

A közösség
magazinja



ZALASZENTGRÓT

XXXIV. ÉVFOLYAM 2. SZÁM • 2026. FEBRUÁR

A KÖZÖSSÉGEK TARTJÁK ÉLETBEN

Színházi és filmest,
városi gála: színes prog-
ramok három napon át
a Magyar Kultúra Napja
alkalmából.

4-5. oldal

DÉL-AFRIKÁBÓL SZENTGRÓTRA

Afrikát a békés zalai
vidékre és az oroszánt
őzekre cserélte a nyugdí-
jas házaspár, Patricia és
Dave McGlew.

8. oldal

EGYRE TÖBB A FIATALABB PÁCIENS

Kelemenné Farkas Anett
a fizioterápiás lehetősé-
gekről, a terápia hatékony-
ságáról és a leggyakoribb
panaszokról.

14. oldal



A januári testületi ülésen a szociális ellátásokat működtető Zalaszentgróti Szociális, Család- és Gyermekjóléti Központ tevékenységeinek finanszírozása mellett új testvérvárosi kapcsolat létrehozásáról is döntött a testület. Baracska József polgármestert ezen kívül az év végi kormányzati pénzelvonás következményeiről is kérdeztük.

● BUZA BEÁTA



VÁROSHÁZA

Kormányzati elvonások: kátyús marad a türjei utca?

SZOCIÁLIS SZOLGÁLTATÁSOK

● Milyen keretek között működnek a szociális szolgáltatások a városban?

– A területre úgynevezett intézményfenntartó társulásokat hoztunk létre, ezek tartják fenn a Zalaszentgróti Család- és Gyermekjóléti Központot. A konkrét napi feladatokat tehát ez a szervezet látja el a család- és gyermekjóléti területen, a városon kívül még további 23, míg a házi segítségnyújtásban további 9 községben. A feladatok finanszírozásához a települések a lakosságszámuk arányában járulnak hozzá, erről rendszerint év elején döntenek a testületek, ahogyan mi is. 2026-ban a házi segítségnyújtás 243,4 forintot, a család- és gyermekjóléti szolgáltatások lakosonként 301,4 forintot igényelnek. Mind a két terület fontos, de a népesség előregedése miatt különösen az idősök gondozása, ápolása válik évről évre egyre növekvő igényé.

OLASZ TESTVÉRVÁROS

● Egy észak-olasz, valamivel több, mint 3.300 lakosú várossal, Remendellóval jön létre testvérvárosi kapcsolat. Miért?

– Ha azt mondom: Kamuti Gyula, talán ezzel meg is magyarázom. Gyula bácsi nemzedéket tanított olaszul, ami izgalmas lehetőség volt az idegen nyelvet tanulni akaróknak, pláne a hetvenes, nyolcvanas években. Ez a nyelvismeret nagyon sok élő, emberi kapcsolatot eredményezett a városunk lakói és Olaszország különböző vidékein élők között. Ezekből az elmúlt években alakult ki egy olyan barátság, amely kapcsán felmerült, hogy akár a települések közötti együttműködés is szóba jöhet. Online beszélgetések és levelezések során formálódott, hogy jöjjen közöttünk létre egy olyan együttműködés, amely kulturális, gazdasági, oktatási, turisztikai, szakmai, önkormányzati tapasztalatcserét tesz lehetővé. Egy ilyen kapcsolatnak



rosok, élő kapcsolatokkal. Éppen a januári testületi ülésünket látogatta meg egy ottani cserediákokból és kísérőikből álló delegáció.

KORMÁNYZATI ELVONÁSOK

● Az év végén derült ki, hogy Zalaszentgrótot városától mennyi, a helybeli vállalkozások által megtermelt pénzt von el a kormány. Vannak már pontos számok?

– Igen. A helyi iparüzési adóból 136 millió forintot, szolidaritási hozzájárulás címén 84,2 millió forintot. Összeszámoltuk: a Fidesz-kormány 2021 és 2026 között a városunktól összesen 354 388 650 forintot vett el. És ehhez képest elenyésző az az összeg, amit például most a Versenyképes Járások Program keretében visszakapunk. Elveszik tőlünk azt a pénzt, amit a településünk, mint járásközpont fejlesztésére, a növekvő önkormányzati feladatok ellátására fordíthatnánk. Sokszor elgondolkodom azon, miért bünteti a kormány a zalaszentgrótiakat? Miért cselekszik így? Nemcsak tőlünk vesz el, hanem más városoktól, nagyobb községektől is, és senkinek fogalma sincs, hogy az elvett milliárdokat mire költi a Fidesz-kormány.

KÁTYÚS MARAD A TÜRJEI UTCA?

● Szentgrót neuralgikus utcája a Türjei utca. Mikor újítják fel?

– Azt én is szeretném tudni. Ez az útszakasz állami tulajdonban van. A Magyar Közútkezelő 2019-ben egyszer már felújította a Türjei utat, de ez a temetőhöz is vezető szakasz akkor is kimaradt. Tavaly év végén újabb felújításról döntöttek, amiből a Türjei utca ismét kimaradt. Mintegy 500 méter hosszú belterületi útról van szó, aminek az állapota katasztrofális. Amúgy a Zalaszentgrótra bevezető összes állami útnak feltűnően rossz a minősége. Lehet, hogy nem vagyunk rajta a közútkezelő térképén? Évek óta kérjük. Leveleket írtunk. Nagy Bálint jelenleg funkcióban lévő országgyűlési képviselőt is többször megkerestük. Választ sem kaptunk. „Mégünkben” úgy gondoltuk, hogy felújítjuk a Türjei utcát a saját pénzünkéből, erre nyújtottunk be igényt a Versenyképes Járások Programban. Köztudott, hogy Navracsics Tibor, a Fidesz kormány minisztere ezt nem támogatta. Vagyis nem újíthatjuk fel a zalaszentgrótiakat pénzéből az állam útját azért, hogy a zalaszentgrótiaknak és a járásból ide érkezőknek jobb legyen.

Önkormányzati évköszöntő



Zalaszentgrót Város Önkormányzata ünnepélyes keretek között köszöntötte január 16-án az új esztendőt a Városi Művelődési Központban. Az est különleges atmoszféráját a retró tematika adta, amely a díszletben és az ételekben egyaránt megjelent, felidézve a régi zalaszentgróti mindennapok hangulatát.

Az ünnepi műsort Varga István, a művelődési központ nyugalmazott igazgatója nyitotta meg szavallatával. A műsor részeként a meghívottak különleges retró videókat is láthattak, amelyekben régi zalaszentgróti felvételek elevenedtek meg, valamint a mesterséges intelligencia segítségével életre keltett korabeli fotókat is megcsodálhattak.

A rendezvényt ugyancsak színesítették a Zalaszentgróti Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola

művész-tanárainak produkciói. A városi kulturális életének állandó és elismert szereplői az est során három zenei művel kedveskedtek a jelenlévőknek; Magyar Enikő hegedűn, Mészáros Krisztina zongorán, Bodnár Sándor, az iskola igazgatója pedig oboán játszott.

Az évköszöntő program folytatásában egy képpösszeállítás idézte fel Zalaszentgrót 2025-ös évének emlékezetes pillanatait – rendezvényeket, találkozókat, hétköznapi és ünnepi mozzanatokot –, amelyek együtt rajzolják ki városunk élő, sokszínű arcát.

Az önkormányzati est zárásaként Baracska József polgármester mondott ünnepi beszédet, értékelve az elmúlt év eredményeit, és a persze a jövő terveiről, kihívásairól is szólt.

● N. L.

Választási felhívás

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

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

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

A közösségekben marad életben

Színházi és rövidfilmest, ünnepi városi gála a Magyar Kultúra Napja alkalmából

• FARKAS ADÉL

A Városi Művelődési Központ három napon át kínált változatos programokat a Magyar Kultúra Napja alkalmából, érzékelte annak sokszínűségét és közösségformáló erejét. Színházi és rövidfilmest illetve ünnepi gála egyaránt várta az érdeklőket.

Január 22-én Varga István rendezésében illetve Fegyvernek Levente előadásában keltek életre Petőfi Sándor A helység kalapácsa című komikus eposzáinak alakjai. Levente immár 21 éve lép színpadra e darabbal; ezért, illetve a Zalaszentgróti kulturális életében számos más formában is megmutató fontos szerepéért Baracskai József polgármester adományozott neki Batthyány-emlékérmet az előadás után.

Később – közjátékként – Lukács Klaudia és Bíró Zsófia mutatott be egy jelenetet, majd egy abszurd parafrázis következett a zalaegerszegi Studium Színház Alkotóközösségének előadásában. Slawomir Mrozek A nyílt tengeren című egyfelvonásosát Mészáros Gábor dolgozta át, és az ő rendezésében került színpadra a Nemzetközi vizeken című előadás Adorján Tímea, Péter Gyöngyi és Szili Barbara szereplésével.

Másnap három, helyi alkotók nevével fémjelzett rövidfilmet láthattak a nézők: Máté P. Gábor rendezésében az Abgangot, a Gömbösné Hideg Viktória producer és Gömbös Olivér forgatókönyvíró által jegyzett Legbelső szívet, és a Kricsár Kamill főszereplésével készült Megértésüket köszönjük című filmet vetítették, majd a klubban lehetőség nyílt beszélgetni is az alkotókkal.

Január 24-én a városi gála zajlott a VMK-ban. A program a Himnusszal kezdődött, amelyet a Zalaszentgróti Városi Kamarakórus adott elő. Virrasztó Zsolt, a művelődési központ igazgatója beszédében kiemelte: január 22-e 1989

óta a Magyar Kultúra Napja, annak emlékére, hogy Kölcsey Ferenc 1823-ban ezen a napon fejezte be a Himnusz kéziratát. Rövid áttekintést is adott a költemény illetve az Erkel Ferenc által megzenésített változat további sorsáról; arról továbbá, hogyan vált a Himnusz alaptörvényben is rögzített nemzeti imádságunkká, az összetartozás, olykor pedig a hatalommal való szembenállás egyik legerősebb jelképévé.

A kamarakórus további művekkel folytatta az estet: elhangzott a Kis kece lányom kezdetű népdal Misztrál-féle feldolgozása, valamint Bárdos Lajos Dana-dana című kórusműve. Az előbbi produkciót György Bálint hegedű- és a kórust vezető Johanné Székely Júlia gitárjátéka is színesítette.

A műsor részeként Farkas Ildikó, a Nemzeti Művelődési Intézet Zala vármegyei igazgatóságának vezetője mondott ünnepi beszédet. Úgy fogalmazott: a magyar kultúra nem csupán megőrzendő örökség, hanem élő, folyamatosan alakuló érték, amely a közösségeken keresztül marad életben. Kiemelte a Petőfi Kulturális Program szerepét is, amelynek célja, hogy a kulturális élmények ne csak a nagyvárosokban legyenek elérhetők, hanem a kisebb településeken is, erősítve a helyi közösségeket és az összetartozás érzését.

Az este során egy szimbolikus gesztus is megjelent: egy országos kezdeményezéshez csatlakozva a rendezők sodrott, nemzeti színű szalagokat kötöttek a jelenlévők csuklójára. A piros-fehér-zöld szalagot nemcsak a nézők, hanem



a fellépők is megkapták, így az ünnep végére a nézőtér és a színpadon egyaránt megjelent az összetartozás jól látható jele.

A program zenei része ezt követően is sokszínű maradt. Kósa György In memoriam című művét Magyar Enikő, a Zalaszentgróti Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola művész-tanára adta elő. Színpadra lépett a Főnix Gitárcso-

port is, amely Presser Gábor, Bródy János valamint a Bojtorján együttes dalait szólaltatta meg Halász Veronika közreműködésével. Tóth Nóra zongorajátékának köszönhetően felcsendültek Bartók Béla Este a székelyeknél című művének jól ismert dallamai, majd Hajas Klaudia fuvolaművész következett Dávid Gyula szonátájával. A leginkább népszerű filmek és televíziós so-

rozatok zeneszerzőjeként ismert, de rendkívül színes életművet hátrahagyó Hidas Frigyes munkássága előtt Bodnár Sándor, az Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola igazgatója tisztelt egy oboára írt kadenciával.

A táncművészet is fontos szerepet kapott az est során. A Rose Dance moderntánc-csoport két koreográfiát mutatott be Havasi

Balázs és Presser Gábor zenéire, míg a Csicsergők Néptáncsoport tyukodi illetve zalai táncokkal ajándékozta meg a közönséget Laskay Annamária koreográfiájában. A gálát a Mézespátkó Népkör szintén zalai népdalcsoporttal színesítette, az estét pedig a Szentgróti Táncgyűjtés zárta bukovinai és vajdaszentiványi táncokkal. Ezek koreográfusa Kiss Norbert volt.

80 az új 30

Amikor gyerek voltam, azt mondta apukám: „Ne ülj közel a tv-hez, mert elromlik a szemed!” Ma már mindenki zsebében ott van a tv, és egész nap azt bámulja 20 cm-re az arcától. Gyerekként már minden 30 feletti ember öregnek tűnt, a 60 éves nagyszülők szürkét hordtak, és csak az időjárásról meg a betegségeikről tudtak beszélni. Ehhez képest a minap alig fértem el a rózsaszín-zöld mintás pulóverbe öltözött ázsiai nyugdíjas turistacsoporttól a Szépművészetiben, ahol együtt jártuk körbe a kínai terrakotta hadsereg kiállított katonáit.

Gyermekkoromban az időskor egyszerű dolognak tűnt: az ember megöregszik, lassabban jár, többet pihen, majd egy napon csendben eltűnik a világból. Nem volt benne sok gondolkodni való, inkább csak elfogadás. Most viszont valami szokatlan történik, hála az orvostudománynak. Ugyan nem az örök életet ígéri, de kevesebb betegséget és hosszabb életalkonyt. A nagy változás valójában nem is az, hogy tovább élünk, hanem hogy tovább maradunk önmagunk.

Rége az orvostudomány úgy működött, mint egy autószerelő műhely: ha valami fáj, akkor azt az egy dolgot az orvos helyrerakta. Szív, tüdő, térd... egyszerre mindig csak egy problémát. A tudósok időközben észrevették, hogy a betegségek (ugyan különböző neveken és különböző tünetekkel) de egyszerre érkeznek, és mindegyiknek ugyanaz a forrása, az öregedés. Az orvostudomány egyúttal a problémát is átfogalmazta: nem a magas kor miatt halunk meg, hanem azoktól a kopásoktól és károsodásoktól, amelyek idővel a testünkben felhalmozódnak. Mint a rozsda a fészerben letámasztott, és egy emberöltőn keresztül mozdulatlanul álló biciklin.

Így ma már az egész testet mint egységet próbáljuk karban tartani. Eltüntetni azt, ami nem kívánatos vagy csak előregedett, kijavítani, kicserélni, ami elromlott. A sejteink működését irányító könyvben idővel a szöveg megkopik, mondatok keverednek össze. A modern biotechnológiával ezeket a nyomdahibákat problémamentesen tudjuk javítani, és emlékeztetjük a sejteket arra, hogy fiatalon hogyan működtek.

Össejtek - DNS javítás - szövettenyésztés - géncsere.

Álljunk meg egy pillanatra. Akkor tényleg csak a technológián és a tablettákon múlta a hosszú, egészséges élet? Mi a helyzet a bölcs nagyszülőkkel? Akik korán keltek, sokat gyakoroltak, nem ettek egész nap, nem volt éjfél hűtőnyitogatás, és ha elfáradtak, akkor azonnal lefeküdtek, nem posztoltak csak még egy utolsót a Facebookon. A hosszabb élet titka a jövő laboratóriumában rejlik, vagy éppen abban, amit egyszer már megtanultunk, csak kényelmesebb volt elfelejteni?

Mert a testünk igenis tudja, hogyan kell az egyensúlyt fenntartani. A sejteink tisztulnak, újjászületnek - csak a kor előrehaladtával egy kicsit lassabban. A jövő orvostudománya talán nem az lesz, hogy minden problémát mi magunk kezelünk, hanem hogy megtanuljuk újra beindítani ezeket az öngyógyító folyamatokat. Hiszen a vágás begyógyul, a csont összeforr.

Az elképzelt jövőben a harmadik sikertelen elvonókúra után már szinte automatikus lesz a kezelőorvos felajánlása: kéri a mája újránövesztését?

• IHÁSZ CSILLA

Tizennyolc jármű a flottában

Szeretnék modernizálni a vállalkozást, és keresik a saját telephelyet

• BUZA BEÁTA

„Találtam egy olyan tevékenységet, amivel nemcsak szívesen foglalkoznék, hanem láttam benne jövőképet is”. Ez a mondat akkor hangzott el, amikor Osbáth Balázst, az Osbáth-Fuvar Kft. tulajdonos-ügyvezetőjét arról faggattam, hogyan indult a vállalkozás. Otthonában, a Völgy utca egyik családi házában beszélgettünk, a házörző Bodza kutya ajtón kívüli, nem lankadó érdeklődésétől kísérve.

– NB III-ban fociztam, és napközbeni munkát kerestem magamnak, de nem akartam másnál dolgozni, nem akartam alkalmazott lenni. A fuvarozás 2013-ban egyéni vállalkozásban indult, egy 3,5 tonnás kisteherautóval. Az első szerződéses partnerünk a Coca-Cola volt, neki kezdtünk szállítani. Az évek alatt folyamatosan bővült a gépkocsik száma, 2017-re már 7-8 járművel dolgoztunk. Ebben az évben csatlakozott hozzánk alkalmazottként az unokatestvérem, Osbáth Dániel, akinek a munkája hozzájárult a vállalkozás fejlődéséhez. A covid idejére már 10 főt foglalkoztatunk, de akkor a járvány a padlóra küldött minket. Az első 6 hónap nagyon nehéz volt, mert nem volt munka, nem volt bevétel. A dolgozóink közül azonban senkit sem akartunk elküldeni, hiszen ha megindul az élet, és ők nincsenek, akkor ki fogja vezetni a kocsikat? Hogyan szolgáljuk ki a partnereinket? Nálunk egyébként mindenki helybéli, közülük sokan már régóta itt dolgoznak, és ez

nagy örömmel tölt el bennünket.

– Milyen gépjárműveik vannak, mit szállítanak?

– Az elmúlt években törekedtünk arra, hogy többféle gépkocsink legyen, hogy minél többféle fuvarigényt ki tudjunk elégíteni. Vannak billencs és darus autók, a 3,5 tonnástól a 26 tonnásig, sőt egy munkagépünk is van. Pillanatnyilag 18 járműből áll a flottánk, ebből 12 teherautó éves szerződéseket teljesít. Mindent szállítunk, legyen az élelmiszer, építőanyag, vagy veszélyes anyag. Csak belföldön fuvarozunk, de viszünk bútort, költöztetünk is, ha éppen arra van igény. Figyeljük a helyi piaci réseket, most egy rönkszállító teherautó átalakításán is dolgozunk, amire egy helyi vállalkozás gyártja a platót. A fejlesztéseinket eddig önrőből oldottuk meg.

– Mennyi a dolgozó létszám?

– Jelenleg 15 munkatársunk van. Nyáron szoktunk még 4-5 diákot felvenni rakodásra. Nagyon jó érzés, hogy közülük sok a visszajáró. A régi Tüzép-telepet



béreljük, ott van a telephelyünk, van két saját szerelőnk is, hiszen ekkora gépállományhoz ez már elengedhetetlen.

– Hogyan osztják meg a tennivalókat az unokatestvéreivel?

– Mindenkinek megvan a saját területe, amit visz, amiért felel. Az én dolgom például a beszerzések készítése, mikor, melyik kocsit, melyik sofőr, hova megy. A fejlesztésekről pedig unokatestvéremmel közösen döntünk. A feleségem is besegít, aki a pénzügyi és adminisztrációs feladatokat végzi. 2024-ben alapítottunk

egy kft-t, mert szeretnénk modernizálni a vállalkozásunkat, és az egyéni vállalkozásból lépésről lépésre átvinni a cégbe a fuvarozási tevékenységet. Szeretnénk egy saját telephelyet is, megfelelő csarnokkal. Folyamatosan keresünk hozzá a területet. Kaptunk már előnyös ajánlatot környező településekről, de mi nem szeretnénk elmenni Zalaszentgrótról. Előbb-utóbb biztosan megtaláljuk azt, ami megfelelő lesz.

– Van a vállalkozás működésében valami vezérelvük?

– Igen, több is. Az egyik ilyen, hogy a stabil működés a legfontosabb, és ehhez mindig megfontolt döntéseket kell hoznunk. Mindemellett pedig nagyon erős a lokálpatrióta szemléletünk. Itt élünk Zalaszentgróton, helyiek a munkatársaink is, és ha igénybe veszünk más szolgáltatót, akkor az is biztosan helybéli. Nekünk fontos a kölcsönösség, az együttműködés, és hogy számíthatunk is egymásra.



Ismét kiváló bankfiók lett a szentgróti OTP

• BUZA BEÁTA

Az országban több, mint hatvan ügynevezett minikategóriába tartozó bankfiók közül, 2025-ben is a szentgróti bizonyult a legjobbnak. Tavaly november 28-án, a Papp László Sportaréna rendezett gálán vette át Fuisz Zsuzsanna fiókvezető, a Kiváló Bankfiók Díjat.

– Nagy örömünk, hogy a 2024-es elsősgünk után, a második évben is mi végeztünk az élen – mondja Fuisz Zsuzsanna. Az OTP minden évben meghirdeti ezt a díjat, a különböző nagyságú fiókjai között. Mi a „mini” kategóriában szerepeltünk, az egységünkben ugyanis mindössze hárman dolgozunk.

– Erre az elismerésre pályázni kell?

– Nem. Objektív mutatók alapján sorolja be a társaság a fiókokat az adott év január 1. és szeptember 30-a közötti teljesítmény alapján. A szempontrendszer sokféle és összetett. A sorrend tehát a kiértékelt és figyelembe vett adatok alapján alakul ki. Ez egy olyan belső szakmai díj, amellyel a pénzügyi területen minden évben az egyenletesen magas üzleti teljesítményt és a kiváló ügyfélszolgálati színvonalat ismeri el. Nagy büszkeség és öröm volt másodszor is átvinni a díjat. Az eredmény elérésében nagy szerepet játszottak a kolléganőim, akik odaadó és szorgalmas munkát végeznek nap, mint nap.

– Mióta vezeti a zalaszentgróti fiókot?

– Tizenkilenc éve vagyok az OTP-nél, ahol többféle munkakörben is kipróbálhattam magam. Öt éve kaptam lehetőséget arra, hogy fiók-

vezető legyek Zalaszentgróton. Zalaegerszegi vagyok, így viszonylag ismeretlenként érkeztem, nagy reményekkel és tervekkel. A kezdetektől igyekeztem részt venni a város közösségi életében, ott voltam szinte minden rendezvényen; egyrészt, hogy megismerjem az itt élőket, másrészt, hogy ők is megismerhesenek engem. Felajánlottam a pedagógusoknak, hogy szívesen tartok órát a diákoknak a pénzügyi tudatosságról.

Nagyon fontosnak tartom, hogy a fiatalok hozzájussanak az adott életkoruknak megfelelő ismeretekhez. A munkatársaimon keresztül is sikerült sok embert személyesen megismernem. Talán ennek az aktivitásnak köszönhető, de egyre

több ügyfelünk lett, nemcsak a lakosság, hanem a vállalkozások köréből is. Sőt, a földrajzi hatókör is bővült, hiszen nemcsak a zalaszentgrótiak közül választottak sokan minket, hanem a környező és távolabbi településekről is.

– Milyen szolgáltatások érhetőek el egy ilyen kis fiókban?

– A teljesség igénye nélkül párat említek: magánszemélyeknek és vállalkozásoknak a számlavezetés, befektetések kezelése, hitelügyek intézése. Ha valami meghaladja az itteni lehetőségeinket, akkor gondoskodunk arról, hogy egy adott időpontban a banktól megfelelő szakember érkezzen. Kolléganőimmel törekszünk az ügyfeleink kényelmére, a teljes körű kiszolgálásukra, és arra, hogy ehhez barátságos, családias légkört teremtsünk. Azt tapasztaljuk, hogy ezt kedvelik is az ügyfeleink, hiszen folyamatosan keresnek minket a pénzügyeik intézése során. Szinte mindenkit személyesen is ismerünk. Úgy érezzük, hogy szeretnek bennünket, és mi is szeretjük őket. Azt gondolom, hogy napjainkban is, de a jövőben biztosan, a személyes kapcsolatok válnak meghatározóvá. Emiatt a tanácsadói munkánk fog még inkább az előtérbe kerülni. A „Kiváló Bankfiók Díj” megerősít bennünket abban, hogy jó úton járunk. Hálásak vagyunk ügyfeleink bizalmáért, amely nap mint nap motivál minket a fejlődésre.



Az oroszslánt őzekre cserélték

Patricia és Dave Dél-Afrika után választotta a dimbes-dombos zalai tájat

• GYÖRGY BÁLINT

Talán nem számít különlegesnek, ha azt halljuk, hogy a környékre német anyanyelvű család költözött. Az utóbbi években egyre gyakrabban hallani azonban angol vagy holland ingatlanvásárlókról is. Na, de ki gondolta volna, hogy egy házaspár Afrikából, annak is a legdélebbi országából érkezve, Csáfordot szemelje ki magának? Pedig megtörtént. Patricia és Dave McGlew immár hét éve Zalaszentgrótot boldog lakói.



• De mégis, hogy téved valaki a világ pont eme csodás szegletébe?

– Vicses – meséli Dave. – Miniket is gyakran angolnak néznek, de amint kiderül, hogy Afrikából jöttünk mindenkinek felcsillan a szeme. Jómagam 2013-ban utaztam először Magyarországra, a fiam esküvőjére, aki magyar lányt vett feleségül. Az ezt követő években többször is jártam itt, főleg Budapesten, Észak-Magyarországon és a Balatonnál. A fővárost egyből megszerettem, csodálatos hely. Nekünk, idősebbeknek ez az egész poszt-szovjet keleti blokk egy rejtélyes sötét folt volt a térképen. Néhány negatív híren túl szinte semmit nem hallottunk róla. Miután közbiztonsági okokból már mindhárom gyermekem elköltözött az országból, nekem sem volt maradásom. A békés magyar vidék igazán egy olyan helynek tűnt, ahol szívesen élném a nyugdíjas éveimet, és hát nem csalódtam. Tetszett ez a dimbes-dombos táj, a Balaton is közel van, így esett a választás erre a környékre. Ráadásul ezt a csodálatos hölgyet is rá tudtam venni, hogy velem tartson ebben a kalandban.

– Az biztos, hogy kalandos volt – veszi át a szót Patricia. – Két mentett kutyával és egy cicával költözni. A nyelvi akadályok miatt sem könnyű. A magyar emberek alapvetően segítőkészek, de így is sok

ideig tartott, míg kapcsolatot tudtunk építeni a helyi közösséggel. A ház felújítása, komfortosabbá tétele is igen munkás volt.

• Mennyire más itt az élet, mint Afrikában volt?

– Ég és föld. A Dél-afrikai Köztársaság egy hatalmas ország, különböző népcsoportokkal, nyelvekkel, különböző éghajlatú területekkel. Itt, Magyarországon, főleg vidéken, egy sokkal kiszámíthatóbb, békésebb ütemben telik az élet.

– A sarkon befordulva itt azért elég kicsi az esélye annak, hogy egy oroszslánnal találkozzunk – nevet Dave. – Nem kell pókokat keresni a lábbeliben, és a táska is maradhat az autó hátsó ülésén, ha épp beugrunk a boltban. A nyugalom és a biztonság nekünk sokat jelent. Pörgős és változatos évtizedeken vagyok túl. Kezdetben riporterként és újságíróként dolgoztam, majd kommunikációs és PR-szakértőként több helyen. Írtam beszédet például Nelson Mandelának és Thabo Mbekinek is. De egy időben volt fotóstúdióm, és dolgoztam egy jogsegélyszolgálatnak is sokáig. Ezek mellett ultramaraton-futó voltam. Írtam is könyvet a Comrades Marathonról, a világ egyik legrégebbi ultramaraton-versenyéről. Érdekes belegondolni, hogy jómagam is hányszor



lefutottam ezt a 90 kilométert. 50 éves korom körül rákaptam a motorozásra. Ilyen mozgalmas élet után én sem gondoltam, hogy egy békés zalai kistelepülésen fogok naphosszat barkácsolni hátul a szufiniban. Hisz mindig van mit bütykölni, és hát nincs is jobb, mint egy munkás nap végén egy jó magyar sör a tűz mellett.

– Ehhez képest én szinte az egész életemet egy környéken éltem le – meséli Patricia. – Faron nőttem fel, édesapámnak tehénészete volt, később pedig Port Elizabeth-ben éltem és dolgoztam egy könyvelő cégnél, majd egyházi adminisztrációban. Nagyon szerettem. A melegebb napokon munka előtt mindig úsztam egyet az óceánban. Hát az valami csodálatos volt! Ahogy jönnek a delfinek, úsznak veled. Az óceán azért hiányzik, de a Balatont is nagyon szeretjük, gyakran látogatjuk. Nagyon élvez-

zem azt is, hogy van saját kertem. Imádom kísérletezni a növényekkel és a konyhában is.

• Vannak olyan kedves emlékeitek, amelyek már Zalaszentgróthoz kötődnek?

– A reggeli élet és sürgés-forgás a Zalaco pékségnél például – vágja rá egyből Patricia. – Ott éltük át először egyébként, hogy egy kicsit már a közösség részei vagyunk. Azóta is szeretünk oda járni időnként.

– Séta a halastavak körül – folytatja Dave. – Gyönyörű az a környék! Persze Csáfordon is megvannak a kedvenc útvonalak, naplementenézős helyek. Szeretünk kimozdulni.

– A közösségi eseményekre is szívesen járunk, még akkor is, ha a nyelvet sokszor nem is értjük. De szeretnénk minél jobban kapcsolódni.



• Mik a terveitek a jövőben?

– Én nagyon szeretném fejleszteni a magyartudásomat – mondja Patricia. – Akár úgy is, ha valaki szívesen tanulna egy kis angolt cserébe egy tea mellett. Ez megkönnyítené a kapcsolódást is a közösséghez.

– Szeretnék többet festegetni. Építettem egy kis stúdiót, ahol az afrikai és a magyar emlékeket örökítem meg.

– És szívesen utaznánk még többet. Sok szép magyar várost kinéztünk már célpontnak, és számtalan rejtett érték is lapul a magyar vidéken. Erdőben árválkodó romtemplomok, várak, csodás tájak. Ezeket nagyon élvezzük felfedezni.

Történetüket hallgatva, vendégszeretetüket élvezve, jól érződik, hogy Zalaszentgrótot számukra nem csupán lakóhely, hanem otthon – mi pedig örülünk, hogy a közösségünk részévé váltak!



A kitartásuk töretlen

• NAGY LAURA

Lőrentei Zsolt és Éberling Máté jelenleg a világ egyik legnagyobb amatőr rally versenyén, a Budapest–Bamako Rallyn vesz részt. A zalaszentgróti indulás óta már több ezer kilométert hagytak maguk mögött – Európától Afrikáig.

Az első tíz rajtoló között vágta neki a közel 3200 kilométeres európai szupermaratonnak. A hosszú, sokszor monoton szakaszokat gyakran kegyetlen időjárás kísérte, de a duó megállás nélkül haladt egészen a spanyolországi Algecirasig. Innen kompvitte őket Ceutába, az afrikai kontinens kapujába.

– A határátkelés meglepően egyszerű volt, a marokkói rendőrök barátságosan fogadtak minket, ajándékot sem fogadtak el – meséli Éberling Máté.

Afrikában azonban gyorsan megmutatkozott a rally valódi kihívása. Egy éjszakai etap során 70 kilométert négy óra alatt tettek meg, autó méretű sziklák és komoly homokos akadályok között. – Utólag derült ki, hogy véletlenül a 4x4-es kategória útvonalán mentünk végig – mondta nevetve Lőrentei Zsolt. – Ügyesek voltunk mi is, és az autó is.”

A feszített tempót egy felejthetetlen élmény követte: a híres marrakeshi éjszaka: a bazárok nyüzsgő világa örök emlékként marad meg számukra. Aztán átszelték az Atlasz-hegységet, majd egyik napról a másikra a sivatagban találták magukat. Az

út során a kényelem fokozatosan háttérbe szorult, a hotelek helyét egyre gyakrabban váltotta fel a sátor, a páros pedig nomád üzemmódra kapcsolott. Jelenleg már 6000 kilométer van mögöttük, de a legkeményebb etapok még előttük állnak.

– A kitartásunk töretlen, a technika hibátlanul teszi a dolgát, az apróbb gondokat pedig eddig mindig meg tudtuk oldani – hangsúlyozta Lőrentei Zsolt.

A következő nagy állomás Mauritánia, itt adják át az otthoni összefogásnak köszönhetően összegyűjtött adományokat rászoruló családoknak, iskoláknak, helyi közösségeknek és gyerekeknek.

A két férfi kalandját nap mint nap nyomon lehet követni Facebook-, Instagram-, TikTok- és YouTube-oldalukon is.

Lassításra, jelenlétre hívnak

A palo santo illata nem csupán alapanyag, hanem Miklós társa is az alkotás folyamatában

• KISS-REZES ESZTER

A kézzel készült ékszerek elkészítését nem lehet siettetni. Idő, figyelem és elmélyülés szükséges hozzájuk – és egy kis csend is. Kis Miklós (45), a Manakasha palo santóból faragott ásványékszerek alkotója számára az ékszerkészítés nem pusztán munka, hanem egy belső folyamat lenyomata: fa, kő és illat találkozása, amely lassításra és jelenlétre hív.

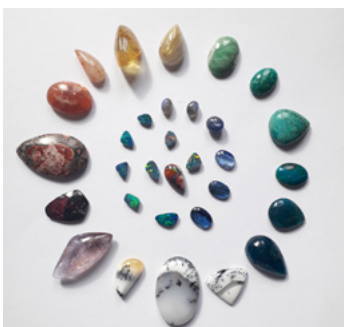
Miklós az Alföldön nőtt fel, élete során azonban sokfelé megfordult, míg végül nyolc éve Zalaszentgrótot egyik szülőshelyén, a Huszonyán talált otthonra. A természet közelsége tudatos döntés volt: szomszédmentes, erdőhöz közeli területet kerestek, ahol a vadon valóban része a mindennapoknak.

– Nagyon szeretek itt élni. Sok hozzám hasonló gondolkodású emberrel találkozom, és jó érzés egy olyan közegben lenni, ahol a természet ennyire közel van.

Az alkotás mindig is része volt az életének. Sokféle kézműves tevékenységet kipróbált már, régóta foglalkoztatta a gondolat, hogy ebből a tevékenységből szeretne megélni. 2017-ben egy bakonyi erdő mellett élt, ebben az időszakban kezdett el faragással foglalkozni, csak hogy lekösse a szabadidejét. Kezdetben egyszerű használati tárgyakat készített – fakanalakat, vajazó késeket – helyi fafajtákból, juharból, galagonyából, bükkből. A faragás ekkor még elsősorban a csendes, lassú időtöltést jelentette számára.

A Manakasha ékszerek legmeghatározóbb eleme a palo santo fa (jelentése: szent fa). Dél-Amerikából származik ez a balzsamfajta, amely rokona a tömjénnek és mirhának. A palo santo illata nyugalmat hoz, segíti a koncentrációt, a meditációt. Gyógyerejét az érzelmi és pszichés feszültségek oldásában fejt ki, gyulladáscsökkentő hatása is. Olaját sokszor használják relaxációs masszázshoz, frissít és üdít, segít a középontban maradni, kikapcsolja az elmét, és a belső világunkhoz való kapcsolódást segíti. Többek között tértisztításra, térharmonizálásra, rituális füstölésre, valamint az indián hagyományokban zavaró szellemi lények elűzésére is használták. Nem véletlen, hogy az alkotó számára ez az illat nemcsak alapanyag, hanem társ is az alkotásban. A fa magas aromás gyantatartalma miatt nagyon ellenálló a víznek és a lebontó folyamatoknak, így tökéletes faékszer-alapanyag.

– Fontos volt számomra, hogy ne a végeredmény hajtson, hanem maga a folyamat. Ez az illat segít abban, hogy jelen legyek – meséli.



Az első szantálfába foglalt ásvány még nem sikerült tökéletesre, de a hibák új irányokat, új ötleteket hoztak, és végül kialakult az a stílus, amely ma a Manakashát jellemzi.

Az ékszerkészítés irányába vezető út fokozatosan alakult ki. Korábban már foglalkozott ásványékszerekkel, akkor még makramé technikával fogta azokat körbe. Azonban egy ismerőstől kapott palo santo darabbal is kipróbálta a faragást, ami nagyon nagy élményt okozott számára. Az igazi fordulópontot egy ásványkereskedő ismerős hozta el, aki tíz darab, ásványberakásos palo santo faékszert rendelt tőle. Nem sokkal később következett az első fesztivál, ahol nagy érdeklődés fogadta a munkáit. Ott érezte meg először igazán, hogy ennek van jövője, és akár meg is lehet belőle élni.

Az ékszerek készítése intuitív folyamat számára. Először a követ választja ki: figyeli a formáját, karakterét, és már ekkor elképzei, látja milyen foglalat illene hozzá. Vannak időszakok, amikor a kedvenc ásványaihoz nyúl, máskor formák, vagy színek alapján választ. A fa kiválasztása csak ezután következik. Figyel rá, hogy a kövek színéhez és mintájához milyen színű és erezetű fa illik a legjobban. A fából először a kő foglalatát készíti el, és csak utána faragja hozzá a formát, ami sokszor csak a munkafolyamat végére alakul ki. Egy egyszerűbb befoglalás is legalább egy órát vesz igénybe, a részletgazdagabb, cizellált darabok ennél jóval hosszabb ideig készülnek. Egyes darabokra hat-nyolc órát is szán. Gépeket egyáltalán nem használ: faragókéssel dolgozik, a lyukakat saját készítésű kézi fúróval alakítja ki, majd csiszolással fejezi be a munkát. Nem kezeli utólag a fát: az ékszerek természetes állapotukban őrzik meg illatukat. Bár ő maga már alig érzi, annyira hozzászokott, a környezete annál inkább – a faragás illata vele marad a nap folyamán, bármerre is megy.

Az ásványok beszerzése is tudatos folyamat. Ásványboltokból, börszerekről, valamint világhíró barátok segítségével jut hozzá különleges kövekhez Indiából, Mexikóból, Afrikából vagy Csehországból. Fontos számára, hogy valóban egyedi darabokkal dolgozzon. Hisz abban, hogy az ékszerek magukban hordozzák készítőjük lenyomatát. Úgy érzi, lényeg, kisugárzása van az alkotásoknak.

A Manakasha ékszerek ma már a világ számos pontjára eljutottak Új-Zélandtól Finnországon át Amerikáig. Vásárlói többnyire természetkedvelő, spirituális beállítottságú emberek, akik értékelik az időigényes, kézzel készült tárgyakat. Bár kétszer annyi nő vásárol, mint férfi, az ékszerek nemtől függetlenül szívesen megkapják.

– Felelősség, hogy ezek a tárgyak valaki életének részévé váljanak. Jó érzés tudni, hogy hozzáadhatok mások mindennapjaihoz – fogalmaz Miklós.

A jövőben szeretne még inkább kapcsolódni a közösséghez, faragást tanítani, és tovább mélyíteni tudását az aromaterápia területén. Úgy érzi, az illatok, a természetes anyagok és a tudatos jelenlét nemcsak az alkotót, hanem a használatot is támogatják. A Manakasha ékszerek így nem csupán dísz tárgyak, hanem egy lelassultabb, figyelmesebb életmód kézzelfogható lenyomatai.

KOVÁCS ANDRÁS PÉTER

ÖNÁLLÓ ESTJE
Műsorvezető:
Fehér Boldizsár

Idővel

ZALASZENTGRÓT

Városi Művelődési Központ

8790 Zalaszentgrót, Batthyány Lajos u. 9.

MÁRCIUS 11. SZERDA 18:00

Jegyek:

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



Évindító ülést tartott az Idősek Tanácsa január 29-én a Városháza Deák-termében. A résztvevőket dr. Kocsis Gyula, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség zala elnöke, Kovács Sándorné Éva, a Megyei Időügyi Tanács képviselője és Baracska József Zalaszentgróti polgármestere is köszöntötte, majd gondolatokat, javaslatokat hangzottak el a tanács idejének munkájára vonatkozóan.

Jean-Paul Belmondo és Sophie Marceau híres filmjének színpadi adaptációja.

Pesti Művész Színház
Jean Poirat

Randevú Párizsban,

avagy Kellemes Húsvéti Ünnepeket!
vígjáték két részben
Rendezte: Márton András

Egyházi Géza - Fogarassy Bernadett - Czető-Fritz Éva
Borbáth Otília - Várfi Sándor - Czető Roland

ZALASZENTGRÓT, 2026. 02. 15., VASÁRNAP 18:00
VÁROSI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT (Batthyány u. 9.)

Jegyet vásárolni a VMK-ban hétköznapi 9 és 16 óra között, online pedig a fogszínhaza.jegy.hu oldalon lehet.

TÉLKERGETŐ MÁGLYAGYÚJTÁS

Úzzuk el közösen a telet!

2026. 02. 20. péntek
17.00

Helyszín: Szpari pálya

A jelmezben érkezőket sorsolás által díjazzuk.
Regisztráció a jelmezversenyre: 16.30

Program:
- kapcsolódó népi hagyományok bemutatása
- tűz-zsonglőr-show
- kórtáncok a zalaszentgróti néptáncosokkal

Vár a fánk, zsíros kenyér, puncs, forralt bor, tea, zene, szórakozás...

A jó hangulatot és a jelmezt hozd magaddal!

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

Felhívjuk szíves figyelmét, hogy a rendezvényen fotók készülnek, amelyeket a város a különböző saját platformjain 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!

BAJSZI TÉSZTA
MINT AZ ARANY

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

ZALASZENTGRÓT, HÉVÍZI UTCA 51.
TELEFON: 06308143799
Webshop: bajsziateszta.hu

Csüörtökönként a helyi piacon is találkozhatunk!
Mert ha tészta: Bajszi tészta!

Többre jó, mint gondolnád!

BEMER

Fizikai érterápia-
keringésjavítás felsőfokon
Orvostechnikai eszköz

- Gyorsabb sejszintű regeneráció
- Immunrendszer támogatása
- Fájdalom csökkentés
- Jobb alvásminőség
- Stressz csökkentés
- Teljesítménynövelés
- Több energia

Nyílt nap a zgróti VMK-ban
Szeretettel várunk egy díjmentes próbára!

Időpontok: 2026. március 7.
2026. március 14. 9 - 14 óra
2026. március 28.

Kérlek, foglalj időpontot telefonon.

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

Díjmentes próbalehetőség,
akár az otthonodban is
✓ Készülék értékesítés
✓ Készülék bérbeadás
✓ Szaktanácsadás

#nagyerikbemer
nagy-erik.bemergroup.com

I. SZENTGRÓTI DESSZERTMUSTRA

SütizzGrót!

SÜSS • KÓSTOLJ • VERSENYEZZ • ÜNNEPELJ!

2026.03.08. **Városi Művelődési Központ**
Zalaszentgrót, Batthyány u. 9.

NEVEZÉS 4 KATEGÓRIÁBAN

- Klasszikus kedvencek
- Mestermű a tortatálon
- Aranybarna finomságok
- Mentesen is mennyei

Nevezési díj: 1000 Ft/kategória

A ZSŰRI

Kovács Ágnes
Mjus Resort &
Thermal Park

Tóth-Kalmár Margit
és Tóth József
(A pillanat íze)

Knezsik István
Autós
Nagykoalíció

Programok a zsűrizés alatt:

- Manília fűszerbemutató
- Csáford-völgyi Natúr Pont kóstoló
- Játzósarok Mutyi bohóccal

Látogatói belépő: 500 Ft
A versenyre nevezni a
csodastortavilag@gmail.com
email-címen lehet

SZE-VA GRÓT Nonprofit Kft.

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

Felhívjuk szíves figyelmét, hogy a rendezvényen fotók készülnek, amelyeket a város a különböző saját platformjain 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!



Kopások, lumbágó, derékfájdalmak, vállpanaszok, idegzsába

Egyre több a fiatalabb páciens

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

Kelemenné Farkas Anettel beszélgetek a fizioterápiás lehetőségekről, a terápia hatékonyságáról, a leggyakoribb panaszokról. Anett rehabilitációs terapeuta, azon belül fizioterápiás asszisztens, aki napi szinten a betegek között tevékenykedik, így a legjobb kezekben vagyok e terület feltérképezésére.

Először is szeretném világossá tenni a fizio- és a fizioterápia közötti kapcsolatot. A nagyobb halmaz a fizioterápia, amely a hivatalos megfogalmazás szerint magában foglalja a természet adta energiák felhasználását (lásd fény, víz, levegő, mozgás, masszázs stb.) míg a fizioterápia fizikai energiákat használ, magyarul gépeket a fájdalommentes gyógykezeléshez.

Lerágott csont, tudjuk, de minde- nek felett áll a megelőzés fontossága! Az elegendő folyadék bevitelét, az ülő életmódba beiktatható mozgáselemek és a megfelelő táplálék fogyasztásának élettani hatásait taglaljuk és helyezzük előtérbe.

– Hogy kerülnek hozzád a páciensek?

– Szakorvosi vagy háziorvosi beutalóval érkeznek hozzám a betegek. A kúraszerűen elvégzett kezelések általában 10 vagy 20 alkalmat ölelnek fel, az időpontokat közösen egyeztetjük, alkalmazkodva az adott élethelyzethez.

– Van arra lehetőség, hogy visszajelzést kapj a terápia elért eredményességéről?

– Az lenne az ideális, ha a páciens a kúra lejárta után 2-3 héttel visszamenne a kezelőorvosához kontrollra, megállapítanák, hogy milyen mértékű változás tapasztalható, és erről én is értesülnék, nem csak akkor, amikor az utcán összefutunk esetleg. Ez inspirációt, motivációt adhatna és információval szolgálhatna arról is, hogy még az eszköztáramból mivel tehetnék hatékonyabbá a kiírt kezeléseket.

– Milyen kórképekkel találkozol leggyakrabban?

Széles skálán mozognak a hozzám érkező betegek panaszai, és sajnos egyre több a fiatal generációhoz tartozók száma. Leggyakrabban a degeneratív elváltozásokkal, például a kopásos kórképekkel találkozom, de gyakori a lumbágó, lumboscialgia (olyan derékfájdalom, amely az ülőideg lefutása mentén az alsó végtagba sugárzik), derékfájdalmak, sarkantyú, vállpanaszok, vagy a cervicobrachialgia (nyak-kari idegzsába) is.

– Milyen terápiákat tudsz biztosítani? Mi az, ami betegek rendelkezésére áll?

– Egyre többször nyúlnak az orvosok az

Kisfrekvenciás kezelések: a diadynamic TENS, szelektív ingeráram, iontoforézis, melyek bőrön keresztül hatnak, helyileg fájdalomcsillapításra, gyulladáscsökkentésre, értágításra és izomspazmus oldására, szövetpuhításra használhatóak. Figyelmet érdemel az iontoforézis, melynek lényege, hogy itt egyenárammal gyógyszeroldatot juttatunk a szervezetbe, és az helyileg koncentráltan fejti ki a hatását.

Középfrekvenciás kezelések: az interferencia és az ultrahang. Ezeknél az eljárásoknál a fájdalomcsillapításon felül az izomlazítás, a vér- és nyirokkeringés fokozása is végbemegy.

Kiemelném a sonoforézist. Ennél a kezelésnél az ultrahanggal helyett gyógyszer tartalmú krém, például Flektor, Fastum, Voltaren funkcionál, mely hasonlóan az iontoforézishez szintén mélyebben, koncentráltabban bejuttatva fejti ki a hatását.

Rendelkezésünkre áll még egy Bemer-matrac. A mágnes terápia hatásmechanizmusát kihasználva a mikrokeringést serkentjük, amely által sejtszinten javul az oxigénellátás, a tápanyagfelvétel, és egyúttal a méreganyag leadása is javul.

Mások vagyunk, tehát mindenkinél más-más hatékonysággal alkalmazhatóak ezek az eljárások, de az biztos, hogy az esetek többségében nagyon pozitív az elérhető hatás. Önmagában már az is előny, ha a fájdalom enyhül, vagy akár el is hagyható a gyógyszer. Ez egy hatékony eszköztár ahhoz, hogy a mindennapok egészségesebben teljenek!

– Mit gondolsz, a pszichés egészség mennyire járul hozzá a javuláshoz?

– Nagymértékben meghatározó szerintem, ahogy a tapasztalataim

mutatják. Egy-egy kezelés nem tart tovább fél óránál, de annyi kifakadás, bonyolult élethelyzet, napi gond kerül a felszínre, amit nem oldanak meg, mert nincs kivel beszélgetniük. Nem vagyok sem pszichológus, sem mentálhigiénés szakember, de azt szerénytelenség nélkül állíthatom, hogy lelkiileg is feltöltődve távoznak tőlünk az emberek.



alternatív gyógymódokhoz, mert bizonyítja a hatékonyságát, és a kontraindikációk ismeretében mellékhatásmentesen alkalmazhatóak. Nálunk a kis- és középfrekvenciás kezelések érhetőek el. A teljesség igénye nélkül lehetőség van TENS, diadynamic, iontoforézis, ultrahang, szelektív ingeráram, Bemer-matrac illetve sál igénybe vételére.

Drága Barátnőm!

Leveletem a holokauszt emléknapján, január 27-én írom neked. Ezen apropóból sok érzés és élmény kavargott bennem, amit lehet, hogy még korbácsolt is új szenvedélyem, az olvasás.

Az időjárás hektikus. Hol esik, hol fúj, hol havazik és csúszik, néha olvad, szóval orvosmeteorológiai szempontból is minden hangulat engedélyezett. Fejfájás, ingerlékenység, izületi fájdalmak erősödése, hogy csak néhányat említsek a sorból. Hozzájön még a köd, a vitaminraktárak fogyatkozása és esetleg a bezártság, elszigeteltség érzése. Hogyan tudunk tekerni azon a „boldogság termosztáton”, ha nincs mindenkinek lehetősége felszállni a repülőre, és elhúzni melegebb éghajlatra?

Egy jó könyvön „dimenziókapu” van. Úgy „beszippant”, hogy teljesen átlényegülsz, és a főhős érzelmeit éled át, az ő bőrébe bújsz, az ő élethelyzetét és mindennapjait élheted meg következmények nélkül.

Delia Owens Ahol a folyami rákok énekelnek című regényével kezdődött. Az 1950-es, 1960-as években játszódik a történet Észak-Karolina ritkán lakott, mocsaras lápvidékén. Egy kislány főszereplésével, aki az elszigeteltségében önállóságra és hallatlan alaposágú ismeretekre tesz szert az élővilággal kapcsolatban. A felnőtté válást színezi még egy szerelem, majd bonyolítja egy gyilkosság. Ennek a rejtélynek a megoldására csak az utolsó oldalakon vezet rá az író,



BORBOLYA ROVATA

Levelek barátnőmnek

Boldogságtermosztát a dimenziókapuban



zseniális érzékkel. Napokig le van taglózva az ember, és gondolkodik a történetről. De ha mélyebb tartalommal is elbír, jöhet a mély víz, és ezen a borzalmas évfordulón indíthatod az emlékezést Az auschwitzi tetoválással, Heather Morris regényével. Itt főhősünk kíméletlen részletességgel ír a haláltábor mindennapjairól, részéről, a

kétségbeesésről, az alig pislákoló életekről, az elgázosításokról, Men-geléről, a barakkokról, és az ott megtalált „másik feléről”. Arról, hogy hogyan fogadják meg egymás-

nak, hogy bármi történjen is, túléljük!
A könyvek olyanok számomra, mint anno a parfümök voltak. Egy szertartás volt a kiválasztásuk, és abszolút hangulathűző a viselésük. A művek olvasása is ilyen. Jöhetnek a könnyedebb olvasmányok, amolyan áthidaló megoldásként a tartalmasabbak között, ámde ezek sem unalmasak! Így jártam a Musso-könyvekkel. A párizsi apartmannal kezdtem. Jó érzés, ha valaki elhivatottan és csillogó szemekkel beszél a munkájáról. De álomban sem gondoltam volna, hogy le hull a lepel a szintetikus és természetes festékek közötti különbségről. Olyan mélyreható és szemléletes sorokat olvashattam a színekről, például a „múmiabarnáról” vagy egy különleges kékről, amihez a köveket Afganisztánban kellett bányászni, de volt itt még „indiai sárga” és „türoszi bíbor” is, ami engem is meglepett. E történetek segítségével felfedezhetsz magadban olyan világokat, amikről tudomásod sem volt, vagy felkeltheti az érdeklődésedet olyan téma, amire eddig a hétköznapi életed sodrásában nem is gondoltál volna. Jó belső utazást kívánok neked, és szeretettel ölellek!

Borbolya

Ha kérdésed lenne: pitypang1001@gmail.com

Zalaszentgrót németországi testvérvárosából, Gernersheimből érkezett diákok töltöttek néhány napot a településünkön, ismerkedve a várossal, az itteni iskolai élettel, és persze az őket vendégül látó családokkal. A cserediák-program búcsúestjét január 29-én rendezték meg a Városi Művelődési Központ klubtermében, ahol a vendég és vendéglátó diákok magyar néptáncos koreográfiával örvendeztették meg mindazokat, akik valamilyen módon segítették a program megvalósulását.



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

5. NŐK HÓNAPJA ZALASZENTGRÓT



MÁRCIUS 2., HÉTFŐ • 17:00

KOVÁCS BEATRIX:
INDIA VARÁZSA
(a hálaadás mint rituálé)

Házasságkötő Terem
(Batthyány u. 13.)

A részvétel ingyenes, de
regisztrációhoz kötött:
marketing@zalaszentgrot.hu



MÁRCIUS 5., PÉNTEK • 17:00

PESTI TÍMEA:
AZ AKTÍV KORÚ
NŐK KIHÍVÁSAI

Házasságkötő Terem
(Batthyány u. 13.)

A részvétel ingyenes, de
regisztrációhoz kötött:
marketing@zalaszentgrot.hu



MÁRCIUS 8., VASÁRNP • 10:30

SÜTIZZGRÓT!

I. Szentgróti Desszertmustra

Regisztráció 10:30

Eredményhirdetés 14:00

VMK, klubterem

A versenyre nevezni a
csodastortavilag@gmail.com
e-mail címen!



MÁRCIUS 8., VASÁRNP • 18:00

**SZÉCSI PÁL-
EMLÉKKONCERT**

Kaszap István
előadásában

VMK, színházterem

A részvétel ingyenes,
de regisztrációhoz kötött:
bakai.szonja@zalaszentgrot.hu



MÁRCIUS 11., SZERDA • 18:00

KOVÁCS ANDRÁS PÉTER
önálló estje:
"Idővel"

**Városi Művelődési
Központ, színházterem**

Jegyelővétel:
dumaszhaz.jegy.hu;
jegy.hu/jegyirodak



MÁRCIUS 16., HÉTFŐ • 17:00

**HÉTINDÍTÓ
JÓGA**
Szonjával

**VMK,
gyermekkönyvtár**

A részvétel ingyenes, de
regisztrációhoz kötött:
marketing@zalaszentgrot.hu



MÁRCIUS 18., SZERDA • 17:00

ÉLTETŐ ÉTEL
fermentáló workshop
Kiss-Rezes Eszterrel

Turisztikai Iroda
(Templom tér)

A részvétel ingyenes, de
regisztrációhoz kötött:
marketing@zalaszentgrot.hu



MÁRCIUS 25., SZERDA • 17:00

DARVASI DÓRA interaktív
előadása a fenntartható
öltözködésről

VMK, klubterem

A részvétel ingyenes, de
regisztrációhoz kötött:
marketing@zalaszentgrot.hu



A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!