

térsegi kis kapocs

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



NOVACOOK®

DUNAÚJVÁROS, VEREBÉLY L. ÚT 12.

06 (20) 359-6062 • info@novacook.hu

**MAGAS MINŐSÉGŰ KONYHAI GÉPEK
ELÉRHETŐ ÁRON**

Hosszú távon tervezel? **NOVACOOK!**

Értékálló, megbízható választás, kiemelkedő ár-érték aránnyal. Magyar gyártó terméke, saját szervíz háttérrel és garantált alkatrész-ellátással.



21 900Ft

-15%

~~25 900Ft~~ -15%

-15%

DIMARSON DM-P70J17AL-V2

- 17 literes űrtartalom
- 700 W teljesítmény
- 6 teljesítmény fokozat
- Digitális



142 900Ft

**NOVACOOK RETRO GÁZ -
ELEKTROMOS 57X58 - F6B40**

- égésbiztosító, zománczott égők
- szikragyújtás minden égőfejnél
- elektromos sütőtér alsó, felső vagy turbó forró levegős sütési lehetőséggel
- mechanikus időzítő a sütőtérhez
- erősített tepsitartó ajtó visszahúzó rugóval
- dupla üveges sütőajtó
- sütőtér világítás
- beépített sütőtér hőmérő a sütőajtóban
- állítható lábak
- PB gáz fűvóka szett

INOX Változat:

122.900Ft

Meggyipiros Változat:

132.900Ft

Fehér Változat:

117.900Ft

Személyes vásárlás estén az újságot bemutatva

5% kedvezményt biztosítunk!



Tűzhelyekről további részletek a Novacook.hu-n

Nyitvatartás
Hétfőtől - Csütörtökig
8-17 óra;
Pénteken: 8-16 óra
Szombaton és Vasárnap
Zárva

TETŐK FELÚJÍTÁSA, ÚJ TETŐ KÉSZÍTÉSE



Megbízható emberekkel, rövid határidőn belül!

Krasznafalvi István
06 30 135 8311

Villamosbiztonsági felülvizsgálatot vállalok!
Telefon: 06 70 397 53 77
E-mail: eriplankft@gmail.com
Stefán Máté

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

rövid határidővel!



DUGULÁS-ELHÁRÍTÁS
BONTÁS NÉLKÜL! GARANCIÁVAL!

NON-STOP
HÉTVEGÉN IS!

VÍZVEZETÉKSZERELÉS IS
06/20-362-5817

Professzionális Kártevőirtás



- ✓ Darázsirtás
- ✓ HACCP irtás
- ✓ Csótányirtás
- ✓ Nyest riasztás
- ✓ Ágyi poloskairtás
- ✓ Rágcsálóirtás
- ✓ Gyors kiszállás
- ✓ Hatékony munka
- ✓ Korrekt ár

06 20 512 6090

Irtáspont kártevőirtás

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

Jámbor László
Korr Painter Kft.
12 év tapasztalattal!

Minőségi munkával, megbízhatósággal valósítjuk meg elképzeléseidet!

Szolgáltatásaink:

- Beltéri és kültéri festés
- Faljavítás és előkészítés
- Egyedi színmegoldások
- Műgyanta-padló kivitelezés
- Homlokzati szigetelés
- Tapétázás és falmatricázás
- Gyors és tiszta munkavégzés

Keress bizalommal!

Telefon:
+36 30 583 3190



Korr Painter Kft.

BEKÖSZÖNTŐ

Kedves Olvasók!

Átváltozó (és rohanó) életünkben természetes, hogy az értékrendünk már nem a régi, és ahogyan átalakul a valóság, úgy módosul szinte minden. Megújulnak a szokások, felcserélődik a fontossági sorrend. Eltávolodhatnak egymástól barátok, rokonok, de a szerencsések találhatnak helyette új kapcsolatokat. (És ha jól csinálják, nem csak átmenetileg.) Vannak azonban sokan, akik elmagányosodnak, magukba zárkoznak, ami társas lényként nem a legmegfelelőbb állapot.

Talán senki nem felejtette még el, hogy léteznek a társadalomban örök érvényű dolgok, mint például a felelősségvállalás, önzetlenség, elfogadás. Gyakorolni kellene mindegyiket! Minél többen belátjuk, hogy utat kell találnunk egymáshoz, ami nem kritikán és megfelelési kényszeren alapul, hanem őszinteségen és tiszteleten, annál nagyobb esélyünk van arra, hogy kiegyensúlyozott környezetben éljünk. Ehhez bizony megértéssel kell lenni a családdal, a közösséggel, amelyben élünk, alkalmazkodni a többiekhez és a körülményekhez, nem pedig csak elvárni dolgokat. És lassan újra tanulhatjuk, hogyan kell figyelmet fordítani másokra, miként tiszteljük embertársainkat, ne felejtünk el hálát adni a lehetőségeinkért és a természetért, amely kiszolgál bennünket. Meghallani a halk üzenetet a sok üvöltő üres szólam között, inkább egyenes „nem”-et mondani az álszent és képmutató beilleszkedés helyett, na ez a kihívás vár ránk!

Felelő feladat – ideje felnőni hozzá! Jó munkát kívánok valamennyiünknek!



Boka Erika

Áprily Lajos: Az ősze várj

*Nyáron ne járj az erdőn. Ősre várj,
mikor fel nem verik turista-szók,
arany ruhába öltözik a táj
s a magasból megjö a halk pirók.
Szél jár feletted, hosszú sóhajú,
bágyadt sugár becézi vén szíved,
s a bronz erdő, a Tizian-hajú,
füledbe súgja: Most vagyok tied.*



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 © 2025. A kiadó minden jogot fenntartott. • Eng. sz: CE/31713-2/2016.

IX. évfolyam 9. szám, Kistérségi Kapocsként alapítva 2006 decemberében.

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

Következő lapzártá: 2025. október 22.

Itália Ízei

Minden ízében olasz...

06 70 77 121 77

<https://italiaizei.hu>



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

**Az újság megjelenési helységeiben
ingyenes kiszállítással!**

Műanyag ajtó, ablak, redőny, redőnykapu

forgalmazása, beépítése

Szűnyoghálók kedvezménnyel

Párkányok, napellenzők, relaxák

Redőnyjavítás

Ingyenes felmérés!

Major Sándor, Pusztaszabolcs

+36 30 781 80 22

BEFEKTETÉSI ARANY

az Antal Ékszernél!

ARGOR HERAEUS ARANYLAPKA



- Már 2 grammtól elérhető
- 999,9 tisztaság
- Egyedi sziériaszám
- Certifikát

Bővebb információ:

**ANTAL ÉKSZER
SZÁZHALOMBATTA, TESCO**



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

Megnyitottunk újra Adonyban, a 6-os út mellett – és most Önöket is várjuk egy jó ebédre, családi lakomára vagy akár egy emlékezetes céges rendezvényre!

Rendezvények egész évben - nem csak az ünnepek idején!

Legyen szó születésnapról, névnapról, nyugdíjas találkozóról, osztálytalálkozóról vagy egy vidám családi összejövetelről, akár **60 főig** gondoskodunk a tökéletes hangulatról!

Érdeemes minket követni!

Csatlakozzon a Facebookon az

Adonyi Hat Kulcsos Étterem oldalához,
hogy elsőként értesüljön
friss ajánlatainkról, programjainkról
és nyereményjátékainkról!



EXPRESS AUTÓMOSÓ

Szabadegyháza, Fő utca 80/A.
Nyitva minden nap 7:00 - 21:00

Három állású önkiszolgáló mosó
Ipari porszívók
Pénzváltó

GÉPJÁRMŰVEK
KÜLSŐ-BELSŐ TAKARÍTÁSA
ÓZONGENERÁTORRAL TÖRTÉNŐ
KLÍMATISZTÍTÁSA

Időpontfoglalás:
07:00 - 19:00

Jelinek Zoltán: 06 20 328 0036

Jöjjön próbálja ki! Várjuk szeretettel!

A Magyarországi Református Egyház
Válaszút Missziója munkatársat keres
szenvélybeteg ellátottak számára
működtetett támogatott lakhatás
ellátásában végzett

esetfelelős munkakör betöltésére

Ráckeresztúrra.

Jelentkezni 2025. október 10-ig lehet
önéletrajzzal és motivációs levéllel az alábbi
e-mail-címen:

selmeczi.lajos@diakonia.hu

térségi kis kapocs

ÖN IS HIRDETNE?

Hívjon fel! 06 20 544 7555

Írjon e-mailt! kapocs@kiskapocs.hu

Küldjön levelet! 2455 Beloianisz, Szeptember u. 12.

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

KÉRJEN AJÁNLATOT!

Lakossági apróhirdetés: 1.500 Ft / 180 leütésig

amely ajánlat kizárólag magánszemélyek apróhirdetéseire
és nem vállalkozói hirdetésekre vonatkozik!

MAPEI 24 h



MAPEI

Maepi 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



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

Vágó Bence

0630 5266 759



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**

Bagóczki László e. v.
regisztrált villanszerelő



Szakértelem, amire 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!

Klímák
Telepítése
és
karbantartása

RÖVID HATÁRIDŐVEL,
REGISZTRÁLT SZERELŐTŐL!



**KÉSZÜLJ FEL A HIDEG NAPOKRA IS,
VÁlassz HŰTŐ - FŰTŐ KLÍMÁT!
ÉS NE FELEDD, GONDOSKODJ IDŐBEN AZ ŐSZI
KARBANTARTÁSRÓL!**

Kedvezményes klímaszolgáltatás!

- 10% kedvezmény klímatisztításra
- 5% kedvezmény klímatelepítésre



Az akció érvényes: 2025. október 31.

Limitált kedvezmények Midea készülékekre!



+36-30/398-65-87



Hivatalos Viszonteladói és Szervíz

jpklimaservice@gmail.com

Facebook: JP Klíma



Tüzelő- és építőanyag kereskedés

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

Tel: +36 30 314 33 78

+36 30 927 70 24

Minden, ami a házához szükséges!



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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

MAGASNYOMÁSÚ CSATORNATISZTÍTÁS
KAMERÁS CSŐVIZSGÁLAT
CSATORNA KARBANTARTÁS
VÍZSZIVATTYÚZÁS

tdugulaselharitas@gmail.com
www.dugulaselharitast.hu

06 70 339 4950



**Műanyag bejárati ajtók,
ablakok kedvező áron!**

**Redőnyök,
árnyékolás-
technika**



**Bioklimatikus
pergolák**
3x3 m: 498.000 Ft

TEL.: 06 70 433 36 40

**Kerítés, télikert,
előtető
készítés.**

JAVÍTÁST VÁLLALUNK!

ZÖLD OLDAL

Újabb hírek a 10 millió fa civil kezdeményezés oldaláról

FÁT ÜLTETTÉL? - WWW.1FO1FA.HU

Ha most ősszel fát ültetsz, ne feledd el felvinni az 1 fő - 1 fa oldalunkra, ahol egyszerűen, egy gombostű leszúrásával szó szerint tűpontosan megmutathatod, hogy hol és mikor ültetted el a facsemetét.

Nézd meg Magyarország legnagyobb civil faültető térképét!

<https://1fo1fa.hu/>

Váljunk erdővé - borítsuk be fákkal Magyarországot!

Ősz elejétől tavasz végéig ültetünk: nagyerdőt és kiserdőt, fás legelőt vidéken, ehető kertet, nagyvárosi sorfát vagy épp belvárosi zöld oázist: Miyawaki-minierdőt.

<https://10milliofa.hu/articles/miyawaki/>



**NEMZETI
FAÜLTETÉS
NAPJA**

És ültetünk az ország legnagyobb szabású civil faültetési eseménye során, az általunk kezdeményezett

Nemzeti Faültetés Napján!

<https://nemzetifauletetesnapja.hu/>

10
MILLIÓ FA



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
- Méretáru
- Építőanyag
- Zöldhulladék elszállítása



DUGULÁS ELHÁRÍTÁS

Kamerás csatornavizsgálat
hétvégén és
ünnepeken is!

*Nincs kiszállási díj!
Bontás nélkül, garanciával!*



Vitányi László
Telefon:

06 70 303 60 03



Vitus Duguláselhárítás
dugulaselharitasmostazonnal.hu

Minőségi műanyag nyílászárók olcsón, 2 hét alatt!

Fa nyílászárók, redőnyök, párkányok, szúnyoghálók



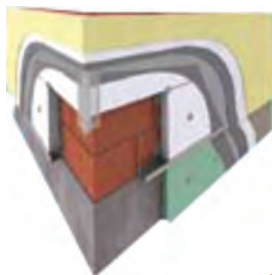
Műanyag nyílászárók színesben is!

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



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

Állatorvosi sorok

Macskák alsó húgyúti betegségei

Macskák vizsgálata során gyakran találkozunk az alsó húgyutak betegségeivel: hólyaggyulladás, húgykövesség, húgyhomok jelenléte.

Sajnos sokáig rejtve maradnak a tünetek, amikor már jelez a cica, azonnal állatorvoshoz kell fordulni, mert akár sürgősségi beavatkozásra is szükség lehet. Ha egy macska nem tud vizeletet üríteni egy napig, meg kell katéterezni, esetenként műteni, mert a húgykő, húgyhomok elzárhatja a húgycsövet.

Az alsó húgyúti betegségek mindkét nemben előfordulnak, bár a húgyhomok okozta húgycső elzáródás gyakoribb herélt kandúrokban. A péniszcsontnál lévő S-kanyarban szokott a homok elakadni.

A húgyhólyag gyulladás tünetei: a cica nagyon gyakran jár alomra, de csak nagyon kis mennyiségeket ürít. Számtalan oka lehet a hólyaggyulladásnak: a fertőződéstől kezdve a húgykövességen át a stresszig. Utóbbival gyakran találkozunk a praxisunkban, különösen több, lakásban együtt tartott macska esetén alakul ki abban a cicában, amelyik a rangsor végén áll. A stressz hatására húgyhólyag gyulladás alakulhat ki náluk, ami az akut problémákon kívül húgykövesség kialakulásához vezethet. Ilyekor komplex kezelést javasolunk, amibe beletartozik a stresszoldás, speciális diétás táp etetése és természetesen a gyulladás megszüntetése antibiotikumokkal, fájdalomcsillapítókkal.

Húgykövességre leggyakrabban a vércseppek jelenléte hívja fel a tulajdonos figyelmét, illetve a fájdalmas vizelés, levertség, legrosszabb esetben a vizelési képtelenség (beékelődés) hívja fel a figyelmet. Idült esetben egész nap az alomban gubbaszt a macska.

A diagnózis felállítása ultrahangos vizsgálattal történik, ami lehetőséget ad az elkülönítő kórjelzésre (pl. húgyúti daganatok). Nagy segítség a vizelet gyorsteszt is, hiszen egy perc alatt kimutatja vér, ketonok (cukorbetegség esetén), fehérjék jelenlétét (gyulladás), és következtetni lehet arra is, hogy a vese is érintett-e (vesemedence gyulladás). A gyors állatorvosi segítségnyújtáson túl szükség lehet egyéb laboratóriumi vizsgálatokra, pl. antibiotikum-érzékenység, húgykövek tipizálása. Utóbbinak azért van jelentősége, mert a struvit kövek enyhén lúgos-, míg az oxalát kövek enyhén savas vizeletben fejlődnek ki. Természetesen más összetételű húgykövek is kialakulhatnak (pl. magnézium-ammónium-foszfát). Bár évről évre növekszik az oxalát-kövek előfordulási valószínűsége, hazánkban leggyakrabban struvit kövek alakulnak ki. Hosszú távon a vizelet savanyításával és a stressz csökkentésével, kezelésével sokat segíthetünk a kiújulás megelőzésében.



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

*„Nagyon sok macskával és nagyon sok
filozófussal találkoztam már, de a macskák
bölcssége végtelenül nagyobb.”
(Hippolyte Taine)*

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

WOMÁS CSATORNATISZTÍTÁS
KAMERÁS CSATORNAVIZSGÁLAT
www.spdugulaselharitas.hu

06 70 77 55 190
Kiss Richárd



SZEMÉLYES MEGJELENÉS

► FIX ÁRAK, KORREKT ÁRAK
► NINCIS KISZÁLLÁSI DÍJ
► CSALÓDÁSMENTES SZOLGÁLTATÁS
KERESSEN BIZALOMMAL!



Gömöri Pál e. v.

GÖMÖRI KLÍMA

Légkondicionáló berendezések telepítése,
karbantartása, javítása.

Tel.: 06 70 429 64 38

E-mail: gomoriklima@gmail.com

Web: www.gomoriklima.hu

Minden hűtő és fagyasztószekrény javítása

2 év garanciával!

Ajtógumi és műanyagrészek
pótlását is vállalom.

Serák György
Hűtőgépszerező



06 20 557 3008

SZABÓ ZSOLT
E.ON REGISZTRÁLT VILLANYSZERELŐ

- Új mérőhelyek kiépítése
- Teljesítménybővítés
- Új házak villanyszerelése,
régiből házak elektromos felújítása



Az elvégzett munkákra garanciát vállalok!

Telefon: 06 20 5524976

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

Nyílászáró- és
árnyékolástechnikai szerelés

Műanyag, fa nyílászárók
Beltéri ajtók, párkányok
Lakossági és ipari garázkapuk
Nyíló, toló- és úszókapuk
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

Egészségmegőrzés az ősz beköszöntével

Az őszi beköszöntével nemcsak a természet változik meg, hanem az emberi szervezetet is új kihívások elé állítja az évszakváltás. A hőmérséklet csökkenése, a rövidebb nappalok és a zárt térben való tartózkodás mind hozzájárulnak ahhoz, hogy bizonyos betegségek gyakoribbá váljanak.

Ősszel az egyik leggyakoribb betegség a megfázás és az influenza. Ezek főként a hűvös idő és a vírusok gyorsabb terjedése miatt fordulnak elő. Emellett gyakoriak a különféle légúti betegségek, mint a hörghurut vagy az arcüreggyulladás. Az allergiás panaszok sem szűnnek meg teljesen, hiszen a parlagfű és a penészgomba spórái sokaknál okoznak problémát. Az évszakra jellemző a szezonális hangulatzavar is, amelyet a kevesebb napfény és a szerotonin csökkent szintje vált ki. Végül megemlíthetők az ízületi panaszok, amelyek a hidegebb, nyirkosabb időben erősödnek fel. (Ez utóbbiról legközelebb bővebben!)

A betegségek megelőzése természetes módszerekkel lehetséges. Fontos a vitaminokban gazdag étrend, amelynek része a C-vitaminban bővelkedő **gyümölcsök** és **zöldségek** fogyasztása, valamint a cinkben gazdag **olajos magvak** (tökmag, dió) beiktatása. A probiotikumokat tartalmazó ételek, például a **savanyú káposzta**, **kefir** vagy a **joghurt**, szintén erősítik az immunrendszert. A gyógynövények közül a **bíbor kasvirág (echinacea)** serkenti a védekezőképességet, míg a **gyömbér** és a **méz** fertőtlenítő hatású. A **kamilla** és a **hársfa** nyugtató, köhögéscsillapító és gyulladáscsökkentő.

Az őszi időszakban a táplálékkiegészítők szerepe is kiemelkedő. A **C-vitamin** rendszeres szedése segíthet megelőzni a megfázásokat, míg a **D-vitamin** pótlása különösen fontos a csökkenő napsütéses órák miatt. A **cink** és a **szelén** antioxidáns tulajdonságaik révén segítenek. Az **omega-3** zsírsavak csökkentik a gyulladásokat és védik a szívet, a **probiotikumok** pedig a bélflóra egyensúlyát támogatják. A **komplex multivitamin** készítmények segítenek pótolni az esetlegesen hiányzó tápanyagokat.

Az **egészséges életmód** szintén alapvető a betegségek elkerülésében. A **rendszeres testmozgás**, a **szabad levegőn** való tartózkodás, a **megfelelő öltözködés**, valamint a pihentető alvás mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a szervezet ellenállóbb legyen. Nem szabad megfeledkezni a lelki egészségről sem: a **stressz csökkentése**, a kikapcsolódás és a **közösségi élmények** szintén erősítik a szervezet védekezőképességét.

Így az őszi nem csupán a betegségek időszaka, hanem a testi és lelki megújulás lehetősége is lehet számunkra.



Bartha-Molnár Mónika
fitoterapeuta, life coach, Bach virágterapeuta
Pityang Egész-ség Műhely - Biobolt, Székesfehérvár
Telefon: +36 30 688 64 64

Az anyák adókedvezménye

Az **anyák adókedvezménye** révén megváltozik a családi jövedelmi háttér. Lehet, hogy meg kellene változtatni a **kiadásainkhoz kapcsolódó szokásainkat is?**

- **Hogyan fordíthatják** a megmaradt bevétel legalább egy részét azokra, akiknek jóvoltából ezt megkapják, vagyis a **gyerekekre?**
- Milyen kiegészítő **védelemre van szüksége a családtagoknak**, hogy ne okozzon összeomlást egy esetleges munkából történő kiesés?
- Mibe kerül az **egészségünk?**
- Mivel tehetjük könnyebben elérhetővé **vágyott céljainkat?**
- Hogyan **gondoskodhatunk családtagjainkról?**
- Hogyan **képezhetünk tartalékot**, amellyel nyugodtan várhatjuk a nagyobb eseményeket: továbbtanulás, külföldi út, autóvásárlás, esküvő, gyermekszületés stb.?

Megannyi kérdés, amelyekhez van megoldás!

Részletekért, konkrét ajánlatért, válaszokért keressenek telefonon vagy kérjenek visszahívást! – 06 20 5447555

Személyesen találkozhatunk **Százhalombattán a Príma áruház üzletsorán** kedden 9 – 15 óra között,

vagy **Beloianisban a Szeptember utca 12-ben** csak előre egyeztetett időpontban.
Családi megbeszélésre akár az Önök otthonában is sort keríthetünk!

Boka Erika

Programajánló

Felvonási Tünetek Színjátszó Műhely

2025. 10. 01. szerda 12:00

"Köszönöm, hogy imádtott" - kabaré és szonon
Eötvös József Művelődési Ház és Könyvtár, Ercsi

2025. 10. 04. szombat 18:00

Goldoni: Mirandolina - vígjáték két részben
Háló Egyesület (1052 Budapest, Semmelweis u. 4.)

2025. 11. 08. szombat 17:00

Kornis Mihály: Körmagyar - szatíra két részben
Eötvös József Művelődési Ház és Könyvtár, Ercsi

**AZ ELŐADÁSOK
INGYENESEK!**

Adományokkal a társulat
további munkáját támogatják.

Murza Kata

murzsakata@gmail.com

06 20 523 26 86



MEGHÍVÓ

**Jótekonysági Gála
Műsoros Est**



2025. október 11. 14:00

**Művelődési Ház,
Pusztaszabolcs**

TOMBOLA!

Magyar Rákellenes Liga®

1990 óta az egészségért

Pusztaszabolcsi Alapszervezete

Horoszkóp októberre

Kos (március 21. - április 20.)

Úgy tűnik, testi-lelki megújulásra van szüksége! Ne habozzon, válasszon valami jó töltetkezős programot!

Bika (április 21. - május 20.)

Nehézségei adódhatnak, de ne ijedjen meg, közelebb a megoldás, mint elsőre látszik! Fogadja el, ha segítséget kínálnak!

Iker (május 21. - június 21.)

Az őszi folyamán előfordulhatnak kisebb pénzügyi kihívások, szerencsés, ha van megtakarítása, ami most jól jöhet!

Rák (június 22. - július 22.)

Problémája adódhat kommunikációs félreértés miatt. Figyeljen, kinek mit mond, ne beszéljen indulattal még vitában sem!

Orszlán (július 23. - augusztus 23.)

Most muszáj előre tekinteni és megfontoltan gazdálkodni a forrásaival, hosszútávú terveinek az alapját most rakhatja le.

Szűz (augusztus 24. - szeptember 23.)

Ne keresse mindig mindenben a hibát! Tegye félre kritikus szemléletét, sokkal jobb lesz a kapcsolata a családjával, barátaival!

Mérleg (szeptember 24. - október 23.)

Felerősödhet a munka iránti szenvedélye, lehet, hogy új területekre is elkalandozik. Azért az egyensúlyra továbbra is figyeljen!

Skorpió (október 24. - november 22.)

Új lehetőséggel kecsegteti az őszi, távlati tervei eléréséhez sokkal közelebb kerülhet, mint remélte!

Nyilas (november 23. - december 21.)

Stresszesebbé vált a szokásosnál, erre már figyelnie kell! Keressen kapcsolódásra lehetőséget, az segít helyreállítani az egyensúlyt.

Bak (december 22. - január 20.)

Az sem kizárt, hogy szakemberhez kell fordulnia egészsége megőrzése érdekében. Egy percig se tétovázzon!

Vízöntő (január 21. - február 20.)

Tapasztalatai segítik abban, hogy megőrizze egyensúlyát és megtalálja az utat a belső harmóniához.

Halak (február 21. - március 20.)

Munkájában előrelépés várható, végre konkrét eredményét látja kitartásának és szorgalmának!

Híresztelő

- **Háztartási kisgép alkatrészek**, tartozékok, kiegészítők, valamint szerszámok **ELADÓK** műhelyfelszámolás miatt. Érdeklődni lehet a **06 30 233 8926** vagy a **06 25 272 721** telefonszámokon.

FIGYELEM!



TŰZIFACSALÁS

Ne dőljön be egy jól hangzó hirdetésnek!

Lassan közeleg a fűtési idény, ezzel egyidőben pedig megjelentek a tűzifát árusító csalók is. A rendőrség arra int mindenkit, hogy az áldozattá válás elkerülése érdekében az alábbiakat tartsák be:

- **Csak telephellyel rendelkező, leinformálható, számlaképes kereskedőtől** vásároljon tűzifát! A megvásárolt tüzelőanyag kifizetésekor kérjen számlát!
- **Kerülje a hálázó árusokkal történő üzletkötést!** A fa eredete, minősége és mennyisége az ismeretlen kereskedők esetében általában nem ellenőrizhető vissza.
- **Ne rendeljen telefonon!** A fa mennyisége, fajtája és a minősége telefonon nem ellenőrizhető!
- **Ha kalodában vásárolja meg a tűzifát, legyen jelen annak szétbontásánál!** Az ömlesztett fa mennyisége gyakran megtévesztő, így könnyen csalás áldozatává válhat.
- **Átvételkor is ellenőrizze le a kiszállított tüzelő mennyiségét!** Amennyiben lehetséges, Ön vagy megbízottja legyen jelen a fa mérlegelésekor!
- **Ne fizessen előre!** A vételárat a kiszállított áru mennyiségének, minőségének ellenőrzése után adja át a szállítónak.

Amennyiben bűncselekmény áldozatává válik, azonnal értesítse a rendőrséget a 112-es segélyhívó telefonszámon!

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**



Jakus István - Iváncsa



Gépi földmunka

Forgó-kotró bobcat

Ömlesztett anyag

szállítása

Tel: +36 30 826 56 12

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

*Hozzátartozónk, szerettünk elvesztése nemcsak érzelmileg állíthat
megterhelő időszak elé: megtakarítás híján az anyagi gondokkal is meg kell
küzdünk. 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 1.200.000 Ft között választahó 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! Akár az Ön otthonában is megköthető!

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

Telefon: 06 20 544 7555

Igény esetén az Ön otthonában!

MARIKA VIRÁGBOLT

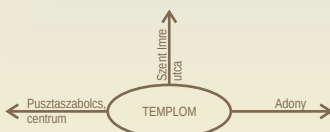
Pusztaszabolcs, Szent Imre út 49.

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



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