

BORSODI kertészet Siófok, Molnár I. u. 2.
(Bejárat a Kele utcából)
Tel.: 06-30/518-5494

MUSKÁTLI VÁSÁR!

ÁLLÓ- ÉS FUTÓMUSKÁTLIK,
BALKONNÖVÉNYEK,
ÉVELŐ NÖVÉNYEK.



Virágföld és tápoldat kapható!
Nyitva tartás: Hétfő - péntek 9-17 óra • Szombat: 9-14 óra

AUTÓKLÍMA
MŰSZAKI VIZSGA
KÓDOLVASÁS
Siófok-Honvéd u.98.
06 30 9750-215

NEMZETI DOHÁNYBOLT

LOTTÓZÓ

SIÓFOK, HONVÉD U. 64.
(A 65-ÖS ÚTON KILITIN)
NY: H-SZO.: 6.00-21.00
VAS.: 7.00-20.00

HÚSVÉTKOR IS NYITVA: PÉNTEK, VASÁRNAP, HÉTFŐ 7:00-19:00-IG.



www.denisoptika.hu

DENIS OPTIKA LUX

OPTIKA ÉS SZEMÉSZET

AKCIÓINKRÓL ÉRDEKLŐDJÖN ÜZLETEINKBEN. MEGÉRI!

NAPSZEMÜVEGEK 2025-ös kollekciója

GUCCI OAKLEY Ray-Ban TOM FORD

MINDEN NAP INGYENES COMPUTERES LÁTÁSVIZSGÁLAT
időpont egyeztetéssel (szemüveg rendelés esetén)
Kajos Réka (dipl. optometrista)

KONTAKTLENCSE ILLESZTÉS

Szemészeti • Dr. Vida Beáta: hétfő 15.00-17.30
magánrendelések: • Dr. Gulás Judit: szerda 9.30-12.30

Siófok, Hock J. köz 2. Tel.: 84/310-497
(A Kálmán Udvar oldalán, a felüljáró felé) H-P.: 9-17-ig, Szo.: 9-12-ig.

VÍZVEZETÉK SZERELÉS, CSŐTÖRÉSEK
hibaelhárítása,
FÜRDŐSZOBÁK
teljeskörű felújítása, Siófok és vonzáskörzetében.
06 20 444 6815

TAVASZI HŐSZIGETELŐ RENDSZEREK VÁSÁRA!

Baumit METON

Hőszigetelő rendszerek vakolattal
5 cm-es 3.290 Ft/m²-től
7 cm-es 3.790 Ft/m²-től
10 cm-es 4.390 Ft/m²-től
Érv.: 2025.04.11-től a készlet erejéig.
150 m² felett INGYENES helyszíni kiszállítással
Tűz-Ép-Fa Ker, Tamási, Belátó út 19.
Tel.: 06-74/675-530

AUGUSZTIN BETON
ZAMÁRDI, Endrédi út 066/39hrsz
BALATONSZÁRSZÓ, Szemesi u. 7.

- Földnedves, Mixerbeton gyártás, kiszállítás
- Betonszivattyúzás 36 m-ig
- Csőhosszabbítással 140 m-ig • Egyedi árak
- Minőségi beton, rugalmas kiszolgálás



Árajánlatok: ZAMÁRDI +36-20/314-6234
BALATONSZÁRSZÓ +36-30/692-5360
Beton megrendelés: ZAMÁRDI +36-30/400-2453

KONTÉNER BÉRLÉS

SIÓKONTÉNER

+36 30 290 8558
info@siokontener.hu

AKCIÓ!

3 m³-es konténer
59.500 Ft-tól
bruttó

Érv.: 2025.01.18-ig visszavonásig. Az ár 1 db konténerre vonatkozik.

www.GSMCITY.HU

MOBIL, PDA, GPS, LAPTOP BOLT ÉS SZERVIZ

GSM GYORSSZERVIZ



+36/30/300-0120
8600 Siófok, Fő u. 196.
+36/70/500-0088
8600 Siófok, Várház u. 3.

Apr. 17. új étlap!

AKCIÓ!!!
MINDEN NAP
1 PIZZA!

Cafe Napi ajánlat:
2.200* Ft
Rendelésfelvétel:
H-P.: 8³⁰-11⁰⁰-ig
*: +100.- Ft szállítási díj!

ROXY Restaurant

H: Francia hagymaleves sajttal
Rántott sertésborda jázminrizzsel és savanyúsággal

K: Cukorborsóleves
Rostonsült csirkemellfilé négysajtos pennével és újhagymával

Sz: Palóclevés
Kemencében sült fokhagymás oldalas
steakburgonyával és savanyúsággal

Cs: Húsleves gazdagon
Paradicsomos húsgombóc
sós burgonyával

ROXY HÚSVÉT
Húsvét hétvégén különleges
menüajánlattal várjuk vendégeinket!
A részleteket keresse hivatalos
Facebook oldalunkon.

ROXY ÉTELFUTÁR
+36 (84) 506-573
+36 (30) 5303-909
f: Roxy Étterem
#roxyetterem




2025. április 14. - 17-ig

MANFRED
WEBER

URSULA
VON DER
LEYEN

VOLODIMIR
ZELENSZKIJ

Készült Magyarország Kormányának megbízásából.

VOKS **X** 2025

SZAVAZÁS UKRAJNA EU-TAGSÁGÁRÓL

**NE HAGYJUK,
HOGY A FEJÜNK
FELETT DÖNTSENEK!**

TÜZIFA
CSER, TÖLGY 24.000 Ft/m²
AKÁC 25.000 Ft/m²
 (örmlesztett m²=1x1x1 m) Hétvégi kiszállással is.
Tel.: 06-30/751-8949
 EUTR: AA5926990

HÁZTARTÁSIGÉP SZERVIZ
BALOGH TAMÁS
 Mosógép, mosogatógép, bojler,
 elektromos tűzhely, sütő
JAVÍTÁSA
 Siófok és Tamási környékén
 Tel.: 06/30/9971-731

Nyitvatartás:
 Hétfő-Péntek
 8:00 - 16:30

DULEBA SÍRKŐ
 Ságvár, Fő u.1.

Bemutatókerti
-10% KEDVEZMÉNY

minden bemutatókerten lévő termékünkre!

Heti akció:

Az ajánlat
 2025.04.12
 -2025.04.17-ig
 illetve a készlet
 erejéig érvényes.

Nyugdíjasoknak további
 kedvezmény, részletek
 az elérhetőségeken!

06-84/380-220

MOLNÁR ABLAK

- Műanyag nyílászárók,
2-3 rétegű üvegezéssel
- Alumínium ablakok
- Acél biztonsági bejárati ajtók
- Árnyékolás technika
- Műanyag-alumínium redőnyök
- Szúnyoghálók
- Árnyékolástechnika

Idén még kedvezőbb áron!

AKCIÓK A WEBOLDALON!
www.molnarablak.109.hu • Tel.: 06 70/638-6402

DENIS OPTIKA
www.denisoptika.hu

HOYA fényre sötételő szemüveglencsék

-30%
 kedvezménnyel!

Érvényes: 2025.03.29-től a készlet erejéig.

MINDEN NAP INGYENES
COMPUTERES LÁTÁSVIZSGÁLAT*
 Kerecsényi Beáta (dipl. optometrista és kontaktológus)

Siófok, Fő u. 91.
 Ny.: H-P: 9-17-ig,
 Szo.: Zárva

Időpont egyeztetés:
84/311-522

KONTAKTLENCSE ILLESZTÉS

Építőanyag kereskedés és Barkácsbolt

Zamárdi-felső, Vadkacsa sor 30.
 (A zamárdi-felső vasútállomástól 1km-re, a buszmegállónál)

Telefon: 06-30/491-5022
www.domino2003.hu

Kínálatunkból:

- Aknamagasítók, szűkítők
- Betoncsövek
- Kútgyűrűk
- Kulékavics, homok, murva, sóder

TÉRKÖVEK
 NAGY VÁLASZTÉKBAN KÉSZLETRŐL

ROLO PLUSZ
ÁRNYÉKOLÁSTECHNIKA

- Műanyag nyílászárók beépítése
- Árnyékolástechnika forgalmazása
- Redőny, Reluxa, Szalagfüggöny
- Fix és mobil szúnyoghálók
- Árnyika könyökkaros napernyő
- Garázkapuk gyártása, beépítése

MINŐSÉGI REDŐNYÖK:

- Műanyag
- Fa (natúr és festett)
- Alumínium (biztonsági, hő- és hangszigetelt)

Lukács József 06-30/9292-419

Sirály Műszaki

Siófok-Kiliti, Honvéd (65-ös) út 57.sz. • Hírdőnyezőházban

Telefon: 06/30/9211-174

GREE Hűtő+Fűtő Klímák

DAIKIN Midea MDV

MŰSZAKI kereskedés

GÉPI FÖLDMUNKA

Alapásás, térkő alap készítés,
 közmű árok ásás, bontás stb.

Fuvarozás 7 t-ig.
 Kistraktorral szántást-rotálást,
 tárcsázást, kaszálást vállalok.

Tel.: 06-20/923-1242
Ophoven Jenő

EGÉSZSÉGBOLT - ÉVTIZEDEK ÓTA ÖNÉRT és CSALÁDJÁÉRT!
MEDICAL WELLNESS ESZKÖZEI = EGÉSZSÉG MEGTARTÁS HOSSZÚ ÉLETSZAKASZON ÁT!

Tavaszi SZEZONNYITÓ JELENTŐS KEDVEZMÉNYEKEL a várható áremelések előtt !!!

Otthoni szépségápoló - kondicionáló eszközök:
 /testsúly analizátorok, alakformáló masszírozók, hátnyújtó padok, hasizomerősítők, kozmetikai szettek stb.../

Fényterápia eszközei a megújulás jegyében!
 infralámpák, polarizált fényű lámpák, SAFE LASER lámpák - melyek GYÓGYÍTÓ FÉNYT visznek a családba! Szaküzletünkben megismerkedhet a Magyar Világmárka típusaival, az otthoni használat feltételeivel, a bérlet és értékesítés lehetőségeivel.
 /Ne feledje: a papát is SAFE LASER készülékkel gyógyították Magyarországi látogatásakor!/
 Izom- és idegstimuláló készülékek, a gyógyszermentes fájdalomcsillapítás korszerű termékei! Minden testtájra használható.
 A hozzá szükséges betáitást biztosítani tudjuk!
Mindent a lábak kényelméért!
 Folyamatosan érkeznek a LEON márka minőségi bőr lábbelik 2025-ös modelljei (papucskok, szandálok, klumpák)

LEON

...és bővítettük a Salus egészséges gyermekcipők választékát is!

SALUS
 gyermekcipők

Talpbetétek, kompressziós zoknik és harisnyák, láb- és bütökvédők
NAGY VÁLASZTÉKBAN!

Siófok, Tanácsház u. - Dózsa Gy. u. sarok
 (a TESCO Expressznél)
 Ny: K, Sze, Cs, P: 9-12.30; 14-17. Szo.: 9-13.
www.thetisz.hu / E-mail: info@thetisz.hu
Tel.: 06-30/9560-399, 06-84/311-735

BELLA ITALIA RESTAURANT | SIÓFOK, FŐ TÉR 4.

MENÜ AJÁNLAT 2025.04.14-04.17.
KISZÁLLÍTÁS: +36 30 85 10 888

Menü kiszállításának rendelését 9.30-11.00 óra között szíveskedjenek leadni!

"A" ajánlat

HÉTFŐ
 Karalábéleves
 Malaccsászár, törtburgonya

KEDD
 Zöldségleves
 Margaréta csirke, rizi-bizi

SZERDA
 Karfiol krémleves
 Konfitált tarja steakburgonyával

CSÜTÖRTÖK
 Húsleves tésztával
 Kentucky sertésborda vaj, párolt zöldségekkel

PÉNTEK
 Ünnepnap

Gyros tál - hasábburgonya, saláta, joghurt öntet 2.190 Ft
 Rántott csirke, hasábburgonya, kovászos uborka 2.190 Ft
 Natúr csirkemell, zöldséges rizs 2.190 Ft
 Rántott sajt, rizs, tartármártás 2.190 Ft

"B" ajánlat

AJÁNLATUNK ELÉRHETŐ 11.30-15.00 KÖZÖTT!
AZ AJÁNLOTT ÉTELEK ÁRA: 2.190 FT. A KÖRET CSERE ÁRA 400 FT.
 Bruttó árak, forintban értendők. A változtatás joga fenntartva.



Mozaik Siófok

VÉRADÁS

Április 14. Siófok,
Semmelweis u. 1. Kórház
Intézeti, 14:00-17:00-ig.

INGATLANT KERES VAGY KÍNÁL?

Irodánkban partnert talál!
www.balatoningatlanok.hu



AZ ÚJ OTTHONTEREMTÉSI PROGRAM TÁMOGATÓJA A COMFORT ABLAK KFT.

**MOST MINDEN ÁLTALUNK GYÁRTOTT
REHAU SYNEGO NYÍLÁSZÁRÓBA A
3 RÉTEGŰ 48mm-ES MELEGPEREMES
ÜVEGET AJÁNDÉKBA ADJUK!**

Ug: 0.5 W/m2K

**REHAU
Quality**

*részletekért érdeklődjön
a szaküzleteinkben.
Az ajánlat 2025. április 11-től
május 10-ig érvényes.



KERESSE SZAKÜZLETEINKET

SIÓFOK-DOMBÓVÁR-SOPRON-BUDAPEST-MENDE

www.comfortablak.hu

comfortablak@comfortablak.hu



Papa AUTÓSZERVIZ

**Herencsár Attila
vezetésével**

**Siófok,
Malom u. 2/b.**

(Kilitin, a Katolikus templom felé)

- Teljeskörű szervizszolgáltatás
- Műszaki vizsga



06-30/552-0835

Horvátország top 5 legszebb tengerparti kempingje, ahol igazán élmény a nyaralás

■ Nap, tenger, kikapcsolódás – ez az, amit sokan keresnek egy pihentető nyaralás során.

De a kempingek nagy száma miatt nehéz megtalálni a megfelelőt, ezért bemutatjuk Horvátország top 5 legszebb tengerparti kempingjét, ahol igazán élmény a nyaralás.

1. Polidor Family Camping Resort, Funtana, Isztria

Az isztriai Polidor Family Camping Resort családi kemping természetközeli és egyben kényelmes kempingélményt szeretne kínálni látogatóinak: a kempingtől 800 méterre található a privát kavicsos strand, amely gyalogosan, autóval vagy ingyenesen elérhető vonattal a kempingből. Aki nem szereti a sós tengervizet, az a medencében lazíthat és koktélokkal frissítheti fel magát. A felnőttek számára kialakított szabadidős szoba mellett egy televízióval felszerelt társalgó, egy kis edzőterem és egy masszázsszoba is található. A gyerekek pedig kiengedhetik a gőzt a játszósobában, vagy az úszóiskolában tanulhatnak úszni.



2. Val Saline Camping, Rovinj, Isztria

A Rovinj közelében található Val Saline kemping teraszokon nyúlik le a tengerig, és az öblre néző helyek közül választshatsz. De különböző méretű és kényelmi osztályú mobilházak is kaphatók. A tengerhez való hozzáférés mellett a kemping úszómedencéje, kültéri medencéi és víziparkja is használható. Az éhes vendégek isztriai és nemzetközi ételek közül választhatnak az étteremben, a strandon és a kávézóban pedig harapnivalók állnak rendelkezésre. A kemping sportpályáival, szabadtéri fitnessgépeivel, kerékpár-, SUP-deszka-, kajak- és vízibiciklikölcsönzővel, valamint animációs programokkal várja a sportolni vágyókat. De a Brijuni Nemzeti Parkba,

Pula ősi városába vagy a szárazföldi területekre különféle kirándulások is foglalhatók helyben. Ráadásul a wellness és a gyógyfürdő harmóniába hozza tested és a lelked.

3. Camping Nevio, Orebić, Dalmácia

Az Adria déli partján, a festői tájairól, csendes strandjairól és izgalmas falvairól ismert Pelješac-félszigeten található a Camping Nevio. A négycsillagos kemping a vonzó, tengerre néző helyek mellett kényelmes mobilházakat is kínál a pihentető nyaraláshoz.

A kempingben közös medence, különféle sportolási lehetőségek, étterem és strandbár található. Ha nem csak a kavicsos strandon szeretnél pihenni, akkor olyan tevékenységekkel

múlathatod az időt, mint a pancsolás, a kajakozás vagy a szörfözés. A kemping jó kiindulópont a környékbeli kirándulásokhoz is, ahol kerékpározni, túrázni vagy mászni lehet.

4. Straško kemping, Pag, Dalmácia

Pag szigetén található az 57 hektáros Straško kemping a part mentén. Aki sátorral vagy lakóautóval utazik, az megtalálja ott, amit keres, ahogy az is, aki egy teljesen felszerelt mobilház kényelmét keresi. A kemping kínálata átfogó, játékot, szórakozást és kikapcsolódást kínál felnőtteknek és gyerekeknek: a saját pincészettel rendelkező kempingben a vendéglátó-szolgáltatástól, a kerékpár-, robogó-, Segway- és csónakbérleltől, szabadtéri mozitól a fitnessstúdióig, a sporttevékenységektől (jóga, pilates, aerobic), a bűvártanfolnyamokig és masszázsig, minden megtalálható. A legkisebbeket baba- és gyermekfelügyelet, saját mini állatkert, művészeti és zenei műhelyek, valamint minidiszko várja. Ha szeretnéd, kempingezésed során igénybe veheted ezt a széles ajánlatot, és

el sem kell hagynod a kempinget. De felfedezheted Pag szigetének holdbéli táját túrázás közben, meglátogathatod a közeli öblöket, vagy belelegezheted a mediterrán levegőt Novalja városában.

5. Mali Raj kemping, Glavotok, Krk

Ha egy egyszerűbb, természetesebb és csendesebb kempingezésre vágysz, a Krk-sziget nyugati részén található kis, hangulatos Mali Raj kempingben (lefőrdítva: kis paradicsomban) megtalálod a tökéletes helyet. Ott élvezheted a tájat távol a nyüzsgéstől, és néhány napra magad mögött hagyhatod a mindennapokat. A legközelebbi strand mindössze néhány perces sétával elérhető. Számos más strand, valamint a sziget karsztjárja, buja erdői, Krk történelmi városa vagy Baska hegyi panorámája több kerékpáros útvonalon is elérhető. A kemping adottságai egyszerűek, de a szennyvízelvezető állomáson kívül vízvételi pontot, közös grillezőt, mosógépeket és villanyáramot is kínál.

travelo.hu



**Siófok, Sió u. 43., Tel: 20-40-35-186,
jakab-marta@freemail.hu**

Ebédidő, kiszállítás: 11-15-ig
Rendelésfelvétel: 8-10-óraig
A később beérkezett rendelésekre
kiszállítási díjat számítunk fel!
Kiszállítás: Siófok, Kiliti, Töreki,
Széplak, B.szabadi, Siójut területén

Normál menü: 2.190 Ft | Nyugdíjas menü: 1.940 Ft

A menü

Hétfő Karalábé leves
Csíkos sertésragu
Medvehagymás galuska

Kedd Kertész leves
Gödöllői töltött csirkecomb
Erdész tarhonya

Szerda Gyöngybab leves
Bécsi sertéskaraj
Magyaros rizs

Csüt. Húsleves tésztával
Görög tál, Hasábburgonya

Péntek Lencseleves
Rántott halfilé
Rizs, Tartár

Szombat Zöldbab leves
Cordon-bleu
Steakburgonya

Vasárnap Húsleves tésztával
A menü: Rántott sertéskaraj
Vegyes köret,
Savanyú

B menü: Csirkepörkölt,
Tészta

B menü

Karalábé leves
Rántott sertésmáj
Petrezselymes burgonya

Savanyúság
Kertész leves
Kelkáposzta főzelék
Fasírt

Gyöngybab leves
Paradicsomos húsgombóc
Sós burgonya

Húsleves tésztával
Carbonara spagetti
Lencseleves

Holstein sertéskaraj
Petrezselymes burgonya

Heti ajánlatunk: 2.390 Ft

Holstein sertéskaraj – Hasábburg.
Paradicsomos-mozzarellás
csirkemell – Steakburgonya
Tengeri halfilé rántva, Rizs, Tartár
Bécsi sertéskaraj – Petr.burgonya

Éttermünk a menü változtatásának
jogát fenntartja! Minimum rendelés 1.940 Ft.

Csomagolás: +200 Ft

Bankkártyát
elfogadjuk!

torkos-borz.hu

Rendezvényekre sült tál rendelhető 5.700 Ft/ fő

Rántott csirkemell, Cordon-Bleu, Cigánypecsenye, Rántott gombafejek,
Rántott sajt, Rizs, Steakburgonya, Savanyúság, Tartár,

VILLANYSZERELÉS

Családi házak, lakások,
közintézmények, csarnokok
teljes körű villanyszerelése.
**ÉRINTÉSVÉDELMI MÉRÉSEK
ÉS JEGYZŐKÖNYV KÉSZÍTÉS.**

Szekér Gábor - Szeki Vill Bt.
Tel.: 06-70/773-1466
E-mail: szeki5331@gmail.com

TŰZIFA ELADÓ!

Tűzifa korrekt mennyiség,
korrekt áron, erdei m³-ben,
1 méteres hosszúságban.
Puha ill. vegyes kemény
tűzifa eladó.
5-10 q/m³

35.000 Ft/m³-től

1 erdei m³ = 1 m x 1 m x 1,68 m
Ugyanitt feldolgozott tűzifa is
kapható korrekt áron.

HÁZHOZZÁLLÍTÁS INGYENES!

Tel.: 06-84/553-442



„minőség és szakértelem...”

KÖMMERLING HOMLOKZATI MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK

(ablakok, tetőablakok, erkélyajtók, toló-bukó szerkezetek,
bejárati ajtók)

ÁRNYÉKOLÁSTECHNIKAI TERMÉKEK

(redőnyök, relaxák, roletták, szalagfüggönyök, zsalúziák, naphálók)

SZÜNYOGHÁLÓK

(fix alu keretes, fix alu peremes, vízszintes rolós, függőleges rolós,
plisszé, toló keretes, nyíló keretes)

SZEKCIONÁLT GARÁZSKAPUK, REDŐNYKAPUK PÁRKÁNYOK-KÖNYÖKLŐK

SZOLGÁLTATÁSOK:

Ingyenes árajánlat készítés.

Megrendelés esetén ingyenes helyszíni felmérés, Teljes körű kivitelezés: régi nyílászárók kibontása, új nyílászárók beépítése,
helyreállítási munkálatok elvégzése. Régi nyílászárók díjmentes elszállítása.

doorwinajtoablak

www.doorwin-ajtoablak.hu
info@doorwin-ajtoablak.hu

06 84 330 199 | 06 20 371 5994

Balatonföldvár, Balatonszentgyörgyi út 4.

BOSCH MOSÓGÉP

WUU28T41

- Kapacitás: 9kg
- Centrifuga: 1400rpm
- Energiaosztály: A
- Méretei:
84,5x59,8x59,9cm

159.990 Ft



SAL BT 5000 BOOMBOX HORDOZHATÓ BLUETOOTH HANGSZÓRÓ:

- Vezeték nélküli
- Akkumulátor üzemidő: akár 30 óra
- Hangszórók száma: 4db
- Google Assistant és Siri hangasszisztens támogatás
- Csatlakozók: USB Type-C, USB Type-A, 3.5 mm Jack

23.990 Ft



RETURNSTORE

MŰSZAKI ÜZLET

Új elektronikai cikkek

Siófok,

Bajcsy-Zs. u. 185.

a Diego felett az emeleten

Nyitva:

H-P.: 8-16-ig

Szo.: 8-12-ig

Web: www.metallaruhaz.hu

Fb: Returnstore

Tel.: 06-30/318-1047

Érvényes 2025.04.11-től a készlet erejéig.



HOME BY SOMOGYI LÉGHŰTŐ

- Víztartály: 3 liter
- 3 fokozat
- Párolgató betét
- Méretei: 25 x 58 x 28 cm

19.990 Ft



HANSEATIC FELÜLTÖLTŐS MOSÓGÉP

- HTWK712A
- Kapacitás: 7 kg
- Centrifuga: 1200rpm
- Energiaosztály: A
- Méretei: 88 cmx40x61 cm

112.990 Ft

DEERMA SZÁRAZ-NEDVES PORSZÍVÓ TJ200

- Szívóerősség: 18.000 kPa
- Teljesítmény: 800 W
- Portartály kapacitás: 6 liter
- Víztartály kapacitása: 3.5 liter
- 4 fokozatú szűrőrendszer

34.990 Ft



MAXXMEE AUTOMATA ROBOTPORSZÍVÓ:

- Teljesítmény: 14W
- 7.4V 1800 mAh li-ion akku (32 Wh)
- 2 db első seprő kefe
- + központi szívórés
- 275 mm átmérő,
80 mm magasság

19.990 Ft



ÁLLÁSBÖRZE



A siófoki Mala Garden étterem

gyakorlattal rendelkező, munkájára és önmagára igényes

KONYHAI KISEGÍTŐT keres ÉVES ÁLLÁSRA!

Az állásra siófoki illetve környékbeli lakosok jelentkezését várjuk a több műszakos munkarend miatt.

Jelentkezni az alábbi e-mail címre küldött pár soros bemutatkozással és/vagy fényképes önéletrajzzal lehetséges a telefonszám megadásával: manager@malagarden.hu



VILLAMOSSZIGETELŐ ÉS MŰANYAGGYÁR KFT.

ÁLLÁST HIRDET
3 MŰSZAKOS MUNKARENDBE
CSOMAGOLÓI
MUNKAKÖRBEN.

Jelentkezni önéletrajzzal az
uzem@vszmkft.hu címen, bővebb információ
a **0630/658-7527** telefonszámon.

RECEPCIÓS álláslehetőség

Legyél a BalaLake Resort csapatának tagja!

Keressük **RECEPCIÓS** pozícióba új kollégánkat szántódi szállodánkba szezonális munkavégzésre (május-szeptember)!

ELVÁRÁSOK:

- ápoltság megjelenés • precíz, pontos munkavégzés
- angol vagy német nyelv ismerete
- minimum 1 év szakmai tapasztalat

AMIT AJÁNLUNK:

- csodálatos hotel környezet • kiszámítható munkarend
- versenyképes fizetés • ingyenes személyzeti étkezés
- munkaruha biztosítása • szálláslehetőség

Jelentkezni fényképes önéletrajzzal az alábbi módon lehetséges: foglalas@balalakeresort.hu

Élelmiszer
nagykereskedelmi cég
Siófoki telephelyére keres

RAKTÁROS-ÁRU ÖSSZEKÉSZÍTŐ munkatársat ÉVES ÁLLÁSRA, heti 5 napos munkarendben.

Fényképes önéletrajzokat az allas@sendex.hu e-mail címre várjuk.



MozaiK Siófok

Élelmiszer
nagykereskedelmi cég
Siófoki telephelyére keres alkalmazottat

RENDELÉS-FELVEVŐ munkakörbe ÉVES ÁLLÁSRA.

Elvárások: informatikai tapasztalat, gyors és precíz munkavégzés

Fényképes önéletrajzokat az allas@sendex.hu e-mail címre várjuk.



Élelmiszer nagykereskedelmi cég Siófoki telephelyére keres alkalmazottat

SZÁMVITELI ÜGYINTÉZŐ munkakörbe, ÉVES ÁLLÁSRA.

Főbb feladatok:
költség számlák könyvelése SAP rendszerben, pénztári elszámolások, pénztárbizonylatok könyvelése, szállítói/vevői folyószámla egyeztetése, egyéb könyvelési feladatok, a főkönyvelő munkájának támogatása,

Elvárások:
szakirányú végzettség, SAP ismerete és gyakorlata, felhasználói szintű számítógépes ismeret (MS Office) és Excel tudás, precizitás és a saját munka iránti igényesség.

Fényképes önéletrajzokat az allas@sendex.hu e-mail címre várjuk.



Csatlakozz csapatunkhoz!

- **SZOBALÁNY - TAKARÍTÓNŐ**
- **KONYHAI KISEGÍTŐ MUNKATÁRS**

állást kínálunk áprilistól októberig.

Előnyök: • gyakorlat, precizitás, megbízhatóság, motiválhatóság és csapatba való együttműködés.
Cserébe adunk: • megbecsült bérezést és juttatásokat, korrekt - támogató munkahelyi légkört.

Ha szeretnél egy dinamikus, családias csapatban dolgozni, várjuk jelentkezésedet!

Fényképes önéletrajzokat a tt.siofok@gmail.com email címre várjuk! Érd.: **20/392-7676**.

SZOBALÁNY álláslehetőség

Legyél a BalaLake Resort csapatának tagja!

Keressük **SZOBALÁNY** pozícióba új kollégánkat szántódi szállodánkba szezonális munkavégzésre (május-szeptember)!

ELVÁRÁSOK:

- ápoltság megjelenés • precíz, pontos munkavégzés
- rugalmas időbeosztás
- hasonló területen szerzett tapasztalat előny

AMIT AJÁNLUNK:

- csodálatos hotel környezet
- kiszámítható munkarend • versenyképes fizetés
- cafeteria • éves / szezonális állás • szálláslehetőség

Jelentkezni fényképes önéletrajzzal az alábbi módon lehetséges: takaritas@balalakeresort.hu



DÉLI SZOMSZÉDOK

Munkalehetőség nyugdíjasoknak!

Siófokra keresünk öregségi nyugdíjas munkavállalókat

pénztáros árufeltöltő és takarítói

feladatok ellátására.

- barátságos munkakörnyezet
- részmunkaidős lehetőség

Jelentkezzen vagy kérjen további információt!

Személyesen: Siófok, Dózsa György utca 1/4.

Telefonon : **06 20 285 25 09**

H-P: **8:30-16:30**

ÁLLÁSBÖRZE



A SZÁNTÓDI ERDÉSZET

középfokú, vagy felsőfokú szakirányú végzettséggel, és gyakorlattal rendelkező munkatársat keres

BÉRSZÁMFEJTŐ - KÖNYVELŐ

munkakörbe.

További részletek a www.sefag.hu weboldalon.

Jelentkezni a HR@sefag.hu e-mail címre 2025. 04. 22-ig beküldött önéletrajzokkal lehet.



MUNKAVÁLLALÓKAT KERESÜNK A SZEZONRA SIÓFOKRA A CALYPSO ÉTTEREMBE!

Várjuk jelentkezésed a nyári szezonra akár nyitástól, vagy csak a főszezonra, TELJES MUNKAIIDŐBEN, RÉSZMUNKAIIDŐBEN, VAGY CSAK ESTÉRE, VAGY CSAK HÉTVEGEKRE!

- **FELSZOLGÁLÓ, • PULTOS, MIXER, BARISTA**
- **BARBACK, RUNNER, • SZAKÁCS,**
- **KONYHAI KISEGÍTŐ • MOSOGATÓ**

Jelentkezni: info@calypsocafe.hu vagy:
Messenger üzenet: Calypso Étterem Siófok
www.calypsocafe.hu Tel: +36 30 685-9807



Ha szereted a szakmádat, fontos a megbecsülés számodra, hosszútávon tervezel, kiszámítható munkát keresel, előny ha hosszabb pihenő idő alatt is fizetve vagy akkor JELENTKEZZ!!!

• KONYHAFŐNÖK • SZAKÁCS

munkakörbe a siófoki Petőfi sétányra éves állásra.

Amit kínálunk:

- Stabil és hosszú szezonális munkalehetőség (márciustól októberig).
- Kiemelt bérezés – tapasztalattól függően, mérhető juttatások, kitüntetett bánásmód.
- Kreativitásod teret kap, körülmények és eszközök biztosítása.

Amit elvárunk:

- Önálló munkavégzés, releváns tapasztalat.
- Felelősségtudat, terhelhetőség.
- Pontosság és megbízhatóság.
- Elhivatottság és csapatmunka.

Fényképes Önéletrajzokat a tt.siofok@gmail.com email címre várjuk!

KERETES - APRÓHIRDETÉS

a Szuperinfó országos hálózatán keresztül az ország bármely pontjára!



Tudta Ön, hogy itt helyben, a Szuperinfó irodáján keresztül, az ország 54 másik Szuperinfó lapjába is **FELADHATJA KERETES, ÁLLÁS, APRÓHIRDETÉSÉT?**

HIRDESEN CÉLZOTTAN A SZUPERINFÓ ORSZÁGOS LAPHÁLÓZATÁBAN!

DIALIZÁLÓ ÁPOLÓT KERESÜNK

A B. Braun Avitum Hungary Zrt. siófoki dialízisközpont-jába (8600 Siófok, Korányi Sándor utca 12/A) keressük új kollégánkat ápolói pozícióba.

Feladatok: dialízis kivitelezése, betegdokumentáció kezelése, közvetlen felettes által rábízott egyéb feladatok

Elvárások: OKJ ápolói végzettség vagy főiskola, felhasználói szintű számítógéphasználat, megbízhatóság, empátia, lelkiismeretesség, pontos munkavégzés

Amit kínálunk: határozatlan idejű szerződés 3 hónapos próbaidővel, beosztás szerinti munkarend, vasárnap nincs munkavégzés, 1 év munkaviszonyt követően jelentős összegű lojalitásbónusz

Jelentkezés: fényképes önéletrajzát a gyongyi.som@bbraun.com címre várjuk.



Balatonszemesi Wellness Hotel Szindbád az alábbi pozíciókba keres kollégákat éves állásra:

- **RECEPCIÓS**
- **SZOBAASSZONY**

Nyugdíjasok jelentkezését is várjuk.

Önéletrajzokat az allas@szindbad.hu e-mail címre várjuk!

Részletek: +36 20 981 9220



LAPZÁRTA VÁLTOZÁS!

Tájékoztatjuk kedves hirdetőinket, partnereinket, hogy a **húsvéti** ünnep miatt

JÖVŐ HETI LAPZÁRTÁNK IDŐPONTJA MEGVÁLTOZIK (csütörtök helyett szerda)!

Megjelenés április 17. csütörtök!



Megjelenik minden szombaton 16.000 példányban a következő településeken:

Siófok, Kiliti, Ságvár, Ádánd, Zamárdi, Töreki, Balatonföldvár postaládájában. Egyéb terjesztéssel a következő településeken: Balatonszabadi, Siójut.

Lapzárta: csütörtök 12:00

Hirdetésfelvétel:

Központi iroda: Siófok, Kele u. 5.

Petőné Körösi Fanni irodavezető:

+36 30 218 99 62

Nyitvatartás:

hétfő - kedd: 8:00 - 14:00

szerda - csütörtök: 8:00 - 15:30

páratlan hét péntek: 8:00 - 12:00

páros hét péntek: **ZÁRVA**

Sió-Print Nyomda
Tel.: 84/506-704
Siófok, Honvéd u.19.
H-P 8-16h

PLÁZACOPY
06(30)226-1152
Siófok, Sió Pláza
-1.szint

Sirály műszaki · Siófok-Kiliti

Honvéd u.57.

H-P 9-12h · 13-16h

HRUBOS INGATLANKÖZVETÍTŐ KFT.
Átrium üzletház, Siófok

S.Tóth Tibor: +36 70 336 78 74

Gigler Ákos: +36 30 513 97 67

Szotyori Nagy Csaba:
+36 30 993 29 35

Az előforduló nyomdai hibákért elnézésüket kérjük. A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk. A lapban megjelent saját szerkesztésű kreatívok a kiadó tulajdonát képezik, felhasználásuk szerkesztési díj ellenében a kiadó engedélyével lehetséges. Felelős kiadó: AB marketing kft. Siófok, Kele u. 5. www.mozaikpress.hu · siofok@szuperinfo.hu · Információk, elérhetőségek: +36 70 316 61 43 · Ángyán Tamás: +36 30 979 26 25 · siofok@szuperinfo.hu · info@mozaiypress.hu · abm@abmarketing.hu · Felelős szerkesztő: Ángyán Tamás ügyvezető igazgató · Eng.szám: 2.9.1/540/2004. Nyomda: Mediaworks Hungary Zrt.



TULI TEMETKEZÉSI SZOLGÁLTATÓ KFT.

1992 óta kegyelettel a lakosság szolgálatában.

BALATONBOGLÁR, VIKÁR BÉLA U. 46.

Tel: 85/550-251 • 30/8567-399

Ügyelet: 30/2354-165 • tulikft@gmail.com

TAB, DOBÓ KATALIN U.16.

Tel: 84/320-058 • 30/2709-518

Ügyelet: 30/6360-749 • tulikft.tab@gmail.com

TEMETÉSEK TELJESKÖRŰ LEBONYOLÍTÁSA. • ÜGYELET: 0-24

Szomorúfű
temetkezés

TELJES KÖRŰ TEMETKEZÉSI SZOLGÁLTATÁS

8600 Siófok, Új-Piac tér 7. • Tel: +36 30 431 0815

www.siofok.temetkezes.hu

A SIÓFOKI Temetkezési Kft.



**VÁLLALJA TEMETÉSEK
TELJESKÖRŰ
ÜGYINTÉZÉSÉT,
LEBONYOLÍTÁSÁT!**

- irodánkban történik a sírhelyek megváltása, újraváltása
- vállaljuk a gyász hirdetés újságban történő megjelentetését
- siófoki temetők üzemeltetése

SIÓFOK, FŐ. U. 200.

(Autóbusz pályaudvarral szemben.)

Tel.: 84/310-529

ügyelet 0-24: 20/219-0957

iroda@siofok-temetkezes.hu

www.siofok-temetkezes.hu

SILENCIO TEMETKEZÉS



BALATONSZÁRSZÓ, Szemesi utca 3.

06-84/363-311 • 06-30/9-567-578 • info@silenciotemetkezes.hu

ANDOCS, Szent Ferenc tér 8. • 06-30/9-567-578

TAB, Kossuth L. u. 69. (üzletsor) • 06-30/135-8959 • tab@silenciotemetkezes.hu

Ügyelet 0-24: 30/9567-578 • www.silenciotemetkezes.hu

**GYÁSZHÍREK, KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁSOK,
MEGEMLEKEZÉSEK A SZUPERINFÓBAN!**



SZUPERinfó

**Adja fel keretes gyász hirdetését
a Siófoki Szuperinfó hetilapba!**

MEGJELENÉS: HETENTE SZOMBATON!

**Gyász hirdetés feladás:
csütörtök 12 óráig**



"Elmentem tőletek, nem tudtam búcsúzni. Nem volt már időm, el kellett indulni."

Fájdalommal tudatjuk, hogy

SZATMÁRI ERZSÉBET (Gyöngyi)

(volt KVV-s dolgozó)

zamárdi lakos, 81 évesen hirtelen elhunyt.

A búcsúztató gyászmisét 2025. április 22-én (kedd) 13 órakor tartjuk Zamárdiban,
a Fő utcai Katolikus Templomban.

Hamvai szülőhelyén - Köröshegyen - kerülnek szórásra, szűk családi körben.

Gyászoló Szerettei



Tudatjuk, hogy

SEBŐK JÁNOS

siófoki lakos 72 éves korában elhunyt.

Hamvait 2025. április 16-án 11 órakor
a Siófok Szépvölgyi utcai (Foki hegy) temetőben
helyezzük örök nyugalomra.

A gyászoló család

ÁLLÁST KERES

Kőművesmunkát, ház körüli munkát vállalom reális áron. Telefonszám: 0620/298-0724

ÁLLÁST KÍNÁL

A Denis Optika Siófoki üzletébe látszerész végzettségű kollégát keresünk. Önéletrajzokat a sigma9kft@gmail.com címre várjuk.

Újra keresünk siófoki kézi autószerelőt, éves állásra, betanított munkára, férfi munkatérre, autószerelő munkakörbe. Pompa Car Wash Kft. Tel.: 06-30/867-5844

Cégünk, PICCO Kft. munkatérben működő gépek felügyeletére keres kollégát! Hetelével, azonnali kezdés, igény szerint heti fizetés. Bejelentett munka, akár nyugdíjasnak is, mivel nem fizikai munka. +3630/956-2236

Siófoki teherautó javító cég önállóan dolgozni tudó lakatos keres hosszútávra. Inter-Szerviz 2000 Kft. 0630/491-8015

Horváth Vendégház Siófok a nyári szezonra váltásokra takarítót felvesz. Tel.: 0630/226-9309

Az OTP Ingatlanpont siófoki irodája a Dél-Balaton parton ingatlanközvetítőket keres. Elérhetőségeink: katona.tamas@otpp.hu, Mobil: +36/70/4422-190, 8600 Siófok, Fő utca 83.

Siófoki telephelyű cég tehergépkocsi vezetőt keres hosszútávra belföldre. Elvárások: B,C,E,GKI, sofőr-kártya. Telefon: 30/4918015 Radák Kft.

Siófoki modell- és játékboltba nyelvtudással rendelkező fiatal munkatársat keresek részmunkaidőre. Érd.: személyesen a boltban (Fő tér 4.) Tel.: 30/999-2651 Önéletrajzokat az alábbi email címre kérem: alacopter@gmail.com

Siófoki cég önállóan dolgozni tudó autószerelőt, mezőgazdasági gépszerelőt felvesz, pályakezdők jelentkezését is várjuk 06304918015 Inter-Szerviz 2000 Kft.

JÁRMŰ

Siójudi autóbontó, Mohu szerződött partner, autókat átvesz bontásra, szállítás ingyenes 30/9970-265

Simsont, régi motorokat és alkatrészeket vennék. Tel.: 06-30/814-2757

Régi első tulajos autót vennék. Tel.: 06-30/814-2757

Kézpénzért autóját, teherautóját megvásároljuk. Házhoz megyünk. Teljes körű ügyintézés! +36-70/669-7777

Nagy Autóbontó - roncsautó átvétel MOHU szerződött partner- Bontási igazolás kiállítás a végleges kivonáshoz. 06-20-9352752, Siófok-Szabadifürdő, Verebesi u 8-10

Használt, idős, roncs autó felvásárlás Hivatalosan!!! +3630/733-7753

INGATLAN

Apróhirdetések már péntektől olvashatók weboldalunkon: www.mozaikpress.hu

Szántóföldet bérelnék, vásárolnák Siófok környékén. Tel.: 06-70/778-2120

Vennék Siófokon a Csépany tónál telket. Tel.: 06-30/814-2757

Kilitin ingatlant vásárolnák. Tel.: 06-30/640-7751

Garázs Siófok Kele utca végén eladó! 06-30-467-3833

Elcserélném Siófokon 2 szobás magasföldszinti 67m2-es lakásom, nagy terasz, gázfűtés, 12 lakásos társasházban. Keresek 1 szobás földszinti, magasföldszinti lakást vagy liftes házban. Tel.: 0620/357-8613

Eladó felújított családi ház Bábonygyeren, Ir.ár: 31 Millió Ft. 0630/648-9603

Ságvár központjában családi ház eladó. Tel.: 0620/272-6779

Siófok-Kiliti szőlőhegyen eladó nyaraló. 100 m2, telek: 750 m2, irány ár: 420.000,-/m2 Tel.: +3620/276-8222

Siófok belvárosában első emeleti panelprogramban részt vett 87 nm-es lakás eladó. Érd.: 0630/419-4409

Siófokon a Tanácsház utcában május 1-től hosszútávra kiadó liftes házban első emeleti amerikai konyhás egyszobás lakás 1 vagy 2 fő részére. A dohányzás és kisállat tartása nem megengedett. A szerződéskötéskor közzegzői nyilatkozat valamint 2 havi kaució szükséges. 140.000Ft/hó, Tel.: 0620/562-2448

Éves szinten szoba kiadó. Tel.: 0620/255-6905

SZOLGÁLTATÁS

Redőnyök javítása. Tel.: 06-30/287-4599

Költöztetés-fuvarozás. www.siofuvar.hu Tel.:06/70/590-7031

Költöztetés, fuvarozás, házhoz szállítás - ZOZIO Tel.: 06/30/769-6556

Duguláselhárítás akciós áron, legolcsóbban! Garanciával, bontás nélkül! Csőkamerázás! Vízszelzés! Tel.: 06/20/455-9397

Autó és motorkerékpár vil-lamosság javítás, Szélvédő és oldalüveg csere, akciós szélvédők-oldalüvegek. Siófok-Kiliti, Napsugár u.2. 06/70/519-3663

Zsákovics fodrászat bejelentkezés nélkül a Kálmán Udvarban

Vállalok! Festés, mázolás, hőszigetelés, burkolás, víz-vil-lanyszerelés, kartonozás, la-kások és házak komplett fel-újítása. Tel.:06/30-424-60-74

Klímaberendezések, hőszivattyú telepítése, karbantartása. Cserépkályha, kandalló építése, karbantartása. 06-20-587-8427, tamaskalyha@gmail.com



Redőnyakció! Redőny, relu-xa, szalagfüggöny, napellenző 30-50% kedvezménnyel. Nyugdíjasoknak további kedvezmény. Tel.: 82/416-888; 85/450-396; 06-30/620-8258

Fürdőkád újra zománcozása garanciával, színesre is. Gyors, tiszta munkavégzés! Tel:06-30/733-8700

Duguláselhárítás! Vízszelzés! Hétvégén is! Tel.: 0620/397-5920

Ács vállal régi tető javítást és tetőfelújítást, terasz tetők és autóbeállók készítését.. Tel.: 06-20/213-4333

Ereszcsatorna készítést, javítást, tisztítást vállalom. Tel.: 0620/213-4333

Referenciafilmek készítése cégekről, esküvőkről, családi összejövetelekről, forgatókönyvvel, szerkesztéssel, vágással. Tel.: 0630/260-0208

Kőművesmunkák, felújítás, beltéri és kültéri burkolás, térkövezés, kültéri szigetelés, kerítésépítés, tetőfelújítás-építése, Referenciával, számlaképesen. 06-20-499-4339



D-ROLL Árnyékolástechnika. Akció 20-50% kedvezménnyel! Műanyag ajtó, ablak, redőny, reluxa, szalagfüggöny, szúnyogháló, párkány, napellenző, garázska, gyártása, beépítése, javítása, motorizálása. Nyugdíjasoknak +10% kedvezmény! (Az akció 2025.04.04-04.30-ig tart.) 06/30/295-65-55

Pala és cseréptetők tisztítása, javítása, festése, teljeskörű tetőfelújítás, díjtalan kiszállítás, helyszíni árajánlat! Hívjanak bizalommal! Érd:06/30/232-5135

Építés -50% kedvezmény enap-ló, műszaki vezetés, munkavédelmi dokumentáció bódózoltan.siofoki@gmail.com, https://enaplo2040.webnode.hu/

Mindennemű ácsmunkát, fa-házak építését teljes kivitelezéssel, kőműves munkát, anyagbeszerzéssel igény szerint azonnali kezdéssel vállalom. Számlaképes vagyok, Áfa nincs! Tel.:0670/391-9016

Kedvező áron lomtalanítást, szemét és sirt szállítást, házfel-újítást vállalom. Tel.:0630/348-96-12

Festést, mázolást, tapétázást vállalom. Filótás Géza festőmes-terTel:0630-6212523

Régi tetőjavítás, tetőkészítés, bádigos, ácsmunka, cserepes-lemezelés, kúpkikenés, szél-deszkázás, ereszcsatornázás. 06-20-362-8311, 06-30-511-4550.

Ácsmunka, SOS tetőjavítás, cserepeslemez-fedés, bádigo-smunka, szél-deszkázás, e r e s z c s a t o r n á z á s, lapostető-szigetelés, kisebb javítások. Kedvezmény 40% 2025.04.30-ig. 06-30-749-5485

Ácsmunkát, tetőfedést, bádigo-smunkát, komplett tetők cse-repeslemezelését, beázás-meg-szüntetést, kisebb-nagyobb ja-vítást, tetőleceezést, szél-deszká-zást, kúpkikenést, tetőáthajtást vállalom. Kedvezmény 35% 2025.04.30-ig. 06-30-408-5557

Duguláselhárítás non-stop ingyenes kiszállással, magán-személyek és vállalkozások részére. www.csotibi.hu, 0630/224-0539

Duguláselhárítás 0-24, teljes körű zsirtalanítás és gyökértele-nítés, spirálozás, womázás. Tel.: 0620/582-1315

Sitt, szemét, zöldhulladék, kerítés festés, mázolás, épület bon-tás, lomtalanítás. Tel.: 0620/582-1315

TÁRSKERESÉS

50-60 év körüli szolid, házias hölgyet keresek társnak. Lehe-tőleg jogosítvánnyal rendelkező jelentkezését várom. 0630/611-45-78

EGYÉB

Akác aprított tűzifa 114.000/te-herautó (3,41 m3, 33.430 Ft/ m3), platóméret: 3,1x2,2x0,5m. Tel.: 30/55-90-779 AA0194363

Képregényeket vásárolnék (Mozaik, Asterix, Kockás, Haho-ta stb.) Tel.: 06-30/939-5824

Jó állapotú bakelit lemezeket vásárolnék. Elsősorban Omega, LGT, Bergendy, Illés, Metro. Tel.: 06-30/9-395-824

Apróhirdetések már péntektől olvashatók weboldalunkon: www.mozaikpress.hu

Sövényvágást, veszélyes fák kivágását vállalom. Tel.: 06-30/611-3385

Villanyszerelés. Családi házak, lakások, közintézmények, csar-nokok teljes körű villanyszerelé-se. Érintésvédelmi mérések és jegyzőkönyv készítés. Székér Gábor, Szeki Vill Bt. Tel.: 06-70/773-1466, E-mail: szeki5331@gmail.com

Német és angol fordítást vállalunk rövid határidővel! Tel.: 06-30/979-2625

Fűkaszalás, fűnyírás, magas gaz vágás, sövényvágás. Tel.: 06-30/943-7876

Apróhirdetés otthonról e-mail-ben! Küldje el a hirdetni kívánt szöveget az info@mozaikpress.hu címre és válaszevélben érte-sítjük a részletekről.

Fuvar vállalom 3,5 t-ig. Tel.: 06-20/923-1242

Szemét-sirt-törmelék elszállítást, fertőtlenítést, épületbon-tást, kertpucolást, fűkaszalást, fűnyírást és minden ház körüli munkát vállalom. Tel.: 06-20/525-9383

Weboldal készítés. Tel.: 06-70/316-6143

Gépi földmunkát vállalom. Tel.: 06-20/923-1242

Veszélyes fák kivágása, adap-teres kaszalás, fűnyírás, lom el-szállítás és egyéb munkák. Tel.: 06-20/238-3987

Vennék Siófokon a Csépany tó-nál telket. Tel.: 06-30/814-2757

Árpa, kukorica eladó. Ádándi szárító. Tel.: 06-30/396-2450

Régi első tulajos autót vennék. Tel.: 06-30/814-2757

Előnevelt csirke rendelhető szállítással! Vörös, kenderma-gos, master, kopasznyakú, hús-fehér vakcinázva. Érd.: 0620/9391-895

Víz, gáz, fűtészerelés. Tel.: 06-30/959-3067

**Sió JO-MA Kft.**
Siófok, Honvéd u. 62.
Tel.: 06-30/901-9718
www.siojoma.hu
E-mail: siojoma@t-online.hu

MINDENT és MINDEN BIZTOSÍTÓVAL EGY HELYEN!
CASCO-s és kötelező biztosítási JAVÍTÁS és KÁRFELVÉTELI PONT DÍJMENTES TELJESKÖRŰ KÁRÜGYINTÉZÉssel.

KAROSSZÉRIA JAVÍTÁS ÉS FÉNYEZÉS BIZTOSÍTÓS KÁRÜGYINTÉZÉS

Siófokon
a Semmelweis utcában
a Hernyósor elején
35 m²-es földszinti
ÜZLETHELYISÉG ELADÓ!
(3 fázissal rendelkezik)
Tel.:
06-30/262-5660

**Mozaik Siófok**

AKCIÓ!
ABC
KILITIN

KUPON 3.500 Ft feletti vásárlás esetén,
1.000 Ft-ot
jóváírunk a vásárlás összegéből
a **KUPON FELMUTATÁSÁVAL!**
Érvényes: 2025.04.04 - 04.20-ig.

Siófok, Honvéd u. 64. a Dohánybolt mellett!
Nyitva: H-Szo.: 6.00-18.00. Vasárnap: 7-13-ig.
Húsvétkor, április 18-án, 20-án és 21-én ZÁRVA!

Villanyszerelési munkák. Tel.: 06-30/959-3067

Kistraktorral szántást-rotálást, tárcsázást, kaszálást vállalok. Tel.: 06-20/923-1242

Festés-mázolási, gipszkartonozási munkák. Tel.: 06-30/959-3067

Építőmesteri építési és felújítási munkák komplett. Tel.: 06-30/959-3067

Csempézés-hideg-meleg burkolási munkák. Tel.: 06-30/959-3067

Kilitin ingatlant vásárolnék. Tel.: 06-30/640-7751

1 éves vörös tojtyúk, 10 db-tól, ingyenes házhozszállítással, áprilisra megrendelhetők, 1150Ft/db. 06-20/428-7638.

Kisbálás és körbálás szalma, széna, lucerna fedett helyen tárolva eladó. Kecse tej és sajt is eladó. Szállítás megoldható. 0670-2875441

Eladó 4 db új nyári gumi 235/55R18 Goodyer 32E Ft/db. Érd.:0620/530-6473

Eladó 4 db új nyári gumi 225/55R18 Michelin 32E Ft/db. Érd.:0620/530-6473

Horgászcsónak, Siófok Kiliti városrészben eladó! Érd.:+3630/439-9780

Kertfenntartás. 0620-2708441

Othello és Rizlingszilváni borok eladók. Tel:0630/271-9018

Napraforgó, kukorica eladó! T: 06-30-552-0762

Hagyatéket, antik dísz tárgyakat, festményeket, bútorokat, ezüstöt, kitüntetéseket, érmeket készpénzért vásárolok. Steiner István 06-20/472-5952

Lomtalanítás, teljes lakásürítés padlástól a pincéig, lomelszállítás épületbontás, udvartakarítás. +36-30/581-9798

Eladó 1000 db hagyományos tatali bontott cserép 100 Ft/db. Tel.:0670/252-5380

Kerti munkák Siófokon és környékén. Tel.: 06-30/891-8904

Eladó 400 literes síbox tartókonzollal együtt, 6 db 60 literes zárható műanyag hordó, evőeszközök. Tel.:0620/945-4656



MEGHÍVÓ HŐSÖK NAPJA tiszteletére Országzászló



Magyar nemzeti lobogó állítása és felszentelése a Fő téren.

Évszázados hiányosságot pótolunk, Siófok tősgyökeres és jelenlegi lakossága összefogásáért.
SIÓFOK, Fő tér, 2025. május 25-én, 11 órakor.

Program

Horváth János: Köszöntés, a zászlóállítás előzményei.

Himnuszok

Lampért Gábor, az Evangélikus Egyházközség lelkipásztora:

Áldást mond az egyházak képviselőinek jelenlétében

Közösen: "IMA MAGYARORSZÁGÉRT" - című ének a Női, a Férfi Énekkar és a Siófoki Dalbarátok Kórusa.

Kiss László, KIMK igazgatójának szavalata.

Kocsisné Várnagy Tünde, városi képviselő asszony:

A zászló és a rajta látható jelképek méltatása.

Szózat

Virág, mécses elhelyezése.

Szülők, gyermekek, fiatalok! Értetek történik a megemlékezés. A nemzet mi vagyunk!

A Magyarok Istenének áldásával.

Szervezők: Horváth János,

Civilek a Nemzetért Egyesület elnöke

Dr. Horváth Gyula önkormányzati főtanácsos

Ausztria 5 legszebb mesebeli, alpesi tava

■ Szeretsz kirándulni, túrázni, de a magyarországi helyszíneket már kipipáltad?

Akkor irány a nyugati szomszédunk, Ausztria, ahol gyönyörű hegyvidék, hangulatos legelők és kristálytisza alpesi tavak várnak rád.

1. Seewaldsee Vorarlbergben

Ausztria legszebb alpesi tavai közé tartozik ez a kis hegyi tó, amely ideális a víz szerelmeseinek, akik nyugalmat és kikapcsolódást keresnek nyaralásuk során. A bájos Fontanella faluhoz nagyon közel, 1200 méteres magasságban található Seewald-tó kellemes hőmérsékletével vonzza a fürdőzés szerelmeseit. A nyári hónapokban könnyedén eljuthatsz oda egy kisvonattal Fontanellából. A 19 200 hektáros Großes Walsertal Bioszféra Rezervátumban kiemelt figyelmet fordítanak a növény- és állatvilág megőrzésére. Az idilli vorarlbergi park nem véletlenül szerepel 2002 óta az UNESCO fenntartható életmódot és gazdasági tevékenységet folytató mintarégiók listáján.

2. Fertő-tó Burgenlandban

Ausztria legnagyobb tava összesen 320 négyzetkilométer. A víztest további 90

négyzetkilométere Magyarországon található. A burgenlandi Fertő-tóban a gyerekek is úszhatnak: a víz átlagosan egy méter mély, de maximum 1,8 méter. A tó környékén nagyon enyhe klímát és sok napsütést élvezhetsz, miközben a szél is hűsít. Az itteni nádas is egyedülálló, ami rengeteg állatnak nyújt állatokat védelmet. A Duna-delta mellett ez Európa legnagyobb összefüggő nádas. Ráadásul egy kerékpáros túra is jó választás lehet a tó környékén. A Fertő-tó körül több mint egy tucat fürdőhely, strand és úszómedence található.

3. Mittersee Tirolban

A bajor határon, Reit im Winkl közelében található a Mittersee. A part menti erdőkkel és impozáns hegyekkel körülvett tó egyedülálló fotózási lehetőséget kínál. A tó 992 méteres tengerszint feletti magasságban fekszik, ezért a víz hőmérséklete még a nyár közepén is meglehetősen hűvös marad. Viszont a parton napozó és játszótér található. Kiváló túrahehelyszínek várnak a környéken, például a 4,5 kilométeres séta a „Loisachquellen” mentén Biberwierből. A Mittersee közvetlenül a Fernpass mellett található, ahonnan panorámás kilátásban is gyönyörködhetsz.

4. Fuschl-tó Salzburgban

A gyönyörű salzburgi régió egyik különlegessége a Fuschl-tó. Egy körülbelül tizenkét kilométeres körösvényen fedezheted fel a tó körüli tájat: árnyas erdők, lenyűgöző hegyek, és a hangulatos réteken legelésző tehenek és juhok várnak. A tó mellett kis homokos strandok is találhatóak, amelyek pihenésre invitálnak. Útközben bájos éttermeket és hajókölcsönzőket is találhatsz. Az úzás tökéletes módja a nap befejezésének: még nyár közepén is ritkán van hűvös, a víz hőmérséklete általában 20 foknál magasabb.

5. Schwarzsee természetes fürdőtó Kitzbühelben

Ennek a láptónak nemcsak gyógyító ereje van, hanem gyönyörű is, és nyáron akár 27 fokos hőmérséklettel is kényeztet! Emiatt a természetes fürdésre alkalmas Schwarzsee tó Tirol legmelegebb mocsaras tava. A Kitzbühel és Reith között smaragdzölden csillogó víz ezért különösen kedvelt fürdőtó. A víz minősége kiváló, amit rendszeresen ellenőriznek. A part egyes részei természetvédelmi területként vannak kijelölve.

travelo.hu

HŐSÖK NAPJA

2025. május 25-én 11 órakor,
Siófok Fő terén

Részletes műsorrend

Az istentisztelet és gyermeknapi műsor után az ünneplők érkezése.

11 óra 5 perc Horváth János: Köszöntés.
11 óra 10 perc Magyar himnusz, Székely himnusz
11 óra 14 perc Lampért Gábor tiszteletes megemlékezése.

11 óra 20 perc „Ima Magyarorszáért”
Az énekkarok éneke. Zongorázik Nagy Ágoston, a Magyar Kultúra Lovagja.

11 óra 25 perc Kiss László, a KIMK igazgatójának a szavalata.

11 óra 28 perc A Magyar Koronás Lobogó jelképeinek méltatása. Kocsisné Várnagy Tünde, az Önkormányzat képviselője.

11 óra 35 perc Szózat
11 óra 37 perc A virágok, mécses elhelyezése

Az Országzászló megvalósulása

Önkormányzati anyagi hozzájárulás hiányában az ünnepi hímezett selyem lobogót a Védnöki Testület és a Zászlóanya készítették el, 70.000 Ft ráfordítással. A tartó rúd, az építmény és az emléktábla kiadásainak biztosítására felkérjük a lakosságot, a vállalkozásokat, hogy adakozzanak. A bekerülési összeg 574.570 Ft, mely összeget Horváth János előlegezett meg. Az összegyűlt támogatásról az elszámolást Györök Nóra és Reider Flórián, a Civilek a Nemzetért Egyesület elnökségi tagjai végzik el, és azt a 2025. 06. havi Siófoki Hírekben tesszük közzé. Támogatás utalható a Civilek a Nemzetért Egyesület következő számlájára: OTP 1174 3040 – 2730 8088

Támogatás készpénzben befizethető:

Siófokon: MARCI Cukrászda
CSEPPKÖ Virágüzlet (Sió utca 64.)
Művelődési Központ Portája

Kilitin: SZIRÓ Cukrászda (Asztalos út 51.)
AGRO Gazdabolt (Honvéd út 11.)

Szabadi-Fürdőn:
SANYI SAROK Étterem (Posta utca 2.)

Szervezők:

Horváth János (Tel.: 30/927-99-76, horvathjanos.siofok@gmail.com)
Dr. Horváth Gyula Önkormányzati főtanácsos





Megérkezett az új Citroen C3 Aircross!

Stílusos, tágas és kalandvágyó – az új C3 Aircross mostantól nálunk is megtekinthető! Fedezze fel a megújult formavilágot, a kényelmes utasteret és a modern technológiát – élmény lesz minden kilométer!

KOVÁCS AUTÓCENTRUM

Sió-Mobil Kft. 8600 Siófok, Erdei Ferenc u. 6.
T.: 06 30 8415 722, 06 20 3269 699
www.kovacs-auto.hu



MÁRKASZERVIZ:



PI-VÍZ

life-energy berendezéssel
többszörösen szűrt,
tisztított ivóvíz

Facebook: Borostyán Szikvíz Siófok

Segíti a sérült sejtek, szövetek regenerálódását.
Javítja az élő test funkcióit:
emésztést, kiválasztást, mozgást, növekedést,
valamint erősíti az immunrendszert.

Siófok, Borostyán u. 36.
(Lidl feletti új részen)
Ny.: H-P.: 8-17-ig, Szo.: 8-12-ig.

06-84/317-247
06-30/993-5463
www.borostyanszikviz.com

GUMIS MŰHELY SÁGVÁR

SZÉLVÉDŐ CSERE
06 20 380 5511

Várom minden kedves
rég és új ügyfelemet!
Ságvár, Fő u. 2.
Priger Viktor e.v.
Tel.: 06 70 4554 333
Nyitva: H-P.: 8-17-ig.

Termo Diagnosztika Kft.

KEDVEZMÉNYES KLÍMAAJÁNLATUNK:

Nord Nysa, inverteres mono klíma 2,7kW UV-C sterilizáló szűrő, wifi vezérlés, fűtés -20 fokig	189.000 Ft-tól
Nord Quantum inverteres mono klíma 2,7kW UV-C sterilizáló szűrő, wifi vezérlés, kültéri egység alaplap fűtőszál, fűtés -25 fokig	232.000 Ft-tól
Gree Comfort Pro, inverteres mono klíma 2,5kW plazma szűrő, wifi vezérlés, kültéri egység alaplap fűtőszál, fűtés -25 fokig	265.000 Ft-tól
Daikin Sensira (ÚJ típus), inverteres mono klíma 2,5kW (opcionális wifi)	295.000 Ft-tól
Hitachi NEW Airhome 400, inverteres mono klíma 2,5kW fűtés -15 fokig, wifi vezérlés	355.000 Ft-tól

Áraink a készlet erejéig érvényesek, és tartalmazzák az ÁFA értékét!
A helyszíni felmérés és az ajánlat adás ingyenes. Más típusú klímaberendezés vásárlása esetén is forduljon hozzánk bizalommal.

Termo-Diagnosztika Kft.
Iroda: 8600 Siófok, Aradi vértanúk útja 127.
Telefon: +36 30 399 49 64
E-mail: tdkft@tdkft.hu • Web: www.termodiagnosztika.hu

Transitions® Gen=S

FÉNYRE SÖTÉTEDŐ
SZEMÜVEGLENCSE
LEGÚJABB
GENERÁCIÓJA

AKÁR

20%

KEDVEZMÉNNYEL

KOMPLETT SZEMÜVEG
KÉSZÍTÉSE ESETÉN!

www.gerberoptika.hu

gerberoptical gerber.optika

*Az akció időtartama: 2025. március 14-től 2025. május 31-ig. A tájékoztatás nem teljes körű, az akció részleteiről érdeklődjön üzletünkben!

SZEMED ELŐTT A STÍLUSOD!

Kovácsné Katona Ágnes
optometrista, kontaktológus

Rendelési idő:
Hétfő: 9:00-17:00

Kapitány Csilla
optometrista, kontaktológus

Rendelési idő:
Kedd, szerda:
9:00 - 13:00
Csütörtök, péntek:
9:00 - 17:00

+36 30 422 7901
+36 84 314 520



Gerber Optika

Siófok - Fő út 188.

**Csúszda + mászóvár
+ hinta eladó!**
+36 70 3 166 143

Péntek estétől...
www.mozaikpress.hu



THERMOWIN

NYÍLÁSZÁRÓ ÉS ÁRNYÉKOLÁSTECHNIKA

KIEMELT **KÖMMERLING®** ÉRTÉKESÍTŐ PARTNER

- **KIEMELKEDŐ NÉMET MINŐSÉG**
- **GARANTÁLTAN VERSENYKÉPES ÁR**



MERT NEM MINDEGY MIT KAP A PÉNZÉÉRT!

SIOFOK@THERMOWIN.HU
+36 30 239 2249 • WWW.THERMOWIN.HU
SIÓFOK, ZAMÁRDI ÚT 1-2. (LIDL ÜZLETSOR)
NYITVA: HÉTFŐ-PÉNTEK: 8⁰⁰-16⁰⁰



**TELJESKÖRŰ MÁRKAFÜGGETLEN
AUTÓSZERVIZ - AUTÓVILLAMOSSÁG**

Siófok-Kiliti, Pipitér u. 4. | Tel.: 06-30/973-3037
www.htb.hu | Bejárat a csárdaréti út felől!

- **CHIPTUNING, MOTOR OPTIMALIZÁLÁS**
- **FOGYASZTÁSCSÖKKENTÉS**
- DTC hibakódok végleges törlése • Melegindítási hiba javítása
- Meglévő hibás chiptuning tartalmak javítása
- File szerviz: kiolvasott tartalmak online módosítása
- Szívósor csappantyú (Flap szelep) kikapcsolása

KLÍMATISZTÍTÁS, TÖLTÉS, JAVÍTÁS

SZÉLVÉDŐ CSERE!

htb.hu kft



HTB.HU KFT.

- Vonóhorog felszerelés, vizsgálattal
- Műszakira felkészítés vizsgáztatással
- Vezérlésszett cserék
- Autódiagnosztika
- Motor, futómű, fék, kuplung javítás
- Számítógépes futómű beállítás



Új és használt **AUTÓGUMIK**
garanciával nagy választékban!
GUMISZERELÉS, CENTRÍROZÁS
PROFESSZIONÁLIS GÉPEKKEL!

Gondozásmentes 2 év
AKKUMULÁTOROK garanciával!

Bankkártyás
fizetési
lehetőség!



- Multimédiás egységek, autós specifikus fejegységek www.multimelodia.hu
- Autóhifi kiegészítők, csatlakozók, beépítőkeretek
- GPS nyomkövetés online figyelemmel • Traffipax védelem
- Tolatóradar és kamera rendszerek • Telefon kihangosítók
- Központi zár szettek, távmodulok, egyedi indításgátlók
- Led termékek, autós kiegészítők • Sport dobok, direktszűrők

**AKCIÓS AUTÓHIFI
TERMÉKEK!**



Európába költözik a világ legnagyobb vidámparkja 3 óriási hullámvasúttal, és kedvelt mesehősökkel

A Universal Studios szórakoztatóipari óriás – amely hatalmas franchise-okat, köztük a Harry Pottert, a Nintendo-t és a Minions-okat vonultatja fel az amerikai egyesült államokbeli parkjaiban – magával ragadó látványokat, túrákat és izgalmas hullámvasutakat ígért Európa kedvelt üdülőhelyén. Ez azt jelenti, hogy a világ egyik legnagyobb vidámparkja Európában is megnyitja a kapuit!

Új vidámpark költözik Európába. A Universal Studios új, gigantikus vidámparkja Nagy-Britanniában, Bedford közelében nyílik meg, várhatóan 2031-ben. Nagy-Britannia miniszterelnöke bejelentette, hogy megállapodás született a 476 hektáros szórakoztató üdülőkompexumról, ami kiegészül egy 500 szobás szállodával.



Ez nemcsak a szórakozásra vágyóknak jó hír, hanem az ország gazdaságának is. A hatéves építési időszak alatt közel 20 000 munkahely jön létre, és további 8 000 új munkahely létesül a vendéglátásban és a kreatív iparágakban, amikor megnyílik a vidámpark.

Ma lezártuk az üzletet egy több milliárd fontos befektetésről, amely Európa egyik

legnagyobb szórakoztató parkjának ad otthont Bedfordban, és ezzel a megyét a globális színtérre helyezi.

"Bár a látványosságok részleteit még nem erősítették meg, az eddig napvilágra hozott terveken három nagy szabadtéri hullámvasutat, különböző tematikájú túrákat felnőttek és gyerekek számára, valamint két szabadtéri színházat kínál



bemutatóépületeket mutat be" – mondta Keir Starmer miniszterelnök.

Lengyelországban is óriás vidámpark nyílik

Korábban már beszámoltunk róla, hogy Lengyelországban május 31-én nyílik meg egy hatalmas vidámpark. A Hossoland az előrejelzések szerint felveheti a versenyt a párizsi

Disneylanddel. A Lengyelország északi tengerpartjára épült létesítmény a helyi balti mesékből és legendákból merít inspirációt, de természetesen az 50 attrakció közül az óriási és gyors hullámvasút sem hiányozhat. A szórakoztató központ az indulása után is tovább bővül majd, vízi parkkal és további tematikus területekkel.

travelo.hu



My Thai
masszázs kávézó

Következő akciónk, a **60 PERCES,**
OLAJOS THAI TESTMASSZÁZS
12.900 Ft helyett csak 9.990 Ft!

Érvényes 2025.04.14-04.20-ig.

mythaimasszazs.salonic.hu

10%

kedvezmény

Sok szeretettel várjuk a felfrissülni vágyókat 21 féle masszázssunkkal, választható olajokkal!
Nytási akciónk továbbra is él, masszázssainkat 10% kedvezménnyel vehetik igénybe! Kávézónkban minden nap friss cukrászsütemény és isteni Manuel kávé kapható!
Tortarendelést is felveszünk!

Kezeléseink után vendégül látjuk egy frissítőre (kávé, tea, ásványvíz), melyet az egész éven át nyitva tartó kávézónkban fogyaszthatnak el.

Időpontfoglalás:

+36 30 986 1347

Siófok-
Balatonszéplak
felső, Klára utca 1.

Nyitva: H-Vas.:
10:00-20:00



A NYOMDAI PARTNER
GRAFIKAI TERVEZÉSTŐL
A GYÁRTÁSIG!

AUTÓMATICÁZÁS
ÉPÜLETFÓLIÁZÁS

KÉRJEN
AJÁNLATOT!

WWW.PLAZACOPY.HU

☎ +36 30 226-1152

8600 SIÓFOK, SIÓ PLÁZA

SÍRKŐ
FELÚJÍTÁST,
ÁTTISZTÍTÁST,
HELYREÁLLÍTÁST
kedvező áron,
rövid határidővel
vállalunk.
84/313-678, 30/9366-090



Paplan, párna
készítés
Tolltisztítás
Elhasznált a paplan,
párna? Hozza
hozzánk tisztításra!
30/212-8120
www.paplanszerviz.hu



AZ ÜNNEPI BEVÁSÁRLÁSHOZ A KÖVETKEZŐ AKCIÓS TERMÉKEKET KÍNÁLJUK:

Az Akció időtartama: 2025. április 14 – 20-ig.

- **Marci falusi rozsos kenyér** 500 g **409 Ft**/db 818,-/kg
- **Zsemle, kifli** 50 g **39 Ft**/db
- **Tormás húsvéti kalács** 400 g **890 Ft**/db 2225,-/kg
- **Príma pan kenyér** 0,45 kg **599 Ft**/db 1331,-/kg

Minden kedves Vásárlónknak Kellemes Húsvéti Ünnepeket kíván
a Marci Pékség és a Marcipán Cukrászda.



- **MARCI ABC I** - Siófok, Május 1. u. 56.
Nyitva: H-P.: 6-18, Szo.: 6-13, V.: 6-12.
- **MARCI ABC II** - Siófok, Jubileum tér 1.
Nyitva: H-P.: 6-18, Szo.: 6-13, V.: 6-12.
- **ÉDEN ABC** - Siófok, Bláthy O. u. 12.
Nyitva: H-P.: 6-18, Szo.: 6-13, V.: 6-12.

Az Ön közelében
található Marci
élelmiszer üzletek:



MARCIPÁN
Kávézó és Cukrászda
Siófok, Fő u. 174-176.
Átrium Üzletház
Kávézó-reggeliző: H-Szo.: 6-19, V.: 7-19.
Emeleti kávézó/terasz: 8-19-ig.

VIZES FALAK SZIGETELÉSE

**CSALÁDI HÁZAK,
TEMPLOMOK
PE-LEMEZZEL,
FALFŰRÉSZELESEL!
50 ÉV GARANCIÁVAL.**

**30/476-7283, 30/317-7706
e-mail: rafaiszkft@freemail.hu**

Meggyes-diós

Hozzávalók: 12 dkg margarin, 12 dkg kristálycukor, 6 tojás, 2 cs. vaníliás-cukor, 12 dkg liszt, 12 dkg darált dió, 3 cl rum, 1 üveg meggy, só, fél csomag sütőpor.

Elkészítés: A margarint habosra keverjük a cukorral, egyenként hozzáadjuk a tojássárgákat és habos fehéredésig keverjük, végül hozzáadjuk a rumot. Csipet sóval kemény habbá verjük a tojásfehérjét. A lisztet összekeverjük a van. cukorral, sütőporral és a dióval. A habbal váltakozva kanalanként mindig a hab tetejére szórva a keveréket óvatosan a tojásmasszához adagoljuk, vigyázva, hogy a hab ne törjön össze. Kivajazott, lisztezett (esetleg sütőpapírral kibélelt) tepsibe simítjuk és megrakjuk sűrűn meggyel. Előmelegített sütőben 40-45 percig sütjük.



**KGM MODELLEK MÁR 7.729.000 FT-TÓL
ÁPRILIS 10-12. KÖZÖTTI NYÍLT HÉTVEGÉN AKÁR 0% THM-MEL***



A SSANGYONG MOSTANTÓL KGM! BIZTOS VÁLASZTÁS, AKÁRHONNAN NÉZED!

KGM Tivoli Style 1.5 Turbo 7.729.000 Ft-tól
5+5 év garanciával, ajándék metál fényezéssel, akár 0% THM-mel*
egyes modelleknél extra 300.000 Ft kedvezménnyel

KGM Korando Smart 1.5 Turbo 8.799.000 Ft-tól
5+5 év garanciával, ajándék metál fényezéssel, akár 0% THM-mel*
egyes modelleknél extra 300.000 Ft kedvezménnyel

KGM Korando Smart AT6 1.5 Turbo 9.399.000 Ft-tól
5+5 év garanciával, ajándék metál fényezéssel, akár 0% THM-mel*
egyes modelleknél extra 300.000 Ft kedvezménnyel

KGM Torres 1.5 Turbo 11.399.000 Ft-tól
5+5 év garanciával, ajándék metál fényezéssel, akár 0% THM-mel*
egyes modelleknél extra 300.000 Ft kedvezménnyel

KGM Actyon 1.5 Turbo 15.999.000 Ft-tól
5+5 év garanciával és akár 0% THM-mel*

KGM MussoGrand Style 2.2e-XDI 9.499.000 Ft+Áfa-tól**
vállalkozásoknak extra flottakedvezmény már egy db autó vásárlása esetén is

Az ajánlat a 2025.04.01-04.30. között megrendelt gépkocsikra, illetve a készlet erejéig érvényes.
*A tájékoztatás és a finanszírozási ajánlat nem teljeskörű, a részletekről érdeklődjön autótárlatunkban. A fotó illusztráció.
Az árak a személygépjárművek esetén az ÁFA-t tartalmazzák. **Flottakedvezménnyel



**KISS-
GERENCSE
AUTÓHÁZAK**

Nagykanizsa, Récsei u. 1. +36 30 400 1238
Zalaegerszeg, Hock J. u. 96. +36 30 348 1198
Gyenesdlás, Kereskedők útja 2. +36 30 489 6217
info.kgm@kiss-gerencser.hu kgmkissgerencser.hu

WEB · DESIGN · GRAFIKA

Referenciák: www.mozaikpress.hu

INTERNET:

- Wordpress weboldalak készítése
- Tárhely szolgáltatás
- Domain regisztráció
- Weboldal optimalizálás
- Meglévő weboldalak felújítása, átalakítása
- Keresőoptimalizálás
- Reszponzív weboldalak (PC, mobil, tablet)
- Instagram, fotókészítés



GRAFIKA ÉS SAJTÓTERMÉKEK:

- Szórólapkészítés, szórólap terjesztés
- Grafikai szerkesztés
- Német és angol fordítás
- Újsághirdetés szinte az egész országban (Szuperinfó, Mozaik)
- Drónfotózás



Kérje ajánlatunkat telefonon vagy e-mailben.

Tel.: 06 30 979 26 25, 06 70 316 61 43

E-mail: info@mozaikpress.hu

4 étel, ami javítja az emésztésedet és segít megelőzni a vastagbélrákot

A brit orvos felsorolta, mit kellene rendszeresen fogyasztanunk, ha gondjaink vannak a székletürítéssel. Az említett ételek javítják az emésztést és védenek a súlyosabb bélproblémák ellen.

Az Egyesült Királyság ismert sebésze, Dr. Karan Rajan szerint négy alapvető, rostban gazdag élelmiszert érdemes beiktatni a mindennapi étrendünkbe, amelyek segíthetnek megelőzni a székrekedést, sőt, még a vastagbélrák kockázatát is csökkenthetik. Az orvos maga is fogyasztja ezeket, közülük kettő pedig a napi étrendje szerves részét képezi. Azt állítja, ezekben van a jó emésztés titka.

A jó emésztés titka a brit orvos szerint. A legtöbb ember vissza-visszatérően küzd a székrekedéssel és hashajtókkal igyekszik orvosolni a problémát. Dr. Karan Rajan azt javasolja, hogy fogyasszunk rostban gazdag ételeket a jó emésztés érdekében.



Kivi

A kivi az egyik legjobb rostforrás, ugyanis különösen gazdag oldható rostokban. Ez a rosttípus lágyítja a székletet, így elősegíti a rendszeres székletürítést a hashajtók kellemetlen mellékhatásai nélkül. A kivi nem csupán a rosttartalma miatt hasznos, hanem magas C-vitamin-tartalma és gyulladáscsökkentő hatásai miatt is. A C-vitamin erős antioxidáns, amely

megvédi a szervezetet a szabadgyököktől, amelyek hozzájárulhatnak a rákos megbetegedések kialakulásához. Egy 2023-as tanulmány kimutatta, hogy a kivi, valamint a citrusfélék, az alma és a görögdió fogyasztása csökkenti a vastag- és végbélrák kockázatát.

Kávé

Az orvos szerint a kávé nagyon sok oldható

rostot és polifenolt tartalmaz. A polifenolok olyan növényi vegyületek, amelyek antioxidáns és gyulladáscsökkentő tulajdonságai mellett prebiotikumként is működnek, ezáltal elősegítik a jó bélbaktériumok szaporodását. A kávé rendszeres fogyasztása javíthatja a bél működését, ezáltal segít a székrekedés leküzdésében. Fontos tudni, hogy az instant és a koffeinmentes

kávé ugyanilyen előnyökkel járhat.

Olajos magvak

Az olajos magvakat érdemes váltogatni, mind más-más prebiotikus rostot tartalmaz, amely elősegíti a bél mikrobiómjának sokféleségét. A kutatások szerint a rendszeres fogyasztásuk (napi 20-30 gramm) csökkentheti a vastagbélrák kockázatát. Ez valószínűleg annak köszönhető, hogy a diófélék csökkentik a gyulladásokat és pozitív irányba befolyásolják a bélbaktériumok összetételét.

Joghurt

A negyedik étel, amit az orvos ajánl, a joghurt. Ez az élelmiszer élő, aktív kultúrákat, például lactobacillust és bifidobaktériumot tartalmaz, amelyek támogatják a bél mikrobiómjának egészséges működését. A joghurt segíthet az irritábilis bél-szindróma (IBS) tüneteinek enyhítésében, valamint javíthatja a laktóz emésztését is.

life.hu

BALATONI SZEZON
2025. tavaszi programok Badacsonytól
a Balaton déli partján át Siófokig.
MEGJELENT! keresse postailódájában, irodánkban!

SZUPERinfó

GLUTÉN ÉS TEJMENTES
MENÜ
2025.04.15-től
2025.04.18-ig

Brunch & Bistro

FOÉTEL: 2190,-Ft LEVES: 790,-Ft

LEVES	Fokhagymakrémleves
HÉTFŐ	ZÁRVA
KEDD	Rántott karfiol, rukkolás burgonyapüré Bolognai spagetti reszelt sajttal
SZERDA	Burgonyafőzelék sertéspörkölttel Burgonyafőzelék vegán fasírttal
CSÜTÖRTÖK	Vegán rizses hús Klasszikus rizses hús
PÉNTEK	Chillis bab Vegán chillis bab

Menüváltoztatás jogát fenntartjuk!
Kiszállítás csak a Foodorán és Wolton lehetséges!
Helyben fogyasztás: 8600 Siófok, Fő utca 254/D.
Info: +36 20 278 0844
NYITVATARTÁS:
Kedd-Csütörtök: 9-16-ig,
Péntek-Vasárnap: 9-18-ig

CAFESPIRIT.HU

ELSŐBBSÉG A JÓ ÁRAKNAK!
OPEL MODELLEK KÉSZLETRŐL
MÁR 6.890.000 FT-TÓL

Corsa Edition 75LE **6.890.000 Ft-tól**
Akár **FIX 0% THM**-mel*

Corsa Edition Turbo 100LE **6.890.000 Ft-tól**
Ajándék ülés- és kormányfűtéssel és akár **FIX 0% THM**-mel*

új **Mokka** Edition Turbo 136LE **8.690.000 Ft-tól**
Ajándék ülés- és kormányfűtéssel és akár **2,99% THM**-mel*

új **Frontera** Hybrid Turbo 100LE **8.790.000 Ft-tól**
Edition felszereltséggel és akár **2,99% THM**-mel*

Astra Edition Turbo 130LE **9.390.000 Ft-tól**
Kiemelt ajánlat vállalkozásoknak, akár **2,99% THM**-mel*

új **Grandland** Hybrid Turbo 136LE **12.490.000 Ft-tól**
Edition felszereltséggel és akár **2,99% THM**-mel*

Az ajánlat a 2025.04.01-04.30. között megrendelt gépkocsikra, illetve a készlet erejéig, vagy az akció visszavonásáig érvényes. *A tájékoztatás és a finanszírozási ajánlat nem teljeskörű, a részletes feltételekről érdeklődjön autótárlatunkban. A kép illusztráció. Az árak Forintban értendők és az ÁFA-t tartalmazzák.

KISS-GERENCSE
AUTÓHÁZAK
Zalaegerszeg, Hock J. u. 96. +36 30 348 1198
Nagykanizsa, Récsei u. 1. +36 30 400 1238
Gyenesdiás, Kereskedők útja 2. +36 30 489 6217
opel.kiss-gerencser.hu | info.opel@kiss-gerencser.hu

Ezeket a színeket kerüld utazáskor, hogy ne kerülj bajba

Sokan alig várják a nyári szabadságokat, a pihenést, a mókuskerékből való kiszabadulás lehetőségét, a nyaralás mégis stresszes lehet egy-egy nem várt malőr miatt.

A légítársaságok most arra figyelmeztetik az utasokat, hogy bizonyos színű bőröndöket érdemes elkerülni nyaraláskor, ha el akarják kerülni az egyik leggyakoribb problémát. A poggyász azonosítás érdekében ezeket a bőröndszíneket érdemes elkerülni: Ha valaki szeretné elkerülni azt a kellemetlenséget, hogy elveszíti a csomagját – ami akár a nyaralást is tönkre teheti –, akkor érdemes feltűnő, könnyen felismerhető, színes bőröndöt választani.

A Ryanair szerint, ha biztosra akarunk menni, hogy még véletlenül se keverjük össze a csomagunkat máséval, akkor a fekete, a szürke és a sötétkék bőröndöket jobb elkerülni. A fapados légítársaság így nyilatkozott: „Tedd könnyebben felismerhetővé a feladott poggyászat a futószalagon, különösen akkor, ha fekete, sötétkék vagy szürke színű. Tűnj ki a tömegből: tegyél egy színes csomagcímkét vagy szalagot a bőrönd fogantyújára, hogy ne legyen kavarodás érkezéskor.”

A kerülendő színekre utaló figyelmeztetés egy, a The Economic Times által közölt jelentés után érkezett, amely szerint a fekete színű bőröndök tűnnek el a leggyakrabban a repülőtereken. Bár ez a szín sokak számára határozott választás, az utasok ezzel akaratlanul is növelhetik annak az esélyét, hogy utazásuk rémálommá váljon, eltűnt csomagjuk további stresszes perceket okozzon.

Érthető okok a háttérben. A frankfurti repülőtér vezetője, Stefan Schulte szintén arra kérte az utazókat, hogy kerüljék a fekete bőröndöket, mivel a reptér nehezen tudja megkülönböztetni az egymáshoz hasonló csomagokat. A szakember így fogalmazott: „Sokan utaznak fekete, gumulós bőröndökkel, ami rendkívül időigényessé teszi azok azonosítását.”

travelo.hu

ÁPRILISI AKCIÓ!
AKÁC, CSER aprított tűzifa
30.000 Ft/m³
AKÁC ERDEI M³ AKCIÓ!
42.000 Ft/m³
A szállítás ingyenes.
1-2 napos szállítási határidővel
Tel.: 06-30/520-4040

Regisztrált és minősített céggént segítünk Önnek az Otthonfelújítási Program keretein belül NYILÁSZÁRÓT CSERÉLNI PÁLYÁZATTÓL A KIVITELEZÉSIG! **10% KEDVEZMÉNY A KOMPLETT ABLAKCSERE ÁRÁBÓL!**
Nyugdíjasoknak további 5% kedvezmény!

- **REDŐNYÖK:** műanyag/alumínium rozsdamentes tokkal, igény szerint rovarhálóval kombinálva!
- **RELUXÁK ➤ SZALAGFÜGGÖNY**
- **NAPELLENZŐ ➤ ROLETTA, PLISZÉ**
- **SZÚNYOGHÁLÓK**
- **TÉLIKERTÉK ÉS TERASZBEÉPÍTÉSEK**

MŰANYAG ABLAKOK
➤ Bontás és falsérülés nélkül ki tudjuk cserélni a nyílászárókat.

AUSKUNFT AUF DEUTSCH! Infók németül is!
Az akció április 30-ig tart.

06-20/542-1856
korcsmar.istvan78@gmail.com www.ambibau.hu

AMBIBAU
NYILÁSZÁRÓK ÉS REDŐNYÖK MESTERE

Ablakcsere utáni kőműves javítást vállalunk!
Minőség, GARANCIA!

Patyolat
tisztá ruhák
Siófok - Ipartelep,
Marosi út 1.
Nyitva: H-P: 8-17, Sz.: 9-12

Háztól-házig szolgáltatás:
06-84-312-390 • 06-30-549-65-20 • 06-30-510-77-67

Szolgáltatásaink:

- Öltönyök, zakók
- Nadrágok, kabátok
- Szőnyegek, függönyök
- Ágynemű huzatok
- Matracvédők, plédok
- Nagyméretű textíliák
- Gyapjútakarók, párnák
- Munkaruhák
- Tollpárnák, paplanok
- Bőrkabátok (festést is vállalunk)

Továbbá vállaljuk szállodák, panziók, éttermek textíliáinak mosását, házhozszállítással

SZAKSZERŰ TISZTÍTÁSA RÖVID HATÁRIDŐVEL!
Tekintse meg honlapunkat: **www.patyolat-siofok.hu**

**UTÓLAGOS FALSZIGETELÉS
GYORSAN ÉS HATÉKONYAN!**

Szemmel látható felázás, omló vakolat, lepergő festékrétegek, faltól elváló köpor, ütögetésre kongó, hupogó hang, jellegzetes dohos szag, festék- vagy vakolatomlás, rohadó parketta, penész.

Ezek a hibák az egészséget és a pénztárcáját is károsítják!

Falszig Töserbau Kft.
toserbau@gmail.com
Katy Tamás • 06 30/470-3882
www.utolagos-falszigetelés.hu

HÍVJON MOST EGY **INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉSRE**,
ÖN CSAK NYERHET VELE!

KINYITOTTUNK!

BUDA-METÁL KFT.

SIÓFOKI MÉHTELEP

8600 Siófok, Papkutai út 7.
06-20/379-7266 | budametalkft@gmail.com

Szeretettel várjuk kedves Ügyfeleinket!

Ez a 3 csillagjegy áprilisban hatalmas lehetőséget kap

Vannak, akik számára az április csak egy hónap a sok közül – de három csillagjegy életében most kezdődik valami igazán különleges.

Szerencsés találkozások, váratlan lehetőségek – legyen szó szerelemről, pénzről vagy karrieréről, most igazán érdemes figyelni. Ha hallgatsz a belső hangodra, sokat nyerhetsz. Nézd meg, vajon te is köztük vagy-e!

Van az a megfoghatatlan érzés, érezni lehet, hogy valami készülődik – valami igazán jó. Nem tudod pontosan megmondani, honnan jön, de minden jel arra utal, hogy most különösen érdemes nyitott szemmel járni. Áprilisban a tavasz energiái felerősödnek, és három csillagjegy különösen intenzív változásokra számíthat. Ez nem véletlen – az univerzum most az ő oldalukon áll. Új lehetőségek nyílhatnak meg, régóta elhúzódo ügyek kerülhetnek a helyükre. Ha közéjük tartozol, ne hezitálj – ezek a pillanatok ritkán jönnek el.



Három csillagjegy számára az április a lehetőségek időszaka lesz

Bika

A hónap második felétől, amikor a Nap a jegyedbe lép, igazán érzed majd, hogy erőre kapsz – de már előtte is ott motoszkál benned a változás szele. Április a stabilitás és az új kezdetek hónapja lesz számodra. Egy régóta halogatott ügy – legyen az anyagi döntés, lakásvásárlás, vagy egy fontos elhatározás a magánéletedben – most

végre előre mozdul. Az időszak ideális hosszú távú tervezéshez, de figyelj, ne gondold túl: néha az első lépés megtétele is elég. Ha új szakmai irányon törd a fejed, vagy vállalkozáson gondolkodsz, most remek lehetőségek jönnek veled szembe.

Amit most kezdesz el építeni, az tartós lesz és biztos alapokon fog állni.

Ikrek

Áprilisban számodra minden a kapcsolatokról szól. Most olyan emberekkel

találkozhatsz, akik inspirálnak, támogatnak, vagy teljesen új nézőpontokat nyitnak meg előtted. Lehet ez egy új munkakapcsolat, vagy akár egy izgalmas szerelem – a lényeg, hogy ne húzódj vissza. Kommunikációban most különösen erős vagy, így ez egy ideális időszak számodra a mély beszélgetésekre, tárgyalásokra, új ötletek megosztására. Nyitottságod most valódi ajtókat nyit ki előtted. Lehet, hogy egy utazás, egy tanfolyam vagy egy spontán élmény indít el egy új úton

– ezek nemcsak felfrissítenek, hanem konkrét változásokat is hozhatnak az életedbe.

Legyél kíváncsi, de ne feledd: nem minden lehetőség visz előre, csak az, ami valóban együtt rezonál veled.

Skorpió

Áprilisban végre fellélegezhetsz: hosszú idő után olyan időszak jön, amikor a dolgok kezdenek érted dolgozni, nem ellened. Ez a hónap meghozhatja azt a belső áttörést, amit már régóta érzel, hogy közel van. Egy váratlan fordulat, egy új irány, vagy akár egy radikális döntés most nemhogy lehetséges, de szinte elkerülhetetlen. A Skorpió jegy születteként mély és ösztönös vagy – és most kifejezetten érdemes hallgatnod a megérzéseidre. Munka vagy magánélet terén is jöhet valami új, ami teljesen más pályára állít.

Ne ijedj meg az intenzitástól – te vagy az, aki a legjobban tudja kezelni az ilyen helyzeteket. Amit most felépítesz, az sokkal stabilabb lesz, mint amit elhagysz.

life.hu



IMAGINE
CLEAN

- Ózonos fertőtlenítés, szagtalanítás, penésztisztítás
- Szőnyegtisztítás (a helyszínen)
- Kárpittisztítás
- Babakocsi és babaülés tisztítás

+36-30/241-4059

siofok.ozon@gmail.com

Facebook:

imagine clean



Riasztórendszerek távfelügyelettel, településkörzetenként saját járőrszolgálattal a Balaton északi és déli partján. Átjelzési lehetőségek: telefonvonal, GSM, rádió, GPRS.

Távfelügyeleti központ címe:

8600 Siófok, Széchenyi u. 19. fsz.

06-30-520-04-25 • 06-84-313-140

hzoltan@pelsoalarm.hu • www.pelsoalarm.hu

háza
magazin

MEGJELENT!
keresse
postaládájában,
ügyfélszolgálati
irodánkban!

Száraz TŰZIFA

Cser, tölgy, akác
aprítva

25.000 Ft/m³

1 ömlesztett m³ = 1x1x1m

AJÁNDÉK 1 zsák akác gyújtós!

Garantált mennyiség és prémium minőség.

06-30/612-4352 Csendes Tűzifa

Techn. azon.:
AB4233913



Óriási vidámpark nyílik Lengyelországban

A park négy varázslatos földre oszlik: a bányák sárkányvölgyére, a vikingek földjére, a Baltambrya Királyságra és a sellők városára. Az első alkalommal 2017-ben bejelentett Hossoland célja, hogy felvegye a versenyt Európa legnagyobb vidámparkjaival. A hatalmas, 400 000 négyzetméteres park 50 attrakcióval készül, a GhostRider hullámvasút pedig megkoronázza az élményt. Ez az új hullámvasút 53 méteres magasságra szárnyal, és 116 km/órás sebességgel lendíti a magasba az izgalmakra vágyókat. Karen Hovsepyan, a parkot üzemeltető Hosso Group alelnöke a Planet Attractionsnek nyilatkozva azt mondta: „A Hossoland lesz az egyetlen ilyen nagyszabású vidámpark a lengyel tengerparton. A helyszín nemcsak Lengyelországban belül teszi kiemelkedő attrakcióvá, hanem a közeli európai nagyvárosok lakosai számára is kulcsfontosságú úti cél, ami a regionális turizmus jelentős fellendítését ígéri.”

travelo.hu

GÁZKÉSZÜLÉK
Dienes Zoltán
www.gazkazanszerviz.hu
06-30-400-59-49

M.A.B.
NYILASZARÓ TECHNIKA

Tel: 06-30/2762-765, 06-30/3850-439
www.mabablak.hu • info@mabablak.hu
Székhely: Mezőszentgyörgy, Eötvös u. 21/b.
Ingyenes helyszíni felmérés, árajánlat készítés!
Székhelyünk 100km-es körzetén belül!

Akár tripla gumitömítéses,
82mm-es profilból,
Ug = 0.5 üvegezéssel

EGYEDI
KEDVEZMÉNYEK



Ug=1.0
üveggel!

Bejárati ajtó

Érvényes: 2025.04.12-től 2025.04.19-ig illetve a készlet erejéig!

premium
BÉRAUTÓ SIÓFOH
+36 70 324 6363

Személyautók,
mikrobusz,
kis- és nagy teherautók
bérbeadása

www.premiumberauto.hu



AUTÓPÁLYA MATRICA • CASCO* • 300 km/nap



NÉMET és ANGOL
FORDÍTÁST

vállalunk rövid határidővel!

Telefon:

06 30 979 2625



KODI 2010 KFT.

ÉPÍTŐANYAG, BARKÁCS, FÜRDŐSZOBA ÉS CSEMPE ÁRUHÁZ
8600. Siófok, Bajcsy Zs. u. 203/A

KÉSZLETES BURKOLAT AKCIÓ!

Falicsempék: 2.250 Ft/m²-től

Beltéri járólapok: 2.690 Ft/m²-től

Kültéri járólapok: 3.590 Ft/m²-től



Bel- és kültéri falfestékek, homlokzatvakolat, lábazati díszítővakolatok színkeverése, akár azonnal!



EPS 80 - 15 cm
Hőszigetelő lemez
2.990 Ft/m²

KIFUTÓ TERMÉK AKCIÓ!
~ Csaptelepek ~ Fürdőszoba bútorok
~ Kiegészítők ~ WC-k, bidék



Pórusbeton téglá
60x20x10 cm
610 Ft/db

Áraink bruttó árak!

Milesi
fafelületkezelő
anyagok
Hydrocrom XGT XHT
parkettalakkok



Nyitvatartás:
H-P: 7:30-16:00-ig
Szo.: 8:00-12:00-ig

Tel.: 06-70/594-2272
www.kodi2010kft.hu

Az akció időtartalma:
2025.04.08. - 2025.04.30. között,
illetve az áruházi készlet erejéig!

Ezek az Alpok legszebb alternatívái

Az Alpok Európa leghíresebb hegylánca. Ha új és mindenekelőtt érintetlen ösvényeket szeretnél felfedezni, Európa kevésbé ismert hegyvidékei lehetnek a tökéletes választás számodra. Mutatjuk az Alpok legszebb alternatíváit az öreg kontinensen.

Albánia: Albán Alpok

Albánia egyre népszerűbb utazási célpont. Az ország területének több mint 70 százalékat hegyek borítják, így a túrázás szerelmesei különösen nagy kínálatból választhatnak. Az albán Alpok Albánia északi részén, Montenegró és Koszovó határán található.

Szlovákia és Lengyelország: Magas-Tátra

Az Alpoktól nem túl messze található Magas-Tátra a Kárpátok része. A Magas-Tátra kétharmada Szlovákiában, egyharmada Lengyelországban található – és egy „kis” különlegesség: a Magas-Tátra alig 50 kilométer hosszú és maximum 15 kilométer széles, így ez a világ legkisebb magas hegysége.

travelo.hu

KERTÉPÍTÉS, KERTGONDOZÁS, KÖMŰVES MUNKÁK

KARBANTARTÁS/TERVEZÉS/TELEPÍTÉS/KIVITELEZÉS

A kiszállás és a terepfelmérés díjtalan!

KERTÉSZETI MUNKÁK

- Fűvesítés, gyepszőnyeg telepítés
- Öntözőrendszer tervezés, kivitelezés
- Gyepszellőztetés, fűnyírás, fűkaszálás,
- Sövényvágás, cserje és bozótvetés
- Rotációs kapálás, gyomirtás, permetezés
- Ültetés, metszés, zöldhulladék-elszállítás

KÖMŰVES MUNKÁK

- Vállaljuk családi házak, lakások teljes körű felújítását és egyéb építőipari munkákat:
- Felújítás, átalakítás, fürdőszoba teljes generál
- Külső-belső köműves munkák, hideg/meleg burkolás
- Falazás-vakolás, térkövezés, betonozás
- Gipszkartonozás, festés
- Homlokzati hőszigetelés
- Külső, belső nyílászáró beépítés, fűtőszelvény, padlófűtés

Hívjon telefonon: 06-70/272-67-05 ROSTÁS RICHÁRD



**VAKOK ÉS GYENGÉNLTÓK
SOMOGY MEGYEI EGYESÜLETE**

Ha Önnek vagy családtagjának látásával kapcsolatos problémája van forduljon Egyesületünkhöz bizalommal, az alábbi elérhetőségek valamelyikén

Telefon: +36 82 319 229
+36 30 505 9981
Cím: 7400 Kaposvár, Pécsi utca 2
Email: info@somogyivakok.hu
www.somogyivakok.hu
www.facebook.com/somogyivakok.egyesulete

SZUPERinfó

KOMBINÁLT HIRDETÉSI LEHETŐSÉG A SZUPERINFÓ MOZAIKBAN!

Az online hirdetés meghatározott területre szűrve, a lapban is megjelent grafikával kerül fel a Siófoki Szuperinfó facebook oldalára illetve a fizetett kampány keretében a potenciális vásárlók hírfolyamára.

A facebookos fizetett hirdetés a **facebook.com/siofoki.szuperinfo** oldalon tekinthető meg.

Hirdetésfelvétel: Petőné Körözi Fanni: +36 30 218 9962
Barkóczi Zoltán: +36 70 316 6143
vagy siofok@szuperinfo.hu

* Az online lehetőséget önállóan nem, csak csatoltan tudjuk biztosítani print hirdetés mellé.

Kávé helyett: 6 jól bevált alternatíva, ami jobban felpörget, mint a koffein

A gőzölgő kis fekete egészséges, finom és sokunk számára az álmos reggelek kötelező eleme, nem csoda, hogy annyian szeretjük, ám ezt is csak mértékkel szabad fogyasztani, ha túlzásba vesszük az kihatással lesz az egészségünkre.

Ezért kávé helyett érdemes néha valami mással pótolni az energiánkat.

Kávé helyett megannyi megoldás, és természetes alternatíva létezik már manapság. A kávé alapvetően egészséges ital, ha betartjuk a napi ajánlott bevitelt. A szakértők szerint egy egészséges felnőtt 350-400 mg koffeint fogyaszthat naponta, ami 3-5 csésze kávé jelent, ha más forrásból (pl. energiatá, tea, csokoládé) nem vesszük be a stimulánsot. Ám ha nem figyelünk, könnyen túlléphetjük a megengedett mennyiséget, ami rövid és hosszú távon is súlyos károkat okozhat. A túl sok kávé remegéshez, ingerültséghez, sőt akár a szorongás felerősödéséhez is vezethet az arra hajlamosaknál.

Ha nem iszunk elég vizet mellette, erős fejfájást is okozhat, valamint ingadozóvá válhat az energiaszintünk. Bár a kávé rövid időre felpörget, ha hozzá szokik a szervezetünk, akkor a fogyasztását követően hamar le is esik az energiaszintünk. Ezért érdemes egészséges, erősítő forrásokból is pótolni az energiánkat. Kávé helyett: ím néhány remek alternatíva, ami felpörget álmos reggeleken

1. Kezd a reggelt egy pohár vízzel

Érdemes rögtön ébredés után friss ivóvíz fogyasztásával kezdeni a napot. Az ébredés utáni vízivás pótolja az elvesztett folyadékot, segít az emésztés beindításában, felgyorsítja a rehidratációs folyamatot, biztosítva, hogy szerveink és szöveteink minél előbb hozzájussanak a működésükhöz szükséges folyadékmennyiséghez, valamint megnöveli a szellemi teljesítőképességet.

2. Lépj ki a szabad levegőre

A friss levegő, a napfény pozitívan hat az



energiaszintünkre, többek között azért, mert a napfény szabályozó szerepet játszik a belső óránk működésében, és hozzájárul például a szezonális hangulatzavarok elleni küzdelemhez. Egy rövid 10-15 perces séta serkenti a vérkeringést, javítja az alvás minőségét, így nagyobb esélyünk van rá, hogy reggel kipihenten ébredjünk.

3. Sportolj rendszeresen

A fizikai aktivitással járó mozgás endorfinokat, más néven "jó közérzet" hormonokat szabadít fel, amelyek segítenek enyhíteni a szorongás tüneteit, elősegítik a szív egészségét és Legyen szó élénk sétáról, kocogásról, kerékpározásról Ha ebédidőben beiktatunk egy 30-40 perces

edzést (ami akár egy gyors séta is lehet), délután sokkal jobban bírjuk majd a fizikai és szellemi terhelést.

4. Étkezz minél okosabban

A kiegyensúlyozott táplálkozásnak az agyunkra is jó hatása van, különösen akkor, ha jól válogatjuk meg az elfogyasztott ételeket. Az egyszerű szénhidrátok – sütemények, jégkrémek, kekszek – általában magas cukor- és alacsony rosttartalmúak, az egyszerű kémiai felépítés miatt emésztésük kevés időt igényel. Ezzel szemben az összetett szénhidrátok lassabban bomlanak le glükózzá, így egyenletes és hosszán tartó energiát biztosítanak. Ebédre együnk inkább egy teljes kiőrlésű kenyérből készült szendvicset (ne pedig tésztát), így elkerülhetjük a délutáni álomosságot.

5. Kávé helyett igyál matcha teát

A matcha egy japán zöld tea, melyet egész tealevelekből őrölnek porrá. Ugyan magas koffeintartalommal bír, teanin-tartalmának

köszönhetően testünk lassabban dolgozza fel, így az ugrásszerű energianövekedés helyett fokozatosan fejti ki hatását, s hosszabb ideig nyújt éberséget. Növeli az energiaszintet, s közben mégis stresszoldó hatása van szervezetünkre. Segíthet a fáradtság csökkentésében, támogathatja az idegrendszer normál működését. Rendszeres fogyasztása csökkentheti a vérnyomást és stabilizálhatja a vércukorszintet. Lúgos kémhatású, így nem okoz gyomorsavot.

6. Próbáld ki a zöld teát

A gyógyteák jelentős nyugtató hatásuk mellett az immunrendszer erősítésében is remekül helyt állnak. A zöld tea többek között pozitív hatással lehet az egészségünkre: erős gyulladáscsökkentő, enyhíti a torokfájást, a felső légúti tüneteket, csökkenti a stresszt, hozzájárul a csontok egészségéhez. Hasonlóképpen a borsmentatea rendkívül nyugtató hatású, megszünteti a fejfájást és segít a vírusos betegségek legyőzésében.

life.hu

Nem is tudtad, de a te kamrádban is ott van az egészséges élet elixírje: igazi csodaszer

■ Bár nem tartozik a legdivatosabb italok közé, egyre többen es-
küsznek rá. Négy olyan
jótékony hatást is muta-
tunk, amellyel a sava-
nyúkáposzta-lé hozzájá-
rul az egészségünk meg-
őrzéséhez.

A savanyú káposzta nem
mindenkinek a kedvence,
de az tény, hogy már az ókor
óta fontos természetes gyógy-
módként tartják számon. Ha
rendszeresen fogyasztjuk,
vagy savanyúkáposzta-levet
iszunk, rengeteg jótékony
hatását élvezhetjük ennek
az ősi alapanyagának. Íme
4 érv, amiért érdemes min-
den nap savanyúkáposzta-le-
vet inni. Így hat a testedre a
savanyúkáposzta-lé:

1. A savanyú káposzta egy igazi vitaminbomba

Nemcsak C-vitaminban
gazdag, amely serkenti az
anyagcserét, hanem antioxi-
dáns hatással is bír, és erősíti
a test saját immunrendszerét.

A fermentált fehér káposz-
ta emellett K-vitaminban is

bővelkedik, amely fontos a
vérárvadásban. A K-vitamin
elengedhetetlen a csontok
egészségének fenntartásához
is. Az idegrendszer egészsé-
géért a benne található B12-
vitamin felel, a folsav pedig
segíti a vér- és sejtkepződést.
A savanyú káposzta emel-
lett gazdag béta-karotinban,
amely fontos a bőr egészsé-
géhez, valamint jótékony ha-
tással van a szemekre és a

csontokra, és erősíti az im-
munrendszert is.

2. A savanyúkáposzta-lé ásványi anyagokkal látja el a testet

A savanyú káposzta nem-
csak rengeteg vitamint, ha-
nem bőséges ásványi anya-
got is tartalmaz. Ilyenek a
nátrium, kálium, magnézi-
um és kalcium. A káposzta
tehát jótékony hatással van

a szívre, vérnyomásra, ide-
gekre, izmokra és csontokra.

3. A savanyú káposztában található tejsav jótékony hatással van a bélflórára

A fehér káposzta tejsav-
baktériumok segítségével
fermentálódik savanyú ká-
posztává. A bélben ezek a
baktériumok természetes
probiotikumként működnek,
amelyek tisztítják a bélflórát.

Ha a bélflóra megerősödik,
a kórokozónak nehezebb
dolguk van a letelepedés-
ben. Ennek eredményeként
javul a emésztés és erősödik
az immunrendszer.

4. A savanyúkáposzta-lé segít a székrekedésen

A mindentudó savanyú ká-
poszta a székrekedés kezelé-
sében is segíthet, mivel serken-
ti az emésztést, és így enyhe
hashajtóként működik. Ter-
mészetesen a mennyiségre is
oda kell figyelni, mivel a túl
sok savanyú káposzta hasme-
nést okozhat.

Bár roppant egészséges,
érdemes mértékkel inni: na-
ponta egy kis pohárnál többet
ne fogyasszunk. Akik érzéke-
nyek a hisztaminra, azoknak
szintén óvatosságnak kell lenni-
ük, és jobb, ha a savanyú ká-
posztát elkerülik. Minden
erjesztett ételben, így a sa-
vanyú káposztában is, meg-
található a hisztamin. Hisz-
tamin-intolerancia esetén a
betegek gyakran hasmenés-
sel, hányingerrel és fejfájás-
sal reagálnak.

life.hu



METALLÁRUHÁZ

Siófok, Bajcsy-Zs. u. 185. Tel.: 84/314-008
POLIMIX KFT. www.metallaruhaz.hu

POLIKARBONÁT LEMEZ **AKCIÓ!** VERHETETLEN ÁRON!

Azonnal raktárkészletről, igény szerinti
méretre vágással, kiegészítőkkal.

10 mm víztiszta:

2.999 Ft/m²

10 mm bronz:

3.499 Ft/m²

16 mm-es víztiszta:

7.900 Ft/m²

16 mm-es bronz:

8.700 Ft/m²

Egész táblában vásárolható:

2100 x 3000 mm
2100 x 3500 mm
2100 x 4000 mm
2100 x 5000 mm
2100 x 6000 mm
2100 x 7000 mm

10 mm antracit:

5.950 Ft/m²

KIVITELEZŐKNEK TOVÁBBI KEDVEZMÉNYEK!

MŰANYAG KERÍTÉSOSZLOP

AKCIÓ!

Újrahasznosított műanyagból készült "deszka és oszlop".
Előnyei: kedvező ár, tökéletesen időjárásálló, nem korhad mint a fa,
nem rozsdásodik mint az acél, nem kell felületkezelni.
Mégmunkálása ugyanazokkal a szerszámokkal végezhető
mint a fa esetében, mindenféle csavar belesavarható.

Oszlopok:

7x250 cm **3.500 Ft/db**

8 kg/db

10x200 cm **3.500 Ft/db**

11 kg/db

10x230 cm **3.700 Ft/db**

13 kg/db

10x270 cm **4.600 Ft/db**

16 kg/db

6x6x180 cm **1.800 Ft/db**

7 kg/db

6x6x200 cm **2.000 Ft/db**

8 kg/db

9x9x200 cm **3.500 Ft/db**

12 kg/db

9x9x230 cm **3.800 Ft/db**

14 kg/db



9x9x270 cm

4.800 Ft/db 18 kg/db

Deszka:

5x13x200 cm

3.400 Ft/db 11 kg/db

TERMÉKEINKET HÁZHOZZÁLLÍTÁSSAL IS MEGVÁSÁROLHATJA, KÉRJEN AJÁNLATOT KOLLÉGÁINKTÓL ELÉRHETŐSÉGEINKEN.

Nyitva: H-P.: 8-16-ig, Szo.: 8-12-ig. V.: Zárva

Érv.: 2025.04.11-től a készlet erejéig. A fotók illusztrációk.
Bruttó árak, forintban értendők és 1 db termékre vonatkoznak.

E-mail: polimix@metallaruhaz.hu

Unod az ásványvizet? Így ízesítsd az italodat, hogy egészséges maradjon!

■ Azzal szinte mindenki tisztában van, hogy naponta két liter folyadékot kell(ene) meginni a sejtek megfelelő működéséhez és az egészségünk megtartásához.

Sokan azonban mégsem isznak meg ennyit, mondván, a víz unalmas vagy egyszerűen nem szomjasak, mások pedig a cukros üdítőket választják, ami szintén nem nevezhető egészségesnek, és még kilóink gyarapodásához is hozzájárul.

Néhány szuper tipp, amivel feldobhatod az ásványvizet, úgy, hogy finom is lesz, de egészséges is marad. Annak,



hogy mit teszel bele, csak a fantáziád szab határt.

Ha szereted a gyümölcsöket és a hideg italokat is, akkor jégkocka helyett hűtsd le a vizet fagyasztott gyümölcscsel.

Tehetsz bele meggyet, málnát vagy akár pár szem áfonyát is, nem csak finom lesz, de egy szép pohárban szemet gyönyörködtető is, amit tutira megkívánsz. Persze, ugyanezeket friss gyümölcscsel is megteheted, isteni lesz.

Ha a savanykás ízeket preferálsz, csavarj narancsot vagy egyéb citrusféléket a vízbe, és tegyél bele gyümölcskarikákat is. Hogy ne legyél lusta elészíteni az italodat, érdemes betárazni a hűtődbe felszerelt gyümölcsökből, így ha megszomjazol, pillanatok alatt készen van az egészséges frissítőd.



Ha kevésbé édes ízre vágysz, kitűnő választás lehet az uborkás víz is. Egyszerűen szeleteljük bele az uborkát a pohárba, nagy melegben előtte akár le is fagyaszthatjuk őket, és így kellemesen hűs, finom folyadékhoz jutunk. Az uborka B- és C-vitamin-tartalma felturbózza az immunrendszert, ráadásul a szilícium-, kálium- és magnéziumtartalma is magas, ami mind hozzájárul az egészségünk megőrzéséhez.

Ha vállalkozó kedvű vagy, és szívesen kísérletezel az ízekkel, tegyél a jégkockatartóba fodormentát, borsmentát vagy citromot, esetleg rozmaringot, bazsalikomot, adj hozzá vizet,

és fagyaszd le, majd az ízesített jégkockákkal hűtsd le az italodat!

Ha nyugalomra vágysz, ízesítsd a vizet levendulával, de a levendula és menta együtt is nagyon finom, ráadásul stresszoldó hatású és már az illata is csökkenti a feszültséget.

Az almás, fahéjas ízeket inkább a télhez és a karácsonyhoz társítjuk, de ha szereted, hűvösebb tavaszi vagy nyári napokon is bátran fogyaszthatod. Szeletelj fel egy almát, és fahéjrudakkal együtt tedd egy kancsó vízbe. Pár óráig hagyd állni, és már ihatod is.

life.hu



DIEGO®

-25%
KLUBKÁRTYÁVAL

46209/651-STRIPE

BAMBOO
szőnyeg

1 designban, 4 méretben:
80×150 cm, 120×170 cm,
160×230 cm, 200×290 cm

80×150 cm

14.990 Ft/db
KLUBKÁRTYÁVAL

11.190 Ft/db



KÜLTÉREN IS HASZNÁLHATÓ!

Az akció 2025. április 1-30-ig, vagy a központi készlet erejéig érvényes! A részletekről érdeklődjön áruházainkban!

SIÓFOK, Bajcsy-Zsilinszky u. 185. • Tel: +36 (84) 316-200 • Nyitva: H-P: 8-18, Sz: 8-13, V: Zárva

MŰSZAKI VIZSGÁZTATÁS MINDEN JÁRMŰKATEGÓRIÁRA

Eredetvizsgára, műszaki vizsgára, tachográf illesztésre

jelentkezhet
telefonon is:

(84)313-511, 06-30/328-3289

INGYENES ELŐMŰSZAKI

hétfőtől csütörtökig 8-11-ig bejelentkezéssel: (84)313-511

- Személy- és kisteher-
gépjármű javítás
- Gumiszerelés
- Karosszéria javítás
- Hozzuk-visszük autóját
szolgáltatás

KISS ÉS HEGYI KFT. AUTÓSZERVIZ

Siófok-Ipartelep, Marosi u. 12/B.

Tel.: (84)313-511, 06(30)946-0307, Nyitva: H-P.: 8-16-ig

WWW.KISSESHEGYIAUTO.HU



EZÜSTLAKAT- KAPUTECHNIKA KFT.

**30 éves
tapasztalattal
vállaljuk:**

- lakossági és ipari garázkapuk
telepítését, javítását,
- kapuk motorizálását,
- sorompók telepítését.

ELŐZETES TELEFONOS EGYEZTETÉS SZÜKSÉGES!

Szeretettel várjuk régi és új megrendelőinket.

Siófok, Marosi út 13. (Ipartelep)

Telefon: 06-20/9670-415 (Csonka Csaba)

E-mail: info@ezustlakatkaputechnika.hu

Így jön el a világvége a szakértő szerint

A globális felmelegedés nem utópia, már a nyakunkon van a klímakatasztrófa. A világvége a szakértő szerint természeti katasztrófákkal jöhet el, erről szól a Direct One sikersorozata, a Mint a családunk is.

Régóta tudjuk, hogy a globális felmelegedés már most is számos nehézséget és katasztrófát okoz világszerte – és a helyzet a jövőben csak súlyosbodni fog, egészen addig, amíg nem hagyunk fel teljesen a szén, az olaj, és a gáz tüzelésével. A klímaváltozás egyik drámai hatása, a tengerszint emelkedése áll a a CANAL+ gyártásában készült új hét részes dán sorozat, a Mint a családunk fókuszában. A Direct One kínálatában elérhető széria a nem túl távoli jövőben játszódik, ahol Dánia komplett lakosságát evakuálni kell az egyre emelkedő tengerszint miatt.

Emberek millióinak változik meg szó szerint egyik napról a másikra az élete: mindent maguk mögött kell hagyniuk, és új, a kormány által kijelölt ott-hont kell találniuk maguknak.

travelo.hu

SZUPERinfó

HETENTE AZ INTERNETEN IS: siofok.szuperinfo.hu

Vidanet



Újraszínezzük az otthoni pillanatokat

TV, internet és telefon
csomagja mellé
Berlinger Haus vízforraló
lehet az ajándék.



A tájékoztatás nem teljes körű. Részletek a weboldalunkon.

vidanet.hu

Ülőmunkát végzel? - Ezt edd és idd a fittség jegyében!

■ Az irodai munkavégzés ma már az életünk szerves részévé vált, ám sokan nem is sejtik, hogy az állandó ülés, milyen kihívásokkal járhat az egészségünk szempontjából.

Összegyűjtöttünk néhány fontos és alapvető szabályt, amivel nemcsak fizikális egészségünket, hanem szellemi frissességünket is megőrizhetjük. Az ülőmunka hosszú távon számos egészségügyi problémát okozhat, beleértve a derékfájást, a túlsúlyt és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát. Ezenkívül az egész napos ülés hatással lehet a mentális egészségünkre is, növelve a stressz és a szorongás szintjét. Nem kell azonban megijedni, létezik néhány alapelv, aminek betartásával irodai környezetben is megőrizhetjük fizikai és mentális jólétünket, vitalitásunkat és a plusz kilókkal sem kell harcolni.

Egészséges táplálkozás és hidratáltság

Az ülőmunkát végzők gyakran hajlamosak az egészségtelen ételek fogyasztására és a megfelelő folyadékbevitelre sem figyelnek oda, ezek együttese pedig hozzájárulhat az energiaszint csökkenéséhez és az általános egészségi állapot romlásához. Ezért fontos, hogy tudatosan válasszuk az egészséges ételeket és italokat, amelyek támogatják az energiaszintet és az általános egészséget.

A reggeli a nap legfontosabb étkezése, így próbáljunk meg olyan tápláló és lassan felszívódó szénhidrátokat fogyasztani, mint például teljes kiőrlésű gabonafélék vagy zabpehely. Kerüljük a cukros és magas glikémiás indexű ételeket, amelyek hirtelen energiacsúcsokhoz és zuhanásokhoz vezethetnek.

Fontos, hogy az irodában is tartsunk magunknál egészséges snackeket, mint például gyümölcsök, zöltségek vagy magvak, hogy elkerüljük az egészségtelen nassolni való fogyasztását. Emellett ne feledkezzünk meg a

megfelelő folyadékbevitelről sem. Próbáljunk meg naponta legalább 2 liter vizet fogyasztani, és kerüljük az édesített, valamint a magas koffeintartalmú italokat, amelyek csak rövid távú energialökést eredményeznek.

Összegyűjtöttünk néhány olyan szuper italvariációt, ami segíthet az ülőmunkát végzőknek a koncentráció megtartásában és a plusz kilók elleni harcban is.

Szódabikarbóna energital helyett

Sokan fogyasztanak energitalokat, hogy energikusabbnak érezzék magukat. Ezek a cukros vagy édesítőszeres italok azonban hosszútávon nem túl egészségesek. Létezik viszont egy olyan szuper szódabikarbónás ital, ami energiával tölti fel a szervezetünket és frissíti a szellemet is.

4 dl vízhez adjunk egy teáskanál szódabikarbónát, illetve egy citrom facsart levét. Nagyon finom és egészséges italt kapunk.



Gyömbéres víz

1 liter szénsavmentes víz, 2-3 cm frissen reszelt gyömbér, fél citrom leve, csipet fahéj, méz - ezeket keverjük össze, forró nyári napokon rakjunk hozzá jeget is és már ihatjuk is a szuper frissítő, élénkítő csodaitalunkat.

Mozgás az irodában

Az ülőmunkát végzők esetében kulcsfontosságú, hogy rendszeresen mozogjanak az irodában is annak érdekében, hogy fenntartsák az aktivitást és csökkentsék az ülőmunka által okozott izomfeszültséget.

Több olyan könnyen végezhető gyakorlat létezik, amelyek segíthetnek ebben - az egyik legalapvetőbb mozgásforma, ha a lift helyett a lépcsőt választjuk vagy szék helyett ülő labdát használunk, ami nyújtógyakorlatok végzésére is kiválóan alkalmas. Amennyiben nincs lehetőségünk labdán ülve dolgozni, de fennáll a hátfájás lehetősége, használjunk gerincpárnát vagy háttámlához rögzíthető deréktámaszt.

Annak érdekében, hogy ne csak izmainkat mozgassuk át ülőmunkavégzés közben, hanem a szellemi frissességünket is megtartsuk, rendszeresen alkalmazzunk különböző légzéstechnikákat, meditációs gyakorlatokat, amik nem csak a szellemi frissességünk megtartásában segít, hanem a stresszt is csökkenti. Ne feledjük az időszakos szünetek fontosságát sem. Rendszeresen álljunk fel, sétáljunk egy rövid kört az irodában vagy a szabadban, és engedjük szabadjárá gondolatainkat. Ez segít frissíteni az elmét és megújítani a koncentrációt. life.hu

KREA KÉMÉNY – KORSZERŰ FŰTÉS

Magyar termék, európai minőség, hazai árak!
Kéményrendszereink segítségével az energetikai előírásoknak megfelelően korszerűsítheti fűtési rendszerét.

Jó minőségű kémények jó minőségű kerámia csövekkel.
Kerámia csöveink 600 °C-ot is tartósan elviselnek.
Érdeklődjön tavaszi kedvezményeink után!

DUNÁNTÚLI TELEPHELY:

8638 Balatonlelle, Kossuth L. u. 50/a
Tel.: 06-30/849-2544 | folyolaszlo@gmail.com
www.kemenygyarto-balatonlelle.hu

Magyar Kéménygyártó Kft. | www.kemenygyarto.hu



KERETES HIRDETÉS

a Szuperinfó országos hálózata keresztül
az ország bármely pontjára!



Tudta Ön, hogy
itt helyben,
a Szuperinfó
irodáján keresztül,
az ország 54 másik
Szuperinfó lapjába is

**FELADHATJA
KERETES
HIRDETÉSÉT?**

HIRDESEN CÉLZOTTAN A SZUPERINFÓ ORSZÁGOS LAPHÁLÓZATÁBAN!

CSILLÁM
AUTÓMOSÓ
teljeskörű autóápolás!

**"HOZOM-VISZEM"
SZOLGÁLTATÁS!**

- KÉZI AUTÓMOSÁS
- BELSŐ TAKARÍTÁS
- MOTORMOSÁS
- ALVÁZMOSÁS
- KÁRPITTISZTÍTÁS
- AUTÓPOLÍROZÁS

Siófok, Bajcsy Zs. u. 201.
(Interfruct udvar)
Tel.: +36-30/9727-923
Nyitva: H-Szo: 7:00-17:00 V: ZÁRVA

Tumicz Krisztina
ÉBREDŐ OROSZLÁN

*versek,
dalszövegek*

Megvásárolható:
KONYVGARDROB.HU

Különleges húsvéti szokások a világból – nem mindenhol a nyúl hozza a tojást!

Van, ahol egy egyszerű rágcsló jár húsvétkor, máshol tojásgurítással, és sonka helyett hallal ünnepelnek. Megmutatjuk, miként ünnepel a világ húsvétkor!

Itthon a húsvét egyenlő a hímes tojásokkal, a locsolkodással és a tojás-sonka-torma hármasa sem maradhat el. De hogyan ünneplik a húsvétot a világ többi táján?

LENGYELORSZÁG

A lengyeleknél nagy hagyománya van a húsvéti reggelinek, amit rendszerint minden család közösen tölt el. Ekkor szegik meg a húsvéti kenyeret is, amit szigorúan a nők készítenek: a férfiak a sütés során szerencsétlenséget hoznak, így nekik nem szabad semmit sem csinálni – minden bizonnyal rendkívül sajnálják. A lengyelek hozzánk hasonlóan megszenteltetik az ételt a templomban: ilyenkor piros tojást, kolbászt, kenyeret, sőt és süteményt tesznek a kosárba.

OLASZORSZÁG

Az olaszok imádják az édességeket – nincs ez másként húsvétkor sem. Nemcsak csokiból, hanem marcipánból is tojásokat készítenek, az édesszájú felnőttek és a gyerekek legnagyobb öröme.

Húsvétkor egy különleges szalámit, a Corallinat eszik, mellé tojást falatoznak. Desszertnek panettonét, egy kuglófszerű süteményt majsolnak, aminek millióféle változata létezik.

SPANYOLORSZÁG

Nagycsütörtökön a spanyolok amolyan „haláltáncot” járnak, ami felidézi bennünk az amerikaiak halloweenjét. Persze, ez azért más: az emberek ugyan itt is félelmetes csontvázjelmezeket öltenek, de mindezt a felnőttek teszik egy felvonulás keretein belül, aminek a vége hajnalig tartó táncba torkollik.

BULGÁRIA

A bolgárok is böjtölnek, és az időszak végét különös módon ünneplik: a húsvéti tojások közül kiválasztanak egyet, majd a templom falához ütve feltörik, és úgy eszik meg.

Amíg mi a húsvéti kalács közepébe tesszük a tojást, addig a bolgárok köré helyezik a színes tojásokat. Ahogy nálunk, náluk is szokás az étel megáldása: a pap ünnepélyes keretek közt megszenteli, de ezután az emberek

nem magukhoz viszik haza az ételt, hanem barátaiknak adják, hogy szerencsét hozzon.

AUSZTRÁLIA

Az ausztráloknál nem a nálunk megszokott nyúl potyogtatja a színes tojásokat, hanem az erszényes nyúl. Ez az állat első ránézésre inkább hasonlít egy nagyra nőtt egérre, mintsem nyúlra. Mi imádjuk, de nálunk a gyerekek jó eséllyel megijednének tőle. Tény azonban, hogy a füle nagy –



legalább ennyi közös vonása van a mi nyulunkkal.

SVÉDORSZÁG

Az élénk színű, tollakkal díszített húsvéti virgács a svédnek egyik legjellegzetesebb húsvéti jelképe. Nagycsütörtökön a kislányok boszorkánynak öltöznek, ajándékba tojást visznek, cserébe pedig csokoládét várnak. Húsvétkor kuglófszerű, marcipános süteménnyel indítják a napot,

a vacsora pedig szózott hering hagymával.

KOLUMBIA

A húsvéti misén a kolumbiai lányok fehérbe öltöznek, és körmeneten vesznek részt, ahol Jézusról emlékeznek meg. Ami nálunk a búza, az Kolumbiában a kukorica, így húsvétkor is a kukoricából készült ételek a főszerep – ételek és italok formájában is. Előszere-ttel készítenek banánlevélbe töltött húsokat, zöldségeket, amit erjesztett kukoricából készült italokkal öblítenek le.

NÉMETORSZÁG

A németeknél is sokan szigorú böjtöt tartanak, majd a vasárnapi ebédre a piros tojások és a bárány alakú torták a főszerep. A szokásaik hasonlóak, mint itthon: a gyerekeknek színes tojásokat rejtenek el a kertben, de melléjük még süteményeket is tesznek.

FRANCIAORSZÁG

Amíg nálunk a sonka a fő húsvéti étel, addig a franciáknál a hal, ezzel is Jézusra emlékezve. Húsvétkor rendszerint kimennek a szabadba, és a dombos vidékeken

tojásgurító versenyeket rendeznek. A tojásgurítás Jézus sírja előtt elgörgött kövekre utal. A versenyen természetesen, az győz, akinek a domb aljára leérve épségben maradt a tojása.

FINNORSZÁG

A finnek a húsvét előtt szigorúan böjtölnek, az utolsó hetet pedig csendes hétnek nevezik: Nagypénteken fekete ruhát öltenek, és az otthonukban maradnak, úgy várják a húsvétot. Ilyenkor nem szomszédolnak, és egy mostanra talán furcsa hagyományt is tartanak még egy-két helyen: a gyerekek fenékre csapva emlékeztetik őket Jézus szenvedéseire. Húsvét hétfőjén ők nem locsolkodnak, hanem a gyerekek beöltözve házról-házra járnak, mondókákat szavalnak, némi csörgő pénz és édesség reményében.

MEXIKÓ

Mexikóban erős a vallásosság, és a húsvétot is elnyújtottan ünneplik: egészen pontosan 2 hétig. Ilyenkor az emberek pihennek, feltöltődnek, egymással vannak. A nagyobb városokban passiójátékokat rendeznek, ahol korhű ruhákban idézik fel Jézus történetét.

nlc.hu

Tavaszi kirándulóhelyek: ezeket nem szabad kihagyni!

Hazánk legjelentősebb botanikus kertjében, a leggazdagabb növénygyűjteménnyel rendelkező egykori kastélykertben felelhetetlen sétákat tehetünk, amihez tematikus útvonalakat is találhatunk. Ezeket egyéni, de vezetett módon is bejárhatjuk. A több mint 13 ezer növényfajt rejtő terület színpompás virágokban bővelkedik: a sáfránymező lila szőnyegre emlékeztet, de megcsodálhatjuk a kikeleti hóvirágokat, és a pirosas-narancssárgás árnyalatú hibrid varázsmogyoró cserjéket is.

Nemzeti Botanikus Kert
Vácrátót, alkotmány út 2-4

A Dél-Dunántúl egyik legfajtagazdagabb parkja dúskál a védett növényfajokban. A Draskovich-kastélyt körülölelő arborétum minden bizonnyal ebben az évszakban a leglátványosabb, ráadásul díjmentesen bejárhatjuk. Az élénk színeket felvonultató kert különleges fákat, cserjéket és növényeket rejt, a kora tavaszi időszakban hóvirágot, illír sáfrányt, szártalan kankalint és kikeletnyitótéltemető virágokat láthatunk.

Sellyei Arborétum
Sellye, Köztársaság tér 1.
travelo.hu

ACÉLKOBOLD



BÁDOGOZÁS
TETŐFEDÉS
ÁCSMUNKÁK

www.ancelkobold.hu
ancelkobold@gmail.com

Telefon: 06 20/802-3817 • 06-20/242-2175

ABLAK SPECIALISTA

RÉGI ABLAKAIT
rendberakjuk
bontás nélkül!

**hőtechnikai
mechanikai
felújítás!**

Ingyenes felmérés!
Szép Tamás
70/320-7021

- Hőszigetelt üveg csere
- Szigetelés
- Pászítás
- Zár csere

Új ablakot szeretne?
Fa nyílászárók széles választékát kínáljuk egyedi kivitelben és méretben!

100% GARANCIA

www.faablakmester.hu
info@faablakmester.hu

AKÁC APRÍTOTT TŰZIFA

30.000 Ft/m³

CSER TÖLGY

30.000 Ft/m³

Az ajánlat 2025.04.30-ig érvényes. Az árak átlagosak és jogait fenntartjuk. EÜTR azonosító: AA09-0363

TEL.: 06/70/205-0438





8600 Siófok, Jegenye sor 4/D.
www.centrumauto.hu
MUNKAFELVÉTEL: +36 70 335 9337
ALKATRÉS: +36 70 630 9337

VOLVO SZAKSZERVIZ

Megújult, gyorsabb, hatékonyabb szervizelési folyamatok és időpontegyeztetés. Várja meg kényelmes ügyfél váróteremben, míg elkészül autója.

MAGAS SZÍNVONALÚ, EGYEDI

✓ Autódiagnosztika ✓ Szoftverfrissítés ✓ Magyarosítás

További típusokhoz is teljes körű hibakód kiolvasás, törlés és egyéb autodiagnosztikai szolgáltatások!



A szolgáltatások az autó típusától függően változhatnak.

DENIS OPTIKA TAB

www.denisoptika.hu

AKCIÓINKRÓL ÉRDEKLŐDJÖN ÜZLETÜNKBEN, MEGÉRI.

INGYENES COMPUTERES LÁTÁSVIZSGÁLAT
Hétfő, szerda, péntek

Időpont egyeztetés:
Tel.: 06-30/229-2355

TAB, Kossuth L. u. 84/d. Nyitva: H-Sze-P.: 8.30-16.30



Ezeket az ételeket ne fogyaszd kávé mellé

■ A kávé sokunk napi rutinjának szerves részét képezi, de jó, ha tudjuk, hogy a finom koffeines ital nemcsak az energiaszintünkre van hatással, hanem a tápanyagok felszívódására is. Ezért nem mindegy, hogy milyen élelmiszereket fogyasztunk mellé.

A kutatások szerint a kávé rendszeres fogyasztása javíthatja a koncentrációt, növelheti a fizikai teljesítményt és még a hosszú távú egészségre is pozitív hatással lehet. Bár a finom kávé élvezete sokak számára nélkülözhetetlen, érdemes tisztában lennünk azzal, hogy kedvenc italunk hogyan befolyásolhatja a különböző ételek szervezetre gyakorolt hatását. Minden szervezet más, és más-hogyan reagálhat a különböző étel- és italkombinációkra, de van néhány élelmiszer, amelyet jobb nem közvetlenül a kávé mellé fogyasztani.

Ezeket az élelmiszereket nem ajánlott kávé mellé fogyasztani

1. Vörös húsok

A kutatások azt mutatják, hogy a kávéfogyasztás befolyásolhatja a különböző tápanyagok – különösen a vas felszívódását – a bélben. A vörös hús köztudottan az egyik legjobb vasforrás, de ha kávéval együtt fogyasztjuk, akkor elveszíti ezt a kiváló tulajdonságát. Egy tanulmány megállapította, hogy napi három vagy több csésze kávé fogyasztása jelentősen csökkenti a szervezet vas szintjét és a kávé elfogyasztása következtében a vas felszívódása mintegy 39%-kal csökkent az étkezés után.

A vas fontos szerepet játszik a szervezetben, támogatja a vérkeringést, a hormonális egyensúlyt és az immunfunkciókat. A vashiányos vérszegénység a világ egyik legelterjedtebb táplálkozási problémája, ami hangsúlyozza a vasban gazdag ételek fontosságát. A kávé mellé javasolt inkább más fehérjeforrásokat választani, és a vörös húst tartásuk meg olyan étkezésekre, amikor a szervezet könnyebben fel tudja szívni a vasat.



2 Citrusfélék

A citrusfélék és a kávé együttes fogyasztása emésztési zavarokat okozhat, mivel a kávé természetes módon savas – a pH-értéke átlagosan 4,85 és 5,13 között van egy 0-14-ig terjedő skálán. A citrusfélék és azok leve szintén erősen savasak, így fogyasztásuk hozzájárulhat a reflux kialakulásához. A kávé és a citrusfélék együttes fogyasztása irritálhatja a gyomornyálkahártyát és súlyosbíthatja a refluxra jellemző tüneteket.

3. Magas nátriumtartalmú ételek

A kávé számos olyan biológiailag aktív vegyületet tartalmaz, amelyek közvetlenül befolyásolják a vérnyomást. A kutatások szerint napi 1-3 csésze kávé fogyasztása nem valószínű, hogy káros hatással van a vérnyomás szintjére, de

a túlzott koffeinbevitel magas vérnyomást eredményezhet. A kutatások többszörösen bizonyították, hogy a nátriumbevitel szorosan összefügg a vérnyomással. Ezért előnyös lehet, ha a kávé tudatosan elkerüljük olyankor, amikor magas nátriumtartalmú ételeket fogyasztunk.

4. Magas zsírtartalmú, zsírban sült ételek

A kutatások szerint a túlzott kávéfogyasztás hozzájárulhat a diszlipidémia kialakulásához. A diszlipidémia olyan állapot, amelyben a vér lipid (zsír) szintjei, például a koleszterin és a trigliceridek, abnormálisan magasak vagy alacsonyok. A diszlipidémia növeli a szív- és érrendszeri betegségek, például a szívinfarktus és a stroke kockázatát.

Napi három vagy több csésze kávé elfogyasztása növelheti az alacsony sűrűségű lipoprotein (LDL) koleszterinszintet („rossz” koleszterin), ami negatívan hat a szív egészségére. Emellett csökkentheti a nagy sűrűségű lipoprotein

(HDL) koleszterinszintet („jó” koleszterin), amely támogatja a szív egészségét. Mivel a sült ételek gyakori fogyasztása összefüggésbe hozható a szív- és érrendszeri betegségek fokozott kockázatával, a kávé kedvelőinek - a szív egészségének megőrzése érdekében - javasolt a zsírban sült ételek fogyasztásának korlátozása.

5. Tej

A tej kiváló kalciumforrás, amely elengedhetetlen a csontok egészségéhez, az izomműködéshez, a véralvadáshoz és a hormontermeléshez. Egy csésze zsírtmentes tej az átlagos egészséges felnőttek számára ajánlott napi kalciumérték 23%-át fedezi. A kutatások azonban kimutatták, hogy a tej és a kávé kombinálása akadályozhatja a kalcium felszívódását. A fel nem szívódó kalcium a vizelettel ürül ki. A vizelettel történő kalciumkiválasztás magas szintjét összefüggésbe hozták a vesekövek és a csontok egészségével kapcsolatos problémák fokozott kockázatával.

life.hu

Szó ami Szó Pékség Siófokon!

Kovácsos kenyerek,
Édes és sós péksütemények,
Torták és sok más
finomság.

AFTER 8
Siófok,
Fő tér 5.



"CSEPPKŐ" VIRÁG-AJÁNDÉK

Siófok, Sió u. 64.

/Török Borzsal szemben/

Nyitva: H-P: 8-17; Sz.: 8-12

**HÚSVÉTI DEKORÁCIÓK
EGYEDI KIVITELBEN IS!**

Ünnepi asztaldiszkek,
ajtókopogtatók, húsvéti figurák stb.

Rendelés leadás: 06-20/572-1975

SZÜCS EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÓ KFT.

**OTTHON
ÁPOLÁS**

HAUSKRANKEN
PFLEGE

06-30-254-36-36

www.szucsotthonapolas.hu

**OPTIC
WORLD
exclusive**

**GLAMOUR-
napok**

www.owe.hu

2025.
ÁPRILIS
10 - 13.

**INGYENES
LÁTÁSVIZSGÁLAT**

25%

**KEDVEZMÉNY
MINDEN NAPSZEMÜVEGRE
ÉS KOMPLETT SZEMÜVEGRE**

A GLAMOUR-napok kuponokat keresd a márciusi-áprilisi GLAMOUR magazinban és a GLAMOUR Plusz felületén, a GLAMOUR Hungary appban vagy a glamour.hu/plusz oldalon! A kupon készpénzre nem váltható, más kedvezményekkel és akciókkal nem összevonható. Érvényes az Optic World és az Optic World Exclusive üzletekben (kivéve Lissz Ferenc repülőtér).

Az ajánlat 2025. április 10-13-ig érvényes. További részletekről érdeklődjön üzleteinkben!

**SIÓFOK, FŐ TÉR 6.
SIÓ PLÁZA,
06-30/143-9946**



OPTIKAI SZEMÜVEG



NAPSZEMÜVEG



KONTAKTLENCSE

HORVÁTH ÖLTÖNYHAZ

**Magyar készítésű öltönyök
Esküvői öltönyök
Férfi alkalmi bőrcipők**

**ÖLTÖNYRENDELÉST
BÁRMILYEN MÉRETBEN**

elkészítünk, helyszínen méretre igazítás.

Ingek, zakók, övek, táskák,
nadrágok, nyakkendők, cipők,
pénztárcák, kiegészítők...



**Férfi alkalmi
bőrcipők**

**Jöjjön be,
nézzon körül!**

Siófok, Hernyóssor
(Kórházzal szemben)

Telefon: 06 (20) 357 5763

Nyitva: H-P: 9.00-17.00

Szo.: 9.00-12.00

BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!

www.horvathdivataru.hu

Kérésre házhoz megyek,
díjtalan kiszállással!

ARANY · EZÜST · ANTIK TÁRGYAK

FELVÁSÁRLÁSA

**1 NAPOS FELVÁSÁRLÁS! 2025. ÁPRILIS 17. (CSÜTÖRTÖK) 9:00-15:00-ig
SIÓFOK, CITY HOTEL, SZÜCS MENYHÉRT UTCA 2.**

JUDIT,
30 év tapasztalattal
rendelkező budapesti felvásárló.
06-70-509-2807

**KÉSZ-
PÉNZÉRT**

A hirdetésben
látható
tárgyak
eladása
során
+20.000 Ft-ot
kap!



MARVIN, OMEGA, IWC SCHAFFHAUSEN, LONGINES, ROLEX, TISSOT, PATEKPHILIPPE, DOXA, STB.

CSAK MECHANIKUS KARÓRÁKAT VÁSÁROLUNK
GYŰJTEMÉNYEKEKET IS!

(Hibásat is. Arany, svájci, stopper előnyben)

5.000-1.000.000 Ft



**EZÜST TÁRGYAKÉRT, - ÉTKÉSZLETEKÉRT,
akár hiányosakért is
KIMAGASLÓ ÁRAT FIZETÜNK**

120-250-480 Ft/g



**NAGYCÍMLETŰ PENGÓKET,
GYŰJTEMÉNYEKEKET VÁSÁROLOK!**

**VÁSÁROLOK
HERENDI TEÁS-, KÁVÉS-
ÉS ÉTKÉSZLETEKET, HIÁNYOSAT IS!
AZ ÁR MINTÁTÓL ÉS ÁLLAPOTÓL FÜGGŐ!**

**KARDOKAT, BAJONETTET, MAGYAR FESTŐKTŐL KÉPCSARNOKOS FESTMÉNYEKEKET
ÉS ANTIK FESTMÉNYEKEKET KERESSEK, IKONOKAT IS VÁSÁROLUNK!**

**EZÜST- ÉS
ARANYÉRMÉK,
PAPÍRPÉNZ,
GYŰJTEMÉNYEK
FELVÁSÁRLÁSA**

ARANYPÉNZ 16.000-22.000-32.000 Ft/g



**TÖRTARANY
15.000 - 18.000
-22.000 Ft/g**



**Brillians ékszerek
25.000-tól 45.000 Ft-ig/g
(fülbevaló, bróss, szettek stb.)**

**PÉCSI ZSOLNAY ZÖLD,
KÉK, PIROS (SZÍNJÁTSZÓ)
TÁRGYAK (hibásan is)
körpecsés előnyben!**

**20-500.000 Ft
mérettől függően**

BRONZ SZOBROKAT VÁSÁROLOK!

KOVÁCS MARGIT SZOBROKAT VÁSÁROLOK!