



ZALASZENTGRÓT

XXXIII. ÉVFOLYAM 6. SZÁM · 2025. JÚNIUS

LELETEK A VÁROS SZÍVÉBŐL

Lenyűgöző múlt-
béli rétegekre
bukkantak régé-
szek Zalaszentgrót
szívében.

4. oldal

GYERMEKNAP A LIGETBEN

Több mint ötszáz
lelkes résztvevő
gyűlt össze, hogy
együtt ünnepeljék a
gyermeket.

6-7. oldal

A SZÍV ÉS A GYILKOS NÉGYES

Fontos ez a téma,
mert minden máso-
dik ember szív- és ér-
rendszeri betegség-
ben hal meg.

14. oldal



Jóllehet nem tartozott szorosan a legutóbbi képviselő-testületi ülés napirendjén szereplő témák közé, azért persze ismét szó esett a versenyképes járássok programjáról, hiszen első körben megszülettek a döntések a Zalaszentgróti járásban rendelkezésre álló 250 millió forintos keret felosztásáról. Ezekről kérdeztük Baracska József polgármestert.

• VIRRASZTÓ ZSOLT

• **A versenyképes járássok programját a kormány elvileg azzal a szándékkal indította el, hogy támogassa azokat a fejlesztéseket, beruházásokat, amelyek egy járáson belül több települést érintenének, legyen szó akár szolgáltatásokról, akár infrastrukturális fejlesztésekről. Ám mintha nem ez történné. A járásközponti feladatokat is ellátó település vezetőjeként miként vélekedik erről?**

– Valóban, ezzel szembesültünk. Kezdetben örömmel fogadtuk a programot, mert azt gondoltuk, megoldhatunk égető problémákat. Az egészségügyi központunk járási szakellátó intézmény, számos településről járnak ide hozzánk, mégis szinte teljes egészében a Zalaszentgróti finanszírozza a működését. A versenyképes járássok program keretében szerettünk volna üzembe helyezni egy vészállító autót, szerettük volna megoldani folyamatosan amortizálódó eszközök pótlását. Mindez 25 millió forintba került volna, de ebből semmit sem támogattak. Pedig ha van intézmény, amely jól szimbolizálja a versenyképes járássok programjának gondolatát, akkor az Egészségügyi Központ az. Szintén az egész járást érinti az úszásoktatás ügye. A tankerület anyagi okokból megszüntette ezt a szolgáltatást, ezt mindenki tudja, akinek a gyermeke



VÁROSHÁZA

Egyéni érdekek, járási célok

iskolába jár. Mi viszont, a Szent Gróth Termálfürdőre alapozva, arra gondoltunk, élésszük fel, indítsuk újra a járás összes iskolája számára az úszásoktatást. Ehhez sem kaptunk támogatást, mint ahogy például a Zalaszentgróti Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola néptánc-, drámapedagógiai és zeneművészeti oktatását segítő eszközfejlesztésre sem.

• **Pedig ebbe az intézménybe sem csak zalaszentgróti gyermekek járnak.**

– Telephelye van Kehidakustányban, Türrén, és persze a szentgróti VMK-ban. Nem nyertünk el támogatást, jóllehet a fejlesztéseket a tankerület vezetője is támogatta. A környéken élők régi fájdalma a Türréi utca egy néhány száz méteres szakaszának valóban katasztrofális állapota. A Magyar Közút tulajdonában van, mindig hitegetnek bennünket azzal, hogy felújítják, most viszont erre valóban jó esélyt kínált a versenyképes járássok programja. A Magyar Közút ki is adott számunkra egy támogató nyilatkozatot, ám ez sem nyert. Mint ahogy az Aranyodi utcai csomópontonál tervezett burkolatmegerősítési projekt, a városrészekbe tervezett kamerarendszer, a piacfejlesztés vagy a szintén járási

szerepet is betöltő VMK bizonyos részeinek felújítása, a Szentpéteri utca lakótelepeinek közművesítése sem. Nem szabad megelégedezni persze a pozitívumokról, hiszen megvalósul a Batthyány utcai óvoda teraszának fedése, erre 33 millió forintot irányoztunk elő, és úgy tűnik, lehetőségünk lesz traktort és különböző eszközöket vásárolni egy mentőcsapat számára.

• **Ez körülbelül 50 millió forint egy 250 milliós járási keretből. Csalódott?**

– Az elosztáskor minden településnek egy-egy szavazata volt. Nem akarom bírálni a döntéshozatalban szerepet játszó többi települést, hiszen ki vannak tervezve az önkormányzatok. Bár történetesen a kisebb települések számára azért hozzáférhető a Magyar Falu Program, miközben a Zalaszentgróthoz hasonló kisvárosoknak nincs ilyen forráslehetőségük. Ezért tűnik úgy, hogy a versenyképes járássok programja is inkább egyfajta Magyar Falu Programmá vált volna. Az tény, hogy a forráselosztásban nem azok a célok játszottak szerepet, amelyeket kezdetben meghirdettek. Nem a járás fejlesztése volt az alapvető

elv, hanem az egyéni érdekek érvényesítése. Ezt nem csak a városi polgármester mondatja velem, hanem egy olyan ember, aki felelősséggel tartozik ezért a járásért is. Nyilván előbbre kellett volna látni, és közösen olyan fejlesztési programokat indítani, amelyek tényleg az egész járást viszik előre. Vagy olyan tanulmányok készítését kellett volna közösen kezdeményeznünk, amelyek megalapozhatják a későbbi felelős döntéseket. Erre viszont nem igazán volt fogadókészség. Úgy látom, a politika, az országgyűlési választások közeledése felülírta az ésszerűséget, pedig a versenyképes járássok programja akár jó is lehetne. Ha Zalaszentgróton megszűnne a járóbeteg-ellátás, akkor nem csupán a városban szűnne meg, hanem a járásban is. Ha a művészeti oktatás megfelelő eszközök híján nem tud minőségi képzést kínálni, az nem csupán a város diákjai számára lenne veszteség, hanem az egész járásnak. Tehát nem ellenséget kellene látni Zalaszentgrótnak. Nem tudom, milyen fejlesztési programok indulnak még, hiszen jövőre választás lesz, de én továbbra is hiszek a szolidaritásban.



Városi pedagógusnap

Czilingerné Antal Edina kapta elsőként a Batthyány-émlékérmet

• FARKAS ADÉL

Idén különösen nagy jelentőséggel bírt a pedagógusnap Zalaszentgróton: nemcsak a pedagógusok áldozatos munkáját ünnepelte a város, hanem egy fontos, jövőbe mutató döntést is. A Zalaegerszegi Tankerületi Központ jóváhagyta Zalaszentgróti városának kérését, így a gimnáziumi oktatás lehetősége megmarad a Deák-iskolában. Ez a döntés megmutatta a közösség összefogásának erejét, és esélyt teremt arra, hogy a 2026/27-es tanévben ismét helyben indulhasson gimnáziumi képzés, biztosítva ezzel a helyi diákok továbbtanulási lehetőségeit.

Baracska József polgármester köszöntőjében hangsúlyozta, hogy a gimnáziumi oktatás fennmaradása közös siker, amelynek záloga a pedagógusok és a közösség együttműködése. – A döntéssel esély nyílik arra, hogy a 2026/27-es tanévben ismét legyen gimnáziumi képzés Zalaszentgróton – mondta a polgármester, majd hozzátette: – A képviselő-testület határozatával megtettük, amit megtehettünk. De ez csak az első lépés. A folytatás már a szülőkön, a diákokon és az intézményen múlik. 2013 után most ismét sikerült időlegesen megmenteni a gimnáziumot. Büszké lehetünk erre a döntésre, de nem dőlhetünk hátra, a munka csak most kezdődik.”

A pedagógusok munkájának sokszínűségéről Vári Mária tanár, Zalaszentgróti alpolgármester beszélt.

– A pedagógus feladata sokszorosan összetett, hiszen a tanítás mellett a gyermekek lelki világára is figyelnie kell. A jó pedagógus nemcsak oktat, hanem formálja is a diákok személyiségét.

Hozzátette, hogy a pedagógusnap nemcsak a jelenleg is aktív tanárokról szól, hanem mindazokról, akik valaha hozzájárultak a közösség fejlődéséhez:

– A pedagógus az, aki amikor haza-

megy, hazaviszi az őt ért hatásokat is, a jót és a rosszat is. Hazaviszi a nevetést, a vidámságot, de hazaviszi a lelki terhet is. Majd másnap újult erővel megy vissza a gyerekekhez, mert tudja, szükség van rá.

Az ünnepi program a Koncz Dezső Óvoda, Általános Iskola, Kollégium, Készségfejlesztő Iskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény diákjainak és pedagógusainak műsorával kezdődött. Fáth Gabriella 5. osztályos tanuló adta elő Osváth Erzsébet Tanítóinknak című versét, majd az in-

zőinak produkciója. Ők a régmúlt diszkókor-szakát idézve ABBA-slágerre táncoltak, mosolyt csalva mindenki arcára.

A tankerületi igazgató, Kajári Attila, valamint Baracska József köszöntötte a pedagógusokat, és adott át virágot illetve oklevelet azoknak, akik kiemelkedő munkájukkal járultak hozzá a szentgróti oktatás rangjának emeléséhez: Vargáné Nyíró Mónikának, Danics Lenkének, Mérkszné Kovács Krisztinának, Rieger Valériának, Németh Zsuzsannának, Ipsicsné Weinhoff Csillának, Vári Máriának, Tóthné Bajczik Zsuzsannának, Simon Ildikónak, Kissné Facskó Viktóriának és Huszné Stankovics Erikának.

Külön kitüntetésben részesült Czilingerné Antal Edina, aki Batthyány-émlékérmet vehetett át a város elismeréseként.

Az est a klubteremben folytatódott vacsorával és kötetlen beszélgetésekkel,



Az idei pedagógusnap díjazottjai és az elismerések átadói. Első sor (balról): Vargáné Nyíró Mónika; Danics Lenke; Mérkszné Kovács Krisztina, Tóthné Bajczik Zsuzsanna, Huszné Stankovics Erika. Középső sor: Németh Zsuzsanna, Rieger Valéria, Czilingerné Antal Edina; Vári Mária, Kulifainé Kovács Tímea tanácsnok. Hátsó sor: Ságiné Szabó Beáta képviselő, Baracska József polgármester, Kajári Attila tankerületi vezető és Kotsy Tamás tanácsnok. Szintén elismerést kapott, ám a díjátadón nem tudott jelen lenni Ipsicsné Weinhoff Csilla, Simon Ildikó és Kissné Facskó Viktória

tezmény speciális Maci csoportjának táncos bemutatója varázsolt vidám hangulatot a közönség elé, csakúgy mint a Zalaszentgróti Napköziotthonos Óvoda-Bölcsőde dolgo-

amelyeknek legfontosabb témája természetesen továbbra is a pedagóguspályára maradt: az oktatás mindennapjainak sikerei, kihívásai, a diákokkal közös élmények.

Leletek a város szívéből

A szakemberek szerint még sok-sok meglepetést rejthet a föld

• NAGY LAURA

Lenyűgöző és egyben számos tanulsággal szolgáló múltbéli rétegekre bukkantak régészek Zalaszentgrót szívében. A Magyar Nemzeti Múzeum megbízásából a Zalaegerszegi Múzeumok Igazgatósága irányításával zajlott próbafeltárás azon a területen, hol a tervek szerint hamarosan jelentősebb ingatlanfejlesztés kezdődik.

A munkálatok során három kutatóárkot nyitottak meg, amelyek közül az egyikben még a sajátótájékoztató idején is folyt a kutatás. A szakemberek a föld alól előkerült házmaradványok, agyag- és vályogfalak, valamint szenesedett padlórétegek alapján arra következtetnek, hogy a feltárt épületek a 17. századi katonaváros részei lehettek, amely egykor a végvár közvetlen szomszédságában helyezkedett el.

A régészek szerint Zalaszentgrót városa szinte rétegenként mesél tűzvészekkel terhelt múltjáról. Legalább három, különböző időszakhoz köthető leégett réteg mutatható ki a feltárt területen – ezek mindegyike valós tűzvészhez köthető, és a történeti forrásokban is szerepelnek.

A legsúlyosabbak egyike 1656. április 18-án történt, amikor egy ittas özvegyasszony véletlenül lángba borította a várost – a tűzvésznek csupán tíz ház állt ellen. További jelentős pusztításra 1664-ben került sor, amikor a török hadjárat során több környékbeli település, így a katonaváros is lángok martalékává vált. A település két évtized múltán, 1689-ben szintén jelentős kárt szenvedett egy újabb tűzben, amely a malommal együtt a piac-tér nagy részét is felemésztette.

A feltárás során előkerültek olyan tárgyi emlékek is, amelyek

a hétköznapi világát hozzák közelebb a mához: díszes kályhacsempék, facölöpök, festett kerámiák, pipák, gyűrűk és állatcsontok mellett egy éremlelet is napvilágra került.

Az ásatásvezető, Eke István régész-térinformatikus a sajtónak tartott bemutatón elmondta, hogy a szakemberek a különböző korok térképei és korabeli rajzok alapján pontosan azonosítani tudták a feltárt épületek korát és szerepét.

Az ásatások során mellelleg rábukkantak egy három méter mély kútra is, amelyből még a megtalálás után is szivárgott a víz.

A régészeti bemutatón Baracska József polgármester is részt vett, és érdeklődéssel hallgatta a történeteket. Mint elmondta, a jövőben az érintett területen lakóépület és áruház is épül, de a beruházás csak a régészeti feltárás lezárása után kezdődhet meg. A városvezetés számára kiemelten fontos, hogy az új építkezések a történelmi örökség tiszteletben tartásával valósuljanak meg.

A feltárás során előkerült leletek egyébként a Göcseji Múzeum gyűjteményébe kerülnek. A munkálatok most befejeződnek ugyan, ám a szakértők szerint Zalaszentgrót városának földje még sok-sok meglepetést rejtgethet.



Vállalkozói fórum

• VIRRASZTÓ ZSOLT

Zala vármegye közel 23 300 regisztrált vállalkozása közül 1095 működik Zalaszentgrót térségében, és közel 500 a járási székhelyen, Zalaszentgróton, ahol jelenleg is jelentős beruházások zajlanak, és továbbra is forró téma a szakképzés újraindítása. Minderről a Zala Vármegyei Kereskedelmi és Ipar-kamara vállalkozói fórumán eset szó.

A résztvevőket köszöntő térségi kamarai elnök, Fatér Balázs úgy fogalmazott, annak ellenére sem engedték el a helyi szakképzés ügyét, hogy a korábbi elképzelésük nem valósult meg; minden ágazatban keresik a vállalkozásokat a duális képzés elindításához.

Baracska József polgár-

mester a város gazdaságának átalakulását, a jelenleg zajló beruházásokat és az azokkal kapcsolatos nehézségeket vázolta fel. Kovács Dezső elnök, a vármegyei szervezet elnöke pedig a kamarai szolgáltatásokról (Széchenyi Kártya, Demján Sándor-program, Vállalkozásfejlesztési Projekt) adott áttekintést.

Rövid előadásából kiderült, hogy a mikro-, kis- és középvállalkozásokban végez munkát a zalai foglalkoztatottak háromnegyede, s mivel ezek nagyrészt családi vállalkozások, jövőjük nagyban függ a generációk együttműködésének sikerétől. Szeretné, folytatta, ha Japánhoz és Svájc-hoz hasonlóan Magyarországon is mindenkinek lenne szakmája, még azoknak is, akik alapvetően bölcsészként képzelik el a jövőjüket. Utalt a mesterséges intelligencia növekvő szerepére, a jövőkutatás fontosságára, illetve arra is, hogy az elkövetkező évtizedek zalai gazdaságának alapoznia kell a vízkincs kéjkjére, az erdő zöldjére és zalai identitására.

Folytatódó fejlesztések

Zalaszentgróton májusban is számos olyan fejlesztés zajlott, amely a város modernizációját és élhetőségének javítását szolgálja, tájékoztatta lapunknak Baracska József polgármester.

1. Az Egészségügyi Központ új bejáratának kialakításával biztonságosabbá és akadálymentesebbé válik a közlekedés.

2. Új ivókút került az Óvoda udvarába, ezzel is segítve a gyer-

mek megfelelő folyadékbevitelét a melegebb napokon.

3. Zalakoppányban a Tempom utca alsó szakaszán megoldódott a csapadékvíz elvezetése, így csökkentve az eső okozta



károk kockázatát, továbbá megtörtént a Kanizsa-Megyei utcai buszmegállónál az erdei út bevezető szakaszának helyreállítása.

4. A Városi Művelődési Központban folytatódik az ablakok cseréje – korszerűbb, energiatakarékos nyílászárókat építenek be a szakemberek.

5. Megkezdődött az új kereskedelmi egységhez kapcsolódó közlekedési csomópont kialakítása, amely hosszú távon javítja majd a forgalmi viszonyokat az utcában.

Gyermeknap kavalkád a Ligetben

Több mint ötszáz résztvevő számára kínált felhőtlen kikapcsolódást a programsorozat

• KULIFAINÉ KOVÁCS TÍMEA

Több mint ötszáz lelkes résztvevő gyűlt össze május 25-én, vasárnap délután a városi ligetben, hogy együtt ünnepeljék a gyermekeket a „Lurkóságok a Ligetben” elnevezésű rendezvényen. A színes programkínálat kicsiknek és nagyoknak egyaránt felejthetetlen élményeket kínált.

A rendezvény 14 órakor vette kezdetét egy izgalmas tűzoltóautó- és quadbemutatóval, amely különösen nagy sikert aratott a gyerekek körében. A Zalaszentgróti Tűzoltók jóvoltából a gyerekek nemcsak testközelből szemlélhették meg a járműveket, hanem fel is ülhettek a tűzoltóautóra és a quadra, ami hatalmas örömet jelentett számukra. Volt olyan gyermek, aki az élmény után azt mondta, ő tűzoltó szeretne lenni.

Fél háromtól a Kispárna mesezenekar adott interaktív gyermeknap koncertet. A műsor, a Tegyük Együtt Szentgrótert Egyesület sikeres pályázatának köszönhetően, a Nemzeti Együttműködési Alap támogatásával valósulhatott meg.

Számtalan szórakoztató lehetőség várta a gyermekeket: mobil kalandpark, kosaras körhinta, fajtátékok, csúszdás légvár, gokart-pálya és balance bike-pálya játékelemei közül választhattak a rendezvény egész ideje alatt.

15 órától elindult a regisztráció az aszfalt-rajzversenyre, amelynek keretében a gyerekek krétával varázsoltak színes alkotásokat a járdára. Az elkészült művek közül a legkreatívabbakat természetesen díjaztuk is.

A „Less, hallgass be a színfalak mögé” című program során a résztvevők a Zalaszentgróti Városi Fúvószenekear próbájába kukkanthattak be, megtapasztalva a zenekari munka kulisszatitkait, valamint a zeneiskola hangszereit is kipróbálhatták az érdeklődő gyermekek.

A gyermeknap egyik sikere az arcfestés volt, köszönhetően Bonyhárdné Purger Nikolett munkáinak. A gyerekek örömmel változtak át szuperhőssé, tündérékké. Színes, kreatív



mintái igazi örömet hoztak minden kis arcra. Köszönjük az élményt és a sok mosolyt!

A programok sorát gazdagította a Farokcsóva Kutyaiskola szórakoztató és tanulságos bemutatója, amelynek során a résztvevők megcsodálhatták, hogyan teljesítik a kutyák a különböző engedelmisségi és ügyességi feladatokat. A négylábúak profizmusa és játékosága vidámságot csalt az arcokra, és sokak szívét meghódította.

A felhőtlen gyermeknap hangulathoz nemcsak a programok, hanem a finomságok is hozzájárultak: fagyí, jégkása, kürtös kalács és lángos csábította az édesszájúakat. Külön köszönet illeti a Gelato-Ice Kft. tulajdonosát, aki a fagylatot és a jégkását ingyen ajánlotta fel a rendezvényre, ezzel is hozzájárulva a gyerekek örömeéhez.

A programokon való részvétel teljesen ingyenes volt. A szervezők hálás köszönetüket fejezik ki minden közreműködőnek, támogatónak és résztvevőnek, akik hozzájárultak a nap sikeréhez.

Találkozunk jövőre is a Ligetben!

Fotó: Kulifainé Kovács Tímea, Nagy Laura, Virrasztó Zsolt



Gróti Parkoló Parádé

Kardos Dávid főszervező elárulta: régen rendszeresen tartottak autóvásárt a Templom téren, akkoriban nem egy esetben bemutatók, ügyességi versenyek is várták az érdeklődőket.

– Baráti beszélgetés során tulajdonképpen hirtelen merült fel a gondolat, hogy fel kellene idézni ezeket a rendezvényeket. Ezt pedig csak úgy lehet, hogy találkozót szervezünk; olyat, mely a mai igényeknek, érdeklődésnek megfelelően várja az autósokat, és persze a közönséget. Bízunk abban, hogy meg tudjuk mozdítani a lakosságot, közöttük a fiatalokat, no és azokat, akik szívesen mutatják be kedvelt, hőn szeretett járműveiket rendezvényeken – fogalmazta meg a célokat, hozzátéve: a reményeiket az is növelte, hogy az autós rendezvények népszerűek a tulajok körében, s mások is szívesen látogatnak ki az ilyesfajta programokra.

Kétség nem férhet hozzá, hogy az I. Gróti Parkoló Parádé elérte célját, s kiválóan sikerült. Kedvezett az időjárás is, a Templom tere sorban érkeztek a „felkészített, kivikszolt” járművek.

– Márkafüggetlen találkozót hirdettünk, azért is, hogy mindenki jöhessen, ne csak egy szűk

• ROSTÁSI NIKOLETT
• SÁMEL JÓZSEF

Csilogtak-villogtak az autók az első alkalommal megrendezett Gróti Parkoló Parádén. Mindenki teljes gözzel készült az újonnan bemutatkozó programra, melyből minden bizonnyal hagyományt teremtettek a szervezők.



réteg számára biztosítsunk részvételi, bemutatkozási lehetőséget – tette hozzá Kardos Dávid.

A tér teljesen benépesült, s ahogy az az ilyen jellegű találkozásokkor történni szokott, gyorsan beindultak a „kiscsoportos” beszélgetések, ahogy a főszervező fogalmazott, a „bandázások”.

Kinyíltak az ajtók, kitérültek a motorháztetők, a csomagtartók, s aki akart ismerkedhetett az autók minden egyes „porcikájával”.

– Ez is cél volt, hiszen tudjuk, hogy aki szereti, imádja az autóját, folyamatosan foglalkozik vele, felszereli, az szívesen beszél róla. Így történt ez a találkozón

is, a járműtulajok hosszasan beszélgettek mindenről, a műszaki adatoktól kezdve a megtett kilométerekig, a tuning lehetőségektől az üzemanyag-fogyasztásig. Új ismeretségek, barátságok születtek, ezek pedig – a jövőre nézve – mindig csak jó dolgokat eredményeznek.

Jól szórakozott a közönség is, igazi majálisi hangulat alakult ki a Templom téren. Az érdeklődők egyébként nem csak nézelődhettek, hanem több bemutatót is megtekinthettek. Az autósok felvonultak, tettek egy kört a városban, majd „megmérhették” járműveiket.

– Volt például autólimbó, melynek keretében a legalacsonyabb járművet díjaztuk, de népszerű volt a hangnyomásmérés is. Számos más dolog is várta a résztvevőket, de mondhatjuk, hogy kicsinek bizonyult a hely más versenyek, bemutatók megtartásához.

Kardos Dávid azt mondta, a hangulat, a siker és a visszajelzések alapján teljesen biztosak abban, hogy hagyományt teremtettek. Mint megjegyezte, a tanácsok leszűrésével készülnek a jövő évi, immár II. Gróti Parkoló Parádéra.

Ha fut, megszűnik számára a külvilág. Nem figyel senkire és semmire.

Rá viszont sokan figyelnek már országos versenyeken, és éppen az eddigi eredményei miatt kapott lehetőséget arra, hogy para-atlétaként, egy 30 fős magyar sportdelegáció tagjaként vegyen részt a Nemzetközi Iskolasport Szövetség (ISF) U15 Gymanasiadéján a szerbiai Zlatiborban.

• VIRRASZTÓ ZSOLT

A most 14 éves Kalucza Vivien első osztályos korában, év közben lett a Koncz Dezső Óvoda, Általános Iskola, Kollégium, Készségfejlesztő Iskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény diákja. Noha tanulási nehézségekkel küzd, kitűnő eredménnyel veszi az akadályokat, ám korántsem csupán az iskolapadban ülve jeleskedik.

– Amikor ide került, azonnal feltűnt a tehetsége – meséli Cságolyné Boros Krisztina, Vivien testnevelő tanára, edzője. – Kiemelkedő teljesítményt nyújtott, szorgalmas volt, és nagyon szeretett sportolni. Ez jelentett számára sikerélményt, és mindig partner volt abban, hogy együtt dolgozzunk és készüljünk fel a versenyekre.

Atlétaként Vivien rendszeres résztvevője a Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége (FODISZ) által szervezett diákolimpiáknak. A dobást,

Mindenkiért futott



az ugrást és a futást is magában foglaló terematlétikában háromszor védte már meg országos összetett első helyezését, tavaly pedig a 100 méteres síkfutás országos döntőjében lett második

Az áprilisban rendezett zlatibori U15-ös Gymanasiadén három versenyszámban is indult, 100 méteren bronzérmes, 400 méteren hatodik, távolugrásban pedig negyedik helyezett lett.

FODISZ-nak, a támogatást a Koncz-iskola „Fogadj el” Alapítványának és az Egész Évben Adni Jó Alapítványnak. Igazán nagy élmény volt, erőt adott, feltöltött bennünket egy időre. A könnyünk is kijött persze. Amikor elindult Vivi a 100 méteres futás rajtjához, összenézünk, és mondtuk: most mindenkiért futunk... Esténként kiültünk a teraszra, sokat beszélgettünk, és azt hiszem, még közelebb kerültünk egymáshoz – mondta a testnevelő tanár, miközben a 14 éves lány átölelte őt.

Bár szereti a matekot és a digitális kultúra tantárgyat, szívesen rajzol, hallgat zenét, Vivi még nem tudja, hogyan tovább

a Koncz-suli után. Az biztos, hogy életének fontos eleme marad a futás, hiszen valóban „kapcsolja”, „lenyugtatja”. Kriszti néni pedig ehhez hozzátette azt is, futásban eljutott Vivien arra a szintre, amikor már érzi a verseny súlyát, koncentrált, a legjobbját akarja nyújtani. Érett versenyzővé vált, aki tudja, mit jelent küzdeni. Ezt a zlatibori verseny is tudatosította benne.



Tanára szerint Vivien mindent megtett a sikerért, és büszkén, elégedetten állhatott fel a dobogó harmadik fokára. Amikor a nemzetközi verseny utáni első tanítási napon megérkeztek az iskolába, a tanárok és a diákok sorfalat állva köszöntötték

helyezett. Nem véletlen hát, hogy a kiemelkedő eredményei alapján helyet kapott a Szerbiába utazó csapatban.

– A Zlatiborban töltött tíz nap minden perce felejthetetlen lesz számunkra. Mindketten köszönjük a bizalmat, a lehetőséget a



Pünkösdi fúvóstalálkozó

Hét zenekar adott randevút egymásnak pünkösdi vasárnapján a VMK-ban: a Zalaegerszegi Városi Fúvószeneke (karmester: Vörös István); Sümeg Város Fúvószeneke Gyenese Zolt karmester és Farkas Károly másodkarmester vezetésével; Körmend Város Fúvószeneke (karmester: Pass Róbert); a Mura Térsége Tűzoltózenekar Friman Martin karmester vezetésével; a Devecseri Ifjúsági Fúvószeneke (karmester: Hekele Fanni Roxána); a Tapolcai Ifjúsági Fúvószeneke Haga Kálmán vezetésével és a Zalaszentgróti Városi Fúvószeneke (karmester: Johann Attila).

A szentgróti fúvósok egyesülete által szervezett találkozó a hagyományokhoz híven a zenekarok bevonulásával és a mintegy 200 zenész közös muzsikájával kezdődött, majd minden együttes bemutatta a saját fesztiválprogramját. A találkozó természetesen ismét közös zenéléssel zárult. Latin dallamokat játszottak búcsúzóul a fúvósok, már akik persze felfértek közülük a VMK nagyszínpadára.

Mit égethetünk, és mikor nyírhatjuk le a fűvet?

• VIRRASZTÓ ZSOLT

Örök vitatéma szinte minden településen, különösen a tavaszi, nyári hónapokban, hogy égethetünk-e kerti hulladékot, s ha igen, mikor, és vajon hogyan nyírhatjuk a fűvet, a sövényt úgy, hogy ne orroljon meg ránk joggal a szomszéd?

Azt alighanem mindannyian tudjuk, hogy ahány település, annyiféle paragrafus, de vajon azzal tisztában vagyunk-e, hogy a saját lakóhelyünkön milyen szabályok vonatkoznak ránk? Nos,

a hulladékégetést egy 2010-es kormányrendelet tiltja mindenkor és mindenütt, természetesen Zalaszentgróton is. Jogszerűen csak papír- és fahulladékot gyűjthetünk meg, azt is csak háztartási berendezésben. Nyílt területen a hulladékégetés tilos, és ugyanez a tilalom vonatkozik a lábon álló növényzetre illetve növényi hulladéokra, avarra is.

A környezet védelméről szóló 2003-ban született helyi rendelet Zalaszentgróton ezt azzal egészíti ki, hogy az avar és a kerti hulladék kezeléséről elsősorban komposz-



tálással kell gondoskodnunk. S hogy mi a helyzet a kerti munkákkal? Az erre vonatkozó 2018-as helyi rendelet értelmében jelentősebb zajt keltő munkát, fűnyírást, fűrészelést, fémcsiszolást vasár-

nap és ünnepnapokon egyáltalán nem végezhetünk, máskor is csak reggel 7 és este 8 óra között. A korlátozások alól csupán az azonnali hibaelhárítás esetében ad felmentést a jogszabály.

Vármegyei szakmai nap



• VIRRASZTÓ ZSOLT

Szakmai napot rendezett május végén a Zala Vármegyei Roma Nemzetiségi Önkormányzat a zalaszentgróti Városi Művelődési Központban.

Az előadók illetve a résztvevők azt vizsgálták, hogyan segíthetik a nemzetiségi önkormányzatok és a civil szervezetek a cigányság társadalmi integrációját. A tanácskozás résztvevőit Rétvári Róbert, a Zala Vármegyei Közgyűlés alelnöke

és Baracska József, Zalaszentgrót polgármestere köszöntötte, dr. Tóth András, a Zala Vármegyei Kormányhivatal hatósági főosztályvezetője segítségével pedig a résztvevők azt tekintették át, miként biztosítják a jogszabályok a nemzetiségi jogok, a nemzetiségi érdekképviselet érvényesülését és az öngazdálkodást.

A Zala Vármegyei Civil Községi Szolgáltató Központ két munkatársa, Ács-Darabos Noémi és Kiss Gabriella a zalai civil szervezetek működéséről, az inaktív egyesületek újjáélesztésének lehetőségeiről illetve az elérhető pályázatokról, a hagyományörzést szolgáló kulturális

és oktatási tevékenység támogatásáról adott tájékoztatást.

Kövesi Csaba, a Cigány Közösségek Szövetségének (CiKöSz) nyugat-dunántúli régióvezetője az általa képviselt szervezet létrejöttéről, szerepéről beszélt, utalva arra is, hogy a roma integráció ügye nem jobboldaliság, baloldaliság, hanem szakmaiság kérdése.

A találkozó tapasztalatait Orsós Attila, a Zala Vármegyei Roma Nemzetiségi Önkormányzat elnöke összegezte. Mint mondta, sok ilyen egyeztetésre van szükség. Aggódott azonban a pályázati források szűkössége miatt; úgy vélte, ez feszültséget okozhat a későbbiekben.

Könyveink új élete

A belvárosi autóbussz állomás nemcsak a közeli fagyaltozóról, üzleteiről és szépen gondozott parkjáról nevezetes. A váróteremben áll egy civil könyvszekrény, amelyet néhány városlakó állított fel, és töltött meg könyvekkel. Olyan könyvekkel, amelyek egykor kedves olvasmányaik voltak, de mostanra kinőtték az otthoni könyvespolcokat. A könyvszekrény célja, hogy az utazók és az arra járók való-

gassanak a könyvek között. Olvassák a várakozás alatt, vigyék magukkal, adják tovább ismerőseiknek, élvezzék az olvasás örömét. A történelmi tematikájú kötetek a legkelendőbbek, de népszerűek a szépirodalmi, utazási, ifjúsági illetve mesekönyvek is.

Az érdeklődést jelzi, hogy március óta a szekrényben el-

helyezett könyvek szinte mindegyike új gazdára lelt. Van tehát már benne hely az újabb köteteknek.

Éljünk hát a lehetőséggel, és adjunk új életet a könyveinknek azzal, hogy kitesszük azokat a könyvszekrénybe! Örömet szerzünk ezzel az új olvasónak, a könyvnek, hiszen az az olvasó kezében szeret lenni, és leginkább önmagunknak, hogy hasznosak lehettünk egy ismeretlen számára...

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Zalaszentgrót képviselő-testülete a 70/2025. (V.29.) számú határozata alapján, illetve a Zala Vármegyei Kormányhivatal agrárügyi főosztályának erdészeti osztálya által meghatározott feladatok az önkormányzat számára feladatul szabott erdőgazdálkodói tevékenységek keretében elvégzésére és az annak során kitermelhető famennyiség értékesítésére az alábbi nyilvános pályázati felhívást teszi közzé:

- 1. A pályázatot kiíró neve, székhelye:**
Zalaszentgrót Város Önkormányzata, 8790 Zalaszentgrót, Dózsa Gy. u. 1.
- 2. A pályázat fajtája:**
Nyilvános
- 3. A pályázat tárgyát képező földrészletek adatai:**
Erdőtagazonosító:
Zalaszentgrót- Csáford 7
Erdőrészlet azonosító: A; C; J
Helyrajzi szám:
020121/1; 020121/4;
020132/7
Hasznosítással érintett terület (ha): 1,46
Jellemző fafaj: akác
Kiviteli terv szerinti fatömeg (bruttó m³): 415
Hasznosítási mód: tarvágás (TRV); természetes sarjerdő felújítás
Minimális fajlagos induló ár: (nettó Ft+ÁFA)
6.000.000,-+ÁFA
- 4. A pályázat benyújtásának helye:** Zalaszentgróti Közös Önkormányzati Hivatal (8790 Zalaszentgrót, Dózsa Gy. u. 1.)
- 5. A pályázat benyújtásának határideje:** 2025. június 17. (kedd) 09:00 óra

A részletes pályázati kiírás megtekinthető a Zalaszentgróti Közös Önkormányzati Hivatal Műszaki Osztályán, illetve a www.zalaszentgrot.hu honlapon.

Alkoholproblémád van?

Talán mi segíthetünk!

A NÉVTELEN ALKOHOLISTÁK KÖZÖSSÉGE

gyűlést tart MINDEN HÉT-FŐN 17 és 18 óra között.
Cím: Zalaszentgrót, Kosuth u. 33. (Vöröskereszt)
Telefon: 06 30 605 3441

Nyíltak a porták, nyíltak a pincék

A vendéglétszám mindenütt azt mutatja, ez a legnépszerűbb modell

SEBESTYÉN CSILLA

Ingyenes nyílt nappal várták a vendégeket június 7-én a Nyitott Porták a Zala-völgyben. A Pünkösdi Portanyitogató rendezvényen 29 porta 30 helyszínen nyitotta meg kapuit az érdeklődők előtt. A program célja az volt, hogy a látogatók közvetlen kapcsolatba kerülhessenek a helyi termelőkkel, betekintést nyerjenek a Zala-völgy sokszínű vidéki életébe, és egy-egy élménnyel, ízzel, illattal vagy történettel térjenek haza. Az esemény családbarát hangulatban zajlott, ahol a játékos foglalkozásoktól a kézműves kóstolókon át a gazda általi körbevezetésig minden korosztály megtalálhatta a kedvére valót, mondta el az eseményről Szabó Tibor, a hálózat koordinátora.

Jómagam négy helyszínre látogattam el. Eredetileg úgy terveztem, hogy pár mondatban értékelni a napot az aktuális gazda, viszont odaérkezésemkor szembesültem vele, hogy ez nem életszerű, hiszen nekik most a vendégekkel kell foglalkozniuk. Így nagyrészt egy-két elkapott pillanatképre és mondatra hagyatkoztam mindenütt.

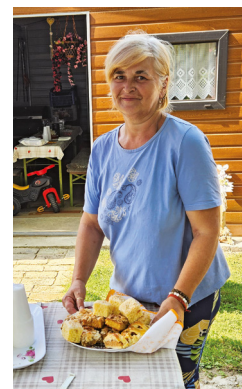
Első helyszínem a Rózsa-kert volt, ahol Rózsa Ferencné, Andi a vegyszermentes gazdálkodásról osztott meg gyakorlati tippeket. Folyamatosan érkeztek hozzá, így ingázott egész délután a kínálóasztal és a kert között. Halhattunk itt a csipős paprika áztatmányról, csalánléréről, a fokhagyma rovarriasztó hatásáról és még sok-sok egyébéről, amelyek hatékonyságát alátámasztotta biodiszlétként háttérben a kert. Elmesélte, hogy mások, amikor pihennek és behúzódnak az árnyékba, akkor ő krumplibogarat vagy spanyol csigát gyűjt. Visszatérve a birtokról háromféle süteménnyel, bodza- és citromfű szörpvel kínálta azokat, akik a kertészeti információk után egy kis felfrissülésre vágytak mielőtt elindulnak a következő helyszínre.

Második állomásom a Keszler Birtok volt, ahol én is üdvözöltem a piros lufik kihelyezését a bejáratához ezen a napon (és persze már a májusi alkalomkor is), hiszen a fák sűrűjében még a gyakorlott idelátogató is

elbizonytalanodna. Leparkolás után egy vízi csatába csöppentem, amit a házigazda gyermekei vívtak épp. Közösén vártuk aztán a Szentgróti Túrák csapatát, akik a nagy hőség ellenére változatos programot kínáltak a csatlakozóknak, amiben szerepelt a tekenyei Szent Anna-kápolna meglátogatása és több pincészet is. Vezetőjük, Laskay Livia ekképp nyilatkozott a programról:

– A Szentgróti Túrák csapata „ízlek, borok, dombok” mottóval szervezett túrákat a tavaszi és a pünkösdi portanyitogatók alkalmából. A túrázóknak lehetőségük volt belekóstolni a Zala-völgye ízeibe, miközben a Zalai-dombságot járták. A Szentgróti Túrák legfőbb célja Zala dimbes-dombos vidékének, Zalaszentgrót környékének, a Zalai Borvidéknek a megismertetése, és kiváló lehetőség kínálkozott erre a nyitott porták közös programjain.

Nyíltak a porták, nyíltak a pinceajtók, a Zala-völgyi gazdákkal, helyi termelőkkel és termékeikkel ismerkedhettek a résztvevők, akik között volt, aki Kiskunfélegyházáról érkezett a túrára. A borászok bemutatták legnívósabb boraikat, felejtethetetlen élményt nyújtva az odalátogatóknak. Finom zalai ízeket, főleg zalai borokat kóstoltak a két túrán, vendéglátóik voltak májusban: a Dóka Éva Pincészet, a Medvebor Pince, a Pitypalatty Háztáji Farm és a Lidrind Porta, júni-



usban a Tóth Pince, a Keszler Birtok, a Huszonynai Porta és a Lábodi Pince.

Miután a csapat elhelyezkedett és Viktor megkezdte a borkóstolót, én két kedves vendéggel elegyedtem szoba a Györgyi család képviselőjében, Györgyi

Zsófiával és édesapjával, Jánossal. Kiderült, hogy Sitkéről érkeztek, és törzsvendégnek számítanak a borászatban.

Legszívesebben az összes résztvevő portára benéztem volna, de az idő szűkössége miatt választanom kellett,

így Döbröcére, a Gyümölcsműhelybe vitt az utam, ahol már vártak a vendéglátók. Mónika szörpöket és lekvárokat készít elsősorban, ezekhez az alapanyagot a saját kertjeikben termelik meg. Férje elmondása szerint a pünkösdi alkalom jobb volt mindenki számára,

mert most szakaszosan érkeztek a látogatók, így mindenki személyesebben tudtak foglalkozni. Májusban is volt olyan pesti házaspár, akik csak pár percre néztek volna be hozzájuk, a gyermekeik azonban olyan jól érezték magukat a vendéglátó három csemetéjével, hogy a program végéig, tehát este 7-ig maradtak. Itt volt gyermekjoga, kincskeresés, kőfestés, termékárusítás, kertbejárás is.

Utolsó állomásként a Tóth Pince-éhez érkeztem a Keszler Birtokon megismert Györgyi családdal, akik a kondéban gőzölgő gulyás megkóstolásával kezdték a kulináris „térkép készítését”. Míg az étel fogyott, János kérdezte is Zsófitól, hogy mikor hozhatja az első tételt. Jó zalai szokás szerint nem sokat váratják a vendéget, már az üdvözlésnél elhangzik a bűvös mondat: „Mit iszol?”

Itt egy szentgróti házaspárral beszélgettem, Törökné Szabó Tímeával és Zoltánnal. A téma a barátság, a vadászat, a kovászolt kenyérsütés „mesterhármasa” volt. Ez az alkalom is bizonyította számomra, hogy az emberi kapcsolatok ápolása, a beszélgetések semmivel sem pótolhatóak, és a legnagyobb értéket képviselik a mindennapokban.

A májusi és a pünkösdi nyílt napok tapasztalatairól végül a helyi Leader egyesület vezetőjétől, a Csáford-völgyi Natúr Pont tulajdonosától Fatér Balázs Istvántól kértünk rövid összefoglalást.

– Úgy tűnik számomra, hogy ez a legnépszerűbb modell a vendéglétszámot tekintve, hiszen nálunk mindkét alkalommal 100 feletti volt a vendéglétszám, és elmondásuk alapján a többi hálózati tagnak is ezek a közösen meghirdetett napok hozták meg a várt érdeklődést. A tapasztalatok kiértékelése folyamatos; öszre, amikor a következő nyílt napot tervezzük, ezek ismeretében, még nagyobb rutinnal és lelkesedéssel vághatunk bele, legyen szó akár a termékfejlesztésről, akár a programok bővítéséről.



Az öngyógyítás ősi művészete

Különleges estére gyűltünk össze május 14-én délután a Házasságkötő Teremben, ahol Paulinné Bukovics Mariann természetgyógyász, fitoterapeuta és ganoterapeuta lebilincselő előadását hallgathattuk meg. A hallgatóság nem csupán hasznos tanácsokat kapott az egészség megőrzéséhez, de egy mélyebb, holisztikus szemléletmódot is megismerhetett, amelyben összekapcsolódik test, lélek és természet az öngyógyítás útján.

Az előadás első részében Mariann a modern betegségek kialakulásának hátteréről beszélt. Rávilágított arra, hogy a civilizációs ártalmak, a stressz, a mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás mind hozzájárulnak a krónikus meg-

kalauzolta a résztvevőket. Mariann részletesen bemutatta a legismertebb gyógygombák hatásait:

- A Ganoderma lucidum (pecsétviaszgomba) erősíti a szervezet öngyógyító képességét, segít megelőzni a betegségeket, miközben mellékhatás nélkül fogasztható hosszú távon is

- Az oroszlánsörény gomba (Heridium erinaceus) támogatja az idegrendszert, javítja a memóriát, és segít a gyomorpanaszok enyhítésében.

- A Cordyceps sinensis (hernyógomba) energizál, vitalizál, nemcsak sportolók, hanem krónikus fáradtsággal küzdők számára is értékes segítséget nyújthat.

Utazás a gyógygombák csodálatos világában

- A spirulina mikroszkopikus vízinvóvényként különleges tápanyagbázist képvisel, amely – a WHO szerint is – az egyik legértékesebb élelmiszer a világon. Képes visszaállítani a sejtek „energetikai memóriáját”, elősegítve a teljes gyógyulást.

Mariann nem csupán elméleti tudását osztotta meg, hanem saját tapasztalataival, hiteles példáival is inspirálta a hallgatóságot. Az előadás végére minden jelenlévő számára világossá vált: az egészség nem csupán a test épességéről szól, hanem a lélek harmóniájáról és a természettel való újrapcsolódásról is.



EGÉSZSÉGŐR

A mellkasi szorítás, a koleszterinszint és a sztent

A szív és a gyilkos négyes

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

Beszélgetőpartnerem dr. Al-Yari Mohamed, az Egészségügyi Központ vezetője, kardiológus főorvos.

– Előző cikkünkben említettük, hogy a megkeresések leggyakoribb oka a mellkasi fájdalom és a koszorúérbetegség gyanúja. Ássunk kicsit a mélyére! Mi állhat e mögött?

– Kiemelkedően fontos ez a téma, mert minden második ember szív- és érrendszeri betegségben hal meg. Vannak figyelmeztető jelek, ismertek a rizikófaktorok. Amennyiben ezek közül egy is fokozottan fennáll, ébernek kell lenni, és az életmódváltást haladéktalanul meg kell kezdeni, az optimális állapothoz megközelítőleg visszatérni, akár gyógyszeres segítséggel is! Az úgynevezett „gyilkos 4-es” a rizikók között is kiemelkedik, ezek pedig az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, és a magas koleszterinszint (ez utóbbitól nincs olyan, hogy túl alacsony). Van, amikor „csak egy egyszerű fáradékonyság” vezet nyomra, ami a kortársakhoz mérhető, nem ahhoz, hogy milyenek voltunk 20 évvel ezelőtt!

– Az angina pectoris és a szívinfarktus között mi a lényeges különbség?

– Az anginát (a szívizom oxigénhiányba kerül bizonyos helyzetekben, például fokozott fizikai terhelés vagy stressz esetén), több csoportra is oszthatjuk. Ezek közül kiemelném a stabil fajtáját, ami mindig ugyanakkor jelentkezik (például felfelé gyalogolva a negyedik emeletre, mindig a harmadikon). Vagy a nehezebben felismerhető alattomos ins-

tabil fajtáját, ami nem kiszámítható, és nem produkál tankönyvi tüneteket (gyakoribb a cukorbetegségeknél és a nőknél, és nem ugyanarra a terhelésre jelenik meg). Ezek a mellkasi szorítással járó állapotok hamar rendeződnek (általában nyugalomba helyezés vagy nitroglicerinspray hatására 15 perc alatt). Az ok: szűkület. Nyugalomban még elegendő vér csordogál át az éren, de terheléskor már nem. Amennyiben ez a kellemetlen mellkasi érzés és kisugárzás, nem szűnik meg 15 perc alatt, és együtt járhat légszomjjal, hideg verítékezéssel, hányingerrel, gyengeséggel, illetve szorongással, akkor nem szabad tétovázni, azonnal mentőt kell hívni, gyanakodni lehet az infarktusra. Szakorvos felelőssége eldönteni, hogy melyikkel áll szemben!

AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA PROGRAMJAI

- **65+ Gyaloglóklub** Laskay Livia vezetésével Időpont: 2025. 06. 12. 16:30. Gyülekező az Egészségügyi Központnál (Dózsa György utca 5.)
- **Főzőklub** Időpont: 2025. 06. 19. 16:30 Helyszín: Zalaszentgrót Templom tér 1. (Turisztikai Iroda). A júniusi főzőklub során Hertelendy Boldizsár séf vezetésével gyömbéres vadlaczacfilé készül mentás cukkinivel.
- **Betegklub** Időpont: 2025. 06. 26. Helyszín: Zalaszentgrót, Templom tér 1. (Turisztikai Iroda) Téma: „Szomorúság vagy depresszió? Mikor forduljunk szakemberhez?” Előadó: dr. Baracska Zsolt pszichiáter



ben a beteget, fizikálisan is vizsgáljuk, EKG-t és ultrahangos vizsgálatot végzünk. Indokolt esetben kórházi körülmények között, katéterrel térképezzük fel a problémát. Amennyiben szükséges, az érbe hálót úgynevezett sztentet ültetünk be.

– Hogy viselkedik a testben egy ilyen idegen anyag?

– A háló beültetését követően 1 éven keresztül kétféle vérhígító tablettát is kell szedniük („kettős gátlás néven ismert”) a műtéten átesetteknek. A vérhígítón kívül a koleszterinszint-csökkentő is szükséges, függetlenül az aktuális koleszterinszinttől. Ugyanis a vértetek és vérelemek, oda tömörülve, rögtön

képezhetnek. Ennek kockázata egy éven keresztül áll fenn. Ezután lecsökkentik a két tablettát egy tablettára, mert az ér ekkorra kibéleli magát, beépíti szöveteibe a sztentet, így azt már nem értékeli idegen anyagként az „örök”.

– A másik téma, ami körül nagy viták alakulnak ki, a koleszterinszint kérdése. Mi erről az orvostársadalom véleménye?

– Ahogy már említettem, nincs olyan, hogy veszélyesen alacsony koleszterinszint. Magának a koleszterinnek legalább a két típusával tisztában kell lenni. A HDL-koleszterin a védő, az LDL a rossz. Utóbbi akkor biztonságos, ha 1,4 alatt van az értéke az infarktus vagy egyéb érrendszeri esemény után. Mivel már bőségesen áll rendelkezésünkre táplálék, és ebből általában többet fogyasztunk a szükségesnél, gyakran az erek falára rakódik le a felesleg, érszűkületet okozva. Ennek a folyamatnak egy jelzőszáma a koleszterinszint mértéke. Amíg nincs érrendszeri érintettségünk, addig életmódváltással, a DASH vagy a mediterrán diétával, sok mozgással, hatékony stressz kezeléssel, jó alvással és pihenéssel karbantartható hosszú távon az életminőség.

Drága Barátnőm!

Nem tudom, te hogy vagy vele, de én már nagyon vártam ezt a tobzódást, amit a természet produkál ilyenkor. Annak ellenére is így gondolom, hogy azt sem tudom, hova kapjak. Szárlitsak? Fermentáljak? Ültessék? Főzzek? Vagy anyagot gyűjtsék? Régóta érzékeny vagyok az emberek problémáira, most az inzulinrezisztencia szólított meg. Mit is jelent ez? Egyszerűen megfogalmazva olyan állapot, amelyben a szervezet sejtfelcsökkent mértékben reagálnak a hasnyálmirigyben termelő inzulin hormonra, emelkedik a vér cukorszintje, egyre több inzulin termelődik, mégsem tud hatékonyan eljutni a sejtekbe ez az energia. Lehetséges okoknak és rizikófaktoroknak az alábbiakat tüntetik fel:

- elhízás (különösen a hasi)
- mozgásszegény életmód (az izomzat inzulinérzékenysége csökken, ha nem használjuk)
- genetikai hajlam
- krónikus stressz
- hormonális változások
- alvászavarok
- dohányzás
- idős kor

A népi gyógyászatban van példa ilyen esetben a füge levelének felhasználására is. Sőt, egyéb áldásos is hatása is ismert, ha nem csak a termésből készült lekvárra és aszalványra gondolunk. Szóval, ha van a környezetedben fü-



BORBOLYA ROVATA

Levelek barátnőmnek

Fügét mutatok...



gebokor vagy fügefácska, érdemes néhány levelet beilleszteni a rutinodba. Vércukorszint-csökkentő hatása lehet, emellett antioxidáns, elősegítheti az egészséges anyagcserét és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal is rendelkezik. Ha ki akarod próbál-

ni, kúraszerűen javaslok a teáját inni, 2-4 hétig naponta 1-2 csészével, utána ugyanennyi időre szüneteltess!

A tea receptje:
1-2 szárított fügelevél (ha friss akkor

1 közepes méretű is elég).

Forrázd le, és letakarva pihentesd kb. 10 percig!

De készíthetsz belőle házilag tinktúrát is, ami koncentráltan tartalmazza a hatóanyagot.

Alapanyagok

- friss vagy szárított levél darabolva
- 40-50 %-os alkohol (vodka vagy pálinka)

Elkészítse:

- Töltsd az üvegedet félig levelekkel, és önts fel annyi alkohollal, hogy ellepje!
- Tedd sötét helyre, rázd fel naponta, és 3-4 hétig érleld!

Szedése:

2-3 x 15-20 csepp, naponta 3-4 hétig majd, 2-4 hét szünet.

Természetesen alkoholérzékenyek, terhes nők ne fogyasszák, és minden esetben egyeztetni kell a kezelőorvossal, amennyiben ehhez a „klubhoz” tartozol! Ő, és a fügelevél képzőművészeti megjelenése! Keresd Michelangelo Dávid szobra címszónál, és akkor az Ádám-Eva fejezetet, a bűnbeesés után, világnézeti okokból nem is érintem. Szeretettel öllelek!

Borbolya

Ha kérdésed lenne:
pitypang1001@gmail.com

Színházról, filmről Eperjes Károllyal

Egyszerre volt harsányan kacagató és megindító Eperjes Károly Kossuth- és Jászai-díjas színművész a VMK Kötetlenül című beszélgetéssorozatának májusi vendégeként.

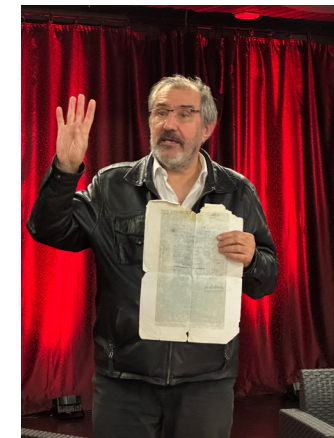
Csáki Judit színházkritikus kérdéseire válaszolva mesélt művészi pályájának meghatározó eseményeiről, a zalaszentgróti színjátszótaborról, a főiskolai fel-

vételik már-már abszurd pillanatairól, mesteréről, Major Tamásról, kiváló rendezőkről, köztük Ascher Tamásról, Taub Jánosról. Beszélt természetesen legendás filmek születéséről, forgatásáról is: A nagy generációról, A tanítványokról, az Eldorádóról például, illetve ez utóbbi két film írójáról és rendezőjéről, Bereményi Gézáról.

Eperjes – igazán emlékeze-

tessé varázsolva az estét – nem csupán mesélt, hanem szinte mindvégig játszott, meg-megidézve viccesen különleges alakokat, szituációkat.

A közönség állva tapsolta meg a lenyűgöző produkciót, a Kossuth-díjas színművész pedig Ady- és József Attila istenes versei közül szavalt el egyet-egyet afféle útravalónak, ajándékként.



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

Megkezdődött a külső szigetelés

• P. N.

A Templom téren sétálva láthatjuk, hogy a Szent Imre Plébánia-templom tornyáig állványt emeltek. Szeghy Csaba Tamás plébános örömet fejezte ki, hogy hosszú várakozás után végre belekezdhetnek az épület külső szigetelésbe.

– Amikor megtörtént 2022-ben az orgona felújítása, merem nagyot álmodni, és célként tűztem ki Isten házának teljes rendbetételét.

Nem volt könnyű dolgom, de végül sikeres pályázatnak, a Veszprém Megyei Érsekiségnek, Zalaszentgrót Város Önkormányzatának valamint a hívek adományának köszönhetően a kivitelező végre megkezdhetette a munkálatokat. A több mint 260 éves épület belsőjére is ráférne a megújulás, de az jelenleg forrás hiányában még csak álom.

Isten kegyelméből bízunk



a teljes renoválásban, hiszen nemcsak Zalaszentgrót, a katolikus egyház éke is egy-

ben, mely olyan értéket rejt magában többek között, mint a Napbaöltözött Asszony XV.

században készült szobra – mondta Szeghy Csaba Tamás plébános.



A szentlélek ajándéka

2025. június 1-jén, Urunk mennybemenetelének napján, harmincnégyen (köztük zalaszentgróti, kehidai fiatalok és felnőttek) kapták meg a Szentlélek ajándékát és váltak nagykorúvá a keresztény közösségben. Dr. Udvardy György veszprémi érsek ünnepi szentmise keretében szolgáltatta ki a bérmlás szentségét a zalaszentgróti Szent Imre Plébániatemplomban.