

A közösség  
magazinja



# ZALASZENTGRÓT

XXXIV. ÉVFOLYAM 8. SZÁM • 2026. AUGUSZTUS

## BEFEJEZŐDÖTT A KULTÚRTIVORNYA

Méltó megünneplése volt ez a sokszínű, tömegeket vonzó hét a zalaszentgróti Kultúrtivornya huszadik születésnapjának.

**4-5. oldal**

## HUSZONÖT ÉVES A VILLA NEGRA

A múltó idő is különlegessé tette a Szimpózium idei zárókiállítását, melynek a Dóka Éva Pincészet kiállítótere adott otthont..

**8-9. oldal**

## KULCSOT AD A KLIENSEK KEZÉBE

Amikor azt mondja a kliens, hogy ez olyan katarzis, mintha édesanyám ringatna... Ennél felemelőbb visszaigazolás nem kell.

**14. oldal**



A második nyári hóhullám próbára teszi a lakosságot, az ellátó rendszereket, legyen szó villamosenergiáról, vagy az ivóvíz biztosításáról. Baracska József polgármestert elsőként a vízszolgáltatás terén tett azonnali lépésekről kérdeztük.

• BUZA BEÁTA



VÁROSHÁZA

## Jó volt érezni, hogy ismét össze tudott fogni a város

### VÍZELLÁTÁS – KÖSZÖNET MINDENKINEK

– Július utolsó két hetében az önkormányzat munkatársai, önkéntes felnőttek és diákok járták végig a város háztartásait, hogy a NaturAqua által felajánlott ásványvizet mindenhol eljuttassák. Ezt a fajta gesztust, amit mind a cégtől, mind pedig a fáradhatatlanul dolgozó segítőtől tapasztaltam, nem tudom eléggé megköszönni. Örömmel éreztem át, hogy ismét képesek vagyunk az összefogásra. Ezt az összetartást a vízközlővezeték bevezetésekor is érezhettem már. Jó hír, hogy időközben elkészült az erre kijelölt ivóvízkút felújítása, amit a Zalavíz Zrt. szakemberei üzembe is állítottak. Hát, rádölni azonban nem lehet, hiszen már pontosan tudjuk, hogy a jövőben, a biztonságos ivóvíz-szolgáltatáshoz további beruházásokra, újabb kutak üzembe állítására lesz szükség a térségben. A vízközműrendszernek 29 önkormányzat a tulajdonosa. Jó hír, hogy a többi település vezetői is belátták, nem dughatják homokba a fejüket. Ki kell, hogy vegyék a részüket anyagilag is, az elengedhetetlen beruházásból. A július végi testületi ülésünkön egyhangúlag hagytuk jóvá

a régi „strandkút” melléfúrás felújításához szükséges tervezési és engedélyeztetési munkákra a ránc eső nettó 2.155.300 forintot.

### FEJLESZTÉSEK

• Több beruházáshoz is biztosított forrást a saját költségvetéséből az önkormányzat. Melyek ezek?

– Európai uniós vidékfejlesztési pályázaton nyertünk 95 százalékos támogatást a külterületi utak felújítására. Ebbe a körbe most a Mitterdomb és a hegyháti részek bizonyos szakaszai kerültek bele. Ennek keretében meg lehet erősíteni a meglévő burkolatokat, ki lehet szélesíteni az utakat háromméteresre, és a vízelvezetés kiépítése is megtörténik. Lesznek részek, amelyek ebből most kimaradnak, aminek az az oka, hogy az út nem önkormányzati tulajdonú területen fut. A pályázat viszont csak ilyen támogat. Valamivel több, mint 59 millió forint a teljes beruházás költsége, ebből a városra eső önerő majdnem 3 millió forint. Természetesen sem ezekről, sem más külterületi útról nem mondtunk le. A tulajdonviszonyok

és telekhatárok rendezése után elképzelhető, hogy saját forrásból, vagy erre a célra kiírt pályázati forrásból építjük meg.

Régi tervünk volt a Penny áruháznál a gyalogátkelő kialakítása. Tavaly lefolytattuk a beruházás tervezési és hatósági engedélyeztetési eljárásait, idén áprilisban pedig a kivitelezésre is kiválasztottuk az ajánlattevőt. A gyalogátkelő kialakításának költsége bruttó 13,5 millió forint, aminek a felét a Penny Market átvállalta.

### • Ennyibe kerül?

– A félreértések elkerülése érdekében itt szeretném pontosítani, hogy a gyalogátkelő kialakítása nem azt jelenti, hogy felfestik a fehér csíkokat az útra. Közlekedésbiztonsági szempontoknak is meg kell felelnie. Akadálymentes lesz, ehhez a meglévő járdát is át kell építeni. A gyengén látókra figyelemmel megfelelő térköburkolat is készül. Gondoskodni kell a megvilágításról is, ezért a közvilágítási hálózatot át kell alakítani. Mindemellett korszerű jelzőtechnikákat is telepítünk:

napelemes, akkumulátoros, sárgán villogó berendezéseket. Vannak tervezési, engedélyezési költségek is. Én is meglepődtem, amikor a számokkal találkoztam, de átnézve a részleteket: bizony ennyibe kerül. Saját forrásból újítjuk fel teljesen az aranyodi haranglábat. Ennek a költsége bruttó 3.805.000 forint. Új buszmegálló készül az Aranyodi utca és a Sziget utca sarkán lévő régi helyére, ehhez az önkormányzat bruttó 1.800.000 forintot biztosít, saját költségvetéséből.

### INGATLANELADÁS

• Mi lesz a sorsa, a Széchenyi u. 8. alatti, most értékesített ingatlan?

– 2025 márciusában írtunk ki a nyílt pályázatot a 260 m<sup>2</sup> területű, kivett lakóház, udvar, garázs megnevezésű önkormányzati ingatlanra. A 2026. június 30-ai szakasz zárásáig egy ajánlat érkezett, amely formailag, tartalmilag megfelelt az elvárásunknak. 29.200.000 Ft-ot kapunk érte. Az új tulajdonos a földszinten üzlethelyiség, az emeleten pedig panzió kialakítását tervezi. A felújítás jót tesz a környéknek, és bízunk abban, hogy gazdaságélénkítő hatása is lesz.



## Új testvérvárosi kapcsolat

• KISS-REZES ESZTER

Zalaszentgrót Város Önkormányzata új nemzetközi kapcsolatot épített ki: településünk új testvérvárosa az olaszországi Remedello lett.

A testvérvárosi megállapodás aláírására a július 17. és 19. között városunkban tartózkodó olasz delegáció látogatása alkalmával került sor. A négyfős küldöttséget Simone Ferrari, Remedello polgármestere vezette, a csoportot Zalaszentgrót város vezetése a Városházán fogadta és köszöntötte.

A látogatás során Baracska József polgármester bemutatta vendégeinknek városunkat és környezetét. A delegáció megismerhette egyebek között a NaturAqua és a Tüskeszénpéteri malom működését, valamint tiszteletüket tették a



zalaszentgróti temetőben található olasz hadisírnál, ahol megemlékezést tartottak.

A programok a következő napon is folytatódtak: a vendégek ellátogattak Csáfordra az Öreg

Traktorok Találkozójára, majd délután Keszthely nevezetességeivel ismerkedtek meg. Július 19-én délelőtt a delegáció visszautazott Olaszországba.

Az új testvérvárosi kapcsolat

lehetőséget teremt arra, hogy a két település lakói, közösségei, intézményei és civil szervezetei a jövőben még közelebb kerüljenek egymáshoz, és közös programokat valósítsanak meg.

## Támogatás az iskolakezdéshez



Befejeződött az önkormányzat által biztosított iskola- és óvoda-kezdési támogatási csomagok kiosztása. A juttatást három napon keresztül vehették át a Zalaszentgróti Közös Önkormányzati Hivatal Szociális Osztályán a szülők, akik egyébként 41 bölcsődés-óvodás és 169 iskolás korú gyermek után nyújtottak be igénylést.

A város önkormányzata évek óta segíti a családokat a tanév-

kezdés előtt. A kormányzati támogatás mellett Zalaszentgrót Önkormányzata idén is saját, természetbeni támogatást biztosít, gyermekenként mintegy 15–20 ezer forint értékben. Az óvodások, az alsó és felső tagozatos diákok, valamint a gimnazisták életkoruknak megfelelő összeállítású csomagot kapnak, amelyben egyebek között füzetek, tanszerek, póló, tornaszák és kulacs is helyet kapott.



Zalaszentgrót Város Önkormányzata a Versenyképes Járások Program II. ütemének keretében forgalomtechnikai fejlesztéseket valósít meg az Ifjúság utcában, az általános iskola alsó tagintézménye előtt. A beruházás célja, hogy a gyermekek, a szülők és minden közlekedő számára biztonságosabbá váljon az iskola környezete. Ennek érdekében részleges egyirányúsítás valósul meg, új forgalomcsillapító küszöb épül, átalakul a parkolási rend, új párhuzamos parkolóhelyek létesülnek, és megújulnak a szegélyek is. A munkálatok hamarosan befejeződnek, a járások számára meghirdetett fejlesztési program keretében a város önkormányzata mintegy 8,5 millió forintot fordít az iskola környékének biztonságosabbá tételére.

Méltó megünneplése volt ez a hét a fesztivál huszadik születésnapjának

Színház, rock, népzene, retró, tánc, kovászos kenyér, ökörsütés, habparty és hajnalig tartó buli – az idei SunGrót Kultúrtivornya tényleg mindenből adott egy kicsit.

Augusztus első hetében szinte minden napra jutott valami, amiért érdemes volt ki-mozdulni otthonról, a hét második felében pedig a Liget megtelt élettel. A függő fény-fűzerek alatt több generáció találkozott, családok, baráti társaságok beszélgettek, táncoltak és élveztek együtt a nyarat.

# Kultúrtivornya SunGrót 2026

## ● KISS-REZES ESZTER

A Kultúrtivornya augusztus 4-én, kedden a Kossuth-udvarban kezdődött, ahol a nagy hőség ellenére szép számú közönség gyűlt össze „A férfi, ha el-múlt negyven..., de fejben harminc... se!” című képzeletszínházi előadásra. Tollár Mónika, Inotay Ákos és Szabó Simon nem hagyományos színházi estét hozott: beszélgetés, humor, önirónia találkozott a színpadon. A közvetlen hangulatú előadás egyszerre volt szórakoztató és elgondolkodtató, a Kossuth-udvar pedig igazán kellemes helyszínnek bizonyult a nyári estéhez.

Szerdán már a Fiáker vendéglő terasza telt meg élettel. A Gin Tonic-esten prémium ital, lime, rozsmaring és természetesen jó társaság várta a vendégeket, miközben Léhárt Míra és Polgár Patrik akusztikus duója játszott a nyári slágereket.

Csütörtökön már egészen más hangulat fogadta a közönséget. Idén először a nagyszínpad adott otthont a rocknapnak, és ez rögtön fesztiválhangulatot kölcsönzött a Ligetnek. A zalaszentgróti Tanksapka első hivatalos fellépésén Tanksapda-dalok saját hangzású feldolgozásaival lépett színpadra, őket a szintén helyi Gáborom feat. Kint a bárány lemezbemutató koncertje követte, majd a Hollywoodoo lendületes rockzenéje zárta az estét. A korábbi évekhez képest jóval többen érkeztek a rocknapra, és ekkor már sejteni lehetett, hogy az idei Kultúrtivornya valószínűleg elég nagy közönséget mozgat majd meg a hétvégére.

Pénteken már szinte egész nap zajlott az élet a Ligetben. Második alkalommal került megrendezésre a Mi Kenyerünk kovászos kenyérsütő verseny, amelyre idén 20 nevező összesen 36 kenyeret hozott. Három kategóriában – fehér kovász, alternatív gabonás és kreatív kenyér – mértékelt meg



az alkotások. A zsűrinek ezúttal sem volt könnyű dolga. A kenyérvettség mellett a kovászos kenyér fogyasztásának népszerűsítését is szolgálja, és különösen fontos számunkra a túskezeszpéteri malom miatt is, amely ma is működik, és amelyre Zalaszentgrót méltán büszke lehet. Közben a Liget közepén egész nap ropogott a tűz. A hagyományos ökörsütés már önmagában látványosság volt: az Alföldről érkező szakemberek szabad tűzön készítették el a város ünnepi ételét. A fiatal Aberdeen Angus bikát Dányádi Róbert családi gazdálkodó ajándékként ajánlotta fel a városnak, az állat Zalaszentgróton született és nevelkedett. Késő délután hosszú sor kígyózott az ökörsütésnél, mindenki kíváncsi volt a végeredményre, és úgy tűnt, aki egyszer megérezte az illatát, az biztosan meg akarta kóstolni. A frissen elkészült hús mellé a kenyérvettség kovászos kenyereiből is jutott – igazi zalaszentgróti lakoma kerekedett. Este a Kanizsa Csillagai után

a Csík Zenekar következett. A koncertre rengetegen érkeztek, a zene pedig még a Szentgrót Táncgyűttes tagjait is megmozgatta: az első sorokban rögtönzött produkcióval kapcsolódtak be a koncertbe. A késő esti órákban a Culture Cuvée vette át a színpadot, és végül hajnali egyig játszott. A lelkes közönség táncolva és énekelve búcsúztatta a pénteki napot.

Pénteken és szombaton a családokat is várta a Liget. Pónilovaglás, arcfestés, henna, csillámtetoválás, kézműves program és habparty szórakoztatta a gyerekeket. Bubella lufihajtogatása és óriásbuborék-show-ja is hatalmas sikert aratott, a Zalakocka Társasjáték Egyesület pedig különböző izgalmas közösségi játékokat kínált az oda látogatóknak. Aki pedig az egészségéért szeretne tenni, azokat mindkét nap egészségsátorba várták: állapotfelmérésre, Bemer- és Calivita-termékek megismerésére nyílt lehetőség. Este Krisz Rudi hozta el a 2000-es évek hangulatát,

majd a Vasovski Live kövekezett akik a modernebb zenei világra váltottak át. Bár sokan még nem ismerték a csapatot, gyorsan megnyerték a közönséget: a DJ, az élő hangszerek és az énekesek dinamikus produkciója az este egyik nagy meglepetése lett. A szombati napot Koósz Milán zárta. A DJ pillanatok alatt újra zseniálisan megtöltötte a színpad előtti teret, és olyan bulit csinált, hogy negyed kettőkor még többször vissza akarta volna hívni őt a közönség, hogy folytassa a bulit.

A Kultúrtivornya alatt a gasztronómiai kínálat is bőséges volt: helyi borászok borai, frissen csapolt sörök, büfék, foodtruckok, kürtőskalács, vattacukor és popcorn várta a látogatókat. Idén új vendégként mutatkozott be a Rolling Stew hamburgeres foodtruck, de a Merdzsós fiúk, a Krisztián Büfé és a Peti Strand Büfé is visszatért. A Zala-völgye Kosárlétségi helyi termelők portékáiból készített sétáló tállakkal kapcsolódott be a rendezvénybe.

A csaknem egyhetes program-sorozat vasárnap a Huszonjai Porta hangulatos pájtamozi-programjával zárult. Mintegy harmincan ültek össze, hogy közösen nézzék meg az "Anyám és más futóbolondok a családból" című filmet.

Az idei Kultúrtivornya a fény-soraival, a retro bútorokkal és megtelt padokkal, esténként igazi fesztiválhellyé változott. Olyan sokan látogattak ki idén a rendezvényre, amin még a régi motoros szervezők is meglepődtek. Méltó megünneplése volt tehát az idei program-sorozat a kulturális fesztivál huszadik születésnapjának.





## Örökölt tudás és hagyomány

A SunGrót Kultúrti-vornya keretében második alkalommal rendezték meg a Mi kenyérünk kovászos kenyérsütő versenyt, amelynek célja a kovászos kenyér fogyasztásának népszerűsítése. Ezzel a kezdeménnyel egy új hagyományt szeretnénk életre hívni, ünnepelve a helyi ízeket és a több mint 500 éves tükesszentpéteri lisztünket.

A kenyér sokkal több egyszerű élelmiszernél: mindennapjaink része, családi asztalaink közepontja, és évszázadok óta az összetartozás egyik jelképe. A kovászos kenyér pedig napjainkban újra reneszánszát éli: természetes elkészítési módja, gazdag ízvilága és kedvező élettani hatásai miatt egyre többen fedezik fel újra.

Külön öröm a szervezők számára, hogy egyre többen sütnek



otthon kenyeret, életben tartva azt a tudást és hagyományt, amelyet nagyszüleinktől örököltünk. Az augusztus 7-ei verseny ezeknek a lelkes otthoni pékeknek ad lehetőséget arra, hogy megmutassák munkájuk gyümölcsét.

Az idei versenyben három kategóriában nevezhettek a résztvevők:

- fehér kovászos kenyér,
- alternatív gabonás kenyér,
- kreatív kovászos kenyér.

20 nevező összesen 36 kenyeret készített, így ennyi különleges alkotást kóstolhattunk a nap folyamán.

A kenyerek kóstolásakor most is érződött, hogy nem csupán időt, energiát gyűrt bele a kenyerekbe, hanem a szívét is. Hiszen egy jó kovászos kenyér nem néhány óra alatt készül – türelem, odafigyelés és szeretet is kell hozzá.

Köszönet a támogatóinknak is, hogy hozzájárultak a rendezvény megvalósításához: Zala-Cereália Kft., SzentGróth Termálfürdő, Dóka Éva Pincészete, Keszler Birtok, Zala-Völgye Kosárlétségség, Pityang Porta, Ferenczi Lilla, SZE-VA Grót Nonprofit Kft., valamint Zalaszentgrót Város Önkormányzata.

A kenyereket Kiss Imre, a Za-



la-Cereália tulajdonosa, valamint Böhm Katalin élelmiszeripari mérnök zsűrizte.

A díjazottak

Fehér kovászos kenyér kategória: 1. helyezett: Kovács Ráhel 2. helyezett: Tarsoly Andrea 3. helyezett: Balázsne Balkai Éva (A fehér kenyér kategória győztese készítheti el Zalaszentgrótot 2026. augusztus 20-i ünnepi kenyérét.)

Alternatív gabonás kovászos kenyér kategória: 1. helyezett: Mérksné Kovács Krisztina 2. helyezett: Trájer Ildikó 3. helyezett: Gájerne Csarmasz Henriett

Kreatív kovászos kenyér kategória: 1. helyezett: Tarsoly Andrea – Cheddar sajtos, burgonyapelyhes 2. helyezett: Kovács Ráhel 3. helyezett: Lantos Katalin – Mákos kenyér

A kenyerek versenyt két előadás is színesítette: Gyanó Szilvia a kenyér hagyományáról, Nyikos Csaba pedig a mák jótékony tulajdonságairól beszélt.

A Mi Kenyerünk gazdag programját pedig idén is néptáncgála zárta.



# Tízezer adományozó

• SÁMEL JÓZSEF

A Magyarok Kenyere – 15 millió búzaszem program zalai búzaszentelő ünnepségét rendezték meg július 20-án a Zala-Cereália Kft. telephelyén, a tükesszentpéteri malomban. A rendezvényen a gazdátársadalom képviselői, közeleti szereplők és egyházi vezetők közösen hangsúlyozták a magyar mezőgazdaság, az összefogás és az adományozás fontosságát. A programot a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara, a MAGOSZ és a Magyarok Kenyere Alapítvány közreműködésével szervezték meg.

A résztvevőket Sabján Krisztián, a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara Zala vármegyei elnöke köszöntötte. Beszédében kiemelte: a gazdák nemcsak saját családjukért dolgoznak, hanem az egész ország élelmiszer-ellátásáért. Úgy fogalmazott, hogy a termelőknek ma egyszerre kell megküzdeniük az időjárás szélsőségeivel, a növekvő költségekkel és a gyakran a gyakorlati tapasztalatoktól távol születő elvárásokkal. Ennek ellenére évről évre vetnek, aratnak és adományoznak. Hangsúlyozta, hogy a kenyér minden mórzsája mögött rengeteg munka, felelősség és közzé áll. Megköszönte a felajánló gazdákat, a falugazdászokat, a gyűjtőpontok munkatársait és a malom közreműködését, valamint kiemelte: amíg vannak gazdák, akik vetnek, addig lesz kenyér az asztalon, és jövője is lesz Magyarországnak.

A házigazda, Király László, a Zala-Cereália Kft. ügyvezetője köszöntőjében a program egyik legfontosabb üzenetének az összetartozást nevezte. Elmondta, hogy a Magyarok Kenyere kezdeményezése évről évre bizonyítja: közös akarattal és összefogással olyan értékek jöhetnek létre, amelyek túlmutatnak a mindennapokon. Köszönetet mon-



dott mindazoknak, akik hozzájárultak a program sikeréhez.

A türjei Hétszínírvég Énekegyüttes ünnepi mórora után Süle Katalin, a NAK, illetve a MAGOSZ alelnöke, valamint a Zala Megyei

Gazdakörök Szövetségének elnöke arról beszélt, hogy a Magyarok Kenyere program az egyik olyan kezdeményezés, amely politikai vagy világnézeti különbségektől függetlenül képes összefogni a gazdákat.

Mint mondta, minden évben természetesen veszik a termelők, hogy az aratás után adománybúzákat ajánlanak fel. Kitért arra is, hogy az idei év különösen sok bizonytalanságot hozott a gazdálkodóknak, hiszen senki sem tudja előre, milyen termésre és milyen jövőre számíthat. Hangsúlyozta ugyanakkor, hogy a gazdák feladata továbbra is a vetés, a munka elvégzése és a hit megőrzése. Megfogalmazása szerint, aki őszinte szívet ad, annak az adomány mindig megtérül.

Az ünnepség szónoka, Jakab István, a MAGOSZ elnöke kiemelte: a program hosszú évek óta bizonyítja, hogy a gazdák összefogása valódi közösségi erőt jelent. Beszédében felidézte, hogy a klímaváltozás, a háborús helyzet és a gazdasági nehézségek egyaránt komoly kihívásokat jelentenek az agrárium számára, ugyanakkor a magyar gazda mindig képes alkalmazkodni és helytállni. Elmondta, a Magyarok Kenyere program ma már a Kárpát-medence mintegy 300 gyűjtőpontjára, tízezer adományozó gazdára és több mint száz ezer támogatott emberre terjed ki. Hangsúlyozta: az adomány nemcsak anyagi segítséget jelent, hanem azt az üzenetet is közvetíti, hogy a nehéz helyzetben élők nincsenek egyedül. Beszéde végén hitet, erőt és kitartást kívánt valamennyi



gazdálkodónak ahhoz, hogy a jövő kihívásait is közösen, összefogással tudják leküzdeni.

Az ünnepség zárásaként Szeghy Csaba római katolikus plébános, Zsugyel Kornél evangélikus lelkész és Bertók Dániel református lelképásztor megáldotta az adományként felajánlott búzákat, ezzel is jelképezve a magyar gazdák munkájának az összefogásnak és a közösségi felelősségvállalásnak a jelentőségét.

# Huszonöt éves a Villa Negra

A szimpózium közelebb hozza az alkotókat önmagukhoz, és így a másik emberhez is

• LELKES MÁRK

A múlt idő is különlegessé tette a Zalaszentgróti Villa Negra Szimpózium idei zárókiállítását, melynek ezúttal is a Dóka Éva Pincészet kiállítótere adott otthont július 11-én. Huszonöt esztendővel ezelőtt jött létre ugyanis az a kortárs művészközösség, amely azóta is rendre visszatér alkotni a csáfordi dombok közé. Az alábbiakban a Villa Negra Művészeti Közhasznú Egyesületet alapítójának, elnökének írását olvashatják. A fotók egy része az idei tárlaton, a többsége pedig az elmúlt években, évtizedekben készült.

25 évvel ezelőtt friss diplomásként, huszonéves fejjel alapítottuk meg zalai Szimpóziumunkat. Kitaró akaratumnak köszönhetően még most is itt vagyunk, és folytatjuk küldetésünket. A lendületünkől semmi nem fogott, sőt, egyre nagyobb az igényünk arra, hogy ezt az erős szakmai és baráti közösséget fenntartsuk. A 25 év alatt mi is együtt formálódtunk, a közös alkotás és szimpóziumi beszélgetéseink keresztül. Az elmúlt 24 évben nem törekedtünk tematizálni művésztelepünket, ahogy ezt idén sem kívántuk. Szimpózium-programunk továbbra is változatlan. Elsődleges célunk a jövőben is az autonóm alkotások létrehozása és köves szimpóziumunk életben tartása, ahova rendszeresen festőművészeket is meghívunk.

Az ország ma már egyetlen működő professzionális kőszobrász szimpóziuma a szakma szemében is Zalaszentgrótot, azaz a Villa Negrát. A folyamatos szakmai és magántámogatásnak köszönhetően komoly gépparkkal rendelkezünk. A Szimpóziumnak otthont adó épületünk velünk együtt öregszik, és tanúként áll, emlékeztetve bennünket az elmúlt évek számos szakmai sikerére és sok jó emberre.

2025-ben a Művésztelep tulajdonosi viszonyai megváltoztak. Pályázat útján az új tulajdonos Dóka Éva borász lett, aki a romos épület felújítását 2027-ben fogja elkezdni, és előreláthatólag több év múluk el majd, mire a művészek ismét birtokba vehetik nyaránként 2 hétre. A legfontosabb most, hogy ebben az időszakban is megrendezzük szimpóziumunkat és a 25 éve tartó folyamatot ne szakítsuk meg. Az átmeneti helyszín csendesebb, elmélyültebb, köportól mentes. A helyszín ideiglenesen egy kilométer távolságba helyeződött át a festői zalai tájba, ahonnét távolról szemlélhetjük a Villa Negra hegyhátját. Olyan ez, amikor az ember kilép saját megszokott komfortzónájából, és kívülről szemléli önmagát. Természetesen a művésztelep kőfaragó szintjét továbbra is használhatjuk az épület felújítása alatt.

A résztvevő művészek nem



Fotó: villanegrart.hu; Dóka Éva Pincészet



rendelkeznek közös művészeti ideológiával, sem valamely konkrét közös célt nem tételez. A meghívott alkotók más életutat jártak be, különböző volt az iskolájuk, a mesterük, így az életüket intéző eszméik sem mindig egyformák. A Zalaszentgróti Szimpózium célja: valódi szimpóziumi légkör megteremtése, az énközpontú alkotások helyett a működőpontú munka létrejötte. A program célja az, hogy az alkotó kitaró figyelmén, elmélyült koncentrációján keresztül a születendő alkotások igényt tartsanak a szemlélődésre, a meditáció luxusára. Programunk ideje alatt és végére reményeink szerint ismételtlen megvalósul a lassulás, a lassulás esztétikája a született művek láttán. Közös, többhetes együttlétünk is kilépés annak a mindennapi időbeosztásnak az uralma alól, melyet a mai emberre a hatékonyság követelménye érdekében erőltet rá a társadalmi rendszer.

A program megvalósulása tehát közelebb hoz bennünket önmagunkhoz, ezáltal a másik emberhez, így közösség jön létre. Nincs megrendelő, nincsenek elvárások, illetve elvárásokat legfeljebb csak a művész támaszt saját magával, az általa foglalkoztatott témával és a megmunkálendő anyaggal szemben.

Az idei szimpóziumra meghívott résztvevők:

Baráth Fábián – szobrászművész, Beretvács Csánád – szobrászművész, Dorogi János – szobrászművész, Nagy Dániel – szobrászművész, Horváth Gergely – szobrászművész, Kecskő Kristóf – szobrászművész, Lestyan-Goda János – szobrászművész, Lukács István – szobrászművész, Füzes Gergely – festőművész, Józsa Pál – szobrászművész, Kotormán László – szobrászművész, Kotormán Norbert – szobrászművész, Kuti László – szobrászművész, Lelkes A. Gergely – festőművész, Lelkes Márk – szobrászművész, Márfy Sebestyén – szobrászművész, Meszlényi Molnár János – szobrászművész, Miksa Bálint – festőművész, Nagy Edit – festőművész, Székó Gábor – szobrászművész.



## GrótMaci-tábor

**A Zalaszentgróti Szociális Család- és Gyermekejóléti Központ idén is megrendezte a GrótMaci-tábort, amely négy hetet ölelt fel. Hetenként 30 gyereket tudtak táboroztatni.**

Az idén a víztematika köré szerveződött, Vizes kalandok a GrótMacival elnevezéssel indult a tábor. A programsorozat finanszírozását az intézmény biztosította, de a tavaszi

sporthorgásztáborhoz látogattak el a táborlakók. Ezen kívül kreatív foglalkozásokat tartottak, de jutott idő az önfeledt játékokra is.

A kreatív foglalkozások között szerepelt például gyertyaöntés és vászontáska-készítés is. Ezen kívül kutyaterápiás program, légvár és szabadulószoja is várta a gyerekeket. Az itt töltött idő emlékére pedig plakátot is készítettek a GrótMaci-táborban megélt élményeiről.

A családsegítő központ természetesen most is jelentkezett az Élelmiszerbank Édesszaj-pályázatára.



jótekonysági bál bevételét is e célra fordították, de természetesen a szülők is segítettek.

A foglalkozások reggel nyolc és délután négy óra között zajlottak, a szervezők megpróbálták tartalmas programokat összeállítani a gyerekek számára, sőt még két kirándulás is belefért az idei kínálatba. Az egyik célpontja a nemeshányi vízimalom és a tapolcai Malom-tó volt, egy másik alkalommal pedig a zalavégi

tára, ezáltal lehetővé vált, hogy a gyerekek a táborozások utolsó napjain, pénteken édességcsomagot is kaphattak ajándékként, egy oklevél kíséretében persze, amely igazolta, hogy hősiesen viselték a GrótMaci-tábort „megpróbáltatásait”.

V. Zs.

# Öreg traktorok, színes pillanatok

• KISS-REZES ESZTER

Több mint hetvenöt traktort nézhettünk meg idén az Öreg Traktorok Találkozásán Csáfordon, ahol a régi mezőgazdasági gépek szerelmesei és a kíváncsi érdeklődők egyaránt megtalálták a számításukat. A rendezvényen a matuzsálem korú traktoroktól a hatalmas erdészeti gépeken át a néptáncon, zenén, felvonuláson és tombolán keresztül egészen a 4x4 off road taxizásig sokféle élmény várta a látogatókat. A nap során több százan fordultak meg a rendezvényen, a program pedig estig igazi családi és közösségi eseménnyé kerekedett.



Már délelőtt különleges látvány fogadta az Öreg Traktorok Találkozására érkezőket: egymás mellett sorakoztak fel a csáfordi kultúrház melletti területen a különböző korú és típusú traktorok, amelyek között valódi mezőgazdasági matuzsálemeket is lehetett találni. Több mint 75 járművet regisztráltak, a traktorok többsége Zala és Vas vármegyéből érkezett. A találkozó nemcsak a gépek iránt rajongóknak kínált élményt: a különleges járművek a gyerekeket, a fiatalokat és az idősebb korosztályt is kíváncsivá tették.

A délelőtt egyik leglátványosabb programja természetesen a traktorok felvonulása volt. A több tucatnyi gép Csáfordról indult, majd Kisszentgróton keresztül érkezett meg Zalaszentgrót belvárosába. A munkagépek tulajdonosai igazán kreatívan oldották meg, hogy minél több utast tudjanak magukkal vinni: a pótkocsikat szépen feldíszítették és székekkel, padokkal rendezték be. Így a rendezvény látogatóinak különleges élménnyel szolgáltak, mert sokan



utazhattak ezáltal a traktorokon. A városba beérve a Batthyány utcán rövid időre megálltak, így a sok érdeklődő közelről is szemügyre vehette a rengeteg felvonult gépet. A traktorosok és utasaik mind leszálltak ekkor, beszélgettek, nézelődtek; volt, ahol igazi zenés bulihelyszínek rendezték be a pótkocsikat. A főtérre a hangulathoz a Zalaszentgróti Fúvózenekar is hozzájárult, amely élvezetes műsorral szórakoztatta a közönséget. A felvonulás így nem egyszerűen egy látványos program, hanem a város életének is színes pillanata lett.

Csáfordra visszatérve folytatódtak a programok. A Pendli erdészeti és faipari vállalkozás jóvoltából

látványos erdészeti gépbemutatóra is sor került. A hatalmas munkagépek működés közben mutatták meg, milyen komoly erőt és technikát igényel az erdészeti munka. A délután kulturális programokkal folytatódott. A Gyenesi Néptáncegyüttes fellépése után Horváth Attila szórakoztatta a közönséget, majd sor került a traktorok szépségversenyének eredményhirdetésére is. A közönség szavazatai alapján kiválasztott különleges traktor gazdája kristálydíjjal térhetett haza. A gyerekeket egész nap körhinta, pónilovaglás és légvár várta, a nagyobbak pedig a 4x4 off road taxit próbálhatták ki. Utóbbi óriási sikert aratott: az autókat és quadokat



szinte egész nap igénybe vették az érdeklődők. A jó hangulatot a tombolasorsolás is fokozta, amelyen idén is rengeteg nyeremény talált gazdára. A földj ezúttal is egy malac volt. A késő délutáni programot a Kredenc Együttes koncertje követte, amelyet sajnós egy rövid vihar megzavart, ezért a zenekar nem is tudta befejezni a fellépését. A nap utolsó két órájában azonban Koczpek Enikő és Veiger Csaba gondoskodott arról, hogy a közönség ne maradjon zene és tánc nélkül. A páros hamar megtalálta a közönséggel a közös hangot, és igazi bulihangulatot teremtett. A rendezvény végül este nyolc órakor zárult.

Az Öreg Traktorok Találkozásán láthattuk, hogy a régi gépek szerete nem csupán egy szűk közösség hobbija. A rendezvényre minden korosztályból érkeztek érdeklődők, a nap során pedig a technika iránti kíváncsiság mellett legalább ilyen fontos szerepet kapott a találkozás, a beszélgetés, a közös élmény és a jókedv. A rendezvényt a Csáfordért Alapítvány szervezte, a megvalósulást pedig Zalaszentgrót Város Önkormányzata is támogatta.



# Száztizennégy igazolt játékos

A Zalaszentgróti Városi Futball Club Zala megye legerősebb amatőr csapata

• SÁMEL JÓZSEF

**Zalaszentgrót labdarúgása több, mint egy évszázados múltra tekint vissza. A szervezett futballélet 1920-ban indult a településen, amikor megalakult a klub jogelődje, a Zalaszentgróti SE.**

Az elmúlt évtizedek során a történelem és a társadalmi változások a klub életében is nyomot hagytak: a Levente Egyesület, az EPOSz, a DISz, majd a Traktor és a Spartacus elnevezések után 1994-ben vette fel a ma is ismert Zalaszentgróti Városi Futball Club (ZVFC) nevet. A klub történetének legnagyobb sikerei az NB III-as szereplésekhez kötődnek, emellett hosszú évek óta a Zala vármegyei I. osztály meghatározó együttese. A 2012–2013-as bajnoki cím mellett az utóbbi időszakban is rendszeresen az élmezőnyben végez, a 2025–2026-os szezonban pedig a ZTE II mögött a második helyen zárt.

Király Zsolt, a ZVFC elnöke szerint az elmúlt évek a tudatos építkezésről szóltak. Mint mondta, a klub életében bekövetkezett változások pozitív irányba vitték az egyesületet: a felnőtt csapat három év alatt három kupát szerzett, az U19-es korosztály pedig két kupát nyert ugyanabban az időszakban.

Az elnök hangsúlyozta, hogy az utánpótlás-nevelés ma a klub egyik legfontosabb feladata. Elismerte, hogy az U16-os korosztály számára komoly nehézséget okoz a zalaszentgróti gimnázium megszűnése, hiszen sok fiatal már nem helyben tanul, így az edzésekre is nehezebben tud eljutni. Ennek ellenére bizakodó, hiszen az új vezetőedző, Papp László személye már most több család érdeklődését felkeltette. Az NB I-es múlttal és utánpótlás-válogatott tapasztalattal rendelkező szakember érkezése új lendületet adhat ennek a korosztálynak. Király Zsolt elismeréssel beszélt az alsóbb korosztályok edzőiről is. Kiemelte Kiss Alfréd és Lukács Zsolt munkáját,



akik szerinte nemcsak szakmailag, hanem emberileg is sokat tesznek a gyerekekért. Elmondta, hogy az elmúlt években látványos fejlődésen ment keresztül a klub utánpótlása, így ma már a tornákon a ZVFC csapatai minden ellenfél számára komoly kihívást jelentenek. Hozzátette, hogy a klub minden utánpótlás-edző mellé fiatal segédedzőket is bevont, hogy hosszú távon biztosított legyen a szakmai utánpótlás is. Összefoglalva elmondta: a ZVFC jelenleg hét csapatot működtet – az U7-es, U9-



es, U11-es, U13-as, U16-os, U19-es korosztályokat, valamint a felnőtt együttest –, összesen mintegy 114 igazolt játékoskal.

Király Zsolt a felnőtt csapat sze-

repléséről szólva úgy fogalmazott, hogy a ZTE II mögött megszerzett második helyet saját értékelésük szerint bajnoki címként élik meg, hiszen a tartalékcsoport egészen más lehetőségekkel rendelkezik, mint a vármegyei egyesületek. Emlékeztetett arra is, hogy a csapat az őszi idényben veretlen maradt, a Magyar Kupában pedig ismét sikerült kivívni az országos főtáblás szereplést. Hozzátette: a következő szezon céljai között a dobogós helyezés, a Magyar Kupa és a Zala Vármegyei Kupa minél eredményesebb szereplése, valamint az országos főtáblán való helytállás szerepel. Király Zsolt szerint a nyári átigazolási időszak is jól alakult, több meghatározó játékos érkezett Zalaszentgrótra,

köztük helyi kötődésű futballisták és külföldről hazatérő labdarúgók is. Az elnök végül kiemelte az önkormányzattal kialakított jó együttműködést. Mint mondta, a város

a klub legfontosabb támogatója, amely a pálya fejlesztésében, a karbantartási munkákban és a működés biztosításában is jelentős segítséget nyújt. Ezért köszönetét fejezte ki Zalaszentgrót önkormányzatának az egész éves támogatásért.

Bencze Péter vezetőedző a ZVFC közösségi oldalán is értékelte az elmúlt idényt, elmondva: a felkészülés számos nehézséggel járt, ám a csapat nemcsak teljesítette az előzetes elvárásokat, hanem túl is szárnyalta azokat. A ZTE II mögött megszerzett második helyet a szakvezető a bajnoki címmel egyenértékű sikernek nevezte, és hangsúlyozta, hogy véleménye szerint a ZVFC volt Zala vár-



megye legerősebb amatőr csapata a 2025–2026-os idényben. Kiemelte, hogy a bajnoki ezüstérem mellett az is jelentős eredmény, hogy a csapat ismét feljutott a Magyar Kupa országos főtáblájára.

Beszélt a klub infrastruktúrájának fejlődéséről is, hangsúlyozva, hogy a pálya felújítása hosszú előkészítő munka és jelentős anyagi ráfordítás eredménye volt, amely méltó körülményeket teremtett a labdarúgáshoz. A vezetőedző fontos előre lépésnek nevezte azt is, hogy hat utánpótláskorú játékos mutatkozhatott be a felnőtt csapatban, ami jól jelzi a klub utánpótlás-nevelésének eredményességét. Elmondta, hogy a 2026–2027-es idény felkészülése már megkezdődött, a játékoskeret kialakítása még folyamatban van, a cél pedig változatlanul az, hogy a ZVFC minden sorozatban a lehető legeredményesebben szerepeljen.

# Évszázados tudást őriznek

## A vályogházak természetes módon működnek együtt a környezetükkel

• KISS-REZES ESZTER

**Egy régi vályogház sokkal többet őriz, mint agyagot és szalmát. Történeteket, emlékeket, emberi kezek munkáját, és egy olyan tudást, amely évszázadokon át természetes része volt az emberi életnek. Bár sokan ma már korszerűtlennek gondolják ezt az építési módot, egyre többen fedezik fel újra értékeit. Köztük van Molnár Dominik (30) is, aki a Sárképző csapat alapítójaként azon dolgozik, hogy ezek a házak ne eltűnjenek, hanem új életet kapjanak.**

A Duna-kanyar vidékéről származó Dominik már fiatalon közel került az építőipar világához. Édesapja is kivitelezéssel foglalkozott, sokat tanult az építőiparról már gyerekként is. Asztalosnak tanult, majd végigjárta az építőipari ranglétrát. Az építés világa mindig is közel állt hozzá, de egy különleges projekt mutatta meg számára azt az irányt, amelyben igazán megtalálta önmagát.

2018-ban Verőcén rész vett egy különleges, exkluzív vályogház építésénél. A projekt teljesen más szemléletet képviselt, mint azok a munkák, amelyekkel korábban találkozott. A ház kézzel faragott kő alapra épült, falai pedig abból a sárból készültek, amelyet az épület alapjának kiásásakor nyertek ki. A tetőre bontott templomi cserepek kerültek, és az építkezés során szinte egyáltalán nem keletkezett hulladék. Ez a fajta építésmód teljesen magával ragadta Dominikot. Tetszett neki, hogy helyi, természetes anyagokból születik valami új, miközben egy régi technika elevenedik fel, amelyet korábban generációkon keresztül használtak az emberek. Ráadásul az építkezés nemcsak szakemberek munkája volt: barátok, ismerősök is részt vettek benne kalákszerűen, közösségi élménnyé téve a ház születését.

A projekt után egyre inkább a természetközeli építés felé fordult. Akkori párjával vidékre indultak meg, mert vonzotta őket az önfenntartó, természetközeli életmód. Végül Zalában találták meg a helyüket, amely szakmai szempontból is ideális választásnak bizonyult. A térségben nagy hagyománya van a vályogházaknak, a Zala völgyében és a szőlőhegyeken ma is számos ilyen épület található. Ráadásul egyre többen keresik annak lehetőségét, hogy ezeket a régi házakat ne lebontsák, hanem megmentésük.

A Sárképző csapata ma vályogházak teljes körű felújításával és építésével foglalkozik. A csapat munkái között szerepel többek között vályogfalak javítása, vakolás, kőműves munkák, nyílászárók bontása és beépítése, tetőfelújítások, bővítések, valamint belső és külső faépítészeti munkák is. Emellett alpin technikával fák ápolását, kivágását is vállalják. A vályog Dominik számára nem egyszerűen egy építőanyag. Egy olyan anyag, amelyben benne van a természet körforgása. A vályogházak egyik legnagyobb értéke, hogy természetes módon működnek együtt a környezetükkel. A falak képesek kezelni a párárt, a belső levegő kiegyensúlyozottabb, és sokkal kevesebb mesterséges anyag kerül az épületbe és a belső tér levegőjébe.

– Nagyon sok embernek van valamilyen emléke a vályog-



házakról. Szinte mindenkinek része volt az életében: gyerekkori nyarak, nagyszülői házak, régi családi történetek kapcsolódnak hozzájuk.

Egy-egy felújítás során ezt személyesen is megtapasztalja. Dolgoztak a környéken egy házánál, ahol a munkálatok közben egy nap érkezett egy idős ember, aki elmesélte, hogy annak idején gyerekkorában a szülei részt vett az épület felépítésében, és kíváncsian figyelte, hogyan kap új életet az egykori otthon.

A vályogházak felújítása azonban jóval több, mint egy régi épület rendbetétele. Minden ház más állapotban és fekvéssel van, ezért nincs két egyforma feladat sem, ez rendkívül kreatívá teszi a megoldási folyamatokat is. A munka minden esetben felméréssel és beszélgetéssel kezdődik: Dominik igyekszik megismerni a tulajdonos elképzeléseit. A természetes szemlélet után a munkafolyamat minden részében megjelenik. Saját vályogvakolatot készítenek, amelyhez lehetőség szerint a felújítás során kikerülő bontott téglát vagy a ház eredeti falszerkezetének anyagát használják fel. A környékről szerzik be a szalmát, a lótrágyát és a többi szükséges alapanyagot is, majd az adott agyag tulajdonságaihoz igazítva készítik el a megfelelő keveréket. Dominik szerint éppen ez a vályog egyik legnagyobb különlegessége: nincs általános recept, minden ház és minden talaj más, ezért minden felújítás gondolkodást, tapasztalatot és folyamatos alkalmazkodást igényel. Éppen ez különbözteti meg a vályogházakat a mai építészettől. Míg sok modern építőanyag néhány évtizedes élettartamra készült, addig egy jól felépített és megfelelően felújított vályogház akár újabb száz évet is kiszolgálhat.

– Ezek a házak már bizonyítottak – mondta. – Álltak száz évet, és ha megfelelően nyúlunk hozzájuk, ugyanennyit képesek lesznek újra.

A fenntarthatóság szintén fontos szempont számára. A régi emberek szinte kizárólag olyan anyagokból építkeztek, amelyeket a közvetlen környezetükből tudtak beszerezni. Ha pedig egy épületet lebontottak, az anyagainak jelentős részét újra felhasználták egy másik ház építésénél.

– A vályogházakban számomra az a zseniális, hogy szinte semmi sem vész kárba. Amit ma hulladéknak hívnánk, abból régen új otthon épült.

A Sárképző csapata ezért nemcsak felújít, hanem tudást is próbál átadni. Olyan felkéréseket is szívesen teljesít, ahol a megrendelő saját kezűleg szeretné felújítani otthonát. Ilyenkor részletes szaktanácsadást készít számukra, hogy lépésről lépésre magabiztosan tudjanak dolgozni. Emellett építőtáborokat is szerveznek, ahol a résztvevők valódi felújításokon sajátíthatják el a vályogozás alapjait.

Dominik misziója, hogy ledöntse a vályogházakkal kapcsolatos tévhiteket, és úgy véli, az utóbbi években újra erősödik az a szakmai közeg, amely kifejezetten a vályogházak felújítására specializálódik. Egy vályogház felújítása számára nem csupán építőipari feladat, hanem lehetőség arra, hogy az emberek ismét közelebb kerüljenek a természethez, és jobban megértssék annak körforgását. A jövőben még több építőtábor és képzést szeretne szervezni, hogy minél többen megismerjék ezt az építési kultúrát.

2026. augusztus 29. 16 órától

## II. VERGYÁLOMI VERSMARATON

ZENÉS IRODALMI VAKÁCIÓ

### Szili Péter Birtok

8795 Zalaszentgrót, Vergyáloi Pincesor 37.

A klasszikus magyar irodalom nagyjaitól, a kortárs költészetig. Légy részese és szereplője eme különleges eseménynek, ahol bárki elszavalhat, megénekelhet és felolvashat a kedvenc írójától, költőjétől, vagy éppen saját magától. Célkitűzésünk 42 verssel tisztelni a költészetnek.

Étked s rimed hozd ki batyudban, a pikniken szomjoltásról a birtok gondoskodik.

A rendezvény vendége valamint védnöke: Müller Péter Sziámi

A Birtok térkép részletek

**DORKA DT TEAM** – ÉPÍTŐNK SPORTOS KÖZÖSSÉGET

## GYERTEK, GYERTEK!

FUSSUNK EGYÜTT ZALASZENTGRÓTON!

ÉPÍTŐNK SPORTOS KÖZÖSSÉGET!

**3. FUTÓVERSENY**

**IDŐPONT:** 2026. szeptember 6. (vasárnap) 8:00

**START:** Zalaszentgrót, Szent Gróth Termálfürdő parkolója

**NEVEZÉSI DÍJAK**

- EARLY BIRD kedvezmény (2026. július 31-ig): 2.000 Ft
- 2026. augusztus 1. – augusztus 31. között: 2.500 Ft
- Helyszíni nevezés (2026. szeptember 6.): 3.000 Ft

**14 ÉV ALATTIÁK RÉSZÉRE**

- 2026. augusztus 31-ig: 2.000 Ft
- Helyszíni nevezés: (2026. szeptember 6.): 3.000 Ft

dorkateam@gmail.com  
+36703878090

**A NEVEZÉSI DÍJ TARTALMAZZA:**

- Ajándék belépőt a versenyő részére a Szent Gróth Termálfürdőbe
- Befutóérmét
- Rajtsomagot
- Közös Zenés bemelegítés
- Távonkénti és nemekénti díjazást
- Fotófalat, ahol emlékfotó készíthet
- Chipes időmérés
- Öltöző- és mosdóhasználati lehetőséget

**VÁRUNK MINDENKIT!**

Kezdőket, haladókat, családokat és baráti társaságokat is! Mozogjunk együtt, töltsünk el egy vidám, sportos délelőttöt!

Találkozzunk Zalaszentgróton!

#DorkaTeam #DorkaTeamFutoverseny #Futoverseny #CsaldFutnap #FussVelunk #SztalVelunk #Zalaszentgrót #EgészségesÉletmód #SportKözösség #MozgásÖröme #Futás #Egészség #Közösség #DorkaTeam2026



A kezelés a test öngyógyító folyamatait indítja be

## Kulcsot ad a kliensek kezébe

**Sorozatunkban azokat a problémákat érintjük, 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

Nem kell ahhoz egy negatív érzésnek tapadnia, hogy elinduljunk az öngondoskodás útján az egészség felé. Erre egyik jó példa, a Bowen-kezelés. Arra kértem Molnár Gyöngyit (Gyöngyös Műhelye Keszthely), hogy ismertesse meg velünk ezt a kezelési formát, és kicsit meséljen magáról is.

**– Mikor találkoztál ezzel a kezelési formával? Mi volt az, ami meggyőzőtt ennek létjogosultságáról?**

– Tizenöt éve ismerkedtem meg ezzel a technikával, amikor a gyermekem elesett, és megsérült. Akkor egy tanári javaslatra kerestünk fel egy alkalmazót. Kipróbáltuk, és meggyőzte az egész családot. Akkor éreztem meg, hogy mennyire hatékony ez a forma, ami minimális fogássorozatokból áll, de rendkívüli nagy hatást gyakorol a test öngyógyító képességére. 7 évig jártunk kezelésekre, utána döntöttem el, hogy hivatásszerűen ezt szeretném! Először csak az óvodai kolléganőimet kezeltem, aztán ahogy egyre többen megtapasztalták a Bowen-technika jótékony hatását, szájról szájra terjedt a híre, és egyre többen kerestek meg. Ahogy elkezdtem, már két hét alatt betelt az előjegyzés, így főállásban már ez az életem évek óta.

**– El is érkeztünk a fő kérdéshez. Ez egy masszázs? Hogy kell elképzelni a folyamatot?**

– Thomas Anderson Bowen 1950-ben fejlesztette ki ezt a manuális izom- és kötőszöveti kezelési módszert, amely meghatározott fogássorozatokból áll, és karakteres szüneteket is tartalmaz. Érdekes a története, hiszen a megalakítója egy cementgyárban dolgozott, és amikor a felesége asztmás lett, megszólítva érezte magát, és autodidakta módon szerezte meg ismereteit, ami után gyógyító tevékenységbe fogott. „Isten ajándékának” nevezte ezt a technikát. Gondolata szerint a vegetatív idegrendszerrel kell elsősorban foglalkozni, ezen belül a paraszimpatikus résszel. Ezen megfigyelések alapján kezdte el kialakítani a saját stílusát. A szimpatikus idegi működés felel azért, hogy stressz esetén bekapcsolja az „Üss vagy fuss!” reakciót, ami a meneküléshez vagy a visszavágáshoz szükséges izmokat aktiválja, az alapdolgozat pedig

lekapcsolja. A másik a paraszimpatikus idegrendszer. Ezt kell mozgósítani ahhoz, hogy beinduljanak a test öngyógyító folyamatai. Pihenj és regenerálódj! Ezt stimulálom én, és ez alatt, úgy mond, egy kulcsot adok a kliensek kezébe saját magukhoz. Vagyis a test végzi a dolgát.

**– Aprópénzre váltva mindezt, a gyakorlatban mi történik?**

– Először egy állapotfelméréssel kezdek. Ehhez elég, ha a kliensem bejön, és elmondja a problémáját, én pedig figyelmesen hallgatom, de közben nézem a testtartását, a járását, a körülmenyeit, ami már ad egy állapot. Majd a kezelőágyra felfektetve finom, lágy precíz mozgásokat teszek, mialatt átgördülök izmok, ízületeken és inakon. Aztán addig várunk, amed-



dig érzi a fogást a kezelt személy. Ez körülbelül 3-5 perc. Igazából stimulálom a testet a proprioceptorokon keresztül, ami aktiválja az izomtónust, izomegyensúlyt. A fogások között, alatt jön egy mély relaxációs állapot, ahol gyakoriak a nagy sóhajok, a megnyugvás érzése, és nem rit-

ka, hogy el is alszanak a vendégeim a következő fogásig. Közben érezhetnek bizsergést, forróságot, pulzálást, hideget, egyfajta vándorlást, mialatt a test megnyugszik, és újrászabályozza az izomfeszültséget. A fascia nyújtásával egy áramlást, egy új impulzust indítunk el az idegvégződések mentén. Nem vezetett relaxáció, és nem is masszázs ez a folyamat. A gyerekek ezt úgy fogalmazzák meg: - Gyöngyi néni! Olyan mintha lebegnék!

**– Mennyi az időtartama egy ilyen kezelésnek és milyen időközönként kell ismételni?**

– Egy órát szokott igénybe venni egy ilyen alkalom. Az ismétlést hetente szoktuk javasolni, de maximum 10 nap az ideális.

**– Mire kell figyelni a kezelés után?**

– Mindenképp több folyadékot szükséges fogyasztani. Az erős hőhatást kerülni kell! Értendő ez alatt a szauna, a szolárium, a jakuzzi, a melegvizes fürdés. Kerülni kell a megerőltető edzést és az egyéb manuális kezeléseket.

**– Mik a leggyakoribb panaszok, amelyekkel találkozol?**

– Amire a legbüszkébb vagyok, hogy több „Bowen-babám” is született. Hiszen meddőségi problémával is fordultak hozzám párok, és a kezelések hatására néhány hónapon belül rendeződött ez az állapot, és megszületett a várva várt utód. Volt itt még migrén, ágybavizelés, térd-, boka-, nyakmerevség, vállfájdalom, isiász, sportsérülések, stroke, depresszió, pánik, akut és krónikus fáradtságok, tenis- és golfköttyök, állkapocs, fülcsengés, hormonális és menstruációs probléma.

**– Mik a kompetenciahatáraid, mi az, amikor nem javasolod a kezelést?**

– Nem vagyok orvos, tehát az orvosi diagnózist nem bírálok felül, inkább kiegészítem. Van, akinek irányt kell módosítani az útkeresésében. De nyílt seb, implantátum, fertőzések esetén sem javaslok. Amúgy a korai fejlesztésben, a hiperaktivitásban naponta élem meg a csodát, ami ezt a szerelmet az eljárás iránt bennem folyamatosan táplálja! Amikor azt mondja a kliens, hogy ez olyan katarzis, mintha édesanyám ringatott volna! Ennél felemelőbb visszaigazolás nem kell.

lesztésben, a hiperaktivitásban naponta élem meg a csodát, ami ezt a szerelmet az eljárás iránt bennem folyamatosan táplálja! Amikor azt mondja a kliens, hogy ez olyan katarzis, mintha édesanyám ringatott volna! Ennél felemelőbb visszaigazolás nem kell.

### Drága Barátnőm!

Az olasz kifejezés nem csak az édes életet jelenti, hanem inkább a mindennapi örömek tudatos megélését, ami lehet egy jó kávé, jó társaságban elfogyasztva, és a pihenés megélése büntudat nélkül. Nem véletlen, hogy tőlük származik ez a kifejezés, hiszen köztudottan az olasz nők nem szeretnek a konyhában állni órákig. Ilyen melegben nem is csoda, ha nem ez a kedvenc időtöltésük. Sok mindent könnyedén beilleszthetünk a hétköznapijainkba; anélkül, hogy Itáliába utaznánk ötletekért. A balkonon vagy akár az ablakpárkányunkon mindenki nevelhet egy cserép bazsalikomot, ami, ugye, alapfűszer, főleg ilyenkor vegetációs időben (ahogy agrárvonalon illik mondani). Szóval, még te is megteheted, hiszen nem sokáig kell öntözgetned, úgyis hamar elfogy! Akár egy Caprese salátát készítesz reggelire, ami az olasz zászló színeit szimbolizálja, akár pestőt készítesz belőle, vagy szirupot, vagy a hagyományos lecsót dobod fel vele. Ha az ízhullámokon már keresztülhajóztál, kezdedben a fakanállal, evező gyanánt, akkor eltávolodva a velencei gondolkodástól, beleolvashatsz a népi gyógyászatban betöltött szerepébe is. Arisztotelészről kapta az általunk is használt nevét: bazilikon, ami királyit jelent. Ez, onnét eredeztethető, hogy a fűszer- és gyógynövények királyának tekintették, hiszen az



### BORBOLYA ROVATA

Levelek barátnőmnek

### Bazsalikom: a királyi fűszer



uralkodók felszenteléséhez elengedhetetlen kellék volt az olaja. Európában a középkorban szerelmi zalog volt, míg Indiában úgy tartják, hogy eme szent fűszernövény, megvéd a gonosz szellemektől.

A népi gyógyászat – a nyarat eltető, fantasztikus illata mellett – elsősorban főleg puffadás esetén, bélrenyheségre, emésztőszervi görcsökre ajánlja. Használták még vizelethajtóként is, valamint vesegyulladás csökkentettk vele, de a tejeválasztást serkentő teakeverékekben is szerepet kapott. Külsőleg öblögetésre vagy nehezen gyógyuló sebek lemosására alkalmazták a főzetét. A sok hasznos gyógyhatása ellenére nálam a konyhában bizonyult aktív segítőnek, egy gyors ebédkészítéshez. Egyik alternatíva a házi pestós tészta, csak úgy parmezán nélkül, mert egyszerű és nagyszerű! A házi pestóm receptje: 2 marék friss bazsalikomlevél, valamilyen olajos mag (legjobb piritva egy kicsit), jó minőségű olívaolaj és persze az elmaradhatatlan hármas: só, bors, fokhagyma. Mix, és mehet a kifőtt tészta. Reszelhetsz rá még sajtot, dobálhatsz közé kapri- vagy olívaolaj, szelelhetsz rá akár friss akár szárított paradicsomot. Csak a kreativitásodon és a képzeleteden múlik! Aztán: Buon appetito! Szeretettel öllelek!

Borbolya

Ha kérdésed lenne: pitypang1001@gmail.com

## Fúvóskoncertek a VMK-ban

Az előterében zajló felújítási munkák ellenére két nagyszerű fúvóskoncertnek is otthont adott júliusban a Városi Művelődési Központ.

Július 23-án este az Országos Tuba-Euphonium Kurzus gálakoncertjét hallhatta a közönség. Elsőként Aaron Copland Fanfare for the Common Man című kompozíciója csendült fel, aztán klasszikus és kortárs darabok követték egymást a Zürichi Operaház szólamvezető tubaművésze, Lukács Gergely előadásában. A fúvósokat Szócs Henrik zongoraművész kísérte. Két nappal később a Pro Blasmusik Egyesület Ifjúsági Fúvószeneke adott könnyed, nyári koncertet (képünkön) a színházteremben. Az együttes a Partiumból, Szatmár megyéből érkezett városunkba a Zalaszentgróti Fúvószenekei Egyesület meghívására.



### IMPRESSZUM



**ZALASZENTGRÓT - A közösség magazinja • FELELŐS SZERKESZTŐ:** Virrasztó Zsolt

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

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

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

# 2026. AUGUSZTUS 20.

## Városnapi Ünnepség ZALASZENTGRÓT



### A megemlékezés programja

#### 17.00 Ünnepi szentmise

a Szent Imre római katolikus templomban

celebrálja Fuchs Tibor atya

- Az új kenyér megáldása

#### 18.00 SZENT ISTVÁN – NAPI ÜNNEPSÉG A LIGETBEN

- Köszöntő ünnepi beszédet mond:  
**Baracska József** polgármester
- **Városi kitüntetések átadása**
- Az új kenyér megszegése és szétosztása
- A **Szentgrót Táncegyüttes** műsora
- Közreműködik a Zalaszentgróti Városi Fúvószenekar és a Zalaszentgróti Városi Kamarakórus

#### 19.00 VAhúr zenei formáció

#### 19.30 Homonnay Zsolt operett- és musical énekes

#### 21.00 Fényfestés a Batthyány-kastélynál

Rossz idő esetén a rendezvényt a VMK színház-termében tartjuk.

**A MŰSORVÁLTOZÁS  
JOGÁT FENNTARTJUK!**

**AZ ÁLLAMALAPÍTÁS ÉS AZ ÚJ KENYÉR ÜNNEPE A LIGETBEN!**



**Információ: Városmarketing Iroda**  
8790 Zalaszentgrót, Batthyány u. 13.  
[marketing@zalaszentgrot.hu](mailto: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!**