



Kutas Hírmondó

Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja XIII. évfolyam, 3. szám 2026. március

Szezonnyitó Nordic Walking és smovey Walking élménytúra



2026. március 7-én ünnepélyes és egyben lendületes eseménnyel nyitotta meg idei szezonját a Nordic Walking közösség Lajoskomáromban. A hagyományokhoz híven megrendezett szezonnyitó túra idén is szép számú érdeklődőt vonzott: közel 40 fő csatlakozott a programhoz, amely a mozgás örömeiről, a közösség erejéről és az együtt megélt élményekről szólt.

A mozgásprogramot Galambos László és Galambos Betti vezették, akik hosszú évek óta elhivatott szervezői és népszerűsítői a Nordic Walking és a smovey Walking mozgásformáknak. Munkájuknak köszönhetően Lajoskomáromban egy összetartó, aktív közösség alakult ki, amely évről évre új tagokkal bővül.

Az esemény különleges jelentőséget kapott azzal, hogy ünnepélyes keretek között került sor a Nordic Walking közösség fájának elültetésére. A szelíd gesztenyefa csemete a Batthyány Fülöp Emlékparkban kapott helyet, ahol a túraútvonalak találkoznak – szimbolikusan is kifejezve a közösség összetartozását és a közös utak jelentőségét. A faültetés több mint egy évtizedes közösségi munka jelképe: egy élő emlék, amely a jövő generációinak üzen.

A megnyitón részt vett Reizinger Ádám, polgármester is, aki köszöntőjében felidézte a helyi Nordic Walking mozgalom kezdeteit. Elmondta, hogy a program már az Egészségfejlesztési Iroda létrejötté előtt, 2011-ben indult el, majd 2013-tól az EFI programjai között is helyet kapott. Azóta minden évben Lajoskomárom ad otthont a szezonnyitó túrának. A polgármester kiemelte, hogy az évek során változatos időjárási körülmények között – olykor zord, máskor kifejezetten tavaszias időben – is mindig lelkes és kitartó csapat gyűlt össze.

Beszédében hangsúlyozta, hogy a közösség lendülete példaértékű, és reményét fejezte ki, hogy ez a jövőben is fennmarad. Arra biztatta a résztvevőket, hogy vonjanak be minél több érdeklődőt, ezzel is erősítve és bővítve a közösséget. Külön köszönetet mondott a túravezetőknek az önkormányzattal kialakított kiváló együttműködésért.

Az ünnepélyes megnyitót követően a résztvevők a megszokott bemelegítéssel készültek fel a túrára. A gondosan vezetett átmozgatás során mindenki felkészíthette izmait a kitűzött táv teljesítésére. A programot ezúttal kellemes, tavaszias időjárás kísérte, amely ideális körülményeket biztosított a szabadtéri mozgáshoz.



A rendezvény jó hangulatban zárult, méltó kezdete volt az idei szezonnak. *szerk.*

Ízelítő a tartalomból:

Szezonnyitó túra; programok	1 oldal
Hulladékgyűjtés;	
Húsvéti programok	2 oldal
Sporthírek; adó 1%	3 oldal
Átfolyik az átereszen a víz?	4 oldal
Sajtóközlemények	5 oldal
EFI hírek; könyvajánló	6 oldal
Hirdetések	7-8 oldal

Programajánló

2026. április 4. szombat

**Húsvéti Party
DJ Herczeg Szilárdal**

Helyszín: Mozi, kapunyitás: 21:00



2026. április 6. hétfő 14:00

Lajosi Húsvéti Móka

Helyszín: Új piactér



2026. április 7-13.

Költészet napja – posztolj verset
Helyszín: Központi hirdető



2026. április 18. szombat

Áprilisi tréfás fjasz verseny

Helyszín: Sporttelep



2026. április 25-26.

Elektronikai-, és vashulladék gyűjtés
Helyszín: Győzelem Kft. telephelye



2026. május 4. 13:30

Papírgyűjtés
Helyszín: Győzelem Kft. telephelye



2026. május 16. szombat

Majális
Helyszín: Akácliget



2026. május 23. szombat

Komló és Kolbász fesztivál
Helyszín: Új piactér



2026. május 31. vasárnap

Gyermeknap a tűzoltókkal



A Gesztenyefasori Szent Márton Általános Iskola
Szülői Munkaközösségének szervezésében

Elektronikai- és vashulladék gyűjtő akció Lajoskomáromban

2026. 04.25. szombat 9:00-17:00-ig

2026. 04.26. vasárnap 9:00-17:00-ig

**A gyűjtés helyszíne: Győzelem Kft.
telephelye (Mérlegház mellett)**

**Az akció során az alábbi hulladékokat
gyűjtjük:**

- ▲ fémhulladék (pl.: zártszelvény)
- ▲ nagy háztartási gépek (pl.: mosógép, tűzhely, hűtő)
- ▲ kis háztartási gépek (pl.: vasaló, hajszárító, konyhai gép)
- ▲ számítástechnikai berendezések (pl.: számítógép, telefon)
- ▲ szórakoztató elektronikai berendezések (pl.: rádió)
- ▲ barkácsológépek (pl.: fűrőgép, fűnyírógép....)
- ▲ világítástechnikai berendezések (pl.: lámpák ...)
- ▲ játékok és szabadidős sporteszközök (pl.: bicikli)
- ▲ autó akkumulátor

Nem vesszük át:

- ▲ csatornafedél, antenna, ereszcsonna, földkábel, légkábel, dísz tárgy, víz- és útépítési elemek, táblák, kapcsolószekrények, trafó, állványrendszer, tűzcsap, porral oltó készülékek,
- ▲ autóalkatrészek
- ▲ nyomás alatt lévő berendezések, palackok
- ▲ veszélyes hulladékkal, fertőző anyaggal szennyezett elektronikai eszközök, fémek
- ▲ elemek, fénycsövek, festékkazetták
- ▲ tűz- és robbanásveszélyes anyagok

**Az idős, egyedül élő lakosok
kérhetik a hulladék elszállítását!**

**Igényt kérjük a +36 30/348 81 27 vagy a
+36 30/266 29 10 -es számon jelezze!**

Lajosi Húsvéti Móka

**SZERETETTEL VÁRUNK MINDENKIT
HÚSVÉTI PROGRAMJAINKRA!**

▲ **LOCSOLÓVERS-ÍRÓ VERSENY**

*Írj egyedi, humoros vagy szívmengető locsolóverset!
Legalább 4 soros terjedelmű legyen! Lehet klasszikus rímekbe
szedett, vagy modern, különleges stílusú- lényeg a kreativitás.*

A locsolóverseket névvel, életkorral és elérhetőséggel ellátva
a **Mozi előtti parkban ülő nyuszi melletti postaládába várjuk**
2026. április 2. csütörtök (10:00 óráig)!

A legjobb alkotásokat 2026. április 6-án (Húsvét hétfőn)
16:00 órakor a Lajosi Húsvéti Móka rendezvényen díjazzuk.

▲ **TOUR DE SÁRI**

*Szeretettel várunk mindenkit 2026. április 6-án Húsvét
Hétfőn a Lajosi Húsvéti Móka keretein belül egy családi
kerékpártúrára!*

Találkozóhely: Új Piac tér, indulás: 14:00

Részvételi szabályok:

- A túrán bárki részt vehet, bármilyen kerékpárral
- Sisak és láthatósági mellény használata ajánlott, de nem kötelező.
- A csoport haladását túravezető kíséri, aki műszaki és egészségügyi segítséget is biztosít.
- A KRESZ szabályainak betartása kötelező!



▲ **LAJOSI HÚSVÉTI MÓKA**

*Szeretettel várunk mindenkit , 2026. április 6-án Húsvét
Hétfőn 14:00 órától az Új Piac téren, egy családi
rendezvényre!*

Programok:

13:30-tól gyülekező a biciklitúrára

14:00 Indulás Tour de Sári (11 km)

15:00 Tojáskaland - akadályverseny
a legkisebbeknek

* ügyességi játékok a Boszorkányok klubja szervezésében

* (tojásgurítás, zsákba-futás,
kézműves sarok, célba locsolás,)

* Húsvétvárás; fotózkodás és
játék a NYUSZIVAL!

17:00 Tábortűz

**GYERE, ÉS TÖLTSÜNK EGYÜTT EGY VIDÁM,
HAGYOMÁNYOKKAL TELI HÚSVÉTI NAPOT!**





Hírek a kézilabda világból:

Mozgalmas hetek a lajoskomáromi utánpótlásnál



Az elmúlt időszakban ismét eseménydús napokat élhetett meg a Lajoskomárom SE utánpótlás kézilabda közössége: a nagyobbak hazai rendezésű bajnoki fordulón bizonyíthatnak, míg a legkisebbek egy kézilabda fesztiválon mutathatták meg ügyességüket és lelkesedésüket.

Március 1-jén a simontornyai sportszarnok adott otthont az OGYB LUI2 bajnokság soron következő fordulójának, ahol egyesületünk házigazdaként fogadta a mezőny csapatait. A játéknapon az Érd I. és II., az Esztergomi Vitézek és Oroszlánok, a Gyermekünk Sikeréért SE, a Biatorbágy, valamint a Lajoskomárom SE fiataljai léptek pályára.

A napot csapatunk az Érd I. ellen kezdte, azonban ezúttal nem sikerült a megszokott teljesítményt nyújtani. A pontatlanságokkal és bátortalansággal tarkított játékot az ellenfél kihasználta, és megérdemelt győzelmet aratott.

A második mérkőzésen már egy határozottabb, összeszedettebb Lajoskomárom lépett pályára a Gyermekünk Sikeréért SE ellen. A kezdeti bizonytalanságokat követően sikerült kézbe venni az irányítást, és végül magabiztos, 20:9-es győzelemmel zárni a napot. Bár a mutatott játék nem minden elemében tükrözte a csapat valós tudását, az elszántság és a javulás egyértelműen látható volt, amely jó alapot ad a további munkához.

Egy héttel később, március 8-án a legkisebbek vették birtokba a pályát a székesfehérvári KÖFÉM Sportszarnokban megrendezett kézilabda fesztiválon. Az 1. korcsoportos eseményen közel 160 kisgyermek vett részt, köztük 7 lajoskomáromi játékos, akik méltón képviselték egyesületünket.

A fesztivál a „Kezdődobás” program keretében zajlott, ahol a játékos, készségfejlesztő feladatok mellett mérkőzésjátékok is szerepet kaptak. A szervezők kiemelt figyelmet fordítottak arra, hogy minden gyermek elegendő játékidőhöz jusson, és pozitív élményekkel gazdagodjon.

A lajoskomáromi kis kézilabdások különösen szép teljesítményt nyújtottak: bátran vállalták a játékhelyzeteket, ügyesen passzoltak, lelkesen védekeztek, Emellett a különféle ügyességi feladatok során is megmutatták felkészültségüket és lelkesedésüket.

A kézilabda nem csak az eredményekről szól, hanem közösségről, fejlődésről és élményekről. A nagyobbak számára tanulságos mérkőzések, a kisebbek számára pedig felejthetetlen élmények adnak lendületet a folytatáshoz.

Köszönet illeti a szülőket, szurkolókat és támogatókat, akik jelenlétükkel és segítségükkel hozzájárulnak a közös sikerekhez! Hajrá Csajok! Hajrá Lajos! .



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%

Átfolyik az átereszen a víz?



Eltömődött átereszt



Tiszta átereszt

Az elmúlt hetek esőzéseit, majd a hóolvadást követően idősebb meggyőződni róla, hogy a kocsibejáró alatti átereszt nincs-e eltömődve iszappal, ágakkal, szeméttel, az útszéli kisebb-nagyobb kövekkel. Előzzük meg, hogy a tavaszi esőzések alkalmával a víz utat törjön magának az ingatlanok udvarába és elöntse az épületeket!

Az átereszt könnyedén eldugulhattak az ősszel lehullott falevelektől, az elmúlt időszakban letört faágaktól, sártól, törmeléktől, és így a vízelvezető-rendszerek nem tudják betölteni funkciójukat. Ha eddig még nem tették, ebben a napsütésben időszakban lesz rá lehetőség, hogy a ház előtt a vízelvezető árkokat kitakarítsák!



Tisztítás és karbantartás

Belvíz és egyéb vízkárok bármikor előfordulhatnak a lehullott csapadék mennyiségétől függően, de a vízelvezető tisztításával elérhető, hogy az erre kialakított rendszerek a lehető legtöbb vizet elvezessék.

A víz útjába kerülő bármilyen akadály ugyanis meggátolja a víz elfolyását, vagy felduzzasztja azt. Ilyen esetben az ön kertjében, vagy akár otthonában is kárt tehet a víz. A házak felázhatnak, veszélybe kerül azok állaga. Ne kockáztasson!

Egy kis odafigyeléssel jelentős károk eloszthatók meg a későbbiekben. Javasolt rendszeresen ellenőrizni az átereszt és árkok állapotát, különös tekintettel a csapadékos időszakokat követően. A felhalmozódott hordalék, növényi maradványok és egyéb akadályok eltávolítása hozzájárul a vízelvezető rendszerek zavartalan működéséhez. A megelőző karbantartás nemcsak az ingatlanok védelmét szolgálja, hanem a közterületek rendezettségének fenntartását is elősegíti. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a szükséges intézkedések elmulasztása esetén a keletkező károkért az ingatlantulajdonos felelősséggel tartozhat. Kérjük, hogy a vonatkozó jogszabályok betartásával mindenki járuljon hozzá a település biztonságos és rendezett környezetének megőrzéséhez.

(Az ingatlanok és közterületek tisztán tartását szabályozó 1/1986. (II. 21.) ÉVM-EüM együttes rendelet szerint a tulajdonos köteles gondoskodni a járdaszakasz melletti nyílt árkok tisztán tartásáról, a csapadékvíz zavartalan lefolyását akadályozó anyagok és más hulladékok eltávolításáról.)

<https://somogy.katasztrofavedelem.hu/25338/hirek/295418/utfolyik-az-atereszen-a-viz>

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!

Flóra Virágvarázs 2008 Kft

Lajoskomárom, Enyingi u. 2. Virágbolt

VÁGOTT ÉS CSEREPES VIRÁGOK,
AJÁNDÉKTÁRGYAK, KOSZORÚK

Hétfő: Zárva

Kedd; csütörtök; péntek:

8:00-11:00 ; 13:30- 16.30

Szerda : 8:00-11:00

Szombat: 7:00-11:00

Vasárnap: zárva

Rózsás Anikó +36 70/416 80 60 rozsasaniko75@gmail.com



Purina

FLORIMO

FLAGA GÁZ

GAJDOCSI ISTVÁN E.V.

KISÁLLAT ELEDEL ÉS FELSZERELÉS

LAJOSKOMÁROM, KOSSUTH U. 2.

*Minőségi termékek, megbízható választék

*Purina takarmányok széles kínálata

*Gázpalack csere telep

Nyitvatartás:

Hétfő–Péntek: 08:00–16:30

Szombat: 08:00–12:00

Vasárnap: ZÁRVA

Gyors, egyszerű, kényelmes megoldás a mindennapokra!
Szeretettel várjuk vásárlóinkat!



SEBI TŰZIFA

Aprított akác30.000 Ft/m³

Aprított cser.....28.000 Ft/m³

Aprított vegyes25.000 Ft/m³

(1 m³=1mx1mx1m ömlesztve)

Telefon: 30/224-1975

EUTR: AB4715996





SAJTÓKÖZLEMÉNY

Kamasz közösségi tér kialakítása Lajoskomáromban

A „Kamasz közösségi tér kialakítása Lajoskomáromban” című, **TOP_PLUSZ-1.2.1-21-FE1-2022-00048** azonosító számú projekt megvalósítási helyszíne Lajoskomárom belterület 0401/3 hrsz., a régi strandfürdő területe a Bem utca végén. A terület 100%-ban önkormányzati tulajdonban van, csodás környezetben.

A pályázat keretein belül egy aszfaltos pumptrack bringa pálya kerül kiépítésre. A kamasz közösségi tér egyaránt használható lesz kerékpárral és gördeszkával is. A projekt megvalósítása, mint azt a neve is elárulja, legfőképpen a tizenéves korosztály közösségi tereként fog szolgálni, az aktív testmozgást és a mozgásigény levezetését előtérbe helyezve.

A terület jelenleg fás, cserjés rész a település nyugati végénél, így a kivitelezés a földmunkákkal, tereprendezéssel kezdődik, majd ezt követi az aszfaltos burkolat kialakítása a megfelelő műszaki feltételek szerint, majd a pálya körüli környezet fásítása, parkosítása.

Az önállóan támogatható tevékenység keretében a következő fejlesztések valósulnak meg: aszfaltozott pumptrack bringapálya

A projekt a Széchenyi Terv Plusz keretében valósul meg összesen 42,80 millió forint nem visszatérítendő támogatási összegből, melynek mértéke 100% támogatottságú.

A fejlesztés célja, ami európai uniós támogatás segítségével valósul meg, a közösség építés, a kerékpárra nevelés fontossága, és hogy a közösségi közlekedésben előforduló váratlan helyzetekre való felkészítés, valamint a szabadban töltött hasznos idő növelése a fiatal, fel-növekvő generáció számára.

A projektről bővebb információt a <https://lajoskomarom.asp.lgov.hu/europai-unios-tamogatottsagu-palyazatok> oldalon olvashatnak.

További információ kérhető:

Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata
Reizinger Ádám polgármester, +36-30/400-3454



SAJTÓKÖZLEMÉNY

Lajoskomáromi belterületi utak fejlesztése

A „Lajoskomáromi belterületi utak fejlesztése” című, **TOP_PLUSZ-1.2.3-21-FE1-2022-00020** azonosító számú projekt megvalósítási helyszínei Lajoskomáromban:

- Ady Endre utca (a Dózsa Gy. utcától a Széchenyi utcáig),
- Kalapács köz (a Széchenyi utcától a Rákóczi utcai csomópontig),
- Parti pincék (a korábban felújított szakasztól 175m hosszon) és a
- Káposztás utca (az Enyingi utcától a Jókai utcáig).

A fent felsorolt utcák mindegyike 100%-ban az önkormányzat tulajdonában, kezelésében és fenntartásában vannak.

A meglévő szilárd aszfalt burkolatok előregedtek, összeropedezett a felületük, valamint kátyúk és burkolatszél kitorékok is találhatóak rajtuk. Korábbi években lokális javításokat hajtottak végre a kátyúk és a burkolatszélek tekintetében.

A sok éves igénybevétel miatt az utak burkolata megkopott, megrepedezett.

Az önállóan támogatható tevékenységek keretében a következő fejlesztések valósulnak meg: a meglévő burkolatra a repedezett felület miatt M22 zúzalékos kiegyenlítést terveztünk, majd 5 cm aszfalt kopóréteget. Továbbá a burkolatok elkészülte után a teljes szakaszra minimum 1 méter szélességben nemesített útpadkák építését tervezzük.

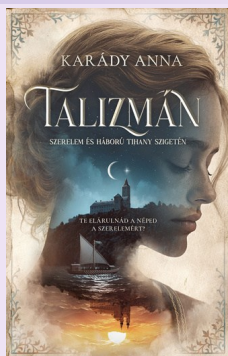
A projekt a Széchenyi Terv Plusz keretében valósul meg összesen 77,49 millió forint nem visszatérítendő támogatási összegből, melynek mértéke 100% támogatottságú.

A fejlesztés célja, ami európai uniós támogatás segítségével valósul meg, hogy Lajoskomárom fent felsorolt belterületi útszakaszai a lakosság és a közlekedők számára élhetőbb, járhatóbb utcákat biztosítsunk. A felújítás után az utak használata során a gépjárművek széndioxid kibocsátása is mérséklődne, melynek nagy szerepe van a levegő minőségének javításában.

A projektről bővebb információt a <https://lajoskomarom.asp.lgov.hu/europai-unios-tamogatottsagu-palyazatok> oldalon olvashatnak.

További információ kérhető:

Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzata
Reizinger Ádám polgármester, +36-30/400-3454



Karády Anna: Talizmán

Szerlem és háború Tihany szigetén

Te elárulnád a néped a szerlemedért?

Két birodalom. Két világ. Népeik ellenségek. A határ a Balaton...

1600-as évek, Tihanyvár.

A három földrészen terjeszkedő Oszmán Birodalom sorra hódoltatja a népeket. A keresztény Európa déli és

keleti felét mohamedánok árasztják el – Kelet és Nyugat harcban áll. A Magyar Királyság darabokra szakad és Buda török kézre jut.

A Balatonnál azonban megáll a Próféta zászlaja – a tó a déli partja a törököké, de az északi a keresztényeké. Ha csonkán is, de áll a régi királyság, állnak várak és benne a vitézek. Fent, Tihany szigetének hegyfokán a monostorból erődöt építenek, ami farkasszemet néz törökkel...

A történet Johannáról, a tihanyi révész lányáról szól, akinek az élete és becsülete folyamatos veszélyben van. A várdúlások, portyázások és fosztogatások elől a falvak halász népe, közöttük a lányé is, a nádasokba, vizenyős berkekbe menekül.

Johanna egy nap mégis előbújik a rejtekéből, hogy változtasson a sorsán. Megházasodik, de végül megtörténik, amitől annyian tartanak: elrabolják. Egy naszád a túlpartra, törökföldre viszi és a lány egy muzulmán rabszolgakereskedő házába kerül, ahonnan egy jóbarát segítségével próbál megszökni...

Hősiesség és sarcolás... Hűség és árulás...

Karády Annának, a nagysikerű A füredi lány-trilógia és a népszerű Zserbó-sorozat írójának új történelmi romantikus regénye kalandos időutazás a Balaton környékének egyik legmozgalmasabb időszakába, a 17. századba. A török-magyar végekre, ahol sohasem volt valódi a fegyvernyugvás, sem pedig béke. A regény azonban egy elsőpró szerlemedről szól, amelyben Kelet és Nyugat találkozik...

„Amilyen gyönyörű ez a könyv külsője, a belseje is ugyanolyan csodát rejt. Ez volt az első könyv, amit az írónőtől olvastam és már az első pár fejezet magával ragadott.”

„Karády Anna nagyon jól megírt újabb története teljesen beszippantott. Alig vártam, hogy legyen időm olvasni. Visszarepít minket a török hódoltság korába, az 1600-as évekbe. Johanna karakterén keresztül megismerjük a tihanyi végvár mindennapjait, az egyszerű várbeliek életén át az akkori magyarországi eseményekig.”



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



Tényleg fogyasztanak a light vagy diétás ételek?

Sokan abban a hitben élnek, hogy ha csak „diétás” feliratú termékeket fogyasztanak, az már önmagában garantálja a súlycsökkenést. A valóság azonban ennél összetettebb, és tudatosabb megközelítést igényel.

A fogyás alapja mindig az energiamérleg: hosszabb távon kevesebb energiát kell bevinned, mint amennyit a szervezeted felhasznál. Ezt elérheted az energiabevitel csökkentésével, a mozgás növelésével vagy a kettő kombinációjával.

Fontos tudnod, hogy a „light” vagy „diétás” jelölés nem jelent automatikusan alacsony kalóriatartalmat. Gyakran a csökkentett zsírtartalmat magasabb hozzáadott cukorral ellensúlyozzák, így az energiatartalom akár megegyezhet a hagyományos változatával.

Fontos adatok a címkén, a light szócskán túl

Mindig alaposan nézd meg a tápanyagtartalmat és az összetevők listáját, ne ragadj le a hangzatos megnevezéseknél. Mielőtt a kosaradba tennéd az adott light terméket, vedd kézbe a többi hasonló ételmiszert is, és hasonlítsd össze a kalória-, a cukor- és a zsírtartalmukat. Meg fogsz lepődni, hogy sokszor egy normál termék jóval egészségesebb, kevesebb cukrot vagy zsírt, illetve mesterséges anyagot tartalmaz, mint light változata.

A legjobb, amit tehetsz: olvasd el az ételmiszercímkéket, és hozd meg tudatosan a döntéseidet. Ha lehetőség van rá, készíts minél több ételt saját magad, kevesebb hozzáadott cukorral és jó minőségű alapanyagokból.

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ

Vajon a light vagy diétás ételektől valóban fogyni fogsz?



www.egeszsegvonalt.gov.hu

[@nngyk.hivatalos](https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos)

[@nngyk.hivatalos](https://www.instagram.com/nngyk.hivatalos)

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!

SÍREMLÉKEK 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:

- léghébeles
- földkébeles
- teljes körű ügyintézés az E.ON felé

06 30/545 78 83

kokenybence@gmail.com

LAPZÁRTA IDŐPONTJA: 2026. ÁPRILIS 20.

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. április

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

Április 3-6.: -----

Április 11-12.: Dr. Szilágyi Tibor 30/ 956 69 12

Április 18-19.: Dr. Labossa Tamás 30/ 943 36 22

Április 25-26.: 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,
- 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

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 házi orvos rendelési ideje Telefon: 06 (30)861 17 42

Lajoskomárom: Hétfő: 8-11; Kedd: 8-11; 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 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

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 Órszolgálat 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 óra): 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