

Pro Urbe-díjas közéleti lap, megjelenik havi egy alkalommal

Zirc és vidéke

2026. július

Új folyam, 9. évf. 7. szám, 2026. július 10.

Békefi
100

Bakony-Balaton Élménytár

– példaértékű turisztikai együttműködés

Használati megállapodás civilekkel

– beszámoló a képviselő-testület üléséről

Amikor gyógyít az erdő...

– pszichológus ír az erdőfürdő
jótékony hatásairól

ÜZEMORVOSLÁS ZIRCEN



SZOLGÁLTATÁS:

cégek komplex foglalkozás
egészségügyi ellátása



ELÉRHETŐSÉG:

info@visvis.hu
www.visvis.hu



SZERZŐDÉSKÖTÉS:

+36 30 748 1580



HELYSZÍN:

Zirc, Kossuth Lajos u. 18,
Zirci Egészségház Társasház



referenciák:



VISVIS Kft.

dr Baglyas Péter és csapata
Veszprém megye legnagyobb üzemorvosi cége



REGULY MÚZEUM KÁVÉZÓ

Több, mint egy kávézó

8420, Zirc, Hungary, Rákóczi tér 10.

Nyitvatartás:

hétköznap: 08:00 - 17:00,

szombatonként: 08:00-14:00

www.relaxzirc.com/reguly-muzeum-kavezo-zirc





Beköszönő

Júliusi aratás

A július a gazda hónapja. A sok tervezés és szorgoskodás után elérkezik a betakarítás. Az érett kalász mutatja, amit szerettünk volna, amit a hosszú hónapok munkája megértelt.

Aki gazdálkodik, tudja, hogy a termés soha nem a véletlen műve. Kell hozzá tudás, türelem, szorgalom és felelősség. A gazda nemcsak a földet műveli, hanem a jövőt is. Minden döntése számít: mikor szánt, mikor vet, mikor vár türelemmel, és mikor kell cselekednie. Ha hibázik, annak következménye nem csupán egy rossz nap vagy egy elvesztett hét. Előfordulhat, hogy egyetlen rossz döntés egy egész esztendő munkáját veszélyezteti, és hosszú idő kell ahhoz, hogy a mulasztást kijavítsa. A föld ugyan megbocsát, de nem felejt azonnal.

Mégsem mondhatja egyetlen gazda sem, hogy mindezt egyedül ért el. A terméshez kellett az eső, a nap-sütés, a baráti segítő kéz, a család biztatása, és kellett a türelem is, amely nem adja fel, amikor jégeső fenyeget, vagy szárazság teszi próbára a határt. A jó gazda tudja, hogy a legnagyobb erő is kevés, ha hiányzik mellőle az összefogás.

Valahogy így van ez az önkormányzati munkával is. Egy város jövője sem egyik napról a másikra épül. Kell hozzá világos terv, amely irányt mutat, de kell alázat is, mert mindig akadnak váratlan nehézségek, amelyeket csak kitartással és közös akarattal lehet legyőzni. Egy település vezetésében is minden döntés felelősséggel jár. Vannak döntések, amelyeknek hatása évek múltán válik

igazán láthatóvá. Ezért különösen fontos, hogy ne a pillanatnyi érdek, hanem a következő nemzedék javára is gondolkodjunk. Mert a jó döntések gyümölcséből sokan részesülhetnek ugyan, de egy elhibázott döntés árát so-
kára fizetheti egy közösség.

Hiszem, hogy a közélet mindenekelőtt szolgálat. Szolgálata annak a közösségnek, amelynek véleménye iránytű, bizalma pedig erőforrás. Ahogyan a gazda is ismeri földjének minden barázdáját, úgy kell ismernünk nekünk is Zirc örömeit, gondjait és lehetőségeit. Meghallani a dicséretet, elfogadni a kritikát, és mindig szem előtt tartani a köz érdekét.

Július az aratás ideje, de egyben a következő vetés reményének kezdete is. Minden betakarított kalász azt üzeni, hogy a becsületes, kitartó munka nem marad eredmény nélkül. Hiszem, hogy ez igaz a föld termésére és igaz a közösségre is. Ha felelősséggel dolgozunk, vigyázunk egymásra, és nem félünk a nehéz feladatoktól, akkor munkánk gyümölcse nemcsak a jelennek, hanem gyermekeink és unokáink jövőjének is biztosabb alapot ad.

Több mint két évtized közösségi szolgálata után ma is azt vallom: a várost nem hangozó szavak, hanem csendes, kitartó munka építi. Ez a munka ritkán látványos, de idővel meghozza a maga termését.

Nagy Tamás Imre
önkormányzati képviselő

BEKÖSZÖNŐ

- 3. oldal Beköszönő – Nagy Tamás Imre önkormányzati képviselő gondolatai

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

- 5. oldal: Összefoglaló Zirc Városi Önkormányzat Képviselő-testületének legutóbbi üléséről
- 6. oldal: Példaértékű együttműködés: Bakony-Balaton Élménytár; Mozgás éjszakája – második alkalommal sportolhattunk közösen éjjel

KÖZÉLET

- 7. oldal: Határtalan emberi kapcsolatok: Trianoni megemlékezés
- 8. oldal: Plébánia300 – Huszár Lőrinc atya írása az évforduló kapcsán
- 9. oldal: Válogatott sportoló a Hangyaboly sportnapon; Zirc adott otthont a Veszprém Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat tanév végi szakmai napjának, kitüntetések is átadtak
- 10. oldal: FootNotes Dance Company – ahol a test fejlődik és a lélek otthonra talál

KULTÚRA

- 11. oldal: A StoryLab kreatív írás műhely alkotásait tárjuk az Olvasó elé – Brett Ákos verse
- 12. oldal: Zirci értékek – Békefi 100: Dr. Stadler Jenő egykori tanítvány cikksorozatának folytatása

VÁLLALKOZÓI PERCEK

- 13. oldal: Kisvállalkozások nagy kérdései – Tóth Edina Kitti újabb cikke

ZIRCI SVÁB ÖRÖKSÉG

- 14. oldal: A jövő nemzedékéért...

ÉLETMÓD

- 15. oldal: Erdőfürdő: ahol a fák gyógyítanak
- 16. oldal: Ne várjunk őszig a kéményellenőrzéssel!
- 17. oldal: Receptet ajánlunk: Kovászos házi kenyér

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, Tóth Edina Kitti, Hank Ágnes

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: erteakesites@zirckultura.hu

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

Lapterv: Zachar István; Tördelés: Palásthy Imre; Címlapfotó: Müfit Uzunoglu (Pexels)

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.

Használati megállapodás civilekkel

Más belépési formában, de ezentúl is térítésmentesen vehetik igénybe az Alkotmány utca 14. szám alatti ingatlant, a Művelődési Ház épületét a használatot kérelmező civil szervezetek. Két közművelődési intézménye lehetséges szervezeti átalakítását is mérlegeli az önkormányzat.

Júniusi munkaterv szerinti ülését tartotta Zirc Városi Önkormányzat Képviselő-testülete. Az eseményt megtisztelte jelenlétével Ujvári Szilvia, térségünk országgyűlési képviselője is, akit Kacsala István polgármester külön köszöntött.

Multifunkcionális jellege miatt volt szükség a Művelődési Ház, a köz tudatban „MHSZ”-épületként is ismert ingatlan használatának felülvizsgálatára és egységes alapokra helyezésére.

Az önkormányzat a BÁRKA Alapítvány, a BB Lövészklub, a Bakonyi Finnbarátok Köre Egyesület, az Erdélyi Baráti Kör Egyesület és a „Zirc Kultúrájáért” Alapítvány kérelmét is támogatta, és ennek megfelelően döntött a használati megállapodások elfogadásáról. A civil

szervezetek továbbra is ingyenesen, de a jövőben okos kilincses beléptető rendszerrel használhatják az épületet, és kamera is telepítésre kerül.

Az elmúlt időszak gazdasági változásai, a költségvetési források szűkössége, valamint a humán erőforrás-piacon tapasztalható kihívások nehéz helyzet elé állították az önkormányzat közművelődési intézményeit, ezért a képviselő-testület megvizsgálta a Békefi Antal Városi Könyvtár, Művelődési Ház és Stúdió KB, valamint a Reguly Antal Múzeum és Népi Kézműves Alkotóház strukturális átalakításának lehetőségét.

Úgy határoztak, hogy a végleges döntés meghozatala előtt a két intézményvezetőnek együttesen kell javaslatot tenni a fenntartó irányába szeptember 15-ig a két intéz-

mény szervezeti átalakítására és jövőbeni együttműködési lehetőségére vonatkozóan, arra is várják a választ, hogy milyen előnyökkel járna a továbbiakban egy esetleges intézményi összevonás.

A Versenyképes Járások Program második ütemének részletes tartalma is bemutatásra került. A képviselők prioritási sorrend felállításáról döntöttek a projekt keretében megvalósuló fejlesztések között: legfontosabbnak tartják, ezért első helyen szerepel a Borzavár utcai Felső-temető ravatalozójának felújítása, majd az Alkotmány utca 35. szám alatti szolgálati lakás felújítása következik a sorban.



Harmadik helyre került a Bakonybéli utcai gyalogátkelőhely-kialakítás azzal, hogy a pályázati forrást kizárólag tervezési feladatok elvégzésére fordítják ennél a projektemnél.

A „VJP 1” is szóba került a testületi ülésen egy másik napirendhez kapcsolódóan: a Versenyképes Járások Program első ütemében szolgálati lakás kialakítására kapott forrást az önkormányzat a tavalyi évben, ehhez kapcsolódóan most a tervezési szerződés került jóváhagyásra. Felmerült ugyanakkor a projekt megvalósítási helyszínének megváltoztatása a Reguly utca 3-ról az Alkotmány utca 32-re, melynek lehetőségével kapcsolatban az illetékes minisztérium állásfoglalását fogja kérni a városvezetés.

szerző és fotó: **Kelemen Gábor**

Kedvezményes balatoni élmény

Tombol a strandszezon, és nincs messze tőlünk a „magyar tenger”. Nem is jöhetett volna jobbkor a hír: kedvezményesen válthatnak belépőjegyet a zirci lakosok a balatonfűzfői strandokra.

„Balaton-Bakony Élménytár” néven egy példaértékű turisztikai együttműködés vette kezdetét négy település; Balatonfűzfő, Litér, Várpalota és Zirc között, melynek már meg is van az első kézzelfogható eredménye, a tárgyalóasztaltól egészen a Balaton partjáig jutottak a felek.

No, nem azért, hogy élvezzék a kánikulában a tó hűsítő vizét, hanem hogy a polgároknak szerezzenek élményt a nyári időszakra: 2026. június 25-től a zirci lakcímkártyával rendelkezők tizenöt százalékos kedvezménnyel válthatnak belépőjegyet a balatonfűzfői Tobruki és Főveny strandokra. A kedvezmény minden jegykategóriára érvényes a lakóhelyet igazoló okmány felmutatásával.

„Célunk, hogy településünk természeti, kulturális és turisztikai értékeit egymást erősítve mutassuk meg, kölcsönösen ajánljuk programjainkat, és olyan kedvezményrendszert építsünk, amely a helyi lakosoknak és az



ide látogató vendégeknek egyaránt előnyöket kínál” – hangsúlyozta Kacsala István, Zirc város polgármestere.

A kedvezménynyújtás kölcsönös lesz a partnerek között, de az, hogy melyik település konkrétan milyen turisztikai vagy kulturális szolgáltatását kínálja engedménnyel, még egyeztetés alatt volt lapzártánk idején, egy biztos: a balatoni fürdözést olcsóbban meg lehet úszni városunk lakóinak a két fűzfői strandon.

szerző: **Kelemen Gábor**

fotó: **Szanyi Szilvia polgármester, Balatonfűzfő**

Újabb mozgalmas éjszaka Zircen

Zirc Városi Önkormányzat második alkalommal csatlakozott az Aktív Magyarország Program keretében meghirdetett Mozgás Éjszakája rendezvényhez.

A sportesemény bázisán, az Alkotmány utcai rendezvénytéren Kacsala István polgármester mondott köszöntőt, reményét fejezve ki, hogy hagyomány teremődik a Mozgás Éjszakájából Zircen.

Köszönetet mondott az együttműködő partnereknek, akiknek a közreműködésével megvalósulhatott az idei rendezvény. Hangsúlyozta a sport közösségépítő erejét, annak jótékony hatására viszont nem tért ki, hiszen mint mondta, azt mindenki saját maga tapasztalja meg a jelenlétével.

Az eseményre több mint ötszázan regisztráltak az idei évben, a résztvevők különböző helyszíneken összesen tíz mozgásforma közül választhattak a rendezvény mintegy hatórás időhosszában: aerobics, futás, kerékpározás, kispályás labdarúgás, ökölvívás, salsa, streetball, street workout, szenior tánc és természetjárás szerepelt az erre a napra kitűzött sportos repertoárban.

Egy kapcsolódó programra is sor került ezen alkalommal. Zirc is csatlakozott a Veszprém-Balaton Európa Sportrégiója 2026 Programhoz, melynek egyik kiemelt pillére, hogy mindenki számára elérhetővé és átélhetővé tegye a mozgás örömeit. Ezt a célt szolgálta az este fél kilenckor induló Közös Séta. A sportrégiós zászlót Kacsala István polgármester vitte, erősítve az őt követőkkel együtt az inklúzió ügyét.

szerző és fotó: **Kelemen Gábor**

Határtalan emberi kapcsolatok

Erdélyből érkező családdal együtt emlékezett Zirc a trianoni diktátum aláírásának 106. évfordulójára.

„Vannak napok a nemzet életében, amelyekre nem azért emlékezünk, mert örömet hoztak, hanem azért, mert alakították sorsunkat. Június 4-e ilyen nap. Több mint egy évszázad telt el azóta, hogy Trianon szétszabta a történelmi Magyarország határait, de a döntés következményei ma is velünk élnek emlékezetünkben és közös gondolkodásunkban” – hangsúlyozta köszöntőjében Kacsala István polgármester.

A történelem azonban azt is megmutatta – fűzte hozzá –, hogy a határok nem tudták szétszakítani a magyar nemzetet. Nem tudták elvenni közös nyelvünket, kultúránkat, hagyományainkat, és egymás iránt érzett felelősségünket. Sokszor nem a nagypolitikai döntések, hanem az egyszerű emberi történetek bizonyítják ezt legerősebben.

Városunk vezetője emlékeztetett, 2003-ban a Baptista Szeretetszolgálat és a Nyilas Misi Alapítvány programja révén magyarországi támogatók segítettek a határon túl élő tehetséges gyermekeket. A kezdeményezés során alakult ki a kapcsolat a Nyárádmagyaróson élő Kádár családdal is. A támogatásból idővel barátság, rendszeres találkozások és több mint húsz éve tartó emberi kapcsolat született.

Kacsala István polgármester egy kis ajándék átadásával is köszöntötte az Erdélyből érkező családot, a Zirci Országzászló Alapítvány részéről Bittmann Károly titkár pedig egy emléklappal adott nyomatékot a több mint húsz éve tartó kapcsolatnak.

„Trianon máig ható tanulsága, hogy ne csak érzékeljük a körülöttünk zajló eseményeket, hanem értelmezni is tudjuk őket, és idejében értelmezzük” – erről már Nagy Tamás Imre, a Zirci Református Egyházközség főgondnoka, az emlékező ünnepség szónoka beszélt.

Hozzátette, sajnos nem tudunk eleget erről a történelmi eseményről, és nem is várható el, hogy mindenki mély tudás birtokába jusson, de a tárgyi tudáson túl létezik egy érzelmi tudás is: ki hogyan viszonyul a nemzet e nagy tragédiájához.

„Tudunk-e azonosulni és tudunk-e tanulni a történelem könyörtelen leckéjéből, leckéiből? Mert mindig vannak elterelő igyekezetek. Ma nem divatos nemzetben gondolkodni, és vannak erők, amik igyekeznek a gondolatokat összekuszálni. És nemcsak a mi magyar gondolatainkat, hanem az európai nemes gondolatokat is, és ha nem figyelünk, sikerülni fog” – intett az ünnepség szónoka.

Hangsúlyozta, hazánk boldogulása és békés jövője csakis úgy lehetséges, ha megértjük, feldolgozzuk a történelmi múltat, és együtt okulunk belőle a jövőbe vetett hittel.

Ezt követően az emlékező szervezetek elhelyezték koszorúikat az Országzászló-emlékműnél, majd a történelmi egyházak részéről Vecsey Katalin református lelkész és Huszár Lőrinc plébános mondott áldást.

Az eseményen az elcsatolt települések neveinek felsorolásával közreműködött dr. Kőváry György és dr. Kőváry Györgyné.

Ujvári László Lehel és Ujvári Ivett bensőséges előadással örvendeztette meg a közönséget a nemzeti összetartozás napján.

szerző és fotó: **Kelemen Gábor**



Plébánia 300

**Zirc legrégibb, sokat látott, többször újjá-
éledő intézménye kétségkívül a ciszterci
apátság, amely hét év múlva ünnepli alapí-
tásának nyolcszázötvenedik évfordulóját.
Ám, a település öregebb az apátságnál is,
Zirc ezer éve lakott hely, igaz a török hó-
dolság idején elnéptelenedett a falu...**

A középkori falu a mai Kistemplom környékén létezett, templomának alapfalait láthatjuk most is a Hósi Emlékmű közelében. A középkori Zircnek volt plébániája, plébánosa is, igaz, talán meglepő ez a tény, de nem ciszterciek voltak a falu lelkipásztorai.



A török után, az 1700-as évek elején, sok küzdelem árán, az apátság által behívott, több helyről érkező német telepesek újjáélesterítik a falut. 1726-ban újjászerveződik a plébánia, és ettől a dátumtól kezdve, mindmáig, az 1950-60-as években másfél évtizedet leszámítva, ciszterci szerzetesek Zirc lelkipásztorai. Zirc német ajkú, telepesei mind katolikusok voltak, bár azok utódjai elmagyarosodtak, így a plébánia léte, annak élete szorosan összefonódott Zirc 18-19. sőt, a 20. századi életével. A plébánia nem csupán a vallási élet keretét adta, hanem 1948-ig Zirc elemi iskoláinak fenntartója is volt, illetve, különösen a huszadik

század első felében jó pár, Zirc polgári életét is nagyban meghatározó egyesületek (pl. Katolikus Legényegylet, a jótékonykodó Szent Vince Egyesület, a cserkészet, a Mária-kongregáció) is a plébánia keretében tevékenykedtek. Sőt, a különböző mesterségek művelőit összefogó zirci céhek a 18-19. században vallási egyesületek is voltak, valamint a polgári anyakönyvezés hazai bevezetéséig, 1895-ig a plébánia volt Zirc, úgymond anyakönyvi hivatala, a mindenkori zirci plébános pedig a település anyakönyvvezetője. Keresztelés, házasságkötés, temetés kapcsán napjainkban is sokan keresik a plébániát.

A leírtakból kitűnik, hogy a zirci plébánia története, élete szorosan összekapcsolódik a település történetével, életével. A plébánia az egyházi közigazgatás alapegysége. Az egyházmegyéken belül a krisztushívőknek tartós jelleggel alapított közössége, amelynek lelkipásztori gondozását a megyéspüspök (Zirc esetében a veszprémi érsek) felügyelete alatt, a plébánosra bízák, aki a plébániának felelős lelkipásztora. Bár a plébániáknak vannak földrajzi határai is, érdekes módon a zirci plébánia határai nem azonosak Zirc közigazgatási hatáiraival, Akli nem tartozik a zirci plébániához, mégsem a terület, hanem a közösség a döntő.

A zirci plébánia közössége napjainkban, hagyományainak megfelelően, igyekszik az egész várost szolgálni, összefogni, gondoljunk csak a zirci karitászcsoporthoz, tevékenységére, vagy az eseménydús adventi szombatokra, amelyek szervezéséből ugyancsak kiveszi a plébánia a részét. A plébánia és az apátság nem ugyanaz. Ugyan a plébános a zirci apátság szerzetese, az apátsági templom egyben plébániatemplom is, az apátság épületében van a plébániai iroda, apátsági ingatlanban folyik a hitoktatás és a közösségi élet, mégis a plébánia az apátságtól független szervezettel bír, a zirci katolikus hívek által választott tanácsosok testülete segíti a plébános munkáját, önálló költségvetéssel rendelkezik, fogalmazhatunk úgy, hogy a „felügyeletét” nem az apátság, hanem a Veszprémi Érsekség látja el.

A háromszáz éves plébánia közössége az egész várost hívja ünnepelni a jubileumi évben. Ilyen nagy ünnep volt számukra június 13-án, hogy egy zirci fiatalember, Tell Nándor, a megszokottól eltérően nem a veszprémi székesegyházban, hanem a zirci bazilikában, ha úgy tetszik a zirci plébániatemplomban kapta meg a papság legalsóbb fokozatának, a diakónátusnak a szentségét. Mivel Nándor, Nándi a papságra készül, a Veszprémi Főegyházmege papja lesz, ezért talán nem is a távoli jövőben, örülhetünk majd Zircen bemutatandó első szentmiséjének is. A diakónusszentelést követően a zirci plébánia közössége látta vendégül a Veszprémi Főegyházmege papságát és a megjelent vendégeket.

Nagy ünnepünk lesz a búcsú napja, augusztus 15-e, amely ebben az évben szombatra esik. Az ünnepi szentmise kicsit szokatlan időpontban, 13 órakor fog kezdődni. Többek közt azért, hogy a reggel hét órakor Bakonybélből induló gyalogos zarándokcsoport, amelyhez vállalkozó kedvűek csatlakozhatnak is, erre az időpontra ideérjen. A szentmisén kiemelten imádkozunk majd városunkért is. A szentmisét követően megvendégeljük a résztvevőket. 15:30-kor a bazilikában megnyitjuk azt a kiállítást, amely a zirci plébánia három évszázadát igyekszik bemutatni. 16 órakor pedig, orgonaművész-karnagyunk, Kapitány Dénes által szervezett, igen magas színvonalon éneklő kórusunk vezetésével énekes imádság, ún. vesperás, esti dicséret lesz, szintén a bazilikában.

Más eseményekre is szeretettel hívunk mindenkit. A Zirci Római Katolikus Plébánia Facebook-oldalán, illetve a hetente megjelenő plébániai Hírlevélből tájékozódhatnak az érdeklődők programjainkról.

A plébániák küldetése mindenekelőtt az, hogy az emberekhez eljusson Jézus Krisztus tanítása, és hitüket, Isten-kapcsolatukat a plébánia adta keretek között megélhessék. Egy jó közösségnek kisugárzása kell, hogy legyen környezetére is. Ez a kisugárzás valósuljon a zirci plébánia esetében is.

szerző és fotó: **Huszár Lőrinc**
(ciszterci szerzetes, zirci plébános)

Válogatott kézilabdázó a sportnapon

Mindig egy mese tematikája köré építi Hangyaboly Sportnapját a Zirci Benedek Elek Óvoda és Bölcsőde. Az idei történet is szinte mesébe illő volt, mégis valóságos: a sokszoros magyar válogatott veszprémi kézilabdázóval, Ligetvári Patrikkal élvezték együtt a mozgás örömét a kicsik.

Mintha nem is az Alkotmány utcai sporttelepen, hanem a Veszprém Arénában lettünk volna: szólt a várme-gyeszékhely kedvelt kézilabdacsapatának indulója, piros zászlók lengtek, a felsorakozó óvodás csapatok pedig egyként álltak össze szurkolótáborrá, amikor megérkezett a híres magyar sportoló.

Mint meccs előtti bevonuláskor a csapattársaival, úgy pacsizott Ligetvári Patrik a gyerekekkel, látszott, hogy

mennyire felnéznek rá a kicsik. Miután nagy ovációval külön köszöntötték őt, és ő is üdvözölte az egybegyűlteket, következhetett az általa vezényelt közös bemelegítés egy kör futással egybekötve.

Kovácsné Palkovics Márta, a szervező intézmény mb. főigazgatója örömét fejezte ki, hogy Borzavárról, Csetényből, Dudarról, Nagyesztergárról és Porváról is érkeztek csapatok a sportnapra. Köszönetet mondott szervező kollégáinak, Petrovics Nóra és Kokasné Fazekas Mónika óvodapedagógusoknak. Hangsúlyozta, az óvodások nem egymás ellen versengenek, hanem saját magukat kell legyőzniük.

Ez meg is történt, a kézilabdás tematika mentén kialakított feladatokat ügyesen és kitartóan teljesítették a gyerekek, így a végén átvehették jól megérdemelt jutalmukat.

szerző: **Kelemen Gábor**

Elismerték kiemelkedő munkájukat

Zirc városa adott otthont a közelmúltban a Veszprém Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat tanév végi szakmai napjának. Kitüntetések átadására is sor került.

A szervező és házigazda zirci tagintézmény részéről G. Noé Judit köszöntötte az egybegyűlteket, a pedagógiai szakszolgálat vármegyei vezetését és a tíz tagintézmény képviselőit.

Elmondta, hagyományt szeretnének teremteni azzal, hogy az eseményen az úgynevezett Vármegyei Mázás

Vándor tovaszáll majd a soron következő rendezvény-szervező tagintézmény felé. Kapitány Dénes orgonaművésszel duettet alkotva zenés műsorral is tisztelgettek a szakma képviselői előtt.

Szedlák Bernadett, a Veszprém Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat főigazgatója elsőként a zirci kollégák irányába fejezte ki köszönetét a tartalmas program megszervezéséért, majd az intézmény valamennyi dolgozójának köszönetet mondott egész éves áldozatos munkájáért, a kitűzött célok teljesítéséért.

Ezután egy nívós kitüntetés, az Optimum Opus Díj átadására került sor, melyet az elmúlt tanévre vonatkozóan hat jelölt közül Kárpáti Ágnes, a zirci tagintézmény pszichológusa, pszichológusmunkaközösség-vezető vehetett át kiemelkedő szakmai munkájának, a tagintézményen is túlmutató, egész intézményi szinten megmutatkozó tevékenységének elismeréseként.

A szakszolgálat helyi kollektívájából kiemelt munkájáért elismerésben részesült G. Noé Judit gyógytestnevelő, Varga Judit logopédus és dr. Bacsárdi Csilla igazgató.

szerző és fotó: **Kelemen Gábor**



FootNotes Dance Company

A több mint 200 táncost számláló, idén 11. születésnapját ünneplő FootNotes Dance Company életében mérföldkő volt a tavalyi év, hiszen 2025 szeptemberében Zircen is elindították oktatásukat. A tánciskola, amely Balatonalmádiban, Balatonfüreden, Székesfehérváron, Várpalotán, Veszprém-ben is jelen van, a Bakony szívében is gyorsan közösségre talált: jelenleg 15 lelkes hobbi óvodás és általános iskolás látogatja a pénteki foglalkozásokat a Reguly Antal Nemzetiségi Nyelvoktató Általános Iskola „F” épületében, idén szeptembertől pedig már versenyzőik is lesznek.

Ahol a test fejlődik és a lélek otthonra talál... A FootNotes Dance Companynál 1,5 éves kortól baba-mama táncsal, gyermek foglalkozásokkal, felnőtt kortárs táncórákkal, magánórákkal, fellépésekkel, versenyekkel, kreatív gyermektáborokkal, évközi és nyári kurzusokkal, szalagavató tánc betanítással, valamint esküvői táncoktatással is foglalkoznak.

A zirci csoportokban a gyerekek sem csupán lépéseket tanulnak. A modern és kortárs táncképzés keretein belül megismerkednek az akrobatikával, az improvizációval és a kreatív játékokkal is.

Torma-Böhm Nóra alapító és művészeti vezető hitvallása szerint a fejlődés kulcsa a stresszmentes, szeretet teljes légkör, ahol a gyermeki kreativitás szabadon szárnyalhat. Ezt erősíti meg az egyik veszprémi szülő meghatározó beszámolója is, aki szerint gyermeke nyolc év balett után ebben a befogadó közösségben találta meg igazán önmagát és az új műfaj nyújtotta örömet.

A tanévük koronája a veszprémi Hangvillában megrendezett „A négy évszak” gála volt, ahol a nagyszabású évadzáró előadás során a zirci növendékek is megmutathatták tudásukat. Az ovisok a „Tél” blokkban a „Decemberi álom” című koreográfiával bővítették el a közönséget – különlegesség, hogy tanári segítség nélkül, teljesen önállóan táncoltak a színpadon. Az iskolások a „Nyár”

évszakot idézték meg a „Vakáció” című vidám produkcióval.

A gála hangulatáról és a háttérben zajló munkáról az együttes alapítója, művészeti vezetője és koreográfusa Torma-Böhm Nóra az alábbi bejegyzésben emlékezett meg:

„Június 13-án, szombaton tartottuk gyermek évadzáró előadásunkat a veszprémi Hangvillában, melyen minden csoportunk fellépett. A négy évszak című előadásunkban annyi kelléket használtunk, mint még soha... volt itt minden a szánkókon át a karácsonyfától a strandmatracig. Szenzációs csapatunk van, mindenki tudta a dolgát! Azt gondolom, az eddigi egyik legjobb előadásunk lett. Köszönjük a táncosoknak, a tanároknak és a segítőknek, akik több ezer követ ragasztottak fel, sminkeltek, frizurákat készítettek! A kis családunk időközben nagy család lett, de az értékek nem változtak, köszönjük mindenkinek a szeretetteljes nyugodt kiegyensúlyozott légkört, amit egy ilyen hatalmas produkció alatt is megtudtunk tartani!”

A siker titka ugyanis a tanár-táncos-szülő hármasságban rejlik. A zirci szülők maximális támogatása, az összetartó közösség és a szakavatott oktatói gárda – Bozsoki Luca, Csóti Anna, Kuti Luca, Mürkli Sára, Mitsch-Baranyai Erika, Nagy Petra és Orsós Erika – együttes munkája teszi lehetővé, hogy a gyerekek ne csak technikailag, hanem lelkileg is fejlődjenek.



A FootNotes Dance Company nem áll meg: a nyári táborok után szeptember 11-én, pénteken indul az új évadzáró Zircen. Ezen a napon nyílt órával és beiratkozással várják a régi és az új jelentkezőket egyaránt. A hobbi csoportok mellett szeptembertől már versenyzői szinten is lehetősége lesz a zirci fiataloknak a kibontakozásra, folytatva azt az utat, ahol a tánc nemcsak mozgás, hanem igazi otthonra találás is egyben.

szerző: **Porkoláb Petra**
fotó: **Vámosi Patrik**

StoryLab

Az NKA támogatásával indult el 2025 őszén a StoryLab a Békefi Antal Városi Könyvtárban, mely során a résztvevők hónapról hónapra együtt dolgoztak szövegeiken. Március 25-én sor került a záróeseményre és a pályamunkák bemutatására, melyekben Zircről és az életről mindenki saját nézőpontból írt. A műhely végére három vers és négy novella született. A következő lapszámainkban ezeket tárjuk az Olvasó elé, következzen ezúttal egy vers.

Bár a nyár derekán járunk, Brett Ákos alkotása egy csendes őszi délutánra kalauzolja az Olvasót. A StoryLab egyik pályamunkájaként született költemény ugyanis nem az évszokról, hanem a megfigyelésről, az elmélyülésről és az olyan emberi pillanatokról szól, amelyek mellett túl gyakran haladunk el a hétköznapiak sodrásában... Egy teraszról szemlélve a világot, a szerző olyan érzéseket és gondolatokat idéz meg, amelyek évszaktól függetlenül ismerősek lehetnek mindannyiunk számára.

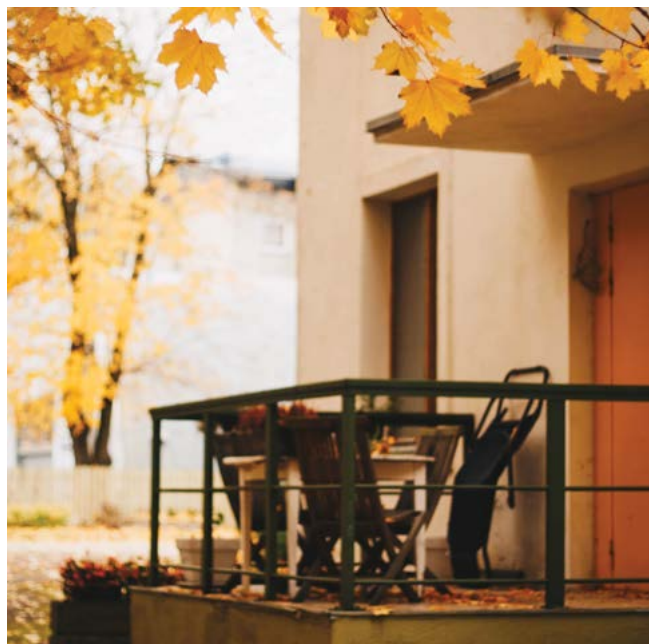
Brett Ákos: Terasz

Egyedül ülök
Nyirkos őszi délután
Sárguló fák alatt
és avar fölött
Kávét
Cigaretta

Más

Családdal
Barátokkal
Közelgő fekete fellegek
Emberek
Jönnek
Mennek
Érdekes figyelni
Arcukat
Társalgásukat

Mellettem egy asztalon
Poloska vergődik a hátán
Vajon milyen érzés lehet?
És hirtelen a szél
Megforgatja a leveleket



LEGYEN SAJÁT POLCOD A ZIRCI KÖNYVTÁRBAN NYÁRI OLVASÓPÁLYÁZAT

Minden 15 év alatti gyermek álnévvel ellátott virtuális polcra helyezhet el annyi nálunk kölcsönzött könyvet (mese, vers, ifjúsági regény) oldalszámmal együtt, amennyit elolvasott, meghallgatott.

Nevezés: 2026. június 16 - augusztus 28.

3 kategóriában: óvodás, alsó tagozat, felső tagozat

Felső tagozatos kategóriában a fődíj egy E-Book olvasó

A virtuális polcokat a zirckultura.hu/nyari-olvasopalyazat oldalon találhatjátok meg .

Az olvasópályázat díjazását az "Együtt a könyvtárért" Alapítvány támogatja

Zirci értékek: Békefi 100

Folytatódik Békefi Antalról szóló cikksorozatunk, fókuszban a zenekar alapítása...

Az énekkar sikeres szereplései során se mondott le szeretett tanárunk a zenekar szervezésének tervéről, csakhogy ez nehezebb feladat volt a korábbinál. A zenélésre hajlandó gyermekek „rendelkezésre álltak”, de a szándékot alapvetően gátolta a hangszerek hiánya, no meg a hangszertudás is. Zenét csak néhányan tanultak, elsősorban Ulrich Kálmán hegedű, Ruzsonyi Béla zongora és a Pongrácz testvérek (Győző fuvola, Gábor cselló) játékára lehetett számítani.

A zenekaralapítás szándékát akkoriban az anyagi erőben elérhető 30 forintos fafurulyák jelentették. A rajtuk való játékot tanárunk Békefi Antal tanította. Vagy harminc fiú tanuló vágott bele a tanulásba és belőlük hamar takaros kis zenekar szerveződött. Az egységes arculati megjelenést az akkor 14 forint 50 fillérért vásárolható úttörő ingek jelentették. A piros úttörő nyakkendő talán az iskola biztosította.

A hangszerek állománya csak lassan gyarapodott. Egy-egy alt, vagy tenor furulya már jelentős gyarapodást jelentett. Lassan a hegedűk száma is növekedett. Az akkori áruk 300 forint volt, és a tanítása havi 50 forintot jelentett. Ez a szerény ám szorgalmas társaság érte el azt, hogy 1953-ban Budapesten a Művészeti Együttesek 2. Országos Találkozóján szerepelhetett a fővárosi Operettszínházban. Óriási megtiszteltetés volt ez 1953-ban. A forgószínpad akkoriban még a képzeletünkben sem létezett. Mindez az akkori világban, amikor:

*„Érc torkok harsogtak zúgva a szélnek
Felszabadítónk hősi nevét!”*



Főként erről énekelt az Acélhang Férfikórus a rádióban. Emellett a mi főleg kis furulyás együttesünk és énekkarunk a Tanár Úr által gyűjtött népdalokat vagy a „nagy ikerpár”: Bartók és Kodály műveit játszotta. A próbák a tanítás utáni időben zajlottak. Hétfőn és csütörtökön a zenekar, kedden és pénteken az énekkar próbált. Ezeket a próbákat úgyszintén Békefi Antal vezette. Sőt, a próbák végét nem az óra jelezte, hanem a teljesítmény. Addig tartott a próba, amíg a kitűzött célt el nem értük. Nem biztos, hogy ezeken a napokon mi mindig akkora szeretettel próbáltunk, hiszen így későbbre tolódott az ebéd és a labda is pihent.

Ahogy az évek múltak, úgy gyarapodott a hangszerállomány. A második év végén már jelentős fúvós szekció állt rendelkezésre. Fuvola (Wittmann Vilmos), oboa (Stadler Jenő), klarinét (Kiss Miklós), trombita (Kőrös László), és triangulum (Varga Zoltán).

Ilyen kiegészülésekkel már igényesebb zeneszámokat is műsorra lehetett tűzni. Fontosnak gondolom megjegyezni, hogy a vonósokat Létray Gyula egyházzenei karnagy, a fúvósokat Kalocsa Lajos a Dudari Bányász Zenekar karmestere, a furulyásokat továbbra is Békefi Antal tanította. A három említett személy akkori községünkben egy eredményesen működő zeneiskolát jelentett.

Nevüket ezért is érdemes megjegyezni, s ha temetői séták során sírjukat látjuk, gondoljunk rájuk szerető tisztelettel. Békefi Antal sírját a szombathelyi temetőben találhatjuk. Az ő sírján és szombathelyi lakóházának falán a városunkban működő Bakonyi Finnbarátok Köre Egyesület természetjárói tetszetős kis koszorúkat helyeztek el születésének 100. évfordulója alkalmából.

Az egykori zirci úttörőzenekar tagjai közül Ulrich Kál-

mán 1956-ban nyugatra távozott és távozását követően az osztrák kultuszminiszter díját nyerte el. Ruzsonyi Béla a zene-művészeti főiskola (ma egyetem) tanára volt. Pongrácz Győző német operatársulat első pultnál játszó fuvolistája lett.

Békefi Antal távozása után a zenekar gazda nélkül maradt, a fáradtsággal szerzett hangszerállomány egek harmincadjára került.

Az újságban megjelentetett képeket Leitold Józsefné Bittmann Magdolna adta és Böczi Boglárka javította őket közlésre alkalmas állapotba. Ugyancsak az ő közreműködésével történik visszaemlékezéseim nyomdai munkára továbbadható előkészítése is.

szerző és fotó: **Dr. Stadler Jenő**

Kisvállalkozások nagy kérdései

Nem minden ügyfél nehéz eset – csak néha rosszul kommunikálunk – A legtöbb kisvállalkozó előbb-utóbb találkozik olyan helyzettel, amely kellemetlen érzéseket okoz számára. Egy ügyfél reklamál, késve fizet, alkudozik, vagy éppen olyan elvárásokat támaszt, amelyeket lehetetlen teljesíteni.

Ilyenkor könnyű azt gondolni, hogy a probléma a másik féllel van csak. Pedig sok konfliktus valójában nem a rossz szándékból, hanem a nem megfelelő kommunikációból fakad. Munkám során nap mint nap látom, tapasztalom, hogy a vállalkozások sikerét nem kizárólag a szakmai tudás határozza meg. Legalább ennyire fontos az, hogyan beszélünk az ügyfeleinkkel, hogyan kezeljük a félreértéseket, problémákat és mennyire tudunk határozottak, mégis együttműködők lenni. A kommunikáció nem csupán beszéd. A kommunikációnak része egy e-mail hangneme, egy telefonhívás stílusa, egy árajánlat megfogalmazása vagy akár a nemet mondás. Sok vállalkozó azért kerül kellemetlen helyzetbe, mert nem tudja vagy nem meri megfogalmazni az elvárásait. Attól tart, hogy elveszíti az ügyfelét, ezért inkább enged az árból, pluszmunkát vállal vagy olyan határidőt ígér, amit szinte lehetetlen betartani. Rövid távon talán sikerül elkerülni a vitát, hosszú távon azonban ez feszültséget, csalódást és gyakran anyagi veszteséget is okoz. A jó kommunikáció talán legfontosabb jellemzői az őszinteség és az egyértelműség. Ha világosan elmondjuk, mit vállalunk, mennyi idő alatt készül el a munka, mit tartalmaz az ár, s mi az, ami már külön szolgáltatásnak számít, akkor biztosan

csökkenthetjük a későbbi konfliktusok esélyét. Természetesen, így is lehetnek nehezebb helyzetek. Lesz olyan ügyfél, aki elégedetlen, türelmetlen vagy éppen igazságtalan velünk szemben. Ilyenkor a legrosszabb döntés az indulatból adott válasz. Egy nyugodt, tiszteletteljes beszélgetés sokszor olyan problémát is megold, amely elsőre megoldhatatlannak tűnik. A konfliktus nem rossz dolog. Sokszor éppen abból derül ki, hogy min kell egy vállalkozás működésében változtatni vagy a vállalkozó hozzáállása milyen korrekciót igényel. Egy negatív eset például rávilágíthat arra, hogy pontosabb tájékoztatásra van szükség az ügyfelek, megrendelők felé. Egy félreértés például átfogóbb szerződéseket vagy átláthatóbb árajánlatokat is várhat tőlünk. Ha tanulunk ezekből a helyzetekből, a konfliktus fejlődési lehetőséggé válhat. A vállalkozói lét nemcsak a szakmai felkészültségről szól, hanem az emberi kapcsolatokról is. A bizalom sokszor egy jól megfogalmazott mondatból épül fel – vagy egy hibás kommunikáció miatt omlik össze akár.

A következő alkalommal a „Kisvállalkozások nagy kérdései” előadássorozatban a kommunikáció és a konfliktuskezelés kerül a középpontba. Gyakorlati példákon keresztül mutatjuk meg, hogyan lehet magabiztosabban kezelni a nehéz helyzeteket, hogyan tudunk nemet mondani. Mi módon kommunikáljunk például az árakról, a határidőkről és a problémamákról úgy, hogy közben az ügyfél és a vállalkozás érdekei is érvényre jussanak.

A sikeres vállalkozások legnagyobb versenylőnye nem mindig a jobb szolgáltatás vagy jobb ár – hanem a jobb kommunikáció!

szerző és fotó: **Tóth Edina Kitti**

KISVÁLLALKOZÓK NAGY KÉRDÉSEI
ELŐADÁSSOROZAT

3. KOMMUNIKÁCIÓ ÉS KONFLIKTUSKEZELÉS

Gyakorlati tippek, azonnal használható megoldások a mindennapok kihívásaira.

IDŐPONT:
2026.07.15. (szerda) 17.30

HELYSZÍN:
**KönyvelteTEK Kft.
Dudar, Erdősor u. 66.**

AZ ELŐADÁSON VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES!

Előadó:
Tóth Edina Kitti
közgazdász,
vállalkozástestjesztési tanácsadó

Kapcsolat:
tothedinakitti@gmail.com
06-30-9931-280



A jövő nemzedékéért...

Ahogy azt előző lapszámunkban ígértük, ezúttal részletesen is beszámolunk a Zirci Német Nemzetiségi Önkormányzat sikeres pályázatairól, mellyel a Reguly Antal Német Nemzetiségi Nyelvoktató Általános Iskolát támogatják. A kisebbségi önkormányzat ugyanis az elmúlt években bebizonyította, hogy nemcsak a múlt emlékeinek őrzése szívégye, hanem a jövő generációinak nevelése és környezetük modernizálása is: az általános iskola épületein végzett folyamatos felújítások és a sikeres pályázatok sora pedig tökéletesen példázza ezt az elkötelezettséget.

A fejlesztési sorozat 2021-ben kezdődött a Rákóczi téri „A” épület vizesblokkjainak teljes körű felújításával. A korábban mondhatni „retro hangulatú” helyiségek modern arculatot kaptak: új csempék, járólapok és szaniterek várják a diákokat és tanárokat, melyhez a Zirci Német Nemzetiségi Önkormányzat (ZNNÖ) közel félmillió forinttal járult hozzá. A projektben összesen 2-2 fiú és lány vizesblokk és szintenként 1-1 tanári mosdó újult meg.

A sajátos nevelési igényű gyermekek oktatásának helyszínét adó „C” épület 2022-ben esett át jelentős korszerűsítésen. A külső homlokzat szigetelésére 2 millió forintot, a nyílászárók cseréjére pedig 1,927 millió forintot nyert el az önkormányzat. Utóbbi beruházás végösszege elérte a 2,5 millió forintot, a hiányzó 500 ezer forintot pedig közösségi összefogással teremteték elő: a Prefa Kft. (Virth Csaba önkormányzati képviselő közbenjárásával), Zirc Város Önkormányzata és a ZNNÖ közösen finanszírozták a költségeket.



A technika- és rajzoktatásnak otthont adó „D” épület 2024-ben újult meg. A nyílászárók cseréjére elnyert 3 millió forintból a Bakony-Ablak Kft. jóvoltából még a párkányok cseréje is megvalósulhatott. 2024-es évben „D” épület homlokzat szigetelésre is nyertek 3,5 millió forintot, a homlokzat szigetelése során azonban váratlan nehézségek merültek fel: az épület vizesedése miatt

több vakolóanyagra volt szükség, ami 234 000 forintos költségtúllépést eredményezett és mivel a városi önkormányzattól akkor nem érkezett segítség, ezt az összeget a ZNNÖ saját forrásból biztosította a sikeres beruházás érdekében.

Különösen példaértékű a 2025–2026-os tetőfelújítás. Ebben az időszakban a „C” épület födémszigetelése került sorra, amelyre 3,027 millió forintot nyertek. A tető rossz állapota miatt azonban teljes cserére volt szükség. A szűkös pályázati keretet közösségi összefogással sikerült kiegészíteni. Virth Csaba önkormányzati képviselő közbenjárására a Leier tetőcserepet, a Prefa Kft. bádogos anyagokat biztosított, a kivitelezési munkát pedig a Veszprémi SZC Táncsics Mihály Technikum tanulói végezték el. A megtakarított összeget végül a „D” épület beázásainak javítására és födémszigetelésére fordíthatták.

A jövő tervei között szerepel a fűtés további korszerűsítése: 2026-ban 2,2 millió forintból az „A” épület régi radiátorait cserélik le, a végső cél pedig a legszükségesebb elem, a kazán cseréje lesz. A Zirci Német Nemzetiségi Önkormányzat többek között így bizonyítja nap mint nap, hogy elkötelezetten tesz a város jelenéért és a jövő generációiért – mindamellett, hogy a közösségi élményekre is nagy hangsúlyt fektetnek: 2025-ben 1 millió forintot nyertek el, így a diákok Vinyén táboroztak egy hetet. Idén újra pályáztak, ezúttal 600 ezer forintot nyertek el és mivel Kovács Krisztián jóvoltából belefértek a keretösszegbe, így ismét sikerült egy egyhetes táborban részt venniük a gyerekeknek iskolaidőben.

szerző: **Porkoláb Petra**

fotó: **Hédli Evelin**



Erdőfürdő: ahol a fák gyógyítanak

Természetkapcsolat és egészségmegőrzés a Bakony sűrűjében... Van az erdőben valami megfoghatatlan. Amikor járjuk a természetet, akár rendszeres túrázóként vagy alkalmi látogatóként, látjuk, milyen szép, és megsejtjük, milyen értékes. Büszkén állunk a hegytetőn, lenyűgöz minket a panoráma. És ott van még az a megfoghatatlan: az emberen túlmutató kapcsolat.

Mindig is szerettem a természetet, a bakonyi erdőket különösen. Túráztam, bicikliztem benne, gyönyörködtem, lefotóztam. Aztán elkezdtem megállni. Észrevenni a részleteket. Figyelni. Kapcsolódni. Már nemcsak a panorámát láttam, a menő háttérkép-alapanyagot, hanem sokkal többet. Amikor az erdőbe mentem, azt éreztem, elfogad, meghallgat, megtart engem. Megéreztem a saját súlyomat a világban és az életemben egyaránt. Jelentéktelen mégis jelentőségteljes... nem értettem, hogy tud megférni két ilyen ellentétes érzés egymás mellett. Ez a kíváncsiság vezetett el az erdőfürdőzéshez.

Az erdőfürdő (shinrin-yoku) fogalma Japánból ered: olyan természet alapú program ez, amely a mentális és fizikai jóllétünket szolgálja. Erdőmedicina. A japánok erdőterápiás központokat hoztak létre, ahova az emberek, kiszakadva túlhajszolt mindennapjaikból elutaztak, és erdőfürdőzéssel töltötték el több órát vagy akár napokat is. A természetben töltött idő jótékony hatását az elmúlt 20 év kutatásai (kiemelve Yoshifumi Miyazaki munkásságát) is alátámasztják, tehát nem egy spirituális irányzatról, hanem egy tudományosan megalapozott módszerről van szó.

Mik ezek az élettani hatások? A kutatók az erdőfürdő séták előtt és után pulzust és vérnyomást mértek a résztvevőkön, nyálmintát és vért vettek tőlük, sőt, még szenzorokat is elhelyeztek rajtuk, hogy az agyi aktivitásról pontos képet kapjanak. Az eredmények alapján az erdőben töltött idő hatására csökken a pulzus és a vérnyomás, megnő a paraszimpatikus idegrendszer aktivitása (ez felel a nyugalmi állapotért, a szervezet regenerációjáért), és csökken a „stresszhormonok” koncentrációja a nyálban (kortizol, alfa-amiláz). Kimutathatóan nő a természetes ölüsejtek aktivitása, amelyek immunrendszerünk elsődleges védvonalát jelentik a daganatokkal és vírusokkal szemben. A kérdőívekben a résztvevők további pozitív hatásokról számoltak be: csökkent a szorongás, növekedett a komfortérzet, javult az érzelmi állapot.

Amos Cliffordnak köszönhetően az erdőfürdőzés a nyugati világban, így hazánkban is elterjedt, sokkal in-

kább természetkapcsolati mint gyógyászati fókusszal. De mi is történik egy erdőfürdőn a kedvező élettani hatások, a relaxált állapot megélése mellett? Egy tudatos elcsendesülés, jelenlét a tájban. Kapcsolódás az erdővel és annak lakóival. Lassan, szemlélődve, meg-megállva haladunk, nem túrázunk, és nincs úti cél. A meghívások során érzékeink segítségével tapasztaljuk meg a minket körülvevő világot, kapcsolódunk hozzá, és ezzel párhuzamosan a belső világunkra is jobban tudunk figyelni, magunkhoz is lehetőségünk van közelebb kerülni.

Az emberiség hétmillió évig a természetben élt. Az volt az otthona. Amikor erdőfürdőzünk, kicsit újra hazatalálhatunk ebbe a megtartó, elfogadó, testet-lelket nyugtató otthonba, ami bölcs tanítónk is lehet, ha odafigyelünk rá.

A Bakony gyertyános-tölgyesei, patakvölgyi bükkösei, vadregényes tájai kiváló lehetőséget teremtenek a természethez való (újra)kapcsolódásra. A sűrű erdők mélyén a külvilág zajai elcsendesednek, helyettük a fák illata, a mohás sziklájú szurdokok hűvöse és a rigók éneke ölel körül minket. Járjuk az erdőt nyitott szívvel, és garantáltan kincseket találunk!

szerző és fotó: **Hank Ágnes**



Ne várjunk őszig a kéményellenőrzéssel!

Sokan csak az őszi hideg időjárás beköszöntésekor, a fűtési szezon kezdetén hívnak kéményseprőt, amikor a szakemberek leterheltebbek, ilyenkor többet kell várni az ellenőrzésre. Ne várjunk őszig, egyeztessünk időpontot minél hamarabb! A kéményseprők a fűtési szezonon kívül is elérhetők, nyáron gyorsabb az ügyintézés, rövidebb a várakozási idő. A nyári szabadságok miatt könnyebb megfelelő időpontot találni a kéményseprők fogadására is.

Kéményseprővel találkozni csak akkor hoz szerencsét, ha az otthonunkban találkozzunk velük, amikor a házunk kéményét ellenőrzik. Ha jól működik az égéstermék-elvezetőnk, biztonságban tudhatjuk otthonunkat, családjunkat.

Magánszemélyeknek a kéményseprés ingyenes, viszont a kéményseprők a családi házakhoz nem mennek ki automatikusan, az ellenőrzéshez időpontot kell egyeztetni. Az időpontfoglalás, ellenőrzés és ha szükséges, a tisztítás is ingyenes. Ahol szilárd tüzelővel fűtenek ott évente egyszer, ahol gázzal, ott kétfévente egyszer ingyenes a kéményellenőrzés. A társasházban élőknek nem kell kéményseprőt hívniuk, oda automatikusan kimennek a szakemberek.

A családi házban élők a <https://kemenysepres.katasztrofavedelem.hu> weboldalon az online ügyintézés, majd időpontfoglalás felületen tudnak időpontot foglalni az ingyenes kéményellenőrzésre. Ha valaki jobban szereti a telefonos ügyintézés, a 1818-as telefonszámot hívja, a telefonos menüben pedig az 1-es, 9-es, 1-es számot kell megnyomni.

Azoknak a családi házaknak a kéményeit, amelyek gazdálkodó szervezet székhelyeként, telephelyeként, fióktelepeként vannak bejegyezve (az egyéni vállalkozó is annak számít), nem a katasztrófavédelem kéményseprőit ellenőrzik. Ezen házak kéményeinek ellenőrzését kéményseprőcégek végzik saját díjszabásuk szerint. Ha szilárd tüzelővel fűtenek, akkor évente egyszer, ha gázzal, akkor kétfévente egyszer kötelező a gazdálkodó szervezeteknek a kéményseprés megrendelni. A <https://>

kemenysepres.katasztrofavedelem.hu/ oldalon a „ki az ön kéményseprője” résznel az irányítószám megadása után ki lehet választani, hogy magánszemély, vagy vállalkozás-e a kéménytulajdonos, illetve azt is, hogy családi ház-e vagy társasház-e a szóban forgó épület. Az oldal a vállalkozások számára felajánlja, hogy az adott területen milyen kéményseprőcégektől lehet megrendelni a kötelező ellenőrzést.

A gazdálkodó szervezetek attól a kéményseprőcégtől rendelhetik meg a kéményellenőrzést, amelyik szimpatikus, ne dőljenek be a bírsággal fenyegetőző csalóknak!

Ha bárhol átalakították a kéményt, felújították azt, vagy új fűtőeszközt kötöttek rá, ott csak akkor szabad használni a kéményt, ha egy kéményseprő a helyszínen egy műszaki vizsgálat során leellenőrizte azt és egy megfelelőségi nyilatkozatot állított ki róla. Ha ez nem történt meg, a kéményt használni nemcsak tilos, hanem életveszélyes is. Az új, vagy átalakított kéményekkel kapcsolatos helyszíni vizsgálatért fizetni kell, a szolgáltatást meg kell rendelni a fent említett webes felületen, vagy telefonszámon.

forrás: **Veszprém Vármegyei
Katasztrófavédelmi Igazgatóság**
fotó: **Internet**



A NAV Veszprém Vármegyei Adó- és Vámigazgatóságának zirci ügyfélszolgálat 2026 augusztusában zárva tart.

Az ügyfelek a zárvatartás ideje alatt veszprémi központi ügyfélszolgálatot (Veszprém, Brusznai Árpád utca 22-26.) kereshetik fel a hét minden munkanapján az alábbi nyitvatartás szerint:

kedd	8:30 – 12:00
szerda	8:30 – 18:00
csütörtök	8:30 – 12:00
péntek	8:30 – 11:30

További információkról a
www.nav.gov.hu
weboldalon tájékozódhatnak.

Süssünk kenyeret otthon!

Előző lapszámunkban megígértük Olvasóinknak, hogy a vadkovász elkészítésének bemutatása után ezúttal a házi kovászos kenyér sütésének fortélyait is megosztjuk. Bár elsöre bonyolultnak tűnhet, egy kis türelemmel és odafigyeléssel bárki elkészítheti saját, ropogós héjú, illatos kenyerét otthon. Megmutatjuk, mire lesz szükség, hogyan érdemes nekifogni, és azt is, miért választják egyre többen ezt a hagyományos módszert.

A házi kenyérsütés reneszánszát éli. Egyre többen felelnek fel azt az örömet, amit egy saját kezűleg készített vekni jelent: a dagasztás nyugalmát, a frissen sült kenyér illatát és azt a jóleső érzést, hogy pontosan tudjuk, mi kerül a család asztalára. A kovászos kenyér lelke természetesen a már elkészített és aktív vadkovász. Ha a kovászsunk az etetés után néhány órával legalább a duplájára nő, buborékos és kellemesen savanykás illatú, akkor készen is állunk a sütésre.



Hozzávalók egy közepes méretű kenyérhez:

- 500 gramm kenyérliszt (BL80 vagy magasabb fehérjetartalmú búzakenyérliszt)
- 100 gramm aktív kovász
- 320–350 milliliter langyos víz
- 10 gramm só

Eszközök:

- nagy keverőtál,
- konyhai mérleg,
- fakanál vagy kéz a dagasztáshoz,
- kelesztőkosár vagy lisztezett tál,
- sütőpapír,
- fedeles öntöttvas edény vagy jénai tál fedővel,

- éles penge vagy kés a bevágáshoz.

Elkészítés:

1. Tészta összeállítása

A lisztet és a vizet keverjük össze, majd hagyjuk 30–60 percig pihenni. Ezt a folyamatot autolízisnek nevezzük, amely segíti a gluténszerkezet kialakulását. Ezután adjuk hozzá az aktív kovászt és a sót, majd dolgozzuk egynemű tésztává.

2. Hajtogatás és első kelesztés

A következő 2–3 órában 30–40 percenként hajtogatjuk meg a tésztát: a széleit húzzuk fel és hajtsuk középre minden oldalról. Ettől erősebb, rugalmasabb lesz a szerkezete. Ezután hagyjuk tovább kelni addig, amíg szemmel láthatóan megnő a térfogata.

3. Formázás

Borítsuk lisztezett felületre, formázzuk meg a kenyeret, majd helyezzük lisztezett kelesztőkosárba vagy egy tiszta konyharuhával bélelt tálba.

4. Második kelesztés

A megformázott tésztát hagyhatjuk szobahőmérsékleten még 1–2 órát kelni, de sokan a hűtőszekrényes, lassú kelesztésre esküsznek. Ebben az esetben 8–12 órára hűtőbe tesszük, ami még gazdagabb ízvilágot eredményez.

5. Sütés vasedényben

A sütőt a fedeles öntöttvas edénnyel együtt melegítjük elő 240–250 Celsius-fokra. A forró edénybe óvatosan helyezzük a sütőpapírra borított tésztát, tetejét pengével vagy éles késsel vágjuk be, majd tegyük rá a fedőt. 20 percig süssük lefedve 240–250 fokon, ezután vegyük le a fedőt, további 20–25 percig süssük 220–230 fokon, amíg szép aranybarna kérget kap.

A kész kenyeret rácson hagyjuk teljesen kihűlni. Bár nehéz ellenállni neki, érdemes legalább egy órát várni a szeleteléssel.

Hogy miért jó az otthon sült kovászos kenyér?

A kovászos kenyér egyik legnagyobb előnye, hogy természetes módon készül, nem igényel ipari adalékanyagokat, állományjavítókat vagy tartósítószerkeket.

A hosszú fermentáció során könnyebben emészthetővé válik, kedvezőbb a tápanyagok hasznosulása, lassabban emeli meg a vércukorszintet, mint egyes gyorskelesztésű pékáruk, gazdagabb, emellett összetettebb ízvilág alakul ki, sőt, tovább megőrzi frissességét is.

Az otthoni sütés lehetőséget ad arra is, hogy saját ízlésünkre formáljuk kenyerünket: készülhet teljes kiőrlésű liszttel, magvakkal, aszalt gyümölcsökkel vagy akár különleges fűszerezéssel is.

Elkészítése időigényesebb ugyan, mint az élesztős változaté, de sokak szerint éppen ez benne a legszebb: lelassít, türelemre tanít, és visszahoz valamit abból a hagyományból, amely generációkon át természetes része volt a mindennapoknak.

Próbálják ki!

illusztráció: **Pexels.com**

Közérdekű információk

A nyári időszakban az alábbi adatok módosulhatnak, ezért a közölt adatok tájékoztató jellegűek.

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, Bakonyzentkuthy, Borzavár, Csesznek, Csetény, Dudar, Lókút, Nagyesztergár, Olaszfalu, 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:

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

– hétköznapi 22.00 és 8.00 óra között, hétvégén 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, hétköznapi 16.00 és 22.00 óra között, hétvégén

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, szerződéskötéssel 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.



ZIRC IKON

— 2026.08.01. 8.00–13.00 —

ZIRC, ALKOTMÁNY UTCAI RENDEZVÉNYTERÜLET

FŐZŐVERSENY

az Apátsági Bisztró és Sörház támogatásával



**Augusztus 1-jén, szombat reggel 8 órától
az Alkotmány utcai rendezvénytéren**

főzőtudományuk megmérettetésére várjuk a zirci konyhatündérek és kukták csapatait!

A főzőverseny témája: Nagyszüleink receptjei

Intézményünk 1 db sörgarnitúrát bocsát rendelkezésre.

Minden egyéb, a főzéshez szükséges eszközről a résztvevők maguk gondoskodnak.

Jelentkezési határidő: 2026. július 27.

A jelentkezéseket érkezési sorrendben fogadjuk. A főzőversenyre személyesen keddtől péntekig 10.00 - 18.00 között a Városi Könyvtárban (Zirc, József Attila u.1.) vagy e-mailben a kultur@zirckultura.hu címen lehet jelentkezni. A résztvevők digitális szakácskönyvei felkerülnek az Apátsági Sörház és az EPL Bisztró oldalaira.

A RENDEZVÉNY INGYENES!

A szervezők a műsorváltozás jogát fenntartják.

A rendezvényen kép- és hanganyag készül!

A rendezvényen való részvétel a rögzítéshez való hozzájárulásnak minősül!



ZIRC IKON

2026.08.01.

ALKOTMÁNY UTCAI RENDEZVÉNYTÉR

- 08.00 Főzőverseny - nagyszüleink receptjei
- 09.00 Nutriversum Játékonysági futóverseny
- 10.00 Nutriversum mászófal
- 11.00 MOZDULJ ZIRCikON - Testnevelésóra
Erdei Zsolttal, Hámori Lucával és Zsiga Melindával
- 13.00 A sportlövészet mindenkié
- bemutató és gyakorlat

- 14.00 Ugrálóvár, csúszda
- 14.00 Diszeli Faesztergályosok
- 15.00 Kreatív kézműves foglalkozás
- MMSZE Befogadás Háza
- 15.00 Team Corona Racing MX sátor
- 17.00 Team Corona Racing élménymotorozás
- 19.00 Acélvakond BMX bemutató
- 19.30 TCR - Király Levente #826 MX bemutató

SZÍNPADI PROGRAMOK

- 10.00 Alma Együttes
- 12.30 A Navratyil házaspár
és a Zirci Városi Nyugdíjas Klub
- 13.00 Főzőverseny eredményhirdetés
- 13.30 Dudari Néptánccsoport műsora
- 14.00 Csabika
- 16.00 Bakonylco

- 17.00 SZEBÉNYI DÁNIEL & VITÁRIS IVÁN
- 18.00 LAKEFRONT REBELS
PRIBOUSZKI MÁTYÁS & HORVÁTH ÁKOS
- 20.00 CHARLIE
- 21.30 SUB BASS MONSTER
- 23.00 YAMINA
- 00.30 WILLCOX

TOVÁBBI HELYSZÍNEINK

- 08.00 Kispályás focikupa - sportpálya
- 08.00 Motoros piac, termelői- és kézműves vásár - Zirci Piac
- 09.00 MotoSoul Garage szerviz és tanácsadás
motorosoknak - Rákóczi tér
- 09.00 Fekvenyomó verseny - Reguly Múzeum Kávézó
- 09.00 Várostartörténeti séta - Reguly Múzeum
- 09.00 Békefi100 kiállítás - Reguly Múzeum
- 09.00 Regulyversum kiállítás - Reguly Múzeum
- 09.00 BakonyKranio hangtál terápia - Reguly Múzeum Kávézó
- 09.00 Zirci Ciszterci Apátság Látogatóközpont kiállításai
- 09.00 Motoros vezetéstechnikai tréning - Állomás utcai parkoló
- 09.00 MNMCK MTM Bakonyi Természettudományi
Múzeuma kiállításai
- 10.00 Futballtörténeti kiállítás
- Békefi Antal Városi Könyvtár
- 10.00 Bakonyi Veterán Klub járműbemutatója
- PSZC Reguly Antal Szakképző Iskola
- 10.30 BakonyKranio Bemer terápia
- Reguly Múzeum Kávézó
- 13.00 Kézműves foglalkozások - Reguly Múzeum

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

A rendezvény főtámogatója a
Nutriversum Group

