



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja V. évfolyam, 9. szám 2018. szeptember

Lajoskomáromot ezüst minősítéssel jutalmazták az Európai Virágos Városok és Falvak Versenyén



Falunkból 8 tagú küldöttség érkezett a díjkiosztó ünnepségre

Ízelítő a tartalomból:

Beszámoló a Pincefesztiválról	2-3. oldal
Sport hírek - Tájékoztató a sportfejlesztésekről	4. oldal
Programajánló	
Könyvajánló	5. oldal
Hajhullás ellen természetesen	6. oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	7-8. oldal



Az Entente Florale Europe nemzetközi díjkiosztóján város kategóriában Veszprém arany minősítést, falu kategóriában Lajoskomárom ezüst minősítést nyert el. Veszprém „Elnöki különdíjban” is részesült.

Az írországi Tullamore-ban hirdették ki szeptember 22-én az Európai Virágos Városok és Falvak versenyének 2018. évi eredményeit, és itt adták át a díjakat a nyertes településeknek. A gálára Európa kilenc országának több mint háromszáz településéről érkeztek. A több mint három évtizedes múltra visszatekintő nemzetközi megmérettetésen Magyarországot Veszprém és Lajoskomárom képviselte, ez a két település nyerte 2017-ben a Virágos Magyarország környezetépítő versenyt.

A magyar települések felkészülését kilenc hónapon keresztül segítette a Magyar Turisztikai Ügynökség megbízásából kertész, tájépítész és turisztikai szakértőkből álló bizottság. A verseny minden évben komoly kihívás a résztvevőknek, hiszen követelményrendszerében a virágosítás mellett nagy hangsúlyt szereznek a környezetvédelem, az ökológia, a környezettudatos oktatás, a természeti- és épített örökség megőrzése, a korszerű hulladék- és energiagazdálkodás, valamint a tájvédelem szempontjai is. A zsűritagok emellett kiemelt figyelmet fordítanak a település tisztaságára, rendezettségére, falfirka-mentességére.

A mezőny nagyon erős volt, a résztvevők olyan elismerten magas színvonalú környezeti kultúrával rendelkező országok voltak, mint Hollandia, Németország, Ausztria, Szlovénia, de

komoly versenytárs volt Csehország, Olaszország, Belgium és Írország is. A versenyben részt vevő országok képviselőiből álló zsűri június 27. és június 30. között kereste fel a két magyar települést, ahol a meglévő virág- és növényállomány mellett azok gondozását, a fenntarthatóságra fordított figyelemet, a klíma- és környezettudatos tevékenységeket, a turisztikai programokat és az infrastruktúrát értékelték.

A nemzetközi megmérettetésen Veszprém arany minősítést kapott város kategóriában, Lajoskomárom pedig ezüstöt falu kategóriában. Emellett Veszprém az elnöki különdíjat is elnyerte, amelyet a résztvevő települések közül csak egy pályázó kaphatott meg.

Az Entente Florale Europe több, mint verseny: kampány az európai közös környezeti és kulturális értékek megóvásáért, az élhetőbb környezet megteremtéséért az európai összetartozás jegyében. A verseny egyedülálló programja kontinensünkön évente több millió embert mozgósít, és több tízezer település között teremt kapcsolatot a harmonikus, élhető települési környezet kialakítása és megóvása érdekében.

Forrás:

- ▲ Arany, ezüst és különdíj is járt Magyarországnak az Európai Virágos Városok és Falvak Versenyén
- ▲ Virágos Magyarország (online kiadás)
- ▲ 2018. szeptember 24. Hírek
- ▲ <https://viragosmagyarorszag.hu/hirek/arany-ezest-es-kulondij-is-jart-magyarorszag-nak-az-europai-viragos-varosok-es-falvak-versenyen-775>



Beszámoló a kilencedik Lajoskomáromi Pincefesztyről



Lajoskomáromban 2009 óta minden évben megrendezésre kerül a Pincefeszty. A Tolnai Borvidékhez tartozó település védett pincesorán zenés bortúra, nyitott pincék, díjnyertes kézműves borok és házias, saját recept szerint készülő ételek várják a Pincefesztyra látogatókat. A bortúra igazi különlegesség, hiszen a pincékben a finom italok mellett színes zenei programok várják a bor szerelmeseit. Az egész napos fesztiválon a környék hagyományörző és modern zenei együttesei és táncsoportjai is bemutatkoznak. Amit nálunk minden alkalommal megtalálnak a vendégek: jó hangulat, finom borok, ínycsiklandozó ételek, igényes zene, családi programok, kedves emberek, jó levegő, gyönyörű környezet, nyugalom és béke.

2018. évben a Lajoskomáromért Közalapítvány, a Mezőföldi Helyi Közösség Egyesület „VP6-19.2.1.-62-8.1.5-17” számú, Mezőföldi Hagyományörző és kulturális rendezvények támogatása elnevezésű pályázaton való részvétellel 2 millió forint támogatást nyert, melyet a rendezvény költségvetésére fordítottak a szervezők.

Nagy örömünkre szolgált az is, hogy a pincegazdák évről évre egyre alaposabban készülnek erre az alkalomra, és várják az ide látogatókat. Az idén 21 pincegazda vállalta hogy kinyitja a pincéjét, borait kínálja, és vendégül látja a bortúrázókat. Három borosgazda volt, aki az idén először nyitotta ki a pincéjét. Nyilatkozataik szerint, nagyon fárasztó volt a rendezvény, de rengeteg pozitív élménnyel gazdagodtak.

2018. augusztus 24 (péntek):

A Pincefeszty előestéjén; pénteken, a hatodik alkalommal került megrendezésre az Éjszakai Rizlingtúra. 15 csapat indult el a Fülöp-hegy Keleti és Nyugati során felállított akadályok leküzdésére. Szomszédos településekről is érkeztek baráti társaságok, és örömmel fogadtuk a falunk fiataljaiból összeállt csapatot is, akik első alkalommal versenyeztek. Az őröknek 15 akadályt kellett teljesítenie. A teljesség igénye nélkül: növényfelismerés, retro mesekvíz, activity, kerékcseré, pohár pöci, ügyességi feladatok hullahopp karikával, képrejtvény, csámpázó és még sok más ötletes, humoros feladat. A visszaérkező baráti társaságokat finom sült kolbász várta, és akik nem fáradtak el, azok retro videó diszkóban bulizhattak hajnalig. Az Éjszakai Rizlingtúra eredménye:

- | | |
|-----------------------|------------|
| I. Rezesek | 148 pont |
| II. Aktakukacok | 147,5 pont |
| III. Csattanó Maszlag | 144,5 pont |

A szervezők jövőre is várják a csapatokat.

2018. augusztus 25 (szombat):

10 órakor a Kozma Zoltán Motoros Emlékfelvonulás indult a

Vásártérről. Közel száz motoros gyűlt össze erre az alkalomra a környező településekről. Látványos járművekkel, mutatós öltözékekben vonultak fel Lajoskomárom, Középbogárd és Mezőkomárom fő útvonalain!

14:30 órakor gyülekező a Tűzoltószertár előtt

Ebben az évben sajnos a Székelyudvarhelyi huszárok nem tudtak eljönni rendezvényünkre, ezért a kisbíró nem járta körbe a falut hintóval. A Tűzoltószertár előtt, rövid megnyitó műsorokkal várták a fesztiválozókat, akik sajnos igen csekély



A kislángi Happy Girls mazsorett csoport megalapozta a fesztivál jó hangulatát

létszámban jelentek meg. A felvonulásra érkezőket és felvonulókat a helyi néptáncsoportok, mazsorették és fúvós térzene szórakoztatta. A vendégcsalogató műsor végén a kisbíró a kihirdette a faluban történt fontos eseményeket, majd a Fülöp-hegyi programokra invitálta a lakosságot

15:00 órakor a menet elindult a Fülöp hegyre

A mazsorették és fúvósok vezetésével gyalogosan indultak a felvonulók a fesztivál helyszínére. A menetben, a település lakói mellett a falu elöljárói, a képviselőtestület tagjai, a csóka-



A menet a kisbíró vezényletével indult a Fülöp - hegyre

kői Szent Donát Borrend lovagjai és a testvértelepülésekről érkező vendégek is képviseltették magukat.

15:30 órakor érkezés a Fülöp-hegyi keresztzhez

Az egyházak képviselői megáldották a lajoskomáromi szőlőtermést és a bort. Ezután a falu vezetője kihirdette a borverseny eredményét, átadásra került az „Év Bora 2018” cím. Az idén meghirdették a Virágos Lajoskomáromért versenyt is, melynek díjait szintén ezen a helyszínen osztották ki. Az elismerések átvétele után a rendez-



„Virágos Lajoskomáromért „ verseny díjait
20 előkert tulajdonos vehette át.

vényt megnyitotta a kisbíró és a polgármester. A helyszínen az Evangélikus Rézfúvós Zenekar műsorát hallhattuk.

16:00 órától több helyszínen kezdődtek a programok

A Vásártér a gyerekek birodalma volt; a színpadon gyermekműsorok, ingyenes körhinta, csillámtettkő, lovas kocsikázás, édesség-vattacukor, hot-dog várta a fiatal korosztályt. Népszerűek voltak a népi mesterségeken, hagyományokon alapuló játékok melyek aktív elfoglaltságot, szórakozást kínáltak a gyerekeknek. Babakészítő, szövőő és papírfonó kézműves szakember foglalkozott a kicsikkel, akik élményekkel gazdagodva, büszkén mutatták az elkészült kis csecsebecséket szüleiknek. Az **Egészségfejlesztési Iroda** jóvoltából lehetőség volt még gyöngyfűzésre, és a különböző szűrővizsgálatok elvégzésére. A „piszkos kéz” kísérlettel a kézmosás jelentőségére hívták fel a szakemberek a figyelmet.

16:00 órától a Fülöp hegyi pincesor keleti illetve nyugati oldalán, a nyitott pincéknél várták különböző programokkal, borkóstolóval az érdeklődőket.

A nyitott pincéknél a boros gazdák finom borokkal, a művészek pedig különleges zenei produkciókkal várták a túrázókat. Színvonalas élőzenei produkciók biztosították az igényes szórakoztatást: autentikus és feldolgozott népzenei produkciók váltakoztak.

A fesztivált kirakodóvásár, kézműves vásár és kézműves bemutatók színesítették.



A helyi kézművesek termékeikkel
színesítették a fesztivál kínálatát

Erre az alkalomra településünk ügyes kezű kézműveseit is meghívtuk, megadva a lehetőséget termékeik bemutatására, népszerűsítésére. 15 helyi őstermelő és kézműves állította fel asztalát a borospincék mellett, és mutatta be portékáját a pincesoron vonuló látogatóknak. A vállalkozó kedvű vendégek hímes tojást festhettek, kipróbálhatták a pirogravírozást, helyi füstölt árut, sajtot, mézet, lekvárt, szörpöt kóstolhattak.

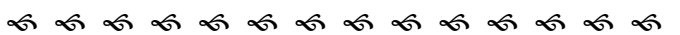
A rendezvény sikerrel zárult, közel ezer látogató fordult meg településünkön, az ünnepi hétvégén, ebből nagyon sok



A több helyszínen hallható színvonalas zene is hozzájárult a rendezvény sikeréhez

volt a visszatérő vendég. A lajoskomáromi emberekre is nagy hatással van a rendezvény. Saját fesztiváljuknak tekintik, a kulturális élet nélkülözhetetlen része lett. A lakosság büszke, arra hogy saját fesztiválja van erősítve ezzel a helyi identitást. A rendezvény ideje alatt a fellépők és a közönség is egyaránt, kizökken a hétköznapokból. Mindenki számára elérhető programokat vonultatnak fel. A helyi civil szervezetek, a gazdasági szereplők és az önkormányzat között is szorosabbá vált a kapcsolat, a szervező munka során, hiszen egymást erősítve a közös cél (sikeres fesztivál) elérése érdekében minden alkalommal együttműködtek.

A siker kulcsa a Lajosiak vendégszeretetében, a borok íz világában, a hús pincékben töltött pihenésben, és a változatos programok nyújtotta kulturális élményekben rejlik. szerk.



A „Virágos Lajoskomáromért” verseny díjazottjai

Helyezettek:

- ▲ I. Németh Tamásné
- ▲ I. Németh Józsefné
- ▲ II. Szilágyi László
- ▲ III. Radics Edit

További díjazottak:

- ▲ Csiszi István
- ▲ Rác Ferencné
- ▲ Lengyel Károlyné
- ▲ Horváth Lajosné
- ▲ Kozma Andrásné
- ▲ Botos Sándorné
- ▲ Mágnusz László

- ▲ Kizlinger József
- ▲ Pordán Józsefné
- ▲ Schmickl Mátyásné
- ▲ Czaltig Tamás
- ▲ Hegyi Istvánné
- ▲ Gál Lajosné
- ▲ Czéh György

Az emléklap és a
„Rendes Porta” tábla a
Könyvtárban átvehető!



Sporthírek Tájékoztató- sportfejlesztésekről



Legutóbb a 2011/2012-es időszakban valósított meg nagy ingatlan felújítást a Lajoskomáromi „Győzelem” TSZ Sportegyesület. Abban az időszakban sor került a teljes tetőszerkezet lecserélésére, az épület homlokzati hőszigetelésére, az ereszcatorna rendszer és nyílászárók cseréjére. A belső munkálatok során a benti terek felújítására, valamint a sportöltözők renoválására is, amiket közel 36 évvel ezelőtt építettek. Nagy szerepet játszanak e sportcélú építmények mind a sportegyesület életében, mind pedig a szabadidő-sport terén.

Korábbi sikeres öltözőfelújítási pályázatból az öltöző épület ugyan felújításra került, azonban a fűtés korszerűsítésére akkor nem volt lehetőség, ezért napjainkig a korábbi elavult formájában működött. A 2017-2018-as, MLSZ által kiírt TAO sportfejlesztési program lehetővé tette egy elektromos fűtőrendszer kialakítását hűtő-fűtő klímákkal. A fűtési szezonban az épület melegen tartása nehezen volt megoldható. Az öltözők fa tüzelésű, kis teljesítményű kályhákkal voltak fűtve, a játékvezetői öltöző hőszigeteléssel, illetve a szertár fűtés nélkül üzemelt. Ezen felül az öltözőkhöz tartozó vizesblokkok nem rendelkeztek fűtőtesttel. Ezért tartottuk esedékesnek egy korszerű fűtési rendszer kiépítését az egész épületben, amivel a nehézségeink jelentősen lecsökkennének a fűtési szezonokban.

Ezen felül, egy új öltözőhelyiség is kiépítésre került, a megnövekedett igazolt játékosok száma és a több mérkőzés, és edzés szám miatt. Számos esetben egy napon akár 3 mérkőzést is rendezünk egy hétvégén, azonban csak 3 öltözőt tudunk a csapatok számára biztosítani.

Az MLSZ a tárgyi eszköz beruházásra (ingatlan) irányuló pályázatokat 70%-ban támogatja, 30%-ot pedig a pályázónak kell előteremteni. Az ingatlan korszerűsítésének költsége 37 550 449 Ft, ebből azonban az önrész 11 344 547 Ft volt.

A beruházást támogató partnereink, támogatóink, akiknek köszönhetően az önrészt is biztosítani tudtuk:

- ◆ Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzat
- ◆ Lajoskomáromi Győzelem Mezőgazdasági Kft.
- ◆ Győzelem 2004 Mezőgazdasági Kft.
- ◆ Kutasmenti 5 Határ Kft.
- ◆ SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft.



A játékos szám növekedés miatt szükségessé vált az öltöző bővítése

A jövőben is szeretnénk élni a pályázat adta lehetőségekkel, hiszen ennek célja, hogy minél több amatőr futballista, minél jobb körülmények között játszhassa a világ legnépszerűbb játékát.



Az őszi szezon Bozsik tornái is elkezdődtek

Bozsikos korosztályaink számára is elkezdődött a szezon, így kéthetente a hétvégeken Siófokon, illetve Enyingen vesznek részt tornákon. Az ovisoknál többen is jelentkeztek, hogy szeretnének megismerkedni a labdarúgással, ami nagy örömmünkre szolgál. Sok gyermek is korosztályt lépett idén, így nekik még meg kell barátkozni a nagyobb méretű kapuval és pályamérettel.

Serdülő csapatunknak az eddigi három fordulóból két vereség és egy győzelem a mérlege. A következő fordulókat tekintve bizakodó a csapat, hiszen az első két helyezettel már játszottak, innentől a közvetlen riválisokkal mérkőznek meg.

Az ifjúsági csapat kicsit „beragadt” a rajtnál, hiszen az eddigi hat fordulóból mindössze egy döntetlent értek el. A srácok az elmúlt évet is hasonlóan kezdték, remélhetőleg mihamarabb rátalálnak a tavalyi tavaszi szezonban mutatott formájukra.

A felnőtt csapat jelenleg a 13. helyet foglalja el a tabellán, eddig megszerzett négy pontjával. A bajnokság eddigi részében nagyrészt a tabella első felében lévő csapatokkal találkoztunk, ezekről a találkozókról elmondható, hogy játékban felvettük a versenyt aktuális ellenfelünkkel szemben, azonban eredménnyel ez nem párosult. A következő fordulóban izgalmasnak ígérkeznek, hiszen középmezőny, illetve a mögöttünk helyet foglaló ellenfelekkel találkozunk.

Megye III-as csapatunk idei szereplése eddig hullámosnak mondható, hiszen voltak nem várt győzelmek és nem várt vereségek egyaránt. A csapat így jelenleg a 10. helyen áll.

Az Öregfiúk jelenleg a középmezőnyben foglalnak helyet. Kis szerencsével akár az élmezőnyhöz is tartozhatnának, hiszen eddigi négy mérkőzésből kettő is döntetlennel zárult.

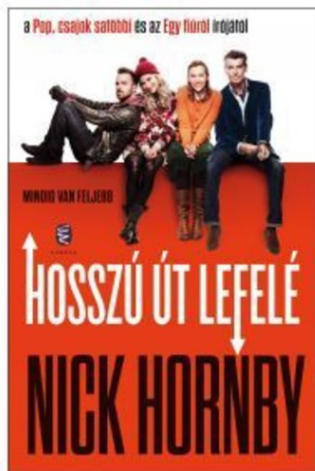
Bízunk csapataink sikeres őszi szereplésében! Hajrá Lajos!

***Információ:** ezúton is szeretnénk jelezni azon gyerekek szüleinek, akik szeretnék versenyeztetni (Bozsik program) és komolyabban foglalkozni a labdarúgással szükségük lesz versenyengedélyre. A versenyengedély kiváltásához szükséges az anyakönyvi kivonat-és személyi igazolvány másolat, illetve egy fénykép. Ezzel kapcsolatban az illetékes Vései Martin: +3630.314.765



Vései Martin

Könyvajánló: Nick Hornby: Hosszú út lefelé



Londonban, szilveszter éjszakáján, egy toronyház tetején négy öngyilkosjelölt tapasztalja meglepetten, hogy az élet nyűgeitől való magányos búcsú helyett valóságos partiba csöppent.

Ők négyen némi udvariaskodás után – hogy ki ugorjon elsőnek – akarva-akaratlan megmentik egymás életét: legalábbis egyelőre.

Nick Hornby a rá jellemző humorról s ugyanakkor mély empátiával meséli el a négy

egészen különböző ember halálugrás helyetti bukdácsolását az életben.

„Én ezt a könyvet végig nevettem és siettem is az olvasásával, mert éjjel nem röhöggetek fel hangosan a takaródó után. Olyan állapotban vagyok, hogy észre se vettem, hogy nem ismerlek. Szóval, azért van benne mélyrepülés is, ha más nem, az, hogy közben rájössz, tulajdonképpen magadon szórakozol ilyen jól. Ugorjatok csak nyugodtan le neki ennek a könyvének is, a csattanó nem az aszfalton lesz. Ez Hornby titka.”

„...Meggyőződésem, hogy azon olvasók számára, akik olyan élethelyzetben leledzenek, amely akár csak hasonlatos a regény hőseinek egyikéhez-másikához, valószínűleg világi jó ötletnek tűnik szilveszter bulizós éjjelén, szuicid gondolatokkal telve, lábat lógázni az Öngyilkosok Házának tetejéről. De ha akár életed kanyarulatainak kedvező alakulásából, vagy alapvetően életigenlő beállítódásodból adódóan, viszonylag neutrális állapotban talál meg Nick Hornby könyve, akkor el kell ismerni, hogy a regény nem más, mint fantasztikusan mély életbölcsesek stílusosan, ügyesen szerkesztett kliséhalmaza, jó arányérzékkel nyakon öntve a fanyar angol humor generálszószával...”

A kötet a könyvtárból kölcsönözhető!

Nyitva tartás: Hétfő: 8-12 –ig; kedd-péntek: 8-12-ig; 13-17-ig
Lajoskomárom Könyvtári Információs és Közösségi Hely



Figyelem!

Telefonszám változás!

Tájékoztatjuk a Lakosságot, hogy az Enyingi Orvosi ügyelet telefonszáma megváltozott!



06 22/ 999 614

06 22/ 999 615

ORSZÁGOS KÖNYVTÁRI NAPOK **KÖNYVES VASÁRNAP**

könyvtárak közös tudás közösségi hozzáférés

2018. OKTÓBER 1-7. OKTÓBER 7.

SOHA NEM KÉSŐ! INTERNETEZD!

GYAKORLATI TUDNIVALÓK AZ INTERNETRŐL, A SZÁMÍTÓGÉPRŐL ÉS AZ OKOSESZKÖZÖKRŐL

Időpont: 2018. október 4. (csütörtök), 13 óra
Helyszín: Lajoskomárom Könyvtár
Előadó: Fialatok Fehérvárért Egyesület

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!
A belépés ingyenes.

A rendezvény az NKA támogatásával valósult meg.

MEGHÍVÓ

Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata és a Lajoskomáromi Sportkör szeretettel vár minden sportkedvelő lakost

2018. október 7-én vasárnap
13 órai kezdettel

Ifj. Csulik György tiszteletére készült emléktábla ünnepélyes felavatására,
valamint a TAO pályázat keretében belül megépült új sportöltöző átadására

Vendégünk lesz: Schneider Béla
a Magyar Labdarúgó Szövetség Fejér Megyei igazgatója
Varga Gábor
országgyűlési képviselő

A köszöntők után az épületet megáldják falunk egyházi vezetői.

A megnyitó ünnepség után 15:00 órától Lajoskomárom - Enying mérkőzésre kerül sor.

Egészségfejlesztési Iroda

Nyitva tartása: hétfőtől péntekig 8:00-16:00

Ebben az időszakban a lakosságnak lehetősége van ingyenes táplálkozási tanácsadásra, vércukor mérésre, vérnyomás mérésre, testsúly mérésre!

Helyszíne: Orvosi rendelő, EFI Iroda (régii fogorvosi rendelő)

Hajhullás ellen természetesen



RAJTAD MÚLIK!
Biomódszerek az enygi kárák ellen

Kedves olvasók!

A Lajoskomáromi Egészségfejlesztési Iroda (EFI) különböző témákban, egészségünk megőrzésével kapcsolatban hasznos cikkeket közöl, ezzel segítve a lakosságot az egészségtudatos magatartás kialakítása felé.

Fehérje – a haj legfőbb alkotóeleme

A haj fő alkotórésze a keratin: 97%-át keratin alkotja, a maradék 3% víz. A keratin túlnyomórészt a sejtek alapanyagát adó fehérjéből épül fel. A fehérjedús táplálkozás tehát nélkülözhetetlen ahhoz, hogy hajunk erős legyen. Legegyszerűbben szárnyasok, tengeri halak, tojás és tejtermékek fogyasztásával juthatunk fehérjéhez, de a növényi fehérjék, a köles, lencse, kukorica, gomba, bab, diófélék, mandula, csicseriborsó, tökmag, vagy a napraforgómag is épp oly értékesek, mint az állati fehérjék, ha megfelelően kombináljuk őket egymással. Az indiánok gabonája, a kinoa teljes értékű fehérjének számít, mivel tartalmazza mind a 9 esszenciális aminosavat, melyet az emberi szervezet nem tud előállítani.

A legfontosabb hajnövesztő vitaminok

B-vitaminok

Erősítik és táplálják a haját, szabályozzák a faggyútermelést, és aktiválják a hajhagyma anyagcsere-folyamatait. Segítenek a gyulladások kivédésében, egészségesen tartják a fejbőrt. Sok B-vitamin van a halban, a lencsében, tojássárgájában, a diófélékben, a teljes kiőrlésű gabonafélékben, a mogoróban, hüvelyesekben. A napraforgómag az összes B-vitamint tartalmazza magas koncentrációban, ezért hajhullás esetén érdemes rendszeresen fogyasztani.

A-vitamin

A bőr és a hajszálok fejlődésében játszik fontos szerepet. Biztosítja a megfelelő ütemű hajnövekedést, hatására a haj sima és bársonyos lesz. Az A-vitamin legfontosabb forrásai a tojássárgája, tengeri halak, vaj, margarin, illetve a szervezet a béta-karotint tartalmazó zöldségekből és gyümölcsökből, mint a kaliforniai paprika, sárgarépa, spenót, sütőtök, sárgabarack is képes előállítani A-vitamint.

H-vitamin (biotin)

A H-vitamin, vagy biotin, a B-vitamin család egyik tagja, melynek hiánya felelős az idő előtti kopaszodásért. A H-vitamin hiánya töredézzé teszi a haját és sok esetben foltokban hulló haj tüneteit okozza, ezen kívül felgyorsítja az öszülést is. Legfontosabb forrásai a mogoró, mandula, tojássárgája, gomba és a diófélék.

C-vitamin

A C-vitamin antioxidánsként védi a sejteket, növeli a haj ellenálló képességét és segíti a vas felszívódását, mely a haj egyik fontos építőeleme. A legtöbb C-vitamint a citrusfélékben (citrom, narancs, grépfrút), a paprikában, eperben, kiviben, a csipkebogyóban, a káposztában, karfiolban, cukkiniben és gesztenyében található.

...és a legfontosabb ásványi anyagok:

A vitaminok mellett néhány fontos ásványi anyagra is szüksége van a szervezetnek ahhoz, hogy egészséges legyen a hajunk és megfelelő legyen a hajnövekedés.

Vas

A vashiány az egyik leggyakoribb oka a hajhullásnak, mely a vegetáriánus étrenden élőket nagyban veszélyezteti, hiszen a hús jelentős vasforrás. Természetes forrásai még a mák, szezám, kesudió, lencse, spenót, tojás.

Jód

Ha kevés a jód a szervezetben, akkor nem tudja a pajzsmirigy kellően ellátni a hormontermelő feladatát, ezáltal pajzsmirigy alulműködés alakulhat ki. A jódhiány többek között hajhullást, kihagyó emlékezetet, fáradékonyságot, összpontosítási nehézséget, testsúly problémákat okozhat. Legjobb forrásai a tengeri halak, illetve a himalájai kristálysó, tej, áfonya, joghurt, eper, burgonya. A gyógyszertárakban és Herbáriákban is kapható Jódacqua jódos gyógyvíz

(mely különleges összetétele miatt magyar természeti kincsnek számít) szintén jó megoldás a jód pótlására.

Szelén

Hiánya esetén gyengül az immunrendszer, gyakorivá válnak a fertőzések, hullik, illetve lassan nő a haj. A legjobb szelénforrás a brazildió, hiszen már napi 1-2 brazil dió fedezi a napi szelénszükségletet. A brazildión kívül a tonhal, kesudió, a teljes kiőrlésű búzakenyér és a napraforgómag is nagy mennyiségben tartalmaz szelént.

Cink

A cink az anyagcsere nélkülözhetetlen alkotója, több mint 200 féle enzim alkotója. Fontos a bőr és haj egészségének megőrzésében, hiánya esetén elvékonyodik és hullik a haj. Természetes forrásai a mák, tökmag, kesudió, napraforgómag.

6 természetes hajnövesztő gyógymód-a hajhullás ellenszerei

Bizonyos gyógynövények és illóolajok hajhullás elleni hatóanyagokat tartalmaznak, melyekből természetes hajnövesztők készíthetők.

1. Ricinusolaj (növényi olaj)

A ricinus növény olaja az egyik legrégebben ismert és talán leghatékonyabb hajnövesztő szer, mely nemcsak a haj növekedését serkenti, hanem tápláló, regeneráló hatású is. Ricinusolaj gyógyszertárban és bioboltokban kapható. Elkészítése: A ricinusolaj egy sűrű állagú olaj, ezért érdemes fele-fele arányban hígítani kókusz vagy olíva olajjal is. A sűrű állaga ellenére a ricinusolaj önmagában is használható. Vigyük fel a száraz hajra az olajat, és jól masszírozzuk a fejbőrbe. Csavarjuk a haját egy törölközőbe és várjunk fél-egy órát, majd a megszokott módon mossunk haját.

2. Csalán

A csalán nélkülözhetetlen gyógynövény a hajnövesztő házi patikánkban, melynek főzete beindítja a hajnövekedést és erősíti a hajszálat. Elkészítése: 200 g csalánlevelet dobjunk bele fél liter vízbe, majd lefedve hagyjuk állni 10-20 percig. Hajmosás után öblítsük le vele a hajunkat és masszírozzuk a fejbőrbe, majd mielőtt lemosnánk, fél órára csavarjuk törölközőbe a hajunkat.

3. Rozmaring illóolaj

A rozmaring hajnövekedést serkentő tulajdonságát már rég felfedezték, ráadásul általa nem csak csökken a hajvesztés, de a növekedése is felgyorsul, valamint a tincsek erősebbek és csillogóbbak is lesznek. Elkészítése: csalánteához adjunk hozzá egy kis zsályát, majd az így kapott főzetbe cseppentsünk 5-10 csepp rozmaring illóolajat, és azzal öblítsük le a hajunkat! Rozmaringos hajpakolás: Keverj össze fél csésze mézet, ¼ csésze olívaolajat, majd adj hozzá 5-6 csepp rozmaring illóolajat. Nedvesítsd be a hajadat, majd oszlasd el egyenletesen a fejbőrödön és a tincseken a hajpakolást. Hagyd a készítményt 20-30 percig hatni, majd öblítsd le tiszta vízzel. Végetűl mosd meg a hajadat a szokásos módon samponnal.

4. Diólevél főzete

A diólevél főzet a korpásodás és a hajhullás hatékony ellenszere, használata megállítja a hajhullást és felgyorsítja a hajnövekedést. Elkészítése: 3 g diólevelet forrázz le 2 dl vízzel, 10 percig hagyd állni, majd szűrd le. Hajmosás után ezzel a főzettel masszírozd át a fejbőrt, majd 10 perc elteltével öblítsd le a hajadat tiszta vízzel.

5. Almaecet

Az almaecetet már az ókorban csodaszerként tartották számon, sokoldalú felhasználhatósága és jótékony hatása miatt. Elkészítése: 1 deciliter vízhez adj hozzá 1 deciliter almaecetet. Erős hajhullás esetén minden hajmosás után öblítsük le a hajunkat vagy dörzsöljük a fejbőrünket almaecetes vízzel.

6. Aloe Vera

Az Aloe Vera korpásodás, hajhullás esetén is eredményesnek bizonyul, mivel amellet, hogy gombaölő (a korpát gyakran gomba okozza), visszaállítja a hajas fejbőr Ph-ját, fokozza a vérkeringést és extra tápanyagot szolgáltat a hajhagymáknak. *Elkészítése:* az Aloe Vera gélt masszírozzuk a fejbőrbe. Hagyjuk állni fél órát, majd öblítsük le.

EFI Iroda

Dia Virágbolt &



Lajoskomárom Batthyány u. 6.

06 30 619 6467

Egyeztessen időpontot, hogy egyedi igényeihez igazodva megtaláljuk az Önnek megfelelő megoldást

Szolgáltatásaink:

- * telefonos, gyors szaktanácsadás 0 – 24 óráig
- * irodánkban vagy egyeztetett helyen történő személyre szabott kegyeleti ügyintézés

Megrendeléshez kapcsolódó ingyenes

- * kórházi, hivatali, ÁNTSZ ügyintézés
- * hatósági engedélyk beszerzése, anyakönyveztetés
- * temetések szervezése országosan
- * tájékoztatás, segítségnyújtás a halálesethez kapcsolódó teendőkhöz (özvegyi nyugdíj igénylés, közüzemi szerződés módosítás stb....)

közvetített, felár nélküli

- * polgári búcsúztatás, egyházi búcsúztatás szervezése
- * gyász hír megjelentetése
- * virágdísz-, sírcsokor-, koszorúrendelés temetésre <<KOSZORÚBÓNUSZ beszámítással>>
- * képszerkesztés ravatalra díszkerettel, temetési fotózás,
- * sírkörmunkák, kripta, zárólap urnafalhoz

Kegyeleti központ - Sárbogárd

Gazdabolt

Lajoskomárom Batthyány u. 8. (posta mellett)

MINDEN AMI A KERT, A HÁZTARTÁS ÉS A HÁZ KÖRÜLI MUNKÁKHOZ KELL!

Amit kínálunk:

- ♦ - kertészeti jellegű árucikkek széles választéka,
 - ♦ - vetőmagok,
 - ♦ - borászati eszközök,
 - ♦ - növényvédő szerek és terménynövelő anyagok,
 - ♦ - takarmányok,
 - ♦ - munkavédelmi eszközök és ruházat,
 - ♦ - kis- és hobbiállat eledelék és állatgyógyászati termékek,
- és még sok apróság, ami Önre vár!

Nyitvatartás:

- ♦ Hétfő: 8:00-12:00 - 13:30-16:30
- ♦ Kedd: 8:00-12:00 - 13:30-16:30
- ♦ Szerda: zárva
- ♦ Csütörtök: 8:00-12:00 - 13:30-16:30
- ♦ Péntek: 8:00-12:00 - 13:30-16:30
- ♦ Szombat: 8:00-12:00
- ♦ Vasárnap: zárva



GYÓGYNÖVÉNY ÉS BIOTERMÉKEKKEL BŐVÜLT A CSICSÓKA RUHA ÉS AJÁNDÉKBOLT



Sok-sok akcióval és a megszokott termékekkel várjuk kedves vásárlóinkat! Lajoskomárom Enyingi u. 6.

Nyitva tartás: Hétfő-péntek: 8:00 – 16:30, Szombat: 8:00 – 11:00, Ebéidő: 11:00 - 13:00

Várjuk régi és új vásárlóinkat!

Ízelítő a kínálatunkból:

- | | | |
|---------------------------|-------------------------------|--|
| - Alfa mix lisztkeverékek | - Himalája só | - Csökkentett szénhidrát tartalmú lisztkeverékek |
| - Útifűmaghéj | - Mosódió | - Zabliszt |
| - Nádcukor | - Mosósózda | - Svéd csepp |
| - Eritrit | - Mama gyógynövényei termékek | - ALPRO rizstej |
| - Xilit | - Herbária teakeverékek | - ALPRO kókusztej |
| - Kókuszszír | - Goji bogyó | - Gluténmentes termékek |
| - Szódabikarbóna | | |



LAPZÁRTA IDŐPONTJA: 2018. OKTÓBER 22.

Kutas hírmondó – 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 Hírmondóban megjelenő cikkek esetenként nem tükrözik a szerkesztőség álláspontját, ezért azok tartalmáért a szerzők a felelősek! A beküldött anyagok megjelentetésével 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 Kormányhivatal Enyingi Járási Hivatal
Kormányablak Osztály ügyfélfogadási rendje
2017. október 15-től :**

8130 Enying Szabadság tér 16/A

Hétfő: 7:00 - 17:00; Kedd: 7:30 - 13:00
Szerda: 7:30 - 16:00 Csütörtök: 7:30 - 18:00
Péntek: 7:30 - 12:00

Telefonos elérhetőségei:

- Egyéni vállalkozói igazolvány -, járműigazgatási ügyek, mozgáskorlátozottak parkolási igazolványa: **06 (22) 795 - 349**
- Lakcímgazdálkodás -, lakcímváltozási -, személyi igazolvány ügyek, NEK adatlap felvételezése: **06 (22) 795-346**
- Útlevelek ügyek, ügyfélkapu regisztráció, vezetői engedély ügyek: **06 (22) 795-346**
- Egyéb ügyek: **06 (22) 795-347**

Diá Virágbolt

Amit kínálunk:

- Alkalmi csokrok
- Esküvői csokrok
- Cserepes virág, vágott virág,
- Különleges cserepes virágok
- Kégyeleti 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

Redőny, relaxa, szúnyogháló

Beépítése, szerelése, javítása 4 év garanciával

Balogh István e.v.

+36 70/314 15 75; 25/462 - 094

Németh Csaba

egyéni vállalkozó

06-30/517-1332

- ▲ Lakásfelújítás -, átalakítás,
- ▲ Faszerkezetű teraszok, elötetők,
- ▲ Faszerkezetű kocsik beállók
- ▲ Térburkolatok,
- ▲ Gipszkartonozás,
- ▲ Aljzat és oldalfal kerámia burkolás,
- ▲ Festés - mázolás

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

Hívjon bizalommal!
<http://nemoka.hupont.hu>

Közérdekű információk

Lajoskomáromi Nagyközség Önkormányzati Hivatal

Telefon: (30) 400 34 54

E-mail: lajoskom@lkomnet.hu

Ügyfélfogadás: Hétfő, kedd, csütörtök, péntek : 8 - 12
szerda: 8 - 12 és 13 - 16

Pirtyák Zsolt polgármester: polgarmester@lkomnet.hu

Mosbergerné dr. Miklós Judit jegyző: jegyzo@lkomnet.hu

Gesztenyefasori Általános Iskola: Telefon: (25) 241-824

E-mail: lkomisk@gesztenye.sulinet.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

Telefon/fax: 06 (25) 240-719 E-mail: telehazlk@lkomnet.hu

Mosberger Mátyás falugazdász: Telefon: (30)841-1501

Lajoskomáromban Polgármesteri Hivatal emelete

Hétfő és szerda 8-12 óra, E-mail: mosberger.matyas@nak.hu

Dr. Oravecz Éva házi orvos rendelési ideje:

Telefon: 06 (25)506-708; Mobil: 06 (30)9390 833

Lajoskomárom Hétfő 8-11 Kedd: 8-12

Szerda: 14-18 Csütörtök: 11-13 Péntek: 8-12

Középbogárd: Hétfő: 12-14 Csütörtök: 8-10

Tanácsadás: Kedd- 14-15

Foglalkozás egészségügyi rendelés: Kedd; szerda; péntek: 12-13

Orvosi ügyelet: Enying, Tel.: 06 (22)372 226; 06 (22)572 113

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 nyitva tartása: 06(25)241-804

Hétfő, kedd, csütörtök: 8-16, Szerda: 8-18, Péntek: 8 - 14,

AGAPE Evangélikus Szeretetotthon Iroda : (25) 240-304

Cím: Lajoskomárom, Jókai M. u. 8, Nővérszoba: (25) 516-700

Család- és Gyermekegészségügyi Szolgálat (20) 775 35 93

Bank automaták: B3 Takarékszövetkezet

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

Közzétett 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 járőr szolgálat: 06 (30)621 4198

Polgárőr ügyeleti szolgálat (24 óras): 06 (30)621 4197

Általános segélyhívó számok: Rendőrség: 107, Mentők 104,

Tűzoltóság: 105, Lajoskomárom ÖTE: 06 (30) 277 01 99