



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja XIII. évfolyam, 2. szám 2026. február



Lakossági tájékoztató helyi adók befizetési módjáról



A helyi adók (kommunális adó, idegenforgalmi adó, iparüzési adó, késedelmi pótlék, bírság, illeték) megfizetésére az alábbi módok valamelyikét alkalmazhatják:

1. **Készpénzáttalási megbízás** (sárga postai csekk) – melyen csak magánszemélyek, őstermelők teljesíthetik befizetési kötelezettségüket a hivatal felé. A közlemény rovatba kérjük adják meg az egyenlegéritesítőn vagy a határozaton feltüntetett egyedi azonosítójukat (mutatószám). Csekk ügyfélfogadási időben a polgármesteri hivatal adóügyi ügyintézőjétől kérhető. **Személyes ügyintézés esetén kérjük, keressék Borbás Tímea adóügyi ügyintézőt az adóirodában.**

2. **Banki átutalás** – a közleményben kérjük feltüntetni annak az adózónak az adatait (név, adóazonosító, egyenlegéritesítőn vagy a határozaton feltüntetett mutatószám), akinek az adóját utalják, ha ez hiányzik akkor az utalást indító személy nevére történik meg a könyvelés, még akkor is, ha hivatalunknál nincs előírt adója.

3. **Önkormányzati Hivatali Portálon keresztül indított befizetés**, mely egy INGYENES elektronikus fizetési tranzakció (EFER), ami egy bankkártyával történő fizetés. A <https://e-onkormanyzat.gov.hu> oldalra kattintva az ügyfél a kiválasztott önkormányzathoz tartozó adó-, díj- és illetékfizetési kötelezettségét (pl. kommunális adó ... stb.) elektronikus úton teljesítheti, az interneten keresztül bankkártyás fizetés segítségével.

Az Elektronikus Fizetési szolgáltatás igénybevételéhez KAÜ bejelentkezés (pl. ügyfélkapu+, DÁP) szükséges, és egy tranzakcióval akár több adószámlán fennálló tartozás is befizethető. Ezen a felületen megtekinthetik továbbá mind magánszemélyként, mind vállalkozóként az egyes adószámláik állapotát is, valamint az esedékes fizetési kötelezettségeiket személyes ügyintézés nélkül, egyszerűen és kényelmesen.

Hogyan kérhető le a portálon belül az egyenleg?

A bejelentkezés az „Ügyintézés bejelentkezéssel” gombbal, valamint a megfelelő azonosítás kiválasztásával történik. A bejelentkezés után legelőször az „Önkormányzat kereső” menüpont alatt szükséges megkeresni és beállítani Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatát, ezután használható az „Adóegyenleg lekérdezés” menüpont.

A lekérdezéshez mindenképpen meg kell adni a lekérdező személy adóazonosító jelét, gazdálkodó szervezetek és egyéni vállalkozók esetében pedig az adószámot.

Hogyan rendezhetik befizetéseiket a portálon keresztül?

A befizetés bankkártyával az „Adók, díjak, illetékek befizetése” csempe alatt a „Befizetések lekérése” gombra kattintva rendezhető. A megfelelő adónemek és összegek kiválasztása után a rendszer a banki oldalra navigál.

Együttműködésüket ezúton is köszönjük!

Pirmann-né Felső Marianna - jegyző s.k.

Ízelítő a tartalomból:

Helyi adók befizetése	
Programajánlat	1 oldal
Gazdaköri borverseny	2 oldal
Parkolási tájékoztató	3 oldal
Sporthírek; adó 1%	4- 5 oldal
EFI hírek; könyvajánló	6 oldal
Hirdetések	7-8 oldal

Programajánló

2026. március 2. hétfő 17:00

Szőlészeti, borászati fórum

Helyszín: Mozi



2026. március 7. szombat

Nordic Walking szezonnyitó

Helyszín: Fülöp-hegy



2026. március 7. szombat

Tűzoltóbál–

Zenél: Voice Band

Helyszín: Tornaterem



2026. március 13. péntek

17:00 Nemzeti ünnep

Helyszín: Mozi



2026. március 14. szombat

Darts verseny–

Helyszín: Mozi



2026. március 28.

Termelői Piac

Helyszín: Új Piac tér



2026. április 18. szombat

Áprilisi tréfás fűás verseny

Helyszín: Sporttelep



2026. április 25-26.

Elektronikai-, vashulladék és papírgyűjtés



XIV. Lajoskomáromi Gazdaköri borverseny

2026. február 21-én szombaton, a már megszokott metódus szerint, az utolsó gazdaköri szakmai est utáni héten rendeztük meg a Lajoskomáromi Gazdakör borversenyét.

A 2023 óta bevezetett módszer szerint a borminták begyűjtésére egységes palackokat biztosítottunk. Az ötörai kezdésre megtelt a megszokott helyszín, a MOZI épülete. *Reizinger Tibor gazdaköri elnök* megnyitóját követően, *Varga Gábor országgyűlési képviselő* aki tiszteletét tette a rendezvényen-köszöntötte a vendégeket és a verseny résztvevőit. Elismerően szólt a gazdák szorgalmas munkájáról, melyet nap nap után a földeken és a szőlőben végeznek, valamint ennek a kitartásnak a szőlő- és borkultúra fennmaradásában és fejlődésében betöltött szerepéről.



A megnyitót követően a borverseny fővédnöke, *Erbár Ferenc* vette át a szót. Egyperces néma felállással adóztunk *Reizinger Attila* gazdatársunk emlékének, aki boraival eredményes résztvevője volt a Gazdakör borversenyeinek is.

A szakmai zsűri tagjainak bemutatását követően (*Pánczél József, Igari Fruzsina, Sándor Szabolcs, Gebula Béla*) megkezdődött a borok bírálata. A jó hangulatú est során az asztaltársaságok 33 tételt kóstoltak. Az eredmények összesítése és a borok rangsorának felállítását követően a szakmai zsűri elnöke, *Pánczél József*, nemzetközi borbíróként összefoglalta az idei felhozatallal kapcsolatos meglátásait. Kiemelésre méltó a fehér- és rosé borok esetében tapasztalt, kiegyenlített minőségjavulás. Meglepő, és kevésbé örvendetes viszont a 2025. évjárat Olaszrizling felhozatal borainak minősége között mutatkozó számottevő mértékű kiegyenlítetlenség. A zsűri elnöke tőle megszokott őszinteséggel rámutatott a hiányosságokra és azok hátterére, majd útmutatással látta el a



borosgazdákat az ezirányú feladataikkal és lehetőségeikkel kapcsolatban.

A versenyre 33 borral neveztek a gazdák, melyek 2026-ban is 4 kategóriában mérettek meg: fehér borok, vörös borok, rosé borok, valamint a Fülöp-hegyen termelt Olaszrizling szőlőből készült borok. **Eredmények:**

Fehér borok:

1. Hutvágner László – Ezerfürtű (2025)
2. Czéh György – Vegyes fehér (2025)
3. Ágota Márk – Zenit (2025)

Olaszrizling borok:

1. Ágota Márk – Olaszrizling (2025)
2. Fülöp Gyula – Olaszrizling (2025)
3. Reisz Károly – Olaszrizling (2025)

Rosé borok:

1. Czéh Bence – Cabernet Sauvignon (2025)
2. Fülöp Gyula – Othello (2025)
3. Horváth Balázs – Kékfrankos cuvé (2025)

Vörös borok:

1. Czéh Bence – Kékfrankos (2025)
2. Széll András – Kékfrankos cuvé (2025)
3. Kovács Attila – Cabernet Sauvignon (2025)

A 2026-os Gazdaköri Borverseny legjobb, Fülöp-hegyen termelt Olaszrizling szőlőből készült borának járó „Olaszrizling Kupát” *Ágota Márk 2025. évi Olaszrizling bora*, az egyéb kategóriákba nevezett borok közül a legmagasabb pontszámú bornak járó „Borverseny Nagydíját” pedig *Hutvágner László 2025. évi Ezerfürtű bora* nyerte el.

Az eredményhirdetést és a vaddisznópörkölt vacsorát követően az este borozgatással és beszélgetéssel folytatódott. A zenét idén is a *Borvirág Együttes* szolgáltatta.

Évek óta eleget tesznek meghívásunknak, és megtisztelik rendezvényünket jelenlétükkel testvértelepülésünkről érkező barátaink, a zseliki gazdák. Idén négyen érkeztek szervezetünk borversenyére. Köszönjük, hogy vállalták a hosszú utat, hogy velünk töltsék az estét!

Gratulálunk a résztvevőknek és a díjazottaknak!

Örömmel szolgál, hogy tagságunk a szőlészet-borászat területén is hozzájárul a település hagyományainak megőrzéséhez, rendezvényünk pedig a testvértelepülési kapcsolatok erősítéséhez.

Köszönjük a Lajoskomáromi Hubertusz Vadásztársaság (vadhús), Horváth Balázs (sajt, savanyúság), Kiss Csaba (egyéb pörkölt alapanyagok) felajánlását, mellyel hozzájárultak a rendezvény színvonalas lebonyolításához.

Köszönjük *Erbár Ferenc* és segítői, valamint a szakértő zsűri, borbizottsági tagok, és a verseny lebonyolításában segédkező gazdák és segítőink színvonalas és lelkiismeretes munkáját!

Reizinger Tibor – Lajoskomáromi Gazdakör elnöke

Lakossági tájékoztató és felhívás

Tisztelt Lakosság!

Településünk belterületi önkormányzati tulajdonú egyes utcái, mint például a Rákóczi u. és a Széchenyi u. – a kialakításukból adódóan – szűkek, ezért az ott történő parkolás fokozott figyelmet és együttműködést igényel mindannyiunktól.

Szeretnénk tájékoztatni Önöket, hogy **jelenleg** az érintett (szűk) utcákban nincs kihelyezve „**Megállni tilos**” közúti jelzőtábla, illetve nincs útpadkán történő megállási (várakozási) tilalom kiegészítő tábla sem, amely az útpadkán történő megállást vagy várakozást kifejezetten tiltaná.

Ugyanakkor **nyomatékosan és tisztelettel kérjük** a lakosságot, hogy **ne parkoljanak az útpadkán**, hanem amennyiben erre lehetőségük van, az ingatlanuk előtti gépkocsibeállót vagy az udvarukat vegyék igénybe.

Az útpadkán parkoló járművek ugyanis **akadályozhatják a mentő- és tűzoltó gépjárművek** zavartalan haladását, ami vészhelyzetben súlyos következményekkel járhat, továbbá **hulladékszállítási napokon** a hulladékszállító jármű közlekedését is jelentősen nehezítik, továbbá általánosságban elmondható, hogy rontják az utcák biztonságos és zavartalan használhatóságát.

Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a települési önkormányzat, - a belterületi önkormányzati tulajdonú utcák tekintetében - mint a helyi közút kezelője köteles gondoskodni arról, hogy a közút a biztonságos közlekedésre alkalmas, közvetlen környezet esztétikus és kulturált legyen, ezért **amennyiben a jelenlegi állapot a jövőben is fennmarad**, a képviselő-testületnek **joga és lehetősége van** az érintett belterületi önkormányzati tulajdonú utcákban „**Megállni tilos**” közúti jelzőtáblák kihelyezésére, kiegészítő táblával jelezve, hogy az **útpadkán történő megállás tilos**.

A jelzőtáblák kihelyezését követően a **rendőrség jogosult lesz a szabálytalanul parkoló járművek bírságolására**.

Bízunk benne, hogy erre nem lesz szükség, és a lakosság **együttműködésével, egymásra odafigyelve** sikerül megőrizni településünk utcáinak biztonságát és akadálymentes használatát.

Köszönjük megértésüket és együttműködésüket!

Reizinger Ádám s.k. - polgármester



Falusi kincsek a Lajoskomáromi Piac téren

A Lajoskomáromi Piac téren évente több alkalommal is várja a falu lakóit az általában szombati napokra szervezett TERMELŐI PIAC, amely lehetőséget biztosít a helyi és környékbeli gazdáknak, őstermelőknek helyben készült termékeik bemutatására, árusítására.

Az érdeklődők kóstolás után közvetlenül a helyi termelőktől vásárolhatják meg a bő választékból a legfinomabb sajtokat, és kiváló borokat.

Az állandó kínálatához tartoznak még az egyedi készítésű dísz tárgyak, ajándékok, porcelán ékszerek.

Kapható itt a felsoroltak mellett méz, tojás, idény-jellellegel egy nyári virág, palánta, Húsvétra készülve mézeskalács, de **igény lenne még alkalmanként zöldség és gyümölcs árusítására is.**

Gasztro élménnyel várja minden alkalommal az idelátogatókat a Termelői Piac. Büféjében a sült kolbász és a népszerű Barbecue mellett alkalmanként lángos és egyéb finomságok is megtalálhatók. A széles választékból minden idelátogató találhat kedvére valót. A legközelebbi alkalom Húsvét közeledtével március 28-án lesz, melyre minél több érdeklődőt várnak szeretettel a program szervezői és árusai! *szerk.*

Lakossági tájékoztató!

Az Enyingi Szakorvosi Rendelőintézet
Gyermek-szakorvosi rendelése

**2026. januárjától
beutaló-kötelesen és
előjegyzés alapján működik.**

Kérjük, hogy időpont-egyeztetéshez az alábbi telefonszámok egyikét hívják:

06 22 372 194

06 22 572 500

Köszönjük együttműködésüket és megértésüket!



SEBI TŰZIFA

Aprított akác	30.000 Ft/m ³
Aprított cser	28.000 Ft/m ³
Aprított vegyes	25.000 Ft/m ³

(1 m³ = 1mx1mx1m ömlesztve)

Telefon: 30/224-1975

EUTR: AB4715996



Fejér Vármegyei I. osztály mérkőzései Lajoskomárom vonatkozásában



FORDULÓ	HAZAI CSAPAT	VENDÉGCSAPAT	DÁTUM	IDŐPONT
1.	Lajoskomárom	Csór	2026.03.01	14.00
2.	Gárdony	Lajoskomárom	2026.03.07	14.30
3.	Lajoskomárom	FC Főnix	2026.03.14	14.30
4.	Sárbogárd	Lajoskomárom	2026.03.21	15.00
5.	Lajoskomárom	Sárosd	2026.03.29	16.00
6.	Mezőfalva	Lajoskomárom	2026.04.05	16.30
7.	Lajoskomárom	Videoton BTK.	2026.04.12	16.30
6.	Ikarus-Maroshegy	Lajoskomárom	2026.04.26	17.00
1.	Lajoskomárom	Adony	2026.11.02	17.00
2.	Kápolnásnyék	Lajoskomárom	2026.05.03	17.00
9.	Lajoskomárom	Mór	2026.05.10	17.00
13.	Ercsi Kinizsi	Lajoskomárom	2026.05.16	17.00
14.	Lajoskomárom	Martonvásár	2026.05.24	17.00
15.	Enying	Lajoskomárom	2026.05.30.	17:00



Fejér Vármegyei II. osztály Déli csoport mérkőzései Lajoskomárom vonatkozásában



FORDULÓ	HAZAI CSAPAT	VENDÉGCSAPAT	DÁTUM	IDŐPONT
1.	Lajoskomárom II	Nagyvenyim	2026.03.08	14.30
2.	LMSK	Lajoskomárom II	2026.03.14	14.30
3.	Lajoskomárom II	Nagykarácsony	2026.03.22	15.00
5.	Baracs	Lajoskomárom II	2026.03.29	16.00
1.	Lajoskomárom II	Seregélyes-Sárosd	2026.04.05	16.30
5.	Lajoskomárom II	Pákozd	2026.04.11	16.30
6.	Lajoskomárom II	Aba Sárvíz	2026.04.19	17.00
7.	Polgárdi	Lajoskomárom II	2026.04.26	17.00
8.	Előszállás	Lajoskomárom II	2026.05.10	17.00
9.	Lajoskomárom II	Beloianisz	2026.05.17	17.00
10.	Sárszentmihály	Lajoskomárom II	2026.05.24	17.00
11.	Lajoskomárom II	Kisláng	2026.05.31	17.00

A Lajoskomáromi Íjász Sportegyesület ezúton köszönetét fejezi ki az elmúlt években kapott felajánlásokért, és bízik benne, hogy idén is megtisztelik bizalmukkal. A tavalyi évben 113 109 Ft összegű támogatás érkezett a személyi jövedelemadó 1%-ából. Amennyiben szívesen támogatná egyesületünket, kérjük, adóbevallásában tüntesse fel nevünket és adószámunkat:

Lajoskomáromi Íjász Sportegyesület
Adószám: 18488663-1-07



A Kutas Kulturális Egyesület köszönetet mond azoknak, akik adójuk 1%-nak felajánlásával 2025-ben az egyesületet támogatták. A tavalyi évben 108 580 Ft összegű felajánlás érkezett, ezt az összeget a Kutas Hírmondó helyi újság nyomdai és terjesztési költségeire fordítottuk. Kérjük adója 1%-val 2025-ben is támogassa egyesületünket! Ahhoz, hogy munkánkat a megszokott színvonalon folytathassuk, kérjük a „Rendelkező nyilatkozat” kitöltése során gondoljon ránk!

Adószám: 18275791-1-07

ADÓ 1 %

Adományozni öröm,
adni egyszerű.



A Lajoskomáromi Polgárőr Egyesület tisztelettel kéri, hogy amennyiben lehetőségei engedik, személyi jövedelemadója 1%-ának felajánlásával támogassa egyesületünk munkáját. A tavalyi évben a felajánlások összege 39 626 Ft volt, melyet településünk biztonságának és közrendjének szolgálatára fordítottunk. Kérjük, adóbevallásában jelölje meg: **Lajoskomáromi Polgárőr Egyesület**
Adószám: 18498222-1-07
Támogatását és bizalmát köszönjük.

Tisztelt Támogatónk!

A „Lajoskomáromért” Közalapítvány tájékoztatja Önöket, hogy a magánszemélyek által felajánlott személyi jövedelemadó 1%-ának összege 2025-ben 308 645 Ft volt, melyet kulturális, sport- és civil szervezetek támogatására fordítottunk. Köszönjük mindazoknak, akik felajánlásukkal hozzájárultak közösségünk értékeinek megőrzéséhez. Kérjük, hogy a 2026. évi adóbevallás során személyi jövedelemadója 1%-át továbbra is a „Lajoskomáromért” Közalapítvány javára ajánlja fel.
Adószám: 18480414-1-07
Támogatásukat köszönjük.

1%

SAJTÓKÖZLEMÉNY



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata tájékoztatja a lakos-ságot, hogy a Magyar Falu Program keretében, az **FCA-KP-1-2022/1-001273 azonosítószámú** pályázaton elnyert **4 836 385 Ft támogatás-nak** köszönhetően megvalósult a Lajoskomáromi Önkéntes Tűzoltó Egyesület székhelyeül és telephelyeül szolgáló, önkormányzati tulajdonban álló **Tűzoltószertár felújítá-sa** és korszerűsítése.

A beruházás célja az volt, hogy az egyesület a közös-ség szolgálatában vállalt feladatait korszerű, biztonságos, a mai kor műszaki elvárásainak megfelelő környe-zetben láthassa el.

A kivitelezési munkálatok egymásra épülő ütemekben valósultak meg. 2022 májusában megkezdődött a klímaberendezés telepítése, valamint az energiahaté-konyságot javító műanyag nyílászárók beépítése. Júni-usban villanyszerelési és lakatos munkák zajlottak, melyek az épület biztonságos és rendeltetésszerű haszná-latát szolgálták. Júliusban asztalos munkák keretében megtörtént az öltöző falainak helyszíni beállítása, vala-mint az OSB és lambéria burkolatok felszerelése. A beruházás záró szakaszában, 2022 augusztusában javítási és festési munkák valósultak meg, amelyek az épület megújulását és állagmegóvását biztosították.

A projekt műszaki tartalma kiterjedt az épület belső te-reinek felújítására, a gépjárműtároló garázsok javításá-ra és festésére, az öltöző korszerűsítésére, az elektro-mos hálózat megújítására, klímaberendezés telepítésé-re, valamint a nyílászárók cseréjére. A munkálatok több kivitelező összehangolt együttműködésével, szakszerű-en és határidőre valósultak meg.

A projekt a támogatási időszak végére teljes körűen befejeződött. A fejlesztés eredményeként az egyesület működési feltételei jelentősen javultak, a mindennapi feladatellátás immár korszerűbb, komfortosabb és biz-tónságosabb környezetben történik.

A beruházás eredményei hosszú távon is fenntartható-ak. A korszerű nyílászárók, a megújult elektromos háló-zat és a telepített klímaberendezés hozzájárulnak az energiahatékony üzemeltetéshez, míg az elvégzett fel-újítási munkák tartós megoldást biztosítanak. A fejlesz-tés erős alapot teremtett a Lajoskomáromi Önkéntes Tűzoltó Egyesület jövőbeni szakmai munkájához, hogy a közösség szolgálatában továbbra is helytállhasson.



Hírek a kézilabda világból: *Hullámzó február az LKSE U12-es csapatánál – tanulságokkal és győzelemmel*

Mozgalmas hetek állnak az LKSE U12-es kézilabdá-zói mögött: február elején Tarjánban, majd 14-én Kisbéren léptek pályára a bajnoki fordulókbán. A két helyszí-n két különböző arcát mutatta a csapatnak – a nehézségek és a bizonyítás öröme egyaránt jelen volt.

Február 1-jén Tarjánban az ÓKSI–Gárdony és a hazai Tarján SE ellen kellett helytállni. A papírforma alapján is komoly erőpróbrára lehetett számítani, és sajnos ezen a napon a lajos-komáromi lányok nem tudták kihozni magukból a bennük rejlő tudást. A játék akadozott, a megszokott lendület hiány-zott, ráadásul az első mérkőzésen Hegyi Zoé sérülése tovább nehezítette a helyzetet. A második találkozón már nélküle kellett pályára lépni, és bár a küzdeni akarás megvolt, mindkét mérkőzés vereséggel zárult. A sport azonban nemcsak a győzelmekről szól: a hibák kijavítása és a tapasztalatok beépítése legalább olyan fontos része a fejlődésnek.

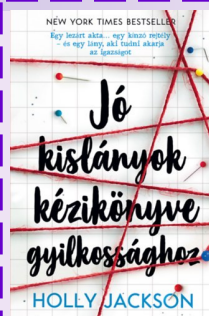
A válasz nem is maradt el sokáig. Február 14-én Kisbéren újabb lehetőség kínálkozott a javításra. A Százhalom-batta VUK elleni mérkőzés eleinte még döcögösen indult, ám az első félidő második felétől ritmust váltott a csapat. Pontosabb támadások, fegyel-mezettebb védekezés és gyors indítá-sok jellemezték a játékot, amely végül magabiztos, 25:12-es győzelemben csúcsosodott ki.



A Dorog elleni második találkozó már jóval nagyobb kihívást jelentett. A védekezésben elkövetett hibák és a támadások pontatlansága miatt az ellenfél előnybe került, és bár a második félidőben voltak biztató időszakok, a fordítás végül elmaradt. Az izgalmas, jó iramú mérkőzés azonban értékes tanulságokkal szolgált.

A csapat előtt most újabb feladat áll: a következő, hazai rende-zésű fordulón szeretnék még érettebb játékkal bizonyítani. A szülők támogatása és a lányok elszánt hozzáállása biztos alapot ad a további fejlődéshez. Hajrá Lajos! *szerk.*





Holly Jackson: Jó kislányok kézikönyve gyilkossághoz

Egy lezárt akta, egy kínzó rejtély... és egy lány, aki tudni akarja az igazságot.

Öt évvel ezelőtt Andie Bellt, a Little Kilton-i gimnázium diákját megölte a barátja. A rendőrség így tudja. A városban mindenki így tudja. A gyilkosság emléke azóta kísérti a kisváros lakóit, bár az élet látszólag nyugodt mederben folyik tovább. Pippa, a gimnázium egyik végzős diákja elhatározza, hogy egy iskolai projekt keretében előveszi az ügyet, és kideríti, mi történt valójában. Ő sosem hitte el, hogy Sal Singh a gyilkos. De ha nem ő az, akkor ki? És vajon meddig fogja tétlenül nézni, hogy Pippa egyre közelebb kerül a megdöbbentő igazsághoz?

Kegyetlen társasjáték, ahol egy kisváros a játéktábla, és fogalmad sincs, ki nevet a végén...

A Londonban élő Holly Jackson magyarul most debütáló regénye igazi adrenalinlöket, tele meglepő csavarokkal és

sokkoló lezárással. Az olvasó együtt nyomoz a főhőssel: e-mailek, sms-ek, Facebook-posztok, interjúk és naplőbejegyzések rántanak a történet mélyére és tartanak lebilincselve.

2019-es megjelenése óta a regény csak az angol nyelvterületen több mint 180 ezer példányban kelt el, és számos díjat nyert. 2020-ban Holly Jackson krimijének ítélték a rangos British Book Awards díjat, és fél évig vezette a New York Times sikerlistáját is, kiadási jogát 19 ország vásárolta meg. A Jó kislányok kézikönyve gyilkossághoz folytatása (Good Girl, Bad Blood) szintén eladási rekordokat döntött meg.

„Hogy én ezt mennyire imádtam!! Először el sem akartam olvasni, cím alapján nem nekem való. Aztán egyre inkább elkezdte izgatni a fantáziám, hogy mik ezek a provokatív címek és miről szólhat ez a kötet. Milyen jól tettem, mert ez nekem most nagyon kellett.”

A kötet a könyvtárból kölcsönözhető!

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

Telefon: 06 30/861 27 36;

E-mail: konyvtar@lajoskomarom.hu



Életmódbeli tényezők a rákmegelőzésében

A rákos megbetegedések korunk egyik leggyakoribb egészségügyi problémái.

Sok esetben a genetika is szerepet játszik, viszont nem szabad megfeledkezni az életmódbeli tényezők jelentőségéről sem.

A Nemzetközi Rákkutatási Ügynökség olyan egészségkárosító kockázati tényezőkre hívja fel a figyelmet, amelyek az életvitel megváltoztatásával csökkentik a betegség kialakulásának rizikófaktorát. Melyek ezek?

Dohányzás

A dohányzás jelentősen növeli a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát és nemcsak az aktív, hanem a passzív dohányzás is. Nemzetközi felmérések szerint évente 8 millióan veszítik életüket dohányzás okozta betegségben, közülük 1 millióan passzív dohányzási ártalom miatt.

Egészséges testsúly

Az elhízás bizonyítottan a rosszindulatú daganatok kialakulásának egyik kockázati tényezője. Az túlsúly ellenszere nem a fogyókúra, hanem az életmódváltás.

Egészséges táplálkozás

Tudtad? Nemcsak az élelmiszerek tartósítása során, hanem a húsok túlsütésekor is keletkezhetnek rákkeltő anyagok. Emellett érdemes kerülni a cukorban és feldolgozott szénhidrátokban gazdag élelmiszereket is.

Rendszeres testmozgás

A rendszeres testmozgás csökkenti a vastagbél-daganatok előfordulását, valamint nőknél a mell- és a méhnyálkahártya-daganatok kialakulásának esélyét. Napi legalább 30 perc mozgással rengeteget tehetünk egészségünk megőrzéséért!

Alkoholfogyasztás kerülése

Az alkoholfogyasztás növeli a rákbetegségek – főként a száj-,

garat-, gége-, máj-, vastag- és végbél-, valamint az emlődagánatok – kialakulásának kockázatát. Az ünnepi koccintásokból nem kell kimaradnod, de az alkohol ne legyen a mindennapjaid része!

Fényvédelem

A rövid hullámhosszú UV-B és a hosszú hullámhosszú UV-A sugárzás károsítja a bőrt, ami hosszú távon bőrdaganatok kialakulásához vezethet. A fényvédő használata legyen a napi rutinod része.

Egészséges környezet

Munkahelyen és otthon is fontos a káros anyagok kerülése, valamint a munkavédelmi és a biztonsági szabályok betartása.

Gyógyszerek

Bizonyos gyógyszerek tartós szedése növelheti a daganatos megbetegedés kialakulásának kockázatát. Ilyen például a nők változókori tüneteinek enyhítése érdekében alkalmazott ún. hormonpótló terápia. Ezeket mindig szakorvosi konzultáció mellett és az orvos által megszabott ideig alkalmazd!

Védőoltások

A humán papillomavírus (HPV) rákkeltő törzsei felelősek szinte az összes méhnyakrák-megbetegedésért, valamint gyakran a végbéltájék, a fej-nyak és a pénisz rosszindulatú daganataiért is. Éljen a védőoltás lehetőségével és kerüljen el ezeket a megbetegedéseket.

Szűrővizsgálatok

A szűrővizsgálatok célja a rejtett betegség valószínűségének kizárása, vagy annak megerősítése. Hazánkban jelenleg a 45–65 éves nők 2 évenkénti mammográfiás emlőszűrése, a 25–65 éves nők 3 évenkénti méhnyakszűrése és az 50–70 év közötti nők és férfiak vastagbélvizsgálata valósul meg. Fogadd el meghívódat és élj az ingyenes szűrővizsgálatok lehetőségével!

Tudj meg többet a megelőzés lehetőségéről itt:

<https://egeszsegvonal.gov.hu/>

Szomorúfű
temetkezés

**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.

BG CLEAN

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

SÍREMLÉK TISZTÍTÁSA

EZENKÍVÜL VÁLLALOM: TÉRKŐ, HOMLOKZAT,
KERÍTÉS, TERASZ, MEDENCÉK, NAPELEM
ÉS EGYÉB BETON FELÜLETEK TISZTÍTÁSÁT.

+36 30 524 51 29

bgclean92@gmail.com

ÖCS GÁBOR EV.

VILLANYSZERELÉS **KLÍMASZERELÉS**

- Teljeskörű épületvillamosság kialakítása
- Villamos mérőhelyek kialakítása
- Teljeskörű áramszolgáltatói ügyintézés
- Regisztrált villanszerelő
- Hivatalos MIDEA partner
- Hűtő-fűtő klímák telepítése,
- Időszakos karbantartása garanciával
- AKCIÓS készülékek
- Pályázatok dokumentálása

+36 30/965 82 15

OCSGABORKLIMA@GMAIL.COM

SZENTLÉLEK

TEMETKEZÉSI Kft.

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

Lajoskomáromi kirendeltség:
Takácsné Hutvágner Diána Tel.: 06 30/709 38 10

Professzionális munkavégzés, korrekt árak!

**BETONDARÁLÁS,
BONTÁS - GYORSAN,
HATÉKONYAN!**

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

Hívjon bizalommal: **+36 30 991 03 39** vagy **+36 30 937 94 61**

KÖKÉNY BENCE E.V.

**REGISZTRÁLT
VILLANYSZERELŐ**

Épületek teljes körű villanszerelése.
Villamos mérőhely kialakítása:

- légkábeles
- földkábeles
- teljes körű ügyintézés az E.ON felé

06 30/545 78 83
kokenybence@gmail.com

LAPZÁRTA IDŐPONTJA: **2026. MÁRCIUS 23.**

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 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

Magyar Állatorvosi Kamara

MÁOK **Fejér Vármegye**

**Enying 2. - Állatorvosi Ügyelet
2026. március**

Ügyelethez tartozó települések: Igar, Mezőszilas, Dég, Lajoskomárom, Mezőkomárom, Szabadhídvég, Elérhetőségek:

Március 1: -----
Március 7-8.: Dr. Szilágyi Tibor **30/ 956 69 12**
Március 14-15.: -----
Március 21-22.: Dr. Labossa Tamás **30/ 943 36 22**
Március 28-29.: Dr. Fodor Judit **30/ 370 77 21**

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

Használja ki a pályázatok adta lehetőségeket!

FŰTÉS

Gáz-, vegyestüzelésű-, elektromos kazánnal:



Hőszivattyúval

Légkondicionálóval

Konvektorokkal

Elektromos fűtőeszközökkel

radiátoros-, padló-, mennyezet-, falfűtés

HŰTÉS

Légkondicionálóval, hőszivattyúval, vízhálózat

Minden mai alkalmazott technológiával dolgozunk!

Az általunk telepített gáz, vagy légkondicionáló berendezéseket a törvényeknek megfelelően regisztráljuk.

A regisztrálatlan készülékekre nincs garancia!!!

Várjuk megtisztelő hívását!

Sándor Szilárd és a Calces Kft. csapata

Telefon: 06 20/523 98 80

TAKARÍTÁS GYORSAN, ALAPOSAN

TELEFONSZÁM: 06 30 984 18 60

Legyen szó

- kis takarításról,
- nagytakarításról,
- költözés utáni rendrakásról,
- ünnepek előtti frissítésről,
- festés utáni takarításról,
- vagy ablakozásról,

a rend és a tisztaság nálam jó kezekben van.

Siófok és 30km-es körzete



- 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

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

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 eü.:** 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 Ebéidő: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

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

Körzeti 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