

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



Bács Garázs Kaputechnika

Telefon: +36 30 312 2296

E-mail: bacs.garazs@gmail.com

Honlap: www.bacsgarazs.hu

A tökéletes megoldást keresed?

Nálunk megtalálod!

Garázskapu | Kerítés

Kaputechnika | Nyílászáró

*Egy helyen, professzionális minőségben,
garanciával!*

Tavaszi garázskapu akciónk keretében

35% kedvezmény

a magyar gyártású

EURODOOR garázskapuk árából!

Egyedi méretben gyártva, felár nélkül,

16 féle választható színben,

számtalan választható extrával!

Amennyiben az itt látható hirdetésre hivatkozva
rendeled meg kapudat tőlünk,

további 10.000 forint kedvezményt

adunk a megrendelés végösszegéből.

Akciónk visszavonásig érvényesek.

**Ha felkeltette ajánlatunk az érdeklődésedet,
ne habozz,**

kérj ajánlatot elérhetőségeink egyikén!





Gömöri Pál e. v.

Légkondicionáló berendezések telepítése,
karbantartása, javítása.

Tel.: 06 70 429 64 38

E-mail: gomoriklima@gmail.com

Web: www.gomoriklima.hu

Jakus István - Iváncsa



Gépi földmunka
Forgó-kotró bobcat

Ömlesztett anyag
szállítása

Tel: +36 30 826 56 12

COMFORT INGATLAN PERKÁTÁN



- ▼ Ingatlanközvetítés
- ▼ Ingatlanok eladása- vétele
- ▼ Értékbecslés
- ▼ Energetikai tanúsítvány
- ▼ Hitelek ügyintézése
- ▼ Megbízható ügyvédi háttér



Ha vásárolni, vagy meglévő ingatlanát szeretné eladni,
keressen bizalommal!

Nincs kizárólagosság, az ügyfél is eladhatja az ingatlanát,
ebben az esetben az irodának nem tartozik semmivel!



ELÉRHETŐSÉG:

Irányi Anna

+36 20 507 1124

2431 Perkáta, Szabadrag tér 14.

(Önkormányzat mellett)

comfortingatlan.hu

annairany@gmail.com

Brendon Kötél

Lovasbolt

Lovas felszerelés és ruházat

Vadászruházat

Kötéltermékek

Villanypásztor

Bőrárú, pénztárcák, bőrovec



Százhalombatta Városkapu Üzletház

www.brendonkotel.com

+3670 7019 177

A százhalombattai

Jysk mellett

ARANY és EZÜST felvásárlás



2026.01.01-12.31.

Azonnali készpénzfizetés!

Antal Ékszer, Tesco
SZÁZHALOMBATTA

BEKÖSZÖNTŐ

Kedves Olvasók!

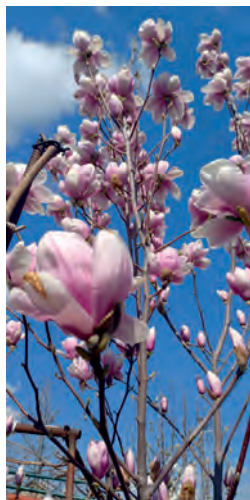
Észrevétlenül fogy az időnk. Várjuk a tavaszt, aztán a nyarat, várunk egy találkozót, egy utazást, egy eseményt – és mire észbe kapunk, elmúlnak a hónapok, évek. Nem tudjuk, miből mennyi jut nekünk, nem tudhatjuk, kivel találkozhatunk még és kivel nem. Ragaszkodunk a berögzült szokásainkhoz, és néha pont a rugalmatlanságunk miatt megy el mellettünk az élet. Elfecséreljük energiánkat és a drága időt méltatlan összetűzésekre, parttalan vitákra, üres fecsegésre ahelyett, hogy azzal foglalkoznánk, akit/amit szeretünk, ami feltölt, ami boldoggá tesz! Nehéz most kívülállóként csak magunkra és szeretteinkre figyelni, súlyos energiák, zavaró kőzjátékok, konfliktusokkal terhes világ vesz körül bennünket. Nem könnyű őszintének maradni és tiszteletben tartani másokat, de érdemes!

A pillanat visszahozhatatlan, a meg nem tett dolgok lehetősége nyomtalanul elmúlik, a ki nem mondott szavak a torkunkra formak. Szeressünk addig, míg van kit és éljük becsülettel a reményt hozó tavaszt!



Boka Érika

Reményik Sándor:
Csak egymáshoz



*Ha most, mikor oly érthetetlenül nehéz a szívem:
Valaki jönne és karonfogna szépen, szelíden -
Nem is karon, csak kézenfogna, mint árva gyermeket a másik
És sétálnánk napnyugtától a legelső csillagsugárig!
Valaki, akinek most nem volna gondja semmi másra,
Csak arra, hogy én szomjazom csendes-szavú vigasztalásra -
Aki jönne mellettem főlehajva egy órácskát hallgatagon
S a hallgatása azt mondaná: panaszkodjék, én hallgatom.
Újat nem mondanék, tán inkább ezerszer elmondottakat,
De új volna így, ily zavartalan-ketten az esti ég alatt -
Egy óráig, amíg a csillag felragyog és reánk sugárog:
Nem volna köze semmi máshoz, nem volna közöm semmi máshoz.*

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 3. szám, Kistérségi Kapocsként alapítva 2006 decemberében.

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

Következő lapzárta: **2026. április 22.**



Ingaflanok 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



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

06 70 77 121 77

<https://italiaizei.hu>

Az újság megjelenési helységeiben
ingyenes kiszállítással!



Állateledel 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

**Állateledel üzletemben
folyamatosan bővülő választékkal,
megújult termékekkel,
minőségi Versele-Laga eledelekkel,
várom vásárlóimat.**

Bolha, kullancs elleni szerek • Féregtelenítő tableta •
irtószer • Macskatápok, kutyatápok • Kisrágcsáló
eledelek (hőrcsög, tengerimalac, vadászgörény,
nyúl) • Diszmadár eleségek (papagáj, kanári, pinta,
galamb) • Haszonállat takarmányok,
takarmánykiegészítők • Macskaalomok, forgácsok,
szénák, madárhomok, madárgrittek

Ami nincs készleten lehetőség szerint beszerezem!



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

KLÍMASZERELÉS

TAVASZI AKCIÓ!!!

KLÍMÁK MÁR 189 000 Ft-tól!

BESZERELÉS CSAK 50 000 Ft!

— • Készlet erejéig! —

Fisher Special Edition 3,5 kW A+	189 000 Ft
Fisher Comfort Plus 3,5 kW A++	249 000 Ft
Fisher Nordic 3,5 kW A+++	329 000 Ft
Midea Xtreme Save 3,5 kW A++	239 000 Ft
Midea Xtreme Save PRO 3,5 kW A++	279 000 Ft
Daikin Sensira 3,5 kW A++	339 000 Ft
Mitsubishi MSZ-HR35VFK 3,4 kW A++	349 000 Ft
Gree Cosmo 3,5 kW A+++	299 000 Ft
Gree Smart One A+++ 3,51 kW	319 000 Ft

✓ **Ingyenes** felmérés
 ✓ **Egész évben** karbantartás
 ✓ **Garanciális** javítás

06 20 239 9263

Nagyobb akciós lista kérhető emailben
 robertvarga260@gmail.com

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

Műanyag ajtó, ablak, redőny, redőnykapu

forgalmazása, beépítése
Szúnyogháló kedvezmény
 Párkányok, napellenzők, relaxák

Redőnyjavítás

Ingyenes felmérés!
 Major Sándor, Pusztaszabolcs
 ☎ +36 30 781 80 22

MORVA KERTÉSZET

**Balkonnövények,
egynyári palánták, muskátlik
és kaspós virágok árusítása**

2457 Adony, Dózsa György út 6/A

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

E-mail: morvakerteszet@gmail.com

facebook: Morva Kertészet



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**



IDÉN IS ELKÉSZÍJTJÜK ADÓBEVALLÁSÁT!

Már elérhetők az adóbevallás-tervezetek. De május 20-ig van lehetősége ellenőrizni, a lehetséges kedvezményeket érvényesíteni személyi jövedelemadó bevallásában, melyhez irodánk szakszerű segítséget nyújt!

Ügyfélfogadás

előzetes bejelentkezéssel:

2456 Besnyő, Viola utca 5.

További információ, időpont-egyeztetés:

06 25 222 111, 06 20 5 777 666

ado@szironta.hu



SZIRONTA
EGYÜTTES

Adója 1%-át is köszönettel fogadjuk!

Adószámunk: 18501472-1-07

Klímák

Telepítése
és
karbantartása

RÖVID HATÁRIDŐVEL,
REGISZTRÁLT SZERELŐTŐL!



VÁLASZD HŰTŐ - FŰTŐ KLÍMÁT
ÉS NE FELEJTS EL IDŐBEN GONDOSKODNI A

KLÍMAKARBANTARTÁSRÓL!

- ✂ 10% kedvezmény klímatisztításra
- ✂ 5% kedvezmény klímatelepítésre
- 📌 Limitált készülék kedvezmények



Az akció érvényes: **A szórólap(kép) felmutatásával**
(2026.06.30.-ig)

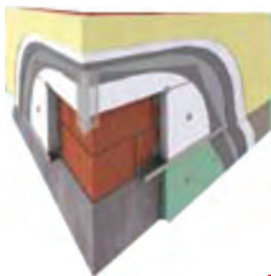
+36-30/398-65-87



Hivatalos Viszonteladó és Szervíz

jpklimaservice@gmail.com

Facebook: JP Klíma



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!



Hőszigetelő alaprendszer:

5 cm	2.050 Ft/m ²
8 cm	2.725 Ft/m ²
10 cm	3.175 Ft/m ²
15 cm	4.300 Ft/m ²
20 cm	5.425 Ft/m ²

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

Nyílászáró- és árnyékolástechnikai szerelés

Műanyag, fa nyílászárók
Beltéri ajtók, párkányok
Lakossági és ipari garázkapuk
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 BONTÁS NÉLKÜL! GARANCIÁVAL!

**NON-STOP
HÉTVÉGÉN IS!**

**VÍZVEZETÉKSZERELÉS IS
06/20-362-5817**

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



Lőrincz Zoltán (Adony)

06 20 327 68 40

**DanTech
SOLUTIONS KFT.**

Kertkapuk, kerítések, lépcsők,
gyártása, javítása.
Helyszíni hegesztések, korrózióvédelem,
kertkapuk automatizálása.

+36 20 444 7633
dande.krisztian@dantech.hu

GÉPJÁRMŰ-TULAJDONOSOK FIGYELEM!

MEGVÁSÁROLOM

**típustól és kortól függetlenül
bármely használt személyautóját,
kisteherautóját, utánfutóját,
motorkerékpárját**



**AKÁR motorhibával,
sérült
karosszériával
vagy műszaki
vizsga nélkül!**

**AZONNALI
KÉSZPÉNZFIZETÉS,
AZONNALI SZÁLLÍTÁS!**

Tel.: 06 20 364 6428

E-mail:

nkhasznaltauto@gmail.com

ZÖLD OLDAL

A magaságyásról

- **Bárhol elhelyezhető, bárhol kialakítható:** teraszra, erkélyre, kocsibeállóra, előkertbe, tetőre, járdaszélre, gyakorlatilag bárhová. Igazából csak egy alapfeltételnek kell megfelelnie, hogy lehetőleg érje napsütés legalább 6 órán át naponta.
- **Egészséges:** A saját a 100%-ig megbízható.
- **...pénzt is spórolsz:** Igen, egészségesebb és olcsóbb is. Már egy 1 négyzetméteres magaságyással is bőven pluszban vagy egy 6 hónapos szezonban a bolti zöldségvásárlásokhoz képest.
- **Jobb terméshozam és minőség:** Az is nagy előnye egy magaságyásnak, hogy azonos területen sokkal többet és jobb minőségben termelhetsz egy hagyományos konyhakerthez képest. A jobb minőségű, tápanyagdús talaj szebb, nagyobb, több, ízletesebb, tehát jobb minőségű zöldségek kifejlődését teszi lehetővé.
- **Környezetbarát:** Kiiktatod a műtrágyát, vegyszereket, rovarölőket. A magaságyás laza talajkeveréke ideális esetben gyommentes, így gyomirtóra sincs semmi szükség, a kártevők ellen pedig az együttültetéssel vagy természetes szerekkel, levekkel védekezhetsz, ami szintén kompakt módon megoldható egy ládakertben. Mivel kényelmesen, közvetlenül a töveknél tudsz locsolni, nagyságrendekkel kevesebb víz megy a locsolásra is, ami szintén csökkenti a környezetterhelést.
- **Helytakarékos:** Egy 1 négyzetméteres magaságyásban kb. 2-3-szor annyi zöldséget termeszthetsz, mint egy hagyományos, sorosan bevetett konyhakertben, mert a töveket az optimális elrendezésben, a minimum szükséges távolságra helyezheted el. Azzal, hogy keretbe foglald a termőterületet, rá is kényszeríted magad a helytakarékosra, és sikerül kihoznod a maximumot a minikertedből.
- **Szebb lesz a kert!** A magaságyások kiváló dizájnlemek lehetnek egy kertben. Építheted téglából, térkőből, fémlemezből, kőből, farönkből is, és úgy alakítod ki a meglévő kertet stílusához, ahogy csak akarod.
- **Átlátható, mit termelsz:** A kompakt és körülhatárolt szerkezetnek köszönhetően a növények burjánzásának idején is tudni fogod, ki kivel van.
- **Derék- és térdkímélő, mozgássérültek is gondozhatják:** Sokan nem bírják a hajlongást, guggolást, térdelést, és számos ember testi fogyatékkal él. A legtöbbben közülük lemondtak a kertészkedésről, hiszen a hagyományos veteményes művelése komoly fizikai munkát jelent. De ha elég magasra helyezzük, a magaságyás kényelmesen művelhető álló helyzetben vagy kerekesszékekben ülve is.
- **Szerszám nélkül is művelhető:** Ha egyszer kialakítottad a magaságyásaid helyét, nyugdíjba küldheted a kapát, ásót, lapátot, gereblyét, csákányt. A gondozáshoz többé nem lesz szükséged rájuk.
- **Könnyebben védhető a kártevők és a hideg ellen:** Mivel egy magaságyás talajszintje a föld szintjénél minimum 15 cm-rel magasabban helyezkedik el, automatikusan megnehezíti a betolakodók dolgát (pláne, ha ennél magasabb vagy lábakon elhelyezett kertládákról van szó).
- **Jobban átmelegszik és nem tocsog:** Mivel kiemelkedik föld szintjéből, a magaságyás talaja tavasszal, már az enyhülés kezdetekor könnyebben átmelegszik, ez kedvezően hat a gyökerekre, és hamarabb beindul a növekedés. Másrészt a vízelvezetés is jobb, mint a földben, talajszinten kialakított ágyások esetében, hiszen a magaságyásból az alsó részen van hová elfolynia a víznek, így a sok eső sem okoz latyakot, és nem „fulladnak meg” a növényeid.



(forrás: <https://ladakert.com/magasagyas-elonyei/>)

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

GIPSZKARTONSZERELÉS



- Válaszfalak, előtétfalak, álmennyezet, kazettás mennyezet építése
- Rejtett világítás kialakítása
- Dekorfallak, médiafallak készítése
- Festés, glettelés

BORONYAI RICHÁRD E.V
06 30 166 98 76

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

BÁNKUTI BURKOLÁS



+36-30-779-5359



bankutiburkolas@gmail.com



Bankutiburkolas



BÁNKUTI BURKOLÁS

Minőségi műanyag nyílászárók olcsón, 2 hét alatt!

Fa nyílászárók, redőnyök, párkányok, szűnyoghálók



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



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

Vágó Bence

0630 5266 759

Minden hűtő és fagyasztószekrény javítása

2 év garanciával!

Ajtógumi és műanyagrészek pótlását is vállalom.

Serák György
Hűtőgépszerező

06 20 557 3008



Állatorvosi sorok

A veszettség és az echinococcosis

Tavasszal elérkezik a veszettség elleni immunizálás időpontja. Bár évtizedek óta nem csak májusban oltunk veszettség ellen, az összevezetett eboltás miatt ez a dátum él élenken a kutyatartók emlékezetében. Az Ukrajnában folyó háborúnak egyik szomorú következménye, hogy a közelmúltban valamennyi kárpátaljai járásban kimutatták a veszettség kórokozójának jelenlétét kutyákban, macskákban és vadon élő állatokban egyaránt. (forrás: karpatalja.ma). A vírust és a veszett állatokat nem állítja meg az országhatár. Ukrajnából egyre gyakrabban lépnek hazánkba veszettségben beteg állatok. A veszettség rendkívül veszélyes fertőző betegség, amely elsősorban harapással terjed, az idegrendszert támadja meg, és a tünetek megjelenése után akárt emberre nézve is halálos kimenetelű. A megelőzés egyetlen módja széleskörű megelőző vakcinázás.

A hazai és unios jogszabályok szerint csak microchippel megjelölt állat oltható, amelyet legkésőbb az első veszettség elleni oltáskor kell beadatni. A kutya első veszettség oltásra annak három és négy hónapos életkora körül kell megtörténnie, a második oltást ezután hat hónapon belül kell az állatnak megkapnia. A kutya egész élete folyamán mindig 365 napon belül kell ismételni a vakcinációt, a tartás módjától és helyétől függetlenül. A két ún. monovalens veszettség oltóanyag után már a kombinált vakcina is alkalmazható, amely egyéb fertőző betegségek elleni is véd, például parvo, szopornyica betegségek ellen, amelyeket szintén ajánlott a kölyökkori vakcinákat követően évente beadatni. Javasolt a kijárós cicák rendszeres immunizása is.

Sok tulajdonos rákérdez, hogy a védőoltások a külső-belső paraziták ellen is védenek-e. A válaszuk: sajnos nem. Veszettség oltással együtt kötelező évente legalább egyszer egy szélesspektrumú féreghajtó alkalmazása (most a szakmai iránymutatások negyedévenkénti gyakoriságot ajánlanak, mert bizonyos galandféregfajok, echinococcus fajok előfordulása drámaian emelkedik és ennek közegészségügyi vonatkozása jelentős), valamint javasolt a havonta történő kullancs, bolha, szívférgesség elleni védekezés is. Erre több, különböző kombinált állatgyógyászati készítmény, például rágótabletták állnak rendelkezésre. Többségük nem szabadforgalmú, ezért csak az állatorvosi rendelőkben, állatpatikákban érhetők el. Fontos feladat lenne, hogy a kedvencünket ellátó állatorvossal megbeszélve, kialakításra kerüljön egy hatékony parazitákkal és fertőzőbetegségekkel kapcsolatos megelőzési terv összeállítása.



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

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

Ahol csak lehet, ki kell térni a veszett kutyának; csupán ha becsületünk (...) van megtámadva, akkor álljunk a sarkunkra.” Csáth Géza

Hozzá tartozónk, szeretettünk elvesztése nemcsak érzelmileg állíthat megterhelő időszak elé: megtakarítás híján az anyagi gondokkal is meg kell küzdenünk. Ha szeretné megóvni 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!



HORVÁTH KRISZTIÁN

KŐFARAGÓ - KŐSZOBRÁSZ

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

Miért fájnak jobban az ízületek tavasszal?

A tavaszi ízületi fájdalom sokakat érint, és bár bosszantó, a folyamat háttérében jól megfogható élettani és környezeti okok is állnak.

A tavaszi időszakot a **gyors és drasztikus időjárás-változások** jellemzik, ami közvetlen hatással van a testünkre.

- **Légnyomásváltozás:** Amikor közeledik egy front, a légköri nyomás lecsökken, hatására az ízületeket körülvevő szövetek (inak, izmok, hegyszövetek) kismértékben kitágulhatnak, ami feszülést és fájdalmat okoz az ízületi tokon belül.
- **Hőmérséklet-ingadozás:** A tavaszi reggelek még gyakran hidegek, a nappalok viszont melegek. A hideg hatására az izmok és szalagok merevebbé válnak, az ízületi folyadék sűrűbb lesz, ami nehezíti a „kenést” és fokozza a sűrűlődést.
- **Páratartalom:** A tavaszi esőzések és a magas páratartalom tovább rontja a krónikus ízületi kopásban vagy gyulladásban szenvedők komfortérzetét.

A népi gyógyászat évezredek óta alkalmaz olyan növényeket, amelyek természetes módon csökkentik a gyulladást és a fájdalmat. (Kiegészítő terápiaként ajánlottak!)

- **Csalán (Urtica dioica):** Az egyik legismertebb „tisztító” növény. Teaként fogyasztva segít kiüríteni a szervezetből a gyulladást okozó anyagokat, külsőleg pedig friss csalánnal való „csapkodás” serkenti a vérkeringést az érintett területen.
- **Fűzfakéreg:** A „természetes aspirin”. Szalicint tartalmaz, amely hatékony fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő.



- **Gyömbér és kurkuma:** Mindkettő erős gyulladásgátló. A kurkumát érdemes egy kevés feketeborssal kombinálni a jobb felszívódás érdekében.
- **Diófalevél:** Teája belsőleg és borogatásként is használható gyulladáscsökkentésre.

(Figyelem! A fűzfakéreg, a gyömbér és a kurkuma vérhígító hatású gyógynövények, ezért véralvadást gátlók szedőknek, illetve műtét előtt állóknak tilos vagy orvosi konzultációhoz kötött a használatuk!)

Az ízületek regenerációjához elengedhetetlenek bizonyos tápanyagok is:

- **D-vitamin:** Alapvető a csontok egészségéhez és az immunrendszer egyensúlyához.
- **Omega-3 zsírsavak:** Halolajban vagy lenmagolajban találhatók meg nagy mennyiségben; természetes módon gátolják a gyulladásos folyamatokat.
- **C-vitamin és kollagén:** A porcok építéséhez és a kötőszövet rugalmasságához szükségesek. A népi gyógyászatban a lassú tűzön főzött csontleves a kollagénpótlás egyik legjobb forrása.
- **Glükózamin és hialuronsav:** Segítik az ízületi porc szerkezetének fenntartását és a „kenőanyag” pótlását.

Tipp: A tavaszi ízületi fájdalmak ellen a legjobb védekezés a réteges öltözködés (hogy ne fázzanak meg az ízületek) és a mérsékelt, rendszeres mozgás, ami segít „bejáratni” a berozsdásodott testrészeket.

(Orvosi tanácsért vagy diagnózisért forduljon szakemberhez!)

Bartha-Molnár Mónika

fitoterapeuta, life coach, Bach virágterapeuta
Pitypang Egész-ség Műhely - Biobolt, Székesfehérvár
+36 30 688 64 64

Programajánló

Felvonási Tünetek Színjátszó Műhely

2026. 04. 18. szombat 18:00

Carlo Goldoni: Mirandolina

zenés vígjáték két részben

Verebi Községi Ház

2026. 04. 25. szombat 18:00

Tamási Áron: Éneks madár

székely népi játék egy órában

Csoóri Sándor Művelődési Ház, Zámoly

AZ ELŐADÁSOK INGYENESEK!

Adományaikkal a társulat
további munkáját támogatják.

Murzsa Kata

murzsakata@gmail.com | 06 20 523 26 86



A NIA táncművészeti, harcművészeti és gyógyító mozdulatokat ötvöző zenés mozgásforma. Harmonizálja az idegrendszert, erősíti a légző- és keringési rendszert, javítja a mozgáskoordinációt, rugalmasságot és magabiztosságot ad.

Szeretettel várunk, ha szabadabb mozgásra, változatos zenékre és testi-lelki feltöltődésre vágysz. A NIA az élet tánca, a mozgás öröme, amelyhez bárki csatlakozhat életkortól és alkattól függetlenül.

Öt ajándék alkalom:

április 25. szombat 11.00–11.50, TáncoltaTó, Napsugár strand, Gárdonyi

április 28. kedd 9.00–10.00, Rácalmás, Művelődési ház, táncterem, bejelentkezéssel

április 30. csütörtök 9.00–10.00, Gyógyító NIA Brezina Kinga NIA trénerrel és Agócs Nóra NIA tanárral, Rácalmás, bejelentkezéssel, majd

10.00–11.00: beszélgetés a Gyógyító Niáról Brezina Kingával

május 1. péntek 11.00–11.25, beloianniszi majális, sportpálya

május 2. szombat 11.00–11.25, Rácalmási-tó partja

A Gyógyító NIA a klasszikus óránál alacsonyabb intenzitású, finomabb mozdulatokra épülő forma, amely segít megérkezni önmagadhoz. A szabadtéri alkalmak pedig különösen felszabadító élményt adnak: **tánc a fűben, a fák között, a víz közelében.**

Rendszeres órák: Agárd, Vereb, Rácalmás, Dunaújváros.

Infó és bejelentkezés: app.minup.io/book/nianoraval

E-mail: nora.agocs@gmail.com



Horoszkóp áprilisra

Kos (március 21. - április 20.)

Kedvező fordulat várható pénzügyeiben, végre fellélegezhet!

Bika (április 21. - május 20.)

Ít az ideje kimozdulni otthonról! Kiránduljon, menjen moziba, koncertre, utazzon – keressen feltöltő programokat vidám társasággal!

Ikrek (május 21. - június 21.)

Munkájában olyan vágyott lehetőség érkezik, amit nem szabad kihagyni! Arra azért vigyázzon, hogy ne menjen ez a kapcsolatai rovására!

Rák (június 22. - július 22.)

Ít az idő, hogy komolyan belefogjon a sportolásba egészsége érdekében! Keresse meg az önhöz közel álló mozgásformát és kezdje el!

Oroszlán (július 23. - augusztus 23.)

Lehet, hogy tanulnia kell valamit, esetleg új hobbi tűnik fel – mindenképp a lelki egyensúlyához kerül közelebb, használja ki!

Szűz (augusztus 24. - szeptember 23.)

Párkapcsolati nehézségei támadhatnak, amelyeket csak egyenes, őszinte kommunikációval oldhatnak meg!

Mérleg (szeptember 24. - október 23.)

Még mindig a kihívásoké a főszerep, nem dőlhet hátra, bármennyire is szeretne lazítani! Ne adja fel, érdemes kitartania!

Skorpió (október 24. - november 22.)

Olyan változásokon megy keresztül, ami miatt elpártolnak öntől néhányan. Ne küzdjön ellene, tartson ki és csatlakoznak helyettük mások!

Nyilas (november 23. - december 21.)

Állásajánlatot kaphat, ami felvillanyozza, és elkezd komolyan foglalkozni a váltás gondolatával.

Bak (december 22. - január 20.)

Végre jut elég ideje, hogy az egészségével, lelki egyensúlyával foglalkozzon! Ne sajnáljon energiát fordítani önmagára, ezzel teszi a legjobbat!

Vízöntő (január 21. - február 20.)

Remek lehetősége nyílik, hogy életmódot váltson: válasszon mozgásformát, reformálja meg étkezését, figyeljen a teste jelzéseire! Nagyon jó befektetés ez hosszútávra.

Halak (február 21. - március 20.)

Nyugodt, kiegyensúlyozott életszakaszban van, élvezze ki minden pillanatát!

Híresztelő

- **ERCSIBEN ELADÓ** kétgenerációs, két-szintes (200 m²) hőszigetelt, összkomfortos **CSALÁDI HÁZ** ápolttal kerttel, garázzsal, melléképületekkel. Riasztórendszerrel ellátott. Fűtése gáz- és vegyes tüzelésű kazán. **Irányár 64,9 m Ft. Érdeklődni lehet: 06 20 235 00 52**

ADJUNK EGY RÉSZT A CIVILEKNEK!

**A civil szervezetek számára
nélkülözhetetlen a fennmaradáshoz.
Kérjük, rendelkezzen SZJA 1%-árral!**

Sérültekért Alapítvány

(Százhalombatta): 19183189-1-13

Országos Mentőszolgálat Alapítvány:
18252831-2-43

**Plüss Kommandó Alapítvány az
Alapítványokért: 18941548-1-41**

**Remény a Leukémiás Gyermekekért
Közhasznú Alapítvány: 18557071-1-09**

Magyar Gyermekektől Alapítvány:
18116533-1-42

**Református Rehabilitációs Alapítvány
(Ráckeresztúr): 18492415-1-07**

Greenpeace Magyarország:
18178883-1-42

Magyar Természetvédők Szövetsége:
19014654-1-43

10 Millió Fa Alapítvány: 19225294-1-42

Vadmadárkórház (Sukoró):
18502693-1-07

DUGULÁS ELHÁRÍTÁS

Kamerás csatornavizsgálat
hétvégén és
ünnepnapokon is!

*Nincs kiszállási díj!
Bontás nélkül, garanciával!*



Vitányi László
Telefon:

06 70 303 60 03



Vitus Duguláselhárítás
dugulaselharitasmostazonnal.hu

**Nagy teljesítményű géppel
ágdarálást vállalunk**

(17 cm ágvastagságig)

vagy az ágdaráló gép

1 fő személyezettel

bérbe vehető.

Pup és Társa Kft.

Telefon:

06 30 247 66 77



Festés - Mázolás

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



**Kocolárisz
Dimitrisz és
Virág István**
06 30 461 5410



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





BALLAGÁSI AKCIÓ!



Arany ékszerek 15%, ezüst ékszerek 30% kedvezménnyel!

**TÖRTARANY BESZÁMÍTÁS 24.000 Ft/g,
TÖRTARANY FELVÁSÁRLÁS 21.000 Ft/g áron.**
Golden Hour ékszerbolt • **Adony**, Rákóczi utca 17.

Nyitva tartás: keddtől péntekig: 9-17, szombaton: 9-12

Telefon: 06 25 951 893

Szeretettel várjuk kedves meglévő illetve új Vásárlóinkat!



ADONYI 6 KULCSOS ÉTTEREM

„Ahol az idő megáll, az ízek újra életre kelnek.”

2457 Adony, 6-os fő út, 57. km • **Telefon: 06 706 707 708**

Weboldal: <https://adonyihatkulcsos.hu>

Nyitva tartás: hétfő-kedd: zárva | szerda-csütörtök: 11 - 20
péntek-szombat: 11 - 22 | vasárnap: 12 - 20

Ünnepeljen nálunk - vagy mi visszük házhhoz az élményt!

Közelednek a ballagások, jeles alkalmak, családi összejövetelek?

Legyen szó ballagásról, esküvőről, születésnapról vagy bármilyen rendezvényről, mi gondoskodunk a felejthetetlen ízekről és a gondtalan lebonyolításról! *Hagyományos magyar ételek, bőséges adagok | Teljes körű rendezvényszervezés igény szerint | Ballagásokra házhhoz szállítással is Igény esetén személyszállítás 9 fős kishusszal*
Ön ünnepel, mi főzünk – és még az utazást is megkönnyítjük!
Családi hangulat, valódi vendéglátás, régi ízek új köntösben.



Foglaljon időben, hogy biztos legyen a helye az ünnepen!

**Érdeklődés és rendelés:
06 706 707 708**