

Pro Urbe-díjas közéleti lap, megjelenik havi egy alkalommal

Zirc és vidéke

2026. március

Új folyam, 9. évf. 3. szám, 2026. március 10.



Megvannak az óvodai beiratkozás pontos időpontjai

- Beszámolót olvashatnak az Óvodatársulás
legutóbbi üléséről

Zirci értékek – Békefi 100

- A centenárium kapcsán új cikksorozatot indítunk

Ismerjék meg a Neuronkuckót

- ahol idegrendszeri tréninggel segít Pálmai Judit

MEGHÍVÓ

Zirc Városi Önkormányzat nevében tisztelettel meghívom Önt
az **1848-49-es Forradalom és Szabadságharcra emlékező**
városi ünnepségre

2026. 03. 15. (vasárnap) 10.00 óra
Zirc, Március 15. tér 1.

KOSZORÚZÁS

MEGEMLEKEZÉS A VÁROSHÁZÁN

Közreműködik: Zirci Városi Vegyeskórus

ÜNNEPI BESZÉDET MOND

Kacsala István, Zirc város polgármestere

ÜNNEPI MŰSOR

PSZC Reguly Antal Szakképző Iskola és Kollégium 11/T
osztálya

Felkészítő pedagógusok: Puskásné Fürst Judit és Holecz
Tibor

ZIRC VÁROS KULTÚRÁJÁÉRT KITÜNTETÉS ÁTADÁSA

ZIRC VÁROS KÖZÉPISKOLAI TANULMÁNYI ÖSZTÖNDÍJAINAK ÁTADÁSA

Műsorvezető: Simonffy Andrea



Kacsala István
polgármester



Beköszönő

Kedves Olvasók!

Vannak pillanatok, amikor a naptárnál sokkal hitelesebb jelzéseket kapunk a világ változásáról. Amikor reggelente már nem a fagyos sötétség, hanem a madarak bátortalan, mégis kitartó éneke ébreszt, és amikor a levegőben megérezni azt a megfoghatatlan illatot, akkor tudjuk: megérkezett. Még néha-néha visszatér a kellemetlen hajnali fagy, próbálkozik a tél, de már nem tudja megakadályozni a tavasz beköszöntét. A tavasz számunkra nem csupán egy évszak a négy közül, hanem az újjászületésnek, a reménynek és a szabadságnak az időszaka.

A téli álom után a természet minden porcikája megmozdul. A kertekben előbújnak az első hóvirágok a még fakó gyepen, a fák ágain pedig megjelennek a kibújó rügyek. Ez az átalakulás ránk, emberekre is hatással van. Letesszük a nehéz télikabátokat, és velük együtt mintha a gondjaink egy részét is a fogason hagynánk. Kinyitjuk az ablakokat, beengedjük a friss levegőt, és fokozatosan több energiát érzünk a mindennapi teendőkhöz.

A tavasz a tervezés ideje: ilyenkor vetjük el a magokat a földbe és az elménkbe egyaránt. Ez az időszak kiváló alkalom a belső nagytakarításra is. Ahogy a kertjeinket

rendbe tesszük, úgy érdemes a kapcsolatainkat és a céljainkat is átfésülni. A hosszabbodó nappalok több időt hagynak a sétákra, az elmélkedésre és arra, hogy újra felfedezzük lakókörnyezetünk szépségeit. Legyen szó egy túráról a Bakonyban, egy sétáról Zircen, vagy csak egy délutáni kávéról egy napsütötte teraszon – a tavasz minden percét érdemes kiélni.

Magyarországon a tavasz elválaszthatatlan a legfontosabb nemzeti ünnepünktől is. Március 15-e nem csupán egy piros betűs ünnep a naptárban. 1848 tavaszán a természet ébredése találkozott a nemzet ébredésével is. Nekünk utódoknak az a feladatunk, hogy minden évben méltóképpen megemlékezzünk 1848 hőseiről, akik megmutatták, hogy egy közösség akkor nagyszerű, ha képes a különbségek helyett a közös értékekre koncentrálni.

Kívánom, hogy az eljövendő tavasz illata és közelgő nemzeti ünnepünk büszkesége adjon mindenkinek erőt a tervei megvalósításához!

Tisztelettel: **Lingl Zoltán**

BEKÖSZÖNŐ

- 3. oldal: Beköszönő – Lingl Zoltán önkormányzati képviselő gondolatai

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

- 5. oldal: Összefoglaló Zirc Városi Önkormányzat legutóbbi testületi üléséről
- 6. oldal: Beszámoló az Óvodatársulásról – Költségvetés, főigazgatói álláspályázat kiírása, az óvodai beiratkozás időpontjai
- 7. oldal: Rágcsálók elleni védekezés – lakossági fórumot tartottak a Városházán

KÖZÉLET

- 8. oldal: „Bilincsbe vert szeretet...” – A kommunista diktatúrák áldozataira emlékeztek
- 9. oldal: Neuronkuckó – egy hely, ahol Pálmai Judit idegrendszeri tréninggel segít gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt
- 10. oldal: A Segítő Kezek Zirc Alapítvány szemüvegeket gyűjtött, kapcsolódva az AFRÉKA Humanitárius Alapítvány missziójához; Új, rendszeres programlehetőség – Sütő-Főző Klub várja az érdeklődőket
- 11. oldal: Bodáné Németh Ágnes, Zirci Járás Szociális Szolgáltató Központ terápiás munkatársának írása

KULTÚRA

- 12. oldal: Könyvajánlónkban irodalmi csemegéket ajánl a Békefi Antal Városi Könyvtár munkatársa
- 13. oldal: Zirci értékek – Békefi 100: Dr. Stadler Jenő első cikke az új sorozatból

ÉLETMÓD

- 14. oldal: A szűrővizsgálatok fontosságára hívjuk fel figyelmüket
- 15. oldal: Egy kiskutya nem csupán felhőtlen öröm... Cikkünkben az ún. Puppy blues jelenségről olvashatnak
- 16. oldal: Receptet ajánlunk: Medvehagymás -túrós pogácsa és egy hozzá passzoló ital

MOZGÓ VILÁG

- 17. oldal. Büntetőpárbaj döntött az első Zirc Farsang Kupa teremlabdarúgó-tornán

KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK

- 18. oldal: Közérdekű információk

IMPRESSZUM

Zirc és Vidéke – Zirc Városi Önkormányzat Pro Urbe-díjas havilapja

ISSN: 1215-4156 (Nyomtatott), 2631-0163 (Digitális)

Főszerkesztő: Porkoláb Petra. Szerkesztőségi munkatársak:

Csaba Lilla, Encz Ilona, Jámbor Adrienn, Kelemen Gábor, Porkoláb Petra, Dr. Stadler Jenő

Felelős kiadó: Békefi Antal Városi Könyvtár, Művelődési Ház és Stúdió KB. Adószám: 15569499-1-19

Igazgató: Szeli Dóra Réka

Szerkesztőség / hirdetésfelvétel: Cím: 8420 Zirc, József A. utca 1. Telefon: +36 88/593-810

Email: ertekesites@zircultura.hu

Nyomda: Tradeorg Nyomda Kft. 8184 Balatonfűzfő, Szállás u. 4. Felelős vezető: Tóth Zoltán

Lapterv: Zachar István; Tördelés: Palásthy Imre; Címlapfotó: Eberhard Grossgasteiger (Pexels.com)

Az újságban közzétett cikkek, fotók, egyéb szerzői művek csak a szerző, illetve a szerkesztő írásbeli engedélyével többszörözhetőek, közvetíthetőek a nyilvánosság felé, tehetőek nyilvánosság számára hozzáférhetővé a sajtóban [Sztj. 36. § (2)]. Ez a nyilatkozat a szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. törvény 36. § (2) bekezdésében foglaltak szerinti tiltó nyilatkozatnak minősül.

Zöld utat kaptak a városi fejlesztések

Zirc Városi Önkormányzat Képviselő-testülete a 2026. február 25-i ülésén több fontos, a város jövőjét és közösségi életét meghatározó döntést hozott meg. A képviselők támogatták a benyújtott előterjesztéseket, így megkezdődhet a munka többek közt az irodalmi emlékezet és a sportfejlesztés terén is.

Elfogadták Zirc 2026. évi költségvetését, amely 3 669 690 287 forintos bevételi és kiadási összeggel, külső hitelevétel nélkül, kiegyensúlyozottan biztosítja a település működését. A költségvetés egyik legjelentősebb eleme a „TOP_PLUSZ Élhető települések” program, amelyre közel 929,3 millió forint támogatás érkezik.

A számok tükrében az összevont működési költségvetés 1,97 milliárd forint bevétellel és 2,15 milliárd forint kiadással számol, míg a felhalmozási – fejlesztési – költségvetés 973,8 millió forint bevételt és 1,47 milliárd forint kiadást tartalmaz.

Az óvodai nevelés fajlagos támogatásban részesül, emellett a kulturális intézmények és a muzeális feladatok is külön forrást kapnak. Fontos körülmény, hogy a városnak nem kell megfizetnie a közel 43 millió forintos szolidaritási hozzájárulást, mivel az nem éri el az 50 millió forintos értékhatárt, ami jelentős pénzügyi könnyebbséget jelent.

A költségvetés 78,5 fős létszámkeretet állapít meg, amelyet 5 fő közfoglalkoztatott egészít ki.

A testület határozatban erősítette meg Zirc csatlakozását a Radnóti Irodalmi Zarándokúthoz. Ez a kezdeményezés Radnóti Miklós és társai 1944-es tragikus útvonalát (Szentkirályszabadja és Abda között) alakítja irodalmi és kegyeleti úttá. Zirc hivatalosan is a zarándokút részévé válik. A polgármester felhatalmazást kapott a csatlakozási okirat aláírására. A város megvizsgálja egy helyi Radnóti-emlékhely (például emléktábla vagy információs tábla) létrehozásának lehetőségét.

A Football Club Zirc Sportegyesület benyújtott kérelmét is teljes egészében elfogadták a képviselők. Ez lehetővé teszi, hogy az egyesület TAO-pályázatot nyújtson be egy modern, háttámlás székekkel felszerelt, akár 163 fős lelátó kiépítésére az Alkotmány utcai sporttelepen. Az önkormányzat, mint tulajdonos, hozzájárul a beruházáshoz.

A Képviselő-testület 2026 elején jóváhagyta az új városi honlap létrehozását. A felületet az InfoNetfort Kft.

készíti el, vállalkozási szerződés keretében. Az új honlap célja, hogy átláthatóan és naprakészen mutassa be Zirc város szolgáltatásait, programjait, aktuális híreit, valamint a fejlesztési projekteket. Ennek fejlesztése hamarosan elkezdődik.

Zirc I. számú felnőtt háziorvosi körzetével kapcsolatban is történnek változások: a Képviselő-testület a Zirc I. számú felnőtt háziorvosi körzet feladatainak ellátásáról döntött. Dr. Horváth Dávid megszerezte a praxisjogot, és a Bakonyi Horváth Medical Kft. látja el a feladatokat. A rendelő (Zirc, Kossuth u. 18. 7. ajtó) a Kft. részére térítésmentesen, határozatlan időre kerül használatba adásra. A praxis-ellátási szerződés várhatóan 2026. április 1-től lép életbe. Zirc Város Önkormányzata fontos lépést tesz a helyi egészségügyi ellátás színvonalának javítása érdekében.



Az I. számú felnőtt háziorvosi körzet orvosának kezdeményezésére az önkormányzat 2 millió forintos maradványa terhére – a doktor úrral történő egyeztetés alapján – tartós használatra szánt diagnosztikai célú eszközbeszerzést tervez.

Zirc Városi Önkormányzat részt vesz a Versenyképes Járások Program II. ütemében, amelynek célja a járás településeinek gazdasági, infrastrukturális és szociális fejlesztése. A konzorciumi megállapodás résztvevői: Zirc, Borzavár, Lókút, Szápár, Olaszfalu és Bakonyháza települések. A program keretében minden résztvevő település fejlesztési és támogatási igényt nyújt be, a megvalósítás során együttműködve. A program lehetőséget ad a térség településeinek, hogy közösen pályázzanak támogatásokra, fejlessék az infrastruktúrát, és javítsák a helyi lakosság életminőségét.

szerző: **Porkoláb Petra**
fotó: **Stúdió KB**

Megvannak az óvodai beiratkozás időpontjai

Költségvetésről, főigazgatói álláspályázat kiírásáról, az óvodai beiratkozás időpontjáról és a nevelési intézmény nyári nyitvatartásáról is határozott a Zirc és Lókút Óvodatársulási Társulási Tanácsa.

A Városházán megtartott ülésen a Zirc, Lókút és Borzavár települések önkormányzatai által alkotott óvodatársulási tanács elfogadta az óvodatársulás 2026. évi költségvetését, melynek főösszege 543 927 588 forintban került megállapításra.

A Zirci Benedek Elek Óvoda és Bölcsőde főigazgatói álláspályázatának kiírásáról is döntés született.

A társulási tanács 2025. július 16. napjától Kovácsné Palkovics Márta akkori humánerőforrás gazdálkodásért felelős intézményvezető-helyettest bízta meg az intézményvezetői feladatok ellátásával a főigazgatói munkakör pályázat útján történő betöltésének idejéig, de legfel-

jebb 2026. július 15. napjáig. A pályázati kiírás elérhető Zirc város honlapján, az önkormányzat / pályázatok menüpont alatt.

A Zirci Benedek Elek Óvoda és Bölcsőde 2026–2027-es nevelési-gondozási évre történő beiratkozás időpontjának és az intézmény nyári nyitvatartásának meghatározására is sor került.

A beiratkozásra a zirci bázisintézményben április 23-án, 24-én és 27-én 7.00–17.00 óráig, a lókúti és a borzavári tagóvodában egyaránt április 24-én és 27-én 7.00–16.00 óráig van lehetőség. Javasolják mindazon gyermekek beiratkozását, akik 2026. augusztus 31-ig betöltik a harmadik életévüket.

Az intézmény nyári nyitvatartását táblázatunk szemlélteti. A zárások alatt szülői igényfelmérés alapján a nyitva tartó székhely intézmény vagy tagintézmény fogadja a zárva tartó intézményegység gyermekeit is.

szerző: **Kelemen Gábor**

Nyitvatartás	Bázisintézmény (Zirc)		Tagintézmények	
	Óvoda	Bölcsőde	Lókút	Borzavár
Nyitva	06. 01 – 07. 26.		06. 01 – 06. 21.	
	08. 24 – 08. 31.		07. 27 – 08. 31.	
Zárva	07. 27 – 08. 23.		06. 22 – 07. 26.	

Gazdagítsuk együtt a Zirci Értéktárat!

A Zirci Értéktár Bizottság szeretettel várja Önöket a 2026. április 22-én 17:00 órától megszervezésre kerülő „ZIRC ÉRTÉKEI” témájú beszélgetésre.

A beszélgetést MIHALCSIK MÁRTA, a Nemzeti Művelődési Intézet Módszertani Központ szakmai főmunkatársa vezeti.

Helyszín: Békefi Antal Városi Könyvtár Klubterme

(8420 Zirc, József Attila u. 1.)

Az Ön közreműködése segítheti, hogy gazdagodjon Zirc Helyi Értéktára, ami azért fontos, hogy gyermekeink, unokáink számára méltó módon megőrizhessük, tovább adhassuk értékeinket.

A belépés ingyenes!

Rágcsálók elleni védekezés

Bejelentés érkezett a Zirci Közös Önkormányzati Hivatalhoz, hogy az egyik zirci utcában gyakrabban észlelték patkányok jelenlétét, ezért az önkormányzat lakossági fórumot szervezett, melyen Nagy Tamás egészségügyi gázmester és kártevőirtó tájékoztatta az érdeklődőket a fontosabb tudnivalókról.

Nem tudni, hogy hol fordulhat elő még hasonló probléma, mint ami kiváltotta a városházi fórum igényét, ezért fontosnak tartjuk, hogy szélesebb körben is informált legyen a lakosság: a Nemzeti Népegészségügyi Központ tartalmas tájékoztatója – mely a fórumnak is részét képezte – választ ad a fontosabb kérdésekre.

Magyarországon a patkányok és az egerek minősülnek egészségügyi kártevőnek – hazánkban jellemzően a vándorpatkány fordul elő és okoz gondot, sokkal ritkábban találkozhatunk házi patkánnyal –, számos kórokozót hordozhatnak, illetve terjeszthetnek. A közegészségügyi jelentőségük mellett pedig gazdasági kárt is okozhatnak. Az általuk elfogyasztott élelmiszer kártételüknek csak kis része csupán, ürülékükkel, mozgásukkal és a csomagolóanyagok kirágásával nagy mennyiségű takarmányt, élelmiszert tudnak beszennyezni.



Nagyon fontos, hogy az elpusztult rágcsáló is veszélyt jelenthet, ezért az általuk terjesztett fertőzések elkerülése érdekében a tetemet pusztá kézzel nem szabad megérinteni, gumikesztyűvel vagy kifordított nejlonzacskóval ajánlatos megfogni. Mihamarabbi eltávolításuk pedig annál is inkább indokolt, hiszen vélhetően irtószer okozta a pusztulásukat, és ha a mérgezett rágcsálókat a házi kedvencek – kutyák, macskák – elfogyasztják, úgy ezek a kisállatok is mérgeződhetnek. Ha felmerül a mérgezés gyanúja, azonnal állatorvoshoz kell fordulni.

A rágcsálók előfordulásakor megfelelő higiéniai intézkedéseket is kell foganatosítani, így például az általuk szennyezett felületet célszerű megtisztítani fertőtlenítőszerrel.

Magunk is tehetünk a rágcsálók elszaporodásának megelőzése, illetve visszaszorítása érdekében, gyakran már önmagában is elég az ingatlan rendben tartása, a feleslegessé vált lomok felszámolása.

A rágcsálóknak bűvőhelyet, táplálékot biztosító lakókörnyezet ugyanis kedvez a megtelepedésüknek, szaporodásuknak. A szerves hulladék (így például élelmiszermaradék, takarmány, komposzt) táplálékul szolgál a részükre, így azt oly módon kell tárolni, hogy a kártevő ne férhessen hozzá.

Ha a problémát nem sikerült megelőzni, nem maradt más hátra, mint védekezni a rágcsálók ellen. A tájékoztató előjáróban felhívja a figyelmet, hogy magánszemély rágcsálóirtást csak saját vagy bérelt ingatlanjának területén végezhet, egyúttal azt is hozzáfűzi, hogy magánterületen a tulajdonos kötelessége a rágcsálóirtás, melyhez kártevőirtó szakember segítségét is igénybe veheti.

A védekezést illetően többféle módszer is létezik, a lakosság részére irtószeres és különböző csapdák állnak rendelkezésre, melyek nagyobb áruházakban, mezőgazdasági boltokban beszerezhetők. Egerek ellen – ha csak néhány egér jelenlétét észleljük – az egérfogót ajánlják, míg a patkányokkal szemben a különböző mechanikus csapdákat javasolják, a csapdában jól rögzíthető csalétek használatával.

A ragadós felületű csapdák használatát nem javasolják, mert a csapdába ragadt állat nem pusztul el azonnal, hanem napokig szenved és közben indokolatlan kínokat él át. A kereskedelmi forgalomban lévő, rágcsálóirtásra engedélyezett irtószeres naprakész listája a Nemzeti Népegészségügyi Központ által működtetett irtószer-adatbázisban érhető el. A termékek címkéjén szereplő használati utasítást szigorúan be kell tartani. A rágcsálóirtószeres véralvadásgátló anyagok tartalmaznak, ezért a kártevőkön kívül emberre és állatokra nézve is veszélyes lehetnek. Csak úgy szabad kihelyezni és tárolni a szert, hogy ahhoz gyermekek, házi- és haszonállatok ne férjenek hozzá. Mindemellett fontos, hogy tartsunk otthon K1 vitamint, ez a véralvadásgátló hatóanyagok ellenszere.

Léteznek még ultrahanggal működő riasztókészülékek, azonban ezek hatásosságát kontrollált vizsgálatok nem támasztják alá, ezért ilyen eszközök használatát nem javasolják a szakértők.

szerző: **Kelemen Gábor**
fotó: **Balogh Judit Ágnes**

„Bilincsbe vert szeretet...”

A kommunista diktatúrák áldozataira emlékeztek február 24-én Zircen, a Zirci Ciszterci Apátság Gobelin termében. A megemlékezést a Zirci Országzászló Alapítvány, a Zirci Római Katolikus Plébánia és a Zirci Ciszterci Apátság Látogatóközpont közösen szervezte a február 25-ei Kommunista Diktatúrák Áldozatainak Emléknapja alkalmából. Az eseményen egy frissen megjelent, helytörténeti vonatkozású kiadványt is bemutatnak az érdeklődőknek, melyet a helyszínen meg is lehetett vásárolni.



A megjelenteket Huszár Lőrinc Ociszt. plébános köszöntötte. Kiemelte, a kommunizmus eszméje nem csupán egyes embereket, szerzetesrendeket, de az egész magyar társadalmat sebezte meg, a rendezvény egészének középpontjában azonban a szerzetesrendek 1950-es feloszlata és a zirci internálótábor története állt.

Az esemény főelőadója Halász Nivárd ciszterci szerzetes volt, aki „*Bilincsbe vert szeretet – A szerzetesrendek felszámolása és a zirci internálótábor élete 1950 nyarán*” című, nemrégiben megjelent kötete alapján ismertette a korszak helyi vonatkozású, tragikus eseményeit.

Felidézte, miként számolták fel a kommunista hatóságok a magyarországi szerzetesrendeket, hogyan hurcolták el a szerzeteseket és apácákat, valamint hogyan alakították ki Zircen az internálótábort, ami kiemelt helyszínné vált akkoriban.

1950. július 31-éről augusztus 1-jére virradó éjszaka ugyanis közel 500 szerzetesnővert – három különböző

helyszínről összesen 459 főt – szállítottak teherautókkal a zirci apátságba. A nővérek közül sokan idősek, betegek voltak; akadt, aki már a deportálás körülményeit sem élte túl. A visszaemlékezések megrázó részleteket őriztek meg az éjszakai elszállításokról, a megalázó bánásmódról.

A történeti feldolgozás bemutatta az ott elhelyezettek mindennapjait, a bizonytalanságot, a kiszolgáltatottságot, ugyanakkor a hitből és közösségből fakadó kitartást és hatalmas összefogást is – hiszen városunkban sokan, sokféle adománnyal segítettek az apátságban lakóknak.

Szó esett arról is, hogy a ciszterci közösség – a bizonytalan jövőjük ellenére – igyekezett a megszokott rend szerint folytatni életét. 1950 nyarán még novíciusokat öltöztettek be, fogadalomtételre is sor került, jöllehet már érzékelhető volt a közelgő feloszlatus. A döntés, hogy nem hagyják el a közösséget, hanem vállalják a sorsközösséget a rájuk bízottakkal, példaértékű elhatározásnak számított.

Az internálást követően azonban újabb megpróbáltatások jöttek. 1950 szeptemberében megszületett a döntés: a szerzetesrendek többsége nem működhet tovább, tagjaiknak civil életet kellett kezdeniük. Le kellett vetniük rendi ruhájukat, sok idős nővérnek évtizedek után kellett megtanulnia civil öltözetben járni. A fiatalabbak közül többen alacsony beosztású munkát kaptak, még akkor is, ha korábban tanárként vagy betegápolóként szolgáltak. Akadtak, akiket koncepciós perekben elítéltek, családokat hurcoltak meg, börtönbüntetések követték az üldöztetést. Zircen és környékén ugyanakkor számos család segítette a szerzeteseket, volt, aki befogadta őket, mások munkalehetőséget biztosítottak számukra. A közösség ereje, az összetartás és a hit sokaknak adott kapaszkodót a kiszolgáltatottság éveiben.

A mártírsorsú zirci apát életútjának számos részletét feltárták és bemutatták már, de ezen előadásban is fontos szerepet kapott Endrédi Vendel alakjának és sorsának felidézése. Az apát ellen eljárás indult, a Grósz-perhez kapcsolták, végül tizenégy év börtönre ítélték. 1956. november 1-jén kiszabadult ugyan, de négy hónap múlva újra letartóztatták. 1957 augusztusában kiengedték, és kényszerlakhelyül Pannonhalmát jelölték ki számára. Csak halála után térhetett vissza Zircre, és mint az sokak számára ismeretes, testét 1982-ben a Szent Bernát-oltár alatt helyezték örök nyugalomra.

Halász Nivárd testvér előadását a mártírsorsú apát szavaival és üzenetével zárta, mely így szól: „*Nem adnám oda hat évi börtönéletem szenvedéseit semmi földi kincsért, valami óriási értékötöbbséget kaptam. Kijártam talán a legmagasabb iskolát, kezembem diplomája, s rajta a pescét: több emberség!*”

Az esemény végén a résztvevőknek lehetőségük nyílt a testvér, 1950-ben internált szerzetesnővérek sorsát is bemutató, hiánypótló kiadványának megvásárlására és dedikáltatására is.

szerző és fotó: **Porkoláb Petra**

Neuronkuckó

Egy édesanya személyes küzdelméből jött létre Zircen a Neuronkuckó – egy hely, ahol idegrendszeri tréninggel segítik a figyelemzavarral, tanulási nehézséggel, autisztikus tünetekkel vagy épp alvásproblémával küzdő gyermekeket, sőt, felnőtteket is. Nem csak szakmai tudás, hanem saját tapasztalatból fakadó elhivatottság áll a hely mögött. Pálmai Judit alapító mesélt lapunknak.

Van, amikor egy hivatás nem tudatos karrierdöntés eredménye, hanem egy édesanya küzdelméből születik, Pálmai Judit története is ilyen. A német nyelvtanárként végzett pedagógus ma már neurofeedback trénerként segíti a hozzá forduló családokat Zircen. A Neuronkuckó (Judit nagyobbik fia nevezte el így) 2025 júliusában nyílt meg a Petőfi utcában, kliensek pedig nemcsak városunkból, hanem a környező településekről is érkeznek hozzá.

Judit 2006-ban szerzett diplomát, és eredetileg tanárként képzelte el az életét, második kisfia születése után azonban váratlan fordulat következett. A kisfiúról kiderült, hogy nem hall jól; orrmandulaműtét után ugyan megindult a beszédfejlődése, de hamarosan autisztikus tünetek merültek fel.

„Amikor ezt először kimondták, szinte semmit sem tudtam az autizmusról. Elkezdtem szakirodalmat olvasni, utánajárni a lehetőségeknek, és mindent megtenni a fejlesztése érdekében” – meséli.

Korai fejlesztések, TSMT-torna, HRG, szakértői vizsgálatok, Veszprémbe járás... – hosszú és küzdelmes út következett. A kisfiú neurofeedback tréningen is részt vett: először harminc, majd további húsz-huszonöt alkalmon – és a változás érezhető volt. Megjelent a szemkontaktus, jelentősen csökkentek a dühkitörések, javult a viselkedése. Ma már harmadik osztályos, többségi iskolába jár, szépen teljesít, németül tanul. Bár a szociális kapcsolódás továbbra is kihívás számára, a fejlődése látványos.

„Amikor először nézett rám hosszan, és valódi visszajelzést kaptam tőle, az sorsfordító pillanat volt. Akkor éreztem először, hogy jó úton járunk, később azt kérte, hogy olvassak neki mesét – ezt évekig igényelte is aztán, noha korábban elutasította.”

E személyes tapasztalat indította el Juditot azon az úton, hogy maga is elsajátítsa a módszert. Győrben, a

MyNeuro Mentális Teljesítményfokozó Központban végezte el az ILF neurofeedback trénerképzést. A képzés során neuroanatómiai alapismereteket, különböző idegrendszeri eltérések – például ADHD, Tourette-szindróma, epilepszia – hátterét és az ún. elektródák felhelyezésének szakmai alapjait tanulta meg.

A tréning során ugyanis négy elektródát helyeznek a fejre, a kliens pedig auditív, vizuális és taktilis visszajelzéseket kap. A gyermekek mesét néznek, a felnőttek filmet, miközben az idegrendszer finomhangolása történik. Egy teljes folyamat általában harminc alkalomból áll, heti két tréninggel kezdve. „A cél az idegrendszer önszabályozásának megerősítése – és mint amikor valaki megtanul biciklizni: az agy nem felejt el később sem – noha szükség lehet ismétlő tréningekre.”

A Neuronkuckóba nemcsak autisztikus tünetekkel élő gyermekek jönnek. Gyakori a figyelemzavar, szorongás, tanulási nehézség, diszlexia-gyanú, tikkelés, alvászavar. Felnőtteknél előfordul mélyalvás-hiány, memóriazavar, fülcsengés, sőt demencia vagy stroke utáni rehabilitáció támogatása is. Judit hangsúlyozza: nem helyettesíti az orvosi ellátást, amikor szükséges, pszichiáter vagy más szakember bevonását javasolja. „Én nem diagnosztizálok. Segíteni szeretnék, de fontos, hogy mindenki a megfelelő szakmai utat járja végig” – mondja.

Pedagógusi múltja ma is jelen van munkájában. A tréningek előtt gyakran 10-15 perc ráhangoló, játékos feladatot végez a gyermekkel, oldva a feszültséget és erősítve a kapcsolatot. Úgy véli, a bizalom és a személyes jelenlét kulcsfontosságú.

A szakember közösségi médiás jelenléte tudatos: saját történetüket is megosztja, mert hisz abban, hogy az érintett szülőknek erőt adhat. „Sokan félnek beszélni a problémáikról. Ha azt érzik, hogy nincsenek egyedül, már az is óriási segítség.”

Tapasztalata szerint a legnehezebb lépés sokszor nem maga a fejlesztés, hanem az elfogadás és az elindulás. A vizsgálatok, szakértői körök, heti rendszerességű foglalkozások komoly terhet jelentenek a családoknak – érzelmileg és anyagilag egyaránt. Mégis, aki valódi változást szeretne, előbb-utóbb rálép erre az útra.

A saját családjuk története ma már reményt ad másoknak is. Az egykor szorongó, utazást elutasító kisfiú tavaly hat éjszakát töltött gond nélkül Olaszországban, és manapság már repülő utazásról álmodik. „Ez türelmjáték volt. Rengeteg beszélgetés, magyarázat, közös munka. De megérte, megéri” – jelenti ki Judit kissé meghatódva.

A segítő szakember számára a Neuronkuckó nem csupán vállalkozás, hanem küldetés. Egy hely, ahol a szakmai tudás és a személyes tapasztalat találkozik. Ahol egy érintett édesanya segít eligazodni a kihívások útvesztőjében – reményt és kapaszkodót adva azoknak, akik talán most indulnak el ezen az úton.

szerző: **Porkoláb Petra**

fotó: **Pálmai Judit – Neuronkuckó, Zirc**



Szemüvegekkel segítettek

Meglepő, de az emberek általában nem dobják ki a már nem használt és sokszor dioptriájában sem megfelelő szemüveget, valójában persze, csak akkor nyúlnak hozzá, amikor nagytakarítás vagy lomtalanítás közben véletlenül a kezükbe akad. Néhányan ezúttal nem rejtették az okulárakat a fiók mélyére, hanem segítettek, sőt mi több, életüket változtattak meg vele, mégpedig Afrikában – na jó, kezdetben Zircen...

Számunkra annyira természetesek a látást korrigáló szemüvegek, kontaktlencsék és lézeres szemműtétek, hogy talán nem is érezzük, mit jelenthetnek ezek egy rászorulónak, márpedig emberéletek, sőt, sorsok is függhetnek tőlük – különösképpen a világnak azon pontjain, ahol közel sem ennyire természetesek ezek az eszközök.

A Segítő Kezek Zirc Alapítványtól nem áll távol a jótékonyági akciók szervezése, segítettek a devecseri iszap-

katasztrófa és a tiszai árvíz idején is, de helyi problémák esetén is sem maradnak tétlenek. Ezúttal az AFRÉKA Humanitárius Alapítvány kontinensen átívelő missziójához csatlakoztak. A Segítő Kezek Zirc Alapítvány a Segítő Kezek Háza előtt 2026. február 23. és 27. között használt, de jó állapotú szemüveget gyűjtött.

Az AFRÉKA Alapítványt Dr. Fodor Réka alapította, aki Afrikában végez orvosmissziót 2015 óta. Most épp szemüvegeket gyűjtöttek, melyeket Nigériába visznek majd, bevizsgálás után és az ott rászorulóknak adnak.

A Segítő Kezek házába már hoztak be korábban is dioptriás szemüvegeket, azok nagy részét azonban nem tudták senkinek odaadni, most az akció részeként esélyt adnak egy jobb életre a távoli kontinensen élőknek. A zirci alapítvány jótékonyági akciója sikerrel zárult, 271 darab okuláré (gyermek, női és férfi fazonban) gyűlt össze – tájékoztatta lapunkat Nagyné Fáró Katalin, az intézmény vezetője.

szerző: **Porkoláb Petra**

Sütő-főző Klub

Az Idősek Klubjában ismét bővült a foglalkozások száma: Sütő-főző Klub alakult, ahová szeretettel várnak mindenkit, első sorban nyugdíjas korúakat. Az első alkalomra február 23-án került sor, akkor rizsfelfűjt gőzölgött a sütőben.

Rendszeres programlehetőségről van szó, minden hétfőn, délután fél kettőkor kerül sor a klubfoglalkozásra, az Ady utcában, Zirci Járás Szociális Szolgáltató Központ Idősek Klubja telephelyén.

A foglalkozást Hummel Beáta vezeti, aki a nagyszerű Horgoló Klubban is várja az érdeklődőket. A résztvevők recepteket és főzési-sütési tippeket, praktikákat osztanak meg egymással, miközben elkészítenek gyors, könnyű, változatos fogásokat és kipróbálnak interneten található receptkülönlegességeket.

Az elkészült finomságokat a résztvevők közösen fogyasztják el, miközben folytatódik a jó hangulatú beszélgetés.

A Sütő-főző Klub nem csupán receptek cseréjéről szól, hanem közösségépítésről is: lehetőséget teremt arra, hogy az idősebb korosztály aktívan, tartalmasan töltsen el a délutánokat, új ismereteket kössön és megossza egymással tapasztalatait.

A szervezők minden érdeklődőt szeretettel várnak a következő alkalomra is – hiszen a közös főzés élménye mindig több, mint egy jól sikerült étel!

szerző: **Porkoláb Petra**

fénykép: **Stúdió KB**



„Minek élünk...

...ha nem azért, hogy egymás számára könnyebbé tegyük az életet?” – ezzel a gondolattal kezdődik Bodáné Németh Ágnes, Zirci Járás Szociális Szolgáltató Központ terápia munkatársának írása. A nemrégiben Zirci Szociális Ellátásáért” kitüntetéssel elismert szakember cikkében a zirci Fogyatékosok Nappali Ellátásának mindennapjairól és a csatlakozási lehetőségekről is olvashatnak.

A Zirci Járás Szociális Szolgáltató Központ Fogyatékosok Nappali Ellátása 2007-ben kezdte meg működését az Ady Endre utca 3. szám alatt, azzal a céllal, hogy az igénybevevő érintettek részére az iskolarendszertől kikerülve napi életritmust biztosító közösségi szolgáltatásokat szervezzen. A kezdeti évben 17 fővel induló csoportunk az igényekhez igazodva folyamatosan nőtt, jelenlegi létszámunk 28 fő. Ellátottjaink Zircről és a térségi településekről járnak intézményünkbe, igény szerint a Támogató Szolgálatunk szállításával.



A fogyatékkal élő embereknek is ugyanúgy szükségük van emberi interakcióra, barátokra, mint egészséges társaiknak. Az érzelmi biztonságot nyújtó közösségben személyiségük pozitív irányban fejlődik, elsajátítják a társas együttlét alapvető normáit, megtanulnak együttműködni, alkalmazkodni. Oldódik a bezártságérzetük, nem érzik magukat kirekesztettnek, magányosnak. A közös sors megélésével csökken a szorongásuk, a közösen átélt élmények erősítik társas kapcsolataikat. Az általunk biztosított elfoglaltságok igazodnak az ellátottak állapothoz, életkorához, igényeikhez. Mindennapjaink része például a beszélgetőkör, életmód-tanácsadás, társas- és kártyajátékok, kirakózás. Heti rendszerességgel végzett programjaink között megtalálható a mesefoglalkozás, verstanulás, már év közben készülödni kezdünk karácsonyi műsorunkra, hogy év végén meglephessük a szülőket, hozzátartozókat. A kognitív képességek fejlesztése egyé-

ni és csoportos foglalkozások keretében valósul meg. Kreatív délelőttiünkön készített alkotásainkkal dekoráljuk csoportszobáinkat, amiket évszaknak megfelelően együtt díszítünk, szépítünk, hogy mindenki hozzájárulhasson az otthonos környezetünk kialakításához.

Kedvelt programok közé tartoznak a csoportos mozgásformák: többek között meridián- és csikung tornával, ülőtornával és játékos mozgásfejlesztéssel „harcolunk” a mozgásszegény életmód ellen.

Jó kapcsolatot ápolunk a város kulturális intézményeivel, az általuk szervezett kiállításokon, programokon aktívan jelen vagyunk. Mindig új ismeretekkel, sokáig emlegetett élményekkel gazdagodunk egynapos kirándulásainkon. Az évek során eljutottunk például a nemesvitai Family és Westernparkba, a síófoki Bella Állatparkba, de a töltéstavai Kimba elefántparkból is izgalmas, vidám kalandokkal térhettünk haza.

Ellátottjainkkal rendszeresen segédkezünk közösségi ruhagyűjtésben, a Föld Napja és a Városszépítési napok keretein belül parkjainkat, erdeinket varázsoljuk tisztává, így ők is átélhetik a másoknak segítség örömeit, aktívan részt vehetnek tágabb környezetük közösségi életében.

További terveink között szerepel délutáni klubok formájában zenés- táncos torna, kímélő gerinctorna és terápiás „erdőfürdő” foglalkozások indítása is. Figyelmet fordítunk arra is, hogy a szülők se maradjanak magukra problémáikkal, kérdéseikkel. Számukra nyílt napokat szervezünk, rendszeres fogadóórákkal, személyre szabott szülő- gyermek tanácsadással nyújtunk támogatást.

Szeretettel várjuk a leendő érdeklődő szülőket is gyermekeikkel együtt, hogy további további tájékoztatást és bepillantást nyújthassunk csoportunk működésébe!

Elérhetőek vagyunk az alábbi telefonszámokon:

- 06/88/414-690
- 06/20/563-2070
- 06/20/563-2120

szerző: **Bodáné Németh Ágnes**

fotó: **Zirci Járás Szociális Szolgáltató Központ**



Könyvajánló

dr. Buda László: Mit üzen a tested?

A *Mit üzen a tested?* című könyv nem csupán egy pszichológiai ismeretterjesztő mű, hanem egy csendes, de annál erősebb tükröt tartó olvasmány. Buda László közérthetően, mégis mély szakmai háttérrel beszél arról, hogyan jelennek meg a feldolgozatlan érzelmek, kimondatlan konfliktusok és elfojtott szükségletek testi tünetek formájában.



A könyv segít megérteni, hogy a test nem ellenünk dolgozik, hanem értünk: jelez, figyelemztet, irányt mutat. Különösen felszabadító az a szemlélet, hogy a tünet nem ellenség, hanem üzenet. Ez a megközelítés gyengédséget hoz a saját működésünkkel való viszonyba.

A szerző számos példán keresztül mutatja be, hogyan kapcsolódik össze lélek és test, és hogyan tanulhatjuk meg értelmezni saját jelzéseinket. Nem kínál gyors, csodás megoldásokat, inkább önisméretre hív. Arra bátorít, hogy tegyük fel magunknak a nehéz kérdéseket: Mit nem mondok ki? Hol lépem át a saját határait? Mire lenne igazán szükségem?

A könyv lassításra készítet, arra, hogy figyeljünk befelé, és komolyabban vegyük a testünk apró jelzéseit is. Ajánlom mindenkinek, aki nemcsak a tünetet szeretné megszüntetni, hanem szeretné megérteni önmagát egy mélyebb szinten.

A **II. Zirci tavaszi könyvtári hét** kiemelt vendége lesz dr. Buda László, a *Mit üzen a tested?* című, nagyszerű kötet szerzője. Az előadó ezen az estén ebből a könyvből merítve tart előadást.

Az előadás időpontja **2026. március 19. 18.00**, helyszíne a Városháza nagyterme (Zirc, Március 15. tér 1.)

Az előadáson való részvétel belépőjegyhez kötött, melyek megvásárolhatók a Városi Könyvtárban nyitvatartási időben, keddtől péntekig 10.00-18.00 óráig.

Kalapos Éva Veronika: Nem hagylak itt, F mint, Massza, Ezek voltak az apák

Kalapos Éva Veronika egyszerre tud megszólítani fiatalokat és felnőtteket is őszinte, bátor és fájdalmasan pontos műveivel. Ifjúsági és felnőtteknek szóló könyvei egyaránt mélyek és hitelesek.



A *Nem hagylak itt* és az *F mint* ifjúsági regényeiben kamasz sorsokon keresztül beszél barátságról, útkeresésről, veszteségről és a felnövés sokszor fájdalmas folyamatáról. Olvasás közben többször éreztem, hogy mennyire pontosan ragadja meg azt a belső bizonytalanságot és vágyat a kapcsolódásra, ami nemcsak a tizenévesek sajátja.

A felnőtteknek szóló kötetei az *Ezek voltak az apák* és a *Massza* már sötétebb, rétegzettebb világba vezetnek. Családi minták, generációs terhek, bonyolult emberi viszonyok bontakoznak ki bennük – olyan kérdések, amelyekkel előbb-utóbb mind szembeesülünk. Ezek a történetek nem hagynak érintetlenül, sokáig dolgoznak az emberben.

Kalapos Éva Veronika könyvei azért különlegesek, mert nem fél kimondani a nehezét sem, mégis mindig ott van a soraiban az együttérzés. Akár fiatal olvasóként, akár felnőttként vesszük kézbe a műveit, biztosan találunk bennük egy mondatot, ami rólunk szól.

A szerzővel személyesen is találkozhatnak a **II. Zirci tavaszi könyvtári héten március 18-án, 10:30-tól** a Városi Könyvtárban.

szerző: Jámbor Adrienn

**STORYLAB
KREATÍV ÍRÁS MŰHELY**

Még nem jelentkeztl a kreatív írás tanfolyam záró alkalmára?
Most itt az idő!

Nincs más dolgod, csak írd nekünk egy verset vagy kisprózárt (mese, novella stb) melyben megjelenik Zirc vagy környéke.

A pályázatra életkortól függetlenül bárki nevezhet. A pályázó nem pályázhat már megjelent írással. Minden pályázó egy alkotást nyújthat be.

Jelentkezz személyesen vagy az olvasoszolgalat@zirckultura.hu email címen!
A pályamunkát beadókat jutalmazzuk!

**A műhely utolsó alkalmá: március 25.
Nevezési határidő:
2026. március 23.**

Helyszín: Békefi Antal Városi Könyvtár
(Zirc, József Attila u. 1.)
(Tel.: +36 30 501 4870)

Zirci értékek: Békefi 100

100 éve született Zirc díszpolgára. A jeles esemény alkalmából a városi önkormányzat és civil szervezetei ünnepsorozatot terveznek, hogy a város lakói jobban megismerhessék Békefi Antalt, a feledhetetlen kultúraszervezőt.

Megtisztelő felkérést kaptam, hogy több részletben is szólhassak egykori tanárunk életéről. Tanítványa voltam a zirci úttörőzenekarban négy évig, majd a felnőttek szimfonikus zenekarában két évig muzsikáltam. Először mint furulyás, később oboán játszottam mindkét együttesben. A zenekarok történetében úgy jelenik meg ez a kérdés az úttörőkkel kapcsolatban, hogy az ügyesebbek lehetőséget kaptak a felnőtt zenekarban való zenélésre. Visszatekintve is örülök ennek az értékelésnek, hiszen az nem mástól, mint az idei évben – és minden évben – ünnepelt, feledhetetlen tanárunktól, Békefi Antaltól származik írásba foglaltan.

Számomra rendkívül fontosak voltak azok az évek, melyeket akkor községünkben a kultúra szolgálatában tölthettem. Ez nemcsak zenekari szerepléseket jelentett, hanem a gyermekszínházi előadások során szereplő kis együttesnek is tagja lehettem. Köszönöm, Tanár úr!

A zirci öregdiákok közel húsz éven keresztül találkozásaik és ünnepeik során ápolták egykori tanáruk iránti szeretetüket és egymás iránti barátságukat. A közös éneklések is a barátság tüzeit lobbantották lánggra a résztvevők lelkében. Olyan dolgokra emlékeztek, amelyek velük megtörténtek, amelyeknek résztvevői voltak. Olyanokra, amikre a másik szemében felvillanó fény azt jelenti: hogy persze, együtt voltunk. Szép volt. Most is szeretettel gondolok vissza erre. Ez a miénk.

A mi emlékünk, a múltunk, boldog gyermekkorunk. És hogy ez létrejött, megélhettük azt főként egykori tanárunknak, akinek 100. születésnapját ünnepeljük, Békefi tanár úrnak köszönhetjük. Köszönjük!

A városi ünnepre május 30-án, szombaton kerül sor. Erre az ünnepre az első sorokba várjuk azokat is, akik még Békefi Antal tanítványai voltak. Már az eddigiekben is örömet fejezték ki azok, akikhez a hír elért, hiszen találkozhatnak régi ismerőseikkel, szívüket melengethetik a régi barátságok melegével. Felidézhetik régi emlékeiket és ez talán még az elkövetkező évekre is szép emléket jelent majd. Örvendetes, hogy még ma is számottevően vannak, akik élnek a régi tanítványok közül, és vannak még olyanok, akik talán a 30-i ünnepélyre is eljönnek.

Békefi tanár úr a hozzánk közeli Bakonyoszlopon született 1926. május 19-én egy olyan család gyermekeként, akiknek elődei a török uralom utáni újjáépítést és az egyéni boldogulást is keresték a kifosztott és a megsemmisülés határára került Magyarországon. Erdőirtással és a föld megművelésével kellett kezdeni. A tanár úr elődei a fa megmunkálásával kezdték: kocsikat készítettek, a téli



időszakra szánkokat a földműveléssel foglalkozó társaiknak. Nagypapa bognármester volt, aki sváb nevét a bach korszak idején Békefire változtatta és alapított egy olyan családot, melynek leszármazói mind a mai napig a zenéhez kapcsolódnak: korábban kántortanítókként, később ének-zene tanárként.

A nagypapának kilenc gyermeke született, és az életben maradt öt fiú mindegyike kántortanító lett. A tanár úr édesapja volt az egyikük, aki Bakonyoszlop kántortanítójaként zenekart és dalárdát szervezett a faluban, hogy közreműködésükkel a világi és egyházi ünnepeket szebbé tegyék. Az ő családjába 1926. május 19-én, amikor a bakonyi virágok kinyíltak és a fák lombot bontottak, ezen a szép tavaszi napon érkezett az első fiú: Békefi Antal.

Élete több vonatkozásban is hasonlít a mesehősök sok nehézséget legyőző életéhez. Édesanyját tízéves korában veszítette el. Két lánytestvérrel hárman maradtak, majd édesapja újra nősült, és újabb három gyermekkel bővült a család. Közben az édesapát elnyelte a második világháború pusztítása, a második édesanyját pedig a nagymamával együtt a halál ragadta el. Mint a népmesék bevezetője, csak hát ez nem mese. A hat gyermek gondviselő nélkül maradt. A mindennapokról gondoskodni kellett, az éhező testvéreknek enni kellett adni. A tanár úr 19 éves korában vált családfenntartóvá. Érettségi vizsgájával a falu ideiglenesen megbízott kántortanítója lett.

Szerencse, hogy édesapja gondoskodó szeretetével beavatta a kántortanítók feladataiba, megismertette vele a hangszereket, így a ránehezült nyomás felnőtté avatta. Édesapja örökébe lépve tanította a falu gyermekeit, és a faluba érkező új, ambiciózus plébánossal, Jung Józseffel közös hangot találva szervezték a kulturális életet. Közben, mint a mesében a szerencsés főszereplő, elnyerte „a királynő” kezét és házasságra lépett a falu jegyzőjének, Kurdy Rudolfnak Piroska nevű lányával. Vele kincseket talált a közben középiskolai énektanítói oklevelet szerző fiatal tanár. Új fejezet kezdődött ekkor a falu és a fiatalok életében.

A tanár úr közösségi elkötelezettsége, kántori tevékenysége során az új plébánossal együttműködve bontakozott ki. Mint orgonista, a templomban énekeket tanított a híveknek, de a közös éneklés jótékony hatással volt a világi és egyházi ünnepekre is. S ami a legfontosabb, személyének vonzása miatt mindenütt teltházás eseményekre és ünnepekre került sor. Kurdy Piroskával történt házassága és a Jung József plébánossal való együttműködése új lehetőségeket teremtett a falu hitéletének, kultúrájának és sportéletének fellendítésére.

szerző és fotó: **Stadler Jenő**

Amikor az időben jött felismerés életet menthet

A szűrővizsgálatok szerepe talán soha nem volt ennyire hangsúlyos, mint napjainkban – márciusi lapszámunkban ezért szentelünk egy oldalt a témának. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy az orvostudomány fejlődésének köszönhetően ma már számos betegség korai stádiumban felismerhető – akkor, amikor még nem okoz panaszt, nem jár fájdalommal, és sokszor a mindennapi életet sem befolyásolja. És éppen ez adja a szűrések valódi jelentőségét: lehetőséget teremtenek arra, hogy időben lépjünk.

A megelőzés nem luxus, hanem tudatos döntés. Sajnos sokan még mindig csak akkor fordulnak orvoshoz, amikor már tüneteik vannak. Pedig számos súlyos betegség – például a szív- és érrendszeri problémák, a cukorbetegség vagy bizonyos daganatos megbetegedések – hosszú ideig rejtve maradhatnak.

A rendszeres szűrővizsgálat nem a betegséget „várja”, hanem biztonságot ad: megerősít abban, hogy minden rendben van, vagy időben figyelmeztet, ha változtatni kell az életmódon, esetleg kezelést szükséges elkezdeni.

Az egyik legfontosabb és mégis sokszor elhanyagolt vizsgálat az anyajegyszűrés. A bőrgyógyászati ellenőrzés során időben felismerhető a melanoma vagy más bőrdaganat, még azelőtt, hogy áttétet adna. Egy gyors, fájdalommentes vizsgálatról van szó, amely különösen fontos azok számára, akik világos bőrűek, sok anyajeggyel rendelkeznek, vagy gyakran tartózkodnak napon.

Hasonlóan fontos a méhnyakrákszűrés, amely a korai stádiumban kimutatott elváltozásokat sok esetben teljesen gyógyíthatóvá teszi. Az emlőszűrés (mammográfia) segít időben felfedezni az emlődaganatot, amikor az még jól kezelhető.

Férfiak esetében a prosztatavizsgálat játszik kiemelt szerepet, míg mindkét nem számára fontos a vastagbélrákszűrés, amely akár egy egyszerű székletvizsgálattal is elindulhat.

Nem szabad megfeledkezni az általános állapotfelmérésekről sem: vércukorszint-ellenőrzés a cukorbetegség kiszűrésére, koleszterinszint-mérés a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére, vérnyomásmérés a magas vér-

nyomás felismerésére, pajzsmirigyzsugát, ha indokolt. Ezek az alapvizsgálatok sokszor tünetmentes állapotban jelzik a problémát.

Bizonyos szűrések életkorhoz kötötten ajánlottak, mások egyéni kockázati tényezők alapján. A családi halmozódás, a dohányzás, a mozgásszegény életmód vagy a túlzott UV-terhelés mind indokolhatják a gyakoribb ellenőrzést. A háziorvossal történő konzultáció segíthet személyre szabni a szükséges vizsgálatokat.

Gyakori kifogás, hogy „nincs idő” orvoshoz menni. Egy szűrővizsgálat azonban legtöbbször rövid ideig tart, mégis hosszú éveket adhat hozzá az életünkhöz. Az egészségünkbe fektetett idő és energia mindig megtérül – kevesebb aggodalom, jobb életminőség és nagyobb biztonság formájában.

Ám a szűrővizsgálatok nemcsak egyéni, hanem társadalmi szinten is kiemelt jelentőséggel bírnak. Minél korábban ismernek fel egy betegséget, annál eredményesebb és költséghatékonyabb a kezelés. Ez tehermentesíti az egészségügyi rendszert, miközben javítja az érintettek gyógyulási esélyeit.

Az egészség nem magától értetődő adottság, hanem érték, amelyre vigyáznunk kell!

A rendszeres szűrővizsgálat ennek az odafigyelésnek az egyik legegyszerűbb és leghatékonyabb formája. Egy bejelentkezés, egy vizsgálat – és talán egy megnyugtató eredmény, amely hosszú távon is biztonságot ad. Szolgáljon e cikk ennek emlékeztetőjéül!

szerző: **Porkoláb Petra**

fotó: **Stephan Kühn, Pixabay**



Puppy blues

Előző lapszámunkban már olvashattak arról, hogy a kutyatartás és egy kölyökkutya felnevelésének és képzésének vállalása nem kis feladat. A vele járó felelősség kezdetben képes az embert „összenyomni” – e cikkben most az ún. Puppy blues jelenségről lesz szó.

A fenti kifejezés az angol nyelvből származik, és két egyszerű szó összekapcsolásából áll: puppy = kölyökkutya és blues = szomorúság, lehangoltság.

Az elnevezés valószínűleg a „baby blues” mintájára alakult ki, amely a szülés utáni enyhe, átmeneti hangulatingadozást jelenti. A párhuzam nem véletlen: mindkét esetben egy örömteli eseményt – egy baba vagy egy kiskutya érkezését – követ egy érzelmileg megterhelő alkalmazkodási időszak.

Fontos kiemelni: a puppy blues nem hivatalos pszichológiai diagnózis. Inkább köznyelvi, internetes eredetű fogalom, amely az elmúlt évtizedben főként online gazdiközösségekben, fórumokon és közösségi médiában terjedt el. Egy olyan érzelmi állapot, amely sok friss gazdinál jelentkezik a kölyökkutya hazavitele utáni első hetekben, mert bár egy kutya érkezése izgalmas és boldog



esemény, a valóság gyakran kimerítőbb és megterhelőbb, mint amire számítottunk. Ilykor megjelenik a szorongás, a kimerültség, a bizonytalanság és akár bűntudat keveréke, az új gazdi rádöbben, mekkora felelősséggel és életmódbeli változással jár egy kölyökkutya nevelése. Sokan meglepődnek azon, hogy nem érzik azonnal a „feltétel nélküli boldogságot”, túlterheltnek érzik magukat, és megkérdőjelezzik, vajon jó döntést hoztak-e. Ez teljesen normális reakció. Okozhatja alváshiány (ami önmagában

felelős a lehet hangulatingadozásért), hiszen a kölykök gyakran éjszaka is felébrednek, sírnak, ki kell vinni őket; a folyamatos figyelemigény, hiszen rágnak, felfedeznek, állandó felügyeletet igényelnek, ami mentálisan rendkívül fárasztó.

A tudat, hogy egy élőlény teljes mértékben ránk van utalva, nyomasztó lehet – különösen első kutyásoknál. Nem tesznek jót az idealizált elvárások sem, hiszen a közösségi médiában gyakran csak az idealizált pillanatokat látjuk. A valóság azonban sok türelemmel, tréninggel és káosszal jár – e kontraszt könnyen csalódottsághoz vezethet, ám az esetek többségében átmeneti állapotról van szó, amíg kialakul a napi rutin, a kutya elkezd tanulni, javul az alvás és a gazdi is magabiztosabb lesz. Ahogy a kapcsolat mélyül, a kezdeti stresszt gyakran erős kötődés váltja fel.

Egy kiskutya érkezése csodálatos dolog, még ha kezdetben nehéz is. Az első hetek lehetnek fárasztóak, kaotikusak és érzelmileg intenzívek – de fontos kimondani: nem szégyen, ha eluralkodik rajtunk a puppy blues – sokkal gyakoribb, mint gondolnánk, csak kevesen beszélnek róla nyíltan. Fontos a tudatos felkészülés a kicsi érkezése előtt. Mint azt előző lapszámunkban olvashatták, sokat csökkent a stresszen, ha előre kialakítjuk az alvóhelyet, beszerezzük a szükséges felszerelést, átgondoljuk az etetési és sétáltatási rutint, és az első hetekben több időt szánunk a kiskutyára. A strukturált kezdet biztonságot ad a gazdinak és a kiskutyának is. Emellett tudatosítsuk, hogy nem kell mindent egyedül megoldani, kérhetünk segítséget, családtagtól vagy baráttól, aki néha vigyáz a kutyusra. Kérjük és fogadjuk el a tapasztalt gazdák, pozitív módszerekkel dolgozó kutyatrénert tanácsait – a segítség elfogadása nem gyengeség, hanem felelősségteljes hozzáállás.

A fejlődés gyorsabb, mint gondolnánk – az örömteli pillanatok segítenek átlendülni a nehezebb napokon. Nem attól vagyunk jó gazdik, hogy mindig boldogok vagyunk. Sokan azt gondolják: „Ha jó gazdi lennék, csak boldogságot éreznék.” Ez nem igaz! A kimerültség, a sírás, a bizonytalanság vagy akár az a gondolat, hogy „ez túl sok” – mind emberi reakciók egy nagy életváltozásra. Nem attól válik valaki jó gazdivá, hogy soha nem bizonytalanodik el, hanem attól, hogy felelősséget vállal és kitart.

Egy kiskutya érkezése hatalmas változás. Természetes, hogy idő kell az új helyzethez való alkalmazkodáshoz. A jó hír: a nehéz kezdetet szinte mindig hosszú évek közös boldogsága, hűsége és szeretete követi. Egy kutya állandó társ, érzelmi támasz és ami a legfontosabb: a feltétel nélküli szeretet forrása.

Az első hetek sodró, intenzív élménye után kialakul egy mély, stabil kötődés. Sok gazdi később már mosolyogva gondol vissza az álmatlan éjszakákra – és inkább arra emlékszik, milyen gyorsan nőtt fel a kiskutyája.

szerző és fotó: **Porkoláb Petra**

Medvehagymás-túrós pogácsa

Ahogy a Bakony erdeiben megjelennek az első friss, üde zöld levelek, a konyhákba is beköltözik a tavasz íze. A medvehagyma márciusi felbukkanása az évszak egyik legkedvesebb ajándéka: illatos, karakteres és tele van frissességgel. E havi receptajánlatunk, a medvehagymás-túrós pogácsa egy-

szerre melengető és könnyed – tökéletes kísérője egy hétvégi túrázásnak vagy családi beszélgetésnek, zöld leveleinek aromája minden falatban a természet ébredését idézi. Italt is ajánlunk mellé...

Hozzávalók (kb. 30 darabhoz):

- 25 dkg túró
- 25 dkg liszt
- 12 dkg vaj vagy margarin
- 1 tojás (+1 a kenéshez)
- 1 csomag sütőpor
- 1 csokor friss medvehagyma
- 1 dl tejföl
- 1 teáskanál só
- 5-10 dkg reszelt sajt (elhagyható, de gazdagabbá teszi)

Elkészítés:

A medvehagymát megmossuk, leszárítjuk, apróra vágjuk.

A lisztet elkeverjük a sütőporral és a sóval, majd elmorzsoljuk benne a hideg vajat.

Hozzáadjuk a túró, a tojást, a tejfölt, végül a medvehagymát és a sajtot.

Gyors mozdulatokkal összegyúrjuk, majd lisztezett felületen kb. 1,5–2 cm vastagra nyújtjuk.

Pogácsaszaggatóval kiszúrjuk, tetejét tojással megkenjük.

180 °C-ra előmelegített sütőben 20–25 perc alatt aranybarnára sütjük.

Tipp: Frissen a legfinomabb, de másnap is puha marad. Kínálható leves mellé, kiránduláshoz csomagolva, vagy akár vendégváró falatként is.

A jó étel mellé válasszunk egy remek italt is!

A tavaszi ízekhez tavaszi bor dukál, e pogácsa mellé egy üde, száraz fehérbor illik leginkább. Egy friss, gyümölcsös olaszrizling vagy sauvignon blanc szépen kiemeli a zöldfűszeres jegyeket, miközben nem nehezedik rá a fogásra. A feszes savak jól ellensúlyozzák a túró krémeségét, így harmonikus, tavaszias párost alkotnak. A friss medvehagyma üdeségét legszebben egy könnyed, száraz fehérbor kíséri, amely élénk savaival és gyümölcsös aromáival harmonikus egyensúlyt teremt a sós falatok mellett. Egy jól megválasztott pohár bor nemcsak kiegészíti az ételt, hanem hangulatot is teremt – lassításra, beszélgetésre, közös pillanatokra hív.

Jó étvágyat!

fotó: szerkesztőségi tartalom



Maratoni büntetőpárbaj döntött a farsangi focin

Színvonalas és sportszerű mérkőzéseket, nem utolsósorban izgalmas végjátékot hozott a Zirc Városi Önkormányzat által első alkalommal megrendezett „Zirci Farsang Kupa” teremlabdarúgótorna.

Az csak a pusztán véletlen műve volt, hogy éppen Valentin-napon gyűltek össze a futball szerelmesei, és a rendezvény neve ellenére nem kellett maskarába bújni, megelégedtek azzal a szervezők, ha focistának öltöztek be a résztvevők.



A sporteseménynek a Zirci Reguly Antal Német Nemzetiségi Nyelvoktató Általános Iskola Rákóczi téri tornaterme adott helyet. A versenyre nyolc csapat nevezett, amelyet két csoportba osztva kezdték meg a küzdelmeket.

A csoportokból két-két csapat jutott tovább, innentől már egyenes kieséses rendszerben folytatódott a verseny, következtek az elődöntők, majd a helyosztók. A

bronzmeccsen, azaz a harmadik helyért lejátszott mérkőzésen a Tequila 3:1-re nyert a Potyagól SC ellen.

A döntő hallatlan izgalmakat tartogatott.

A rendes játékidőben 1:1-re álltak a felek, így a versenkiírás értelmében büntetőrúgások következtek a csoportkörben egymással egyszer már „randevúzó” Kenese és az ATF között. Értékesített és elhibázott lövésekből sem volt hiány, már úgy tűnt, talán belenyúlik a verseny farsang farkába, de aztán végül csak sikerült dönteni az első két hely sorsáról.

Végeredmény: 1. helyezett: ATF (Barcza Bálint, Baumann Csaba, Dávid Ádám, Hoffer Dávid, Káplár Patrik, Nagy Lajos, Papp Sándor, Pilise Zsolt, Szehoffner Zsolt, Tólos Gergő csapattagok).

2. helyezett: KENESE (Horák Márk, Németh Jenő, Kuti Bálint, Polgár Tibor, Takács Dávid, Takács László, Takács Péter, Waller Krisztián csapattagok).

3. helyezett: TEQUILA (Dubleczy Márk, Grósz Gergő, Gyimesi András, Kacsala István, Nagy Márton, Pálmai Zoltán, Penics Norbert, Schmidt Ákos, Ulrich Márk csapattagok).

A torna Gólkirálya Dávid Ádám (ATF) lett, aki kereken tízszer vette be az ellenfelek kapuját. A Legjobb mezőnyjátékosnak járó elismerést Takács Péter (Kenese) érdemelte ki, míg a Legjobb kapus címmel Grósz Gergő (Tequila) büszkélkedhet.

A helyezett csapatok és a különdíjasok oklevél- és dístárgyjutalomban részesültek. A díjakat Kacsala István polgármester, a rendezvény ötletgazdája adta át, aki elmondta,

hagyományteremtő jelleggel hívta életre az önkormányzat a Zirci Farsang Kupát, majd megköszönte minden csapatnak a részvételt.

szerző és fotó: **Kelemen Gábor**



Közérdekű információk

KORMÁNYABLAK, ZIRC

Cím: 8420 Zirc, Március 15. tér 1.

Telefon: (88) 550-698

E-mail: zirc.kormanyablak@veszprem.gov.hu

Web elérhetőség: <https://kormanyhivatalok.hu>

Ügyfélfogadás:

Hétfő: 8.00-18.00

Kedd: 8.00-16.00

Szerda: 8.00-18.00

Csütörtök: 8.00-15.00

Péntek: 8.00-12.00

Ügykörök:

<http://kormanyablak.hu/hu/feladatkorok>

Illetékességi terület:

Bakonybél, Bakonyháza, Bakonyoszló, Bakonyszentkirály, Borzavár, Csesznek, Csetény, Dudar, Lókút, Nagyszertgár, Olaszfa, Pénzesgyőr, Porva, Szápár, Zirc

Zirci Járási Hivatal – Foglalkoztatási Osztály:

Címe: 8420 Zirc, József Attila utca 2.

Telefon: 06 88/550-670

E-mail: zirc.foglalkoztatasi@veszprem.gov.hu

Ügyfélfogadási rend:

Hétfő: 8:00-14:00

Kedd: nincs ügyfélfogadás

Szerda: 8:00-14:00

Csütörtök: 8:00-14:00

Péntek: 8:00-12:00

Békefi Antal Városi Könyvtár nyitvatartása:

8420 Zirc, József A. u. 1.

Hétfő: ZÁRVA

Kedd: 10:00-18:00

Szerda: 10:00-18:00

Csütörtök: 10:00-18:00

Péntek: 10:00-18:00

Szombat: 9:00-13:00

Vasárnap: ZÁRVA

Ebédidő: 12:30-13:00

Háziorvosi ügyelet

Az ügyeleti ellátást Zirc járás lakossága számára két helyszínen biztosítja az Országos Mentőszolgálat a következők szerint:

– hétköznap 16.00 és 22.00 óra között, hétfőn és ünnepnapokon 8.00 és 14.00 óra között a korábban megszokott Zirci Erzsébet Kórház-Rendelőintézet földszintjén (József A. utca felőli bejárat), továbbá

– hétköznap 22.00 és 8.00 óra között, hétfőn és ünnepnapokon 14.00 és 8.00 óra közötti időszakban a Veszprém Vármegyei Csolnoky Ferenc Kórház (Veszprém, Kórház u. 1.) földszintjén, a főbejáratától jobbra a volt szájsebészeti osztály helyén.

A gyermekek ügyeleti ellátását az ügyeleti pontokon végzik, hétköznap 16.00 és 22.00 óra között, hétfőn és ünnepnapokon 8.00 és 20.00 óra között a Veszprém

Megyei Csolnoky Ferenc Kórház (Veszprém, Kórház u. 1.) földszintjén, a főbejáratától jobbra a volt szájsebészeti osztály helyén. A vármegyei alapellátási ügyeleti rendszer részleteiről további információ a www.mentok.hu/ugyelet weboldalon olvasható.

Tel.: 1830 A beteg a központi telefonszám hívásával szakszerű tanácsot kap, ha szükséges, a tartózkodási helyére sürgősségi ügyeleti autót, vagy életveszély esetén azonnal mentőt küldenek.

VÁROSI HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

2025. január 1-től a MOHU MOL Hulladékgazdálkodási Zrt. megbízásából a Depónia Nonprofit Kft. látja el a hulladékgazdálkodási közszolgáltatási résztvevőket, az eddigi szolgáltató, „VHK” Nonprofit Kft. helyett.

A Depónia Nonprofit Kft. ügyfélszolgálatának elérhetősége, ill. azok nyitvatartási ideje az alábbiak szerint alakul:

8200 Veszprém, Haszkovó u. 11/A

Hétfő: 8:00-14:00;

Kedd: 7:00-19:00;

Szerda: ZÁRVA;

Csütörtök: 8:00-14:00;

Péntek: 8:00-12:00

8420 Zirc, József A. u. 1.

**(Békefi Antal Könyvtár, Művelődési ház és Stúdió KB)
Szerda: 9:00-13:00 között.**

Telefonos ügyfélszolgálat a MOHU Telefónia rendszerén keresztül: +36 1/776-7777

ONLINE ügyfélszolgálat:

<https://deponia.hu/form/online-ugyfelszolgalat>

SZÁMLÁZÁSI ügyfélszolgálat

(számlázással, szerződés-kötéssel kapcsolatos információk, időpontfoglalás személyes ügyintézéshez):

ugyfel@deponia.hu

MŰSZAKI ügyfélszolgálat

(Szállítással, edényürítéssel, el nem szállított hulladékkal, edénytöréssel kapcsolatos információk):

szallitas@deponia.hu

HULLADÉKUDVAR, ZIRC

8420, Zirc, Hrsz. 07/46, telefon: 88/325-687

Nyitva tartás:

Hétfő: 8:00-18:00

ebédidő: 12.00-12.30

Kedd: zárva

Szerda: 8:00-16:00

ebédidő: 12.00-12.30

Csütörtök: zárva

Péntek: 8:00-16:00

ebédidő: 12.00-12.30

Szombat: 8:00-12:00

A hulladékudvarba az utolsó beszállítás zárás előtt 15 perccel történhet.

KÖSZÖNJÜK A XIII. ZIRCI FARSANGOLÓ BÁL TÁMOGATÓINAK FELAJÁNLÁSÁT!

- A38 Hajó**
Ambrózia Illatszerbolt
Áment István
Apátsági Sörház
Bakony Fővárosa Jövőjeért Alapítvány
BakonyBrill Ékszerüzlet
Bakonyfly Mentő és Kutató Egyesület
Bakonyterv-Építész Kft.
**Balaton Csillagvizsgáló Tudományos és
Kulturális Központ**
Balatonfüred Kulturális Közgyűjtemény
Fenntartó Nonprofit Kft.
Bedeco Gym
**Bekefi Antal Városi Könyvtár,
Művelődési Ház és Stúdió KB**
Budapest Jazz Club
Cipósarok
Ciszterci Látogatóközpont Kft.
CODE Digitális Élmenyközpont Veszprém
COOP Áruház
EPL Bisztró
Eráthné Kovács Barbara
Erdészeti Bolt
Euro Supervim Kft.
Fekete Párduc Szolárium Stúdió
Fillér Foto
Fiore Virágbolt
FOTON Audiovizuális Központ
Fűzfői Vagyonkezelő Kft.
Friss Pékség
Horváth Pékség
VeszprémFest
Veszprémi Petőfi Színház
WB-IRON Bt.
Zirc Városi Önkormányzat
Zirci Városüzemeltetés Nonprofit Kft.
- Hubert Folia**
ITH-Hungary cégcsoporthoz tartozó
Hotel Vital** Zalakaros**
Kabóca Bábszínház
Kamron Kft.
Kissné Novák Zsuzsa
Kittenberger Kálmán Növény- és Vadaspark
Kucseráné Fogl Ibolya
**Lampert-Kovács Bernadett – Betti Test- és
Lélekmasszázs**
Lira cégcsoport
Magic Garden Kft.
Magic Nails
Melinda Módi
Mentes Bolt - Répásné Schoffhauser Éva
Németh és Társa Kft.
Nemzeti Dohánybolt
Neuronkuckó - Pálmai Judit
Odvaskő Panzió és Étterem
Országos Széchenyi Könyvtár
Ciszterci Műemlékkönyvtára
Otthon-Kert Áruház
Paloznaki Jazzpiknik
Pálmai Kft.
**Pápai SZC Reguly Antal Szakképző Iskola és
Kollégium**
Pék Gép
Polgárné Ági
Reguly Múzeum Coffee Bar
Rekord Üzletház
Segítő Kezek Háza
Sobri Jóska Kalandpark
Sümegei Püspöki Palota
**Szarvaskút Wellness és
Konferencia Hotel**
Vali Butik
Varázsolda - Kissné Hidvégi Angéla

II. ZIRCI TAVASZI KÖNYVTÁRI HÉT

2026. MÁRCIUS 16. - 21.

Helyszín: Városi Könyvtár Klubterme (Zirc, József Attila utca 1.)

A KÖNYVHÉTEN A
MÚZEUM KÁVÉZÓBAN
MELEGSZENDVICS
MENÜ 20%
KEDVEZMÉNNYEL
KAPHATÓ!

MÁRCIUS 16. HANK ÁGNES PSZICHOLOGUS
- HÉTFŐ -
17:00 A PIROS GOMB ÉS AMI MÖGÖTTE VAN
A BELÉPÉS INGYENES



MÁRCIUS 17. DÁNIEL ANDRÁS
- KEDD -
10:00 MINDENKI LEGYEN KUFLI!
A BELÉPÉS INGYENES



MÁRCIUS 18. RENDHAGYÓ IRODALOMÓRA
- SZERDA -
10:30 KALAPOS ÉVA VERONIKÁVAL
A BELÉPÉS INGYENES



MINDIG
AZ A
PERC...
„Karády kalapja”
- Jazz story

MÁRCIUS 18. PATAKI SZILVIA
- SZERDA -
18:00 „MINDIG AZ A PERC - KARÁDY KALAPJA”
A BELÉPÉS INGYENES



MÁRCIUS 19. DR. BUDA LÁSZLÓ - MIT ÜZEN A TESTÜNK?
CSÜTÖRTÖK
18:00 AZ ELŐADÁS HELYSZÍNE: VÁROSHÁZA NAGYTERME
A RÉSZVÉTEL BELÉPŐJEGYHEZ KÖTÖTT



MÁRCIUS 20. FELLEGI HANNA KÖNYVBEMUTATÓ
- PÉNTEK -
17:00 A BELÉPÉS INGYENES



MÁRCIUS 21. BELÜL HANGOS - ÖNISMERETI ELŐADÁS
- SZOMBAT -
10:00 PÁL BABETTE ÍRÓNÓVEL
A BELÉPÉS INGYENES



A műsorváltoztatás jogát a szervezők fenntartják.
A rendezvényen fotók és TV-felvételek készülnek,
melyeket a szervezők felhasználnak.

