



A közösség
magazinja

ZALASZENTGRÓT

XXXIII. ÉVFOLYAM 11. SZÁM • 2025. NOVEMBER

MEGNYÍLT A SPAR ÁRUHÁZ

8500 féle termékkel várja a vásárlókat az október 30-án megnyílt új áruház tizenhét munkatársa. A parkoló 55 férőhelyes.

3. oldal

HÚSZ PERC TINCSENKÉNT

Ez azt jelenti, hogy egy teljes raszta fej elkészítése 8-10 óra munka. Bemutatjuk Tóth Márton rasztakészítőt.

8. oldal

HOGYAN VÉDEKEZZÜNK?

Novemberben, a téli időszak kezdete előtt dr. Vecsey Zsuzsanna tudógyógyással, allergológussal, immunológussal.

14. oldal





• BUZA BEÁTA

Ilyen még nem volt: kedvezményes telkek

VÁROSHÁZA

A képviselő-testület októberi ülésén fontos napirend volt a **rendeletalkotás a kedvezményes telekvásárláshoz**. Ezen kívül még a Spar üzlet létrejöttének folyamatáról kérdeztük Baracska József polgármestert.

• **Miért különleges a telekvásárlási kedvezmény?**

– Mert ilyenre még nem volt példa Zalaszentgróton. A Szentpéteri utcai lakótelkek értékesítésének feltételeiről fogatunk el rendeletet: 5 százaléktól akár 75 százalékig terjedő árkedvezményt adunk. Mi ezzel segítjük az építési telek megvásárlását, amihez semmilyen kedvezményes állami támogatást nem lehet igénybe venni. Ezt a hiányzó láncszemet szeretnénk pótolni. A téma már júniusban szerepelt a testület előtt, az elmúlt hónapokban dolgoztuk ki a feltételeket. A fiatal, gyermekes vagy gyermekvállalás előtt álló családoknak szeretnénk vonzóvá és anyagilag könnyebbé tenni a letelepedést.

• **Bár valamennyi képviselő egyetértett a rendelettel, mégis volt némi vita erről a testületi ülésen.**

– Igen, amiatt, hogy más a kedvezmény mértéke a már meglévő és a tervezett gyermekek esetén. Alapvető szándékunk, hogy azoknak segítsünk jobban, akik több gyermeket vállalnak. Bár a bizottságok tárgyalták

és jóváhagyták a rendeletben szereplő feltételeket, az ülésen újra szóba került. Konkrét módosító indítvány azonban nem hangzott el. Mivel ilyen önkormányzati telekvásárlási lehetőség nem volt még Zalaszentgróton, olyan döntést hoztunk, hogy a tapasztalatok fényében, 2026 júniusában, felülvizsgáljuk a rendeletet, és ha szükséges, módosítjuk.

• **A Szentpéteri utcán kívül vannak még eladó önkormányzati tulajdonú telkek?**

– Még nincsenek, de szeretnénk, ha lennének. A Május 1. utca mögötti területen 32 telekre van elég hely, viszont ott még semmilyen közmű sincs. A városnak kell kiépítenie, anélkül ugyanis nem lehet telkeket kialakítani. Szerepel a terveink között, keressük rá a forrást. Például a Szentpéteri utcai telkekből befolyó összeget is erre fordítanánk.

• **A város életében jó ideje beszéd-téma: mikor nyílik végre egy újabb üzlet, hol, és melyik lánc érkezik a városba. Most megnyílt a Spar. Miért volt hosszadalmas ez a folyamat?**

– Azt már évek óta tudtuk, hogy Zalaszentgrótnak és a környékének szüksége van egy újabb üzletre. Nekem bírom kell a kritikát, ezzel tisztában vagyok, de a nemtelen támadások, alaptalan vádaskodások rosszul esnek. Sokszor, több fórumon elmondtam: nem a polgármester akaratan múlik, hogy melyik mult cég nyit boltot! Ha ilyen igény érkezik

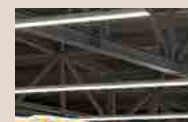
az önkormányzathoz, azt lehetőségeinkhez mérten támogatjuk, függetlenül attól, hogy melyik márkát jelentkezik. Az is a feladataink közé tartozik, hogy segítsük a lakossági igények minél színvonalasabb kiszolgálását.

Ezek a kereskedelmi egységek egy üzleti modell (franchise) alapján működnek, amit rendszerint megelőz egy ingatlanfejlesztés. Több mint öt éve érkezett a megkeresés a Landa-Immo Kft-től, hogy a vasúti ABC helyén egy új ingatlant építené és működtetné azt egy multi cég partnereként. Sokan sokat dolgoztunk azon, hogy a tervek megvalósuljanak. A kiszemelt részen volt önkormányzati és vasúti tulajdon is. A város a területét eladta, és a fejlesztési igénynek megfelelően módosította a rendezési tervét is. A beruházó vállalta az üzlet, az út, a járda, az infrastruktúra építését. Az önkormányzat a gyalogátkelőt fogja kialakítani. Nagyon sok egyeztetésre, engedélyek sorozatára volt szükség, ami mind-mind időbe telt. Megnyílt, és ezzel nemcsak a kínálat bővült, hanem 17 új munkahely is létrejött Zalaszentgróton. Városrendezési szempontból az is előnyös, hogy a településünk két végén van egy-egy nagyobb forgalmat bonyolító üzlet.

• **Az ilyen multi megjelenése, ebben a városrészben, hozhat magával újabb fejlesztést?**

– Ezt reméljük, ebben bízunk. Ha egy rozsdadózeret megújulása elindul, az pozitív hatással lehet a környezetre is.

Megnyílt a SPAR



Zalaszentgróton ismét bővült a kényelmes vásárlási lehetőségek sora: megnyitotta kapuit a város legújabb áruháza, a SPAR, ahol több mint 8500 féle termék várja a vásárlókat. Az üzlet kínálata a megszokott SPAR-minőséget hozza: helyben sült, ropogós pékáruk készülnek nap mint nap, a hús- és csemegepultban pedig a vállalat saját húszeméből érkező friss áruk kaphatók. A vásárlók a mentes termékek széles választéka mellett megtalálják az egészséges életmódot támogató kínálatot is. A SPAR külön figyelmet fordít a magyar kistermelők és helyi gazdák támogatására: a polcokon helyet kapnak a helyi termelők portékái és a Régiók Kincsei program válogatott termékei is. A frissesség és minőség minden nap garantált – ezt 17 elhivatott zalaszentgróti munkatárs biztosítja, akik szeretettel várják a vásárlókat az új üzletben. Az áruház kényelmes parkolóval rendelkezik, amely 55 autó számára biztosít férőhelyet. Emellett autós töltőállomás is épül, amely négy jármű kiszolgálására lesz alkalmas – az engedélyezési folyamat már zajlik. Az üvegviszaváltó automata telepítése is hamarosan megtörténik. A környékbeli közlekedés biztonságát pedig egy tervezés alatt álló gyalogátkelőhely fogja tovább javítani.

A SPAR nyitvatartása: hétfő–péntek: 6:00–19:00; szombat: 7:00–18:00; vasárnap: 7:00–15:00

• NAGY LAURA

Polgárávató: a legkisebbek napja



Zalaszentgrót városa meghitt és örömteli eseménynek adott otthont október 15-én: polgárávató ünnepséget tartottunk, a legkisebb zalaszentgróti lakosokat köszöntöttük.

Az ünnepségen Baracska József pol-

gármester, Kulifainé Kovács Tímea és Kotsy Tamás tanácsnok, valamint Ságiné Szabó Beáta képviselő adta át az apróságoknak az emléklapokat, lufikat és a Deákné Kiss Melinda által kézzel készített horgolt mackókat –

sok szeretettel és jókívánsággal kísérvé. Az immár hagyományos zalaszentgróti ünnepség különleges alkalom, amely emlékeztet arra, hogy közösségünk legnagyobb értéke a jövő nemzedéke.

• N. L.

A szabadság mindig próbatétel

Koszorúzással és ünnepi műsorral emlékezett a város 1956 hőseire

• FARKAS ADÉL

Október 23-án Zalaszentgróton is méltó módon emlékeztek meg az 1956-os forradalom és szabadságharc hőseiről. A rendezvény a Szent Imre Római Katolikus Templomban kezdődött ünnepi szentmisével, melyet Fuchs Tibor pókaszepetki plébános celebrált.

nekar fogadózenéje, majd a Himnusz után a Zalaszentgróti Városi Kamarakórus adta elő Ola Gjeilo Lux Beata Trinitas című művét, Gáspárné Megtért Eszter (zongora) és Bodnár Sándor (oboa) kíséretében, Johanné Székely Júlia vezényletével. A megemlékezés Baracska József polgármester ünnepi beszédével folytatódott, aki személyes emlékeit osztotta meg arról, hogyan vált számára már gyermekkorában 1956 története a bátorság és az igazságkeresés szimbólumává, majd kiemelte, hogy a szabadságért vívott harc nem lezárt fejezet, hanem folyamatos küzdelem:

– Ma már más harcokat vívunk, szavakkal, döntésekkel, tettekkel. De a lényeg nem változott: tartás, bátorság, igazságérzet. Ezek nélkül nincs szabadság, és nincs jövő sem. 1956 hősei megmutatták, hogy a nemzet akkor erős, ha nem fél az igazság kimondásától. Ma már nem az utcán, hanem a mindennapi döntéseinkben őrizzük a szabadságot, abban, hogy mit hallgatunk el, és mit mondunk ki. Ezért amikor ma emlékezünk, ne csak a múlt hőseire gondoljunk, hanem arra is, hogy a szabadság mindig próbatétel marad: vajon merünk-e kiállni érte akkor is, ha nem kényelmes. Építsünk olyan országot, ahol a hűség nem a hatalomhoz, hanem az igazsághoz köt minket – hangsúlyozta.

A műsor második felében a Zalaszentgróti Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola növendékei és pedagógusai komplex és színes kulturális programmal készültek, Belinszky Bernadett, Laskay Annamária és Keszei Judit felkészítésével. Táncos koreográfiák, versek, dalok és olykor megrendítő képsorok idézték fel 1956 szellemét. A műsor zárásaként megható vetítés mutatta be Magyarország tájainak, nevezetesen a Zalaszentgróti Városi Fúvósze-



Fotó: Nagy Laura, Virrasztó Zsolt



Minden apró lépésnek óriási jelentősége van

• SÁMEL JÓZSEF

Rangos elismerésben, a Fogytékossággal Élők Sportjáért ezüst fokozatú FODISZ-díjban részesült nemrég Cságolyné Boros Krisztina, a zalaszentgróti Koncz Dezső Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény testnevelő tanára.

A kitüntetést – melyet az indoklás szerint kiemelkedő szakmai tudással, elhivatott gyógy-pedagógiai szemlélettel végzett munkájáért, valamint országos és nemzetközi versenyeken elért kiemelkedő eredményeiért érdemelt ki – a szervezet a Gödöllői Királyi Kastélyban tartott országos tanévnyitó rendezvényén vehette át.

Cságolyné Boros Krisztina 2012 szeptembere óta dolgozik az intézményben, szakmai hitvallásáról úgy nyilatkozott: „Hiszem, hogy minden gyermekben ott rejlik a képesség a fejlődésre, csak idő, türelem és bátorítás kell hozzá. Meg szeretném tanítani a diákjaimnak, hogy nem baj, ha valami nem sikerül elsőre. A lényeg az, hogy merjenek újra próbálkozni, hinni magukban, és felfedezni, miben rejlik az ő saját erejük. Az óráimon igyekszem olyan légkört teremteni, ahol mindenki megtalálhatja a helyét, ahol a játék, a mozgás és a csapatmunka öröme összeköti őket. Szeretem látni, ahogy egy-egy új feladat, egy közös verseny vagy egy nevetéssel teli pillanat közelebb hozza őket egymáshoz, és önmagukhoz is. Azt szeretném, ha a gyerekek a mozgás közben megtapasztalnák, milyen jó érzés a saját határaikat átlépni, hogy rájöjjenek: az igazi győzelem nem mások legyőzése, hanem az, amikor önmagukat múlják felül, mosollyal az arcukon.”

– Intézményünkben, 13 évvel

ezelőtt kezdtem el a sajátos nevelési igényű tanulók tanítását, versenyeztetését. Mindvégig arra törekedtem, hogy az tanórákon túl a diákolimpiai versenyekre is eljussanak a tehetséges gyerekek, valamint a számunkra elérhető szabadidős rendezvényeken minél több tanuló vehessen részt. A FODISZ által szervezett vármegyei, országos megmérettetéseken több gyermekkel is számos szép eredményt értünk el, de kiemelkedik közülük Kavisánszki Sándor és Kalucza Vivien. Vivien teremtőlétikában három éven át országos bajnok volt, 100 méteres síkfutásban pedig kétszer is országos első helyezett. Vele juthattunk el ISF által szervezett

kétől, hogy náluk minden apró lépésnek, minden kis eredménynek óriási jelentősége van. A fejlődés gyakran lassabb, de minden mozdulat, minden újonnan megtanult készség egy hatalmas győzelem számukra – és számunkra is. A felkészítés során nemcsak a fizikai teljesítményt fejlesztjük, hanem a kitartást, az önbizalmat és az önállóságot is. Sokszor a legnagyobb siker nem az érem, hanem az, hogy a gyermek bátran kiáll, végigcsinálja, és boldogan éli meg a verseny élményét. Minden mozdulat, minden próbálkozás mögött rengeteg türelem, kitartás és szeretet van. Ezek a kis sikerek adják a legnagyobb örömet; amikor látjuk, hogy a



világversenyre is, ahol bronzérmes lett 100 méteres síkfutásban és IV. helyezett távolugrásban. A Zlatiborban eltöltött tíz nap felejthetetlen élményt nyújtott mindkettőnk számára.

Cságolyné Boros Krisztinával nem csak az eredményekről, hanem a versenyekre való felkészítésről is szót váltottunk.

– Az SNI-s gyermekek felkészítése sportversenyre abban különbözik leginkább az ép társai-

gyermek önmagát legyőzve, mosolygva ér célba. Az elismerés nem csak az enyém, mert mögötte ott van az iskola egész közösségének a munkája.

Cságolyné Boros Krisztina, a tanév végén átvethette a Zalaegerszegi Tankerületi Központ nívódíját, valamint a 2025-ben a Magyar Diáksport Szövetség és a K&H Bank által megszervezett „Az év tesitánára” verseny zalai fordulóját is megnyerte.

Új külsőt kapott a Szent Imre-templom



PURGER NIKOLETTA

Búcsúi szentmisére hívtak november 5-én este a harangok Zalaszentgróton. Szent Imre herceg, a magyar ifjúság védőszentje ünnepén, dr. Udvardy György vespéri érsek köszöntötte a templomba érkezőket, és megszentelte a kívül megújult műemléképületet. Az ünnepi szentmise celebrálása után Pánger László, az egyházközség elnöke üdvözölte az érseket, majd Szeghy Csaba

plébános fejezte ki hálóját mindazoknak, akik valamilyen formában hozzájárultak e vállalkozás sikeréhez. Elmondása szerint rendkívüli közösségi összefogás mutatkozott meg az elmúlt időszakban, és e megmozdulás eredményeként 32 millió 700 ezer forintot sikerült összegyűjteni a Szent Imre-templom külső szigetelésére és festésére. A Veszprémi Érsekség 15 millió forinttal, a Bethlen Gábor Alapítvány 10 millió forint pályázati támogatással, a zalaszentgróti

önkormányzat 2 millió forinttal járult hozzá a munkálatok költségeihez, az egyházközség híveinek adománya pedig 5 millió 200 ezer forint volt.

A szentmisét, melyen részt vett Nagy Bálint államtitkár, országgyűlési képviselő, Rétvári Róbert, a Zala Vármegyei Községgyűlés alelnöke és Baracska József polgármester is, később agapé követte, ahol egytálételrel és házi süteményekkel várták az ünneplőket.



A szép pillanatok nem sietnek

SEBESTYÉN CSILLA

Amikor megkaptam a lehetőséget, hogy riportot készíthessek a Marrone kávézóról, megrohantak az érzelmek, amelyek egyrészt az épülethez és fiatal felnőttkoromhoz kötődnek, másrészt a Szép családhoz. Nem titok, annyira régre tekint vissza ez a kapcsolat, hogy a polgári esküvőjünkön Andinak én voltam a tanúja.

Visszatekintve a Mittermayer-házra, ami korábban Kis-Koronaként üzemelt, Szekeres József és Gécsek Gyula (Puró) kezei alatt működött, minden hétvégén itt, a fecskés plafon alatt kezdtünk alapozással a bulikba indulás előtt. Így nem véletlen, hogy első kérdésem arra irányult, vajon a madarak megvannak-e? Jelentem, igen! Ott pózolnak a helyükön, ragyogva! De haladjunk szépen sorban!

– Melyik vendéglátó egység előzte meg a mai helyszínt?

– A főutcai maszeksoron nyitottam az első üzletemet, a kis Schönt, majd 20 év után következett egy tágasabb egység, a nagy Schön, főtérre néző bejárattal – válaszolta a férj, Szép Zsolt. – Szerencsés véletlenek sorozata állt mellém, amikor lehetőséget kaphattam az üzemeltetésre, aztán az évek kitartó szorgalma és a nyughatatlan útkeresés mindig igazolt minket, a nehézségek ellenére is. Volt, amikor fel kellett áldozni mindent, és egy lapra feltenni, de nem győzöm eléggé hangsúlyozni, a családom szerepét ebben, akik mindig erős várként adták az alapot az elképzeléseimhez.

– Hogy jött ezek után a Marrone?

Egy jóindulatú tulajdonos, egy tenni akaró vendéglátós, egy támogató család és a csillagok együttállása hozta. Az

előző helyek tapasztalata, vendégköre is kellett hozzá, valamint az a meglátás, amiben találkozott a tulajok és a mi elképzelésünk, hogy bele mertünk vágni. Sokat gondolkodtunk rajta, nézegettük, körbejártuk, lemondtunk róla, bizalmat szavaztunk neki, sok munkát láttuk benne elsősre, de a hívó szót is éreztük. Már az előző év áprilisa óta kerülgettük, mint „macska a forró kását”, végül elhatároztuk magunkat és beleváltunk. Az üzemeltetés jogát megkaptuk, teljesen szabad kezét is hozzá, így (a műemlék védelemmel egyetértésben) nekiláttunk a felújításnak. Sokszor barátokkal, kálákában, minden kapcsolati tőkénket megmozgatva, a szabad perceinket és energiánkat is ennek alárendelve, ez év október elején megnyitottuk a komplexum kávézó és cukrászda részét Marrone néven, ami olaszul gesztenyét jelent, az ikonikus gesztenyefákra utalva, amelyek a kerthelyiség díszei.

– Mit tudsz az épületegyüttes történetéről, az úgynevezett Mittermayer-házról?

Úgy tudom, hogy a Kis-Korona vendéglő üzemeltetői a működés éve alatt építették hozzá a hátsó részt, amely később rendezvényhelyszín lett, felelte pedig szobák kerültek kialakításra. A ház az egyik tulajdonos, Szekeres József nagyszüleinek a családjáé volt

a 19. század végétől, lakóházaként használták. Ezért gondoltuk úgy, hogy – megtartva az eredeti tulajdonos nevét: Mittermayer József – visszaadjuk a háznak azt a hangulatát, amilyen az elképzeléseink szerint a 19. század végén lehetett. Ezért adtuk az épületegységnek összefoglalóan a MITTER-HÁZ nevet. Ezzel tisztelve a régi tulajdonosok és a leszármazottak előtt.

– Melyek az ütemterv következő állomásai?

– A MITTER-HÁZ-at, követve a családi tradíciókat, külsőségeiben igyekeztünk a 19. század végi stílushoz igazítani. A műemléki hivatal szigorú szabályai szerint, az interneten fellelhető informáci-

ókkal felvértezve, úgy gondolom, hogy sikerült ezt a feladatot jól teljesíteni. A ház egyébként több részből áll, és ennek csak egyik eleme az október 1-jén megnyílt Marrone kávézó és cukrászda.

A cukrászda vonzerejét jó részt a helyben készült süteményei adják. Nem csak színeiben és formáiban kíváncsok a szemnek, hanem frissességben is verhetetlenek. Kávéjuktól a krémes, jó ízű, olaszos szavak jutnak eszünkbe. Az ide betérők azt mondják, meghitt, kedves, hívogató, megnyugtató, vendégmarasztaló és elegáns ez a hely.

– A komplexumhoz tartozó rendezvényterünkben már több színvonalas eseményre is sor

került; úgy látjuk, hogy nagy az igény egy ilyen közösségi térre, ahol meg lehet rendezni a családi, baráti, csoportos eseményeket – folytatja Zsolt. – A következő lépés majd a Spáiz Gróti Gourmet átköltöztése lesz, terveink szerint december elején, amit reményeink szerint a törzsvásárlók ugyanolyan rugalmasan követnek majd, mint a kávézó esetében. A panzió szobáinak felújítása is folyamatban van, azt szintén szeretnénk még az ünnepek előtt megnyitni. A kerthelyiség a kávézóval együtt működik már, ami ebben a késő őszi időszakban is nagyon kedvelt, végső arculatát pedig tavasszal kapja meg.

– Hogy látod, kik azok, akik megkeresnek?

– Egyrészt a kíváncsiság hozza be az embereket, másrészt a törzsvendégek jönnek velünk. Aiket érdekel az épület sorsa, az mindenképp bejön körülnézni.

– Milyen életérzést szeretnétek ezzel képviselni?

– A vidéki származásunk és az Olaszországhoz való kötődésünk egyértelmű. Évente többször megyünk Olaszországba, főleg alapanyagokért. A mentálitásuk, az, ahogy ott élnek az emberek, nagyon szimpatikus. De ha megnézzük a régi képeket, a Balaton-parton ugyanúgy ültek egykor a magyar emberek, mint ma az olaszok a tengerparton. Ezt az elveszett hangulatot szeretnénk visszahozni a MITTER-HÁZ segítségével. Azt, hogy legyen egy olyan hely a környéken, ahol az élet megtanít lassítani. Hiszen az élet legszebb pillanatai sosem sietnek sehová.



Húsz perc tincsenként

• KISS-REZES ESZTER

Különös jelenség mindig egy raszta hajú emberrel összetalálkozni az utcán. Az előítéletek általában azt mondatják az emberekkel, hogy igénytelen hajviselet, hiszen összeállt ragacsos tincsekbe a haj – biztos nem ápolja magát. Pedig közel sem erről van szó: a rasztaság egy világnézet, egy vallás. Tóth Márton (32) festőművész és rasztakészítő segít most nekünk tisztába tenni ezeket az előítéleteket, és mesél a rasztakészítő mesterségről.



Magyarul helytelenül hívjuk ezt a haját rasztának, talán az lenne a helyes megnevezése, hogy csimbók, mert a raszta név a rastafari kultúrát jelenti. Rasz Tafari Makonnen etióp császár megkoronázása előtti nevéből ered. A raszta hit alapja az emberek közti béke, szeretet és egyenlőség, illetve a természetben, természetes életmódban gyökerezik. Hiszik, hogy az emberiség jövője nem az ipari és gazdasági fejlődésen, hanem az ökológiai, közösségi és spirituális értékek előtérbe helyezésén múlik. Fontos számukra az egészséges életmód, nem a bolti, ipari mezőgazdaságból származó zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, hanem főként saját termesztésű, vegyszermentes élelmiszereket.

Ezen értékek mentén haladva döntött úgy Marci 3 évvel ezelőtt, hogy párjával együtt átköltöznék Hajdú-Bihar megyéből az ország másik felére – Zalaszentgrót egyik szőlős hegyére. Fiatal, 10-12 éves kora óta hallgatja a reggae zenét, ekkor ismerkedett meg a rastafari kultúrával, és kezdte azt a sajátjának érezni. 9 éve döntött a raszta haj mellett, és az érdeklődése a hajviselet készítése iránt abból indult, hogy nem lett elégedett a hajjal, amit neki készítettek. Sokat kísérletezett, többféle technikát kipróbált, mire egy ismerőse felkérte, hogy készítse el az ő haját is. Innen indult a rasztakészítő mestersége. A költözés előtti években főállású rasztakészítő vállalkozó volt a keleti országrészen. Ezen a környéken még nem alakult ki akkora ügyfélkör, hogy tudja folytatni a vállalkozást – így jelenleg csak alkalmasszerűen, a szakma szeretetéből, ajánlott adomány alapon vállal készítést.

– Legalább 15-20 cm-es hosszúságú haj szükséges hozzá, amit tincsekbe leválasztok. Ezeket a tincseket egyesével fel kell tupírozni, és utána a szálakat egymásba horgolni. A készítési idő egy 30-40 cm-es hajnál átlagosan 20 perc tincsenként, ez azt jelenti, hogy egy teljes fejkészítése 8-10 óra munka – mondja Marci, akinek egyébként a legextrémebb rasztázása eddig 15-16 órába telt.

A mindennapi használat, illetve a haj növe-

kedése miatt 2-3 havonta javíttatni szükséges a frizurát: a kibújt szálakat a tincsekbe visszahúzni, illetve a lenövéseket is befelcsesíteni. Lássuk az ápolást: a haj mosása az egyéntől és az életkörülményeitől is függ. Marci tud olyanról, aki 2 naponta mossa a raszta haját, de átlagosan 2-3 hetente bőven elég. Fontos, hogy minél kevesebb kemikáliát tartalmazó samponnal ápoljuk, hogy ne szedje szét a tincseket. A vékonyabb szálak hajszáritóval könnyen száradnak, a vastagok sajnos már nem. Nekik 2-3 nap is kell mire teljesen szárazak lesznek.

– Mi az inspirációd, miért szeretsz hajkészítő lenni?

– Az, aki raszta haját szeretne, általában hasonlóan látja a világot, mint én. Rengeteg értékes és érdekes embert tudtam így megismerni, sok ügyfelemmel már szoros barátságok alakultak ki. Szeretem az aprólékos, babrálás kézimunkát. Sok türelem kell hozzá, de élvezem látni a folyamatot és a végeredményt is.

– Milyen terveid vannak a jövőre nézve a szakmával kapcsolatban?

– Nagyon lassan, de itt is kezd alakulni az ügyfélköröm, szeretnék

újra főállású rasztakészítő lenni. Tervezek saját méheket tartani, és méhviasz alapú natúr kozmetikumokat előállítani. Ezeket használnám a rasztakészítésben is, hiszen kiválóan segítenék a filcesedés folyamatát.

– Miben különbözik a többi rasztakészítőtől?

– Sokan hagyományos horgolótűket használnak, de azok nagyon tudják húzni a fejbőrt a szálak összehurkolása közben. Én kanalas tűvel dolgozom, ami egyedinek számít a szakmában, így sokkal kevésbé fájdalmas a folyamat. Talán ez is az egyik oka annak, hogy elégedettek velem az ügyfelek.

– Ha valaki megunja ezt a haját, mit lehet vele kezdeni?

– Vagy levágatja, vagy pedig kibontatja. A kibontás sokkal hosszabb és fájdalmasabb művelet, mint a készítése. Alighanem ezzel is magyarázható, miért vállalja több férfi a raszta haját, mint nő.

– Milyen tévhiteket hallottál már a raszta hajjal kapcsolatban?

– Azt például, hogy méz vagy sör szükséges ahhoz, hogy összeálljon. Ez természetesen nem igaz. Valamint az is sokszor elhangzik, hogy nem lehet mosni, és hogy igénytelen – egyik sem igaz, mert több törődést igényel egy szép raszta, mint egy normális haj. Bűdösödségre tényleg hajlamos, de csak akkor, ha a viselője valóban nem mossa rendszeresen.

– Miért jó hordani egy raszta haját, miért lesz valaki raszta?

– Egyrészt praktikusági szempontokból: nem kell fésülni és nem kócolódik össze. Másrészt aki szimpatizál a vallással, annak ez egy szimbólum. Persze olyanok is vannak, akik csak divatból csináltatják, de ők hamar megunják, és levágatják. Tudok olyan sztoriról, amikor félig kész volt már a frizura, akkor közölte a srác, hogy ő nem bírja ezt a fájdalmat, és inkább le akarja vágtatni az egészet.

Jobban megismerve ezt a különös mesterséget, láthatjuk, hogy mennyi munkát és törődést igényel egy ilyen hajviselet. Valamint az is nyilvánvalóvá válik, hogy egyáltalán nem az ápolatlanságról szól, hanem egy fontos üzenetet tartalmazó világnézetéről.



Mogyorós park



Fotó: Kiss-Rezes Eszter

• KULIFAINÉ KOVÁCS TÍMEA

A Tegyük Együtt Szentgrótiért Egyesület a MOL-Új Európa Alapítvány „Zöld Oázis 2025” pályázatának támogatásával valósította meg a Mogyorós Park kialakítását a Mókus Tanösvény mellett.

A program célja egy olyan, természetközeli park létrehozása, amely a tanösvény látogatóinak, a helyi lakosoknak és óvodai, iskolai csoportoknak egyaránt lehetőséget nyújt a kikapcsolódásra, közösségi együttlétre és környezeti nevelésre.

A projekt keretében parkosítottak, közel 700 őshonos cserjét és fát ültettek ki október 10-én a

Halastó melletti önkormányzati tulajdonú területen. Az eseményre meghívást kapott a város lakossága, és sokan csatlakoztak is: az egyesület tagjai mellett részt vettek az ültetésben és füvesítésben az önkormányzat és az óvoda dolgozói, családtagok, gyerekek is.

– A Mogyorós Park ültetése számunkra nemcsak fákról és cserjékről szól. A közösség ereje most is megmutatta, mennyi mindent tudunk elérni, ha összefogunk a városunkért – mondta az avatáson a Tegyük Együtt Szentgrótiért Egyesület elnöke, Dókáné László Zsuzsanna.

Elkészült az átadóra egy nagyon ötletes Mogyorós Park tábla is, melyet Kőllő György faragott és ajánlott fel a közösségnek, és egy impozáns kiülő is kihelyezésre került a megpihenni vágyóknak.

Egy álmom vált valóra



Fotó: Baráth Zoltán

Október 31-én ünnepélyes keretek között adták át a zalakoppányi városrész játszótérét, ezzel a közösség régóta dédelgetett álma vált valóra. A gyerekek önfeladott öröme és a felnőttek kedves mosolya tette teljessé az eseményt, amely egy újabb fontos lépés a városrész fejlődésében. A fejlesztést Zalaszentgrót Város Önkormányzata saját forrásból valósította meg, a helyi családok és gyerekek öröme. A modern, biztonságos és vidám játszótér új találkozóhelyet kínál a zalakoppányi kisgyermekes családoknak. Az átadást követően a gyerekek azonnal birtokba is vették a játékokat, a tér pedig hamar megtelt élettel.

Maestriana újabb nyomai

• KISS-REZES ESZTER

Egy beruházás építkezését megelőzően próbafeltárást végeztek Kisszentgróton a Göcseji Múzeum munkatársai. Nem dolgoztak hiába, római kutakat és korabeli használati tárgyakat tártak fel, melyek a 2. századból származnak.



víz elszívargásának megakadályozására, az egyik feltárt kút gerendái alá pedig kölapokat helyeztek.

A kutatási terület középső részét korábban egy vízfolyás keresztelte, itt három, egymáshoz közeli római kori kutat tártak fel. A Zala-folyó közelsége miatt ezek nem voltak meglepőek a kutatók számára. A kutak a 2. századra keltezhetők, közülük kettő fából ácsolt, négyzetes aknával rendelkezett. A faelemeket gyakran agyaggal és kavicsal tömítették a

A leletek alapján elmondható, hogy a kutak használatával egy idő után felhagytak, még az ókorban visszatették, feltehetően a vízhozam csökkenése, az akna beomlása vagy az ivóvíz elszennyeződése miatt. Ezt követően a kutakat gyakran törmelékkel, háztartási hulladékkal vagy olyan tárgyakkal töltötték fel, melynek

rituális jelentőséget tulajdonítottak. Ezekből a betöltéséből bronz tű, bronzfibula-töredék, terra sigillata, valamint hombár- és festett edény-töredékek kerültek elő, amelyek jól illeszkednek a térség ismert római kori leletanyagához.

A próbafeltárást délnyugati sarkában több Árpád-kori objektum is napvilágra került, ami arra utal, hogy ebben az időszakban is lakott volt ez a településrész.

Zalaszentgrót területe a római



korban jelentős központ lehetett, hiszen az I. század végétől az V. századig folyamatos megtelepedés mutatható ki. A város vélhetően a Savaria-Valcum (Szombathely-Keszthely-Fenekpuszta) közötti úthálózat egyik fontos állomása volt, és több kutató a helyet a Maestriana nevű római településsel azonosította. Az egyelőre kérdéses, hogy ez a terület még az akkori városon belül volt-e, vagy pedig már a település széle volt.

Kreativitás és sikerélmény

• SEBESTYÉN CSILLA

Mindig úgy gondoltam a ma már Zalaszentgróti Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola nevet viselő intézményre, hogy ez a zeneiskola. Bodnár Sándor az intézmény vezetője kalauzol el azon az úton, ami az intézmény névváltozásához és az egyéb tagozatokkal való bővüléséhez vezetett, valamint arra a kérdésemre is választ kapunk közben, hogyan jutott el hozzánk a szülőföldjéről, az Alföldről.

• Miért Zalaszentgrót?

– Az Alföldön, Debrecenben születtem. A főiskola elvégzése nem csak diplomát adott, hanem feleséget is, aki szintén zene-tanár. Közös érdeklődésünk fókuszában nem csak a kotta állt, de a Balaton és a környék imádata is, így közösen börtünk a térképre, amikor a letelepedésünk helyszínét latolgattuk. Így esett választásunk Keszthelyre, ahol azóta is élek a családommal. Onnét már csak egy ugrás Szentgrót, itt másodállásban, óraadóként 25 évig tanítottam, és aztán felkérték az intézmény vezetésére.

Amikor elkezdtem a munkát, pár évig működünk még zeneiskolaként, aztán az illetékes minisztérium átszervezési döntése alapján összekapcsolták a művészeti iskolát a zeneiskolával. Ebben az új rendben a gyereklétszám 180-200 fő volt, most 370 fő oktatását kell biztosítanunk. Ezt a számot a felnőttképzésben részt vevők és a telephelyeken (Kehidakustány, Zalabér, Tüske) tanulók létszáma is dúsítja. Tavaly a képzőművészeti ág is megjelent a palettánkon; minisztériumi engedéllyel kerámia szak is indult nálunk, közel 70 résztvevővel. A néptánc és a drámajáték pedig továbbra is nagy népszerűségnek örvend. Mindezekkel együtt 500 fő feletti beiratkozónk lett. Ez a létszám persze „bruttó” létszám, ami azt jelenti, hogy sok gyerek több művészeti ágra is beiratkozott. Olyan növendékünk is van, aki három művészeti ágban is érdekelt.

• Mire a legbüszkébb?

– Vannak különböző szintű versenyek. A házi versenyünk, ami az „Ügyeskedő” nevet viseli, a városi Pop-Art versmondó és mesemondó verseny, aztán vannak megyei, régiós és országos versenyek, ahonnan kitűnő minősítésekkel illetve nívódíjjal távoznak. Iskolánk növendéke birtokolja a tavalyi országos klarinétverseny első helyezését immáron másodszor. Hat éve Puklics Dóra Kincső, tavaly pedig Kovács Markó Ákos ért el első helyezést. Kovács Lidia országos oboaversenyen volt harmadik helyezett. Egyik táncpedagógusunk, Laskay Annamária pedig lelkiismeretes munkájáért részesült a „Vidéki Nők Magyarországiért” díjban. Nem véletlenül, hiszen az arany minősítéstől az „Arany keszkenő” díjon keresztül a különdíjig mindig kiemelt helyezést és figyelmet kapnak mindenütt, ahol fellépnek a növendékei.

• A Zalaszentgróti Művészeti pártoló Alapítványa hogyan támogatja a munkájukat?

– Az alapítványt komoly pénzüsséggel támogatja a város, valamint vannak vállalt koncertjeink, ahol általában pedagógusaink lépnek fel, ők pedig rendre ajánlják honoráriumukat az alapítvány részére. Az adók 1 százaléka is egyre jelentősebb mértékű támogatást jelent. Ezen javak fel-



használásának a célja az élményszerzés, amin keresztül a művészet közel kerülhet a nebulókhöz. Ennek egyik eszközeként különböző kirándulásokat szervezünk a pécsi Kodály Központba illetve Budapestre, ahol színházakban vagy hangversenytermekben fordulunk meg. Megtekintünk neves kiállításokat, bejárjuk a Művészetek Palotáját vagy a Magyar Zene Házát. Ügyelünk arra, hogy az oktatott művészeti ágak mindegyikébe betekintést kaphassanak gyermekeink. Olyan színvonalas produkciókat láthatunk, amelyek megtekintésére máskülönben nem minden tanulóknak lenne lehetősége. A másik fontos dolog, amiben számíthatunk az alapítvány támogatására, az a hangszerek beszerzése. Ki kell kutatni azokat a forrásokat, ahol olcsóbban, akár használtan is jó állapotú eszközökhöz tudunk jutni. Így került hozzánk egy marimba, bővítettük a fuvola tanszak zeneszerszám-állományát, vettünk egy professzionális klarinétot is.

• Milyen programokkal csábítják beiratkozásra a művészetek iránt érdeklődőket?

– Már az óvodában megérintjük a gyermekeket azzal, hogy nyitott iskola vagyunk. Ez azt jelenti, hogy előzetes bejelentkezés után bárki betekintést nyerhet egy órába, kezébe foghatja a kiválasztott hangszert, ezen kívül nyílt napokat, hangszerbemutatókat is szervezünk. Ez igaz természetesen valamennyi művészeti ágra.

• Egy művészeti iskola vezetőjeként mi lenne az álma?

– Egyebek között az, hogy minél több nálam még motiváltabb pedagógus vegyen körbe. Ne csak Budapest legyen számukra az áhított élettér, hanem vidéken is ugyanúgy meg tudják találni a számításukat. A másik elképzelésem pedig az lenne, hogy mind a szülők, mind a gyerekek felismerjék: a művészeti oktatás fejleszti a kreativitásukat, az önkifejező képességüket, ritmusérzéküket, érzelmi intelligenciájukat, a csapatmunkára való képességüket, miközben örömet és sikerélményt is nyújt nekik.

Almavásár

ZALASZENTGRÓTON,
AZ ALMÁSPINCÉBEN

(Mikszáth K. utca nyugati vége, régi borpince)

MINDEN PÉNTEKEN
14:00 – 17:00

ALMAFAJTÁK: Golden, Jonagold
Ár: 400 Ft/kg
ALMAECET ½ liter: 800 Ft
ALMALÉ 5 liter: 3000 Ft

TELEFON:
06 30 3921881

KÖZMEGHALLGATÁS

Zalaszentgrót Város Önkormányzata Képviselő-testülete
közmeghallgatást tart

2025. november 26-án (szerda)
17 órai kezdettel

melyre tisztelettel meghívom.
Az ülés helye: Városháza, Deák Ferenc Terem
Zalaszentgrót, Dózsa Gy. u. 1.

Napirendi javaslat:
1. Tájékoztató Zalaszentgrót Város Önkormányzata
2025. évi tevékenységéről
Előadó: Baracska József polgármester

A közmeghallgatáson helyi közügyeket érintő kérdésekben
bárki felszólalhat.
A kérdések feltehetőleg továbbá

2025. november 21-én (péntek)
12 óráig

írásban Zalaszentgrót Város Önkormányzatának
címezve a
8790 Zalaszentgrót, Dózsa Gy. u. 1.
szám alatti postai, valamint a titkarsag@zalaszentgrot.hu
elektronikus levélcímmel.

Baracska József s.k.
polgármester

ZALASZENTGRÓT

Értékkörzés és fenntarthatóság

Az agrármérnök Bődör Nórát a családtagok és a barátok bátorították arra, hogy kistermelővé váljon

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, emberközeli 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.

Bagoly Porta szőlőhegyi birtokán beszélgetünk Bődör Nórával; ott, ahol az út egyik felén Döbröce, a másikon pedig Nagyörbő található. Határon innen és túl... Mint minden történetet, illik ezt is az elején kezdeni.

– Honnan ered a névválasztás? Miért éppen Bagoly Porta?

– A hálózati minősítés során az egyik személynek megakadt a szeme egy bagolyszobron, és ő adta ezt a nevet a portának. Nem véletlenül: fafaragó nagyapámnak egyik kedvelt motívuma volt, így sok munkájában alakot ölt ez a madár. A termékeink címkéjén is az ő általa rajzolt bagoly szerepel.

– Rögtön meg is ragadtuk az egyik vezérfonalat, hiszen mindenütt faragásokat látok. Október 4-én, amikor a hálózat csatlakozott az országos Nyitott Porta Napokhoz, ezek a művek is a figyelem középpontjába kerültek. Mesélnél kicsit az alkotásokról?

– Gyermekkoromban nagyon sok időt töltöttem a nagyszüleimmel. Szívesen voltunk otthon, a kertben, és itt, a hegyen is, ahol szüleimtől és nagyszüleimtől tanultam meg a föld szeretetét, a gombok és gyümölcsfák ismeretét, a szőlő gondozását, a kertészkedést. Nagyapám szenvedélye a faragás iránt mindig jelen volt, de amikor elhagyta a munkahelyét,

és minden energiáját ennek szentelte, akkor bontakozott ki igazán a tehetsége. Életnagyságú alkotásai több településen is láthatók, többek között Döbröcén, Nagyörbőn, Sümegen, Sümegcsehin és Vindornyaszőlőn. Ő faragta a Makovecz Imre tervezte baki faluház turulmadarait is. A szobrok mellett játszóteret és használati tárgyakat is készített. Ezt a hagyatékot szeretnénk megőrizni és megvédeni, valamint a nagyközönség számára is elérhetővé tenni egy többször megtekinthető kiállítás formájában.

– Lépten-nyomon szembejön egy történet. Itt, ahol most ülünk, egykor egy cédrusfa állt, ma már csak a csonkjá látszik. Milyen eredetet hordoz ez?

– Itt, a pince előtt, kikelt az a mag, amelyet az előző tulajdonos felmenője az első világháborús olaszországi hadifogságból hozott. Sajnos a fát nem tudtuk megőrizni, de a törzse – akár egy totemoszlop – ma is hirdeti a múltat.

– A történelmi érdeklődésed kapcsán meséltél arról, hogy mit rejt az erdő a domb tetején. Tiszta időben meddig lehet ellátni? És fedd fel a titkot: mi van a hátunk mögött, a fák között?

– A programjaink során, például a traktoros körbevezetés alkalmával, feljöttünk a hegygerince,



és távcsövekkel felszerelve néztük a Somlót, a Ság-hegyet és a sümegi várat. A mögöttünk emelkedő Várot-hegyen pedig – a Keszthelyi-hegység legkeletibb nyúlványán – egy ásatás feltárta az ott nyugvó bronzkori földvár sáncait.

– Mielőtt elmerülnék a múltban, kanyarodjunk vissza a ti történetetekhez! Mi ösztönzött arra, hogy csatlakozz a nyitott porták

hálózatához, és miben látod ennek az előnyeit?

– Kiskoromtól fogva kivettem a részem az általunk megtermelt zöldségek és gyümölcsök feldolgozásából. Gazdasági és vidékfejlesztési agrármérnökként fontosnak tartom, hogy a helyi értékek megőrzése mellett a fenntarthatóság és a tudatos gazdálkodás is hangsúlyt kapjon a mindennapjainkban. Bár mindezt főállású munkám mellett végzem, a portával kapcsolatos tevékenység számomra nemcsak feladat, hanem igazi szívügy is. A szomszédos

A környezetünk, a család és a barátok bátorították arra, hogy kistermelővé váljak, és belevágjunk az értékesítésbe. Gazdasági és vidékfejlesztési agrármérnökként fontosnak tartom, hogy a helyi értékek megőrzése mellett a fenntarthatóság és a tudatos gazdálkodás is hangsúlyt kapjon a mindennapjainkban. Bár mindezt főállású munkám mellett végzem, a portával kapcsolatos tevékenység számomra nemcsak feladat, hanem igazi szívügy is. A szomszédos

terület megvásárlásával a birtok mérete 3,5 hektárra bővült, amit már nem tudunk kézi erővel megművelni, ezért egy kistraktor beszerzését láttuk megoldásnak, ezt végül pályázati forrásból sikerült megvásárolni.

A Nyitott Porta Napoknak köszönhetően megtapasztaltam a közösségi összefogás erejét. Egyre több az érdeklődő, és már visszatérő vásárlóink is vannak, sőt, barátságok is szövődtek. A legutóbbi, közösen meghirdetett országos nyílt napunkon közel 90 érdeklődő látogatott el hozzánk, ez egy kis, eldugott porta esetében igazán jelentős szám.

– Miben rejlik a termékeid különlegessége? Mi az, ami miatt a vásárlók újra és újra visszatérnek hozzád?

– Amit megtermeltünk vegyszermentesen, azt mindig megbecsültük, és igyekeztünk mindent elrakni, feldolgozni. Kezdetekben főként lekvárokat és szörpöket készítettünk, de a késői fagyok miatt a gyümölcsök háttérbe szorultak, így a zöldségek kapták a főszerepet. Azóta igyekszünk egyre változatosabb savanyúságokat készíteni, és zöldségkrémekkel is kísérletezünk. A bevált medvehagymakrémek mellett idén kukinikrémmel is bővült a kínálatunk. Ma már közel huszonháromféle termékkel várjuk a vásárlókat.

– Hogyan látod a következő tíz évet? Milyen célokat szeretnél megvalósítani?

– Rengeteg tervem van, köztük könnyebben és nehezebben megvalósíthatók is. A sorban biztosan ott szerepel az őshonos gyümölcsfák szaporítása – például oltónapok szervezésével –, a termékpalletta bővítése, valamint egy emlékkiállítás létrehozása nagypapám szobraiból. A nagyobb lépések persze attól is függenek, hogy a jogszabályi útvesztőkben meddig tart ki a lendületem.

Stílusokon átívelő koncert

2025 november 22-én a Városi Művelődési Központ ad újra otthon Szili Péter nagyszerű össz-zenei produkciójának.

A tősgyökeres szentgróti zenész-zeneszerző immáron második színháztermes koncertjére verbuvál helyi kötődésű zenészeket, de a tavalyi esztendő sem múlt el fellépések nélkül, hiszen zenei ismereteket bővítő matiné előadásokkal örvendeztették meg a diákokat.

A folyamatosan megújuló formáció a legkülönbözőbb stílusokon átívelő, egyedülálló koncerttel várja kedves közönségét, amelyen klasszikus gyöngyszemek, népzene, jazz, valamint saját szerzemények is felcsendülnek.

A Könnyű és Komoly alkotói csapatát, s megjelenését Péter a töle megszokott érzékenységgel és elhivatottsággal, mindenki számára befogadható módon tartja a kultúra, a művészet és az irodalom közös medrében. Ahogyan fogalmaz: a teljességhez nélkülözhetetlen az a szellemi táplálék, melyet a zene biztosít mindannyiunk számára.

2025. NOVEMBER 22.
SZOMBAT 19.00 ÓRA

KÖNNYŰ
ÉS
KOMOLY
SZILI PÉTER

ÉS VENDÉGEI KONCERTJE

HÉJJA KATALIN
HORVÁTH ESZTER
KOVÁCSNÉ ARANY FRANCISKA
MAGYAR ENIKÓ
BODNÁR SÁNDOR
FEGYVERNEKY LEVENTE
JOHANN ATTILA
LADÁNYI FERENC
BRASSCOM

VÁROSI
MŰVELŐDÉSI
KÖZPONT
ZALASZENTGRÓT

BELEPŐJEGYEK:
A VMK KÖNYVTÁRÁBAN VÁSÁROLHATÓK
ELŐVETTEL 3900 Ft, NAPIÁN 4400 Ft





Mindig figyelembe kell venni az allergiára való hajlamot is

Hogyan védekezzünk?

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

Novemberben, a téli időszak kezdete előtt, dr. Vecsey Zsuzsanna tüdőgyógyászt, allergológus és immunológus szakorvost kérdeztem arról, hogy mire kell figyelniünk, és mivel tudjuk saját magunkat védeni ebben a fertőzésekkel teli időszakban, illetve milyen segítséget vehetünk igénybe?

– A megelőzésre fektetve a hangsúlyt, mit tehetünk magunkért?

– Ahogy azt a Covid-járvány alatt megszokhattuk, az alapos szappanos vagy fertőtlenítőszerrel végzett kézmosás az egyik alappillére a védekezésnek! Krónikus betegség esetén illetve zárt közösségi terekben, tömegközlekedési eszközökön a maszk viselése is megfontolandó! Ha fertőzőes tüneteink vannak, lehetőleg ne menjünk olyan helyre, ahol sok ember tartózkodik.

– Említette a krónikus betegeket. Tüdőgyógyászati szempontból milyen alapbetegséggel élők tartoznak a fokozottan veszélyeztetett csoportokba?

– A krónikus légzőszervi betegséggel élők (például asztmások, COPD-sek), a súlyos elhízottak, szív- és érrendszeri problémákban szenvedők, veleszületett vagy szerzett immunhiányos állapotúak, daganatos betegek, krónikus máj- és vesebetegek, anyagcsere-betegségben szenvedők (például diabetes), tartós szalicilát kezelésben részesülő gyermekek és serdülők, valamint az egészségügyi intézményekben, gyermekotthonokban lakóotthonokban dolgozó vagy huzamosabb ideig gondozott betegek. Fokozottan veszélyeztetettek a 60 év felettiek, a pedagógusok, egészségügyi dolgozók.

– Nekik milyen plusz intézkedéseket javasol?

– Az alapbetegségüket ilyen időszakban, fokozott következetességgel kell figyelni, és közel tünetmentesen kell tartani, valamint felhívni a védőoltásokra a figyelmüket!

– El is érkeztünk a lakosságot megosztó témához. Oltatni vagy nem oltatni? Saját tapasztalatomat tudom megosztani ebben a

sokrétű témában. A Covid 19 után sok a negatív vélemény, élmény az oltásokkal kapcsolatban.

– Az influenza elleni védőoltást már évek óta kapjuk, nem tartalmaz élő kórokozót, nem kellett olyan gyorsan kifejleszteni, mint a fent említett járvány elleni szereket, így már ismerjük ennek hosszú távú hatásait. Igaz, évenként kell adni, de megóv a szövődményektől, és ha el is kapja a páciens a betegséget, sokkal gyorsabb és enyhébb lefolyásra számíthat. De itt van még az idősök, legyengült



immunológiai státuszban levők tüdőgyulladás elleni oltása, mely a Pneumococcus ellen véd (5-10 évente ismételtendő). A gyakori vírusfertőzésben szenvedőknek, veszélyeztetett csoportoknak és gyerekekkel foglalkozóknak ajánlott szezonális a Broncho-Vaxom, eset-

leg az Isoprinozin is, amelyek az immunrendszert stimulálják, így segítik elő a szervezet felkészülését a kórokozók ellen. Az oltásokhoz hozzáfűzném még a többségi elvet, ami nem más, mint az, hogy amíg a többség be van oltva, addig nem fenyeget minket egy járvány kialakulása vagy sokkal kisebb mértékben valószínűsíthető.

– Milyen kórokozók vannak ősszel és télen fokozottan jelen?

– Főként a vírusok betegítenek. Leggyakoribbak: az úgynevezett rhinovírus, adenovírus, klasszikus Corona-vírus, ennek mutánsai, aztán az RSV vagy a parainfluenza-vírus, és még itt vannak a bakteriális felülfertőződések, így látható, hogy széles a „választék”. Velünk vannak a Covid 19-mutánsok is amelyek már nem okoznak olyan erős tüneteket, mint az alapvírus, influenzával azonos megjelenése lehetséges. Enyhébb esetben az otthon is kezelhető torokfájás, nátha, köhögés lép fel.

– Hova kell fordulni, ha kellemetlen tüneteket tapasztalunk?

– Első körben a házi orvosunkhoz. Az ő kompetenciája eldönteni, hogy vírussal vagy baktériumos felülfertőzéssel van-e dolga. Ebben segítségére van a laborvizsgálat, ami egyértelműen ki tudja zárni az egyiket, vagy meg tudja erősíteni a másikat. Azt a laikus is tudja, hogy vírusra nem adunk antibiotikumot, csak a bakteriális fertőzésre, a szövődmények elkerülésére. Akkor, ha súlyosabbnak ítéli meg az állapotot, szövődményt, tüdőgyulladást észlel, hozzánk is irányíthatja a beteget. Itt tudunk röntgenvizsgálatot végezni vagy tenyésztést levenni a váladékból, ami tovább pontosítja a képet. Felső légúti fertőzésekre, nem hosszan

tartó lázra (maximum 3 nap) kiváló helyileg ható szerek kaphatóak a gyógyszerárakban is. Tudom persze, hogy „fűben-fában orvosság”, hiszem is ennek a létjogosultságát, de mindig figyelembe kell venni az egyéni érzékenységet, allergiára való hajlamot.

Drága barátnőm!

Ahogy azt az előző levélben írtam, a gombatémának még a csúcsát sem karcoltam meg. Még hallgattam ismeretterjesztő felvételt az erdei hálózatról, a gombafonalakról, amelyek hasonlóan épülnek fel, mint az emberi idegsejtek rendszere az agyunkban. Rácsodálkoztam erre az ismeretlen világra! Sosem gondoltam volna, hogy bizonyítást nyer az a tény, miszerint nemcsak, hogy felismerik a fák az utódaikat, hanem gondozzák is őket a „mikorrhiza” hálózaton használva. Itt az erősebbek támogatják a gyengébbeket, és mint egy piacteren, adják és fogadják a tápanyagokat, de akár figyelmeztetik is őket a kártevők megjelenésére. Ám, mint ahogy megszokhattuk, a valóságnak mindig két oldala van, akár a jin és jang szimbólumában, itt is van egy árnyoldal. A világ legnagyobb élőlénye, a farontó mézgomba (Armillaria solidipes)! Ezt a kelet-oregoni Malheur Nemzeti Parkban fedezték fel, miután arra lettek figyelmesek, hogy pusztulnak a fáik. Mintát véve a gyökerekből, kiderült, hogy mintegy 9 négyzetkilométeren át ennek a gombafajnak egyetlen példányától származó fonalak hálózatként be a talajt. Az érdekességek után térjünk rá a táplálkozás-életani szerepükre! Az ehető gombák gazdagok fehérjében, ásványi anyagokban, vitaminokban és antioxidánsokban. Alacsony kalóriatartalmuk miatt fontos részét képezik azok táplálkozásának, akik egészség-



BORBOLYA ROVATA

Levelek barátnőmnek
A gomba, a kenyér és a bor



tudatosan étkeznek. Nem ennyire szigorúan szemlélve a gombák (főleg az élesztők) kulcsfontosságúak az alkoholos erjedésben,

amelynek során a cukrokat etanolra és szén-dioxidra bontják, és kialakul végtermésként kultúránk egyik építőköve a bor. Ha már bor, akkor csatlakozik a kenyér is hozzá, ami a régi

hagyományokat követve, és azt újjáélesztve, gyakran kovással készül, ami szerencsére növekvő trend. Ezek az élesztőgombák adják a lyukacsosságát is a kiváló íz mellett. És ha már isnél tartunk, engedjük el a rántott-töltött-pörkölt változatot, és bátran kezdjünk bele egy gasztrokalandba a konyhában, amit garantáltan nem fogsz megbánni, sőt egy kis fantáziával besöpörheted az elismerő morgásokat is a kóstolók részéről. Íme egy kis inspiráció:

- tetszőleges mennyiségű gomba szeletelve
- olívaolaj
- só, bors, zöldfűszerek, esetleg curry vagy kurkuma
- opcionális a balzsamecet
- köles vagy hajdina
- lila hagyma, uborka, esetleg paprika

A gombát lepirítod az olívaolajon a választott fűszerekkel. A köretet elkészítet a csomagoláson olvasható módon. Egy tálba összekevered a gombás ragút a körettel és a választott zöldségekkel. Laktató, ízes egytálétel kapsz végeredményül. Jó étvágyat hozzá! Szeretettel ölellek, Borbolya!

Ha kérdésed lenne:
pitypang1001@gmail.com

Emlék a Villa Negrától

A zalaszentgróti temető bejáratánál avatták fel október 17-én a Villa Negra művészeti egyesület által készített és adományozott Emlék című szobrot.

Az alkotók nevében Lelkes Márk szobrászművész mesélt az „Emlék” megszületéséről és az alkotás mögött

rejlő gondolatokról. A kulturális emlékezés, az ünnephez tartozó hagyományok és népszokások fontosságáról Gyanó Szilvia néprajzkutató, főmuzeológus tartott elgondolkodtató beszédet, majd az esemény zárásaként Szeghy Csaba plébános áldotta meg a köztéri alkotást.



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 Szívecske csoportjának műsora

Rajzpályázat eredményhirdetése

Szent Imre Római Katolikus Templom hittanosainak Betlehemes 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@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!**