



ZALASZENTGRÓT

XXXIII. ÉVFOLYAM 7. SZÁM • 2025. JÚLIUS

LEGYEN KEMÉNY A PENGÉJE!

Harmadik alkalommal rendezték meg Tüskeszentpéteren az arató- és családi napot.

6. oldal

KULTÚRTIVORNYA: SUNGRÓT 2025

Idén augusztus 6. és 9. között dübörög majd a környék legkedveltebb fesztiválja

8-9. oldal

HOGYAN MÉR- JÜNK HELYESEN?

Dr. Al-Yari Mohameddel a lakosság 25 százalékát érintő magasvérnyomás-betegségről.

14. oldal



Állami támogatás ki-
egészítése, a
közvilágítás
korszerűsítése,
a város kör-
nyezeti állapo-
ta, kitüntetési
javaslatok –
többek kö-
zött ezekről
a témákról
váltottuk szót
Baracscai Jó-
zsef polgármes-
terrel, a június
26-i testületi
ülést követően.

• BUZA BEÁTA



VÁROSHÁZA

Ledes közvilágítás lesz a városban

ÉPÍTÉSI TELEK VÁSÁRLÁSÁHOZ KEDVEZMÉNY

• A Szentpéteri utcában hat lakótelket alakítottak ki 2022-ben, amelyek vételárából most kedvezményt ad az önkormányzat. Miért döntöttek így?

– A népesség megtartása, új családok érkezése, hosszú távú letelepedése fontos célja a városunknak. Az első lakáshoz jutókat eddig is támogattuk, de most felmerült, hogy telekvásárláshoz is adjunk kedvezményt. Az állami támogatásokat – lakáshitelek, CSOK – telekvásárlásra nem lehet igénybe venni. Éppen ezért döntöttünk amellett, hogy az önkormányzat tulajdonában lévő ingatlanokra vásárlási kedvezményt adunk. A kedvezmény mértéke gyermekvállalás nélkül is 10%, és a gyermekek létszámától függően egészen 75%-ig terjedhet. A feltételeket a testület meghatározta, és az augusztusi ülésen megalkotja az erről szóló helyi rendeletet.

KORSZERŰSÖDIK A KÖZVILÁGÍTÁS

• A város saját erőből fogott hozzá a közvilágításának korszerűsítéséhez. Hol tart a munka?

– Az elmúlt években nagyon sokféle ajánlatot kaptunk a közvilágítás energiatakarékos megoldásaihoz, de valójában egyik sem nyerte el a tetszésünket. Nem szerettünk volna „Tiborcz-lámpás” település lenni. Tájékoztunk más városokban is. Folyamatosan figyeltük a meglévő rendszerünket, közben érkeztek lakossági jelzések, kérések. Úgy döntöttünk, hogy a város ezt önállóan is meg tudja oldani, saját erőből. Nem bonyolult ugyanis kiszá-
molni, hogy a beruházás mennyi idő alatt térül meg azzal, hogy modern, energiataka-

rékos megoldást választunk. Megtörtént az állapotfelmérés, és megtörtént a tervezés is. A kivitelezőt közbeszerzési eljárás során választjuk ki. Körülbelül 1000 lámpatest van a városban, azokat is felújítja majd a kivitelező. A fejlesztés során korszerű ledes, úgynevezett dimmer technológiával működő világítás lesz Zalaszentgróton.

LUXUS IVÓVÍZZEL ÖNTÖZNI A GYEPET

• Tájékoztatót tárgyalt a testület a város környezeti állapotáról. Hálás téma, mégsem esett sok szó róla az ülésen.

– Magam is több hozzászólást vártam a témában. „Kényelmes” helyzetben vagyunk, ugyanis környezeti szempontból Zalaszentgrót nem tartozik a veszélyeztetett települések közé. A levegő-, a talaj-, a zajszennyezettség mértékei az egészségügyi határértékek alatt vannak, működik a hulladékgazdálkodás is. Pillanatnyilag van jó minőségű ivóvizünk, és pont ez volt az, amivel kapcsolatban elmondtam a testületi ülésen, hogy ezen a téren nem dőlhetünk hátra. Annak ellenére, hogy a város lakossága nem növekedett, nincsenek ipari fogasztók, a szolgáltatóinktól, a Zalavíz Zrt-től azt a jelzést kaptuk, hogy – különösen most a kánikulai napokon – folyamatosan növekszik a vízfogyasztás. Az igényt a közeljövőben egy új kút fúrásával lehet majd csak kielégíteni. Vajon mitől nő a fogyasztás? Valószínű, hogy az öntözések váltak gyakoribbá. A kertés házakban a haszonnövényeket persze öntözni kell a nagy melegben, de a gyepet locsolni ivóvízzel – ezt én a luxus kategóriájába sorolom. Ahogyan a folyamatos, állandó fűnyírást is. Azt tudomásul kell venni, hogy klímaváltozás

van, és nekünk embereknek is változtatni kell a szokásainkon. Úgy látom, hogy ismeretterjesztéssel, az ok-okozati összefüggések megmutatásával kell a lakosság gondolkodását és magatartását megváltoztatni. Az önkormányzat szeretne ebben példát mutatni. Nekünk is vannak zöld területeink, aminek az öntözését a jövőben igyekszünk nem ivóvízzel megoldani. A városban több artézi kút van. A ligetnél van a Batthyány-kút, amiből folyamatosan jön a felszínre a víz – és elfolyik. Ezt szeretnénk összegyűjteni egy 5 köbméteres tartályba, és abból megoldani a közterületek öntözését.

ELISMERÉSEKRŐL IS DÖNTÖTTEK

• Zárt ülésen személyi javaslatokról is tárgyaltak. Ajánlásokat kapott a testület arról, hogy ki, kik milyen városi elismerésben részesüljenek. Milyen döntés született?

– Hagyományosan az augusztus 20-i ünnepségünkön adjuk át a kitüntetéseket, amelyekkel a városért végzett, kiemelkedő közösségi tevékenységeket ismerjük el. Neveket nem mondok, azt viszont igen, hogy miből, mennyit. Díszpolgári címet nem adunk át, arra nem érkezett javaslat. A „Pro Urbe Zalaszentgrót” érdeméremből egyet, a Zalaszentgrót Város Szolgálatért Díjből ötöt adunk át.

• A soron következő testületi ülés július 31-én lesz, milyen események várhatók addig?

– Bár nem júliusban lesz, de már készülünk a Kultúrtörvényre, aminek újdonsága, hogy kenyérsütő versenyt hirdetünk. Az a tervünk, hogy az ott választjuk ki a város kenyerét. És nekem lesz egy személyes programom is: megnősülök.

Semmelweis-nap

Idén négyen vehettek át elismerést

• B. PURGER NIKOLETTA

1992 óta július elsején, azaz Semmelweis Ignác, „az anyák megmentője” születésnapján ünnepeljük a magyar egészségügy napját. 2013-ban az UNESCO Nemzetközi Tanácsadó Bizottsága a világ emlékezete program részének nyilvánította a gyermekágyi lázzal kapcsolatos felfedezéseit és azok dokumentumait.

A Semmelweis-nap alkalmából a zalaszentgróti egészségügyben dolgozókat ünnepelték június 29-én este a művelődési központban. Baracscai József polgármester és dr. Al-Yari Mohamed intézményvezető köszöntőjükben kiemelték az egész éves kitartó, fáradalmas, önfeláldozó munkát, amit nyújtanak nekünk, majd ünnepi műsorral és vacsorával folytatódott az esemény.

A Zalaszentgróti Erkel Ferenc Alapfokú

zójének előadásában rövid bemutató következett Semmelweis Ignác életéről és munkásságáról, majd sor került a dicséző oklevelek átadására.

Idén Bakonyiné Szabó Krisztina és Szekeres Sándorné asszisztens és Takács Gábor gyógytornász vehette át a Zalaszentgróti

Városi Önkormányzat Egészségügyi Központjának vezetőjétől az elismerést.

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara és területi szervezete nevében Tóth Ildikó, a hévízi terület elnöke elismerő oklevelet nyújtott át kimagasló munkájáért Korcsmárosné Kígyós Henrietta vezető asszisztensnek a radiográfiai asszisztensi munkájáért, s méltatta nemcsak a vezetőség, hanem a munkatársak részéről is.



Művészeti Iskola két növendéke, Asperján Emma verssel, míg Kovács Nóra Róza lágy zongorajátékkal kedveskedett a jelenlévőknek.

A hagyományokhoz hűen Barcsa-Giczi Edina, az Egészségfejlesztési Iroda lelki egészségközpontjának viselkedéselem-

Városunk szíve lelkei ők, akik sokszor a rendelési időn túl is támogatnak, segítenek bennünket. Többek, mint egyszerű orvosok, asszisztensek és mentőápolók, sokszor a biztató szavuk, mosolyuk jelenti a gyógyírt minden bajunkra! Köszönet a sok lemondásért, az elkötelezettségért!

PÁLYÁZAT FECSKELAKÁSRA

Zalaszentgrót Város Önkormányzata (8790 Zalaszentgrót, Dózsa Gy. u. 1.) az EFOP-1.2.11-16-2017-00052 azonosítószámú „Fecskeház Program Újragondolva” projekt fenntartási időszak keretében pályázatot hirdet a 8790, Zalaszentgrót, Batthyány u. 34. 2. lakás (cc.70 m²) „FECSEKELAKÁS” használati jogának elnyerésére:

A lakásban elhelyezési jogot nyervek azok az elsősorban felsőfokú végzettségű, 35. életévüket a pályázat benyújtásának időpontjában be nem töltött fiatalok, akik munkahellyel rendelkeznek és vállalják, hogy legalább a bentlakás idejére lakáscélú elő takarékosági szerződést kötnek Magyarországon bejegyzett pénzintézettel vagy biztosító intézettel, amelynek minimális összege 20.000,- Ft. Havonta fizetendő bérleti díj összege: 0,- Ft

A pályázat benyújtásának határideje: **2025. július 31. (csütörtök) 12 óra**

A pályázat részletes feltételei a www.zalaszentgrót.hu oldalon találhatók!

Figyelem! Kizárólag a megfelelően kitöltött, a szükséges mellékletekkel ellátott és a határidőig benyújtott pályázatok kerülnek elbírálásra!

Baracscai József s.k.
polgármester

ZALASZENTGRÓT

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Zalaszentgrót Város Önkormányzata Képviselő-testülete az önkormányzat vagyongazdálkodás általános szabályairól szóló 22/2015. (XI. 27.) önkormányzati rendelet és 76/2025. (VI. 26.) számú határozata alapján nyilvános pályázati felhívást tesz közzé kivett kert területén lévő faanyag értékesítésére.

Tájékoztatom a tisztelt érdeklődőket, hogy a részletes pályázati kiírás megtekinthető a Zalaszentgróti Közös Önkormányzati Hivatal Műszaki Osztályán, illetve a www.zalaszentgrót.hu honlapon.

A pályázat benyújtásának határideje: **2025. július 15. (kedd) 9 óra**

Baracscai József s.k.
polgármester

ZALASZENTGRÓT



A ballagási ünnepség nyitásként az iskola énekarának dalai a szívhez szóltak, nemcsak a diákevektől búcsúztak, hanem megemlékeztek a 8.a szeretett osztályfőnökére, Tima Mártáról és Gorza Viktória 8.b osztályos tanulóról, akik már csak a szívekben és a közös emlékekben voltak és lesznek jelen. Dufkáné Vincze Mária főigazgató arra kérte a ballagókat, hogy őrizzék meg emlékezetükben az iskolás éveket, tartsanak ki a céljaik mellett, hogy büszkék legyenek rájuk a szüleik, tanáraik, és legfőképpen büszkék lehessenek saját magukra!

Ballagás 2025

• B. PURGER NIKOLETTA

Utoljára csengettek ki június 21-én a Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium nyolcadikosainak. Virágba borultak az osztálytermek és a folyosók, lezártak egy korszak, a gondtalan gyerekkor után kinyílik a világ számukra. A pedagógusok, akik az elmúlt években a kezüket fogták, most elindították őket ezen az új úton.

Baracska József polgármester köszöntőjében visszaemlékezett a 2017-es évnitőre, amikor a sportsarnokban megszeppenve

és izgalommal teli várakozással vették át a rózsaszín és kék szentgróti pólókat, most pedig könnyektől csillogó szemmel, csibészes

mosollyal várják az ismeretlent. A nyolcadikosok nevében Dóka Nóra és Somogyi Csongor búcsúzott, majd a hetedik osztályosok megható műsorral kedveskedtek a nagyoknak, és büszkén vették át az iskola zászlójával együtt a stafétabotot. A rendezvény végén a hagyományokhoz hűen átadták az egyéni teljesítményekért járó díjakat. Ennek jegyében a 2024/2025-ös tanévben a Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium legrangosabb kitüntetését, a Deák-plakettet illetve az azzal járó könyvjutalmat és oklevelet Asperján Anna kapta.

A lehető legjobban dönt, aki nyáron, a nagy hőségben (és persze hűvösebb időben is) a Szent Gróth Termálfürdőt választja strandolása helyszínéül. A kristálytisza vízű medencék, a csodás környezet, valamint a szolgáltatások garantálják az önfeledt kikapcsolódást, a pihenést.

• SÁMEL JÓZSEF

– Idén kicsit előbbre hoztuk a nyitás időpontját, május 16-án nyitotta meg kapuit a Szent Gróth Termálfürdő – mondta Tóth István, a fürdő vezetője. – Bízunk benne, hogy kedvezően alakul majd az időjárás, de nem így történt. Most azonban már egyértelműen tombol a nyár.

A nyitás előtt sok-sok munkát végeztek el annak érdekében, hogy minden szebb és jobb legyen.

– Tudni kell, hogy nem egy fia-

tal, de annál szerethetőbb fürdőről van szó; szükség van a folyamatos felújításokra, fejlesztésekre. Annak érdekében, hogy kristálytisza vízű medencékkel várjuk a vendégeket, többek között átmotuk a homokszűrőket és vegyszeradagolókat cseréltünk. Felújítottuk a kültéri gyermekmedencét, ami teljes egészében új burkolatot kapott. Az élményelemek karbantartása szintén megtörtént, kivétel nélkül mind működik. Népszerű a csúszda, melynek használata benne van a belépőjegy árban. Elkészült a napelempark, ami nagyon sokat

Maradtak a régi árak

Egyre népszerűbb a fürdő, a szezonzárást pedig az idő eldönti majd

segít a gazdaságos működés érdekében. Kiemelt figyelmet fordítunk a fürdők környezetére, annak karbantartására, tisztaságára. Mindezt azért, hogy az még élhetőbb, szebb és így vonzóbb legyen.

Kétségtelen, hogy a Szent Gróth Termálfürdő az említett tulajdonságai miatt népszerű a vendégek körében. Az már csak plusz, hogy idén a belépőjegyek árát sem emelték.

– Annak ellenére történt ez így, hogy körülöttünk minden költség emelkedett. Úgy gondoltuk, hogy ez egyfajta ajándék az ide látogatóknak. Az önkormányzat is nagyon díjazta, hogy maradtak a

jegyárak. Ráadásul a szolgáltatásaink is bővültek, már – egyelőre hétvégenként – masszázs is várja a vendégeket. Egyre többen választják a kempingezési lehetőséget, és persze a fürdőzők örülnek a programoknak. Láthattak a fürdőkben bemutatókat, táncműsort és lesznek még meglepetéseink is. A forgalom pedig egyre nagyobb. Érkeznek a vendégek, magyarok, külföldiek, csoportok, távolabbról és helyből is. Ez utóbbinak különösen örülünk. Július első hétvégéjén egyébként a két nap alatt mintegy 1400 vendég lubickolt a Szent Gróth Termálfürdőben. Ez szép szám, bízunk benne, hogy tovább emelkedik majd. Min-

Minden egy szóval kezdődik

• FARKAS ADÉL

Méltóságteljes megemlékezést tartottak június 29-én a holokauszt zalaszentgróti áldozatainak tiszteletére. Az esemény az izraelita temetőben kezdődött, ahol a város vezetői, a zsidó hitközségek képviselői és leszármazott családtagok idézték fel a múltat, amelynek tanulságait nem szabad felednünk.

volt, hogy más vallásúak voltak. A város testéből szakították ki őket fogalmazott köszöntőjében. Baracska József kiemelte azt is, hogy az emlékezés nem csupán a múlt tisztelete, hanem a jelen felelőssége is.

Vári Mária alpolgármester egy családi visszaemlékezést olvasott fel, külön kiemelve a közösség tragédiáját: egykor élő, erős zsidó közösség volt Zalaszentgróton – a háború után pedig csak néhányan tértek vissza.

Virágh Judit, a Zalaegerszegi Zsidó Hitközség vezetője szintén megemlékezett azokról, akik tanúi voltak a korszak borzalmainak, és akik túlélőként igyekeztek továbbvinni a közösség emlékét. Szavai egyszerre voltak fájdalmasak és reményt keltők: „Talán azért maradtunk életben, hogy elmondjuk mindazt, amit át kellett élnünk, és hogy ne hagyjuk, hogy a történelem ismétlje önmagát.”

A temetői megemlékezést követően az Eötvös Károly utcában avattak botlatóköveket a zalaszentgróti Kellner és Huber



család emlékére. Az egykori Batthyány utca 18. szám alatti Kellner-ház helyén most hat darab fénylő botlatókövő őrizi azok nevét, akik soha nem tértek vissza Auschwitzból. A családtagok fotói és történetei megelevenedtek: Kellner Miksáné, Kellner Pál, Kellner Pálné, Huber Béla, Huber Béláné és Huber Dezső tragikus sorsa most már nemcsak az emlékezetben él tovább, hanem az utca kővén is, amelyen egykor ők is nap mint nap végigsétáltak.

Haas János, a Huber család leszármazottja személyes jelenlé-

tével, támogatásával és szavaival tette még meggyőzőbbé az eseményt, Kirschner Péter, a Magyar Zsidó Kulturális Egyesület elnöke pedig kiemelte: minden botlatóköv mögött egy életűt áll – és minden kő visszaad valamit abból, amit a történelem elvett.

Beszélt arról is, hogy Magyarország legnagyobb temetője Auschwitz lett, és minden egy szóból, egy bélyegből, egy kirekesztő mondatból indult. Ezért is fontos minden évben közösen emlékezni azért, hogy ez többé ne ismétlődhesen meg.



dent megteszünk annak érdekében, hogy a lehető legjobb, leg-színvonalasabb szolgáltatásokat nyújtsuk a vendégeknek. A fürdő

egyébként naponta 9-19 óráig tart nyitva, a szezonzárás időpontját az időjárás határozza majd meg – tette hozzá Tóth István.



Június 27-én délután a Batthyány-kastélyban tanévzáróval egybekötve ünnepelték a ballagókat. Tanáraik és diáktársaik körében búcsúzott a Koncz Dezső Óvoda, Általános Iskola, Kollégium, Készségfejlesztő Iskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény három tanulója. Az éveken át biztonságot és határtalan szeretetet nyújtó, támogató közösség nevében, Czilingerné Antal Edina főigazgató köszönt el a diákoktól. (B. P. N.)

Legyen kemény a pengéje!

Harmadszor rendezték meg Tüskeszentpéteren az arató- és családi napot

Tüskeszentpéter múltja, jelene és minden bizonnyal jövője is szorosan kötődik a malomiparhoz, ezáltal pedig a búzához és az összes vele kapcsolatos munkálathoz – hangzott el a zalaszentgróti városrészben tartott hagyományos arató- és családi napon.

• ROSTÁSI NIKOLETT
• SÁMEL JÓZSEF

A programot Zalaszentgrót önkormányzatának támogatásával harmadik alkalommal rendezte meg a Tüskeszentpéteri Faluszépítő Egyesület. Amint Béres Károly főszervező fogalmazott, a hagyományok felelevenítésén túl célul tűzték ki azt is, hogy a helyi közösséget összefogják, a lakók számára látványos és szórakoztató programot, gasztronómiai élményt nyújtsanak.

Természetesen az ilyenkor szokásos aratás sem maradt el. A falu határában lévő búzátáblát Szeghy Csaba Tamás plébános áldotta meg, majd Baracska József polgármester mondott köszöntőt. Felidézte, hogy régen az emberek kézi erővel dolgoztak a termésért, úgy, hogy nem használtak műtrágyát, vegyszereket. Beszélt arról is, hogy Zalaszentgrót sok-sok szállal kötődik a gabonatermeléshez és feldolgozáshoz.

Zalaszentgrót múltja, jelene és egészen biztosan a jövője is az élelmiszeripar, a búza, a kenyér körül forog. Tüskeszentpéteren ötszáz esztendeje áll, működik a malom, a Zala-Cereália Kft. pedig – ebben a formában, egyfajta zászlóshajóként – harmincegy éve készít gabonaiipari termékeket. Mégpedig olyan minőségűeket, melyeket az egész Dunántúlon régóta ismernek és kedvelnek – fogalmazott a polgármester, hozzátéve: az arató-

és családi nap ezért is kiválóan illeszkedik a település életébe, s remélhetőleg a rendezvényből idővel nagy fesztivál kerekedik majd ki.

– Akadnak emellett más programok is, melyek a gabonával kapcsolatos hagyományokat őrzik a településen. A Magyarok Kenyere Zala vármegyei rendezvényének évek óta a Zala-Cereália Kft. ad otthont, így lesz ez az idén is. Emellett egy új programot indítunk Zalaszentgróton. Augusztusban tartjuk a „Mi kenyérünk” elnevezésű kovászos és kézműves kenyérvetélyt, természetesen tartalmas programokkal egybekötve – fűzte hozzá, köszönetet mondva a rendezvény szervezőinek.

Izer Tamás, az aratónap egyik ötletgazdája beszédében kiemelte: a kézi aratás során kezdetektől az egykori, valós munkákat szeretnék felidézni, bemutatni, a kaszálás, a kéveszedés és a keresztek kötése tekintetében egyaránt. Azt az elkötelezettséget, szorgos és nem utolsósorban nehéz fizikai munkát, mely hatalmas kitartást igényelt – fogalmazott.

A beszédek után indult a munka, melynek kapcsán az első kaszás, Szívós Imre elárulta: lényeges, hogy a kasza pengéje kemény legyen, ne kelljen gyakran köszörülni. Fontos az is, hogy a használója méretére legyen beállítva, s a kézi aratók legjobban teszik, ha gyors mozdulatokkal vágják a búzát.



– A régi világ már sehol nincs, a gépek átvették az emberi erő helyét. Ma kaszával már csak esetleg az állatoknak vágnak zöldet. De azért fontos, hogy felidézzük, a fiatalabb generációknak bemutassuk, egykor hogyan is zajlott az aratás – mondta.

A harmadik arató- és családi nap résztvevőit számos program várta, felléptek táncosok, egyebek között volt termékkóstolási lehetőség, fazekas bemutató, lovaskocsizás, koncert. Helyben készített ételeket is fogyaszthattak

a jelenlévők, akiket Simon László, Lúpi szórakoztatott harmonikamuzsikával.

Amint a szervezők megjegyzték, a rendezvénnyel már biztosan hagyományt teremtettek, így azt megrendezik jövőre is.

Nem csupán sport, közösségépítés is

• FARKAS ADÉL

A Zalaszentgróti Tekeklub új lendületet vett. Az elmúlt évben vezetőváltáson estek át, az idei évben pedig már két csapat, országos döntőbe jutott utánpótlás, nemzetközi sportbarátság és éremmel zárult versenyek jellemzik a klub működését. Horváth Attilával, a klub vezetőjével készült beszélgetésünk az újrakezdésről, a közösség megerősödéséről és a jövő terveiről szól.

• Hol tartanak most?

– Egy évvel ezelőtt még az is kérdéses volt, hogy ki tudunk-e állni egy csapattal. Célunk az volt, hogy a 2025-26-os évben két csapatot tudjunk ismét indítani, illetve az alapoktól kezdve valamennyire fel tudjunk fejlődni. Szerintem ezek mindegyike jó úton halad, illetve egy részük már teljesült is, hiszen újra NB II-ben és NB III-ban tudunk indulni. Elég szép múlttal rendelkezik a klub, az átszervezés óta pedig tényleg azok maradtak meg, akik a magját képezik a csapatnak. Tizenegy újonnan igazolt ifjúsági játékosunkból hatan bejutottak a májusi országos döntőbe is. Külön öröm, hogy az egyik új igazolásunk korábban szuperligában szerepelt – tehát nemcsak mennyiségben, minőségben is fejlődünk.

• Nemrég egy német vendégcsapatot is fogadtak Zalaszentgróton. Milyen volt a látogatás?

– Az SC Hermaringen csapata érkezett hozzánk egy négynapos baráti sporttalálkozóra. Mi tavaly látogattuk meg őket Németországban, most ők jöttek viszonzásként. Városnézés, tekeversenyek, sümegi

vár látogatás, a tüskeszentpéteri malom megtekintése, közös főzés és grillparti is szerepelt a programban. Jövőre mi megyünk ismét hozzájuk. Ez egy tíz évre visszanyúló kapcsolat, amely most új lendületet kapott.

• Milyen eredményeket értek el mostanában?

– Idén Székesfehérváron volt a világbajnokság, ahol zalaszentgróti neves játékosok is részt vettek, és érmes helyezések is születtek. Mazzag Dávid ifjúsági csapatban bronzérmet szerzett. A helyi nevelésű játékosok közül Farkas Ádám – egykori világbaj-

rad el: országos döntőbe jutottak, ami önmagáért beszél.

• Mik a legnagyobb kihívások most?

– Szervezés, új játékosok igazolása, edzésterv készítése. A Grót-Kupa most zajlott június végéig, ez már a 26. alkalom, és több dunántúli megyéből – Somogyból, Vasból, Győr-Ménfőcsanak, Sopronból, Zalaegerszegtől, Fejérmegyéig – érkeztek versenyzők. Nagy múltú esemény, mely idén is komoly érdeklődésre tartott számot. Most, hogy ennek vége, mindenki már a nyaraláson töri a fejét, mi



nok csapatban is szereplő játékos – most felnőtt csapatban, szintén világbajnoki bronzéremmel tért haza. A Grót-Kupán is szép eredménnyel szereplőnk, csapatként a harmadik helyet sikerült megszereznünk.

• És az utánpótlás? Honnan jönnek a fiatalok?

– Tavaly 12 fiatal csatlakozott hozzánk, közülük 11-en most is aktívak. A szeptemberi iskolakezdéssel újabb együttműködéseket tervezünk a testnevelésórákhoz kapcsolódva. A gyerekeknek a teke különleges élmény, koncentrációt, pontosságot, állóképességet fejleszt, nem durva, de mégis kihívást jelent. És a siker sem ma-

még próbálunk egy kicsit lazábban – tehát kevésbé a tekére koncentrálni – dolgozni, hiszen nem áll meg az élet, le kell igazolni az új játékosokat.

• Mi a klub hosszú távú célja?

– A cél egyértelmű: megerősíteni a két felnőtt csapatot, megtartani a jó közösségi hangulatot, és folyamatos utánpótlást biztosítani. Ez nemcsak sportkérdés, hanem közösségépítés. A teke különlegessége, hogy több generáció játszhat együtt. Előfordul, hogy egy 80 éves versenyző is pályára lép, és akár le is győzi a fiatalokat. Ez egy életre szóló sportlehetőség, Zalaszentgróton pedig egyre többen élnek vele.





Az év egyik legnagyobb slágerét hozzák el

A szomszédos Vasból, a Zalaszentgróttal nagyságrendileg hasonló méretű kisvárosból, Körmendről indult Soulwave zenekart 2007-ben alapította az énekes-gitáros Fodor Máté és a gitáros Huszár András.

Az eleinte angol nyelvű dalokkal jelentkező csapat az igényesen kidolgozott dallamaival és sokatmondó, belülről fakadó dal-szövegeivel eleinte a hazai klubokban hívta fel magára a figyelmet, majd miután magyar nyelvre váltottak, szinte egyik pillanatról a másikra be is robbantak a hazai élvonalba.

Első magyar nyelvű daluk, a 2014-ben megjelent Szélcsend, rögtön bekerült a Petőfi Rádió Top 30-as listájába, ennek köszönhetően az egyik legnagyobb nemzetközi lemezkiadó, a Universal Records hazai leányvállalata azonnal szerződést is ajánlott nekik. Mindez még szélesebbre tárta előttük a siker kapuját, hiszen a kiadói támogatásnak, valamint az egyre növekvő rajongói bázisnak köszönhetően a Min-dent elhittem és a Kalandor című

szerzeményeik a legnagyobb hazai slágerek közé emelkedtek. Utóbbi ráadásul A dal 2017 című műsorba is bekerült, még tovább növelve ezáltal a zenekar országos ismertségét.

A Soulwave legújabb slágere, a Búcsúzóul idén májusban jelent meg, s rögtön letarolt mindent. A személyes hangvételű dal óriási karriert futott be a TikTokon, rengeteg posztnál szerepel aláfestő zeneként, hiszen olyan érzelmekről énekel benne Máté, amit bárki magáénak vallhat.

Az éppen külföldön nyaraló énekes menedzsere, Balogh Zsolt lapunknak elmondta: a Soulwave ereje éppen ebben rejlik: olyan gondolatokat közvetít közérthető módon, ám roppant igényesen megfogalmazva, illetve fülbe ragadó, azonnal megjegyezhető dallamok kíséretében, amivel nagyon könnyen tudnak azonosulni a rajongók.

A hamarosan Zalaszentgrótra érkező és a nagykoncertjével várhatóan fergeteges hangulatot teremtő Soulwave közben már egy újabb nagy dobásra készül, októberben az egyik legnépszerűbb budapesti klub nagyszínpadán, az Akvárium Big Hallban adnak koncertet.

Idén augusztus 6. és 9. között dübörög a környék kedvenc fesztiválja

Kultúrtivornya: SUNGRÓT 2025

Ahogy azt már megszokhatták, augusztus elején a város központjává délutánonként, esténként átmenetileg a Liget válik. Ismét igazi fesztiválhangulat várja majd a kikapcsolódni, szórakozni vágyó zalaszentgrótiakat, a város környékén élőket és persze a távolabbról érkezőket. Ezt szolgálja majd a sok-sok kiváló zenei produkciót, az ízek, zamatok, illatok kavalkádja, és most először a „Mi kenyerünk” elnevezésű gasztroprogram is.

Nagykoncert Balázs Fecó emlékére

A 2020 novemberében, 69 évesen Covid-fertőzésben elhunyt Balázs Fecó és zenekara, a Korál olyan markáns zenei örökséget hagyott maga után, amit vétek lenne elpazarolni. Egykori zenésztársai – a dobos Dorozsmai Péter és a basszusgitáros Fekete Samu Tibor – kiegészülve további zenésztársakkal és néhány sztárvendéggel ezért úgy döntöttek, hogy tovább éltetik a klasszikus dalokat.

Ennek a gondolatnak eredményeként valósult meg 2024-ben a Budapesti Operettszínházban az a Korál-émlékkoncert, amelynek főszereplői az említett két zenész mellett Dolhai Attila, Ember Márk és Gubik Petra voltak, gitáros-énekesként pedig az a Kontor Tamás működött közre a műsorban, akit többek között a Megasztár elnevezésű televíziós tehetségkutató versenyből ismerhetett a közönség. Az egyértelmű siker arra ösztönözte a szervezőket, hogy a lángot továbbra se hagyják kihunyni, nem sokkal később egy újabb fővárosi koncert következett, majd vidéki turnéra indult a zenekar. Ez utóbbi első zalai állomásaként augusztus 8-án, pénteken este a SunGrót Kultúrtivornya keretében is bemutatásra kerül a Korál-émlékkoncert.

– Az első Korál emlékkoncert-hez képest némileg változott a felállítás – mondta Kersák Hugi, a zenekar menedzsere és szervezője. – A két egykori Korál zenész természetesen maradt, mint ahogy



Kontor Tomi is itt van velünk, hiszen rendkívül hitelesen és nagy alázattal viszi tovább a gitáros Fischer László stílusát, ráadásul egy nagyszerű énekes is, amit többek között szólólemezein, illetve a Ganxsta Zolee-val és Big Daddy Lacával közös zenekarában, a KGB-ben is bizonyított. Ugyanakkor nagy örömmünkre csatlakozott a produkcióhoz az egyik legjobb és egyben legismertebb női előadóművész, a Magyar Érdemrend Lovagkereszt-



jével és Máté Péter-díjjal egyaránt kitüntetett Keresztes Ildikó is, akitnek vendégszereplése még tovább emeli a koncert méltóságát.

Keresztes Ildikó neve a Balázs Fecóval együtt előadott duett, A csönd éve kapcsán merült fel, és az énekesnő azonnal igent mondott a zenekar felkérésére. A koncerten lesznek dalok, amelyeket egyedül énekel, lesznek duettjei Kontor Tamással, de a technika segítségével Balázs Fecó is „hallható” lesz.

A műsorban a legnagyobb Korál-slágerek kapnak helyet, pontosabban csak Korál-slágereket, illetve Balázs Fecó-szerzeményeket hallhat a közönség – árulta még el a menedzser. – Mindezeket egy nagyszínpados produkcióhoz méltó technikai körülmények között. Balázs Fecó ugyan már nincs közöttünk, ám a hátrahagyott dalai, amelyek közül nem egy a hazai rockzene legnagyobb slágereinek sorába tartozik, örökké velünk lesznek.



Különleges színfolt: Kint A Bárány

Zalaszentgrótról indult, így akár a város egyik büszkesége is lehet az a modern metalt játszó csapat, amely underground körökben nagyon rövid időn belül országos hírnévre tett szert. A Kint A Bárány elnevezésű zenekar egészen különleges színfoltja a hazai rockzenei színtérnek, hiszen az eddig kiadott dalait más-más énekesrel vették fel.

A SunGrót Kultúrtivornyán augusztus 7-én, azaz csütörtökön este fellépő Kint A Bárányt ismert zalai underground zenészek, a Zalaszentgróton élő Simon Balázs és Varga Krisztián gitárosok, továbbá a basszusgitáros Farkas Gábor és a dobos Horváth Norbert alkotják. A 2016-ban alakult, de valójában csak néhány éve aktív formáció különlegessége, hogy eddigi dalait – amelyek szövegét Balázs egyik gyermekkori barátja, a színész-rendező Máté P. Gábor írta – különböző énekesekkel, mások mellett az énektanár Bokodi Bálinttal, a nemzetközi szinten

is egyre ismertebbé váló Thy Catafalque-ban szereplő Dudás Gáborral, vagy az Ørdög és a Diabolus In Musica frontemberével, Vörös Andrással vették fel, ezáltal azok így is hallhatóak a csapat első, Közös E.P. címmel megjelent kiadványán. Ez a CD – amelynek hanganyaga természetesen az online platformokon is elérhető – hat dalt tartalmaz. A Kint A Bárány koncertjein ugyanakkor állandó énekes, Horváth Ádám szerepel, aki nemcsak hiteles előadója a daloknak, de képes volt azokat egységes arculatúvá is gyúrni. A Kint A Bárány azáltal olyan különleges szereplője a hazai rockzenei életnek, amelyhez hasonló jelenleg nincs a palettán.

– A Jó trükk című nótá a fajsúlyosabb számaink egyike – mondta a Közös E.P. egyik legmarkánsabb dala kapcsán a szövegíró Máté P. Gábor. – Tartalmában hűen tükrözi mindazt a küzdelmet, amit mindannyian megéltünk. Ki tudsz-e törni abból a világból, ahova születél? Van-e mód a továbbhaladásra, amikor ellenérdekelte erők gátolják az utadat? A dal leképezése a társadalmunkban meglévő valós problémáknak, és a kiutat magunknak kell megtalálni.

Velünk lesznek még

Regán Lili és Koósz Milán; Léhárt Míra és Polgár Patrik; a Difortunes, a MI zenekar; a Zsödi duó, de hallhatja a közönség a hagyományos szentgróti Nemzetközi Tubatábor nyitókoncertjét is. A részletes fesztiválprogramot illetve a „Mi Kenyerünk” gasztrorendezvényt kapcsolatos tudnivalókat lapunk 10-11. és 16. oldalán olvashatják.

Kovász, közösség, kultúra

FARKAS ADÉL

Az otthon sült kenyér illata sokak számára gyermekkorunk nyári emlékeit idézi: kemesce melege, ropogós héj, édes-savanykás kovászillat. Ezeket az érzéseket és hagyományokat hívja életre a „Mi kenyérünk” elnevezésű kovászoskenyér-verseny, amelyet Kulifainé Kovács Tímea rendezvényekért felelős tanácsnok ötlete alapján szervez meg a város augusztus 8-án az Árkádia udvarán.

A rendezvény célja, hogy újra felfedezzük a természetes kenyérsütés értékét, és közben erősítsük a helyi közösséget, támogassuk a helyi gazdaságot, és élményt adjunk minden generációnak. A nevezők négy kategóriában mérettethetik meg magukat: fehér, félbarna, gluténmentes és kreatív kovászos kenyérral lehet indulni. A kreatív kategória különösen nyitott: akár zöldséges, csokis, magvas vagy épp burgonyás receptekkel is lehet pályázni.

Az ötlet onnan indult, hogy az elmúlt időszakban reneszánszát élte a kenyérsütés – egyre többen kísérleteztek kovászneveléssel, házi sütéssel. Zalakoppányban például már egy kis közösség is alakult erre a szenvedélyre. Innen jött a gondolat: – A kovászos kenyér a hagyományos, természetes, kézműves kenyérsütés méltó folytatása, amely visszanyúl a régi időkhez, nagymamáink ízeihez. Ma is emlékszem, amikor nagymamám Zalakoppányban kivette a kemencéből a frissen sült kenyeret, mennyei illata volt és nagyon jó állaga – hangsúlyozta Kulifainé Kovács Tímea.



A nevezés teljesen ingyenes, viszont a nyertesek értékes nyereményekkel térhetnek haza. A legjobb fehér kovászos kenyér sütője pedig különleges felkérést kap: elkészítheti az augusztus 20-ai zalaszentgróti ünnepi kenyeret.

A rendezvény keretein belül Kertész László előadásában a több mint 500 éves tüköszentpéteri malom őrlési folyamatával ismerkedhetnek meg az érdeklődők, sőt minták és szemléltető anyagok is lesznek. A gyerekeknek külön programmal készülnek: a Kis Pékek Műhelyében saját kenyeret formázhatnak és süthetnek, a legkisebbek pedig só-liszt gyurmát használva ismerkedhetnek meg az anyag formálásával.

Keressük a legjobb kovászos kenyeret!

Katalin élelmiszermérnök. A kenyeret helyben fel is szeletelik, majd kóstolhatóvá válnak friss, helyi alapanyagokból készült kencékkel együtt, amelyeket szintén Kotsy Zsófia készít a Nyitott Porták gazdáitól származó alapanyagokból.

A „Mi kenyérünk” valóban közös ügy. A víz, a liszt és a só itt nem csupán alapanyag, hanem jelképe a térség természeti, emberi és gazdasági értékeinek. Együtt mutatjuk meg, mit jelent ma közösségként alkotni, őrizni a hagyományokat, és megosztani egymással az ízeket, élményeket. A kovászos kenyér nemcsak ízében és állagában különleges, de egészségügyi szempontból is előnyös, a hosszú kelesztési idő alatt a kovász lebontja a gabonában lévő enzimeket, javítja az emészt-



Kulifainé Kovács Tímea: a rendezvény célja, hogy újra felfedezzük a természetes kenyérsütés értékét, és közben erősítsük a helyi közösséget, támogassuk a helyi gazdaságot, és élményt adjunk minden generációnak

A versenyművek zsűrizésében közreműködik Baracskai József polgármester, Kiss Imre, a Zala-Cereália Kft. tulajdonosa, Kotsy Zsófia gasztroblogger, valamint Böhm

hetőséget és a tápanyag-hasznosulást.

Nevezni ingyenesen a marketing@zalaszentgrot.hu email címen lehet augusztus 1-jéig.

ZALASZENTGRÓT

Kenyérünk

2025

egy falat múlt • egy falat jövő

Keressük a legjobb kovászos kenyeret

A KENYEREK LEADÁSI HATÁRIDEJE
AUGUSZTUS 8 • 15:00–16:00

HELYSZÍN • ÁRKÁDIA •
8790 Zalaszentgrót, Battyhány Lajos utca 1.

NEVEZÉSI KATEGÓRIÁK

- Fehér kovászos kenyér
- Félbarna kovászos kenyér
- Gluténmentes kovászos kenyér
- Egyéb (magos, zöldséges, burgonyás, csokis, stb.)

16.00 A zsűrizés kezdete
16.00 Kertész László előadása
A Tüköszentpéteri Malom őrlési folyamata

16.15 Kis Pékek műhelye
Kenyerformázás és sütés gyermekeknek
Legkisebbeknek só-liszt gyurmázás

16.30 Versenykenyerak kóstolása
Kotsy Zsófi gasztroblogger kenyérre kenhető kencével, melyek a helyszínen, frissen készülnek el. A krémekhez az alapanyagokat a Nyitott Porták helyi termelői biztosítják.

17.45 Eredményhirdetés
19.00 Szentgrót Táncegyüttes előadása

Regisztrációs felület és határidő:
marketing@zalaszentgrot.hu
kenyer kategória megjelölésével, **2025. augusztus 1-ig**

Regisztrációval kapcsolatos további információ:
Kulifainé Kovács-Tímea +36 30 3562552
marketing@zalaszentgrot.hu

ÍZEINK • KINCSEINK • KÖZÖSSÉGÜNK

Ünnepeljük együtt a hagyományt és a helyi ízeket a több mint 500 éves tüköszentpéteri lisztünkkel! Mutasd meg, mit tudsz alkotni a liszt, a víz és a só együttes erejével!

A fehér kovászos kenyér győztesét felkérjük az augusztus 20-ai zalaszentgróti ünnepi kenyér elkészítésére.

A díjazottak értékes élményajándékokban és hasznos tárgyi nyereményekben részesülnek!

Támogató partnereink:

Információ: Városmarketing Iroda
8790 Zalaszentgrót, Battyhány 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!**

„Sejtszinten” ragadta magával

Annak idején kasza kellett a bejutáshoz, de már biotó is tartozik hozzá

● 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.

– Úgy tudom, hogy ti is „gyűtmentek” vagytok. Hogy jöttetek pont ide? – a választ Bakos Pétertől, a Gyógynövények Völgye porta egyik vezetőjétől, a házaspár férfi tagjától várom.

– Szabó Kornélnak köszönhetem, a Dr. Szabó Agrokémia Kft. ifjabbik vezetőjének, aki egykor kollégám volt Budapesten. Amikor megtudta, hogy a lovainknak keresem a helyet, folyamatosan csábított Zalába, míg nem ráakadtunk 2007-ben az akkor már 10-15 éve elhagyott Vörösmajorra, a mai életünk színhelyére. Rögtön megfogott a terület érintetlensége, ami determinálta is a későbbi biogazdálkodást. Pesten egy kisebb kertünk volt csak, így nagy utat jártunk be a tanulásban, amíg ide eljutottunk. Elemző típusú vagyok, körbe is jártam a környéket, de arra én sem voltam felkészülve, hogy ennyire „sejtszinten” magával ragadjon és elhivatottá tegyen az, amit itt megismertem.

– A természet szépségén kívül mi az, ami itt speciálisan helyi? Amit máshol nem tapasztaltál?

– Az adott szó súlya! Az üzleti életben megszoktam, hogy mindent szerződésekkel kell alátámasztani, az a biztos. Itt, amit mondtak, az úgy volt. A szerződéseket legtöbbször el sem olvasták, csak aláírták, valami ősbizalmat tanúsítottak egy vadidegennel szemben, ami egy-

részt nagyobb felelősséget rótt rám, másrészt egész más viszonyulást határozott meg, hiszen a kézfogás után mindegyik fél igyekszik, hogy a lehetőségekhez mérten minél jobban szerepeljen ebben a kapcsolatban. A másik érdekesség a nyelvezet. Gyakran, az idősebb embereket hallgatva, csak a szövegkörnyezetből értettük meg, hogy nagyjából miről szól a történet.

– Milyen tevékenységgel indultatok?

– Először csinosítottuk a környéket, a lakhatásunkat, a lovaink elhelyezését kellett megoldani az időnként a fővárosba szólító munkám mellett.

– Értettük a biogazdálkodást, mit jelent ez számotokra a mindennapokban?

– Majdnemhogy kaszával kellett bejönni, így biztosított volt a háborítatlan alap. Ma már 15 hektáros, hivatalosan kontrollált biogazdaságot üzemeltetünk. Ez persze mást jelent, mint a konvencionális gazdálkodásban egy szántóföld megművelése. Itt próbálunk egy olyan szinergiát létrehozni, ami a sokszínű élővilágot táplálja és élni hagyja, ami a biodiverzitásra alapoz, de némi alkalmazkodással, lemondással is jár. Például minél nagyobb területet próbálunk legeltetni a fűnyírás helyett, és ezt az időszakot, ameddig lehet, kinyújtjuk. Itt most a nagyobb állatok legeléséről



beszéltünk, ahol az alanyok főként a lovak. Aktív lovas élet zajlik nálunk, hiszen a holisztikus lótarás szakértője Csenge lányom és az amerikai állatorvos férje, akik rehabilitációval és kiképzéssel is foglalkoznak a szaktanácsadás mellett. Itt aztán kitértünk többek között a lótrágya analizálására, az étkezésük ilyen

megismerésére, a rókavárra a tyúkok közelében, a ragadozó madarak bekalkulált kártételére is, illetve a "Balance info"-ra, amit Csengeék hoztak létre.

– Láttam itt tehenet is „kóricálni”. Valamint azt mondtad, hogy a háziállatokon kívül a területen több száz állatfaj él. Hogy érted ezt?



törekszik, akkor ne ezt a szerethető fajtát válassza! Mindig arról beszélünk, hogy milyen állataik vannak... Háborítatlanul élnek itt, szarvasok, őzek, vaddisznók, rókák, lepkek, békák, sok rovar stb.

– A környéken vagy távolabb élő emberek hogyan kapcsolódhatnak hozzátok? Hogyan ismerhetnek meg benneteket?

– A kapcsolódás hozta magával a bér gyümölcsfeldolgozást, amit 100 kilótól tudunk vállalni. Szezonban főként almát és szőlőt hoznak hozzánk a gazdák, hogy finom gyümölcslevet készítsünk nekik. Illóolaj-lepárlással is foglalkozunk, az itt képződött illatosvíz jótékony hatásairól fitoterapeuta nejem, Zsuzsa ismeretterjesztő előadások keretében is tájékoztatja a programjaink résztvevőit. Facebookon nyomon követhetőek az újabb és újabb meghirdetett programok.

– Milyen lehetőségeket találunk még a portákon?

– Van egy 100 m²-es közösségi termünk, ami kedvelt színtere akár összejöveteleknek, megbeszéléseknek, akár jógaóráknak is. Aztán ajánlom Gyógynövénylak szálláshelyünket azoknak, akik el szeretnének vonulni a világtól, és mindezt színvonalas környezetben tennék. Betekintést ad életünkbe, tevékenységünkbe a boltunk, ami egy két éve saját magunknak szervezett franciaországi tanulmányút eredménye. Itt az összes termékünk megvásárolható akár egy gyógytea elfogyasztása mellett. Az idei év eredménye a biotavunk, ami a Pannon P&G projekt keretében megvalósuló tankert vizes élőhely része, és egyben áldás is a szomjas állatoknak; azok már az elkészülés másnapján birtokba is vették.

Peti a Nyitott Porta-hálózatban szakmai bizottsági tag. Erről a munkáról, a jövőbeni terveikről, a „Falusuliról”, a létrejött turisztikáról és még sok más dologról beszélgettünk, amit ide látogatva szívesen megoszt a gazda bárki mással is, aki előre időpontot egyeztet telefonon.

Határtalanul

Május 19-én reggel 5.30-kor álmosan, de annál több izgalommal indult meg a 7. évfolyam, néhány nyolcadikkal kiegészülve a Határtalanul pályázat keretében Szlovákiába.

Első megállónk Mikszáthfalván volt. Meglátogattuk a Sklabina Mikszáth-múzeumot, ezt követően Alsósztrégován Szlovákia legnagyobb irodalmi múzeumába, a Madách-múzeumba látogattunk el. Jártunk Füleken, Losoncon, Rimaszombaton; Sajógömörön a kapát a kezében tartó Mátyás király és Cinka Panna szobrát láthattuk.

A második napot Rozsnyón kezdtük a bányászati múzeumban, később pedig a gyönyörű Szádelői-völgyben tettünk egy jó hosszú, de felejthetetlen túrát.

A harmadik napot Krasznahorkaváralján, az Andrássy Dénes és felesége, Franciska mauzóleumának megtekintésével kezdtük. Csodálatos épületet láthattunk! Szádelmáson egy magyar nyelvű iskola életébe nyerhettünk bepillantást. Betlőren megnéztük az Andrássy-kastélyt, majd a gombaszögi cseppkőbarlangba vitt minket az idegenvezetőnk. Lélegzetelállító volt ami a barlang belsejében fogadott bennünket!

Késmárkon a Thököly-kastély látogatása alatt egy kisebb zápor kapott el bennünket, de a hetedikeseiket még ez sem tántorította



el az udvar megnézésétől. Lőcsén a híres Szent Jakab-templomot nézhettük meg, ahol táva maradt a szánk. Ezt követően megmásztuk a szepesi vár emelkedőjét, ahonnan csodaszép panoráma tárult elénk. Majd az aprócska Szentlélek-templomot néztük meg Zsigrán, amiről érdemes tudni, hogy középkori eredetű freskóiról vált híressé, és az UNESCO világörökség része.

Utolsó, ötödik napunkat Eperjesen kezdtük meg, a Rákóczi-ház megtekintésével. Kassán városnézés volt, ahol a szabadidőnk alatt egy cukrászdában isteni fagyit és limonádét fogyasztottunk. Az abszolút befutó nálunk a dubai csokis fagy volt.

Ezt követően a II. Rákóczi Ferenc kriptáját őrző Szent Erzsébet-székesegyházba nyerhettünk betekintést. A kriptánál elszavaltuk a magyar himnuszt II. Rákóczi Ferenc és az ott élő magyarok tiszteletére. Érdekesség volt a templomból kijöve, hogy egy ottani végzős osztály jött oda hozzánk. Bolondballagás keretében pénzt gyűjtöttek, beöltözve, énekelve mentek végig a városban, a tablójukat mindenkinek megmutatva. Ottani szokás szerint így gyűjtöttek pénzt a záró osztálybulijukra.

Szóval egy élményekkel teli hét után indult haza kis csapatunk Zalaszentgrótra. Mindenki nagyon jól érezte magát, felejthetetlen élményeket szereztek.

Seres-Asperján Emma 7.a, Hammer Nóra 7.b



Magasvérnyomás-betegség: nincs egységes recept

Hogyan mérjük helyesen?

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

A legnagyobb figyelmet most egy kukuktojásnak szenteljük az egészségügyi központ vezetőjével és egyben kardiológus főorvosával, dr. Al-Yari Mohameddel. Azért nevezem így ezt a kórképet, mert kilóg a szívbetegek sorából, mégis a felnőtt lakosság 25 százalékát érinti. Ez nem más, mint a magasvérnyomás-betegség.

– *Hogy definiálják ezt az állapotot? Milyen besorolások vonatkozhatnak rá?*

– Legalább két héten keresztül, különböző napszakokban és élethelyzetekben kell mérni a vérnyomást (ezen időszak alatt legalább 3 alkalommal), és ezek átlagát számoljuk. Ha ez 140/90 feletti érték, akkor magasvérnyomás-betegségről beszélünk. Persze ennek is megvannak a fokozatai. 140 és 160 mmHg (higanymilliméter) között enyhe, 160 és 180 között közepes, és 180 mmHg felett súlyos minősítést kap az első érték. A másik, legújabb besorolás szerint a vérnyomás lehet normál, emelkedett és magas. És akkor ott van még a szisztolés vagy diasztolés változata, illetve az időskori szisztolés magas vérnyomás is. Ezek között különbséget a szakember tud tenni. Holisztikusan szemlélve a betegség konkrét oka nem mindig derül ki, de jó hír a bajban, hogy vannak esetek, amikor nem szükségképpen a gyógyszeres kezelés az első választás. Ha nem a közepes illetve a súlyos kategóriába tartozik, akkor egy tényfeltáró beszélgetés után, amiben meghatározzák az életmódváltás lehetőségeit is, van még három hónap türelmi idő, ami alatt akár normalizálódhat is a megváltozott, emelkedett vérnyomás.

– *Abban az 5-10 százalékban, amikor mégis fény derül az okokra, mi állhat a háttérben?*

– Többségében társult betegség a „ludas”. Ezek lehetnek endokrinológiai, vesét érintő, cukorbetegséget feltételező vagy káliumhiányra mutató problémák. Figyelemmel kell kísérni a rejtett sóbevitelt, ami a feldolgozott élelmiszerek és a mindennap fogyasztott as-

ványvizek nátrium-klorid tartalmára is vonatkozik, nem feltétlenül arra a sóra korlátozódik, amit az ételeink izesítésére használunk. Nem elhanyagolható tényező még a stressz sem (Selye János foglalkozott vele bővebben, aki a stresszkutatás magyar úttörője volt). Míg az ősidőkben megvédte az embert ez a rövid távú felfokozott készenléti állapot, ennek a terhelésnek az állandósága előidézhethet krónikus állapotot.

– *Mely szerveinket érinti elsősorban negatívan, ha megváltozik ez a homeosztázis bennünk?*

– A szív, a vese és az agy különösen érzékeny a változásokra. A megfelelő munkájukhoz biztosítani kell az azonos vérmennyiséget. Itt említeném meg az alacsony vérnyomást, ami jellemző a vékony, fiatal nőkre. Amíg ez nem okoz panaszt, problémát, addig nem tekinthető betegségnek!

– *Mi a mérés helyes folyamata? És mikre kell figyelni?*

– Először is az előkészületek. Öt perccel a mérés előtt helyezünk magunkat nyugalmába! Ne dohányozunk, lehetőleg ne vitázzunk, és ne igyunk kávét ebben az időszakban! Ülünk le, lábaink a talajon, a félig hajlított karra csatoljuk fel a mandzsettát! Ennek kiválasztásánál figyelembe kell venni a kar körmeretét, a felkar hosszát is. Digitális mérőeszköz esetén mindig három mérés átlagát számoljuk. Az így kapott érték lesz a reális.

– *Ha két hét méregetés után kiderül, hogy valaki ebbe a csoportba tartozik, akkor kihez forduljon először?*

– Mindenképpen a háziorvosához. Ott majd a protokoll szerint a következő dolgok

várnak ránk: az anamnézis felvétele, azaz a kórtörténet rögzítése; fizikális vizsgálat (EKG, vérnyomásmérés, stb.); labor, hasi ultrahang és szemészeti vizsgálat. Ezek egy alapot szolgáltatnak az orvosnak, aki vagy maga kezeli a kialakult helyzetet, vagy továbbküldi a kardiológiára vagy más szakrendelésre (hypertoniológia). Nincs egy egységes recept! Minden ember más és más! Van, aki a rendelésben produkál nagyobb értékeket, és így a „fehérköpeny hipertónia” vonatkozik rá; van, aki az otthonában, így a „maszkírozott hipertónia” a besorolása.

– *Utolsó szimptománk a szívelégtelenség a népes táborból. Ennek mik a jellemző tünetei?*

– Ez egy alattomos állapot, mert általában lassan alakul ki. Lehetnek előjelei a csökkent aktivitás, ödéma a lábakon, fokozott vizelési inger éjszaka és fulladás is. Ennek vannak stádiumai és különféle besorolásai, egy a biztos, hogy foglalkozni kell vele! Megfelelő kezeléssel az életkilátások javulnak, mert kardiológiai szempontból az egyik legjobban kezelhető betegség. Úgy tudnám ennek a kezelését leginkább modellezni, hogy olyan mintha egy várat építenénk, tégláról téglára haladva, türelmesen. Ha a páciens közben olyan jól



kezdi érezni magát, hogy például abbahagyja a gyógyszerei szedését, az olyan, mintha kirúgnánk a falból néhány téglát, és újra kezdenénk az egészet.

– *Intézményvezetőként, főorvosként milyen cél ad motivációt most? Mi az, ami foglalkoztatja?*

– Szeretnék pályázni olyan speciális vizsgálat elvégzésére a laborban, ami megkönnyítené a pontos diagnózis felállítását.

Drága Barátnőm!

Annyi minden jött elém, hogy miről írjak neked az egyik legmelegebb nyári hónapban. Mivel, ahogy mondani szokták, „kutya meleg” van, ez az egyik kedvelt időszaka a szabadságolásnak. A szárítás, aszalás, kovászosborka-készítés mellett ilyenkor az időszakos böjt is figyelmet követelt magának. Persze ezt nem egy grillpartira készülve vagy a nyaralás alkalmával érdemes bevezetned (mert akkor a beszélgetés mellett észrevétlenül eltűnik késő este is a falat), de mindenképp próbáld a napjaid részévé tenni! Mi lenne, ha nem csak a finom falatokra, hanem a belső megtisztulásra is időt szánál? Nem, nem a léböjtre gondolkod, azt nem mindenki bírja! De egy 1-3 napos könnyített étrend – gyógy-növényes teákkal, levesekkel, sok vízzel – csodákra lehet képes! A cél itt nem a drasztikus fogyás, hanem a bélrendszer pihentetése, az anyagcsere újraindítása, és egyben a lelki nehezékek könnyebb elengedése is. Mit szólnál egy citromfűves teához reggel a balkonon, este egy rövid sétához, zárásul egy kamillás fürdőhöz? Ezek a rituálék mind-mind segítenek lassítani, befelé figyelni! Nem csak a lakásban lehet nagytakarítást rendezni, a nyári napfény energiája állítólag támogatja ilyenkor a belső rendrakást is. Egy 12 órás (vacsitól reggelig) böjt után nem csupán könnyebbnek, de tisztábbnak is érezzük magunkat. És mi ennek a folyamatnak a biológiai



BORBOLYA ROVATA

Levelek barátnőmnek

Belső rendrakás



háttéré? Az úgynevezett apoptózis folyamata, ami programozott és ellenőrzés alatt tartott sejthalál. Mielőtt vetnéd a keresztet, ez nélkülözhetetlen a test öregedése,

a rákmegelőzés és az anyagcsere-egészség szempontjából. A szervezetre ennek hatására szabadul meg a hibás vagy előregedett sejteitől. Tudok ám még egy másik háttörőn-

gató kifejezést is, ez az autofágia. Hogy mi a különbség a kettő között? Apoptózis: a sejt eltűnik, mintha sosem lett volna, kontrolláltan, gyulladás nélkül. Autofágia: a sejt önmagát takarítja, újrahasznosítja a károsodott részeit. Mind a két folyamatot támogatod az intermittens fastinggal (időszakos böjt), nem beszélve a mitokondriumok stimulálásáról, ami pedig az energiatárolásért felelős a legkisebb egységünkben. Mielőtt teljesen elmennénk ebbe az irányba, azért ne felejtünk el leha-jolni és a lábunk elé nézni! Most van a szezonja nagy kedvencemnek, a kővérporcsinnak, ami salátának kiváló, és magas az omega-3 tartalma. Ha nem eszel egy héten legalább kétszer zsíros halakat, és alkapszult sem szedsz, akkor ne tekintsd csak nyomnak ezt a növényt! Persze itt is figyelembe kell venni néhány dolgot, például az oxálsavtartalmát, ezért ne edd vegetációs időszakban mindennap! Használd ki az időjárást, és szárits! Mentát, citromfűvet, orbáncfűvet, mindent (is) amit bizton felismersz!

Szeretettel ölellek!

Borbolya

Utóirat:

Ha kérdésed lenne: pitypang1001@gmail.com

Aszakkör-kiállítás

A 2024/2025-ös Aszakkör-évad zalaszentgróti munkáiból nyílt kiállítás pénteken a Városi Művelődési Központban. A tárlat két héten át várja a látogatókat, így bárki megcsodálhatja, hogyan érlelődtek igazi alkotásokká a nyersanyagok, alapanyagok, miközben lelkesedés, széperzés, jókedv és sok-sok közös élmény itatta át azokat az elmúlt hónapokban. Köszöntötte a szakkörösöket és az érdeklődőket Baracska József polgármester is, a kiállítást pedig Farkas Ildikó, a Nemzeti Művelődési Intézet Zala vármegyei igazgatója nyitotta meg. Mint mondta, az Aszakkör-tárlat inspirációt ad a közösségi alkotótevékenység és helyi értékek megőrzéséhez.



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: GRÓT-MÉDIA Kft., Ügyvezető: Medvéssy Lajos • Minden jog fenntartva! • **ISSN:** 1217-5463



mi Kenyerünk

Keressük a legjobb kovászos kenyeret

A KENYEREK LEADÁSI HATÁRIDEJE
AUGUSZTUS 8. • 15:00-16:00

HELYSZIN
ÁRKÁDIA
8790 Zalaszentgrót, Batthyány Lajos utca

A díjazottak értékesítései a vásárokon lesznek!

NEVEZÉSI KATEGÓRIÁK

- Fehér kovászos kenyér
- Félfaragott kovászos kenyér
- Gluténmentes kovászos kenyér
- Egyéb (magos, zöldséges, burgonyás, csokis stb.)



Augusztus 6. SZERDA

Fiáker Gin Tonic-est

18.00
Léhárt Míra – Polgár Patrik akusztikus duó

SUNGRÓT KULTÚRTIVORNYA 2025 AUGUSZTUS 6-9.

Augusztus 7. CSÜTÖRTÖK

19.30
Difortunes

20.30
KINT A BÁRÁNY



Augusztus 8. PÉNTEK

20.00
Zsödi duó akusztikus koncert

21.00
Korál-koncert
Balázs Fecó emlékére vendég Keresztes Ildikó

22.30
dj Regán Lili



Augusztus 9. SZOMBAT

18.30
MI zenekar

19.30
Nemzetközi Tuba Tábor nyitókoncert

21.00
Soulwave

22.30
dj Koósz Milán

SKYGRÓT

Augusztus 7. csütörtök
Napészelelés • 7 órától • Templom tér

Augusztus 8-9. péntek-szombat
Távcsöves bemutató • Lézeres csillagképtúra • Pokrócos hullócsillagles • 21 órától • Zrínyi Iskola salakos pálya

Egészségátor • Sörccsapoló mester • Fröccs • Fesztiváletelek • PicAsso selfie-gép



Információ: Városmarketing Iroda
8790 Zalaszentgrót, Batthyány u. 13.
marketing@zalaszentgrót.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!