



Tisztelt Olvasó!

Június hónapban több gondolat is megfogalmazódott bennem településvezetőként, melyeket szeretnék leírni.

Bár a cikk pillanatában éppen esik kint, az egész júniust jellemző szárazság, aszály megmutatta, hogy a klímaváltozás keményen ráncgát az ajtót. Meg kell tanulnunk együtt élni vele, alkalmazkodnunk kell. Ennek megfelelően el kell gondolkodnunk az eddigi közterület-kezelési gyakorlatokon, preferált növényfajokon, öntözési megoldásokon. Szép feladat lesz, de rajta vagyunk a megoldások kidolgozásán. Mindenesetre köszönöm az önkormányzat dolgozóinak, hogy a hőségben is életben tartották a növényeket, így van remény, hogy a nyár második felében is pompáznak majd virágaink, fáink a közterületeken.

Egy tűzeset is borzolta a kedélyeket a településen, melynek kapcsán természetesen sajnálatos az érintettek számára keletkezett kár. Közösségünk számára egy tanulság talán a legfontosabb, mégpedig az, hogy a nemtörődomség ismét hátráltatta a mentést. Itt az utcára belógó növényekre, ágakra gondolok, melyek karcolják az autók oldalát, tetejét, de többször előfordult, hogy tükrök törtek le. Számtalanszor leírtam már ebben az újságban is, hogy mindenki felelős a saját udvarából kilógó ágakért, cserjékért. Most ez perceket vett el a tűzoltóktól, szerencsére emberéletet nem veszélyeztetve. Ugyanakkor lehetett volna sokkal nagyobb baj. De volt már, hogy a kukások ezért nem vitték el a szemetet, ami szintén felvet köztisztasági és egyéb problémákat. Ezen okok miatt felszólított mindenkit, akinek közterületre lóg az udvarából a növényzet, hogy azonnali hatállyal álljon neki azt gondozni!

Ha már szóba került a köztisztaság, szeretnék megkérni mindenkit, hogy ételmaradékot ne borogassunk/rakjunk ki az utcára. Ezzel csak azokat a rókákat, vaddisznókat szoktatjuk még jobban a lakóövezetbe, akiknek jelenléte eddig is aggályos volt. A vadállatoknak a természetben van a helye, természetes táplálékot fogyasztva. Ha megtanítjuk őket arra, hogy a kukában ehető dolgok vannak, ne csodálkozzunk, ha ősszel egy konda végigborogatja minden este a fél falut vacsorát keresve.

Pozitív dolgokat is szeretnék megosztani. A Hegyi búcsú főzőversenye kiválóan sikerült, köszönet a szervezőknek, támogatóknak, segítőknek! Ugyanez igaz a Fáklyás várlátogatásra és a Margaret Island koncertre. Köszönöm az itt kapott segítséget, amelyet akadályoztatásom miatt kértem! Fontos, hogy az embernek támogató családja és kollégái legyenek.

Lezárult a tanév, melynek során mind az óvodában, mind az iskolában kiváló tanulmányi munka folyt. A pedagógusoknak, munkatársaiknak köszönöm az áldozatos munkát, kívánom, hogy a nyáron ki tudják pihenni magukat! Ugyanez igaz a gyermekekre is, remélhetőleg aktívan és hasznosan telik majd a szünidő.

A Szentháromság kápolna felújítása szépen halad, hamarosan elkészülhet, és hivatalosan is elmondható lesz, hogy megmenekült az épület.

Az önkormányzati kivitelezésben végzett iskolakerítés felújítás is a végső fázisában tart. Jó megtapasztalni, hogy a fizikai állomány segítségével ilyen volumenű munkákat is el tudunk végezni.

Strandunk egész jól termelt júniusban, a vár is hozta a tavalyi szintet. Nem lehet elégszer hangsúlyozni a két helyszínen nyújtott minőség fenntartását, melyből származik bevételünk jelentős része.

A nyár során a város zenés esték mellett a Szerda esti komolyzenei koncertek is zajlanak majd, a hónap végén, augusztus elején pedig a Szigligeti Nyári Napokkal várunk mindenkit a strandon. Kérem, vegyenek részt ezeken a programokon, hiszen Önökért szervezzük elsősorban, és minőségi előadókat hívunk.

Szigligeti Nyári Napok

strand

július 30. 20:00 - Kávészünet Zenekar

július 31. 20:00 - Mozi a strandon: Liliomfi

augusztus 1. 20:00 - The Bits Beatles Emlékzenekar

augusztus 2. 20:00 - Tóth Edu stand-up estje

20:40 - Stevens Zenekar



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják.

További információk: www.szigliget.hu, facebook.com/szigligetiprogramok



SZERDA ESTI KOMOLYZENEI KONCERTEK

júl. 16. 19⁰⁰ Pro Musica Fúvósötös
- Kikötői park

júl. 23. 19⁰⁰ Szombathelyi Művészeti
Iskola diákjai - Gólyaliget

aug. 06. 19⁰⁰ DUO RedWhite
- Csonkatorony

aug. 13. 19⁰⁰ Matiné zenekar
- Szentháromság kápolna



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják.

További információk:

www.szigliget.hu, facebook.com/szigligetiprogramok

V. Monostori találkozó a szigligeti Avasi templomromnál

2025. augusztus 2. – szombat

10.00 – Szentmise az Avasi templomromban

lakóhelyeinkért, az ott élőkért,
és elődjaink lelki üdvéért

Ezt követően közös beszélgetésre
és szeretetvendégségre hívjuk a
jelenlévőket.

Az agapéra némi kínálni valót,
süteményt, üdítőt szívesen fogadunk.

Szeretettel várunk Mindenkit!



Időkapszula a megújult kápolna tornyában



Az elmúlt időszakban többször adtunk hírt ezen oldalakon is a rókarántói kápolna állapotáról, és a renoválási munkálatokról. Ezen sorok írása közben még dolgoznak a szakemberek az épület állagmegóvásán, de hamarosan végére érnek a feladatoknak.

Fontosnak tartottuk, hogy ezt az időszakot a kápolna történetében – mely igaz sok aggódással, de még több felemelő összefogással övezett pillanattal és jószándékkal volt tele -, megörökítsük az utókornak. A Szentháromság napi hegyi búcsú alkalmával egy nagyméretű lapot helyeztünk ki, melyen rögzítettük az elmúlt hónapok történéseit, a felújítási munkálatok eseményeit. Ezen a lapon 166-an hagytak üzenetet, vagy írták fel nevüket a távoli jövőbe. Az emléklap mellé a Szigligeti Harsona legutóbbi számait,

idei pénzürméket, a kápolna fényképeit, a Belsőhegy légifényképét, és azt a csoportképet helyeztük el, melyet Kovács Keve Dénes készített az épülő kápolna előterében. E képet itt megtalálják. Üzenetünk a következő 50-100 évben ott fog pihenni a kápolna harangja mellett, emléket hagyva arról az időről, melyet sokak segítő szándéka, támogatása, és összefogása jellemzett. Szívből jövő hála és köszönet mindazoknak, akik anyagilag, vagy bármilyen módon segítették, hogy a kápolna ismét eredeti formájában állhasson.

Szigligeti Egyházközség

Hullócsillagok éjszakája

Szigliget
Rókarántó hegynyereg



2025. augusztus 9.
szombat, 21 óra

A telihold
távcsöves megfigyelése
Perseidák meteorraj
várása

Pokrócot, zseblámpát,
szúnyogriasztót érdemes
magunkkal hozni

Hegyi Búcsú 2025.

Június 14-én, szombaton a Kikötői parkban rendeztük meg bográcsétel főző versenyünket, melyre nagy örömünkre szép számmal jelentkeztek csapatok.

A rendezvény a Badacsonyi- Tördemic Néptáncegyüttes „Zöldág járás” műsorával kezdődött. Közben már folyt a készülődés, tüzek gyúltak, folyt az ételek előkészítése, és hamarosan minden bográcsban rotyogott az étel, ínycsiklandó illatok szálltak a levegőben. A programra látogatók gyomra egyre hangosabban korgott. Közben a résztvevők egy kis kiállítást is megtekinthettek a régi idők képeiből a hegyről, a hegyi emberekről.

17 óra tájban a zsűri végigkóstolta az elkészült ételeket, sokáig tanácskozott, nehezen jutott döntésre. Finomabbnál finomabb ételek készültek:- halászlé, pörkölt, tarhonya, lecsó, chilis bab, tárcsán sült hús. A csapatok a körítésre, tálalásra is odafigyeltek, csodás remekművek sorakoztak a zsűri asztalánál. Végül az első helyezett Szabó Tibor csapata lett az általuk készített fenséges Balatoni halászlével. Ők külön dicséretben is részesültek, mert a korábbi halászléfőző hagyományt vitték tovább. De a többi étel sem maradt le a halászlé mögött, érdemes volt megkóstolni mindegyiket. Így minden csapat díjazásban részesült, az Önkormányzat által felajánlott koncertjegyeket és ajándék borokat vihették haza a résztvevők. A verseny és az elfogyasztott ételek után egy kis beszélgetés, borozgatás következett, estefelé mindenki vidáman és jóllakottan térhetett haza. Jól sikerült rendezvény volt. Köszönjük a szervezőknek, résztvevőknek és a programra látogatóknak ezt a szép délutánt.

Király Nikolett



Pingpongasztal a Gólyaligetben



Fotó: Szentiványi Péter

Egyesületünk, a Szigligeti Táj- és Településvédő Kör újabb pingpongasztallal ajándékozta meg Szigligetét. Július 6-án, vasárnap délután lelkes csapat avatta fel az új asztalt, ezúttal a Gólyaligetben. Ezzel egy újabb lehetőség nyílt a szabadidő kellemes, hasznos eltöltésére, közös játékokra, sportra. Külön megköszönöm Horváth Gábor, Maár Sándor, Pék Sándor, Szabó Tibor András és Szentiványi Péter munkáját. A rekkenő hőségben ástak, betonoztak, szereltek. Kérjük, épp olyan gondosan bánjanak ezzel az asztallal is, mint a Kikötői parkban lévővel. Használat után a védőponyvát tegyék vissza, hogy sokáig szolgálja épségben a pingpongozókat. Jó játékot, tartalmas szórakozást kívánok.

Demeter Éva

Óvoda

„Itt a meleg, itt a nyár! Meztől jár a madár!”

A nyári időszakban is fontosnak tartjuk, hogy az óvodai életet olyan tartalommal töltsük meg, amely bár egy kicsit eltér a megszokottól, mégis színes, változatos és élményekkel teli. Sokat tartózkodunk a szabadban, igyekszünk kihasználni az udvarunk adta lehetőségeket, a sok játékot. A napirend alakításával lehetőséget biztosítunk arra, hogy a gyermekek jól szervezeten tölthessék mindennapjaikat. Így a júniusi hónapot is sok élménnyel töltöttük meg.

Napjainkban az Édesapák fontossága, helye a gyermek nevelésében nagyon meghatározó. Ezt hangsúlyoztuk ki a már hagyománnyá vált APÁK NAPJA rendezvényünkkel. A közös köszöntést követően a gyerekek átadták saját készítésű ajándékukat és kezdődhetett a közös játék, mely sok vidámsággal töltött el mindannyiunkat. Fantasztikus volt látni a gyermekek szemében a büszkeséget: „Az én Apukám!”. Nagy örömünkre Molnár Ildikó színésznő megtartotta drámapedagógia óráját a nagycsoportosoknak. Ez alkalommal az improvizációt próbálgatták a gyermekek. Ez egy kulcsfontosságú eleme a drámapedagógiának, mely során spontán, előre nem megtervezett helyzeteket hoztak létre, oldottak meg, fejlesztve ezzel kreativitásukat, önbizalmukat és szociális készségüket. Örömmel és érdeklődéssel vettünk részt a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület munkatársai által végzett látványgyűűzésen, melyet a Patak utcában néztünk meg. Öt kis gólyát emeltek ki a fészkekből, ami ritkaságnak számít. Valószínűsítik, hogy itt Szigligeten nagyon megfelelő a környezet számukra és gondos, jó gólya szülei vannak. Ez nagyon öröndetes a mai világban. Az óvodánk udvarán is szokott sétálgatni a gólya, ilyenkor figyeljük csendben. Madárbarát kertünket ebben a hónapban kiegészítettük rovarhotelekkel, reméljük ezzel még több madarat csalogatunk az óvoda udvarára. Figyelünk a madarakra, az itatókba minden nap friss vizet teszünk és rovarcsalogató növényeket, virágokat is helyeztünk ki az udvarra.

Ebben a hónapban Mészáros Kristóf szülei meghívták a gyermekeket fagyizni, amit ezúttal is köszönünk, a nagy melegben jólesik minden kisgyermeknek egy finom fagy.

A testvéróvodai kapcsolatunk a Zalacsányi óvodásokkal elérte a célját, hiszen olyan közös programokat szerveztünk, mely még több élményhez juttatta a gyermeket. Elsőként ők érkeztek hozzánk. Együtt elmentünk a Szigligeti várba, ezután az Alkotóház arborétumában sétáltunk. Az ebédet is együtt fogyasztottuk el. Ebéd után az udvaron egy kis játékkal fejeztük be a napot, fáradtan mentek haza vendégeink. Ez a fáradtság mindannyiunknak jó érzést jelentett, hiszen új élmények és izgalmak értek minket, mely örömmel töltött el mindenkit. Gyermekeink a Zalacsányi ovisoktól festett kavicsokat kaptak ajándékba, mely valószínű varázserővel bír, hiszen olyan szép színesek, hogy érezni a belőle áradó szeretetet. Ebben a hónapban mi is ellátogattunk a Zalacsányi oviba. Kedvesen vártak minket és kisebb túrán vettünk részt az Örvényes hegyen. Itt láthattunk őzeket és alpakát is. A kirándulásra a zalacsányi szülők finom süteményeket sütöttek, melyet jól esett elfogyasztani együtt. A túra után az ebédet együtt fogyasztottuk el az iskolában. Ebéd után körjátékokat játszottunk a tornateremben. Tartalmas és vidám napot töltöttünk ismét együtt. Mi is vittünk ajándékot az ovisoknak, varázspillangót készítettünk, melyet örömmel köszöntek meg. Haza felé jövet bementünk Zalaszentlászlóra és megnéztük a Makovecz Imre által tervezett óvodát, mely nagyon különleges épületkomplexum. Nagy szeretettel fogadtak minket. A Faluházban finom frissítővel kínáltak. Az óvodában játszhattak a gyermekeink egy rövid ideig. Fáradtan indultunk haza, de feltöltődve, élményekkel gazdagodva.

A következő hónapban is tervezünk programokat. Például jóga foglalkozást, melyet Koren Mónika jógatanár fog tartani. Az új beiratkozott gyermekek szüleinek tartunk egy bemutatkozó szülői értekezletet. A nyár hátralévő részére sok-sok játékot és vidámságot tervezünk a nyáron is óvodába járó gyermekeknek.

Születésnaposaink ebben a hónapban:

Vajai Kristóf 3 éves lett, Ritecz Botond 4 éves lett, Szabó Luca 5 éves lett, Németh Soma 6 éves lett. Isten éltesse Őket!

Ezúton is szeretnénk megköszönni a szülőknek és az SZM tagoknak, hogy gondoltak ránk Pedagógus napon és egy csodás tortával leptek meg minket, igazán szép gesztus volt!





Iskola

Júniusban történt a Szigligeti Általános Iskolában

A Szülői Munkaközösség és a gyerekek idén sem feledkeztek meg a pedagógusnapról. Köszönjük szépen a megemlékezést!

Talán bejegyzéseinkből is látszik, mennyire szívünkön viseljük az állatvédelmet. Fontosnak tartjuk, hogy már a legkisebbeket is a felelős állattartásra ösztönözzük. Az állatvédelmi törvény értelmében nem hagyunk magára bajba jutott állatot, és szükség esetén állatorvoshoz juttatjuk, vagy a magunk eszközeivel segítünk rajta. Diákjainkban tudatosítjuk, hogy az állatok érző lények, s hogy bántalmazásuk semmilyen körülmények között nem elfogadható. Intézményünk másodszor pályázott az Állatbarát Általános Iskola címre, melyet el is nyertünk! Hálásan köszönjük mindenkinek, aki hozzájárult pályázatunk sikeréhez és Szabó Sándor Pál kollégánknak, hogy a pályázat megírását és beadását vállalta.

A Szigligeti Általános Iskola az Aktív Iskola Programban a 2024/2025. tanévben KLUBTAG minősítést ért el.

Gyönyörű kerítéssel, virágokkal, buszmegállókkal büszkélkedhetünk! Hálásan köszönjük Szigliget Község Önkormányzata Képviselő-testületének és az önkormányzat Dolgozóinak!

Veszprém vármegyei angol nyelvi versenyen II. kategóriában (8. osztály) III. helyezést ért el **SZÁSZI HENRIETTA!**

Szívből gratulálunk Heni! Felkészítő: Zakár Brigitta Gabriella

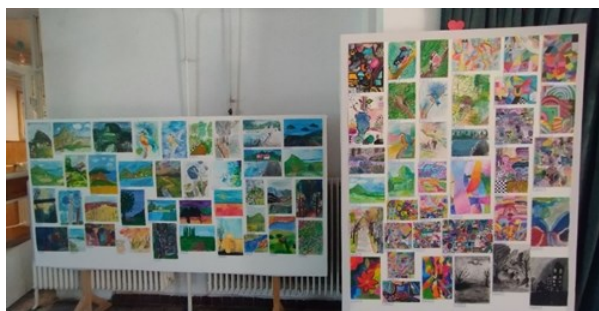
Az idén is megtekinthettük a Patak utcai gólyák gyűrűzését, öt kis gólyát rejtett a fészek. Nagyon köszönjük a MME Veszprém Vármegyei Helyi Csoportjának hogy ismét életre szóló élménnyel ajándékoztak meg minket!

"Szeretnék rajzolni valamit, ami jelent valakinek valamit. Tudod, meg akarom rajzolni a vak hitet, az elmúló nyarat vagy csak egy pillanatát a tisztaságnak." Ismeretlen szerző

Egy kiállítás képei: a rajz szakkörös gyermekek alkotásai.

Köszönjük Szájer Béla Tanár Úrnak!

Gyorsan teltek a napok, észrevétlenül kúsztak fel a táblára a várva várt VAKÁCIÓ betűi! Diákjaink az egész éves tanulás után megkapták munkájuk gyümölcsét, a bizonyítványt. A kitűnő és jeles bizonyítványokkal-, példás magatartással, szorgalommal és versenyeredményekkel rendelkező tanulók az iskola előtt vehették át jutalmukat.



Kitűnő bizonyítványt kaptak: Bakó Krisztina, Barkó Marcell, Kingl Zselyke, Thaly Zselyke Shalina (1.o.), Haraszti Emma, Lévai Liliána (2.o.), Barka Júlia, Blaskovics Zoé, Fodor Izabella, Hoffer Léna, Lukácsi Bíborka, Ruzsa Anna Mia (3.o.), Balassa Imola, Haraszti Hanna (4.o.), Fekete Ildikó, Kovács Borbála, Szászi Henrietta (8.o.)

Jeles eredménnyel fejezték be a tanévet: Bacsics Bence (1.o.), Hársfa Zoé Ilona, Héring Ádám, Szőke Adrián (2.o.), Horváth Kata, John-Kovács Norbert, Pák Emma, Szabados Zsófia, Tóth Botond Benjamin (4.o.), Szalay Zsóka Anna (7.o.), Mihalik Réka (8.o.)

Nevelőtestületi dícséretben részesültek: Fekete Ildikó, Kovács Borbála, Mihalik Réka, Szászi Henrietta (8.o.) tanulók. Szeretettel gratulálunk!

A június 28-i tanévzárón pedig utoljára szólt a csengő 19 ballagó diákunknak.

Kedves Ballagó Diákjaink! A sikerért, a tudásért mindig dolgozni kell. Igyekezzetek megérteni mindent, tanuljatok figyelmesen! Reméljük, sok szép emlékekkel gazdagodtatok, amit nem feledtek el! Fontos, hogy a búcsú után se szakadjatok el végleg egymástól! Gondoljatok arra, hogy az eltelt évek alatt mély barátságokat kötöttetek, amelyek elkísérnek további útjaitokon! A közösségéhez való tartozás évek múlva is azt jelenti majd, számítanak Rád és számíthatsz másokra. Kassák Lajos szavaival köszönünk el Tőletek:

„Aki elment, az elment, de aki egyszer nálunk volt, az többé sohasem mehet el tőlünk egészen.”

Szeretnénk megköszönni a Szülőknek most is, hogy gyerekeinket ránk bízta. Hogy gyermekeiktől szorgalmas munkát, kitartást vártak el, iskolai munkájukat hol biztatással, hol kellő szigorral segítették. Arra kérjük Önöket, hogy tartsanak az iskolával szoros kapcsolatot, hogy lehetőségeik szerint továbbra is segítsék, támogassák munkánkat, hogy a gyerekeik minél jobb eredményeket érjenek el a tanulásban.

„A gyermek számára a szülő a tükör: benne saját magát látja. Akit sokat dicsérnek, jónak fogja látni magát, akit sokat szidnak, rossznak. Szülőként tehát azzal tehetjük a legtöbbet gyermekünk önbizalmáért, önbecsüléséért és ez által a könnyebb boldogulásáért az életben, ha feltétel nélkül szeretjük őt.”

Külön köszönetet szeretnénk mondani a Szülői Munkaközösségnek, akik időt, energiát nem kímélve segítették munkánkat, népszerű rendezvényeikkel színesítik hétköznapijainkat!

Köszönjük Kollégáinknak a pedagógusi elhivatottságból fakadó lelkiismeretes munkát, szabadidőt feláldozó önzetlen tevékenységeket! A mi munkánk sorsokat alakít. Lehetőségünk van a diákok gondolkodását, viselkedését megváltoztatni, befolyásolni, képességeket kialakítani és helyes utat mutatni az életben.

Tudva, hogy a legértékesebb, leginkább őrizni és nemesíteni való adatott a kezünk alá: a gyermek. Akit egy életpályára kell felkészítenünk nemcsak tudásban, hanem emberségben, becsületben, tisztességben.

Szeretnénk megragadni a lehetőséget, hogy megköszönjük Szigliget-, Hegymagas-, Badacsonytördemic-, Balatonederics községek Önkormányzatának és a képviselő-testületeiknek támogatását, mely iskolánk pozitív megítéléséhez nagyon fontos. A községi Önkormányzatának folyamatos figyelme, erkölcsi és anyagi támogatása hozzájárul a sikeres működésünkhöz, terveink megvalósításához. Köszönjük!

Legyen minden gyermeknek és gyermeklelkű felnőttnek élményekben gazdag, vidám nyara!

Dömötöri Józsefné (Csilla néni), Németh Andrea (Andi néni)



Gyógyszert és szel Gyógyszeréssel VI. rész

Gyomorsav túltengés

Nyaralás alatt gyakrabban érezhetünk gyomorégést, puffadást, gyomor feszülést, melyek oka lehet a túlzott gyomorsav termelődése.

A gyomorsav nem ellenség, szükség van rá az emésztéshez, védelmet jelent kórokozókkal szemben, de ha túl sok termelődik az kellemetlen.

Mikor fűszeresebb ételeket eszünk vagy esetleg túl sokat eszünk, rendszertelenül étkezünk, vagy alkoholt fogyasztunk, gyomorégés, puffadás, böfögés, gyomor feszülés lehet a vége.

Mit tehetünk ilyenkor:

Vannak dolgok melyek fokozzák a gyomorsav termelődését:

A dohányzás, az alkohol és a koffein fokozza a gyomorsav termelődését, ezért ezek csökkentése, elhagyása segít a panaszok csökkentésében.

A szénsavas italok, vagy a túl zsíros vagy rántott, fűszeres ételek és a túl késői vacsora is fokozzák a sav termelést.

Furán hangzik, de igaz, hogy a nem jól megrágott ételek is okozhatnak savtúltengést.

Kerüljük a cukros italokat, a sok paradicsomot, sok hagymát, fokhagymát, sok citrus félét, mert ezek is gyomorsav túltermelést okozhatnak.

Segítség a gyomorsav csökkentésben:

A növényi alapú tejek, szója italok, a banán, a burgonya, a rizs, a teljes kiőrlésű tészta, kenyér, kétszersült, müzli, sovány húsok fogyasztása segíthet a túlzott gyomorsav ellen. Az olívaolaj ételeinkre csurgatva segíthet a gyomorégés ellen, mivel bevonja a gyomor nyálkahártyáját. A rágógumi serkenti a nyál termelését, amely a nyelőcsőben rekedt kis mennyiségű gyomorsavat semlegesíti. Gyógynövények közül a gyömbér nagyon hatásos lehet. A köménynek szintén jótékony hatása van. A nem túl meleg kamilla tea elfogyasztása is segíthet.

Refluxnál segít ha felső testünket megemeljük, felpolcoljuk alvásakor.

Vacsorakor úgy együnk, hogy legalább 2-3 óra maradjon az emésztésre lefekvés előtt.

Gyógyszerek gyomorégésre: nátrium- hidrogén- karbonátos vizek étkezés előtt fogyasztva segítik a savtúltengést. Kérdezze gyógyszerészét.

A szóda bikarbóna szintén segíthet: csapott kávéskanálnyit fél pohár vízben oldva kell meginni gyomorégés esetén.

Gyógyszerek gyomorégés esetén: alapvető minden gyógyszeres kezelésnél, hogy szakemberrel meg kell beszélni melyiket mikor, meddig használjuk. Ezek a szerek befolyásolhatják más gyógyszerek felszívódását, vannak gyógyszerek amelyekkel nem javasolt együtt alkalmazni őket. A gyógyszerek tablettá vagy folyadék formájában érhetők el. Vannak olyanok melyek a tüneteket enyhítik és vannak amelyek a sav termelődését gátolják.

A savlekötők: közömbösítik a gyomorsavat, ezáltal csökkentik a tüneteket. Több formában és hatóanyagban elérhetők. A gyomorsav közömbösítés során széndioxid keletkezik, amely gyorsíthatja a gyomor ürülést. Nagyon fontos, hogy az ajánlott adagot nem szabad túllépni. Sok gyógyszernek befolyásolja a felszívódását, ezért alkalmazásuk előtt mindenképpen javasolom szakemberrel az egyeztetést.

Gyomorsavtermelést gátló szerek más néven H₂ receptor blokkolók: ezek csökkentik a gyomorsav termelődését. A hisztamin, ami a szervezetünkben természetesen termelődik, a gyomorban lévő sejteket több gyomorsav termelésére serkenti. A H₂ blokkolók meggátolják, hogy ezek a sejtek reagáljanak a hisztaminra, és ezáltal csökken a gyomorsav termelődése. Alkalmazását beszélje meg szakemberrel.

Proton pumpa gátlók PPI: a gyomor protonpumpáját, azaz a savat létrehozó hidrogénionok gyomorba jutását gátolják, ezzel csökkentik a gyomor savtermelését.

Ezek használata előtt is javasolt beszélni szakemberrel.

Amennyiben a túlzott gyomorsav által okozott tünetek két héten belül nem múlnak el, orvoshoz kell fordulni.

A gyomorsav csökkentés módja, típusa, a terápia hossza mind nagyon fontos tényező, ezért feltétlenül beszélje meg szakemberrel.

A gyomorsav csökkentő gyógyszerek befolyásolhatják más gyógyszerek felszívódását, hatását, ezért is konzultáljon szakemberrel.

Szeretettel várom Szigligeten a Községi Házban a Posta mellett a Patikában:

H:14-17, Sz:8-12, P:14-17

Tisztelettel: Dr. Somogyi Zsolt szakgyógyszerész



MAGYAROS KONYHA ; HÁZIAS ÍZEK

Nyitás: 2025.03.15-től

*Minden helyi lakosnak 5% kedvezményt biztosítunk



2025.03.05 szerdától minden nap 06:00-17:00-ig
megnyit a Szeder Pékség, Kávézó és Cukrászda!

- Frissen sült várvölgyi kenyerek, péksütemények
- Kávékülönlegességek, teák és frissítő italok
- Házilag készített sütemények, torták, és egyéb finomságok
- Barátságos környezet és kedves kiszolgálás



Cím: Szeder – Szigliget, Kossuth utca 52.

*Minden helyi lakosnak 5% kedvezményt biztosítunk

Alternatív és Holisztikus Gyógyítás Természetes módszerekkel



- Konzultáció, Állapotfelmérés, Meridiándiagnosztika
- Csakrák tesztelése, tisztítása és harmonizálása
- Kineziológia THF I-III. alapján végzett kezelés
- Vitaminok, ásványi anyagok, élelmiszerek tesztelése
- A lakásban található pozitív/negatív sugárzások mérése
- Személyre szabott Energetizált víz készítése
- Bach-virágterápia

Szigligeti állandó lakosoknak 10 % kedvezmény.

Széplábi Kornél
Szigliget

www.szepikornel.hu

Tel: +36-30-454-5042

Hangfűdrő Cseh Judit vezetésével



A hangtálak hangjai nyugtatják a lelket,
a finom rezgések ellazítják a testet.

Időpont: minden páros hét kedd 18:30
Helyszín Básti Lajos Közösségi Ház
Bejelentkezés: 30/267-3093

PILATES ALAPÚ TORNA BÁSTI KÖZÖSSÉGI HÁZBAN

KEDD,
CSÜTÖRTÖK



9 ÓRA

-nyújtás
-erősítés
-gerinc mobilizáció
-egyensúly
-hajlékonyság
2000.-/alkalom

henrietta gerencsér
06-70-620-3567

**HA A VIHAR ELSODORNÁ, TUDNI
FOGJÁK KI A GAZDÁJA?**



**CSÓNAK- HAJÓ- VITORLÁS-
STÉG- TÁBLA GRAVÍROZÁS.**

ROZSDAMENTES ACÉL ÉS FÉM HATÁSÚ KÜLTÉRI
UV ÁLLÓ MŰANYAG TÁBLA
(ARANY, EZÜST, BRONZ SZÍNNEL).

SZIGLIGET CSÓNAKKIKÖTŐ
AMUR LACI TULAJDONA
8264 SZIGLIGET NEFELEJCS U. 28.
06 80 7 7899 532

NEFELEJCS
28

**HÁZSZÁM ÉS POSTALÁDA
TÁBLA KÉSZÍTÉS.**

GRAVÍR MŰHELY: GYENESDIÁS - SZIGLIGET
30/5-777-848
EGYEDISERLEG@GMAIL.COM

HOMES4YOU
Nyugat-balatoni régió

Új ház építés
Hagyományos és új
technológiával.
Használt ingatlan értékesítés.

www.homes4youingatlan.ingatlan.com



Becskei Lóránd
Nyugat-balatoni régió



+36/20 572 0377



Email: homes4youingatlan@gmail.com



Keszthely, SPAR üzletsor, Tapolcai út 37.



www.homes4youingatlan.ingatlan.com



MÁRTA MASSZÁZS



Fáj?
Nyilall?
Hasogat?
Nem tudja a kezét
emelni?
Mozgásszegény
életmód?
Egyes fejfájások
kezelése!
VAN RÁ
MEGOLDÁS!

A masszázs kíméletesen,
mégis hatékonyan oldja a fájdalmas
izomcsomókat, letapadásokat.
Kezelés közben pedig a lélek is feltöltődik.
Bejelentkezés: 06-30-423-2070

VADÁSZ PÉTER szobafestő-mázoló tapétázó



HOMLOKZATÁLLVÁNY BÉRBEADÁSA
8264 Szigliget, Szabadság u.19.
Tel: 30/472-7744, 87/461-435

Igényes, különleges virágcsokrok és virág kompozíciók készítése



-száraz virágok -ajándékok

-koszorú, sírdísz -asztal, ajtódísz

-élő, szálas virág (előre egyeztetés alapján)

-gyertyák, gyertyatartók

Virág & Ajándék

*nyitva minden nap 15:00-18:00-ig

*Szigliget, Patak u. 24

*Ressné Zsuzsi: 0620 2199997

www.facebook.com/zsuzskaportekai

*Ress Attila e.v. Adószám: 68645577-2-39

**HA SZIGLIGETI INGATLANT
KERES - KÍNÁL:
szigligetingatlan.hu**

Aratás, cséplés (masinálás)



Takács József képei





BOSCH
eBike

KERÉKPÁRÜZLET, SZERVIZ és KÖLCSÖNZŐ

Amit kínálok:

- Új és használt kerékpárok, Ebike-ok értékesítése
- Alkatrészek kiegészítők forgalmazása
- Kerékpárok teljeskörű szervizelése
- Bosch és Shimano E-bike diagnosztika, hibakód kiolvasás firmware frissítés
- Kölcsönzés, ahol minden korosztály megtalálja magának a megfelelő járművet

Szigliget
Nyitva: H-P: 9 - 17 00
Szo: 9 - 12 00
Külsőhegyi út 64
tel: 06 20 275 75 54
www.brin-garazs.hu

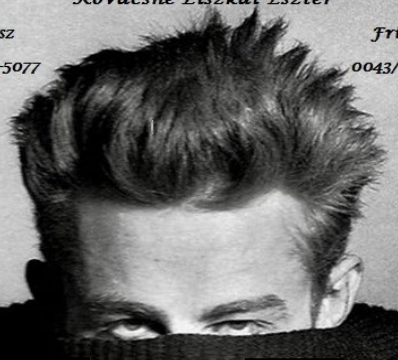
HAIRPORT

Fodrász - Friseur Salon
Szigliget, Strand - Szauna-ház

Sokéves nemzetközi tapasztalattal, különleges hangulatban várom minden kedves megújulásra vágyó vendégemet!
Kovácsné Liszkai Eszter

Mesterfodrász
0036/70/459-5077

Friseurmeisterin
0043/681 20496064



HAIR SPA GOLDWELL Steamood L'ORÉAL PARIS MOSER

BIO COSMOS ORGANIC kemön KERATINCOMPLEX GAGGIA MILANO

Kaszás L. Attiláné Kovács Edit
mérlegképes könyvelő, adótanácsadó

- Teljes körű könyvelés, adótanácsadás
- Egyéni vállalkozóknak
- Társas vállalkozásoknak
- Magánszemélyeknek
- Östermelőknek
- Családi gazdaságoknak
- Egyesületeknek
- Alapítványoknak
- Szálláshelyek regisztrációja, adatszolgáltatása



ADÓ2021



A és E-Info Kft
8264 Szigliget,
Kossuth u. 81

Elérhetőség:
Tel: +36-30-3948980
Email: aeinfo@aeinfo.hu

A és E-Info Kft

Kaszás L. Attila
informatikus

Számítógépek, Laptopok, Okostelefonok, GPS-ek javítását, karbantartását vállalom.

Szoftveres javítás:

- Vírusirtás
- Operációs rendszer telepítése
- Alkalmazások, programok telepítése
- Adatok biztonsági mentése
- Sérült adatok mentése, javítása

Hardveres javítás:

- Számítógép-alkatrész beszerelése
- Teljes körű külső/belső takarítás
- Hálózat kialakítása, WFI kiépítése, bővítése
- Biztonsági mentés tervezése kiépítése
- Kamerarendszerek beállítása

Windows7-et használ? Segítek az átállásban. Windows10 telepítése, adatok biztonsági mentésével, jelenleg használt szoftverek szakszerű áttelepítésével.



A és E-Info Kft
8264 Szigliget,
Kossuth u. 81.

Elérhetőség:
Tel: +36-30-8258704
Email: aeinfo@aeinfo.hu

A és E-Info Kft

SZIGLIGETI HARSONA

Felelős kiadó: Balassa Dániel polgármester
Felelős szerkesztő: Király Nikolett
Nyomda alá rendezte: matr1ca
Kiadó: Szigliget Község Önkormányzata
Nyilvántartási szám: 2.2.4/1242/2002.
Megjelenik: Szigligeten havonta, 500 példányban

Szerkesztőség:
Cím: Községi Könyvtár
Tel: 8264 Szigliget, Kossuth u. 23.
E-mail: 70/371-5400
Lapzárta: szigligkonyvtar@freemail.hu
minden hónap utolsó napján