

ELINDULT A MOSZKVA—SÁRMELLÉK JÁRAT IS

## Repülő utak a Balaton-Airportra



Az airBaltic első menetrend szerinti járatának fogadása.

Elkezdődött a főszezoni forgalom a sármelléki Hévíz-Balaton Airporton. A keleti és a nyugati államokból egyaránt érkező charter járatok mellett idén újra elindult a menetrend szerinti légitforgalom is.

Április közepétől a Lufthansa gépei szombatonként heti rendszerességgel érkeznek négy nagy német városból: Berlinből, Düsseldorfból, Frankfurtból és Hamburgból. A vendégek célpontja Hévíz mellett Zalakaros, Kehidakustány, Sárvár és Bükfürdő gyógy- és wellness-szállodái. Idei újdonság, hogy a düsseldorfi járatnál belga vendégeket is utaztatnak a régióba a turisztikai irodák. A gyógyturisztikai helyek mellett immár szerepet játszik a Balaton is, első sorban síófoki és balatonfüredi céllal. A német városokból utazók tavaly mintegy százezer vendégéjszakát töltöttek el a térségben,

zömmel Hévízen. Idén a német légiutas turistaforgalom mintegy 20 százalékos növekedésével számolnak. A minden eddiginél mozgalmassabb életet jelenti, hogy elindult a Moszkva—Sármellék charter légitársaság. Az orosz gépek októberig ugyancsak heti rendszerességgel érkeznek, a folytatódó tárgyalások várható eredménye, hogy ez az év további hónapjaiban is tarthat.

Mérföldköves lépésnek számít, hogy hosszú idő után ismét fogadnak és indítanak menetrend szerinti járatokat. Ezt az airBaltic légitársaság bonyolítja le, Rigával való összeköttetést biztosítja.

RENDKÍVÜLI ÜLÉS KESZTHELYEN

## Helyi pénz

117 kisgyermek nyári étkezését biztosítja az önkormányzat a képviselők döntése értelmében. Az előzetes igényfelmérés alapján a rászorulókat június 17. és augusztus 30. között, összesen ötven-négy munkanapon keresztül, ingyen kapnak meleg ételt.

A program összesen csaknem 2,8 millió forintba kerül, a költségek fedezésére állami pályázati támogatást kíván igénybe venni a város. Minisztériumi rendelet értelmében az ételt legalább harminc százalékban kistermelő, mezőgazdasági vállalkozó által előállított alapanyagból kell biztosítani.

A soron kívüli ülésen szó esett a helyi pénz bevezetésének lehetőségéről is: a testület felhatalmazta a polgármestert, hogy folytasson tárgyalásokat a Balaton Koronához való csatlakozásról

a pénz kibocsátójával, valamint a helyi vállalkozókkal. A pénzhelyettesítő utalványrendszer hét Veszprém megyei település összefogása hívta életre a helyi gazdaság védelme érdekében. A Balatoni Korona kizárólag helyben árusított termékekre és helyi szolgáltatások vásárlására alkalmas, biztonságos fizetőeszköz.

Az ülésen megtárgyalták a képviselők négy önkormányzati tulajdonú gazdasági társaság 2012. évi tevékenységéről szóló beszámolóját.

Május 4-én, 41 utassal landolt a Hévíz-Balaton Airporton az airBaltic első, menetrendszerűen közlekedő, 50 személyes gépe. Megelőzően utoljára 2008-ban szerepelt a repülőtér a menetrendi légitforgalomban. Most 3 évre szóló szerződés szerint a Lettország fővárosával való összeköttetéssel új turisztikai piacot kapcsolnak az üdülő régióhoz. Riga 4 milliós utasforgalmú reptere átszállással lehetővé teszi, hogy a Hévíz-Balaton Airport a balti és a skandináv területről az airBaltic útvonalain keresztül gyorsan és kényelmesen elérhető legyen. Így 6 ország mintegy 30 városából lehet eljutni a sármelléki reptérre.

KESZTHELY PROFITÁLHAT A BALATON-TÖRVÉNY VÁLTOZÁSÁBÓL

## Befektetési lehetőségek

Turisztikai célú befektetésre alkalmas területek kijelölésére is mód nyílt Keszthelyen a tóparti sávban, miután a város számára kedvezően módosították a Balaton-törvényt — jelentették be a közelmúltban a városháza dísztermében tartott sajtótájékoztatón.

Manninger Jenő országgyűlési képviselő, a Zala Megyei Közgyűlés elnöke arra emlékeztetett, hogy a most életbe lépő, part menti összefüggő zöldterületekkel kapcsolatos törvényi változások bevezetésére már tíz éve javaslatot tettek. Az előző kormányzati ciklusban ugyan nem érték cél, most viszont kompromisszumos megoldással igen. Mégpedig úgy, hogy nem sérülnek sem a környezetvédelmi, sem a Balaton védelmének szempontjai. A változás szerint az összefüggő zöldfelületek nagysága ugyan nem csökkenhet a parti sávot érintően, ám a terület 15 százalékát rugalmasan, mértéktartó módon meg lehet változtatni. Mostantól szükség esetén szakhatósági jóváhagyásokkal egy sávot, vagy egy kerékpárút is áthelyezhetővé válik. A módosítással végre turisztikai célú befektetési területeket is kijelölhetnek a part mentén, ahol majd szállodák épülhetnek. A parlament ezenfelül megszavazott ki-

sebb, a Balaton-törvényt érintő változást is. A horgászok nagyobb lehetőséget, egyszerűbb megoldást kapnak arra, hogy az engedélyezett horgászkielőkötőkön kívül is elhelyezhessék a csónakjukat, ha a környezet- és természetvédelmi szabályokat rendre betartják. A part túlépítésére persze ezután sem kerülhet sor.

Pálinkás Róbert alpolgármester szerint is nagy gyakorlati jelentőséggel bír Keszthely életében a törvényi változás, amelynek átvezetéséhez a város szabályozási terveit is módosítani kell, hogy jobb befektetési lehetőségek nyíljanak a Balaton partján. A város az elmúlt időszakban megtette az infrastrukturális beruházásokat, amivel megfelelő befektetői környezetet tud biztosítani. A befektetésösztönzést

sikerült jó oldalról megközelíteni — vélekedett. A legnagyobb 8—10 hektáros, befektetésre is kijelölhető, közvetlen parti terület a Halászcárdától északi irányban a városi strandig húzó sáv, a másik a VIA Hotelől a Libásig tartó terület rész: a vitorlázókörnyéke, ahol önkormányzati tulajdonú ingatlanok helyezkednek el. A sétányt és a bicikliutat a vasúti sínekhez közelebb lehet helyezni akár befektetői pénzből, vagy a kerékpárút építésre 2014-től rendelkezésre álló EU-s pályázati források felhasználásával. A jelenlegi piaci környezet nem túl kedvező a különféle befektetésekre, de a Balaton partján jelenleg ekkora lehetőséget más település nem tud kínálni. A környék jól ellátott szállásférőhelyekkel, de Keszthelynek jól jönne a két, közel tíz-hektáros területen létrehozható szállodák megépítése, mert a befolyó idegenforgalmi adóbevételekből stabilizálni lehetne a város költségvetését.

## Paleolit táplálkozás

(5. oldal)

dohmeier

ORTOPÉD TECHNIKA



medi



- Vényes kiszolgálás
- Gyógyászati segédeszközök gyártása és forgalmazása
- Egyedi méretű lúdtalpbetét
- Protézis • Ortézis • Gyermekeortopédia
- Protézis és ortézis járóiskola
- Művegtagok gyártása és javítása
- Kompressziós harisnyák egyedi méretben is
- Fűzők • Német specialistától
- Sanitátshaus • Ortopädie / Rehatechnik

DOHMEIER ORTOPÉD TECHNIKA KFT.

Cím: 8380 HÉVÍZ, FLAVIUS-ÜZLETHÁZ

I.EMELET, NAGYPARKOLÓ TÉR 21. • TEL.: +36 20 426-8520, E-MAIL: INFO@DOHMEIER.HU • WWW.DOHMEIER.HU

TAVASZI ÁRZUHANÁS!

MÁSHOL NINCS ILYEN!

MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK - 44+10%

FA NYÍLÁSZÁRÓK -45%+12%

3 rétegű üveg MOST CSAK 2.000 Ft/m²!!!

**BELTÉRI AJTÓ ÉS TETŐABLAK AKCIÓ!**  
Redőnyök, párkányok, takarólecek, kilincsek  
BONTÁS, BEÉPÍTÉS, FALJAVÍTÁS,  
GIPSZKARTONOS MUNKÁK GARANCIÁVAL  
Válassza az EMA-t, válassza a minőséget!

Az akció 2013. 01. 17-től visszavonásig érvényes. Részletekről érdeklődjön személyesen. A képek illusztrációk.  
**EMA Ajtó- és Ablakgyártó Centrum**  
Keszthely, Georgikon u. 23. Tel.: 83/321-333  
Mobil: +36 70/606-3333 e-mail: info@ema.hu  
Nyitva: Hétfő-Péntek: 9-17, Szombat: 9-13

1 31  
június május

Érdeklődjön személyesen  
**Üzletnyitás!**  
Jöjjön el Ön is és győződjön meg saját szemével a jól bevált PORTAS-felújítási technika előnyeiről!

Családi hangulatban  
mindkét nap 10-17 óráig

Újra szép lesz  
akár 1 nap alatt!

A bontás nélküli megoldás: PORTAS-korszerűsítés az Ön egyedi kívánásai szerint a kívánt dekorral. A berendezéshez illő megfelelő modellel a különleges igényeknek is megfelelünk.

- Gyors, tiszta, tartós és stílusos**
- ✓ soha többé ajtófestés
  - ✓ törmelék nélkül akár egy nap alatt
  - ✓ bontás nélkül
  - ✓ könnyű ápolás, ütés- és kopásálló
  - ✓ a legtöbb ajtóra és tokra alkalmas
  - ✓ saját minőségi alapanyagok



**PORTAS**  
Európa No.1 felújítója

Holz-Bütor Kft.  
8900 Zalaegerszeg  
Fészek u. 4  
www.portas.co.hu

Nézzon be hozzánk vagy érdeklődjön  
telefonon: 0620 22 - 49 - 278

PREZENTÁCIÓ A HELIKON KASTÉLYMÚZEUMBAN

# Kazah régészeti leletek

A harmadik évezred egyik legjelentősebb régészeti felfedezéséről szóló prezentációt tartott a keszthelyi Helikon Kastélymúzeumban Krym Altynbekov professzor, kazah restaurátor-spezialista.

A régészettudomány nemzetközi jelentőségű eseményén házigazdaként Pálkás Róbert múzeumi igazgató mondott köszöntőt, jelen volt Nurbakh Rushtemov, Kazahsztán megbízott magyarországi nagykövete. A jeles

megjelenítő vándorkiállítás harmadik magyarországi helyszínéül szerepelt a kastélymúzeum. A tudós ezúttal egy nomád fejedelmi mauzóleum feltárásáról számolt be. A leletek a hitvilági misztikum 1300 évvel ezelőtti



Krym Altynbekov professzor előadása.

szakember munkásságáról nem idejéből való, a lovas-nomád először esett szó az intézményben. A professzor fontos szerepet töltött be az „Emberek aranyban” címmel rendezett kiállítási anyag összeállításában. Kazahsztán szkíta kori történelmét

idejéből való, a lovas-nomád kultúrát jelenítik meg. Krym Altynbekov elmondta, hogy 7. századbéli türk fejedelmek mauzóleumának feltárását kezdték el nemzetközi expedícióval. A leletmentésben japán, dél-koreai, kí-

nai, török, orosz és európai országokat képviselő tudósok, restaurátorok vettek részt.

A kutatás során falfeliratok, mitológiai alakábrázolások, lószerszám-darabok rajzai és freskók kerültek napvilágra. Megtárlták a temetési szertartást szimbolizáló terrakotta szobrocskákat, melyek „agyaghadsereg” néven váltak ismertté. A mauzóleumban 2010-ben fellelt, 28–30 centiméteres szobrocskák eredetűen lettek rendbe hozva Krym Altynbekov professzor által kifejlesztett megóvó technológiával. Módszereivel történt meg az egyéb anyagokból (fa, textil) készült elemek, valamint a föld alatti sírkamra és szarkofág helyreállítása, konzerválása. A restaurálás során küzdeni kellett a rozsdásodás, a sókicsapódások, a növényi gyökerek és rágcsáló állatok okozta károsodásokkal. A feltárt mauzóleum jelentősége egyenrangú a Rudenko által feltárt Pazyryk-i jégsírokkal, az Issyk-i aranyemberrel és a Herbert Parzinger által megtalált Tuvai szkíta herceg sírjával.

A leletanyag új megvilágításba helyezte a nomád kultúrát. Elhangzott: a következő évek feltárásában magyar régészek meghívásával hazánkban is aktív szerepe lesz a szkíta fejedelmi temetkezések feltárásában.

# BALATONI ÉVADNYITÓ KESZTHELYEN JÓ szezon legyen!



A megszokott helyszínen: a Balaton-parti móló előtti téren május 1-jén délelőtt ünnepélyes zászlófelvonással vette kezdetét Keszthely hagyományos balatoni évadnyitó ünnepsége, melynek zárásaként az 1927-ben vízre bocsátott Csobánc sétahajóról a város előljárói és a meghívottak gyűréjében dr. Horváth Viktória és Manning János megkoszorúzták a „Magyar tengert”.

gyei Közgyűlés elnöke szerint a parti sáv fejlesztési lehetőségeit bővíti majd a Balaton-törvény küszöbön álló módosítása. Észak–déli irányban, partneri együttműködésben folytatódhat a megkezdett sétatényfejlesztési program is.

Dr. Horváth Viktória, a Nemzetgazdasági Minisztérium turisztikáért felelős helyettes államtitkára évadnyitó beszédében arra emlékeztetett, hogy Gyenesdiáson fiatalra cseperedve saját maga is megtapasztalta, hogy a vendéglátás nem hobbi, hanem kemény munka. A turizmusból élő vállalkozók számára a munkaidő és szabadidő olykor értelmezhetetlen fogalmak. Mint fogalmazott: viharok bármikor jöhetnek, de mosolyogva, minden könnyebb! Eladni is. A vendégektől nem csak a szolgáltatás ellenértékét kaphatjuk, hanem sok tapasztalatot, tudást is. Kijár a tisztelet az innovatív, kreatív, kitartó, minőségi szolgáltatást nyújtó vállalkozóknak, de a Balaton megújításáért hittel, szeretettel, elszántsággal dolgozó polgármestereknek, civil szervezeteknek is.

MŰVÉSZET ÉS ÉLŐVILÁG

# A fa és a lélek erezetei

Az élővilág és művészet szoros kapcsolatát kifejező kiállítás nyújt új alkalmi látványokat a keszthelyi Helikon Kastélymúzeum vadászati múzeumi épületében.

A kaposvári Horváth-Béres János falfaragó művész az alkotásaihoz használt természetes anyagok és az ember lelke finom erezetei között von párhuzamot a munkáival. A tárlat úgy szólítja meg a látogatókat, ahogyan maga a természet: mutatva az életet, annak sokféleségét és a környezet minden apróságával való szoros kapcsolatot.

Horváth-Béres János a tárlata

előírja: „Az embereknek belső vágya, hogy jelképeket készítsen, ezzel üzenjen, közvetítsen. Ez egy ősi igény, melynek eleget téve elkészítem a magam jeleit. Egy csodálatos, nemes, ugyanakkor emberközeli anyagból, mely mit sem mond az idő végtelenjébe tűnő évezredeknek, de talán közel áll a finoman erezett lélekhez, s szándékom szerint érint, üzen az embereknek.” Vallja: számára

minden fa egy rejtély, ennek megoldási igénye készíti a formázásra. Ihletője a természet nagyrabecsülése, csodálata, ami a művészetteremtésre sarkallja.

Gyermekkorra óta a somogyi Zselicség szívében élve kap naponta alkotói vágyat a környezete felől.

A keszthelyi időszakos tárlaton domborműveiből található válogatás, a hely szellemiségéből adódóan vadélőhelyi témákból. A kiállítás olyan miliőben került közönség elé, ami felerősíti a nézőben a művészi kifejezésekkel való azonosulás képességét.

Köszöntőbeszédében Pálkás Róbert, Keszthely alpolgármestere aláhúzza: fontos, hogy a hozzánk érkező vendégek jól érezzék magukat, elégedettek legyenek a kapott szolgáltatásokkal, kellemesen töltsék a nyaralásukat, és szép emlékekkel távozzanak a városból. A kedvességgel, szeretettel, türelemmel fogadott vendég járul hozzá ugyanis leginkább Keszthely jó megítéléséhez. Ez összetett feladatot ró az idegenforgalom összes szereplőjére. A város minden évben kínál újdonságokat.

A tavalyi szezonkezdetre elkészült a Balaton-part fejlesztés első üteme, júliusban felavattuk az új, önálló turisztikai attrakcióként is számba vehető Fő teret, a mostani szezonkezdetre a helyi múzeumok is erősítették turisztikai pozícióikat. Újabb 350 millió forintot vissza nem térítendő EU-s támogatásból a parton turisztikai központ és szabad-

idős létesítmény (műjégpálya, skate-pálya, vízi játékpark) épül a szezonhosszabbítás szándékával. A Festetics-kastély, Amazon Szálló felújítását is magába foglaló, 1,8 milliárd összköltségű fejlesztés is még idén elindul. A kerékpáros és kulturális turizmus megújítása pedig a turisztikai egyesület sikeres pályázatához kötődik. Az autóbussz-pálya-udvar és a vasútállomás még idén elkezdődik, teljes csomóponti rekonstrukciója turisztikai szempontból is jelentős, hisz a vonattal és busszal érkező turisták itt szerzik az első benyomásukat a városról, amelyik folyamatosan érdekelt a vonzerőt jelentő komplex turisztikai attrakciófejlesztésben.

A már elkészült és megvalósítani kívánt önkormányzati beruházások sikerességére utalt köszöntőjében Manning János országgyűlési képviselő. A Zala Me-

TERÉZ — EGY NAP A HOLNAPÉRT ALAPÍTVÁNY

# A daganatos betegekért

Az otthoni betegápolás megkönnyítésének céljával, pályázati támogatásból 3 könnyen összeszerelhető, speciális és praktikus elektromos betegágyat, valamint kádba emelő liftet vásárolt a Keszthelyen és környékén működő Teréz — Egy nap a holnapért Alapítvány, hogy ezeket a nagy értékű berendezéseket a rászoruló, jobbra daganatos betegeknek kölcsönözzék ki.



A drága eszközök beszerzésének céljáról dr. Szutrély Péter, a kuratórium elnöke május derekán tartott sajtótájékoztatóján kifejtette, hogy az EMMI pályázatán 1,5 millió forint pályázati támogatást nyertek, s a kuratórium közös döntése alapján határoztak az átlag családoknak megfizethetetlenül drága gyógyászati-ápolási segédeszközök beszerzéséről és az ingyenes kölcsönzés biztosításáról. A felfekvést gátló matracokkal, betegemelővel szerelt, lengyel gyártmányú, kétéves szállítói garanciával rendelkező ágyakon kívül vásároltak az ágy mellett gyors vérvizsgálatokhoz szükséges, tesztcsíkokkal működő berendezést, és tudnak kölcsönözni egy Németországból származó infúziós

állványt is. Bővebb információért [www.egynapaholnapert.hu](http://www.egynapaholnapert.hu) oldalon kínálnak.

# MSZP: A munkáról Jobbik: Ők már javasolták

Május elsején a keszthelyi hajókikötő szolgált helyszíneként a Magyar Szocialista Párt helyi vezetőinek, hogy a munka ünnepéhez kapcsolóan aktuális üzeneteikről sajtótájékoztató keretében adjanak számot.

Mohácsi József, a keszthelyi MSZP elnöke úgy fogalmazott: a nehéz gazdasági helyzetben a munkanélküliség egyre tragikusabb méreteket ölt Magyarországon, Keszthelyen és a környéken is. Nem teljesült a kormány ígérete, miszerint a lehető legrövidebb idő alatt egymillió munkahely létesül. A kormány kettős kommunikációt folytat az EU-val kapcsolatban: Magyarországon szidja, Brüsszelben elviseli az uniót. A kritikát nem tűrő miniszterelnök szerint az EU hanyatlík, hazánk gazdasága pedig erősödik. Az efféle hamis vélekedések legyűrésére kell felkészülni az új, felkészült baloldalnak, hogy a most még nehézebb látszó kormányváltást elvégezhessék, mert nem ezt érdemli az ország — vélekedett.

Brunner Tibor, a keszthelyi MSZP alelnöke szerint a fiatal, a pályakezdő és az 50 év feletti munkanélküliek helyzete és száma vált katasztrófálissá, és elkerülhetetlen, hogy az állástalanok 45 százaléka (KSH februári adat) egy éven túl sem tudott álláshoz jutni. Aggasztó, hogy a fiatalok nagy része külföldön dolgozik, és minden második-harmadik ifjú nem Magyarországon akar érvényesülni, letelepedni. Az efféle kíváncsiakban Keszthely és környéke is erősen érintett. Innen magasan képzett, az idegenforgalomhoz és vendéglátáshoz jól értő munkavállalók a megélhetés reményében távoznak folyamatosan külföldre. Ausztriában akad olyan nagy szálloda, ahol a 70 alkalmazottból 50 magyar. Ez nagy probléma.

A május közepén tartott soron kívüli képviselő-testületi ülésen a helyi pénz bevezetésének lehetőségéről is tanácskoztak, felhívta a polgármestert a tárgyalások lefolytatására a Balatoni Koronához való csatlakozásról a pénz kibocsátójával, illetve a helyi vállalkozókkal.

A kistrégyi Balatoni Korona kizárólag helyben árusított termékekre és helyi szolgáltatások vásárlására alkalmas, és használatával minden lokálpatrióta támogathatja a munkahelyek megtartását, majd ezáltal a gazdaság stabilizálását.

A helyi pénz keszthelyi bevezetését kezdeményezésem keltette életre — szögezte le sajtótájékoztatóján Selmeczy Zsuzsanna helyi önkormányzati képviselő, a Jobbik Magyarországiért Mozgalom Keszthelyi Alapszervezetének választókerületi szervezője. Anélkül, hogy a Balatoni Korona elindításának sikerét az ügy kezdeményezőjeként kisajátítani akarnám, örömmel jelentem ki, hogy másképp éves kemény küzdelem

végeére kerülhet pont. Tavaly április közepén a téma szakértőit: dr. Drábik Jánost és Vezér Szörényi Lászlót előadás megtartására hívtuk a Balaton Színházba. A szakemberek megerősítették: a munkahelyteremtés és a közösségépítés is megvalósítható a duális pénzzel, amelynek fedezetére hárommillió forint rendelkezésre áll a város költségvetésében. A Soproni Kékfrankos, a Rába-közi Tallér, majd máshol a Balatoni Korona is sikeresen startolt, de az ügy Keszthelyen csak vontatottan jutott nyugópontra. Most a helyi kis- és középvállalkozások fogadókészségét kell fölmérni a forintnál gyorsabban pörgő fizetőeszköz elfogadására — sürgette a képviselő.

## KÖZÖS ELŐADÁSON A HÉVÍZI BETEGKLUBOK

## Teljes élet ízületi gyulladással

A dr. Horváth József főorvos és dr. Bergmann Annamária reumatológus szakorvosok szakmai vezetésével a Hévízgyógyfürdő és Szent András Reumakórházban működő betegklubok tagságát a kórház kultúrtermébe várták. Dr. Ortutay Judit, az ORFI osztályvezető főorvosa, a Magyar Reumás Betegek Egyesületének elnöke óriási érdeklődés mellett tartott előadást: „Rheumatoid artritiszrel is lehet teljes életet élni” címmel.

A külföldön is elismert szakember körüljárta az ízületi védelem kérdését, választ adott arra a kérdésre, hogy a beteg reumas

miféle segítséget várhat, illetve mit tehet a saját maga gyógyulásá érdekében.

Mint fogalmazott: a reumato-

lógia több mint kétszáz kórképpel foglalkozik. A gyógyítók a minél jobb és teljesebb életminőség elérését tűzik ki a kezelések céljaként. A betegeket be kell vonni a saját egészségükkel kapcsolatos döntésekbe. E cél elérésére nagyon jó eszköznek bizonyulnak a betegklubok, ahol van idő és lehetőség megbeszélni a felmerült problémákat. Az ízületi gyulladás (reumatoid artritisz) genetikai hajlam alapján, külső tényezők

következtében létrejövő autoimmun betegség, vagyis a szervezet saját sejtjeit, szöveteit támadja meg. Az ízületet védő belhártya begyullad, és komoly fájdalmakat okoz. A hazánkban élők fél százalékát, azaz mintegy ötvízezer embert érint az el nem mulasztható, de jól kordában tartható megbetegedés, ami többnyire fájdalmat, merevséget és mozgáskorlátozottságot okoz. A betegek sok házi feladat hárul, ha mérsékelni szeretnék a fájdalmakat. A mindennapi gyógytornán kívül abba kell hagyniuk a dohányzást, kerülniük kell a mozgásszegény életmódot, le kell adniuk esetleges súlyfeleslegüket. A biológiai terápia reményt keltő javulással kecsegtet, de a hangsúly az önmegvédezésen van.

## ELSŐ ÍZBEN GYENESDIÁSON

## Strandpiknik a Balatonért

Első ízben rendezett szezonköszöntő strandpikniket a Nők a Balatonért Egyesület zalai csoportja.

A találkozót a gyenesdiási Játék strandon tartották, az eseményre szakmai és más balatoni érdekképviseleti körökből vendégeket is hívtak. Vetőné Zeke Erzsébet, a közösség elnöke elmondta: céljuk az együttműködések erősítése. A Balaton életéről fél évszázaddal ezelőtt megjelent újságcikkek idézetével az üdülőköréi történelme tükrében tekintették át az aktualitásokat. Ezzel rávilágítottak arra, hogy a legfőbb dolgok, amik a közvéleményt történelmi idők óta foglalkoztatják, az a vízállás, az iszaposodás és a szűnyögirtás. Utóbbival kapcsolatosan dr. Lázár János, a Balatoni Szövetség titkára beszélt arról, hogy a szükséges

összegű anyagi fedezet rendelkezésre áll. Ez az összeg az előző évről maradt pénzzel együtt 80 millió forint, amit fele-fele arányban önkormányzati és állami finanszírozással biztosított. A települések szerződés szerint, területarányosan fizetik a költségrézt, az állam ehhez a Magyar Turizmus Zrt.-n keresztül adja a pénzt. Idén három alkalommal való biológiai és hatszori kémiai védekezést terveztek, melyből eddig egy-egy lett végrehajtva. A védekezés elrendelése szakmai előrejelzés alapján történik.

A Közép-dunántúli Vízügyi Igazgatóság síófoki kirendeltségének vezetője, Pécseli Péter



A találkozót a gyenesdiási Balaton-parton tartották.

nagyívú áttekintést adott a Balaton vízszintjének szabályozásáról. A jelenről elmondta: a Sió zsilipjének kezelését illetően a kirendelt-

segnek nincs mérlegelési joga. Előírások rendelkeznek a vízszint tartásáról, s a vízügynek ezzel kapcsolatosan kártérítési felelőssége van, ha magasabb vízállással összefüggésben a parti ingatlanokban károk keletkeznek. Úgy-

nevezett „szinten tartó” zsilipezzel igyekeznek a lehető legtöbb tartályt biztosítani a med-

derben. manapság bizony nem is alaptalan. A tanárok oktató munkáját nehezíti, és annak rovására megy a tanuló körében mostanság eluralkodott fegyelmetszűrés vagy agresszív viselkedés, a tiszteletlenség a társaikkal, vagy a pedagógusokkal szemben. Vannak jó képességű, folyamatos terhelésre képes gyermekek. Őket küldik minden tanulmányi versenyre, sokszor szabályosan „kizsákmányolják” őket. Erre oda kellene figyelni tanároknak és szülőknél egyaránt.

— A vakáció több évtizeddel ezelőtt még jobbára a diákok önfeléd pihenéséről szólt. Most nyelvtanfolyam, diák munka, autóvezetési tanfolyam az osztályrésze a középiskolába járóknak. Lehet, vagy van ennek a trendnek veszélye?

— Tudatosságra, pontos célokra, megfelelő időbeosztásra szükség van. Felgyorsult és tengerméyi információt közvetítő világunkban, ha sikeresek is szeretnénk lenni, meg kell próbálnunk rátalálni arra a munkára, ami érdekel és abban jónak, nagyon jónak lenni.

## IGAZÍTSUK ELVÁRÁSAINKAT A GYERMEK KÉPESSÉGEIHEZ

## A szülők „színötös” gyereket szeretnének

Az iskolai túlerheltség általában kéz a kézben jár a stresszel, és közeli barátságban áll a depresszióval. A tanév végén a diákok stációjárása a fáradtságtól az ideg-összeroppanásig terjed. Lehet ezen változtatni? Ha igen, kié a feladat? — tettük föl a kérdést Kiss Judit klinikai pszichológusnak.

— A feladat sok mindenkié. Az információ tengernyi, ebből adódóan szelektálni kell intelligensen és szigorúan. Itt a tananyag-összeállításra és a tankönyvszerkesztésre gondolok. A tanárokat divat szidni manapság, sokszor nem alaptalanul. A helyzet persze nem ilyen egyszerű, mert a pedagógusok is túlerheltek. Rengeteg a fentről jövő intézkedés, mindent gyorsan kell csinálni. A tanárok szintjéről kellene indulni, széles körben megbeszélni az ötlebörze felvetéseit. Néha alig elviselhető a zűrzavar. Túl sok a leadandó anyag, nincs idő az elmélyülésre. A szülők akkor is „színötös” tanulókat szeretnének, ha ők soha nem voltak azok. Jó lenne segíteni abban, hogy szülő és tanár minél realitásabban értékelje egy gyermek képességeit. A szakmáknak, a középfokú képzettségnek nagyobb teret kellene kapnia. A pszichológusok szerintem nem csak az iskolából hiányoznak, hanem felsőbb szinten is. Ott, ahol a változást hozó döntések születnek.

— A vizsgadrukk egy olyan érzés, amivel előbb-utóbb mindenki találkozik az élete során. Mindenki képes a vizsgadrukk leküzdésére?

— Igen, mindenki képes, ha kellően motivált a vizsga letételében, ha a képességeinek és az érdeklődésének megfelelő he-

lyen van. Legyen az egy KRESZ-vizsga, vagy egy matematika érettségi. Különbözőek vagyunk abban, hogy mennyire izgulunk a vizsgák során, ahol egyébként szükséges a pozitív stressz, mert segít a témára koncentrálni és a gondolkodást mozgósítani, a megfelelő részt szelektálni az ismeretanyagból. Ha a stressz túl lép egy bizonyos szinten, bekövetkezhet a pánikállapot, ami negatívan hat a teljesítményre. Ennek elkerülésében szerepe van a diáknak, a tanárnak, a szülőnek és igény felmerülése esetén a pszichológusnak is.

— A tanulóknak egyre nehezebb elvárásoknak kell megfelelni. Mit adhatunk gyermekünk kezébe, hogy csökkentsük az iskolai stresszt?

— Az elvárások óhatatlanul konfliktushelyzeteket eredményeznek. A jó szülő-gyermek kapcsolatot építeni kell. Van szülő, aki ösztönösen, jó minták birtokában képes erre, van, aki segítséget kér, és akad, aki rosszul csinálja. A pánikozó szülő nem segít gyermekének. Próbáljuk objektíven megítélni gyermekünk képességeit (segít ebben a jó tanár, a pszichológus), igazítsuk elvárásainkat a gyermek képességeihez. Figyeljünk gyermekünkre, tartsuk fenn a párbeszédet, de ne adminisztráljuk agyon, és bízzunk meg benne mindaddig, amíg ko-

## Amerikai vikend

Amerikát idézték meg a napokban Hévízen, a nemzeteket bemutató, immár hagyományos rendezvénysorozat keretében.

A Festetics György Művelődési Központ „Amerikai vikend” című programja a Muzeális Gyűjtemény épületében Pepsi- és Coca-Cola kamarakiállítás megnyitásával kezdődött, az események több helyszínen zajlottak: így a városházán, a könyvtárban, a Fontana Filmszínházban, szabadtéren pedig a sétálóutcában és a Városházára téren. Látványos bemutatót tartott a Laguna mazzorett-csoport, spirituális és musicalek hangzottak el, amerikai filmek vetítettek. Számos esemény szólt a gyerekekhez: a mozizással rajzfilmművet tartva, a Croodék című 3D-s filmet mutatták be, s Amerika volt a főszereplője a játszóházi eseményeknek is.

Előadást tartott Réz András filmesztéta, Nemere István író, Tar Ferenc történész. A tengerentúli gasztronómiát is megidéztek hamburgeres, amerikai palacsintás bemutatóval, kóstolóval.

## PALEOLIT TÁPLÁLKOZÁS

## Sorsfordító étrend

Egyre több hívet szerez magának a forradalmian új, minden tekintetben tudományosan megalapozott, az ember evolúciójára épülő táplálkozástan. Sokan a természet rendje szerint táplálkozási kívánják megőrizni vagy visszanyerni az egészségüket. A nyugati civilizáció több lépésben hagyta maga mögött a paleolit táplálkozási szisztémát, amihez az évmilliók során adaptálódtak. A földművelés, majd a nagy kalóriájú, finomított élelmiszerek (cukor, fehér liszt, növényi olaj), végül a készételek szorították ki a hagyományos zöldség-gyümölcs-hús alapú táplálkozást.

Ha rekonstruálni tudjuk azt a táplálkozást és életmódot, amelyre mindannyian teremtve vagyunk, akkor újkori betegségeinktől is megszabadulhatunk. Ez a vezérgondolata a még mindig túlságosan újszerűnek tekintett paleolit táplálkozásnak, amiről Ruff Jánosné, a keszthelyi Paleolit Klub vezetője beszélt lapunknak.

— Négygenerációs családom összes tagja az új táplálkozási formát követi immár negyedik éve. Bár szakácskönyv még nem volt, és az interneten feltalálható információk is szűkösek voltak, de közös családi döntés született: nekivágnak. Férjemnek 25, jómagamnak 15 kilogramm túlsúlytól sikerült megszabadulni viszonylag rövid idő alatt. Nekünk a túlsúlyhoz kapcsolódó több egészségügyi problémát sikerült ledobni, az ismerős, baráti körünkhöz tartozók pedig komoly betegségekből is kigyógyultak. Mindannyiunk laboratóriumi leletei, vérképei is egyre jobbak. Tapasztalatból mondom, hogy az új étkezési rendre való áttérés több esetben volt sorsfordító. Akinek az a fő szempont, hogy finomat egyen, annak nem jelent semmiféle lemondást az új rendszerre való áttérés. Lemondás csak bizonyos ételekről, de nem az étkek nyújtotta élvezetről van. Ha valaki erősen ragaszkodik, mondjuk a nagyon édes ízhez, az persze lemondásként élheti meg, hogy egy paleo-tortaszület nem „töményen cukros”. Akinek a zsemle evése jelent élvezet, az is csatlakozhat persze a paleo-hoz. Mi, változatosan étkezünk, rendszeresen sütök tortákat és egyéb édeségeket. A cukor fogyasztása főntartja az edesség utáni sóvárgás vágyát. Egy idő után az emberen már nem lesz úrrá az edesség utáni erős vágyakozás. A tortákat a minimálisan szükséges nyírfacukron kívül reszelt almával, áztatott mazsolával édesítjük. A paleolit étkezés nem lényegesen drágább a hagyományos ételkészítésnél. Legfeljebb az átállás időszakában kíván az ember több

maglisztet vagy nyírfacukrot. A hüvelyeseket, a krumplit, a rizst, a gabonaféléket, a gabonalisztet, a cukrot, olajat, margarint úgyesen helyettesítjük különféle egészséges élelmiszerekkel. A tejtermékek közül a kemény érlelt sajtfélét lehet enni, ha másféle előírt diéta erről másképp nem rendelkezik. A sült és a főtt tojás, a rántotta is része a mindennapi étkezéseknek. Sok gyümölcsöt és zöldséget fogyasztunk. Annyiszor eszünk, ahányszor csak éhesek vagyunk, nincs olyan kivétel, hogy ennyiszor vagy annyszor szabad csak táplálékot magunkhoz venni. A szükséges élelmiszerek majd mindegyikét helyben be tudjuk szerezni.

A paleolit étrend elkezdését követően már rövid idő múlva lehet pozitív változásokat észrevenni a szervezetünkben, és a fogyás is megindul néhány hetet követően. Nehézséget talán az jelent, hogy több zöldséget kell tisztítani. Súlyosnak mondott betegség is képes meggyógyulni akár fél év alatt. Kezdetben kihívást jelentett egy sült húsos, paradicsomos káposzta elkészítése étolaj és liszt használata nélkül, később a mindennapok rutinja kisegített. Nagyon sok, régebben is fogyasztott ételhez vissza tudunk térni. A lányom már a boltban kaphatónál izletesebb szaloncukrot képes készíteni. Darált maglisztből (lenmag, tökmag, napraforgómag, szezámmag, mandula, mogyoró, gesztenye) rengetegféle kenyeret készítek, ki őzgerinc formában, ki tepsiében. Aki nem kényeserül szigorú diétára, az alacsony glikémiás indexű zabpehelylisztet is fogyaszthat. A saját befőzésű kompótokba, befőttekbe, lekvárokbá nem teszek sem kristálycukrot, sem tartósítószer, mégis elállnak, és sokáig izletesek maradnak. Szerintem az igazi paleo-háziasszony nem akar olyan ételeket készíteni, ami olyan, mint ha ez vagy az a régi ételféle lenne. Nem a régi ízvilágot, hanem az új, még finomabb ízeket kell megtalálni.



Retro Est

2013. május 24. (19:00-23:00)

Húzz fel egy kényelmes csónacit, hozzá egy harsányszínű felsőt, ugorj bele egy lapos cipellőbe és máris jól indul a hétvége.

Ha kihagyta volna a korábbi két sikeres zenés estünket, a disco vagy a rock 'n roll estét, akkor most ne habozz! Kulturált környezetben bulizhatsz, táncolhatsz a Dynamic Band szuperjő zenéire.

Fogyasztásodat igazoló szelvényvel egyéjszakás Carbona tartózkodást nyerhetsz vagy egy belépőt az uszodába és élményfürdőbe.

A belépés ingyenes! Szeretettel várunk!

tel.: 00 36 83 501 500  
hotel@carbona.hu  
www.carbona.hu

NaturMed  
Hotel Carbona

## ÖTÖDIK ALKALOMMAL

## Keszthelyi kilométerek

Ötödik alkalommal rendezték meg a pünkösdi ünnepkör idején a Keszthelyi Kilométerek futóversenyt a Balaton-parti városban.

A maraton, félmaraton és váltó kategóriák mellett idén is gondoskodtak arról, hogy kedvet teremtsenek a versengéshez az utánpótlásnak: a rendezvény nyitónapján a gyermekek mérköz-



hettek a Fő téren kijelölt távon. A program a nyitónapon versennyel és a „Suhanj” szimpátiafutással kezdődött, 250 és 1500 méteres közti távokon zajlottal a

fiú- és lányfutamok, valamint a „csattogó tappancsok” papásmás szaladóverseny.

A felnőtt futóversenybe csaknem kétezer neveztek, köztük kerekesszékesek is. A rendez-

vény fővédője idén is Szekeres Pál többszörös tör- és kardvívó bajnok volt, aki a világon egyedül olimpiai és paralimpiai játékokon is érmet szerzett.

## EZÜSTÉRMESEK A HÉVÍZI KÉZILABDÁS LÁNYOK

## Hét év után ismét

A győri lányok Bajnokok Ligája-győzelmének napján dőit el, hogy az NB II-es bajnokság végén kinek milyen hely jut a dobogón.

A Hévíz női együttese utolsó mérkőzését idegenben 10 góllal nyerte, a bajnokság kimenetele szempontjából lényeges mérkőzésén — Kozármisleny—Szekszárd FKGC 36-34 eredmény — számára kedvező eredmény született.

Így a bajnokság végeredménye, az élcsoport: 1. Mohács Takaré—Kozármisleny, 2. Hévíz, 3. Szekszárd FKGC, 4. Siklós, 5. Tamási, 6. Tolna.

Az NB II-ben 7 év után szerzett újra ezüstérmet a Hévíz. A góllövőlistán Tóth, Klász és Pék Evelin is az első tízben végzett.

Az NB II-es junior gólkirályi címet — akárcsak az előző két évben — a hévíziek 18 éves átlövője, Holczbauer Zsófia nyerte el. 194 gólt szerzett a bajnokságban.

Pécsi Zsolt, a Hévíz edzője: — Lassan másfél évtizede edzem a hévízi csapatot, de ritka volt az ennyire szoros bajnokság. Elismerés a lányoknak, mert rászolgáltak a 2. helyre, és gratulálunk a bajnoknak a megérdemelt sikerhez. A bajnokság kezdetekor az 1—3. hely megszerzése volt a célkitűzés, amit teljesítettünk. Külön köszönet a lelkes közönségünknek, támogatóinknak. Az ezüstérmet Hévíz városának ajánljuk.

A különdíjak és érmek átadására Papp Gábor, Hévíz polgármestere és az idén '80 esztendő Magyar Kézilabda-szövetség képviselője, valamint Varga Sándor által kerül sor majd Hévízen.

## Műanyag nyílászárók gyártása, forgalmazása, könyöklők, árnyékolástechnika



www.omegaablak.hu



Cégünk 2004 óta foglalkozik műanyag nyílászárók gyártásával. Mivel a nyílászárócseré hosszú távú befektetés, célunk a jó minőségű termékek előállítását, ami közös érdeke vásárlóknak és gyártóknak egyaránt. Siegenia alapbiztonsági vasalat, hibásműködés-gátlóval, részszellőztetővel.



Alap kivitelben 24 mm-es k=1.0 W/m²K üvegezés. Igény esetén 38 mm-es k=0,7 W/m²K, multifunkciós, fokozottan hő- és napfényvédő üvegezés.

- Ingyenes felmérés.
- Bontás, beépítés, hulladékelszállítás.
- Párkányok.
- Redőnyök, fix és mobil szűnyoghálók.
- Korrekciós ár, megtekinthető minőség!

Profilkínálatunk: 5 légkamrás Deceuninck Zendow, valamint 6 légkamrás, 3 gumitömítéssel Inoutic Prestigel



Zalaapáti, Ady u. 15.

Tel.: 06-30/969-6264 • 06-30/540-4944 • Fax: 06-83/352-397  
E-mail: omegaablak@omegaablak.t-online.hu • brunnerk@t-online.hu

## GEORGIKONI SÁRGULÁS

## Idén 141 fiatal távozott

A hagyományos sárgulási ünnepséggel búcsúztak el az iskolás évektől Keszthelyen a Pannon Egyetem georgikoni diákjai az elmúlt hét végén.

Az érés színe történelmi idők óta jelképezi az oktatás jó termését, aminek gyökerei a Festetics György által alapított Georgikonból erednek. Az egyetemi város tradícióhoz hozzátartozó hintós felvonulás a Festetics úti tanügyi épülettől indult...

— Ezt az élményt csak egyszer lehet átélni — fogalmazott a diákoktól elköszönő beszédében dr. Polgár J. Péter. Köszönetet mondott a végzős fiataloknak azért, hogy végigjárták az e naphoz vezető utat. Jókívánságként mondta: — Álmaik váljanak valóra maradéktalanul. Érezzék, hogy a földnek illata, a termésnek íze van, a kenyér pedig maga is étel.

Az alap- és mesterszak, vala-

mit a felsőfokú szakképzés összesen 15 szakágán idén 141 fiatal fejezi be tanulmányait, azaz: kap alapot a ma sehol nem nélkülözhető, élethosszig való tanuláshoz. Majd a Helikon Kastélymúzeum parkjában tartott műsoros ünnepséggel emlékeztek a szellemi örökségre, arra a hagyatékra, mely ma is meghatározó Keszthely ismertségében, iskolaváros jellegének őrzésében.



**HIR-SAT** 2000 Kft. Keszthely, Bercsényi M. u. 35. Tel.: 83-311-136  
www.hirsat.hu hirsat@hirsat.hu

**INTERNET 10 Mbit/s**

**Kábel TV Családi csomag**

**Telefon**

**ÚJ HIR-SAT TRIO!**

**MINDEN RÉGI ÉS ÚJ ÜGYFELÜNK**  
választhat egy kedvező három szolgáltatást nyújtó csomagot.  
(Családi Tv csomag, 10 Mbit/s Internet, és Telefon előfizetés)

**7990 Ft/hó.**

Az akció 2 éves hűségnyilatkozat esetén érvényes. Tájékoztatásunk nem teljeskörű, részletekről érdeklődjön irodánkban. Akció a hirdetés megjelenésétől visszavonásig érvényes a Hír-Sat 2000 Kft. szolgáltatási területén.

## KELLER KISGÉPSZERVIZ

Cserszegtomaj, Tipegő köz 12. (Várvölgyi út mellett)  
83/314-200, 30/381-2924

**KÄRCHER** mosók, kapáló- és fűnyíró gépek,  
láncfűrészek, bozótívágók javítása,  
főtengely-egyengetés.

15 ÉVE AZ ÖNÖK SZOLGÁLATÁBAN!  
„ÉN AZÉRT DOLGOZOM, HOGY ÖN DOLGOZHASSON”

**Jano-Generál Kft.** Keszthely, Georgikon u. 24.

**Járműjavítás** - személy- és tehergépkocsi  
**Gumiszerelés** - személy- és kisteherautó  
**Kisgépjavítás** - kapálógépek, fűnyírók, motorfűrészek  
**Villanoszerelés** - hálózatépítés, épület vill. szer.  
**Földmunkák** - kézi és gépi földmunka  
**Hidraulika** - komplett rendszerek gyártása, javítása, tömlőgyártás

Tel./Fax: 83/313-436 e-mail: janogen@t-online.hu  
Mobil: 30/411-5521 www.jano-general.hu

ÚJ RENAULT FLUENCE  
NINCS MEGÁLLÁS!

130 LE dCi MOTOR, AKÁR 4,6 L/100 KM VEGYES FOGYASZTÁSSAL  
MAGAS SZINTŰ BIZTONSÁG  
530 LITERES CSOMAGTÉR

www.renaultcsaszar.hu



5 ÉV / 100 000 KM RENAULT GARANCIA  
5 ÉV COMFORT ASSISTANCE SZOLGÁLTATÁS  
5-ÖSRE VIZSGÁZÓ AJÁNLATOK

DRIVE THE CHANGE



A feltüntetett ajánlat 2013. május 1-től visszavonásig, kizárólag magánszemélyek számára érvényes. \*A garancia 5 év, vagy 100 000 km, a kettő közül a korábban elért érték erejéig. A garancia pontos részleteit a „Renault Jótállási Feltételek” tartalmazza. \*\*Az Assistance szolgáltatások nyújtását, terjedelmét és az egyes kedvezmények törítését a Renault Comfort Assistance szolgáltatás biztosítására vonatkozó érvényes általános biztosítási szabályozzák. Fedezett eseménynek nem tekinthető az autó mechanikus meghibásodása és a közlekedési baleset. Fluence vegyes fogyasztás l/100 km: 4,4 – 6,8, CO<sub>2</sub>-kibocsátás g/km: 114 – 155. A feltüntetett üzemanyag-fogyasztás illetve CO<sub>2</sub>-kibocsátás a mindenkor hatályos szabályok által előírt mérések eredménye. A képen látható autó illusztráció! Jelen tájékoztatás nem teljes körű, és nem minősül ajánlattételnek, részletek márkakereskedésünkben!

CSÁSZÁR AUTÓSZERVIZ KFT., 8900 ZALAEGERSZEG, SPORT U. 3., TEL.: 06 92 511 460, E-MAIL: ZALAEGERSZEG@CSASZARAUUTO.HU