



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja XII. évfolyam, 7. szám 2025. július

Június a búcsú hónapja – óvodások és diákok is ballagtak



A Kerekerdő Evangélikus Óvoda ballagóinak névsora: Bernáth Bence Botond, Borbély Hunor, Csida József Zoltán, Fekete Zoé, Hajnal Kristóf, Hajnal Zoé, Kelemen Hanna, Krazsóf Anna, Lelkes Hanga Écska, Mosberger Csepke, Pordán Olivér Zsolt, Tóth Zselyke, Tóth Zsombor

Pedagógusok: Balogh Péterné, Fráter Anett, Juhászné Dobai Piroska, Szigetiné Keresztes Zsuzsanna

Ízelítő a tartalomból:

Június a búcsú hónapja	1. oldal
Elballagtak a nyolcadikosok	
Emlékek a nyárból	2. oldal
Elbúcsúztatták a végzősöket	
Tábori élmények	3. oldal
Ballagtak a Kerekerdő ovisai	4. oldal
A Pincefesztivál programjairól	5. oldal
Könyvajánló, EFl hírek	6. oldal
Hirdetések	7-8. oldal

Nyáriúégi programajánló

2025. július 28 - augusztus 1.

Kézműves Tábor

Helyszín: Művelődési Ház emelet



2025. augusztus 4 - 8

Sporttábor

Helyszín: Tornaterem



2025. augusztus 20.

Szent István-napi borverseny

Helyszín: Mozi



2025. augusztus 23.

Kozma Zoltán motoros emlékfelvonulás 11:00

Gyülekező: Vásártér 10:00-tól



2025. augusztus 23.

Pincefesztivál

Helyszín: Fülöp-hegy



2025. szeptember 13.

Komló és Kolbász fesztivál

Kézműves sörök ünnepe első alkalommal Lajoskomáromban



A Gesztenyefasori Szent Márton Általános Iskola ballagóinak névsora: Szijártó Levente; Balogh Boglárka Janka; Pordán Benjámin; Koncz Noémi; Lupták Albert; Horváth Erzsébet; Bogdándy Ádám; Takács Gréta; Lakatos Botond; Szalai Amanada; Stegmann Erik; Nyikos Henrik Norbert; Borbély Luca; Pirmann Zoltán; Pudelka Hanna; Endrédi Csaba Milán; Kis Kinga; Zsigri Noé Bálint; Szanyi Karolina; Drexler Máté; Rózsás Liána; Horváth Zoltán; Schrei Boglárka; Mlinkovics Márk; Sötét Izabella; Dörögdi Gergő

Osztályfőnök: Szüllő Balázs; **Alsós osztályfőnökök:** Stiedlné Tóth Ágnes, Reizinger Attiláné

A tarisznyába emlék kerül, szívbe egy darabka múlt – Elballagtak a nyolcadikosok

Júniusban ismét elérkezett a pillanat, amikor az iskolaudvaron csendben lengett a ballagási szalag. A Gesztenyefasori Szent Márton Általános Iskola nyolcadik osztályos tanulói végleg búcsút vettek szeretett iskolájuktól – attól a helytől, ahol gyermekéveik emlékké értek, barátságok szövődtek, és ahol felnőtté válásuk első lépései megtörténtek.

Az ünnepség során Horváth Erzsébet és Balogh Boglárka búcsúztatta a végzősöket.

Kedves Tanáraink, Szüleink és Diáktársaink!

„Sokszor mondtuk: hol van még a vég? Azt éreztük, hogy az idő megállt már rég, hiszen oly lassúnak tűnt ez a 8 év. Kinyitottuk a szemünket, s itt állunk könnyes szemmel, mivel itt a búcsú perce.”

Eljött a nap, amire... ki tudja hány éve vártunk. A nagy nap, amikor végre mi sétálunk végig iskolánkon, már nem rohanva, elkésve, leizzadtnak és félve a fizika dolgozattól...hanem lassan, méltósággal. Legalábbis próbáljuk, miközben arra koncentrálnunk, hogy ne nagyon nézzünk egymásra, mert jól tudjuk, hogy vagy elnevetnénk, vagy elsírnánk magunkat.

Most búcsút kell vennünk. Itt kell hagynunk a puskát rejtő padokat, a „csak mosdóba kell mennem” című pletyka-szüneteket, a „tudástól” remegő tollakat, és az örök kérdéseket: Miből írunk? Dolgozat lesz? Neked hányas lett? Mi lesz a kaja?

Búcsút mondunk a konyhán töltött hosszabb-rövidebb életutunknak, elkészönünk a rakott karfioltól, amit azzal a furcsa formájú villával ettünk. És a tanároktól, akik nemcsak tantárgyakat, hanem életleckéket is próbáltak belénk verni – többkevesebb sikerrel.

Kedves tanáraink! Köszönjük a türelmet, a figyelmeztetéseket, a második esélyeket, meg a harmadikat... meg a negyediket... Tudják, amikor már önök sem hitték, hogy ez sikerülhet. De mégis hittek bennünk. És ez számított a legtöbbet.

Kedves Balázs bácsi! Szerencsések vagyunk, mert személyed-

ben nagyszerű osztályfőnököt kaptunk. Tudtad, mikor kell szigorúnak, és mikor kell megbocsátónak lenni. Tudtad rólunk, hogy ha néha meg is szegjük a szabályokat, belül mindig a jóra törekszünk. Láttad bennünk ezt a jót, és mindent megtettél, hogy végül ez győzedelmeskedjen. Tereltél, irányítottál és vigyáztál ránk, mint egy jó pásztor...és végül igazad lett: amilyen a pásztor, olyan a nyáj.

Kedves diáktársaink! Azt hiszem kijelenthetem, hogy voltak nehéz napok, felmérők, beadandók. De itt vagyunk! Hatalmas sikerörömmel! Mert voltak jó napok!, Összenézések, megosztott dolgozatok, barátságok, amelyek - remélem - egy életen át velünk maradnak.

Most becsukunk egy ajtót. De nem végleg. Mert lehet, hogy néha újra bekopogunk rajta nem feltétlenül tanulni, de egy jó beszélgetésre, egy nosztalgikus körre, vagy csak megnézni, hogy megvan-e még az a pad, ahova a nevünket, és soha el nem múló szerelmünket véstük... de persze mi ilyet soha nem csináltunk!

Most, amikor búcsút veszünk ettől az iskolától, nem mehetünk el szó nélkül azok mellett, akik az első pillanattól mellettünk álltak. Drága szüleink! Ti voltatok azok, akik minden reggel útnak indítottak bennünket, velünk izgultatok végig a dolgozatokat, vizsgákat, és ti voltatok, akik a háttérben csendesen, de kitartóan segítettétek a mi utunkat. Erre a segítségre mindig szükségünk lesz, mert elmúlhat sok-sok év, elvégezhetünk számos iskolát, megszűnhetünk diáknak lenni...de örökké a gyermekeitek maradunk.

Szóval búcsúzunk. De nem úgy, hogy vége, hanem úgy, hogy köszönet mindenért. Köszönjük a közös éveket, az emlékeket, a tanácsokat- még ha néha fél füllel hallottuk is.

És végül: az iskola lehet, hogy mögöttünk marad, de amit itt kaptunk -a tudás, a kapcsolatok, az az enyhe szorongás, amikor felcsendül a csengő hangja - ezek velünk jönnek.

Köszönjük! Sok sikert kívánok mindenkinek, és ne felejtsetek el visszamosolyogni, ha valahol az életben újra találkozunk!

Horváth Erzsébet és Balogh Boglárka

Túracipő és bátorság – emlékek a nyárból

Iskolánk nyári nomád sátorátórákat június 30 – július 13-ig a Bakonybél-től 3 km-re elhelyezkedő Rézbükki-réten tartottuk, 62 diák részvételével.

A hagyományos tábori játékok – teke, röplabda, ping-pong, kispályás foci, éjszakai bátorságpróba, akadályverseny, örsi sorversenyek, kézműves foglalkozások - mellett a programban gyalogtúrák (Odvaskő-barlang, Kőris-hegy, Bakonybél), autóbusz kirándulások (Pannonhalma, Pápai Gyógy- és Termálfürdő, Zirci Ciszterci Apátság, Veszprémi Állatkert) is szerepeltek. Emellett látogatást tettünk a Bakonybéli Pannon Csillagdában és a Szent Maurícius Monostorban is.

A táborlakók hősiiesen megküzdöttek az esős napok kihívásaival, a nap hevével, a kullancsok támadásával, valamint jól szerepeltek a reggeli sátorszemle próbátaival.

Táborvezető: Horváth Lóránt, táboroztató pedagógusok: Benczéné Horváth Andrea, Fodor Zoltán, Gábor-Hartmann Gabriella, Gáspárné Reizinger Tünde, Horváthné Bodai Andrea, Lindemann Mónika, Sándor-Müller Zsuzsanna, Sándorné Takács Klaudia, Szüllő Balázs, Szüllő Máté, Vései Róbert.

Köszönjük szakácsnőinknek az ízes falatokat és az ifjvezetők fáradhatatlan munkáját. Köszönjük Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának és Reizinger Ádám polgármester úrnak, valamint a Képviselőtestületnek a szállításban nyújtott segítséget és nagyvonalú ajándékukat!

Köszönjük a Lajoskomáromi Szabadidő Egyesületnek a tábor felépítésében és lebontásában való közreműködést, és nem utolsósorban a táborozó gyerekek szüleinek és önkéntes segítőinknek a sok-sok támogatást.

Horváthné Bodai Andrea

„Most ti mentek tovább” – a hetedikesek búcsúztatták a végzősöket

A Gesztenyefasori Szent Márton Általános Iskola ballagási ünnepségén a hetedik osztályosok is méltó módon búcsúztak el nyolcadikos társaiktól. A megható és gondolatébresztő szavakat Kovács Boglárka tolmácsolta, aki nemcsak az iskola falai között eltöltött közös évekre emlékezett vissza, hanem az elválás nehéz, mégis reményteljes pillanatait is megszólaltatta.

Tisztelt Igazgatónő, Püspöki Biztos Atya, Pedagógusaink, megjelent Vendégeink!

Kedves nyolcadikosok!

Néhány perc múlva átadjátok nekünk a zászlót, még egyszer eléneklitek a ballagási éneksokrot és kiballagtok a kikapun...

Talán most még hosszúnak tűnik ez a nyolc év, amelyet ebben az iskolában töltöttetek el. Még talán fel sem fogjátok, hogy ma egy szakasza az életeteknek lezárul, sőt biztosan van, aki alig várja, hogy e kötelek közül kikerüljön. Biztosan sokan emlékeznek közületek az első, iskolában eltöltött napra. Kiben jó élményeket, kiben lehet, hogy csalódást idéz fel az a nap.

Két osztályként indultatok neki ennek a hosszú útnak, majd ötödik osztályra már egymás mellett találtátok magatokat. Mint ahogy egyik kedvenc énekesetek egyik dalában énekl, nemcsak Somogy megye székhelyén, hanem Enyingen „is feltámadt a szél, az őszi szél”, s ide fűjt a felsőtagozat során több tanulót is, akik az évek során beilleszkedtek ebbe az „állati” jó közösségbe: hisz vakond, kacsa, énekesmadár, rágcsáló, herceg, báró között kellett megtalálni a helyüket. Az évek során ki többet, ki kevesebbet tett a közösségéért; ki sokszor vett részt versenyeken, amelyeken iskolánk hírnevét öregbítette, ki inkább helyből szurkolt nekik.

Színes, változatos összetételű osztály lett belőletek. Hol zombinak öltözve, hol szőrmés papucsban, pizsamában jöttetek velünk szembe, s hogy biztosan észrevegyünk benneteket, mindezt kellemes parfüm illattal fűszereztétek.

Mi úgy láttuk, hogy összetartó osztály vagytok. Túl sok barátság nem szövődött köztünk, voltak közös testnevelés óráink, ahol viszont testközelbe kerültünk egymással, s próbáltunk keményen harcolni ellenetek. Vagy együtt mulattuk az időt szünetben, kötelezően a mellékhelyiségekben...

Jókat nevettünk egymással, egymáson, összevesztünk, kibékültünk. Ha végiggondoljátok az eltelt éveket, biztosan számos emlék fűz egy-egy pedagógushoz, akiket nagyon megszerettetek vagy megpróbáltatok elfogadni. Biztosak lehettek benne, hogy a tudásukat megpróbálták átadni nektek, s a ti érdekeiteket tartották szem előtt.

Az osztálytermek, azok ablaka, melyet nem rendeltetésszerűen használtatok és a padok is tudnának mesélni. Nemcsak a tőri teremben törtetek pálcát, hanem sokszor egy-egy alsóbb évfolyamba járó diák felett is. Azt tartják rólatok, hogy nagy formák vagytok, s még a nagyképűség is jól áll nektek.

Osztályfőnökökötök jó pásztorként terelgetett benneteket az évek során. Gyakran, mint a juhokra jellemző, letértetek a helyes útról, veszélyes úton jártatok, gondozásra, nevelésre szorultatok. Balázs bácsi volt az, aki azon fáradozott, hogy újra meg újra visszatereljen benneteket a jó útra, s belőletek egy jobb közösséget formáljon.

Szeptembertől új iskolában kezditek a tanévet. Kívánjuk, hogy legyen legalább olyan jó dolgotok a választott iskolátokban, mint itt volt. Legyetek kitartóak a tanulásban és céljaitok elérésében!

Áhítaton az utolsó évben a tornateremben a hálóban ültetek. Legyen ez a háló, szimbolikus. Háló, amely továbbra is összeköt titeket, s kívánjuk, hogy ez ne csak a közösségi háló legyen.

Sokan bértámasztatok, konfirmáltatok, de szinte mindenki járt hittanra is. Biztos ismerős a csodálatos halfogás története.

Simon Péter csodálkozva felelte Jézusnak, amikor ő arra kérte, hogy az éjszakai halászat után nappal is dobják be a hálót a vízbe: „Mester, egész éjszaka fáradtunk ugyan, és semmit sem fogtunk, de a te szavadra mégis kivetem a hálót.” Amikor ezt megtették, nagyon sok hal nyüzsgött a hálójukban.

Gondoljátok arra mindig, hogy mi irányítja viselkedésedet! Megfogadjátok-e a szüleitek, tanáraitok jó tanácsait vagy pedig a magatok feje után mentek? Odafigyeltek-e, meghalljátok-e Isten hívó, útmutató szavát?

Kívánjuk, hogy úgy, mint Péter és a többi tanítvány, engedjétek magatokat kihalászni, hogy Isten országának hálójába kerüljétek! Higgyetek, éljétek és cselekedjétek úgy, ha majd egyszer a hálóba került halakat szétválogatják, a jók, s ne a rosszak közé kerüljétek!

Kovács Boglárka

Kalandok a táborból

„Tábori élményeim

A bakonybéli volt az első táborom. Izgalmas volt sátorban aludni. Részt vettem tollas és foci versenyen, bátorságpróbán és számkeresőn. Kirándultunk Zircen, Veszprémben, Kőrös-hegyen, Bakonybélben. Finomak voltak az ételek és a dinnye. Szombaton ifinap volt, nagyon élveztük az ifikergetőt. Vasárnap segítettünk a tábor hazaköltöztetni. Jövőre is biztosan menni fogok. „

/Mészáros Zsófia 3. o./

„Első táborosként izgatott voltam. Szép helyen volt a tábor, jók voltak a programok, finomak voltak az ételek. Sportversenyek közül páros tollasra jelentkeztem, amiben másodikok lettünk. Az első héten Pápán voltunk fürödni, a második héten Kőrös-hegyen, állatkertben, csillagdában jártunk. Közelünkben volt egy patak, oda jártunk le. Kedvenc játékaim a számkereső, az őrsi röpi, amit a táborban tanultam meg játszani. A bátorságpróba nagyon izgalmas volt. „/Bácsi Laura 3. o./



Ballagtak a Kerekerdő ovisai – búcsú könnyekkel és mosollyal

Elérkezett a búcsú ideje a nagycsoportos óvodások számára – a Kerekerdő Evangélikus Óvodában június elején tartották meg a ballagási ünnepséget. Tizenhárom kisgyermek lépett ki az óvoda szeretetteljes, óvó világából, hogy új útra induljon az iskolás évek felé. A vezető pedagógusok meghatott szívvel, szerető szavakkal búcsúztak el tőlük:

Kedves Ballagó Tulipánjaim!

Eljött a búcsúzás pillanata. Egy korszak véget ér, és ti most útra keltek- nem kisgyermekként, hanem iskolára kész, okos, bátor nagyfiúként és nagylányként.

Még élénken él bennem az első napotok emléke. Ahogy anyukátok vagy apukátok kezét szorongattátok, mikor először léptetek be az óvodába, és ahogy napról napra egyre bátrabban, kíváncsibban fedeztétek fel a csoport szobát, a játékokat, egymást...és engem. A beszkokás nehézségeit hamar átvette a mosoly, a kacagás, és kialakult valami csodálatos -a Tulipán csoport közössége.

Hányszor, de hányszor énekeltünk, és táncoltunk együtt a tulipános szerepléseken! Micsoda lelkesedéssel készültünk a Márton- napi vigasságra, a farsangra, az idősek világnapjára, az anyák napi meglepetésekre.

Rengeteg séta vezetett minket a Béka-tó köré- kiscsoportban még óvatosan, középsőben már bátrabban, egymás kezét fogva, beszélgetve, énekelve.

A sok-sok közös Ünnep között mindig különlegesek voltak a születésnapi köszöntések- minden gyertya, amit jelképesen elfújtatok, minden mosoly, amit az Ünnepléskor kaptatok, eggyel közelebb vitt benneteket a „nagygyá váláshoz”. És most, itt álltok hatévesen, már nem a születésnapotokat ünnepeljük, hanem azt, hogy nagyok lettetek- igazi iskolásokká váltatok. Ez a ti legszebb ajándékotok!

A legnagyobb öröm számomra mégis az volt, amikor azt láttam, hogy amit tőlünk tanultatok, az vissza köszönt a játékaitokban: amikor saját ötletből kezdtetek körjátékozni, szerepelni, dalolni- és ezekben ott volt minden szeretet, figyelem és

tudás, amit együtt éltünk meg.

A nagycsoport sajnos nehezen indult számomra, és sajnos kis időre nem lehettem veletek. Ezalatt az idő alatt Aranka néni segített, és nagy szeretettel, odaadással, valódi hivatástudattal foglalkozott veletek. Amikor visszatérhettem hozzátok, ti tárt karokkal és csillogó szemekkel fogadtatok- ez az érzés örökre velem marad.

És nem búcsúzhatok anélkül, hogy meg ne említsem azokat, akik nélkül a mindennapjaink nem lettek volna ilyen kerek és szívmengetőek.

Brigi nénit, akire mindig lehetett számítani- halk szavakkal, biztos jelenléttel, meleg szívvel segítette a napjaitokat.

Zsuzsika nénit, akinek a mosolya mindig kedves és megnyugtató volt- legyen szó ölelésről, meséről vagy egy közös játékról.

És Anett nénit, aki varázslatos kezeivel bármilyen kívánság rajzot életre tudott kelteni- minden egyes színező egy külön mese lett általa.

Drága Szülők!

Köszönjük az együttműködést, a sok támogatást, biztatást. Köszönjük, hogy velünk együtt figyeltetek, neveltetek, segítettek- ezek a közös évek nemcsak a gyerekeknek, de nekünk is sokat jelentett.

Kedves Gyerekek!

Kívánom, hogy az iskolában is ilyen örömmel, kíváncsisággal és kitartással fedezzétek fel a világot, mint ahogy itt tettétek az óvodában. Soha ne feledjétek, minden egyes tulipán különleges- ti is azok vagytok! Vigyétek magatokkal a bátorságot, nevetéseteket és nyitott szíveteket.

„Minden gyermek egy aprócska csoda- egy kis hajtás, egy törékeny virágszál, aki a szeretetből meríti az erejét, a gondoskodásból formálja önmagát, és a játék, nevetés napfényében növekszik napról napra. Ha jó kezek ápolják, idővel erős fává cseperedik, aki védelmet, meleget, reményt adhat másoknak.”

Kívánjuk, hogy őrizzétek meg szívetekben mindazt a szeretetet, amit tőlünk kaptatok-vigyétek tovább a lángot, s engedjétek, hogy fénye újra és újra megmelengetse mások lelkét is.

Juhászné Dobai Piroska

ENYING 2. - ÁLLATORVOSI ÜGYELET

Ügyelethez tartozó települések:

Dég, Lajoskomárom, Mezőkomárom,

Szabadhídvég, Mezőszilas, Igar **Elérhetőségek:**

Időszak (év, hó):

Dátum	Orvos	Telefon
Augusztus 2-3.	Dr. Szilágyi Tibor	+36 30 956 69 12
Augusztus 9-10.	Dr. Labossa Tamás	+36 30 943 36 22
Augusztus 16-17.	—	—
Augusztus 20;23;24.	—	—
Augusztus 30-31.	Dr. Fodor Judit	+36 30 370 77 21

Professzionális munkavégzés, korrekt árak!

BETONDARÁLÁS, BONTÁS – GYORSAN, HATÉKONYAN!

- Épületek bontását vállaljuk!
- Beton és téglá darálás akár a helyszínen is!
- Gyors és költséghatékony megoldások



Hívjon
bizalommal!

+36 30 991 03 39 vagy

+36 30 937 94 61



Bor, barátok, Bortúra – itt a Pincefesztivál!



2025. augusztus 20–23. között ismét közösségünk legizletesebb és legvidámabb eseményére várjuk szeretettel a falu lakosságát!

Idén is színes programkavalkád, nyitott pincék, finom borok, ételkülönlegességek és jó társaság várja a lajoskomáromiakat és minden kedves látogatót! Legyünk együtt részesei a falu egyik legkedveltebb rendezvényének – a Pincefesztiválnak!

Programok részletesen

2025. augusztus 20. (szerda)

9:00 – Lajoskomáromi Borverseny

Borátvétel: augusztus 18. (hétfő) 8:00–15:00

2025. augusztus 22. (péntek)

19:00 – Éjszakai Rizlingtúra a Vásártérről indulva

22:00 – Buli a 4K együttessel

2025. augusztus 23. (szombat) – A Fesztivál Főnapja

10:00 – Gyülekező a Vásártéren

11:00 – Kozma Zoltán Motoros Emlékfelvonulás

15:00 – Ünnepi ceremónia a Vásártéren (Emlékpark):

Borverseny eredményhirdetés

„Lajoskomáromért” díj átadása**

Szőlő és bor áldása, ünnepélyes megnyitó

16:00 – Bortúrák indulása!

Poharat, tarisznyát és karszalagot a Keleti soron vagy a Vásártéren lehet vásárolni 16:00–22:00 között. A megvásárlásukkal a rendezvényt támogatják!

Kísérőprogramok:

Vidámpark – az ugrálóvár 14:00–20:00 között ingyenesen használható

Hordóvonat – kicsiknek és nagyoknak

18 nyitott pince finomabbnál finomabb borokkal

Változatos ételkínálat: pörkölték, palacsinta, grill, rétes, kürtőskalács, limonádé és sok más finomság!

Nemcsak a borokról lesz emlékezetes a nap! A pincék környékét népzene, bordalok és hagyományörző előadások töltik meg élettel:

- A jó hangulatról gondoskodik a **4 vidám tenor**, akik vidám bordalokat hoznak – poharat kézbe venni erősen ajánlott!
- Díszes megjelenésükkel emelik az ünnep fényét a **Székelyudvarhelyi Huszárok**,
- Valamint fellépnek a **Sárréti Csókavirág Néptánc Egyesület** tagjai is, akik hagyományörző táncukkal varázsolnak el mindenkit.

Fontos közlekedési információk:

A Fülöp-hegy 2025. augusztus 23-án 14:00–23:00 között zárva lesz, csak behajtási engedéllyel rendelkező járművek hajthatnak be.

Behajtási engedély a Könyvtárban igényelhető.

Parkolási lehetőségek (változás az előző évekhez képest!):

Temető Parkoló – megközelítés a Gesztenyefasor felől

Sáripusztai út bal oldala – Páskom előtti terület

Kicsiknek és nagyoknak, falubelieknek és látogatóknak egyaránt felejthetetlen élményt ígérünk. Legyen ez a nap méltó nyárázó ünnepünk, ahol minden korty bor, minden dallam, és minden mosoly kedves emlékké válik! szerkesztőség



GYORS HATÁRIDŐVEL, RUGALMAS IDŐBEOSZTÁSSAL ÉS KORREKT ÁRAKKAL DOLGOZOM! HÍVJON BIZALOMMAL!

FELÜLETTISZTÍTÁS

Vállalom:

- **térkő**
- **homlokzat**
- **kerítés**
- **terasz**
- **medencék**
- **sírkő**
- **napelem**
- **és egyéb beton felületek tisztítását.**

+36 30 524 51 29

+36 30 524 51 29
 bgclean92@gmail.com

Keressen bizalommal!

LAKÁSFELÚJÍTÁS KORSZERŰSÍTÉS

KAPCSOLAT

Molnár László Áron

+36 30 686 31 85
 info@solarpowersystem.hu

- Napelemes rendszerek
- Légkondicionáló berendezés
- NOBO elektromos fűtőpanel



Napozás - UV sugárzás erősségei és napozási tanácsok

Bár a napozásról sokak véleménye megoszlik, mégis rengeteg ember élvezi a napsütést, legyen szó a Balatonról, egy népszerű strandról, vagy akár a tengerpartról. De mit érdemes tudni az UV sugárzás különböző erősségeiről, és milyen ajánlások segítenek a biztonságos napozásban?

Gyenge sugárzás (UV index 0-2,9)

A gyenge sugárzás a csecsemők és nagyon érzékeny bőrűek kivételével nem jelent veszélyt az átlagemberre. Ettől függetlenül 60 percnél kevesebbet napozunk (kisgyermeknek és érzékeny bőrűeknek ennél is kevesebbet).

Mérsékelt sugárzás (UV index 3-4,9)

A veszélyességi szint alacsony az átlagember számára. Napozásnál 30-45 perc javasolt, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyermekeknek ennél is kevesebb.

Erős sugárzás (UV index 5-6,9)

Ilyen esetben már nagyobb kockázattal kell számolnunk! Az érzékeny bőrűek 20-30 perc alatt is leéghetnek. Maximum 20 percet napozz, érzékeny bőrűek és kisgyermeknek ennél is kevesebbet. 11 és 15 óra között lehetőleg minél kevesebbet tartózkodj a napon!

Nagyon erős sugárzás (UV index 7,0-7,9)

A leégési idő ilyenkor akár 15-20 perc is lehet. 11 óra előtt és 15 óra után maximum 20 percet tartózkodjunk napon. 11 és 15 óra között maradj fedett helyen!

Extrém sugárzás (UV index 8,0 felett)

11 és 15 óra között egyáltalán ne napozunk, a bőr ilyenkor akár 10 perc alatt is leéghet.

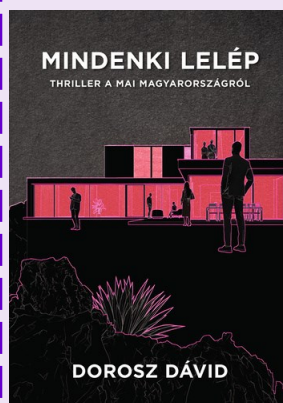
MARADJ ÁRNYÉKBAN!

Ne feledd! Mindig viselj UV-szűrős napszemüveget és használj legalább 15 faktoros napvédő krémet! Erős, nagyon erős és extrém sugárzásnál pedig viseljünk kalapot és lenge, bőrt takaró ruhát, lehetőleg fehér színben. Ne csak a strandon védj magad, hanem minden esetben, amikor a szabadban vagy!

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ



Könyvajánló: Dorosz Dávid: Mindenki lelép Thriller a mai Magyarországról



Baráti társaság. Luxusvilla a Balaton felett. Egy hétvége, amely mindent megváltoztat.

Ádám villájában minden adott egy tökéletes hétvégéhez: régi egyetemi csapat gyűlik össze a Londonból hazatérő Ági negyvenedik születésnapjára. De már semmi sem olyan, mint régen. A hazugságok és a múlt árnyékai gyorsan felszínre törnek.

Az ártatlan ünneplés vasárnap hajnalra tragédiába fordul: egy holttest hever a parton. Ferinek, a traumáival küzdő nyomozónak alig néhány órája van kiderítenie az igazságot, mielőtt az ügyet eltussolják. Ki az, aki bármire képes, hogy a titkai ne kerüljenek napvilágra?

MINDENKI megváltozott. A hatalomtól. A pénztől. A félelemtől. MINDENKI játszik. Szerepeket. Játzmákat. Egymás ellen és egymásnak.

MINDENKI hazudik. A világnak. A barátainak. Önmagának. MINDENKI fél. Hogy mit tudnak róla. Hogy mi derülhet még ki. MINDENKI menekül. A döntései elől. A tettei elől. Önmagától. MINDENKI LELÉP

"... A könyv erőssége, hogy tükröt tart felénk lélektani szempontból, erre lett a nagyobb hangsúly fektetve. Itt a bűntény nem a főfogás, maximum a fűszer, ami még inkább fokozza az izgalmakat. A végére pedig abszolút lehull a lepel mindenkiről, nagyon érdekes volt nyomon követni. Egyáltalán nem gondoltam volna, hogy ez lesz a vége, okozott meglepetést bőven. Az biztos, hogy olyan könyv lett, amit ha lete-szel is napokig eszedbe jut."

"Pörgős történet, modern nyelvezettel. Minden van benne, amitől igazán összetudnak kuszálódni az emberi kapcsolatok."

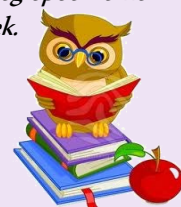
*"Talán én vagyok a legjobban meglepve, hogy ez a könyv ennyire tetszett nekem *-* Imádtam, ahogy egyre több titok látott napvilágot, ezáltal a rejtett konfliktusok is a felszínre törtek. A könyv vége egy picit meglepett, talán kicsit gyorsan fejeződött be, viszont minden szál el lett varrva és kitisztult a homályos kép. Imádtam azt a pillanatot, amikor a cím új értelmet nyer, egy új kontextust kap...egyszerűen zseniális. Dávid írói stílusa magával ragadott és nem engedte el, végig fent tartotta a figyelmemet. Meglepően érzékletesen elkülönültek a férfi és a női karakterek."*

A kötet a könyvtárból kölcsönözhető!

Hétfő: - péntek: 8 -12 -ig; 13 - 16:30 -ig

Telefon: 06 30/861 27 36;

konyvtar@lajoskomarom.hu



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! Csatunk szak-szerűen tud minden típusú fűtési hálózatot kiépíteni és a 2025-ös 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 2025-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

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

Reizinger Ádám polgármester: polgarmester@lajoskomarom.hu

Pirmann-né Felső Marianna mb. 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 Mátyás 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: 8-11; Kedd: 8-11; Középbogárd: 11-12:30

Szerda: 13-16; Csütörtök: 8-11; Péntek: 8-11;

Vérvétel: hétfő-kedd-szerda: 7-8;

Csütörtök **Tanácsadás:** 11:30-12:30; **Iskola eu.:** 13:00 - 14:00

Enying ügyelet: munkanap: 16-22; ünnepnap: 8-14; Telefon: 1830

Védőnői Szolgálat

Telefon: (30)400 34 53

Laboratórium (időpontfoglalás): Hétfő, kedd, szerda: 7:00 -8:00

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 Ebédidő: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 Gyermekejélési 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

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

Mezei Országos 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



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

HÍVJON BIZALOMMAL!

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

Németh Csaba

egyéni vállalkozó

Tel.: 30/517 13 32