



Zalavári Hírmondó

ISSN azonosítószám: HU ISSN 2732-1533

Kiadja: Zalavár Község Önkormányzata – Lucz József polgármester

ŐSZI ZALAVÁR



Az őszi annyi aranyat hord a zsebében, mint az összes többi évszak együttvéve. (Jim Bishop)

Zalavár közterületeit ismét őszi dekorációk díszítik. A kosarakat Magas Jenő, a díszítőket Lucz Józsefné, Plótárné Varga Irén, Kuruczné Szabó Henrietta ajánlotta fel. Somogyi Zoltán zalakomári gazdálkodónak köszönjük a szalmabálákat. A díszítők lelkes munkáját és hozzáadott értékeit köszönjük: Kurucz Dávid, Kurucz Tamás, Kurucz József, Kuruczné Szabó Henrietta, Mihályfiné Kóca Ildikó, Kovács László, Kovácsné Lászlóné, Mihályfi Kálmánné, Szabó Raffael Lajoné, Lucz Tímea, Lucz-Gálfi Anita, Plótárné Varga Irén, Lucz József.

❖ ÖNKORMÁNYZATI HÍREK ❖

2022. július - szeptember

• II. CSALÁDI NAP

2022. július 2-án tartottuk II. Családi napunkat Zalaváron.

Pecsétgyűjtő állomásokon játékos feladatokkal, légvárral, lufibohóccal, hennával, arcfestéssel, csillámtetoválással, íjászzal, ostorozással vártuk a családokat, a gyerekeket szombat délután.

A gyerekek az összegyűjtött pecsétet edességre és ropira válthatták be a pecsétbankban, majd minden gyerek ajándék jégkrémet kapott.

A programot tűzoltóautó, traktor, Dán lángos és Leolivia kézműves árus színesítette.

Minden segítőnknek nagyon köszönjük a segítséget, hiszen nélkülük nem jöhetett volna létre ez a nap:

Závec Károlyné, Horváthné Wirt Veronika, Józsa Katalin, Csepregi Mária, Kamondiné Bóta Melinda, Szijártó Cintia, Pál Adrienn, Kamondi Natália, Lucz Tamás, Nagy Kálmán Zoltán, Hompóné Zsiga Andrea, Gábor Lili, Somogyi Luca, Lázár Angyalka

Henna festés: Szabó Mária

Íjászat, ostorozás: Thury Vitézlő Oskola

Hálásan köszönjük ezt a szép délutánt minden résztvevőnek, minden segítőnek, Sendula-Nagy Zitának és Mirunak pedig a szervezést.



• BABAKÖSZÖNTŐ

2022. július 2-án tartottuk Babaköszöntő ünnepségünket, ahol Lucz József Polgármester Úr és Árok Beáta védőnő köszöntötte a 2021-ben született gyermekeket:



Békevári Máté

Csárdi Bori Luca

Fekete Ferenc

Kőfaragó Laura

Nagy Letícia

Saffer Botond Mátyás

Vipler Zoé

• ÁLLAMALAPÍTÓ SZENT ISTVÁN KIRÁLYUNK ÜNNEPE

Államalapító Szent István királyunk és az "Új kenyér" ünnepét Zalavár-Várszigeten, a Szent István kápolnában rendeztük meg.

István atya szent miséjét követően megáldásra került Zalavár "Új kenyere", melyet a régi hagyományokat őrizve asszonyaink sütöttek, ezután pedig a Kézfogás Harangjának másolatának megáldása következett.

Lucz József Polgármester Úr ünnepi köszöntőjét követően, Hajas Balázs képviselő Úrral koszorút helyeztek el a Szent István szobornál.

Zalavári Kulturális és Hagyományőrző Csoport énekeit hallhattuk, majd zalavári iskolás lányok versei következtek: Réz Jázmin, Rozsmán Zsáklín Violetta, Kiss Brigitta. A műsor közben elhangzott Kamondiné Bóta Melinda történelmi áttekintése. Köszönjük Fehér Csaba gazdálkodónknak a kenyér alapanyagául szolgáló liszt felajánlását, illetve a kenyérsütésben részt vevőknek a finom "Új kenyeret":



Plótárné Varga Irén, Kuruczné Szabó Henrietta, Mihályfi Kálmánné, Guzs Ferencné, Mihályfiné Kóca Ildikó.

Reméljük hagyományainkat megtartva, jövőre is megköstölhatjuk a zalavári "Új kenyeret".



- **40 ÉV A ZALAVÁRI ÓVODÁBAN**

Závec Károlyné, vagy ahogy mindenki ismeri Marika óvónéni augusztus 31-én töltötte az utolsó napját a Zalavári Óvodában és nyugdíjba ment. Utolsó munkanapján a polgármester és a hivatal dolgozói meglepték az óvoda falai között.

Marika óvónéni 1982. július 1-jétől 2022. augusztus 31-ig 40 évet töltött óvónőként, majd óvodavezetőként. Az első és egyetlen munkahelye volt. Hálásan köszönjük az óvodában végzett kitartó, elhivatott és áldozatos munkáját.

Boldogságban, egészségben eltöltött hosszú nyugdíjas éveket kíván Zalavár Község Önkormányzata!



- **SZENT ADORJÁN ZARÁNDOKLAT A VÁRSZIGETEN**



dott Adorján.

Zalavár-Várszigeten szeptember 2-án a Büntetés-végrehajtási szervezet a második "Szent-Adorján zarándoklattal" tisztelgett a büntetés-végrehajtás védőszentje előtt.

Szent Adorjánt Észak-Európa egyik fő katonai szentjei között tartják számon. Adorján katona volt, aki keresztény hite miatt halt mártírhálált. Szent Adorján hazai kultusza Zala megyében bontakozott ki a IX. században. Tiszteletének legjelentősebb magyarországi helyszíne Zalavár-Vársziget, a hagyomány szerint egy ideig itt nyugodt

A rendezvényen Pácsonyi Imre, a Zala Megyei Közgyűlés alelnöke, Várkonyi Zsolt Kristóf, a BVOP Stratégiai, Elemzési és Tervezési Főosztály vezetője és Lucz József Zalavár polgármestere mondott beszédet. Kiszorúkat a BVOP munkatársai, Zala Megyei Közgyűlés, a Belügyi Tudományos Tanács, Zala Megyei Védelmi Bizottság képviselői, valamint Zalaapáti, Alsópáhok, Sármellék, Zalavár települések polgármesterei helyezték el a megemlékezés végén.

- **FALUNAP - „ZALAVÁR ÖSSZETARTOZUNK” - 2022. szeptember 17.**

A szombati falunap színes programokkal, jó hangulatú bállal és több száz vendéggel zárult. Az esős idő ellenére sokan ellátogattak a Művelődési Házba, ahol az Egészségfejlesztési Iroda és a Magyar Honvédség képviselői, valamint lángos, gyros, vattacukor és büfé várta a látogatókat.

Fellépőink között voltak: Sármelléki Általános Iskola tanulói, Zalavári Kulturális és Hagyományőrző Csoport, Nagyváthy Néptáncgyűttes, Szalai Balázs és Gómán Ildikó zalavári énekesek, Bokréta Hagyományőrző Egyesület Bókaháza, Hajdu László bűvész, 7-es út táncosai - Linedance, Kredenc együttes, Zsonglőrület Tűztánc Show, a nap zárásaként pedig a Carlos Band zenekar szórakoztatta a résztvevőket.

Konferáló: Lendvai Bianka, a Keszthelyi Televízió munkatársa

A szervezőknek, a fellépőknek, a felkészítőknek, az önkormányzati dolgozóknak, az önként vállalkozó segítőinknek hálásan köszönjük munkájukat, hiszen rendezvényünk NÉLKÜLETEK nem valósulhatott volna meg!



• **KONDÉR-TÜNDÉR” FŐZŐVERSENY - ZALAVÁR**



Az idei évben, 6 csapat nevezett a 9. Kondér-tündér főzőversenyünkre, akik idén először az udvaron felállított rendezvénysátor alatt, jó hangulatban készítették a pörkölt jellegű ételeiket.

A csapatok:

- Őszegi Cimborák (Zalavár): Erdélyi pörkölt Őszegi módra, tojasos nokedlivel (csapatkapitány: Pál Zoltán)
- Ízlelők (Zalavár): Somogyi Böllér pörkölt (csapatkapitány: Pécsi Ákos)
- Erdész Urak (Zalavár): Szarvas pörkölt vargányás krumpli gombóccal (csapatkapitány: König Zalán)
- Fly Konda (Sármellék reptér): Zalavári Rezsicsökkentős egytálétel (csapatkapitány: Szabó Zoltán)
- Csipet Csapat (Zalavár): Csülkös pacal, ahogy mi szeretjük (csapatkapitány: Fridecz Jácint)
- Terrano Team (Zalavár): Szarvas pörkölt tócsnival (csapatkapitány: Mihályfi Márk)

Zsűri tagjai:

- Sendula Péter zsűri elnök (Helikon szálloda séfje)
- Barcza Zoltán (Ligetfalva polgármestere)
- Szakál Renáta (Közművelődési és közösségkapcsolati szakember – Bókaháza)

Helyezések:

1. hely: Ízlelők
 2. hely: Őszegi Cimborák
 3. hely: Erdész Urak
- Különdíj: Terrano Team

❖ ZALAVÁRI TELEPÜLÉSI ÉRTÉKTÁR ❖

TELEPÜLÉSÜNK ÉRTÉKEI

„Múlt nélkül nincs jövő, s mennél gazdagabb a múltad, annál több fonálon kapaszkodhatsz a jövőbe.” Babits Mihály

A Hungarikum törvényben foglaltak szerint a települési önkormányzat települési értéktárát és települési értéktár bizottságot hozhat létre, amelynek feladatai közé tartozik a településen fellelhető nemzeti értékek azonosításának szervezése, a településen fellelhető nemzeti értékek adatait tartalmazó gyűjtemény létrehozása, valamint azok megyei értéktárba történő megküldése.

Lucz József polgármester vezetésével 2022. augusztus 10-én Zalavár Község Önkormányzatának Zalavári Települési Értéktár Bizottsága megtartotta alakuló ülését.

Az alakuló ülésen megválasztásra került a Bizottság elnöke és elnökhelyettese.

A Bizottság tagjai: Józsa Katalin elnök, Homik Tiborné elnökhelyettes, Kempf Bernadette, Kamondiné Bóta Melinda, Pál Adrienn.

A Bizottság működését a Szervezeti és Működési Szabályzat határozza meg, melyet a képviselő-testület 2021. április 26-án elfogadott.

Az értéktár munkája a Zalavár értékeinek feltárása, összegyűjtése, megőrzése. Lehet tárgyi, szellemi érték, épített környezet, épület, sport, turizmus, vendéglátás, tulajdonképpen bármi, ami a településnek értéket jelent, ami nekünk, Zalaváriaknak értéket képvisel. Tulajdonképpen az a helyi érték, amit szeretnek és fontosnak tartanak.

A települési értéktár felvételébe bárki tehet javaslatot, melynek értéktárba történő felvételéről a Bizottság dönt.

A <http://zalavar.hu> oldalon az Értéktár menüpont alatt talál további információt. A javaslattételi lap itt letölthető vagy az önkormányzaton kérhető.

Kérem településünk lakóit, hogy velünk együtt, tudásukat, emlékeiket felhasználva gyűjtsük össze Zalavár értékeit, hiszen minden település közösségének kultúrája egyedi és különleges. Bárki keressen bizalommal, amennyiben szívesen mesélne Zalavár múltjáról, megmutatná régi fényképeit, vagy hozzájárulna az Értéktár Bizottság munkájához.

Köszönettel:

*Józsa Katalin
Zalavári Települési Értéktár Bizottság elnöke*

❖ ÓVODAI HÍREK ❖

Az óvodai ballagást követő héten (június 7- 10.) erdei óvodai programot szerveztünk óvodásainknak sok-sok sétával, játékkal a környezettudatos magatartás kialakítása, illetve a környezetvédelem jegyében.

A hét különlegessége volt, hogy a nagyobb óvodásaink közül a bátrabbakkal egy közös, jó hangulatú estét és éjszakát is az óvodában töltöttünk. Többek között közös vacsorakészítés, naplemente és csillagos égbolt megfigyelése is gazdagította az együtt töltött időt.

Sok, rendhagyó élménnyel gazdagodtak a gyerekek is és az óvoda dolgozói is.

A nyári zárás alatt (augusztus 1 - 19. között) megtörtént a tisztasági meszelés és a nagytakarítás is.

A szeptember 1-én elkezdődött 2022/2023. nevelési év személyi változásokat hoz az óvoda életében.

Mindkét óvodapedagógus nyugdíjba vonul, az érkező kollégák kiválasztása pályázat útján történt.

Szeptember 1-től az új óvodapedagógus, Vargáné Takács Violetta. Az intézmény új vezetője november 1-től Illés Margaréta. Az óvodavezetői feladatokat szeptember 1-től október 31-ig megbízott vezetőként Szita Éva óvodapedagógus látja el.

Elköszönő vezetőként, óvodapedagógusként valamennyi Fenntartónak, Munkáltatómnak, Polgármesternek, Képviselőtestületi Tagnak, akikkel a 40 év alatt együtt dolgoztam, köszönöm a bizalmat, a támogató együttműködést, az óvodának nyújtott anyagi és erkölcsi támogatást, segítségét!

Valamennyi volt Kollégámnak, Munkatársamnak (Óvodapedagógusoknak, Dajkáknak, Konyhai Dolgozóknak) köszönöm a közös munkával eltöltött éveket, a bizalmat, az óvodai célok és a szakmai sikerek elérése érdekében az együttgondolkodást, az innovatív hozzáállásukat, a hatékony együttműködést!

Köszönöm a Szülők, a Szülői Szervezet, a Zalavárért Közalapítvány, a Polgármesteri Hivatal és az Önkormányzat volt és jelenlegi Dolgozóinak, az óvoda valamennyi Partnerének (többek között: Közművelődés, Iskola, Védőnő, Orvos, Asszisztensnő, Zsebi Kifőzdéje, egyéni Vállalkozók) és támogatójának az anyagi, tárgyi vagy bármilyen formában nyújtott segítségét, munkáját!

Mindenkinek kívánok jó egészséget, sok sikert!

*Závec Károlyné
Zalavári Óvoda volt vezetője*

❖ CIVIL SZERVEZETEK HÍREI ❖

ZALAVÁRI KULTURÁLIS ÉS HAGYOMÁNYŐRZŐ CSOPORT

A nyári időszak megint eseménydúsán telt a csoport számára. Nagy öröm volt számunkra, hogy több környékbeli település rendezvényén is képviselhettük kis falunkat. Számtalan esemény volt, amelyen megmutattuk csoportunk sokszínűségét.

Események amelyeken részt vettünk és képviseltük kis falunkat:

- július 16. Pajtaszínház találkozó, amatőr színjátszók találkozója
- augusztus 13. Falunap - Alsórajk
- augusztus 14. Katonadal fesztivál - Zalaapáti
- augusztus 18-án asszonyaink egy része segédkezett a falu újkenyerének megsütésében,
- augusztus 20. Államalapítás és „Új kenyér” ünnepe a Várszigeten
- szeptember 17. Falunap Zalavár
- szeptember 24. Szüreti felvonulás - Sármellék

A programokon táncokkal, dalokkal, rövid vicces jelenetekkel szórakoztattuk/szórakoztatjuk a megjelent vendégeket.

A fellépéseinken kívül a csoport egy része aktívan tevékenykedett - és teszi ezt jelenleg is - a község közösségi tereinek dekorálásában is.

Köszönetünket szeretnénk kifejezni támogatóinknak:

Kaszab József Sármellékről harmonika kísérettel színesíti műsorainkat. Hálásak vagyunk neki!

A **Zalavárért Közalapítvány** segítségével új, egyforma formaruhákat varrattunk a csoport számára, melyekben méltón képviselhetjük településünket a környék rendezvényein. Köszönjük szépen!

Bösze Bernadett és Horváthné Marika által készített gyöngysorok az egyforma viseletünket még inkább díszessé varázsolják. Köszönet érte!

Zalavár Önkormányzata minden fellépésünkre segíti az utazásunkat, akár szombat, akár vasárnap. Köszönjük szépen a kitartásukat és a szállítást Sendula-Nagy Zitának és Polgármester Úrnak.

Kérjük, akinek kedve, ideje és lehetősége van rá csatlakozzon hozzánk, keresse a csoport bármely tagját és álljon be közénk! A próbák alkalmával törekszünk arra, hogy ne csak a felkészüléssel teljen időnk, hanem kimozdítsuk egymást a hétköznapi egyhangúságából.

Bízunk benne, hogy régi és új tagjainkkal tovább

vihetjük hagyományainkat, közösségépítést, településük hírnevének öregbítését.



Várunk minden érdeklődőt szeretettel! *Csepregi Mária*

ZALAVÁRI SPORT KLUB

Kedves Szurkolóink!

Augusztusban csapatunk számára is elindult az új 2022-23 bajnokság. Az első bajnoki forduló előtt a Zala Megyei Kupában a 2. forduló jelentette számunkra a végállomást, ahol Alsópáhok ellenében egy izgalmas 0-0-ás mérkőzést követően büntetőkkal kaptunk ki. A bajnokság kezdete felemásra sikerült, az első győzelmet,

döntetlen, majd vereség követte. Bízunk benne, hogy minél előbb sikerül rendezni sorainkat és sikeres őszi szereplést produkálunk.

A Nemzeti Együttműködési Alap adományok után járó kiegészítő támogatása pályázat keretében újabb sikeres pályázatot nyújtottunk be, aminek köszönhetően 90 000Ft támogatásban részesülünk, amit a csapat sport felszerelésének pótlására fordítunk.

Köszönjük szurkolóink és az önkormányzat támogatását, valamint továbbra is várjuk a sportolni vágyó fiatalok jelentkezését.

HAJRÁ ZALAVÁR!

Józsa Balázs elnök

ZALAVÁRÉRT KÖZALAPÍTVÁNY

Kiss Brigitta

A Zalavári Közalapítvány „Zalavár Ifjú Tehetsége” díjazottja kisdíakként a Zalavári Cirill-Metód Általános Iskolában kezdte tanulmányait.

Magatartása és szorgalma példás, tanulmányi eredménye kitűnő volt alsó tagozatosként. Lelkes, jól és könnyen motiválható, tisztelettudó és barátságos tanulója volt osztályának. Ötödik osztálytól Sármelléken folytatta az iskolát a zalavári osztálytársaival együtt. Kitartó munkával, jó képességekkel és óriási szorgalommal az osztály legjobbjai közé tartozik. Jelesnél rosszabb bizonyítványa soha nem volt. Tanárai megbízhatónak tartják, mindig számíthattak rá ünnepélyek, megemlékezések, rendezvények szervezésénél. Énekelt a népdalos csoportban, táncolt a modern táncszakkör tagjaként, mondott verset az iskola és Zalavár község rendezvényein. Szívesen dolgozott a kézműves majd a varró szakkörön, szabad idejében örömmel rajzol, fest.



Képességeit iskolán kívüli foglalkozáson is igyekezett kibontakoztatni. Rajzpályázatokon gyakran képviselte eredményesen az iskolát. A sorozatos kiváló tanulmányi eredmények, szülei lelkesítő támogatása és a sikeres felvételi vizsga eredményeként Brigi a zalaegerszegi Ady Endre Gimnázium kilencedik évfolyamos tanulója lesz szeptembertől.

Azt kívánjuk Kiss Brigittának, hogy kitartása, szorgalma és tehetsége juttassa el őt céljaihoz!

Zalavárért Közalapítvány Kuratóriuma

❖ ISKOLAI HÍREK ❖

DÍJAZOTTJAINK

2022 júniusában, a ballagási ünnepélyen két zalavári ballagó nyolcadikos vehette át a „Múltunk öröksége” alapítvány díját.

Torma Emese

A zalavári kislány 2014-ben kezdte meg általános iskolai tanulmányait az első osztályban. Hamar megmutatkozott, hogy osztálya egyik legtehetségesebb tanulója, kitűnő képességekkel. A tanulás nem okozott neki gondot, az általános iskolai bizonyítványában a nyolc év alatt végig jeles és kitűnő értékelések szerepelnek. A tanórákon bizonyítja, hogy jó képességeivel, aktivitásával osztályának kiemelkedő tanulója, tanárai biztosan számíthatnak rá az óraszervezések során. Matematikából szinte valamennyi, általános iskolásoknak szervezett tanulmányi versenyen elindult és szép eredményeket ért el a Zrínyi Ilona és a Kenguru matematika megmérettetésekben. Stabil tudása megmutatkozott a történelem, biológia és magyar órákon, de fizika és ké-

mia órákon is. Társainak szívesen segít, tudását átadja, így támogatja őket. A tanórákon kívül is aktív szereplője az iskolai életnek. Gyakran szerepelt iskolai és faluszintű műsorokban, gyorsan és könnyen tanult akár verset, akár prózai szöveget. A megemlékezések, ünnepélyek, iskolai és faluszintű rendezvények állandó szereplője. A műsorok színvonalát énekhangja megmutatásával is emelni tudta. Jellegzetes, erős, karakteres hangját már alsós korában is sokat hallhattuk nem csak iskolai rendezvényeken, hanem népdaléneklési versenyeken is. Rendszeres résztvevője volt a Tiszán innen, Dunán túl népdaléneklési versenynek, számtalan arany minősítéssel tért haza a „Szép Zalában születtem” területi és megyei fordulóról vagy éppen a Gergely-napi művészeti fesztiválról, Gyenesdiásról. Szólóban és kiségyüttes kategóriában is évről évre szaporította elismeréseinek számát és öregbítette az iskola hírnevét.

Kitartóan sportol. Évek óta nagy kitartással és szorgalommal űz küzdősportokat, ezen a területen is számos versenysikert bezsebelve.

A sokoldalú kislány céltudatosan készül a felnőtt életre. Kitartásának és kiemelkedő tanulmányi eredményének, valamint sikeres felvételijének köszönhetően a jövő tanévtől a keszthelyi Vajda János Gimnázium biológia tagozatos osztályának tanulója. Orvosnak készül. Azt kívánjuk, hogy érje el célját, valósítsa meg álmait. Élje meg élményként a középiskolás éveket. Maradjon továbbra is céltudatos, segítőkész és fogadja meg a körülötte élő felnőttek segítő tanácsait. Sok sikert és nagyon boldog, eredményes életet kívánunk Emese!



Csepregi Lilla

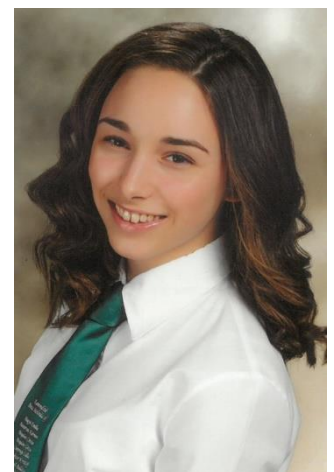
Egészen kis kora óta céltudatosan készül felnőtt életére a most általános iskolájától elköszönő tanuló. Szeret szerepelni, énekelni, szavalni; érzéseit, érzelmeit felvállalja és kimutatja akár közönség előtt is. Hamar megmutatkozott tehetsége, egészen kis korától szerepelt a Pacsirta Gyermekdal Fesztiválon, általános iskolás éveiben rendszeres résztvevője volt a Tiszán innen, Dunán túl népdaléneklési versenynek. Szólóban és kiségyüttes kategóriában is szépen teljesítve sok-sok arany minősítéssel tért haza a „Szép Zalában születtem” területi és megyei fordulóról, a Gergely-napi művészeti fesztiválokról.

Már alsó tagozatos korában látszott az irodalom iránti érdeklődése, olvasó- és mesemondó versenyeken indult. Mikor felsős lett, versmondó versenyek szereplőjévé vált, többször indult eredményesen a József Attila versmondó versenyen, Keszthelyen, az idei tanévben a megyei fordulóra is továbbjutott és ott második helyezést ért el. Ő maga is ír verseket, melyek közül néhányal benevezett versíró versenyre is. Iskolai szakkör keretében belekóstolt a színjátszásba.

Közel áll hozzá a zene, a tánc. Több éven át táncolt modern táncsoportban, tagja volt a Georgikon Néptáncgyűttes gyermektáncsoportjának, jelenleg a Tüskevár Néptáncgyűttesben táncol.

Mindemellett iskolai teljesítménye is kiemelkedő. Az évek során végig kitűnő vagy jeles bizonyítvánnyal büszkélkedhetett. A tanórákon nyújtott teljesítménye mellett több szakkör munkájában is tevékenykedett, részt vett a diákönkormányzat munkájában. Rendszeres szereplője volt iskolai megemlékezéseknek és ünnepélyeknek, de biztosan lehetett rá számítani a falusi műsorok szervezésekor is. Példás szorgalommal, kitartó lelkesedéssel segítette mindig tanárai és társai munkáját.

Azt kívánjuk, hogy sikeres felvételi után, kollégistaként tudj beilleszkedni a nagyvárosi környezetbe, középiskolás éveid legyenek sikeresek és boldogok. Kitartó szorgalommal és a benned lévő tehetséggel éri célba! Ehhez kívánunk neked sok sikert!



❖ EGÉSZSÉGÜNK VÉDELMEBEN ❖

Mik azok a kórokozók és hogyan védekezhetünk ellenük?

A kórokozók a szájon, orron keresztül jutnak az emberi szervezetbe, a gyomor-bélcsatornában szaporodnak, és elsősorban a széklettel távoznak. Fertőző betegségek forrása a beteg, a tünetmentes ember mindaddig, míg a székletével és/vagy vizeletével kórokozót ürít. A fertőzés érintkezéssel (elsősorban a piszkos kéz útján), szennyeződött ivóvízzel, fürdővízzel, nem kellően hőkezelt élelmiszerekkel (hússal, tejjel, tojással vagy szennyvízzel öntözött zöldségfélékkel) terjed. Leggyakoribb tünetek a hányinger, hányás, hasmenés, hasi fájdalom, hőemelkedés vagy láz.

Mit tehetnek a betegek?

A betegek elkülönítése otthonukban vagy szükség esetén kórházban. A tünetek megszűnéséig – átlagosan két napig – maradjunk otthon. Ez különösen vonatkozik az olyan munkakörben dolgozóakra, ahol munkavégzés közben könnyen megfertőzhetnek másokat (pl.: egészségügy, idősek/gyermekek ellátása, gondozása, vendéglátás, élelmiszerkereskedelem stb.).

Hogyan tartsunk magunk körül tisztaságot?

Fontos a higiénés rendszabályok betartása, gyakori kézmosás, a betegek által használt tárgyak, eszközök fertőtlenítése, folyamatos fertőtlenítőszeres takarítás. Kiemelt fontosságú a kézmosás! Mindig mossunk kezet WC-használat után, illetve ételkészítés és étkezés előtt. A kézmosás meleg vízzel és szappannal történjen, és legalább 20 másodpercig tartson. Kézfertőtlenítés történhet fertőtlenítő hatású folyékony szappannal, kézfertőtlenítő szerrel, és főként étkezés, dohányzás előtt javasolt! A tárgyakra, felületekre került kórokozó hosszú ideig – több napig is – életképes maradhat, ezért a lakásban, de főként a WC-ben, fürdőszobában a takarítás mellett folyamatosan fertőtleníteni is szükséges. Erre a háztartásban használatos klórtartalmú szerek (Hypo, Domestos stb.) alkalmasak.

A gyomor-bélcsatornán át terjedő fertőző betegségek

A fertőzések megelőzésének módja

- A szervezet ellenálló képességének fokozása a megbetegedettek környezetében végzett egyedi oltások formájában (pl. a májgyulladás „A^M típusa).
- Alaposan átfőzött, illetve sütött ételeket egyenek! A mikroorganizmusok jelenlétét az ételben semmi sem jelzi, általában a szagát és küllemét sem változtatják meg. A kórokozó szaporodásának kedvez a lassú lehűlés és az ismételt melegítés. Az elkészített ételt, ha azonnal nem kerül elfogyasztásra, gyorsan le kell hűteni, és hűtve tárolni vagy fagyasztani.

A légutakon át (cseppfertőzéssel) terjedő betegségek megelőzése

- Köhögéskor vagy tüsszentéskor tartson zsebkendőt a szája és az orra elé (ha épp nincs kéznél, akkor is inkább a könyökhajlatába, és ne a tenyerébe köhögjön/tüsszentsen). Ezzel megelőzhető, hogy mások elkapják a fertőzést. Javasolt az eldobható papírzsebkendő használata. Használat után a zsebkendőt dobja a szeméttüjtőbe, vagy ha ez nem elérhető, akkor az eldobásig lehetőség szerint tartsa egy zárható tasakban.
- Gyakran mosson kezet meleg vízzel és szappannal, különösen köhögés, tüsszentés, orrfújás és a zsebkendő kidobása után. Ezzel megakadályozhatja, hogy a kezéről a szabad szemmel nem látható kórokozók tárgyakra, felületekre, onnan mások kezére, nyálkahártyájára kerüljenek. Az alkohol-bázisú kézfertőtlenítők is hatékonyak. Ne érintse a szemét, orrát vagy száját a piszkos kezével.

Mit tehetünk a járványok elkerülése érdekében?

Légúti járványok idején kerülje az egyébként szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, puszi), amelyek szintén növelik a megfertőződés kockázatát. Lehetőség szerint kerülje a betegekkel való kontaktust. Rendszeresen tisztítsa meg a gyakran használt tárgyakat, a sok ember által megérintett felületeket (pl. asztal, számítógép billentyűzete stb.). Zárt terekben gondoskodjon a gyakori, alapos szellőztetésről. Amennyiben a légúti betegség tüneteit észleli magán, maradjon otthon és tartson távolságot másoktól, ezzel is védve őket a megfertőződéstől. Járvány esetén lehetőség szerint kerülje a zsúfolt helyeket, különösen a zsúfolt zárt helyiségeket, a liftek használatát. Ha módja van rá, tartson nagyobb – legalább 1 méter – távolságot más személyektől.

A légúti tünetekkel megbetegedett gyermek vagy dolgozó maradjon otthon egészen a lázas állapot megszűnését, illetve a lázcsillapítók szedését követő 24 óra elteltéig. Ha a betegség lefolyása súlyosabb, akkor javasolt a legalább 7 napig tartó otthon tartózkodás.

Jó egészséget kívánva: *Árok Beáta*
védőnő

❖ KÖZÖSSÉGI SZÍNTÉR ÉS KÖNYVTÁR HÍREI ❖

- egy kis visszatekintő -

• KIRÁNDULÁS ERDÉLYBE ZALAVÁRRÓL AUTÓBUSSZAL



Múlt évben, amikor a Nemzeti Művelődési Intézet rendezésében Zalavári lakosok részt vettek a Közösségépítő Kultúránk keretében a Kápolnásnyéki közös autóbusszal kiránduláson többen jelezték, hogy szívesen utaznának el Erdélybe. A közművelődési és közönségkapcsolati szakember felmérte az igényt, a lehetőségeket és el kezdte szervezni az utazást. Az utazásra 32 fő jelentkezett és türelmetlenül, tele izgalommal várta az indulást. A szervezés, lebonyolítás jól sikerült, mindenki nagyon jól érezte magát, élményekkel, emlékekkel tért haza és várja a következő utazást.

• II. ZALA MEGYEI PAJTASZÍNHÁZ TALÁLKOZÓ KEHIDAKUSTÁNY

Zala megyében a korábbi (2021) felmérés szerint közel 50 amatőr színjátszó kör van. A Nemzeti Művelődési Intézet Zala Megyei Igazgatósága második éve hívja életre a Pajtaszínház találkozót. Itt minden színjátszó megmutathatja magát, tudását és közösen eltölthetnek egy értékes, tartalmas napot.

Idén július 16-án volt a találkozó a Kehidakustányi Mariska udvarban. Ebben az évben 15 előadó vett részt.

A Zalavári Kulturális és Hagyományőrző Csoport is elfogadta a meghívást és szorgalmasan készült a találkozóra. Köszönjük a csoportnak, hogy a találkozón képviselte Zalavárt és színvonalas előadást láthattak az érdeklődők. Zalavár ismét megmutatta, hogy büszke lehet helyi értékeire. Köszönjük a csoportnak.



• KIÁLLÍTÁS ZALAVÁRON - 2022. AUGUSZTUS 19.

Zalaváron 2021/2022-ben Állami támogatással és a Nemzeti Művelődési Intézet szervezésében két szakkör valósulhatott meg a tudásunkkal kézen fogva program keretében. A Nemzeti Művelődési Intézet szervezésével országosan közel 3000 szakkör indításának támogatására volt lehetőség 2021-ben. A felhívás célja, hogy a világvárvány közösségi életet érintő hátrányos hatásait enyhítse. Ebbe a felhívásba csatlakozott Zalavár is, ahol először a gyöngyfűző majd az év elején a mézeskalács szakkör indult el.



A **GYÖNGYÖS szakkörbe** 5 fő jelentkezett, akik úgy jöttek, hogy kipróbálják magukat. Néhány alkalom után annyira megkedvelték, hogy már otthon is készültek a „szorgalmi” feladatok, folyamatos ötletekkel jöttek a szakkörbe.

Bősze Bernadett és Horváth Endréné – Marika néni egyedi munkái augusztus 20. alkalmából



A MÉZESKALÁCS szakkör nálunk sajnos CSAK tavasszal tudott elindulni technikai okok miatt, így kisebb volt az érdeklődés, mert beindultak a kerti munkák és mindenki ott szorgoskodott. De a GYÖNGYÖS csoport nem hagyta cserben a szakkör szervezőt és itt is felvették a kesztyűt. Elmondhatjuk, hogy egy nagyon jó kis csapat kovácsolódott össze, akikre itt és más területen is lehet számítani. Ők szeretnek a háttérben maradni, de jól esik azért, ha észreveszik a munkájukat. Tudjuk, hogy mindenkiben ott van az érték, észre kell venni, és ott kell kihasználni, ahol az

illető magát tudja adni, ami az erőssége. Köszönjük mindenkinek az AKTÍV részvételt és az önzetlen munkát, segítséget. A kiállításon nem csak a szakkörön készített termékek voltak láthatóak. Külön köszönjük Teczely Krisztiánnak, hogy részünkre, a kiállítás idejére rendelkezésünkre bocsátotta egyedi, saját készítésű gyöngyös neceit, magán gyűjteményét. Krisztiánnal nagyon jó kapcsolat alakult ki, amit a későbbiekben is szeretnénk kamatoztatni.



Örömmel tájékoztatunk mindenkit, hogy várhatóan októbertől folytatódnak a szakkörök, amire már folyamatosan lehet jelentkezni a könyvtárban. Az új szakkörök – CSUHÉ készítés, VESSZÓFONÁS, HÍMZÉS. Erre várjuk a jelentkezőket. A helyek korlátozottak, szakkörönként 5 főt tudunk fogadni.

KULTÚRHÁZAK ÉJJEL-NAPPAL avagy „KULTÚRKAVALKÁD ZALAVÁRON 2022”

2022. szeptember 23. – október 02.

Zalavár idén harmadik alkalommal csatlakozik a Kultúrházak éjjel – nappal országos felhíváshoz. Kezdetben nem volt nagy az érdeklődés, de idén büszkén mondhatjuk el, hogy várhatóan a sok színes programnak köszönhetően jobban sikerült a program. Tavasszal indítottuk újtárra az AMATŐR Művészek kiállítását, amire most 11 kiállító jelentkezett, köztük 4 fiatal is. Örülünk, hogy a fiatal korosztályt is sikerült megszólítanunk. Szálinger Balázs örömmel fogadta el ismét meghívásunkat. A Petőfi Sándor emlékévé keretében megismerhettük Petőfit kicsit másképp. A Zalaváron „HOGY VOLT” sorozat ismét közelebb hozta minden érdeklődő számára települését. Beszélhettünk olyan itt élő, régebb óta fiatalokkal, akik még emlékeznek rá milyen volt például a könyvtár helyén álló tanterem, vagy az orvosi rendelő helyén lévő tanári szoba. Sikerült a családokat, gyerekeket is egy kis társasjáték délutánra elhívni és tartalmasan eltölteni az időt. Zalaváron a BÚCSÚ sem maradhat el. Igaz ma már nincs olyan hagyománya, mint régen, de vannak családok, akiknél ilyenkor látogatnak haza az elszármazott rokonok. A „Kultúrkavalkád” Zalaváron mivel is záródhatna, mint Zalavár elszármazott előadásában egy 2 felvonásos komédiával a Művelődési Házban.

❖ VÁRHATÓ PROGRAMOK ❖

Ebben az évadban is folytatjuk a négykezes **zongoramuzsika koncert 2022/2023** sorozatot **BIZJÁK DÓRA** és **ZENTAI KÁROLY** előadásában. A sorozat 4 alkalmas lesz ismét, melyre bérletek kedvezményes áron válthatóak elővételben a könyvtárban.

Várhatóan októberben indulnak a már említett **szakkörök: CSUHÉ készítés, HÍMZÉS és VESSZÓFONÁS.** Jelentkezni lehet a könyvtárban, telefonon vagy messenger üzenetben.
KIÁLLÍTÁS - „VARÁZSOS RENDHAGYÁS” címmel *Jeles napok dél - Zalában*

KIRÁNDULÁS – Budapesti autóbusszos kirándulás Zalavárról 2022. december 10-én, szombaton
(Parlament, Nemzeti Múzeum, adventi vásár)

❖ TÁJÉKOZTATÓ ❖



Értesítem a Tisztelt Érdeklődőket,
hogy a

Könyvtár
2022. Augusztus 1-től

NYITVA

KEDD 10:00 – 13:00

PÉNTEK 13:00 – 16:00

A könyvtárban vagyok

kedd	7:30 – 13:30
csütörtök	10:30 – 17:30
péntek	10:00 – 16:00

Érdeklődni lehet:
messengeren –
Zalavár Községi Szintér és Könyvtár vagy a
+36 70 337 6657 telefonszámon

Megértésüket köszönöm! Zalavár Községi Szintér és Könyvtár



Szeretném tájékoztatni ZALAVÁR település lakosságát, hogy 2022. július 01 – től Zalaváron és Zalasabarban látom el a közművelődési szolgálatot, ezért a **KÖNYVTÁR nyitva tartása változott**. Igyekszem a megkereséseket rugalmasan kezelni, ezért kérem telefonon vagy messenger üzenetben keressenek.

Miru – Mohácsiné Haraszti Ilona
- közművelődési és közönségkapcsolati
szakember, könyvtáros –

❖ JOGSEGÉLY PSZICHIÁTRIAI JOGSÉRTÉSEK ESETÉN ❖

Olyan károsultaknak működtet jogsegélyszolgálatot az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány, akik egy pszichiátriai kórházban, intézetben szenvedtek sérelmet: Egészségkárosodást, megaláztatást, igazságtalan kényszerkezeléseket vagy akár egy szeretett Családtag elvesztését. Az elmúlt 25 év során az alapítványt több ezren keresték fel ilyen panaszokkal, így szinte nincs olyan pszichiátriai jogsértési eset, amelyben ne tudnák, mi a teendő. Jogsértés esetén kivizsgálásokat indítanak, és eljárnak a megfelelő hatóságoknál.

Aki szükségtelenül elvégzett pszichiátriai kezelések miatt elveszti egy szerettét, gyakran magára marad a gyással és a veszteséggel, pedig felelősségre vonással elejét vehetjük, hogy másokkal is megtörténhessenek hasonló esetek. A pszichiátriákon átélt traumák, lekötözések, kényszerkezelések szintén életre szóló megrázkódtatást okozhatnak, mely esetekben sokszor ugyanígy kiharcolható az igazságszolgáltatás. A jogvédőknek számtalan esetben sikerült már elérniük, hogy az elkövetőt elmarasztalják, illetve hogy a károsult kártérítést kapjon.

Az alapítvány egy nemzetközi emberi jogi szervezet, az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért (CCHR) hazai csoportjaként működik. Magyarországon is sok még a teendő, hiszen hazánkban is használnak még elektrosokkot, szállítanak kényszerrel a pszichiátriára embereket – a megalázó bánásmóddal, az emberi jogok elhanyagolásával kapcsolatban az Alapvető Jogok Biztosa (Ombudsman) is számos alkalommal felemelte már a szavát a hazai pszichiátriák kapcsán. Mindezek még ma is rendszeresen sértik a pszichiátriai kezelték emberi jogait, ezért nagy szükség van egy olyan jogsegélyszolgálatra, amely kifejezetten az ilyen sérelmek esetén nyújt segítséget.

Ha Ön vagy barátja, családtagja sérelmet szenvedett a pszichiátrián, kérje az alapítvány segítségét! Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány

+36-1/342-6355, +36-70/330-5384 (minden hétköznap 9.30–17 óráig)

panasz@cchr.hu info@cchr.hu

www.cchr.emberijogok.hu