

Ingyenes információs és hirdetési havilap

2026. augusztus

térségi kis apocs

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



„Ahol minden ünnep otthonra talál.”

A Szép Borbála Kúria 2024-ben nyílt Besnyőn, az M6-os autópálya mellett. Házigazdáink személyes odafigyeléssel fogadják az esküvőket, céges rendezvényeket és családi ünnepeket, akár 150 főig.

Szívesen látjuk az érdeklődőket személyes helyszínbejárásra.

Kisterem

- 15 - 50 főig
- Teljeskörű kiszolgálás
- Ideális különleges és családi alkalmakra



Nagyterem

- 50 - 150 főig
- Teljeskörű kiszolgálás
- Ideális esküvőkre, céges rendezvényekre



SZÉP BORBÁLA
KÚRIA

*Kérjen egyedi
áránálátot!*



További információkért látogassanak el weboldalunkra!

2456 Besnyő, Rákóczi Ferenc utca 2.
www.szepliborbalakuria.hu info@szepliborbalakuria.hu

+36-20-935-0944



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

Vágó Bence

0630 5266 759



ingatlanok közvetítése
kizárólagosság és költősségek nélkül.

Szerződésünk rövid, egyszerű.
Sikerdjünk kedvező és rugalmas.

INGATLANOK ÉRTÉKBECSLÉSE
MAGÁN ÉS HIVATALOS CÉLOKRA
Lakó-, nyaraló-, ipari-,
kereskedelmi ingatlanok,
telkek és fejlesztési területek

70/677-5088

☎ 70/677-5088

✉ ekingatlanokozvetites@oktavnet.hu

ek-ingatlan.hu

Minden hűtő és fagyasztószelekrény javítása

2 év garanciával!

Ajtógumi és műanyagrészek
pótlását is vállalom.

Serák György
Hűtőgépszerelő

06 20 557 3008



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

**Nyílászárók és
árnyékolók**

TELJES KÖRŰ KIVITELEZÉSE

- ✓ 25 éves szakmai tapasztalat
- ✓ Gyors helyszíni felmérés
- ✓ Szakszerű tanácsadás
- ✓ Igény esetén visszajavítás
- ✓ Megbízható,
pontos munkavégzés

Tunyogi Attila

☎ 0620 611 64 24

Dr. Nemes László
Állatorvosi rendelő

**Teljes körű állatorvosi ellátás a
legrövidebb időn belül, gazdibaráttal 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**



BEKÖSZÖNTŐ

Kedves Olvasók!

Amikor a Kapocs lapjai készülnek, kertek alatt oson az újabb hőkupola, egyre hosszabban és egyre kitartóbban ostromol bennünket a forráság! Sajnos ennek a nagy melegnek kísérője a szárazság, amivel mindannyian tisztában vagyunk és a következményét mindenki megérzi a saját bőrén. A közelmúltban nagyon sok helyen pusztított tűz, a szomszédságunkban is, ami szintén az előzmények miatt van. **Itt lenne az ideje egyenként és egyéneként felelősséggel gondolkodni a környezetünkről!** Sok javaslat kering a világhálón, józan paraszti ésszel is több megoldást találhatunk arra, hogy ne főjünk meg a saját levünkben!

Nyáron különösen óvatosan kell a tüzzel, cigarettacsikkal bánni, de sajnos a télen eldobott üveg is okozhatja ebben a forráságban azt, hogy lángra kap az aljnövényzet vagy éppen a gabona.

- Ha nem vágnánk ki annyi fát, sőt, ültetnénk még többet;
- Ha lemondanánk a szabadban történő égetésről még a kertünkben is a száraz időszakban;
- Ha nem vágnánk tarra a fűvet és nem térköveznénk le mindent a növények helyett;
- Ha elfogadnánk, hogy minden, ami zöld, takarja a földet és segít a nedvesség megtartásában;
- Ha átgondolnánk a természetből elvárt „rendet” és nem irtanánk ki mindent, ami nem áll az elképzeléseink szerint glédában – esetleg pár fokkal enyhébb lehetne a forráság!

Talán egyre többen megértik, hogy itt a lét a tét! A jövőnk, az egészségünk, az életminőségünk, a szabadságunk múlik azon, hogy hajlandók legyünk változtatni a szokásainkon.

Boldog augusztust, elviselhető klímát kívánok mindannyiunknak!

Boka Érika



Fekete István: Nyár végén

Az árokparton elnyúlt gyalogút,
és az erdőkben augusztus seper;
a domboldalon avult fű lapul,
s némán búvik a csattogó eper.

A patak szélén sárga liliom,
virágán kopott, fényes poszméhek,
a buzogány a víz tükrét nézi,
s a mélyben magasságát az égnek.

S alkony ha jön, a nád alig zendül,
barna szántásba dől már a határ,
kökénybokorban üres fészkek,
és a bokrok alatt alszik a Nyár.

Kiadja: Biztos Kapocs Bt. • Adószám: 26780678-1-07 • Kiadásért felelős személy: Boka Erika
Postacím: 2455 Beloiannis, 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 7. szám, Kistérségi Kapocsként alapítva 2006 decemberében.

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

Következő lapzárta: **2026. augusztus 17.**

Villamosbiztonsági felülvizsgálatot vállalkoz!**Telefon: 06 70 397 48 54****E-mail: eriplankft@gmail.com****Stefán Máté**

- Érintésvédelem
- Villamos berendezések szabványossági felülvizsgálata
- Elektromos kéziszerszámok felülvizsgálata
- Földelés ellenállás mérése

rövid határidővel!**Tüzelő- és építőanyag kereskedés**

- | | |
|-------------------|-------------------|
| • tüzelő | Cím: |
| • fenyő fűrészáru | Ivánca, |
| • zsákos anyagok | Hunyadi |
| • hőszigetelés | János utca |
| • vasáru | 781 hrsz. |
| • cserép | Szállítást |
| • beton elemek | vállalunk! |
| • téglák | |

Tel: +36 30 314 33 78**+36 30 927 70 24****Minden, ami a házához szükséges!****DUGULÁS-ELHÁRÍTÁS
BONTÁS NÉLKÜL! GARANCIÁVAL!****NON-STOP
HÉTVEGÉN IS!****VÍZVEZETÉKSZERELÉS IS****06/20-362-5817**

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



Festés - Mázolás

- Teljeskörű festő és mázoló munkák
- Glettelés, javítás, tisztasági festés
- Külső szigetelés
- Bontás, egyéb felújítási munkákat

Kocolárisz
Dimitrisz

06 30 461 5410



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

06 70 77 121 77

<https://italiaizei.hu>

Az újság megjelenési helységeiben
ingyenes kiszállítással!



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



Lőrincz Zoltán (Adony)

06 20 327 68 40

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

► WOMÁS CSATORNATISZTÍTÁS

► KAMERÁS CSATORNAVIZSGÁLAT

www.spdugulaselharitas.hu

06 70 77 55 190

Kiss Richárd

► FIX ÁRAK, KORREKT ÁRAK

► NINCIS KISZÁLLÁSI DÍJ

► CSALÓDÁSMENTES SZOLGÁLTATÁS

KERESSEN BIZALOMMAL!



személyes megjelenés

Bagóczki László e. v.
regisztrált villanyszerelő



Szakértelem, amelyre számíthat!

Szolgáltatásaim:

- Teljesítménybővítés
- Új mérőhely kialakítása
- Villamos biztonsági felülvizsgálat
- Elektromos hálózatok tervezése és kiépítése
- Napelem-rendszerre való előkészítés
- Lakások, családi házak és ipari épületek elektromos korszerűsítése
- Elektromos autó-töltő telepítése
- Fi-relé és biztosítéktáblák cseréje
- Villanybojler bekötés és karbantartás

Keressen bizalommal!

06 70 426 9837

bagoczki.laszlo.vill@gmail.com

Válasszon biztonságot és minőséget!

**Műanyag ajtó, ablak,
redőny, redőnykapu**

forgalmazása, beépítése

Szúnyoghálók kedvezménnyel

Párkányok, 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

PÉNZÜGYEINKRŐL

Gondoskodás ma, biztonság holnap!



- 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!



- Nem tartozik igazán szorosan a kultúránkhoz a **halálra felkészülni**. Kerüljük a kérdést, emiatt is hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy ez a mi családunkat nem érinti. Pedig nagyon is tisztában vagyunk azzal, hogy előbb vagy utóbb bekövetkezik, amire nem árt lelkiileg és anyagiilag is felkészülni. Kényes téma, de néha muszáj az emberek orra alá dörgölni: **akinek hitele van, nem teheti meg a családjával, hogy nem biztosítja be egy váratlan eseményre a hátra maradókat**. Legalább a hitel összegéig, de ha lehet, még többre. **Ez az igazi gondoskodás**. Nyilván nem arra gyúrunk, hogy szükség legyen arra az életbiztosításra, de mindannyian láttunk csődbe ment családot egy tragédiát követően.



- Régi téma új köntösben: 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).



**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 5447555**

Nyílászáró- és árnyékolástechnikai szerelés

Szabvány és egyedi méretű műanyag és fa nyílászárók; beltéri ajtók, párkányok; garázkapuk; zsalúziák; redőnyök, redőnykapuk; szúnyoghálók, relaxák, szalagfüggönyök

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

Megbízható klímaszerezés korrekt áron!

- TELEPÍTÉS
- FORGALMAZÁS
- TISZTÍTÁS
- KARBANTARTÁS

Fűtésre és hűtésre

Bene Zsolt
Egyéni vállalkozó

Hívjon bizalommal!
0670 607 - 4918



Gree Comfort Pro 5 méterig szerelve

320 000 Ft

ÁCS

Régi tetők átrakása, felújítása • Új tetők, előtetők készítése
Lapos tetők szigetelése
Telefon: 06 20 8044 133
B@J Ács Kft.



BROSCHEK 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.

térségi kis kapocs

ÖN IS HIRDETNE?

Hívjon fel! 06 20 544 7555

Írjon e-mailt! kapocs@kiskapocs.hu

Küldjön levelet! 2455 Beloiannisz, Szeptember u. 12.

A vállalkozói kereset hirdetések tervezése, készítése is benne van az árban!

KÉRJEN AJÁNLATOT!

Lakossági apróhirdetés: 2.000 Ft / 180 leütésig

amely ajánlat kizárólag magánszemélyek apróhirdetéseire és nem vállalkozói hirdetésekre vonatkozik!

ZÖLD OLDAL

5 tipp az aszály ellen

**1.**

MONDJUNK LE AZ ANGOL PÁZSIT KONCEPCIÓRÓL!

Sokkal természetközelibb és ellenállóbb egy vadvirágos gyepek kialakítása, mint az intenzív gondozást és vízutánpótlást igénylő pázsit fenntartása. **Vessünk inkább méhlegelőnek is alkalmas, vadvirágos magkevetéket vagy talajjavító növényeket.**

2.

NE NYÍRD A GYEPET ALACSONYRA!

Az intenzív napsütés, a magas hőmérséklet és a szárazság megviseli a gyepet, megfelelő gondozás nélkül gyorsan kiszáradhat, vagy elszaporodhatnak benne a gyomok és a kórokozók. **Nyáron célszerű hosszabbra hagyni a gyepszintet,** így kevesebb víz párolog el, a talaj árnyékosabb marad, és a fű mélyebb gyökérzetet fejleszt. Hőségben kerüljük a fűnyírást, időzítsük inkább a kora reggeli vagy késő esti órákra, amikor hűvösebb van.

3.

TALAJTAKARÁSSAL VÉDJÜK A TALAJFELSZÍNT!

Takarjunk minden szabad talajfelületet **mulccsal** vagy **sűrű növénytelepítéssel!** Különösen a szárazabb időszakokban a mulcs csökkenti a talajnedvesség kipárolgását, elnyomja a gyomok növekedését, mérsékli a talaj hőmérsékletét, és szervesanyag-tartalmával javítja a talaj szerkezetét.

4.

GYŰJTSÜK AZ ESŐVIZET!

Az esővizet **minden cseppje kincs!** Gyűjtsük össze a tetőkre érkező vizet minden cseppjét. Erre szolgálhat földbe süllyesztett tartály, hordó, kád vagy a kert mélypontján kialakított szikkasztó is.

5.

BIOSTIMULÁTOROK ALKALMAZÁSÁVAL ERŐSÍTSÜK NÖVÉNYEINKET

A biostimulátorok serkentik a növények természetes folyamatait, javítják a tápanyagfelvételt, a stressztűrő képességet és az általános növekedést. A konyhakertben is alkalmazhatók a **jobb terméshozam** és a **növények egészségeségének javítása** érdekében.

Kertünk legszebb túlélői: szárazságtűrő évelők, melyek télen-nyáron elvarázsolnak – **Magyar Mezőgazdaság**

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

DUGULÁS ELHÁRÍTÁS

Womás csatornatisztítás,
kamerás csatornavizsgálat
hétvégén és
ünnepnapokon is!

Nincs kiszállási díj!

Bontás nélkül, garanciával!

Vitányi László

Telefon:

06 70 303 60 03



f Vitus Duguláselhárítás
dugulaselharitasmostazonnal.hu

MAPEI 24 h MAPEI

Mapei hidegburkolási termékek

házhoz szállítása akár 24 órán belül!



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

Állatorvosi sorok

Kutyák szívférgességéről

A kutyák *Dirofilaria immitis* okozta szívférgessége szinte az egész világon előforduló parazitózis. A férgek a szív körüli erekben élősöknek, és a halál beálltával, a szív utolsó dobbanásával sodródhatnak a szív üregeibe. A férgek fejlődéséhez köztigazdára van szükség. Ismereteink szerint a szúnyogok a köztigazdák, amelyek a kifejlett nőstényférgék által, az állat vérébe lerakott első stádiumú lárvákat veszik fel vérszívásuk során. Később, minimum 14 nap eltelté után (eddig fejlődik a lárvák a szúnyog testében), egy következő vérszívás után oltja a fertőző lárvákat a potenciális gazda szervezetébe. További 7-9 hónapra van szükség arra, hogy egy hosszú és bonyolult vándorlási folyamat végén a kifejlett szívféreg a szív körüli erekben megtelepedjen. Pár féreg jelenléte szinte tünetmentes. Ha a kifejlett férgek száma megközelíti a tizedet, akkor már jelentkezhet fáradtság, a mozgás visszatartása, levertség, báyadtság, akár étvágytalanság is. A férgek számának emelkedése keringési zavarokat okoz; szív és légzőszervi betegségekre jellemző tüneteket mutatnak a kutyák. A macskák és a vadászgörények is fertőződhetnek, de viszonylag csekély számú szívféreg tud kifejldni szervezetükben.

Mit tehetünk, ha kutyánk szívférges?

Két különböző út közül választhatunk: a szívférgék műtéti eltávolítása vagy a férgek elpusztítása. Mindkettő rendkívüli anyagi megterhelést jelent az állat tulajdonosának, és jelentős kockázattal jár. A kifejlett férgek elpusztítása helyett érdemes a megelőzésre fektetni a hangsúlyt.

Szívférgesség megelőzése

A megelőzést a szúnyogok által a szervezetbe oltott mikrofilariák, féreglárvák elpusztítására alapozzuk. Fontos kiemelni, hogy mivel a féreg fejlődése hosszú ideig tart (7-9 hónap) érdemes tesztelni, hogy a megelőző években nem fertőződött-e a kutya. Erre több gyors teszt is rendelkezésre áll, amit a rendelőben elvégezhetünk és tisztázhatjuk a szívférgesség státuszát, párhuzamosan a féreglárvák vérből történő kimutatásával (Knott-teszt). Ezek ismeretével viszonylag egyszerűen felállítható a megelőzési terv. A teszt elvégzése nélkül adott lárvaelenes szerek veszélyeztethetik a kutya életét, mert amennyiben sok lárvák található a vérkeringésében, és egyszerre az összes lárvák elpusztul, anaphylaxiás shock is bekövetkezhet. A szívférgék ellen is ható készítmények alkalmazása előtt ezért ajánljuk a teszt elvégztetését és a rendszeres állatorvosi konzultációt.



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 hagyatéknek;
- Kifizetés rövid időn belül.

Ha felkeltette érdeklődését, hívjon!

Boka Erika tanácsadó

06 20 544 7555

Ígény esetén az Ön otthonában!

Minden életút egyedi..
A BÚCSÚ IS LEGYEN AZ.

LISZKA ZSAZSA
Polgári búcsúztató

Egyedi szertartások

Kerti megemlékezések

Vízparti búcsúztatások

+36 20 412 12 67

  **liszkazsazsa.hu**



HORVÁTH KRISZTIÁN
KŐFARAGÓ - KÖSZOBRÁSZ

SÍREMLÉK készítés felsőfokon!
Gránit, márvány,
műkö 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

Ha nem vagy látható, nem is létezel? ⁽²⁾

Volt idő, amikor a dolgok egyszerűen csak megtörténtek. Elutaztunk a tengerhez, és a képeket hetekkel később hívtuk elő. Ettünk egy jót egy étteremben, és az ízélmény megmaradt az emlékezetünkben. Aztán valami észrevétlenül megváltozott.

A modern világ egyik legveszélyesebb gondolati csapdájába sétáltunk bele: elfogadtuk azt a kimondatlan szabályt, hogy az élet értékét a láthatósága adja.



MIÉRT FONTOS A LÁTHATÓSÁG, AZ ÉLETÜNK ÁLLANDÓ POSZTOLÁSA?

Talán van bennünk egy félelem a láthatatlanná válástól? A közösségi média egy gombnyomásra azt az illúziót adja: „Itt vagyok, számítok, élek, fontos dolgok történnek velem!”



A KÜLSŐ MEGERŐSÍTÉS HITELLESÍTI ÉLETÜNK TÖRTÉNESEIT?

Lassan átszoktattuk az agyunkat arra, hogy ne a saját belső élményünk alapján értékeljünk egy pillanatot, hanem a reakciók (lájkok, hozzászólások) száma alapján.



VAGY CSAK EGY HAMIS ILLÚZIÓ? – A KÖZÖSSÉGHEZ TARTOZÁS ILLÚZIÓJA.

A felgyorsult, elmagányosodó világban a posztolás lett a modern társalgás. Azt hisszük, kapcsolódunk másokhoz...

“
Descartes híres mondata ma így hangzana:
„Posztolok, tehát vagyok.”

Bátorság kell ahhoz, hogy ezt felülírjuk:
„Megélem, tehát vagyok.”

MI A MEGOLDÁS?

Nem az, hogy tegyük le az okostelefont, költözzünk ki egy erdei kunyhóba, és töröljük magunkat a közösségi médiából! A valódi kulcs az, hogy átkerüljön a fókusz a külső közönségről a saját belső megélésekre.



HOGYAN? Határozd el, hogy a legszebb élményeidből legalább egyet-egyet megtartasz kizárólag magadnak (vagy a jelenlévőknek). Nem kerül fel a hálóra. Az az igazi luxus, amikor valami annyira jó, szép vagy mély, hogy eszedbe sem jut megosztani, mert szentségtörésnek éreznéd odaadni az algoritmusnak.



Mielőtt megnyomnád a megosztás gombot, tedd fel magadnak a kérdést: „Ha ezt most senki sem látná, akkor is ugyanolyan értékes lenne számomra ez a pillanat?”

Ha a válasz igen, már nincs is szükséged a lájkokra a megerősítéshez.



Bartha-Molnár Mónika
természetgyógyász, coach

www.pitypangmuhely.hu



Programajánló

Felvonási Tünetek Színjátszó Műhely

2026. 08. 20. csütörtök 10:30

„Szólj Istennel érettünk”

Államalapító Szent István Ünnepe
Ercsi Nagyboldogasszony Kegyetemplom

2026. 08. 28. péntek 19:00

G. B. Shaw: Warrenné mestersége
színmű egy részben -

Ercsi Eötvös József Műv. Ház

2026. 08. 30. vasárnap 15:00

Vízkereszt, vagy amit akartok
Faluház és Könyvtár, Gyúró

2026. 09. 05. szombat 19:00

G. B. Shaw: Warrenné mestersége
Palágyi József Művelődési Ház, Nagyvenyim



AZ ELŐADÁSOK INGYENESEK!

Adományaikkal a társulat
további munkáját támogatják.

Murza Kata
murzsakata@gmail.com | 06 20 523 26 86

NYÁRZÁRÓ CSALÁDI NAP

ÉS

MOTOROS TALÁLKOZÓ

ISKOLAKEZDÉSI ADOMÁNYGYŰJTÉS

2026. AUGUSZTUS 29. SZOMBAT

10:00-TÓL

SZALKI-SZIGET KEMPING DUNAÚLVÁROS

PROGRAMOK:

- GYERMEK MOTOROZTATÁS
- MOTOROS TALÁLKOZÓ
- UGRALÓVÁR
- ANDI BOHÓC
- ARCSTÉES ÉS HAJFONÁS
- ÜGYESSÉGI JÁTEKOK
- KICSIKÉK ÉS NAGYOKNAK

MOTOROS ÜGYESSÉGI JÁTEKOK

- HABPARTY
- BOGRÁCSOS ÉTELEK
- HELYSZÍNEN BÚÉ ÉS FAGYALT ÁRUSÍTÁS
- ESTI KARAOKE ÉS KVÍZ PARTY ÉS RETRO PARTY!

FELLEPŐK:

VÁRAKOZNI TILDS!

ANDI BOHÓC

BOGRÁCSOS ÉTELEK

Alakulat Rock Band

GYERE, ÉREZZÜK JÓL MAGUNKAT, ÉS TEGYÜNK EGYÜTT JÓ ÜGYERT!

MERT EGYÜTT TÖBBET TUDUNK TENNI!

SZERVEZŐK:

FŐ TÁMOGATÓK:

HARANGKONCERT A BAZILIKÁBAN



**2026. augusztus 14.
péntek, 20:00**



Esztergomi Bazilika

Jegyek a helyszínen (a Bazilika pénztárában) válthatók!

Belépődíj:
4.000 Ft



SZIRONTA EGYÜTTES



Soltvadkerti Rejtművésztársaság
Tárgygyűjtés



Art Classic
Haranggyűjtés

Horoszkóp augusztusra

Kos (március 21. - április 20.)

Szerencsét, sikert ígérnek a csillagok a nyár végére, ami fokozza alkotókedvét és munkakedvét is.

Bika (április 21. - május 20.)

A nyár, a pihenés meghozza gyümölcsét: magára talál és fokozódik az életkedve. Munkájára is kihathat ez a változás!

Ikrek (május 21. - június 21.)

Marad a megszokottnál szinte mindenben. Nem mozdítja ki most sem egy fényes lehetőség megcsillanása, sem vonzó ígérgetés.

Rák (június 22. - július 22.)

Hajlamos arra, hogy megsértődjön. Ajánlatos kicsit magába szállni és vizsgálni azon, mennyi igazság van abban, ami okozta a borúlátását!

Oroszlán (július 23. - augusztus 23.)

Jó lehetőségeket tartogat az augusztus! Élvezze az életet, tegye oda magát a munkában és pihenjen is annyit, amennyit a szervezete kíván!

Szűz (augusztus 24. - szeptember 23.)

Nehéz időszakon van túl, fellélegezhet. Engedjen meg magának egy kis lazulást, kikapcsolódást!

Mérleg (szeptember 24. - október 23.)

Bár ijesztőnek hangzik: túlnötte körülményei és kapcsolatai egy részét. Itt az ideje lerakni az alapokat ahhoz a megérdemelt új élethez, amiért régóta dolgozik!

Skorpió (október 24. - november 22.)

Szervezetének szüksége lehet a rendszeres mozgásra. Fontos, hogy olyan területet válasszon, amit szívesen és kitartóan végez!

Nyilas (november 23. - december 21.)

Volt már jobb időszak! Azért ne csüggedjen, tartogatnak kellemes meglepetéseket is a csillagok!

Bak (december 22. - január 20.)

Lehet, hogy most kevesebb türelemmel fordul környezetéhez is, önmagát is nehezebben viseli. Próbáljon meg diplomatikusan fellépni!

Vízöntő (január 21. - február 20.)

Hajlamos arra, hogy elsiessen valamit. Most legyen figyelmes és ne kapkodjon, mert rosszul sülhet el!

Halak (február 21. - március 20.)

Vegye figyelembe saját képességeit és határait, amikor új életmódra tér át. Megkíméli magát egy csalódástól, ha jól választ!

5 TIPP, AMIVEL KLÍMA NÉLKÜL IS TÚLÉLHETI A POKOLI HŐSÉGET OTTHON



1.



Sokan ösztönösen egész nap nyitva hagyják az ablakokat, pedig ezzel sokszor csak beengedik a forró levegőt. A szakértők szerint a leghatékonyabb módszer a hajnali és késő esti átszellőztetés. Ilyenkor érdemes keresztshuzatot csinálni, hogy a lakásban rekedt meleg gyorsan távozzon.

Napközben viszont jobb bezárni az ablakokat, lehúzni a redőnyöket, és behúzni a sötétítőfüggönyöket. Különösen ott, ahol egész nap odafűz a nap.

2.



A ventilátor nem hűti le a levegőt, de sokat javíthat a komfortérzeten. Ha egy túl hideg vizet vagy jeget teszünk elé, a légmozgás a párologás miatt érezhetően frissebbé válhat.

Ez különösen azokon az éjszakákon lehet hasznos, amikor – ahogy azt a napokban tapasztaljuk – a hőmérséklet még éjjelkor is 25 fok körül alakul.

3.



Sütő, főzőlap, mosogatógép, szárítógép – ezek mind plusz hőt termelnek. A legforróbb napokon érdemes hideg ételeket készíteni, salátát, szendvicset vagy könnyű vacsorát választani.

Már néhány fok plusz is sokat számít, főleg akkor, amikor a falak egész nap ontják magukból a meleget.

4.



Ajéghideg zuhany elsőre csábító, de nem mindig ez a legjobb megoldás. A langyos víz segíti a természetes hőleadását, és nem sokkolja a szervezetet. Sokat segíthet a vizes törölköző a nyakon, a csuklón vagy a bokán is. Ezek a pontok gyorsabban képesek lehűteni a testet.

5.



A hőség egyik legnagyobb veszélye a kiszáradás. A szakemberek szerint folyamatosan pótolni kell a folyadékot, nem elég csak akkor inni, amikor már jelentkezik a szomjúság.

A hőségiadó idején különösen figyelni kell az idősekre, a gyerekekre és a háziállatokra, mert náluk gyorsabban jelentkezhetnek a túlmelegedés tünetei.



Hőségiadó idején az önkormányzatok hűtött helyeket jelölhetnek ki. Bevásárlóközpont, könyvtár vagy közintézmény néhány órára menedéket adhat. Szédülés, erős fejfájás, hányinger, zavartság vagy szapora szívverés hőkimerülés jele lehet. Ilyenkor pihenjünk, hűtsük magunkat, és szükség esetén kérjünk orvosi segítséget.

A tartós forrásban minden praktika számít: klíma nélkül is átvészeltető a kánikula, de tudatosságra van szükség.

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



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

**Telefon:
06 20 327 68 40**

ARANY és EZÜST

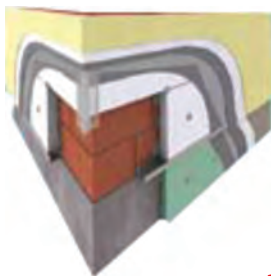
felvásárlás



2026.01.01-12.31.

Azonnan készpénzfizetés!

**Antal Ékszer, Tesco
SZÁZHALOMBATTA**



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 Program**ban 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 megszüntetése esetén.

A betétdíjat ép, sérülésmentes palackok leadása esetén térítjük vissza.

RÓZSA SZIKVÍZ - HÁZHOZ VISSZUK A FRISSESSÉGET!

📍 2457 ADONY, RÓZSA UTCA 3.

AUGUSZTUSI KLÍMA AKCIÓ!

HŰTŐ - FŰTŐ KLÍMÁK

3 MÉTERES ALAPSZERELÉS FÖLDZINTES CSALÁDI HÁZ ESETÉBEN



3 MÉTERES
ALAPSZERELÉS
FÖLDZINTES
CSALÁDI HÁZ
ESETÉBEN



-25°C FŰTÉS
(GREE SUMMER,
FISHER SUMMER)



MAGAS
ENERGIA-
HATÉKONYSÁG



WIFI
VEZÉRLÉS



MEGBÍZHATÓ
MINŐSÉG,
GARANCIÁVAL

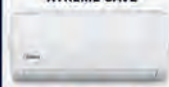


**ALBA
KLÍMA**

HIVATALOS PARTNER

**3,5 KW
KLÍMÁK**

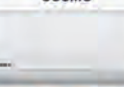
Midea
XTREME SAVE



A++ A+ WIFI
HŰTÉS FŰTÉS VEZÉRLÉS

268 000 Ft

GREE
COSMO



A++ A+ WIFI
HŰTÉS FŰTÉS VEZÉRLÉS

280 000 Ft

GREE
SUMMER



A++ A+ WIFI
HŰTÉS FŰTÉS VEZÉRLÉS

262 000 Ft

Fisher
EDITION



A++ A+ WIFI
HŰTÉS FŰTÉS VEZÉRLÉS

235 000 Ft

Fisher
SUMMER



A++ A+ WIFI
HŰTÉS FŰTÉS VEZÉRLÉS

238 000 Ft



**RAKTÁRRÓL AZONNAL!
BESZERELÉS 2-5 NAPON BELÜL!**



06 20 239 9263
KÉRJEN AJÁNLATOT MOST!



ALBA KLÍMA
HIVATALOS PARTNER

Az árak tartalmazzák a 3 méteres alapszerelést földszintes családi ház esetében, a kiszállást, beszerelést és beüzemelést.