

A közösség
magazinja



ZALASZENTGRÓT

XXXIII. ÉVFOLYAM 12. SZÁM • 2025. DECEMBER

KIÉ LESZ A BEFI- ZETETT ADÓ?

Így azonban a Verseny-
képes Járások Program
nem javította a székhely,
Zalaszentgrót versenyké-
peségét.

3. oldal

HULLADÉK, ALAP- ANYAG, JÖVŐ

Vasi Consulting: a
beruházások összértéke
több mint 3 milliárd forint,
amelynek jelentős része
önerőből valósult meg. .

6. oldal

NE VÁRJUK MEG AZ ÜVÖLTÉST!

Ha naponta tornáztunk
valamit öt percen át, az
csak porhintés, saját ma-
gunk megnyugtatósára
és becsapására.

14. oldal



A novemberi képviselő-testületi ülésen szinte minden téma a pénz körül forgott. Ám nemcsak a díjmelésekről döntött az önkormányzat, hanem a békés, emberi méltóságot tiszteletben tartó közélet mellett is hitet tett. Baracska József polgármestert a fontosabb döntésekről kérdeztük.

• BUZA BEÁTA



VÁROSHÁZA

Állásfoglalás a tiszteleten alapuló közbeszédért

• **Szinte minden önkormányzati hatáskörben lévő díjtételnél emelést szavazott meg a testület. Ez megszokott dolog így év vége felé?**

– Ebben nincsen automatizmus. Mindig megvizsgáljuk, hogy melyik területen szükséges hozzányúlni a díjakhoz. Van olyan, ahol már két éve nem emeltünk, például a piaci, vásári helypénzeknél. A kommunális adó éves díja az eddigi 12.000 forintról 14.000 forintra nőtt. Az ebből befolyó összeget költjük városüzemelési feladatokra, utakra, közterületek fenntartására. A döntéseinknél figyelünk a szociálisan rászorulóakra, előnyben részesítjük a helyi termelőinket, kereskedőinket, és az építményadónál is azoktól kérünk többet, akik nem helyben laknak. A közétkeztetésnél is nőttek a fizetendő díjak, hiszen az élelmiszerek, az energia ára is emelkedett. Gondoljon mindenki a saját pénztárcájára, hogy mennyivel kell többet fizetnie ugyanezekért a dolgokért. Az emelést nem örömmel tesszük, de egyrészt az intézmények, a közszolgáltatások színvonalát fenn akarjuk tartani, másrészt valamilyen módon kompenzálnunk kell a kormányzati elvonásokat.

• **Mennyit vonnak el 2025-ben Zalaszentgróttól?**

– 180 millió forintot. Ez a városnak azt jelenti, hogy nem tudunk megvalósítani olyan fejlesztéseket, amelyek nemcsak az

itt élőknek, hanem a környékbelieknek is fontos lenne. Nem használhatjuk fel a saját pénzünket! Minden szentgróti elvesz a kormány 30.000 forintot. A Versenyképes Járások Program címén pályázatosdít játszatnak velünk. Nem elég, hogy elveszik a pénzünket, még meg is dolgoztatnak minket. Hiába nyújtottunk be pályázatot például az Egészségügyi Központ fejlesztésére, utak felújítására. A döntést – esetünkben az elutasításokat – az érvényes jogszabály szerint a Közigazgatási és Területfejlesztési miniszter hozza meg, azaz Navracsics Tibor.

• **A járásban lévő településeknek nem jogosak a fejlesztési igényei?**

– Minden fejlesztési igény jogos, ha nem egyedi, elszigetelt érdekeket szolgál. A területfejlesztést komplex módon kell kezelni, amiben benne van a közlekedéstől az úthálózaton át az oktatásig, egészségügyig sok minden. Már többször javasoltam, hogy legyen egy ilyen stratégia a Zalaszentgróti járásra. A mi városunk intézményrendszerre, kereskedelme nemcsak az itt lakókat szolgálja ki, hanem a járásban élőket is. Ha elmaradnak a szükséges zalaszentgróti fejlesztések, azzal nemcsak a városiak, hanem a falun élők életminősége is romlik.

• **Rendeletet alkotott a testület a zártkerti ingatlan művelés alóli kivonásáról. Mit tartalmaz a helyi szabály?**

– A saját rendeletünkkel azt tesszük lehetővé, hogy a közigazgatási területünkön lévő zártkertek tulajdonosai a jelenlegi művelési ágat (gyümölcsös, szőlő, rét) módosítsák, és művelés alól kivett területként jegyeztessék be az ingatlan nyilvántartásba. Ezt, korlátozás nélkül, valamennyi tulajdonosnak lehetővé tesszük.

• **Kissé szokatlan állásfoglalást tárgyalt a testület a közbeszéd minőségéről. Miért volt erre szükség?**

– Példát szeretnénk mutatni. Már jó ideje tapasztalható, hogy eltűnően van az emberi méltóság tisztelete a közbeszédben. Ez a választás közeledtével egyre durvul. Már a mesterséges intelligencia felhasználásával is készülnek az embereket lealacsonyító, gyűlöletkeltésre alkalmas képek, szövegek. Én 2002-ben lettem önkormányzati képviselő. Ha akkor ilyen téma került volna a testület elé, azt ott senki sem értette volna. Mert fel sem merült, hogy ne tartsuk tiszteletben egymást, vagy másokat azért, mert más-keppen gondolkodnak, más a véleményük. Az elmúlt évtizedekben ez az állapot folyamatosan romlik. Ezzel az állásfoglalással mi, zalaszentgrótiak, példát mutatunk, mert elköteleztük magunkat a közbeszéd normalitása mellett, különös tekintettel a választási kampányra. A város területén kizárólag olyan kommunikációt támogatunk, amelyik a kölcsönös tiszteleten alapul.

Kié lesz a szentgróti vállalkozások adója?

Versenyképtelenné tett járási központok?

• ZALASZENTGRÓT MAGAZIN

A Magyar Közlöny 2025. november 11-i, 130. számában kihirdetett 34/2025. (XI. 11.) NGM rendeletben a nemzetgazdasági miniszter közzétette, hogy a települési önkormányzatoknak a helyi iparüzési adóbevétel többletük alapján 2025 novemberében mennyi fizetési kötelezettségük keletkezett. Zalaszentgrótnak 136.185.737 forintot kell fizetnie. A februári 43.633.994 forint önkormányzati szolidaritási hozzájárulással együtt ebben az évben a várostól összesen közel 180 millió forintot vont el a kormány. Ebben a cikkben az elvonás jogalapját és az elvont összeg felhasználását járjuk körül.

Szolidaritási hozzájárulás

A 2017. évi költségvetési törvény bevezette a települési önkormányzatok szolidaritási hozzájárulását. A szolidaritási hozzájárulást az önkormányzat adóerő-képessége alapján kell fizetni. Az adóerő-képesség minden évben a megelőző évi helyi iparüzési adóalap 1,4 százaléka. Ha ez az összeg a település lakosságával elosztva eléri a 25.001 forintot, akkor az önkormányzatnak szolidaritási hozzájárulást kell fizetni, sávosan emelkedő mértékben.

Zalaszentgróton a helyi iparüzési adó alapja 2024-ben 18.818.521.981 forint volt. Ennek az 1,4 százaléka 236.459.308 forint. Ez az összeg a zalaszentgróti önkormányzat 2025 évi adóerő-képessége. A város lakossága a 2024. január elsejei KSH-adatok szerint 6.182 fő volt. Ha az adóerő-képesség összegét elosztjuk a lakosságszámmal, akkor az egy főre jutó adóerő-képesség 42.617 forint. Ez meghaladja a 25.001 forintot, ezért a 2024. évi XC. törvény 2. melléklet II. rész 62. pontjában meghatározott képlet alapján, a különböző korrekciós tényezők figyelembevételével, a városnak 43.633.994 forint szolidaritási hozzájárulást kellett fizetni a központi költségvetésbe.

Versenyképes járások

A kormány, a vidéki Magyarország élhetőségének és népességmegtartásának támogatása, a városok és községek kiegyensúlyozott fejlődésének biztosítása, valamint

a települések közötti térségi együttműködések erősítése érdekében, 2025 márciusában Versenyképes Járások Programot indított. A program a megyei jogú városok székhelye szerinti járásokban évi 500 millió, a többi járásban évi 250 millió forint fejlesztési keretösszeget határozott meg, amelynek forrását a Területfejlesztési

Alapból biztosítják. Ezen a ponton találkozunk a Versenyképes Járások Program a települési önkormányzatoktól elvont helyi iparüzési adótöbblettel. Ugyanis a Magyarország 2025. évi központi költségvetésének megalkotásáról szóló 2024. évi LXXIV. törvény 247. § (1) bekezdése alapján a tárgyévben önkormányzati szolidaritási hozzájárulás fizetésére kötelezett helyi önkormányzatok, a tárgyévi befolyó és a tárgyévet megelőző évben befolyt helyi iparüzési adóbevétele közötti többletnek a tárgyévi és a tárgyévet megelőző szolidaritási hozzájárulás különbözetével korrigált összegét kötelesek a Területfejlesztési Alap részére befizetni.

Tehát: az idei év adott hónapjáig – a március, a szeptember és a december hónapok végéig befolyó összegeket kell vizsgálni – befolyt összegeket kell összevetni a megelőző év hasonló időszakában befolyt helyi iparüzési adó összegével, és a többletet, csökkentve a már teljesített befizetésekkel és a szolidaritási hozzájárulás összegével, be kell fizetni a Területfejlesztési Alap részére. Zalaszentgrótnál ez a befizetendő különbözet a 2025 szeptemberéig befolyt helyi iparüzési adóbevételek alapján 136.185.737 forint.

Ki és mire költötheti a szentgrótiak adóját?

A befizetett több mint 136 millió forintos helyi iparüzési adótöbbletet és a 43,6 millió forintos szolidaritási hozzájárulást a kormány

kiegészítette a járásonként meghatározott 250 millió forintra. Ez a keretösszeg szolgál arra, hogy a zalaszentgróti járás 20 településének fejlesztési igényeit finanszírozza.

A járás 20 településén összesen 15.108 fő él. A népesség 40,75 százaléka Zalaszentgróton.

A tizenkilencből hét község 500 és 1.600 fő közötti népességű, négy aprófalú 500 fő alatti, nyolc törpefalú, azaz 200 fő alatti. A járás lakói közül sokan tanulnak, dolgoznak Zalaszentgróton, a városban vásárolnak, itt intézik hivatalos ügyeiket, a kistermelők a szentgróti piacon adják el portékájukat.

Ez felelősséget ró a mindenkori városi önkormányzatra. Éppen a járás kistelepülései miatt van szükség arra, hogy a városi intézmények ne csak Zalaszentgrótot, hanem az egész járás igényeit kiszolgálják, a város megközelíthetősége, a közszolgáltatások biztosítása a járásban élő valamennyi polgár közös érdeke.

A 2025-ben a saját helyi iparüzési adó bevétel alapján keletkeztetett, összesen 179.819.731 forint elvonása azt jelenti, hogy Zalaszentgrót Város Önkormányzata a tervezett és az egész járás szempontjából fontos fejlesztések jelentős részét nem tudja megvalósítani.

Mindössze 19,75 százalék

A Versenyképes Járások Program keretében Zalaszentgrót város számára összesen 49.383.734 forint támogatást ítélt meg, ami az egész járásra jutó 250 millió forintos keretösszeg mindössze 19,75 százaléka.

Vélhetően a tizenkilenc község között szétosztott 200,6 millió forint minden fillérére szükségük van a falvaknak, de a zalaszentgróti önkormányzat által benyújtott, az előzetes egyeztetéseken támogatott, és a Fejlesztési Fórum által felterjesztett pályázatok elutasítása a járási szintű fejlesztések elmaradását hozta magával.

Fontos tudni, hogy a Zalaszentgrótot által benyújtott, de a Közigazgatási és Területfejlesztési Miniszter által elutasított projektek többsége, így a járás lakosságának járóbeteg-ellátását szolgáló fejlesztések, a helyi piacok hálózatos fejlesztése, a járási központ közlekedésének és közbiztonságának fejlesztése, a területi különbségekből fakadó hátrányok leküzdését célzó köznevelési fejlesztések mind megvalósulhattak volna, ha a helyi iparüzési adótöbblet a város kasszájában marad.

Így azonban a Versenyképes Járások Program nem javította a járási székhely, azaz Zalaszentgrót versenyképességét, hanem jelentősen rontotta.

Csillagfényes örömnünnep



Zalaszentgróton november 30-án és december 7-én ünnepi hangulat lengte be a Templom teret és a Ligetet, ahol a város közössége együtt gyűjtötte meg az első és a második adventi gyertyát. A rendezvény Baracska József polgármester köszöntőjével vette kezdetét, aki beszédében az advent lényegét, a közös várakozás, a béke és a szeretet időszakát hangsúlyozta.

Advent első vasárnapjára változatos kulturális műsorokkal készültek a szervezők. A Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium növendékei versekkel és énekekkel teremtették ünnepi hangulatot, míg az Erkel Ferenc AMI kórusa színvonalas, kórusművekkel kápráztatta el a közönséget. A Főnix gitárszféra lágy, bensőséges dallamai tovább emelték a rendezvény művészi értékét.

A gyertyagyújtás pillanata a hagyományokhoz híven emelkedett hangulatban zajlott. Az első gyertyát Szeghy Csaba plébános és Koczor György evangélikus lelkész áldása kísérte, akik közös imára hívták a jelenlévőket, tovább erősítve az ünnepi közösség élményét.

Az eseményt számos kísérőprogram gazdagította: a városban kézműves termékek vására várta a látogatókat, forralt borral, puncscsal, meleg teával és szeress-levesel kínálták a betérőket, az Árkádiában pedig játékonysági süteményvásár várta az érdeklődőket. A Kiskastély épületére vetített karácsonyi fényfestés idén is különleges látványt nyújtott, amely sokakat elvarázsolt.

December 7-én, advent második vasárnapján még többeket vonzott a program; a gyermekek örömeire a Ligetbe havat is varázsoltak a szervezők. Az ünnepi műsor 16 órakor orgona-koncerttel kezdődött: a tehetséges fiatal muzsik, Csák Kristóf szólaltatott meg klasszikus zenei darabokat a Szent Imre Római Katolikus Templomban. Később a Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium felső tagozatos növendékeinek léptek a Liget színpadára, majd a Zalaszentgróti Városi Kamarakórus tagjai következtek, akik karácsonyi dalokkal, gitár- és hegedűmuzsikával készülnek a második gyertya meggyújtására. A remény gyertyáját ezúttal Dufkáné Vincze Mária, a Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium főigazgatója gyűjti majd meg.

A karácsonyváros Csillagfényes Örömnünnep programsorozata természetesen folytatódik advent harmadik és negyedik vasárnapján, azaz december 14-én és 21-én is, a részletesebb információkat magazinunk utolsó oldalán olvashatnak.



Ismét elnyerte Zalaszentgrót az ELoGE-díjat



Fotó: Vadnai Szabolcs

Zalaszentgrót Önkormányzata második alkalommal nyerte el az Európai Kiváló Kormányzás Védjegyét (ELoGE). Ez a rangos elismerés annak bizonyítéka, hogy városunk az európai jó kormányzás 12 alapelveinek megfelelően, magas színvonalon és a helyi közösséget szolgálva működik.

November 27-én Budapesten, a Közigazgatási és Területfejlesztési Minisztérium tükörtermében adták át az idei ELoGE

díjakat. A minősítéshez vezető út egy három hónapos szakmai folyamat, amely során az önkormányzat részletes önértékelést végez, bevonja a helyi közösséget, és átfogó dokumentációval bizonyítja működésének minőségét. A folyamat nemcsak objektív visszajelzést ad, hanem a lakosság elégedettségét is vizsgálja – a Védjegy pedig azt tanúsítja, hogy Zalaszentgrót az önkormányzás egy magasabb szintjét éri el.

Babacsomagok



Fotó: Kiss-Rezes Eszter

Zalaszentgrót önkormányzata számára kiemelt feladat a családok támogatása, így minden évben harmincezer forint értékű babacsomagot ajándékozik az újszülött gyermekek családjainak. A csomagok összeállítása a védőnői szolgálattal egyeztetve történik, hogy valóban hasznos és a mindennapokban jól alkalmazható ajándékok kerüljenek a szülőkhöz. A támogatás e formáját egy nyomtatvány kitöltésével lehet igényelni az önkormányzat szociális osztályán. Az idei ajándékokat december 3-án adta át ünnepélyesen Baracska József polgármester, Kulifainé Kovács Tímea és Kotsy Tamás tanácsnok. Ez a meghitt és értékes kezdeményezés immár kilenc éve segíti a gyermekeket nevelő fiatalokat.

A hulladékból alapanyag lesz, az alapanyagból pedig jövő

• BUZA BEÁTA

Nem is jellemezhetné jobban más a Vasi Consulting Kft. tevékenységét, mint a címben szereplő mondatok. A zalaszentgróti székhelyű vállalkozásnál minden a hulladék körül forog. A cég lelke, motorja, Wiedner Rudolf ügyvezető, akinek a háta mögött már évtizedes tapasztalat, tudás áll.

- Több mint 35 éve vagyok a szakmában, amit nagyon szeretek. A hulladékra úgy tekintek, mint alapanyagra, ami hasznos, aminek értéke van. Amiből újra különböző termékeket lehet gyártani, vagy végső esetben, energiát lehet belőle nyerni. Gépész vagyok, és különösen az érdekel, mindezt hogyan, milyen berendezésekkel lehet megvalósítani. A legutóbbi beruházásunk gépsorát elemenként vásároltuk meg különböző országokból. Ennek az itt létrehozott és működött rendszernek én vagyok a technológia-tulajdonosa. Nemcsak megterveztem, hanem ott is voltam az összeállításánál. Minden fejlesztéssel az a célom, hogy egy jól működő rendszert alakítsak ki.

- Mióta van jelen a cég Zalaszentgróton?

- Úgy 12 éve. Az ingatlanunk területe 3,5 hektár. Ezen vannak a csarnokok, a raktárak, szabadtéri tárolók. A Vasi Consulting Kft. egyébként közel 30 éve alakult, ma már egyfajta holdingként működik, több dunántúli városban is van telephelyünk. A fő profil mindig valamilyen formában a hulladékgazdálkodás volt. A jelenlegi koncesszori rendszerben a MOHU MOL Zrt. ügynevezett intézményi alvállalkozójaként főként ipari, nem

veszélyes hulladékok gyűjtésével, szállításával, előkezelésével és hasznosításával foglalkozunk. De vannak nem a koncesszió hatálya alá eső, illetve külföldi partnerekkel való együttműködéseink is. Csomagoló anyagokat: papírt, kartont, műanyagot, italos alumínium dobozokat kezelünk. A PET palackból például évente 10.000 tonnát dolgozunk fel. A bevezetett visszaváltási rendszerből, a MOHU automatáiból bizonyos térségekből hozzánk kerülnek ezek az anyagok, mi válogatjuk, osztályozzuk és alapanyagként adjuk tovább.

- Milyen fejlesztéseik voltak, és azokat milyen forrásból finanszírozták?

- Rengeteg gépbeszerzésünk volt: darálógépek, bálázógépek, „flake sorter” gép, amely már darált műanyagok válogatására képes anyagtípus szerint, anyagmozgató kis- és nagygépek, különböző típusú és méretű szállítóeszközök. Sok infrastrukturális fejlesztés is történt: aszfaltozás, belső utak kialakítása, betonozott tárolóhelyek bővítése, beton elválasztóidomok beszerzése. A legfrissebb pedig, az új csarnokunkban, a világ színvonalúnak bátran mondható automatizált DRS-válogatóüzemünk. Ez az országban is így teljesen egyedi, hiszen a bolti visszaváltásos rendszerből hozzánk kerülő kevert hulladékok, egy teljesen automatizált gépsorral tudjuk szétválogatni. A PET flakonokat különböző, a MOHU által elvárt színekre, illetve különválogatjuk az alumíniumot, és mindezeket bálázzuk is. Nagyon kevés cég van Európában, amelyeknek 30 éves tapasztalata, „know how”-ja lenne a hulladékok ilyen széles területén, így ez a válogatóüzem a kontinensen is egyedülálló minőséget képvisel. A beruházások összértéke több mint 3 milliárd forint, amelynek jelentős része önerőből valósult meg. A pályázati támogatással érintett források aránya nálunk nem éri el a 10 százalékot.

- Mekkora volt a cég nettó árbevétele az elmúlt 2-3 évben?

- A mérlegeredményeink nyilvánosak. 2024-ben az értékesítés nettó árbevétele 2 832 357 ezer forint volt. De inkább azt emelném ki, hogy 2020 és 2025 között a forgalmunk 20-szoros növekedést mutat.

- Mekkora a dolgozói létszámmal működtetik a rendszert?

- A teljes cégcsoportot nézve ez 200 fő körül van, ebből 60 kapcsolódik Zalaszentgróthoz. A legjelentősebb létszámot a sofőrök, a fizikai, illetve gépkezelői munkakörök, valamint ehhez kapcsolódó pozíciók, mint műszakvezetők, telephely- és üzemvezetők, vagy a logisztika területe adják. Amire igazán büszke vagyok, hogy körülbelül 30 fős a tőzsgárdánk, és arra is, hogy közülük, aki elment, az nyugdíjas



lett. Ez a stabil csapat óriási működési biztonságot ad a cégnek. Nekem a kezdetektől fontos volt, hogy minden munkavállalónk szabályos, bejelentett szerződésekkel dolgozzon, és a munkáját meg is fizessük. Az új DRS-üzem működtetéséhez sikerült sok helyi, vagy környékbeli kollégát találni. Mivel folyamatosan fejlesztünk, így azt mondom, hogy a fizikai munkakörökben a létszámunk most optimális, de például szakképzett gépkezelővel, raktárgép-kezelővel azért bármikor tudnánk erősíteni.

- Hogyan van a cég jelen Zalaszentgróton életében, mit tesz a társadalmi felelősségvállalás területén?

- Közvetve viszonylag sok, és egyre több helybéli család megélhetéséhez tudunk hozzájárulni egy gazdaságilag nem túl erős régióban. Nagyon szívesen látunk diákcsoportokat is, akiknek örömmel mutatjuk meg, hogy mennyiféle módja és technikája van az újrahasznosításnak. A legfontosabb, hogy lássák, ezeknek a tevékenységeknek milyen társadalmi haszna van a mindennapi életünkre és ezzel együtt a jövőnkre nézve is.

Mielőtt magára venné kollégáival azonos formájú és minőségű neonsárga egyenkabátját, hogy a beszélgetésünk után elinduljon a telepre, még megemlíti, hogy a hulladék annyira érdekli, hogy képes azt a szalag mellett állva kézzel válogatni, analizálni. Bármikor be tudna állni a gépsor mellé dolgozni,



mint ahogy erre volt is példa már az életében. Sőt arra is, hogy a kukás autó hátulján állva vegyen részt a napi hulladékgyűjtésben annak érdekében, hogy a legoptimálisabb gyűjtési útvonalat megtalálja.

A láthatatlan munka díja

• FARKAS ADÉL

Aki ismeri a zalaszentgróti néptáncéletet, tudja, hogy Laskay Annamária neve összeforrt a helyi közösséggel. Évtizedek óta tanít gyerekeket és felnőtteket egyaránt, és meghatározó alakja a térség kulturális életének. Munkáját nemrég a „Vidéki Nők Magyarorszáért” díjjal jutalmazták, ami fontos mérföldkő a pályáján. A díjról, a múltjáról, a jelenről és a tánc csoport helyzetéről beszélgettünk vele.

- Mennyire érintette váratlanul, amikor megtudta, hogy ön kapja a díjat?

- Nagyon. Teljesen őszinte leszek: egyáltalán nem számítottam rá. Az ember teszi a dolgát nap mint nap, jön a próba, a szervezés, a fellépés, és nem gondol arra, hogy ezt valaki országos szinten figyeli vagy értékeli. Amikor megtudtam, nagyon meglepődtem.

Aztán amikor a díjátadón ott álltam, és kimondták a nevemet, akkor értettem meg igazán, hogy ez nemcsak a saját munkámról szól. Ez egy közösség díja. Benne vannak a gyerekek, akik lelkesen járnak próbára, a szülők, akik mindenben segítenek, a kollégák, akikre mindig számíthatok, s nem utolsósorban a családom, akik mindenben támogatnak. Az évek alatt kialakult egy olyan bázis, amely nélkül én sem tartanék ott, ahol tartok. A díj tulajdonképpen róluk is szól.

- Több szakmai és közösségi elismerésben is részesült. Hogyan helyezné el ezeket a pályája során?

- Mindegyik másként fontos. 2006-ban a Zalai Művészeti Fesztiválon koreográfusi nívódíjjal jutalmazták Tucsni Annával közösen alkotott koreográfiánkat, emellett pedig „A megye legjobb táncosa” díjat is magamnak tudhattam. 2021-ben a városi pedagógusnapon tüntették ki elismerő oklevéllel, amit kiemelkedő pedagógiai teljesítményért vehettem át. Az előző tanévben pedig a Gergely-napi Művészeti Fesztiválon kiemelt arany minősítést kapott a Pacsirta néptánc-csoport és a Csicsergők kamara néptánc-csoport, szólistáink pedig arany-ezüst minősítésekkel tértek haza. A XX. Bakony Virágai Szólótáncversenyen Várpalotán szólistáink ezüst minősítéseket szereztek. A XXII. Soproni Regionális Szóló Néptáncvetélkedőn a szólistáink ugyancsak különdíjban részesültek, illetve Figurás Táncos díjat, Aranykeszkenő díjat kaptak. A mostani „Vidéki Nők Magyarorszáért” díj azonban más. Ez az egész életformát, a vidéki női közösségépítést, a mindennapi, sokszor láthatatlan munkát ismeri el. Benne van az, hogy itt, vidéken dolgozunk, gyakran több szerepben egyszerre: pedagógusként, kulturális szer-

vezőként és mentorként is. Nagyon jó érzés, hogy ez is érték lett.

- Hogyan alakult ki önben a tánc iránti elköteleződés?

- Gyerekkoromban kezdtem el táncolni, de ami eleinte csak mozgás volt, az nagyon hamar többé vált. A közösség hangulata, a viseletek szépsége, a zene ritmusa, ezek olyan erős élmények voltak, amik megmaradtak egész életemben. A pálya igazából akkor dőlt



el számomra, amikor először álltam színpadon gyerekekkel. Látni, hogy ők is ugyanazt érzik, amit én gyerekként, az egy nagyon különleges pillanat. Akkor értettem meg, hogy nemcsak táncolni szeretek, hanem tanítani is.

- A tánc tanítása mennyiben több, mint mozdulatok átadása?

- Sokkal több. A gyerekek sokszor nem is tudják, hogy tánc közben mennyit tanulnak az életről. Megtanulnak együtt, csoportban tevékenykedni, elfogadják társaikat, figyelnek egymásra, miközben megfelelő társas kapcsolatokat építenek a valós térben és világban, nem pedig a „digitális hálón” keresztül. A fiúknál nagyon szépen látszik, ahogy megtanulják, hogy a vezetés felelőssége. A lányok pedig megtanulnak bízni a partnerükben. Ezek olyan készségek, amiket később is visznek magukkal. Ezért is mondom, hogy a tánc a nevelés egy nagyon hatékony formája.

- Hol tart most a csoport? Milyen a jelenlegi helyzet?

- Szerencsére jó. Nagyon sok tehetséges, lelkes gyerekünk van, és egy stabil mag alakult ki, akikre mindig számíthatok. A kicsiknél természetes a hullámlás, de sok az új jelentkező, ami mindig jó jel. A nagyobbaknál pedig már kialakult egy határozott tartás, fegyelem és önbizalom. Ők azok, akik igazi példaképpé válnak a kicsik szemében, és ez rengeteget számít egy ilyen közösségben. Fellépésekre is mindig hívnak bennünket, nemcsak a városban, hanem a környéken is. Ez azt mutatja, hogy amit képviselünk, arra van igény.

- Mi tartja önt a pályán ennyi év után is ilyen lelkesedéssel?

- A gyerekek. Egyszerűen nem lehet mást mondani. Amikor valaki hetekig küzd egy lépéssel, aztán egyszer csak megcsi-

nálja, vagy amikor egy félénk kisgyerekből magabiztos táncos lesz, vagy, amikor a próbát választják nap mint nap szabadidős tevékenységnek. Ezek olyan pillanatok, amikért megéri minden. Nagyon sok erőt ad az is, amikor régi tanítványok visszajönnek, akár csak megnézni egy próbát. Vagy amikor elmondják, hogy nálam szeretnék meg igazán a táncot.

- Mit üzenne azoknak a fiataloknak, akik most kezdenek táncot tanulni vagy a pedagógusi pályán indulnának el?

- Legyenek türelmesek magukkal is és másokkal is. A táncban fontos a kitartás, és nem szabad feladni az első nehézség után. A pedagógiáról pedig azt gondolom: ez hivatás. Itt nem lehet félig csinálni. A gyerekek azt érzik, ha valaki szívből dolgozik, és azt is, ha nem. Ha valaki szereti, amit csinál, akkor minden nehézség ellenére gyönyörű pálya.

Új kaland kezdődött

• KISS-REZES ESZTER

Divat és ruhák – minden nap az életünk része, az önkifejezésünk egy eszköze, sokak gyűjtőszenvédélyének tárgya, mégis olyan keveset tudunk arról, hogy mennyire környezetszennyező. Természetesen tisztelet a kivételnek, és azoknak, akik szeretnének ez ellen tenni. Darvasi Dóra (34) divat-, stílus- és textiltervező, dizájn- és vizuálművészet-tanár pont ilyen.

Nem egy hagyományos divattervező, elutasítja a fast fashion bolygónkra mért beláthatatlan szennyezését. Helyette inkább új életet ad régi daraboknak: javít, átalakít, átfest, újrafelhasznál, természetes anyagokkal dolgozik (pamut, len, viszkóz, selyem), megbízható forrásból szabászati leeső darabokat gyűjt, és funkcionális termékeket készít belőle.

Gyermekkorában nagymamája szeretett vele a szabás-varrást, így mindig is tudta, hogy ruhákkal szeretne foglalkozni. Tanulmányait 9 éven át folytatta egyetemi képzéseken, majd 2022 nyarán párjával együtt Zalaszentgrótot egyik szőlős hegyére költöztek, hogy itt kezdhessenek együtt új, természetközeli életet. Ökológiai szemlélete az évek során folyamatosan alakult ki: az iskolai tanulmányok is hatással voltak rá, de a saját életükben is elkezdtek figyelni a fenntarthatóságra, a természet tisztelőire.

Nem csak egy új élet kezdődött Zala megyében, hanem egy új kaland is: Dóri az új házban alakította ki alkotó- és műhelyterét, és hozta létre zöld orientált vállalkozását, a Dorida Design-t. Fő profilja az egyedi ruhák készítése: legyen szó a szabástól a kész termékig, vagy meglévő darabok átalakításán át akár csak az anyag festéséig. Gyűjtött véganyagokból felsőruházatokat készít, hulladékmentes szabászati technológiával dolgozik, illetve ha mégis keletkezik leeső anyagmaradék, ezeket használja fel újra. Így tudja a már legyártott textil anyagokat folyamatosan körforgásban tartani.

– Álomom volt mindig az, hogy amit tudok, átadhassam – mesélte.

Szerencsére ezt az álmot valóra is váltotta, hiszen 2024 év eleje óta a zalaegerszegi Göcseji Kézműves Egyesület tagja, és a megyeszékhelyi Tudásközpontban többször volt már csoportos kiállítása másokkal, illetve rendszeresen tart felnőttek és gyermekek számára textil technikákat bemutató, alkalmazó és termékeket készítő kézműves foglalkozásokat. Mint például batikolás szakkör, selyemkendő-, és mandala festés, ecoprint (növényekkel való textil festés) technika. Nagy sikerrel, idén nyáron két divatter-

vező tábor is tartott, ahol a gyerekek fenntarthatósági szempontból sajátíthatták el a ruhatervezés alapjait, draping technikát (szabászat nélküli ruhaalakítás), kollázsolást, batikolást, makettezést – tehát a tervezéstől a kivitelezésig mindent megtanultak, majd a végén egy kis divatbemutatót is tartottak a megalkotott ruháikból. A nagy lelkesedésnek köszönhetően ősszel, heti rendszerességgel, divattervező szakkör is indult, ahol mélyebben is elsajátíthatják a szakmát az érdeklődők: ruhabőrzét tartanak, applikálják, díszítik a ruhákat, értelmezik a szabász rajzokat, szétvágják és összerakják másképp a ruhákat.

– A fiatalokkal való foglalkozás nem csak lendületet ad a továbbiakhoz, hanem szórakoztató is. Új workshopötleteim születnek egy-egy közös munka után – említette.

Dórival kiállításain, vásárokon találkozhatunk, illetve a termékei online is megvásárolhatóak. Tervei között szerepel, hogy szeretne itt, a környéken is létrehozni egy fenntartható divat iránt érdeklődő alkotói közösséget. Valamint divattal és fenntarthatósággal kapcsolatos szakmai napokat is tartana, ahol nem csak ruhacseréről, átalakításról és technikákról lenne szó, hanem az ismeretterjesztés, a tudás átadása is fontossá válna.



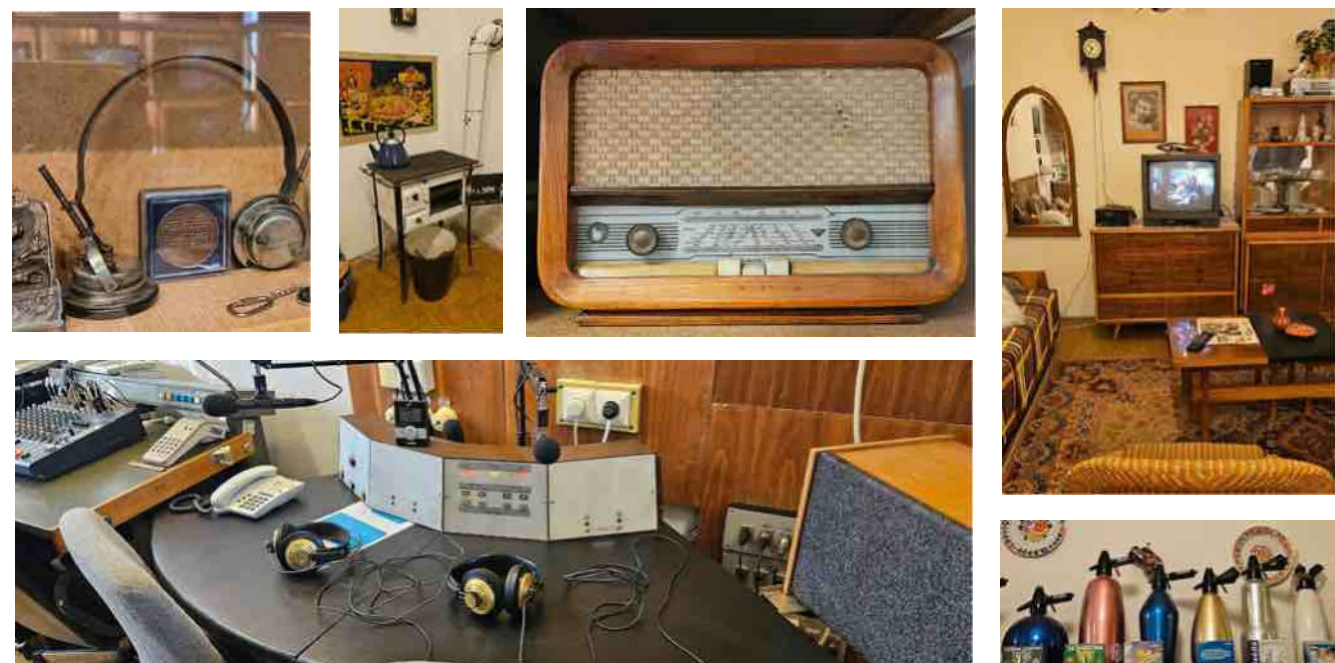
Címvédő fiók



Az előző évhez hasonlóan ismét a zalaszentgróti fiók nyerte el az OTP „Kiváló bankfiók díját”. Fuisz Zsuzsanna fiókvezető, továbbá két munkatársa, Jakab Árpádné Kormos Andrea és Zimányi-Molnár Fruzsina az OTP Group november végi gáláján vehette át az elismerést az egyenletesen magas üzleti teljesítményért és a kiváló ügyfél-kiszolgálási színvonalért. A díjátadón elhangzott, hogy mindenekelőtt a biztosítások és pénztári megoldások állnak a siker hátterében, ám Fuisz Zsuzsanna az eseményen hozzátette azt is: a tudatos tervezésnek és az elképesztő csapatának is köszönhető az elismerés.



A zalaszentgróti zeneművészek közös alkotómunkájának egyik legimpozánsabb példájává vált mára a Könnyű és Komoly produkció. A Városi Művelődési Központ színháztermében Szili Péter és barátai a 2023. évi nyitány után ismét nagykoncerttel lepték meg a népes közönséget. Az olykor felemelő, drámaian megindító, máskor igazán verpezdítő előadás zenei stílusok és hangszerek sokaságát vonultatta fel, számos korszak hangulatát idézte meg.



RETRO KIRAKAT: 100 ÉVES A MAGYAR RÁDIÓZÁS 1925. december 1-én elindult Magyarországon a műsorszóró rádiózás a Telefonhírmondó és Rádió Rt. irányításával. Az azóta eltelt időszak történetét nem csupán korabeli dokumentumok őrzik, hanem tárgyi eszközök is. Ebben a különleges világban tehet ingyenes időutazást az, aki ellátogat a Retro Kirakatba. A rádiózás történetét Szabó István mutatja be, akinek ez nem csak egy hobbi, hanem olyan szenvedély, amit a látogató is megérez, miközben a sparthelten készült teát szürcsöli a retro kanapén. Amikor beülünk az autókba, és megszólal a beállított csatorna, eszünkbe sem jut, hogy milyen hihetetlen fejlődésnek vagyunk fültnai. A Retro Kirakatban a fadozozos Videoton Velencétől a táskarádiókon keresztül napjainkig követhetjük ezt az utat, de beülhetünk egy működő stúdió mikrofonjai mögé is, és érinthetjük azokat a kulcsokat, amelyek többek között az ikonikus „Szabó család” felvételének színhelyéül szolgáló szobát is nyitották. • S. Cs.

akciós Almavásár

**ZALASZENTGRÓTON,
AZ ALMÁSPINCÉBEN**

(Mikszáth K. utca nyugati vége, régi borpince)

december 12-13. 14:00-16:00

december 19-20. 14:00-16:00

ALMAFAJTÁK: Golden, Jonagold
Ár: 400 Ft/kg helyett
350 Ft

ALMALÉ 5 liter: 3000 Ft helyett
2500 Ft

TELEFON:

06 30 392 1881



November 28-án ünnepelte 90. születésnapját Szücs Lászlóné. A hagyományokhoz híven ez alkalomból köszöntötte fel Nusi néni Baracska József polgármester. Isten éltesse még sokáig egészségben és boldogságban!

Mindenki aranyérmes lett



• VIRRASZTÓ ZSOLT

Egy verseny, amelynek csak nyertesei voltak; ahol mindenkinek aranyérem járt. Huszonnegyedik alkalommal rendezték meg a fogyatékkal élők világnapjához kapcsolódóan a Zala Vármegyei Parasportnapot, ezúttal Zalaszentgróton, a Városi Sportcsarnokban.

vívók, a Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium (Zalaszentgrót), a Móróc Zsigmond EGYMI (Lenti), a Szeleánszky Márta EGYMI (Zalaegerszeg), a Szivárvány EGYMI (Nagykanizsa), a Zalaegerszegi Nyitott Ház EGYMI

(Zalaegerszeg), a Zöldmező Utcai EGYMI (Keszthely), továbbá a zalaszentgróti Koncz-iskola.

A sportnap résztvevőit Czilingerné Antal Edina, a Koncz-iskola intézményvezetője, Baracska József, Zalaszentgrót polgármes-

tere és Császár József, a Zala Vármegyei Sportszövetségek Egyesülésének elnöke köszöntötte, a jutalmakat pedig Rétvári Róbert, a Zala Vármegyei Kögyűlés alelnöke és Kajári Attila, a Zalaegerszegi Tankerületi Központ igazgatója adta át.

Az oklevél mellé egyéb-ként valóban minden résztvevő aranyérmét kapott, hiszen a parasportnap középpontjában nem elsősorban a versenyzés, hanem a mozgás öröme, a kitartás, a nyitottság, a csapasszellem erősítése, a közösségi lét élménye állt.

Ismét lesz Narancs Kupa

• SÁMEL JÓZSEF

Hosszú évek csendje után december 27-én és 28-án ismét megtelik élettel és futballzajjal Zalaszentgróton a Városi Sportcsarnok: újraindul a legendás Narancs Kupa, amely egykor a környék egyik legnépszerűbb amatőr labdarúgó-eseménye volt a két ünnep között

A kupa visszatérését két helyi fiatal focistának, sportkedvelőnek, Iberhart Kristófnak és Lampert Bálintnak köszönheti a város, akik elhatározták, hogy felelevenítik a régi hagyományt, és

ezzel együtt új lendületet is adnak a közösségi sportéletnek.

– Kristóffal csapattársak voltunk és barátok vagyunk, a fociról pedig meglehetősen sokat beszélgettünk. Többször is felmerült, hogy Zalaszentgróton régebben évente megrendezték a Narancs Kupa focitornát, ami mindig, minden szempontból kiváló hangulatban, nagy érdeklődéssel zajlott. Nem csak a futballisták, hanem a szurkolók is jól érezték magukat – fogalmazott Lampert Bálint. – Utánanéztünk, kiderült, hogy több mint egy évtizede rendezték meg utoljára a programot. Ekkor vetődött fel az ötlet, hogy visszahozva a hagyományt, újra meg kellene rendezni a Narancs Kupát. Azért is, hogy év végén újra benépesüljön a Városi Sportcsarnok.

A Narancs Kupa nem véletlenül vált egykor meghatározóvá. A helyi csapatok számára egyfajta presztízs-kérdés volt arra nevezni, azon elindulni, a nézők számára pedig a téli időszak egyik fénypontját jelentette a focitorna. A szervezők szerint már most biztos, hogy a közönség megtölti majd a létesítmény lelátóit. A focicsapatok is azonnal megragadták az alkalmat, s neveztek a megmérettetésre.

– A kiírás szerint a Narancs Kupára húsz csapat nevezhet, amikor meghirdettük, pillanatok alatt majdnem elértük a létszámot – tette hozzá Iberhart Kristóf. – Az idei, két napos Narancs Kupa nem csak a győzelem a cél, hanem a jó hangulat, a sportszerűség és persze a közös élmény, vagyis mindaz, ami a korábbi

években is felejthetlenné tette a tornát.

A szabályokat igyekeztek úgy kialakítani, hogy pörögjön a játék, sok legyen a gól, és nagy az izgalom. A hangsúly a küzdelmes játék mellett a támadófocin és a nézők szórakoztatásán lesz. A legjobb csapatokat természetesen jutalmazzák, és több különdíjat is kiosztanak.

A szervezőktől megtudtuk: a Narancs Kupából szeretnének ismét hagyományt teremteni.

– Szeretnénk nem csak idén, hanem az elkövetkezendő években is megrendezni a tornát, hiszen rövid időn belül kiderült, hogy van rá igény a csapatok részéről. Biztosak vagyunk benne, hogy a közönség szép számmal érkezik majd, s szurkolnak a csapatoknak. Bízunk benne, hogy a régi hagyományokat felelevenítve ismét sikert arat majd a Narancs Kupa focitorna – tette hozzá Lampert Bálint.

Gyümölcsműhely és levendulafarm

Két porta, két különböző személyiség: a vállalkozás, akár egy gyermek, teljes figyelmet igényel

SEBESTYÉN CSILLA

A Zala-völgye gazdái, helytermék-előállítói, agroturisztikai szolgáltatói 2018-ban partnerségre léptek egymással, és létrehozták a Nyitott Porta rövid élelmiszerlánc csoportot. A gazdák legfontosabb vállalása, hogy rendszeresen hirdetnek meg nyitott napokat és eseményeket az érdeklődők számára. A kiscsoportos, emberközelű programokon a házigazdák személyesen mutatják be a portájukat. A finom borok és falatok mellett a látogatók megismerkedhetnek a méhészkedés, a kertészkedés, a gyógynövény-lepárlás vagy az állattartás praktikáival is. Nyitott porták és nyitott emberek várják a családokat, baráti társaságokat Keszthely és Zalaegerszeg között, a zalai dombok ölelésében.

Két különböző egyéniség, egy történet, ütelágazás, együttműködés, közös érdeklődés, különválás, rokoni kapcsolat, és még sok érdekesség bukkan elő a cikk olvasása közben.

Farkasné Kapai Mónikával visszamegyünk az időben, egészen 2010-ig, amikor az udvaron a nagymama fűtötte ezeréves sparhelt fűtött a lekvárok. Ennek volt egy bájja, képeslapokra kívánczó feelingje. Akkoriban mindent befőztek Farkas Tímeával, kísérleteztek a különböző receptekkel és ízekkel, amiből aztán kialakult a Gyümölcsműhely későbbi repertoárjának gerince. A sógornők (férjeik testvérek) nem csak a rokoni kapcsolatuk, hanem a közös érdeklődés miatt is „egy húron pendültek”.

Tímeák életútja aztán 6 évnyi angliai tartózkodást tartogatott, míg Mónika itthon az új szenvedélyének hódolt. Reggelente ugyanis minden nap futott. Ezt látva Kisgömbö polgármestere arra gondolt, hogy aki hajnalban következetesen rója a kört, az biztos ilyen elhivatott a munka terén is. Ezért aztán először munkát ajánlott neki, majd egyik vállalkozásuk teljes brandjét is megvásárolhatták. A családi gondolkodást egy jel is a pozitív válasz irányába terelte. Nem titok, hogy Mónika hitét mé-

lyen megélt keresztyén (hitoktatónak tanul épp), és a Bibliában az aznapra szóló ige imigyen szól:

„Mert csak én tudom, mi a tervem veletek -így szól az Úr -: békességet és nem romlást tervezek, és reményteljes jövőt adok nektek.”

Így a „kocka el is lett vetve”, és 2019-ben elindultak a vállalkozás rögzös útján. Pályázatok, sok-sok munka, próbálkozás, tervezés és újratervezés, építkezés következett. Arra büszké, hogy minden gyümölcsöt vegyszermentesen termelnek, a tartósítás pedig adalékanyagmentesen, csak pasztörözéssel történik. Így készülnek a szörpök, szirupok és lekvárok is. A teljesség igénye nélkül van itt bodza-, citromfű-, hársfa-, menta- és levendulaszirup, földieper-, ribizli-, cseresznye-, sárgabarack-, málna-, szilva-, szeder-, körte- és cukormentes körtelekvár, és vannak persze e gyümölcsökből készült szörpök is. Olyan különlegességről is itt hallottam először, mint az ibolyaszirup, ami nagyon munkaigényes termék.

– Hol értékesítitek a portékát?

– Van webshopunk, kosárközösségben is benne vagyunk, vásárokba, programokra is hívunk bennünket, de talán a legnagyobb



hányadot a háznál történő eladás adja. Az idén realizáltuk, hogy a porta által meghirdetett programok egyre népszerűbbek. Ebbe az

irányba tervezzük a jövőben a nyitást, mert azt látjuk, hogy egyre nagyobb az igény a termékek kóstolására, az előállítás folyamatának ismeretére, illetve a

személyes kapcsolatok építésére is.

Most Farkas Tímeához fordulok, aki a közös út után száz százalékban a Levendula Farm éltetője. Ezúton is kö-

szönöm neki, hogy „mindenórás” várandósként a várakozás utolsó óráiban is időt szánt a beszélgetésre. Mónika körül már futkos a 3 „csimota”, Tímea pedig nemsokára lesz nagycsaládos anyuka.

– Hogy jött a levendulás ötlete?

– Veszprémben az egyetemen a szakdolgozatom írásához gyűjtöttem anyagot, a téma a falukutatás volt. Akkor vetődtem el egy kisebb portára, amelynek tulajdonosai levendulával foglalkoztak. Elvárásolt a növény és a gazdák hozzáállása. Utána egyértelműen megfogalmazódott bennem, hogy én ezzel szeretnék foglalkozni, szeretnék egy ilyen ültetvényt létrehozni.

– Milyen feladatokkal találta-
tok szemben magatokat?

– Az én álmom volt ugyan, de a férjem tartja karban. Gyorsan ki tud pukkanni a rózsaszín buborék, amikor rájövünk, hogy ezt metszeni kell, gazolni kell, és a marketing sem elhanyagolható tevékenység a produktumok létrehozása mellett. 2022 őszén telepítettük a kétéves palántákat, és idénre már szépen virágba borultak. Az évek alatt szembesültünk azzal, hogy mivel nem egy frekvencián helyeztünk el, a dombok között elrejtve, fotópontok sincsenek még kialakítva, csak azért nem fognak hozzánk érkező látogatók, hogy virágot szedjenek. Kell a program, a kapcsolódás a hálózat más tagjaival, és akár egy gyermekre, úgy kell teljes figyelmet fordítani a farmra is. Így aztán volt nálunk hangfűrés, nemezelés, levendulás díszek készítése, és szerepelt itt a Kiskakas Népművészeti Egyesület is. Lehetett vásárolni aromavizet, illóolajat, szappant, morzsolt virággal töltött párnácskát, de akár palántát is azoknak, akik újra akarják otthonukban is élvezni a gyógynövény csodálatos lila szí-
nét vagy aromás illatát.

Kosárközösség

A ZalaMag Egyesület szervezésében november 21-én megvalósult a Zala Völgye Kosárközösség első átadó-napja a volt kollégium épületében, a gimnázium mögött.

A kosárközösség, mint értékesítési forma, nem új keletű, hiszen az országban több hasonló működik, legkiemelkedőbb a nyíregyházi. Ők oktatással is segítenek a most kezdődő szerveződéseknek, sőt, kiváló szoftverüket is értékesítik. És hogy mi ez pontosan? Egy REL, azaz Rövid Élelmiszer Ellátási Lánc, és ennél még sokkal több!



A termelőknek és kézműveseknek nem kell piacra járniuk, nem kell a vevők után kutakodni. A weboldalon leadott rendelést névre szólóan leszámllázzák, az önkéntesek összekészítik, és az átadónapon a vevőnek annyi a dolga, hogy érte jöjjen, és átvégye a saját dobozát, pont azt, amit minden hét szerdájáig megrendelt. Nem kell a sok alapanyagot ide-oda futkosva háznál beszereznie; az otthonából megrendeli, és péntekenként csak átvieszi a csomagját. Közvetlen kapcsolat létesül így vevő és termelő között, a tudatos vásárlókból egy közösség szerveződik, mert az átvétel nem csak a beszerzésre szorítkozik, hanem találkozások, információ- és receptcsere színtere is egy-egy ilyen alkalom.

– Egy álom valósult meg, egy célt értünk el, ami a kezdetektől fogva a szemünk előtt lebegett – mondta Molnár-Fallmann Szabina,

aki – mint egy „gőzturbina” –, erős hittel és rengeteg energiával hozta működésbe a rendszert.

S hogy milyen termékeket lehet rendelni?

– Pékáru, fűrtőjás (ízestített formában is), fűszerező, teakeverékek, frissen préselt gyümölcslevek, házi tejtermékek, méhészeti termékek, gyógynövény-szirupok, csipőspaprika-különlegességek, aszalt gyümölcsök, mikrozöldek, burgonya, savanyúságok, lekvárok, mák, mákliszt és -olaj, ecetek, házi sertésszár, száraztészta, paradicsomszós, rizs alapú italok, egészséges nassolnivalók, befőttek, lisztek, bio termesztésből származó rizs és köles, tökmagolaj,



zöldsejtkrém szerepel jelenleg az egyre bővülő kínálatban, de vannak itt még meggy-magpárnák, asztali díszek, kopogtatók, gyertyák, karkötők, tisztítószerek, kozmetikumok, hulladékmentes és kézműves termékek is.

Érdemes benézni a zalavölgyekosarkozosseg.hu oldalra, mert már a válogatás ideje alatt fejben összeállhat a vacsora, vagy jön az ötlet a karácsonyi ajándékozáshoz.



Ha naponta tornázunk öt percet, az valójában csak porhintés

Ne várjuk meg az üvöltést!

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

Beszélgetőpartnerem, Takács Gábor az Egészségügyi Központ egyik gyógytornásza. Végzettségét 2020-ban szerezte meg, azóta a helyi csapatot erősíti, de folyamatosan képezi magát. Többek között Internacionális Schroth 3D képzést, McKenzie A,B kurzust, Kineziológiai tapasztanfolyamot, de frissítő masszázis ismereteket is szerzett.

– Mivel keresnek meg leggyakrabban?
– Vicsesen úgy szoktam fogalmazni, hogy a kéményseprő-betegséggel. A „korom” miatt kialakuló kopásos problémával. Ez leginkább az idősebb korosztályt érinti, akik azt mondják, „be kell jártniuk” magukat ahhoz, hogy „olajozottan” működjenek”. Emellett a gerinc eredetű porckorongproblémák a leggyakoribbak.

– Mit gondolsz, mik ennek a főbb okai?
– E mögött általában két ok áll: vagy a „semmi mozgás”, és ez alatt nem a mindennapi élethez tartozó aktivitást, például a bevásárlást értem, vagy ennek ellenpéldája, a nehéz fizikai munka hosszú időn keresztül. Ezt az állapotot még árnyalja az egyéb életmódbeli sajátosságokkal együtt járó, degeneratív állapotok köre. A porckorong kérdésköre ennél kicsit összetettebb.

– A gyermekek esetében melyek a vezető problémák?

– Itt is széles a tárház sajnos. Ide sorolható a gerincferdülés, a digitalizáció előretörésével a teljes gerincoszlop folyamatos plusz terhelése által létrejött fájdalom, de a lúdtalp vagy a boltozatsüllyedés is nagyon „divatos” téma. Nekem az a véleményem, hogy ameddig ez nem okoz tünetet, nincsenek fájdalmak a lábakban illetve a gerinc területén, addig elég a torna vagy a személyre szabott talpbetét. Amennyiben társjelenségek is kísérik, például gerincdeformitás, „x” láb, érdemes szakorvost keresni, és a betegirányításnak megfelelően megtörténik majd az ellátás.

– Mennyire következtetések a páciensek? Fegyelmezetten csinálják otthon a házi feladatokat?

– Ideális esetben nem akkor kellene eljutnia hozzám a páciensnek, amikor már valamije fáj. Hanem, ha például tolatásnál nem tudja a fejét hátra fordítani, ne azt gondolja, hogy jól van, meg tudom ezt oldani tükörből is, hanem ismerje fel, hogy ez már egy intő jel, és forduljon orvoshoz, aztán a folyamatnak megfelelően kezdhetjük a tornát! Vissz térve a kérdésre, ameddig ide járnak, addig biztos. Az itt eltöltött általában 10 alkalom alatt igyekszünk memorizálni az otthon végzendő gyakorlatok sorát, hiszen ez egy élethosszig tartó folyamat, nem egy rövidtávú feladat.

– Milyen eszközök segítik a munkát?
Körbenézve a teremben a régi testnevelés szertárak képe jelenik meg.

– Vannak gömbvégű botok a karok mobilizációjához és különböző gimnasztikai szalagok, van még bordásfal, fittball és pilates labda, koordinációs létra, egyensúlypárna, saját testsúlyos izomlazító eszköz, azaz SMR-henger. Ezek segítségével a végzendő gyakorlatok száma szinte végtelen.

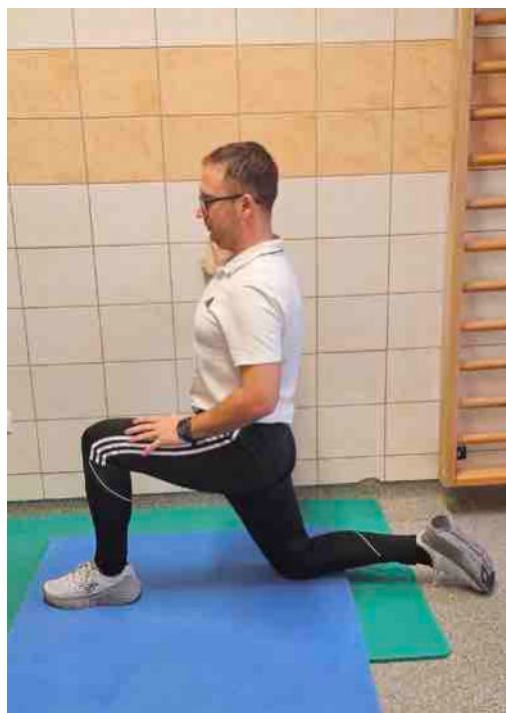
– Merrefelé tart a társadalom állapota véleményed szerint?

– Az evolúció során megtörtént az ember felegyenesedése, most viszont egyre jobban a meggömbölyülés felé haladunk. Azt látom, hogy aki nem sportol, annak a testtudata is hogy kívánni valót maga után. Sok esetben az a feladat is gond például, hogy feszítsd

meg a jobb kezedet! De a rohanó világunkban annak a kompenzációnak sincs meg a helye, amivel ellensúlyozhatnánk ezeket a környezeti ártalmakat. A vágyott állapot az lenne, ha minden embernek igénye lenne arra, hogy gyerekkortól kezdve időt fordítson a törzs izomzatának megerősítésére, legalább alapszinten. Régen a „tömegsport” arra jó volt például, hogy az állóképességet javítsa és a társas kapcsolatokat ápolja.

– Mi az a mozgásforma, amit leginkább ajánlanál?

– Minden esetben egészségügyi végzettséggel rendelkező szakemberek segítségével vegyük igénybe. A nem népszerű mozgásformákat ajánlanám, mindenkinek az állapotához, egyéniségéhez szabottn. De ne alibizzunk! Ne csak a kedvenc feladatainkat csináljuk meg, hanem azokat a nemszerelem formákat is, amik nehezebben mennek! Legyen benne struktúra, megfelelő ismétlésszám, és így tovább! Heti célkitűzéseket is fel lehet állítani, figyelembe véve az életvitelünket, de a kitarás és a következetesség elsődleges szempont. Ha naponta tornáztunk valamit öt percen át, az csak porhintés, saját magunk megnyugtására és becsapására. Ne vegyük magunkra



a Mátyás király meséjéből ismert okos lány szerepét, aki vitt is ajándékot, meg nem is. Ezért választottam azt jelmondatnak, hogy „Ne csak tornázzgassunk! Tornázzunk!”

– Összefoglalva mi az, amit fontosnak tartasz kiemelni? Mit tartson otthon az ember „alapkészletként”?

– Egy helyesen végzett hátúszáshoz, sétához, biciklizéshez, az emberi kapcsolatok ápolásához csak megfelelő hozzáállás kell, nincs szükség beruházásra, speciális eszközre. Ne várjuk meg, amíg a test „üvölt”, figyeljünk arra is, amikor még csak „szól”!

*Drága Barátnőm!
Gondolom, beszippantott téged is az ünnepi gondolatok áramlata. Érzem ezt abból is, hogy egyre ritkábban kapok tőled levelet. Hogy mentőövet dobjak neked, fogadd tőlem szeretettel néhány saját kezűleg gyártott, hasznos ajándék ötletét, recepteket is mellékelve hozzájuk. Azon morfondíroztam, hogy annak, akinek úgymond „mindene megvan”, vagy idős hozzátartozó, vagy távolabb élő kezdő háziasszony (Isd.a gyermek címszónál), mi is esne jól? Tallózva a közösségi médiában, megütötte a fülem Polgár Tünde tippje (a férje, Polgár Árpád egyébként zalaszentgróti születésű). Azt ajánlotta, hogy egy-két fej fokhagymát tisztítsunk meg, reszeljük le vagy nyomjuk át fokhagymanyomón, és tegyük egy kisebb üvegbe, nagyon jó minőségű olívaolajba, aztán hűtőbe, és később, a gyors főzések során csak egy kiskanállal kell az ételekhez adni. Szuper ötletnek találtam, így el is készítettem, és élvezem a praktikusságát. Ebben az időszakban még jobban fókuszálunk a családra, az összefogásra, hiszen rájuk mindig támaszkodhatunk. Így került elő egy beszélgetés kapcsán a kert ellepő torna esete, és az immunerősítés mint időszakos téma. Szóval keresztanyám termelte, unokatesóm kiásta. Igaz, hogy ujjnyi vastagok voltak csak, és elment a pucolással és reszeléssel egy egész délután, de jövőre sem kell orrsprayt vennem legalább. Kiürült tornás üvegbe rétegeztem akácmézzel. Ha naponta*



BORBOLYA ROVATA

Levelek barátnőmnek
Gesztusok és ajándékok



eszel ebből egy kiskanállal, akkor természetes fertőtlenítésben lesz részed, mert a torna is, a méz is antivirális tulajdonságú.

A másik „jolly joker” az almaecet. De snassz lenne egy üveggel odatenni a fa alá. Egy kis csavarral felturbózza egyrészt impozánsabb, másrészt az, aki kapja majd, érezheti belőle a törődést,

hiszen a görögök és a perzsák már 1000 évvel ezelőtt is használták, tehát jócskán tesztelték a hatékonyságát. Került ebbe az elixírbe fahéj, csillagánizs, csipős paprika, fokhagyma és lila hagyma, zsálya, kakukkfű, gyömbér és kurkumagyökér, de rakhatsz bele még borsot és rozmaringot is! Mind-mind melegítő hatásúak, és gyulladáscsökkentők is a tengernyi pozitív hatás mellett. Hűtőben tartandó, 1-2 evőkanállal kell egy pohár vízbe tenni belőle. Nem feledkeztem meg az évszak aktuális problémájáról sem, a mindenféle köhögéssről. Akár produktív, akár száraz, mind pszichésen, mind fizikálisan kényeztető a mellkaskenőcs, már a felhelyezési „szeáns” is az. Kókuszszirt olvasztottam, abban jó maréknyi kakukkfűvet áztattam, pici méhviasz, pár csepp eukaliptusz illóolaj került még bele a kiürült krémes tégelyekbe. Ameddig ezeket készítettem és az alapanyagokhoz nyúltam, előjött annak a sok kedves embernek a képe, akiktől beszereztem őket. Számomra így teljes az advent. Történetekkel, mozzanatokkal, gesztusokkal együtt. Szeretettel ölellek:

Borbolya

Ha kérdésed lenne:
pitypang1001@gmail.com



Megérkeztek a 2026-os zalaszentgróti asztali és falinaptárak!
A város életét bemutató gyönyörű fotókkal, amelyek egész évben Zalaszentgrótot hangulatát hozzák el otthonodba vagy munkahelyedre.
Hol vásárolhatod meg?
• A Városi Művelődési Központ Szentgróti Kultúr Központjában
• Vasárnaponként az adventen a SZE-VA faházában
Tökéletes ajándék karácsonyra, vagy csak úgy saját magadnak. Szerezd be mielőbb, amíg a készlet tart!

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

Csillagbényes ÖRÖMÜNNEP

ADVENTI HANGOLÓDÁS ZALASZENTGRÓT-ON

NOVEMBER 30.

1. VASÁRNAP • LIGET

17.00 ÜNNEPI MŰSOR

Baracska József polgármester köszöntője

Közreműködnek:

A Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium alsó tagozatos növendékei és a Főnix gitárcsoport

GYERTYAGYÚJTÁS A TEMPLOM TÉREN

Ünnepi áldást mondanak:

Szeghy Csaba plébános,
Koczor György evangélikus lelkész,
Hodánics Péter református lelkész

DECEMBER 7.

2. VASÁRNAP • LIGET

16.00 ORGONAKONCERT

a Szent Imre Római Katolikus Templomban, Csák Kristóf előadásában

17.00 ÜNNEPI MŰSOR

Közreműködnek:

- Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium felső tagozatos növendékei
- Zalaszentgróti Városi Kamarakórus

GYERTYAGYÚJTÁS A TEMPLOM TÉREN

Adventi gyertyagyújtó:
Dufkáné Vincze Mária, a
Deák Ferenc Általános Iskola
és Gimnázium főigazgatója

KÍSÉRŐ PROGRAMOK

KARÁCSONYI ADOMÁNYGYŰJTÉS AZ ÁRKÁDIÁBAN

DECEMBER 24. • SZERDA

0.00 • ÉJFÉLI SZENTMISE A SZENT IMRE RÓMAI KATOLIKUS TEMPLOMBAN

MINDEN ADVENT VASÁRNAPON „SZERESS-LEVES” HÁZ,
KÉZMŰVESVÁSÁR A LIGETBEN, SÜTEMÉNYVÁSÁR AZ ÁRKÁDIÁBAN

DECEMBER 14.

3. VASÁRNAP • LIGET

A MÉZESKALÁCSVÁROS 16.00 KIÁLLÍTÁS MEGNYITÓJA

a Házasságkötő Teremben,
áldást mond Szeghy Csaba atya

ÜNNEPI MŰSOR • LIGET 17.00

Közreműködnek:

- Koncz Dezső EGYMI tanulói •
- Mézespatkó Népdalkör •
- Rose Dance táncsoport •

GYERTYAGYÚJTÁS A TEMPLOM TÉREN

Adventi gyertyagyújtó:
Lenner Ágnes, a Zala Vármegyei
Pedagógia Szakszolgálat Zalaszentgróti
Tagintézményének
tagintézmény-igazgatója

DECEMBER 21.

4. VASÁRNAP • LIGET

ÜNNEPI MŰSOR 17.00

a Zalaszentgróti Napközi •
Otthonos Óvoda és Bölcsőde
Szívcske csoportjának
műsora

Rajzpályázat •
eredményhirdetése

Szent Imre Római Katolikus •
Templom hittanosainak
Betelemes játéka

GYERTYAGYÚJTÁS A TEMPLOM TÉREN

Ünnepi köszöntőt mond:
Virrasztó Zsolt,
a Zalaszentgróti Városi
Művelődési Központ
igazgatója

JANUÁR 1. CSÜTÖRTÖK • LIGET

ÚJÉVKÖSZÖNTŐ

17.00 POLGÁRMESTERI KÖSZÖNTŐ

17.10 KOCZPEK ENIKŐ ÉS BANGÓ BALÁZS AKUSZTIKUS KONCERTJE

17.40 TŰZIJÁTÉK



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

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