

ZALASZENTGRÓT

XXXIV. ÉVFOLYAM 4. SZÁM • 2026. ÁPRILIS

ORSZÁGGYŰLÉSI VÁLASZTÁS 2026

Választási információkkal szolgálunk, és bemutatjuk a zalai 2-es számú választókerületben induló képviselőjelölteket

3-6. oldal

VÉGET ÉRT A NŐK HÓNAPJA

Ismét bebizonyosodott, hogy nagy igény van a kikapcsolódást, feltöltődést és értékes tudást is nyújtó programokra.

8-9. oldal

HA TÚL SOK, VAGY HA TÚL KEVÉS

Ezúttal a sokaknak gondot okozó gyomorsavról beszélgettünk dr. Paudel Klára belgyógyász, nefrológus szakorvossal.

14. oldal



A márciusi önkormányzati ülésen a napirendi témák után két képviselői kérdés is elhangzott. Az egyik a Zala Vidékörző és Kulturális Egyesület 102 milliós projektjéről, a másik az állami tulajdonú Túrjei utca felújításáról kért információt. Ezekről és egy jó ügyet szolgáló ingatlanajándékozásról kérdeztük Baracska József polgármestert.

• BUZA BEÁTA



VÁROSHÁZA

A mezőgazdasági gépjavítóról és a Túrjei utca felújításáról

– Ez egy pozitív történet, aminek van előzménye, hagyománya. Az olyan külterületi utakat, amelyek mezőgazdasági ingatlanokhoz vezetnek, már korábban is a gazdákkal együttműködve, az anyagiakat közösen vállalva újjáépítettük fel. Ugyanakkor folyamatosan keressük a forrásokat. Most az történt, hogy pályáztunk és nyertünk, több mint 56 millió forintot, három külterületi út felújítására. Ezekből a 010234/7 helyrajzi számú nem az önkormányzat tulajdona, ami akadályozza a megnyert fejlesztést. Az érintett ingatlan 21 tulajdonosát és 2 hasznélvezőjét még tavaly megkerestük, és tájékoztattuk őket erről. 2025. július 17-én tartottunk velük egy egyeztetést. Ezen ők írásban és szóban is megerősítették, hogy ha nyer a pályázat, akkor a tulajdoni hányadukat ajándékozással átadják az önkormányzatnak. Így már nem gátolja semmi a tervezett útfelújítást. A jogi eljárások költségei pedig benne vannak a költségvetésünkben.

• **Képviselői kérdést kapott a Zala Vidékörző és Kulturális Egyesület projektjével kapcsolatban. Kotsy Tamás lakossági megkereséseket továbbítva**

érdeklődött, hogy működik-e már a mezőgazdasági gépjavító műhely? Miért merült fel ez a téma?

– Azért, mert jól látható módon elkészült egy zöldmezős beruházás Zalaszentgrót külterületén, és többen szerettek volna információt kapni róla. A nyilvános adatokból az tudható, hogy az egyesület az 1886/2021. (XII. 8.) Korm. határozat alapján a Járvány Elleni Védekezés Központi Tartalékából kapott 102 millió forint támogatást mezőgazdasági gépjavító műhely kialakítására, ingatlanvásárlásra és könnyűszerkezetes épület építésére. 2025. májusában hivatalosan megkerestük az egyesületet, érdeklődve a projekt tényleges állásáról és hasznosításáról. Erre nem kaptunk választ. Másodszorra igen. Mégpedig azt, hogy az elszámolás folyamatban van, és most azt vizsgálják, hogy milyen további pályázati vagy támogatási források bevonásával lehet a létesítményt szakmai tartalommal és programokkal megtölteni. Eszerint az épület elkészült, de – forráshiány miatt – nem működik benne semmi.

• **Miért érdeklí egyáltalán az önkormányzatot egy civil szervezet projektje?**

– Az önkormányzatot a városunk, az itt élők miatt kell, hogy érdekelje. A körülmények mintha homályosak lennének. Egyrészt a forrás, amiből a támogatást kapták. Másrészt Zalaszentgrót éveken óta szenved a kormányzati pénzelvonások miatt. Már csak ezért is érdekes, hogy egy itteni civil szervezet miért kapott 102 milliót, és ha már kapott, akkor a projektje hogyan hasznosulhat a város közössége számára? A zalaszentgróti civil szervezeteket az önkormányzat minden évben támogatja, ezt szerepelteti a költségvetésében. 2026-ban több mint 30 szervezetnek a város mindösszesen 15 millió forintot tudott adni!

További furcsaság, hogy – mint az nyilvánosságra került – politikai rendezvényt tartottak az épületben. Ez felveti azt a kérdést, hogy valójában mi a beruházás tényleges funkciója, hogyan hasznosul, és mi lesz a sorsa a fenntartási időszak után? Korábban az is elhangzott, hogy a Zala Vidékörző és Kulturális Egyesület, a Polgárok a Polgárokért Egyesület testvéregyesületeként tekinthető. Mivel ez utóbbi civil szervezetnek az önkormányzatban is vannak képviselői, különösen fontosnak tartom, hogy ebben az ügyben

minden kérdés tisztázott és átlátható legyen, így a kapott közpénz sorsa is. Ezért a továbbiakban is figyelemmel kísérjük a projekt alakulását, és próbálunk valós információkhoz jutni.

• **Kotsy Tamás a Túrjei utca felújításáról is tett fel kérdést, azt tudakolva, hogy mikor indul el a felújítása.**

– Ahogyan a testületi ülésen sem, így még most sem tudok erre egyértelmű választ adni. Én a jelenlegi országgyűlési képviselő Facebook-bejegyzéséből értesültem több mint egy hónapja arról, hogy megkezdődik a felújítás. Igaz, azt nem árulta el, hogy mikor... Az állami közútkezelőtől tájékoztatást erről az önkormányzatunk nem kapott. Éppen ezért március 10-én hivatalos levelet írtam Mórocz József igazgatónak, kértem, adjon információt arról, hogy mikor indul a munka, milyen műszaki tartalommal, mekkora területen. Erre nem érkezett válasz. A Túrjei utca az államé. Az állapota minősíthatetlen. Gödör-gödör hátán, pocsolyák eső után, szinte járhatatlan. Szerettük volna önkormányzati pénzből felújítani, de azt sem engedte valaki. Tehát a Túrjei utca felújítása csak egy üres ígért.

Választási tudnivalók

• VIRRASZTÓ ZSOLT

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

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

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

Az átjelentkezők egyébként a másik településen a számukra kijelölt szavazókörben adhatják le a voksukat. Zalaszentgróton ez a Városi Művelődési Központban működő 3. számú szavazókör lesz majd április 12-én.

Szavazni továbbra is csak érvényes okmányok bemutatásával tudunk. Használható az összes kártyaalapú személyigazolvány (új és régi típusú, ideiglenes), az összes könyv alapú személyigazolvány, útlevel, vezetői engedély. A lakcímkártyát az idei választáson egyébként már nem kell bemutatni, de fontos tudni azt is, hogy elektronikus eszközön keresztül (például DÁP-alkalmazás) nem fogadják el az igazolványt!

A lejárt okmánnyal érkezőt a szavazatszámoló bizottság köte-

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

A szavazókörben mindenképp a személyazonosságunkat ellenőrzi majd, és a szavazatszámoló bizottság valamely tagjának a szemünk előtt kell lepecsételnie mindkét szavazó-



punkat a bal felső sarkában. Ezek átvételét pedig aláírásunkkal kell igazolnunk a névjegyzékben.

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

Érvényesen szavazni a képviselőjelölt nevéhez, illetve a másik lapon a párt nevéhez tartozó körbe tollal írt két, egymást metsző vonallal lehet. Ha a választópolgár a szavazólap urnába dobása előtt jelzi, hogy a szavazólap kitérését elrontotta, a rontott szavazólapot a szavazatszámoló bizottság bevonja, egy külön e célra szolgáló borítékba helyezi, és a rontott szavazólap helyett új szavazólapot ad ki. De vigyázat, egy választópolgár rontás miatt

szavazólapfajtánként csak egy-szer kérhet új szavazólapot!

Speciális forma a mozgáskorlátozottak számára a választópolgárokat segíti, akik egészségi állapotuk, esetleg fogyatékoságuk miatt nem tudnak elmenni a szavazóhelyiségbe, jóllehet a szavazóköri névjegyzékben szerepelnek. Mozgáskorlátozottak számára a DÁP mobilalkalmazással vagy Ügyfélkapu+ regisztrációval, papír alapú formanyomtatványon, írásbeli meghatalmazással, vagy akár hozzátartozó segítségével is. Szinte mindegyik megoldás esetében más-más határidőt ír elő a jogszabály, érdemes tehát időben érdeklődni a helyi választási irodánál.

A parlamenti választáson indulni kívánó egyéni képviselőjelöltek a zalai 2-es számú választókerületben is március 6-ig adhatták le az ehhez szükséges ajánlásokat. Végül összesen hat egyéni parlamenti képviselőjelöltet vettek nyilvántartásba:

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

A jelöltek számára – azonos feltételekkel – a Zalaszentgrót Magazinban lehetőséget biztosítottunk a bemutatkozásra, ezeket lapunk 4., 5. és 6. oldalán olvashatják. A jelöltek bemutatása abban a sorrendben történik, ahogy a szavazólapon is szerepel majd a nevük április 12-én.

A HELYI VÁLASZTÁSI IRODA FELHÍVÁSA

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

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

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

Gyermekvédelem és megélhetés

Juhász-Bauer Ágoston Bálint vagyok, magánnyomozó, családapa, a Jobbik országgyűlési képviselőjelöltje. Az életem egy tragikus pillanatban vett gyökeres fordulatot: két évvel ezelőtt kislányunkat, Aladárt hamis dokumentumok alapján elrabolták a családuktól.



Keszthely és a térség felemelkedése érdekében képviselőként nem ígéreteket, hanem konkrét munkatervet hozok a választókerületnek:

- A Keszthelyi Kórház modernizálása: korszerű eszközparkot és megbecsült orvosi létszámot kell követelnünk.

- A szüléset visszaállítása: elfogadhatatlan, hogy Keszthelyen megszűnt a szüléset. Újra kell indítani!

- Városképzés és restaurálás: Keszthely történelmi épületeit meg kell óvni, az elhanyagolt állami ingatlanokat rendbe kell tenni.

- Sármelléki repülőtér: fapados járatok indításával kell bekapcsolni a térséget a nemzetközi turizmushoz.

- Infrastruktúra: az M76-os gyorsforgalmi út továbbépítésére van szükség az osztráhatár felé, hogy Keszthely és Hévíz része legyen a nemzetközi vérkeringésnek.

Ez a személyes dráma tett magánnyomozóvá és politikussá. Megtanultam: a magyar gyermekvédelem romokban hever, a jogszabályokat kijátsszák, a gyermekek érdekeit pedig eltiporják.

Azért léptem politikai pályára, mert tudom, hogy ezen változtatni kell, és a Jobbiknál találtam meg ehhez a politikai akaratot. Létrehoztuk a Jobbik Gyermekmentő Akciócsoportját, amellyel már sikerült újszülöttet kimentenünk a rendszer karmai

közül, és folyamatosan küzdünk a családjaikból törvénytelenül kiszakított gyermekekért.

Mit képviselnék a Parlamentben?

1. Gyermekvédelem és igazság: bűnösök közt cinkos, aki néma – mi kijavítanánk a rendszer hibáit!

2. Megélhetés és családbiztonság: tisztességes munkát és bért a magyaroknak! Ellenzem az évi 35 000 gazdasági migráns betelepítését, mert ez veszélyezteti a családok jövőjét. A

pénzt nem akkumulátorgyárakra, hanem a mélyszegénység felszámolására kell fordítani.

3. Igazság a devizahiteleseknek: Z. Kárpát Dániel közreműködésével, a Lex Marcingós elvei alapján, elszámoltatnánk a bankokat. Csak a valóban felvett tőkét kelljen visszafizetni, minden jogtalanul beszedett forint járjon vissza a családoknak!

4. Országos kampányt kell indítani az egészségmegőrzésért az akár 10-20 évvel hosszabb minőségi életért.

Kitartó munka és bizalom

Nagy Bálint vagyok, a Zala 2. választókerület Fidesz-KDNP-s országgyűlési képviselője. Zalaiként különösen fontos számomra térségünk fejlődése.

2022-ben az a megtiszteltetés ért, hogy a választópolgárok bizalmából képviselhetem a Zala 2. választókerületet a Parlamentben.

A kormány kiemelt figyelmet fordít a települések megerősítésére, az élhető környezet kialakítására és a közszolgáltatások fejlesztésére. A térségben köztudottan is számos eredményt értünk el. Zalaszentgróton megújult az egészségügyi központ energetikai rendszer, valamint fejlődött a járóbeteg-ellátás infrastruktúrája. Az egészségügyi ellátás biztonságát tovább erősíti, hogy szolgálatba tudtuk állítani a térségben egy hu-

Zala jövője a stabilitáson, a közös munkán és a megkezdett fejlesztések folytatásán múlik. Az elmúlt évek eredményei azt mutatják, hogy együtt képesek vagyunk erősíteni településeinket és biztosítani a családok számára a kiszámítható jövőt.

szonnegy órás esetkocsit.

Kormányzati támogatással megvalósult a Szent Imre Plébániatemplom külső felújítása, és döntés született a belső korszerűsítés támogatásáról is. Miközben fontos útszakaszok újultak meg a térségben, és jelenleg is zajlik a Túrjei út felújítása, a belterületi szakasszal is el fogunk készülni a nyáron, egé-



szén a vasúti átjáróig.

Ezek az eredmények közös munkánk gyümölcsei, ugyanakkor sok feladat áll még előttünk. Ahhoz, hogy a megkezdett fejlesztések folytatódjanak, stabil és kiszámítható kormányzati háttérre és mindenkéltől békére van szükség.

A Fidesz-KDNP programja a

biztonságra, a családok támogatására és a vidék megerősítésére épül. Meg kell őrizni a családtámogatási rendszert, a fiatalok támogatását, a lakásfelújítási programot, a nyugdíjasok anyagi megbecsülését.

A jelenlegi nemzetközi helyzetben különösen fontos, hogy Magyarország megőrizze gazdasági és energetikai biztonságát. Olyan kormányra van szükség, amely a magyar érdekeket képviseli, és a családok biztonságát, a munkahelyeket és a fejlődés lehetőségét védi.

Ehhez együttműködésre, kitartó munkára és a közönség bizalmára van szükség. Ebben kérem a zalaszentgrótiak támogatását.

A Fidesz a biztos választás!

Erős baloldalt!

Liszcai Erzsébet vagyok, a Demokratikus Koalíció országgyűlési képviselőjelöltje a Zala 2. választókerületben, Keszthely, Zalaszentgrót, Zalakaros térségében. Közel tíz éve élek Csersegtomajon, azóta a DK helyi szervezetében szívvel-lélekkel részt veszek a helyi közéletben.

Közel három évtizedes adótanácsadó, könyvelő vállalkozásom révén közelről követtem és elemeztem a magyar gazdaság működését. Volt önkormányzati képviselőként is további tapasztalatra tehettem szert. Látom,

hol vannak a rendszer hibái, hol folynak el a közpénzek, és mi az, ami valóban a helyi közösségek javát szolgálja. E szakmai tapasztalataimat szeretném most a közösségünk javára fordítani. Hiszem, hogy a felelős politizálás alapja a szakértelem, a tisztesség és a tenni akarás.

Csaknem tíz éve járom választókerületünk száz települését, melyek zöme elöregedő kistélepülés. Elengedhetetlen a közszolgáltatások helyi igények szerinti azonnali visszaépítése és megerősítése. Erőteljesen támogatnunk kell a helyi, családi gazdaságokat, a kisvállalkozásokat és az érdemi munkahelyteremtést, mert ők jelentik a vidék igazi megtartó erejét. Vissza kell adni az önkormányzatok jogait, felada-

it és biztosítani kell a szükséges fedezetet, hogy a kiváltságosok önös érdekei helyett a helyi lakók érdekei érvényesüljenek. A másik nagy feladat az egészségügyi rendszer átalakítása. Hiába az egészségügyi dolgozók emberfeletti munkája, ha a súlyos kormányzati elvonások miatt a rendszer mára teljesen fenntarthatatlanná vált. A betegek hosszú hónapokat, sőt éveket várnak egy-egy vizsgálatra vagy beavatkozásra. Mi a Demokratikus Koalícióban határozottan valljuk, a gyors és minőségi orvosi ellátáshoz minden betegnek egyenlő, alapvető joga van. Közös felelősségünk és kötelességünk a páratlan természeti kincseink megóvása is. Szigorú törvényekkel gátat kell szabni a környezetpusztító, a helyiek érdekeit semmibe vevő beruházásoknak.



Csak a DK mondja: hogy a nyugdíjak vásárlóerejének megőrzése érdekében vissza kell hozni a nyugdíjmelletti számításánál a svájci indexálást, a családi pótlékot háromszorosára kell emelni, vissza kell adni a sztrájkjogot a munkavállalóknak, helyre kell állítani a jogállamiságot, az esélyegyenlőséget stb. Programunk megvalósítása érdekében (melyet megtalál a dkp.hu oldalon) küldjünk erős baloldalt a parlamentbe!

Kevesebb beszéd, több tett

Kókai Mátyás, a Magyar Kétfarkú Kutya Párt jelöltje a Zala 2. választókerületben, helyi lakosként és aktív közösség-szervezőként indul a választáson. Célja, hogy valós helyi ügyek mentén képviselje a választókerületét.

Vonyarcvashegyi lakosként jól ismeri a helyi közössége mindennapi problémáit és lehetőségeit. Fontos számára, hogy hiteles, helyben élő jelöltként szólítsa meg az embereket: családja, közössége ideköti, és nem kíván „kívülről érkező” politikusként szerepelni.

A Magyar Kétfarkú Kutya Párt jelöltjeként hangsúlyozza: pártja nem pusztán fricskákat fogalmaz meg, hanem cselekedniek is. Azokat a politikai kezdeményezéseket tartja fontosnak, amelyek kézzelfogható segítséget nyújtanak a közösségeknek. A Magyar Kétfarkú Kutya párt

költségvetésének mintegy 75%-át közvetlenül visszajuttatja a lakosságnak és helyi kezdeményezéseknek, pártállástól függetlenül, ami megegyezik Mátyás értékrendjével is.

Ennek helyi példája Zalaszentgróton valósult meg, ahol közösségi összefogással felújították a halastó melletti kérempártut, valamint egy tóparti pihenőt is kialakítottak az önkormányzattal együttműködve. Kókai szerint ez mutatja meg igazán, mit kellene jelentenie a politikának: nem ígéreteket, hanem megvalósult fejlesztéseket. Programjában hangsúlyos



száz kilométerre lakó politikai elit. Saját életútja is szolgálatkés hozzáállását tükrözi. Vasutas családból származik, hosszú éveken át dolgozott a szakmában, majd konfliktusai miatt távozott a MÁV-tól. Később több műszaki területen is tapasztalatot szerzett. A közel-múltban a gyermekvasútnál végzett munkáját szüntették meg, amit politikai szerepvállalásával hoz összefüggésbe. Ezt az esetet fontos példának tartja arra, hogy a politikai közéletben való részvétel még az esetleges következmények ellenére is fontos.

Kókai Mátyás szerint a térség jövőjét nem politikai jelszavak, hanem közösségi munka teremti meg. Programja egyszerű alapelvre épül: kevesebb beszéd, több tett.

Paradigmaváltó Virradat Program

A Mi Hazánk képviselőjelöltje húsz éves koráig a választókerületben, Türrén élt, Zalaszentgróton érettségizett. A főiskola elvégzése óta a vármegye székhelyén, Zalaegerszegen él, a családi és a vállalkozói kapcsolata miatt a Keszthely-központú választókerületet nagyon jól ismeri.



Arra a gyakran elhangzó vádra, amely szerint a Mi Hazánk a Fidesz szatellitpártja lenne, Kiss Ferenc így reagál: a választás után kiderül, hogy valójában a Mi Hazánknak lesz két szatellitpártja: a Fidesz és a Tisza, mert van egy betartható, átlátható, sokak által támogatott programjuk: a Virradat Program. Ugyanakkor minden olyan magyar emberrel együtt kívánnak dolgozni, aki segít, hogy elhozhassák Magyarországot aranykorát.

Ők nem politikai oldalakban gondolkodnak, hanem a normalitást képviselik. Ez is egy paradigmaváltás: nem hagyományos értelemben gondolkodnak a pártpolitikáról. Jelenleg a szüléssel a temetkezésig mindenhol problémát tapasztalnak, ezért az élet minden területén komplexen kell kezelni a döntéseket, és persze mindennek a gazdaság jelenti az alapját.

Kiss Ferenc hitvallása szerint a vidékfejlesztés, a vidéki ember életminőségének a javítása, a vidéki turizmus vonzerejének növelése, a helyi értékek megőrzése és a hagyományok ápolása a legfontosabb cél, aminek az alapját a fiatal, vidéki vállalkozók, gazdálkodók, kisvállalkozások támogatásával, helyzetbe hozásával megerősített gazdaság képezi.

Úgy véli, a kistélepi infrastruktúra fejlesztésekor figyelmet kell fordítani az inter-

netes lefedettség növelésére is, hiszen a választókerület sok pontján gyenge a telefonos terep. Elhető kistélepi területeket kell teremteni, hiszen ha ennek gazdasági értelemben nem lesznek meg a feltételei, akkor az infrastruktúrát hiába alakítjuk ki, nem lesz elég ember, aki igénybe venné azt. Problémát jelent a rend hiánya is, ennek érdekében hozták létre a Bűnvadászok szervezetét. Szükségesnek látja az oktatás átalakítását, iskolabuszrendszer kialakítását

is, és úgy látja, összességében paradigmaváltásra van szükség a kistélepi megmaradása érdekében; ezt részletesen tartalmazza a Mi Hazánk Virradat Programja.

A választókerület központja, Keszthely kapcsán a helyes útnak azt tartja, ha a várost, Hévízt, a Balaton nyugati részét, Csersegtomajt és Sármelléket egy egységként kezelik. Ezt a régiót ugyanis az elmúlt huszonegy-hány évben senki nem tudta összefogni.

Az itt élőkkel együtt

A képviselőjelöltséget nem karriernek, hanem szolgálatnak tekintem: azért dolgozom, hogy a térségben élők azt érezhessék, számít a véleményük, és a helyi ügyek valódi figyelmet kapnak.

Zalaszentgróton és a környező településeken járva azt tapasztalom, hogy sok probléma évek óta velünk van. A falvak elnéptelenednek, a fiatalok elmennek, egyre kevesebb a helyben elérhető lehetőség. Több helyen találkoztunk olyan családfővel is, aki évek óta ingázik Ausztria és Zalaszentgrót között, mert csak így tud biztos megélhetést és kiszámítható hététköznapokat teremteni a családjának. Ez hosszú távon nem lehet megoldás.

Fontos feladatnak tartom a helyi gazdaság megerősítését és a munkahelyteremtést. A cél az, hogy aki itt szeretne dolgozni,

Varga Balázs vagyok, a TISZA országgyűlési képviselőjelöltje. Édesapa, okleveles agrármérnök és informatikai fejlesztő. Közel 40 éve élek Zala megyében, és fontos számomra a zalai közösségek jövője.

annak legyen rá lehetősége. Ha a vállalkozók kiszámítható környezetben tudnak működni, akkor létrejönnek azok a munkahelyek, amelyek megtartják az itt élőket.

A városi közlekedés biztonságát is javítani kell. Az átmenő forgalom csökkentése és egy elkerülő út megépítése segíthet abban, hogy a belváros élhetőbb és biztonságosabb legyen. Emellett a mellékutak felújítása és a közlekedés munkarendhez igazítása is fontos feladat.



Az egészségügyben ma túl nagy teher nehezedik a helyi szereplőkre, miközben a túlzott központosítás sem hozott működő megoldást. Ezen változtatni kell!

Olyan kiegyensúlyozott rendszerre van szükség, amely világosan elosztja a feladatokat: az állam biztosítja a stabil finanszírozást és az egységes működési feltételeket, miközben a helyi közösségek és szakemberek valódi beleszólást

kapnak az ellátás szervezésébe. Az oktatás szintén kulcsfontosságú. Az iskoláknak és a pedagógusoknak vissza kell adni a szakmai önállóságukat. Ne központi utasítások határozzák meg a mindennapi működést, hanem a helyi közösségek igényei. 21. századi körülményeket kell biztosítani a diákoknak és a tanároknak egyaránt, mert a jövő a mostani generáció kezében van.

A településeknek is vissza kell kapniuk a döntési lehetőségeiket és a működésükhöz szükséges forrásokat. A fejlesztéseket helyben kell eldönteni, nem központi alapon és nem politikai hovatartozás szerint.

Hiszem, hogy Zalaszentgrót érdekeit nem kampányszerűen kell képviselni, hanem következetesen, számon kérhetően, a helyben élőkkel együtt.

Ellenségkép helyett jövőkép



A rendezvény reggel a Katalin-lakóteleptől induló ünnepi felvonulással vette kezdetét a Batthyány Lajos úton keresztül a templomig. A menet élén a Zala Vármegyei 9. Huszárezred dísz-zászlóaljának lovas huszárjai haladtak, akik méltóságteljes jelenlétével különleges hangulatot adtak az eseménynek.

A Bem-szobornál tartott koszorúzásra a Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium tanulója, Tóth Barnabás mondott verset, felidézve a szabadságharc eszméit és hőseinek bátorságát.

Az ünneplők ezt követően a Szent Imre római katolikus templomban vettek részt szentmisén, majd a Hősök Ligetében folytatódott a megemlékezés.

A szép napos időben sokan gyűltek össze, hogy közösen hajtassanak fejet a hősök emléke előtt. Itt mondott köszöntőt Baracska József polgármester, aki beszédében hangsúlyozta:

– Március 15-e nem a csendes belenyugvás ünnepe, hanem az a nap, amikor ki merik mondani, ha valami nincs rendben, és hisznek abban, hogy a hazát mindig jobbá

● FARKAS ADÉL

Zalaszentgrót városa idén is méltóképpen emlékezett meg az 1848-49-es forradalom és szabadságharc hőseiről. A nemzeti ünnep alkalmából szervezett megemlékezés a hagyományokhoz híven ünnepi felvonulással, koszorúzással, szentmisével és műsorral tisztelgett a márciusi ifjak és a szabadságharc résztvevőinek emléke előtt.

lehet tenni. Hozzátette, hogy az 1848-as hősök nem megosztani akarták a nemzetet, hanem felelősek voltak a nemzetért.

– Szabadságot akartak, felelős kormányzást, tisztességet és nemzeti önbecsülést. Ez a különbség ma is fontos. Nem egymás ellen kell fordítani az embereket, hanem közös célt kell adni. Nem ellenségképeket kell gyártani, hanem jövőképet kell építeni.

A megemlékezésen számos állami és önkormányzati intézmény, párt, civil szervezet képviselői helyezték el koszorút az emlékműnél.

A felvonulás, az ünnepi szentmise és a hagyományos koszorúzás után a Városi Művelődési Központban folytatódott az 1848-1849-es forradalom és szabadságharc tiszteletére rendezett megemlékezés.

harc tiszteletére rendezett megemlékezés.

A Zalaszentgróti Városi Fúvószenekar fogadózenéje után a Himnusz hangjai csendültek fel, majd Lohonya Hanna, az ELTE Állam- és Jogtudományi Karának joghallgatója tartott beszédet. Felidézte első március 15-i emlékeit, amikor még gyermekként nem értette a kórkárd jelentését és a „rabok tovább nem leszünk” kiáltás súlyát. Mint mondta, ma már nem a tanító nénitől várja a választ.

– Ma már én teszem fel a kérdést: mit kezdünk azzal az örökséggel, amiért őseink a vérüket adták?

Hangsúlyozta, hogy a szabadság nem egyszer megszerzett érték.

– A szabadságot nem elég

egyszer kivívni és feltenni a polcra. Ha úgy érezzük, fogyóban van, újra és újra tennünk kell érte, hogy mindenkinek jusson belőle. Beszédében kitért a felelősség, az egyenlőség, a képviselet és az összetartozás fontosságára is:

– A nép együtt bármire képes, de külön bizony semmire. Hosszú és keserves évek után tudhatnánk már: nincs jobb és bal, csak magyar.

Az ünnepi műsor további részében a Zalaszentgróti Városi Fúvószenekar adta elő Egressy Béni Klapka-indulóját, Johann Attila vezényletével, majd a Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium hetedik évfolyamának tanulói mutattak be emlékező összeállítást, amely méltó módon idézte fel a márciusi ifjak szellemiségét. Felkészítőjük Handler Andrea, Laskay Annamária és Varga Mónika volt.

A megemlékezés zárásaként a Szentgróti Táncegyüttes és az Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola Pacsirta kamaratánc-csoportja lépett színpadra ördöngösfűzési, bukovinai és vajdaszentiványi táncokkal, koreográfusuk Kiss Norbert volt.

A közösséget is erősítő élmények

Stand-up, lelki feltöltődést szolgáló jóga, fermentálás és fenntartható öltözködés

• KISS-REZES ESZTER

Márciusban Zalaszentgróton a hölgyek kerültek a középpontba: a Nők Hónapja rendezvénysorozat változatos és tartalmas programokkal várta a résztvevőket. A kezdeményezés célja az volt, hogy lehetőséget teremtsen a kikapcsolódásra, a feltöltődésre, az önfejlesztésre, valamint a közösségi élmények megélésére. A hónap második felében tartott rendezvények aktív részvételre és gyakorlati tudás elsajátítására fókuszáltak.



A programsorozat március 11-én az ország egyik legnépszerűbb stand-up előadójának estjével folytatódott. Kovács András Péter a nagyjából 80 évig tartó ingyenes hullámvastagás féltávjánál készített szinte állandóan nevetésre készítő „számvetést” mindenről, ami egy férfi életében fontos: a fiatalság múlásáról, a gyereknevelésről, a házasságról, egészségről, egyszóval mindarról, amit mostanság életközépi válságként szokás emlegetni.

A Nők Hónapja március 16-án hétindító jógaórával (Atma jóga) folytatódott, amelyet Bákai Szonja tartott. Az órán a résztvevőket hangulattények fogadták, amelyek segítettek kiszakadni a hétköznapok rohanásából, és ráhangolódni a közös mozgásra. Az óra során a jelenlévők kellemesen átmozgathatták testüket, miközben a jóga lelki feltöltődést is biztosított számukra. Ez a mozgásforma kiváló lehetőséget kínál arra, hogy ne csak fizikailag, hanem mentálisan is egyensúlyba kerüljünk, így nem véletlen, hogy sokak számára jelentett igazi feltöltődést az alkalom.

Március 18-án az „Éltető étel” című fermentáló workshop várta az érdeklődőket, amelyet Kiss-Rezes Eszter vezetett. Az esemény iránt nagy volt az érdeklődés, a résztvevők pedig nemcsak elméleti tudással gazdagodhattak, hanem gyakorlati tapasztalatokat is szerezhettek. Az esemény első részében előadás hangzott el a fermentálás folyamatáról, annak jótékony hatásairól, valamint arról, hogy miért vált ismét kiemelten fontossá a mikrobiom egészsége szempontjából. A tejsavas erjesztéssel készült zöldségek és gyümölcsök rendszeres fogyasztása hozzájárulhat a szervezet egyensúlyának fenntartásához, amely napjainkban egyre nagyobb figyelmet kap.

Az elméleti bevezetőt követően kóstolóval folytatódott a program, ahol a résztvevők megismerhették a megfelelően

elkészített fermentált ételek ízvilágát, sőt a kombuchát, azaz a fermentált teát is megízlelhettek. A workshop gyakorlati részében mindenki elkészíthette saját, két külön ízvilágú savanyúságát, a megismert technikák és instrukciók alapján. Az elkészült finomságok néhány hét elteltével lesznek készen, így a résztvevők otthon folytathatják és tapasztalhatják meg a folyamat befejező részeit. Az izgalmas várakozási idő után pedig el is fogyaszthatják probiotikus finomságaikat.

A rendezvénysorozat zárására március 25-én került sor. Az eseményt Kulifainé Kovács Tímea önkormányzati képviselő, a rendezvényekért felelős tanácsnok nyitotta meg, aki egyben összegezte az elmúlt hetek programjait is. Kiemelte, hogy a Nők Hónapja idén is sokszínű és értékes eseményeket kínált, amelyek lehetőséget adtak a tanulásra, a kikapcsolódásra és a közösségi kapcsolódásra egyaránt.

A záróprogram keretében Darvasi Dóra környezettervező, divat- és textiltervező, valamint design tanár tartott előadást „Gondolatok a fenntartható öltözködésről” címmel. Az előadás során szó esett a természetes alapanyagokról – például a lenről és a pamutról –, valamint a slow fashion szemléletről, amely a tudatos, hosszú távon fenntartható ruhavásárlást helyezi előtérbe a gyors divattal szemben.

Az előadó gyakorlati tanácsokat is megosztott a résztvevőkkel, többek között arról, hogyan alakítható ki egy jól működő kapszula-ruhatár, illetve milyen szempontokat érdemes figyelembe venni a gardrób rendszerezése során. Az interaktív előadás során a jelenlévők kérdéseket tehettek fel, és közösen gondolkodhattak a fenntarthatóbb öltözködési szokások kialakításáról.

Az eseményt egy kísérő kiállítás is gazdagította, ahol az előadó saját tervezésű ruhái és textil kiegészítői voltak megtekinthetők. A kiállítás nagy érdeklődést váltott ki, és vizuálisan is közelebb hozta a fenntartható divat világát az érdeklődők számára. Az alkotások április 2-ig voltak megtekinthetők a Városi Művelődési Központ klubtermében.

Az előadás végén a szervezők lehetőséget biztosítottak arra, hogy a résztvevők megoszthassák igényeiket, ötleteiket arról, milyen témák és foglalkozások érdekelnek őket legközelebb. Ezekre is tekintettel szervezik majd a jövő évi programokat. Szívesen várják a további gondolatokat a marketing@zalaszentgrot.hu email címre.

Szép számú érdeklődővel telt meg a Nők Hónapja rendezvénysorozat minden programjának helyszíne, így újra bebizonyosodott, hogy nagy igény van az olyan közösségi programokra, amelyek egyszerre nyújtanak kikapcsolódást, feltöltődést és értékes tudást. Ezek a programok nem csak a nők elismerését szolgálják, hanem azon kívül, hogy igyekeznek a társadalmi figyelmet is felhívni a mindennapi kihívásaikra és sikereikre, remélhetőleg segítséget is nyújtanak abban, hogy a hétköznapi kötelességek közben hogyan lehet a testi-lelki egészséget és harmóniát fenntartani és megőrizni. Az események nemcsak élményt adtak, hanem hozzájárultak egy aktív és összetartó helyi közösség erősítéséhez is.

Közbiztonsági egyeztetés



Járási közbiztonsági egyeztető fórumnak adott otthont március 17-én a Városháza Deák-terme. A tanácskozáson települési és intézményvezetők, polgárőrök mellett dr. Vereckei Csaba rendőr dandártábornok, főtanácsos, Zala vármegye rendőrfőkapitánya, dr. Farsang Boglárka rendőr alezredes, tanácsos, a Keszthelyi Rendőrkapitányság vezetője, Fáner Csaba rendőr alezredes, a Zalaszentgróti Rendőrség vezetője és Vári Mária, Zalaszentgrót alpolgármestere is részt vett.

Felvezetéképpen dr. Farsang Boglárka elmondta: mind a keszthelyi kapitányság területén, mind a Zalaszentgróti járás szűkebb térségében csökkent a balesetek és bűncselekmények száma. A Zalaszentgróti járásban például 2025-ben nem történt halálos baleset, míg egy évvel korábban négy is bekerült a statisztikába. A bűncselekmények száma Zalaszentgróton 63-ról 44-re, Türrén 33-ról 19-re esett vissza. Beszélt arról is, kiválóan teljesítettek a Zalaszentgróti Rendőrség munkatársai két emlékezetes esetben is: az egyik a dohánybolti rablás, a másik a kormányhivatali dolgozó elleni támadás volt.

A fórumon számos más téma is terítékre került: szó esett egyebek között a kistelepülések közlekedésbiztonsági kéréseiről, a sebességhatárok betartásának kontrolljáról, illetve arról is, mit tehet a rendőrség az illegális hulladéklerakások visszaszorítása vagy éppen az illegális iskolai erőszak megelőzése érdekében.

V. ZS.

Pierre hamarosan visszatér

• SÁMEL JÓZSEF

Bonyhárd Pál, alias Pierre neve sokak számára egyet jelent a hétvégi szórakozással, a közösségi élményekkel és a táncparketten átélt emlékezetes estékkel. Negyvenhárom éven át szolgált a zene, és generációk táncoltak Zalaszentgrót legendás videodiszkóiban. Az ismert és kedvelt lemezlovas – egyelőre egy születésnaposztalgia-diszkó erejéig – hamarosan visszatér. Félretekintve retrobuli várható május 2-án a VMK-ban.



A hosszú évtizedekre visszatekintve a DJ ma is felcsillanó szemmel, mosolyogva idézi fel a múltat.

– Hát, mi tagadás, nagyon kellemesek az emlékek – mondta röviden, majd kis szünet után kibontotta a választ. Mesélte, akkoriban még minden más volt: a technika, a lemez, a fények, a hangosítás. Sokkal többet kellett készülni egy-egy estére, a zenéket összeválogatni, a felszerelést beállítani. De a lényeg nem változott: a közönség, a társaság, az állandó vendégek. Azok, akik hétről hétre visszatértek, és akiknek a mosolya, lelkesedése újra meg újra erőt adott.

– Bennem végig jó benyomást keltettek – fogalmazott, és látszik rajta, hogy az emlékek ma is élénken élnek benne.

Nemcsak szerette, hanem várta is a diszkóesteket. A hétvége számára mindig különleges volt. Készült rájuk, figyelte, mit szeretnek az emberek, és a kívánságok szerint alakította a műsort.

– Én úgy diszkóztam, hogy mindig figyelembe vettem a közönség kívánságait – idézte fel. Ez a közvetlenség és odafigyelés sokak szerint a sikerének kulcsa volt. A vendégek érezték, hogy róluk szól az este, és ezért visszatértek.

A hangulat nyugodtabb volt, mondja, és külön hangsúlyozza: balhék nem voltak. Ragaszkodott hozzá, hogy a diszkó a szórakozásról szóljon, ne a konfliktusokról. A segítők figyeltek a rendre, és a kö-

zönség is tiszteletben tartotta a szabályokat.

– Soha nem volt probléma – tette hozzá határozottan.

A zenéhez fűződő kapcsolatára nyílik vissza. Mindig szerette a ritmikus, táncolható dalokat, figyelte a televízió zenéi műsorait, kereste az újdonságokat. Amikor a művelődési házban felmerült az igény diszkóra, nem habozott: belevágott. Innen indult minden. A „művház” után jöttek a különböző helyszínek: az egykori Kosuth étterem, a Platán presszó, a Grót étterem, és más környékbeli helyek, sőt, szabadtéri rendezvények is. A közönség mindenhol szívesen fogadta.

– Szerettek oda járni az emberek – mondta, és szerényen hozzátette: talán azért, mert mindig az ő kívánságai szerint szólt a zene.

Az első diszkó pontos részleteire már nem is emlékszik.

– Az idő összefolyik, mert utána hosszú éveken át minden szombat hasonló hangulatban



telt. Egyforma jó hangulat volt mindig – mesélte, hozzátéve: mindig igyekezett újdonságokat bevinni. Ha egy új dalra megmozdult a közönség, a szám bekerült a programba. Ha nem, ment a következő. Így alakult a repertoár, estéről estére, a táncolók reakciói alapján.

Még kimondani is sok, negyvenhárom éve, 1983-ban kezdte, és szinte megszakítás nélkül folytatta évtizedeken át a DJ-életet. Két évvel ezelőtt még diszkózott. Ma már ritkábban áll a pult mögé, de a zene nem tűnt el az életéből. Az autóban is szól, figyelni az új slágereket, keresi a táncolható ritmusokat. Nem zárja ki, hogy visszatér. Felszerelése megvan, a hagyományos fénytechnikát is őri.

– Benne van a fejemben, hogy újra elkezdem – mondta. Mert hiányzik neki a diszkózás, ezt nem titkolja. Éppen ezért várja izgatottan a Pierre 80 - születésnaposztalgia videodiszkót. A dátum már biztos, és ő készül rá, mint régen. Nemcsak egy rendezvény

lesz, hanem találkozás a múlttal, a régi vendégekkel, az emlékekkel. Bonyhárd Pál több DJ-társával (Ipcsecs Zsolt, Megtért István, Szabó Viktor) szolgáltatja majd a zenét. A Városi Művelődési Központ 20 órakor nyitja meg kapuit, a diszkó 21 órakor kezdődik.

Kiemelte: számára a diszkózás nem csupán hobbi vagy munka volt, hanem igazi életforma. Egy korszak, amelyben a zene összekötötte az embereket, és amelyben minden szombat egy új fejezetet, újabb és újabb történeteket hozott.

– Az életem egyik legszebb része volt – összegzett Bonyhárd Pál, alias Pierre, és a hangjából egyértelműen érződött: a ritmus még mindig ott dobog benne.



Kapcsolat, támogatás, közösség

A fiatal zalaszentgróti vállalkozókat is várja a Z-generációs üzleti kör

A kezdeményezést a közel múltban személyesen is bemutatták Zalaszentgróton: a kamara részéről Székér Mária szolgáltatóvezető, valamint Csöndör Olivér és Weide André szakmai vezető érkezett a Városházára, ahol Baracska József polgármesterrel és Kulifainé Kovács Tímea tanácsnokkal egyeztettek. A találkozó célja az volt, hogy a város vezetése is megismerje a fiatal vállalkozókat támogató program részleteit, és közösen gondolkodjanak a helyi lehetőségekről.

A Z-generációs üzleti kör víziója egy olyan közösség létrehozása, amelyben a fiatal vállalkozók nemcsak kapcsolatokat építhetnek, hanem valódi szakmai támogatást is kapnak. A program kiemelt hangsúlyt fektet a bizalom erősítésére, a tapasztalatok megosztására, valamint arra, hogy a résztvevők közösen találjanak megoldásokat a vállalkozói lét kihívásaira, és merjenek segítséget kérni és kérdezni.

A csatlakozók több területen is segítséget kaphatnak: támogatást nyújtanak vállalkozásindításban, segítenek eligazodni a működés során felmerülő kérdésekben – legyen szó akár pénzügyi, könyvelési vagy stratégiai döntésekről –, emellett ösztönzik a partnerségek kialakítását is. A közösség célja, hogy a tagok ne

• KISS-REZES ESZTER

Új, fiatalokat megszólító kezdeményezés indult a Zala Vármegyei Kereskedelmi és Iparkamara szervezésében: létrejött a Z-generációs üzleti kör, amelynek célja egy aktív, támogató vállalkozói közösség kialakítása. A programhoz a zalaszentgróti fiatal vállalkozók csatlakozását is várják, hiszen a kezdeményezés hosszú távon helyi szinten is komoly lehetőségeket tartogat.

egyedül nézzenek szembe a kihívásokkal, hanem egymást segítve fejlődjenek.

A kezdeményezés fontos elemei az inspiráló előadások és szakmai események, amelyek lehetőséget biztosítanak a tanulá-

résvétellel is jelen voltak az érdeklődők. Az esemény közepontjában a sikerhez vezető út valósága állt: a meghívott vendégek – Berta László, Kovács Tamás és Kocsárdi Gergely – saját tapasztalataikon keresztül mutat-



ra és a kapcsolatépítésre. Ennek jegyében került megrendezésre a közelmúltban „A siker receptje” című pódiumbeszélgetés is Zalaegerszegen, a ZVKIK székében, amelyen zalaszentgróti

táknak be, hogy a tartós eredmények mögött kitartás, következetes munka és felelős döntések állnak.

A beszélgetés külön értékét az adta, hogy őszinte, idealizálástól mentes képet adott a vállalko-

zói létről, miközben lehetőséget teremtett a párbeszédre és a tapasztalatcserére is, már sikeres vállalkozóktól. A Z-generációs üzleti kör a jövőben is tervez hasonló eseményeket és előadásokat, hogy szakmai közösséget minél sikeresebben tudja fejleszteni, és hosszú távon is adjon kapaszkodót a fiatalok számára.

A kezdeményezés egyik legnagyobb erőssége éppen ebben rejlik: nemcsak tudást ad, hanem közösséget is épít. Egy olyan közeget, ahol kérdezni lehet, ahol a kihívások közősek, és ahol a sikerek is megoszthatók.

Zalaszentgrót számára is fontos lenne, hogy minél több fiatal vállalkozó kapcsolódjon be ebbe a hálózatba. Dinamikusan fejlődő világunkban a kihívások is folyamatosan változnak. Egy aktív helyi közösség nemcsak az egyéni fejlődést segíti, hanem a város gazdasági életét is erősíti. Ehhez azonban szükség van azokra a fiatalokra, akik nyitottak a tanulásra, a fejlődésre és az együttműködésre.

A Z-generációs üzleti kör minden olyan fiatalat vár, aki vállalkozóként már elindult, vagy éppen most tervezi az első lépéseket. Érdemes élni a lehetőséggel, hiszen a jövő vállalkozói közössége most formálódik, és ebben a szentgrótiaknak is helye van.



Két filozófus – egy este. Két különleges színházi produkciót láthatott a közönség április 2-án este a Városi Művelődési Központban. A Platón által írt Szókratész védőbeszédét Ács Tamás, Weiner Sennyei Tibor Diogenész című művét pedig Formanek Csaba adta elő.



A lengyel-magyar barátság napjára emlékeztek március 23-án a zalaszentgróti Batthyány utca 3. számú ház előtt, a régi Kossuth-tömbnél. Ebben az épületben találtak menedékre ugyanis azok a lengyelek, akik a II. világháború kitörésekor érkeztek a városba. A megemlékezésen Vári Mária alpolgármester mondott beszédet, és jelen voltak lengyel menekültek leszármazottjai is, köztük Rakos Attiláné Jastrzab Erzsébet is. A koszorúzás előtt az ő unokája, Rakos Botond 8. osztályos tanuló szavalta el Morócz Jenő Lengyel és magyar című versét.

OTTHONI MUNKAVÉGZÉS

CSOMAGOLÁSOK, CÍMKÉZÉSEK, EGYEBEK ELÉRHETŐSÉGEI.

Információ: informacio.iwk.hu

ÖCFÉL-SZOLGÁLAT **06/20/910-4517**

SZERETNÉ,

HA A HIRDETÉSE NINDEK ZALASZENTGRÓTI HÁZTARTÁSBA ELJUTNA?

zalaszentgrotmagazin@gmail.com

GREENGRÓT

ZALASZENTGRÓT

ZÖLD ÚT A JÖVŐBE

2026. ÁPRILIS 24.

PÉNTEK

14.00 - 17.30

TAVASZI TALÁLKA a Méhlegelőnél és a Mintakertben

PROGRAM

14.00 óráig

- FANYŰVŐ JÁTEKPARK A MINTAKERTBEN
- „ÉLET A VIZEKBEK ÉS A VÍZPARTON” Riverschool Mobil Természeti Iskola természetismereti bemutató
- MINDEN CSEPP VÍZ SZÁMÍT Interaktív beszélgetés a növények vízsükségletéről a TESZ szervezésében
- MAGBOMBA KÉSZÍTÉS, GERILLA KERTÉSZKEDÉS, ÖKOBEVETÉS Játékosan a fenntarthatósági megoldásokról György Bálinttal
- EHEŐ VADNÖVÉNYEK FELISMERÉSE, GYŰJTÉSE ÉS BELŐLŐK KÉSZÜLT ÉTELEK KÓSTOLÁSA Szabó Erzsébettel (Zöld boszorka)
- EGYSZERŐ, EGÉSZSÉGES ZÖLDSÉGEK-GYŰMÖLCSÖK BEMUTATÁSA, KÓSTOLÁSSAL ÉS TANÁCSADÁSSAL Deák Petra dietetikussal

15.45 RAJZPÁLYÁZAT EREDMÉNYHIRDETÉSE

16.30 TŰRA FELNŐTTEK RÉSZÉRE ÉS VADNÖVÉNYES ÉTELEK KÓSTOLÁSA Ehető vadnövények felismerése, gyűjtése Szabó Erzsébettel (Zöld boszorka)

TEGYÜNK EGYÜTT EGYSÉGSÉGESEBB, FENNTARTHATÓBB ZALASZENTGRÓTÉRT!

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

Kérjük szíves figyelmét, hogy a rendezvényen felkérésnek, amelyeket a város különböző, szociális platformokon publikálunk. A rendezvényen való részvétel – mint általában magánrendezés – ön elfogadja, hogy a felkérésben felhasználhatók a rendezvényen mindenki sajtófelhasználásának jogait fenntartjuk!

A Shotokan Karate-do Egyesület Európa-bajnok versenyzőkkel is büszkélkedhet

Fegyelemmel, kitartással, közösségben

• SÁMEL JÓZSEF

Negyven év a karatéval, közel három évtized közösségépítés – így foglalható össze röviden Komáromy József munkássága, aki a Zalaszentgróti Shotokan Karate-do Egyesület elnökeként mesélt az elmúlt évtizedekről.

– 1986-ban kezdtem el karatezni, akkor még nem gondoltam, hogy ez az egész életemet meghatározza majd – idézte fel a kezdeteket Komáromy József. Mint mondta, a sport hamar szenvedélyévé vált, és néhány év után már nemcsak tanulni, hanem tanítani is szeretett volna. – Aztán 1998-ban úgy döntöttünk, hogy egyesületet alapítunk. Akkor még kevesen voltunk, de lelkesek, és hittünk abban, hogy lehet erre közösséget építeni.

Nem tagadja, a kezdeti évek nem voltak könnyűek. A csapat több helyszínen is megfordult.

– Edzettünk a gimnáziumban, a sportcsarnokban, majd a Csányi-iskolában is. Folyamatosan költöztünk, ami nem volt egyszerű, de a csapat összetartott – emlékezett vissza.

Fordulópontot jelentett, amikor tizenegy évvel ezelőtti saját bérelt helyiséghez jutottak.

– Onnantól kezdve tudtuk igazán fejlődni. A volt gimnázium épületének legnagyobb termében kialakítottuk a termet, az öltöző-

ket, és három csoportra bontottuk az edzéseket.

Ma már kezdők, középhaladók és versenyzők külön készülnek.

– A kezdők heti két alkalommal edznek, a középhaladók háromszor, a versenyzők pedig akár hat alkalommal is. Komoly munka folyik – mondta, hozzáfűzve: az edzői munkában dr. Sági Dávid segíti, időnként Marton Norbert is bekapcsolódik. A versenyzői csoport egyébként tizenkét főből áll.

Az egyesület jelenleg mintegy negyvenkét fővel működik, a létszám folyamatosan változik.

– Sokan középiskola miatt elkerülnek, de visszajárnak. Van, aki hétvégén is eljön edzeni, és több feketeöves tanítványuk is visszatér időről időre. Ez mutatja, hogy a közösség erős – mondta.

A klub számos kiemelkedő eredményt ért el.

– Az egyik legnagyobb sikerünk Sági Dávid Európa-bajnoki címe volt 2008-ban, majd következett a világbajnoki bronzérme. 2023-ban Olaszországban, Firen-



zében pedig Kurucz Botond Európa-bajnok lett. Ezek hatalmas lendületet adtak, egy kisvárosi klubnál ez óriási eredmény.

Komáromy József rendkívül fontosnak tartja, hogy a hazai versenyeken is rendszeresen dobogóra állnak.

– Nagyon büszkék voltunk Kovács Leila tavalyi ezüstérmére a WKF Magyar Bajnokságon. Ez a legnagyobb hazai verseny, és vidéki klubként különösen nagy értéke van.

Az egyesületi elnök elmondta: a közelmúltban Dunaharasztiiban is sikeresen szerepeltek egy rangos országos megmérettetésen.

– Őt versenyzőnk indult nyolc

kategóriában, és öt arany illetve három ezüstérmét szereztünk. Nagy budapesti klubok között a 16. helyen végeztünk, ami szerintem nagyon szép eredmény, s azért is fontos, mert – a többi csapattal megmértetve magunkat – fel tudjuk mérni, hogy milyen szinten állunk.

A hat danos mester ma is aktívan vezeti az edzéseket, és ugyanazzal a lelkesedéssel dolgozik, mint évtizedekkel ezelőtt. A jövőről szólva pedig hangsúlyozta, a cél változatlan: Zalaszentgróton tovább éltetni a karate hagyományait, és segíteni abban, hogy újabb generációk találjanak rá erre az útra.

Óvodai-bölcsődei beíratás

A Zalaszentgróti Napköziotthonos Óvoda - Bölcsődében (székhely: Zalaszentgrót, Batthyány u. 28.) a 2026/2027. nevelési évre vonatkozóan a leendő óvodások és bölcsődések beíratásának időpontja

2026. május 6-7.
(szerda, csütörtök)
8.00-16.00 óra

Kötelező a gyermek óvodai beíratása, ha 2026. augusztus 31-ig a 3. életévét betölti. Lehetőség

van a gyermek óvodai beíratására, ha a 3. életévét a felvételétől számított fél éven belül betölti.

Lehetőség van a gyermek bölcsődei beíratására a gyermek 20 hetes korától.

A Zalaszentgróti Járási Hivatal felmentést adhat az óvodai foglalkozáson való részvétel alól:

• a szülő 2026. április 15-ig be-

nyújtott kérelmére, a gyermek jogos érdekét szem előtt tartva, annak az évnek az augusztus 31. napjáig, amelyben a gyermek a 4. életévét betölti;

• különös méltánylást érdemlő esetben újabb kérelem alapján annak az évnek az augusztus 31. napjáig, amelyben a gyermek az 5. életévét betölti, ha a gyermek családi körülményei, sajátos helyzete indokolja.

Kérem a Tisztelt Szülőket, hogy a beíratáshoz vigyék magukkal mind a szülő, mind pedig a gyermek nevére kiállított személyazonosságát igazoló és lakcímet igazoló hatósági igazolványt.

Baracska József sk.
polgármester



ZALASZENTGRÓT

Városi Művelődési Központ

8790 Zalaszentgrót, Batthyány Lajos u. 9.

ÁPRILIS 21. KEDD 19:00

Jegyek:



Jegyek elővételben a dumaszinhaj.jegy.hu oldalon kaphatók, valamint az Interticket országos jegyirodáiban. (<https://www.jegy.hu/jegyirodak>)



EGÉSZSÉGŐR

Lassítsunk! A kapkodva evés már szinte népbetegség

112
1830

Gyomorsav: ha túl sok, vagy kevés

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

Ezúttal a sokaknak gondot okozó gyomorsavról beszélgettünk dr. Paudel Klára belgyógyász, nefrológus szakorossal.

– Mondanál pár szót magadról? Hogy kerül egy magyar orvos a távoli Nepálba?

– Budapesten születtem, és itt is végeztem el az orvosi egyetemet. Belgyógyász rezidensként dolgoztam a fővárosban, a Szent Rókus Kórházban. Utána mentem ki Kínába egy akupunktúra-tanfolyamot elvégezni, ott találkoztam a férjével, aki azóta már a férjem, és aki szintén orvos. Ennek idén 20 éve, azóta Nepálban élünk 3 gyermekünkkel. Magyarországon megalapítottam a Paudel Egészség Akadémiát, itt Nepálban 2 kórház létrejött is a nevünkhöz fűződik.

– Mi a hitvallásod?

–Céлом az, hogy a magyar emberek legyenek a legegészségesebbek a világon; azért, hogy elterjesztem az egészség visszanyeréséhez szükséges ismereteket. Az egészséges életmód ragadós, és aki követi, másokat is inspirálhat vele. Terjesszük el együtt és szerezzük vissza az egészségünket! – olvasható a weboldalunkon is.

– Milyen eszközöket kínál a honlap ehhez?

– Sok kurzusom elérhető, akár ingyenesen is! Most zajlik épp egy térítésmentes kihívás, ami az idősebb korosztályt vonja a figyelem középpontjába. Nekik segít apró változtatásokkal a tavaszi megújulás útján haladni a www.paudeleszegsegakademia.hu.

– A mi kis városunkban elindul a nagy tavaszi kertészkedés, és a gyomorsavtúltengéssel küzdők a megváltozott testhelyzettel (kapálás, hajlongás) még inkább szembesülnek a problémájukkal. Első lépésként mit tanácsolnál azoknak, akik gyomorfájdalommal szembesülnek?

– Mindenképpen keressenek fel gasztroenterológus szakorost! Az alapvető vizsgálat egy gyomortükrözés. Ez többek között, megállapítja, van-e felmaródás, esetleg fekély alakult-e ki?

– Ehhez kapcsolódik a savlekötők témaköre. Mikor ajánlott, és mikor nem a szedése?

– Akkor mindenképpen kell szedni, ha sérülés van a gyomorban (pl. Helicobacter pylori fertőzésnél), hiszen elősegíti a gyógyulást. Ha

azonban a tükrözésnél semmi rendellenességet nem találnak, akkor a szedéssel a tüneteket hatékonyan csökkenti a páciens, de a problémát nem oldja meg.

– Tisztázzuk a folyamatot! Milyen szerepkörrel van felruházva a gyomorsav?

– Minden mindennel összefügg a szervezetben. Az emésztés is egy összetett folyamat, aminek vannak fontos területei, funkciói és együttműködői. A fő tünete a gyomorbántalmaknak a „reflux”, amikor már a sav a torokban érezhető, vagy égő érzés van a gyomorszáj tájékán. Elmélyülve a témában, a sav mennyisége egy dinamikus változó folyamat. Amikor a nagy mennyiségű étel megérkezik, akkor sok kell belőle ahhoz, hogy feldolgozza, pépesítse és továbbítsa azt, utána viszont a mértékének le kell csökkennie. A folyékony halmazállapotú pép a belekbe távozik. Az első fő feladata itt a savnak a fehérjék emésztésének elkezdése, a másik tennivalója a mikrobák



elpusztítása, hogy lehetőleg minél kevesebb vírus, parazita, gomba és baktérium kerüljön be a bélrendszerbe. A gyomorsav, az epe, a hasnyálmirigy enzimek egyik fő feladata az emésztés mellett a bél tartalom sterilizálása.

– Milyen tüneteket tapasztalnak azok, akik kevés savval rendelkeznek?

– A fő probléma a kapkodva evés, ami nép-

betegség! Lassan kellene enni, jól megrágni, nem futtában harapni valamit, és közben például híreket olvasni. A stressz felére csökkentheti a sav mennyiségét. A túl sok hisztamin is előtérbe kerülő probléma manapság. Ez okozhat gondot, ha akkor serkenti a gyomorsav termelését, amikor az étel már nem elérhető a gyomorban. Megtévészto lehet ez az állapot, mert hasonló tüneteket okozhat a túltengéshez. Mivel mi ismerjük magunkat a legjobban, néhány apró lépéssel közelebb kerülhetünk az okokhoz.

– Mit javasolsz? Mik lennének ezek?

– Ha nem talált az orvos problémát, akkor étkezések előtt el lehet végezni az almaecet-próbát. Ez egy evőkanál almaecet és egy pohár víz keverékét jelenti, evés előtt fogyasztva. Ha könnyebb az emésztésünk, akkor akár léphetünk tovább ebbe az irányba és beszerezhetünk bioboltokban Betain HCL kapszulát, amit az étkezés elején kell bevenni. Serkentik az emésztőnedvek képződését még a keserű dolgok, például a pity-pang levél.

– Milyen életmódbeli változtatásokat ajánlasz bevezetni?

– Az egyik az „eliminációs” diéta. Ez nem örök életünkre szóló megvonást jelent, hanem egy 3 hetes önreflexiót. Elhagyjuk a glutént, a tejtermékeket, a tojást, szóját és kukoricát az alkohollal, kávéval, fekete teával és a feldolgozott élelmiszerekkel együtt, majd mellette naplót vezetünk tüneteink változásáról. Három hét után, egy-egy tételt visszavezetve, megfigyeljük magunkat, és a reakcióinkat, így ki tudjuk szűrni, hogy mely alapanyagok okoznak nekünk irritációt. Terápiára is és diagnózis felállítására is jó.

– Vannak-e még apró ötletek?

– A kisebb trükkök egyike az étel megfigyelése. Milyen az illata, színe, állaga? Ez alatt már az agyban megindul az emésztés. A másik a hasi légzés. Elég ötször a hasba beszívott levegő evés előtt, ezzel már sokat tehetünk magunkért.

– A szervezet elsavasodása és a bél-tisztítás minden tavasszal előugró téma. Mi erről a véleményed?

– Nagyon kevés olyan dolgot eszünk, ami igazán alkálikus (lúgos kémhatású). A nyers zöldségeket kellene súlyozni a táplálkozásunkban, ez közelítene legjobban a természeteshez. Most kezdődik a természetben az aktív vegetációs időszak, így egyre több zöldség elérhető lesz. Ennek a figyelembe vétele elengedő a mai ember számára.

Drága Barátnóm!

Van sok tartalom a régi népi rigmusokban, amiket azonban nem egy az egyben kell érteni, hiszen, ha így lenne, akkor biztosan ez a növény lenne a legkeresettebb a piacon. Ha hozzávesszük azt, amit manapság olvasok itt-ott, ezzel együtt már mindjárt árnyaltabb a kép. Ez a mondat nem más, mint: ahol egészség van, ott minden van! És ezzel vissza is kanyarodtam az alaptémához, annak eredetét boncolgatom, mielőtt rátérek a mindennapi hasznára.

Már az ókorban is ismerték és kedvelték, sőt nagyra becsülték, hiszen „szent fűként” tisztelték. Ebből az időből ered a latin neve is (Salvia). A salvare azt jelenti: megmenteni, gyógyítani. Később a falusi világban sem hiányozhatott egy portáról sem, és a népi gyógyászat a legsokoldalúbban használható házi patikaszerként tartja a mai napig számon. Nem véletlenül.

A sok zsályafaj között az orvosi zsálya a legismertebb és legerősebb hatása. Hatóanyagai: kámfor, tujon, borneol – ezek illóolajok. Van még benne rozmaringsav, cseranyag, keserűanyag és női ösztrogénszerű anyag is. Fitoterápiás tételeim szerint alkalmazható belsőleg: összehúzó és antibiotikus hatását kihasználva gyomor- és bélhurut, valamint hasmenés esetén. Hatékony izadásgátló, klimaxos éjszakai hőhullámoknál. Vértisztító, köszvényben és ekcémánál használható még, valamint a tejtermelést is csökkentheti, ha apasztás a cél. Külsőleg: öblögetéssel, gargalizálással visszazsorítja a fogínygyulladást, a szájnálkahártya gyulladásait, a szájpénészt és



BORBOLYA ROVATA

Levelek barátnómnak
„Teli kertem zsályával,
szerelemnek lángjával.”



megakadályozhatja a foglázulást is. Aranyérbántalmakra a teájával dúsított ülőfürdő javasolt, míg nedvedző sebekre egy sűrű főzetes lemosás ajánlott.

És hogy hol kapcsolódna a mágikus hagyományok, rítusok és a szerelemkeltés?

Hát, ott bújkálnak a levelek között! Mivel te eléggé spirituális beállítottságú vagy, ezért elmondom, hogy fennmaradt egy szertartás, miszerint a kívánságot egy zsályalevélre kell írni, és 3 napig a párnád alatt tartani, ezután elásni. Így teljesülhet a vágyad tárgya. Ha még mélyebbre akarsz menni a lelki életben, akkor füstölőszerként is megkezdheted. Sőt! Még a zodiákus jegyedhez is igazíthatod, hogy melyik fajtáját választod erre a célra. A fehér zsálya kiűzi a múltbeli traumák lenyomatait, az orvosi zsálya bölcsességgel és fizikai védelemmel ruház fel, a kék zsálya segít behívni a jólétet, a fekete fajtája (egy igazi kakukktójas, mert botanikailag az ürömhöz áll közelebb) segíti a belső utazást, a skarlátvörös változata pedig a vitalitás és a szerelem bevonására alkalmas.

Amíg nem múlnak el a májusi fagyok, csak bent a házban nevelgetheted. Vigyázz, hogy túl ne szeresd! Értem itt ez alatt azt, hogy a túllöntözést nem bírja! Ellenben senki nem tud ellenállni sem az illatnak, sem az iznek, ha egy-két levelet vajban megsütsz, és akár egy egyszerű krump-lipüré közé turmixolod, akár dekorációnak használod fel az ételek szervirozásánál, a siker garantáltan borítékolható! Szeretettel öllelek!

Borbolya

Ha kérdésed lenne: pitypang1001@gmail.com

Húsvét a keresztény világ legnagyobb ünnepe, Jézus Krisztus megváltó kereszthalálára és feltámadására emlékeznek ilyenkor a hívek. A zalaszentgróti Szent Imre-templomban a katolikus liturgia szerint ezúttal is meggyújtották a húsvéti gyertyát, melynek fénye Krisztus feltámadását szimbolizálja, lezajlott a feltámadási körmenet, és húsvétvasárnap sor került az ételszentelésre is (Fotó: Zalaszentgróti Római Katolikus Plébánia).



IMPRESSZUM



ZALASZENTGRÓT - A közösség magazinja • FELELŐS SZERKESZTŐ: Virrasztó Zsolt

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

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

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

2026 MÁJUS 1.
péntek

Retro MAJÁLIS



15.00 RETRO PARÁDÉ
Felvonulás a Csány László Általános Iskolától a Ligetig

15.30 ZALASZENTGRÓTI VÁROSI FÚVÓSZENEKAR MŰSORA

16.00 NÉPTÁNCOSOK MŰSORA

16.15 ROSE DANCE MODERNTÁNC-CSOPORT

AGÁRFUTTATÁS A LIGETBEN

Országos Agarász Egyesület

16.30 ROCK & ROLL MŰSOR

17.00 MALEK ANDREA ÉS GITÁROSA

18.00 TINI DISCO

PROGRAM

A RENDEZVÉNY IDEJÉN

- Retro autó kiállítás a Templom téren és a Ligetben
- Ringlis
- Ugrálóvár
- Helytörténeti és retro kiállítás a volt gimnázium épületében (12 órától) – bővebb információ retrokirakat.hu oldalán
- Sör-virslis
- Büfé
- Pattogatott kukorica
- Dotto kisvonatozás

EGYÜTT LENNI JÓ – TALÁLKOZZUNK A LIGETBEN!



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

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