

# térségi kis kapcsolás

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



## NOVACOOK®

RÁCALMÁS, MEGGYFA UTCA 5.  
06 (20) 359-6062 • info@novacook.hu

**MAGAS MINŐSÉGŰ KONYHAI GÉPEK  
ELÉRHETŐ ÁRON**



**23900Ft**  
~~23900Ft~~ -20%  
-20%

**DIMARSON DM-P70J17AL-V2**

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

**119900Ft**  
~~124900Ft~~

**NOVACOOK F5S40 RETRO  
GÁZ-GÁZ**

- Teljeskörű szikragújtás
- Gázsütő
- Gázgrill
- Beépített sütőtér világítás
- Beépített hőmérő
- Nyitható tepsitartó
- Méret: 50x55 cm
- Fémtestő
- Garancia: 2 év

INOX Változat: 107.900Ft  
Meggyiros Változat: 117.900Ft  
Fehér Változat: 102.900Ft



**F9S50E6-RD MEGGYPIROS EXCLUSIVE  
LINE 90 GÁZ-ELEKTROMOS**

- dupla szárnyas forgónyárs
- öntöttvas edénytartó rácsok
- WOK serpenyőtartó adapter
- turbó forró levegő keringtetés a sütőben
- üvegtető

Garancia: 3 év teljeskörű

Retro Bézs: 379.900Ft  
INOX Változat: 299.900Ft

**314900Ft**  
~~329900Ft~~



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

Tűzhelyekről és további termékekről részletek a [Novacook.hu-nl](http://Novacook.hu-nl)!

# KLÍMASZERELÉS

## LEGALACSONYABB ÁRON



Egész évben  
karbantartás,  
javítás.

0620 239 9263



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

06 70 77 121 77  
<https://italiaizei.hu>

Az újság megjelenési helységeiben  
ingyenes kiszállítással!



# ARANY és EZÜST

## felvásárlás



2026.01.01–12.31.

**Azonnali készpénzfizetés!**

**Antal Ékszer, Tesco  
SZÁZHALOMBATTA**

A Duna-Intertoll ZRt., mint az M6 Autópálya I. szakasz  
üzemeltetője felvételt hirdet az alábbi munkakörbe:

## ÚTKARBANTARTÓ GÉPKOCSIVEZETŐ

### ELVÁRÁSOK:

„C” kategóriás vezetői engedély,  
lakóhely Iváncsa 30 km-es vonzáskörzetében

### FELADATOK:

Az M6 autópálya üzemeltetésébe tartozó  
feladatok ellátása (útkarbantartás).

### AMIT NYÚJTUNK:

Útiköltség támogatás  
Bérezés megegyezés szerint  
Béren kívüli juttatások

Az önéletrajzokat az alábbi címre várjuk:

**Duna-Intertoll ZRt.**

E-mail: [contact@dunaintertoll.hu](mailto:contact@dunaintertoll.hu)  
2454 Iváncsa, Kilencedi út 1.



## 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](mailto:morvakerteszet@gmail.com)

facebook: Morva Kertészet



# BEKÖSZÖNTŐ

*Kedves Olvasók!*

Mindig tiszteltem azokat, akik önnön érdekeiken felül képesek a közösségért tenni, a világ jobbításán dolgozni, példát mutatni tudásukkal, téma-érzékenységükkel, figyelmet szentelni a környezetünk, az elesettek, a kisebbek felé. Ezért írok szívesen a koraszülötteket felkaroló **Plüss Kommandó**ról már sokadszor, a 14. oldalon olvashatnak új kezdeményezésükről. Ezért hirdetem a Zöld oldalon újból és újból a **10 Millió Fa Alapítvány** mozgalmát, mert egyetértek a célkitűzéseikkel. A mostani, 8. oldalon olvasható felhívásuknak szerintem különösen fontos üzenete van az összefogásról. És ezért gyűjtöttem össze az előző Kapocs 14. oldalára az állatokat segítő civil szervezeteket is.

Élismerésem azoknak az embereknek, akik nem a telefon betűit nyomkodva foglalnak állást így vagy úgy, hanem megfogják azt a célnát és tút, kézbe veszik az ásót és kannát, akik képesek lehajolni a szemetet összeszedni akkor is, ha nem ők dobták el.

Becsülöm azokat, akik szembe mennek a divattal, és az online világ helyett beszélgetést kezdeményeznek másokkal, figyelnek a közegükben élőkre, akiknek nem a csípős kritika és elvárás, hanem a megértő együttműködés a célja és a mozgatórugója.

Olyan világról álmodom, ahol az egymás tiszteletben tartása, a másság elfogadása, a véleménykülönbözet nem idegeníti el az embereket egymástól. Nagyon kellene az egyszerű, hétköznapi csodák, amiket csak mi teremthetünk meg nyitottságunkkal, figyelmünkkel és sok-sok beszélgetéssel! Fussunk neki, apránként sikerülhet!



*Boka Erika*



**Szép Ernő:**  
Én így szerettem volna élni

Én úgy szerettem volna élni  
Minden halandóval beszélni

Mindenkinek nevét kérdezni  
Mindenkinek szívét érezni

A járdán osztani a virágot  
Tegezni az egész világot

Megsimogatni ami állat  
Érinteni minden fűszálat

Imádni végtelen sereggel  
A napot ha fellángol reggel

És énekszóval összejönni  
Az esti csillagnak köszönni

S testvéri csókkal hazatérni  
Én így szerettem volna élni

Kiadja: Biztos Kapocs Bt. • Adószám: 26780678-1-07 • Kiadásért felelős személy: Boka Erika  
Postacím: 2455 Beloianisz, Szeptember utca 12.

Telefon: **06-20/544-7555** • [www.kiskapocs.hu](http://www.kiskapocs.hu) • [kapocs@kiskapocs.hu](mailto:kapocs@kiskapocs.hu)

Bankszámlaszám: 10700134-71541992-51100005

Szerkesztésért felelős személy: Sólyom Balázs • Nyomdai kivitelezés: Innovariant, Szeged  
A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk. Kéziratot nem őrünk és nem küldünk vissza.

Copyright © 2026. A kiadó minden jogot fenntartott. • Eng. sz: CE/31713-2/2016.

X. évfolyam 2. szám, Kistérségi Kapocsként alapítva 2006 decemberében.

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

Következő lapzárta: **2026. március 18.**



Legközelebb is

## Húsvéti nyereményjáték a perkátai Reálban!



2026. március 1-től 2026. április 4-ig minden elköltött 10.000 Ft után 1 db nyereményszelvényt adunk, melyet kitöltve és bedobva a boltban elhelyezett gyűjtőládába, ajándéksorsoláson vesz részt.

### FŐDÍJ: női kerékpár

**További nyeremények: Robotporszívó, Moulinex multifunkciós aprító, BH elektromos rizsfőző és még sok értékes ajándék!**

**Sorsolás: 2026. április 13-án, hétfőn  
11:30-kor az üzletben.**

### Folyamatos akciók, széles termékválaszték!

*Szabadság téri üzletünkben friss sertés-, marha-, csirke-, kacs- és pulykahús kapható! Friss hotdog egész nap kapható!*

*Hentesáru, pékáru rendelést felvesszünk!*

**Mobilegyszerű feltöltés, Yettel teljes számlabefizetés!**

**SZÉP-kártya elfogadás!**

**Mindkét üzletünkben MOHU italcsomagolás  
visszaváltás működik és kaparós sorsjegy is kapható!**

**Üzleteinkben bankkártyával is fizethet!**



**Nyitva tartás:**

hétfő-péntek: 5:00-18:00

szombat: 6:00-12:00

vasárnap: 6:00-12:00

**2431 Perkáta,  
Szabadság tér 5.**

**Telefon:**

**06 25 229 993**



**Nyitva tartás:**

hétfő-péntek: 6:00-17:00

szombat: 6:00-11:00

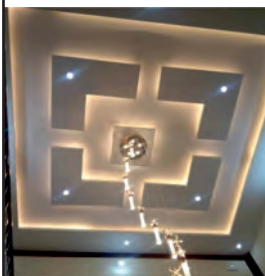
vasárnap: zárva

**2431 Perkáta,  
Széchenyi utca 57.**

**Telefon:**

**06 25 452 723**

## GIPSZKARTONSZERELÉS



- Válaszfalak, előtétfalak, álmennyezet, kazettás mennyezet építése
- Rejtett világítás kialakítása
- Dekorfalak, médiafalak készítése
- Festés, glettelés

**BORONYAI RICHÁRD E.V**  
**06 30 166 98 76**



**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**

**Simson, Jawa, MZ és ETZ**  
motorkerékpárokat  
vásárolok  
*állapottól függetlenül.*

György László • **06 70 210 62 19**



**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.

**Propszts Zolt • 06 20 416 3947**  
**propsztszolt@gmail.com**  
**bizonyilaszarok@gmail.com**

## DUGULÁS ELHÁRÍTÁS

Kamerás csatornavizsgálat  
hétvégén és  
ünnepnapokon is!

*Nincs kiszállási díj!*

*Bontás nélkül, garanciával!*



**Vitányi László**  
**Telefon:**

**06 70 303 60 03**

**f Vitus Duguláselhárítás**  
**dugulaselharitasmostazonnal.hu**

## SZABÓ ZSOLT

### E.ON REGISZTRÁLT VILLANYSZERELŐ

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



*Az elvégzett munkákra garanciát vállalok!*

**Telefon: 06 20 5524976**

## 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**

# ÁCS

Régi tetők átrakása, felújítása • Új tetők, előtetők készítése

Lapos tetők szigetelése

**Telefon: 06 20 8044 133**

**BOJ Ács Kft.**



## Műanyag ajtó, ablak, redőny, redőnykapu

forgalmazása, beépítése

**Szúnyogháló kedveményel**

Parkányok, napellenzők, relaxák

**Redőnyjavítás**

Ingyenes felmérés!

Major Sándor, Pusztaszabolcs

**+36 30 781 80 22**

Minden hűtő és fagyasztószekrény javítása

**2 év garanciával!**

Ajtógumi és műanyagrészek pótlását is vállalom.

**Serák György**

Hűtőgépszakember

**06 20 557 3008**



**DanTech SOLUTIONS KFT.**

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

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

## 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**



## 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](http://www.nemesdoktor.hu)

NYITVA TARTÁS:

hétfőtől péntekig 8–10 és 17–19 óráig;  
szombaton 8 – 12 óráig



## IDÉN IS ELKÉSZÍTJÜK ADÓBEVALLÁSÁT!

Május 20-ig van lehetősége a  
2025. évről szóló személyi jövedelem-  
adó bevallását elkészíteni, 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](mailto:ado@szironta.hu)



**SZIRONTA**  
EGYÜTTES

Adója 1%-át is köszönettel fogadjuk!

**Adószámunk: 18501472-1-07**

## 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:*

szerdai 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 ügyintézással 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

## 10 millió fa - My Forest együttműködés

A mozgalmat nem kell már bemutatni remélhetőleg, hiszen többször adtunk hírt tevékenységükről.

Most az idei célkitűzésükről tájékoztatnak mindenkit:

### MINDEN KERTBEN LEGYEN +1 FA!

Magyarországon ez nem szokás, mi mégis megcsináltuk. Két szervezet: ugyanaz az ügy – ugyanaz a terep.

A „normális” az lenne, hogy előbb-utóbb egymás riválisai leszünk. Hogy számoljuk, ki nagyobb. Ki hangosabb. Kinek a fája „ér többet”!

***Mi most szándékosan nem ezt az utat választottuk.***

### ÚJ EGYÜTTMŰKÖDÉS

A MyForest és a 10 millió Fa szorosabbra fűzi az együttműködését. Nem azért, mert nem tudnánk versenyezni. Hanem mert nem akarunk.

- Mert a klímaválságot nem lehet legyőzni egóval.
- Mert a fák nem kérdezik, ki ültette őket.
- Mert az erdőt nem érdekli, kinek a logója nagyobb.



### MINDEN KERTBE +1 FÁT!

A „Minden kertbe plusz egy fát” kezdeményezés mostantól közös ügy. Ahogy mi is támogatjuk a Nemzeti Faültetés Napját és az Egy fő – egy fa programot.

**És most jön a kellemetlen kérdés:**

***Naivak vagyunk? Vagy végre valaki nem a saját sikerét építi?***



Mi azt mondjuk: ha 4 millió kertben állna idén egy új fa, abból országnyi erdő lenne, ahogy korábban is mondtuk:

**VÁLJUNK ERDŐVÉ!**

***Te mit választanál: versenyt vagy összefogást? Te ültetnél idén egy fát a kertedbe? Ha már elültetted, tedd fel a térképre:***

**[www.1fo1fa.hu](http://www.1fo1fa.hu)**

## Nagy teljesítményű géppel ágdarálást vállalunk

(17 cm ágvastagságig)

vagy az ágdaráló gép

1 fő személyzettel

**bérbe vehető.**

Pup és Társa Kft.

Telefon:

**06 30 247 66 77**



Ingatlanok 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**

## Jakus István - Iváncsa



Gépi földmunka  
Forgó-kotró bobcat

Ömlesztett anyag  
szállítása

**Tel: +36 30 826 56 12**

## DUGULÁS-ELHÁRÍTÁS

### BONTÁS NÉLKÜL! GARANCIÁVAL!

**NON-STOP**  
**HÉTVÉGÉN IS!**

**VÍZVEZETÉKSZERELÉS IS**

**06/20-362-5817**



Tüzelő- és építőanyag kereskedés

- tüzelő
- fenyő fűrészáru
- zsákos anyagok
- hőszigetelés
- vasáru
- cserép
- beton elemek
- téglák

Cím:

Iváncsa,

Hunyadi

János utca

781 hrsz.

**Szállítást**

**vállalunk!**

**Tel: +36 30 314 33 78**

**+36 30 927 70 24**

**Minden, ami a házához szükséges!**

## Klímák

Telepítése  
és  
karbantartása

RÖVID HATÁRIDŐVEL,  
REGISZTRÁLT SZERELŐTŐL!



VÁLASSZ **HŰTŐ - FŰTŐ** KLIMÁT  
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 Viszonteladói és Szervíz

jpklimaservice@gmail.com

Facebook: JP Klíma

# Állatorvosi sorok

## Pár információ a bolháról

Kedvenceinken, kutyákon, macskákon, vadászgörényeken sok, különböző külső élősködő fordul elő. Ezek közül gyakori a bolha. A bolhák oldalt lapított, szárnyatlan rovarok. A fejlődésmenetük több állapotból tevődik össze. Induljunk el attól a ponttól, hogy kifejlett bolhák nőstényei vérszívásukat követően petéket raknak le, általában a gazda szőrzetébe. Innen a peték a környezetbe potyognak le és fejlődnek tovább. A petékből lárvák kelnek ki, amelyek a környezetben található szerves anyagokból táplálkoznak, majd bábba alakulnak. Ez a fejlődési forma igen ellenálló. Ha a környezeti tényezők nem megfelelőek, akkor a báb stádiumban akár éveket képes a bolha átvészelni. Kedvező körülmények – meleg és magas páratartalom – esetén a bábokból kikelő kifejlett alak éhes, és alig várja, hogy egy potenciális gazda arra járjon, és rá tudjon ugrani.

A bolhák okozta kártételek:

**1. Vérszívás, vérfogyottság** – a kifejlett bolhák vérrel táplálkoznak. Egy – két bolha nem okoz nagy problémát, de egy kisméretű kölyökkutya vagy macskakölyök ha elbolhásodik (több száz bolha élősködik rajta), akkor annyi vért szívnak, hogy komoly vérvesztéséget váltanak ki. Extrém esetben akár az elhullásukat is okozhatják.

**2. Erős viszketés és bőrgyulladás** – a bolhák jelenléte irritálja a gazdát, gyakori vakarózkodást és irritációt okoz. Következmény lehet, hogy a bőr megsérül és egy másodlagos, baktériumos bőrgyulladás alakul ki.

**3. Allergiás bőrgyulladás** – a vérszívás során „bolhanyál” is bejut a parazitált szervezetbe. Ezt a gazdaszervezet idegen fehérjeként ismeri fel, és allergiás folyamatokat indít el, kialakul az allergiás bőrgyulladás.

**4. Galandféreg közvetítése** – a bolha köztigazdája az uborka magképű galandféregnek. A környezetben szerves anyagokon táplálkozó lárvá felvehet féregpetéket is. A féregpetékből a bolha szervezetében kialakul a féreg lárvá formája. Amikor a kutya, macska bolhászkodik, elkap egy-egy bolhát és szétrágja, lenyeli, akkor jut a szervezetébe a féreg fertőző lárváformája és kb. két hónappal később a kifejlett férgek élősködnek a bélszatornájában.

Fontos, hogy megtegyünk mindent a rendszeres védekezés alkalmazásával visszaszorításukra, hiszen több fontos kórképet is képesek kialakítani kedvenceinken. A védekezésre alkalmas készítmények kiválasztásához érdemes a kedvencünket ellátó állatorvossal konzultálni, hogy a legmegfelelőbb és hatékonyságú készítményt válasszuk.



A bolha fejlődési szakaszai  
Forrás: Internet



### 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

„Egy bolha jobban meg tudja zavarni az oroszlánt, mint az oroszlán a bolhát.”  
(Kenyai közmondás)

*Hozzátartozónk, szeretünk 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](mailto:kiskapocs@generalimail.hu)

Telefon: 06 20 544 7555

Igény esetén az Ön otthonában!



# **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](mailto:horvathk78@gmail.com)

Telefon: 06-20/315-67-97 • 06-20/438-5754

Facebook: Horváth Sírő Pusztaszabolcs

## Március megújulást hoz...

Március a természetben és az emberi szervezetben is a drasztikus váltások hónapja. A természetgyógyászat szemszögéből ez az időszak nem csupán a naptári tavasz kezdete, hanem a **tisztulás és az újrakezdés időszaka is**. Nézzük a 3 legfontosabb feladatunk:

### 1. Belső nagytakarítás:

A máj a szervezetünk vegykonyhája és fő méregtelenítő szerve; a téli, nehezebb ételek és a kevesebb mozgás után ilyenkor telítődik leginkább „salakanyagokkal”. Márciusban az emberek ösztönös vágya a méregtelenítésre tehát nem csupán divat, hanem biológiai szükséglet.

A természetgyógyászat ebben az időszakban a keserűanyagokban gazdag gyógynövényeket hívja segítségül. A **gyermekláncfű** gyökere, a **máriatövis** és a **csalán** nemcsak a vér tisztítását segítik, hanem serkentik az epeelválasztást is, ami elengedhetetlen az emésztés felpörgetéséhez.

### 2. Harc a fáradtság ellen:

Sokan éreznek márciusban ólmos fáradtságot, amit gyakran a vitaminraktárak kiürülésének tulajdonítunk. A márciusi erdők ajándéka, a **medvehagyma**, ilyenkor valószínűleg életelixír: tisztítja az érendszert és antibakteriális hatásával felfrissíti a bélflórát. A csíráztatás – legyen szó búzáról vagy retekcsíráról – pedig olyan koncentrált életenergiát juttat a szervezetbe, amely a legdrágább multivitaminokkal is felveszi a versenyt. Azért továbbra is gondoskodjunk a D és C vitamin pótlásról, a megfelelő mennyiségű magnézium, cink és szelén bevitelről.

### 3. Mentális méregtelenítés

A természetgyógyászat sosem választja el a testet a lélektől. Ahogy a kertekben kigyomláljuk az elszáradt kórókat, úgy márciusban a mentális térben is szükség van a szelektálásra.

- A **bőjt** ebben a felfogásban nem önsanyargatás, hanem felszabadulás. A mentális méregtelenítést segítheti, ha kijelölsz „offline órákat”, vagy a felesleges hírlevelekről történő leiratkozás (digitális detox).

- **Lomtalaníts!** A fizikai lomtalanítás az életterünkben közvetlenül hat a gondolataink tisztaságára is.

- Az illóolajok közül a **citromfű** és a **rozmaring** használata ilyenkor segít a téli depresszió maradványainak elosztatásában és a fókusz megtalálásában.

### Összegzés

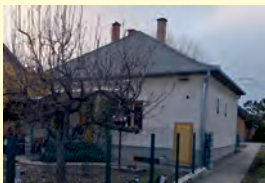
Aki ebben a hónapban figyelmet fordít a belső tisztaságára, az nemcsak a tavaszi fáradtságot kerülheti el, hanem egy stabil alapra építheti fel az egész éves egészségét.



**Bartha-Molnár Mónika**

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

## Eladó családi ház Beloiannisban – azonnal költözhető, tehermentes!



Beloiannis csendes részén kínálunk megvételre egy 100 m<sup>2</sup>-es, tégglából 1972-ben épült családi házat 600 m<sup>2</sup>-es telken. Praktikus elrendezésű: 3 szoba, konyha, spájz, valamint fürdőszoba WC-vel szolgálja a kényelmes mindennapokat. A házhoz

tartozik egy 20 m<sup>2</sup>-es pince, ahol vegyes tüzelésű kazán van, továbbá a folyosón egy gáz cirkó is rendelkezésre áll. A meleg vizet villanybojler biztosítja. A telken található egy 30 m<sup>2</sup>-es, tégglából épült melléképület, amely tárolásra vagy akár műhelynek is kiváló. Az ingatlan 3×16 A elektromos hálózattal ellátott, tehermentes, így az adásvétel gyorsan lebonyolítható.

A község csendes, biztonságos lakókörnyezetet biztosít, ugyanakkor kiváló közlekedési adottságokkal rendelkezik: Dunaújváros és Budapest is könnyen megközelíthető. Ideális választás mindazoknak, akik nyugodt otthont keresnek, de nem szeretnék elszakadni a városi infrastruktúrától. **Irányár: 56 millió Ft**

Érdeklődni ezeken a számokon lehet:

**Boka Erika 06 20 544 7555 | Boka János 06 70 3737 212**

## Eladó felújított 1,5 szobás, nagy konyhás lakás

Dunaújváros kedvelt részén, 4 emeletes társasház 2. emeletén. A 45 m<sup>2</sup>-es, teljeskörűen felújított, hangulatos lakás, minden helyisége megújult: burkolatok, műanyag nyílászárók, új biztonsági bejárati ajtó.

Leendő tulajdonosának már csak költöznie kell!

Benne megbízható albérlő lakik, aki szívesen maradna is, ezért befektetésnek is tökéletes választás. Elhelyezkedése kiváló, a közelben megtalálható minden: üzletek, buszmegálló, iskola, óvoda – így tökéletes választás első otthonként, pároknak is.

**Ár: 31.990.000 Ft**

**Kard Nikolett 06 30 3125 254**

# Programajánló

## Felvonási Tünetek Színjátszó Műhely

**2026. 03. 08. vasárnap 15:00**

**Felszállópálya - Tégglás Márton gitárkoncertje**

Cseh Tamás - Bereményi Géza dalaiból

Lakásszínház, Ercsi - előzetes bejelentkezéssel!

**2026. 03. 21. szombat 15:00**

**Tamási Áron: Énekes madár - székely népi játék**

Faluház és Könyvtár, Gyúró

**2026. 03. 28. szombat 17:00**

**W. Shakespeare: Othello**

Bodajki Művelődési Ház és Könyvtár

### AZ ELŐADÁSOK INGYENESEK!

Adományaikkal a társulat további munkáját támogatják.

**Murzsa Kata**

**murzsakata@gmail.com | 06 20 523 26 86**



## Horoszkóp márciusra

**Kos** (március 21. - április 20.)

Amikor a kiadások gyorsabban nőnek, mint ahogy tervezné, és a bevételek el-elmaradoznak, nem könnyű optimistának lenni! Azért próbálja meg!

**Bika** (április 21. - május 20.)

A biztonságérzete kissé meginog, ami arra készíti, hogy jobban figyeljen környezetére és próbáljon meg alkalmazkodni!

**Ikrék** (május 21. - június 21.)

Olyan döntéshelyzetbe kerül, aminek hosszú távon hatása lesz az életére, ezért ne bagatellizálja el, vegye komolyan!

**Rák** (június 22. - július 22.)

Itt az idő, hogy a tettek mezejére lépjen! Most még a szerencse is ön mellé szegődik, ha nem vár a sült galambra!

**Oroszlán** (július 23. - augusztus 23.)

Az év eleji feszültség lassan oldódik, lépésről lépésre javul a helyzet, fontos, hogy motiválja magát folyamatosan!

**Szűz** (augusztus 24. - szeptember 23.)

Lássan tényleg itt az ideje, hogy kitzúzza céljait és el induljon a megvalósításuk útján, ne halogasson tovább!

**Mérleg** (szeptember 24. - október 23.)

Lehetetlen kikerülnie, hogy végre új irányba induljon! Legyen nyitott a változásra, mert ez hozza meg a várva várt áttörést!

**Skorpió** (október 24. - november 22.)

Karrierjében, anyagi területen nagyon biztató lehetőségei adódnak, használja ki, amíg nem késő!

**Nyilas** (november 23. - december 21.)

Anyagi és érzelmi hullámvasút következik, ésnél kell lennie, hogy ne essen csapdába egy elhamarkodott döntés miatt!

**Bak** (december 22. - január 20.)

Örömmel tölti el, hogy előző erőfeszítései lassan beérnek. Ennek ellenére ne dőljön hátra, van még tennivalója bőven!

**Vízöntő** (január 21. - február 20.)

Amit tavaly elodázott, most lehetősége lesz bepótolni. Nem biztos, hogy érdemes még egyszer halogatni, lépjen a tettek mezejére!

**Halak** (február 21. - március 20.)

Olyan lehetősége adódik a karrierben, amihez bátorság is kell, nem elég a szakmaiság. Legyen körültekintő és határozott!

## PLUSS KOMMANDÓ

A szervezetről már többször adtunk tájékoztatást, most egy újabb jótékonyági indítvánnyal szeretnénk megismertetni a Kapocs olvasóit:

### **VARRÓKAT, ALKOTÓKAT KERESÜNK – A KORAI FEJLESZTÉSÉRT**

Most azokhoz szólunk, akik tüvel-cérnával, szívvel-lélekkel tudnak segíteni!

Olyan varrók, kézműves alkotók, textilművészek jelentkezését várjuk,

akik megmaradt, jó minőségű textilekből korai fejlesztést segítő eszközöket tudnának készíteni árva babák számára.

#### **Mit készíthettek?**

- Fejlesztő textil figurák és érzékszerv-fejlesztő játékok (egyszerű, puha textilfigurák)
- Kontrasztos vizuális fejlesztő textil (kiságy mellé textilképek)
- Puha, kapaszkodó textil figura
- Kiságy mellé rögzíthető fejlesztő textil sávok

Ajánlott textúrák: plüss, pamut, muszlin, kord, wellsoft

*Hiszünk abban, hogy a maradék anyag nem hulladék, hanem lehetőség!*

*Lehetőség arra, hogy egy koraszülött, árva baba idegrendszere finoman, szeretetteljes környezetben fejlődhessen.*

*Ha varrsz. Ha alkotsz. Ha van otthon megmaradt, jó minőségű textilek. Ha szívesen adnál időt és tudást egy nemes ügyért. Most szükség van rád.*

*Nem tökéleteset keresünk. Szívből jövőt keresünk.*

Jelentkezés: [www.facebook.com/plusskommando](https://www.facebook.com/plusskommando)

*Meddig tart a program és fogadás?*

*Hosszútávú, egész évben*

Textil átvételi pont:

1136 Budapest, Raoul Wallenberg utca 6.



## Nyílászáró- és árnyékolástechnikai szerelés

Műanyag, fa nyílászárók  
Beltéri ajtók, párkányok  
Lakossági és ipari garazskapuk  
Zsaluziák

Redőnyök, redőnykapuk  
Szűnyoghálók, 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

## DUGULÁSELHÁRÍTÁS

▶ WOMÁS CSATORNATISZTÍTÁS

▶ KAMERÁS CSATORNAVIZSGÁLAT

[www.spdugulaselharitas.hu](http://www.spdugulaselharitas.hu)

**06 70 77 55 190**

**Kiss Richárd**

személyes megjelenés

- ▶ FIX ÁRAK, KORREKT ÁRAK
  - ▶ NINCΣ KISZÁLLÁSI DÍJ
  - ▶ CSALÓDÁSMENTES SZOLGÁLTATÁS
- KERESSEN BIZALOMMAL!**

## térségi kis kapocs

**ÖN IS HIRDETNE?**

Hívjon fel! 06 20 544 7555

Írjon e-mail! [kapocs@kiskapocs.hu](mailto:kapocs@kiskapocs.hu)

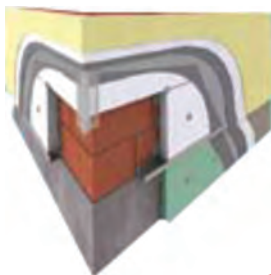
Küldjön levelet! 2455 Beloianisz, Szeptember u. 12.

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

**KÉRJEN AJÁNLATOT!**

**Lakossági apróhirdetés: 2.000 Ft / 180 leütésig**

amely ajánlat kizárólag magánszemélyek apróhirdetéseire  
és nem vállalkozói hirdetésekre vonatkozik!



**HŐPLUSZ**  
RENDSZER MÁRKAKÉPVISELET

**CZEGLÉDI**  
IPARCIKKBOLT ÉΣ TŰZÉP

**2431 Perkáta, Szabadság tér 4.**

Homlokzati hőszigetelő  
anyagok egész évben  
kedvező áron!

**SZÉP kártya elfogadás!**

Színes homlokzati nemesvakolat alapozóval **1.740,- Ft/m<sup>2</sup>**-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 <sup>2</sup>
8 cm .....	2.725 Ft/m <sup>2</sup>
10 cm .....	3.175 Ft/m <sup>2</sup>
15 cm .....	4.300 Ft/m <sup>2</sup>
20 cm .....	5.425 Ft/m <sup>2</sup>

[www.szigetelthaz.hu](http://www.szigetelthaz.hu)  
**Tel.: 20/347-86-82**



# 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



# 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 • Mapezil 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