



Tisztelt Olvasó!

A turisztikai jellegű szolgáltatásaink lecsökkennek ősszel, az önkormányzat fizikai állománya pedig ismét több energiát fordíthat a település fejlesztésére, közterületek szépítésére.

Szeptember 26-án átadtuk a felújított orvoslakást, így a rendelő épülete végleges formát öltött. A Balatoni Fejlesztési Tanács 24 millió forintos támogatásához 16 milliós önerőt tettünk hozzá, ebből végezte el a Z-SZABÓ BAU Kft. a felújítást. Úgy gondolom, nagyon szép lett a végeredmény, mint ahogy a kert is, mely az önkormányzat saját kivitelezésében valósult meg. Köszönöm ebben Pupos Ferenc alpolgármester és Szőke István vállalkozó közreműködő segítségét is.

Végre helyükön vannak a kikötő melletti park új kondieszközei. A közel 3 millió forintból megvalósuló fejlesztés ötlete a Szigligeti Táj-és Településvédő Körtől származott, illetve anyagi hozzájárulással is tettek a sikerért. Reméljük sokaknak örömet okoz majd, hogy a település több pontján is erősíthetik izomzatukat. Ahogy sokan tapasztalták, újra áll az óvodánál a Pléhkrisztus keresztje. A fa- és fémmunkát az önkormányzat dolgozói végezték, a festményt a CreaTeam (Gergely Ramóna és Remsei Enikő) varázsolta újjá, a végső helyre emelés pedig Szőke István vállalkozó érdeme.

Elültettük a Településfásítási Programban igényelt 10 darab fát három helyszínen a településen. Remélhetőleg sokáig fogják ékesíteni Szigligetet.

Ősszel remélhetőleg több idő jut majd kertészkedésre sokaknál, így talán az a nyomorom is meghallgatásra talál, hogy a közterületre lógó ágakat, bokrokat vágják le a tulajdonosok. Kukás, mentő, tűzoltó, fuvarozó mind szenvednek a hanyagság miatt, ez nem az én személyes problémám, higgyék el. És azt is megígérem, hogy amint az értelmes feladatokkal végeztünk, ezekre is sort fogunk keríteni. Aztán sikerül, ahogy sikerül.

Az előző számból kimaradt azok névsora, akik segítettek nekünk a Szüreti Borpikniken és a badacsonyi szüreti felvonuláson: Barkó Tamás, Szalay Ákos, Szenté Kristóf, Pollák Virág, Jani István, Jani Istvánné Zita, Pupos Ferenc, Puposné Hofman Anikó, Pupos Petra, Vályi Tibor, Vályi Gergő, Molnár Ferenc, Molnár Ferencné Ida, Szabó Tibor András, Horváth Gábor, Balassa Sándor, Szentiványi Péter (fotó), Güns Katalin, Szabó Tibor, Németh Mihály, Páhi Károly, Szatmári Pincészet, Ihász József, Csali János, L.A. Suzi, Szalai Anna, Nagy Kristóf, Nánási Gábor, önkormányzati dolgozók.



Meghívó

1956

OKTÓBER 23.

**Szigliget Község Önkormányzata
meghívja Önt és kedves családját
2025. október 23-án, csütörtökön 10 órai kezdettel**

**az 1956-os Forradalom és Szabadságharc
tiszteletére rendezett ünnepi megemlékezésre.**

Helyszín: Szigliget, Básti Lajos Községi Ház

**Program: Polgármesteri ünnepi köszöntő,
majd a Hangraforgó együttes ünnepi műsora**

XVIII. SZIGLIGETI SÜLLŐFESZTIVÁL

Péntek
2025. október 24.

13:00-13:30 Megnyitó

13:30-16:00 Fabó Norbert (hangulatzene)

16:00-17:00 Happy Dixieland

17:30-19:00 Culture Cuvée zenekar

Várunk mindenkit szeretettel!

Szombat
2025. október 25.

12:00-15:35 Fabó Norbert (hangulatzene)

15:35-16:20 FélútonBalaton

17:00-18:00 Club77

Várunk mindenkit szeretettel!

Szászi József
„Mégis mozog a föld”**Lesz-e**
földrengés
Szigligeten?**Előadás helyszíne:**

Básti Lajos Községi Ház

Időpont:

2025. október 29. (szerda)

17 órától



Hálaadó szentmise a megújult kápolnánál

2025. szeptember 21-én tartottuk meg a Szentháromság kápolna felújítása utáni első, hálaadó szentmisét a Rókarántó-hegnyeregben. Az időpont amiatt is különleges volt, mert a legelső szentmise a kápolnában 1847. szeptember 21-én történt, amit az akkori tapolcai esperes mutatott be. A történelem ezen a napon ismételte önmagát, hiszen az idei eseményen a jelenlegi tapolcai esperes, Csonka Nándor plébános úr áldotta meg a felújított falakat.

Elsőként a kápolna harangszava köszöntötte a jelen lévőket, majd Balassa Dániel polgármester úr szólt a megjelentekhez. Beszédében elmondta, hogy az Önkormányzat szívén viseli az egyházi épületek sorsát. A jelenlegi felújítás az összefogás jelképe is, hiszen az Önkormányzat 5 millió forinttal, a Magyar Kormány 13 millió forinttal, míg a közösség közel 10 millió forinttal járult hozzá a felújítási munkálatokhoz. Polgármester úr felidézte a kápolna 180 éves történetét, majd megköszönte minden közreműködő tevékenységét, hogy a mai napon hálát adhatunk az elvégzett munkáért.

Ezt követően Soltész Miklós a Miniszterelnökség egyházi és nemzetiségi kapcsolatokért felelős államtitkára tartotta meg köszöntőbeszédét. Idézett Eötvös Károly Balatoni utazás című művéből. Az államtitkár szerint a szigligeti táj nem csupán szép, hanem megszentelt hely is. Emlékeztett arra, hogy az elmúlt időszakban közel 3800 templom újulhatott meg a Kárpát-medencében, köztük a szigligeti Szűz Mária templom, és a Szentháromság kápolna is. Beszédét a következő gondolattal zárta: „Körülölelhet minket láng, háború, békétlenség, akkor is szépítjük épületeinket. Szeretni és óvni kell hazánkat, és a jó ügyekért össze kell fogni.”

Az ünnepséget jelenlétével Latorcai Csaba közigazgatási államtitkár úr is megtisztelte.

Az ünnepi beszédek után Csonka Nándor esperes-plébános úr szenteltvízzel hintette meg a megújult falakat, hálát adott az elvégzett munkáért és mindazokért, akik ebben a munkában bármilyen módon részt vettek. Szentbeszédében a Rókarántó-hegyet a bibliai hegyekkel vonta párhuzamba, rámutatva az istenkereső ember és a természeti értékek kapcsolatára.

A szentmise után Bedy Imre plébános úr visszaidézte a 178 évvel ezelőtti első szentmise eseményeit, és megköszönte minden támogatónak, szakembernek és segítőnek a munkáját. Emlékezett a szeptember 6-i veszprémi boldoggá avatásra is: az egyház legújabb kanonizáltja, a szigligeti születésű Boldog Bódi Mária Magdolna, akinek tiszteletére a közeljövőben templomok épülhetnek, biztos örömmel néz szülőfaluja két megújult templomára.

A nyári munkálatok során megerősítették a kápolna alapozását, vízvető téglasort tettek az északi és a keleti falhoz, kijavították a torony hibáit, külső és belső festést kapott az épület, átfestették az ablakokat és a bejáratot, és a hibás tetőelemeket is javították. Az kora őszi napsütésben egy agapé is várta a megjelenteket a kápolna előtt, ahol a találkozás és a közös beszélgetések öröme zárta a rókarántói ünnepséget. Meghívott vendégeinket Bakos Attila családi kisvendéglőjében ebéddel fogadtuk, melyet teljes egészében a Bakos család ajánlott fel. Köszönet érte!

Az elmúlt egy év kihívásokkal telt, de minden bizonnyal arany betűkkel íródik be Historia Domusunkba: tavaly novemberre befejeződött a falubeli templom teljes külső renoválása, szeptemberben egy szigligeti születésű munkáslányt köszöntöttünk Veszprémben, aki már a szentek várományosa, majd szeptember végére kápolnánk is újra régi fényében tündökölhet. Hála és köszönet mindazoknak, akik bármilyen módon segítettek ezeket a munkálatokat!

Az évszázados templomfalak elődeink kőbe zárt imádságai. Mire gondolhattak akkor, amikor a téglákat a helyükre emelték? Valószínűleg ugyanarra, amit mi is lejegyeztünk mindkét építkezés időkapuszájában: hálával emlékezünk vissza templomépítő ősinkre, és imádkozunk az utánunk jövő generációk békés mindennapjaiért, istenhitéért, hazaszeretetéért és lelki gazdagodásáért.

Szabó Tibor András

Fotók: Szentiványi Péter



Takács József tevékenysége, életútja a 2024. évi „Szigliget Községéért” díj átadása kapcsán



Felkértem a „Szigliget Községéért Díj” másik adományozott tagját, Takács Józsefet, hogy Ő is mutakozzon be itt az újságban.

„Szigligeten születtem immár 70 esztendeje, október 29-én. Szüleim egyszerű falusi emberek voltak, apám Takács István lakatos-kovács mester, aki 9 éves koromban meghalt, anyám Káli Mária háztartásbeli volt. Egy nővérem van Dr. Takács Júlia gyermekorvos. Én az általános iskolát Szigligeten jártam ki, majd Tapolcán az ipari iskolában autószerelőnek tanultam. 1974-ben hivatásos gépjárművezetői jogosítványt szereztem, a szabadság és a kalandvágytól hajtva ezen a pályán dolgoztam szinte a nyugdíjba vonulásomig.

Gyűjtési szenvedélyem már fiatal koromban elkezdődött, először hobbiként, numizmatikával, régipénzek gyűjtésével kezdődött, majd áttértem a szigligeti képeslapok keresésére különböző helyeken megtartandó börszéken. Közben a már meglévő régi rádiók, tv-ék, magnókról, pecsétetes tégláimról sem felejtkeztem meg, mindig bővítettem a gyűjteményt.

2008-ban a Várgalériában szigligeti képeslapokból, 2009. augusztus 5-én szigligeti esküvői fotókból szerveztem kiállítást. Később a Tájház kialakításakor az elhelyezett tárgyak nagy része az én gyűjteményemből származtak.

Mindig érdekelt Szigliget története, múltja, a képeslapokon megjelenő részletek a faluról arra sarkaltak, hogy többet tudjak meg a közösségünk életéről. Levéltárakban kezdtem kutatni (Budapest, Kaposvár, Zalaegerszeg, Veszprém) ahol sok olyan régi iratanyagot találtam, amit eddig még nem publikáltak. Nagyon megható volt, mikor Budapesten az Országos Levéltárban Magyar Bálint 1562-ben Slam

grófnak írt levelét a kezemben tarthattam, az ilyen lehetőség kevés embernek adatik meg. Ezek az élmények arra sarkaltak 2010-ben, hogy barátaimmal, Balassa Danival, Szabó Tibor Andrással és Póka Ibolyával elkészítsünk egy 90 perces filmet Szigliget történetéről, Szigligeti História II. címmel. Ezt követte 2015-ben elkészült első könyvünk, közös szerkesztésben a már említett barátokkal, SZIGLIGET AZ ÖRÖK SZERELEM, Szigliget hites története címmel. Ebben a kötetben kis falunk története az 1700-as évektől 1912-ig elevenedik meg.

2017-ben jelent meg a gyűjteményemből származó képeslapokból és szigligeti fotókból összeállított második kötetünk Balassa Dániellel, ÜDVÖZLET SZIGLIGETRŐL címmel. Itt említeném meg, hogy a Harsona újság utolsó oldalán található „SzigligetArchív” fotói több mint 10 éve minden hónapban az én gyűjteményemből származnak.

Nagy megtiszteltetés ért 2012. szeptember 28-án, a Szigligeti Táj-és Településvédő Kör a SZIGLIGETÉRT EMLÉKÉREM kitüntetést nekem adományozta. „Áldozatos hagyományörző munkájának elismeréseként, mellyel Szigliget múltját, emlékeit, tárgyait gyűjti és az utókor számára megőrzi.” Íródott az indoklás Demeter Éva elnök tollából.

2024. december 20-án Szigliget Község Önkormányzata Képviselő-testülete, „SZIGLIGET KÖZSÉGÉRT DÍJ” címet adományozta. „A díjjal megköszönjük az évtizedek óta tartó

helytörténeti kutatómunkát, melynek során létrejött a településtörténet legnagyobb gyűjteménye. Emellett köszönjük az önkormányzati dolgozóként végzett lelkiismeretes munkavégzést!”

2025-ben 3 éves kemény munka után készült el a harmadik könyvem, ami a Szigliget régi falujában élő emberekről szól, Nádfedél alatt címmel. Az újabb terv, hogy a következő könyvben, a Ciframajorban és a Hegyben élt, és jelenleg is ott élő családokról megemlékezzünk. A kutató munkát már elkezdjük Vértesi Eszterrel és Szabó Tibor Andrással.”

Király Nikolett

Születésnap köszöntő

Jánka Sándorné Terus nénit köszöntöttük
90. születésnapja alkalmából!

Isten éltesse sokáig szerető családját
körében!



Szigliget Postapartner

Kossuth u. 23. Básti Lajos Közösségi Házban

Telefonszám: 70/902-6789

Nyitva tartás hétfőtől- péntekig:

8:00-12:00 és 12:30-15:30

Szolgáltatások:

- Levélküldemények felvétele
- Csekk befizetések
- Csomagfelvétel
- Mobilegyenleg feltöltés
- Pénz be- és kifizetések
- Képeslap árusítás
- A sikertelen kézbesítésű küldemények-
levelek, csomagok itt átvehetők
- ÚJ D O N S Á G : Sorsjegy már kapható!



A hangtálak varázslatos világa – harmónia testnek és léleknek

Az utóbbi hónapokban sokan érdeklődtek nálam a hangtálas kezeléstről – mi ez, hogyan hat, mit lehet érezni a kezelés közben, kezelés után. Többen kissé szkeptikusan, de annál kíváncsibban kérdeztek. Éppen ezért szeretném most röviden bemutatni a hangtálak világát, és azt, hogyan segíthetnek testnek és léleknek egyaránt.

A hangtálak eredete több ezer évre nyúlik vissza, gyökereiket Tibetben, Nepálban és Indiában találjuk. Eredetileg a buddhista kolostorokban használták meditációra, szertartásokra és gyógyításra. A tálak kézzel és géppel készülnek többféle fém ötvözetéből, amelyek mindegyike más rezgést és hangminőséget ad.

Ma többféle hangtálat ismerünk:

- Hagyományos tibeti hangtálak, mély, földelő rezgésükkel.
- Kristály hangtálak, magas, tiszta frekvenciákkal.
- Prémium, ezüst vagy réz bevonatú hangtálak, hosszan zengő, harmonikus hanggal, amelyek különösen alkalmasak terápiás használatra.

A hangtál rezgése az egész testre hat. A hanghullámok finoman áthatolnak a szöveteken, és sejtszinten fejtik ki hatásukat. A

rezgések megnyugtatják az idegrendszert, a test ellazul, légzésünk lelassul, és egy mélyen relaxált állapot jön létre. Ilyenkor a szervezet természetes öngyógyító folyamatai is könnyebben elindulnak, a test és a lélek egyaránt újra harmóniába kerül.

Indikációk: stressz, alvászavar, kimerültség, fejfájás, belső nyugtalanság, testi-lelki blokkolás.

Kontraindikációk: pacemaker, epilepszia, várandósság első trimesztere, friss műtét utáni állapot, súlyos pszichiátriai zavarok esetén nem ajánlott. A hangtálkezelés egy különleges, mélyen relaxáló és felemelő élmény. A rezgések átjárják a testet, a hang pedig megérinti a lelket. Hangtál kezelést, masszázzsal kiegészíthetjük ami együtt igazi ajándék lehet a testünknek.

Ajánlom mindenkinek, aki szeretne egy kis megállót a mindennapokban – egy pillanatot, amikor újra összhangba kerül önmagával. Régóta foglalkozom a varázslatos hangtálakkal, több tanfolyamot elvégeztem, kettő évvel ezelőtt sikeres vizsgát tettem, okleveles hangtálterapeuta minősítést kaptam. Büszkén vagyok tagja a Mother Earth Europa nemzetközi közösségnek, amely a hangtálterápia tiszta, hiteles és szeretetteljes hagyományát képviseli.

Továbbra is szívesen válaszolok a feltett kérdésekre.

Horváthné Czégány Judit, Eu konform ápoló, okleveles gyögmasszőr, okleveles hangtál terapeuta.



Óvoda

Szeptemberi havi beszámoló

A szeptembert izgatottan vártuk az óvodában, hiszen a nyári szünet alatt lezajlott a nagytakarítás és több karbantartási munka is, valamint egy kerti csap is készült az udvaron, így megújult környezetben, frissen feldíszített csoportszobákkal fogadhattuk a gyermekeket. A megszépült óvoda barátságos, inspiráló légkört teremtett a közös játékhoz, tanuláshoz és felfedezéshez.

A 2025/2026-os nevelési évben összesen 25 gyermek jár a csoportunkba: 8 nagycsoportos, 8 középső csoportos, 9 kiscsoportos kisgyermek. A létszámunkat maximálisan feltöltöttük. Két új középső csoportos kisgyermek is érkezett hozzánk: Fehér Nina és Sike-Velényi Vilmos. Reméljük, jól érzik majd magukat óvodánkban. A kiscsoportosok beszoktatása nagy odafigyeléssel és türelemmel történt, minden gyermek a saját ritmusában és egyéni igényei szerint. Ez komoly szakmai érzékenységet kívánt meg az óvodapedagógustól és a dajkától is. A gyerekek nagyon aranyosak, igazán jó kis csapatunk alakult ki ismét.

Szeptemberben megtartottuk az első szülői értekezletet, ahol megbeszéltük az év során tervezett programokat, és megválasztottuk a Szülői Munkaközösség tagjait is. Köszönjük a szülők aktív részvételét és együttműködését. A nagycsoportosok logopédiai felmérése is megtörtént. A logopédus hetente kijár hozzánk, hogy azoknak a gyermekeknek segítsen, akiknek erre szükségük van. A védőnő is meglátogatott minket, és elvégezte a kötelező szűréseket. Ebben a nevelési évben is folytatódnak a drámapedagógiai foglalkozások, melyeket Molnár Ildikó színésznő tart. Emellett elindultak a „Lépten-nyomon” környezetismereti foglalkozások is, melyet Aczél Gergely biológia tanár tart. A fakultatív délutáni programok – néptánc és angol nyelvi foglalkozások – továbbra is népszerűek a szülők körében.

Szeptemberben ellátogattunk a Balaton Színházba, ahol a Bozsik Yvette Társulat előadásában a Jancsi és Juliska táncszínházi előadást tekintettük meg. A mágikus hangulatú előadás – a zene, a csodaszép díszletek, jelmezek, fények és koreográfia – minden érzékszervünket rabul ejtette, maradandó élményt nyújtva a gyermekeknek.

Folytattuk a Boldogságórák megtartását, szeptemberben a „Hála hónapja” volt. A gyerekek megtanulták megfogalmazni, miért és kinek lehetnek hálások. A hála gyakorlása segíti a pozitív önkép kialakulását, nyitottságot mások felé, és csökkenti a negatív érzelmeket – így az életre szóló boldogság egyik kulcsa lehet.

Szeptemberben egy nagy közlekedési projektet valósítottunk meg. A gyermekek játékos formában ismerkedtek meg az alapvető közlekedési szabályokkal egy kis méretű KRESZ-parkban. Gyakorolták az utcai viselkedést kerékpározás közben, megismerkedtek a jelzőlámpákkal és jelzőtáblákkal. A közlekedésre nevelés nálunk nem egyszeri alkalom, hanem folyamatosan jelen van a mindennapokban, komplex módon, sok szemléltetéssel és gyakorlati alkalmazással. Ebben a hónapban Horváth Ádám ünnepelte születésnapját, amit közösen, vidám hangulatban ünnepeltünk meg. Ádám 6 éves lett! Isten éltesse Őt!

Szamosyné Gellén Marika óvodavezető



Iskola

Szeptemberi eseményeink a Szigligeti Általános Iskolában

„Az álmok egy tanítóval kezdődnek, aki hisz bennetek, aki ha kell bátorít, vigasztal; akinek a lelkébe nyugodtan letehetitek szívetek titkait, akiben megbízhattok, akinek kedves arca elűzi lelketek bánatát, akinek egyszerű jelenléte elég, hogy vidámak és nagyon boldogok legyetek.”



Ezekkel a szavakkal nyitotta meg a 2025/2026-os tanévet Dömötöri Józsefné (Csilla néni) igazgató a Szigligeti Általános Iskolában. Iskolánk tanulóinak száma 165.

24 kis első osztályost hívogatott először az iskola csengője. Kívánunk nekik sok – sok élményt, vidámságot, tudást, barátokat. Érezzék jól magukat Nálunk!

A Badacsonytomaji Hivatásos Tűzoltóság munkatársai az első tanítási hét végén, három helyszínen interaktív bemutatót tartottak tanulóinknak. Első helyszínen Molnár Péter tűzoltó alezredes beszélt a tűzoltók hétköznapijairól, illetve beöltözhettek a gyerekek a hozott ruháikba. Második helyszínen, tűztálcán

gyakorolhatták a tűzoltást, harmadikon a tűzoltó autóval ismerkedhettek a diákok. Végül habpartyval zártuk a felejthetetlen találkozót.



Megtartottuk a tanév eleji szülői értekezletet is.

A mesék arra biztatják a gyerekeket, hogy önállóan induljanak felfedezőútra, akár saját fantáziaviláguk birodalmában is. Itt ugyanis minden nehézséggel meg lehet megbirkózni. Jancsi és Juliska történetét Bozsik Yvette Társulat adta elő a Balaton Színházban, Keszthelyen. A Jancsi és Juliska bár félelmetes történet, a belőle készült színpadi mű izgalmas és szórakoztató, humoros és tanulságos volt. A gyerekeknek szóló modern táncszínházi előadás mágikus hatással bírt: a zene, a csodaszép díszletek,



jelmezek, fények által megjelenített vizualitás és a koreográfia minden érzékszervünket rabul

ejtette. Az előadás látványvilágához a zenét Jean-Philippe Heritier zeneszerző erre az alkalomra komponálta. A 2. és a 4. osztályosaink vettek részt ezen a különleges eseményen.

Szigliget Soponya feletti részén túrázott a 6. osztály. A túra célja közösségépítés volt a visszhang is azt bizonyítja, hogy mindenki nagyon jól érezte magát.

Európai Diáksport Napja 2025. 09. 19.

Hagyományainkhoz híven csatlakoztunk az évente megrendezésre

kerülő eseményhez. Az osztályok tanulóiból vegyes csapatokat alakítottunk ki. Közös, zenés bemelegítéssel kezdtük a napot. Köszönjük Pollák Virágnak! Ezt követően sor- és váltóversenyekben mérkőztek meg a csapatok. Kötélhúzás következett, ahol a tanári csapat és a 8. osztályosok; valamint a tanári csapat a győztes diák csoporttal mérte össze az erejét. A 2025 méter már együtt futottuk a vendégeinkkel, akik elfogadták meghívásunkat: óvodások, szülők, Szigliget Község Önkormányzata Képviselő-testület tagjai! Reméljük a fotókat látva sokan kedvet kapnak és jövőre





még többen leszünk! Legyorsabban beérkezett futóink: 1. Majtényi Soma, 2. Sölét Áron, 3. Varga Levente, 4. Montag Eszter, 5. Szabados Zsófia, 6. John-Kovács Norbert, 7. Falati Barnabás, 8. Tóth Barnabás! Gratulálunk!

A csapatversenyben és a kötélhúzásban legjobban teljesítők kuponokat kaptak, amelyeket a tanév során beválthatnak.



Aktív Iskolaként szívügyünk a mozgás. Hagyományainkhoz híven, idén is képviseltettük magunkat Tapolcán, a FÖLDÖNFutók futóversenyen.

Eredményeink:

I. korcsoportban: Pál Vanda 10. helyezett

II. korcsoportban: Haraszi Emma 9. helyezett

III. korcsoportban: Szabados Zsófia 4. helyezett, Kiss Hanna Lara 9. helyezett, Kövesdi Hanna 6. helyezett

IV. korcsoportban: Sölét Áron 9. helyezett, Hegyi Kristóf 6. helyezett, Tóth István 8. helyezett

Iskolánkat képviselték még: Kónya Áron, Vályi Nóra, Ruzsa Anna Mia, Szabó Botond, John-Kovács Norbert, Horváth Kata, Lőrincz Alicia, Majtényi Soma, Tóth Barnabás, Németh Zétény, Szabó Máté, Falati Barnabás, Major Rebeka, Szalai Rózsa.

Gratulálunk a versenyzőknek! Köszönjük, hogy képviselték iskolánkat!

Gratulálunk Montag Eszter, Szabóné Marton Mónika, Szabó Sándor Pál felkészítőinknek!



A Lázár Ervin Program keretén belül iskolánk tornaszobája bábszínházzá varázsolódott át, ahol az 1., 2., 3. osztályosok A csillagszemű juhász című mesét nézték meg a Pegazus Színház előadásában.

A Magyar Népmese Napját is megünnepeztük. A macskacica című magyar népmesét adták elő kollégáink fergeteges sikerrel. A népmesét követően együtt táncoltunk a három királyfi esküvőjén.



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



Gyógyszert ésszel, gyógyszerésszel IX. rész:

Szervezetünk felkészítése a téli időszakra:

A nyár a sok napsütés a rengeteg zöldség és gyümölcs, a pozitív élmények, a sok mozgás, együtt kiváló eszközök voltak szervezetünk egészséges működéséhez.

Sajnos a tél közeledtével kevesebb friss gyümölcsöt, napfényt kap szervezetünk.

Szervezetünk anyagcseréje megváltozik, többet eszünk kevesebbet mozgunk.

Immunrendszerünket és szervezetünket ideje felkészíteni a téli időszakra.

Szeretnék néhány tanácsot adni a teljesség igénye nélkül:

Az immunrendszerünk teljesítőképessége erősen függ az egészséges bélflóránktól, ennek erősítése kiemelten fontos probiotikus, fermentált ételekkel, esetleg étrendkiegészítőkkel. Kérje szakember tanácsát.

A száraz levegő és a fűtött helyiségek könnyen kiszáríthatják a bőrünket és a nyálkahártyánkat, ami sebezhetőbbé tesz minket a fertőzésekkel szemben. Javasolt naponta legalább 1,5-2 liter vizet elfogyasztani, napi több adagban.

Fontos hogy folytassuk a napi rendszeres mozgást, ez lehet séta, vagy bármilyen sport. Többek között segít az immunrendszer erősítésében, a testünk vázizom rendszerének karbantartásában, az esetleges visszerek megelőzésében gyógyításában, tüdők regenerálódásában, az emésztésünk karbantartásában.

Fontos a pihentető, jó alvás. Sokat segíthet a méz vagy méhpempők fogyasztása, mert több igen pozitív hatásuk mellett helyrebillentik testünk természetes melatonin termelését, ami biztosítja a nyugodt, pihentető alvást.

Figyeljünk az étkezésre: Fogyasszunk sok téli zöldséget (káposzta, cékla, zeller, répa, sütőtök), valamint rostokban gazdag ételeket, halakat, olajos halakat, teljes kiőrlésű pékárut, olajos magvakat. Kerüljük a túl zsíros vagy cukros ételeket. Ilyenkor sokan kezdik el vitaminok, különböző ásványi anyagok nyomelemek szedését. A különböző vitaminok, nyomelemek hatásairól, dózisairól már írtam az előző anyagokban. Most helyes alkalmazásukról, fontos szabályokról fogok írni: Minden vitamin és nyomelem terápiát kúraszerűen érdemes alkalmazni több hetes hónapos időintervallumban. Fontos, hogy megfelelő dózisban megfelelő ideig szedjük. A túlzott dózis vagy a hosszú szedés káros lehet. A leggyakrabban C, D vitaminokat és magnézium, vas, cink nyomelemeket használunk.

A vitaminok típusánál és dóziséknél fontos körülményeket kell figyelembe venni. Alapvető tanács, hogy mindig kérje ki szakember tanácsát, mielőtt vitamin vagy nyomelem szedését kezdi el. Amire kiemelten figyelni kell:

Már meglévő krónikus vagy akut betegségek, és azokra szedett gyógyszereink:

Antibiotikumok, onkológiai szerek, véralvadást gátlók szedésekor feltétlenül konzultálni kell szakemberrel, mielőtt vitamin vagy nyomelem terápiába kezdünk. Bizonyos állapotokban vagy élethelyzetekben eltérő lehet a vitaminszükséglet: ezért például a kismamák is feltétlenül konzultáljanak a vitaminok és nyomelemek szedéséről szakemberrel. Életmódunk is befolyásolja a vitamin terápiánkat: Dohányosok esetében vannak vitaminok, amelyek túlzott bevitele fokozottan káros lehet. Amennyiben más gyógyszert is szedünk, javasolt a vitaminokat a többi gyógyszer beviteltől egy két órát eltolni. Vannak zsírban oldódó vitaminok-A, D, E, K vitamin, amit étkezés közben vegyünk be. Ezeket szervezetünk képes elraktározni, alkalmazásuk során túlادagolhatók, nagyon fontos, milyen adagban és meddig szedjük. Vannak vízben oldódó vitaminok B és C-vitamin, amit egy pohár vízzel reggeli előtt is be lehet venni. Ezek kiürülnek szervezetünkéből, pótolni kell őket. Túlzott dózisban és hosszú ideig történő alkalmazásuk adott szerveink károsodásához, fokozott igénybevételéhez vezethet.

Sokszor leírtam már, de fontos: mindig egy pohár vízzel vegyünk be készítményeket. Soha ne teával, kávéval, gyümölcslével, üdítővel, stb., mivel jelentősen befolyásolhatja az adott gyógyszer felszívódását és a hatását.

Magnézium, Vas, Cink: Hatásairól már írtam előző anyagokban. Amit fontos figyelembe venni szedésük alatt: A B6 vitamin segítheti a magnézium felszívódását. A magnéziumot este bevéve nyugtató hatása is lehet.

Amennyiben vasat és magnéziumot is szedünk, soha ne együtt vegyük be. A vasat inkább reggel éhgyomorra, esetleges mellékhatás esetén étkezés közben is bevehetjük.

A Vas felszívódását a C vitamin segíti.

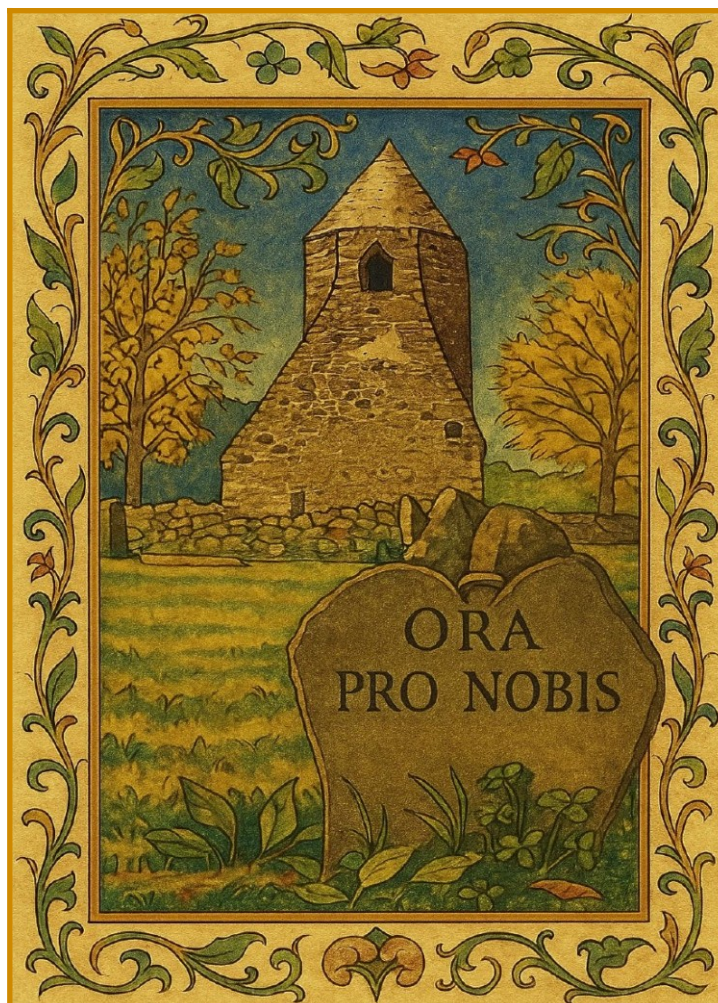
Végül fontos figyelniük szervezetünk első védelmi vonalára bőrünkre:

Ahogy csökken a kinti hőmérséklet, 8 °C körül már jelentősen romlik a faggyúmirigyek működése, így a bőr, vízvesztése fokozódik, a bőrfelszín szárazzá, repedezetté válhat. A hideg időben fontos bőrünk regenerálása. Használjunk regeneráló, hidratáló készítményeket, ez minden bőrtípusnál más lehet. beszéljük meg szakemberrel, melyik készítményt használjuk.

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

Hétfőn:14-17, Szerdán: 8-12, Péntek:14-17

Tisztelettel: Dr.Somogyi Zsolt szakgyógyszerész



Mindenszentek és halottak napja Miserend Szigligeten

November 1. – szombat

16⁰⁰ Avasi templomrom

(egykori Mindenszentek templom)

Mindenszentek litániája, körmenet

16³⁰ Szent Erzsébet temetőkápolna
Ünnepi szentmise

November 2. – vasárnap

11³⁰ Szűz Mária neve templom
Halottak napi szentmise

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 Községi Ház
Bejelentkezés: 30/267-3093



MAGYAROS KONYHA ; HÁZIAS ÍZEK

Nyitás: 2025.03.15-től

*Minden helyi lakosnak 5% kedvezményt biztosítunk



SZEDER
PÉKSÉG, 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 üzlet, 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**

Iskolában



Vidám iskolakezdés



Pár évvel később...





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

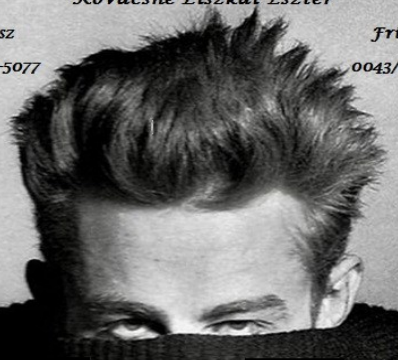
Szigliget, Strand - Szauna-ház

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

Kovácsné Liszka 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