



Meghívó

Szigliget Község Önkormányzata Képviselő-testülete közmeghallgatást tart

**2025. november 18-án (kedd) 16.30 órakor
melyre tisztelettel meghívom.**

(Az ülés helye: Básti Lajos Községi Ház Szigliget, Kossuth u. 23.)

Nyilvános ülés keretében:

- 1. Tájékoztatás a közbiztonság helyzetéről**
Előterjesztő: Balassa Dániel polgármester, Tapolcai Rendőrkapitányság
- 2. Tájékoztató Szigliget Község Önkormányzata Képviselő-testületének 2025. évben végzett munkájáról és a 2026. évi terveiről**
Előterjesztő: Balassa Dániel polgármester
- 3. Tájékoztató a lakóhelyi környezet állapotáról**
Előterjesztő: Balassa Dániel polgármester
- 4. Közérdekű kérdések, javaslatok**
Előterjesztő: Balassa Dániel polgármester

Közérdekű kérdéseiket és javaslataikat előzetesen is várjuk postán vagy a hivatal@szigliget.hu e-mail-címre 2025. november 12.-én 12.00 óráig.

Felhívom a Tisztelt Lakosság figyelmét, hogy a közmeghallgatáson helyi közügyeket érintő kérdésekben lehet felszólalni, egyedi ügyek tárgyalására nem kerülhet sor.

Tisztelettel: Balassa Dániel polgármester

Megbeszélés a szigligeti közösségi horgászbejárók ügyéről

2025. november 21-én 17 órakor a Básti Lajos Községi Házban várunk minden érintettet, aki rendelkezik/rendelkezett horgászbejáróval Szigligeten a Soponya és a Réhely közötti szakaszon. A gyűlésen döntést kívánunk hozni az önkormányzat által létrehozni kívánt közösségi horgászbejárók sorsáról, valamint ismertetjük a Balatoni Vízügyi Igazgatóság feltételeit a telepítéssel kapcsolatban. Ezen ülést követően újabb megbeszélést nem kívánunk a témában tartani.

Balassa Dániel polgármester

“Szigligetért” érem

Sokéves hagyomány szerint nyílt elnökségi ülésen adtuk át a „Szigligetért” érmet, amelyet idén Czilli Károlynak ítéltünk oda. Bár valószínűleg nem kell őt bemutatni, de azért érdemes felidézni, kit is díjaztunk, mi mindent tett Szigligetért.

Czilli Károly Szigliget szülötte, de már kisgyerekként előbb édesapja munkája, később saját tanulmányai miatt egyre messzebb került szülőfalujától. A kapcsolat azonban soha nem szakadt meg, Ő mindig szigligeti volt - távolban is. A szülők, nagyszülők, testvérek, unokatestvérek mind-mind egy-egy fontos kapocs volt az életében.

2002-ben költözött vissza Szigligetre, immár saját házába. A “Kossuth utcai alvég” közösségi életének lelkes tagja, később motorja lett. A kedves hagyományt, a májusfa állítást az utolsó három évben Törekly Zoltánnal szervezte.

Jól egymásra találtak Törekly Zoltánnal. Először a hegyi búcsú alkalmával vettek részt a halászléfőző versenyen - nagy sikerrel. Ez lendületet adott a párosnak, és a falun kívül is számtalan alkalommal képviselték Szigligetet. Lehetetlen felsorolni, mennyi mindenfelé sütöttek, főztek, szereztek hírnevet Szigligetnek. Néhányat megemlítek: Révfülöpön Önkormányzatok Fesztiválja, Badacsonyládbihegyen halászlé, Badacsonytördemicen szürkemarha gulyás, Siófokon Nemzeti Regatta verseny, Fonyódon kolbásztöltő verseny, meghívás Szántódra a falunapra...

A “TörCzi Team”, ahogy magukat hívták mindenütt szívesen látott, mondhatni jegyzett csapatként kimagasló eredményt ért el.

Itt helyben sem maradtak munka és elismerés nélkül: Süllőfesztiválon VIP vendégeknek süllő elkészítése, Mindenki Karácsonyán forralt bor főzés, tél végén disznóölés. A Covid – mint oly sok mindennek – ennek is egy időre véget vetett.

Czilli Károly azonban nem csak fakanállal szolgálta Szigligetet. Az - inkább csak a focira korlátozódó - sportéletben is aktív szerepet játszott 2007-től, amikor a falu focicsapata vendégül látta a Fradi “Öregfiúkat”. Később ügyvezető, elnökségi tag, majd elnöki tisztséget is betöltött a csapatnál. Ennek sajnos egy betegség vetett véget.



Feltétlenül említésre méltó és példa értékű az az életmódváltás, eltökélt tenni akarás, amivel leküzdötte a betegség következményeit.

Az egészsége érdekében rótt kilométerek során figyelemmel kísérte a falu életét, észrevette és fényképezte a változásokat. Ebből bontakozott ki, hogy ma már szinte minden helyi rendezvényen részt vesz. Rövid összefoglalóval és sok-sok fényképpel tudósít az eseményekről. Mondhatjuk a falu igazi krónikása lett.

Ezzel a díjjal megköszönjük Czilli Károlynak a közösségért végzett tevékenységét. Jó egészséget és további aktív éveket kívánunk!

Demeter Éva

Fotó: Szentiványi Péter





Újabb sportolási lehetőség Szigligeten

Október 23-án délután felavattuk, birtokba vettük az Önkormányzat által telepített sporteszközöket a Kikötői parkban. Sok évvel ezelőtt született a gondolat, hogy itt egy szabadtéri "tornaterem" létesüljön. Első lépésként meg is épült a futókör. Hosszú ideig azonban magában árválkodott. Más tevékenység elterelte a figyelmet erről a tervről. Tavaly egyesületünk, a Szigligeti Táj- és településvédő Kör felelevenítette a korábbi elképzelést és egy pingpongasztalt telepített a futókör szomszédságába. Ekkor frissült az elhatározás, hogy az eredeti tervnek megfelelően sporteszközök kerüljenek a parkba. Ez valósult meg idén őszre, amit hálásan köszönünk a sportolni vágyók nevében is.

Köszönjük az Önkormányzatnak az erre a célra elkülönített anyagi forrást, és az Önkormányzat dolgozóinak, akik az eszközök telepítését elvégezték.



Demeter Éva

Fotó: Czilli Károly

Adj játékot, adj örömet!



(A termék bruttó ára kb. 3.500.000 Ft, beépítéssel, szállítással együtt)

Építsünk játszóteret együtt!

A „Szigligeti gyermekekért” Alapítvány és
a Szigligeti Általános Iskola Szülői Munkaközössége

adománygyűjtést szervez,

hogy játszótér épülhessen az iskola udvarán.

Segíts, hogy a gyerekeknek legyen egy biztonságos és
vidám helyük a játékra! ☺

Adjunk közösen örömet a szigligeti iskolás gyermekeknek!

bankszámlaszám: (jellege: játszótér)

10400724-50526971-67781015

Minden adomány közelebb visz a célhoz!

Hálásan köszönjük!



BABASAROK



Horváth Nimród Gergely

Született: 2025. október 31.

Édesanya:
Horváth Dóra

Édesapa:
Horváth Gergely



Óvoda

Október havi beszámoló

Az október óvodánkban különösen gazdag volt élményekben, ünnepekben és tanulságos programokban. A gyerekek minden héten új kalandokban vehettek részt, miközben játékosan tanultak a világról, egymásról és önmagukról.

A Mosoly Világnapján ünnepélyesen felavattuk a Mosolygós Óvoda táblát. Különösen büszkék vagyunk arra, hogy a Balaton környéki települések közül egyedülként részesültünk ebben az elismerésben.

A Mosolygós Magyarországért Mozgalom által adományozott cím azt jelzi, hogy közösségünk kiemelkedően támogatja a pozitív emberi megnyilvánulásokat, az együttérzést, a kedvességet és a jókedvet. Az ünnepségen részt vett Pupos Ferenc alpolgármester, aki elismeréssel szólt az óvodánkban folyó nevelőmunkáról. Nagy örömeinkre a zalacsányi testvéróvodánkból is sokan érkeztek, hogy velünk ünnepeljenek. A mozgalom működtetője, Farkas Éva is megtisztelte jelenlétével a rendezvényt. A gyerekek szívárványos esernyőkkel adtak elő egy vidám mosolytáncot, majd egy megható verset mondtak a mosoly erejéről. Az udvaron közösen elültettük a Mosolyfánkat. A programot egy közös séta követte a várba, „Mosollyal a békéért” feliratú molinókkal. A gyerekek útközben apró figyelmességeket dobtak a postaládákba, hogy mosolyt csaljanak az arcokra. A várban mosolygós sütemények és szendvicsek várták a résztvevőket, amelyeket jó hangulatban közösen fogyasztottunk el. Ezúton is szeretnénk megköszönni a szülőknek, hogy aktív részvételükkel hozzájárultak ahhoz, hogy ilyen szép és emlékezetes napot tölthetünk együtt.

Októberben elindult színházberletünk programsorozata a Balaton Színházban. A gyerekek nagy izgalommal várták a Pán Péter című darabot, amely varázslatos világával és kalandos történetével teljesen elbűvölte őket. A klasszikus gyermekirodalom egyik halhatatlan remekéről van szó. Ez a mese azért marad örök klasszikus, mert a minden emberben kitörölhetetlenül megbúvó, élő vágyat testesíti meg: a visszavágyást a gyermekkor csodákkal, kalandokkal teli világába.

A hónap során drámapedagógiai foglalkozáson is részt vettek gyermekeink, Molnár Ildikó vezetésével. A „meseszövé” és játékos történetalkotás során a gyerekek szabadon alkothattak, új világokat teremthettek. Ez a tevékenység nemcsak a kreativitásukat fejlesztette, hanem az együttműködést, a kommunikációt és az önkifejezést is erősítette.

Október 4-én, az Állatok Világnapja alkalmából óvodásainkkal ellátogattunk a Szent György-hegy lábánál található állatsimogatóba. A gyerekek izgatottan várták ezt a napot, hiszen testközelből ismerkedhettek meg különféle háziállatokkal. A program során a kicsik megfigyelhették, megsimogathatták és etethették is az állatokat – kecskéket, nyuszikat, bárányokat, pónikat és barátságos szamarakat. A közvetlen találkozás nemcsak örömteli élményt jelentett számukra, hanem segítette az állatok iránti szeretet és felelősségtudat kialakulását is.

A természet közelsége, a friss levegő és az állatokkal való játék igazi feltöltődést jelentett mindannyiunk számára.

Ez a nap is megerősítette bennünk, hogy az élményszerű tanulás és a természetközeli tapasztalatszerzés mennyire fontos a gyermekek fejlődésében.

A” Lépten- Nyomon” környezetismereti foglalkozáson a „patás pillanatok” elnevezésű program során a gyerekek játékos és élményszerű módon ismerkedhettek meg a szarvasfélék és a páros ujjú patások családjával. A gyerekek érdeklődve hallgatták a mesébe szőtt ismereteket, és sok új kérdést is megfogalmaztak – jelezve, hogy a természet iránti kíváncsiságuk egyre csak nő.

A cél, hogy a gyerekek közelebb kerüljenek az állatvilághoz, és már kisgyermekként megtapasztalják, milyen fontos a környezetünk védelme és az élőlények tisztelete.

Októberben egy kellemes őszi sétán vettünk részt az Alkotóház arborétumában. A természet közelsége, a színesedő lombok látványa és a friss levegő mindannyiunkat elvarázsolt. A séta során a gyerekek megfigyelhették, hogyan változnak a fák levelei az ős beköszöntével: a zöldből sárga, narancs és vörös árnyalatokba öltöztek a lombok. A természet megfigyelése mellett lelkesen gyűjtöttünk őszi terméseket – makkot, gesztenyét, tobozt.

Ez a program nemcsak a természet iránti érzékenységet és kíváncsiságot erősítette, hanem lehetőséget adott a mozgásra, a közös élményekre és az őszi évszak szépségeinek felfedezésére is.

Októberben ismét megtartottuk a Boldogságórát, amelynek havi témája az optimizmus volt. A foglalkozás célja az volt, hogy a gyermekek megtapasztalják a pozitív gondolkodás, a derű és a remény erejét – mindazt, ami segít a nehézségek leküzdésében és a világ szebb megélésében. A gyerekekkel közösen varázsszemüveget készítettünk, amelynek szimbolikus jelentése mélyen megérintette őket: ha ezt a szemüveget felveszik, minden színesebbnek,



szébbnek és barátságosabbnak tűnik. Ez a játékos eszköz segített megérteni, hogy a világ attól is függ, hogyan nézünk rá – és hogy a pozitív látásmód tanulható, fejleszthető.

Októberben Németh Nelli születésnapját ünnepeltük. Nelli betöltötte a 4. életévét! A születésnapos gyermeket közösen köszöntöttük, énekkel, jókívánságokkal! Isten éltesse Őt!

Szamosyné Gellén Marika óvodavezető



Madáreleség

Kedves Szigligetiek!

Idén is lesz lehetőség napraforgó mag vásárlására a téli madáretetéshez. A napraforgó ára 280Ft/kg. A megrendeléseket november 20-ig várjuk Messengeren, SMS-ben, telefonon a 06 20 3409448-as telefonszámon.

Kérünk mindenkit, hogy a korlátozott szállító és tároló kapacitás miatt csak saját felhasználásra és a kerti madarak etetésére rendeljenek magot!

A magokat nov. 25. után lehet átvenni 15-19 óráig, vagy előre egyeztetett időpontban a Rákóczi u. 1. szám alatt.

Szentiványi Péter



Iskola

Októberben történt a Szigligeti Általános Iskolában

„Az ősz egy második tavasz, amikor minden levél virággá változik.” (Albert Camus)

A hónap első napján a Zenei Világnapot közös énekléssel ünnepeltük. Köszönjük szépen Kriszta néninek!

"Piros Lapot adunk az Iskolai Bántalmazásnak!" országos iskolai kezdeményezés, amelynek célja, hogy az iskolai közösségek aktívan fellépjenek a bántalmazás különféle formái ellen.

A 8. osztály műsorral tisztelgett a nemzeti gyásznapon az aradi vértanúk emléke előtt.



Iskolánk az „Állatbarát intézmény” címet viseli. Állatvédelmi Témahétén pedagógusok és gyermekek összefogásával, országos közösségi média kampányhoz csatlakozva, egy fehér gólya alakot formáztunk meg együtt. Köszönjük szépen titkos segítőnknek, hogy elképzelésünk megvalósítását azonnal támogatta! Az Állatvédelmi témahét során sok-sok érdekes programokon vehettek részt az osztályok. A hét záróeseménye két közös tánc volt- „Kacsatánc” és a „Nád a házam teteje”.

A 8. osztály műsorral tisztelgett a nemzeti gyásznapon az aradi vértanúk emléke előtt.

Elfogadtuk a tapolcai Batsányi János Gimnázium és Kollégium meghívását a 2. ESERO úrrhét rendezvényeire. A 8. osztályos fiúk alkotta "JAJX" nevű csapat képviselte iskolánkat a 2 évente általános iskolásoknak megrendezett Cselling természettudományos és az űrkutatáshoz kapcsolódó rakétaépítő versenyen. Mindkét megmérettetésen a 3. helyezést sikerült megszerezniük. Gratulálunk nekik! A kísérő programokon részt vettek 5. osztályos tanulóink is. Köszönjük a gimnázium meghívását!



Október 18-án, szombaton pályaaorientációs napot tartottunk. Alsó és felső tagozatnak külön. Olyan szülőket, nagyszülőket hívtunk, akiknek érdekes szakmája van és kötődnek iskolánkhoz. **Balassa Sándor** és **Balassa Kornél** az iskola alatti területen mutatták be, mivel foglalkoznak. Csatornázás, mélyépítés a területük. Csövet fektettek le és összeállítottak egy komplett csatornavíz-elvezető rendszert. Készítettünk egy időkapszulát az utókor számára, amibe beletettük az alsó tagozat névsorát pedagógusai nevével, dátummal.

Barkó Tamás szakáccsal perecek készültek. Sodorták, fonták, lekenték tojással és megszórták sajttal illetve magokkal. Tamás kisütötte és ebéd után forrón eheték a gyerekek.

Ruzsa-Giczi Veronika a gerinc felépítéséről, a helyes testtartásról, a rendszeres mozgás fontosságáról beszélgetett a gyerekekkel, majd egy rövid állatos gerinctornát végeztek.

Muzsiné Szabó Tamara Kinga kistermelő a fűjéről mesélt nekünk.

Ódor Zoltánné Szigligeten él és dolgozott a postán nyugdíjba vonulásáig, mindkét lánya iskolánk tanulója volt. Sokak számára ismeretlen a csekkfeladás vagy a levélcímzés szó, mivel a mai modern világban mi szülők e-mailt írunk és i-csekken adjuk fel a számláinkat. Érdekes pénzekkel ismerkedhettünk meg, majd Puzzle játékkal raktuk ki a szigligeti posta épületét és a kézbesítő képét.

Iskolánk karbantartója, **Kovács József**, mindannyiunk Öcsi bácsija szintén szigligeti, a villanszerelő szakmát mutatta be nekünk. Elmagyarázta a gyerekeknek, hogyan jut el a villamos energia a házakba. Szerszámokat, gépeket hozott,



amiket ki is próbálhattunk természetesen felügyelet mellett. Még forrasztott is. Nagyon sok érdekességet mesélt. Vendégeink mindannyian a gyerekközpontúságra törekedtek. A gyerekek nyelvén beszéltek. Köszönjük nekik, hogy elfogadták a meghívást, ránk szánták ezt a délelőttöt! Ilyen remek programokkal annyira nem is éreztük, hogy munkanap volt.

Felső tagozathoz az alábbi öt közép fokú intézmény fogadta el meghívásunkat és élt a bemutatkozás lehetőségével a pályorientációs szakmai napunkon: Zalaegerszegi SZC Keszthelyi Asbóth Sándor Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium Zalaegerszegi SZC Keszthelyi Vendéglátó Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium Széchenyi István Baptista Technikum, Szakképző Iskola és Gimnázium, Tapolca Batsányi János Gimnázium és Kollégium, Tapolca Kisfaludy Sándor Gimnázium, Kollégium és Alapfokú Művészeti Iskola, Sümeg. Sok fontos információval gazdagodtunk, ízelítőt kaptunk a képzésekből, meséltek nekünk a diákéletéről. Lelkes, felkészült, elkötelezett pedagógusokat és tanulókat ismerhettünk meg! Kitűnő hangulatban töltöttük el a napot!

A 6. osztályosok ismét túrázni voltak Eszti nénivel, Nelli nénivel és egy maroknyi lelkes szülői csapattal.

Balatongyörökön két kilátót tekintettek meg: a Batsányi-kilátót és Bél Mátyás-kilátót. A táv kb. 4-5 kilométer volt.

Pihenésképpen csapatépítő játékokat játszottak. Fantasztikus délutánt töltöttek együtt! 3. osztályosaink pedig az Afrika Múzeumba kerekedtek fel Erika nénivel.

Az őszi szünet előtti délután Halloween partyt tartottunk. Hatalmas készülődés előzte meg. Már hét elején érkeztek a fantasztikusabbnál fantasztikusabb tökök és tökös versek. Ijesztő díszek kerültek a falakra. A rendezvény az elsősök mókás fogadalomtételével kezdődött, megkapták a kítűzőjüket is. A jelmezeselek felvonulását követően a szigorú, álruhás zsűri mindenkinek adott jutalmat. Két helyszínen játszani lehetett, a zsbongóban pedig egy híres lemezlovas keverte a zenét.



1956. október 23. eseményeit elevenítették fel a 7. osztályosok és az énekkar. Köszönjük szépen a megemlékezést Nekik, továbbá Dér Krisztina, Kádár Ildikó és Szabó Sándor Pál Kollégáknak!

A „Szigligeti gyermekekért” Alapítvány és a Szigligeti Általános Iskola Szülői Munkaközössége mert álmodni egy nagyot; közösen adománygyűjtő akciót szerveztek a Süllő fesztivál idejére, a rendezvényre érkezőket megszólítva. Az iskola udvarára játszótér kialakítása a cél, amelyre csak úgy van lehetőség, ha elemenként vásároljuk meg. Az első célkitűzés, egy 4 részes hinta. Szerettük volna, ha az adományozók sem üres kézzel távoznak, ezért a gyerekek, szülők, pedagógusok által felajánlott és készített Halloween témájú kis ajándékokat kaptak. A két nap alatt hihetetlen összeg, 1 millió forint gyűlt össze az adománygyűjtő ládában! A számlánkra azóta is folyamatosan érkeznek az adományok.

Hálás köszönetünket fejezzük ki mindenkinek, aki bármilyen formában segített, hogy egy lépéssel közelebb kerüljünk a célunk eléréséhez!

Külön köszönet illeti **Balassa Dániel** polgármester urat és a **Turisztikai Egyesületet**, hogy biztosították számunkra a kitelepülést! Hatalmas köszönettel tartozunk **Illésné Barcza Erika** SZM elnöknek, **Hajgató-Barki Ágnes**, **Pollák Virág**, **Simon Gábor**, **Nagy Nikolett**a SZM tagoknak, **Szabóné Marton Mónika**, "Szigligeti gyermekekért" Alapítvány Kuratórium Elnökének, **Ruzsa Zoltán**, **Hajgató John George**, **Takács Andrea**, **Karácsonyi Aliz**, **Szabó Fédra**, **Barkó Tamás**, **Mészáros Andrea**, **Németh Balázs** lelkes segítőknak; **Karsai Zsanett Anna** és **Szabó Sándor Pál** pedagógusoknak az előkészületekben, szervezésben, szállításban, ajándékkészítésben és a gyűjtésben való aktív, kimagasló, fáradhatatlan részvételért! Fantasztikus munkát végeztek közös összefogással remek hangulatban! Hálátelt a szívünk mindazok támogatásáért (szülők, barátok, kollégák, ismerősök), akik személyi jövedelemadójuk 1 %-át iskolánk alapítványának ajánlották fel! A közös erővel befolyt összeg: 398.985 Forint.

Alapítványunk, a „Szigligeti gyermekekért” Alapítvány a Tesco „Start a jövőért” pályázatán 300.000 forintot nyert udvari játék beszerzésére. Kicsit kiegészítjük az összeget és egy teqball asztalt fogunk vásárolni a gyerekeknek.

Köszönjük mindenkinek, aki támogatta az ötletünket és részt vett a zsetongyűjtésben!

Októberi eseményeinkről rengeteg kép és videót található facebook oldalunkon!

Köszönjük diákjainknak, szüleiknek, hogy mindig partnerek az általunk kitalált programokban!

Dömötöri Józsefné (Csilla néni), Németh Andrea (Andi néni), Szabóné Marton Mónika (Mónika néni)



Gyógyszert ésszel, gyógyszerésszel

Tisztelt olvasó, ebben a fejezetben az alvásról fogok írni:

Az alvás szervezetünk egyik legfontosabb regeneráló tevékenysége.

Nagyon fontos hogy elegendő ideig és jó minőségben aludjunk.

Az alvási idő függ az életkortól a fizikai aktivitástól, életmódtól, betegségektől is.

Egy felnőttnek 7-9 óra alvás időre van szüksége, gyermekeknek életkortól függően az alvás idejük hosszabb, például egy ovisnak akár 10-13 óra, egy általános iskolás gyermeknek 9-11 óra, de egy 65 év feletti felnőttnek elegendő lehet a 7-8 óra alvás.

A sok alvás ugyanúgy káros lehet, mintha keveset alszunk. Az alvás minősége meghatározó lehet egészségünk fenntartásában. Egy jó alvás segíti az agy és az izomzat regenerálódását. Erősíti immunrendszerünket.

Az alvásnak 5 fő szakasza van, melyek az éjszaka során ismétlődnek. A jó minőségű alvás zavartalan, és többször megismétlődnek az alvás fázisai.

Az alvás szakaszai:

Szendergés: (alvás 5-10%) ébrenlét és alvás közti átmenet ilyenkor az agyi aktivitás csökken, az izmok tartása csökken.

Felületes alvás: (ez a szakasz az alvás idő fele) alvás mélyül, szívverés lassul, testhőmérséklet csökken, légzés lassul.

Közép mély alvás: (alvás idő 10%) lassú agyhullámok, vérnyomás csökken.

Mélyalvás: (alvás idő 15-20%) legmélyebb alvási szakasz, az agyi aktivitás lelassul, a test regenerálódik.

REM- szakasz: Ez a gyors szemmozgásos alvás szakasza, ami az alvás időnk 20%-a, az agyi aktivitás hirtelen megnő. Ebben a szakaszban álmodunk.

A jó alvás titka több összetevőből áll:

Az elalvási időpont legyen rendszeres. Minden nap ugyanabban az időpontban próbáljunk lefeküdni. Ez segít szinkronizálni a belső biológiai óránkat.

A nappali fénynek kiemelkedően fontos szerepe van a belső biológiai óránk szabályozásában. Minél több időt töltünk a szabadba természetes fényben, annál könnyebb beállítani az alvás-cirkadián ritmusunk.

A szoba, ahol alszunk legyen sötét, csendes, és bekapcsolt elektromos készülékektől mentes.

Fontos a szellőztetés. Alváshoz a megfelelő hőmérséklet 17-20 °C között van.

Elalvás előtt egy órával már ne nézzünk bekapcsolt képernyőt. A képernyő kék fénye gátolhatja a melatonin termelést, ami kell az elalváshoz.

Elalvás előtt egy csendes olvasás, nyugtató zene, az izmok enyhe nyújtása segíthet.

Könnyű vacsora- jó alvás. Kerülni kell a zsíros nehéz ételeket. Az alkohol stimulálja az idegrendszert, ezáltal megnehezíti az elalvást és rontja az alvás minőségét.

Mikor még ezek után sem sikerül elaludni, ne stresszeljünk rá erre. Az alváspánik nem segít. Első lépésként használjunk alvást segítő vitaminokat, nyomelemek, illóolajokat.

Illóolajok, amelyek segítik az alvást: levendula, vanília, rózsza, jázmin, szantálfa, kamilla, tömjén.

Mindegyik olajnak van egyéb hatása is, beszéljük meg szakemberrel.

Használhatjuk aroma diffúzorba, bőrfelületre csepegtetve - ilyenkor hígítani kell, vagy tegyük néhány cseppet a párnahuzatra.

Vitaminok, nyomelemek: B12, B6, C, D, E vitamin, vas, magnézium, szelén, Omega 3 használata segíthet az alvásban. Használat előtt beszéljük meg szakemberrel.

Alvást segítő gyógynövények: valeriána, citromfű, komló, orbáncfű, levendula, kamilla.

A melatonin egy hormon, amelyet a tobozmirigyünk termel. Feladata az alvás- ébrenlét ciklus szabályozása. Sötétben nő a termelődése, ezáltal segíti az elalvást. Normál esetben termelődik elég belőle, de a napi stressz, a képernyők gyakori használata, a kék fény, éjszakai műszak, időzóna váltás csökkentheti a szintjét.

A melatonin alkalmazás előtt szakemberrel kell beszélni. Lehetnek mellékhatások mint fejfájás, nappali álmoság, gyomorpanaszok.

A gyógyszertárban különböző recept nélküli alvást segítő szerek kaphatók. Alkalmazásuk előtt fontos szakemberrel konzultálni, figyelembe kell venni meglévő gyógyszereket, betegségeket, alvásproblémákat.

Amennyiben az alvásproblémák ezek után sem javulnak, receptre javasolhat orvosunk valamilyen altatószert. Altatószerek alkalmazásának hossza, a bevétel ideje és formája különböző lehet, alkalmazáskor feltétlenül be kell tartani a szakember utasításait.

Bízom abban, hogy tudtam segíteni. Tisztelettel várom Szigligeten a Községi Házban,

Hétfő:14-17, Szerdán:8-12, Pénteken:14-17-ig.

Tisztelettel: Dr. Somogyi Zsolt szakgyógyszerész

PILATES

ALAPÚ TORNA
BÁSTI KÖZÖSSÉGI HÁZBAN

KEDD,
CSÜTÖRTÖK



9 ÓRA

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

henrietta gerencsér
06-70-620-3567

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

Hangfüdrő 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 Községi Ház
Bejelentkezés: 30/267-3093



MAGYAROS KONYHA ; HÁZIAS ÍZEK

Nyitás: 2025.03.15-től

*Minden helyi lakosnak 5% kedvezményt biztosítunk



SZEDER
PERAKO. KÁVÉZÓ. CUKRÁSZDA

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
- Háziilag készített sütemények, torták,
és egyéb finomságok
- Barátságos környezet és kedves kiszolgálás



Cím: Szeder – Szigliget, Kossuth utca 52.

*Minden helyi lakosnak 5% kedvezményt biztosítunk

**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



Készthely, 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**

Vidám október



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
Külsőhegyi út 64
tel: 06 20 275 75 54
www.brin-garazs.hu

Nyitva: H-P: 9 - 17 00
Szo: 9 - 12 00

HAIRPORT

Fodrász - Friseur Salon

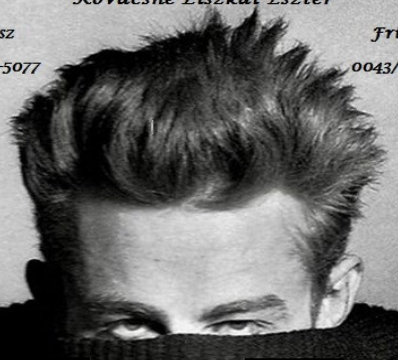
Szigliget, Strand - Szauna-ház

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

Kovácsné Liskai Eszter

Mesterfodrász
0036/70/459-5077

Friseurmeisterin
0043/681 20496064



HAIR SPA GOLDWELL Steamood L'OREAL PARIS MOSER

BIO COSMETIQUE PARIS 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: Községi Könyvtár
Cím: 8264 Szigliget, Kossuth u. 23.
Tel: 70/371-5400
E-mail: szigligetkonyvtar@freemail.hu
Lapzártá: minden hónap utolsó napján
Nyomda: Ziegler-nyomda, Keszthely