

Kutas Hírmondó

Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja XI. évfolyam, 4. szám 2024. április

HORVÁTH ISTVÁN 1950 – 2024

**Az, aki a lovakat szereti és tiszteli, bizonyára jó ember,
de akit a lovak tisztelnek, biztosan az.”**

Pista bácsi / Pista/ egyike volt azoknak a tiszteletre méltó embereknek, akire ráillett a fenti idézet. Kisgyermek korától élete utolsó napjáig az állatok gondozása, szeretgetése töltötte ki mindennapjait. Tartott tyúkokat, kacsákat, de a legkedvesebbek mégis csak a lovai voltak.

Igar-Vámszőlőhegyen született, ahol már három éves korától nagybátya lovai jelentették számára a legjobb elfoglaltságot. Mikor az általános iskolát elvégezte, Dád pusztára került lovak mellé gondozónak, majd csikósna. Tizenöt éves volt, mikor első versenyén részt vehetett.



Később sorkatonai szolgálata csak megerősítette abban, hogy további életét a lovak ápolásának, a versenyzésnek szeretné szentelni. Katonaidejét a három hónapos kiképzés után a Kiskunhalasi Határőr Dózsa Lovas Szakosztályában töltötte, ahol azt csinálhatta, amit szeretett, és amihez értett. Itt folytathatta a versenyzést is.

Leszerelése után dolgozott szülőfalujában, majd Sári-pusztán, később pedig a Lajoskomáromi Győzelem Tsz-ben. Az akkor jól működő lovas szakosztályok rendszeresen versenyeket szerveztek, melyeken Pista megyei és területi versenyeken gyakran állhatott a dobogó legfelső fokára.

Feleségével, Rózsikával házasságkötésük után Lajoskomáromban telepedtek le. Irigylésre méltó életet élhettek, hiszen mindig azzal foglalkozhattak, amit szerettek: elsősorban a lovakkal. Lányai, majd később unokái is segítették, támogatták ebben őket.

Nyugdíjazása előtti éveiben kocsisként, majd éjjeliőrként dolgozott. Munkája mellett Sári-pusztán és Lajosban fiatalokat tanított lovagolni, akik közül többen értek el országos, vagy éppen külföldi sikereket is.

Nyugállományba vonulása óta szinte minden nap láthattuk Őt, amikor a Vársátréren unokáit, majd később egyre több gyereket taníttatott a lovaglás alapjaira, ismerve a testi és lelki fejlődésükre gyakorolt pozitív hatásait is. Ez a sport élete nehezebb időszakában neki is tartást és hatalmas akaraterőt tudott adni.

Egy állat gondozása felelősségvállalásra, pontosságra, alázatra és kitartásra is nevel. Sokat kell a lóval foglalkozni, etetni, ápolni, hogy kivíjjuk annak a bizal-

Ízelítő a tartalomból:

In memoriam Horváth István; 9 éve a tűzvédelem szolgálatában	1-2 oldal
Polgármesteri évvértékelő	3 oldal
EFI hírek, könyvajánló	5. oldal
Gazdaköri borverseny	6 oldal
Hirdetések	7- 8. oldal



Lakossági tájékoztatás!



2024. február 1-től településünkön ismét teljesít szolgálatot körzeti megbízott .

Körzeti megbízott:

Marekkel Tibor r. őrmester

Mobiltelefonos elérhetősége:

+36 20 350 09 45

Fogadóóra helyszíne:

Lajoskomárom Komáromi utca 6.

Művelődési Ház és Könyvtár

Fogadóóra pontos idejéről a

későbbiekben tájékoztatjuk Önöket!

Magyar
Állatorvosi
Kamara

MÁOK

**FEJÉR
VÁRMEGYE**

ENYING 2. IDŐSZAK : 2024. MÁJUS
Ügyelethez tartozó települések:

Dég, Lajoskomárom, Mezőkomárom, Szabad-
hídvég, Mezőszilas, Igar **Elérhetőségek:**

Dátum	Orvos	Telefon
Május 1., 4-5.	Dr. Labossa Tamás	+36 30 943 36 22
Május 11 –12.	Dr. Szilágyi Tibor	+36 30 956 69 12
Május 18 –20.	Dr. Fodor Judit	+36 30 370 77 21
Május 25 –26.	—	—

MEGJEGYZÉS: Az állatorvosi ügyelet csak előzetes telefonos bejelentkezés alapján vehető igénybe, sürgős és életveszélyes esetek ellátására!

mát, - mondta mindig tanítványainak, akik lelkesen hallgatták és fogadták el tanácsait.

Mindennapos teendői mellett élete része maradt a versenyzés is, hiszen még hetvenen túl is indult kedvenceivel Kiskunhalason, Balatonvilágoson, vagy éppen a Legidősebb Lovasok versenyén.

Bárkivel beszélgetett is a faluban, mindig örömmel mondta el legújabb sikereit.

Fantasztikusan tudott mesélni. Ilyenkor újra végigélte a versenyek izgalmát, megemlítve a régi versenytársakat is, és azt az örömet, amikor tőle, a lovassport Nagy Öregjétől kértek tanácsokat.

Talán voltak olyanok, akik kételkedve hallgatták Őt, de akik jól ismerték, tudták, **hogy dobogós helyek, kupák, érmek, szalagok sokasága fémjelzi tartalmas életpályáját.**

Tavaly érte ugyan egy baleset, ami talán egy kicsit visszavett a lendületéből, de alig, hogy meggyógyult, újra nyeregbe ült, hiszen

„Az ember sohasem érzi magát szabadabbnak, fennköltebbnek és boldogabbnak, mint lóháton.”



Nem gondolhatta, hogy április 4-én élheti át utoljára ezt az érzést.

Alig néhány perce még ott volt a pályán, tette a dolgát, aztán váratlanul annyira rosszul lett, hogy lovába kapaszkodva próbálta tartani magát. Mint később kiderült, - ez volt élete utolsó pillanata. Lovát átölelve ment át az Örökkévalóságba.

Szeretteinek nagy fájdalom egy ilyen tragikus és hirtelen halál, - de Pista számára talán a sors ajándéka volt, hogy élete utolsó pillanatában is a nyeregben ülhetett, s azt csinálhatta, ami a legkedvesebb volt számára.

Lajoskomárom közössége méltán lehet büszke rá, hiszen elért sikereivel, a fiatalokért végzett munkájával nem csak magának, de a falunak is dicsőséget szerzett.

Emlékét megőrizzük. Nyugodjék békében!

Puskás Tiborné



Kilenc éve a tűzvédelem szolgálatában



Az immár 135 éves múltra visszatekintő Lajoskomárom Nagyközség Önkéntes Tűzoltó Egyesület az idők folyamán gyökeres változásokon ment keresztül legyen szó szervezeti formáról, technikai felszereltségről, vagy épp a személyi állományról, de a lényeg nem változott: az élet-, illetve vagyontmentés és a tűzoltás, mint alapfeladat, megmaradt.

Fejér Megyei Tűzoltó Szövetség 2024. április 19-én megtartotta éves közgyűlését, ahol Lajoskomárom Nagyközség Önkéntes Tűzoltó Egyesület egyik meghatározó tagja is elismerésben részesült. **A tűzvédelem érdekében végzett kiemelkedő tevékenysége elismeréseként díszoklevél elismerésben részesítette Ágota Márkot az egyesület gépkocsivezetőjét.**

Ágota Márk 2014-ben csatlakozott az egyesülethez. Azóta az ÖTE aktív oszlopos tagja. Vonulásaiban rendszeresen részt vesz. A rábízott feladatokat maradéktalanul végrehajtja. Személyes bátorságáról, nagy munkabírájáról több esetben tanúbizonyságot tett. Önként vállalt munkájával aktívan részt vesz az ÖTE közösségi életében és egyéb rendezvényein.

Az évek alatt folyamatosan képezte magát, "C" kategóriás jogosítványa mellé rendszeresen megszerzi a vonulós gépjárművek vezetéséhez szükséges PÁV I jogosultságot. Valamennyi géptípus kezeléséből eredményesen levizsgázott, megszerezte a tűzoltásvezetői képesítést is. Az egyesület tulajdonában álló gépjárműfceskendők és különböző műszaki mentéshez szükséges gépek iránt tanúsított szakértelme miatt az egyesület műszaki felelőssévé választotta. Gépjárművezetői képességét számos alkalommal kamatoztathatta a vonulások közben. Tanácsaira az egyesület tagjai gyakran igényt tartanak, az állomány példaképének tekinti. Hozzáállása, szorgalma, valamint a rá jellemző becsületessége, tűzoltóhivatás iránti elkötelezettsége példaként állítható a fiatal tűzoltók elé.

A tüzesetek felszámolása mellett aktívan közreműködik a falu közösségi életében is. Igazi lokálpatriótaként a legtöbb rendezvényen kiveszi részét a szervezési munkálatokból, szívesen támogatja az olyan eseményeket, amelyek a helyi közösség összetartását és fejlődését szolgálják. Ágota Márk településünk biztonságáért végzett áldozatos, példaeértékű munkásságával, a közösségért vállalt feladatok megvalósításával méltán érdemelte ki a Fejér Megyei Tűzoltó Szövetség elismerését. *szerkesztőség*



Polgármesteri éwertékelő beszámoló

Kedves Olvasó! Köszöntöm Önöket!

Soraimmal összegezem az előző évben elvégzett feladatainkat és némi kitekintést nyújtok 2024-es évi terveinkről.

Kötelező önkormányzati feladatok

Egészségügyi alapellátás

A háziiorvosi szolgálatot szeptember 01-től Dr. Taller Gabriella látja el. A praxis betöltetése egyik legnagyobb kihívás volt a képviselő testület számára az utóbbi években. A doktornő tapasztata és lajoskomáromi kötődése jó alapot szolgál a feladat magas színvonalon történő ellátására.

Az orvosi ügyeleti ellátás Enying körzetközponttal működött az elmúlt évben. 2024. február 01-től került át az országos mentőszolgálat látja el a feladatot a háziiorvosaink közreműködésével.

A fogorvosi alapellátás, valamint a gyógyszerár folyamatosan elérhető a lakosság részére.

Továbbra is sikerült fenntartani a helyi kislabor működését. A védőnői szolgálat fenntartása – kormányzati döntés értelmében – a Fejér Megyei Kórházhoz került.

Alapellátásunk működése a szomszédos települések helyzetét látva, nem kis eredménynek számít.

Szociális feladatok

A központi állami hozzájárulások (rendszeres gyermekvédelmi kedvezmény) mellett az Önkormányzat saját forrásaiból több mint 3 millió forintot fordított „települési támogatás” (lakásfenntartási, átmeneti, gyógyszer- és temetési támogatás) jogcímen segélyezésre.

Az idei télen 122 erdei köbméter szociális célú tűzifát osztottunk szét a rászorulóknak között. A természetbeni szociális ellátások között biztosítjuk a házi segítségnyújtást, a szociális étkeztetést és a jelzőrendszeres házi segítséget az Enyingi Mikrokörzeti Társuláson keresztül. 70 éven felüli lakosaink részére karácsonyi csomagot juttattunk.

Gyermekjólét és családsegítés alapfeladatát az AGAPE Evangélikus Szeretetszolgálattal megkötött szerződés keretei között biztosítjuk a településen.

Egyházi kapcsolatok

Kapcsolataink mindhárom felekezettel jónak mondható.

Az evangélikus egyház évtizedek óta jelentős mértékben, és aktívan részt vesz a falu mindennapi életében. Az elmúlt évben is példa értékűen szolgáltak településünk érdekében, mind a szeretet otthonban, óvodában, családsegítő szolgálatnál, fűvös zenekarnál, és rendezvényeinknél.

A Katolikus felekezet az általános iskola fenntartásával veszi ki a részét a település működéséből.

Köznevelés

A Gesztenyefasori Szent Márton Általános iskola működtetését 2019. szeptember 1-től a katolikus egyház (Székesfehérvári Egyházmegye) biztosítja. A feladatellátást szolgáló ingatlanva-

gyont – kiegészítve a sportcsarnokkal és az iskolakonyhával – az Önkormányzat átadta a katolikus egyház részére vagyonkezelésbe. Reményeink szerint ez a változás gyermekeink testi, szellemi és lelki fejlődéséhez pozitívan járul hozzá!

Mindezek mellett fontosnak tartjuk a fenntartó és az önkormányzat közötti együttműködés javítását.

Az óvodai nevelést, mint kötelező önkormányzati alapfeladatot egy 2012. évben megkötött szerződés alapján a Magyarországi Evangélikus Egyház intézményfenntartóként biztosítja a Gesztenyefasori Kerekdű Óvoda fenntartásával. Az önkormányzat az intézményvezetés és a fenntartó közötti együttműködés harmonikusnak találjuk.

Átmeneti megoldásként az evangélikus egyházzal folytatunk tárgyalásokat egy családi bölcsőde indításáról a felújított kis iskolában. Reményeink szerint 2024 szeptember 01-vel a bölcsőde fogadja gyermekeinket.

Közművelődés

Közművelődési feladatainkat 1 fő szakember alkalmazásával látjuk el. A dolgozó végzi a Könyvtár és DJP Pont működtetését, a közösségi rendezvények szervezését. A kultúra és a közművelődés területén több helyi civil szervezet közreműködik. A Kutas Kulturális Egyesület a Kutas Hírmondó és a Képtűrság szerkesztésével járul hozzá a színvonalas lakossági tájékoztatáshoz. Az Önkormányzat a tavalyi évben is hozzájárult több helyi rendezvény megvalósításához. (pl. Nyári sporttábor, Pincfesztivál, Adventi Vásár stb.).

A művelődési ház felújítását, energetikai korszerűsítését a Lajoskomáromi Településfejlesztő Kft. sikeresen elvégezte. A Könyvtár a Művelődési Ház földszintjén kezdte meg a működését. Az épület emeleti terme tökéletesen alkalmas közösségi programok/rendezvények megtartására.

Hivatal működése, Község- és vagyongazdálkodás

A 2019. évi önkormányzati választásokat követően a Polgármesteri Hivatal szervezete nem változott; településünk lélekszáma 2000 fő feletti, ezért önálló hivatalként működik tovább. A Hivatal ellátja a település, az Önkormányzat adminisztrációját, gazdálkodását.

A polgármesteri hivatal épülete a tavalyi évben lett 100 éves. Ennek tiszteletére időzítettük az épületet épületenergetikai fejlesztését. A felújítás során ragaszkodtunk az eredeti terveknek megfelelő külső formában elvégezni az építési munkákat. A kivitelezés során napelemeket is telepítettük, teljessé téve a hivatal megújuló energia ellátását.

A település gazdálkodását jelentősen nehezítik az emelkedő kormányzati elvonások- (gépjármű adó teljes elvonása, 2021-től szolidaritási adó fizetése a központi költségvetésbe, idegenforgalmi adó elengedése).

Az idei évben hitel igénybevitelét nem tervezzük, viszont az elmúlt évek pénzügyi megtakarításai jelentősen csökkenni fognak. A megtakarításaink kisebb része a működési költségein fedezetére szolgál, nagyobb részét fejlesztésekre (felújításokra, beruházások önrészére) fordítjuk.

Az önkormányzat anyagi terhei az évek folyamán jelentősen nőttek, míg a központi bevételeink megragadtak 2014. év szintjén. Saját bevételeink -helyi adók- nőttek, de nem tudják kompenzálni a mindennapi kiadásaink többletköltségét. Ennek tudatában, és az elmúlt évek alatt szerzett tapasztalatok birtokában, 2023. januárjától polgármesteri feladataimat társadalmi megbízatás keretein belül látom el. Ezzel a lépéssel jelentős kiadásoktól mentesítem az önkormányzatot, és saját dolgomat is szabadabb formában végezhetem el.

Közüvilágítás

2019. évben megvalósult a közvilágítás korszerűsítése, melynek keretében energiatakarékos közvilágítási lámpatesteket telepítettek. A program keretében nemcsak a meglévő lámpákat cserélték le, hanem egy felmérést követően több új lámpát szereltek fel. A Fülöp-hegy Nyugati sor közvilágítása is elkészült.

Közütak, járdák, zöldterületek fenntartása

Önkormányzati utak, járdák felújítására az elmúlt évben nem volt keretünk. Örömteli hír, viszont, hogy az év végén EU-s pályázaton nyertünk forrást belterületi utak felújítására; az idei évben több útszakasz felújítása megvalósulhat.

A külterületi földutak állapota közigazgatási területünkön jónak mondható; több helyen – főleg a kisebb parcellás területeken – a gazdák nem figyelnek és elszántják az utat. Felügyeletét a Mezőőri Szolgálat látja el. A „Haraszi csapás- Benzinkút” közötti útszakasz zúzott köves megerősítésére, megkezdődött. A munkálatok idén márciusban befejezték, melyhez a forrást szintén EU-s pályázat biztosítja.

A központi zöldterületek gondozását a közmunka program keretében biztosítjuk. A lakóházak előtti közterületek, árkok ápolása, gondozása, tisztán tartása továbbra is a lakosság (az ingatlan tulajdonos) feladata. Köszönjük a lakosok településünk szépítésében való közreműködését! Nagy szomorúsággal kell azonban említést tenni azokról a garázdaságokról, melyek a közterületeken, közparkokban lévő bútorok, padok, játszótéri eszközök, táblák rongálását érték. Említést kell tenni az utcai szemetelésről, csikkek eldobálásáról, főleg a boltok, buszmegállók környékén.

Köztemető

Középbogárdi temető fejlesztésre benyújtott pályázaton elnyert 5 millió Ft-ot egy vizes helyiség kialakítására, valamint a kerítés elkészítésére használtunk fel. A munkálatokat a Település Fejlesztő Kft. elvégezte.

Szükséges még további információs táblák kihelyezése mind egyik temetőben. A temetők részben önkormányzati, részben az egyházi felekezetek kezelésében vannak. Mindegyik temetőben a legnagyobb problémát a keletkezett hulladék elszállítás, ártalmatlanítása jelenti. Próbálkozások történtek, hogy szelektíven kerüljön a keletkezett szemét összegyűjtésre, kevés sikerrel.

Önként vállalt feladatok

Egészségfejlesztés, Labor

Évek óta kiemelt figyelmet fordítunk az egészséges életmód

népszerűsítésére, szemléletformálásra. 2023. évben az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) településünkön és a környékben számos programot szervezett az egészséges életmód elsajátítása érdekében. Különböző szűrések, sportolási lehetőség és életmód vezetési előadások az EFI közreműködésével valósultak meg.

Szabadhídvég és Mezőkomárom településekkel közösen tartjuk fenn a helyi Labort. A Fizioterápiás kezeléseket a központi egészségügyi átalakítások következtében egyelőre szüneteltetjük.

Mezőőri Szolgálat

2 fő mezőőr látja el a 75,67 km² közigazgatási terület őrzését, védelmét. A Szolgálat működését a helyi gazdák hozzájárulása és a kapott állami támogatás biztosítja. A mezőőrök feladata továbbá az önkormányzati külterületi utak védelme, állapotuk figyelemmel kísérése; az illegális személerakatok feltárása. Munkájuk eredményessége nehezen mérhető, de a helyi vagyonvédelem egyik meghatározó eleme. Közös szolgálatot is adnak a Rendőrséggel, Polgárőrséggel.

Civil szervezetek működésének támogatása

Falunk életének jelentős színterét adják az aktív civil szervezetek. Működésüket az élhető település fejlesztése érdekében sokféleképpen támogattuk. Ahogy már fentebb említettem a Civil szervezetek jelentősen hozzájárulnak önkéntes tevékenységükkel a település közbiztonságához, sokszínű kulturális programjaihoz, szabadidős tevékenységekhez, környezetvédelméhez. Az Önkormányzat költségvetési forrásaiból igyekszik támogatni működésüket.

Utánpótlás sport

Utánpótláskorú csapataink nevelése kiemelt feladat volt a tavalyi esztendőben is. A Társasági Adó felajánlásból sikerült a működéshez forrásokat biztosítani. Ebből az összegből az utánpótlás nevelésre jelentős forrást tudunk fordítani. A szükséges önerőt az önkormányzat biztosította.

Támogatások

A településrészekben élők életminőségének javítása érdekében az önkormányzat az önként vállalt szállítási feladatokat- középogárdi, sáripusztai járatok- biztosította és a jövőben is biztosítja lakosainak. Az Önkormányzat támogatást nyújt középiskolai és felsőoktatási intézményekben tanulók részére ösztöndíj lehetőséget biztosításával (Aranyjános program, Bursa Hungarica, EFOP ösztöndíj program).

Közmunka program

Az elmúlt évekhez hasonlóan a közfoglalkoztatási programban részt vett az Önkormányzat 10 fő teljes munkaidős foglalkoztatásával. A saját forrásból végzett beruházásainknál, település üzemeltetési feladatoknál (zöldterületek kezelés, parkgondozás) közmunkásaink aktívan részt vettek.

Terveink 2024.

A település fejlesztési programjaihoz kapcsolódóan elmondha-

tól, hogy nagyban függ az EU-s és hazai pályázati lehetőségektől. Az önkormányzati tartalék források az önrészek biztosítását teszik lehetővé. A 2023-as év több EU-s pályázatot nyertünk el, melyek megvalósítása 2024. tavaszától indulhat.

- Középbogárdi orvosi rendelő, régi óvoda komplex energetikai korszerűsítése (87 millió Ft.)

- belterületi utak felújítása: Káposztás köz, Kalapács Köz, Mikszáth utca, Parti sor szélesítése és vízvezető árok építése (77 millió);

- Ifjúsági park (Kamasz közösségi tér) építése a régi fürdő helyén (43 millió Ft).

A belterületi utak felújítása során tervezzük még az Ady Endre utca az Ifjúság utca valamint a Gesztenyefasor felújítását.

Ezen felül hazai forrásból nyertünk 5,6 millió Ft-ot temető fejlesztésre, melyből urnafalakat szeretnénk építeni Lajoskomáromban és Középbogárdon.

Szeretnék köszönetet mondani lakosainknak, vállalkozóinknak az önzetlen segítségért, a közmunkások értékeremtő munkájukért, Enyingi Agrár Zrt-nek Sáripuszta rendben tartásáért, munkatársainknak kitartó munkájukért, a Képviselő-testületnek az együtt gondolkodásért és Tisztelt Lakosságnak a türelméért és támogatásáért!

Az idei év egyik legfontosabb eseménye a júniusi önkormányzati választás, mely újabb 5 esztendőre határozza meg településünk életét. Én már nem indulok a polgármesteri tisztségért, viszont szeretném figyelmükbe ajánlani munkatársamat, Reizinger Ádámot. Ádám több mint egy évtizede dolgozik az önkormányzatnál, és jelentős tapasztalattal bír az itt folyó munkáról, legyen szó EU-s pályázatokról, vagy a mindennapi feladatainkról.

Tisztelettel: **PIRTYÁK ZSOLT** - polgármester
Lajoskomárom, 2024. április 08.



Naponta hány pohár vizet kellene inni?



A legtöbbben már egy kicsit unjuk is az egészséges életmódra vonatkozó, állandóan ismételt szabályokat: aludjunk 8 órát, együnk sok zöldséget és gyümölcsöt, ne fogyasszunk alkoholt, igyunk naponta legalább 2 liter vizet. Tényleg érdemes követni ezeket a szabályokat? Ebben a cikkben a folyadékfogyasztásra vonatkozó ajánlásokat vizsgáljuk meg.

Leginkább a testalkattól függ, hány pohár vizet kell inni

A szervezetünk minden sejtjének szüksége van a vízre – elegendő folyadék nélkül nemcsak egyre kellemetlenebbül érezhetjük magunkat, de idővel akár az életünket is veszélyeztetheti a kiszáradás. A testünk folyamatosan veszít



vizet, a vizeleten, verejtéken, széketlen keresztül, sőt még kilégzéskor is.

Éppen ezért a megfelelő folyadékfogyasztásra vonatkozó ajánlások mindig ott vannak az egészséges életmódra vonatkozó tanácsok között. De mit is jelent a "megfelelő" mennyiség? És milyen folyadékok járulnak hozzá ehhez a mennyiséghez: csak a víz jó, vagy más innivalót is bele kell számolnunk?

Bár a legelterjedtebb válasz szerint mindenkinek naponta 1,5-2 liter, nagyjából 8 pohár vizet kell innia, ez közel sem ilyen egyszerű. Egyrészt, nincs "hivatalosan" elfogadott mennyiség, ez az ajánlás akár országonként is változhat, sőt, még a különböző mértékegységek miatt is lehetnek kisebb-nagyobb eltérések.

Másrészt, az egészségünk megőrzéséhez szükséges mennyiség számos külső és belső tényezőtől függ, így az életkortól, a testsúlytól, az évszaktól, illetve a klímától, a tevékenységeinktől, fizikai aktivitásunktól.

Az sem mindegy, hogy egy nagydarab, a nyári hónapokban is fizikai munkát végző férfiról van szó (akinek legalább 3-4 liter folyadékra is szüksége lehet naponta), vagy egy filigrán nőről, aki egy irodában dolgozik (neki 1,5 liter is elég lehet). A folyadékfogyasztást tehát az egyéni jellegzetességeket figyelembe véve kell meghatározni, a "napi 2 liter" vagy a "napi 8 pohár" tehát túlságosan általános ajánlás.

A vizelet színe megmutatja, hogy megfelelő-e a folyadékmennyiség

Azt sem szabad elfelejteni, hogy nemcsak az italokon keresztül juthat folyadék a szervezetünkbe, az ételünk is tartalmaznak vizet, nagyjából a naponta elfogyasztott mennyiség 20-25 százalékát. Természetesen ezt is befolyásolja az étrendünk, hiszen aki több gyümölcsöt fogyaszt, vagy szívesen eszik levest, reggelire megiszik egy bögre kakaót vagy egy nagy pohár narancslevet, annál ez az arány valamivel magasabb lehet. Ezt is érdemes figyelembe venni, amikor azt próbáljuk kiszámolni, mennyi folyadékot fogyasztunk.

Honnan tudhatjuk tehát, hogy elegendő vizet iszunk, vagyis biztosítjuk a szervezetünk számára a tökéletes működéséhez szükséges folyadékmennyiséget? A legbiztosabb módszer erre, ha megvizsgáljuk a vizeletünk színét: ha világos szalmasárga vagy majdnem színtelen, akkor valószínűleg eleget iszunk.

Forrás: EgészségKalauz



Flóra Virágvarázs

SZERETETTEL VÁRJUK VÁSÁRLÓINKAT A LAJOSKOMÁROM ENYINGI U. 2. SZ. ALATTI ÜZLETBEN!

Széles vágott- és cserepes virág kínálattal, kiültetés növényekkel, ajándéktárgyakkal, szárazvirág díszekkel és selyemvirágokkal várjuk kedves vásárlóinkat!

Esküvődekorálás, alkalmi csokrok, temetési girándíszek és koszorúk készítését és kiszállítását is vállaljuk.

Teljeskörű temetkezési ügyintézés is elérhető éjjeli ügyelettel!

Nyitva tartás:

H - P: 7:00 - 11:00; 13:00 - 16:30; Szombat: 7:00 - 11:00

Érkezhetőség: Rózsás Anikó 06 70/416 80 60; rozsasaniko75@gmail.com

Lajoskomáromi Gazdaköri borverseny

2024. március 22-én került megrendezésre tizenkettedik alkalommal a Lajoskomáromi Gazdakör borversenye. A tavalyi évhez hasonlóan idén is vendégül láttuk rendezvényünkön a zselkyi testvértelepülés gazdáit, akiknek 4 fős küldöttsége pénteken délben érkezett meg.

A péntek esti 17 órás kezdésre megtelt a MOZI épülete. A borok bírálata két szinten zajlott. A rendezvény résztvevői a program során pontozták a borokat - így határozva meg az egyes kategóriák sorrendjét, a szakmai zsűri pedig a háttérben végezte minősítő munkáját. A szakmai zsűri tagjai: Pánczél József nemzetközi borbíró-elnök, Sándor Szabolcs szőlész-borász mérnök, Strobl Róbert helyi borosgazda, Hunyadi



Csaba zselkyi borosgazda. Az est ceremóniamestere mint minden évben, idén is Erbár Ferenc volt.

A megmértetésre négy kategóriában 40 bort neveztek a gazdák a következő megoszlásban: fehér

bor-11 db, vörös bor-12 db, rose bor-3 db, valamint Fülöp-hegyen termelt Olaszrizling szőlőből készült bor-14 db. A nagyszámú minta bírálata egészséges programmal szolgált a jelenlévő gazdáknak és vendégeiknek.

A borbírálat után az eredményhirdetést követően, Pánczél József a szakmai zsűri elnöke összegezte a zsűri tapasztalatait. Értékelte az évjáratot, valamint kitért külön-külön az egyes kategóriákkal kapcsolatos tendenciákra, esetleges hiányosságok okaira, azok orvoslásának módjára.

Az est vacsorával és baráti borozgatással, beszélgetéssel, nótázással zárult. A rendezvényhez illő zenét a Borvirág együttes szolgáltatta. **Eredmények:**

Fehér borok:

1. Mlinkovics László – Olaszrizling (2023)
2. Hutvágner László – Vegys fehér (2023)
3. Reisz Károly Péter – Olaszrizling (2023)

Olaszrizling borok:

1. Fülöp Gyula (2023)
2. Reizinger Tibor (2023)
3. Csulik Gábor (2023)



Rose borok:

1. Reizinger Attila – Pinot noir (2023)
2. Czéh Bence Kékfrankos (2023)
3. Nagy István – Kékfrankos (2023)

Vörös borok:

1. Nagy István – Kékfrankos (2022)
2. Széll András – Kékfrankos (2023)
3. Fülöp Gyula – Othello (2023)

A borversenyen két vándorkupát ítél oda a közönség évről-évre. A legjobb, Fülöp-hegyen termelt Olaszrizling szőlőből

készült bornak járó „Olaszrizling Kupát” idén **Fülöp Gyula nyerte el 2023-as Olaszrizling borával**, az egyéb kategóriákba nevezett borok közül a legmagasabb pontszámú bornak járó



„**Borverseny Nagydíját**” pedig **Mlinkovics László nyerte el (Olaszrizling 2023).**

A szakmai zsűri különdíjjal jutalmazta „Olaszrizling” kategóriában Hutvágner László 2023-as Olaszrizling borát, „Nagydíj” kategóriában pedig Csulik Gábor 2023-as Chardonnay borát.

Gratulálunk minden résztvevőnek, de kiemelten a díjazottaknak szép boraikhoz!

Örömmel szolgál, hogy tagságunk többek között a szőlészet-borászat területén is hozzájárul a település hagyományainak életben tartásához.

A rendezvény a Magyar Falu Program Falusi Civil Alap támogatásával valósult meg.

*Borverseny Szervező Bizottságának nevében:
Reizinger Tibor -Lajoskomáromi Gazdakör elnöke*



Könyvajánló: Raskó Gabi: Hoztok nekünk túrórudit?



Mit éreznek azok a magyar gyerekek, akik külföldre költöznek? Hogyan telnek a napjaik? Milyen élmények érik őket és milyen nehézségekkel kell megküzdeniük? Hogyan tartják a kapcsolatot Magyarországgal, a magyar barátokkal, rokonokkal? Mit szeretnek Magyarországon és mit változtatnának meg, ha tehetnék? A Hoztok nekünk túrórudit? hét Európában (Ausztriában, Németországban, Svájcban, Olaszországban, Spanyolországban és az Egyesült Királyságban) és hét Európán kívül (az Egyesült Államokban, Szaúd-Arábiában, Japánban, Indonéziában, Dél-Afrikában, Ausztráliában, valamint Mexikóban és Brazíliában) élő magyar család igaz történetét mutatja be. Szerepelnek a könyvben olyan gyerekek, akik Magyarországon születtek és olyanok is, akik külföldön. Van család, ahol mindkét szülő magyar, és van, ahol csak az egyik. A családok egy része úgy gondolja, hogy egyszer hazatér Magyarországra, egy másik része nem tervezi, hogy visszaköltözik, és van olyan család is, amely már visszaszájott. Ami közös a könyvben szereplő gyerekekben: mindannyian beszélnek magyarul, és mindannyian szeretik a túrórudit. Minden család története egy fejezet és szinte mind-egyik fejezetben a család valamelyik gyermeke a mesélő, akitől hallhatjuk az ő történetüket...

A kötetben szerepel a szerző saját gyerekkori története a nyolcvanas évekből (Mexikó és Brazília), valamint saját gyerekeinek mostani külföldi története is (Bali szigete, Indonézia). **A kötet a könyvtárból kölcsönözhető!**
Hétfő: - péntek: 8 -12 -ig; 13 - 16:30 -ig
Telefon: 06 30/861 27 36;
konyvtar@lajoskomarom.hu





Teljes körű temetkezési
szolgáltatás
Siófok, Új-Piac tér 7.
Tel.: +36 30 431 0815
www.siofok.temetkezés.hu

Lajoskomáromi kirendeltség:

Csikesz Anna Mária – 06 20/978 7207
Lajoskomárom, Jókai u. 14/a.

SZENTLÉLEK TEMETKEZÉSI Kft.

TELJES KÖRŰ TEMETKEZÉSI SZOLGÁLTATÓ
7000 Sárbogárd, Ady Endre út 153.
c.t.: Csabai József – Tel.: 06 30 607 4899

Szolgáltatások:

koporsós és hamvasztásos
temetés lebonyolítása

† Koszorú megrendelés felvétele

Teljes körű ügyintézés:

† Elhunyt szállítása 0-24 óráig
† Kellékek széles körű választéka

† Halotti anyakönyvi kivonat,
özvegyi nyugdíj és árvaellátás
igénylés intézése

† Kórházi ügyintézés

† Egyházi és polgári szertartás
szervezése

† Temetési, sírnyitási és
hamvasztási engedély beszerzése

† Sírkő bontás, visszaállítás,
sírkő munkálatok

† Igény szerinti temetés
megrendelés felvétele a
hozzátartozó otthonában

Lajoskomáromi kirendeltség: Takácsné Hutvágner Diána
Tel.: 06 30/709 38 10 – Lajoskomárom Batthyány u. 6.



**Klíma
értékesítés
és telepítés**

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

Forgalmazott márkák: -
Gree, Midea, MDV, Daikin

**Szabó
Gergely e.v. +36 70/618 28 02**



LAPZÁRTA IDŐPONTJA: 2024. MÁJUS 27.
Kutas hírmondó – Főszerkesztő: Szücsné Sándor Zsuzsanna
Szerkesztőség címe: Lajoskomárom, Komáromi utca 6.
Telefon: 06 30 861 27 36 E-mail: kutasteve@gmail.com
Nyomda: Bogárd és Vidéke Lapkiadó és Nyomda, Sárbogárd,
Hősök tere 12. Tel.: 06(25)508-900,
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

Háziorvosi rendelés

Tisztelt Lakosság!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy 2023. szeptember 1-től
Dr. Taller Gabriella látja el a háziorvosi feladatokat!

A rendelési idő a következőképpen alakul:

Napok	BETEGLLÁTÁS	Prevenció	Tanács- adás	Iskola
Hétfő	8:00-11:00	11:00-13:00		
Kedd	8:00-11:00			
Szerda	13:00-16:00	12:00-13:00		
Csütörtök	8:00-11:00		11:30- 12:30	13:00- 14:00
Péntek	8:00-11:00	11:00-12:00		

A vényírás gyakorlatában egyelőre nem történik változás!

**A BETEGEKET MINDEN NAP A
„BETEGLLÁTÁS” IDEJÉBEN LÁTJUK EL.
PREVENCIÓS RENDELÉS
ALATT NINCS BETEGLLÁTÁS!**

- A rendelő telefonszáma változatlan **+36 30/861 17 42**
- Taller Gabriella **+36 20/508 94 21**
- **www.tallergabriella.hu**



Dia Virágműhely

Amit kínálunk:

- Alkalmi csokrok, esküvői csokrok,
- Cserepes virág, vágott virág
- Friss zöldség, gyümölcs és kézműves finomságok
- Különleges cserepes virágok,
- Kegyeleti koszorúk, és síresokrok készítése és kiszállítása.
- Teljes körű temetkezési ügyintézés

Nyitva tartás: Hétfő-péntek: 8:30 - 11:00; 13:30 - 17:00
Szombat: 8:00 - 11:00
Hutvágner Diána - 06 30/ 709 38 10
8136 Lajoskomárom Batthyány u. 6.

ÜVEGEZÉS

Rövid határidővel, számlaképesen cégeknek is!

ÜVEGEK:

- sík
- katedrál
- hőszigetelt
- biztonsági
- reflexiós
- edzett
- kandalló
- tükkör
- drót

Régi típusú ablakokba hőszigetelt üveg!

Akvárium
Terrárium

Keressen bizalommal!

06705714075
uveges76@gmail.com

Fűtést olcsóbban!

Alternatívát keres megemelkedett fűtési költségeire? Kérje helyszíni felmérésünket! Amennyiben velünk végezteti el a munkát, úgy szívesen segítünk önnek, hogy hosszú távon megtakaríthasson a jelenlegi költségeihez képest. Mindig az ön helyzetéhez igazítjuk a megoldást! Csapatunk szakszerűen tud minden típusú fűtési hálózatot kiépíteni és a 2024-es év pályázataiban is számíthat ránk.

- * Gázkazános fűtés
- * Hőszivattyús fűtés
- * Elektromos kazános fűtés
- * Vegyes tüzelésű fűtés



Sajnos többször találkoztunk szakszerűtlenül és életveszélyesen beépített vegyestüzelésű kazánnal, illetve vízteres kandallókályhával a közelmúltban. Mi tudjuk, mely biztonsági elemekkel kell 2024-ben megépíteni egy ilyen rendszert. Tudja biztonságban családját és ne kockáztassa életüket hibásan beépített kazánnal, kályhával.

Várjuk megtisztelő hívását!

Sándor Szilárd és a Calces Kft. csapata

Telefon: 06 20/523 98 80

Nyílászárók cseréje, redőny, szúnyogháló



Beépítése, szerelése, javítása
4 év garanciával

Balogh István e.v.

70/314 15 75; 25/462 - 094



- Lakásfelújítás -, átalakítás,
- Faszerkezetű teraszok, előtetők
- Faszerkezetű 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: péntek 8-12-ig, és 13-16:30-ig

E-mail: konyvtar@lajoskomarom.hu Tel.: +36 (30) 861 27 36

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

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

A háziorvos rendelési ideje Telefon: 06 (30)861 17 42

Lajoskomárom Hétfő: 8:00-11:00 **Kedd:** 08:00-11:00

Szerda: 13:00-16:00

Csütörtök: 8:00-11:00

Péntek: 8:00-11:00

Csütörtök Tanácsadás: 11:30-12:30

Iskola üü.: 13:00 - 14:00

Telefonos vényírás: 11:00 - 12:00

Védőnői Szolgálat

Telefon: (30)400 34 53

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: 7 - 13; Magánrendelés: szerda: 17 - 19

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,

Állatorvos: Dr Labossa Tamás : (30)943 36 22

Dr Fodor Judit: (30)370 77 21

AGAPE Evangélikus Szeretetotthon Iroda : (25) 240-304

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

Család- és Gyermekjóléti Szolgálat (20) 775 35 93

Bank automaták: MBH Bank Zrt. Lajoskomárom, Enyingi u. 3.

Kereskedelmi és Hitelbank: Lajoskomáromi SPAR Market

Lajoskomárom, Komáromi u. 3.

Magyar Posta Zrt.: Lajoskomárom Batthyány u. 6.

Hétfő - péntek: 8 - 12; 12:30 - 16:00; Telefon: 06 (25)506 711

Közzétett megbízott: Marekkel Tibor Telefon: (20) 350-09 45

Mezei Őrszolgálat elérhetőségei:

Stiedl Pál: 06 30 956 0183; Pethő István Márk: 06 30 940 5549

Polgárőr járőrszolgálat: 06 (30)621 41 98

Polgárőr ügyeleti szolgálat (24 órás): 06 (30)621 41 97

Gyepmester Telefon: (30)342-14 93

Szennyvízszippantás - Killer Mihály Telefon: (30)979-60 75

Lajoskomárom ÖTE: 06 (30) 277 01 99