

Adony > Beloiannisz > Besnyő > Ercsi > Iváncsa > Kápolnásnyék > Kulcs > Pusztaszabolcs > Perkáta > Rácalmás > Ráckeresztúr > Seregélyes > Sinatelep > Szabadegyháza > Zichyújfalu

MAPEI 24 h

Mapei hidegburkolási termékek
házhoz szállítása
akár **24 órán** belül!



MAPEI

**SZÉP kártya
elfogadás!**



**Adesilex P9 • Keraflex Extra S1 • Ultraplan Eco 20
• Primer G Mapegum WPS • Keracolor FF Flex
• Mapesil AC • Eco Prim Grip Plus**



A termékek üzletünkben is megvásárolhatók!
2431 Perkáta, Szabadság tér 4.
Nyitva: H-P: 8:00-16:00 Szo: 8:00-12:00
Telefon: 06 20 347 86 82



**Csomagolt OLASZ
delikatesz termékek
(tészta, konzervek,
paszták, fűszerek...)**

06 70 77 121 77

<https://italiaizei.hu>

Az újság megjelenési helységeiben
ingyenes kiszállítással!



BROSCHÉK GYÖRGY kőműves vállalkozó

Adony 100 km-es körzetében
vállalom az alábbi munkákat:

- térkövezés
- kerítésépítés
- homlokzati szigetelés
- medenceépítés
- lakásfelújítás kőművesmunkái

● Telefon: 06 30 820 9523

● Facebook: Broschek György kőműves E.V.



**2 t össztömegű
autószállító
tréler
bérbeadás
Adonyban.**

**Telefon:
06 20 327 68 40**

**Szeretné eladni vagy
bére adni ingatlanát?**

**Esetleg új
otthont keres?**



Ingalaniródám:

- ingatlan értékesítéssel,
 - bérbeadással,
 - új otthon felkutatásával,
 - megbízható ügyintézővel,
 - személyre szabott megoldásokkal
- támogatja az Ügyfeleit a hitelügyintézésről
a birtokba adásig!

**ÁlmodLak
Ingatlaniroda**

Kard Nikolett

**Telefon:
+36 30 312 52 54**

**Keressen
bizalommal!**

BEKÖSZÖNTŐ

Kedves Olvasók!

Berobbant a nyár, a szabadság, az utazások, a kikapcsolódás időszaka! Ilyenkor valahogy könnyebb kimozdulni otthonról is és a mindennapokból is. Hajlamosak vagyunk lazábban venni a kötelezettségeket, lehet, hogy kevesebbet takarítunk, nem annyi időt szánunk a ház körüli munkákra, mint a többi évszakban, de szerintem jól van ez így! Én pl. évek óta nem vágom túl sokszor a fűvet, mert hiszem, hogy jó a virágzó, hosszabb növényzet a földnek, a méheknek, rovaroknak, madaraknak. A rövidre nyírt fű hamarabb kiég és a talaj is jobban átmelegszik. A változásokhoz a szokásainkat is hozzá kell igazítani.

A napokban arról beszélgettünk valakivel, mennyi lehetőséget tartogat nekünk az élet! Aztán hogy ezekből mit használunk ki, mi az, amit kihagyva később esetleg már másként választanánk, az a dolog másik fele. A sorsunkat mi írjuk. Azzal, hogy elmegyünk-e egy találkozóra vagy sem, hogy maradunk-e egy kapcsolatban, munkahelyen, lakóhelyen, társaságban... vagy sem, azzal választunk egyfajta jövőt magunknak, amit aztán szerencsére újra és újra választhatunk másként. A legfontosabb, hogy magunkat válasszuk! Azt, amiben jól érezzük magunkat, ami a boldogságot jelenti és az érzelmeinket sem kell miatta elnyomni. Mert valljuk be, a legjobb, ha boldogok vagyunk! Ha az álmaink teljesülnek, ha a környezetünkben otthon vagyunk, ha szeretünk és szeretnek bennünket!

Ilyen igazán boldog nyarat kívánok mindenkinek!!



Boka Érika



Garai Gábor: Álmodj!

Álmodj egy szép világot
hol a tenger a fény,
ott hol a béke az égig ér...
Álmodd,
hogy a szeretet örökké él,
a szívedben derű, és senki nem fél...
Álmodd,
hogy az álmaid valóra váljanak,
és elkerül minden,
mi szívednek fájhat.

Kiadja: Biztos Kapocs Bt. • Adószám: 26780678-1-07 • Kiadásért felelős személy: Boka Erika
Postacím: 2455 Beloiannisz, Szeptember utca 12.

Telefon: **06-20/544-7555** • **www.kiskapocs.hu** • **kapocs@kiskapocs.hu**

Bankszámlaszám: 10700134-71541992-51100005

Szerkesztésért felelős személy: Sólyom Balázs • Nyomdai kivitelezés: Innovariant, Szeged
A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk. Kéziratot nem őrzünk és nem küldünk vissza.

Copyright © 2026. A kiadó minden jogot fenntartott. • Eng. sz: CE/31713-2/2016.

X. évfolyam 6. szám, Kistérségi Kapocsként alapítva 2006 decemberében.

Megjelenik **9.000 példányban** a címlapon felsorolt településeken.

Következő lapzárta: **2026. július 22.**

Minden hűtő és fagyasztószekrény javítása

2 év garanciával!

Ajtógumi és műanyagrészek
pótlását is vállalom.

Serák György

Hűtőgépszerező

06 20 557 3008



**Víz-, fűtés-
és csatorna-
szerelés;
gázkészülék
csere**

Vágó Bence

0630 5266 759

KÁRPITOS - PUSZTASZABOLCS

Bútorszövet-választékkal, szállítással!

**Kárpitozott bútorok
áthúzása, javítása:**

Ülő- és fekvőbútorok,
motorülések, kerti bútorok.



Ha régi, kényelmes, megszokott bútorától
nem szeretne megválni, de felújításra szorul,
keressen bizalommal!

Tabi László • 06 20 214 6664

**DUGULÁS-ELHÁRÍTÁS
BONTÁS NÉLKÜL! GARANCIÁVAL!**

**NON-STOP
HÉTVEGÉN IS!**

VÍZVEZETÉKSZERELÉS IS

06/20-362-5817



Egyéni vállalkozó

Válaszfalak készítése

Előtétfalak szerelése

Álmennyezetek építése

Álpadoók építése

Tetőtér beépítése

Szigetelés beépítése

Tűzgátló szerkezetek kialakítása

Dobozolás, rejtett szerkezetek készítése

Szerelt burkolatok

Eclipse tolmájtók beépítése

Dekoratív és design elemek kialakítása

Javítási és felújítási munkák



Telefonszám:
+36 30 505 13 70

**Autójavítás, gumiszerelés
ózonos fertőtlenítés,
klímátöltés és javítás**



Lőrincz Zoltán (Adony)

06 20 327 6840

**Dr. Nemes László
Állatorvosi rendelő**

**Teljes körű állatorvosi ellátás a
legrövidebb időn belül, gazdibarát áron.**

Oltások • Műtétek • Ultrahang vizsgálat

Endoszkópos vizsgálat

Röntgen • Laboratórium

**Egészségmegőrző készítmények
nagy választékban!**

Bankkártya elfogadóhely!

Pusztaszabolcs, Béke u.53

Tel: 06-20/970-59-87

A részleteket tekintse meg honlapunkon:

www.nemesdoktor.hu

NYITVA TARTÁS:

**hétfőtől péntekig 8-10 és 17-19 óráig;
szombaton 8 - 12 óráig**



Minőségi műanyag nyílászárók olcsón, 2 hét alatt!

Fa nyílászárók, redőnyök, párkányok, szúnyoghálók



Műanyag nyílászárók színesben is!

Szekcionált garázsajtók motorral is.

Szolgáltatásaink:

- ingyenes felmérés
- árajánlat készítés
- szakszerű beépítés, tanácsadás
- igény szerint visszajavítás.

Propszt Zsolt • 06 20 416 3947
propsztzsolt@gmail.com
bizonyilaszarok@gmail.com

SZABÓ ZSOLT

E.ON REGISZTRÁLT VILLANSZERELŐ

- Új mérőhelyek kiépítése
- Teljesítménybővítés
- Új házak villanszerelése,
régi házak elektromos felújítása



Az elvégzett munkákra garanciát vállalok!

Telefon: 06 20 5524976



Gömöri Pál e. v.

GÖMÖRI KLÍMA

**Légkondicionáló berendezések telepítése,
karbantartása, javítása.**

Tel.: 06 70 429 64 38

E-mail: gomoriklima@gmail.com

Web: www.gomoriklima.hu

*Tudja, hogy évi 150.000 forint
adó-visszatérítést is kaphat befizetése után?*

MINDEN CSALÁDBAN LEGYEN EGÉSZSÉGPÉNZTÁR!



VÁSÁROLHATUNK BELŐLE többet között • gyógyszereket, vitaminokat

- gyógyászati segédeszközöket, **szemüveget** • csecsemő és betegápolási cikkeket;
illetve TÖBB SZOLGÁLTATÁST IS ELSZÁMOLHATUNK:
- fogászati kezeléseket • gyógytornát, gyögmasszázs • **szűrővizsgálatokat**
 • **magánorvosi** szakrendeléseket.

Önsegélyező szolgáltatások

Ezen kifizetések **20 % adóvissza-térítésre jogosítják** a tagokat. Pár ezer forintos befizetésekből komoly tartalékot is képezhetünk betegség, baleset idejére!

Változás a Beiskolázási és a Felsőoktatási Támogatás rendjében:

A korábban elszámolható termékek (**tankönyv, taneszköz, ruházat**) mellett 2025 július 1-jétől elszámolhatóvá vált minden tanulást segítő elektronikus eszköz (digitális taneszköz, pl: a **hordozható számítógép, asztali számítógép és annak tartozékai, monitor, nyomtató/másoló, szkennel**, kivéve a mobiltelefont.)

A részletekről érdeklődjene telefonon vagy személyesen!

Boka Erika 06 20 544 7555

PÉNZÜGYEINKRŐL

Gondoskodás ma, biztonság holnap

Régen írtam már a biztosítások, megtakarítások, pénztárak köréről. Pedig mindegyikre szükség van/lehet, napi szinten láthatjuk előnyét egy jól megkötött biztosításnak, a felhasznált egészségpénztári szolgáltatásoknak.



NE CSAK ADOMÁNYOKRA TÁMASZKODJUNK!

Manapság sokan építenek a közösségi oldalakon megjeleníthető kérésekre: leégett a házunk, elvesztettük a családfenntartót, nem tudjuk hazahozatni külföldről a családtagunkat stb. Gondolom, mindenre akad adományozókedv, de nem vagyok abban biztos, hogy elegendő a kilábaláshoz, illetve, hogy időben érkezik-e a segítség. Az pedig a másik oldala a dolognak, hogy jóérzéssel tudjuk-e kitenni ezt az üzenetet!



AZ IGAZI GONDOSKODÁS: VÉDD MEG A CSALÁDODAT!

Nem tartozik igazán szorosan a kultúránkhöz a halálra felkészülni. Kerüljük a kérdést, ezért is gondoljuk, hogy ez a mi családjunkat nem érinti. Pedig nagyon is tisztában vagyunk azzal, hogy előbb vagy utóbb bekövetkezik. Akinek hitele van, nem teheti meg a családjával, hogy nem biztosítja be egy váratlan eseményre a hátra maradékot. Legalább a hitel összegéig, de ha lehet, még többre. Ez az igazi gondoskodás. Nyilván nem arra gyúrunk, hogy szükség legyen rá, de mindannyian láttunk csődbe ment családot egy tragédiát követően.

ÉLETBIZTOSÍTÁS – BIZTONSÁGOT AD:

- ✓ Hitelvédelem
- ✓ Megélhetés biztosítása
- ✓ Gyermekek jövője
- ✓ Nyugalom a családnak



KATA-S VÁLLALKOZÓK FIGYELEM!

Régi téma új kontextusban: a KATA-s vállalkozók nyugdíja. Azon kívül, hogy a nyugdíj összegének megállapításához is alacsony összeggel számolhatunk, újból és újból kell tudatosítani az érintettekben, hogy egy KATA-s munkában töltött év nem egy év a nyugdíjszámításnál, hanem csak négy hónap. Minden KATA-s vállalkozónak kell gondoskodnia a saját nyugdíjáról valamilyen megtakarítási formában! (NYESZ, nyugdíjbiztosítás, nyugdíjpénztár).

KATA-S MUNKÁBAN
TÖLTÖTT
1 ÉV



NYUGDÍJSZÁMÍTÁSNA
CSAK
4 HÓNAP



Ne halogasd!

Ha bármelyik pont megnyomkodta az ön gombjait, ha elgondolkodott valamelyik mondaton, itt az ideje, hogy utánajárjon a lehetőségeinek!

*Tanácsért, ajánlatért
keressenek bátran!*



Boka Erika



0620 544 7555



Biztonságot adunk. Jövőt építünk.

Nyílászáró- és árnyékolástechnikai szerelés

Műanyag, fa nyílászárók

Beltéri ajtók, párkányok

Lakossági és ipari garázskapuk

Zsaluziák

Redőnyök, redőnykapuk

Szúnyoghálók, relaxák,

szalagfüggönyök

Aereco szellőzők

gyártása, beépítése és javítása

rövid határidővel.

Ingyenes felmérés, árajánlat készítés.



Sipos Tamás

Adony

Telefon:

06 20 381 81 04

E-mail:

tamas.sipos81@gmail.com

DUGULÁS ELHÁRÍTÁS

Womás csatornatisztítás,
kamerás csatornavizsgálat
hétvégén és

ünnepeken is!

Nincs kiszállási díj!

Bontás nélkül, garanciával!



Vitányi László
Telefon:

06 70 303 60 03



Vitus Duguláselhárítás
dugulaselharitasmostazonnal.hu

PROAIR TECH KLÍMA & VILLANYSZERELÉS

Mi mindenre tudunk
megoldást!

- KLÍMASZERELÉS
- KARBANTARTÁS
- VILLANYSZERELÉS



06 (30) 964 3843



ProAir Tech- Klíma és Villanyszerelés Érd és környékén



info@proairtech.hu



ZÖLD OLDAL

HOGYAN LOC SOLJ EREDMÉNYESEN?

Nem tudjuk igaz lesz-e, de gyakran elhangzik a mondás: ez a nyár lesz a hátralévő nyarak leghűvösebb nyara!

Az „Ültetünk és Éltetünk!” talán még pár éve is csak egy kedves kis szójátéknak tűnhetett, amit Geszti Pétertől kaptunk ajándékba.

Mára eljutottunk oda, hogy a rendszeres, megszervezett locsolások, öntözések tényleg életet menthetnek a hetek óta vízhiányban szenvedő fáknek, növényeknek.

Tudtad? A 10 millió Fa több, mint 5000 fát locsol a mostani csapadékhiányos időszakban!

5 egyszerű tipp:

1. Döntsd el, hogy minden vasárnap öntözni fogsz! Válassz ki egy napszakot, amikor tudod, hogy rá fogsz érni vasárnap és rászánod azt a 10-20-30 percet, amit az öntözés megkíván. Mi a vasárnap estét javasoljuk, ekkor már nem süt a nap és így a legtöbb víz juthat el a fák gyökereihez.

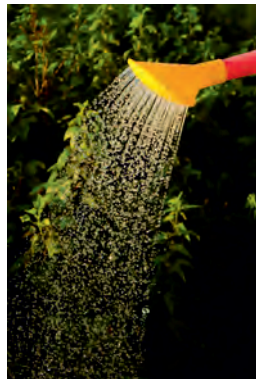
2. Találj néhány fát a közeledben, amit könnyen elérsz és láthatólag szüksége van plusz vízre. Pár száz méteren belül biztosan rálelsz olyan növényre, ami már napok, hetek óta epekedik a friss vízért. Két-három fa, nem is kell feltétlenül több, de vállald értük egy pici felelőséget!

3. Megfelelő mennyiséggel locsolj! Az egy literes ásványvizes palack nem elég, ugyan szép gesztus, de a fiatal fáknek többre van szükségük. Számold 60-70 liter vízzel, ez 3-4-5 vödör víz, minden egyes töre. Ha ezt hetente 2-3x megismétled már valós segítséget adsz.

4. Tartsál ki! Az első heti nekibuzdulás után könnyű elterelődni. Fogadd meg, hogy mostantól négy héten keresztül tudatosan öntözzöl: szeptember 20-ig itt leszek!

5. Locsolni jó - Csináld csapatban! Vannak magányos harcosok és vannak csapatjátékosok, ha az utóbbi csoportba tartozol, fogj össze egy pár ismerőssel, szomszédoddal, családdal és csináljátok közösen. Nem is kérdés, hogy csapatban hatékonyabbak tudtok lenni, így az 1+1 nem kettő lesz, hanem három vagy négy! :)

Örömmel veszem, ha emailben, messengeren, telefonon jelzi nekem, aki vállal ilyet!!



Boka Erika

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

WOMÁS CSATORNATISZTÍTÁS

KAMERÁS CSATORNAVIZSGÁLAT

www.spdugulaselharitas.hu

06 70 77 55 190

Kiss Richárd



SZEMÉLYES MEGJELÉNÉS

► FIX ÁRAK, KORREKT ÁRAK

► NINCS KISZÁLLÁSI DÍJ

► CSALÓDÁSMENTES SZOLGÁLTATÁS

KERESSEN BIZALOMMAL!

Műanyag ajtó, ablak, redőny, redőnykapu

forgalmazása, beépítése

Szúnyoghálók kedvezménnyel

Parkányok, napellenzők, relaxák

Redőnyjavítás

Ingyenes felmérés!

Major Sándor, Pusztaszabolcs

☎ +36 30 781 80 22

Jakus István - Iváncsa



Gépi földmunka
Forgó-kotró bobcat

Ömlesztett anyag
szállítása

Tel: +36 30 826 56 12

Villamosbiztonsági felülvizsgálatot vállalkozók!

Telefon: 06 70 397 53 77

E-mail: eriplankft@gmail.com

Stefán Máté

- Érintésvédelem
- Villamos berendezések szabványossági felülvizsgálata
- Elektromos kéziszerszámok felülvizsgálata
- Földelési ellenállás mérése
- rövid határidővel!



Szombati István

Favágás

- Veszélyes fák kivágása (koronaigazítás)
- Bozótirtás
- Telektisztítás
- Fűnyírás
- Bejárók, hidak felújítása, készítése

További információ:

szombati.istvan.ev@gmail.com

+36 30 570 88 28

Fuvarozás

- Ömlesztett áru
- Méteráru
- Építőanyag
- Zöldhulladék elszállítása



Állatorvosi sorok

Kutyák és macskák tartása a nyári nagy melegben



A nyári hőhullámok nemcsak az emberek, hanem a házikedvencek számára is komoly megpróbáltatást jelentenek. A kutyák és macskák különösen érzékenyek a magas hőmérsékletre, mivel hőszabályozó képességük eltér az emberétől. A felelős állattartás ilyenkor kiemelten fontos, hiszen a megfelelő gondoskodással megelőzhetők a hőségutából és kiszáradásból eredő problémák.

Az egyik legfontosabb szempont a folyamatos friss víz biztosítása. Mind a kutyák, mind a macskák számára elengedhetetlen, hogy mindig hozzáférjenek tiszta, hűvös ivóvízhez. Érdemes naponta többször cserélni a vizet, és akár több itatót is kihelyezni, különösen nagyobb lakásban vagy kertben. A vízbe tehetünk néhány jégkockát is, hogy tovább hűvös maradjon, főleg a legmelegebb órákban.

A hőségben a megfelelő árnyék biztosítása szintén kulcsfontosságú. Kerti tartás esetén gondoskodni kell arról, hogy az állat ne legyen közvetlen napsütésnek kitéve. Egy árnyékos fa, kutyaház vagy fedett terasz sokat segíthet. Fontos azonban, hogy a kutyaház ne legyen zárt, rosszul szellőző hely, mert az könnyen túlmelegedhet. Lakásban tartott állatoknál érdemes lehúzni a redőnyt vagy függönyt, illetve ventilátorral vagy légkondicionálóval mérsékelni a hőmérsékletet.

A sétáltatás időpontja is nagy figyelmet igényel. Kutyákat nyáron célszerű kora reggel vagy késő este sétáltatni, amikor a levegő és az aszfalt hőmérséklete alacsonyabb. A forró burkolat komoly sérüléseket okozhat a tappancsokon. Egy egyszerű teszttel ellenőrizhetjük: ha a kezünket nem tudjuk néhány másodpercig az aszfalton tartani, az túl forró a kutyának is.

Az etetés tekintetében is érdemes alkalmazkodni a meleghez. Sok állat ilyenkor kevesebbet eszik, ami természetes reakció. Inkább a hűvösebb napszakokban kínáljuk az eledelt, és figyeljünk arra, hogy az ne romoljon meg a melegben. A nedves tápokat különösen gyorsan el kell távolítani, ha nem fogy el.

A hóguta veszélye nyáron különösen nagy. Tünetei lehetnek a lihegés, bágyadság, hányás vagy eszméletvesztés. Ilyen esetben azonnal hűvös helyre kell vinni az állatot, és sürgősen állatorvoshoz fordulni. Soha ne hagyjuk a kutyát vagy macskát zárt autóban, még rövid időre sem, mert a belső hőmérséklet percek alatt életveszélyessé válhat!

Végül, de nem utolsósorban, figyeljünk az állat viselkedésére! A macskák gyakran maguktól keresnek hűvösebb helyeket, míg a kutyák jobban igénylik a gazda segítségét. Egy hűtőmatrac, nedves törölköző vagy sekély vízzel teli medence sokat javíthat a komfortérzetükön.

Összességében a nyári meleg megfelelő odafigyeléssel jól kezelhető. A gazdák felelőssége, hogy kedvenceik számára biztonságos és kényelmes környezetet teremtsenek, így a nyár nemcsak számunkra, hanem számukra is kellemes időszakká válhat.

dr. Rigó Zsuzsa

állategészségügyi igazgatótani
és járványügyi szakállatorvos
Telefon: 06 30 608 75 99

dr. Kelemen Ferenc

menedzser-állatorvos,
szakállatorvos
Telefon: 06 30 530 1513

Kössön **kegyeleti biztosítást**, amellyel gondoskodik hozzátartozóiról.

**Vegye le családjá
válláról a búcsúzás
anyagi terhét!**

ELŐNYEI:

- Megfizethető!
- Nincs orvosi vizsgálat
- 300.000 és 1.500.000 Ft között választható összegek;
- Nincs rejtett költség;
- Nincs elszámolási kötelezettség!
- Nem része a hagyatékknak;
- Kifizetés rövid időn belül.

Ha felkeltette érdeklődését, hívjon!

Boka Erika tanácsadó

06 20 544 7555

Ígény esetén az Ön otthonában!

POLGÁRI BÚCSÚZTATÁS

MÉLTÓSÁGTELJES, SZEMÉLYRE
SZABOTT BÚCSÚZTATÁSOK
ORSZÁGOSAN

VÍZPARTI MEGEMLÉKEZÉSEK

EGYEDI DEKORÁCIÓ

KERTI BÚCSÚZTATÁSOK

BÚCSÚBESZÉD ÍRÁSA ÉS

ELŐADÁSA,

ZENEI ÉS SZERTARTÁSI

KÖZREMŰKÖDÉSEL

Liszka Zsazsa

06204121267

liszkazsazsa.hu



HORVÁTH KRISZTIÁN

KŐFARAGÓ - KÖSZOBRÁSZ

SÍREMLÉK készítés felsőfokon!

Gránit, márvány,
műkő síremlékek
készítése, felújítása.



Hívjon most és kérjen személyes találkozót!

Pusztaszabolcs, Mátyás király u. 41. • E-mail: horvathk78@gmail.com

Telefon: 06-20/315-67-97 • 06-20/438-5754

Facebook: Horváth Sírő Pusztaszabolcs

Gondolati csapda, ami megbetegít

Modern világunkban megszoktuk, hogy ha elromlik az egészségünk, külső okokat keresünk. Hibáztatjuk a genetikát, a stresszes munkahelyet, a környezetszennyezést vagy a rohanó élettempót. Valójában azonban a legmélyebb rombolást nem a külvilág végzi rajtunk, hanem azok a láthatatlan, mélyen belénk nevelt gondolati minták, amelyek alapján a mindennapjainkat szervezzük.



Fogyasztói társadalmunk sikeresen elhitette velünk, hogy a testünk egy gép, amelyet a végtelenségig lehet hajtani, és ha elromlik, elég egy tablettával megjavítani. Holisztikus gondolkodóként látnunk kell: a valódi gyógyulás nem a patikában, hanem a fejünkben kezdődik. Létezik több olyan alapvető gondolati csapda, amely észrevétlenül mérgezi a testünket és a lelkünket, és amelynek elengedése az első igazi lépés az egészség felé. Nézzük az elsőt:

Az üzleti világból átszivárgott „ami nem nő, az csökken” (vagy „aki nem fejlődik, az lemarad”) elv az egyik legmérgezőbb gondolati minta, amit észrevétlenül áttemeltünk a saját életünkbe is. Úgy érezzük, minden évben sikeresebbnek, vékonyabbnak vagy gazdagabbnak kell lennünk, különben elbuktunk. A gazdasági növekedési kényszer másolása azonban az egyén életében krónikus stresszt, mellékvese-kimerülést, alvászavarokat és autoimmun folyamatokat indíthat el.

A természet mit tanít nekünk? Nézzünk meg egy fát: a nyári növekedést és virágzást törvényszerűen követi az őszi elengedés és a téli, csendes pihenés. A fának a téli stagnálás nem a hanyatlást jelenti, hanem az életben maradás feltételét. (A természetben egyetlen egészséges élőszervezet sem növekszik a végtelenségig. Amikor mégis, azt a korlátlan, szabályozatlan növekedést daganatnak hívjuk.)

Amikor az ember megtagadja magától a pihenést, a lelassulást és a ciklikusságot, a teste előbb-utóbb kényszerpihenőt rendel el. (Pl. megbetegszik) Meg kell tanulnunk, hogy a nyugalmi időszak nem rossz, hanem a belső egyensúly fenntartásához szükséges.

Játsszunk! Tedd fel magadnak az alábbi kérdéseket:

- „Ha most egy teljes hétig semmi újat nem tanulnál, nem érnél el semmilyen eredményt, és nem vennél semmit, hogyan éreznéd magad vasárnap este? Büszkeség vagy büntudat lenne benned?”
- „Van olyan tevékenység az életedben, amit kizárólag azért csinálsz, mert örömet okoz, és nem vársz tőle sem eredményt, sem elismerést, sem pénzt?”
- „Ha a tested egy fa lenne, szerinted most éppen melyik évszakban járna?”

Kellemes nyaralást, feltöltődést kívánok!

Bartha-Molnár Mónika
természetgyógyász, coach
www.pitypangmuhely.hu

Programajánló

AKCIÓS KÖNYVVÁSÁR

Szeretettel ajánljuk Deme Mónika könyveit!

- 1 könyv ára **500 Ft + 500 Ft** postaköltség
- 2 könyv ára **1.000 Ft + 500 Ft** postaköltség
- 3 könyv ára **1.500 Ft + 500 Ft** postaköltség

Átutalási adatok:

Dancs Istvánné 11773360-20166535

Közlémény: Deme Mónika könyvei

Kérünk, az utalási igazolást, a postacímét és a választott könyv címét e-mailben küldd el:

dememonikamuvei@gmail.com

Személyes átvétel: **Pusztaszabolcs, Vasút u. 7/1**



CSAJÁGHY LAURA SZÍNPAD

2475 Kápolnásnyék, Vörösmarty u. 31.

2026 NYÁRI PROGRAMOK

2026.07.03. (péntek) 20.30:

Marc Camoletti: Hatan pizsamában

Vígjáték 2 részben, a Játékszín előadása.

Esőnap: július 5., 20.30

2026.07.07. (kedd) 20.00: Ágyban párban

Vígjáték, a Seethaler Teátrumi Esték előadása

Esőnap: 2026. július 08. 20.00

2026.07.10. (péntek) 20.00:

Hullajó Nászéjszaka

A Seethaler Teátrumi Esték előadása

Esőnap: szeptember 6., 20.00

2026.07.18. (szombat) 20.30:

Molnár Ferenc: A Pál utcai fiúk musical

A Veszprémi Pannon Várszínház előadása

Esőnap: július 19., 20.30

2026.07.24. (péntek) 20.30: Presser-

Sztevanovity-Horváth: A Padlás musical

A Veres1 Színház előadása

Esőnap: július 25., 20.30

2026.08.01. (szombat) 20.00:

A feleség negyvennél kezdődik

A Fórum Színház előadása

Esőnap: augusztus 2., 20.00

2026.08.08. (szombat) 20.30: Pletykafészek

A Veres1 Színház előadása

Esőnap: augusztus 9., 20.30

2026.08.14. (péntek) 20.30:

Noël Coward: Vidám kísértet

A Művészetek Völgye és az Art-Színház előadása

Esőnap: augusztus 15., 20.30

2026.08.19. (szerda) 20.00: Anyád kinja

A Seethaler Teátrumi Esték előadása

Esőnap: augusztus 26. 20.00

2026.08.28. (péntek) 20.00: Volt egy fiú... Szécsi

Pál koncert - Színházi előadás: Keller János

A Seethaler Teátrumi Esték előadása

Esőnap: szeptember 29., 20.00

JÓTÉKONYSÁGI GYERMEK-MOTOROZTATÁS

ÉS MOTOROS TALÁLKOZÓ,

VALAMINT ISKOLAKEZDÉSI ADOMÁNYGYŰJTÉS

Segítsünk együtt, hogy minden gyermek boldogan kezdhesse az iskolát!

DUNAÚJVÁROS SZALKI-SZIGET KEMPING

AUGUSZTUS 29-30. 10 ÓRAI KEZDÉssel!

PROGRAMOK:

- GYERMEK MOTOROZTATÁS
- ÜGYESSÉGI AJTÓKOR
- BOJÓRACSZÁS
- SZALIMNÁSJÓTÉS
- TOMBOLA
- KARAOKE PARTY
- LIFE HALTÓGATÁS ANNYI BÖRÖG

Lufi hajtogatás Annyi Börc

Mindenkit szeretettel várunk!

Érdeklődés: 06-70-360-360

További információk és részletek az esemény Facebook oldalán:
facebook.com/events/s/szalki-sziget-jotekonyagi-gy-1190871568936418/

Facebook

Községi Hivatal

Horoszkóp júliusra

Kos (március 21. - április 20.)

Jót tennie az egész családnak, ha mihamarabb szabadságra menne és elutaznának! Ha nem is messzire, pár napra szakadjon ki a megszokott táposálmából!

Bika (április 21. - május 20.)

Nem könnyű az emberekkel megtalálni és fenntartani a kapcsolatot, de legalább próbáljon meg kapcsolódni!

Izrek (május 21. - június 21.)

Nem halogathatja tovább, muszáj a kapcsolatait értékelni, ha kell átértékelni, esetleg lezárni azt, ami lehúzó.

Rák (június 22. - július 22.)

Eddig sem volt érzelmi élete unalmas, most pedig felturbózza jönnek a hullámhegyek és völgyek. Kitartás!!!

Oroszlán (július 23. - augusztus 23.)

Szerencsés időszaka kezdődik, járjon nyitott szemmel, esetleg nyitott szívvel, és csodás élményekben lehet része!

Szűz (augusztus 24. - szeptember 23.)

A munkájában nagyot léphet előre, ha fogadja az érkező alkalmat!

Mérleg (szeptember 24. - október 23.)

Akár tetszik, akár nem, itt az ideje az elengedéseknek... Nem működő kapcsolat, megélt esemény, kihűlt barátság – minden merüljön feledésbe, ami nem szolgálja már a fejlődését és a jóllétét!

Skorpió (október 24. - november 22.)

Végre megérkezik a lehetőség, hogy egy régi dédelgetett álmát valóra váltsa! Vágjon bele, ne halogasson!

Nyilas (november 23. - december 21.)

Jelentős javulásra van kilátás az életében, anyagi és érzelmi téren is ön mellé szegődik a szerencse.

Bak (december 22. - január 20.)

Még a nyár is főként munkával telik. Megéri most arra fókuszálni, mert hosszú távra rakja le az alapokat!

Vízöntő (január 21. - február 20.)

Anyagi téren várható jó hírek, illetve gyarapodás, pénzügyei fellendülőben vannak!

Halak (február 21. - március 20.)

Döntéshelyzetbe kerül, amelyben segítségére lesznek megérzései. Nagyon fontos most a belső hangra hallgatni!

A kullancs eltávolítása nem orvosi feladat!

Ha kullancsot találunk, azt haladéktalanul el kell távolítani. Egy sima szemöldökcsipesz vagy kullancseltávolító csipesz is megfelelő erre, akár otthon, akár kirándulás közben. Orvosi rendelő vagy ügyelet keresése csak idővesztés, és minél tovább marad a kullancs a bőrben, annál nagyobb lehet a fertőzés átadásának esélye.

Mit ne tegyünk?

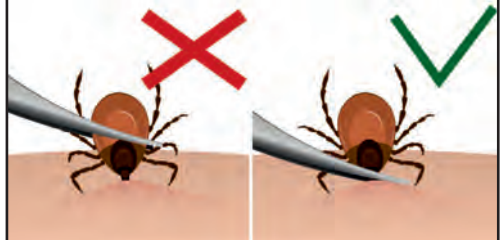
Ne kenjük be semmivel, mert a fuldokló kullancs a fertőzött bétartalmát a bőrbe juttathatja. Ne piszkáljuk tüvel vagy más hegyes tárgygal, mert a potroh megsértése szintén növelheti a fertőzésveszélyt.

Hogyan távolítsuk el?

A kullancsot a bőrhöz minél közelebb, a befurakodott rész tövénél fogjuk meg, majd tekergetés nélkül, határozott, de nem rángató mozdulattal húzzuk ki. Figyeljünk arra, hogy a bőr kissé megemelkedjen, ne próbáljuk hirtelen kitépni. Ha a feje beszakad, nem kell megijedni: néhány nap alatt általában magától kilökődik, és önmagában már nem okoz betegséget.

Kirándulás, játszótéri program vagy akár kerti tartózkodás után mindig vizsgáljuk át a teljes testfelületet, a hajas fejbőrt is. Nyáron érdemes ezt az esti fürdési rutin részévé tenni.

Kullancsmentes nyarat mindenkinek!



A globális túlfogyasztás napja (Earth Overshoot Day)

Aglobális túlfogyasztás napja (Earth Overshoot Day) az a szimbolikus dátum, amikor az emberiség ökológiai lábnyoma meghaladja azt a mennyiséget, amit a Föld egy év alatt képes regenerálni.

2026-ban ez a nap **július 30-ára** esik. Ez azt jelenti, hogy az emberiség jelenleg 1,73 Földnek megfelelő erőforrást használ el, így az év hátralévő részében a **jövőbeni tartalékainkat éljük fel.**

Megbízható klimaszerelés korrekt áron!

- TELEPÍTÉS
- FORGALMAZÁS
- TISZTÍTÁS
- KARBANTARTÁS

Fűtésre és hűtésre

Bene Zsolt
Egyéni vállalkozó

**Hívjon
bizalommal!**
0670 607 - 4918



Ingtalanok adás-vételéhez
kötelező VBF (villamos
biztonsági felülvizsgálat)

Gázkészülékek üzembe
helyezéséhez szükséges

EPH jegyzőkönyv

Elektromos kéziszerszámok
időszakos felülvizsgálata

Rövid határidővel vállalom!

Telefon: 06-70/601-7275

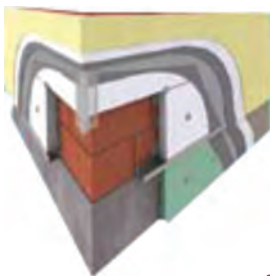
Festés - Mázolás

- Teljeskörű festő és mázó munkák
- Glettelés, javítás, tisztasági festés
- Külső szigetelés
- Bontás, egyéb felújítási munkálatok



**Kocolárisz
Dimitrisz**

06 30 461 5410



HŐPLUSZ®
RENDSZER MÁRKAKÉPVISELET

CZEGLÉDI
IPARCIKKBOLT ÉS TŰZÉP

2431 Perkáta, Szabadság tér 4.

Homlokzati hőszigetelő
anyagok egész évben
kedvező áron!

SZÉP kártya elfogadás!

Színes homlokzati nemesvakolat alapozóval **1.740,- Ft/m² -től**
Termékeink az **Otthonfelújítási Programban** is felhasználhatók!

Komplett rendszer vásárlása
esetén **ingyenes házhozszállítás!**
Kérjen árajánlatot
telefonon vagy
honlapunkon keresztül!



**A hőszigetelő
alaprendszer
aktuális árairol
érdeklődjének telefonon!**

www.szigetelthaz.hu
Tel.: 20/347-86-82

MOSTANTÓL HÁZHOZ ÉRKEZIK A RÓZSA SZIKVÍZ

- Friss, hagyományos szikvíz
- Pontos, megbízható kiszolgálás
- Családi vállalkozás

RENDELÉS:

- Telefonszám: +3670/ 563-3480
- Messenger: Rózsa Szikvíz

KISZÁLLÍTÁS:

- Adony • Rácalmás • Kules
- Ivánca • Besnyő • Beloiannis
- Pusztaszabolcs

Első vásárláskor betétdíj fizetendő, amely visszajár a szolgáltatás megszüntetés esetén.

A betétdíjat ép, sérülésmentes palackok leadása esetén térítjük vissza.

RÓZSA SZIKVÍZ - HÁZHOZ VISSZUK A FRISSESGÉGET!

📍 2457 ADONY, RÓZSA UTCA 3.



KLÍMA AKCIÓ!



**HŰTÉS
FŰTÉS**
EGÉSZ ÉVBEN
KOMFORT!

RAKTÁRRÓL AZONNAL - BESZERELÉS 2-5 NAPON BELÜLI!

AZ ÁRAK A KÉSZÜLÉKET ÉS A BESZERELÉST IS TARTALMAZZÁK!

AZ ÁRAK 3 MÉTERES ALAPSZERELÉSSEL ÉRTENDŐK FÖLDSZINTES CSALÁDI HÁZ ESETÉBEN. | NAGYOBB LISTA, TÖBB KÉSZÜLÉK KÉRHETŐ! | TÖBB DARAB VÁSÁRLÁSA ESETÉN TOVÁBBI KEDVEZMÉNYEK!

2,6 – 2,8 kW				3,5 kW			
1.	MDV ONE	2,6 kW A++/A+ SCOP 4,1	225 000 Ft	3,5 kW A++/A+ SCOP 4,1		230 000 Ft	
2.	Fisher EDITION	2,6 kW A++/A+ SCOP 4,1	225 000 Ft	3,5 kW A++/A+ SCOP 4,1		230 000 Ft	
3.	GREE SUMMER	2,8 kW A++/A+ SCOP 4,1	249 000 Ft	3,5 kW A++/A+ SCOP 4,1		255 000 Ft	
4.	Midea XTREME SAVE	2,6 kW A++/A+ SCOP 4,1	250 000 Ft	3,5 kW A++/A+ SCOP 4,1		255 000 Ft	
5.	GREE COMFORT PRO	2,7 kW A+++/A++ SCOP 4,6	285 000 Ft	3,5 kW A+++/A++ SCOP 4,6		290 000 Ft	
6.	GREE COSMO	-	290 000 Ft	3,5 kW A+++/A++ SCOP 5,6		290 000 Ft	
7.	Fisher NORDIC	2,6 kW A+++/A++ SCOP 5,3	350 000 Ft	3,5 kW A+++/A++ SCOP 5,3		365 000 Ft	



AZ ÁRAK
3 MÉTERES
ALAPSZERELÉSSEL
ÉRTENDŐK
FÖLDSZINTES
CSALÁDI HÁZ
ESETÉBEN.



RAKTÁRRÓL
AZONNAL!



NAGYOBB LISTA,
TÖBB KÉSZÜLÉK
KÉRHETŐ!



TÖBB DARAB
VÁSÁRLÁSA
ESETÉN TOVÁBBI
KEDVEZMÉNYEK!



INGYENES
HELYSZINI
FELMÉRÉS!



EGÉSZ ÉVES
KARBANTARTÁS!



GARANCIÁLIS
JAVÍTÁS!



06 20 239 9263

HŰTÉS - FŰTÉS ÉS KIVÁLÓ ÁRAK!