

térsegi kis kapcsolcs

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

Comfort Ingatlan PERKÁTÁN!



Ingatlanok közvetítése ORSZÁGOSAN!



ELADNÁ VAGY VÁSÁROLNA?

Keressen bizalommal, ha el szeretné adni az ingatlanát vagy ha házat, lakást szeretne vásárolni!

Az ingatlanok eladásánál, **nincs kizárólagosság**, **nagyon alacsony az ügyintézési díj** és csak abban az esetben kell fizetni a díjat, amennyiben, az **adásvételi szerződés megtörténik**.

✓ **Nincs kizárólagosság**

✓ **Kedvező ügyintézési díj**

✓ **Fizetés csak sikeres adásvételkor**

HITELEK TELJESKÖRŰ, DÍJMENTES ÜGYINTÉZÉSE



- Lakásvásárlási hitelek
- Otthon Start
- Babaváró

- Falusi CSOK
- CSOK plusz
- Jelzáloghitelek
- Személyi kölcsönök

**Energetikai
tanúsítvány
készítése**

Értékbecslés

**Megbízható
ügyvédi
háttér**

IRÁNYI ANNA

**2431 Perkáta,
Szabadság tér 14.**

06 20 507 11 24
comfortingatlan.hu
annairanyi@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

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

MELLÉKÁLLÁSBAN



ADMINISZTRATÍV MUNKÁT KERESÉK

**Papírok, dokumentumok
rendszerzése, iktatása,
levelezés,
adatfeldolgozás,
adminisztráció vállalása.**

**Otthoni munkavégzéssel,
vagy heti 2-3 napos
bejárással.**

Precíz, megbízható személy!

*Kapcsolatfelvétel
az újság szerkesztőjén keresztül:*

Boka Erika
kapocs@kiskapocs.hu
06 20 544 7555

Megbízható klímászerelés 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

BEKÖSZÖNTŐ

Kedves Olvasók!

Annyi minden zúdul ránk napjainkban, hogy csak kapkodjuk a fejünket: kinek higgyünk? Mi szerint élünk? Hol van a határ, a határunk, ami legalább nagyjából elhelyez minket a mai valóságban? Kinek az életét éljük? A szívünk szerint választunk nap mint nap vagy inkább az eszünkre hallgatunk? Netán mások elvárásaihoz alkalmazkodunk? Mire várunk? Mire vágyunk? Mitől remélünk jobb és szebb életet, boldogságot, ragyogást, örömet – és sorolhatnám. Szerintem saját magunk alakítjuk az életünket, rajtunk múlik, mit engedünk be a gondolatainkba, mennyire hagyjuk magunkat befolyásolni a családtagok, a média vagy éppen az ismerőseink által. Szükségesek-e a jól hangzó „körülmények”, amelyekre remekül rá lehet fogni, ha valami rosszul sül el vagy legalábbis nem úgy, ahogy szeretnénk...

Nekem nagy szívfájdalmam a közömbösség, ami sokakat jellemez, annál már csak a mérhetetlen kritika és annak stílusa zavaróbb, amivel egymásnak tudnak ugrani sokszor még idegenek is. Valahol nagyon jó lenne felismernünk, hogy egymásra vagyunk utalva, hogy nem lehet mindenkinek minden egyformán kék vagy zöld, annyi árnyalat van a világban!! Jó lenne az alapokról tanulni az együttélést, a tiszteletet, a megértést. El kell fogadni, hogy nem mindenkinek ugyanaz az érdeke, jó lenne törekedni arra, hogy megpróbáljunk ismét kölcsönösen elfogadni egymást, valódi közösségként tenni azért, hogy valahogy kilábaljunk abból a nehéz helyzetből, amelybe például a forrás és a vízhiány, az érzelmi sivárság miatt kerültünk, abból a lelkiállapotból, amelyben olyan sokan vergődnek reménytelenül!

Ehhez kívánok mindannyiunknak belátást, bátorságot, türelmet és szeretni tudást.

Boka Erika



Váci Mihály: Valami nincs sehol (részlet)

„...Újra kell kezdeni mindent,
– minden szót újra kimondani.
Újra kezdeni minden ölelést,
– minden szeretmet újra kibontani.
Újra kezdeni minden művet és minden életet,
– kezünket mindenkinek újra odanyújtani.

Újra kezdeni mindent e világban,
– megteremteni, ami nincs sehol,
de itt van mindnyájunkban mégis,
belőlünk sürgetve dalol,
újra hiteti, hogy eljön
valami, valamikor, valahol...”

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. szeptember 16.**

Jakus István - Iváncsa



Gépi földmunka
Forgó-kotró bobcat

Ömlesztett anyag
szállítás

Tel: +36 30 826 56 12



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

06 70 77 121 77

<https://italiaizei.hu>

Az újság megjelenési helységeiben
ingyenes kiszállítással!



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



Festés - Mázolás

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

**Kocolárisz
Dimitrisz**

06 30 461 5410

Minden hűtő és fagyasztószekrény javítása

2 év garanciával!

Ajtógumi és műanyagrészek
pótlását is vállalom.

Serák György
Hűtőgépszerező



06 20 557 3008

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!

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



Műanyag ajtó, ablak, redőny, redőnykapu

forgalmazása, beépítése

Szúnyoghálók kedvezménnyel

Párkányok, napellenzők, relaxák

Redőnyjavítás

Ingyenes felmérés!

Major Sándor, Pusztaszabolcs

☎ +36 30 781 80 22

TETŐKÉSZÍTÉSHEZ ÁCSOKAT

FELVESZEK

MAGAS KERESETI
LEHETŐSÉGGEL!

TELEFON:

06 30 563 55 44

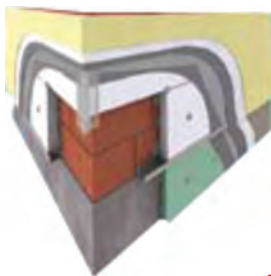
ARANY és EZÜST felvásárlás



2026.01.01-12.31.

Azonnali 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 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



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

Vágó Bence

0630 5266 759

SZABÓ ZSOLT

E.ON REGISZTRÁLT VILLANSZERELŐ

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



Az elvégzett munkákra garanciát vállalok!

Telefon: 06 20 5524976

Nyílászáró- és árnyékolástechnikai szerelés

Szabvány és egyedi méretű
műanyag és fa nyílászárók;
beltéri ajtók, párkányok;
garázkapuk;
zsálúziák;
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

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

PÉNZÜGYEINKRŐL

Gondoskodás ma, biztonság holnap!

**1**

NE CSAK ADOMÁNYOKRA TÁMASZKODJUNK!

Manapság sokan közösségi oldalakon kérnek segítséget: leégett a ház, elveszítették a családfenntartót, vagy külföldön lévő családtag hazaszállítására gyűjtenek. Biztosan akad adományozókedv, de vajon elég-e a kilábaláshoz, és időben érzékelik-e? Érdemes azt is végiggondolni: jó érzéssel tudnánk-e mi magunk ilyen kérést közzétenni?

2

AZ IGAZI GONDOSKODÁS: VÉDD MEG A CSALÁDODAT!

A halálra és anyagi következményeire nem szívesen gondolunk, pedig egy váratlan tragédiára lelkiileg és anyagiilag is fel kell készülni. Akinek hitele van, különösen fontos gondoskodnia a hátramaradókról - legalább a tartozás összegéig, de lehetőség szerint azon túl is. Az életbiztosítás célja, hogy egy tragédia után a család ne kerüljön pénzügyi válságba.

3

KATA-S VÁLLALKOZÓK FIGYELEM!

Régi téma új kontösben: a KATA-s vállalkozók nyugdíja. A nyugdíj alapjául szolgáló összeg alacsony, és egy KATA-s munkában töltött év a nyugdíjszámításnál csak körülbelül négy hónapot ér. Ezért érdemes saját megtakarításról gondoskodni: Nyugdíjbiztosítás vagy nyugdíjpénztár.

4

BALESETBIZTOSÍTÁSOK

Rohanó mindennapjainkban kisebb-nagyobb balesetek óhatatlanul előfordulnak. Segítség, ha a kiadásokat és a kieső jövedelmet a biztosítási összegből pótolhatjuk. Napi pár száz forintból már sokoldalú, komoly védelem érhető el. A fedezet lágyrész-sérülésekre - izom- vagy szalagszakadásra, ficamra - is kiterjedhet. 18 éves korig akár kiemelt vagy versenysportra is van fedezet!

Ha bármelyik pont elgondolkodtatta, itt az ideje utánajárni a lehetőségeinek!

Tanácsért, ajánlatért keressen bátran!

BOKA ERIKA • 0620 5447555

ZÖLD OLDAL

KLÍMABARÁT KERT

ÜLTESSÜNK ÁRNYÉKOT!

„Most aztán valamennyien a bőrünkön éreztük a meleget - és ha minden igaz, az elkövetkező nyarak leghűvösebbikén vagyunk lassan túl...”

A FAÜLTETÉS: KÉZZELFOGHATÓ VÁLASZ

Arra gondoltam, ha végre sokan komolyan veszik sorsunk tevékeny alakítását, annak egyszerű, kézzelfogható és mérhető módja a faültetés. Ezért fordultam tanácsokért Boldog Zoltán kertészhez, (FB: Udvar és Kert Szerviz), aki Adonyban él, ott van üzlete, és az egész környéken vállal zöldterület kezelést, kialakítást.

Nézzük, mit javasol nekünk!



BOLDOG ZOLTÁN

kertész • Adony

FB: Udvar és Kert Szerviz

MIÉRT ÉPP SZÁRAZSÁGTŰRŐ FÁT?

Az egyre hosszabb nyári hóhullámok és a csökkenő csapadékmennyiség miatt sok kerttulajdonos teszi fel ugyanazt a kérdést: milyen gyorsan növvő, szárazságtűrő fák képesek hosszú távon is egészségesen fejlődni?



**KEVESEBB
ÖNTÖZÉS**



**GYORSABB
ÁRNYÉK**



**JOBB
ALKALMAZKODÁS**



**ALACSONYABB
FENNTARTÁSI KÖLTSÉG**



**FENNTARTHATÓBB
KERT HOSSZÚ TÁVON**

A megfelelő faj kiválasztása ma már esztétikai, gazdasági és környezetvédelmi döntés is.

A KERTÉSZ AJÁNlja

5 JÓ VÁLASZTÁS

forró, száraz
nyarakra

Gyors növekedés.
Kevesebb víz.
Több árnyék.

FB: Udvar és Kert Szervíz

GYORSAN NÖVŐ, SZÁRAZSÁGTŰRŐ FÁK

Öt jó választás – egy pillantással

FAFAJ	NÖVEKEDEÉS	TŰRÉS	ÁRNYÉK
 Fehér akác	Nagyon gyors	Kiváló	Nagy
 Kőris	Gyors	Jó	Közepes
 Lepényfa	Gyors	Kiváló	Nagy
 Virágos kőris	Közepesen gyors	Kiváló	Közepes
 Gledícsia	Gyors	Kiváló	Szűrt

A jó indulás kulcsa:

talajminőség • ültetési idő • első évek öntözése • egészséges gyökérzet

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 hagyatéknek, 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!

Állatorvosi sorok

Az ízületek védelme

Egyre gyakrabban találkozunk hirdetésekkel, ajánlatokkal, hogy a különböző, például ízületi bántalmakra kollagén tartalmú terméket kellene fogyasztani. A következőkben tekintsük át a kollagénnel kapcsolatos legfontosabb információkat!

A kollagén a szervezetben legnagyobb mennyiségben előforduló fehérjeje, az összes testfehérje körülbelül 25–35%-át teszi ki.

Jelentősége a következőkben foglatható össze

1. A kötőszövetek fő építőanyaga: A kollagén adja a bőr, a csontok, a porcok, az inak, a szalagok, az erek és egyes belső szervek tartószerkezetét. Enélkül a szövetek elveszítenék szilárdságukat és rugalmasságukat.

2. A bőr egészségének fenntartása: A bőr rugalmasságáért, feszségéért és hidratáltságáért jelentős részben a kollagén felelős.

3. Az ízületek és porcok védelme: A kollagén a porc egyik legfontosabb alkotóeleme. Segít az ízületek rugalmasságának és terhelhetőségének fenntartásában, valamint csökkenti a mechanikai igénybevétel káros hatásait.

4. A csontok szilárdsága: A csont nemcsak ásványi anyagokból (kalcium, foszfor) áll, hanem jelentős kollagénvázra épül. Ez biztosítja a csontok rugalmasságát és teherbírását.

5. Sebgyógyulás és regeneráció: A kollagén kulcsszerepet játszik a sérült szövetek helyreállításában, a sebgyógyulásban és az új kötőszövet képződésében.

6. Az erek és a szív támogatása: Az érfalak és a szívbillentyűk szerkezetében is megtalálható.

Mi történik, ha csökken a kollagén mennyisége?

A szervezet kollagéntermelése az öregedéssel fokozatosan csökken. Ennek következménye lehet: ízületi merevség és fájdalom; lassabb regeneráció; a csontok és kötőszövetek gyengülése.

Nagyon sok különböző típusú kollagént különböztetünk meg. A legfontosabbak az I., II. és III. típusú, mivel ezek adják a kollagéállomány döntő részét.



Kollagén típusa	Hol található?	Fő szerepe
I. típus	Bőr, csontok, inak, szalagok, erek	Bőr feszsége, csontok és kötőszövetek szilárdsága
II. típus	Porcok, ízületek	Ízületek és porcok egészségé, rugalmassága
III. típus	Bőr, erek, tüdő, bélfal	Rugalmasság, érfalak és lágy szövetek támogatása

Az ízületek, porcok védelme, egészségének megőrzése végett a **II. típusú kollagént** érdemes választani, mivel kifejezetten a porcszövet fő alkotója.

Kollagénforrások

- Marhakollagén → főleg I. és III. típus
- Sertés-kollagén → főleg I. és III. típus
- Csirke-kollagén → főleg II. típus
- Halkollagén → főleg I. típus, kisebb részben II. típus

Több olyan készítmény került forgalomba, ahol a II-es típusú kollagént külön jelöli a gyártó, úgymint UC-II®, vagy Col2. Ez nem ugyanazt jelenti, bár mindkettő a II-es típusú kollagénnel kapcsolódik.

A legfontosabb különbség

A UC-II® egy szabadalmaztatott, nem denaturált II-es típusú kollagén, amelyet általában csirke szegycsonti porcból állítanak elő. Megőrzi a természetes kollagénszerkezetet, és a bél immunrendszerén keresztül fejti ki hatását. A jelenlegi magyarázat szerint az immunrendszert "megtanítja" arra, hogy kevésbé reagáljon a saját ízületi porcra, ezáltal csökkentheti az ízületi kellemetlenségeket és javíthatja a mozgékonyt.

A Col2 kollagének (amelyeket sok készítményben találunk) rendszerint hidrolizált és denaturált II-es típusú kollagén is tartalmaz. Ezeket az emésztés peptidekre és aminosavakra bontja, majd a szervezet felhasználja őket kötőszöveti építőanyagként. A nem denaturálódott kollagénfrakció, a bél immunrendszerén keresztül fejti ki hatását.

Melyiket válasszuk?

Ha a cél: Arthritis, porckopás, ízületi fájdalom csökkentése → UC-II®

Ha a cél: Általános porc- és kötőszövet-támogatás, sportolói regeneráció, kollagénpótlás nagyobb mennyiségben → Hidrolizált Col2

Érdekes lehet még;

Újabb vizsgálatok szerint a két forma nem feltétlenül versenytárs. Több tanulmány azt vizsgálja, hogy a UC-II + hidrolizált kollagén kombinációja hatékonyabb lehet-e, mert eltérő mechanizmussal működnek.

Röviden: a UC-II egy speciális, nem denaturált II-es típusú kollagén, amely kis dózisban immunológiai úton hat az ízületekre, míg a Col2 általában hidrolizált kollagén, amely elsősorban építőanyagként szolgál a porcok számára.

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



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

Szeptemberi nyitás:

HOGYAN RÁZÓDJUNK VISSZA A MUNKÁBA, AZ ISKOLÁBA?



Szeptemberben véget ér a szabadságok és a szünidő korszaka, vissza kell ülni az iskolapadba és visszatérni a munkába.

Az idei nyár mindannyiunkat próbára tett. Nemcsak meleg volt, hanem tikasztó hőségriadókkal teli időszak, amelyet szárazság és aszály kísért. Hónapokig éltünk elsötétített, redőnyök mögé zárt lakásokban védekezve a forróságtól. Ebből a bezártságból és a nyári hőség okozta fizikai-mentális kimerültségből kell most hirtelen átváltanunk egy koncentrált, pörgős üzemmódba.

MIT TEGYÜNK?

- 1** Reggelente tárjuk ki az ablakokat, engedjük be a friss, hűvösebb hajnali levegőt és a természetes fényt, amitől esetleg oly sokáig megfosztottuk magunkat! A napfény elengedhetetlen a melatonin- és szerotonin-szintünk szabályozásához, ami segít, hogy napközben éberek, éjszaka pedig pihentek legyünk. A lakás átszellőztetése friss oxigénnel tölti fel az otthonunkat, ami azonnal élénkíti a gondolkodást és elűzi a fásultságot.
- 2** A tiszta víz mellett most rendkívül fontos az ásványi anyagok és elektrolitok pótlása. Készítsünk házilag izotóniás italokat egy csipet parajdi sóval és citrommal. Az emésztőrendszerünk és a bőrünk hálás lesz a lédús, szezonális gyümölcsöktől (szőlő, szilva, dinnye).
- 3** Az emlékezet és a koncentráció legfőbb természetes támogatója a páfrányfenyő (Ginkgo biloba), amely javítja az agy mikrokeringését. Tanuláshoz vagy intenzív szellemi munkához párologtassunk a szobában rozmaring vagy borsmenta illóolajat – ezek bizonyítottan frissítik az elmét és elűzik a mentális fáradtságot.
- 4** A hőség utáni hirtelen ritmusváltás, a szeptemberi dugók, az iskolába sietés és a munkahelyi határidők hirtelen megemelhetik a kortizol (stresszhormon) szintünket. Hívjuk segítségül az adaptogén gyógynövényeket, amelyek segítenek a szervezetnek alkalmazkodni a megnövekedett stresszhez anélkül, hogy álmosítanának. (Ashwagandha vagy a rózsagyökér - Rhodiola rosea) Gyerekeknek a délutáni feszültség levezetésére egy kellemes, langyos citromfű tea vagy egy magnéziumos lábfürdő csodákat tehet.

Hogyan békéljünk meg a nyár elmúlásával? Gyakran érezhetjük úgy szeptember elején, hogy „elrepült a nyár”, és egyfajta belső szomorúság vagy ellenállás ébred bennünk a kötöttségekkel szemben – különösen, ha úgy érezzük, a forróság miatt ki sem tudtuk élvezni igazán. Ahelyett, hogy azon rágódnánk, mi mindent nem csináltunk meg a nyáron a nagy meleg miatt, tudatosan gyűjtsük össze a legszebb pillanatokat. A hálaérzet bizonyítottan csökkenti a stresszhormonok szintjét.

Ne zárjuk le a nyarat egyetlen mozdulattal! Vigyük be a nyár lazaságát a szeptemberi délutánokba: a most már sokkal kellemesebb, lágyabb időben üljünk ki egy kávéra a napsütésbe munka után, sétáljunk mezítláb a fűben vagy tartsunk egy családi pikniket a hétvégén. A naptár változhat, de a szabadság érzését a saját gondolatainkban és döntéseinkben fenntarthatjuk!

Bartha-Molnár Mónika
természetgyógyász, coach

www.pitypangmuhely.hu

Programajánló

Felvonási Tünetek Színjátszó Műhely

2026. 09. 05. szombat 19:00

G.B. Shaw: Warrené mestersége
színmű egy felvonásban
Palágyi József Művelődési Ház,
Nagyvenyim

2026. 09. 19. szombat 18:00

W. Shakespeare: Othello
tragédia 6 szereplővel, 65 percben
Iváncsa, Faluház

2026. 10. 04. vasárnap 15:00

Tamási Áron: Énekes madár
székely népi játék egy órában
Verebi Községi Ház



AZ ELŐADÁSOK INGYENESEK!

Adományaikkal a társulat
további munkáját támogatják.

Murzsa Kata

murzsakata@gmail.com | 06 20 523 26 86

MEGNYÍLT A

MESZLENY-KASTÉLY

VELENCÉN



A felújított kastély különleges kiállításoknak ad otthont.

ÁLLANDÓ KIÁLLÍTÁS

Az állandó kiállítás középpontjában **Fischer Emil (1863-1937) kerámiagyárának története áll.** A tárlat a magyar népi szecesszió kiemelkedő korszakát és különleges kerámiaművészetét mutatja be.

IDŐSZAKOS KIÁLLÍTÁS

**SEPTEMBER 6-IG
LÁTOGATHATÓ!**

HERENDI PORCELÁN: 1826 → ∞

MESZLENY-KASTÉLY

2481 VELENCE • TÁBOR UTCA 3.

CSÜTÖRTÖKTŐL VASÁRNAPIG • 10-18 ÓRA KÖZÖTT

GÁLA HATÁROK NÉLKÜL

A KÁRPÁT-MEDENCEI MŰVÉSZETI
HÁLÓZATEPÍTÉS JEGYÉBEN

**2026. SZEPTEMBER 14.
HÉTFŐ
19:00**

**Csajághy Laura
Szabadtéri Színpad
Kápolnásnyék**

HÁZIGAZDA

PAÁR JULCSI

Fonogram-díjas magyar népdalénekes

FELLÉPŐK

• **VASAS
MŰVÉSZEGYÜTTES
KÓRUSA**

• **KALLÓS ZOLTÁN
ALAPÍTVÁNY
KÓRUSA, VÁLASZÚT**

• **MAROSSZÉKI KODÁLY ZOLTÁN GYERMEK- ÉS
IFJÚSÁGI KAR, KODÁLY ZOLTÁN NÉPFOISKOLA**

• **KISCSÓSZI FÉRFI
DALARDA ÉS BOZÓT
NÉPTÁNCEGYÜTTES**

• **PÉCSKAJ
BÚZAVIRÁG
NÉPTÁNCEGYÜTTES,
ARAD**

Horoszkóp szeptemberre

Kos (március 21. - április 20.)

Olyan tudás birtokosa, amellyel nagyrabecsülést szerez környezetében. Élvezze az elismeréseket!

Bika (április 21. - május 20.)

Kapcsolataiban várható minőségi változás, aminek egyértelmű oka az ön gondolkodásának, hozzáállásának változása.

Ikrek (május 21. - június 21.)

Kihívás mindig megfelelni, nem is kell mindenkinek! Azért az jó, ha a tűréshatárt kitágítja, amennyire lehet.

Rák (június 22. - július 22.)

Végre ön is belátja, hogy többet kell törődni az egészségével! Itt az ideje életformát váltani, keressen hozzá segítőt, ha úgy könnyebb!

Orszlán (július 23. - augusztus 23.)

Jó időben lehet jó helyen, figyeljen a megérzéseire!

Szűz (augusztus 24. - szeptember 23.)

Szinte nem is tudatosul önben, milyen gördülékenyen mennek a dolgai! Néha álljon meg és értékelje eredményeit!

Mérleg (szeptember 24. - október 23.)

Pénzügyei területén szerencsés fordulat várható, bár ez nem biztos, hogy az égből pottyán, hanem a befektetett munka eredménye.

Skorpió (október 24. - november 22.)

Karrierépítése kerül előtérbe, olyan lehetősége nyílik, ami nem túl gyakran adódik. Okosan használja ki az alkalmat!

Nyilas (november 23. - december 21.)

Még ha anyagi nehézségei adódnak is, ne nyúljon tartalékaihoz, inkább gyarapítsa azt, ha csak kicsivel is!

Bak (december 22. - január 20.)

Vállalkozásban, önállósodásban gondolkodik? Itt a megfelelő idő arra, hogy a tettek mezejére lépjen ez ügyben!

Vízöntő (január 21. - február 20.)

Tanulási időszak következik, olyan területen mélyíti tudását, ami az életét is megváltoztathatja, nem csak a munkáját!

Halak (február 21. - március 20.)

Érzelmek és megérzések segítik abban, hogy jó döntést hozzon egy váratlan helyzetben. Bízson magában!



25 ÉVE EGYÜTT

Laczi Péternek

és

Lacziné Szőke Erzsébetnek

25. házassági évfordulójuk alkalmából
szeretettel köszönti, szívvel gratulál
és minden jót kíván:

Szőke Mária



Híresztelő

• **Kulcsmásolás, élezés** Gárdonyiban, a Semmelweis utca 9/a címen. Érdeklődni a **06 30 314 6236** számon lehet.



A SZEMÉTSZÁLLÍTÁS RÓL

FONTOS HELYI TÁJÉKOZTATÓ

A kukák ürítéséről, zöldhulladék elszállításáról nem szolgálhatunk információval, de a Dészolj területéről valóban elköltözött a Vertikál irodája, ahol szemét-ügyeinket intézhettük.

Az elmúlt időszakban adódtak kimaradások, pontatlanságok, ezekkel kapcsolatban a MOHU az illetékes szerv, ezen a számon lehet őket hívni (és számonkérni):

TELEFON: 06 1 776 7777

E-mail: ugyfelszolgalat@vertikalgroup.hu

ADONYI ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

POLGÁRMESTERI HIVATAL

Adony, Kossuth L. utca 4.

HÉTFŐ
08:00-16:00

SZERDA
08:00-16:00

**VERTIKÁL TELEPHELY - Adony, 0195/2 hrsz.
(Zsidó sor, Szemétegető utcája)**

KEDD
07:00-16:00

CSÜTÖRTÖK
07:00-16:00

PÉNTEK
07:00-13:00

ERCSI ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

POLGÁRMESTERI HIVATAL

2451 Ercsi, Fő utca 20.

SZERDA
08:00-17:30

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



Ingyen 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



BROSCHKE 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.

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
dugulaselharitasmostazonnal.hu

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



SZEPTEMBERI KLÍMA AKCIÓ!

HŰTŐ - FŰTŐ KLÍMÁK

3 MÉTERES ALAPSZERELÉS FÖLDSZINTES CSALÁDI HÁZ ESETÉBEN





HIVATALOS PARTNER



3 MÉTERES
ALAPSZERELÉS
FÖLDSZINTES
CSALÁDI HÁZ
ESETÉBEN



-25°C FŰTÉS
(GREE COMFORT PRO,
GREE SUMMER)



MAGAS
ENERGIA-
HATEKONYSÁG



WIFI
VEZÉRLÉS



MEGBÍZHATÓ
MINŐSÉG,
GARANCIAVAL



A+++

- 25°C FŰTÉS
- WIFI VEZÉRLÉS
- 3D LÉGÁRAM
- COLD PLASMA SZŰRŐ
- 8°C TEMPERÁLÁS

315 000 Ft

BESZERELVE!



A++

- 25°C FŰTÉS
- WIFI VEZÉRLÉS
- 3D LÉGÁRAM
- TÖBBLÉPCSŐS SZŰRÉS
- 8°C TEMPERÁLÁS

275 000 Ft

BESZERELVE!



A+++

- AI ECOMASTER (okos energiagazdálkodás)
- AI PÁRAKÁNTYOLÓ-SZABÁLYOZÁS (kényelmes és egészséges levegő)
- AZONNALI FOGYASZTÁSMÉRÉS (valós energiadatak az applin)
- 4 IRÁNYÚ LÉGTÉRTELÉS
- WIFI VEZÉRLÉS
- I-CLEAN ÖNTISZTÍTÁS

290 000 Ft

BESZERELVE!



A++

- 20°C FŰTÉS
- WIFI VEZÉRLÉS
- 3D LÉGÁRAM
- MAGAS SŰRŰSÉGŰ SZŰRŐ
- 8°C TEMPERÁLÁS

255 000 Ft

BESZERELVE!



A++

- 20°C FŰTÉS
- WIFI VEZÉRLÉS
- 4 IRÁNYÚ LÉGTÉRTELÉS
- ACTIV CARBON SZŰRŐ
- 8°C TEMPERÁLÁS

255 000 Ft

BESZERELVE!



RAKTÁRRÓL AZONNAL!

BESZERÉLÉS 2-5 NAPON BELÜL!



06 20 239 9263

KÉRJEN AJÁNLATOT MOST!



**AZ ÁRAK
BESZERELVE ÉRTENDŐK!**

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