



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja VII. évfolyam, 4. szám 2020. április



Bölcsőde épül Lajoskomáromban!



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata még 2019. évben pályázatot nyújtott be Bölcsőde építésére a jelenlegi Óvoda épülethez kapcsolódó épületszárny kialakításával. A Területi Operatív Program keretében Európai Unió forrásból megvalósítható lesz a fejlesztési elképzelés. A Fejér Megyei Önkormányzat és a Pénzügyminisztérium 150 millió forint forrás felhasználását hagyta jóvá. Az Önkormányzatnak két év áll rendelkezésre a megvalósításra. A támogatási szerződés aláírását követően megkezdődik az engedélyeztetési, közbeszerzési adminisztrációs munka, hogy várhatóan az őszi folyamán indulhasson a kivitelezés. A létesítmény tervezetten 2022-ben fogad majd gyermekeket.

szerkesztőség



Bölcsőde épületrész látványterve (bal oldal) és a meglévő Óvoda épületszárnya (jobb oldal)

Ízelítő a tartalomból:

Köszönet a lakosságnak!- Beszélgetés Csepregi Attilával	2-4 oldal
Krosszrejtvény	5. oldal
Rajtad múlik: Egész nap ül az édesanyja?	6. oldal
Könyvajánló	6. oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	7-8 oldal

Önkéntes segítők jelentkezését várjuk!

Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata minden szükséges intézkedést megtesz a koronavírus-járvány terjedésének lassítása érdekében. Az összefogás jegyében, önkéntesek jelentkezését várjuk, így reményeink szerint a támogató ötletek és a segítők szándék megtalálja az utat a rászorulókhoz.

Segítségét a következő feladatokban lehet nyújtani:

- ▲ az idősek, karanténban lévők ellátása
- ▲ fertőtlenítési feladatok
- ▲ szállítás
- ▲ maszk varrás
- ▲ egyéb



Kérjük, amennyiben Ön is szívesen lenne önkéntes segítő, jelentkezzen a

konyvtar@lajoskomarom.hu e-mail címen vagy a **+36 30 861 27 36** telefonszámon az alábbi adatok megadásával: név; lakcím; telefonszám; e-mail cím Kérjük, azt is írja meg miben tudna segíteni! Vigyázzunk egymásra!

szerkesztőség

Adó 1%

KUTAS TV

A Kutas Kulturális Egyesület köszönetet mond mindazoknak, akik személyi jövedelemadójuk 1%-nak felajánlásával 2019-ben az egyesületet támogatták. A tavalyi év folyamán 75 130 Ft összegű felajánlás érkezett, ezt az összeget a Kutas Hírmondó faluújítás nyomdai és terjesztési költségeire fordítottuk.

Kérjük adója 1%-val 2020-ban is támogassa egyesületünket!

Ahhoz, hogy munkánkat a Továbbiakban is a megszokott színvonalon folytathassuk, kérjük a „Rendelkező nyilatkozat” kitöltése során gondoljon ránk!

Adószám: 18275791-1-07

Szóvá tesszük!

Megint egyre több a szemét a közterületeken. Eldobott sörös dobozok, elhasznált gumikesztyűk, papírzsebkendők, csikkek stb. Sok lakóház előtt hatalmas a gaz az árkokban. A bedobált szemét és a télen összegyűlt hordalék lassan eltömíti az átterekeket. Most talán jobban van idő arra, hogy rendbe rakjuk!

Nyakunkon a világméretű járvány! Nekünk nem kéne még rátenni egy lapáttal!

Tisztelt Lakosság!

Köszönetemet fejezem ki a 2020. III.II. napja óta (kihirdetett vészhelyzet óta) a települést érintő védekezési intézkedések lakosság részéről történő fegyelmezett betartásáért!

Köszönet az egészségügyben, az idősek otthonában dolgozók kitartó munkájáért! A koronavírus információkat követve látható, hogy az idősek megvédése, izolációja a legfontosabb feladat!

Köszönet az önkéntes segítők munkájáért, akik maszkokat varrnak, részt vesznek ellátási feladatokban!

Településünket érintő védelmi intézkedéseket még továbbra is szükséges fenntartani, ezek az alábbiak:

- Az egészségügyben, a közművelődés terén, a Hivatalban csökkentetett mértékű a személyes kontaktussal járó kapcsolatokat, előtérbe került az elektronikus recept felírás és ügyintézés, az előre történő időpontban történő személyes kapcsolat.

- Iskola az igénylők számára biztosítja az étkezést.

- Óvoda az igénylők számára biztosítja a gyermekfelügyeletet.

- Az idősek és a karanténban lévők számára kialakítottuk a telefonos segítség rendszerét, napi bevásárlás, gyógyszer kiváltása, csekkek feladása területein segítjük az otthonmaradásukat (Tel: +36 30 2478316).

Az önkormányzat tartalékkerete terhére a védekezési eszközök beszerzésére külön forrást különítettünk el. Beszereztünk védekezési eszközöket (fertőtlenítők, maszkok, eü. védőfelszerelés). A védőeszközökkel elláttuk az egészségügyi dolgozóinkat, az önkéntes segítőköt, az Egészségfejlesztési Iroda munkatársait, akik az idősek, karanténban lévőkkel tartják a kapcsolatot.

65 év feletti lakosaink részére maszkokat juttattunk, heti rendszerességgel fertőtleníttük a forgalmas közterületeket, buszmegállókat, utcabútorokat, korlátokat, idősotthon előtti területet.

Önfegyelemmel, közös erőfeszítéssel tudunk túljutni a jelenlegi helyzeten!

Parttyák Zsolt - polgármester

„...anyagilag és emberileg is az egyenes út a legjobb...” beszélgetés Csepregi Attilával



Csepregi Attila Lajoskomárom egyik legmeghatározóbb gazdálkodója. Kemény munkával, sok tanulással és szakértelemmel építette fel cégét. A mezőgazdaság gyermekkorától végigkísérte útját. 2019 év végén

40 fős szakmai zsűri választotta ki Az Év agrárembere 2019 kitüntető díj versenyére, ahol a Növénytermesztés kategóriájában döntős helyet szerzett. Ebből az apropóból kérdezzük Öt életéről, pályájáról, terveiről.

- Ha visszaemlékszel nagyszüleidre, szüleidre, ők is a gazdálkodással foglalkoztak?

Pontosabban, mezőgazdaságból éltek. Az apai nagyanyámék a mezőgazdaságban dolgoztak, de nem voltak gazdálkodók. Anyai ágon a családom a háború előtt gazdálkodott, majd a háború után ezt folytatta egészen a téészesítésig. Ezután, ahhoz a korhoz jelentős méretű háztáji gazdaságban dolgoztak.

- Hogyan emlékszel vissza gyermekkorodra? Mikor kezdett érdekelni a mezőgazdaság?

Gyakorlatilag, amióta az eszemet tudom. Mint mondtam, felmenőim a mezőgazdaságból éltek, mindkét nagyapám traktoros volt a téészben. Amióta menni tudtam, vittek magukkal, és a gépeken keresztül kezdett érdekelni a mezőgazdaság. Nagyon szerettem a gépeket, egész gyermekkoromat ez határozta meg.

- A továbbtanulásnál tudatosan döntöttél a mezőgazdasággal kapcsolatos szakirányok mellett?

Ha édesanyámékat megkérdeznék, elmondanák, hogy nagyon sajátos helyzet állt elő esetemben. Általában egy 14 éves gyermeknél a szülők véleménye a döntő továbbtanulásnál. Én határozottan megmondtam, hogy mezőgazdasági szakközépiskolába akarok menni, ott is a növénytermesztési vonalon. Akkor már kikristályosodott számomra, hogy a két ágazat – a növénytermesztés és az állattenyésztés – közül, sokkal inkább a növénytermesztés felé húz a szívem. Lehet, hogy a gépek miatt is éreztem így. Tehát egy tudatos döntés volt, hogy a Jávorka Sándor Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Szakközépiskolába mentem, mert ott volt növénytermesztő és növényvédelmi technikus szakirány. Ez egy nagyon jó döntés volt, alapvetően meghatározta az életem. Rendkívül jó iskola volt, nagyon szigorú, idős tanárokkal és a kollégium is szigorú volt. Az alapoktól kezdték el a tanítást. Első évben például a gyakorlati órákon csak kapáltunk, ezt osztályozták. A második évben már traktorozhattunk, és a harmadik évben brigádvezetői feladatokat is elláthatunk. Lépésről lépésre haladtunk az ismeretek elsajátításában.

- Hogyan kezdted felépíteni a saját vállalkozásodat?

Maradjon otthon, maradjon biztonságban, maradjon kapcsolatban

Ha hiányzik a család, a barátok és megosztaná velük gondolatait...
...tegye meg, most is elérhető!



A fizikai távolság nem kell, hogy egyenlő legyen az elszigetelődéssel.

Forrás: WHO Regional Office for Europe

Már az iskola mellett elkezdtem. Az érdeklődésem a gazdálkodás irányába akkor lett nagyon erős, amikor rendszerváltás után a téészből kiválás megtörtént. Ekkor voltam 14 éves. Nagyon izgatott, hogy amikor a falun végigmentem, egy csomó háznál láttam a traktorokat, gépeket. Már nem lehetett velem bírni, csak ezen járt az eszem az iskolában az órákon is, mindent ez határozott meg. Szüleim ekkor még nem nagyon akartak lépni, mert nagy volt a bizonytalanság. Ők azt látták biztosabbnak, ha a téészben maradnak, és mellette művelik a háztáji gazdaságot. Alapvetően, abból szépen meg lehetett élni, és nem volt benne akkora kockázat. 1995-ben sikerült meggyőzni a szüleimet, hogy egy MTZ traktort vásárolhattunk. Édesapám felajánlotta, hogy van egy turnus sertés az ólakba; ha hétvégenként segíték az ellátásukba, leadás után, a kapott összegből vehetünk egy traktort. Első évben 15 hektáron kezdtünk el gazdálkodni. Ez olyan föld volt, amit a nagyapám még a hadifogsága révén, kárpótlásként kapott. Év végén már tudtunk venni Magyarkeszi és Nagyszokoly határában egy nem túl jó minőségű, de olcsó földet. Ez jelentős terület volt, 79 hektár. Akkor már láttuk, hogy ehhez a területhez kevés a megvásárolt traktor. 1996-ban vásároltunk egy régi, öreg John Deere traktort, és ezzel fejlődöttünk tovább

- Mi volt a következő nagy mérföldkő a vállalkozás életében?

Sok mérföldkő volt... Első mérföldkő a kezdés, a második, hogy 1996-ban vásároltunk egy nagy traktort. A nagy traktorral sok probléma volt, az első évben csak rossz volt. Akkor, Kalauz Pista bácsival folyamatosan, minden nap szereltük. Mivel földet csak korlátozott számban lehetett szerezni, arra törekedtünk, hogy minél több bér munka legyen. A környéken akkorig ez volt a legnagyobb traktor. Kiaknázatlan lehetőségként gondoltam rá, hogyan lehet bér munkát szolgáltatni, és ebből anyagi forráshoz jutni. Ezt a forrást pedig földvásárlásra, vagy földbérletre lehet fordítani. 1998-ba vettük az első kombájunkat. Akkor már volt bér munka traktorral, de hiányzott egy szegmens; a betakarítás. Anyagilag akkor nagyon rosszul álltunk, még egy rossz kombájnt sem tudtunk megvenni. Magyarkeszin találtunk egy elfogadhatót, ami a téesz által már egy kicsit lepusztított gép volt, de anyagilag nem értük fel. Ez egy érdekes sztori; a John Deere traktort javítottam az anyai nagyanyámnál, ahonnan elmentem, ezt a kombájnt megnézni. Amikor visszaértem, a mama elkezdte kérdezgetni, hogy hol voltam. Elmondtam neki, megnéztem egy kombájnt, de nem tudjuk megvenni, mert nincs annyi pénzünk. Akkor a mama bement, kevert egyet a levesen, aztán visszajött; - Kisfiam mennyit tud ez a kombájnt learatni egy nap? - Mennyit munka lenne rá? - Mennyit fogyaszt? Minden leves keverés után volt egy kérdése. És a végén azt mondta; - Hát, ezt meg kell venni! Mennyi pénz kell hozzá? Ő kiegészítette az erre szánt pénzünket, és ebből tudtuk megvenni az első kombájunkat.

1999-ben volt egy nagyobb mérföldkő, mert akkor a fiatal pályakezdekők támogatására lehetett beadni pályázatot. Akkor csinaltunk az Enyingi utca végén a sertésistállót és a mellette lévő kis terménytárolót, ami akkor egy nagy lépés volt. 2000-ben vásároltuk meg az első új gépünket; egy John Deere traktort, 2001-ben pedig egy John Deere kombájnt. 2003-ban még egy új John Deere kombájnt, permetezőt és egyéb munkagépeket

vásároltunk. A területek lassacskán jöttek, picit fejlődgettünk a bér munkában is. A következő mérföldkő talán 2016, amikor megvásároltuk a Győzelem Tsz 50%-át. Ezzel a lépéssel lett akkora a cégcsoport, mint amekkora most.

- Milyen különleges gazdálkodói közösséget sikerült létrehozni az évek alatt? Milyen előnyei illetve hátrányai vannak ennek a kapcsolatnak?

Ez nem egy tudatos döntés volt. Ez úgy alakult ki, hogy a barátaimmal – Puskás Zoltival, Mohai Gáborral- elkezdtünk hatékonyabban együtt dolgozni. Aztán egyre többen körém csoportosultak, elfogadták azt, amit én mondtam. 2002-ben végeztem növényvédelmi szakmérnök szakon, és itt megtanultam, hogy a növényvédelem egy sajátos szegmens a mezőgazdaságon belül, ahol több szaktanácsadásra van szükség. Bizonyos növényvédelmi szereket, amelyek hatékonyabbak a mezőgazdaságban, receptre lehet megvenni. Ezáltal még több



Mindkét nagyapám folyton vitt magával traktorozni és gépet szerelni

gazdálkodóval kerültem kapcsolatba, még többen kérték a segítségemet. Ezután a gazdatársak már a növényvédő szerek, majd a műtrágya beszerzésében is segítséget kértek. Kedvező pozícióban kerültem a nagyobb tételben való beszerzésben, és ez mindenkinek jó volt. Látták, hogy nem akarok senkit lehúzni, hanem egyszerűen csak próbáltam mindenkinek segíteni. Innen jött a következő lépés, akkor már jó lenne, ha a terményt le is tudnám aratni és eltárolni. Akkor azonban még nem voltak tárolóink, ezért próbáltam helyet keríteni. Az egyszerűség kedvéért arra törekedtem, hogy minden egy kézben legyen. Kialakult ez a jól működő rendszer, a gazdák felismerték, hogy az én elvem az; „élni, és élni hagyni”, ezt most is így gondolom. Kialakult a kölcsönös bizalom, egyre jobban fejlődött ez a kapcsolat, és egyre többen csatlakoztak. Akkor jött az a gondolat, hogyha az „élni, és élni hagyni” elvet akarom követni, nem lehet mindenkítől csak pénzt várni, akkor nekem is kell valakinek pénzt adni. Ekkor gondoltuk azt, hogy a kombájnokhoz a gazdatársak vegyenek pótkocsit. A mi kombájnunk arat, de ők is beszállnak a fuvarozásba. A mi területünk fuvarozási költségeit pedig kifizetem nekik. A másik ötlet; vegyenek permetezőt, amivel a saját és a mi területünket is megmunkálják, mi pedig visszamegyünk más munkafolyamatokat segíteni. Ha eredményesen tudjuk koordinálni a dolgokat, és mindenki úgy érzi hogy része van az egységbe, akkor sokkal

nagyobb a kohézió, az összetartó erő. Mindenki ad is és kap is. Úgy gondolom, ha ezeket nézzük, csak előnye van; nyilván, ha sok ember dolgozik együtt az egy vékony jég, nagyon oda kell figyelni. A nehézség inkább abból áll, hogy nagyon át kell gondolni, hogy az ember mit mond. Teljesen jó a kapcsolat, de nem szabad, hogy a bizalom csak egy picit is megingjon. Az emberi kapcsolatokra kiemelten kell figyelni. A bizalmat nagyon sok időn keresztül lehet felépíteni, viszont egyetlen perc is elég hogy leomoljon.

- Szerinted, melyek azok a tulajdonságaid, amelyek elősegítik, hogy könnyen megtaláld a hangot mind az üzletfeleddel, mind pedig a dolgozóiddal.

Ez nekem mindig egy nagy trauma, most már úgy gondolom, hogy a munkám 80%-a pszichológia.

Nagyon sokat gondolkodom ezeken a kapcsolatokon, és nagyon meg is tud viselni. Egy üzleti kudarc közel sem visel meg annyira, mint egy emberi kudarc. Ha valakin egy kicsi feszültséget is érzek, akkor azon nagyon tudok stresszelni és nagyon meg akarom oldani.

Én úgy gondolom, hogy közvetlen és nagyon őszinte vagyok. Őszintén elmondom, ami rossz, ami fájdalmas, de éppen ezért hihető lesz amikor jót mondok. Ami a szívemen, az a számon. Ez nem mindig szerencsés, de összességében szerintem talán ennek köszönhető.

- Melyik terület a szíved csücske, amivel a legszívesebben foglalkozol?

Ami a szívem csücske, az még talán mindig a gép. Traktorozni szeretnék egész nap. Nyilván, ezt most már – cégvezetőként – tudom megtenni. Akkor tudom ezt az egészet szeretni, akkor élvezem igazán a gépet és minden mozdulatát, ha minél tovább csinálom. Régen például 1 hónapig tartott az őszi szántás ideje. Az első napon nem élveztem annyira a munkát, mint az utolsó napon. Minél jobban összenőttem a géppel, éreztem minden mozdulatát, annál jobban élveztem. Ez a fajta tevékenység sajnos már kiesik az életemből. Ha választanom kellene egy területet, ami a legjobban érdekel az a talajművelés. Ebben nagyon sok lehetőséget, és sok hibát is látok. Ezen a mostani gyakorlaton változtatni kell. Tudjuk, hogy a világban évente több milliárd tonna talaj pusztul el, ami nyilván köszönhető az emberiségnek is. Ezen egy csomó ponton lehetne változtatni. Ez az a téma, ami megmozgat, és amin többet szoktam gondolkodni.

- Folyamatosan bővíted az ismereteidet, mért fontos ez szerinted?

Anélkül egy vállalkozást vezetni nem lehet. A világ folyamatosan változik, ha nem tartjuk az iramot, picit lemaradunk, abban a pillanatban elbukunk. Ha egy terményárat nézünk; minél többet termelünk 1 hektáron, annál lejjebb fog menni az ára. Ha ott maradunk a régi szinten, akkor teljesen hátrányba kerülünk. Folyamatosan fejleszteni kell magunkat. Az internet világában ez könnyebb, hiszen például könnyebben elérhetőek a szakújságok is. Minden előadáson, amire –úgy látom, hogy érdemes elmenni- részt veszek. Vén fejjel, most még a mosonmagyaróvári egyetem precíziós mérnöki szakára is beiratkoztam. Ez a terület a jövő.

– Mit takar az a kifejezés, hogy precíziós gazdálkodás?

Ez egy fajta hely specifikus növénytermesztést jelent. Mi is ez? Adott egy 50 hektáros tábla. A területen van völgy és hegy. A völgyben kétszer akkora a termés mint a homokos hegyoldalon. De mi ugyanannyi műtrágyát, és ugyanannyi vetőmagot juttatunk oda is, meg ide is. Ez nem túl jó. Ezért egy táblát nem egy egységként kezelünk, hanem zónákra osztjuk. Jó -, közepes - és rossz zónára. Ha ezt megcsináltuk különböző információk alapján – például műholdtérképek és talajvizsgálatok – akkor már egyértelműen látjuk, hogy a talajnak az egyik része jobb, a másik része rosszabb. Ezt egy számítógépes szoftver segítségével összegyűrjük, és abból készítünk egy kijuttatási térképet, amit pendrive-on a traktor műszereibe eljuttatunk. Mivel a helymeghatározó ott van a traktor tetején, pontosan tudja, hogy a táblának melyik részén jár, és tudja, hogy hova kell sok vetőmagot rakni és hova kell kevesebbet. Műtrágyánál ugyanígy. Ez miért jó? Kiaknázuk a lehetőségeinket maximálisan, a jó és a rossz részről is lehozzuk az elérhető legjobb hozamot, úgy, hogy nem dobtunk ki input anyagot feleslegesen. Ez a módszer gazdasági oldalról is jó lehet, van benne fantázia és a környezetvédelem szempontjából is nagyon jó lehet. Ehhez viszont nagyobb beruházás igény, tudás, erre alkalmas munkaerő szükséges. Nem egy egyszerű dolog, de biztos, hogy ez a jövő. Apró lépésekben tudunk előre haladni.

– Hogy látod a fejlődés útját, meddig fejlődhet még ez az ágazat?

1993-ban itt voltam gyakorlaton a téészenben, és a Hidasi Árpival elmentünk Siójutra, egy gépbemutatóra. Ott, a legújabb John Deere szériákat mutatták be. Akkor mutatták be azokat a típusokat, amikkel most is dolgozunk. Megismerhettük a John Deere 8000-es szériákat, ahol mindent csak gombbal lehetett üzemeltetni, nagyon kicsi sebváltója volt. Én akkor teljesen elámultam, és azt mondtam, hogy ennél tovább már nem lehet fejlődni. Ezek a típusok, a mostaniakhoz képest egy nagyon egyszerű „buta” kis traktorok. A fejlődés, tehát végtelen. Ha most végiggondoljuk, hogy 100 évvel ezelőtt lovas ekével szántottunk, majd jött a nagyüzemi gazdálkodás traktorok segítségével, ma pedig már teljesen betört a digitalizáció a mezőgazdaságba is. Az előbb említett precíziós gazdálkodás is agyrem az előzményeket tekintve. Úgy gondolom, hogy a precíziós gazdálkodás útján fogunk tovább menni. A következő lépések - meglátásom szerint- például a vegyszerezésnél; többféle vegyszert teszünk – egymástól elhatárolva - a permetezőbe, és az a gép elején lévő érzékelők utasítják, hogy melyik vegyszert kell használni az adott gyomra. Ez a technológia már itt van és kísérleti szinten már működik is, nagyüzemi szinten is hamarosan el fog terjedni. 20-30 év múlva önvezető gépek lesznek. Erre is vannak már kísérletek, bár számos kérdést felvet ez a technológia, de ez a jövő. **Folytatás a következő számban! Várható megjelenés 2020. május 29. A teljes interjú megtekinthető a Kutas Tv 2020. április 23-i adásában!**

szerkesztőség

KROSSZREJTVÉNY

Hasonlóan az olasz típusú rejtvényekhez

Kedves Olvasók! A jelenlegi helyzetben többet vagyunk otthon, több időt töltünk a családdal. Jó alkalom ez arra, hogy megtornáztassunk az agyunkat! Fogadják tőlünk ezt a - nem könnyű- fejtörőt! A megfejtéseket **2020. május 15-ig** várjuk, személyesen a Könyvtárba, vagy e-mailben a kutasteve@gmail.com címre! A helyes megfejtők között kisorsolunk 1 db 5000 Ft-os, 1 db 3000 Ft-os, 1 db 2000 Ft-os vásárlási utalványt. Megfejtésnek a következő koordináta pontokon szereplő betűket kérjük: (4; 7), (7; 8), (5; 12), (4; 1), (12; 11), (10; 8)

Képzeltbeli motorverseny pályája egy domb körül fut, három kiállási lehetőséggel. A rejtvény nem tartalmaz fekete négyzeteket, ám a pályára és a bokszokba nem kerül betű. A DOMBON 13 VIP helyet biztosítottak, ezeket a meghatározásokat külön közlöm, sőt, azt is, hány betűből állnak. A kezdőknek javaslom, hogy a külső rejtvényvel kezdjék, ahol a meghatározásokat „-„ -lel választom el, majd ugorjanak neki a dombnak! Zárt betűk: K, A, E, E – L A, B, É, L

Jó szórakozást kíván Sirokai Ferenc!

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														

DOMBON

Vízszintes:

- a kalcium vegyjele (2)
- Hosszú ... ; úszófenomén (7)
- van ilyen pálinka, de nő is (5)
- az UV virága! (5)
- ... Ignác; volt válogatott focista, jogász (4)
- newton a mértékegysége (3)
- „Csak a ... mennek el” (3)

DOMBON

Függőleges:

- „... , ráérünk arra még” (2)
- régi hírközlő eszköz (6)
- dohányzók (7)
- úgy jó, ha porhanyós! (5)
- ... Flórián; színész, Domján Edit férje is volt (4)
- USA szabvány (3)

Függőleges:

- Jules Verne történelmi regénye az amerikai polgárháborúról (égtájjakkal)
- a drámai színjátszás nagy művésze, díj viseli a nevét – kecskebeszéd
- fővárosunk röv. – bánatos, részeg, néger, mind-mind franciául – belügyminisztérium röv.
- Egyesült Arab Köztársaság – Zsiguli – „... ura fakó!”; Berceányi Miklós
- Izrael-ellenes mozgalom – egyiptomi napisten régebbi neve
- az SZTK elődje – csont és izom közötti rögzítőszalag
- az abortusztilalom '50-es évekbeli bevezetőjének monogramja – a legfontosabb ételízesítő
- i.e. 3800 éve alapított város az Eufrátesz partján – Mérnöki Kar, röv.
- léckeret! – kiejtett betű
- Tupoljev gépének betűjele – A félelem ...; Arnaud regénye
- díszé – 1 cm széles és magas M, mint tipográfiai mértékegység
- hibázik – osztrák motorkerékpárgyártó cég
- legyengülve – román pénz
- ezt szenvedte el, aki megismerte a csíziót

Vízszintes:

- Molnár Gábor könyve, tartalmazza megvakulásának történetét is
- Old Shatterhand indián lányt venne feleségül, a szülők előtt nyögdéscsel (2 szó)
- Az ábécénk utolsó betűje – patinás főiskolai sportegyesület – eme szűrőfegyver (2 szó)
- Határozott névelő – ... a szénakazalban
- a disznó hímje – kétel!
- csonthéjas gyümölcs, a magját fogyasztjuk – elektromotor röv.
- ... Zola (pl.: Nana) – tiltószó
- Rubint Réka lányának keresztnéve – ver, de némely óra is teszi
- származik, vagy eltör a forrás – az orrához
- a lítium vegyjele
- Muhammad Ali eredeti vezetékneve Mucsán
- etikával együtt tanított tantárgy oktatója
- Edith Piaf életrajzi regényének címadó dala

* * * * *

Maszír-lak
masszázs, szolárium, manikűr
SZÉP KÁRTYA elfogadóhely
(szabadidő zseb)!
Kecskési Orsolya
Tel.:06 30/5244 392
Orzoi u.5.(TSZ iroda)





Egész nap ül az édesanyja? Nőhet a szívbetegség és a cukorbetegség rizikója?

A koronavírus járvány idején sokan egész nap otthon vannak, szinte végig ülve vagy fekvébe töltve az időt. Egy új kutatás szerint azonban azoknál az idősebb nőknél, akik minden nap hosszabb időn keresztül ülnek, jelentősen növekszik a szív-érrendszeri betegségek kockázata.

Az életkor és a túlsúly is rizikófaktor

Számos kutató és orvos felhívta már a figyelmet az ülő életmód kockázataira, most azonban egy új tanulmány látott napvilágot a Journal of the American Heart Association című szaklapban. A kutatók most ugyanis a menopauzán átesett, túlsúlyos vagy elhízott nők helyzetét vették górcső alá. A vizsgált hölgyek 55 évesek vagy annál idősebbek voltak.

A szakemberek szerint azért is különösen fontos ez a vizsgálat, mert az idős nők a leggyorsabban növekvő populáció az Egyesült Államokban. Ők azok, akiknél a menopauza után drámaian megnövekszik a kardiometabolikus betegségek rizikója, így többek közt a szív-érrendszeri betegségeké és a 2-es típusú cukorbetegségé. Amerikai adatok szerint háromból egy nő szívbetegség miatt fog meghalni.

Mindezeket tekintetbe véve nagyon fontos tisztázni az összefüggéseket, különösen, hogy már eddig is bizonyítékok gyűltek arról, hogy az ülő életmód összefügg a szívbetegségekkel és a halálozási rizikóval – különösen az idősebbeknél. A friss kutatásban 518, átlagosan 63 éves nőt vizsgáltak, akiknek a testtömeg-indexe (BMI) átlagosan 31 volt. (Az egészséges normál testsúly 18,5-25 közti BMI-vel jár, túlsúlyról 25-30 közt, elhízásról 30 fölött beszélhetünk.) A hölgyeknél 14 napig monitorozták az ülés és a fizikai aktivitás időtartamát, valamint laborvizsgálatokkal mérték a vércukorszintet.

Minden ülással töltött óra növeli az inzulinrezisztencia kockázatát

Az amerikai szakemberek kapcsolatot fedeztek fel a hosszú időtartamú ülés (a vizsgált nők 8,5-9 órát ültek naponta), a magasabb BMI és derék körfogat, valamint az emelkedett vércukorszint, inzulinszint, trigliceridszint és az inzulinrezisztencia közt. Ezek a tényezők pedig mind a szívbetegségek és a stroke rizikófaktora. Sőt, ez az összefüggés olyan határozott volt, hogy még a kutatókat is meglepte. Az eredmények ugyanis azt mutatták, hogy minden egyes ülással töltött óra 7%-kal növeli az inzulinrezisztencia rizikóját, és minden egyes, megszakítatlan ülással töltött további negyedóra közel 9%-kal emeli a kockázatot. Tehát az ülő életmód önmagában is jelentős rizikófaktor!

- Nyilvánvaló, hogy muszáj mindenkit mozgásra buzdítanunk, és ez alól nincs kivétel – hangsúlyozza dr. Vernes Réka, a KardioKözpont életmód orvosa, sportorvos. – Még a járvány miatt az otthonaikba kényszerült idősebbeket is arra kell rávenni, hogy szakítsák meg az ülést, akár csak annyival, hogy óránként sétálnak egyet a lakásban. Nem kell komoly fizikai aktivitásra gondolni, hiszen ez kezdetben nagyon megterhelő lenne az idősebb, esetleg túlsúlyos személyeknek, de az is na-

gyon sokat jelent, ha felállnak kicsit takarítani, esetleg le- és felsétálnak néhány emeletet, vagy ideális esetben egy könnyű tornát, átmozgatást végeznek minden reggel és akár délután is. Ez a mozgás nem jelent semmiféle kockázatot az egészségre, nem fognak romlani az értékek, nem viszi fel túlzottan a pulzust, így csak nyerhetnek vele. Ennyit mindenkinek érdemes megtennie az egészség védelmében, mindazoknak viszont, akik ennél komolyabb egészségnyereséget szeretnének elérni, a járvány levonulta után érdemes egy személyre szabott életmód orvosi felmérésen és tanácsadáson részt venni. A megfelelő életmóddal ugyanis nem csak a megelőzés tehető hatékonyra, de a már kialakult betegségek javulása is elérhető.

Forrás: KardioKözpont

* * * * *

Könyvajánló: Min Jin Lee: Pacsinkó



„Nyertesből csak kevés akadt, vesztesből viszont annál több. Mi mégis tovább játszottunk, mert reméltük, hogy egyszer ránk mosolyog a szerencse!”

A történelem ritkán kegyes. Min Jin Lee mesterien megírt regényeposzában egy szegény, de öntudatos bevándorló család négy nemzedéke küzd azért, hogy száműzve hazájukból, amit sohasem ismertek, saját sorsuk uraivá válhassanak.

Koreában az 1900-as évek elején a tizenéves Sunját, egy félig nyomorék halászember imádott lányát otthonuktól nem messze, a tengerparton elcsábítja egy gazdag idegen. A férfi elhalmozná mindennel, de amikor a lány ráébred, hogy teherbe esett – és hogy a szerelme nős –, nem hajlandó eladni magát. Inkább elfogadja egy szelíd, betegségekkel küzdő lelkész házassági ajánlatát, aki úton Japánba száll meg náluk. Ám döntésével, hogy elhagyja otthonát, és visszautasítja születendő fia nagy hatalmú apját, Sunja izgalmakkal teli családtörténetet indít el, ami a rákövetkező nemzedékekre is kiható. A Pacsinkó egy lebilincselően megírt, drámai erejű történet szerelemről, áldozatkészségről, becsvágýról és húségről. Erős és makacs asszonyok, odaadó nővérek és fiúk, erkölcsi válságban gyötrődő apák – ők Lee bonyolult és szenvedélyes szereplői, akik hol nyüzsgő utcai piacokon, hol japán elit-egyetemeken előadótermeiben, hol alvilági pacsinkó szalonokban bukannak fel. Ám van bennük valami közös: mind túlélők, akik kiharcolják a maguk jussát a történelem részvétlen folyamában.

„Szívszorítóan szép, őszinte érzések, pillanatok és komoly egyéni drámák lapulnak a gyönyörű borító alatt. Érdemes megismerni elolvasni, kiváló szórakozás is egyben. „



A kötet a könyvtárból kölcsönözhető!

Nyitvatartás: Kedd: 8-12 –ig;

Kapcsolat: 06 30/861 27 36

konyvtar@lajoskomarom.hu

Lajoskomárom Könyvtári

Információs és Közösségi Hely



**MINDEN, AMI EGÉSZSÉGES, TERMÉSZETES,
GLUTÉNMENTES, CUKORMENTES**

**Termézetgyógyász tanácsadással várunk mindenkit szeretettel!
Vásárlási utalványok kaphatók!**

HERBIS Egészségbolt. Siófok, Szücs u. 2-4. (Sparral szemben lévő udvarban)
Tel.: 84/56-88-33 • E-mail: info@herbis.hu
Nyitva tartás: H-P 9:00-17:00 Szo 9:00-13:00



Fülöp Erzsébet
Lajoskomárom
Komáromi u. 43.

Varrónő

Keressenek bátran a 30/569-38 80 telefonon
vagy a facebook-on!

Vállalok:

- * nadrág, szoknya felvarrást, szűkítést, méretre igazítást
- * zipzár cserét
- * javítást, átalakítást
- * méretvétel után új ruha készítést
- * függöny, lakástextil varrást

Rendelkezem:

- szakképesítéssel
- 30 éves gyakorlattal
- számlaképes vagyok



Tisztelt Lakosság!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a gyepmesteri teendőket községünkben a Hörcsök Állatmenhely Non-profit Kft.végzi.

Elérhetősége: 06 30/342 14 93

A gyepmester 41/1997. (V.28.) sz. FVM rendelet szerinti feladatai többek között:
- a közúton talált állattetemek késedelem nélkül történő elszállítása, megőrzése és ártalmatlanná tétele,
- a kóbor állatok és ebek befogása, a befogott állatok gyepmesteri telepre szállítása, gondozása, megőrzése, hatósági határozatban megállapított tartási és ápolási költségek megtérítése után a tulajdonosnak való kiadása,
- a gyepmesteri telepen nyilvántartás vezetése az elhelyezett állatokról.

Az életben
a
legjobb
tanácsot
a fodrász adja
**Emeld fel a
fejed!**

Rizner Ottilia 06/30 348 81 27

Kiss és Társa Síráló

Kiss László
egyéni vállalkozó

Égész évben akciókkal várjuk Önöket!

**Gránit síremlékek
forgalmazása**

- ◆ Új síremlékek
- ◆ Régi síremlékek felújítása
- ◆ Régi síremlékek tisztítása
- ◆ Síremlék bontás
- ◆ Fejkövek cseréje
- ◆ Emléktáblák készítése
- ◆ Betű vésés
- ◆ Vázák, mécsesek, kaspók cseréje

Elérhetőségeim:

-www. ameltoemlekezes.hu
- kissbt98@gmail.com
- sirkokeszites109.hu

Tel: 06 30/9861365

**Rövid szállítási határidő
Ingyenes helyszíni
felmérés**

Keressenek bizalommal:

Nyitva előzetes egyeztetés alapján bármikor: hétfőig is!!!

TEMETKEZÉSI
SZOLGÁLTATÁS
TELJES KÖRŰ
ÜGYINTÉZÉSSSEL

Dia Virágbolt

06 30/709 38 10

Lajoskomárom
Batthyányi u. 6.

Ügyelet éjjel-nappal:

06 30/619 64 67



Szelence

**Szeretettel várunk minden érdeklődőt
Lajoskomáromban a Batthyány u. 6.
(posta mellett) alatti üzletünkbe!**

Boltunkban bőséges áruválasztékkal
(ajándéktárgyak, papír-írószer, fonalak,
kreatív-hobby és nyomtatványok),
udvarias és körültekintő kiszolgálással
várjuk kedves vásárlóinkat.

**Nyitva tartás: hétfőtől - péntekig
8-11-ig és 14-17-ig, Szombat: 8-11-ig**



LAPZÁRTA IDŐPONTJA: 2020 MÁJUS 25.

Kutas híromdó – Főszerkesztő: Szücsné Sándor Zsuzsanna Szerkesztő: Szilágyi László,
Szerkesztőség címe: Lajoskomárom, Komáromi utca 4.

Telefon: 06 25 240 719 E-mail: kutasteve@gmail.com

Nyomda: Bogárd és Vidéke Lapkiadó és Nyomda, Sárbogárd, Hősök tere 12.

Tel.: 06(25)508-900 E-mail: bogardesvideke@gmail.com

A Kutas Híromdóban megjelenő cikkek esetenként nem tükrözik a szerkesztőség álláspontját, ezért azok tartalmáért a szerzők a felelősek! A beküldött anyagok megjelenítésével kapcsolatos döntés jogát mindenkor fenntartjuk!

Eng. Sz.: ISSN 2415-8917

Hirdetési árak: Lakossági: 500 Ft

Vállalkozói: 1/1 oldal: 15.000 Ft, 1/2 oldal: 8.000 Ft, 1/4 oldal: 4.000 Ft, 1/4 oldalnál kisebb: 2.000 Ft

A Fejér Megyei Kormány-hivatal Enyingi Járási Hivatal Kormányablak Osztály ügyfélfogadási rendje Enying Szabadság tér 16/A		A Nemzeti Adó –és Vámhivatal Fejér Megyei Adó-és Vámigazgatósága ügyfélfogadás helye: Járási Hivatal Enying, Szabadság tér 16/A. (Kormányablak)	
Hétfő	7:00 - 17:00;	hétfő, szerda, péntek	8.00 -12.00
Kedd	7:30 - 13:00	csütörtök	8.00-12.00 13.00-17.00
Szerda	7:30 - 16:00	kedd	ügyfélfogadás szünetel
Csütörtök	7:30 - 18:00	Telefon: (22) 795 -209	
Péntek	7:30 - 12:00		

Telefonos elérhetőségei:

Egyéni vállalkozói igazolvány, járműigazgatási ügyek, mozgáskorlátozottak parkolási igazolványa	22/ 795 - 349
Lakcímigazolvány, személyi igazolványügyek, NEK adatlap felvételezése	22/ 795-346
Útlevel ügyek, ügyfélkapu regisztráció, vezetői engedély ügyek:	22/ 795-346
Egyéb ügyek	22/ 795-347



Dia Virágműhely

Amit kínálunk: alkalmi csokrok, esküvői csokrok, cserepes virág, vágott virág, Különleges cserepes virágok, kegyeleti koszorúk, és sírcsokrok készítése és kiszállítása

Szeretettel várunk mindenkit!
Lajoskomárom Batthyány u. 6.
Hétfő-péntek: 8:30 - 11:00; 13:30 - 17:00
Szombat: 8:00 - 11:00
Telefon: 06 30/709 38 10



- Lakásfelújítás -, átalakítás,
- Faszervezetű teraszok, előtetők
- Faszervezetű kocsik beállók
- Térburkolatok,
- Gipszkartonozás,
- Aljzat és oldalfal kerámia burkolás,
- Festés - mázolás

HÍVJON BIZALOMMAL!

A helyszíni felmérés után korrekt árajánlat!
Az összes építőipari munkakörben dolgozunk!

Németh Csaba
egyéni vállalkozó

Tel.: 30/517 13 32

Közérdekű információk

Lajoskomáromi Nagyközség Önkormányzata
Telefon: (30) 400 34 54 E-mail: hivatal@lajoskomarom.hu
Ügyfélfogadás: Hétfő, kedd, csütörtök, péntek : 8 - 12
szerda: 8 - 12 és 13 - 16
Pirtyák Zsolt polgármester: polgarmester@lajoskomarom.hu
Mosbergerné dr. Miklós Judit jegyző: jegyzo@lajoskomarom.hu

Gesztenyefasori Szent Márton Általános Iskola és AMI
Tel.: (25) 241-824 E-mail: info@gesztenyefasoriszentmarton.hu

Kerekerdő Evangélikus Óvoda: Telefon: (25) 240-377

Lajoskomárom Könyvtári Információs és Közösségi Hely
Hétfő: 8-12, kedd, szerda, csütörtök, péntek 8-12, és 13-17
E-mail: konyvtar@lajoskomarom.hu
Telefon: +36 (30) 861 27 36

Mosberger Máttyás falugazdász: Telefon: (30)841-1501
Lajoskomáromban Polgármesteri Hivatal emelete
Hétfő és szerda 8-12 óra, E-mail: mosberger.matyas@nak.hu

A háziorvos rendelési ideje Telefon: 06 (30)861 1742

Lajoskomárom	Hétfő 8-12	Kedd: 9:30-12:30
Szerda: 13-17	Csütörtök: 8-11	Péntek: 8-12
Középbogárd:	Kedd: 8-9	Csütörtök: 11:30-12:30
Tanácsadás:	Kedd- 13-14	

Iskolai egészségügyi rendelés: Péntek: 13-14

Orvosi ügyelet: Enying, Tel.: 06 (22)999 614; 06 (22)999 615
Fizioterápia: Hétfő, kedd, csüt., péntek: 14-16 Szerda: 08-10,
Laboratórium: Hétfő, kedd, szerda, csütörtök, péntek: 8 - 12

Fogászat: dr. Hasznos Judit (25) 240 374; (30) 474 62 23
Rendelési idő: Hétfő - csütörtök: 12.30 - 18.30
Kedd - szerda - péntek: 07.00 - 13.00
Magánrendelés: szerda: 17.00 - 19.00



Állatorvos: Dr Labossa Tamás Telefon: (30)943-3622

Margaréta Gyógyszertár: (25)241-804 Ebédidő:12:00-12:30
Hétfő, Kedd: 7:30-16; Szerda, Csütörtök: 7:30-17, Péntek: 7:30 - 14:00,

AGAPE Evangélikus Szeretothon Iroda : (25) 240-304
Cím: Lajoskomárom, Jókai M. u. 8, Nővérszoba: (25) 516-700
Család- és Gyermekjóléti Szolgálat (20) 775 35 93

Bank automaták: Takarékbank Zrt.
8136 Lajoskomárom, Enyingi u 3. Telefon: (25)506-760
Kereskedelmi és Hitelbank: Lajoskomáromi Győzelem Kft.
8136 Lajoskomárom, Ozorai u.5.

Magyar Posta Zrt.:Lajoskomárom Batthyány u. 6.
Hétfő - péntek: 8 - 12; 12:30 - 16:00; Telefon: 06 (25)506 710

Közzet megbízott: Hámori Attila 06 (20)350 09 45
Mezei őrszolgálat elérhetőségei:
Molnár László: 06 30 916 72 58, Stiedl Pál: 06 30 956 01 83

Polgárőr járőrszolgálat: 06 (30)621 4198
Polgárőr ügyeleti szolgálat (24 órás): 06 (30)621 4197

Általános segélyhívó számok: Rendőrség: 107, Mentők 104, Tűzoltóság: 105, Lajoskomárom ÖTE: 06 (30) 277 01 99