

A közösség
magazinja

ZALASZENTGRÓT

XXXIV. ÉVFOLYAM 5. SZÁM • 2026. MÁJUS

MEGALAKULT AZ ÚJ ORSZÁGGYŰLÉS

Szabó Tibor személyében tizenkét esztendő után ismét lesz Zalaszentgróton lakó képviselő a törvényhozásban.

3. oldal

LESZ-E ELÉG VIZÜNK A NYÁRON?

A térség 29 települését ivóvízzel ellátó kutakban már nincs tartalék, újakat kell fúrni a vízbázis bővítéséhez.

7. oldal

A BARNASÁG NEM VÉD MEG

Dr. Hodossy-Virágh Andor bőrgyógyással a napozás veszélyeiről, a fényvédő krémekről és az UV-sugárzásról.

14. oldal



Az április 29-i testületi ülés egyik legfontosabb döntése, hogy Zalakoppányba nyáron tanyagondnokok állhat munkába. Az egyebek napi-rend során Baracska József üdvözölte a választások eredményét. Különösen azt, hogy Szabó Tibor személyében újra van zalaszentgróti a parlamentben.

• BUZA BEÁTA



VÁROSHÁZA

Kitörhetünk a „büntiből”

• **Zalakoppányban elindul június 1-től a tanyagondnoki szolgálat, erről határozott a testület. Miért ott és miért most?**

– A tanyagondnoki szolgáltatásról már 2024. februárjában döntöttünk. Mostanra sikerült minden feltételt tisztázni és megteremteni a szükséges forrást is. Az alapot ehhez a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló törvény adja. A cél a külterületen élők hátrányainak enyhítése. Mostanra kidolgoztuk a szakmai, személyi és pénzügyi feltételeket. Állami normatívát igénylünk hozzá, amit idén 1.987.000,-Ft-tal egészítünk ki a 2026. évi költségvetés működési tartaléka terhére. 2027-től pedig az önkormányzat a költségvetésében fogja biztosítani a különbözetet. A munkakört egy fő látja majd el, közalkalmazottként. A feltételeknek leginkább megfelelő személyt nyílt pályázat során választjuk ki.

• **Miért Zalakoppány?**

Ez a városrész van a legtávolabb, 7 km-re a városközponttól. 342-en laknak ott, közülük 93 személy 60 év feletti, és van fogyatékkal élő helyben lakó is. Nincsen bolt, a tömegközlekedés, az alapszolgáltatások is korlátozottan érhetőek el. A tanyagondnok munkáját egy elektromos kisbusz beszerzésével segíti még az önkormányzatunk. Hiánypótló szolgáltatás lesz, köny-

vebb lesz eljutni orvosi vizsgálatra, iskolába, ügyeket intézni, rendezvényekre. Bízunk abban, hogy ezzel javítjuk az ott lakók életminőségét. A képviselő-testület abban is egyetértett, hogy a működés tapasztalatai alapján, a későbbiekben további városrészekre is ki fogjuk terjeszteni ezt a szolgáltatást.

• **A testületi ülésen üdvözölte az április 12-i választás eredményét. Örül az eredménynek?**

– Igen. Különösen annak, hogy a városunkat is magában foglaló egyéni választókerületben nyert a Tisza Párt jelölje Varga Balázs, és a listáról mandátumot szerzett Szabó Tibor, akit biztosan nem kell bemutatnom a szentgrótiaknak. Külön öröm és büszkeség, hogy Tibor a Parlament vidék- és településfejlesztési bizottságának elnöke lesz, Varga Balázs pedig a digitalizációs és technológiai bizottságot fogja vezetni. Én is voltam országgyűlési képviselő. Tudom, hogy milyen érzés. Nekem nagyon megtisztelő volt szolgálni az országot.

• **Mire számít most? Mire számít-hat a város?**

– Arra, hogy végre kitörhetünk a „büntiből”! Remélem, hogy sokaknak volt egyértelmű az elmúlt években, hogy a Fidesz folyamatosan büntette a zalaszentgrótiakat, mert nem fideszes polgármestert

és testületet választottak az itt élők.

• **Mivel büntették? Hiszen kaptak pályázati támogatásokat is.**

– Ó, hogyne! Kaptunk, jórészt abból a pénzből, ami az itt működő vállalkozások eredményéből képződött, és elvették tőlünk! Soroljam, hogy mivel rövidítették meg? 1. Nincsen középfokú oktatás Zalaszentgróton, mert az állam nem volt hajlandó fenntartani a városunkban ilyen intézményt. 2. Spar áruház – ameddig lehetett titokban tartottuk, mert féltünk attól, hogy nem kapja meg a működési engedélyt. 3. A városba bevezető utak állapota? Túrjei útkátyú? 4. Kerékpárút, vasút, térségi együttműködés: elszalasztott lehetőségek és tudatos akadályozás. 2016-ban benyújtottuk a kerékpárút-fejlesztési pályázatunkat. 2019-ben értesítették, hogy a pályázat nyert. A megvalósításához állami területek megvásárlására lett volna szükség. Leveleinkre érdemi választ nem kaptunk, az ügy elakadt, ezért végül kénytelenek voltunk visszahízelni az elnyert támogatást. Ugyan-ez a szemlélet jelent meg a vasúti közlekedés ügyében is. Ahelyett, hogy közösen áttekintettük volna a vasút újraindításának, fejlesztésének vagy legalább térségi közlekedési szerepének lehetőségeit, inkább a vasúti területek más irányú

hasznosítása került előtérbe. Mind-eközben Nagy Bálint, térségünk országgyűlési képviselője közlekedési államtitkár volt... Különösen fájó, ami a LEADER-közösségünkkel történt. Egy eredményesen működő együttműködést politikai okokból szétverték, és több környező település polgármesterét is olyan helyzetbe hozták, hogy ne működjenek együtt Zalaszentgróttal. Mindeközben az elmúlt négy évben Zalaszentgróttól összességében több mint 500 millió forintot vontak el. Ehhez képest a Zala Vidékörsz és Kulturális Egyesület 100 millió forint támogatást kapott egy mezőgazdasági gépjárató műhelyre, köznyelven traktorjavítóra, amely ma sem működik. Ez nem egyszerűen pénzkérdés. Ez arról szól, hogy egy térségi központ szerepét betöltő várost lehet segíteni, lehet hagyni dolgozni, de lehet tudatosan hátráltatni is. Zalaszentgrót az elmúlt években sajnos túl sokszor tapasztalta meg ez utóbbit. Most fellélegezhetünk, és nagyobb fordulatra kapcsolunk. Dolgozunk, hogy nyitottak legyünk a lehetőségekre. Elővettük a félretett projektterveinket, és újakon is gondolkozunk. Abban bízunk, hogy az állam működése átláthatóvá, kiszámíthatóvá válik, így a magunk dolgait is jobban tudjuk tervezni. Optimista vagyok.

Megalakult az országgyűlés, esküt tett az új kormányfő

Szabó Tibor személyében ismét van szentgróti tagja a parlamentnek

Az április 12-én lezajlott országgyűlési választásokon minden eddiginél többen szavaztak: 5 988 778 választópolgár élt választójogával, ez országosan 79,56 százalékos részvételi arányt jelent.

Zala vármegyében ennél valamivel magasabb volt a részvevők aránya, 80,77 százalék, összesen 169 517 fő szavazott. A keszthelyi központú, Zalaszentgrótot is magában foglaló választókerületben 57 162-en szavaztak, ami 80,11 százalékos részvételi arányt jelent.

Zalaszentgrót városában 79,62 százalék volt a részvételi arány, összesen 3821-en adták le a voksukat, és csak 978 fő maradt távol a szavazófülkéktől.

A választás a TISZA Párt elsöprő győzelmét hozta, a végeredmény alapján 141 parlamenti képviselője kezd meg most a munkát. Ezzel szemben a Fidesz és a KDNP-ek összesen 52, a Mi Hazánk pedig 6 képviselője jutott mandátumhoz.

Zala vármegyében a tiszások mindhárom választókerületben legyőzték a Fidesz és a KDNP jelöltjeit, a Zalaszentgrót szempontjából legérdekesebb 2. számú választókerületben Varga Balázs 27 981 szavazatot kapott a Nagy Bálintra leadott 25 863 szavazattal szemben.

A május 9-én miniszterelnökké választott Magyar Péter tizenhat minisztériumból álló kormányt kíván felállítani:

• Egészségügyi Minisztérium

• VIRRASZTÓ ZSOLT

Május 9-én megtartotta alakuló ülését az új összetételű Országgyűlés, amely nem sokkal később miniszterelnökké választotta Magyar Pétert. Az új törvényhozásban összesen hat zalai képviselő dolgozik majd: dr. Nagy Márta, Zalaegerszeg térségének országgyűlési képviselője (TISZA), Varga Balázs, Keszthely térségének országgyűlési képviselője (TISZA), Lovkó Csaba, Nagykanizsa térségének országgyűlési képviselője (TISZA), pártja országos listájáról Gyuk Zsolt (TISZA), Szabó Tibor (TISZA) és Nagy Bálint (Fidesz).

• Igazságügyi Minisztérium
• Oktatási és Gyermekügyi Minisztérium
• Pénzügyminisztérium
• Agrár- és Élelmiszergazdasá-

Minisztérium
• Külügyminisztérium
• Miniszterelnökség
• Szociális és Családügyi Minisztérium



Szabó Tibor

gért Felelős Minisztérium
• Belügyminisztérium
• Élő Környezetért Felelős Minisztérium
• Gazdasági és Energetikai Minisztérium
• Honvédelmi Minisztérium
• Közlekedési és Beruházási



Varga Balázs

• Társadalmi Kapcsolatokért és Kultúráért Felelős Minisztérium
• Tudományos és Technológiai Minisztérium
• Vidék- és Településfejlesztési Minisztérium
A miniszterjelöltek meghallga-

tása már e hét elején megkezdődött a parlamenti bizottságokban, csak ez után kerülhet sor ugyanis az eskütételre.

A korábbi parlament struktúrájához képest négyvel több, azaz összesen 20 parlamenti bizottság végzi majd a törvényelőkészítő munkát. E testületek közül tizen-négy munkáját kormánypártként a Tisza irányítja majd, négyet a Fidesz, egyet-egyet pedig a KDNP és a Mi Hazánk elnököl.

Varga Balázs és Szabó Tibor egyébként a képviselőség mellett bizottsági elnökként végzik majd munkájukat, ugyanis Varga Balázs a digitalizációs és technológiai bizottság, Szabó Tibor pedig a vidék-

és településfejlesztési bizottság tevékenységét irányítja a jövőben.

Szabó Tibor mandátumszerzése egyébként azt is jelenti, hogy 12 év után ismét lesz Zalaszentgróton lakó képviselő a parlamentben. Baracska József 2010 és 2014 között töltött be ilyen tisztséget.

Pezsgő hangulat a Retro Majálison

Ismét benépesült a Templom tér és Liget, és dottózni is lehetett

• KISS-REZES ESZTER

Május 1-jén ismét benépesült a zalaszentgróti Templom tér és a Liget, ahol a városlakók és a környékről érkezők együtt ünnepelhetek a már hagyománynak számító retro majálison. A színes programokkal, zenével, közösségi élményekkel és látványos felvonulással kísért rendezvény változatos kikapcsolódást kínált minden korosztálynak.

A Retro Majális idén is sok érdeklődőt vonzott Zalaszentgrótra. A rendezvény célja ezúttal is az volt, hogy a város közössége együtt tölthessen egy vidám, tartalmas napot, ahol a régi idők hangulata találkozik a mai pezsgő városi programokkal.

A majális a retro autók gyűlékezéjével kezdődött a Templom téren, ahol old timer és young timer járművek sorakoztak fel. A különleges autók már a program elején nagy figyelmet kaptak, sokan fotózkodtak a gondosan felújított és karbantartott járművekkel. Az autós résztvevők ezt követően rövid túrán vettek részt Csáford irányában, majd az Ifjúság utcából induló Retro Parádé előtt vonultak a Ligetbe. A Parádé 15.00 órakor indult, amin olyan szép számmal képviselték magukat a város szervezetei, egyesületei és a lakosság, hogy hosszasan elfoglalta a kigyózó felvonuló sereg a főutcát.

A színpadi programokat a Zalaszentgróti Városi Fúvószenekar műsora nyitotta meg, amely ünnepi hangulatot teremtett a délután kezdetén. Ezt követően Baracska József polgármester köszöntötte a jelenlévőket, hangsúlyozva a közösségi programok jelentőségét és az együtt ünneplés fontosságát.

A Zalai Borvidék borversenyének eredményei alapján idén is a rendezvény keretében adták át a „Zalaszentgrót Város Bora” elismeréseket. Az oklevelet Baracska József polgármester és Vári Mária alpolgármester adta át a díjazott borászatok képviselőinek. Zalaszentgrót Város fehérbora a Dóka Éva Pincészet 2021-es évjárátú,

arany minősítésű Kabar bora lett, míg a vörösbor kategóriában a Tóth Pince 2023-as Cabernet franc–Merlot Cuvée bora részesült az elismerésben. A város rozé bora címet szintén a Dóka Éva Pincészet nyerte el 2025-ös Kékfrankos borával, a különdíjat pedig a Keszler Birtok 2025-ös Hibernal bora kapta.

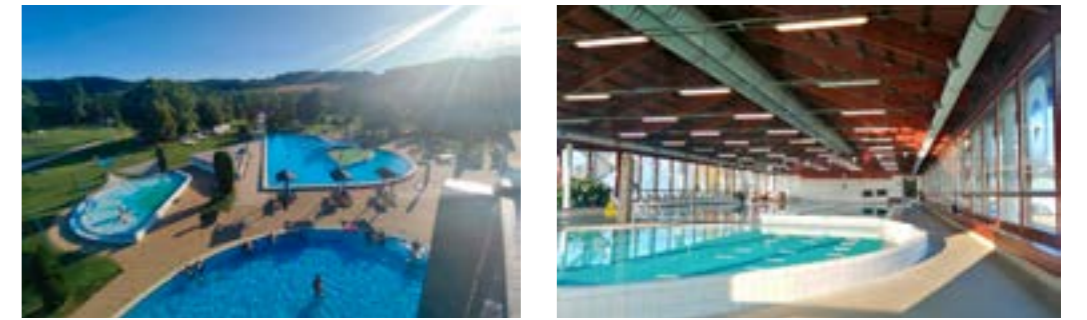
A délután során néptáncosok, modern táncosok és rock & roll fellépők gondoskodtak a jó hangulatról. A Pacsirta Néptáncsoport és a Csicsergők Néptáncsoport műsora ezúttal is szívmengető látványt nyújtott, a Rose Dance modern tánc-csoport fiataljai lendületes koreográfiákkal léptek színpadra, míg a rock & roll műsor igazi retro életrészt idézett meg. A programok között izgalmas volt az Országos Agarász Egyesület agárfuttatása, valamint a Farokcsóva Kutyaiskola és Kutyanpanzió kutyás bemutatója is.

A gyerekeket ugrálóvár, vidámpark és az újdonságnak számító Dotto várta, amely minden körben maximális létszámmal rohogott. Helytörténeti és retrokiállítás is fogadta az érdeklődőket a volt gimnázium épületében, ahol sokan nosztalgizálhattak a múlt tárgyai és emlékei között.

A Limonádé lányok rock&roll fellépése után Malek Andrea és Schneider Zoltán gitáros produkciója következett. Az előadás meghitt hangulatot teremtett, de gyerekek számára újra felpörgött az este: a programot végül a tini disco zárta, ahol a legfiatalabbak kedvenc zenéikre táncolhattak és közös élményekkel fejezhették be az ünnepi napot.



Fotó:
Kiss-Rezes Eszter
Mészáros T. László
Virrasztó Zsolt



A pünkösdi hétfvégén már csobbanhatunk

Idén huszonöt esztendő a Szent Gróth Termálfürdő

Javában zajlanak az előkészületek az idén 25 esztendő zalaszentgróti Szent Gróth Termálfürdőben, ahol május 23-án indul a strandszezon. A részletekről Tóth Istvánt, a fürdő vezetőjét kérdeztük.

• SÁMEL JÓZSEF

Elmondta, a nyitást megelőző hetekben idén is elvégezték a szükséges karbantartási munkákat. Elsősorban a medencék felújítására, a csempék javítására és pótlására helyezték a hangsúlyt, emellett megtörtént a csúszda engedélyeztetése is, hiszen minden évben az az egyik legkedveltebb attrakció a vendégek körében. Újdonságként egy új játszótér is „érkezik” a fürdőbe. A közel 80 négyzetméteren elterülő játékelemek telepítését már megrendelte az önkormányzat, és a tervek szerint a nyitáskor már használatba is vehetik azokat a családok. Jó hír az is, hogy minden medencét üzemeltetni tudnak a

szezonban. A megszokott szolgáltatók is visszatérnek: a büfé és az étterem ugyanazzal az üzemeltetővel működik tovább, de a népszerű szezonális árusok is jelen lesznek a nyáron. A személyzetben sincs nagy változás. A vendégek a jól ismert úszómesterekkel, medenceőrökkel és gépészekkel találkozhatnak, emellett egy új munkatárs is csatlakozik a csapathoz úszómesterként. A fürdővezető hangsúlyozta: számukra a vendégek biztonsága a legfontosabb.

A vendégeket a szezon során számos programmal és animációs foglalkozással is várják. A fürdő diákmunkások jelentkezését is fogadja, akik a nyári időszakban segíthetik a működést.

Az idei év különleges a fürdő életében, hiszen a Szent Gróth Termálfürdő 25 éves jubileumát ünnepli. Ennek alkalmából nyár közepére egy meglepetés rendezvényt is terveznek, amelynek részleteit egyelőre még titok övezi.

Tóth István kiemelte: nyitvatartás a megszokott rend szerint alakul: reggel 9 órától 19 óráig várják a látogatókat, ugyanakkor tartós hőség esetén a hosszabbítást is mérlegelik.

A fürdő vezetője elmondta: a belépőjegyek ára csak minimális mértékben emelkedik, jelentős drágulás nem várható. A zalaszentgróti lakosok számára továbbra is megmarad a Szentgrót Kártya, amely kedvezményes belépést biztosít. A programhoz csatlakozott szállásadók és vendéglátóhelyek vendégei szintén olcsóbban látogathatják a fürdőt, ami tovább erősítheti Zalaszentgrót turisztikai vonzerejét a nyári szezonban.



Újabb öt esztendőre kapott megbízást a Zalaszentgróti Szociális, Család- és Gyermekegészségügyi Központ vezetésére Ságiné Szabó Beáta. A központ fenntartója egy összesen 25 önkormányzatot tömörítő társulás, a települések vezetői egyhangúlag döntöttek a vezetői kinevezés meghosszabbításáról. Ságiné Szabó Beáta tagja a zalaszentgróti önkormányzati képviselő-testületnek is.

Kőtáblák világtalálkozója

Farkaséknál apáról fiúra szállt a kőfaragó mesterség

Távoli országok találkozóhelye Farkas Károly kőfaragó Túrjei utcai telepének udvara. Afrika, India, Dél-Amerika, Norvégia és Európa számos pontja, legfőképpen Olaszország képviselteti magát, tekintélyt parancsoló, darabonként akár 2,5 tonnás kőtáblák alakjában. A több mint 70 típusú alapanyagból síremlékek, urnák, konyhapultok, párkányok, épületburkolatok készülnek.

• BUZA BEÁTA

– Ez a mesterség a mi családunkban apáról fiúra szállt – meséli Farkas Károly. A nagyapám kezdte anno Kallósdon, műkövesként. Édesapám, a nagyapámmal közösen, 1976-tól már Zalaszentgróton folytatta. Ahol most vagyunk, már a harmadik telephelyünk, amit édesapámmal közösen kezdtük el kialakítani.

– Kézenfekvő volt, hogy a fia is kőfaragó lesz?

– Ebben nőttem fel, ha úgy tetszik, ebbe nőttem bele, ezért sohasem állt távol tőlem. Igaz, néha eszembe jut, hogy választhattam volna könnyebb, kevésbé nehéz és összetett munkát is magamnak – mosolyodik el –, de szeretem. A kőfaragó szakmát is a családi vállalkozásban tanultam ki már 2008-ban. 2014-ben lettem önálló, egyéni vállalkozó. Őt állandó munkavállalóval állítjuk elő a termékeket, és vannak alkalmi dolgozók is. Átlátom a folyamatokat, minden munkafázist ismerek, emellett én viszem az adminisztrációt is. A munka változatos, nem unalmas, mert sokféle igény, megrendelés érkezik.

– Az udvaron egymás mellett sorakoznak a különböző kőtáblák. Honnan érkeznek?

– Szinte a világ minden pontjáról. Afrikából, Indiából, Dél-Ameriká-



ból, a többsége az Olaszországból. A kőkereskedelem hazája Olaszország, ahova évente több alkalommal személyesen megyek el, de számos alapanyagot közvetlenül a bányákból vásárolok.

Az anyagismeretem folyamatosan fejlődik azzal, hogy a helyszínen választom ki, amit itthon felhasználunk. Látom, mi a kínálat, látom, hogy miben lehet újítani. Persze vannak divatok, trendek az építőipari résznél, de síremlékek-nél a hagyományos formák a jellemzők. Évente körülbelül 8 kamionnyi nyersanyagot veszek, amit a gépkocsikról daruval tudunk levenni. Nem egyszerű ugyanis itt a Túrjei utcában megállni. Parkolni már lehetetlen, ezért kellett egy darut vásárolnom, hogy az udvarban el tudjam végezni a rakodást.

– Melyik anyag a legjobb?

– Mindegyik más, mindegyiknek van jó és rossz tulajdonsága. Megmunkálás szempontjából a márvány és a mészkő nagyon szép, de puhább, porózusabb. Emiatt kültéren nem olyan strapabíró. A gránitokkal nehezebb dolgozni, formálni, csiszolni, de jóval ellenállóbbak. Egyébként ez az anyag a legkeresettebb. Nemcsak síremlékek készülnek belőle, hanem az épületeknél, magánházaknál is egyre elterjedtebb a használata, párkányoknál és burkolatoknál. Emellett népszerűek a gránit konyhapultok is, mert tartósak és mutatósak.

– Mi a vállalkozás fő profilja?

– A síremlékek készítése. A meg-



rendeléseink 80 százalékát ezek adják. Emellett az épületkövek is egyre keresettebbek. Mindkettőben van szezonális. A síremlékek zömére mindenszentek időszakára érkezik a legtöbb megrendelés, az épületkövet pedig az év végéhez közeledve adják le. Emellett készítenek urnafalakat, kegyeleti tárgyakat, kültéri díszeket, vázákat. Jellemzően Zalaszentgrót 50 kilométeres körzetében vállalunk munkát.

– Van versenytársa ebben az iparágban?

– A régiék mellett mindig megjelenik egy-egy új. Olyan is egyre gyakrabban fordul elő, hogy valaki ideig-óráig azt hirdeti magáról, hogy kőfaragó, aztán hamar eltűnik. Ebben a szakmában a mérce a megbízhatóság, a hozzáértés és a tapasztalat. Azokat érdemes keresni, akik már régóta a piacon vannak.

– Milyen berendezésekkel végzik a megmunkálást?

– A vállalkozásomat folyamatosan fejlesztem. A nyersanyagtól a



Pályázatot nem nyertek, hitelük jelenleg nincs, amilyük viszont van, azt saját forrásból teremtették elő – mondja a vállalkozásáról Farkas Károly. A családban apáról fiúra szállt a kőfaragó mesterség, ő is ebbe nőtt bele. Igaz, mesélte, néha azért eszébe jut, hogy választhatott volna akár könnyebb, kevésbé összetett munkát is. De szereti a szakmáját, és biztos abban, hogy ez a munka még évtizedekig tartogat számára bősséggel kihívást.

kész termékig visszük végig a folyamatokat. Ami az anyagmozgatáshoz kell, rendelkezésre áll, és több vágó- illetve csiszológépünk is van. Jóllehet már a betűk készítése is nagyrészt automata módon zajlik, a jól bevált kétkézi munkát sem lehet nélkülözni, ehhez is rendelkezésünkre áll számos speciális kéziszerszám. Pályázatot egyébként nem nyertünk, pillanatnyilag hitelünk sincsen, amink van, azt saját forrásból teremtettük elő.

– Lesz negyedik generáció?

– Ezt még nem tudhatom. Van egy másfél éves kislányom, számára azért nem feltétlenül ezt a pályát képzelném el, de hogy aztán tizenöt-húsz év múlva milyen irányt választ majd, azt megjósolni nem tudom. Én mindenesetre örömmel üzöm ezt a szakmát, és visszatekintve a nagyapámra és az édesapámra, talán jó úton járok, és úgy érzem, ez a munka még évtizedekig bőven tartogat számomra kihívásokat és feladatokat.

Tavaly július első napjaiban a zalaszentgróti víziközműrendszerhez tartozó 29 településen I. fokú vízkorlátozást kellett életbe léptetni. A kánikulában sokkal több ivóvízre volt igény, mint amennyit a kutak képesek voltak kitermelni. Az egyik kút meghibásodott, emiatt kevesebb vizet volt képes a felszínre hozni. Az eset sokféle problémára mutatott rá. A rendszer állapotáról Arnhoffer András, a szolgáltató Zalavíz Zrt. elnök-vezérigazgatóját kérdeztük.

• BUZA BEÁTA

• Kezdjük a legfontosabbal: lesz vízkorlátozás a nyáron?

– Ha úgy tetszik, szinte már nyár van, ugyanis nagy a szárazság – mondja Arnhoffer András. – Hónapok óta nincs csapadék. Llyenkor megugrik a vízfogyasztás, ami azt jelenti, hogy a rendszereink igénybevétele fokozatosan növekszik. Nem megkerülve a kérdést: azon dolgozunk kollégáimmal, hogy ne legyen vízkorlátozás. Viszont nem minden csak rajtunk múlik, hanem a fogyasztóinkon is. Magyarul: eljött az idő, amikor takarékoskodni kell az ivóvízzel a háztartásokban, az intézményekben, a vállalkozásoknál.

• Mi ennek a konkrét oka?

– Egy: a zalaszentgróti regionális víziközműrendszer a 80-as években épült ki, az akkori kornak megfelelő műszaki tartalommal. Napjainkra már meglehetősen rossz állapotban van. Előregedtek a berendezések, folyamatosak a csőtörések, annak ellenére, hogy szolgáltatóként törekszünk a karbantartásra. Kettő: a rezsicsökkentés jegyében 2012 óta nem változott a lakossági vízdíj mértéke, miközben nálunk, a szolgáltatónál sokszorosára emelkedtek a működtetési költségek. Azaz, a befizetett díjakból nem tudtuk a rendszereket megfelelő tem-

A kutakban már nincs tartalék

Csökken a lakosság száma, de nő a vízfogyasztás

póban korszerűsíteni. Három: a mesterségesen alacsonyan tartott vízdíj nem ösztönzi a fogyasztókat arra, hogy takarékosan bánjanak az ivóvízzel. Négy: jelentősen nőtt a vízfogyasztás, bár a lakosság száma csökkent.

• Mit mutatnak az adatok?

– A kutak termelése 2014-től gyakorlatilag folyamatosan növekszik: 900 000 m³/év-ről 1,2-1,3 millió m³/év mennyiségre, ami 42 százalékos növekedést jelent. Az értékesített vízmennyiség 10 év alatt 635 240 m³-ről 792 395 m³-re nőtt, ez 25 százalékos növekedés. Az érintett 29 településen az átlag napi elfogyasztott vízmennyiség a 1740 m³/nap értékről 10 év alatt, 2172 m³/nap mennyiségre nőtt, ami ugyancsak 25 százalékos növekedést jelent. Ez idő alatt több lett a bekötés, a közületi fogyasztók száma viszont stagnál. A lakosság számát is megnéztük, keresve a fogyasztás növekedésének okát.

Az elmúlt 10 évben a 19 402 fő 18 418 főre esett vissza, ami mindössze 5 százalékos csökkenést jelent. Az a következtetésünk, hogy a térségben a nyaralóövezetek bővülése, a turizmus okozhatja, különösen a nyári hónapokban, a megugró fogyasztási igényt.

• Van elég kitermelhető víz a térségben?

– A 29 települést ellátó rendszeren 8 kút működik, amelyek egyre kevesebb vizet adnak napi 23-24 órás üzemidő mellett. Adataink alapján a vízbázisból kitermelhető mennyiség – 2014-hez képest – 2025 nyarára 38 százalékkal csökkent. Az óránként kitermelhető vízmennyiség 320 m³/h-ról 197 m³/h-ra esett vissza. Vagyis a kutakban már nincs több tartalék. A vízbázis bővítése csak új kutak fúrásával lehetséges.

• Mennyi idő és költség egy új kút?

– Tervezés, hatósági engedélyek, kivitelezés, gyűjtővezeték építése, amin a kitermelt víz eljut a tisztítóba: körülbelül egy év, és 100-150 millió forint. Ennek a fedezetét az önkormányzatok úgynevezett használati díjából tervezzük biztosítani.

• Mi lesz a nyáron?

– Dolgozunk az 1/B jelű kút úgynevezett melléfúrásos felújításán, hogy kapacitását kissé növelni tudjuk, azt terveink szerint június végére be tudjuk kötni a rendszerbe. Baracsikai József polgármester ajánlására kollégáim megvizsgálták, hogy a fürdő mellett meglévő, használaton kívüli kút mire lehet képes. Biztatóak az eredmények, de még azt is fel kell újítani, az is időt vesz igénybe. Amit most látunk az az, hogy ha tartósan nagy kánikula lesz, bizony számítani kell a vízkorlátozásra.

• Mit tehetnek a fogyasztók?

– Sokat, nagyon sokat! Például ne locsoljanak tisztított, vezetékes ivóvízzel! Lehetőség szerint gyűjtsék a csapadékot, és azt használják fel! Ne mossanak autót otthon az udvarban a vezetékről érkező, tisztított ivóvízzel! Vannak olyan autóművek, ahol megfelelő vízforgatás működik, oda kell vinni a gépjárművet. Kézmosáskor, fogmosáskor zárják el a csapot! Rövid ideig zuhanyozzanak! Ne hagyják nyitva a csapot! Nézzék meg, hogy nem szivárogo-e a víz valamelyik vezetékükből! Sajnos tudomásul kell venni, hogy a vízkészleteink bizony végesek. És nem érünk rá majd csak holnap elkezdni takarékoskodni.



Gyerekszivaj a mintakertben

GreenGrót: magbomba, „öntözőverseny”, turbolyás-citromos lekvár és repkényes túró

• KISS-REZES ESZTER

Április 24-én délután gyerekszivaj töltötte meg a Halásztavak előtti Mintakertet és a Mogyorós parkot. Az óvodások és iskolások idén is játékos, interaktív feladatokon keresztül tanulhattak a környezetvédelemről és a fenntarthatóságról.

Hat állomáson, a témához kapcsolódó különböző ismeretterjesztő foglalkozásokon vehettek részt a gyerekek. Idén újdonságként minden állomás pecsétgyűjtő hely is volt, így az, aki mind a hat állomáson részt vett, végén GreenGrótos kítűzőt kaphatott.

A Balaton-felvidéki Nemzeti Park a vízparti állatvilágot és törekénységét mutatta be. A Halastó vizéből kimért vízben megfigyelhették nagytóval a gyerekek az élőlényeket, megismerhették többek között a hódok építkezési szokásait, vízparti madarak költőhelyeit és fészektípusait.

A Tegyük Együtt Szentgróti Egyesület nevében Dókáné László Zsuzsanna a víz fontosságát hangsúlyozta rövid előadásban, bemutatva, hogy a víz nem áll korlátlanul rendelkezésünkre és takarékoskodni kell vele. A növények vízszükségletéről is szó esett, majd pedig, a Mogyorós park növényeit megöntözve, meg is tapasztalhatták a gyerekek, hogy milyen érzés gondoskodni egy növényről. Sokan versenyt is űztek abból, ki mennyi növényt tud megöntözni minél rövidebb időn belül.

György Bálinttal magbombát gyúrhattak a gyerekek virágföldből és mezei virágmagok keverékéből, melyet tetszésük szerint eldobálhatnak kopár, virág nélküli kertben, hogy minél jobban színesítsék környezetünket, és segítsék a beporzók munkáját. Ökobevetés című játéka során pedig fenntarthatósággal kapcsolatos jó válaszokat kellett keresniük időre a résztvevőknek. Szabó Erzsébet (Zöld Boszorka) ehető vadnövényekből készült ételeket, italokat hozott bemutatni, mesélt a gyerekeknek arról, mely vadnövények szedhetőek, használhatóak fel a konyhában, és milyen jótékony hatásai vannak bizonyos növényeknek a szervezetre. A GreenGrót vendégei illatos frissítő vizeket, szörpöket, fermentált italokat kortyolhattak, valamint kovászos kenyérral megkóstolhatták többet között a mézes-pitypangvirágos vaját, a medvehagymabimbó-kaprit, a turbolyás-citromos lekvárt és kerekrepkényes túró.

Deák Petra dietetikus az egészséges és változatos táplálkozás fontosságáról beszélgetett az állomásra érkező gyermekekkel, miközben különféle nyers zöldségeket és gyümölcsöket fogyaszthattak.

A Fanyűvő Játékparkban pedig főleg az állatvilággal kapcsolatos ismeretterjesztő játékokkal játszhattak a gyerekek.

Idén a felnőttek is részt vehettek az eseményen: fél 5-től vadnövénygyűjtő és -felismerő túra indult a Halastavak körül Szabó Erzsébet vezetésével. Az esemény fénypontja azonban a korábban meghirdetett rajzverseny eredményhirdetése volt. A



Fotó: Virrasztó Zsolt



Mintakert kerítésére kirakott versenyrajzok vidám és élénk színeket tartalmaztak, minden gyerekek lelkesen és büszkén mutogatta, hogy melyik rajzot készítette ő.

Érdekes volt a rajzversenyen idén is elindulni, mert értékes és hasznos nyereménycsomagot állított össze nekik is a város. A ZALAISPA Zrt. támogatásának köszönhetően pedig magas pénzüsszegű Decathlon-vásárlási utalványok is bekerültek a nyeremények közé.

Rajzverseny eredmények:

Óvodás kategória:

- I. helyezett: Grebenár Petra, Napocska csoport
- II. helyezett: Farkas Emília, Napocska csoport
- III. helyezett: Kovács Selmecey Botond, Napocska csoport

1-2. osztályos kategória:

- I. helyezett: Kiss Zóra Izabella, 1.a
- II. helyezett: Németh Réka, 1.a
- III. helyezett: Bali Bendegúz, 1.a

3-4. osztályos kategória:

- I. helyezett: Frekk Dóra, 3.a
- II. helyezett: Horváth Karolina, 3.a
- III. helyezett: Székely Szonja, 4.b

Csoportrajz kategória:

Koncz Dezső EGYMI 2. osztály (Kiss Emma, Korcsmáros Marcell, Kozma Orsolya Emma, Sárközi Dzszenifer, Simon Gerda, Tóth Maja).

Egyedi ötlet kategória: Kovács Johanna, 1.a, technikahasználat kategória: Szegedi Jázmin.

Gratulálunk a GreenGrót minden résztvevőjének, reméljük, hasznos ismereteket és gondolatokat vihettek haza.

A rózsaszín menü

Álmomban a Fiákerben ülök egy asztalnál és várom, hogy megkapjam az étlapot. Hiába. Helyette odajön a felszolgáló, leguggol a székem mellé, és alig hallható hangon azt kérdezi tőlem, milyen hangulatban vagyok ma. A világ legtermészetesebb módján elmesélem neki, hogy nagyon hálás vagyok pár embernek a közvetlen környezetemben, akik a mindennapokban segítenek családjunknak. Ő megértően bólogat, és mosolyogva elmegy. Egy pillanat sem telik el, és máris visszatér egy rózsaszín étlappal. Közli, hogy a rózsaszín a hála színe, válogassak csak kedvemre a rózsaszín kínálatból, és a mai vacsora alatt engedjem, hogy teljesen átjárjon a hála érzése.

Az álmok csak ébredés után tűnnek különösnek, amíg benne vagyunk, teljesen valóságosnak hatnak. Ennélfogva egyáltalán nem kerültem zavarba, miközben a céklarizottó, a rozé kacsamell, a füstölt lazacos tészta, és a rózsavizes málnatorta között válogattam. Egy grapefruit gin koktéllal szándékoztam indítani, amikor felfigyeltem a szomszéd asztalnál ülő hölgy emelt hangjára. Zaklattottan meséli a barátjójának, hogy elhagyta a barátját. Az ok nem volt lényeges - a belőle áradó düh annál inkább. Nem lepett meg, hogy piros étlapot lapozgatott, így engedve teret a haragjának a sok paprikás, paradicsomos, vörös húsos finomság között.

Körülnéztem: a sarokban két idősebb hölgy panaszkodott egymásnak a tavaszi fáradtságról. Mélyen tisztelt Olvasóm talán már ki is találja, milyen színű étlapba merültek bele. Magától értetődő, hogy a zöldbe: a zöld frissességével tervezték kirántani magukat a téli melankóliából. Egy finom spenótfőzelék, csöben sült brokkoli, és mellé egy zöldalmás fagyalt torta - mind remekül meghozza a tavasz tiszta energiáit.

Sajnos nem derült ki, hogy a lazacsteak után puncstortát választottam-e, vagy a málnás tiramisut, mivel felébredtem. Már a reggeli japán zöld teát kortyolgattam, amikor azon töprengtem, honnan jöhetett ez a furcsa álom a színekről, meg a lélek gyógyításáról. Aztán hirtelen beugrott: a napokban olvastam egy Londonban működő verspatikáról (poetry pharmacy). Ott nem a fájdalom vagy az emésztési zavarok szerint rendezik a polcokat, hanem a lélek állapota alapján. Ha valaki képtelen dönteni, éppen összetört a szíve, álmatlanságtól szenved, vagy inspirációra vágyik, nem pirulát kap, hanem egy kis üvegbe zárt verset. Az adagolás egyszerű: nyissa ki, olvassa el, és hagyja hatni. Mellékhatások nem ismertek.

• IHÁSZ CSILLA



Kapcsolatok és élmények

Az Erasmus-program keretében testvérvárosi diákokat láttak vendégül

Zalaszentgrót és Gernersheim testvérvárosi kapcsolata húsz éve aktív. Ez a kötődésnagyon fontos számunkra, melyet több tény is bizonyít: rendszeres találkozások hol itt, Zalaszentgróton, hol Gernersheimben - egymás ünnepein való részvétel, barátságok szövődése. Legutóbb egy tanulócsoport üdvözölhettünk Zalaszentgróton. E találkozás emlékére készült ez a beszámoló.

A gernersheimi Goethe Gimnázium hét diáklánya érkezett két kísérő tanárral. Az egy hetes ittlétük alatt több program szervezésében a Zalaszentgróti Magyar-Német Baráti Társaság tagjai is részt vettek. Nagyon örülünk, hogy húsz év után létrejött ez a találkozó az Erasmus-program keretében, így a Deák-iskola tanulói élőben gyakorolhatták az idegen nyelvi tudásukat; mind a német, mind az angol nyelvet – mesélte dr. Tihanyiné Földesi Gyöngyi, a Magyar-Német Baráti Társaság elnöke.

– Már nagyon izgultunk. Hetekkel az érkezésük előtt felvettük a kapcsolatot a gernersheimi társunkkal. Szerencsére már nagyjából ismertük tehát egymás személyiségét az üzenetváltásainkból, ám amikor eljött az érkezésük napja, nem tudtuk, mire számítsunk. Aztán egyszer csak beléptek a Fiáker aijtaján... Ahány ember, annyi személyiség. Volt, aki nagyon lelkesen érkezett, de volt, aki először csak csendben méregetett minket. Akkor volt igazán nehéz, amikor kettesben maradtunk az újdonsült lakótársunkkal, és hazafelé mentünk, mivel akkor már rákényszerültünk az egymással való beszélgetésre – kezdte a beszámolót Horváth Panna, 7. évfolyamos tanuló.

– A hétfői napot az iskolában kezdtük, ahol a 7 lány, tanárnőjük és gimnáziumuk igazgatója találkozott intézményünk vezetőjével, helyettesével, a pedagógusokkal és a diákokkal – folytatta az élménybeszámolót Beledi Hanna, 8. évfolyamos tanuló. – Hétfő délután a kutymahelyre látogattunk el,

és meglepődve tapasztaltuk, hogy a németek is mennyire szeretik az állatokat. Ezután mézeskalácsot és cukorperecet készíteni indultunk Csiszár Zsuzsi nénihez. Nagyon jól éreztük magunkat, még énekelünk is. Kedd délelőtt Laskay Annamária néniel néptáncot tanultunk, délután Keszthelyre, a Festetics-kastélyba látogattunk el. Hazaérve tovább fokoztuk az élményt közös vacsorával, majd még a tekében is kipróbáltuk magunkat.

Csütörtökön ellátogattunk a sümegi gimnáziumba, és beszélgethettünk az ott tanulókkal. A délután többi részét már saját iskolánkban töltöttük, és bemutathattuk a projektet, amit a héten közösen alkottunk. A projekten vegyes csapatokban dolgoztunk, a tipikus magyar és német ételeket hasonlítottuk össze. Utána részt vehettünk egy nyilvános testületi ülésen a polgármesteri hivatalban, továbbá az Ifjúsági Önkormányzat működésébe nyerhettünk bepillantást Dányádi Nándor ifjúsági polgármester segítségével a Zalai Hazatérők Egyesületénél.

Az egész hét fénypontját a Városi Művelődési Központban megrendezett „búcsúbuli” jelentette, ahol bemutattuk azt a zalai néptáncokoreográfiát, amit együtt tanultunk. Mi, magyar és a német lányok zalai népviseletbe öltözhettünk. Nagy sikerünk volt! Rövid beszélgetés és falatozás után – az est batyusbál jellegű volt – fergeteges tánczással fejeztük be a napot és egyben a hetet is. A másnap reggeli indulásnál nemcsak arra döbbsentem rá, hogy milyen gyorsan eltelt ez a néhány nap. Arra is rájöttem, hogy nagyon megszerettem a nálunk lakó német lányokat. Kedvesek, közvetlenek és nagyon barátságosak voltak, sok dolgot megtudtunk egymásról – angolul! Még sohasem társalogtam ennyit idegen nyelven! Jó volt megtapasztalni azt, amit olyan gyakran hallunk tanárainktól, szüleinktől: idegen nyelvet tanulni és tudni az egyik leghasznosabb feladat a világon!



Társaink véleménye is egyhangú: ez egy tökéletes lehetőség volt új kapcsolatok kiépítésére, rengeteg élmény szerzésére és arra, hogy egy kicsit mi is belekóstolhassunk a való életben használt idegen nyelv fontosságába. Köszönet Vári Mária tanárnőnek, hogy kitartó, fáradtságos munkával megszervezte nekünk ezt az emlékezetes programot! Köszönjük a Német-Magyar Baráti Társaság néhány tagja, dr. Fehérváryné Horváth Katalin, Kazári Erzsébet, dr. Tihanyiné Földesi Gyöngyi és Tamás Gyuláné segítségét, továbbá a zalaszentgróti városi önkormányzat támogatását, és mindenkiét, aki bármilyen módon hozzájárult ahhoz, hogy e néhány nap jól teljen és sikeresen záruljon.

A beszámolót Vári Mária alpolgármester, szervező tanár zárta: – Köszönetemet szeretném kifejezni a programban résztvevő családoknak, mindenképp azért, hogy nyitottak voltak erre a lehetőségre, és támogatták gyermekeiket. A program folytatódik, hiszen június hónapban a magyar tanulók utazhatnak a testvérvárosba, Németországba.

A résztvevő diákok névsora magyar részről: Beledi Hanna, Bonyhárd Sára Tamara, Csák Seila, Horváth Panna, Lákics Tamara Katalin, Tóth Réka, valamint német részről: Martha Gering, Marie Gundermann, Carla Heid, Sascha Kunstmann, Miriam Nelles, Ramona Neu, Clara Schumm.



Pierre 80

Újra retrobuli a VMK klubtermében

Zala megyében az első között ötven esztendeje indult el a Városi Művelődési Központ klubtermében Bonyhárd Pállal, azaz Pierre-rel a DJ-pult mögött a disco. Bonyhárd Pál időközben 80 esztendő lett, ezért a születésnapja alkalmából, fergeteges, telt ház as retrobulival köszöntötték őt barátai és a közönség május 2-án, stílusosan a VMK-ban.

A DJ-pult mögött ezúttal is Bonyhárd Pál állt, de csatlakozott hozzá Ipsics Zsolt, Megtért István és Szabó Viktor, ezért aztán hajnali kettőig megállás nélkül dübörgött a zene. A sikerre tekintettel máris a folytatáson gondolkodnak a szervezők, azaz a Zalaszentgróti Városának önkormányzata, a SZE-VA GRÓT Nonprofit Kft. és a RetroFace Produkció.

CSÓRICSBALÁZS

ZENÉS IRODALMI ESTJE



2026. MÁJUS 28.
CSÜTÖRTÖK 18:00

VÁROSI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT
ZALASZENTGRÓT

Jegyár: 2500 Ft • Jegyinfo: 06 83 360 120 • muvelodes@zalaszentgrat.hu



Első helyezést ért el a VII. Országos Kamara Néptáncverseny április végén Nyíregyházán megrendezett döntőjében a Zalaszentgróti Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola Pacsirta Kamara Néptáncsoportja az I. korcsoportban. Ebben a korcsoportban a zalaszentgróti csapat kapta meg a kiemelkedő színpadi teljesítményért járó különdíjat is.



Dr. Csarédi Viktor
Hölgy
Beszélgetés

Aszerelemvarázslata
Szerelmeit magáé és birtokló a világ minden tájáról. Népszokások egykor és ma.

HIEDELEMVILÁG KÁVÉHÁZ

A VMK-BAN

Töltsünk el együtt egy estét kávéházi hangulatban kulturális, szórakoztató, ismeretterjesztő előadások kíséretében.

2026.05.22. PÉNTEK
18.00 órától
kávészemle, tea, házi sütemények
Arészvétel ingyenes!

ZALASZENTGRÓT



Májusban is várjuk kedves vásárlóinkat a Szent István téri volt újságos pavilonban!

Nyitva tartás:
hétfő: 8:00 – 17:00
kedd: 8:00 – 17:00
szerda: 8:00 – 17:00
csütörtök: 8:00 – 17:00
péntek: 8:00 – 17:00
szombat: 8:00 – 11:30

19féle szárított székelyi kézműves lekvárok, erdélyi szörpök és fűszerek kistermelői hidegen sajtolt olajok széles választéka!

Májusi akciók a Bajszí kézműves termékek boltjában:

- Olíva olaj - 2890 Ft
- Erdélyi sárgabarack lekvár - 1850 Ft
- Erdélyi só (1 kg) - 8900 Ft
- Sodart esiga (200 g) - 790 Ft

TELEFON: 06 30 814 3799
Webshop: bajsziteszta.hu

Csütörtökönként a helyi piacon is találkozhatunk!
Mert ha tézta: Bajszí tézta!



• III. RÉGIÓ FESZTIVÁL - KULTÚRÉTLAP – Több, mint negyven zalai település adott randevút egymásnak május 9-én Vonyarcvashegyen, hogy bemutassa értékeit, hagyományait, kulturális életének sokszínűségét. A program a Boombatucada Ütőegyüttes latin ritmusainak köszönhetően hangulatos és látványos felvonulással kezdődött, majd Laposa Julcsi és a Zala Zenekar koncertjével folytatódott, a rendezvénytéren berendezett települési értéksztalonknál pedig ki-ki kedvére

válogathatott a zalai kultúrétlapból. Zalaszentgrót standjánál látható az érdeklődők a Zala-Cereália és a NaturAqua termékeit, megismerkedhettek a Zala Völgye Kosárközség, a Szent Gróth Termálfürdő és a VMK szolgáltatásaival, találkozhattak Mármárosi Mária népművésszel, megkóstolhatták Csizsár Tiborné, Zsuzsa cukorperecét és süteményeit, az egész napos színes kavalkád színpadi fellépőinek sorában pedig ott voltak a Mézespátkó Népdalkör és a Szentgróti Táncegyüttes tagjai is.

Medjugorjei zarándokúton

Ismét útnak indult Zalaszentgrótról a római katolikus hívők egy csoportja Szeghy Csaba Tamás plébános vezetésével, hogy Medjugorje sziklás ösvényein töltsék fel a lelküket. A zarándoklat nem csupán egy utazás számukra, hanem a Szűzanya oltalmának keresése, a hit és az összefogás erejének mély megélése is.

A zalaiak legutóbbi útja a tengerparti Makarskától a boszniai hegyekig vezetett, érintve a környék legszebb természeti helyszíneit. Medjugorjéba érkezve az ódon vá-

ros különleges hangulata azonnal magával ragadta a résztvevőket, akik nem riadtak meg semmitől: sem a Jelenések hegyének köveitől, sem a Krizevac meredek kaptatójától. A közös ima és az ének ereje minden fizikai fáradtságon átsegítette őket. A lelki elmélyülést egy lenyűgöző vízesés látványa tette teljessé; a lezúduló víz ereje Isten nagyságára emlékeztette a vándorokat.

A programot meghitt szentmisek és a környék felfedezett titkai színesítették. A zarándokok ellátogattak a történelmi Mostarba, ahol megcsodálták a Csontváry által megfestett híres Öreg hídát, de jutott idő a csendes medjugorjei utcákra és az esti szentségimádásokra is. Az út során nemcsak az egyéni hit erősödött, hanem közösség is épült: a nap végén zajló öszinte



Fotó: Schöne Nagy Lászlóné, Csordás Beáta, Rozina Tibor

beszélgetések, a megosztott élmények és a közös nevetések igazi csapattá kovácsolták a zalaszentgrótiakat. A zarándokok hálával a

szívükben, lelkileg megerősödve tértek haza. Magukkal hozták a reményt, melyből a hétköznapok során is erőt meríthetnek.



EGÉSZSÉGŐR

A D-vitamin pótlására elég napi 20 percet kint töltenünk

A barnaság nem véd az UV-sugárzástól

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

Habár a résztvevők már találkozhattak a doktor úrral tavaly, az EFI által szervezett ingyenes vizsgálati napon a melanoma szűrésnél, azért megkérem, hogy néhány szóban mutassa be magát!

– Dr. Hodossy-Virágh Andornak hívnak, bőrrés nemigyógyász szakorvos vagyok. Az egyetem követő években Budapesten dolgoztam, majd pár éve úgy döntöttünk a családdal, hogy Zala megyében folytatjuk az életünket. A fővárosi nyüzsgést követően időbe telt megszokni a Zalaegerszeghez közeli kis település nyugalmát, de nyugodtan mondhatom, hogy jól döntöttünk. Szeretjük a zalai tájat, ételeket, az itt élők kedvességét. Jelenleg Zalaegerszegen és Keszthelyen dolgozom, a páciensek bizalommal fordulhatnak hozzám különféle bőrgyógyászati és nemigyógyászati problémáikkal – vall magáról az orvos.

• **Többféle tévhit kering az interneten. Meg tudna cáfolni ezek közül néhányat? Például sokat olvasni arról, hogy a D-vitamin pótlásához nélkülözhetetlen a napsütés, ezért valamilyen napozást kell követni.**

– Tavasztól őszig a napfény valóban hozzájárul a D-vitamin képződéséhez, de ehhez elég, ha naponta 20 percet a szabadban töltünk. Ehhez hosszú órákat napozni felesleges. Télen a D-vitamint megfelelő táplálkozással vagy táplálékkiegészítőkkel is pótolhatjuk.

• **Az igaz, hogy a barnaság megvéd a napégéstől?**

– A bőr barnasága egyáltalán nem véd meg az ultraviola sugárzás okozta további bőrkárosodástól. A barnulás korántsem az egészség jele, hanem egyértelműen a bőr sérülésének a következménye. A gyakori napozás és a rendszeres napégés ráadásul drámaian megnöveli a bőrrák, azon belül is a melanoma kialakulásának kockázatát. Vagyis nem létezik olyan, hogy egészséges barnaság! Tízből kilenc bőrrákos megbetegedést a nap vagy a szoláriumok UV- sugárzása okoz.

• **Most kezdődik a nyári szezon. A meleg idő beköszöntével egyre többet vagyunk a szabadban. Mik lennének azok a fontos szabályok, amikre oda kell figyelniük?**

– Legfontosabb a tudatos fényvédelem. 11 és délután 3 között ne tartózkodjunk a tűző napon, előtte és utána megfelelő minőségű fényvédőt alkalmazzunk. Fontos a rendszeres önvizsgálat, hogy ha gyanús képletet, anyajegyet veszünk észre magunkon, akkor mielőbb forduljunk bőrgyógyászhoz.

• **Egy laikus hogy tudja időben felismerni a bőrrákot a rosszindulatú bőrdaganatot?**

– Fontos tudni, hogy nem csak a melanoma létezik, bár kétségtelenül ez a legveszélyesebb rosszindulatú bőrrák típus. Alapszabályként el-



mondható, hogy ha azt vesszük észre, hogy egy anyajegyünk színre, alakra, méretre megváltozik, asszimmetrikussá vagy dudorossá válik, elkezd viszketni akkor minél előbb mutassuk meg egy szakembernek. Ezen kívül a nem gyógyuló se-

bek, és a többitől nagyon eltérő anyajegyek is gyanúsak. Minden évben 3000 magyar betegszik meg és mintegy 500-600 ember hal meg Magyarországon melanomában. Az esetek fele az időben történő felismeréssel megelőzhető lenne.

• **Mi igaz abból, hogy a bőr „emlékezik” a korábbi leégésekre?**

– A bőrrákos megbetegedések 90-95 százalékat az UV-sugárzás okozza, de ez felel a bőr korai öregedéséért és természetesen a fájdalmas leégésekért is. Tudni kell, hogy már egyetlen nyári napégés is jelentősen növeli például a melanoma kialakulásának kockázatát. A fényvédelem nélkül végzett munka, sporttevékenység és a szoláriumozás hosszú távú kockázatai szintén számítanak, hiszen az évek során a bőrünket érő UV-terhelés hatásai összeadódnak, ami többféle bőrrák kialakulásához is hozzájárulhat.

• **A szoláriumhasználat fokozza a bőrdaganatok kialakulását?**

– Egyértelműen igen! 35 éves kor alatt egyetlen szoláriumhasználat is közel 60 százalékkal növelheti a későbbiekben kialakuló bőrrák kockázatát! Senkinek sem ajánljuk a rendszeres szoláriumhasználatot.

• **Mit jelentenek a faktorszámok a fényvédő krémeken?**

– Az SPF a sun protection factor angol kifejezés rövidítése, amely magyarul fényvédő faktort jelent. Azt mutatja meg, hogy a fényvédő készítmény hányszor hosszabb ideig biztosít védelmet az UVB-sugarak okozta leégés ellen, mintha nem használnánk semmit. A magasabb szám (pl. SPF 50) erősebb védelmet jelez, mint az alacsonyabb (pl. SPF 15). Vagyis, ha a bőrünk fényvédő nélkül 10 perc alatt égne le, akkor egy SPF 15-ös krém elméletileg 150 percig véd. Fontos, hogy a fényvédőt 2 óránként újra kell kenni, különösen úszás vagy izzadás után. A magas SPF nem jelenti

azt, hogy egész napra védelmet nyújt újrakenés nélkül.

Ezeket az intelmeket, mindenképpen tartuk szem előtt, hogy zavartalan legyen a nyarunk!

Drága Barátnőm!

Sokáig gondolkodtam rajta, hogy következő levelemben miről is írhatnék neked? Mint ahogy minden évben, most is burjánzik a természet.

Ami eldöntötte a növények közötti versengést, egy egyszerű pillanat műve. Történt ugyanis, hogy a házunk elé érve egy lila virágú növényen akadt meg a tekintetem, ami szegélyként a ház falára kúszik, több méterre keresztül. Nem feszítem a húrt tovább, ez nem más, mint a kerek repkény (*Glechoma hederacea*). Láttam én ezt már több helyen is, például a „hegyen” a kaszálón, és több alkalommal a fű között. De eddig más növények kötötték le a figyelmemet. Am most, hogy elmúlt a „medvehagymaláz”, előtérbe kerülhetek az egyéb kategóriás résztvevők is.

Rendszertanilag nem meglepő, hogy az ajakosvirágúakhoz tartozó évelő. Nagyon életképes, törekvő „gyom”, hiszen minden szárcsomóban képes gyökeret fejleszteni. Így felmerülhet a kérdés, hogy barát vagy ellenség? Kertészeti szempontból nehéz kiirtani, viszont a kémiai összetétele mellett a népi gyógyászati megfigyelések is alátámasztják a hasznosságát. Fitoterápiás szemszögből:

A gyógynövény föld feletti részét, virágzaskor gyűjtik. Száritják, vagy frissen használják fel. Hogy mire? • Légzőrendszer támogatása
Ki gondolná, hogy az egyik legjobb választás, krónikus légúti hurutok kezelésére? A benne található szaponin hatóanyag elfolyósítja a letapadt sűrű váladékot, míg az illóolaj-komponensek segítik annak



BORBOLYA ROVATA

Levelek barátnőmnek

A kiirthatatlan



felkőhögését. Mégis benne alapkellékként a házipatikánkban, pedig sokszor kell segítséget nyújtanunk fertőzés esetén, főleg a téli időszakban. Lássuk, mire jó még?

• Gyulladáscsökkentés

és még mindig a tüdő... A rozmaringsav-tartalma gátolja a gyulladást, a hörgők nyálkahártyáján. Így asztmásoknak különösen ajánlott!

• Emésztőrendszer és epe Keszthelyi reflexszerűen fokozzák az emésztőnedvek elválasztását. Epehajtó. Segíti az epehólyag összehúzódását, az epe ürülését, elősegítve ezzel a zsíremésztést.

• Gyomor és bélhurut Összehúzó hatását a taninok adják, amelyek védőréteget képeznek az irritált felületeken.

• Húgyúti tisztító A népi megfigyelések szerint a vese kiválasztását fokozza, vízajtó, emiatt gyakran alkotóeleme a tavaszi méregtelenítő teakeverékeknek.

Egyik felhasználási módja a repkénytea, ami 1-2 teáskanál szárított drog forrázata 2,5 dl vízzel. 10-15 perc állás után naponta 2-3 csészével fogyasszunk belőle, legfeljebb 4-6 hetes intervallumban, kúra-szerűen. Várandósok, szoptató anyák és vesebetegeknek fogyasztása nem ajánlott! Bár salátába is szeletelhető, nálunk a gyermek nem rajong érte, így maradnak az „egyéb” felhasználási módok: jó például fűszervajba vagy levesbe. Szeretettel öllelek!

Borbolya

Ha kérdésed lenne: pitypang1001@gmail.com

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



Baracska József polgármester és Kiss Imre, Zalaszentgrót díszpolgára családja körében köszöntötte a zalaszentlászlói idősek otthonában Polgár Józsefnét, Gizi néni 101. születésnapja alkalmából. Gizi néni mögött gazdag, tartalmas életút áll: dolgozott járási tanácselnök-helyettesként, de most is figyelemmel kíséri az ország sorsát, a közéletet, és részt vett a parlamenti választásokon is.

2026. MÁJUS 31.



ZALASZENTGRÓT-ON

VASÁRNAP • 14 ÓRÁTÓL

LURKÓSÁGOK A LIGETBEN

A RENDEZVÉNY IDEJÉN
14.00-18.00 ÓRÁIG

- MOBIL KALANDPARK
- KOSARAS KÖRHINTA
- SZIVAC SARÉNA
- SAJT LABIRINTUS
- LÉGVÁRVÁROS
- DOBÁLÓ ÉS ÜGYESSÉGI JÁTÉK
- CSILLÁMTETOVÁLÁS
Kiss-Rezes Eszterrel
- GYÖNGYFÜZÉS
Dudu Ékszer
- HENNA, ARCFESTÉS
Kulcsár Viktóriával

A PROGRAMOKON
VALÓ RÉSZVÉTEL
INGYENES!

GYERMEKNAPI PROGRAMOK

14.00 TŰZOLTÓAUTÓ
BEMUTATÓ

REGISZTRÁCIÓ AZ
ASZFALTRAJZ-
VERSENYHEZ

14.30 ASZFALTRAJZVERSENY

15.00 BUBELLA

16.00 LUFIHAJTOGATÁS

16.00 BUBELLA

17.00 BUBORÉKBULI

17.30 ASZFALTRAJZVERSENY
EREDMÉNYHIRDETÉSE

büfé • lángos
pizza • fagyó
jégkása • popcorn
kürtöskalács



KALANDRA FEL! - TALÁLKOZZUNK A LIGETBEN!



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

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