



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja VII. évfolyam, 6. szám 2020. június



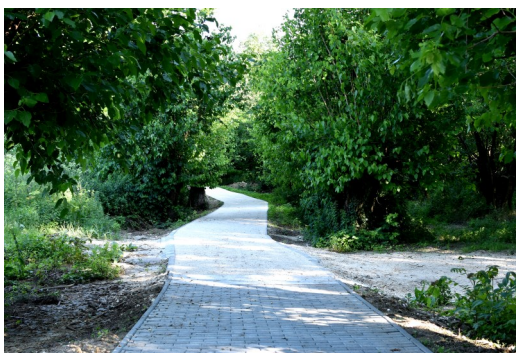
További fejlesztések Lajoskomáromban Sétaút és pihenőhelyek várják falu lakóit és a túrázókat

Pályázat elnevezése: Lajoskomárom,
Fülöp-hegy infrastrukturális fejlesztése
Pályázat kódja: 2019/5172-ZP1

Zártkerti program

A beruházás összege: 10 millió Ft

A 2020 június 27-i Lajoskomáromi Sportnap és lecsófőző verseny alkalmával került átadásra településünk hangulatos sétaútja, amely a Fülöp –hegyi pincesor keleti és nyugati oldalát köti össze.



Az avató ünnepség alkalmával, Galambos László és Galambosné Betti vezetésével a helyi Nordic Walking csapat járta körbe a „hegyet”, majd Pirtyák Zsolt polgármester részletezte az elkészült sétaút adta lehetőségeket, előnyöket.

A pályázat elsődleges célja az volt, hogy a mezőgazdasági hagyományokra épülő település Lajoskomárom, Fülöp-hegy zártkerti településrészének genetikai sokféleségét megőrizzék, a területen folytatott szőlő- és gyümölcstermesztés fennmaradjon és elősegítsék az ingatlanok mezőgazdasági hasznosítását. A 232 ingatlant felölelő terület a település szőlőskertje, amely közvetlenül kapcsolódik a falu belterületéhez. A tervek között szerepelt a déli oldalon húzódó út rendbetétele, a terület körbejárhatóságának biztosítása és az elhanyagolt terület rendezése.



A Fülöp-hegy, - a Települési Arculati Kézikönyvünk szerint - helyi védett besorolású terület 2018 évtől. Ehhez kapcsolódva, a Fülöp-hegy déli oldalán fekvő önkormányzati területre 40 db - a területre jellemző magyar kajszibarack - gyümölcsfát ültettek a beruházás során. Ezzel a telepítéssel, elősegítették a génerózió által veszélyeztetett gyümölcsfajták megővését.

A megtermelt gyümölcsöt a tervek szerint az önkormányzat hasznosítani fogja, ugyanis a Vidékfejlesztési Program keretein belül megvalósuló helyi piac kialakításával a lakosság számára elérhető lesz a zártkertben megtermelt gyümölcs és végtermékei, aminek előállításában és betakarításban a közfoglalkoztatottak vesznek részt.

Az út mellett pihenőhelyet is alakítottak ki, ahol két-két pad várja a megfáradt túrázókat. Az utat és környezetét szintén közfoglalkoztatottak bevonásával tisztították ki. A projekt megvalósításával, - a remények szerint - sikerül megőrizni a hagyományokra épülő helyi kistermelői borkultúrát, a kézműves borok, pálinkák készítésének hagyományát, a gyümölcstermesztést és a gondozott táji környezetet valamint népszerűsítik a kistermelői tevékenységet. szerk.

Ízelítő a tartalomból:

További fejlesztések	1 oldal
Az állatok szeretete meghatározó - beszélgetés Szulimán Patríciával	2-4 oldal
X-Press tánctábor	4 oldal
„Neveink” - rejtvény Lajosiaknak	5. oldal
Rajtad múlik: Fruktóz felszívódási zavar; Könyvajánló	6. oldal
Közérdekű információk	
Hirdetések	7- 8 oldal

Tábori tájékoztató Nomád sáttortábor

A Lajoskomáromi Szabadidő Egyesület vezetősége a 2020-as nyári táboroztatást Sopronba tervezte. A tábor előkészítő munkálatai megkezdődtek tavaly nyáron és folytatódtak egészen a márciusban bekövetkezett rendkívüli helyzetig. Ekkortól a várakozás időszaka következett. Utoljára június elején vettem fel a kapcsolatot a helyileg illetékes ÁNTSZ hatósággal. A szervezet munkatársa felhívta a figyelmünket a jelenleg érvényben lévő előírásokra, szabályokra és korlátozásokra. (www.nmk.gov.hu) vagy (https://www.nmk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/652-tajekoztatas-a-taboroztatas-soran-betartando-jarvanyugyi-megelozo-szabalyokrol)

Ezek ismeretében az idei táborunk megrendezése nem lehetséges. Ezúton is szeretném diákjainkat, a szülőket és pártoló tagjainkat értesíteni.

Irány Sopron 2021!

Horváth Lóránt - LSZE



Patkó Kupa Idén nyáron sem maradhatott el a Patkó Kupa. Az időjárás hozta a papírfórt; egész nap forróság volt, a műfüves pályán égett a focisták talpa alatt a talaj! 8 csapat nevezését fogadták el a szervezők. A nap folyamán láthattunk szép mozdulatokat, védéseket szép gólokat. A torna végig baráti hangulatban zajlott, sportszerű csapatok és játékosok játszottak, akik betartották a fair play szabályait, ezért dicséret jár nekik. A farsztó nap végén a következő eredmények születtek:

1. Bohócok (Lajosi és Sárbogárdi ifi csapat játékosai), **2. Örökifjak**, **3. Sáripuszta Gólkirályok 5 góllal: Gógán Ádám (Bohócok), Fejérpataky Vilmos (Sárupasztai), Kovács Norbert (9-es bolt F. C.)** szerk.

„Az állatok szeretete meghatározó az életemben” - beszélgetés Szulimán Patríciával



Ismerkedjünk meg, egy különleges lánnyal, kinek gyermekkorát meghatározta az állatok szeretete, a velük való foglalkozás. Szulimán Patrícia az elmúlt években rendszeres résztvevője volt az állattenyésztési kiállítások egyik legfőbb attrakciójának, a holstein-fríz szarvasmarha bemutatóknak. Nagyon szép eredményeket ért el a fiatal felvezetők ügyességi versenyein is. Erről kérdezzük őt.

Fogalmazhatunk úgy, hogy beleszületett az állattenyésztésbe? Hiszen az egész családod állatokkal foglalkozik. Mivel foglalkoznak a szüleid, testvéred?

Fogalmazhatunk így. A szüeim és a családom is az állattenyésztésben dolgoznak.

- Hogy néz ki az otthoni gazdaság? Milyen állataitok vannak?
Sokfajta állatot tartunk, mégis a szarvasmarha áll hozzám a legközelebb, ebből kifolyólag 4 növendék üszőt tartunk otthon. Vannak még malacok, birkák, tyúkók, kacsák, csirkék. Keltetésből kifolyólag kiskacsák.

- Az állatgondozáshoz nagy türelem, gondosság és rendszeresség szükséges. Hány évesen kezdted el segíteni az állatok ellátásában? Milyen feladataid voltak? Melyik volt a kedvenced?

Amióta az eszemet tudom, az állatokkal foglalkozom. A teljes munkafolyamatban részt szoktam venni, ahogy az időm engedi. Ilyen például a lekötözés, a betanítás, jártatás, mosás, fürdetés, nyírás. Ez egy nagyon-nagyon hosszú folyamat, melynek a végén vár a verseny. Nyilván minél többet foglalkozom egy állattal, annál nagyobb az összhang köztünk, ami a versenyen meg is mutatkozik. Nekem minden munkafolyamat nagyon kedves, nem tudok kiemelni egy tevékenységet.

- Otthon milyen állatod volt legelőször? Kiskutyád, kiscicád...?
Apukámnak mindig volt anyadisznója, és amikor megellett, mindig mentem a kismalacokat babusgatni. Olyan jó puhák és illatosak voltak. Nagyon szerettem velük foglalkozni. A szoptatástól az ól takarításig végig részt vettem az ellátásukban.

- Hogyan kerültél bele állattenyésztési kiállítások világába? Ha jól tudom édesapád és bátyád is rendszeres járt versenyekre.

Édesapám révén ismerkedtem meg a kiállítás szépségeivel. A testvéremmel egy időben cseppentem bele, amit nem sokan tudnak. Nagyon sokat tanultam mind az édesapámtól, mind pedig a testvéremtől. Hiába kezdtük együtt a versenyzést, vannak olyan kis taktikák, és jó tanácsok amiket tőlük lestem el. Mind a mai napig tudnak nekem olyan tanácsot adni, amivel újat mondanak, amit eddig nem tudtam, vagy másképp csináltam. Itt viszont meg kell említenem édesanyánkat, - róla eddig

nem volt szó – attól függetlenül hogy ő nem versenyzik, hatalmas szerepe van az állatok betanításában. Mivel ő is a Tejtermelő Kft.-nél dolgozik, az ügyességi versenyekre való felkészítésben nagy szerepet tud vállalni. A versenyeken a következő versenyszámokban lehet indulni: ügyességi verseny, fiatal tenyésztők versenye, show bíráló. Az ügyességi verseny feladatai a szlalom, hátratólatás, előremenés, profi beállítás, show felvezetés tehát ez egy komplex, összetett feladatsor. Ezekre a feladatokra ő tanítja be az állatokat. Ha egy jószágot átviszel a bála között, nem biztos hogy visszatolat. Anya valamit tud, amivel meg tudja győzni az állatot, hogy azt csinálja ami a feladata.

- Hány éves voltál az első versenyeden?

2013-ban volt először úgy hogy elindulunk, csak rossz napra kérték a buszt, ezért nem tudtunk a verseny napján részt venni. Ezáltal tolódtott egy évet a megmérettetés. 2014-ben a testvérem már kicsúszott a fiatal tenyésztők versenyének korhatárából. Csak én tudtam elmenni, ott versenyeztem először. Csak tapasztalatot nyertem, mert – véleményük szerint - túl nagy jószágot választottam magamnak. Ez a jószág minden szavamra hallgatott. Ennek ellenére a zsűri véleménye szerint nem illettünk össze a jószággal. A rákövetkező évben viszont sikerült győzni. Felhasználtam az előző évek tapasztalatait.

- Ha anyukád foglalkozik egy bocival és ő tanítja be, hogyan fogad szót neked a versenyen?

Ott vagyok végig anya mellett. Az első két-három alkalommal tanítjuk arra őket, hogy velünk mozogjanak. Ha már tökéletesen eljön velem a jószágom, akkor adom át anyának, mert tudom, hogy nem rángatja meg. Az ügyességi feladatok első lépéseit ő tanítja be, a továbbiakban pedig én gyakorlok velük. Ha probléma adódik a viselkedésével, akkor megint átveszi anya.

- Kinek az állataival versenyeztek?

A Lajoskomáromi Tejtermelő Kft. állataival járunk versenyezni. 2019-ben a Fialet Tenyésztők versenyén a saját, előző évben megnyert jószággal versenyeztem. Ez a verseny nem volt túl szerencsés, mert jóval nagyobb állat volt, mint én, - vemhes üszöként- ezért fizikailag nem bírtam vele. Egy ekkora jószághoz jelentős fizikai erő és dinamika szükséges.

- A nézők nem is tudják, hogy mennyi munka előzi meg a tehének porondra lépését, milyen sok türelem és szakértelem kell a kézhez szoktatáshoz. Hogyan választod ki a megfelelő állatot, és milyen módszerrel dolgozol vele?

A „versenyzőket” a Semex Magyarország Kft. munkatársai választják ki. Ők eljönnek a telepre a kiállítás előtt 2-3 hónappal, és küllem alapján választják ki a jószágokat. Elsőre kiválasztanak 15 jószágot, ebben a csoportban a következő jószágok vannak; tehén, vemhes üsző, szűz üsző, szűz I., szűz II. Velük kell dolgoznunk. A munkafolyamat során már látjuk, hogy esetleg szállás lesz a lába, nem tudod úgy beállítani ahogyan szükséges a verseny során.

- Mit jelent, hogy szállás a lába?

Szépen párhuzamosan, egyenlő távolságban kell beállítani a lábakat, viszont van amelyiknek egy kicsit befele áll, és ezt nem is lehet korrigálni. Ez is a betanítási folyamat során derül ki. A teheneknél még fontos küllemi szempont a tőgy, a tőgykosár, a tőgy ereze. Az üszöknél a hátvonal nagyon lényeges.

- Ha látod, hogy nem tudsz a kiválasztott állattal együtt dolgozni, akkor mi a teendő?

Ha én nem, akkor átadom egy nagyobb szakértelemmel bíró személynek mint például a bátyám vagy apukám. Ők általában be tudják törni. Amikor már megadja magát akkor visszaveszem, és folytatom vele a felkészülést.

- Volt-e már olyan állat, akivel abszolúte nem bírtatok?

Szerencsére nem. Mindenre van egy kis taktika. Ha esetleg mi nem jövünk rá arra a kis cserefességre, hogy hogyan tudnánk betanítani, akkor a Semex munkatársaitól kérünk tanácsot.

- A szarvasmarháknál is működik a jutalomfalat?

Persze, ez náluk is működik. Volt például egy vak tehenünk, akit úgy tanítottunk be, hogy füvet vittünk előtte, és felemelt fejével, gyönyörűen ballagott. Ezt a kiállítás idején is sikerült megvalósítani.

- Meddig tart a felkészülés?

Alsó hangon két hónap. Napi szinten 2-3 óráig kell velük foglalkozni. Ha már a fürdetést is vesszük, akkor 4-5 óra hossza minimum.

- Az állat külleme is fontos a verseny bírálóknál. Milyen „szépészeti eljárásokat” alkalmaztok?

Nagyon fontos a csülökápolás, mert talán az a leglényegesebb, hogy hogyan lép. A fürdetés is fontos, hogy jó illata legyen és könnyen le tudjuk nyírni. A kiállítás előtt két héttel megjönnek a Semex munkatársai, és nyírunk. Most már én is végezhetem ezt a munkát. Teljesen csupaszra nyírjuk az állatot, ekkor látjuk, hogy mekkora mélységet kell hagyni a következő nyírásnál. A mélység a hasánál lévő szőrt jelenti. A hátánál meg kell hagyni egy gerincvonalat, amit be kell állítanunk hajszáritóval és hajlakkal. A verseny előtti napon 24 órázunk; tehát meg van mosva a jószág, bevisszük a kalodába, átnyírjuk. Itt már megpróbáljuk beállítani a hátvonalat, hogy a verseny előtt ne kelljen vele sokat vacakolni. Ez nem mindig sikerül, van amikor elfekszik. Hiába vagyunk stressz faktorban, közvetlenül a verseny előtt is a jószág küllemével kell foglalkozni. A hátvonalát kell lakkozni, hogy megmaradjon, a farkát kiszőkíteni, a sudarait szépen széthúzni, hogy szépen mutasson. A tehenek tőgyét be kell kenni, hogy szépen csillogjon. Percre pontosan be van állítva a tőgy is, ezért nem jó ha csúszik a verseny, mert ez a jószágnak kellemetlen.

- Mit jelent a percre pontosan beállított tőgy?

A verseny előtt nincsenek kifejeve, hogy minél szebb legyen a látvány. A tőgy be van ragasztva, hogy ne folyjon el a tej, ráadásul rengeteg külső stressz faktor éri, ezért nem érzi jól ő sem magát. Ezen pedig akár a verseny kimenetele is múlhat.

- Az is a versenyre való felkészítéshez tartozik, hogy szól a telegen a rádió?

Igen, hiszen a versenyen rengeteg hangszóró van, mindenhol hallja a hangokat, és ezzel a módszerrel hozzá lehet szoktatni a folyamatos zajokhoz.

- Pár évvel ezelőtt Lajoskomáromba látogatott egy spanyol testvérpár Qium és Jaime Serrabassa Vila akik kiváló szakmai felkészítést tartottak az érdeklődő szakembereknek.

Rengeteget tanítottak nekünk. A mai napig követem az ő tevékenységüket. Rengeteg gyönyörű jószágot sorakoztatnak fel,

nagyon sok nemzetközi versenyen érnek el szép sikereket. Nekem egy hatalmas élmény volt találkozni velük. Azt a tudást, amit ők átadtak nekünk, mind a mai napig jól tudjuk hasznosítani a munkánk során.

- Szereztél-e barátokat ezeken a versenyeken?

Nagyon sok versenytársammal a mai napi jóban vagyok, és minden verseny előtt keressük egymást. Kicsit rivalizálunk is egymással, de jó értelemben. Figyelemmel kísérjük egymás pályafutását.

- Hány versenyen vettél részt? Milyen eredményeket értél el? Milyen díjazása van ezeknek a versenyeknek?

Nagyon sok versenyen vettem már részt. 2014 óta indulok a Fiatal Felvezetők versenyén. Ott kétszer értem el első helyezést, és egyszer lettem második. A nagyok között még csak szűz üszövel szoktam versenyezni, abban a kategóriában is szép eredményeket értem el.

Ezek az versenyeken az első helyezett egy kis borjút kap, akit ha a következő évi versenyre felkészít és indul vele, akkor kap még egyet,

a második-harmadik helyezettek egy-egy kisbirkát kapnak.

- 2020. május elején rendezték volna meg a XXVII. Alföldi Állattenyésztési napokat Hódmezővásárhelyen, amely - a már ismert járványügyi helyzet miatt - sajnos elmaradt. Elkézdted már a felkészülést erre a megmérettetésre?

A felkészülés már elkezdődött, a jószágokat már kiválasztották, amikor előállt ez a helyzet és sztorizták a versenyeket.

- Ha jól tudom ez lett volna az utolsó versenyzési lehetőség, mivel betöltöd a 20. életévedet?

Igen, a fiatal tenyésztők versenyében ez lett volna az utolsó lehetőségem, most már a nagyok között kell versenyezni. Én reménykedem abban - mivel ez az év így alakult - hogy jövőre még lehetőséget adnak a szereplésre.

- A rengeteg teendő mellett, volt-e időd mással is foglalkozni? A tanulás mellett volt-e más hobbid, amit szívesen űztél?

Egy minimális sport belefért az életembe, görkoriztam, futottam és itt az általános iskolában kézilabdáztam is. Mással nem nagyon tudtam foglalkozni, ilyenkor mindig a feladatra koncentrálok.

- Hogyan fogadják el a korosztálybeli társaid ezt a szenvedélyt? Hogy viszonyulnak hozzád? Volt-e valami hátrányod?

Vannak, akik benne vannak, és vannak, akik nincsenek. Ezt csak szívet-lélekkel lehet csinálni. Igen, mentek rá barátságok. Úgy gondolom, hogy aki ebben nincs benn, az nem értheti azt, hogy én miért rajongok érte ennyire. Én kiskorom óta állatok között élek. Belém rögzült, hogy mindig van tennivaló körülöttem. Az általános iskolás osztálytársaim ezt nem értették meg, lekezelően álltak ezekhez a dolgokhoz, a gimnáziumi osztálytársaim érdeklődtek. Érdekesnek találták a szarvasmarha show-k világát. A gimis tanáraink is nagyon pozitívan álltak ezekhez a dolgokhoz. Rácsodálkoztak, hogy van még olyan fiatal aki szenvedéllyel és kitartással végez egy számára fontos feladatot. Itt kaptam negatívot, ott kaptam pozitívot, és ebből gyúrtam magamnak egy mottót; Aki azt mondja, hogy ez nekem jó, vagy örül az én sikereimnek, annak én örülök, aki meg nem, hát az nem. Én ezt így fogtam fel.



Az egész család az állatokkal foglalkozik



Soha nem éreztem tehernek az állatokkal való foglalkozást

- Talán az a furcsa a te korodban, hogy van valami célod, és ilyen szinten foglalkozol valamivel. A legtöbb fiatal annyira el van veszve ebben a világban és annyira nem találja a helyét, hogy közöttük te különleges vagy.

Amikor idősebbek kérdezik, hogy milyen céljaim vannak, elkezdem sorolni;- egyetem, gazdaság, bővítés –már ekkor elképednek, hogy milyen komoly terveim vannak. Én úgy gondolom, hogy ez nevelés kérdése.

Az állatok iránti szeretetet láttam a családom minden tagjától, ebben nőttem fel. Nekem ez a természetes. Soha nem éreztem tehernek az állatok ellátását, gondozását, a velük való foglalkozást. Kicsit hiperaktív vagyok, mert reggel 6 órától folyamatosan teszek-veszek, pörgök (állatok, kert, háztartás stb). A pihenést éjszakára hagyom.

- **Hogy alakult az életed az érettségi után.**

Sem az érettségi előtt, sem az érettségi után nem úgy alakult, ahogy szerettem volna. Ebből kifolyólag más irányból kell megközelíteni a céljaimat.

- **A szakma, amiben most dolgozol elég távol áll az állattenyésztéstől. Miért ezt választottad?**

Bolti eladó, majd boltvezetői képesítést szereztem. Most egy aranykalászos vizsga előtt állok. Ezután szeretnék egy nyelvvizsgát szerezni, és újra megpróbálok bejutni Kaposváron az agrármérnöki szakra. Ezután az állattenyésztő mérnöki mesterképzést fogom elvégezni, és utána visszatérek az állattenyésztésbe.

- **Az egyetem elvégzése után Lajoskomáromban tervezed a további életedet?**

Igen, mivel itt él a családom. Otthon van egy kis önálló gazdaságunk, ami annyit jelent, hogy megtermeljük a zöldséget, a gyümölcsöt, a húst. Nagyon fontosnak tartom, hogy tudjuk mit eszünk. Ezt a gazdaságot szeretném tovább fejleszteni. Akkora gazdaságot szeretnék, amit a családom meg tud munkálni. Jelenleg körülbelül 5 hektár földdel rendelkezünk, ami a jelenlegi állatállományunknak éppen elegendő. Az aranykalászos gazda végzettség megszerzése után- fiatal gazdaként - pályázhatok földvásárlásra, bővítésre. Igyekszem megragadni a lehetőségeket, amikkel fejleszthetjük a gazdaságunkat.

Én úgy gondolom, hogy nagyon tartalmas, élményekben gazdag, sikeres gyermek- és ifjú korod volt. Remélem, felnőtt életed során sikeresen kamatoztatod az állatokkal való foglalkozás során beléd ivódott türelmet, kitartást, a munka szeretetét. Kívánom neked, hogy a kitzűzött céljaidat, álmaidat sikerüljön megvalósítani!

szerk.



X-Press TSE tánc tábor a Művelődési Házban

2020. június 22- június 26 között a Művelődési Ház falai között tánc tábor zajlott. A 13 kislány egész héten kőkemény edzéseken vett részt, új trükköket, koreográfiát tanultak. Mindezt a tábor végén mutatták be. Természetesen nem csak munka, hanem szórakozás is volt a táborban. A gyermekek egész héten sok izgalmas programon vettek részt **Birkás Alexandra, táborvezető** és fő szervező által. A tábor az ő ihletése volt, nélküle nem jöhetett volna létre ez a remek program. A lurkók kézműveskedtek, más stílusú táncokkal ismerkedtek, kirándultak. Minden résztvevő nagyon jól érezte magát, sok-sok élménnyel, tudással gazdagodtak. 2020 szeptemberétől a táncórák folytatódnak!

Az X-Press Tánc és Sportegyesület 2016 szeptemberében alakult. Az oktatásokon több táncműfaj szerepel, hip-hop, akrobatikus rock and roll és show tánc. Az egyesülethez több mint 250 gyermek tartozik az óvodás korosztálytól egészen a középiskolásokig. A táncfoglalkozások **2019 őszén** indultak el heti egy alkalommal Lajoskomáromban is.

Az egyesület táncosai a 4 év alatt már több Magyar bajnoki és Európa bajnoki címet is szereztek. Emellett a DanceStar világbajnokságon 2018-ban egy 5. helyet sikerült elérni, 2019-ben már a dobogón állhattak a táncosok mégpedig a 2. helyen. Az egyesület vezetői: Birkás Alexandra és Kelemen-Ladányi Vivien

szerkesztőség



A lányok lelkesen és szorgalmasan készültek a bemutatóra

Keressen bizalommal, ha:

- mozgásszervi panaszokkal, fájdalmakkal küzd;
- sérülés vagy műtét után a rehabilitáció nélkülözhetetlen;

Kasza Zsuzsanna

Okleveles gyógymasszáz-gyógytornász,

Bejelentkezés és időpontkérés:
+36 30 611 39 64

Orvosi Gyógymasszázs-
Gyógytorna Rendelő



Speciális kezelések:

Integrált manuálterápia

McKenzie gyógytorna

Gyógymasszázs; Fizioterápia

Speciális gerinc-, mozgásterápia

Lágy csontkovácsolás, Reflexológia

Rendelési idő: Hétfőtől- Péntekig : 9:00-12:00 és 14:00-18:00

NEVEINK

Kedves Olvasók! Ismét agytornára hívjuk Önöket! Fogadják tőlünk ezt a - sok tekintetben lajosi - fejtörőt! A megfejtéseket **2020. július 17-ig** várjuk, személyesen a Könyvtárba, vagy e-mailben a **kutasteve@gmail.com** címre!

Az *májusi rejtvényünk helyes megfejtői: Porteleki Jánosné, Dr. Vörös Zsolt, Czotter Regina, Csepreginé Borbély Andrea, Beckné Farkas Ágnes, Paál Józsefné* -- A sorsoláson a szerencse a következő megfejtőknek kedvezett: Paál Józsefné - 5000 Ft-os, Beckné Farkas Ágnes - 3000 Ft-os, Czotter Regina - 2000 Ft-os vásárlási utalvány nyert, melyet a Dia Virágműhely üzletében tudnak beváltani! Gratulálunk a nyerteseknek!

Szigetet terveztem, de sokan kérték, hogy tegyem könnyebbé a fejtést, ezért besötétítettem a vizet, NAGYBETŰKKEL megadtam a beírandó meghatározást, ha nem tartottam közismertnek, a neveket **vastag betűkkel** adtam meg. Meghatároztam a zárt betűket is (1 betű). Az azonos sorban, oszlopban levő szavakat most is kötőjellel választottam el. A nevek (20 db) meghatározásánál nem lehetek biztos, mert sok írása eltorzult, másoknak több jelentése is van, esetleg helységnévből származik, vagy azt sem tudni, milyen nyelven van. Néha jókat nevettem, remélem Önök is azt teszik majd. Ha erőmből telik, összeállítok egy lajosi névszótárt, azon csemegezhetnek! Jó szórakozást: Sirokai (Szélesi) Ferenc

Beküldendő egy lajosi közmondás: (10;7) (2;1) (10;4) (9;15) (2;19) (12;8) (10;10)(7;2) (13;14) (9;9) (1;19) (7;10) (3;16) (12;18) (8;9)!

Függőleges:

1. **Takács** (ném) – **Macher** (ném)
2. fenekétől – kis léptekkel halad
3. esetleg – **Védőügyvéd** (fríz)
4. páros editálás! – a horgot folyamatosan mozgó pecás (vagy mézet nyerő személy)
5. női név, pl. Czéhné – talál – alacsonyabb rendfokozat előtagja – fontos pont a nőn
6. csökkentett (dolog)
7. ellop – széltelen adáska!
8. ... Pahlavi (az utolsó iráni sah) - ... ovo = eleve – **papírdarab**
9. tehát? – **Cséplő** (ném)
10. újszülöttbeszéd – húsízű (az ötödik íz, főleg gombákra jellemző)
11. becézett Emma, Emil – a szén vegyjele – olcsó parfüm, kiejtve (LARIV)
12. **Jeges** (szerb), **Hangoló** (szlovák), **Simább** (cseh) – rohanó, menekülő
13. római bronzpénz – Alberti társtelepülése – Kiskunsági Nemzeti Park, röv.
14. páratlan viza! – cé
15. **Elbűvölő** (ném) – maximális független halmaz a gráfelméletben (MIS)
16. mély női hang – üzemi
17. tiltószó – a Karthago együttes legismertebb számában: elefánt... (zaj)
18. tova – indián törzs, Old Shatterhand barátai – a leg-erősebb kártyalap
19. **Komáromi Polgármester**, kiejtve – **Szalag** (cseh) – észleli, tapasztalja

Vízszintes:

1. **Járóka** (ném) – **Hollós** (cseh-morva), esetleg „**Taknyos Varnyú**”
2. kilehelte a lelkét, vagy nem is volt neki – angolosan lelépő
3. **Stiener** (ném) – e napon – Bónis doktor mondása volt, egy filmcímet magyarítva
4. földbe rejt – nemes - ... Amin, afrikai diktátor – német cé – a végén harap!
5. félig rangos! – kiütés a boxban – jegyzetel – hajlat – duplázza: hím nagyszülő
6. **Riesner** (ném) – kétbetűs **becenév**, focista apa és fia is viselte – Markos- ... duó
7. **Kápolna** (ném) – mélyhegedű – **Szerencse** (ném)
8. érlelés utáni állapot – ez – fénykép-és videónézegető (ELBSA)
9. szivattyúgyártó cég (SAER) – **Veréb, Verebes** (tót) – Ritka Apró Öröm, röv.
10. **Zsigmondka** (magy) – **Decemberi Ember** (ném) – némán leró! – ékezetes e
11. zamattal, lekvárral – keresztülmar a fogával – gabonaegység ellenértéke
12. játszótéri eszközfajta (TOET) – ügyetlen, ügyefogyott – döntőbíró
13. a földtörténet elejéről származó szárazföld – ellenszenvesen kitűnő – **Smirglibang**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			





Fruktóz felszívódási zavar: feszültség, fejfájás, fáradtság jelzi

A nyári hónapokban egymást követi a finomabbnál finomabb, friss gyümölcsök szezonja. Ha fogyasztásukat követően, rendszeresen kellemetlen tüneteket tapasztalunk, érdemes utána járni, mi okozza a panaszokat.

A friss gyümölcsök fogyasztása a kiegyensúlyozott táplálkozás része, hiszen nemcsak rengeteg vitamint és ásványi anyagot, de sok rostot is tartalmaznak, így a gyomor- és bélrendszer egészséges működéséhez is hozzájárulnak. A gyümölcsök édes ízét a **gyümölcscukor**, más néven fruktóz adja.

Fruktóz felszívódási zavar

Egy fruktóz egy glukóz molekulával együtt a szacharóz nevű ket-tős cukrot alkotja, melynek lebontását a szervezetben a szacharáz nevű enzim végzi – magyarázza dr. Hidvégi Edit, a Budai Allergiaközpont gasztroenterológusa. Vannak, akiknél ez az enzim hiányzik, így náluk a szacharóz fruktózzra és glukózzra való lebontása nem mehet végbe. Emiatt fruktóz tartalmú ételek fogyasztását követően hasfájás, haspuffadás és hasmenés jelentkezhet.

A **fruktóz felszívódási zavar** általános tünete lehet még az étkezések utáni korai teltségérzés, fokozott bélmozgás, ehhez társuló hangjelenségek, bélgázosság, **fáradtság, fejfájás, feszültség, frontérzékenység**, a koncentrációs képesség csökkenése és izomgörcsök is.

Csecsemőknél is jelentkezhet

Mivel a **szacharáz enzim hiánya** öröklődik, a fruktóz felszívódási zavar tünetei gyakran fél éves kor körül, a hozzátáplálás megkezdésével észlelhetők. Ebben az életkorban a legjellemzőbb tünet a hasfájás, **hasmenés**. A gyermekek idővel ösztököltek az adott ételt a kellemetlen mellékhatásokkal és előfordulhat, hogy emiatt nem szívesen fogadják a gyümölcsöket, gyümölcslevet.

Fruktóz felszívódási zavar esetén azonban nemcsak a gyümölcsök, de akár az édesítéshez használt kristálycukor is hasfájást okozhatnak. Fontos, hogy ilyen esetben ne erőltessük az étel elfogyasztását, mivel a súlyos hasmenés akár kiszáradáshoz is vezethet.

Vizsgálatok és diéta

A fruktóz felszívódási zavarát H2 kilégzéses terhelési teszttel határozhatjuk meg. A kezelésben a magas szacharóz és fruktóz tartalmú ételek kerülése az elsődleges. A terápia mindig egyénre szabott, a diéta időtartama a kiváltó okon múlik: attól is függ, a panaszok öröklött szacharáz zavar, vagy a **bélnyálkahártya komplex károsodása** miatt jöttek-e létre.

Ami magas fruktóz tartalma miatt egyértelműen mellőzendő: az **alma**, a körte, a birsalma, a füge és a szőlő. A mindennapos használatban levő kristálycukor, porcukor répacukrot tartalmaz, aminek része a fruktóz, ezért ez, továbbá a méz is kerülendő.



Fruktóz-intolerancia

A **fruktóz intolerancia** és a fruktóz felszívódási zavar két külön betegség. A fruktóz intolerancia előfordulása igen ritka, a májban lévő egyik enzim nem megfelelő működésekor jön

létre. Tünetei közé tartozik a fruktóz tartalmú ételek fogyasztását követően fellépő alacsony vércukor szint, hasmenés, görcsök.

Gyermekeknél figyelmeztető jel lehet még a növekedés elmaradása is. Kezeletlen esetben, a későbbiekben májmegnagyobbodás és annak kóros szöveti átépülését (cirrózis) is létrejöhet. Fruktóz intolerancia esetén egész életen át tartó, nagyon szigorú fruktóz, szacharóz és szorbit mentes étrendre van szükség, hogy a súlyos tünetek ne alakuljanak ki.

www.allergiakozpont.hu - Forrás: EgészségKalauz

* * * * *

Könyvajánló: Orvos-Tóth Noémi - Örökölt sors



Amikor elkezdjük kutatni elakadásaink, szorongásaink, elhibázott párkapcsolataink, ismétlődő kudarcaink okát, gyakran kiderül, hogy saját életünk történései nem adnak megfelelő magyarázatot. Ilyenkor érdemes a tágabb perspektívát is megvizsgálni, és szüleink, nagyszüleink vagy akár a még korábbi generációk életeseményeit is feltárni.

A legtöbb esetben döbbenet tapasztaljuk majd – amit a modern kutatások eredményei is igazolnak –, hogy felmenőink traumái, feldolgozatlan félelmei, kapcsolati törései még a halálukkal sem enyésznek el, hanem bennünk élnek tovább. Az egykori háborús üldöztetés a mi életünkben depresszió formájában jelentkezik, a kitelepítés traumája állandó bizalmatlanságban, az árván maradt dédmama kötődési vesztesége párkapcsolati kudarcokban, az öngyilkos nagypapa eltört története pánikzavarban – hogy csak néhány lehetséges példát említsek.

Számomra ma már egyértelmű, hogy egyetlen ember sorsa sem érthető meg transzgenerációs szemlélet nélkül. Ha szeretnénk megszabadulni kínzó tüneteinktől, vagy megváltoztatni zavaró viselkedési és érzelmi mintáinkat, fel kell tárunk családunk múltját. Ez gyakran nem egyszerű feladat, mert sok titkot, kimondatlan feszültséget hurcolunk magunkkal, és adunk tovább generációról generációra. A tabutémák pedig megakadályozzák, hogy egészségesen és őszintén kapcsolódjunk egymáshoz és önmagunkhoz. Ebben a könyvben szeretném végigvezetni az olvasót egy transzgenerációs önismereti úton, hogy saját életében tetten érhesse és helyrehozhassa a múltból megörökölt negatív érzelmi viszonyulásokat és viselkedési mintákat

"Nagyon jó könyv. Érdekes, érthető, jól felépített. Orvos-Tóth Noémi nemcsak egy nagy tudással rendelkező szakember, hanem íróként is megállja a helyét.

A kötet a könyvtárból kölcsönözhető!

Nyitva tartás: Hétfő: 8-12 -ig;

Kedd- péntek: 8-12-ig; 13-17-i

Kapcsolat: 06 30/861 27 36

konyvtar@lajoskomarom.hu

Könyvtári Információs és Közösségi Hely



Maszír-lak

masszázs, szolárium, manikűr

SZÉP KÁRTYA elfogadóhely

(szabadidő zseb)!

Kecskési Orsolya

Tel.: 06 30/5244 392

Ozorai u.5. (TSZ iroda)



Fülöp Erzsébet
Lajoskomárom
Komáromi u. 43.

VARRÓNÓ

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, lakátextil varrást

Rendelkezem:

- szakképesítéssel
- 30 éves gyakorlattal
- számalképes vagyok

Klíma
értékesítés
és telepítés

Szabó Gergely

E.V.

- ♣ Klíma telepítés
- ♣ Javítás
- ♣ Karbantartás
- ♣ Szivárgás vizsgálat

Forgalmazott márkák:

- Gree
- Midea
- MDV
- Daikin

+36 70/618 28 02



Az életben



a
legjobb

tanácsot

a fodrász adja

Emeld fel a

fejed!

Rizner Ottilia 06/30 348 81 27



Tisztelt Lakosság!

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

Elérhetősége: 06 30/342 14 93

Kiss és Társa Sírkő

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
ÜGYINTÉZÉSSEL

Dia Virágbolt

06 30/709 38 10

Lajoskomárom
Batthyányi u. 6.

Ügyelet éjjel-nappal:

06 30/619 64 67

Avar-Kegyelet
Kft.



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 JÚLIUS 27.

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 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 Kormányhivatal 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.

Friss zöldség, gyümölcs és kézműves finomságok!

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

Lajoskomárom 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 Tel.: +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 házi orvos 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 eü. 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)943-36 22

Gyepmester Telefon: (30)342-14 93

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

AGAPE Evangélikus Szeretetotthon Iroda : (25) 240-304
Cím: Lajoskomárom, Jókai M. u. 8, Nővérszoba: (25) 516-700
Család- és Gyermekejéleli 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

Közzeti 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