

Csurgó és Környéke

KÖZÉLETI ÉS KULTURÁLIS LAP

XXXI. évfolyam • 1. szám • 2022. január

www.csurgo.hu

csurgoeskorneke

Csurgó Város ingyenesen megjelenő havilapja

AKTUÁLIS
2. OLDAL



Országos döntőben az
Eötvös iskola futsal csapata

KULTÚRA
12. OLDAL



Merész Gyula alapítási képe

FELHÍVÁS
13. OLDAL



Hasznos közlekedési
tanácsok a téli időszakra



Jó ütemben épül a
Hotel Aqualilla
Wellness & SPA Csurgó****

4. OLDAL

HELYTÖRTÉNET

A hónap
mútárgya:
Csurgói Máté
Lajos: Csokonai
Vitéz Mihály

10. OLDAL

ÉLETMÓD

Ismerjük meg
a gyömbért!

14. OLDAL

AKTUÁLIS

Évet értékelt
Füstös János
Csurgó város
polgármestere

6. OLDAL



Huszár László: Csurgói szőlőhegy

25. CSURGÓI NEMZETKÖZI BORVERSENY

Meghívó a Délnyugat-Balatoni Hegyközség, Csurgói Csokonai
Borlovagrend és a Borbarát Kör borversenyére

FELHÍVÁS
3. OLDAL

EB szereplés – beszélgetés Hanusz
Egon válogatott kézilabdázóval



INTERJÚ
8. OLDAL

HIRDETÉS

Épül a magyar superbank: 2022 tavaszán egyesül a Budapest Bank és az MKB

2022. március 31-én egyesül a Magyar Bankholding két tagbankja, a Budapest Bank és az MKB Bank. Ez az első konkrét lépés a magyar pénzügyi piacon meghatározó szerepet betöltő superbank felépítésére.

December 15-én elfogadták a Budapest Bank, az MKB Bank és a Takarékszövetkezet fúziós menetrendjének első lépését. Ennek értelmében 2022. március 31-én egyesül a Magyar Bankholding két tagbankja, a Budapest Bank és az MKB Bank. A Takarékszövetkezet 2023 második negyedévének végéig csatlakozik az egyesült bankhoz, addig a belső működés harmonizációja zajlik.

A létrejövő egyesült bank átmenetileg MKB Bank Nyrt. név alatt fog működni, az egységes pénzügyi intézmény végleges márkanevét a tervek szerint 2023 elején vezetik be.

Az egyesülés előtt a Budapest Bank és az MKB Bank ügyfelei a korábban megszokott módon intézhetik a banki termékekkel és szolgáltatásokkal kapcsolatos ügyeket. Március 31-ét követően mindkét bank ügyfelei a megszokott bankfiókjaik és ügyintézési csatornáik mellett a korábbiakhoz képest több helyszínen, nagyobb fiókhálózatban tudják majd pénzügyeiket intézni. A Takarékszövetkezet meglévő ügyfeleit egyelőre nem érintik ezek a lépések.

A Magyar Bankholding kiemelt figyelmet fordít arra, hogy az egyesülés lépései



Dr. Barna Zsolt, a Magyar Bankholding Igazgatóságának elnöke

a Budapest Bank és az MKB Bank ügyfelei számára zökkenőmentesen, a megszokott magas szolgáltatási színvonalon történjenek.

Számos előnnyel jár az egyesülés

A Magyar Bankholding jelenleg egy új, digitális banki platformot épít, a fejlesztéseknek köszönhetően bővülnek az ügyfelek lehetőségei is. A bankcsoport rugalmas, nemzetközileg is élenjáró digitális

megoldásokat vezet be, valamint épít a három külön-külön is erős, hazai kereskedelmi bank erősségeire.

A létrejövő nagybank a teljes piaci spektrum lefedését és minden ügyfélszegmens kiszolgálását célozza, miközben jelentős hangsúlyt fektet a lakossági, mikro-, kis- és középvállalati, valamint agrárügyfeleinek nyújtandó új, modern, kedvező árasú termék- és szolgáltatási kínálatra is.

Országos döntőben az Eötvös iskola futsal csapata



A Csurgói Eötvös József Sportiskolai Általános Iskola IV. korcsoportos futsal csapata tavaly decemberben második helyezést ért el a Diákolimpia

megyei fordulóján, megszerezve a jogot arra, hogy részt vehessen az országos elődöntőn. A csapat akkor 5 mérkőzésből hatalmas teljesítménnyel, 4

győzelmet szerzett. Ez év januárjában folytatódott a megmérettetés. Az országos elődöntőn két győzelemmel jutottak tovább a fiúk a döntőbe. Zala-

szentgrót csapatát 5:2-re, Zalaegerszeg együttesét pedig 3:2-re múlták felül. A Diákolimpia versenyrendszerébe hatszáz iskola csapata jelentkezett, a döntőben nyolc megye 12 csapata fog versenyezni Pécsen, február 11-13-ig.

A csapat tagjai: Baranyai Bence, Simon Bendegúz, Varga Kristóf, Szecsődi Róbert, Csire Barnabás, Füstös Márton, Dobri Tibor Erik, Varga Ádám, Nézics Mátyás, Ürmösi Attila. Felkészítő tanár: Dergecz Dezső. Gratulálunk a csapatnak, és sok sikert kívánunk az országos döntőn!

BV



Huszár László: Csurgói szőlőhegy

25. CSURGÓI NEMZETKÖZI BORVERSENY

Meghívó a Délnyugat-Balatoni Hegyközség, Csurgói Csokonai Borlovagrend és a Borbarát Kör borversenyére

A versenyre fehér, vörös és rosé bor kategóriában lehet nevezni,
mintánként 3 üveg leadásával.

Borminták begyűjtése

2022. február 18. péntek 14:00-20:00

Fehérló Vendéglő (8840 Csurgó, Rákóczi utca 73.)

Nevezési díj: 1500 Ft

Bírálat időpontja: 2022. február 19. szombat

Eredményhirdetés és borbál: 2022. február 26. szombat

További információ: Ilia Csaba 06-20/201-3004

A programváltoztatás jogát az aktuálisan érvényes járványügyi szabályozások függvényében fenntartjuk!

● folytatás az első oldalról

JÓ ÜTEMBEN ÉPÜL A HOTEL AQUALILLA WELLNESS & SPA CSURGÓ****

Az év közepére befejeződhet a város történetének legnagyobb beruházása, a képviselő testület tavalyi döntése értelmében, a Hotel AQUALILLA Wellness & Spa Csurgó**** névre keresztelt élményfürdő és négy csillagos szálloda építése. A pandémiás helyzet ellenére újra indult és azóta is a terveknek megfelelő ütemben halad a szálloda és az élményfürdő kivitelezése. A koronavírus járványhelyzet okozta sok nehézség és jellemzően az alapanyag- és munkaerőhiány, ami az építőipart is sújtotta, valamelyest lassította az építkezés folyamatát. Ennek ellenére a munka jelenleg is folyamatos és nagy intenzitással folyik. A turisztikai komplexum január végére elérte a 65%-os készültségi fokot. A szálloda teljes mértékben szerkezetkész, az összes emelete megépült és gyakorlatilag most már teljesen le van zárva, a téli időszakra fűthetővé lett téve, így az időjárástól függetlenül tud haladni az építkezés. Az épületkomplexumot a szomszédos területen található meleg vizes kút megújuló energiája fogja fűteni. A 120 férőhelyes szállodában a belső munkálatok már zajlanak, 44 szoba és 6 családi lakosztály kerül kialakításra. A nagyobb rendezvények lebonyolításához, egy 100 vendég befogadására alkalmas vendégtér, étterem és az éttermet kiszolgáló, az alagsorban elhelyezkedő konyha fog rendelkezésre állni. Ezen helyiségekben az aljzatbetonozás és a burkolatok kivitelezése már folyamatban van. A berendezési eszközök már beszerzésre kerültek és raktározva vannak.

A munkafolyamatok párhuzamosan zajlanak a gyógyfürdőnél is, a fa tartószerkezet, ami az alapkarakterét fogja adni a fürdőnek, - az uszodához hasonló formában - már felállításra került, ami meggyorsítja, hogy az épület gyorsan tető alá kerülhessen. Ez ahhoz is nagyon fontos, hogy a belső munkálatokat a téli időszakban nagyobb intenzitással lehessen végezni. A három belső és két külső medence kialakítása jelenleg is építés alatt áll, a gyógyászati részleg a fürdő emeletén kap majd helyet. Az élményfürdő mintegy 3200 négyzetméteren elterülő gyógyászati és wellness központként fog üzemelni, ami előreláthatóan a szállodával együtt 40-45 ember számára fog munkát biztosítani. A remények szerint a komplexum "nagy turisztikai attrakció" lesz, amely országos



ismertségre is szert tehet a csendet, nyugalmat, a kevésbé nagy tömegeket vonzó rendezvényekre, látványosságokra kíváncsi turisták körében, akik így akár 4-5

napot is eltölthetnek a városunkban és a térségben.

ÁCS BOGLÁRKA



A Csurgói Városi Uszoda TÖBB MINT USZODA!

Árak

Jegyek:

Felnőtt egész napos:	2.000 Ft
Felnőtt délutános (14 óra után):	1.800 Ft
Nyugdíjas/Diák egész napos:	1.800 Ft
Nyugdíjas/Diák délutános (14 óra után):	1.600 Ft
Gyermek egész napos:	1.200 Ft
Gyermek délutános (15 óra után):	1.000 Ft
Családi 2+1:	4.000 Ft
Családi 2+2:	5.200 Ft
Családi 2+3:	6.200 Ft

Bérletek:

Felnőtt egész napos (6x):	10.300 Ft
Felnőtt délutános (6x):	9.200 Ft
Nyugdíjas/Diák egész napos (6x):	9.200 Ft
Nyugdíjas/Diák délutános (6x):	8.200 Ft

Masszázs árak:

Arcmasszázs radiózással:	2.200 Ft
Arc + hát masszáz (45 perc):	5.000 Ft
Arc + egésztest masszáz (75perc):	7.000 Ft
Csokis/ mézes masszáz (60perc):	6.800 Ft
Anti cellulit, méregtelenítő, vitalizáló iszap kezelés:	6.800 Ft

Nyitva tartás: Hétfő-Péntek: 14.00-20.00
Szombat-Vasárnap: 9.00-20.00

Csurgói lakosoknak Csurgó Kártya felmutatásával 50%-os kedvezményt biztosítunk a jegyek és bérletek árából!
Facebook: www.facebook.com/csurgovarosiuszoda

Évet értékelt Füstös János Csurgó város polgármestere

A tavalyi esztendőt értékelt Csurgó polgármestere, aki egyúttal jövőbeli tervekről is beszámolt. Füstös János elmondta: - A tavalyi esztendő is úgy zajlott, hogy velünk volt ez a világvárvány. Egy kicsit a tavalyi évben jobban fel tudtunk készülni, illetve a 2020-as évben szerzett tapasztalatok, és intézkedések már ismertek voltak. 2021-ben is volt egy olyan időszak, több hónap az év első felében, amikor képviselő testület nélkül működött az önkormányzat, polgármesteri döntések születtek. De minden ment a maga rendjében. Tehát egyrészt az intézményeknek a biztonságos gazdálkodása, működtetése zajlott, természetesen a járványügyi szabályok betartása mellett. Itt már ugye más szabályok voltak, főleg az oltakozásról szóltak az intézkedések, ebben az önkormányzat, illetve személy szerint a kollégák is kivették a részüket. Ők is segítettek oltást szervezni a háziorvosoknak, akik igényelték. Tehát ilyen szinten is segítünk abban, hogy nagyobb legyen azoknak a száma, akik az oltást megkapják, és mielőbb megkaphassák. Mindemellert voltak olyan intézkedések továbbra is az intézményekben amelyek nem az eddigi megszokottak szerinti teljeskörű szolgáltatást biztosították, de nem is a 2020-ban tapasztalt lezárást vagy bezárást, hanem a kettő közötti intézkedés keretein belül zajlott a járvány hullámainak, illetve kormányzati intézkedéseknek a figyelembe vételével egy újfajta megközelítésben. Gyakorlatilag minden intézmény működött, csak a maga járványügyi szabályok betartásával, vagy korlátozottabb szolgáltatások igénybevételével.

A működtetés mellett fej-

lesztések is zajlottak. Egy-két fejlesztést azért kiemelnék. A tavalyi év nyarán sikerült átadni, olyan infrastrukturális beruházásokat, amelyek zajlottak, úgy mint három zártkerti útnak a felújítása: a Csurgói szőlőhegy, a Csentei temető felé vezető és a Zis-tó irányába vezető útnak az aszfaltozása történt meg. A Csurgói szőlőhegyben a Csuti-kuti dűlőnek az aszfaltozása történt meg. Ezt június-július körüli hónapban tudtuk megrendezni. Hosszú idő után lehetőségünk nyílt arra, hogy ilyen rendezvényt is tartsunk, és viszonylag szélesebb körben tudjunk ünnepelni. Aztán az év vége felé, az év utolsó napjaiban, tehát a decemberi hónapban az Alsóki városrésztől a Városi uszodáig haladó Csurgó első kerékpárútjának az átadása történt meg. Az építésre már korábban sor került, viszont forgalomtechnikai intézkedések miatt, illetve a járványügyi helyzet miatt ezt egy kicsit később tudtuk hivatalosan átadni. Illetve a Noszlopy ez egy 246 milliós projekt, a Zártkerti utas projekt 140 milliós, és a Noszlopy és a Kert utca szakaszának az átadása 20 millió forintos fejlesztés keretében történt meg. Ez a Magyar Falu pályázat keretein belül valósulhatott meg. Illetve megtörtént az ipari parknak a teljeskörű közművesítése. Várhatóan, Februárban lesz egy átadási ünnepség. Ott még térfigyelő kamerák és különböző finomhangolás van még vissza. Ez egy 450 milliós nagy fejlesztés. Aztán amit még fontos megemlíteni a tavalyi évben, az az, hogy 2017 után 21-ben is megkapta a város az idősbárát önkormányzat díjat. Én azt gondolom, hogy ez egy nagyon komoly elismerés, abból a szempontból is, hogy egyrészt 4 év után újból megkaphattuk,

Somogy megyében egyedülként, és ez is a szociális ágazatban dolgozóknak a munkáját igazolja gyakorlatilag, hogy itt a mi szociális intézményünkben tényleg egy olyan szakmai színvonalú munka folyik, amire valószínűleg felfigyelnek Budapesten is, most hogy már másodszer díjazták ezt, és emelik ki a többi önkormányzat közül. Halad az élményfürdő és a szálloda építése is. Én azt gondolom, hogy ez is egy fontos dolog. Megtörtént magának a szállodának a név választása is, ugye ez: Hotel AQUALILLA Wellness & Spa Csurgó**** névre hallgat, 4 csillagos szálloda. Az az elképzelés, és az a terv, hogy ez év közepén ez átadásra is kerüljön. Most ez az egyik legnagyobb tervünk, hiszen a város történetének az egyik legnagyobb beruházása, évek óta halad, szépen ütemesen. 2013 év végétől elkezdődött a Festetics parknak a rekonstrukciójánál, aztán a Sportcsarnok modernizálásán, felújításán keresztül, 2017-ben az új uszoda és gyógyfürdő építésével is, már minden akadály elhárult, és remélhetőleg ezt az év közepén át is tudnánk adni, ami új munkahelyet, 40-45 munkahelyet jelentene, és remélhetőleg még többen fognak ide látogatni a városba.

És a jövőről is beszélnek. Amit nagyon fontos megemlíteni, hogy ez évben mindenféleképpen szeretnénk megvalósítani több kisebb, illetve nagyobb fejlesztést is. Ebből az első az a postával szembe parkolóknak a felújítása. Itt a tervek elkészültek, az engedélyezés megtörtént, jogerőre emelkedet, gyakorlatilag most értünk el abba a fázisba, hogy remélhetőleg kivitelezőt tudunk választani rövid időn belül, és utána, talán a tavasz folyamán neki lehet állni ennek

a beruházásnak. Ez azért nem egyszerű így, mert egyrészt elég komoly összegről beszélünk, másrészt pedig úgy látjuk, hogy valószínűleg pályázat nélkül kell ezt megtennünk. Még keresünk azért lehetőséget erre, de mindenféleképpen a tavasz folyamán szeretnénk megvalósítani. Illetve az elmúlt év végén nyertünk el egy másik infrastruktúrához kapcsolódó pályázatot. Ez a Szabó István utca és ott az Aranyász területéhez kapcsolódó részeknek a csapadékvíz elvezetése, amely szintén nagyon fontos. Tehát a Béke utcai terület, Szabó István utca, megvalósult ipari park területén lévő csapadékvíz elvezetése, amit megszeretnénk oldani. Erre el is nyertünk egy forrást, úgyhogy a támogatási szerződés aláírásra kerül, most megy a tervezése ennek a projektnek. Illetve amit még szeretnénk megvalósítani több kisebb, nagyobb fejlesztés. A tavalyi év végén megjelentek a TOP plusszos, pályázati felhívások. Ugye itt a 2021-27-es Uniós költségvetési ciklushoz kapcsolódóan, új pályázati felhívások jelentek meg. Ebben a programba beadtunk kettő pályázatot, épp az elmúlt napokban. Az egyik a Felső Csurgói Mesevár óvodának a felújítására vonatkozik. Ez egy nagyon régi, több mint 50 éves épület, annak a felújítása mindenképpen időszerű. Nyílászáró cserék, külső hőszigetelés, fűtőkorszerűsítés, belső felújítás, festés tervben van. 200 millió forintot remélünk ettől a pályázattól. Illetve egy élhető város nevű program keretein belül tovább szeretnénk megoldani a csapadékvíz elvezetést a városban. Illetve ehhez kapcsolódóan a Történelmi Parkban lennének felújítások, az észak-dél irányú épületnél látszik, hogy, holott nemrég lett felújítva,

de mégis már látszik az időnek a vasfoga az épületeken. Illetve a Sportcsarnokon vannak olyan felújítási munkálatok amelyeket szeretnénk megtenni ebből a pályázatból. Ugye eddig elég nagy fejlesztések zajlottak, elég nagy épületeket, nagyobb fejlesztéseket valósítottunk meg. Ezeknek a karbantartása, állag megóvása is egy nagyon fontos feladat. Úgyhogy most inkább nem új épületet szeretnénk úgymond, hanem ezeket a meglévőket szeretnénk szépen felújítani. Illetve ennek a programnak a keretein belül még a parkosításra is tudunk forrást szerezni. Ennek keretein belül virágokat, fás szárú növényeket tudunk beszerezni. És a város több pontján is szeretnénk újabb növényzetet telepíteni. Tehát ez a lényege ennek a projektnek. Illetve utca bútorokat tudunk cserélni, padokat, hulladékgyűjtőket, több helyen. Pl.: Petőfi téren, Csokonai utcában, Széchenyi téren, Hunyadi utcában. Játsszótérket szeretnénk felújítani, úgyhogy van feladat. És ennek a projektnek a keretein belül említettem a csapadékvíz elvezetést, ezt a Kert utcában, a Bódizs Mózes utca északi és déli szakaszán tudnánk megvalósítani, közel 300 millió forint értékben. Illetve egy másik program keretein belül, de szintén az év első napjaiban beadunk egy pályázatot, egy teljesen új épületet építünk, egy új bölcsődét. Ez az új bölcsőde is egyrészt azt mutatja, hogy a jövőbe tekintünk, és a gyerekeinknek szeretnénk építeni egy modern, jelenlegi kor vívmányainak, előírásainak megfelelő, két csoportos bölcsődét, egy 28 férőhelyes új bölcsődét, az úszodával szemközti területen, amely én azt gondolom, hogy mindenképpen már régi hiányt pótolna. Nagy szükség lenne már egy különálló épületre. Ugye a korábbi épület, ahol a bölcsőde jelenleg is üzemel, az értékesi-

tésre került az elmúlt évben. Továbbra is ott maradhatunk, ha esetleg ez a fejlesztés, vagy ez a pályázat nem sikerülne, akkor is biztosított a bölcsődének a működése. Én nagyon bízom benne, hogy néhány hónapon belül megkaphatjuk a pozitív döntést ezzel kapcsolatban, úgyhogy ez is egy nagyon fontos mérföldkő lehet a város életében. Illetve szintén egy régóta, több éve húzódó projektet sikerült elkezdünk ebben az évben. Várhatóan a hét folyamán szerződést tudok már aláírni a kivitelezőkkel. A közösségi ház felújításával kapcsolatban, amelynek 3 eleme van szintén, a közösségi ház felújítása, a ház előtti csapadékvíz elvezetés, illetve az önkormányzat udvarának a felújítása, ami garázsok, épületek építése, irattár építése. Ez is egy nagyon régi feladatunk, és régi hogy ezt a fejlesztést is abszolváljuk. Úgyhogy hál' Istennek van feladat és van elképzelés is a jövőre illetve erre az évre vonatkoztatva. Bízunk benne, hogy minél több elképzelést sikerül megvalósítani.

Én egyébként nagyon sokat várok ettől az évtől. Abból kifolyólag is, ugye említettem már az új szállodának az elkészülését. Én azt gondolom, hogy ez egy teljesen új, nagyobb fokozatba kapcsolja itt a turizmust, idegenforgalmat, amelyről már itt oly sokat, és oly sokszor beszéltünk. Tehát ettől a fejlesztéstől azt is várjuk, hogy könnyebb lesz talán vendégeket is fogni. Ennek kiegészítéseként igyekszük a Helytörténelmi Gyűjteménytől, Csokonai Kiállításától kezdve számos élvezetes, kikapcsolódó turisztikai és kulturális programot szervezni az ide látogatóknak. Remélhetőleg ha ezek a turisták itt lesznek, itt vannak akkor abban bízunk, hogy nemcsak a szálloda négy fala között lesznek, hanem megismerik a várost, és a térséget is. 120-130 fé-

rőhelyes lenne a szálloda, és ahogy mondtam, egyrészt a városnak, olyan szintű turisztikai fellendülését is várjuk, amely a vállalkozókra is hatással lehet. Bízunk benne, hogy több vállalkozó meglátja majd a lehetőséget, és rákapcsolódik ki-ki a maga területén. Ez is egy nagyon fontos lépés lehet. Munkahely teremtés mellett, idegenforgalmi adó bevétel, iparüzési adó bevétel. Én nagyon optimistán látom ezt az időszakot. A járványhelyzet is engedni fogja ezt az elképzelésünket, nem szól közbe. A fejlesztéseknél csak a legfontosabbakat emeltem ki, és említettem, de természetesen van még több kisebb-nagyobb olyan szintű elképzelés, ami mindenképpen fontos lenne itt a városban. Majd figyeljük a lehetőségeket, és próbáljuk továbbra is ezt a fejlesztést, amit az elmúlt időszakban elkezdtünk szépen tovább vinni, és lépegetni előre. Vannak elképzelések arra vonatkozóan is, hogy milyen utakat, milyen járdákat építsünk, és újítsunk fel a Magyar Falu pályázat keretein belül gondolkodunk. Három prioritás van. Az első a Városgazdálkodási Kft.-nek szeretnénk egy olyan pályázatot benyújtani, ez most nemrég jelent meg, ahol kommunális eszközöket tudna vásárolni, és az ottani telephelyet egy kicsit felújítani. Ez lenne a legfontosabb. A következő az hogy újabb járdaszakaszokat újítsunk fel - ez még nem tisztult le teljesen - ennek a programnak a keretein belül akár a Rákóczi utcában, akár a Zrínyi utca járdaszakaszai. Több szakasz is szóba került. Ennek a programnak a keretein belül lehetne temetőt is felújítani, temetőben bizonyos felújításokat végezni. Tehát most van az a rész, hogy pont ide érünk. De első körben ezeket a projekteket, ezeket a pályázatokat kellett beadni: bölcsőde, élhető települések-

nek az óvoda felújítása, illetve lenne még egy nagy projektünk. Ez egy szociális infrastruktúra fejlesztés. Az az elképzelés, és ez szintén egy terv, hogy a jelenleg Kossuth utca 1. számú épületnek a teljeskörű felújítását tudnánk egy nagyobb forrás segítségével megvalósítani. Ezt a pályázatot március közepén-végén kell beadni. Ez lesz a következő nagy lépés. És menet közben a járdákat és az utakat szem előtt tartjuk. Legfontosabb a Petőfi téri parkoló, hogy az legyen meg, és utána egyeztetünk a kollégákkal, képviselő társakkal, hogy melyik a legkritikusabb szakasz, ami nem tűr halasztást, hogy felújítsuk-megújítsuk. A forrás véges, így nagyon át kell gondolnunk, hogy melyik legyen. Idősek otthona tervben van. Van is egy ígéret a Magyar Kormánytól, hogy ez Csurgón meg fog épülni. Egy 110 férőhelyes idős otthon. Ezt nem az önkormányzat, hanem a Református Egyházközség fogja ezt a projektet levezényelni, lebonyolítani. Annyi történt, hogy 2020-ban a képviselő testület a Református Egyháznak ajánlotta az egyik ingatlanát, ez pontosan a Sárgáti utca szomszédságában, a most épülő élményfürdő szálloda közelében található terület. Ezt a területet felajánlotta erre a célra a Református Egyházközségnek. Annyit tudok erről, hogy a tervezés elkezdődött a költségvetés készítés, illetve műszaki tartalommal közösen.

A következő időszak feladata lesz az. Várhatóan, bízunk benne, hogy minél előbb megszületnek a hivatalos döntések is, és utána lehet a terveket engedélyeztetni, és elindítani ezt a fejlesztést. Ez az egyházközség fenntartása alatt fog működni - összegezte Füstös János Csurgó város polgármestere.

SZB

EB szereplés – beszélgetés Hanusz Egon válogatott kézilabdázóval

Hanusz Egon 16 éves korában mutatkozott be először a Csurgói KK NBI-es kézilabda csapatában. Fiatal kora ellenére nagyon hamar megtalálta a helyét az együttesben, huszonegy évesen már bizalmat szavazva neki, csapatkapitánynak választották társai. A válogatott színeiben először juniorként a 2015-ös Jekatyerinburgi Európa-bajnokságon szerepelt, majd 2020-ban viselhetett először címeres mezt a felnőtt válogatottban. Részt vett a 2021-es egyiptomi világbajnokságon, ahol az előkelő 5. helyezést érte el a nemzeti együttes. Ez az év a változást hozta számára, hiszen a nyár folyamán – ahogy a híradásokból megtudhattuk – klubrekordnak számító összegért vásárolta meg a Stuttgart együttese. Interjúnkban a Magyar-Szlovák közös rendezésű kézilabda Európa-bajnokságról faggattuk.



Az Európa-bajnokságra a válogatott keret december 16-án kezdte meg a felkészülést Telkiben. A külföldi játékosok közül te is csak később csatlakoztál az együtteshez, hiszen december 26-án még bajnoki mérkőzést játszottál. Ez azt jelentette, hogy a karácsonyt sem tölthetted itthon a családdal.

- Igen, ez volt életemben az első alkalom, hogy a családom

nélkül ünnepeltem. Nálunk ilyenkor együtt van az egész család, alig férünk el a karácsonyfa mellett. Nem is volt igazán karácsonyi hangulatom, hiszen mérkőzésre készültem, huszonegyedikén és huszonötödikén is edzettünk. December 27-én értem haza, másnap kaptam meg a harmadik oltást, így csak január 2-án kapcsolódtam be a felkészülésbe. Természetesen arra az időre is

kaptam egyéni programot.

Nem okozott problémát a későbbi csatlakozásod?

- Nem maradtam le semmiről, hiszen a taktikai elemek csiszolását még csak akkor kezdtük el, addig főleg fizikai felkészítést zajlott.

A válogatotthoz Chema Rodríguez is később csatlakozott. Volt ennek valami hátránya

rátok nézve?

- Bár személyesen csak később csatlakozott, de online formában végig velünk volt, végig nézte az edzéseinket, sőt, volt, hogy meg is állította, ha valami nem tetszett neki. Segítette a csapat felkészülését.

Azt nyilatkoztad az Európa-bajnokság előtt, hogy a magyar válogatott nagy előnye, hogy a csapat nagyon együtt

van, tudtok küzdeni egymásért. Az EB után is ez a véle-



ményed, hiszen kiestetek a csoportkörből, nem jutottatok tovább a középdöntőbe?

- Igen, én ezt most is így gondolom, a küzdéssel nem volt probléma. Sajnos az első meccset rosszul kezdtük, és ez rányomta a bélyegét a többi mérkőzésre is.

Ennek mi lehetett az oka? A Hollandia elleni mérkőzés után sok kritikát kaptatok. Húszezer szurkoló a helyszínen és egy egész ország a televízió képernyője előtt mellettetek állt, ennek inkább pozitív hozadékának kellett volna lennie.

- Az első nap valóban kicsit furcsa volt a légkör, a rengeteg szurkoló, a hatalmas stadion, de nem gondolom, hogy ez befolyásolta volna negatív irányba a teljesítményünket. A szurkolóknak csak köszönettel tartozunk!

A második mérkőzést megnyertétek Portugália ellen. Nem adott akkora lendületet, hogy ez átlendítsen benneteket a holtpontra?

- De, adott lendületet, csak sajnos az Izland elleni meccsen sok olyan szituáció volt,

ahol nem tudtunk jól kijönni a helyzetekből, a sok apró hiba

Ki volt az, aki az ellenfelek



megbosszulta magát, főként a végjátékban.

Nagyon sokan azt mondták az EB előtt, hogy nagyon könnyű csoportba került Magyarország.

- Igen, az elején valóban úgy gondoltuk, hogy egy verhető csoportba kerültünk, de látva a középdöntőbe jutott csapatok mérkőzéseit, azt hiszem ez egy elhamarkodott ítélet volt.

közül számodra a legnagyobb meglepetést okozta?

- Egyértelműen a hollandok! Nagyon gyors kézilabdát játszanak.

A hollandok irányítója hasonló kaliberű játékos, mint te, még öt centiméterrel alacsonyabb is. Mi a véleményed az ő játékaról?

- Ismertük eddig is, hiszen Luc Steins a PSG irányítója, szen-



zációs játékos. Számomra egy igazi példakép.

A Nemzeti Sport oldalán a közönség pontozta a válogatottak egyéni teljesítményét, te a 6. legjobb pontszámot szereztél. Mennyire vagy elégedett a válogatott teljesítményével, illetve a saját teljesítményeddel?

- Természetesen csalódott vagyok a válogatott szereplése miatt. Saját teljesítményemmel azonban elégedett lehetek. Úgy gondolom, életem a nekem jutott lehetőségekkel, jól sikerült beszállnom a mérkőzésekbe.

Csurgóról szurkoltak neked az Európa bajnokságon?

- Igen nagyon sokan voltak Csurgóról és a környékről a mérkőzéseinken, de rengeteg bátorító üzenetet is kaptam.

Most, hogy számotokra vége az EB-nek, mi a további programod?

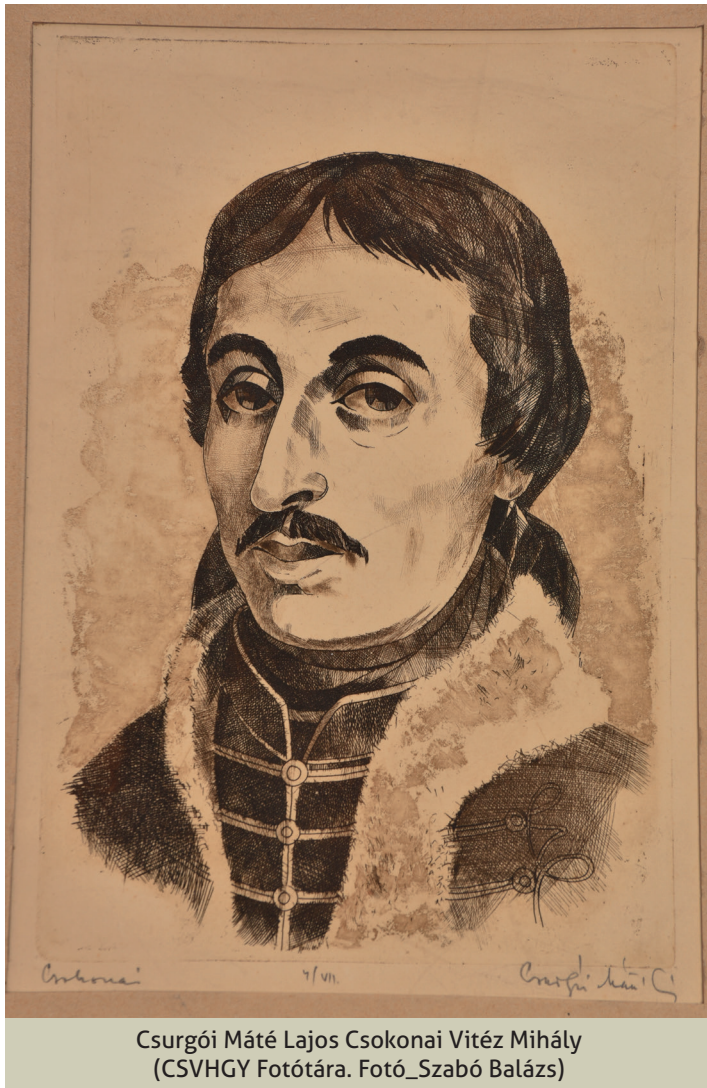
- Négy nap múlva kell visszamennem Stuttgartba, addig szeretnék minél több időt tölteni a családommal, testvéreimmel, hiszen nagyon ritkán tudunk találkozni. Egy rövid wellnest is terveztük a barátnőmmel mielőtt visszautazunk. Természetesen a CSKK edzőmérkőzésére is kilátogatok, alig várom, hogy a fiúkkal találkozzak.

Stuttgartban hogyan folytatódik a felkészülés?

- Hétfőn tesztelés után már edzünk, pénteken edzőmérkőzést játszunk, majd kezdődik a szezon. Az első mérkőzést a KIEL csapata ellen játszuk február 10-én. Addigra már minden csapattársam csatlakozni tud hozzánk, hiszen öten vetünk részt a csapatból az Európa-bajnokságon.

BV

A hónap műtárgya: Csurgói Máté Lajos: Csokonai Vitéz Mihály



Csurgói Máté Lajos Csokonai Vitéz Mihály
(CSVHGY Fotótára. Fotó_Szabó Balázs)

Csurgói Máté Lajos festőművész grafikus 2021-ben ünnepelte volna 90. születésnapját és ugyancsak tavaly volt halálának 20. évfordulója.

Máté Lajos néven született Csurgón 1931. január 27-én és itt végezte iskoláit is. Rajztanára Raksányi Lajos művésztanár volt, akivel később közös kiállításokon is részt vett. 1951-ben felvételizett a Magyar Képzőművészeti Főiskolára, előtte viszont dolgo-

zott a vasúton, a lengyárban, építkezéseken, de volt idénymunkás, plakátraajzoló, dekoratőr, zenész és néptáncos is. A főiskolában kezdett rendszeresen alkotni, művészként – szülővárosa iránti tiszteletből – vette fel a Csurgói előnevet. 1957-ben diplomázott képgrafika szakon és a következő évben a Képcsarnok rézkarcnyomdájában kapott munkát.

Műveinek témájául sokszor választotta a szülőföldet, a somogyi tájat, a paraszti életmódot, de készített illusztrációkat Radnóti Miklós verseihez, illetve sorozatokat a háborúról, építkezésekről, üzemekről, házakról. Mindezek mellett kiadványokat (pl.: Csurgói Kalauz), okleveleket (pl.: III. Országos Csokonai Diákszínházi Napok oklevelei), egyéb lapokat tervezett, figurális kompozíciókat és kisgrafikákat gyártott. Egyedi és sokszorosított grafikákat, fekete-fehér és színes rézkarcokat, olajfestményeket készített, amelyekkel számos kiállításon vett részt itthon és külföldön egyaránt.

Művei számos galériában és múzeumban megtalálhatóak, a Helytörténeti Gyűjtemény is őriz tőle rézkarcokat és általa tervezett kiadványokat. Ezek egyike, s talán a város számára a legértékesebb alkotása Csokonai Vitéz Mihály arcképe.

A költő alig pár hónapot töltött Csurgón, a városra tett hatása azonban a mai napig érzékelhető: az ő nevét viseli a református gimnázium, a művelődési ház és az egyik főutca is, 2020-ban pedig megnyílt az életét bemutató emlékkiállítás.

PETLÁNOVICS ESZTER

Felhasznált irodalom:

Csurgói Máté Lajos. Csurgó Városi Könyvtár. Web: <http://info.csurgo.hu/hu/helytortenet-adattar/kituertetettek.html?sobi2Task=sobi2Details&catid=128&sobi2Id=862>

Csurgói Máté Lajos. Wikipédia. Web: https://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=Csurg%C3%B3i_M%C3%A1t%C3%A9_Lajos&oldid=20079623

Csurgói Máté Lajos. Artportal. Web: <https://artportal.hu/lexikon-muvesz/csurgoi-mate-lajos-4261/>

Csurgói Máté Lajos. Csokonai Vitéz Mihály Református Gimnázium Könyvtára. Web: http://kutato.csvmrgk.hu/hiresseg/csurgoi_mate_lajos

Varga Andrea: Még a nevében is csurgói. In: Somogyi Hírlap 2006. november 9. Web: https://library.hungaricana.hu/hu/view/SomogyMegyeiHirlap_2006_11/?query=csurg%C3%B3i%20m%C3%A1t%C3%A9%20lajos&pg=119&layout=s

Igényeljen Csurgó Kártyát és éljen a kedvezményekkel!



Elfogadóhelyek és a kedvezmények mértéke:

- Sótónyi László Sportcsarnok 20 %
- Sportcsarnok Kondicionáló terem 20 %
- Műfüves pálya használata 20 %
- Csurgó város helyi autóbuszjáratái 20 %
- Városi Uszoda 50 %
- Csokonai Közösségi Ház (saját rendezvények) 100 %
- Városi Könyvtár 100 %
- Városi Múzeum 100 %
- Történelmi Park (saját rendezvények) 100 %
- Csokonai Vitéz Mihály Emlékhely 50 %
- Gyékényesi Poszeidon Panzió mellett működő teniszpálya, strandröplabdapálya és homokfocipálya használata 100 %

<http://csurgo.hu/hu/turizmus/csurgo-kartya>

Csurgói Ipari, Logisztikai és Innovációs Park

A Csurgói Ipari Park 2021 óta kínál kitűnő adottságokkal rendelkező, jól megközelíthető területeket befektetők és vállalkozások számára egyaránt. Az Ipari Park a magas szintű ellátás érdekében fejlett infrastruktúrát biztosít, és kitűnő lehetőségeket kínál a betelepülő vállalkozások számára, amely egy biztonságos hátteret nyújthat a stabil működésük elősegítéséhez és elképzeléseik megvalósításához. Ipari célokra hasznosítható területeink ideálisak kezdő vállalkozások számára és terjeszkedési lehetőséget biztosítanak a fejlesztés mellett döntő cégeknek is.

A Csurgói Ipari Park bruttó összterülete: 8,5 hektár, amely további 90 hektárral bővíthető. A Csurgói Ipari Park működtetője a Csurgói Ipari Park Kft.. A Csurgói Ipari Park Kft. kizárólagos tulajdonosa Csurgó Város Önkormányzata.



A Csurgói Ipari Park partnerei számára kínált főbb előnyök:

- Kiváló földrajzi elhelyezkedés, közvetlen vasúti kapcsolattal
- Stabil és tisztázott tulajdonviszonyok, átlátható szabály- és feltételrendszerek
- Talajszennyezéstől mentes földterület
- Magas színvonalon kiépített infrastruktúra, azonnali közmű rácsatlakozási lehetőség
- Szakképzett, folyamatosan bővülő munkaerő kínálat
- Szak és átképzési lehetőségek széleskörű biztosítása
- Gyors és rugalmas helyhatósági ügyintézés
- Széleskörű szolgáltatások letelepedés előtt és után az Ipari Park üzemeltetőjétől
- Kedvező ár/érték arányú ipari terület
- Az átlagosnál magasabb támogatási intenzitás

Elhelyezkedés

A város Európa szívében Magyarország délnyugati részén található, Somogy megyében. Földrajzi elhelyezkedését illetően mindössze 8 km-re a horvát határtól, de Szlovénia és Ausztria is rövid idő alatt elérhető. Az M7-es autópályától 28 km-re található. A legközelebbi nemzetközi repülőtér (Hévíz-Balaton nemzetközi repülőtér) 60 km-re helyezkedik el. A városhoz két legközelebb eső határátkelő a Berzencei közúti határátkelő, Csurgótól mindössze 10 km-re és a Gyékényesi vasúti határátkelő 12 km-es távolságban. Csurgó Magyarország egyik legközelebbi pontja, ami tengeri összeköttetéssel rendelkezik, a Fiumei tengeri kikötőtől mindössze 325 km-re, a Trieszt-Koperi tengeri kikötőtől pedig 374 km-re található. Az Ipari, Logisztikai és Innovációs Park a város nyugati oldalán, a nemzetközi vasútvonaltól 100 m-re helyezkedik el, a vonal Budapesttől Zágrábon át egészen a tengerparti kikötőig halad (Rijeka, Split, Trieszt, Koper). Mindezen tények ismeretében városunk kiválóan alkalmas egy közép-európai logisztikai központ létrehozására.

Infrastruktúra

A park infrastruktúrájának kialakításakor kiemelt szempont volt a környezettudatosság, illetve a fenntartható fejlődés. Ennek megfelelően hosszú távon „zöld” ipari parkként üzemeltetjük a parkot. A terület közművekkel ellátott (áram, gáz, víz, szennyvíz, a távközlés, a közvilágítás, illetve a vagyonvédelmet szolgáló videós megfigyelő rendszer) és saját aszfaltozott belső úthálózattal rendelkezik, közúti csatlakozása kiépített. A Csurgói Ipari Park hatékonyan és rugalmasan képes alkalmazkodni a nagyon eltérő terület- és közműigényekkel rendelkező befektető mindenkori igényeihez. Célunk, hogy olyan működési hátteret biztosítsunk, amely segíti partnereinket abban, hogy üzleti tevékenységüket még hatékonyabbá és sikeresebbé tegyék.

Új partnereink számára lényegesen magasabb támogatásokat tudunk biztosítani (kb. 70%), mint máshol, az ország fejlettebb régióiban. Komoly befektetési lehetőség esetén kedvező árfekvéssel tudunk területet biztosítani valamint állami, önkormányzati (pl: munkabér, járulék támogatás) és egyéb támogatási konstrukciókat nyújtani.

Vállalati adatok:

A vállalat neve: Csurgói Ipari Park Kft.
 Székhely: Magyarország, 8840 Csurgó, Széchenyi tér 2.
 A Társaság ügyvezető igazgatója: Jánosa Tibor
 Cégjegyzékszám: 14-09-304157
 Adószám: 12461206-2-14
 Közösségi adószám: HU12461206

Elérhetőségek:

Csurgói Ipari Park Kft.
 Cím: Magyarország, 8840 Csurgó, Széchenyi tér 2.
 Telefon: (+36) 70 313 8834
 E-mail: tiber.janosa@nettower.hu
 Web: www.csurgoiparipark.hu

Merész Gyula alapítási képe



Ha nem fényképezte volna le Széll tanár úr a gimnázium dísztermének egész hátsó falát betöltő alapítási festményt, Merész Gyula festőművész monumentális alkotását, nem vált volna ennyire közismertté. Nem volt egyszerű művelet, le kellett bontani a védelmét szolgáló korlátot. Azóta viszont többször – általában a hátsó borítón megjelent – sajnos többször hibásan. Merész Gyula neve helyett egy másik, Csurgóhoz szintén kötődő művész, Aggházy Gyula nevével.

A kép jobb alsó sarkában jól olvashatóan látszik a Merész Gyula név és az 1939-es évszám. A festményt dr. Matolcsy Sándor, az igazgatótanács elnöke rendelte meg az országosan is számon tartott festőművésztől, akinek két alkotását a Magyar Nemzeti Galéria is őrzi. Merész Gyula (1888-1949) akkor a babócsai kastély lakója volt. Amikor elkészült, alkotását Budapesten, a Múcsarnokban hosszabb ideig, nagy sikerrel kiállították.

Akivel akarunkon kívül felcseréltük, Aggházy Gyula (1850- 1919) volt. Ő szintén kötődött Somogyhoz. A taranyi

katolikus templomban esküdtött, amelynek egyik oldalhajóját ki is festette. 1887-ben a gyékényesi templom freskói festette, amikor a csurgói református gimnázium Csokonai Köre felkérte a névadó költőtanár portréjának megfestésére. Az országosan is elismert arcképet nagyszabású ünnepség keretében 1887. november 26-án avatták fel a református templomban.

Az alapítási kép két főalakja gróf Festetics György és Nagyváthy János. Az iskolaalapító és az intézmény első inspektora. A római katolikus földbirtokos és a református mezőgazdász.

A kép két részre tagolódik. Jobb oldalán a gróf díszes öltözetben kijelöli a felépítendő somogyi első iskola helyét. Mögötte az egyházmegye vezetői. Közvetlenül a válla fölül Sárközy István egyházmegyei gondnok tekint ránk. Az ő nagybajomi otthonában talált hosszabb időre menedéket Somogyban Csokonai Vitéz Mihály, és közbenjárására lehetett Csurgón ideiglenes tanár. Hatalmas könyvtára ma a gimnázium egyik legnagyobb büszkesége. A többi arcot ne-

héz lenne azonosítani. A jobb felső sarokban félig szürkeségben a megrendelő portréját látjuk. Ő nem néz ránk, az események szemléltője. Matolcsy Sándornak sokat köszönhet az iskola. A parkban Somogyi Panteon létesült, a főépület két emeletesre magasodott, az intézmény öt tagozatú kollégiummá bővült. Mai szemmel, amikor nemcsak a gimnáziumi tanulók többsége lány, a tanárok között is több a nő, furcsa, hogy szinte kizárólag férfiakat látunk a képen. Kétszáz éve ez volt természetes, ők vettek csak részt a közéletben, egyedül csak ők tanulhattak. Egy fejkendő néni félig takart arccal mégis láthatunk. Lehet, hogy a művész Festetics György nagyanyjára, a protestáns Festetics Pálné Fitter Erzsébetre gondolt. A gróf ugyanis a „Pius in aviam filius” (a kegyeletos fiú nagyanyja emlékére) jelmondatot küldte az alapító alá. Festetics György lábainál a történelmi eseményt méltósággal szemléli a gróf kutyája. Beillik a képbe már csak azért is, mert az egykori vadaskertben építették fel az iskolát.

Baloldalt a jobbágyok cso-

portja. Korhú somogyi ruhában: bőgatyában, fehér ingben, mellényben. A művész sok belső- somogyi arcot megfigyelt, vázlatokat készített. Karakteres, egyéni arcok tekintenek alázattal, hálával, mégis ünnepélyesen az alapítóra. A paraszt ember számára a cövek leverése, a birtokba vétel mindig nagy esemény volt. Előttük ünnepi ruhában Nagyváthy áll. Közel áll hozzájuk, hiszen ő maga is gazdálkodik. Kezében nyitott könyv, amely lehet az új iskola tervrajza is, de az ünnepi esemény miatt az alapító okirat is. Merész Gyula ezt jól ismerte. Ennek nyomán értjük meg a kép nagyobbik felét uráló jobbágyok szerepét:

„Tolnai gróf Festetics György és királyi kamarás adom tudtára mindenkinek, akit a dolog illet vagy illehet, hogy mivel a magamra s utódaimra vállalt kötelességek közül kiválóan azokra kell ügyelnem, melyek a közjó előmozdítására és a szegény adózó nép sorsa könnyítésére szolgálnak, valahányszor a zsenge ifjúságnak tudományos oktatására és jó hazafiakká képzésére kedvező alkalom nyílik. Mely jó alkalom a római kath. ifjúság részére a keszthelyi főgimnázium föllállításával már tényleg teljesezésbe ment, a birtokaimon lakó protestánsok pedig efféle tanintézetnek mindeztideig nagy híjával vannak: hogy protestáns jobbágyaim gyermekeinek a haza távol vidékein fekvő iskolákba való taníttatása költségeitől megkíméltesenek, sőt a környékbeli nemes ifjúság oktatására is kész alkalom nyújtassék, Somogy vármegyébe kebeleztet Csurgó mezővárosomban, a közjó előmozdítása és jobbágyaim könynyebbsége céljából, önként, a következő megmásíthatatlan, örökérvényű alapítványt teszék.”

HJ

Hasznos közlekedési tanácsok a téli időszakra



Biztonságban Somogy megye útjain a téliesre fordult időjárási viszonyok között.

A csúszós útfelületeken történő közlekedés fokozott figyelmet és óvatosságot kíván. A télies útviszonyok között a járművekkel indokolt nagyobb követési távolságot tartani, figyelemmel kell lenni a megnövekedett fékútra, a megváltozott manőverezési képességre, a gumiabroncsok csökkent tapadá-

dására! A rossz látási viszonyok közepette kiemelt figyelmet kell fordítani a járművek világító berendezéseinek működőképességére, azok használatára és megfelelő tisztítására, karbantartására! Ugyanilyen fontos, hogy a szélvédők tisztántartására szolgáló berendezések üzembiztosan működjenek!

nek!

A műszaki biztonság egyik alapkövetelménye a futómű és a gumik kifogástalan állapota. A megfelelően megválasztott téli autógumikkal vészfékezés esetén jelentősen lerövidül a féktávolság, mely főleg az autópályákon nagy sebességgel való közlekedés esetén akár életet is menthet. A téli gumik használata a csapadék kellő elvezetésével és a biztonságosabb úttartással a zord körülmények közötti egyenletes haladást biztosítja. Minden járműre csak olyan méretű gumiabroncsot szabad felszerelni, amelyet a járműgyártó cég meghatározott. A nyári gumi 7 fok alatt már nem teljesíti feladatát.

A hosszabb útra indulók mindenképpen ellenőrizzék járművük világító-, és fékrend-

szérét, a gumiabroncsokat, akkumulátort, szélvédőmosó folyadékot és az ablaktörlők állapotát. Jó szolgálatot tehet az autóban kesztyűs jégkaparó, jégoldó spray és pokróc. Fontos, hogy a járművezetők folyamatosan tájékozódjanak a várható időjárásról és lapátot, hóláncot is tegyenek a járműbe.

A téli időszak a gyalogosok közlekedésére is veszélyt jelenthet. A csapadékos, illetve csúszós úttesten a gyalogosok lassabban közlekednek, az eleséstől, elcsúszástól való félelem eltereli a figyelmüket és kevésbé figyelnek a közlekedés más résztvevőire.

Vezessenek óvatosan, legyenek körültekintőek!

...hogymindenki hazaérjen!

POLICE.HU

Egészségmegőrzési tanácsok a téli hónapokra



A téli hónapokban különösen oda kell figyelni egészségünk megővására, hiszen könnyebben megbetegedhetünk, emellett az immunrendszerünk is gyengébb a megszokottnál. Több hasznos praktika létezik, amelyek segítségével az egészségünk megőrzése télen se okozhat gondot számunkra.

Ebben az időszakban különösen fontos a magas vitamin- és ásványi anyagokkal rendelkező ételek fogyasztása, hiszen ezen anyagokból kevesebb jut szervezetünkbe

télen, így azokat pótolni szükséges. Erre a legegyszerűbb megoldás gyümölcsök és zöldségek fogyasztása, ezzel erősítve immunrendszerünket.

A folyadékpótlásra is különösen oda kell figyelni, hiszen a szervezetnek ugyan úgy szüksége van a megfelelő folyadékbevitelre ebben az időszakban is, mint az év többi részében. Törekedjünk a napi körülbelül 2-2.5 liter folyadék elfogyasztására. Ez lehetőleg víz legyen, esetleg gyümölcs vagy gyógynövény tartalmú tea.

Az immunrendszer erősítése és a vírusvédelem érdekében nagyon fontos a megfelelő mennyiségű vitaminbevitel, mivel a szervezet télen kevesebb vitamint tesz szert. Ebben az időszakban a C-, B12 és D vitaminok fogyasztása/pótlása ajánlott leginkább.

Az esetlegesen előforduló rosszabb időjárás ellenére is törekedjünk több időt tölteni a friss levegőn, illetve a testmozgásról se feledkezzünk meg. Mozgási lehetőségekre otthonunkban is szert tehetünk, ha az időjárás nem engedi meg a kültéri aktivitást. Ilyen lehetőségek például a szobakerékpár, evezőpad, illetve további sok más otthoni sporteszköz használata. Ha a szabadban tartózkodunk, törekedjünk a réteges öltözködésre!

A mozgás mellett a pihenésre is fordítsunk időt! Ne sajnáljunk az átlagosnál valamennyivel több időt fordítani kikapcsolódásra és alvásra sem, hiszen a rosszabb időjárási körülmények megterhelőbbek lehetnek szervezetünkre.

Figyeljünk oda saját egészségünkre a téli időszakban is!

ARANYKLINIKA.HU

Ismerjük meg a gyömbért!



A gyömbér egy természetes gyógynövény, amelyet fűszerként világszerte használnak. A növényt már a Kr.e. 3000 körül keletkezett első kínai nagy füvészkönyv, a Pen Cao Csing is fontos gyógyszerként említi. A gyömbér a kínai és az indiai ételek egyik alapfűszere, az indiaiak főzéshez és emésztési problémákra használták. Az ókori görögök nagy étkezések után kenyérral együtt ették. Később a gyömbért beledolgozták a kenyérbe, innen a gyömbérkenyér. A középkorban is jelentős szerepet játszott a fűszer-kereskedelemben, még Marco Polo is említi könyvében.

A gyömbér egy igazi csodafűszer. Gumós gyökerű, trópusi évelő növény. Minden évben 1 méter hosszú szárat hoz, vékony, lándzsa alakú levelekkel, sárga és bíbor virággal. Felhasználható része a gyökere mivel itt termelődik a rendkívül kellemes illatú illóolaja. A hatóanyagok koncentrációja közvetlenül a héj alatt a legmagasabb, ezért, ha gyökér formában fogyasztjuk, csak nagyon vékonyan hámozzuk, de az is elég, ha a gyökeret csupán erősen megmossuk, és kicsit megdörzsöljük.

Rengeteg módon felhasználható: számtalan bajra lehet gyógyír akár frissen el-

rágcsálva, akár illóolaj formájában aromalámpában vagy fürdőben alkalmazva, az ételünkben - főleg a karácsonyi süteményekből - pedig egyenesen kihagyhatatlan. Ételleinket csak a főzés utolsó fázisában ízesítsük vele, így kiemeli, teltebbé teszi az ízeket.

A gyömbért gyakorlatilag orvosságként tartják számon. Gazdag forrása az A-, C-, E- és B-komplex vitaminoknak, ezenkívül sok magnéziumot, foszfort, káliumot, szilíciumot, nátriumot, vasat, cinket, kalciumot és béta-karotint tartalmaz. A gyömbér gyógyító hatásait élvezhetjük a friss vagy a szárított, őrölt gyömbérben, de fogyaszthatjuk ivólé vagy olaj formájában is.

A gyömbér 10 legfőbb gyógyhatása:

1. Féken tartja a cukorbetegséget

A gyömbér csökkentheti a vércukorszintet és növelheti az inzulin és a cukorbetegség kezelésében használt más orvosságok hatékonyságát. A szakértők ajánlata: fogyasszunk minden reggel felkelés után egy evőkanál gyömbérlevet egy pohár vízbe keverve a vércukorszintünk szabályozására.

2. Megnyugtatja a felkavarodott gyomrot

A gyömbér szélhajtó tulajdonsága nagy segítség lehet a felkavarodott gyomor megnyugtatásában, ráadásul ellazítja az emésztőrendszer izmait is, megelőzve ezzel a felpuffadást. Az emésztés javítása érdekében néha együnk egy kis gyömbért egy-egy nagyobb fogás után! A gyömbér pozitívan hat a szervezetre és hamar elmulasztja a gyomorrontás tüneteit is.

3. Javítja a szív egészségét

A gyömbért régóta használják szíverősítőnek. Csökkenti a koleszterinszintet és megelőzi a vérrögképződést, ezáltal csökkenti az érederetű szívbetegségek kialakulásának kockázatát is. Mivel sok káliumot tartalmaz, a gyömbér nagyon jó hatással van a szívre, a benne lévő mangán pedig védelmet nyújt a szív, az erek és a húgyutak számára is.

4. Segít megelőzni a megfázást és az influenzát

A gyömbér felturbózza az immunrendszert és melegítő, izzasztó hatása miatt

is természetes gyógyszerként használják megfázás és influenza kezelésére.

5. Hatékony lehet a rák ellen

Kutatásokkal támasztották alá, hogy a növény több ráktípus, így a petefészekrák, végbélrák, tüdő-, mell-, bőr-, prosztatata- és hasnyálmirigyák „megvadult” sejtjeivel is hatékonyan felveszi a harcot.



6. Enyhíti a menstruációs fájdalmakat

Mivel a gyömbér természetes gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító, a menstruációs fájdalmak enyhítésére is használható.

7. Terhesség alatt enyhíti a reggeli rosszulléteket

A reggeli rosszullétekben szenvedő terhes nők számára is segítségül lehet a gyömbér, mivel hasonló hatást fejt ki, mint a B6-vitamin. A gyömbér azonnali felüdülést nyújthat a rosszullétből, hányingerből vagy szédülésből, főleg, ha kis mézzel ke-

verve rágcsálunk belőle. Fogyasztása csak kis mennyiségben ajánlott.

8. Csillapítja az ízületi gyulladás okozta fájdalmat

A gyömbérnek erős gyulladáscsökkentő tulajdonságai vannak, így az ízületi gyulladás, a reuma, vagy a térd degeneratív ízületi gyulladása okozta fájdalom kezelésére is kiváló. A fájdalom csillapításához napi

kétszer kenjük be az érintett felületet meleg gyömbérkrémmel és kurkumával.

9. Enyhíti a migrént

Bizonyított tény, hogy a gyömbér képes enyhíteni a migrénes fájdalmakat, mert meggátolja, hogy a prosztaglandinok fájdalmat és gyulladásokat okozzanak az erekben. Migrénes fejfájás esetén hígítsunk vízzel kb. fél teáskanálnyi őrölt gyömbért és kenjük be vele a homlokot, vagy vegyünk be szájon át egyharmad teáskanál gyömbért némi vízzel! Mivel a gyömbér gyulladáscsökkentő hatású, fogyaszthatunk gyömbérteát is a migrén ke-

zelésére, hogy az elviselhetetlen fájdalmat és a szédülést vagy hányingert enyhítse.

10. Csillapítja a köhögést

A gyömbér természetes fájdalomcsillapító, ezért a torok fájdalmára vagy irritációjára is gyógyír. Sőt, köhögéscsillapításra is használható, főleg megfázás esetén. A gyömbér csípős hatása segít megtisztítani a tüdőt a felgyülemlett nyálkától, amely a köhögés okozója lehet. Fogyaszthatunk friss gyömbérgyökeret, illetve ihatunk gyömbérlevet vagy -teát a köhögés gyógyítására, de gyömbérolajjal is bedörzsölhetjük a mellkasunkat a gyorsabb gyógyulás érdekében.

Végül íme egy könnyen elkészíthető gyömbértea recept:

Citromos-mézes gyömbértea

25 g friss gyömbérgyökeret lábasba tesszünk 6 dl vízzel. Felforraljuk, majd lassú tűzön 20 percig főzzük. Tealevéllal összeforralva egy igen ízletes frissítő italt kapunk. A mézet és a citromlevet akkor adjuk hozzá, ha a főzet kb. 60 C° -ra hűlt.

BV

Forrás:

1. Steit Nóra: Mindent a gyömbérről <http://ecolounge.hu/életmod/mindent-a-gyomberrol>
2. A gyömbér 10 gyógyhatása <https://szimpatika.hu/cikkek/5757/a-gyomber-10-gyogyhatasa>
3. Tóth Eszter: Régi-új gyógymódok – A gyömbér jótékony hatása https://herghelia.hu/gyomber-regi-uj-gyogymodok/?gclid=Cj0KCQiAi9mPBhCJARIsAHchl1yVj-bmbbhosZXya2TXL945UwBqHx6pHuDaZ-s7ZeQPz1buOXBKPOReYaAkNAELw_wcB



ÉLVEZD A TÉL LEGSZEBB PILLANATAIT!

Utazz itthon, és töltdj fel
élményekkel!



TOKAJ

csodasmagyarorszag.hu