



A közösség
magazinja

ZALASZENTGRÓT

XXXIV. ÉVFOLYAM 3. SZÁM • 2026. MÁRCIUS

ZALASZENTGRÓTI DESSERTMUSTRA

Ötvenhárman neveztek a hagyományteremtő szándékkal megrendezett első zalaszentgróti desszertmustrára.

4-5. oldal

KÖZLEKEDÉS ÉS BIZTONSÁG

Olyan megoldásokat kerestek, amelyeket viszonylag gyorsan és egyszerűen meg lehet valósítani.

7. oldal

RETIKÜL, TELEFON ÉS AZ IRRIGÁTOR

Dr. Kovács Lajos nőgyógyász szakorvossal az első vizsgálatról, a premenopauzáról és a méhnyakrákszűrésről

14. oldal



Az önkormányzati működés anyagi alapját a költségvetés jelenti. Zalaszentgrót képviselő-testülete február 12-i ülésén döntött az idei év pénzügyi kereteiről. Baracska József polgármesterrel a város mozgásteréről, pályázati forrásokról és gazdaságfejlesztési beruházásokról váltottunk szót.

• BUZA BEÁTA



VÁROSHÁZA

Elfogadták a költségvetést, lesz bőven teendő idén is

• **Mi jellemzi a város költségvetését?**

– A tervezésnek korlátot szabnak a lehetőségeink. A saját forrás-teremtő képességünkön származó bevételeinket jellemzően nem csak fejlesztésekre tudjuk elkölteni, hanem olyan feladatokat is meg kell oldanunk, ami az állam dolga lenne. Míg a kiadásaink, a költségeink évről évre nőnek, addig a központi forrás legfeljebb az inflációt követi. Eközben a valóságban az árak, a díjak jóval meghaladják a hivatalos inflációs értéket. Ezen kívül több olyan ágazat is van, amelynél a működést csak úgy lehet biztosítani, ha a város azt a saját bevételeiből finanszírozza. A szociális területről például az állam gyakorlatilag kivonult. A jelenlegi kormányzat szociális érzékenysége amúgy is igen alacsony, több mint egy évtizede nem akarja meglátni a hátrányos helyzetűek, elesettek, rászorulóknak problémáit. Mivel Zalaszentgrót iparüzési adóképesége nőtt, emiatt nem kapunk erre a területre központi támogatást. Önerőből kell megoldanunk a segélyek finanszírozását, a szociális feladatok ellátását. Ki kell egészíteni az egészségügyi

központ és az óvoda-bölcsőde költségvetését, mert nélkül nem lennének működőképesek. Az egészségügyi központhoz 24,8 millió forintot, az óvoda-bölcsődéhez 6,7 millió forintot teszünk hozzá 2026-ban. Örvedetes, hogy a helyi iparüzési adóból van bevételeink, ugyanakkor a jelenlegi kormányzat 2026-ban szolidaritási hozzájárulás címén 84 millió forintot von el, a helyi iparüzési adóból pedig még nem tudjuk, pontosan mennyit.

• **Melyek a költségvetés fő számai?**

– Az összes bevételt és kiadást 2.564.705.160 forintban hagytuk jóvá. Ebben egyik oldalon benne vannak az államtól érkező források, a pénzmaradványok, pályázati források és a saját bevételeink, a másik oldalon az intézmények működési költségei és a fejlesztések, karbantartások szerepelnek. Nagyon óvatosak voltunk, amikor a fejlesztéseket terveztük, ugyanis teljesen kiszámíthatatlan, hogy a jelenlegi kormány mikor, miért, mennyi pénzt von el tőlünk. Még a januári testületi ülés után tartottunk egy előzetes megbeszélést a kép-

viselőkkel a költségvetésről. Ezen túlmenően természetesen minden képviselő tájékozódhatott, feltehetett kérdéseket, akár a hivatalban, akár az önkormányzati tulajdonú társaságoknál. Ezt többen meg is tették. Mindezek ismeretében – egy ellenszavazattal – elfogadtuk a költségvetést. Indulhat, illetve folytatódhat a munka.

• **Milyen projektek valósulnak meg 2026-ban pályázati forrásból?**

– 2025 márciusában pályáztunk külterületi utak felújítására. Ebben volt tapasztalatunk, hiszen korábban már sikerült korszerűsíteni a Csáford-alsóhegyi Cser-Zilay utat, egy hasonló, vidékfejlesztési forrásból. Az új kiírás feltétele volt, hogy olyan külterületi szakaszokat újítsunk fel, amelyek az ott élő lakosságot, illetve az ott telephellyel vagy termőterülettel rendelkező vállalkozások mobilitását segítik. A szempontok alapján a választás a Mitterdombi útra esett. A program teljes költségvetése 59,8 millió forint, amelyből az elnyert támogatás összege 56,1 millió forint, a többi az önkormányzat önéreje. 700 méter hosszban

és 3 méter szélességben állítjuk helyre az aszfaltburkolatot. Az alsó szakasz egyébként magánút. Külön öröm, köszönet érte, hogy a tulajdonosai – felismerve a közös érdeket, a jó célt – ingyenesen átadják azt az önkormányzatnak. A kivitelezés a tervek szerint nyáron kezdődik. Az év végén a kormány – az elvont 136 millió forintból – visszajuttatott 30.380.705 forintot. Ezt az összeget a Zalaszentgróti Városi Művelődési Központ infrastrukturális fejlesztésére fordítjuk.

• **Hol tartanak a magánérős gazdaságfejlesztési beruházások?**

– Az ipari parkunk – a Déli Iparterület – gyakorlatilag megtelt. A közösségi hűtőház mellett 2,7 hektárt foglal el a Gallus Kft. baromfikeltetője. A beruházásuk következő szakasza a tervek szerint márciusban indul. Megjelent egy újabb befektető is, aki előzetes bérleti jogviszony keretében már megkezdte egy modern gyümölcs- és paprikafeldolgozó üzem kialakításának tervezését. Ezen lekötések eredményeként az iparterületen a bérbeadásra vagy értékesítésre szánt szabad területek jelenleg elfogytak.

Választási tudnivalók

• VIRRASZTÓ ZSOLT

Összesen 106 egyéni és 93 listás parlamenti mandátum sorsáról dönt az ország április 12-én, vasárnap. A voksolás egyfordulós, vegyes rendszerben zajlik majd, a választásra jogosultak egy egyéni képviselőjelöltre illetve egy pártlistára vagy ügynevezett nemzetiégi listára adhatják le szavazatukat. Bár régebben önálló választókerület volt, a jelenlegi szabályok szerint Zalaszentgrót a 2. számú, keszthelyi központú zalai egyéni választókerülethez tartozik. Zalaszentgróton a választás napján 10 szavazókör működik majd reggel 6 óra és 19 óra között.

Ki-ki abban a szavazókörben voksolhat, amely a nevére küldött választási értesítőben szerepel. Ezt elvileg február 20-ig mindenki megkapta már, aki szerepel a választási névjegyzékben.

Ha valaki nem a lakóhelyén, hanem más településen tartózkodik majd április 12-én, ám így is szeretne élni a választójogával, akkor személyesen vagy kézbesítési meghatalmazott segítségével kérelmet kell benyújtania a Helyi Választási Bizottsághoz. Erre egészen április 2-ig lehetőség van. Az átjelentkezés természetesen elektronikusan is intézhető

- a magyarorszag.hu honlapon elérhető személyre szabott ügyintézési felületen,
- a DAP mobilalkalmazással,
- vagy Ügyfélkapu+ regisztrációval.

Ilyen esetben azonban a másik településen kizárólag az átjelentkezők számára kijelölt szavazókörben adhatják le a voksukat. Zalaszentgróton ez egyébként a Városi Művelődési Központban működő 3. számú szavazókör lesz majd.

Szavazni továbbra is csak érvényes okmányok bemutatásával tudunk. Használható az összes kártyaalapú személyigazolvány (új és régi típusú, ideiglenes), az összes könyv alapú személyigazolvány, útleve, vezetői engedély, és természetesen vigyúk

magunkkal a lakcímkártyánkat is.

A lejárt okmánnyal érkezett a szavazatszámoló bizottság kötelessége visszautasítani, érdemes tehát ellenőriznünk annak érvényességét még jóval a választás napja előtt. Akkor sincs nagy baj persze, ha a szavazás napján szembesülünk azzal, hogy a használni kívánt dokumentum lejárt, hiszen az arra kijelölt kormányablakok ügyeletet tartanak, tehát meg tudjuk azt újítani, pontosabban a szavazókörben be tudjuk mutatni a hivatalban kiállított ideiglenes papírt.

A szavazókörben mindenkélt a személyazonosságunkat ellenőrzi majd, és szavazat-ügyintézési felületen,



számláló bizottság valamely tagjának a szemünk előtt kell lepecsételnie mindkét szavazólapunkat a bal felső sarokban. Ezek átvételét pedig aláírásunkkal kell igazolnunk a névjegyzékben.

Érvényesen szavazni csak a szavazólapon szereplő jelöltre, listára lehet. A felsorolt jelöltek illetve listák közül csak egyet lehet választani, több választás esetén a szavazat érvénytelen lesz.

Érvényesen szavazni a jelölt neve mellett, illetve a lista neve feletti körbe tollal írt két, egymást metsző vonallal lehet. Ha a választópolgár a szavazólap urnába dobása előtt jelzi, hogy a szavazólap kitöltését elrontotta, a rontott szavazólapot a szavazatszámoló bizottság bevonja, egy külön e célra szolgáló borítékba helyezi, és a rontott szavazólap helyett új szavazólapot ad ki. De

vigyázat, egy választópolgár rontás miatt szavazólapfajtánként csak egyszer kérhet új szavazólapot!

Speciális forma a mozgóurnás szavazás, ez azokat a választópolgárokat segíti, akik egészségi állapotuk, esetleg fogyatékosságuk miatt nem tudnak elmenni a szavazóhelyiségbe, jöllehet a szavazóköri névjegyzékben szerepelnek. Mozdóurnát lehet kérni a DAP mobilalkalmazással vagy Ügyfélkapu+ regisztrációval, papír alapú formanyomtatványon, írásbeli meghatalmazással, vagy akár hozzátartozó segítségével is. Szinte mindegyik megoldás esetében más-más határidőt ír elő a jogszabály, érdemes tehát időben érdeklődni a helyi választási irodánál.

A parlamenti választáson indulni kívánó egyéni képviselő-jelöltek a zalai 2-es számú választókerületben is március 6-ig adhatták le az ehhez szükséges ajánlásokat. A március 8-ai lapzártánkig (névsor szerint) a következő aspiránsokat vették nyilvántartásba:

Nagy Bálint (FIDESZ, KDNP)
Varga Balázs (TISZA)
Kiss Ferenc (Mi Hazánk)
Kókai Máttyás (MKKP)
Liszka Erzsébet (DK)

Van további két személy, Juhász-Bauer Ágoston Bálint (Jobbik) és Lazi Béla (Normális Élet Pártja), aki leadta ugyan az ajánlóleveket, ám nyilvántartásba vételükről lapzártánkig még nem döntött a választókerületben működő választási bizottság

FELHÍVÁS

A Helyi Választási Iroda felhívja az érintett lakosság figyelmét, hogy a 2026. április 12. napjára kitűzött országgyűlési képviselő-választás során a

Zalaszentgrót, Kossuth Lajos utca 50. szám alatti, a volt Tüzép épületében működő 005-ös szavazókör áthelyezésre került a Zalaszentgrót, Kossuth Lajos utca 11. szám alatti Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium épületébe.

Továbbá a **Zalaszentgrót Bartók Béla utca, Kisfaludy Sándor utca, valamint Marton Lajos utca** teljes közterületén található ingatlanok a Zalaszentgrót, Kossuth Lajos utca 11. szám alatti, Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnáziumban működő **004-es szavazókörből** átsorolásra kerültek a Zalaszentgrót, Kossuth Lajos utca 11. szám alatti, Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnáziumban működő **005-ös szavazókörbe**.

Inspiráló programok a Nők Hónapjában

SütizzGrót! – hagyományteremtő szándékkal rendezték meg az első zalaszentgróti desszertmustrát

• NAGY LAURA

Zalaszentgróton márciusban a nők a főszerep: a településen már évek óta hagyomány, hogy változatos és inspiráló programokkal köszöntik őket. Előadások, beszélgetések és kreatív workshopok várják az érdeklődőket, amelyek egyszerre szórakoztatnak, gondolkodtatnak és közösséget teremtenek.

A rendezvénysorozat nyitóprogramja az „India varázsa” című előadás és bemutató volt, amelyet Kovács Beatrix szociálpedagógus, jógaoktató, terapeuta és klasszikus indiai táncos tartott. Az est különleges hangulatban telt: a résztvevők három klasszikus indiai tánc bemutatóját is láthatták, amelyek betekintést engedtek az indiai kultúra gazdag hagyományaiba. Az előadás középpontjában a rituálék szerepe állt. Beatrix arról beszélt, hogy életünk során számos rituálén keresztül fejezzük ki tiszteletünket és méltóságunkat – legyen szó születésről, házasságról, a nőiesség megéléséről, egy új életszakasz kezdetéről vagy éppen lezárásáról. A rituálék keretét adnak az életünknek, segítenek strukturálni a mindennapokat, és kiszámíthatóságukkal kapaszkodót nyújtanak a gyorsan változó világban. A jelenlévők egy különleges, érzékszervekre ható utazáson vehettek részt: a hangok, illatok, virágszirmok és egyszerű kézművesvilág világán keresztül ismerkedhettek meg az indiai hagyományokkal. A programot rózsás limonádé tette teljessé, amely mellett barátságos hangulatban zárult az este.

A második program középpontjában az aktív korú nők mindennapi kihívásai álltak. A meghívott előadó Pesti Tímea klinikai szakpszichológus volt, aki több mint húszéves szakmai tapasztalattal segíti magánszemélyeket, párokat, családokat és szervezeteket munkáját. Előadásában és a beszélge-

tés során olyan témák kerültek előtérbe, amelyek sok nő életében meghatározóak: a szerepek közötti egyensúly megtalálása, a munkahelyi és családi elvárások kezelése, a stressz feldolgozása, valamint a párkapcsolatok működése. Az est barátságos hangulatban indult, a résztvevőket kávéval, teával és süteménnyel várták a szervezők. Az előadás során szó esett a közösség megtartó erejéről, a párbeszéd hiányáról, a párkapcsolati döntések mögött húzódó tényezőkről, valamint az idősebbé válás tudatos megtervezésének fontosságáról is.

A rendezvénysorozat egyik legizgalmasabb programja volt a SütizzGrót! – I. Szentgróti Desszertmustra, amelyet Sznopek Veronika ötlete nyomán első alkalommal rendeztek meg a városban. A közösségi sütiversenyre összesen 53-an regisztráltak, akik lelkes amatőröként és hobbi-cukrászokként mutatták meg kedvenc receptjeiket. A versenyen klasszikus sütemények, különleges torták, sós és kelt tészták, valamint mentes desszertek is szerepeltek, így a kínálat rendkívül gazdag és változatos volt.

A nevezők négy kategóriában mérhették össze tudásukat. A Klasszikus kedvencek kategóriában 3. helyezést ért el dr. Vereckei Csaba, 2. lett Orcziné Kecskés Éva, míg az első helyet Szalai Rebeka szerezte meg.

A Mestermű a tortatálon kategóriában a 3. helyen Sabjánics-Hosszú Alexandra végzett, 2.



lett Tóth Tímea, az első díjat pedig Korbel Andrea kapta. Az Aranybarna finomságok kategóriában 3. helyezett lett Ványai-Für Anita, 2.

Hetényi Ferencné, az első helyet pedig Nagy Gyözőné nyerte el. A Mentésen is mennyei kategóriában 3. helyezést ért el Tom-

pos Tira, 2. lett Csiszár Istvánné, míg az első díjat Kustos Noémi kapta.

Küldöndijak is gazdára találtak:

a legfiatalabb versenyzőknek járó elismerést Pataki Marcell és Scher Tamás kapta; ők mindössze 8 és 10 évesen neveztek a versenyre.

A SZÉPSÉG, EGÉSZSÉG ÉS BOLDOGSÁG JEGYÉBEN

5 Nők hónapja

2026 MÁRCIUS

ZALASZENTGRÓT

MÁRCIUS 11. • SZERDA
18.00
DUMASZÍNHÁZ
KOVÁCS ANDRÁS PÉTER
ONÁLLÓ ESTIE
Műsorvezető: Fehér Boldizsár
Idővel
VÁROSI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

MÁRCIUS 16. • HÉTFŐ
17.00
VMK GYEREKKÖNYVTÁR
HÉTINDÍTÓ JÓGA
SZONJÁVAL
A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött: bokai.szonja@zalaszentgrót.hu

MÁRCIUS 18. • SZERDA
17.00
TURISZTIKAI IRODA • Templom tér
ÉLTETŐ ÉTEL
fermentáló workshop
KISS-REZES ESZTERREL
A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött: marketing@zalaszentgrót.hu

MÁRCIUS 25. • SZERDA
17.00
VMK KLUBTEREM
DARVASI DÓRA
interaktív előadása a fenntartható öltözködéssel
A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött: marketing@zalaszentgrót.hu

TETŐTŐL TALPIG HARMÓNIABAN – NŐIESEN, BOLDOGAN!

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

Felhívjuk szíves figyelmét, hogy a rendezvényen fizetendőket, amelyeket a városi költségvetés, saját platformokon publikálhat. A rendezvényen való részvétel – mint minden rendezvényen – ön elfogadja, hogy a fotók szabadon felhasználhatók. A RENDEZVÉNYEN MINDENKI SAJÁT FELELŐSSÉGÉRE VESZ RÉSZT! - A PROGRAMVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

A Pillanat ízei különdíjat Tompos Tira vehette át, míg a közönség által odaítélt Szentgróti kedvence díjat Acczél-Németh Tímea nyerte el. A zsűrizés ideje alatt a látogatók különleges fűszerbemutatót vehettek részt a Manília jóvoltából, a Csáford-völgyi Natúr Pont helyi termékekkel és kóstolóval készült, a legkisebbeket pedig játszószarok és Mutyi bohóc szórakoztatta. A desszertmustra igazi közösségi eseménnyé vált, ahol a sütés szeretete és a találkozás öröme is fontos szerepet kapott.

Március 8-án este, a nőnap ünnepi gálán a legendás Szécsi Pál dalai csendültek fel Kaszap István előadásában. Az est során a magyar könnyűzene ikonikus alakjának legismertebb slágerei

hangzottak el, amelyek sokak számára idézték fel a múlt emlékeit. A koncert különleges hangulatát erősítette, hogy a háttérben kivetítőn régi fényképek jelentek meg, amelyeken maga az énekes is „életre kelt”, így a közönség vizuálisan is felidézhetette a magyar könnyűzene ikonikus alakját. Az est végén egy-egy szál virággal köszöntötték a jelenlévő hölgyeket, ezzel is méltó módon ünneplve a nőnapot.

A Nők Hónapja rendezvénysorozat ezzel azonban még korántsem ért véget. A szervezők a hónap további részében is izgalmas és tartalmas programokkal készülnek, amelyekkel továbbra is a női közösségeket és az együtt töltött pillanatok szeretnénk erősíteni.

Várnak mindenkit szeretettel a további programokra is!



Város a számok mögött

• BUZA BEÁTA

Zalaszentgrót képviselő-testülete elfogadta működésének pénzügyi kereteit az idei évre. A tervezést a kötelezettségek, a vágyott célok és a realitások formálták. Alapjában véve, egy város esetében sincs ez másként, mint otthon, a családoknál, a háztartásoknál. Egyensúlyozunk a bevételeink (pl. munkabér/nyugdíj, egyéb jövedelmek) és a kiadásaink (pl. rezszi, étkezés, ruházkodás, utazási költségek) között. Az alábbiakban bemutatjuk Zalaszentgrót költségvetésének fő számait, és kitérünk azokra az önkormányzati beruházásokra, felújításokra, fejlesztésekre, amelyek javítják az itt élők, és a környező települések lakóinak közérzetét.



A KÖLTSÉGVETÉS FŐ SZÁMAI

A bevételi oldal legjelentősebb tétele a központi költségvetésből származó állami támogatás, amelynek összege megközelíti az egymilliárd forintot: 950.047.000 Ft. Az önkormányzat saját bevételei közül az úgynevezett közhatalmi bevételek (helyi iparüzési adó, kommunális és építményadó) meghaladják az 504 millió forintot. Bevételeként jelenik meg a költségvetési maradvány, ami több mint 450 millió forint. Ebben a pályázatokhoz kiutalt előlegek, illetve városi ingatlanok értékesítéséből származó összegek szerepelnek. A kiadási oldalon a legmagasabb tételt a személyi juttatások, a munkaadói járulékok teszik ki, amelyek meghaladják az egymilliárd forintot. Ebben már benne vannak a minimálbér és garantált bérminimum idei kötelező emelésének hatásai.

KI KELL EGÉSZÍTENI

Az intézmények (bölcsőde-óvoda, egészségügyi központ, közös önkormányzati hivatal) összes finanszírozási igénye valamivel több, mint 740 millió forint. A központi költségvetésből és egyéb támogatásokból megközelítően ehhez 607 millió Ft érkezik. A hiányzó 133 millió Ft-ot Zala-

szentgrót önkormányzata teszi hozzá.

SZOCIÁLIS ELLÁTÁSOK

Mivel növekedett a város iparüzési adóerőképessége, erre való hivatkozással nem kap állami forrást a segélyekre, ezt is önerőből kell megoldania. 2026-ban erre célra 15 millió forint szerepel a költségvetésben.

KARBANTARTÁSOK

A karbantartások tervezésénél az állagmegóvás volt a célkitűzés. A költségvetésbe az intézményekkel egyeztetett feladatok kerültek be. A napközis otthonos óvoda-bölcsődénél például parkettacserére, festésre, az egészségügyi központnál járólappcserére, gépek karbantartására fordít a város 3,7 millió forintot. 18 millió forint szerepel a költségvetésben önkormányzati ingatlanok, utak, járdák, zöldterületek, temető, játszótérek és buszmegállók karbantartására.

BERUHÁZÁSI KIADÁSOK

Az intézményeknél – óvoda-bölcsőde, egészségügyi központ, közös önkormányzati hivatal – ezen a soron 4.688.840 forint szerepel. Ebből főként eszközöket vásárolnak: fűnyíró,

magaságnyíró, az óvodához, az egészségügyi központnak számítógépet az EEG-hez, klímaberendezést a belgyógyászati-pszichiátriai szakrendelésre és informatikai eszközöket a közös hivatalba. Beruházásokra 97.499.160 forintot terveztek. Ebből készül el a zebra a Pennynél, ezen a soron jelenik meg a Versenyképes Járások Programból egy traktor és az egészségügyi központ eszközeinek vásárlása. Játszóterei elemek beszerzésére 5 millió forintot terveztek. A város biztonságos ivóvízellátásához kűtfelújításra van szükség, erre különítettek el 26,5 millió forintot. Három köztéri pad, kettő rendezvénypavilon beszerzésével is számoltak.

FELÚJÍTÁSOK

Ezen a költségvetési soron 164,6 millió forintot hagyott jóvá a képviselő-testület. A közművek – ivóvízkutak, szennyvízáttelek, modercseréje, gépészeti berendezések – felújítására 19 millió forintot terveztek. Itt jelennek meg a Versenyképes Járások pályázataiban elnyert összegek: az óvoda felújítása (fedett terasz kialakítása és a konyha felújítása a Batthyány úti tagintézményben), közleke-

désfejlesztés keretében az utak, gyalogátkelők (pl. Spar) megvalósítása, valamint a művelődési központ bejáratának, aulájának felújítása. A volt gimnázium vízvezetékjének és a sportcsarnok bejáratának felújítása, ipari tetőszigetelés, a Malom u. 26. tetőjavítása is helyet kapott a költségvetésben. Elektromosautó-töltőhöz parkoló kialakítása, a Városmajor utca, a Báthory és Bethlen utca kereszteződése, a Pávahíd, a Nyálkás út felújítása és fürdőfejlesztés is szerepel a sorokban.

ÁTADOTT PÉNZESZKÖZÖK, TÁMOGATÁSOK

Közel 157 millió forintot ad át különböző civil szervezeteknek, sportszervezeteknek és a művelődési háznak működési célra az önkormányzat. Egyházak, polgárőr egyesületek, táncsopordok, alapítványok, fűvőszeneke, állatvédők, Magyar-Német Baráti Társaság, labdarúgás, kézilabda, teke – több mint 25 szervezet kap anyagi hozzájárulást a várostól. Rendezvények támogatására – például Tubatábor, Vadvirág-fesztivál, Gróti Parkoló program – 2026-ban 3.300.000 forintot tervezett be költségvetésébe a zalaszentgróti képviselő-testület.

A közlekedés biztonságaért

• BUZA BEÁTA

Zalaszentgrót településszerkezte egyre több gépkocsit kénytelen elviselni. Nemcsak az átmenő áru-, személyszállítás és egyéb forgalom miatt, hanem a magánszemélyek egyre gyarapodó autóhasználatára miatt is. Márpedig a város kialakult méretei, fő- és mellékutcainak szélességei, az ingatlanok elhelyezkedése adottak. Nem meglepő tehát, ha – különösen a csúcsidőszakokban – zsúfoltságot, esetenként akár veszélyes helyzeteket is érzékelnek a közlekedők.

ELSŐ KÖR: EGYEZTETÉS A KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁGRÓL

A városlakóktól egyre sűrűbben érkeznek jelzések: gyorsan hajtának az autósok, nincsen elég parkoló, olyan helyen is megállnak gépjárművek, ahol nem lehetne. Zsúfoltság van az Ifjúság utcai iskola előtt, különösen reggel és délután. A megoldási lehetőségekről – a város anyagi kereteinek szem előtt tartásával – Baracskai József polgármester február közepén megbeszélést kezdeményezett, amelyre meghívta Fáner Csabát, a Zalaszentgróti Rendőrség parancsnokát. A találkozón a jegyző, a tanácsnokok és a hivatal érintett munkatársai is részt vettek. Elsősorban olyan megoldásokat kerestek közösen, amelyeket viszonylag gyorsan és egyszerűen meg lehet valósítani, és így mielőbb hatásuk lehet a közlekedés biztonságára.

MÁSODIK KÖR: HELYSZÍNI BEJÁRÁS

Március 3-án, az újabb szakmai egyeztetésen már kibővült a résztvevők köre Kócse Lászlóval, a kormányhivatal ügyi osztályának vezetőjével és Kramarics Norberttel, a Magyar Közút Nrt. Zala Megyei Igazgatóságának munkatársával. A közös bejárás során arról egyeztetettek, hol lehet a közlekedés biztonságát a forgalmi rend megváltoztatásával, vagy műszaki illetve más szervezési megoldásokkal javítani.

1. IFJÚSÁG UTCA – ÁLTALÁNOS ISKOLA

Ide járnak az alsós diákok. Az utcában és környékén – különösen a tanítás megkezdése előtt és annak végétével – rendszeresen a torlódások, a zsúfoltság, a nagy számban érkező

és azonos időben parkolni szándékozó autók miatt. A megbeszélésen részt vett az intézmény igazgatója és igazgatóhelyettese is. A jelenlévők arra a megállapításra jutottak, hogy akár részleges egyirányúsítással, esetleg „fekvőrendőr” elhelyezésével, további parkolók kialakításával, megállást szabályozó táblák kihelyezésével orvosolni lehet a helyzetet. A kialakult javaslatokról az önkormányzat kikéri a szülői munkaközösség, a környék lakóinak véleményét is. A cél az,



hogy közösen jussanak olyan megállapodásra, melynek nyomán a bevezetett változtatásokat mindenki el tudja fogadni, és képes is lesz azt betartani. A város költségvetésének tervezésekor már számoltak az Ifjúság utcai építésekkel, azaz a forrás, rendelkezésre áll.

2. BATTHYÁNY UTCA 8-10. – PARKOLÁS BŐVÍTÉSE

Ezen a területen további merőleges parkolók kialakítását tervezi a város. Szerencsére ennek akadálya nincsen, a közlekedést nem gátolja az új megállóhelyek létrehozása. A város elindítja az ehhez szükséges tervezések folyamatát.

3. SPAR – GYALOGÁTKELŐ

A kereskedelmi egységgel szemben lévő

buszmegálló át kell helyezni kb. 10 méterrel, a Kossuth utcán. Így lehet a műszakilag és a közlekedésbiztonság szempontjából is megfelelő gyalogátkelőhelyet kialakítani. Már most is működik ott egy sárgán villogó, figyelmet felhívó berendezés. A gyalogátkelő kialakítása szerepel a város költségvetésében, az ehhez szükséges tervezési munkák hamarosan megkezdődnek.

4. CSÁFORDI ÚT MELLETTI FÖLDÚT KIJELÖLÉSE KERÉKPÁROZÁSRA

Lakossági igényként jelentkezett, hogy a Csáfordi út melletti földutat kerékpározásra alkalmas útnak jelöljék ki. A helyszíni bejáráskor az önkormányzat szakemberei azt nézték meg, hogy milyen műszaki megoldásokra lenne ehhez szükség.

5. TÜRJEI UTCA – JÁRMŰVEK TÁROLÁSA

A város több pontján okoz problémát, hogy az ottani vállalkozások működéséhez hozzátartozik a járműtárolás, a parkolás. Különösen a Túrjei utcában kelt mindennapi feszültséget ez a helyzet. Az önkormányzat a szakemberekkel közösen igyekszik erre megnyugtató megoldást keresni.

AMI A KÖZELJÖVŐBEN MEGVALÓSUL

A város költségvetése további lehetőséget is ad közlekedésbiztonsági eszközök vásárlására, kihelyezésére. A betervezett feladatok között szerepel az általános iskola előtti gyalogátkelő kiállításának megerősítése is. Emellett több helyre kerülnek ki sebességet mérő, a forgalomlassítást jelző, villogó táblák.



Télkergető

Bár az eredetileg tervezett időpontban, azaz február 20-án hó, viharos szél és dermesztő hideg kergette el kíméletlenül a zalaszentgrótiak térkergető álmait, néhány nappal később, február 25-én, mégis sikerrel járt a város apraja-nagyja. Jólehet hajnalban időnként azóta is le-lecsusszan 0 Celsius-fok alá a hőmérők higanyszála, azért már hamisítatlan tavaszi napokat élünk.

És mivel február 20-án valóban megtapasztalhattuk, hogy nem adja olyan könnyen magát a tél, semmit sem bízunk a véletlenre: gyermekekből, felnőttekből „verbuvált” kis hadsereg gyűlt a Szpari-pályán emelt hatalmas máglya köré, dob és kereplő szólt, a tűzzsonglőr kezében a lángok, a boszorkányok kezében pedig a seprűk táncoltak.



Az élmény örökre velük marad



KÜZDELEM AZ ELEMekkel EURÓPÁTÓL AFRIKÁIG

A páros útja már Európában sem indult könnyen.

– Küzdöttünk az elemekkel: hatalmas esőzés kísért minket, majd szélvihar, ami még a kompon is folytatódott – mesélték. Afrikába érve azonban még keményebb kihívások várták őket. Az erős szél hordta a homokot az autóba, a lámpákba és az alváz minden zugába. Olyan volt, mint ha egy homokszóróba hajtottak volna bele.”

Az egyik legmegdöbbentőbb élményük a B2Beach szakaszhoz kötődik, ahol az óceánparti autózáshoz egy halászfalun keresztül vezetett az út. A homokos terep előtt le kellett engedniük a gumikat, hogy egyáltalán haladni tudjanak. – Miközben ezt tettük, a helyi gyerekek körénk gyűltek, az autón csüngve, kiabálva követeltek ajándékokat. A semmiből érkeztek, és bevalljuk, kicsit félelmetes volt a helyzet – idézték fel.

MEGHATÓ PILLANATOK AFRIKÁBAN

Az út azonban nemcsak a

• NAGY LAURA

Véget ért a világ egyik legkeményebb amatőr autós kalandtúrája, a Budapest–Bamako Rally, amely idén is extrém körülmények között tette próbára a résztvevőket. A közel 19.000 kilométeres távot sikeresen teljesítette Lórentei Zsolt és Éberling Máté is, a két zalaszentgróti férfi életre szóló élményekkel és felejthetetlen történetekkel tért haza.

kihívásokról szólt, hanem emberi találkozásokról is. A szenegáli Saint-Louis városában egy este spontán álltak meg egy homokdomb mellett játszó gyerekekkel. Adtak nekik cukorkát, rágót, apró ajándékokat. Hatalmas öröm volt az arcukon, hihetetlenül hálásak voltak ezért.

Egy iskolába is ellátogattak, ahová tanszereket vittek. A gyerekek körbevezették őket, közös fotók készültek, és maradandó élményekkel gazdagodtak. Rengeteg ilyen pillanata volt az útnak.

A SIVATAG VARÁZSA

Talán a legszebb emlékü a sivataghoz kötődik. Egy hosszú etap után érkeztek meg a homoktengerbe, majd másnap hajnalban egy hatalmas dűne tetejéről

csodálták meg a napfelkeltét. – Valami isteni látvány volt, örök emlék marad – újságolták.

MAGASSÁGOK ÉS MÉLYSÉGEK

– Ha két szóban kellene megfogalmazni: magasságok és mélységek – így összegezték a kalandot. Bár voltak nehéz napok, mindig érkezett valami élmény, ami feledtette a fáradtságot és a megpróbáltatásokat. Az út sokkal többet adott, mint amire számítottak. Különösen megrázó volt számukra, ahogy egyre délebbre haladva erősebben tapasztalták a mélységénységet, a civilizáció hiányát.

BÚCSÚ ÉS TÁMOGATÁS

Családjaik még a magyarországi autópálya-szakaszon bú-

csúztak el tőlük, és bár az első napok nagyon nehezek voltak, rengeteg erőt kaptak otthonról. A közösségi felületeken folyamatosan tartották a kapcsolatot követőikkel; az autóban lévő internetes eszköz segítségével végig elérhetőek voltak. Rengeteg üzenet, hívás érkezett, sok pozitív energia, amire nagy szükségük is volt.

LESZ-E FOLYTATÁS?

Az autó megbízható társnak bizonyult: hóban, fagyban, esőben, viharban és 40 fokal hőségben is helytállt, akár napi 14 órás menetek során is. Erre nagyon büszkék, hiszen hibátlanul teljesítette a közel 19.000 kilométert oda-vissza. És még az is lehet, hogy lesz folytatás.

– Van pár apróság az autón, amit kijavítunk, és ha minden csillog jól áll, lesznek még kalandok. De mindent a maga idejében – mondták sejtelmesen.

Az idei rally számukra véget ért ugyan, de az élmények, a sivatagi napfelkelte fénye és az afrikai gyerekek mosolya örökre velük marad.

Frissesség, szín és intenzív íz

Mintha a legfiatalabb formájában adnák át mindazt, ami a növekedéshez szükséges

• KISS-REZES ESZTER

Az apró növényekben néha meglepően sok erő rejlik. A mikrozöldek mindössze néhány centiméteres hajtások, mégis koncentrált ízt és tápanyagot hordoznak – mintha a természet legfiatalabb formájában adná át mindazt, ami a növekedéshez szükséges. Szabó Olívia és férje, Varga Zsolt a zalaudvarnoki Levélke mikrozöldség farmon ilyen apró, mégis különleges növényeket nevel nap mint nap.

A házaspár életében a természethez való visszatérés fontos fordulópont volt. Mindkettejüket elszóllította egy időre Zalából az élet: külföldön dolgoztak és tanultak, de a zalai dombok látványa, a vidéki ízek és a természet közelsége végig hiányzott nekik. Öt-hat évvel ezelőtt tértek vissza, és hamar kialakították saját kiskertjüket is. Hagyományos zöldségeket termesztettek, örömeiket lelték abban, hogy gondoskodhatnak a növényekről, és figyelhetik fejlődésüket. A kertben töltött idő lassan nemcsak hobbi, hanem egy lehetséges jövő irányát is kijelölte számukra.

– Mindig tudtuk, hogy szeretnénk valami olyasmivel foglalkozni, ami közel áll a természethez – meséli Olívia. Így kezdtek el utánajárni a mikrozöldségek világának, amely hamar magával ragadta őket. Megfogta őket a növények koncentrált íze, magas vitamin- és ásványianyag-tartalma, és az is, hogy ezek az apró hajtások mennyire látványosak. A mikrozöldek egyszerre jelentenek frissességet, színt és intenzív ízt az ételekben.

De mit is jelent pontosan a mikrozöld? A kifejezés nem egyetlen növényfajtát jelöl, hanem egy fejlődési állapotot. A mikrozöldek a csírázás után egy-két héttel kerülnek a tányérra, éppen akkor, amikor megjelennek az első levelek. Lehetnek brokkoli-, retek-, borsó- vagy akár napraforgóhajtások is – a közös bennük, hogy ebben a korai szakaszban különösen gazdagok tápanyagokban, és ízük is intenzívebb, mint a kifejlett zöldségké. Egyes kutatások szerint a mikrozöldek vitamin- és antioxidáns-tartalma akár többszöröse is lehet a teljesen kifejlett növényekének, ezért egyre többen fedezik fel őket a mindennapi étkezésben.

A Levélke farm jelenleg öt állandó mikrozöldfajtát kínál. A napraforgó enyhén diós, roppanós ízével sokak kedvence, a borsó zsenge és édeskés – gyerekek kedvence, a re-



tek csipősebb karakterével igazi „ízt adó” növény. A brokkoli friss, enyhén káposztás aromájú és antioxidánsokban gazdag, míg a vajrépa lágyabb, édeskés ízével salátákhoz és szendvicsekhez illik jól. Emellett időről időre különlegesebb fajták is megjelennek a kínálatban – például karalábé, vöröskáposzta, amaránt vagy mustár –, hiszen a kísérletezés náluk a termesztés természetes része.

A mikrozöldek nevelése rövid, de intenzív folyamat. A vetéstől számítva általában hét-tizennégy nap telik el addig, amíg a hajtások szüretelhetővé válnak. Ez idő alatt azonban folyamatos odafigyelést igényelnek.

– Talán pont ez benne a legszebb: naponta látjuk a fejlődést – mondja Olívia. – A növények szinte napról napra változnak, és néhány nap alatt látványos, sűrű zöld szőnyeget alkotnak.

A növények egy zárt, kifejezetten erre a célra kialakított termesztőhelyiségben nőnek, ahol minden körülményt gondosan szabályoznak. A mikrozöldek kókuszrost alapú termesztőközegben fejlődnek, a megfelelő hőmérsékletet, páratartalmat és fényt pedig speciális növénynevelő lámpák biztosítják. Az öntözést saját módszerrel végzik, hogy a növények mindig pontosan annyi vizet kapjanak, amennyire szükségük van. A magokat is tudatosan választják: megbízható forrásból származó, mikrozöldtermesztésre alkalmas vetőmagokkal dolgoznak. A gondos odafigyelés azért is fontos, mert a mikrozöldek fejlődési ideje rövid, így minden apró változás gyorsan hatással lehet a növények minőségére.

A mikrozöldek népszerűsége nem véletlen. Ezek az apró hajtások kis mennyiségben is sok friss ízt adnak az ételekhez, miközben tápanyagokban is gazdagok. Szendvicsekhez, salátákhoz, tojásételekhez, levesek vagy tészta-ételek tetejére is jól illenek – sőt, akár smoothie-kba is kerülhetnek. Egyre több étterem is használ mikrozöldeket, hiszen nemcsak ízben, hanem látványban is különlegesebbek: néhány szál zöld hajtás egy egyszerű fogást is könnyen feldobhat. – Egy kis doboz mikrozöld is látványos változást hozhat a mindennapi étkezésben” – vélekedik Olívia.

A Levélke mikrozöldek jelenleg elsősorban helyben, Zalaudvarnokon érhetők el, de a jövőben a környékbeli piacokon is szeretnék megjelenni. Emellett szintén fontos céljuk az, hogy a zalai éttermekben is egyre gyakrabban találkozzunk ezekkel az apró hajtásokkal – ne csupán díszítésként, hanem valódi ízesítőként a tányérokban.

Hosszabb távon workshopokat és nyílt napokat is terveznek, ahol az érdeklődők közelebből is megismerhetik a mikrozöldek világát. Számukra ugyanis ez a tevékenység nem csupán termesztés: egy olyan szemlélet része, amely a friss, helyben előállított élelmiszerek és a tudatosabb táplálkozás fontosságára hívja fel a figyelmet.

A Levélke farm így nemcsak apró növényeket nevel, hanem egy olyan gondolkodásmódot is képvisel, amely a természethez közelebb álló, figyelmesebb életmód felé tereli az embert.

Zala vármegyei zenetanárok hangversenye



A Zalaszentgróti Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola március 5-én adott otthont a Zala vármegyei zenetanári hangversenynek. Számos produkciót láthatott és hallhatott a lelkes közönség egybeként: hevízi, keszthelyi és nagykanizsai. A zalaszentgróti intézményt Bodnár Sándor (oboa), Hajas Klaudia (fuvola), Horváth Eszter (klarinét), Kovácsné Arany Franciska (cselló), Mészáros Krisztina (zongora) és Tóth Nóra (zongora) képviselte

BOLHAPIAC ÉS MAGBÖRZE

ZALASZENTGRÓT  MŰVELŐDÉSI HÁZ

Április 18.
8-11 óra



FOGLALJ ASZTALT MÉG MA!

civil.zalaszentgrot@gmail.com
+36 30 609-8786



SZÉLLEL SZEMBE
POÉNOK ÉS POÉMÁK
JORDÁN TAMÁS STAND UP-ESTJE

2026. ÁPRILIS 8., SZERDA • 18:00

VÁROSI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT
ZALASZENTGRÓT

JEGYÁR: 2500 FT

06 83 360 120, muvelodes@zalaszentgrot.hu



KÖRÜTI SZÍNHÁZ

MÁGNÁS MISKA
Szírmal Albert
JENES VIGÁR

MISKA: Szabó Kristóf • **BARACS:** Oroszi Tamás • **ROLLA:** Malik Édua
MARCSA: Mérai Kata/Karalivanov Lilla • **NAGYPAPA:** Straub Dezső
VERONIKA: Farkasinszky Edit • **OLIVÉR:** Szekér Gergő/Ráhm Dániel
JELMEZ: Karma • **RENDEZTE:** Galambos Zoltán
 Szírmal Albert művéből írta: Szabó Kristóf

ZALSZENTGRÓT, VMK
2026. 04. 16.
CSÜTÖRTÖK • 18:00

Jegyár: 5400 Ft • Jegyinfo: 06 83 360 120; muvelodes@zalaszentgrot.hu

Nyílt napok Zalaszentgróton

Háziasszony: Sebestyén Csilla

BEMER

Fizikai érterápia-keringésjavítás felsőfokon
 Orvostechnikai eszköz

♦ Akut és krónikus fájdalmak?
 ♦ Mozgásszervi problémák?
 ♦ Diabetes szövődményei?

Ha érintett van a családjában, szeretettel várunk díjmentes próbalehetőséggel.

Kérlek, foglalj időpontot:
 Sebestyén Csilla + 36 20 966 5830
 Nagy Erik + 36 30 471 4660
 Kelemenné Farkas Anett + 36 30 556 2898

2026.03.14. szombat
2026.03.28. szombat

9:00-14:00

Városi Művelődési Központ
 Zalaszentgrót, Batthyány L. u. 9.

Szervező: Nagy Erik
 Hivatalos BEMER Partner, Csoportvezető
 Kehidakustány, Ady E. utca 26.
+36 30 471 46 60 (hétvégén is hívható)

✓ Készülék értékesítés
 ✓ Készülék bérbeadás
 ✓ Szaktanácsadás

nagy-erik.bemergroup.com
#nagyerikbemer



BAJSZI TÉSZTA
MINT AZ ARANY

Házi minőségű,
 Év Kiváló Terméke-díjas prémium
 tészták és kézműves termékek
 boltja nyílt Zalaszentgróton.
 Nálunk egy helyen van minden,
 ami egészséges,
 kézműves és termelői.

MÁRCIUS 13-TÓL
 a város központjában,
 a Szent István téri újságos pavilonban
 várjuk kedves vásárlóinkat!

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

NYITVA TARTÁS

- szerda 6.30 – 17.00
- csütörtök 6.30 – 17.00
- péntek 6.30 – 17.00
- szombat 7.30 – 17.00
- vasárnap 7.30 – 11.30

TELEFON: 06 30 814 3799

Csütörtökönként a helyi piacon is találkozhatunk!
Mert ha tészta: Bajsi tészta!

LOMTALANÍTÁS ZALASZENTGRÓTON

2026. április 20., hétfő

2026. április 28., kedd

A lomot reggel 6:00 óráig a portálok elé, a hidakra kell kihelyezni
 a megadott utcák szerinti napi bontásban:

Aranyod: Aranyodi, Csúszódomb, Deák F., Domb, Erzsébet liget, Felsőaranyod, Hegy, Hegyalja, Mitterdomb, Pipacs, Sziget, Szőlő, Virág Benedek, Víztorozó, Völgy
Csáford: Alsóhegy, Csáfordi, Csokonai, Felsőhegyi, Külső-Csáfordi, Lombos, Petőszegi, Váci, Vadász
Zalaudvarnok: Barátság, Bem J., Dobó I., Gyöngyvirág, Hévízi, Sport, Szellő, Szőlőhegyi, Zöldmező
Tüskeszepetér: Akácfa, Fecske, Kiss, Nyár, Rózsa, Szép, Szív, Táncsics, Október 23.,
Zalakoppány: Bezerédi, Cserjés, Kanizsa, Koppányi, Megyei út, Templom; Külső-Csáfordi, Látóhegy

Zalaszentgrót belváros és Kisszentgrót városrész:
 Alkotmány, Bajcsy-Zsilinszky, Batthyány, Bercsényi, Bocskai, Csányi L., Dózsa Gy., Erzsébet királyné, Gyár, Honvéd, Horgásztanya, Ifjúság, József A., Katalin ltp., Kinizsi tér, Május 1.u., Március 15.u., Marton L., Mikszáth K., Móricz Zs., Nefelejcs, Október 23.u., Toldi M., Városmajor, Virág, Zrínyi, Ady E., Arany J., Árpád, Attila, Balatoni, Bartók B., Báthory, Batthyány, Béke, Bethlen G., Eötvös K., Imre, Jókai M., Király, Kisfaludy, Kisszentgróti, Korona köz, Korona u., Kossuth L., Kölcsey, Lehel, Liget, Malom köz, Malom, Mező F., Naturaqua köz, Petőfi S., Platán tér, Plébánia, Rákóczi F., Sikátor köz, Sportpálya, Szabadság u., Szabadság tér, Széchenyi, Szentpéteri, Templom tér, Túrjei, Tűztorony tér, Városmajor, Várrét, Vörösmarty, Zala.

A hulladékot kötegelve, zsákolva, a bútorokat lapra szerelve kell kihelyezni a gyűjtő jármű által jól megközelíthető módon,
 a forgalom akadályozása nélkül. Az ömlesztett hulladékot nem szállítják el.

Súly- és méretkorlát: 50 kg illetve 2 méter

Lomok kihelyezésére kizárólag a településen élők jogosultak, az erre nem jogosult gazdasági társaságok és a más településen élő lakosok lomkihelyezései illegális kihelyezésnek minősülnek és bírsággal sújthatók!

A lomtalanítás szabályaira vonatkozó további információk:



06-1-776-7777



samlazas@zalaispa.hu



www.zalaispa.hu

Amennyiben a kihelyezni kívánt bútor vagy eszköz még használható állapotban van, kérjük, fontolja meg annak adományozását! A civil szervezetek és online közösségek – például adománygyűjtő platformok, „adok-veszek” típusú csoportok – örömmel fogadják az ilyen tárgyakat. Ezzel a környezetet is kíméli, és másoknak is segítséget nyújthat.

Az újrahasznosítható hulladéktól ne a lomtalanításkor váljon meg!

Vigye azt a szelektív gyűjtőszigetekre, kijelölt gyűjtőhelyekre, lakossági hulladékudvarba!

- **Csomagolóanyagok** (papír, üveg, műanyag, fém)
- **Textilhulladék** (ruhanemű)
- **Gumiabroncsok**
- **Zöldhulladék** (ág, nyesedék, lomb, fű)
- **Veszélyes hulladék** (vegyszer, festék, olaj, akkumulátor)
- **Elektromos hulladék** (kisgépek, számítógépek, telefon)
- **Építési törmelék** (üveges nyílászáró, ablaküveg, mosdó- és WC-kagyló, csempe)

A hulladékudvarok és gyűjtőhelyek pontos címét, nyitvatartási idejét és elérhetőségét a MOHU hivatalos weboldalán találják.



Amikor a tünetek miatt a szomszéd szobába költözik a férj

A retikül, a telefon és az irrigátor

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

Beszélgetőpartneremet, dr. Kovács Lajos nőgyógyász szakorvost kérdezem a női élettanról, azon belül is középpontba helyezve a hormonális változások kérdését.

– Mint „lányos anyukát”, érdekelne, hogy mikor lenne időszerű az első vizsgálatra vinni a gyermekeket?

– Azt szoktam mondani, hogy akkor, amikor panasz van, illetve mielőtt a nemi életét megkezdi. Manapság ez olyan 16 éves korra datálható. Itt megjegyzendő, hogy ideális, ha anya és lánya között olyan a kapcsolat, hogy az első együttlétre fel tud készülni a gyerek. Nem lényegtelen a fogamzásgátlás megbeszélése sem.

– Mi az, amit minden nőnek javasolna?

– Tartsák magukat tisztán! Itt nem elsősorban a mindennapi tisztálkodásra gondolok csak, hanem az intim részek tisztán tartására is. Viccesen szólva egy nőnek három fontos kelléke van. Ezek: a retikül, a mobiltelefon és az irrigátor. Ez utóbbival sok problémát meg lehet előzni, az enyhébb tüneteket megoldani, egyszerűen fenn lehet tartani a tünetmentességet.

– Milyen problémákra hatékony? Mivel alkalmazandó?

– Ez egy belsőleges zuhany, csak mindig az a kérdés, hogy mivel töltik meg. Ha kifejezetten gyulladásra utaló jelek mutatkoznak, akkor nem igazán javasolom, hogy a patikában kapható tejsavas anyagokat használják, mert azok csípnek, és használatuk kellemetlen, fájdalmas lehet. Én inkább a Betadine oldatot ajánlom, egy evőkanállal a tartályba töltve, langyos vízzel keverve, de a kamillatea gyulladásgátló hatását is ki lehet használni, és végső esetben a tiszta langyos víz is megteszi. Semleges oldat esetén akár mindennap is lehet irrigálni, tejsav vagy egyéb erősebb hatóanyag alkalmazása azonban, hetente 1-2 alkalommal javallott csupán.

– Mik azok a jelek, amik akkor jelentkeznek, ha felborul a hormonháztartásunk?

– A ciklus rendszeres ismétlődésének változásai felébreszthetik a gyanút. Hozzáteszem, a tinédzserekéknél 18 éves korig a ciklusingadozások beleférnek a képbe, hiszen náluk most alakul ki minden. A premenopauzába érők ugyanezt tapasztalhatják, mert itt is vagy rövidebbek vagy hosszabbak lehetnek az átlagtól eltérő periódusok. A legtöbb magyar nőt ez 48 és 52 éves kora között érint. De volt olyan páciensem is, aki 57 éves korában is szabályosan menstruált, és olyan is akadt, akinek a 30-as éveit második felében elmaradt a menzesze.

– Ha már a változókorot tettük a fókuszba, mire kell ebben az időszakban felkészülni?

– Ez teljesen egyénfüggő. Van, aki észre sem veszi, azonban van olyan alany is, akinek komoly tüneteket okoz ez az időszak. Kísérhetik hőhullámok, hangulatingadozások, ingerlékenység, fáradékonyosság, alvászavar, testsúlygyarapodás, csökkent libidó és a vérzés zavarai is. Ezeket mindig az adott páciens elmondása, vizsgálata után lehet értékelni, és személyre szabottan kielemezni. Van olyan páciens is, aki



nél a tüneteket nem nőgyógyászati úton haladva kell keresni, hanem például a pajzsmirigy helytelen működése is lehet az ok a diszfunkciók mögött. Hosszabb távon számolni kell a csontritkulás növekvő esélyével, és kialakulhatnak szív- és érrendszeri problémák is.

Általános igazságok az élethelyzetéről, amelyek minden esetben megfontolandóak:

Életmódbeli változtatások: odafigyelést igényel például a táplálkozás, ami jó, ha fehérjedús, vércukor stabilizáló, elegendő rostot tartalmazó. Előnyös még az úgynevezett mediterrán étrend bevezetése.

A mindennapi mozgás elengedhetetlen, a sport vagy fizikai megterhelés heti 3-4 alkalommal is kiemelkedően fontos!

Tápanyagok, amikre hangsúly kell ilyen esetben helyezni: D-vitamin, kalcium, magnézium és az omega3- zsírsavak.

Vannak még nem hormonális, fitoösztrogén kezelési (Remifemin) lehetőségek is, a pszichés támogatás mellett.

– Mikor kell orvoshoz fordulni?

Poénosan fogalmazva, akkor amikor a tünetek elviselhetetlensége miatt a szomszéd szobába költözik a férj, mert amit az asszony éjszaka művel, azt nem lehet kibírni. Ha jön a hőhullám akkor lerúgja a takarót, fél óra múlva pedig fázik, és a sajátját nem találva a párjához húzza le az övét. Komolyra fordítva a szót, ebben a korban, ha rendszertelenné válik a vérzés, az nem baj. Ha viszont elhúzódik, 10 nap után sem áll meg, akkor az orvosi ügy.

– Milyen diagnosztikai eljárások állnak rendelkezésre a hormonális elégtelenség feltérképezésére?

– Két vérvétel szükséges, ami a ciklus első-, és második felének hormonális változásait hasonlíttja össze. A két vérvétel között van közel három hét különbség. Ebből tisztán látszik, hogy a petefészek és az agyalapi mirigy hogyan működnek együtt. Menopauzában egy vérvétellel is igazolható a hormonális zavar. Erős, elhúzózó vérzés esetén műtét, a beteg méhnyálkahártya eltávolításával lehet megakadályozni a további vérvesztést. A változó korban jelentkező vérzés, ha egy éves kihagyás után újból jelentkezik, mindig kórosnak tekinthető. Még a kevés, csak foltot hagyóval is orvoshoz kell menni.

– Mire hívná fel elsősorban a figyelmet?

–Fiatalabb korban a nők méhnyakráksűrűsége a fontosságát szeretném kiemelni! Érttem ezalatt a nemi élet megkezdésétől a 60-65 éves korig tartó időszakot. A fiatalokat kéne jobban ösztönözni, hogy évente járanak el szűrésekre, hiszen ők az aktívabbak és emiatt veszélyeztetettek is! Ennek ellenére az idősebb korosztályban tapasztalható a nagyobb a felelősségtudat, pedig a méhnyakrák inkább a fiatalabbak betegsége.

Drága barátnőm!

Amikor ezeket a sorokat olvasod, itt épp küzdünk a hóakadályokkal, de remélem, ezzel utoljára mutatta meg erejét a tél!

Nem csak a verebek érzik

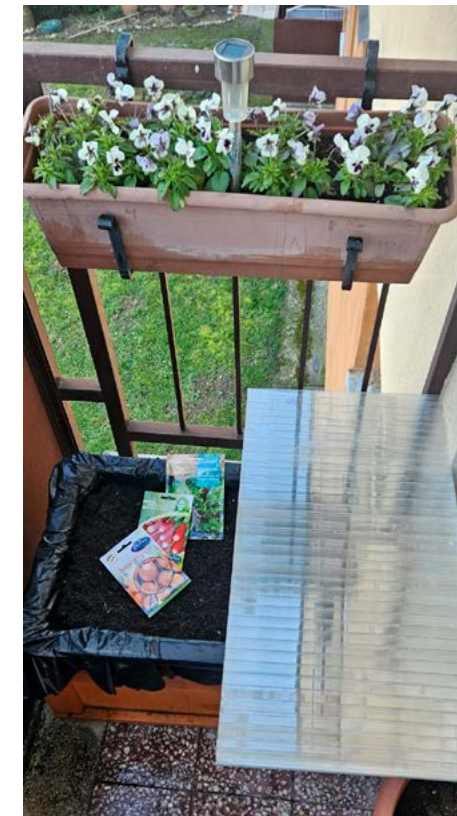
már a tavaszt a szellőzőben. Minden kertészvénával megáldott emberben buzog már a tenni akarás. Azon morfondíroztam, hogy mit is lehetne kezdeni az én zsebkendőnyi erkélyemen, az egyetlen 30 cm mély 77x44cm-es faládámmal, ahol modellezhetnék egy kiskertet? Ezen a gondolatfolyamon haladva jutottam el a bolgárkertészekig és az ő történetükig. Egyáltalán, hogy kerültek Magyarországra, mikor, miért? És a hideghajtatáson kívül (amit próbálok létrehozni nálam), milyen újításokat új eljárásokat köszönhetünk nekik? Gondoltam volna, hogy már az 1300-as években kezdték felfedezni az ország kedvező adottságait, persze a török uralom előli menekülés is szolgáltatott indokot erre a lépésre? Ezt a menekülthullámot a későbbiekben még két időszak követte, ami már gazdasági migrációként vonult be a történelembe. A sok újításuk ellenére először féltékenység és ellenszenv kísérte őket, hiszen állhatatos munkájukat, ami sokszor éjjel sem ért véget, siker koronázta. Érdekes megfigyelni, hogy hogyan éltek! Összetartó, szoros, de önkéntes kolóniákat alkottak, ahol egy vezető kezelte a pénzügyeket, készítette az egész éves tervet és alkotta meg az elszámolást. Benne feltétel nélkül megbíztak. Újabb tanítás



BORBOLYA ROVATA

Levelek barátnőmnek

Testmeleg magvak



a múltból... Na de volt itt még árasztásos öntözés bevezetése a folyókból a „bolgárkérekkel”, túróeke, speciális kapák és egyéb szerszámok használata, mulcsózás, és a mai fóliasátras termesztés megalapozása. Táplálkozásukat főleg az általuk megtermelt

zöldségekből állították össze, (nem véletlenül) kevés hússal, ami ünnepnapokon került főleg az asztalra. Azt olvasom még többek között, hogy a magvak csírázásának elősegítésére,

azokat vizes kendőbe csomagolták és a trágyahalomba dugták, de az is előfordult, hogy magukra kötötték és a testükön melengették. Ez ám a „szívvel-lélekkel” azonosulás! Mint a kotlás a kiscsibéket, úgy óvták és keltették, hiszen ez volt a boldogulásuk alapja. Apropos magok! Minden kertész és kerttulajdonos nagy becsben tartja a nála termő legszebb növényekből szedett magot, ez a diverzitás alapja, és ezek az anyanövények az adott éghajlaton már bizonyítottak, az adott fajták az éghajlati és talajadottságokhoz alkalmazkodtak. Szóval kalandra fel! Van itt tudás bőven! Azt, hogy ki mit próbál ki, az határozza meg, hogy mi a cél, és milyenek a lehetőségek. De a saját termésnek párja nincs! Én az idén kis helyigényű, rövid tenyészidejű fajtákra szavaztam. A fejes saláta helyett inkább a tépőt választottam, a hosszú karógyökerű répa helyett inkább a gömböt vetem, és a retek is egy különlegesség lesz. A friss istállótrágyás „talajfűtésről” nagy nehezen lemondtam, de a polikarbonát éjszakai takarás azért marad... Jó kertészkedést kívánok! Szeretettel ölellek!

Borbolya

Ha kérdésed lenne:
pitypang1001@gmail.com

Kávéházi hangulatú rendezvényt sorozat nyitotta meg a kapuit február 23-án a VMK-ban. Első alkalommal zenés-irodalom témában Farkas Tibor énekmondótól hallgathattunk megzenésített verseket a magyar költészet remkeiből. Tibor nem csak játszott nekünk, hanem interaktív módon a közönséget is sokszor bevonta egy-egy dal előadásába. Házi sütemények, teák-kávék fogyasztása mellett nem csak a gyomrot, hanem a szellem-lelket is kényeztethették a résztvevők.



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

Zalaszentgrót Város Önkormányzata

Ünnepeljünk együtt

Nemzeti
Ünnepünk

az **1848-1849-es**

forradalom és szabadságharc

évfordulóján!

Zalaszentgrót · **2026. március 15.**
vasárnap

Program

9.00 FELVONULÁS a Katalin-lakóteleptől a Bem-szoborig a Zala Vármegyei 9. Huszárezred Díszzászlóaljának lovas huszáraival

9.10 KOSZORÚZÁS a Bem-szobornál, a Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium Ifjúság utcai tagintézménye előtt
Verset mond Tóth Barnabás

9.30 ÜNNEPI SZENTMISE a Szent Imre római katolikus templomban

10.15 KOSZORÚZÁS a Hősök Ligetében
Ünnepi köszöntőt mond Baracska József polgármester

utána ÜNNEPI MEGEMLÉKEZÉS a Városi Művelődési Központban
Ünnepi beszédet mond Lohonyi Hanna, az ELTE Állam- és Jogtudományi Karának hallgatója

Közreműködnek: Zalaszentgróti Városi Fúvószenekar, A Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium hetedik évfolyamos tanulói (Felkészítők: Handler Andrea, Varga Mónika és Laskay Annamária), Szentgrót Táncegyüttes, Zalaszentgróti Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola kamaratánc-együttese

Az ünnepi megemlékezés előtt és után korabeli fegyverekből, pénzürmékből és emléktárgyakból álló kiállítást is láthatnak az érdeklődők a VMK előterében.

Tisztelettel várunk mindenkit!



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!