



Lajoskomárom Nagyközség Önkormányzatának lapja XIII. évfolyam, 4. szám 2026. április

## „Barázdákból épített jövő – Csepregi Attila története a földről és az emberekről”



Csepregi Attila több mint három évtizedes munkájával a hazai agrárium meghatározó szereplőjévé vált, és az „AZ ÉV AGRÁREMBERE 2025 – AZ ÉV SZÁNTÓFÖLDI GAZDÁLKODÓJA” díj kitüntetettjeként jelentős hatást gyakorolt a térség gazdasági és társadalmi fejlődésére. A 2026. április 21-én Balatonalmádban megrendezett gálán a szakmai zsűri döntése alapján az „Év Agrárembere 2025” abszolút díját is elnyerte, tovább erősítve országos elismertségét.

Pályája szerényen indult: egy mindössze 12 hektáros családi gazdaságból nőtte ki magát az a vállalkozás, amely ma már több ezer hektáron gazdálkodik, meghatározó szereplővé válva Lajoskomárom és a térség agrárelében. „A földet műveljük, de az emberekben van a valódi érték” – vallja Csepregi, és e gondolat nem üres szólam, hanem mindennapi gyakorlatának alapja.

Gazdaságát a folyamatos fejlődés, a fenntarthatóság és az innováció hármasa jellemzi. Az új technológiák alkalmazása mellett különös figyelmet fordít a természeti erőforrások megóvására, miközben olyan integrációs rendszert épített ki, amely gazdálkodók tucatjainak nyújt biztos hátteret. Vállalkozása nemcsak termel, hanem közösséget is épít: stabil megélhetést kínál munkatársainak, és példát mutat abban, miként lehet a gazdasági sikert társadalmi felelősséggel ötvözni.

Ezt a sokrétű tevékenységet ismerte el az Agrotrend Csoport által alapított „Év Agrárembere” díj, amely a hazai agrárium kiemelkedő szereplőit hivatott reflektorfénybe állítani. A 2025-ös díj odaítélését alapos szakmai zsűrizés előzte meg: 11 kategóriában 22 jelölt mutatkozott be. A döntés a szakmai életút, a gazdálkodási tevékenység és a társadalmi szerepvállalás átfogó értékelése alapján született meg.

A díj célja, hogy ráirányítsa a figyelmet azokra a gazdálkodókra és szakemberekre, akik a gazdaság és a társadalom stabil alapjait jelentik. Csepregi Attila munkássága ezt az eszményt testesíti meg: kitartása, újító gondolkodása és közösségi elköteleződése révén nemcsak saját gazdaságát emelte magasabb szintre, hanem hozzájárult a hazai agrárium fejlődéséhez is.

A mezőgazdasági tevékenység nem csupán gazdasági jelentőséggel bír, hanem hosszú távon a társadalmi értékteremtés egyik alapvető pillére is. Csepregi Attila szakmai pályafutása jól példázza, hogy a következetes, felelősségteljes és közösségközpontú gazdálkodás érdemben hozzájárulhat egy térség fenntartható fejlődéséhez, valamint a hazai agrárium versenyképességének erősítéséhez.

Attila megfogalmazása szerint az elismerés az eddigi munka megkoronázását jelenti, amelyért hálával tartozik családjának, munkatársainak, jelölőinek és a zsűrinek egyaránt, egyúttal a fiatalok számára is iránymutatást adott: a kitartó munka, az alázat és a hivatás iránti elkötelezettség hosszú távon meghozza gyümölcsét.

Ezúton is gratulálunk kimagasló szakmai elismeréséhez, és további sikereket kívánunk munkájához. . szerk.

### Ízelítő a tartalomból:

Barázdákból épített jövő	1 oldal
Tavaszi szemétszedés	2 oldal
Vidám délután a piactéren	3 oldal
Állatok világnapja az óvodában	4 oldal
Sporthírek; adó 1%	5 oldal
EFI hírek; könyvajánló	6 oldal
Hirdetések	7-8 oldal

### Programajánló

2026. május 4. 13:30

**Papírgyűjtés** Helyszín: Győzelem Kft. telephelye



2026. május 15. péntek 17:00

**Keresem az őseimet!**  
Családfakutatás  
Helyszín: Könyvtár



2026. május 16. szombat

**Majális** Helyszín: Akácliget



2026. május 23. szombat 16:00

**Komló és Kolbász fesztivál**  
Hangulat: Hetedhét Zenekar  
Helyszín: Új piactér



2026. május 31. vasárnap

**Gyermeknap a tűzoltókkal**  
Helyszín: Pumpapálya



2026. június 13. szombat

**Tanévzáró Piknik**  
Helyszín: Iskola



2026. június 20. szombat

**Ballagás**  
Helyszín: Iskola



2026. június 27. szombat

**Berüg-Lak Kupa**  
Helyszín: Sporttelep



2026. június 29.—július 3.

**Kézilabda tábor**  
Helyszín: Tornaterem



## Tavaszi szemétszedés a helybéli vadászokkal

Ha valaki nyitott szemmel jár környezetében, vagy a szomszédos falvakban, előfordul, hogy találkozik az alábbi feliratú táblával:

**„Rendes ember nem szemetet a többieknek pedig TILOS!”**

-Ebből az „aranyköpésből” két következtetést vonhatunk le, melyből az első alapvető kulturális és intellektuális értéket tükröz: NEM szemetelünk. A másik: a -futottak még- kategória nem tud olvasni, esetleg szeméttelenen szocializálódott?

Sajnos a második következtetésem látszata egyértelmű, még ha kevesek szégyenteljes cselekedetét is mutatja: szerte a határban elszórt műanyag hulladéokra, egészségügyi pelenkákra, gumiabroncsra, palackokra, akkurátusan becsomagolt állati -, és háztartási hulladéokra, komposztálható növényi maradványokra, építési törmelékre, stb.

-Ismét felteszem a kérdést: MIÉRT?

-Otthon a saját udvarában mindenki saját értékrendje szerint szelektálja, tárolja a szemétét, amíg az -megértett- környezetvédelmi szabályozást nem sért. Majd, ha útban lesz, akkor kidobja a rendszeresített -heti szállítással rendelkező- kukába és a szolgáltató elviszi. Pont. És volt szemét, nincs szemét! (Persze egy szeméttelenen tovább deponálódik ellenőrzött körülmények között -de ez egy másik történet...) És rengeteg további praktika, amivel lehet átmenetileg is tárolni, hogy elérjük a jövő heti kukaadagot.

DE kivinni sunyi módon a határba közterületre, más magánterületére, a nagybetűs természetbe, növények, állatok élőhelyére az ..... nyomdafestéket nem tűró cselekedet! Kérdezem én -egyszerű lélek-, hogy azzal az energiával, amivel kikerül a határba a feleslegessé tett, hasznavehetetlen holmi, nem lenne egyszerűbb és könnyebb kidobni részletenként a kukába, ha már amúgy is bezsákolta az illető azt, amit nem tűr meg a portáján, de a szomszéd fasorba nyugodt szívvel lerakja és elnézeti évtizedeken keresztül, mint saját remekművét, az

emberi gyarlóság napszitta, mohosodott mementóját?!

-Megnyugtatom a távirányítóval, fotelükből felemelkedőket, akik drága felmenőimet emlegetik: Van megoldás! -Erre is! - Mármint a különféle hulladékok elhelyezésére! Lássuk csak ismét, ötvenötödik fórumon és alkalommal:

-Műanyag hulladék: szelektálva havonta két alkalommal elviszi a szolgáltató, bármit, ami tiszta műanyag, még akkor is, ha össze van törve.

-Gumiabroncs: hivatalos gumis műhely köteles átvenni a régit, ahol kicserélték az újra. Kommunális kukába tilos dobni! További lehetőség, laccímkarttyával Hulladékudvarban leadni. (Kis kreativitással YouTube-on rengeteg autógumi újrahasonosító, praktikus ötlet, DIY videó létezik.)

-Palackok: kiválóan működő, 50 Ft-os rendszer működik Hazánkban is! ALU dobozra ugyanúgy érvényes. Ennek ellenére rekreációs övezeteinkben, közterületeinken rogyásig vannak a kukák kipattintott üdítő- és energiatároló dobozokkal, - amiket feltételezek-, hogy nem a keresetből élő vagy/és felelőségteljes lakosok dobják ki. Még szerencse, hogy többségében a közterületi kukába. -De legalább oda! (Ez a cselekvés már becsülendő, de sajnálom” hogy JÓ világ van és megéri kidobni az 50 Ft-ot a kukába!)

-Fémhulladék, Elektronikai hulladék: Minden elismerés azon szervezőknek, szülői munkaközösségnek, akik szabadidejüket, munkájukat feláldozva évente lebonyolítják a rendkívül sikeres gyűjtési akciókat és a bevételt az iskola és a gyerekek számára generálják! Ide aztán tényleg mindent: a képcsöves tévétől, öregapám vázas Csepeljén át a rozsdás nyúlketrecig, a levitézlett autoalkatrésztől a szovjet hajszárítógépig mindent!

-Állati hulladék: -Könyörgöm, legalább ne csomagolja be műanyag zsákba és annyi esze legyen, hogy kiborítsa! (A műanyagot pedig hazaviszi a kukába!) Két nap múlva mindent eltakarítanak a természet hasznos tagjai. A csontot nem igazán. Annak lebomlásához évek kellenek, de visszakerül a körforgásba. Egyébként hivatalos válaszként az ATEV szomszéd várbeli intézményét jelölöm meg, mint átvevőt.



-Növényi hulladék: Kiváló kezdeményezés tanúi lehettünk az elmúlt években a Gazdakörök és Gazdaasszonyok részéről, melyben szerteágazóan körülírták és bemutatták helyben a komposztálás és tápanyagforgalom lehetőségeit kerti és szerves hulladékból. Fantasztikus lehetőségek rejlenek benne, csak egy kicsit be kell ruházni, egy kicsit melós, néha bűdös, helyet foglal, stb. DE kézzelfoghatóan a miénk, teljesen természetes és kiváló tápanyag. Én ezt csinálom, és nem oktatom, de próbálom népszerűsíteni! Falra tudnék mászni attól, amikor valaki nem tűri meg a vidéki porta egyik szegletében sem a levágott nyesedéket, fűvet, összegyűjtött őszi levelet, ami kiváló élőhely rengeteg hasznos élő szervezet számára és lebomolva ismét felhasználhatjuk tápanyagként zöldségeskertünkben, gyümölcsfáink alatt, szőlőben, vagy éppen az ablakpárkányon díszelgő balkonládában.

-Építési törmelék: Hivatalosan konténer. Viszont rengeteg praktika van, hogy beépítsük töltésekbe, alapokba vagy depónáljuk ideiglenesen, amíg nem lesznek különböző kezdeményezések darálásra, feltöltésre.

Néhány bekezdésben felsoroltam olyan lehetőségeket, amikkel bárki azonos energiával megoldhatja a szemétproblémáját, minthogy -jogszabályellenesen-megszabadulna tőle a falu határában.

Ingerülten indítottam, de nyugalomra intem magam és minden kedves olvasómat, mert örömteli, hogy vannak kezdeményezések, amik ennek az állapotnak a megszüntetésére születnek és büszkén működnek. Ilyen a Fejér Vármegyei Vadászkamara által életre hívott szemétszedő akció is, melynek keretében a Lajoskomáromi Hubertusz Vadászegyesület tagjai és tagjelöltjei, szinte kivétel nélkül nekiláttak és összegyűjtöttek 4 köbméternyi hulladékot március 28.-án pár óra leforgása alatt minimális erőfeszítéssel. Örömteli, hogy iskolai keretek közt is működik a szemétszedés és rengeteg törvényszegítő, rendszerető ember van köztünk-akiknek sajnos-évről-évre akad dolguk, tennivalójuk.

Talán fagy, talán kevesebb, de még van mit összeszedni annak ellenére is, hogy Lajoskomárom és környéke mindig lakosainak rendszeretéről, portáinak és környezetének tisztaságáról volt híres. Maradjunk ilyen állhatatosak, következtetések mindannyian és bízunk a Jóistenben, hogy majd azokat is megvilágosodás alázatos útjára téríti, akiknek még nem adatott meg az utódaikért és a teremtett világért való egyik minimalista igény: a tisztaság!

Köszönettel tartozom Mindenkinék: minden Lajosinak, Bogárdinak, Sáripusztainak, minden Vadászársamnak, akik támogatják és megtesznek mindent környezetünk tisztaságáért, szépségéért, egészségéért!

Szeretettel: Puskás Zoltán  
Lajoskomárom, 2026.03.31

## Lajosi Húsvéti Móka – vidám délután a Piac téren

Kellemes tavaszi idő köszöntötte a résztvevőket húsvét hétfőn a Lajosi Húsvéti Móka rendezvényen, amelynek az Új Piac téren adott otthont.

A Tour de Sári kerékpártúrán ezúttal csupán hat lelkes résztvevő vállalta a 11 kilométeres távot, míg a Tojáskaland játék kilenc állomását közel negyven kisgyermek teljesítette sikeresen. A feladatok között szerepelt többek között babzsákdobás, tojásgurítás, szerencsekerék, teke, zsákbaftutás, patkódobás, valamint célba locsolás a tűzoltók segítségével.

A kihívásokat teljesítő gyerekek apró ajándékokkal – szélforgóval, édességgel és tojáscsörgővel – térhettek haza. A vendégeket kalács, pogácsa és frissítő szörp várta, így a jókedv mellé finom falatok is társultak.

A délután különleges vendége a húsvéti nyuszi volt, aki végigszelte a rendezvényen, szívesen fotózkodott gyerekekkel és szülőkkel, játszott, táncolt a kicsikkel, és finom csokoládéval is megörvendeztette őket.

A locsolóvers-író versenyre négy alkotás érkezett, amelyek közül a két legjobb a cikk alatt olvashatók.

A délután jó hangulatban telt, bár a szervezők nagyobb érdeklődésre számítottak.

Köszönjük azoknak a szülőknek és nagyszülőknek akik a tavaszi szünetben időt szántak a közös kikapcsolódásra, és elhozták a gyermekeket erre a vidám, közösségi délutánra.

Ezúton is köszönjük mindazok munkáját és segítségét, akik hozzájárultak a rendezvény megvalósításához.

Hálásak vagyunk a Boszorkányklub tagjainak, a Polgárőrségnek, az önkéntes tűzoltóknak és az önkormányzat munkatársainak közreműködésükért. Nélkülük ez a vidám húsvéti délután nem valósulhatott volna meg.



*Első Húsvét életemben,  
Kölni már az én kezemben.  
Locsolni jöttem -szép virágot,  
Cserébe mást nem kívánok-  
Tarisznyámba piros tojást,  
El ne hervadj te szép virág!  
Szabad-e locsolni?  
(Gulyás Marcell)*

*Tarka tojás, csoki nyuszi,  
Ádámka ma mindet  
kutatja, uzsgyi!  
Nevet, szalad, pajkos zsvány,  
Elbújik még a locsolás előtt talán.  
Vidám húsvét, kis huncut manó,  
Legyen sok móka, kacagás az való!  
(Banász Ádám 2 éves)*





## Hírek a kézilabda világból:

*Hullámzó teljesítmény, értékes tanulások – hazai pályán szerepelt az U12-es csapat*

A Lajoskomárom SE U12-es kézilabdacsapata hazai környezetben, a simontornyai sportszarnokban lépett pályára a 2026. április 19-i bajnoki fordulóban. A játéknapi két mérkőzése felemás képet mutatott, ugyanakkor számos tanulsággal szolgált a fiatal együttes számára.

Az első találkozón a Veszprém Pannon SE ellen nem találta a ritmust a csapat. A megszokottnál visszafogottabb teljesítmény, a dinamika és a kreativitás hiánya rányomta bélyegét a játékra, így a lajoskomáromi lányok nem tudták megszerezni a győzelmet. A kulcsmomentumokban elmaradt a határozottság, amit a rutinos ellenfél ki is használt.

A két mérkőzés között rövid pihenő következett, amelyet egy közös pizzázás tett oldottabbá. A csapat számára ez nemcsak feltöltődést, hanem lelki értelemben is újrakezdést jelentett, amely a második mérkőzésen már érezhető volt.

Az ÓKSI-Gárdony elleni összecsapáson a lajoskomáromi együttes már sokkal szervezettebb és bátrabb játékot mutatott. Amíg a játékosok tartották magukat az előzetesen megbeszélte taktikához, kifejezetten szép megoldások és biztató periódusok jellemezték a mérkőzést. A találkozó hajrájára azonban elfogyott az erő és a koncentráció, így a felzárkózás ellenére vereséggel zárult a találkozó.

A nap mérlege két vereség lett, ám a látottak alapján a csapat előtt egyértelmű a fejlődés útja. A megfelelő hozzáállás és a fegyelmezett játék képes megmutatni azt a potenciált, amely a lajoskomáromi utánpótlásban rejlik. A tapasztalatok feldolgozása és a tanulások levonása most kulcsfontosságú a további előrelépés érdekében.



A mérkőzéseken a szurkolók ezúttal is kitartóan és sportszerűen biztatták a csapatot, amiért az egyesület köszönetét fejezi ki.

*szerkesztőség*

## Lakossági tájékoztató!

Az Enyingi Szakorvosi Rendelőintézet  
Gyermek-szakorvosi rendelő

**2026. januárjától beutaló-kötelese 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!*

## ADÓ 1% - Adományozni örömet, 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%



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 Hirmondó 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**

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**

## Zubor Rozi: Orchideák



„Élsz, hát élj!”

„Kiviszem a szemetet!” – mondta alig hallhatóan, ahogy lenyomta a kilincset és kilépett az ajtón. Sőt, lehet, nem is mondta, nehogy valaki meghallja, és még a végén meghiúsuljon a terve. Nem akarja, hogy bárki is megakadályozza. Már nem. De vajon, ha meghallják, észrevetnék volna, hogy nincs is nála semmi, pláne nem a szemét? És mikor fog feltűnni bárkinek is, hogy milyen régóta eltűnt?

Hideg a víz. Nagyon hideg. És egyre hidegebb, minél bentebb sétál. De már nem érdekli. Csak legyen vége. Nem bírja tovább. Már nem. Ez az egész így nem jó. Nagyon nem. Ha jó lenne, nem várná a végét.

Örülünk és szenvedünk, szeretünk és utálunk, hibázunk és tanulunk, kimondunk és eltitkolunk, beleszületünk és belehalunk. Ez az élet, ahol, elvileg mindenki a maga útját járja. De tényleg a saját maga életét is éli? Túlélhető-e, ha egy nap kiderül az igazság? Akadhat-e mégis némi kapaszkodó a legnagyobb kilátástalanságban?

„Azt mondják, az orchideák a szépség és a reziliencia szimbólumai. Tehát akkor a nőké is” – véli Zubor Rozi, háromgyermekes IgenAnya, újságíró, podcaster, a Micsoda történetek-könyvsorozat társszerzője, aki regényében négy orchidea, azaz négy nő sorsát mutatja be. De miért pont ők? Hogyan kapcsolódik Julcsi, Évi, Zsófi és Anna sorsa egymáshoz? Az Orchideák elmesélik.

„Amennyire szép, annyira nehéz is. Akár az élet.” – Hidas Judit, író

„Rozitól ez lett a második kedvenc regényem, erős írás négy nőről, akik életének minden apró rezdülését, örömét, fájdalmát, hibáit és sikereit olvashatjuk az Orchideákban.”

„Első könyve, A kulcs után elraktároztam a szívemben és boldogan kísérem továbbra is figyelemmel írói pályafutását. Imádom, hogy nekünk – nekem – ír.”

„Mély, gyomorszorító, mégis felemelő olvasmány.

Ha valaha is kerestél egy apró kapaszkodót a káoszban, akkor ezt a könyvet el kell olvasnod.

Meg amúgy is: olvasd el!”

„Ha ez a kötet megtalál, annak biztosan oka van!

Olvassátok el, megéri!”

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



## Tavaszi immuntámogatás – a kiegyensúlyozott működés jelentősége



A tavaszi időszak a természet megújulásával párhuzamosan az emberi szervezet számára is alkalmazkodási kihívásokat jelent. Gyakori jelenség ilyenkor a fáradtság, a csökkent energiaszint, valamint a felső légúti megbetegedések gyakoribb előfordulása. Ennek következtében megnő az érdeklődés az immunrendszer támogatásának lehetőségei iránt. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a köznyelvben elterjedt „immunerősítés” kifejezés nem teljesen pontos.

Az immunrendszer egy összetett és finoman szabályozott biológiai rendszer, amelynek optimális működése nem az „erősség” fokozásában, hanem az egyensúly fenntartásában rejlik. A túlzott vagy indokolatlan beavatkozás – például nagy dózisú vitaminbevitel formájában – nem feltétlenül eredményez kedvező hatást, sőt bizonyos esetekben kockázatot is hordozhat.

Számos tévhit él a köztudatban a vitaminfogyasztással kapcsolatban. Gyakran elhangzik például, hogy a betegségek oka a nem megfelelő vitaminbevitel, illetve hogy a vitaminok képesek megelőzni a fertőzéseket. Tudományos szempontból azonban



megállapítható, hogy a vitaminok elsődleges szerepe a szervezet normál működésének támogatása, beleértve az immunrendszer megfelelő működését is, de nem jelentenek közvetlen védelmet a fertőző betegségekkel szemben.

Szintén elterjedt nézet, hogy a vitaminok korlátlan mennyiségben fogyaszthatók. Ezzel szemben ismert a hipervitaminózis jelensége, amikor egyes vitaminok – különösen a zsírban oldódó típusok – túlzott bevitele a szervezetben felhalmozódva káros hatásokat okozhat.

A tavaszi időszakban kiemelt figyelmet érdemel többek között a D-vitamin, amelynek szintje a téli hónapok során a csökkent napfényexpozíció következtében mérséklődhet. Indokolt esetben pótlása javasolt lehet. A C-vitamin antioxidáns tulajdonságai révén hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez, azonban megfelelően összeállított étrend mellett a napi szükséglet általában biztosítható. A B-vitaminok szerepet játszanak az idegrendszer működésében és az energiatermelésben, így hozzájárulhatnak a tavaszi fáradtság mérsékléséhez.

Az immunrendszer megfelelő működésének fenntartása elsősorban életmódbeli tényezőkön alapul. A kiegyensúlyozott és változatos étrend, a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás, a rendszeres testmozgás, valamint a stressz csökkentése együttesen járulnak hozzá a szervezet ellenálló képességének megőrzéséhez.

NNGyK

**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](mailto:bgclean92@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

**ÖCS GÁBOR EV.**

VILLANSZERELÉS 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

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 VILLANSZERELŐ

Épületek teljes körű villanszerelése.  
Villamos mérőhely kialakítása:

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

**06 30/545 78 83**  
[kokenybence@gmail.com](mailto:kokenybence@gmail.com)

LAPZÁRTA IDŐPONTJA: 2026. MÁJUS 25.

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

**Flóra Virágvarázs 2008 Kft**

Lajoskomárom, Enyingi u. 2. Virágbolt

VÁGOTT ÉS CSEREPES VIRÁGOK, Hétfő: Zárva  
AJÁNDÉKTÁRGYAK, KOSZORÚK 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](mailto:rozsasaniko75@gmail.com)

## 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; 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