

A közösség
magazinja



ZALASZENTGRÓT

XXXIII. ÉVFOLYAM 8. SZÁM • 2025. AUGUSZTUS

SUNGRÓT 2025 KULTÚRTIVORNYA

Jó volt látni az esemény varázsát: mosolygó arcok, lüktető fények és a nyár nagy bulijának felszabadult hangulata.

4-5. oldal

ÖREG TRAKTOROK TALÁLKOZÓJA

Két év szünet után újra életre kelt Csáford egyik legkedveltebb eseménye, ez már a tizenkettedik alkalom volt.

10. oldal

A „FELESÉG” ÉS A „SZERETŐ”

Dr. Nyárádi Attila főorvossal hormonokról és a szervezetünk egyik legfőbb karmesteréről, a pajzsmirigyről.

14. oldal



Döntés a Batthyány utca 8-10. szám alatti ingatlan miatt indult perről, ivóvízkút felújítása, zártkerti ingatlanokra vonatkozó önkormányzati rendelet alkotása. E témákon kívül beruházásokról, bölcsődei, óvodai és iskolakezdési támogatásokról és városvezetői találkozókról is kérdeztük Baracska József polgármestert.

• BUZA BEÁTA

VÁROSHÁZA

Kedvező ítélet a telekperben

• Pont került a több éve húzódó peres ügy végére azzal, hogy a Pécsi Ítéltábla a város számára előnyös döntést hozott a Batthyány u. 8-10. ingatlanról?

– Őszintén remélem, hogy igen. Zalaszentgrót érdekét tartottuk maximálisan szem előtt, amikor arról határoztunk, hogy megvédjük az önkormányzati vagyont. Ezen az ingatlanon ugyanis nem valósult meg határidőre az a fejlesztés, amelyet a Két Tarbuza Kft., még 2018-ban, szerződésben vállalt. Olyan épület kivitelezését tervezte, ahol a földszinten üzletek, a felső szinteken pedig lakások kaptak volna helyet. Többszöri egyeztetések, határidő módosítások ellenére sem történt a város számára megnyugtató, érdemi változás azon a területen. Ezért a képviselő-testület az ingatlan visszavásárlásáról döntött, mégpedig az eredeti, 6.550.000 Ft-os vételáron. A visszavásárlás földhivatali bejegyzése után – ekkor lett a város újra tulajdonos – a vállalkozó pert indított, és 41.719.306 forintot követelt az ingatlanért, arra hivatkozva, hogy azon időközben különböző munkákat végzett. Ebben a perben született a város számára kedvező döntés a Pécsi Ítéltáblán. A vállalkozónak a bíróság csak azokat a költségeket ítélte meg, melyek felmerülését hitelt érdemlően igazolni tudta. Zalaszentgrót önkormányzatának így mindössze 8.724.633 Ft-ot kell fizetnie a Két Tarbuza Kft.-nek, amelyben benne van az eredeti vételár és a vállalkozónak megítélt kamatkövetelés.

• Vízkezelőzést kellett július elején elrendelni. Miért?

– A nyári nagy melegben megnőtt a vízfogyasztás. Ez a megszokottnál több mennyi-

séget igényelt attól a két kúttól, amely Zalaszentgróton kívül még 28 környező települést is ellát ivóvízzel. Az egyik kút homokkal telítődött, emiatt kapacitása mindössze 36 százalékra esett vissza. A július eleji vízkorlátozás bevezetésének ez az oka. A Zalavíz Zrt. szakemberei megvizsgálták a műszaki lehetőségeket, és az érintett kútnál melléfúrások felújítást javasolnak. Tartottunk erről egy megbeszélést az érintett települések polgármestereivel és a szolgáltatóval, ahol abban állapodtunk meg, hogy az ehhez szükséges tervezési munka kezdődjön el. A költségeket a 29 település a tulajdonának arányában fogja viselni. A melléfúrások felújítással elkerülhetők lesznek a vízkorlátozások. Ugyanakkor a Zalavíz Zrt. arról is tájékoztatót, hogy a hosszabb távú, biztonságos vízellátáshoz pár éven belül egy teljesen új kutat kell fúrni.

• A Szociális és Humán Ügyek Bizottsága július 24-i zárt ülésén tárgyalta bölcsődés, óvodás és iskolás gyerekek támogatásáról. Mekkora összeget juttat az önkormányzat a kérelmezőknek?

– A bizottság jogkörébe tartozik, hogy döntsön a bölcsődei, óvodai és iskolakezdési támogatásokról, az erre vonatkozó rendeletünkben meghatározottak szerint. Önkormányzatunk az első csoportba tartozó 60 gyermeknek személyenként 15.000 forintot, összesen 900.000 forintot, az iskolakezdési támogatásra 181 gyermeknek személyenként 20.000 forintot, összesen 3.620.000 forintot ad az éves szociális keretből.

• Élénk az érdeklődés a zártkerti ingatlanok művelés alóli, egyszerűsített kivoná-

sa iránt, amihez a helyi önkormányzatnak rendeletet kell alkotnia. Készül már a helyi rendelet?

– Az ingatlantulajdonosoktól szinte naponta érkeznek a megkeresések a hivatal munkatársaihoz. Dr. Simon Beáta jegyzővel rendszeresen beszélünk arról, hogy mikor, mit tudunk tenni. Annyit mondhatok minden érdeklődőnek: foglalkozunk a témával. Egyelőre csak a törvénymódosítás hatályos, de az a végrehajtási utasítás, amelyben meghatározzák a konkrétumokat, az önkormányzatok mozgásterét a helyi rendelet alkotásában, még nem jelent meg. Amint birtokában leszünk minden információnak, megkezdjük a rendelet előkészítését. Nekünk is fontos, hogy a zártkerti ingatlanok sorsa rendeződjön.

• Június végén volt egy kötetlen polgármesteri találkozó Hévízen. Formálódik valamilyen együttműködés?

– Naszádos Péter meghívásának tettünk örömmel eleget. Mondhatnám, hogy történelmi találkozó volt, hiszen magam sem emlékszem arra, hogy a zalai 2. számú önkormányzati választókerület 5 városának – Hévíz, Keszthely, Pacsa, Zalaszentgrót, Zalakaros – polgármestere egy asztalhoz ült volna az elmúlt években. Szerintem mindannyiunknak nagy élmény volt, hiszen kötetlenül beszélgethettünk sok mindenről. Néhányunknak van már önkormányzati, polgármesteri tapasztalata, éppen ezért is volt miről beszélgetnünk, jelenről és jövőről is. Abban megállapodtunk, hogy rendszeressé tesszük a találkozókat. Mindannyian abban bízunk, hogy közösen nagyobb lendületet tudunk adni a településeinknek és a térségnek.

Deák az iránytű

TISZA-fórum: Magyar Péter Zalaszentgróton

• VIRRASZTÓ ZSOLT

Országjáró programja során Zalaszentgróton is részt vett szabadtéri fórumon Magyar Péter, a TISZA Párt elnöke. Július 29-én a Ligetben találkozott a közéleti kérdések iránt érdeklődőkkel. Bevezetőjében példaképként rajzolta fel Deák Ferencnek, Zalaszentgrót egykori országgyűlési követének alakját, utalva a későbbi példátlan gazdasági fejlődés lehetőségét megteremtő kiegyezésre.

Deák iránytű a leendő TISZA-kormány számára, mondta, mindig szem előtt fogja tartani azt, hogy mindenkit képvisel: tisztasokat, fideszeseket, egyéb ellenzégeket, pártok kivülieket, fiatalokat és időseket, budapestieket és vidékieket.

– Ez a leendő TISZA-kormány feladata. Meghallgatni mindenkit, mi-

neri leszünk minden polgármesternek, legyenek akár fideszesek, akár függetlenek. Az ő javaslatokat is meg fogjuk hallgatni.

A TISZA-kormányt nem a bosszú fogja vezetni, folytatta, mert nem a magyar nép egyik fele áll szemben a másik felével, hanem háromezer-négyezer oligarcha áll szemben a magyar néppel.

Felidézte a nem oly rég Nagykanizsán megrendezett TISZA-kongresszuson meghirdetett gazdasági, közlekedés-fejlesztési oktatási, egészségügyi és szociális programjait, illetve a tervezett korrupcióellenes intézkedéseket, később pedig arról beszélt, hogy a politikusoknak igenis az emberek között a helye, bár érti azt is,



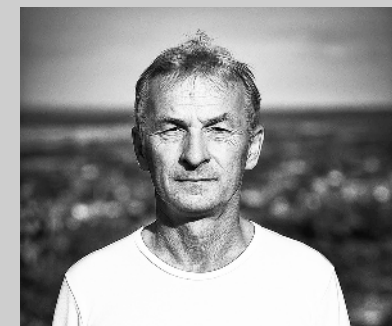
nél több emberrel együtt dolgozni – önkormányzatokkal, civilekkel, gazdákkal. Mi ezt tudjuk ígérni, mi ezt fogjuk tenni. Part-

miért tart ettől a Fidesz, hiszen meg kellene magyarázni hogyan lett mára Magyarország az Európai Unió legszegényebb és legkorruptabb országa.

A fórumot megelőző zalai találkozó kapcsán beszélt arról is, hogy példaértékűnek és támogatandónak tartja a Zala-völgyi nyitott porták tevékenységét, gazdáinak összefogását és közös munkáját.

A bevezetőt követően egyébként számos kérdésre válaszolt a pártelnök, és hosszasan vitázott egy zalaszentgróti kötődésű megafonos influenszerrel, Nyerges Csengevel. A vitát felkapta az országos sajtó, és a közösségimédia-felületeken napokig pörögött a mintegy 20 perces csörte.

In memoriam
MEDVÉSSY LAJOS
(1968-2025)



Nyugodtan szerkeszd, ird át...

Zalaszentgrót közéleté, médiája és közössége pótolhatatlan alakját veszítette el. Medvéssy Lajos 1968-ban született Zalaszentgróton. Általános iskolai tanulmányai után a helyi Béri Balogh Ádám Gimnáziumban érettségizett, majd felsőfokú tanulmányait Budapesten, a Bánki Donát Műszaki Főiskolán végezte.

Diplomája megszerzése után visszatért szülővárosába, ahol vállalkozásba kezdett. A '90-es évek közepétől a Városi Televízió igazgató-főszerkesztőjeként dolgozott, majd a 2000-es évektől vállalkozóként, Objek-TV néven működött tovább. Több sajtótermék kiadója volt, köztük több mint két évtizeden át a városi lapé. Számítástechnikai üzletet is üzemeltetett, valamint a 2010-es évek közepéig a megyei szinten is ismert és kedvelt Ibiza Disco tulajdonosaként, üzemeltetőjeként egy generáció szórakozását szolgáltatta.

1994 és 1998 között tagja volt a Zala Megyei Önkormányzatnak. Szenvedélyes horgász volt, aki a vízparton éppúgy otthon volt, mint a közéleti eseményeken. Egy gyermek büszke édesapja.

De mindezek csupán életrajzi adatok. Lajost a zalaszentgrótiak rendkívül jó emberként ismerték: segítőkész, nyílt, közösségi, társasági ember volt, aki mindig kiállt az igazság mellett. Hosszan tartó, súlyos betegségét méltósággal viselte, de augusztus 9-én hajnalban a küzdelem véget ért. Elvesztése mélyen megrázta mindazokat, akik ismerték és szerették.

Emlékét Zalaszentgrót városa és közössége tisztelettel megőrzi.

Mosolygó arcok, lüktető fények, és a nyár nagy bulijának elszabadult hangulata

A város legjobban várt nyári eseménye, a SunGrót Kultúrtivornya, négy napon át pezsdítette fel a helyet koncertekkel, gasztronómiai különlegességekkel, kézműves foglalkozásokkal. Augusztus 6. és 9. között a helyiek és az ide látogatók együtt ünnepelték a közösségi élményeket, a nyáresti hangulatot és a zenét. A Tivornya találkozási pont is: barátok, családok, régi ismerősök üdvözlük újra egymást, és új kapcsolatok is kötődnek ilyenkor.

Kultúrtivornya SUNGRÓT 2025

● KISS-REZES ESZTER

Zalaszentgrót idén is méltó módon ünnepelte meg a nyarat. A négynapos SunGrót Kultúrtivornya fesztivál már hagyomány a város életében. Idén augusztus 6. és 9. között, három délutánon keresztül várta színes programkavalkád a látogatókat. A Liget és környéke zenével, ínycsiklandozó illatokkal, nevetéssel és kulturális élményekkel telt meg, miközben minden korosztály megtalálhatta a maga kedvenc elfoglaltságát. Jó volt a fesztivál környékén mindenfelé látni az esemény varázsát: mosolygó arcok, lüktető fények, és a nyár nagy bulijának elszabadult hangulata.

A rendezvényt augusztus 6-án a Fiáker Vendéglő és Panzió nyitotta meg, ahol Léhárt Míra és Polgár Patrik akusztikus duójának előadását élvezhettük a különleges gin-tonicok kíséretében. Volt málnás-rebarbarás, sárgadinnyés-juzu, sőt még ecetes uborkás is, ami meglepően frissítő volt!

Augusztus 7-én, csütörtök este a rockzenéé volt a főszerep. A nyitóhangulatot a vasvári groove-metál zenekar, a Difortunes adta, majd 20:30-tól a helyi kötődésű Kint a Bárány lépett színpadra. A modern metál felhívta magára a figyelmet, nagyon szép számú közönség gyűlt össze az este folyamán.

Péntek, augusztus 8-a volt a Tivornya fő napja: a gasztronómia, a hagyományok, az egészség és a zene találkozásáról szólt. Délután 3 órától kezdődött az első program, a „Mi Kenyerünk – egy falat múlt, egy falat jövő” kovászos kenyér-készítő verseny. Hatalmas volt az érdeklődés: a megmérettetésre 51 kovászos kenyér érkezett, 31 nevezőtől. A



Fotó: Farkas Kíra, Födemes Zoltán

verseny célja az egészséges életmód népszerűsítésén túl, az egyik közös magyar kulturális örökségünk jelképének, a kenyérnek a megidézése és tisztelete. A szervezők remélik, hogy egy újabb hagyományt fognak tudni teremteni vele a város életében. Míg a friss kovászos cipók illata belengte a rendezvényhelyszínt, és a nehéz helyzetben lévő zsűritagok kiválasztották a legjobb a kenyeret, Kotsy Zsófi helyi gasztroblogger készített a kisszínpadon kenyérre kenhető kencéket, melyeket a versenykenyereken meg is lehetett kóstolni. A gyermekek sem maradhettek ki a kreatív folyamatokból: kenyér formázás technikáját sajátíthatták el, majd a kisült kis cipókat hazavihették. A délután folyamán az egészségsátrak kínáltak állapotfelmérést, testanalízist és tanácsadást, miközben a gyerekek fazekas

foglalkozáson, hennázáson és az ugrálóvárban szórakozhattak. A SkyGrót csapata két napon át távcsövekkel, lézeres csillagképtúrával és pokrócos hullócsillaglessel csábította a látogatókat az égbolt titkainak felfedezésére. Az este a Zsödi duó dallamaival indult, majd 21 órakor következett az egyik legjobban várt fellépés: Korál-koncert Balázs Fecó emlékére, ahol a vendég Keresztes Ildikó volt. A közönség együtt énekelt a legismertebb dalokat, a meghatott arcokat látva biztos mindenki emlékező pillanatokkal tért haza. Az éjszakát DJ Regán Lili porgette tovább, aki 2024-ben a Rádió1 „Év DJ-je” lett.

Augusztus 9-én, szombaton délután a gyerekek lehettek a legboldogabbak: fajtákékok, kosaras körhinta és a Zalai Kutyasuli terápiás csapata

várta őket interaktív közös játékokra a kutyusokkal. Az egészségsátorban a felnőtteknek aznap is volt lehetősége feltérképezni egészségi állapotukat és megismerni a Berner, Calivita termékeit. 18 órától a fiatalos Speed Kötélugró Klub tartott igazi látványshow-t, és lehetőséget adtak kipróbálni a műfajt. Az este zenei műsorát aznap a Nemzetközi Tuba Tábor nyitókoncertje indította, a fúvósok ismert slágereket keltettek új életre tubán. Őket váltotta a nap legjobban várt fellépője, a Soulwave zenekar, akik egyre nagyobb teret hódítanak meg a magyar zenei életben. Nagy tömeget vonzott a Ligetbe, lendületes, lírai pillanataival egyszerre szóltak a szívhez és mozgatták meg a lábukat. Az estét DJ Koósz Milán vette át, aki egy hatalmas búcsúztató bulit tartott a fiataloknak, bevonva őket minél több közös interakcióba.

A fesztivál napjain a gasztronómiai élvezetek sem maradtak el: a klasszikus lángoson, hot-dogon kívül környékbeli lelkes fiatalok kínáltak kecskehúsos hamburgert, kovászolt pítás termelői alapanyagokból készült szendvicseket. A Sörscapoló mester és a helyi borászok pedig hűsítő nedűikkel csillapították a szentgrótiak szomjúságát. Az eseményről hivatalos fotós készített party képeket, a PicAsso selfie-gép pedig gondoskodott arról, hogy mindenki hazavihessen egy darabot a kultúrtivornyas élményekből.



Harmincegy nevező ötvenegy kenyérrel vett részt a kovászoskenyér-versenyen Hagyományteremtő délután

Augusztus 8-án a SunGrót Kultúrtivornya keretein belül rendezték meg a város első kovászoskenyér-versenyét. Az Árkádiában különleges illatok és ízek kavalkádjá fogadta az érkezőket: ropogós héjú, illatos kovászos kenyerek sorakoztak az asztalokon, minden darab egy-egy otthon konyhájában született, szeretettel és odafigyeléssel.

• FARKAS ADÉL

A versenyzők száma minden várakozást felülmúlt: 31 nevező összesen 51 kenyeret hozott a zsűri és a közönség elé, hogy aztán négy kategóriában – fehér, félbarna, gluténmentes és kreatív kovászos kenyér – méretesse meg magát.

– Álmunkban sem gondoltuk volna, hogy ennyi remekmű érkezik. Szeretnénk, ha ez a verseny hagyománnyá nőne ki magát, és jövőre már több kategóriával is tervezzük bővíteni a versenyt. Köszönöm mindenkinek, aki hozzájárult a sikerhez, és segített feleleveníteni a múlt ízeit – hangsúlyozta a megnyitón Baracska József polgármester.

A fehér kovászos kenyér kategória bizonyult a legnépszerűbbnek, 25 nevezéssel. Itt az első helyezett Ferenczi Lilla lett, aki nemcsak számos értékes élményajándékot nyert el, hanem egy különleges felkérést is kapott: ő készítheti el az augusztus 20-i városi ünnepi kenyeret. Második helyen Szabó Zoltán, a harmadikon pedig Polgárné Teke Eszter végzett.

Az egyéb és kreatív kovászos kenyér kategóriában 18 különleges alkotás versenyzett – volt köztük kovászos uborkás, sült hagymás, burgonyás és rusztikus olívás is. A győztes Dóka Éva, a második Mérkszné Kovács Krisztina, a harmadik Kusics Zoltán lett.

A félbarna kovászos kenyér kategóriában 5 versenymunka

indult. Az első helyezett Mérkszné Kovács Krisztina, a második Polgárné Teke Eszter, a harmadik Lakics Zoltán Gyuláné lett.

A gluténmentes kovászos kenyér kategóriában Husz Máté és Lakics Zoltán Gyuláné emelkedett ki. A zsűri három különdíjat is kiosztott: Lantos Katalin, Persné Baán Edina és Gaál Beáta vehette át az elismerést.

A legjobb kenyerek győztesei értékes élményajándékokban és hasznos tárgyi nyereményekben részesültek: lisztsomag utalvány a Zala Cereália Kft. jóvoltából, borvacsora a Fiáker Vendéglő és Panzió felajánlásával, Zalaszentgrót konyharuha és konyhai kötény, kenyérpenge tartó, egy üveg bor a Dóka Éva Pincészetnek és a Keszler Birtoknak köszönhetően, hangterápia, jógaóra, gyógytornóval kiegészítő foglalkozás, Szent Gróth Termálfürdő belépő és további Szentgróti ajándékok.

A verseny mellett számos kísézőprogram várta a látogatókat. Kertész László előadásában a több mint 500 éves Tüskeszenti Malom őrlési folyamata elevenedett meg, régi malomkövekkel és szemléltető anyagokkal. A gyerekek a „Kis Pékek Műhelyében” saját kenyerüket formázhatták és süthették meg, a legkisebbek pedig só-liszt gyurmával ismerkedhettek az anyagformálás örömeivel.

A versenymunkákat természetesen meg is lehetett kóstolni;



a rendezvény látogatóinak a kenyérszeleteket friss kencékkel kínálták. Ezeket Kotsy Zsófia gasztroblogger készítette el, a Zala-völgyi Nyitott Porták termékeinek felhasználásával. A jóízű falatok mellé baráti beszélge-

tések, közös nevetések és új tapasztalatok is társultak.

A zsűriben egyébként Baracska József polgármester, Kiss Imre a Zala Cereália Kft. tulajdonosa, Kotsy Zsófia gasztroblogger és

Böhm Katalin élelmiszer-mérnök foglalt helyet.

Az eredményhirdetést követően a Szentgróti Táncegyüttes hagyományörző produkciója zárta a programot.



Magyarok kenye

• NAGY LAURA

A Tüskeszenti Malom udvarán tartották meg idén a zalai gazdák ünnepét, a „Magyarok Kenyere – 15 millió búzaszem” program búzaszentelő eseményét. A meghatározó szertartás és ünnepi beszédek közös üzenete egyértelmű volt: a kenyér, amelyből mindenki asztalára jut, nem csupán táplálék, hanem szeretetből és összefogásból született ajándék.

A rendezvényt Sabján Krisztinán, a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara Zala vármegyei elnöke nyitotta meg, kiemelve:

– Ez a nap nemcsak hálaadás, hanem a segítő szándék ünnepe is. Az itt felajánlott búzából készült liszt kórházakba, anyaothonokba, rászoruló családokhoz jut el, oda, ahol a legnagyobb szükség van rá. A kenyér így nem csupán életet jelent, hanem a közösség szeretetének, összetartozásának jelképe is.

Király László, a Zala-Cereália Kft. ügyvezetője és az esemény házigazdája is büszkén szólt arról, milyen megtiszteltetés a malomban dolgozók számára, hogy részt vehetnek ebben a nemes kezdeményezésben.

– Ez az ünnep emlékeztet arra, hogy milyen felemelő tevékenység

az, amit végzünk. Búzával, liszttel dolgozni – ez az élet maga – mondta.

Süle Katalin, a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara alelnöke, a Magyar Gazdakörök és Gazdaszövetkezetek Szövetségének alelnöke továbbá a Zala Megyei Gazdakörök Szövetségének elnöke az örökség továbbadásának fontosságát hangsúlyozta:

– A búza, amit a gyerekek

elnöke záró gondolatai mélyen rezonáltak a jelenlévőkkel, szerte ebben a gyorsan változó világban, ahol sokszor elfelejtjük az emberi kapcsolatok értékét, ez a mozgálm az üzenet: összetartozunk.

A búzaszentelő rendezvény zárásaként Gyulai Péter római katolikus káplán, Hodánics Péter református lelkipásztor és Koczor György evangélikus lelkész megszentelte és



Fotó: Kiss-Rezes Eszter

óvodákban, bölcsődékben megismernek, a zalai gazdák ajándéka. Ez a tudás és büszkeség az, amit örökölni adhatunk.

Süle Katalin megköszönte minden gazdának azt, hogy még a nehézségek ellenére is adnak, és ezzel hitet, emberséget mutatnak.

Jakab István, az Országgyűlés alelnöke, a MAGOSZ

megáldotta az adománybúzákat, amely Zala vármegyéből is elindul, hogy része lehessen a Kárpát-medencei gazdák közös kenyerének.

A „Magyarok Kenyere” program nem csupán jótevékenység, hanem élő emlékeztető arra, hogy van, ami összeköt minket: a föld, a kenyér és a jó szándék.

Villa Negra: új irányok

• SÁMEL JÓZSEF

A 24. Zalaszentgróti Villa Negra Szimpózium résztvevői ugyanúgy alkottak, mint az elmúlt két és fél évtized minden esztendejében, ám most más volt a helyszíne a hagyományos kortárs képzőművészeti alkotótelepnek.



Lelkes Márk, az alapító, a Villa Negra Művészeti Közhasznú Egyesület elnöke elmondta: a Csáford-Alsóhegyen lévő egykori, csak Villa Negrának nevezett iskolaépület kezdettől helyet adott a két-három hetes művésztelepnek. Annak ellenére, hogy egy régi, nem túl jó állapotú házról volt szó, a nyugalom, a csodálatos környezet, a természet szépsége hatalmas erőt, inspirációt adott az egyre bővülő csapatnak a művészeti munkához, annak kiteljesedéséhez. Nem is beszélve arról, hogy a szakmai beszélgeté-

változott a helyzet. A leromlott állapotú épületet pályázat útján értékesítette a zalaszentgróti önkormányzat, így átmenetileg új helyszínre költöztünk – fogalmazott Lelkes Márk, hozzáfűzve: az új tulajdonos, a Dóka Éva Pincészet a saját, Tasmánia néven ismert családi szőlőhegyi birtokán biztosított helyet a szimpózium résztvevőinek. Ott a művészek a korábbiánál sokkal jobb körülmények között alkothattak.

– El kell mondani, hogy az új hely nincs messze, nagyjából egy kilométernyire fekszik a Villa

kétségtelenül hatással volt ránk, a munkáinkra. A jelmondatunk idén úgy hangzott: „Ugyanaz másképp”. Ez pedig azt jelentette, hogy – az új helynek köszönhetően – más irányokba is elindultunk, új szemléletet nyitottunk, perspektívákat alakítottunk ki az alkotás tekintetében.

Lelkes Márk elárulta: noha a változás építő jellegű volt, biznak benne, hogy a Villa Negra felújításával kapcsolatos tervek megvalósulnak, s mielőbb visszatérhetnek az eredeti helyükre.

– Elárulom, hogy néhányan,

közel negyed százada ott elkezdünk.

Dóka Éva, a Villa Negrával kapcsolatos tervekről elmondta: szeretné, ha az épület mielőbb megújulna, s funkciókat kapna, benne a hagyományos művésztelep programjával.

– Az épület értékesítésére pályázatot írt ki az önkormányzat, melyet tavalyelőtt megnyertem. A felújítási tervek elkészültek, rendelkezem az építési engedéllyel is, most a legfontosabb az anyagi háttér megteremtése. Bizom benne, hogy lesz pályázati kiírás, melyen indulhatunk, s melynek forrásait felhasználhatjuk. Az épület szerkezete egyébként marad, a belső alapvetően nem változik. A nagyteremből ebédlő lesz, ahol a művésztelep résztvevői nyugodtan alkothatnak, s a helyiséget közösségi célokra használhatják. S természetesen a kiállításuknak is helyet adhat a Villa Negra. Az elképzelések szerint egyébként tetőteret alakítunk ki, az egykori tanítói lakásból pedig apartman lesz. Van még egy elképzelés, ami egyszer talán megvalósul, az pedig nem más, mint egy pezsgőérlelő pince kialakítása. A hozzánk érkező, nálunk megszálló vendégeknek – a Nyitott Porták tagjaként – be tudjuk mutatni a környéket, annak minden szépségét.

A Zalaszentgróti Villa Negra Szimpózium résztvevői tartottak nyílt napot is, az alkotásaikat pedig a Dóka Éva Pincészet rendezvénytermében állították ki.



Dóka Éva (balról) a 24. szimpózium résztvevőivel: ugyanaz másképp. Idén máshol alkottak a művészek, de az elképzelések szerint a Villa Negra felújítása, megújulása után visszatérnek majd oda, ahol közel negyedszázada elkezdték a munkát

seknek, az elmélyült barátságok létrejöttek is kiváló színhelye volt a Villa Negra.

– Huszonhárom évig alkottunk ott, s reméljük, így lesz ez majd a jövőben is. Viszont idén

Negrától, mégis hatalmas változást jelentett a számunkra. Nem csupán azért, mert komfortosabb volt, hanem azért is, mert egy kicsit kiléphettünk, s ki is léptünk a megszokott világunkból. Ez pedig

főként a szobrászok, most is sokszor visszatértünk, s ott alkottunk – fogalmazott a szobrászművész. – Bizunk benne, hogy a Villa Negra elkészül, s folytathatjuk azt az elmélyült alkotómunkát, amit



KultúrFröccs

• NAGY LAURA

Július 18-án, pénteken újtára indult a KultúrFröccs programsorozat első estje a zalaszentgróti Ligetben.

A kellemes nyáresti hangulatról a Culture Cuvée zenekar gondoskodott, akik lendületes, igényes dalaikkal hamar ma-

gukkal ragadták a közönséget.

A koncert baráti fröccsözéssel, jókedvvel és sok mosollyal telt, öröm volt látni, hogy ennyien együtt élvezik a zenét és a közösségi élményt. Ezúton is köszönjük mindenkinek, aki velünk tartott az első KultúrFröccsön!

A sorozat folytatódik: a következő alkalom augusztus 29-én lesz – érdemes már most beírni a naptárba!

Mókus-tanösvénytúra

• NAGY LAURA

Július 14-én vidám és tanulságos délelőtti részesei lehettek mindazok, akik velünk tartottak a Halastó körüli tanösvénytúrára.

A program során gyermekek és felnőttek egyaránt játékos feladatokon keresztül ismerkedhettek meg a tó élővilágával – a környék növényeivel, állataival, valamint a természetvédelem alapjaival.

A különböző tematikus állomások nemcsak szórakoztatták, de egyben tanították is a gyere-



keket. Öröm volt látni az érdeklődő tekinteteket, a lelkesedést és a kíváncsiságtól csillogó szemeket.

A túra végén minden kis

felfedező frissítő zalaszentgróti levendulaszörppel, valamint zöldekkel és -gyümölcsökkel vendégeltünk meg.

Ezúton is köszönjük a Grót-



maci tábor és a helyi óvoda aktív közreműködését, és minden résztvevőnek, hogy velünk tartott ezen a tartalmas, élményekkel teli nyári napon!

Megnősült a polgármester

Borbély Edina és Baracska József, Zalaszentgrót polgármestere július 15-én kötött házasságot. A szertartás a dabronyi tavaknál, a vacsora pedig az őszplatanos zalaszentgróti parkban zajlott, ezzel is szeretnék volna felhívni a figyelmet ugyanis arra, milyen varázslatos lehetőségeket rejt magában ez a helyszín. Borbély Edina egyébként maga is esküvő- és rendezvényszervező; ő gondoskodott például arról, hogy a háromszoros olimpiai bajnok Szilágyi Áron, a modellként, szépségkirálynóként és tévés személyiségként is ismert Sydney van den Bosch, továbbá Szoboszlai Dominik nagy napja, valóban az élete legszebb napja legyen.





● FACSKÓ VIKTÓRIA



Traktorok és motorok

Mind a 110 járgány mögött volt egy-egy történet

Két év szünet után újra életre kelt Csáford egyik legkedveltebb eseménye: július 12-én immár 12. alkalommal rendezték meg az Öreg Traktorok Találkozóját – ezúttal már öreg motorokkal kiegészülve. A rendezvény igazi közösségi ünnep lett: több mint 2000 látogató, 110 regisztrált jármű, rotyogó bográcsok, vidám gyerekzaj és rengeteg mosolygó arc tette emlékezetessé a napot.



Fotó: Bartus Babett, Kulifalné Kovács Tímea

A találkozó egykori főszervezői, a Lántzky család tagjai, valamint a Csáfordért Alapítvány közösségi összefogással álmodta újra a programot. A rendezvény megvalósulását Zalaszentgrót Város Önkormányzata, a Zalaszentgróti Városi Művelődési Központ, valamint sok helyi önkéntes és támogató segítette. Ez a széleskörű együttműködés nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a találkozó valóban minden korosztály számára tartalmas, színvonalas programot kínáljon.

Már reggel 9 órakor elkezdődött a nyüzsgés a faluközpontban, a traktorosok és a motorosok sorban érkeztek, hogy regisztrálják járműveiket a szépségversenyre. A mezőny igazán változatos volt:

akadt, aki felújított veteránnal jött, más pedig a használat nyomait büszkén viselő öreg masinával nevezett – egy dolog közös volt: minden jármű mögött ott volt egy-egy történet.

A felvonulás is látványosra sikerült: a traktorok Kiscsáford felé, a motorosok Zalaszentgrót irányába vonultak, integető nézők és csattogó fényképezőgépek között. A helyiek és az idelátogatók közösen ünnepeltek, sokan családi, baráti társasággal érkeztek, hogy együtt töltsenek el egy hamisítatlan falusi napot.

És hát mit érne egy ilyen találkozó gasztronómiai élmények nélkül? Ropogott a lángos, rotyogott a pörkölt, füstszag és étvágygerjesztő illatok szálltak a

levegőben. A menüben szerepelt pacal-, kakas-, birka-, vaddisznó- és szarvaspörkölt, házi kolbász, pontypatkó – és persze a híres csáfordi lángos, amit sokan már messziről ismernek.

A gyerekeket népi játszótér, kosár körhintá, légvár és fajtépárk várta, délután pedig tehetséggutatóval mutatkozhattak be a bátrabbak. A színpadon fellépett Bangó Balázs, Horváth Attila, az EVENiTa Senior Örömtáncscsoport, Koczpek Enikő és Veiger Csaba, a nap zárásaként pedig Fekete Jenő és a banda. A programokat Kricsár Kamill konferálta, sok humorral és közvetlenséggel.

A traktor- és motorszépségverseny közönségszavazással dőlt el, így valóban a látoga-

tók szívéhez legközelebb álló gépek kapták az elismerést. A tombolasorsoláshoz sok helyi vállalkozó ajánlott fel ajándékot, ezzel is tovább erősítve a rendezvény közösségi jellegét. A szerencsések örömmel vitték haza a nyereményeket, a többiek pedig a közös élményekkel lettek gazdagabbak.

A visszajelzések egyértelműek: erre a találkozóra szükség van. Nemcsak a gépekről szól, hanem az emberi kapcsolatokról, az együtt töltött időről, a hagyományokról. A szervezők remélik, hogy ez a nap új lendületet ad a csáfordi közösségi életnek – és hogy jövőre még több vasparipát és mosolygó arcot köszönhetnek majd a faluközpontban.

Aranyszínű pusztító

● SÁMEL JÓZSEF

A szőlő arany színű sárgasága, a fitoplazma-fertőzés kíméletlen. Ahol megjelenik, ott pusztítást végez, a megbetegített tőkék egytől-egyig a kivágás sorsára jutnak. Zala vármegyében – és azon belül Zalaszentgrót térségében – jelentős mértékű a fertőzés.



Tarsoly Róbert zalaszentgróti növényorvos, borász, a Zalai Borvidék Hegyközségi Tanácsának elnöke előjáróban hangsúlyozta: a kórokozó emberre, állatra vagy a bor minőségére nem jelent veszélyt, a betegség miatt kizárólag a szőlő pusztul el. Ami nagyon nagy baj, mert a fertőzés egyre jelentősebb mértékű, a szőlőágazat így veszélybe kerül.

– Lentiben 2013-ban – az éghajlatváltozás hozadékaként – jelent meg a kórokozót terjesztő amerikai szőlőkabóca, mely növényről növényre viszi az arany színű sárgaság fitoplazmát – fogalmazott, hozzáfűzve: Zalaszentgróton és térségében komoly gondokat okoz a betegség, vannak területek, melyeken a tőkét teljes egészében ki kell vágni. Akadt borász, aki elkeseredésében azt mondta, hogy felhagy a szakmával.

– Hiába a védekezés, az ültetvények környezetében sok az elhanyagolt terület, a vad növény, melyekről az amerikai szőlőkabócának „köszönhetően” ismét átjut a fertőzés a szőlőkre. Ennek ellenére a védekezés elengedhetetlen tennivaló. Itt jegyzem meg, hogy a bio ültetvények esetében is át kell gondolni a stratégiát.

S hogy mit kell tudni a fertőzésről? Nos, a vegetáció második felében a levelek háromszög alakban befelé csavarodnak, a kék fajták esetében vörösre színeződnek, a fehéréknél elsárgulnak. A vesszők nem érnek be, télen elfagynak, a fűrtök szintén nem érnek be, egyszerűen elszáradnak. A fertőzést hivatalosan csak laboratóriumi vizsgálatokkal lehet igazolni, de a tüneteket nem nehéz felismerni.

– A megbetegített tőkét nem lehet megmenteni, azokat mielőbb ki kell vágni, hogy megakadályozzuk a fertőzés további terjedését. Sajnos egyelőre nincs olyan ellenszere a betegségnek, mely ezt megakadályozná. Rovarölő szerekkel ugyan sokan próbálják

távol tartani az amerikai szőlőkabócát az ültetvényektől, de a rovar mindenütt megél, s újra fertőz. Tehát egyelőre csak az azonnali kivágás jelenti a megoldást.

Tarsoly Róbert azt mondja, nagyon bízik a tudományos kutatásokban, abban, hogy mielőbb megtalálják a védekezés ellenszerét, az „orvosságot” az arany színű sárgaság fitoplazma fertőzésre. Véleménye szerint ehhez összefogásra, szakmai koordinációra, valamint kommunikációra is elengedhetetlenül szükség van.

– A szőlősgazdák egyedül, önállóan nem tudják megoldani a problémát, ehhez országos szinten elrendelt központi koordinációra van szükség – tette hozzá. – Jó hír, hogy a Veszprém Vármegyei Növényorvosi Kamara kezdeményezésére megalakult egy szakmai fitoplazma-munkacsoport, mely már eddig is számos javaslatot fogalmazott meg a szaktárcának. Egyebek között az elhagyott, nem művelt területek felderítése, a kényszerkivágások gyors végrehajtása, a hatósági ellenőrzések megerősítése szerepel ezek között. Úgy gondolom, hogy mindemellett ösztönözni kellene a kutatásokat is, hiszen alaposan meg kellene ismerni a kórokozót, hogy

hatásosan tudjunk védekezni ellene. Én hiszek a megoldásban, mert ez és a széleskörű összefogás szükséges ahhoz, hogy megmentsük a magyar szőlő-bor ágazatot az arany színű sárgaság fitoplazma fertőzés kíméletlen hatásaitól. Nem szabad engedni, hogy olyan vész söpörjön át az ágazaton, mint annak idején a filoxéra volt, ami évtizedeken át tartott.

S hogy Tarsoly Róbert mit tanácsol a gazdáknak, akik észlelik a fertőzést?

– Fontos, hogy azonnal jelentsék azt a növényvédelmi hatóság felé, s ha a tünetek



A megbetegített tőkét nem lehet megmenteni, azokat mielőbb ki kell vágni, hogy megakadályozzuk a fertőzés további terjedését.

egyértelműek, még a laboratóriumi vizsgálatok eredménye előtt, rögtön vágják ki a fertőzött tőkét. Mindemellett figyeljék a médiában megjelenő információkat. Ahogy mondtam, én bízom abban, hogy mielőbb lesz hatásos megoldás a védekezésben – zárta gondolatait a szakember.

Mézeskalácsháztól a MEKK-burgerig

Pitypalatty Háztáji Farm: amikor Tilajújhegyre költöztek, 130 kecskét telepítettek át

SEBESTYÉN CSILLA

A Zala-völgye gazdái, helytermék-előállítói, agroturisztikai szolgáltatói 2018-ban partnerségre léptek egymással, és létrehozták a Nyitott Porta rövid élelmiszerlánc csoportot. A gazdák legfontosabb vállalása, hogy rendszeresen hirdetnek meg nyitott napokat és eseményeket az érdeklődők számára. A kiscsoportos, emberközeli programokon a házigazdák személyesen mutatják be a portájukat. A finom borok és falatok mellett a látogatók megismerkedhetnek a méhészkedés, a kertészkedés, a gyógynövény-lepárlás vagy az állattartás praktikáival is. Nyitott porták és nyitott emberek várják a családokat, baráti társaságokat Keszthely és Zalaegerszeg között, a zalai dombok ölelésében.

Amikor először kerestem meg a házaspár női tagját (Habuczki-Bajnóczi Alma), még csak annyit tudtam, hogy ők a kecskések, akik sok-sok állattal az Alföldről költöztek ide. Az csak később derült ki, hogy benne és férjében, Habuczki Zoltánban annyi energia van, hogy azzal kohót lehetne fűteni, és a sok viszontagsággal dacolva, példaértékűen állnak helyt. De mondja el Alma a történet elejét!

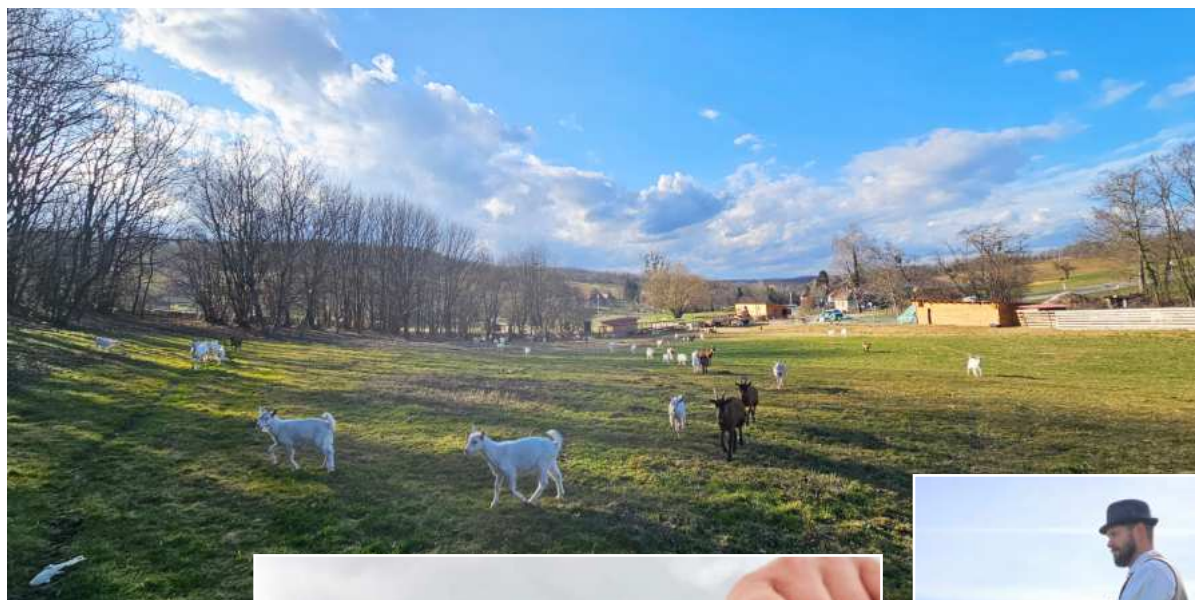
– Honnét jött az indíttatásod, miért választottad az agrárszek-
tort?

– A faluban, a szomszédságban volt a nagybátyám birtoka, nagyon sok állattal, halastóval, és én szívesen leszköttem oda. Nem csoda, hogy állatorvos szerettem volna lenni, mivel szinte ott nőttem fel, és az volt az álomom, hogy ha egyszer én is nagy leszek, nekem is lesz egy farmom. Anyukám apukája zsoké volt, így nemsokára lovaim is lettek. Egészen a gimnáziumig eltartott ez a vágyálom, de ott kiderült, hogy jó fejem van a matekhoz, így emelt szintű matek és fizika érettségire tettem. Később aztán, édesapám hatására, végül elmentem közgazdászni. Egy évnyi munkaviszony után azonban rádöbbenem, hogy fura vagyok. Nehéz 8 órát egy helyben ülni, és végig koncentrálni, délelőtt ki kellett szöknöm a wc-re néhány percet aludni, és akkor még

semmi infóknak nem volt az ADHD, a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar tüneteiről. Most azonban már értem a testem üzeneteit, a hülámokat, hogy mikor tudok fizikailag teljesíteni, mikor szellemileg, és mikor kell pihennem. Később egyébként, teret engedve az alapbeállítottságomnak, megcsináltam a mezőgazdasági mérnöki, aztán a precíziós mezőgazdasági szakmérnöki diplomát, dolgoztam több cégnek egyedi vállalatirányítási rendszerek létrehozásán, és most a negyedik diplomám megszerzésére készülök, ami élelmiszer-biztonsági és minőségi mérnöki lesz.

– Hogy ismerkedtetek meg Zolival, és milyenek voltak az első közös évek?

– Akkoriban épp Debrecenben éltem, ami nem volt komfortos számomra, mert abszolút nem vagyok egy városi lány. Színgliként mit csinálhat az ember lánya, tallóz a Facebookon. Feldobta Zolit, aki akkor 600 méterre lakott tőlem, vadászott, akár én, és pont passzolt ahhoz az elképzeléshez, ami bennem élt a leendő társamról. Az első beszélgetés után rájöttünk, hogy nagyon sok a kapcsolódási pont közöttünk, életfelfogásban, hobiban, a természet szeretetében. 2021-ben nyár elején ismerkedtünk meg, és nyár végén már együtt is laktunk a saját kezével épített „mé-



zeskalács-házikóban”, gyönyörű kerttel körülvéve, 30 barackfával, aminek telepítése, szintén az ő munkája. Nyulakkal, a baromfiudvar lakóival, méhekkal, két lóval és – Alma kívánságára – kecskével zajlott az élet. Hamar kiderült, hogy egy kecske nem kecske, mert magányosan depressziós lesz, így mire feleszméltek, már 22 kecskére duzzadt az állomány.

– Mi adta a költözéshez az utolsó lökés, és miért éppen Zala, hiszen paradicsomi környezetet hagytatok magatok mögött.

– Sok darabból állt össze ez a kirakós. Egyrészt szerettem volna én is a természettel kapcsolódni, és nem számítógép mögül nézni a világot. Másrészt közösséget akartunk építeni, amire a környékünkön nem volt meg a nyitottság, harmadrészt az aszály elől is menekülni kellett, hisz azon a környéken egyre nehezebb volt megfelelő kondícióban tartani az állatainkat. Gyermekkori barátom is Zalába költözött pont akkor, és egy állásajánlattal is megtaláltuk. Két éve laktunk az „ékszerdobozban”, és a karácsonyi bejglizés közben mondtam, hogy költözni kéne Zalába. A többi már történelem. Ami nem mindig volt rózsaszín, hiszen két vírus, zárlat, egyeztetés a gazdákkal, a lakhatás megoldása, 80 felnőtt és 50 gida áttelepítése, az itteni farm létrehozása és a termelés elindítása várt ránk.

– Milyen termékekkel várjátok a vevőiteket?

– A kecsketejből készült termékeink: natúr- és gyümölcsjoghurtok, friss gomolyák, érlelt sajtok. Valamint az idei év sztárja, a MEKK-burger, ami kecskehússal, mangalicaszalonnával vegyített húspogácsát takar, kecske grillsajttal spékelve.

A terveitekről még nem is írtam, de addig, amíg ezek kialakulnak, ajánlom mindenki figyelmébe a kóstolást, mert minden fenntartás azonnal leomlik az első harapásnál!



KULTÚRFRÖCCS

VEIGER CSABÁVAL

2025. AUGUSZTUS 29.

ZALASZENTGRÓT, LIGET 19:00

Együtt a Közösségért – Civil Egyesületek Találkozója

	CIVIL NAP	
09.27. SZOMBAT 9-12 óra		SZENT ISTVÁN TÉR
		
		

Érdekes standok és programok egész délelőtt



Hormonális szempontból jóval bonyolultabb a női élettan

A „feleség” és a „szerető”

Új sorozat indult a Zalaszentgrót Magazin hasábjain Egészségőr címmel. Azokat a problémákat érinti, amelyek a leginkább foglalkoztatják a lakosságot, és a legnagyobb kihívást jelentik szinte mindannyiunk számára. Elsősorban a megelőzésre fektetjük a hangsúlyt, egyfajta útbaigazítást szeretnénk nyújtani az információk tengerében, és irányt mutatni arra nézve, hogy ha már kialakult a diszkomfortérzet, a rendellenesség, akkor mi az optimális cselekvési irány.

• SEBESTYÉN CSILLA

Dr. Nyárádi Attila főorvos úrral próbáljuk magunkat beátni az endokrinológia mélységeibe, és eligazodni némileg a hormonok, akár a TSH-vagy éppen a prolaktinértékek között, sok-sok anekdotával tarkítva a képet, mintegy emberközelivé, „emészthetővé” tenni a hallottakat.

– Milyen a kapcsolata az endokrinológiával? Mik voltak az emlékezetes állomásai ennek az útnak?

– Néha skizofrén állapotban érzem magamat, mert először belgyógyászként, 1974-től endokrinológusként, majd 1975-től kardiológusként praktizáltam – emlékezik a régmúltra.

Első „főnöke” egy házaspár volt: a férj kardiológiai, a feleség pedig endokrinológiai érdeklődéssel. Így mindkét szakterület megérintette. Viccesen úgy fogalmaz, hogy a tisztességes felesége a kardiológia, a szeretője pedig az endokrinológia. 1992-ben a kaposvári kórház kardiológiai osztályán, majd Keszthelyen dolgozott, mint osztályvezető. Ezek a városok a mai napig részei az életének, hiszen a névjegykártyáján – Veszprém mellett – még ezek a helységnevek is szerepelnek. Pályája jelentős részében egy koronária őrzőt vezetett, ahol például (a sok közül ez talán a legextrémebb történet) egy idősebb női betegnek 16 szívdobbanása volt percenként (mint tudjuk, a referenciatartomány nyugalomban 60 és 100 között van). Gyorsan le kellett reagálni a helyzetet, így – az ideiglenes pacemaker-elektroda sikeres levezetése után – másnap a beteg végleges eszközt kapott, így a történet happy enddel végződött. Mentalitására jellemző, hogy szakvizsgáznai csak nyugdíjasan ért rá, a mindenkor szakmai környezetre pedig az, hogy a vizsgabizottság egyik tagja a gyermek endokrinológia „doyenje” volt, akinek az a protokoll köszönhető, amely alapján az újszülöttektől vett egy csepp vérből meg tudják állapítani a veleszületett rendellenességek szűrésekor többek között a pajzsmirigy csökkent működésére utaló jeleket is.

– És íme, egy anekdota a „tisztességes feleségtől”, avagy egy népmese vagy tanmese

török változata a szívről és az anyaságról (figyelem, csak erős idegzetűeknek!) Történt egyszer, hogy egy fiú, összeveszett az anyjával, ami tettelegességgig fajult, és az asszony meghalt. A fiú kivette anyja szívéből és szaladni kezdett vele. Siettében nagyot esett, a szív elgurult és megszólalt: Megütötte magad kisfiam?

Mint a népmesék általában, egyszerre brutális és szép is, akár a belvilágunk, ami a doktor úr számára egy logikusan működő apparátust jelent.

– Visszatérve a realitás talajára, mik azok a kórképek, amikkel legtöbbször találkozunk?

– Legtöbbször pajzsmirigybetegségekkel találkozom, de ezüstérmes a PCOS és az elhízás, a túlsúly is.

– Mik a policisztás ovárium (PCOS) tünetei? Mikor gyanakodhatunk erre a kórképre?

– Minden indokolatlan változásra figyelni kell! Az észlelt tünetek, nem minden embernél azonosak. Lehet fokozott szőrnövekedés, könnyen zsírosodó haj, pattanások megjelenése, menstruációs zavarok, fáradékony-ság, nehézség a terhes-ség, súlygyarapodás, alvászavarok, inzulinrezisztencia vagy 2-es típusú cukorbetegség is, amely mögött ez az állapot húzódhat meg.

A pajzsmirigy nagyon fontos mirigyünk, amely versenyben állhat az egyik legfőbb karmester címért. Működésére a TSH-érték ellenőrzése világít rá, adott esetben a T3- és T4-értékkel kiegészülve. Ha magas a TSH a vérben, alulműködésre utal, ha a referenciatartományánál alacsonyabb a kapott érték, akkor fokozott hormontermelésre gyanakodhatunk. Amennyiben úgy mond „kinyílik az olló”, és egyik érték normál tartományban marad, de a másik kiugrik, mindenképpen fel kell keresni az endokrinológiai, és szaksegítségét kell kérni! Nagyon

fontos ez, hiszen mindenre kihatással lehet!

– És végül, a sokszor felmerülő és sok megközelítésből nézett kérdés, mi a különbség férfi és nő között endokrinológiai szempontból?

– Mivel a pácienseim 80 százaléka nő, indokolt ezzel foglalkozni. Hormonális szempontból a női élettan sokkal bonyolultabb férfi társainkénál. Míg utóbbiaknál egyetlen hormon, a tesztoszteron változásait kell adott esetben figyelni, a hölgyeknél sokkal árnyaltabb a helyzet. Náluk az ösztrogén hormonnak négy fajtája jelenik meg, a progeszteron mellett, melyek a következők:

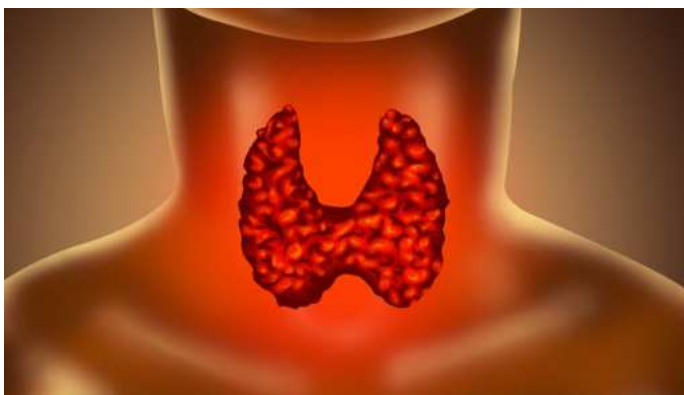
- ösztadiol: a legaktívabb és leggyakoribb ösztrogén a fogamzóképes korú nőkben, amelyet a petefészek termel.

- ösztrol: főként terhesség alatt a méhlepényben képződik.

- ösztion: menopauza után elsődleges szerepet vállal és a zsírszövetekben alakul ki a férfi nemi hormonokból.

- ösztetrol: csak terhesség alatt termelődik a magzati májban. Újabb termékfejlesztésekben a fogamzásgátlókban jelenik meg.

Szóval kedves hölgyek! Nem kell aggódni a menopauza során a hason megjelenő mérsékelt zsírpárnák miatt, hiszen fontos szerepet játszik hormonális szempontból, még a csontritkulás megelőzésére is pozitív hatással van, persze a majd mindennapos sport mellett.



Beszélgetésünk során szó volt még a cukorbetegségről, a fogamzásról, különböző különleges esetekről is, így esett, hogy az egy órára tervezett riport két órára duzzadt. Mentségünkre szóljon, hogy tizenkét tanulmányi évet és ötvenhárom éves szakmai gyakorlatot összesűriteni nagyon nehéz, és persze az is, hogy minden eset egyedi és különleges. Így, ha valami szokatlan tapasztalat magán, keresse fel a háziorvosát, és bízva rá, hogy továbbírja a szakrendelésekre!

Drága Barátnőm!

Ismered már annyira, hogy nem ülök el a „langyosban”, és hajlamos vagyok azt a bizonyosat a ventilátorba csapni. Ez a téma, ami most nagyon aktuális, pont ilyen.

Pollenallergia, szénanátha, asztma.

Nem vagyok mindentudó jógi, de azt biztosan állíthatom, hogy erről a témáról minimum megoszolok a vélemények a hivatalos és az alternatív gyógyászat területén. Egy biztos, ha nem teszünk semmit, magától nem gyógyulnak vagy csillapodnak ezek az állapotok. Szerencsére nem vagyok érintett, de hallottam, hogy van, aki gluténmentes étkezéssel tartja kordában a tüneteit. Nem arról beszélek, amikor a kenyeret vagy a nokedlit megpróbálsz alternatív lisztkeverékekkel helyettesíteni, hanem egyszerűen (legalább néhány hónapra) elhagyod a lisztet, és új recepteket próbálsz ki! Nem mindenkinek „használna”, de mi baj lehet? Ugyanúgy, mint a köznyelvben csak „orrfényezésnek” mondott eljárás megtapasztalásánál. Ezt csak fül-orr-gégész szakorvos végezheti, és háromféle módja ismeretes (legalábbis számomra).

- ornyálkahártya kiszáritása mechanikus úton, vattacsíkra itatott szárító/gyulladáscsökkentő oldattal, ami cinket vagy alkoholt tartalmaz.

- termokoaguláció, azaz hőalapú orrkagyló-kezelés. Itt vékony szondát vezetnek az alsó orrkagylóba, és az eszköz melegít, így zsugorítja a duzzadt nyálkahártyát.

- infravörös fényterápia. Szintén



BORBOLYA ROVATA

Levellek barátnőmnek

Parlagfű és fekete öv



orrszonda megy az alsó orrjáratba, ami speciális gyulladáscsökkentő fényt bocsát ki. Ezek célja a váladékozás, az allergiás

gyulladás és a hisztamin felszabadulásának csökkentése. Ha folyik az orrod, tüsszögössz épp, akkor érdemes kipróbálni! Na, és itt jön a „fekete öves” rész. A parlagfű kér-

dése. Akik mellette állnak, többek között latin nevére is hivatkoznak, hiszen az az „ambrosia” szót is tartalmazza, ami az istenek eledeleként fordítható. Persze nem kötünk belőle csokrot, főleg akkor nem, amikor virágzik, de ha készítesz belőle tinktúrát (KIZÁRÓLAG CSAK A LEVELÉBŐL ÉS A SZÁRÁBÓL, A VIRÁGZAT MEGJELENÉSE ELŐTT), 1-2 cseppel indítva, szezonon kívül, egy-egy pohár vízbe, kúraszerűen alkalmazva, akkor ugyanúgy, mint a virágpor szedésénél, nagyon óvatosan felépítve, stimuláló hatással bír az immunrendszerre.

Az apiterápiás házról, a „zümmögő méhesházról” ez a kettősség nem mondható el. Ha zakatol a fejedben a sok infó, csak befekszel és szippogtatód a kaptárlevegőt. Igazi megnyugvás a léleknek, és közben gyógyulás a testnek. Amúgy köztudott, hogy akár az emberi kapcsolatok rendezése, akár a munkahelyi légkör megváltoztatása kihatással van minden egészségi állapotra. No, de amíg relaxálsz, és rendezed a gondolataidat, én zárom soraimat.

Szeretettel ölellek!

Borbolya

Utóirat:

Ha kérdésed lenne:

pitypang1001@gmail.com

Jótekonysági főzőverseny

Tizenhét csapat sorakozott fel a bográcsoknál július 26-án a Szent Gróth Termálfürdő hagyományos jótekonysági főzőversenyén, hogy bebizonyítsa: a nemes cél és a jóízű falatok képesek igazán összehozni a zalaszentgróti közösséget.

Az idei adományokat a városban frissen megalakult Za-

lavölgye Egészségért Egyesület kapta meg. A versenyen gyűjtött összeget a szakdolgozók továbbképzésére és az intézmény fejlesztésére fordítják. További cél, hogy az Egészségfejlesztő Irodán keresztül a térségben élők egészségtudatosságát növeljék és az egészséges életmódot népszerűsítsék.



IMPRESSZUM



ZALASZENTGRÓT - A közösség magazinja • FELELŐS SZERKESZTŐ: Virrasztó Zsolt

KIADJA: Zalaszentgrót Város Önkormányzata megbízásából a SZE-VA GRÓT Nonprofit Kft. • FELELŐS KIADÓ: Virrasztó Zsolt cégvezető

• TELEFON: +36 83 360 120; • EMAIL: zalaszentgrotmagazin@gmail.com • NYOMTATÁS: Asperján Nyomda, Zalaszentgrót

TERJESZTÉS: SZE-VA GRÓT Nonprofit Kft. • Minden jog fenntartva! • ISSN: 1217-5463

2025. AUGUSZTUS 20.

Szent István - napi ünnepség ZALASZENTGRÓT



9.30 Ünnepi szentmise

a Szent Imre-templomban

A kenyereket Szeghy Csaba Tamás plébános és Koczor György evangélikus lelkész áldja meg

18.00 VÁROSI ÜNNEPSÉG A LIGETBEN

- Ünnepi beszédet mond:
Inotay György a Kolping Oktatási és Szociális Intézményfenntartó Szervezet főigazgatója
- **Városi kitüntetések átadása**
Köszöntőt mond:
Baracska József polgármester
- Az új kenyér megszegése és szétosztása
- A **Szentgrót Táncegyüttes** műsora
- Az ünnepi műsorban közreműködik a Zalaszentgróti Városi Fúvószenekar

19.00 Debrei Zsuzsanna, Bot Gábor, és Hertelendy Attila a zalaegerszegi Hevesi Sándor Színház művészeinek zenés estje

20.00 A Hágai Királyi Zeneakadémia Fuaim Esemble formációjának kamarakonzertje

20.30 Fény- és lézershow az István, a király rockopera zenéjére, a Templom téren

A MŰSOR-
VÁLTOZÁS
JOGÁT
FENNTARTJUK!

AZ ÁLLAMALAPÍTÁS ÉS AZ ÚJ KENYÉR ÜNNEPE A LIGETBEN!



Információ: Városmarketing Iroda
8790 Zalaszentgrót, Batthyány u. 13.
marketing@zalaszentgrot.hu

Felhívjuk szíves figyelmét, hogy a rendezvényen fotók készülnek, amelyeket a város különböző, saját platformokon publikálhat. A rendezvényen való részvétellel – mint ráutaló magatartással – ön elfogadja, hogy a fotók szabadon felhasználhatók!
A RENDEZVÉNYEN MINDENKI SAJÁT FELELŐSSÉGÉRE VESZ RÉSZT! • A PROGRAMVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!