

Ingatlaninformációs és hirdetési havilap

2026. október

térségi kis / kapocs

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

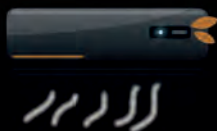
T R B
DEVELOPMENT

Klíma · Hőszivattyú
szakszervíz

TÉLI FELKÉSZÜLÉS ·
2026

**Ne lepje meg,
legyen kész időben!**

Klíma és hőszivattyú telepítés
most, hogy ne legyen gond,
ha komolyan lehűl az idő.



Daikin · Mitsubishi Electric · Gree · Midea · Toshiba



Ingyenes helyszíni
felmérés és tanácsadás



Kiszállítás az
Ön településén is



Garancia
számla
korrekt árazás



Szerelőanyag –
és kellekkeskedés

**Ne várjon az első fagyokig,
foglalja le időpontját még most!**
Korlátozott kapacitás a fűtési szezon előtt

Miért induljon el már most?

- **Korlátozott kapacitásunk a fűtési szezon előtt** – a bejelentkezés sorrendjében dolgozunk, a jó időpontok gyorsan elfogynak.
- **Raktáron az alkatrész és a szerelőanyag** – nincs heteket csúszó beszerzés, gyorsan haladunk.
- **Akár -25°C-ig is fűtő modellek** (pl. Gree, Comfort Pro, Midea, Xtreme, Save Pro)
– kompromisszum nélküli téli komfort.

Kiszállítunk térségében is

ELÉRHETŐSÉG

+36/30-585-98-54

info@trbklima.hu

BEMUTATÓTEREM ÉS SZAKÜZLET

2045. Törökbálint,
Bajcsy-Zsilinszky u. 59.





Ingaatlanok 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

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



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

06 70 77 121 77

<https://italiaizei.hu>

Az újság megjelenési helységeiben
ingyenes kiszállítással!



Műanyag ajtó, ablak, redőny, redőnykapu

forgalmazása, beépítése

Szúnyoghálók kedvezménnyel

Párkányok, napellenzők, relaxák

Redőnyjavítás

Ingyenes felmérés!

Major Sándor, Pusztaszabolcs

+36 30 781 80 22



Lovasbolt Százhalombatta



- Lovas felszerelések
- Villanypásztor készülékek és kiegészítők
- Vadászruházat és kiegészítők
- Prémium bőr ajándéktárgyak

Brendon Kötél

Százhalombatta Városkapu Üzletház

+3670 7019 177

www.brendonkotel.com



MORVA KERTÉSZET



**Őszi árvácska és
cserepes krizantém vásár!
Halottak napjára vágott
nagy fejű krizantém!**

2457 Adony, Dózsa György út 6/A

Tel: (25) 231-191, mobil: (30) 726 6099

E-mail: morvakerteszet@gmail.com

facebook: Morva Kertészet

BEKÖSZÖNTŐ

Kedves Olvasók!

Az őszi évszakváltás mindig valamiféle lemondással jár... Elengedjük a nyarat, a gondtalan időszakot a maga szabadságával, könnyedségével. Egyre beljebb húzódunk, aztán mire észbe kapunk, már korán sötétedik és reggel is nehezebben bújjuk elő a nap. Bár nagy kihívás volt az idei nyár mindenkinek, kicsit sajnálhatjuk, milyen sokat kell várni arra, hogy újra kitárulkozhassunk. Hisz ahogy jobban összehúzzuk magunkon a pulóvert, a kabátot, és sietősebbek lesznek lépteink, úgy rövidülnek az „összefutós” beszélgetések, hamarabb kiürül az utca, a tér, célirányosabbra vesszük utunkat.

De szerencsére eltehetjük a szívünkbe az emlékeinket! Ahogy a gyümölcsök a befőttes üvegekben őrzik a jó idő ízeit, bennünk a kedves történetek, a nyaralás képei, kellemes beszélgetések, kirándulások raktározódnak el. És még ha nem is jön velünk mindig mindenki, akit szívesen látunk, annak az esélye megmarad, hogy még találkozzunk velük utunk során!

A búcsúzás magában hordoz egy lezárást, elengedést is, amelyet többnyire némi úr követ. Meg kell találnunk azt, ami az új szakaszban széppé varázsolja napjainkat, és ha szerencsésen választunk, maradandóvá válnak az értékek, amelyeket teremtünk, és őszinték lesznek a frissen (át)alakuló kapcsolataink.

Ehhez a „megújuláshoz” kívánok magunknak sok erőt, készséges segítőket és nagyon boldog találkozásokat!



Boka Erika



Várnai Zseni: Őszi napsütés (részlet)

„A nyár szerelme forró és merész,
de édesebb az őszi napsütés,
a csókja nem éget, mint a láng,
csak simogat, mint egykor jó anyánk,
szívünkre mézes, enyhe csókja hull...
és minden nap korábban alkonyul,
korábban alkonyul!

Az ősz szerelme, mint a kósza szél,
halk suttogás, majd vészes szenvedély,
a fény és árny oly gyorsan változó,
mint életünk, e hullámzó folyó...
Még kék az ég, de máris elborul,
és minden nap korábban alkonyul,
korábban alkonyul!”

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 tartalmaért 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 8. szám, Kistérségi Kapocsként alapítva 2006 decemberében.

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

Következő lapzártá: **2026. október 21.**

ÚJ IRODA

8 bank és 11 biztosító ajánlata egy helyen.

Nézzesse át pénzügyi termékeit DÍJMENTESEN!

5 fontos változás, ami pozitívan érintheti a családi kasszázt:

- RENKÍVÜLI EKLJUZÍV FOLYÓSZÁMLA AKCIÓ**
Kedvezmények, díjmentességek, exkluzív ajánlatok.
- HITELCSÖKKENTÉS, ADÓSSÁGRENDÉZÉS**
Alacsonyabb törlesztő, jobb feltételek.
- GYERMEKEINK JÖVŐJE**
Megtakarítási lehetőségek, állami támogatások.
- A CSALÁD VÉDELME**
Biztosítások, amelyek valódi biztonságot adnak.
- GOND TALAN NYUGDÍJÁS ÉVEK**
Nyugdíjmentesítés, hogy később is jól éljen.

Őszi PÉNZÜGYI CHECK
20 perc, ami megéri!

Egy döntés ma, nyugalom holnap!

Időpontfoglalás: 06 30 131 7963

Pusztaszabolcs, Sport utca 2/2. (bankautomaták mellett)

Iroda nyitvatartás:
H 10-17
K 13-18
Cs 10-14

Dr. Nemes László Állatorvosi rendelő

Teljes körű állatorvosi ellátás a legrovidebb időn belül, gazdibarátt 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**



DUGULÁS ELHÁRÍTÁS

Womás csatornatisztítás,
kamerás csatornavizsgálat
hétvégén és

ünnepeken is!

Nincs kiszállási díj!

Bontás nélkül, garanciával!

Vitányi László

Telefon:

06 70 303 60 03



f Vitus Duguláselhárítás
vitusdugulaselharitas.hu



BROSCHEK GYÖRGY kőműves vállalkozó

Adony 100 km-es körzetében
vállalom az alábbi munkákat:

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

• Telefon: 06 30 820 9523

• Facebook: Broschek György kőműves E.V.

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

Jakus István - Iváncsa



Gépi földmunka

Forgó-kotró bobcat

Ömlesztett anyag
szállítása

Tel: +36 30 826 56 12

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

Állateledelel üzlet és takarmánybolt

Germán Mártonné egyéni vállalkozó

Besnyő, Petőfi utca 18. | Telefon: 06 30 372 4602

Nyitva: h-p: 8-17-ig, szo.: 8-12-ig, vas.: zárva

Állateledelel üzletemben folyamatosan bővülő választékkal, megújult termékekkel, minőségi Versele-Laga eledelével, várom vásárlóimat.

	Bolha, kullancs elleni szerek • Féregtelenítő tabletta irtószerek • Macskatápok, kutyatápok	
	Kisrágcsáló eledel (hőcsőg, tengerimalac, vadászgörény, nyúl)	
	Díszmadár eleségek (papagáj, kanári, pinto, galamb) Haszonállat takarmányok, takarmánykiegészítők	
	Macskaalomok, forgácsok, szénák, madárhomok, madárgrittek	

Ami nincs készleten lehetőség szerint beszerezem!

VERSELE-LAGA

Az állatok jólétéért!

Festés - Mázolás

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

**Kocolárisz
Dimitrisz**
06 30 461 5410

Minden hűtő és fagyasztószekrény javítása

2 év garanciával!

Ajtógumi és műanyaggrészek pótlását is vállalom.

Serák György
Hűtőgépszakember

06 20 557 3008



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



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



2 t össztömegű
autószállító
tréler
bérbeadás
Adonyban.

Telefon:
06 20 327 68 40

Autójavítás, gumiszerelés ózonos fertőtlenítés, klímátöltés és javítás



Lőrincz Zoltán (Adony)
06 20 327 68 40

DR. NÉMETH ISTVÁN ÜGYVÉD

Dr. Németh István ügyvéd tájékoztatja tisztelt régi és leendő új ügyfeleit,
hogy ügyfélfogadási óráit **TOVÁBBRA IS változatlan helyen és időpontban tartja.**

Az ügyfélfogadás helye és ideje:

szekundi napokon 15:00-18 óra Pusztaszabolcs, Polgármesteri Hivatal ingyenes tanácsadás,
csütörtöki napokon 15-18 óra Pusztaszabolcs, Sport utca 2. (sorompóval szembeni üzletsor, tetőtéri iroda.)

Dr. Németh István ügyvéd teljes körű jogi ügyintézésel vállalja

- társaságok alapítását,
- már meglévő társaságok társasági szerződéseinek módosítását,
- ingatlanokra, ingóságokra vonatkozó adásvételi, ajándékozási, eltartási, házassági vagyoni jogi, öröklési szerződések elkészítését,
- közös tulajdon megállapítása és megszüntetése stb.,
- Egyéb okiratok (végrendelet, hasznélvezeti jog alapítása, használati és szolgalmi jogok alapítása és gyakorlása stb.) megszerkesztését.

**Szükség esetén – előzetesen egyeztetett időpontban – a jogi tanácsadásra,
illetve a szerződés megkötésére a megrendelő lakásán is sor kerülhet.**

Az ügyfélfogadási időpontra az alábbi telefonszámokon vagy e-mailen előre be lehet jelentkezni:

06-22/355-587, 06-30/504-5049 E-mail: drnemeth57@gmail.com

Dr. Németh István ügyvéd

ZÖLD OLDAL

Szebenyi Péter válaszol

1. Tényleg nem jó lebomló zsákban komposztálni?

Nem, zsákba ne komposztáljunk! Nem kap kellő mennyiségű levegőt a zöldhulladék, így az nem rothad, hanem rohad. Az eredmény teljesen más, sőt, rosszabb is lehet, számos olyan élőlény is beleköltözhet a szagok miatt, amikre nem számítunk, nem szeretnénk. De a zöldjáratat se vitessük el! Ha van rá módunk, komposztáljuk vagy mulcsként használjuk felaprítva! Cél a helyben tartás, a tápanyagkörforgás. A zöldjáratallal elvész a tápanyag a kertünkéből, és legtöbb esetben a hulladéktelepen zsákkal együtt darálják le a tartalmát, emiatt a komposztban lebomló (PLA) vagy hagyományos műanyag darabkákat találhatunk. Továbbá a zöldjárat kukásautói komolyan szennyeznek a környezetet, sok a káros anyag kibocsátás.

2. Milyen anyagból készíthetünk komposztáló keretet?

Szerintem semmilyen keretre nincs szükség, egy nagy halom kupac is elegendő lenne! Ha ez a rendezetlenség valakit zavar, akkor érdemes elgondolkodni kereteken, pl. érdemes vashálót vagy rozsdamentes hálót használni. Ezeket tekercekben lehet kapni és a kör alakú komposztáló sokkal jobb hatásfokú, mint a négyzet alakú. A raklapok vegyileg kezelték, a műanyag komposztáló, ha még ingyen is adják, akkor se fogadjuk el! Felesleges műanyag a kertben, amiben könnyebben berohad a zöldhulladék, ha elfeledkezünk róla.

3. A nyesedéket, növényi szárazakat, mennyire kell aprítani?

Érdemes beszerezni egy ágdarálót, amivel akár rossz gyümölcsöket is tudunk aprítani. Minél apróbb a zöldhulladék, annál kisebb helyet foglal majd el a kertünkben és annál hamarabb is bomlik le. Az így ledarált ágakat például díszkertben is fel lehet használni talajtakarásra (mulcs), vagy megfelelő méretre vágva akár ágyásszegély is építhető belőle.

4. Mennyi ideig kell hagyni, illetve kell-e forgatni?

A komposztálás sikeressége több tényezőtől áll: levegő, talaj, nedvesség, zöld-barna hulladék aránya (3-1), hőmérséklet. Mindezek fennállása segítheti a gyorsabb lebomlását, így általános zöldhulladékok (konyhai zöldhulladék, kerti zöldsegek) félév alatt, avar is hasonló idővel tud lebomlani. A forgatás elengedhetetlen ahhoz, hogy minden rész is lebomoljon, bejusson a "melegebb" részekhez, ahol a különböző mikroorganizmusok bontják le a zöldhulladékot, ami hőfejlődéssel jár. Érdemes havonta, nagyobb mennyiség esetén 2 hetente forgatni.

5. Mehet-e a komposztba gaz?

Kétféle komposztálás létezik, az úgynevezett hideg és meleg. Az előbbi a mindenki által ismert verzió, az utóbbi viszont kevésbé elterjedt, de segítségével minden gyom/gaz magját is el lehet pusztítani, csíra mentessé lehet tenni. Ennek lényege, hogy zártabbá tesszük a komposztálónkat, kevésbé kiengedve a meleg levegőt, de a komposzt belsejébe csöveket helyezünk, amin keresztül bejut a levegő. Ezzel a hőt jobban bent tartjuk, nem rohad be és a magasabb hőmérsékleten a magok is életképtelenné válnak.

Hol találkozhatunk veled személyesen?

Környezetmérnökként már több mint 10 éve foglalkozom lakossági edukációval, ami még a Hulladékvadász mozgalommal, a Jövő Öko-Nemzedéke Alapítvány (JÖN) létrehozásával kezdődött és országos sikerekkel végződött 2020-ban. A pandémiás helyzet miatt a közösségi tevékenységek beszűkültek. A bezártság alatt kezdtem építeni a "környezetvédelmi influenszer" brandemet, ami megoldásokat javasol az emberek számára és nem elsősorban termékeket reklámoz.

A céloom továbbra is az, hogy minél több embert ösztönözzek a természet- és környezetvédelemre! Ezt a közösségi médiában lehet a legegyszerűbben, de a legjobb mégis a személyes találkozás, a személyes jelenlét. Ezért évek óta országosan tartok közintézményeknek (óvodáknak, iskoláknak), cégeknek előadásokat. Szerencsére sokan részt szoktak rajta venni és pozitívak a visszajelzések. Úgy látom, hogy egyéni példák lehet leginkább példát mutatni az emberek felé, és a jó példa ragadós.



Ezért is az a mottó, hogy

"a környezetvédelem nélkül nem sikerülhet!"

<https://www.facebook.com/Szebenyipeterkond/>

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

WOMÁS CSATORNATISZTÍTÁS

KAMERÁS CSATORNAVIZSGÁLAT

www.spdugulaselharitas.hu

06 70 77 55 190

Kiss Richárd



személyes megjelenés

▶ FIX ÁRAK, KORREKT ÁRAK

▶ NINCS KISZÁLLÁSI DÍJ

▶ CSALÓDÁSMENTES SZOLGÁLTATÁS

KERESSEN BIZALOMMAL!

térségi kis kapocs

KÉZBESÍTŐT KERESK PUSZTASZABOLCSON!

A Térségi Kis Kapocs havonta egyszeri szórására (11 hónapra, mert januárban nincs kiadás), keresek korrekt személyt, aki vállalja az újság lakásokba, házakba juttatását lehetőleg hosszú távon.

A részletekről szóban!



Boka Erika 06 20 544 7555

Állatorvosi sorok

Október 4.

Az Állatok Világnapja

Az Állatok Világnapja kiváló alkalom, hogy az állatvédelem fontosságáról, a felelős állattartás támogatásáról beszéljünk.

1. Mikor ünnepeljük, és milyen események előzték meg és határozták meg létrejöttét?

- Az Állatok Világnapját minden év **október 4-én** ünnepeljük.
- Ez a nap **Assisi Szent Ferenc**, az állatok és a környezetvédők védőszentje halálának a napja és egyben emléknapja. Szent Ferenc azt hirdette, hogy az emberek tisztelnie kell a természetet és testvérként kell tekintenie az állatokra.
- **Történeti háttér:**
 - Az ötlet **Heinrich Zimmermann** német írótól származik, aki az első rendezvény 1925. március 24-én szervezte meg Berlinben, majd a dátumot 1929-ben helyezték át október 4-re.
 - A Nemzetközi Állatvédelmi Kongresszus 1931-ben, Firenzében tette hivatalosan is nemzetközi világnappá.
- **A világnap célja:** Az ember és állat közötti kapcsolat erősítése, a vadon élő és a háziállatok védelme, a fajok megőrzése, valamint a kiszolgáltatott élőlények iránti tisztelet és felelősségvállalás elmélyítése.

2. A felelős állattartás 5 alapelve (Az állati jólét alapszabályai)

-  **Éhség- és szomjúságmentes élet**
Állandó hozzáférés a friss ivóvízhez és a megfelelő táplálékhoz.
-  **Kényelmes környezet**
Megfelelő fekhely, menedék az időjárási viszontagságok elől.
-  **Fájdalomtól, sérüléstől és betegségtől való mentesség**
Rendszeres orvosi ellátás, védőoltások, betegség-megelőzés.
-  **Természetes viselkedés megélése**
Elegendő mozgáster, foglalkozás és szociális kapcsolatok a fajnak megfelelően.
-  **Félelem- és stresszmentes élet**
Erőszakmentes bánásmód, biztonságos légkör.

3. Fontos témakörök az Állatok Világnapján

-  **Kóbor állatok és az örökbefogadás**
A menhelyek túlterheltek. A „Ne vásárolj, fogadj örökbe!” elv népszerűsítése és az ivartalanítás fontossága.
-  **Veszélyeztetett fajok és élőhelyvesztés**
Az erdőirtások, a klímaváltozás és az orrvadászat hatása a vadon élő állatokra.
-  **A felelős hobbiállat-tartás**
Egy háziállat nem tárgy vagy pillanatnyi szórakozás, hanem 10–15 évre szóló elköteleződés.
-  **Haszonállatok védelme**
A méltó tartási körülmények biztosítása az élelmiszer-iparban és a mezőgazdaságban.

Kérem mindenki gondolja át, mivel tud hozzájárulni ehhez az ünnephez, egy plusz simogatással, egy kóbor állat örökre fogadásával vagy menhelyek támogatásával!

dr. Kelemen Ferenc
menedzser-állatorvos,
szakállatorvos
Telefon: 06 30 530 1513

dr. Rigó Zsuzsa
állategészségügyi igazgatótani
és járványügyi szakállatorvos
Telefon: 06 30 608 75 99

*„Az állat nem játékszer. Az állat érző lény,
melynek jogai vannak, s aki ezeket a jogokat
nem tiszteli, az nem ember.”*
(Fekete István)

Hozzá tartozónk, szerettünk elvesztése nemcsak érzelmileg állíthat megterhelő időszak elé: megtakarítás híján az anyagi gondokkal is meg kell küzdenünk. Ha szeretné megővni szeretteit az ehhez hasonló gondoktól,

Nyugalom életbiztosításunk segíthet a megoldásban.

MIÉRT AJÁNLOM?

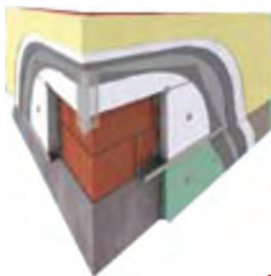
- Megfizethető!
- Nincs orvosi vizsgálat, sőt meglévő betegséggel is köthető;
- 85 éves korig van díjfizetés;
- Balesetbiztosítással kombinálható;
- 300.000 és 1.500.000 Ft között választható összegek;
- nincs rejtett költség, előre látható az összes díj.
- Arra költik, amire akarják, nincs elszámolási kötelezettség!
- Nem része a hagyatéknak, a kedvezményezett azonnal pénzt kap.

Ha felkeltette érdeklődését, kérjen visszahívást!

Boka Erika tanácsadó • E-mail: kiskapocs@generalimail.hu

Telefon: 06 20 544 7555

Igény esetén az Ön otthonában!



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 árainról
érdeklődjének telefonon!

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



Kisebb stressz,
teljesebb élet! ♥

Hogyan borítja fel a stressz az anyagcserénket?

Egyre többen keresnek fel ismeretlen eredetű puffadással, "nem is eszem édeset, mégis magas a cukrom", "nem iszom alkoholt, mégis zsírmájam van" stb. problémákkal. Egy kis beszélgetés után kiderül, hogy gyakran a stressz, a rossz alvás áll a háttérben.

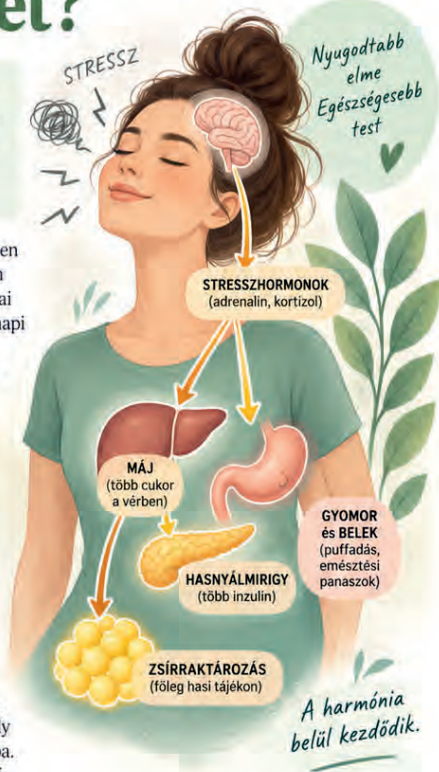
A stresszre leginkább idegeskedésként gondolunk, de a testünkben valójában egy komoly biológiai vészreakciót indít el. Az őskorban a stressz gyorsan lezajlott: az ember elfutott a vadállat elől, a fizikai munka során pedig levezette a feszültséget. Ma viszont a mindennapi problémákon – határidőkön, számlákon – többnyire egy székben ülve rágódunk. Ez a tartós, állandó feszültség teljesen megzavarja a szervezetünket.

Amikor stresszelünk, a mellékveseink azonnal elárasztják a véráramot adrenalinral és kortizollal (a stresszhormonnal). A szervezet ilyenkor azonnali üzemanyagot akar biztosítani a túléléshez, ezért a máj gőzerővel elkezdti ontani magából a cukrot a vérbe. A gond az, hogy ha a stressz állandósul, a kortizolszint magasan marad, a sejteink pedig egy idő után ellenállóak lesznek az inzulinnal szemben. Mivel a sejtek nem tudják felvenni a cukrot, a hasnyálmirigy még több inzulint termel, ami krónikusan magas vércukorszinthez és inzulinrezisztenciához (IR) vezet.

A hormonális zűrzavar azonnal befolyásolja a zsírányagcserét is. A magas kortizolszint azt az üzenetet küldi a testnek, hogy "veszély van, spórolni kell", így a szervezet átkapcsol raktározó üzemmódba. Ezt a zsírt ráadásul kifejezetten a hasi tájékra, a belső szervek köré gyűjti össze, ami még folyamatos gyulladásokat is okozhat a testben.

Ezt fokozhatja a jól ismert "stresszevés": ellenállhatatlan vágyat érzünk a cukros, zsíros ételek iránt, miközben a gyomor és a belek verelátása lecsökken, ami puffadást és emésztési panaszokat okoz.

Összességében jól látható, hogy a stressz nem csupán egy hangulat vagy lelkiállapot, hanem egy olyan fizikai tényező, amely alapjaiban hangolja át a testünk működését. A folyamatos feszültség egyenes úton vezethet a vércukorszint emelkedéséhez, az inzulinrezisztenciához, a makacs hasi elhízáshoz és az emésztőrendszer összeomlásához. Ezen összefüggések felismerése rávilágít arra, hogy ha szeretnénk egészségesek maradni vagy lefogyni, nem elég csupán a kalóriákat számolgatni és többit mozogni. A stressz tudatos kezelése és a lelki béke helyreállítása éppen olyan fontos pillére az anyagcserénk egyensúlyának, mint a helyes táplálkozás.



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

Egészségesebb test. Nyugodtabb mindennapok. Boldogabb te. ♥

Programajánló

„matrica” múzeum
régészeti park
SZÁZHALOMBATTAI MŰVELŐDÉSI HÁZ

Fedezzük fel együtt a múltat!

Régészkedő

Szezonzáró családi nap a Régészeti Parkban

2440 Százhalombatta, Poroszlai úti lakó u. 2. 2026. október 10. 14:00 – 18:00

Programok

14:00	Interaktív játékok, előtörténelem, tárlatvezetés, minikiállítás
14:00	30 éves a Régészeti Park – Takácsné Németh Gabriella előadása
14:30	Kézműves foglalkozás: szövés, ékszerkészítés
15:00	Dobkoncert a Százhalombattai AMI növendékeivel
16:00	Ételkóstoló
16:30	Séta a Földvárba
17:00	Élőszavas mesemondás a Földvárban

Családi kaland minden korosztálynak!

A program ingyenes
Ételkóstoló: 500 Ft/fő

matricamuseum.hu
info@matricamuseum.hu

MEGHÍVÓ

JÖTEKONYSÁGI GÁLA ÉS TOMBOLA
A NAPRAFORGÓ KLUB JAVÁRA.
EGYEDISÉGÜNK BEN EGYESÜLVE
A MŰVÉSZET SZÁRNYAI ALATT.

Helyszín: Művelődési ház Pusztaszabolcs,
Adonyi út 12.
Időpont: 2026 október 10. szombat 15 óra

NIA
Tánc, Erő, Harmónia

NIA táncórák

Dunaújvárosban, Rácalmáson és Agárdon

Élj teljesebben! ♥

Mi a NIA®?

A NIA® egy testtudatosságra épülő mozgásforma, amely nem a teljesítményről, hanem az örömteli testi jelenlétről szól.

Alapja 52 pontosan meghatározott mozdulat, amely a tánc, a harcművészetek és a gyógyító technikák minőségeit egy könnyen követhető rendszerbe rendezi.

A táncból a szabadságot és kifejezőerőt, a harcművészetekből a stabilitást, erőt és földeltséget, a testi-lelki gyógyító mozgásformákból a tudatosságot és a finom testérzékelést tanítja meg. Olyan rendszer, amely nem lemeríti, hanem feltölti a testet.

Mozogj örömmel velünk!

NIA időpontok

Agócs Nóra Fehér Öves NIA tanárral

- Dunaújváros hétfő és szerda 9.00–10.00
- Rácalmás kedd és csütörtök 9.00–10.00
- Agárd péntek 18.30–19.30

Bejelentkezés:
app.minup.io/book/nianoraval

Érdeklődés:
nora.agocs@gmail.com

06 30 630 0363

Felvonási Tünetek
SZÍNJÁTSZÓ MŰHELY

Jó történetek. Közelebb hoznak.

2026. október 4. vasárnap 17.00
Tamási Áron:
Énekes madár
Verebi Községi Ház

2026. október 10. szombat 15.00
Carlo Goldoni:
Mirandolina
Ráckeresztúri Községi Tér

2026. október 17. szombat 15.00
Játssza
(E. Albee: Nem félünk a farkastól című színműve nyomán)
Csoóri Sándor Művelődési Ház, Zámoly

2026. november 14. szombat 17.00
Szép Ernő:
Vőlegény (bemutató előadás)
Ercsi Eötvös József Művelődési Ház

Az előadások ingyenesek.
Adományaikkal a társulat további munkáját támogatják.

Murza Kata
murzakata@gmail.com
06 20 523 26 86

Horoszkóp októberre

Kps (március 21. - április 20.)

Játékosság, tettvágy, életöröm köszönt be önhöz hónapokra! Élvezze minden pillanatát!

Bika (április 21. - május 20.)

Állóképessége javul, a hangulata is egyre jobb – alkosson, teremtsen, itt van az ön ideje! Sikerek várják, legyen bátor!

Ikrek (május 21. - június 21.)

Túlerhelt, nem titkolhatja tovább, hogy pihenésre, töltődésre van szüksége! Hagyjon mindent, szánjon magára időt!

Rák (június 22. - július 22.)

Veszteség érheti kapcsolati rendszerét, ami érzelmileg megterheli. Ne feledje, másként változunk, nem maradunk mindenkiel egy hullámhosszon örökké!

Oroszlán (július 23. - augusztus 23.)

Ném látványosan ugyan, de azért kiegyensúlyozott időszak következnek, ami végre engedi kissé lenyugodni.

Szűz (augusztus 24. - szeptember 23.)

A mindennapi eredmények elismerése hiányzik, ez lelembossa önt. Ne hagyja, hogy elrontsák a kedvét! Egyszer fent, máskor lent! Alakul majd...

Merleg (szeptember 24. - október 23.)

Bízzon magában és abban, hogy jókor van jó helyen, jó társasággal! Hallgasson a szívére, ne agyaljon mindig!

Skorpió (október 24. - november 22.)

Pénzügyei, karrierje szerencsésen alakul, ez bizony felőrléssel jár, legyen körültekintő!

Nyilas (november 23. - december 21.)

Határozza meg egyértelműen, mik a céljai, hova tart, számíthat segítségre, ha tudja, mihez kell az!

Bak (december 22. - január 20.)

Kiszámítható, stabil anyagi körülmények várnak önre az év végéig.

Vízöntő (január 21. - február 20.)

Kapcsolataiban előfordulhatnak viták, nézeteltérések, mintha kevesebb lenne a türelme környezetéhez!

Halak (február 21. - március 20.)

Változások állnak be életébe, amelyhez bátorságot gyűjt a következő hetekben, de megéri kockáztatni! Csak hallgasson a szívére!

Decemberben újra megjelenik a

NAPTÁRMELLÉKLET!

További info: 06 20 544 7555

Híresztelő

- Háztartási kisgépek alkatrészek, tartozékok, kiegészítők, szerszámok műhelyfelszámolás miatt eladók. Telefon: **06 30 233 8926**

Hangulatos, autentikus parasztház Perkátán alacsony rezsivel, bővítési lehetőséggel!

Dunaújváros és Székesfehérvár között felúton, Perkátán kínálunk megvételre egy jó állapotban lévő, 1965-ben épült, tradicionális, **3 szobás** parasztházat.

Az ingatlan klasszikus vályogfalazatának köszönhetően kiváló hőtartó tulajdonságokkal bír: nyáron kellemesen hűvös, télen pedig kifejezetten alacsony fenn tartási költségek (alacsony rezszi) mellett fűthető.



Nyáron kellemesen hűvös



Télen alacsony rezszi



Érdeklődni lehet:

Kun Józsefné

06 20 529 5621

térsgégi kis kapocs

ÖN IS HIRDETNE?

Hívjon fel!
06 20 544 7555

Írjon e-mailt!
kapocs@kiskapocs.hu

Küldjön levelet!
2455 Belsőannizs, Szeptember u. 12.

Hirdetését igény esetén el is készítjük!

» KÉRJEN AJÁNLATOT! »

Lakossági apróhirdetés:

2.000 Ft / 180 leütésig

(amely ajánlat kizárólag magánszemélyek apróhirdetéseire és nem vállalkozói hirdetésekre vonatkozik)

ARANY és EZÜST

felvásárlás



2026.01.01–12.31.

Azonnan! készpénzfizetés!**Antal Ékszer, Tesco
SZÁZHALOMBATTA**

ÁCS

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



DUGULÁS-ELHÁRÍTÁS
BONTÁS NÉLKÜL! GARANCIÁVAL!

NON-STOP
HÉTVEGÉN IS!

VÍZVEZETÉKSZERELÉS IS
06/20-362-5817

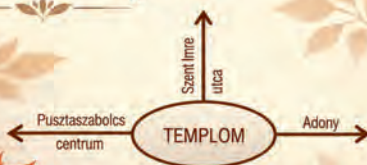
MARIKA VIRÁGBOLT

Pusztaszabolcs, Szent Imre út 49.

Telefon: 06 30 226 04 73

Mindenszenteki koszorúk,
árvácska, cserepes krizantém
és mécsesek nagy választékban,
kedvező áron kaphatók.

Szeretettel várjuk!



Nyitva tartás:

hétfő: 13–17 óráig
kedd–péntek: 8–17 óráig
szombat: 8–12 óráig
vasárnap: 8–12 óráig

HasználtAutó

FELVÁSÁRLÁS



Márkától függetlenül



Teljeskörű ügyintézés



Csak adásvételi szerződéssel



Azonnali készpénzes fizetés



Díjtan kiszállítás



Műszaki nélküli, lejárt okmányost is



TELEFONSZÁM:

➤ **0630 212 1178**



HORVÁTH KRISZTIÁN

KŐFARAGÓ - KŐSZOBRÁSZ

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