

Szebb Életért Központ

Budapest. VIII. ker., Fiumei út 4.

Nyitva hétköznap 9 és 18 óra, szombaton 9 és 15 óra között
Telefon: 06/1/488-0118 vagy 20/969-0059

- ♥ Agykontrollos kiadványok és spirituális könyvek nagy választékban
- ♥ Mandalaképek ♥ Kristályok és kristálykarkötők ♥ Gyógynövényes párnák
- ♥ Aranymetszett termékek ♥ Életjobbító kurzusok

Várunk mindenkit nagy-nagy szeretettel!



agykontroll.hu
szebbeletert.hu

SM70464

ELEKTROMOS KAZÁN TELEPÍTÉSE

Nincs időszakos hatósági vizsgálat,
nincs engedélyeztetés, így jelentős
összeget spórol Önnek!

Biztonságos, komfortos!

100%-os energiakihasználtság!

Minimális karbantartási igény!

Hívjon bizalommal:

+36-20/932-8-923

FZ70511

VII. kerület

- megjelenik a kerületben 26 000 példányban

SZEKSZ

Magyarország első számú információs- és reklámkiadványa



2021/1

Hirdetésfelvétel: 06-1/237-0488

UTAZÁSAIDHOZ VÁLASSZ MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

**CITY TAXI
BUDAPEST**



MOBIL APP

TÖLTSD LE A MEGÚJÍTOTT
CITY TAXI BUDAPEST APPOT,
2020.03.01. ÉS 06.30. KÖZÖTT
ÍRD BE A RIO65 KUPON KÓDOT,
HOGY RÉSZT VEGYEL A SORSOLÁSON!

RÉSZLETEK ELÉRHETŐEK
2021.03.01.-TŐL A WWW.CITYTAXI.HU OLDALON.

TÖLTSD LE MOST!



SM70793





NÉHÁNY SZÓ A NUMIZMATIKÁRÓL

Miért hasznos hobbi a régi érmék, papírpénzek gyűjtése?

A régebbi korok érméit, elődeik vereteit már a római császárok is gyűjtötték.

Régi érmeket, bankjegyeket gyűjthetünk szépségük miatt, de idővel kiváló befektetés is lehetnek. Egy szépen felépített gyűjtemény értéke fokozatosan emelkedik, alapvetően jóval meghaladva az infláció mértékét.

Mit érdemes gyűjteni?

Erre nincs alapérvényű szabály, van akit a papírpénzek szépsége fog meg, van akit az ezüst, vagy arany érmék csillogása. Nyilván a gyűjtési területet behatárolják pénzügyi lehetőségeink is.

Azt biztosan ki lehet jelteni, hogy kisebb pénzből is lehet változatos, szép gyűjteményt felépíteni. Korszak szerint gyűjthetünk antik, középkori és újkori pénzeket, korona, pengő, vagy 1946 utáni forint bankjegyeket. Sokan csodálkoznak, de pár ezer forintért már vásárolhatunk pl. negyedik századi római érméket, de középkori ezüst dénárokat is.

A régi magyar papírpénzek közül már pár száz forintért beszerezhetők a II. VH inflációs időszakában kibocsájtott használt pengő bankjegyek, de persze akadnak köztük százezreket érő ritkaságok is.

Mire kell figyelni kezdő gyűjtőnek?

Van egy régi mondás ami minden szakmára igaz, a tanulópénzt meg kell fizetni!

Na az a nem mindegy, hogy ez mennyi. Kezdő gyűjtőként legfontosabb a tájékozódás. Ha elhatározzuk, hogy gyűjteni kezdünk, tapasztalat nélkül ahelyett, hogy piacokon lesnénk az „alkalmi” vételt, picit drágább, de biztonságosabb, ha üzlettel rendelkező, számlaképes kereskedőtől vásárolunk. (Először is egy érme katalógust!) Minden kereskedő szívesen segít, ezt biztosan állíthatjuk.

Mit tegyek, ha régi érméket örököltem, találtam, kaptam és nem értek hozzá?

Elmondhatjuk, hogy a legtöbb érme bolt, numizmatikai szaküzlet szívesen segít a gyűjtőknek.

Sok helyen az értékbérlés ingyenes szolgáltatás.

Hol érdemes eladnom régi érméimet?

A numizmatikai szaküzletek természetesen vásárolnak egyes érméket, bankjegyeket kitüntetések és komplett gyűjteményeket is. Alapesetben a nívósabb üzletekben nem okoz gondot az azonnali készpénzes kifizetés, de bizományosi értékesítés is elképzelhető.

A bizományosi értékesítés hátránya, hogy nem azonnali pénz. Előnye, hogy mivel a kereskedő nem a saját tőkét fekteti be, kisebb ár résszel is beéri. Ha nem találkozik az eladó és a kereskedő ár elképzelése, értékesebb daraboknál hasznos lehet az aukciós formában történő értékesítés. Itt a piaci árat valóban a piac mondja meg, a kereskedő csak egy fix jutalékot számol az értékesítés után.

RÉGI PÉNZ FELVÁSÁRLÁS



RÉGI PÉNZÉRMÉK ÉS PAPÍRPÉNZEK FOLYAMATOS FELVÁSÁRLÁSA

PROCOPIUS ÉRMEBOLT FELVÁSÁRLÁSI IRODA:

BUDAPEST VI. VÖRÖSMARTY U. 61

IDŐPONT EGYEZTETÉS: 06 30 3976748

ÁTVÉTELI IDŐPONTOK: H, K, SZ, CS 12.00-18.00

Kedves Olvasóink,

Közel három évtizede már, hogy a KISOKOS® márkanév beépült a köztudatba és a kiadványok meghatározó szereplői lettek a hazai hirdetési piacnak, elengedhetetlen tartozékai a háztartásoknak.

Az 1992-es induláskor és ma is magyar tulajdonú cég tulajdonos ügyvezetőjeként büszke vagyok rá, hogy kiadványainkkal ilyen régóta segíthetjük a helyi vállalkozások hirdetéseit eljuttatni olyan otthonokba, ahol azokra a legnagyobb szükség van. Az elmúlt évtizedekben folyamatosan alakítottuk, modernizáltuk termékünket annak érdekében, hogy ügyfeleink és olvasóink mindig az igényeiknek leginkább megfelelő kiadványokkal találkozhatnak. Nagy öröm számomra, hogy a visszajelzések alapján sikeresek voltak ezek a törekvéseink. Továbbra is nagy hangsúlyt fektetünk a márka fejlesztésére, hiszen célunk, hogy szlogenünkhöz hűen a KISOKOS® tényleg „mindent tudjon”. A 2020-as év fejlesztéseinek célja a fenntarthatóság. Fel kell készülnünk a jövő kihívásaira, ezért **két, kiemelkedően fontos területet** határoztunk meg: **a környezetvédelmet és a digitális technológiát**.

Napjainkban az egyéni felelősségvállaláson túl a vállalati szintű környezetudatos működés jelentősége is megkérdőjelezhetetlen – ezt cégvezetőként magam is kiemelten fontosnak tartom. A KISOKOS® életében is meghatároztuk és bevezettük a környezet-

védelmi irányelveket. Zöld törekvéseink jegyében megváltoztattuk a KISOKOS® papírtípusát, mert fontosnak tartjuk, hogy a hagyományosan nyomtatott, ingyenes szaknévsorunk még hosszú évekig ebben a formátumban is eljusson a magyar háztartásokba. Kiadványainkat mostantól újrahasznosított papírra nyomtatjuk, és továbbra is a leghatékonyabb terjesztői hálózattal rendelkező Magyar Posta juttatja el a háztartásokba. Kizárólag annyit gyártunk, ahány postaládába terjeszteni tudják a kézbesítők.

Digitalizáljuk folyamatainkat a szerződéskötéstől a számlázásig. Nem nyomtatunk fölöslegesen dokumentumokat, ügyfeleinkkel online felületen keresztül tartjuk a kapcsolatot. Ezzel terveink szerint nem csak az előállításból és szállításból adódó károsanyag-kibocsátást csökkentjük, hanem a felesleges gyártásból keletkező hulladéktermelést is.

Komoly műlra tekinthetünk vissza, és ez felelősséget is jelent. Felelősséget és feladatot abban, hogy egyre magasabb minőségben tudjunk csatornát biztosítani a szaktudás számára. Célunk, hogy a felhasználók a szükséges segítséget megbízható forrásból találhassák meg gyorsan, egyszerűen, akár a legmodernebb felü-



leteken is. Az egyre gyorsuló technológiai fejlődés miatt szükségszerű, hogy a hirdetéseket ne csak a megszokott, nyomtatott kiadványokban ériék el olvasóink.

Fejlesztéseinkkel azt a célt tűztük ki, hogy modern életünk legelterjedtebb eszközei, az okostelefonok és számítógépek segítségével is elérhető legyen a KISOKOS®. Nemcsak a felhasználókról szóló nemzetközi

tartalomfogyasztási és internethasználati felmérések eredményeit figyeltük, hanem mi magunk is folytattunk kutatást. Számítógépükön hamarosan felkérhetik megújult weboldalunkat, ahol nemcsak szaknévsorunkat találják meg, hanem már blog felületünket is, illetve sürgős munka esetén azonnali segítségkérésre is használhatják az online adatbázist.

Az okostelefon-használókra is gondoltunk: Android és iOS rendszerekre is lefejlesztettük a KISOKOS® saját alkalmazását, ami a közelben található mesterek lehető leggyorsabb elérését teszi lehetővé. Kulcsszavas keresőnkkel egyszerűen megadható a ház körüli probléma, majd a tartózkodási hely beállításával azonnal megtalálhatják a környéken elérhető szolgáltatásokat.

Egyszerűen, gyorsan, korszerűen.

Ez a hármas igény érvényesül a közösségimédia-használók körében is, akiknek folyamatosan frissítet-

Facebook oldalunk mellett Messengeren elérhető chatbottal is beszélünk, így a magyarországi szakmai tudakozói piacon elsőként a KISOKOS® biztosít azonnali chatbottal segítséget, ha mesterre van szükség a háztartásban.

Úgy készítettük elő a legújabb fejlesztéseket, hogy most, a bevezetés pillanataiban biztosan állíthatjuk, hogy azok az Önök kényelmét, igényeit szolgálják.

A közelmúltban kibontakozó járványhelyzet okozta kihívások új megoldásokra, egyszerű és fegyelmezett szokások kialakítására készítetnek mindannyiunkat – mind a személyes életünkben, mind vállalati körben.

Meggyőződésem, hogy tudásunk és elkötelezettségünk, valamint a termékeink minősége alkalmassá tesznek bennünket arra, hogy megfeleljünk az előttünk álló próbatételeknek.

Hiszem, hogy olvasóink és hirdetőink magas szintű kiszolgálása biztosítja mindannyiunk számára, hogy a lehető legkisebb veszteséggel vegyük a következő hónapok akadályait – **szolgáltatásunkkal segítve a szakemberek munkáját, és az Önök otthonainak biztonságát.**

Budapest, 2021.

Harsányi Henrik



TARTALOMJEGYZÉK

színes oldalak	borító, 2-3
impresszum	13

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

A-Á-B

ablak	14
ablak, ajtó	14
állatpatika	14
barkácsbolt	14
boiler- és hőtárolókálvha-szerelés	14

CS-D-F

cserépkályha- és kandalló-építés	14
dugulás- és csőrepedésselhárítás	16

Bármely hálózatról
INGYEN
hívható számunk

1424



ÉJJEL-NAPPAL
Dugulás- és
csőrepedéshárítás
Akár 1 órán belüli
ingyenes kiszállással
Garanciával • Nyugodtjas
kedvezménnyel

duguláshárítás	22
festés	23
festés, mázolás, tapétázás	23
fogtechnikus	23
fűtészerezés	25

G-H-K

gázkazán és gázkészülék szerviz27

Bármely hálózathoz
INGYEN
 hívható számunk
1424


hűtő- és fagyasztógép-javítás	34
kaputelefon	34

kárpitos	34
kazán	34
kéménybélelés	34
kéménybélelés, -átépítés	34
klíma	34
konténeres sitt- és szemét-szállítás	35
költöztetés	35
kőműves, burkoló	35
könyvkereskedelem	35

L-M-P

lakatos	35
lomtalanítás	35
mosogatógép-, mosógép-javítás	35
mosógépjavítás	35
parkettázás	35

R-SZ-T

redőny	36
redőny, árnyékolástechnika	36
redőny, relaxa	36
redőnyjavítás	36
régiség	36
rovar- és rágcsálóirtás	36
számítástechnikai szerviz	36
szőnyegtisztítás	37
taxi	37
televízió-, cd-, hifi-, videó-javítás	37
televízió-, lcd-, plazma-javítás	37

Ü-V-Z

űveg, tükör	37
űveg, tükör, képkeret	37
villanybojler szerelés	37
villanszerelés	38

víz- és csatornakiépítés	41
------------------------------------	----

Bármely hálózathból
INGYEN
hívható számunk

1424



ÉJJEL-NAPPAL
Víz- és
csatornaépítés
Akár 1 órán belüli
ingyenes kiszállással
Garanciával • Nyugodtjas
kedvezményel

Vízvezeték szerelés

**WC, WC-tartályok, csaptelepek,
szifonok javítása, cseréje. 0-24**

Mosó-mosogatógépek bekötése
E. Rudolf 0-24 06-20/493-4601

SJ70583

zár47

KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK

egészségügyi ellátás	50
Polgármesteri Hivatal	48

Handwriting practice lines for the letter 'a'. Each line features a small 'a' with a numbered arrow indicating the stroke order: 1 for the counter-clockwise circle and 2 for the vertical downward stroke.



Handwriting practice sheet for the letter 'a'.

The sheet contains 20 rows of handwriting lines. Each row consists of three horizontal lines: a top line, a middle line, and a bottom line. The letter 'a' is written in the middle line of each row.

The letter 'a' is written in a cursive style, starting with a small circle on the middle line, followed by a vertical stroke that goes down to the bottom line, and a small loop that goes back up to the middle line.

CÉGJEGYZÉK

0-9

1111 Adamov-Vill Kft.	kazán	34
1111 Adamov-Vill Kft.	villanyszerelés	38
1111 Adamov-Vill Kft.	színes	B4

A, Á

AAD Szolgáltató Kft.	ablak	14
AB-Digital Bt.	televízió-, lcd-, plazmajav.	37
Ablak-Ajtó Zárszerviz Kft.	lakatos	35
Ablak-Ajtó Zárszerviz Kft.	zár	47
Agykontroll Kft.	színes	B4
Ajtómentő Zárszerviz Kft.	zár	47
A-Z Üveges Nagy Miklós	üveg, tükör	37
A-Z Villany Mester Kft.	villanyszerelés	38
Azsor Kft.	villanyszerelés	39

B

Bálint-Duó Bt.	bojler- és hőtárolókály	14
Bálint-Duó Bt.	villanybojler-szerelés	37
Balogh Miklós	mosogatógép-, mosógé	35
Barta Fuvar Kft.	költöztetés	35
BAUT Szállító és Szolg.	konténeres sitt- és sze.	35
Beforgó Bt.	kárpitos	34
Bifon Kft.	kaputelefon	34
Boss-Ing Ker Kft.	villanyszerelés	39
Bútor-Tefu Bt.	költöztetés	35

C, CS

CHINORA Ötlet Barkácsb	barkácsbolt	14
City Taxi Fuvarszervező Sz. taxi.	37
City Taxi Fuvarszervező Sz. színes	B1
Clean Point Kft.	rovar- és rágcsálóirtás	36

D

Danyi Max Trade Kft.	festés, mázolás, tapéta	23
Doktor PC Kft.	számítástechnikai szerv.	36

E, É

Euroline-Ablak Kft.	ablak, ajtó	14
Ezekiel Bt.	index	7
Ezekiel Bt.	víz- és csatornakiépítés	46

F

Facility Consulting Kft.	klíma	34
Facility Consulting Kft.	színes	B2
Ferr-And Szer Bt.	lakatos	35

G, GY

Garboda Kft.	ablak	14
Garboda Kft.	redőny, árnyékolástechn.	36
Garboda Kft.	színes	B2
GREEN KOMPLEX Kft.	kéménybélés	34
GREEN KOMPLEX Kft.	klíma	34

H

Hoffmann Árnyékolástechn.	redőny	36
Homok Ferenc	ablak	14
Horváth Géza János	mosógépjavítás	35

K

Kardos Béla	villanyszerelés	38
Károlyi Péter	redőnyjavítás	36
Kovács Tamás	zár	47
Kozma Zoltán	lomtalanítás	35

M

Medivet SK Kft.	állatpatika	14
Medivet SK Kft.	színes	B2
Molnár István	mosógépjavítás	35
Mrázik Csaba	redőny, reluxa	36

N, NY

Nagy Attila	lakatos	35
Nagy Attila	zár	47

O, Ó, Ö, Ő

Óhegyi József	cserépkályha- és kandal.	14
-------------------------	----------------------------------	----

P

Parkettacentrum Kft.	parkettázás	35
Petrovics János	festés	23
Petrovics János	színes	B2

Piel Antikvárium	könyvkereskedelem	35
Piel Attila	lomtalanítás	35
Piel Attila	régiség	36
Procopius Kft.	színes	3

R

Rabker Hungary Kft.	klíma	34
-----------------------------	-----------------	----

S

Sankó-Bazsa-Bau Kft.	kőműves, burkoló	35
Sankó-Bazsa-Bau Kft.	redőny, reluxa	36
Sásdi András	hűtő- és fagyasztógép-ja.	34

SZ

Szabó Kémény Kft.	kéménybélés, -átépítés	34
Szőnyeg Express Kft.	szőnyegtisztítás	37

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

T, TY

TeleFair 2002 Kft.	televízió-, cd-, hifi-, videó	37
Terjéki Zsófia Tímea	szőnyegtisztítás	37
Tiszta Csövek Kft.	dugulás- és csőrepedés	22
Tiszta Csövek Kft.	duguláselhárítás	22
Tóthné Hűvös Katalin	fogtechnikus	23
Turi Csaba	redőny	36

U, Ú, Ű, Ū

Újfény Kft.	villanyszerelés	39
---------------------	---------------------------	----

Z, ZS

ZON GLASS Kft.	üveg, tükör, képeret	37
Zováth Attila	rovar- és rágcsálóirtás	36

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

HOSSZMÉRTÉKEK

1 league	= 3 statute mile (szárazföldi mérföld)	= 4,828 km
	= 3 nautical mile (tengeri mérföld)	= 5,565 km
1 nautical mile	= 2026 yard (tengeri mérföld)	= 1853,184 m
1 statute mile	= 8 furlong (szárazföldi m.)	= 1609,344 m
1 furlong	= 40 pole	= 201,16 m
1 pole/perch/rod	= 5,5 yard	= 5,03 m
1 fathom	= 2 yard	= 1,83 m
1 yard	= 3 foot (rőf)	= 91,44 cm
1 foot	= 12 inch	= 30,48 cm
1 inch	= 10 line	= 2,54 cm
1 line		= 2,54 mm

TENGERÉSZETI MÉRTÉKEK

1 csomó	= 1 tengeri mérföld/óra	= 1,853 km/h
1 fonál	= 6 foot (láb)	= 1,829 m

TERÜLETMÉRTÉKEK

1 square mile	= 640 acre (négyzet mérföld)	= 2,590 km ²
1 acre	= 4840 square yard	= 4046,9 m ²
1 square	= 100 square foot	= 9,290 m ²
1 square yard	= 9 square foot	= 0,836 m ²
1 square foot	= 144 square inch	= 0,093 cm ²
1 square inch		= 6,45 cm ²

TÉRFOGATMÉRTÉKEK

1 register ton	= 100 cubic foot	= 2,831 m ³
1 cubic yard	= 27 cubic foot	= 0,7645 m ³
1 cubic foot	= 1728 cubic inch	= 28 316,08 cm ³
1 cubic inch		= 16,38 cm ³

ÚRMÉRTÉKEK

1 quarter	= 8 bushel	= 290,789 l
1 bushel	= 4 peck	= 36,348 l
1 peck	= 2 gallon	= 9,097 l

GB:	1 gallon	= 8 pint	= 160 fluid uncia (angol területen)	= 4,5461 l
	1 quart	= 2 pint	(angol területen)	= 1,136 l
	1 pint	= 4 gill	(angol területen)	= 0,586 l
US:	1 gallon	= 8 pint	= 128 fluid ounce (amerikai területen)	= 3,7654 l
	1 quart	= 2 pint	(amerikai területen)	= 0,946 l
	1 pint	= 4 gill	(amerikai területen)	= 0,473 l

1 gill	= 0,142 l
1 barrel	= 158,99 l (1 barrel kőolaj 0,14 t)

TÖMEGMÉRTÉKEK

Avoirdupois (általános):

1 long ton	= 20 long hundredweight	= 2240 pound	= 1016,047 kg
1 long hundredweight (GB)		= 4 quarter	= 50,802 kg
1 quarter		= 28 pound	= 12,701 kg
1 stone		= 14 pound	= 6,35 kg
1 pound		= 16 ounce	= 453,592 g
1 ounce		= 16 dram	= 28,349 g
1 dram		= 1,77 g	
1 short ton	= 20 short hundredweight	= 2000 pound	= 907,184 kg
1 short hundredweight (US)		= 100 pound	= 45,359 kg

Troy (nemesfémeknél):

1 troy pound	= 5760/7000 pound	= 12 troy ounce	= 373,242 g
1 troy ounce	= 20 pennyweight	= 31,103 g	
1 pennyweight	= 1,555 g		

Gyógyszertári:

1 pound (lb ap)	= 12 ounce	= 373,242 g
1 ounce (oz ap)	= 8 dram	= 31,103 g
1 dram (US) / drachm (UK) (dr ap)	= 3 scruple	= 3,888 g
1 scruple (s ap)	= 20 grain	= 1,296 g
1 grain (gr)		= 64,798 91 mg

MAGYAR ELNEVEZÉSEK

cubic	köb-	foot	láb
inch	hüvelyk	line	vonás
nautical mile	tengeri mérföld	ounce	uncia
pound	font	square	négyzet-
statute mile	szárazföldi mérföld	yard	rőf (nem javasolt)

HŐMÉRSÉKLET ÁTSZÁMÍTÁSOK

Celsius-fok: $X\text{ }^{\circ}\text{C} = \frac{(X \times 9)}{5} + 32\text{ }^{\circ}\text{F}$	Fahrenheit-fok: $X\text{ }^{\circ}\text{F} = \frac{(X - 32) \times 5}{9}\text{ }^{\circ}\text{C}$
--	---

RÉGI MAGYAR MÉRTÉKEGYSÉGEK

1 magyar mérföld	= 8353,6 m
1 bécsi mérföld	= 4000 bécsi öl
1 bécsi öl	= 6 bécsi láb
1 bécsi láb	= 12 bécsi hüvelyk
1 bécsi hüvelyk	= 2,634 cm
1 bécsi rőf	= 0,777 m
1 magyar hold	= 1200 négyszögöl
1 négyszögöl	= 3,6 m ²
1 magyar akó	= 64 magyar itce
1 magyar itce	= 54,2976 liter
1 bécsi karát	= 0,8484 liter
	= 0,206 g

LEGYEN JELEN ÖN IS A **KISOKOS**® KIADVÁNYBAN!

■ **MEGBÍZHATÓ MÁRKANÉV – 29 ÉVES MÚLT**

Magyar tulajdonosi háttérrel,
1992 óta meghatározó
szereplője a hirdetési piacnak

■ **A Magyar Posta által garantált** minimum 80%-os lakossági, ingyenes, postaládás **terjesztés**

■ Folyamatos jelenlét Budapest **590.000** háztartásában, fél évente frissülő tartalommal

■ **Költséghatékony** hirdetési forma: 1.000 fő elérése akár 261 Ft + áfa-tól

■ **Nyomtatott és online megjelenés**



ÉLJEN A LEHETŐSÉGGEL!

Hallgassa meg személyre szabott ajánlatunkat!

Érdeklődjön még ma a megjelenési felületekről, árakról munkatársainknál!

KISOKOS Média Kft.

Központ: 1097 Budapest, Könyves Kálmán krt. 12-14.

Telefon: 06-1/237-0488; **Mobil:** 06-30/826-2688

www.kisokos.hu; ugyfelszolgalat@kisokos.hu

KISOKOS
Magyarország első számú információs- és reklámkiadványa

**ÖSSZESEN:
1 460 000
példány / év**

**VII.
kerület**

IMPRESSZUM

KISOKOS BUDAPEST VII. KERÜLET 2021/1

- **Felelős kiadó:** KISOKOS Média Kft., 1097 Budapest, Könyves Kálmán krt. 12-14., Tel.: 06-1/237-0488
- **Ügyvezető igazgató:** Harsányi Henrik, Tel.: 06-1/237-0488
- **Nyomdai előkészítés:** Grafitor Studio
- **Megjelenik:** 26 000 példányban
- **Terjesztve:** Budapesten a VII. kerületben ingyenesen, postaládába

A **KISOKOS**-ban hirdető szolgáltatók tevékenységének minőségéért a **KISOKOS** felelősséget nem vállal, így a hirdető szolgáltató és ügyfele közötti vitákban a **KISOKOS** kiadványt érő esetleges negatív megítélés ellen, a **KISOKOS** kiadvány jogi úton lép fel!

A **KISOKOS** kiadvány, vagy része - üzleti célú sokszorosításához, felhasználásához, - bármely célból, médiában történő bemutatásához, említéséhez, a kiadó írásos engedélye szükséges, az ezzel ellentétes magatartás ellen a **KISOKOS** kiadvány jogi úton fellép.

www.kisokos.hu
ugyfelszolgalat@kisokos.hu



● CÉGEK, VÁLLALKOZÁSOK, ÜZLETEK ●

ABLAK

www.ablak-ajtodoktor.hu



Homok Ferenc

Igényesen és becsületesen már 26 éve!

Mindenféle ablakok, ajtók javítását, szigetelését, festését, zárak cseréjét vállalom 1 év garanciával, ingyenes felméréssel!

Saját készítésű fajtákkal kedveskedünk!

06-30/9-628-704

0066258

GARBODA KFT. – Az ablakok szakértője!
30%-os ABLAKCSERE AKCIÓ JÚNIUS 30-ig! Ablakgyártás **14 nap alatt, 8 év garanciával!** AJTÓ, ABLAK, REDŐNY. Garázs kapu, kőműves munkák. Lásd a színes hirdetést az első belső borítón! **Hívj segítőnk: +36-30/19-56-611 • www.garboda.hu**

FZ70821

INGYENES FELMÉRÉssel



Ablakok, ajtók javítása, illesztése, szigetelése, festése és zárak cseréje minőségi kivitelezéssel, **26 év tapasztalattal.**

1 ÉV GARANCIA, KEDVEZŐ ÁRAK,

HORVÁTH ÁKOS

www.ajtoablakdoktor.hu

06-70-550-0269

SM70414



ABLAK, AJTÓ

MŰANYAG ÉS ALUMÍNÍUM NYÍLÁSZÁRÓK

EUROLINE ■ Műanyag ablak ■ Alumínium ablak
Nyitunk a szűzre ■ Műanyag ajtó ■ Alumínium ajtó
■ Műanyag redőny ■ Alumínium redőny
■ Szúnyogháló ■ Téli kert, nyárikert

30% KEDVEZMÉNY

06-1/239-4961
06-70/419-7437
06-70/600-5726

Ponizio **Roto** **Spectrum**

1139 Bp., Szegedi út 5.
www.eurolineablak.hu
info@euablak.hu

HH70471

ÁLLATPATIKA

MEDIVET ÁLLATPATIKA

Lásd a színes hirdetést az első belső borítón!

www.medivetallatpatika.hu

1142 Bp., Erzsébet királyné útja 36/A.

Tel.: +36-30/880-2558

Nyitva: H-P: 10-19, Szo: 10-14 óráig. SM70604

BARKÁCSBOLT

ÖTLET BARKÁCSBOLT

1072 Bp., Nagy Diófa u. 19. • T/F: 352-0569

www.otletbarkacsbolt.hu • Ny: H-P: 8-17, Szo: 8-12

PV70516

BOJLER- ÉS HŐTÁROLÓSKÁLYHA-SZERELÉS

BÁLINT MEGBÍZHATÓ GYORSSZERVIZ

Villanybojler javítás, csere, vízkötlenítés, szállítás, karbantartás. **T: 207-0491 • 06-70/203-1935**

FZ70379

CSERÉPKÁLYHA- ÉS KANDALLÓ-ÉPÍTÉS

CSERÉPKÁLYHÁS – Építés, átépítés, javítás, tervezés, értékesítés garanciával! Ingyenes állapotfelmérés. Nyugdíjas kedvezmény. **T: 30/418-2922**

PV70516

- ✓ Érdekel a 2020-as magyar reklámpiac?
 - ✓ Tudnád kamatoztatni egy 28 éves márkanév tapasztalatait?
 - ✓ Szívesen részt vennél új online projekteken?
- Akkor a **KISOKOS** Csapatában a helyed!



BIZTOSÍTUNK NEKED

- ☒ modern munkakörülményeket
- ☒ fejlett infrastruktúrát
- ☒ meglévő ügyfeleket
- ☒ folyamatos képzést
- ☒ teljesítményfüggő bérezést

VÁRJUK JELENTKEZÉSED! Kisokos Média Kft. 1097 Budapest, Könyves Kálmán körút 12-14.
telefon 06 (1) 237-0488, email hr@kisokos.hu, internet www.kisokos.hu

KISOKOS



DUGULÁS- ÉS CSŐREPEDÉSELHÁRÍTÁS

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS

06-30/389-4797

- vízvezetékhalózatok javítása, karbantartása
- hibaelhárítás
- műszeres bemérés
- mosdó- és csaptelepcseré
- WC-tartály csere
- vízóracsere
- kisebb munkák, javítások

FÜTÉSSZERELÉS

06-30/226-6465

- kazáncsere
- fűtőkorszerűsítés
- minden típusú gázkészülék javítása, karbantartása, szerelése
- konvektor csere, felújítás
- központifűtés-szerelés

ÉJJEL-NAPPAL
INGYENES
KISZÁLLÁSSAL
AKÁR 2 ÉV
GARÁNCIÁVAL

VÍZ-, ÉS CSATORNA-SZERELÉS

06-30/604-8267

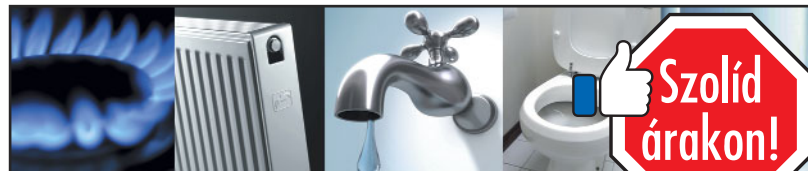
- vízrendszer, csatorna kiépítése
- javítása és karbantartási munkái
- csőtörések műszeres bemérése, javítása
- darálós wc-k javítása, cseréje, kiépítése
- csőtörés, -repedés, ázás
- műszeres bemérés
- csaptelepek javítása, cseréje

DUGULÁS-ELHÁRÍTÁS

06-30/604-8926

- duguláselhárítás
- darálós wc-k javítása, cseréje, kiépítése
- csatornatisztítás
- konyhamalac javítás
- kamerás csatornavizsgálat

0060672



DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Mi, mint az **Euro Gáz Hungária Kft.** óriási tapasztalattal szolgáljuk a lakosságot a gyorsszolgálatunkkal.

Koncepciónk, hogy a háztartásokban előforduló mindennapos problémákat szakszerűen, a legrövidebb időn belül megoldjuk.

A szolgáltató ipar számos területén számíthat a segítségünkre, legyen az vízszelzés, gázszelzés, fűtésszerelés, csatorna tisztítás, vagy dugulás-elhárítás, esetleg villanyszerelés.

MINDEN MUNKÁNKRA 100% GARANCIÁT VÁLLALUNK!

Profiljaink közül néhány, a teljesség igénye nélkül:

- csapok cseréje, szerelése és javítása, wc-k javítása, cseréje (dömtör, monoblokkos, falba épített, darálós),
- tűzhelyek, konvektorok, bojlerok, vízmelegítők karbantartása, tisztítása, cseréje, beüzemeltetése,
- radiátorok cseréje, bontás nélküli dugulás elhárítás,
- gázszivárgás ellenőrzés, társasházi gáz alapvezeték javítás, vagy komplett kiépítés,
- csatorna kiépítése, fűtés rendszerek ellenőrzése, átmosása stb.

Magas színvonalon javítunk továbbá minden típusú gázkészüléket, a kombi cirkókat is beleértve.

(lehet Ariston, Baxi, Beretta, Biasi, Chaffoteaux, Colibri, Demrad, Dég, Éti, Fagor, Féj, Ferolli, Gorenje, Hajdu, Héra, Hermann, Höterm, Hoval, Hydrotherm, Idropi, Immergas, Indesit, Junkers, Kolibri, Lampart, Mora, Nextra, Ocean, Pelgrim, Quadriga, Radiant, Safoto, Saunier Duval, Svt-w, Stiebel-Eltron, Termomax, Thermo-téka, Vaillant, Vesta, Vezuv, Westen, Wolf, Zanussi)

Akkreditált, arcképes igazolvánnyal rendelkező munkatársainkkal (mérésügyi és műszaki biztonsági hatóságnál ellenőrizhető) **az év 365 napján, napi 24 órában, még éjjel is** ügyeleti rendszerben tudunk segítséget nyújtani.

A több mint 15 autóból álló flottánk, mely szinte mindennel fel van szerelve, Budapesten és az agglomerációban áll rendelkezésünkre.

Magas színvonalon képzett szakemberekkel dolgozunk, akikért bármikor, bárhol garanciát vállalunk!

Nincs rezsiorádjunk, nem számítunk fel kiszállási díjat, csak az elvégzett munkát és a beépített anyagot illetve alkatrészeket számlázzuk!

Előre is köszönjük megtisztelő bizalmát!

Tisztelettel: Vitéz Zoltán

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:



A címszó a következő oldalon folytatódik!





ELDUGULT A WC-D? ÉSZNÉL LÉGY!

Tárcsázd gyorsan: **Tizennégyhuszonnégy!**

Hívj minket INGYEN,
a nap 24 órájában, az év 365 napján!
akár 1 órán belüli ingyenes kiszállás!
Garancia, kedvezmények!



Bármely hálózathoz
INGYEN hívható számunk

- DUGULÁSELHÁRÍTÁS
 - DARÁLÓS WC-K JAVÍTÁSA,
CSERÉJE, KIÉPÍTÉSE
(akár csere készülékkel)
- DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL!
KORREKT ÁRON!

06-1/236-0489

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, KAMERÁZÁS, MŰSZERES CSÖTÖRÉS BEMÉRÉS

ingyenes kiszállással,
garanciával, éjjel-nappal!

Telefon:
06-20/374-9054

VÁLLALUNK duguláselhárítást,
kamerázást, műszeres csőtörés bemérést
ingyenes kiszállással éjjel-nappal,
garanciával!
Telefon: 06-30/235-3311

GYORSSZOLGÁLAT
KVALIFIKÁLT SZAKEMBER GÁRDÁVAL,
NON-STOP INGYENES KISZÁLLÁSSAL!
Munkánkra garanciát vállalunk!
Telefon: 06-1/238-0505

GARANCIÁT VÁLLALOK!

Duguláselhárítás,
Csatornatisztítás
Víz-, gáz-, fűtésszerelés

DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL!

NON-STOP
AKÁR 1 ÓRÁN BELÜL
06-1/270-5868

Duguláselhárítás garanciával!

Elérhető áron, megbízható
kerületi szakembert hívhat,
akár 1 órán belüli érkezéssel.

GYORSASÁG!
GARANCIA!
PONTOSASÁG!

Csőtörés, -repedés, ázás,
műszeres bemérés,
csaptelepek javítása, cseréje.

FIX ÁRAK!

Duguláselhárítást falbontás nélkül vállalok,
fix díjaim NEM VÁLTOZNAK a helyszínen!

0 – 24 óráig rendelkezésére állok

HÉTVEGÉN ÉS ÜNNEPNAPOKON IS

Mobil: 06-20/598-4139

Duguláselhárítás, kamerás csatornavizsgálat,
műszeres csőtörés bemérés ÉJJEL-NAPPAL,
AKÁR 2 ÓRÁN BELÜL DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL!
Munkánkra garanciát vállalunk!
Mobil: 06-20/598-3732

DUGULÁSELHÁRÍTÓ

Kiszállási díj nélkül, 0-24-ig, GARANCIÁVAL!
Lásd a nagyobb hirdetést a GÁZKÉSZÜLÉK-
SZERELÉS címszó alatt!
Mobil: 06-30/604-8971

0060678



DUGULÁSELHÁRÍTÁS

ÉJJEL-NAPPAL INGYENES, AKÁR 1 ÓRÁN BELÜL KISZÁLLÁSSAL



AKCIÓ

VÁLLALUNK SZERELÉST, JAVÍTÁST,
HIBAEHÁRÍTÁST GARANCIÁVAL!



Csatornatisztítás, duguláselhárítás falbontás nélkül,
műszeres csőtörés bemérés, wc-tartály csere, csaptelepcsere.

NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY!

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:



DUGULÁSELHÁRÍTÁS

víz-gáz-fűtésszerelés,
gázkészülékjavítás,
díjmentes kiszállással
garanciával, éjjel-nappal!

Tel.: 06-1/236-0321

Folyik a falból a víz? HÍVJON BIZALOMMAL!

Munkánkra garanciát vállalunk!
INGYENES AKÁR 2 ÓRÁN BELÜL KISZÁLLÁS
A HÉT MINDEN NAPJÁN ÉJJEL-NAPPAL!
Telefon: 06-30/604-9035

VÁLLALUNK NON-STOP vízvezetékjavítást,
duguláselhárítást falbontás nélkül!
Munkánkra garanciát vállalunk!
INGYENES KISZÁLLÁS!

Mobil: 06-20/917-4895

- Duguláselhárítás,
csatornatisztítás
- Víz-, gáz-,
fűtésszerelés



NON-STOP AKÁR 1 ÓRÁN BELÜL
DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL!
Garanciával, elérhető áron!

Telefon: 06-1/237-0327

BUDAPEST MINDEN KERÜLETÉBEN

víz-, gáz-, fűtésszerelés, karbantartás,
gázkészülékjavítás, darálós WC-javítás.
ÉJJEL-NAPPAL hívható számunk:
Telefon: 06-1/237-0286

CSÖTÖRÉSEK JAVÍTÁSA ÉJJEL-NAPPAL,
falbontás nélküli duguláselhárítás kiszállási díj nélkül.
Teljeskörű garanciával! Lásd a nagyobb hirdetést a
VÍZVEZETÉK-SZERELÉS címszó alatt!
Mobil: 06-30/389-4661

0060692

A címszó a következő oldalon folytatódik!



1424 – A KERÜLETI GYORSSZOLGÁLAT

Duguláselhárítás, csőtörésbemérés,
kamerás csatornavizsgálat,
vízszerelés, gázkészülékjavítás.



INGYENES
KISZÁLLÁS!

A hét minden napján,
NON-STOP!

Bármely hálózathoz
INGYEN
hívható számunk:



**KERÜLETI
DUGULÁSELHÁRÍTÓ GYORSSZOLGÁLAT
ÉJJELE NAPPAL, GARANCIÁVAL
INGYENES KISZÁLLÁSSAL!**
Tel.: 06-1/236-0534 • 06-20/374-9084

20 éve a szakmában

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS
ÉJJELE-NAPPAL**

Műszeres csőtörés keresés,
kamerázás, bemérés díjmentes
AZONNALI kiszállással!

Teljeskörű Garancia!
Mobil: 06-30/604-9371

**DUGULÁSELHÁRÍTÓ
VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELŐ
ÉJJELE-NAPPAL!**

Garanciával, akár 1 órán belüli
ingyenes kiszállással!

KEDVEZŐ ÁRAKON DOLGOZUNK!
Tel.: 06-1/238-0415

0060694

GYORSSZOLGÁLAT

**KVALIFIKÁLT
SZAKEMBER
GÁRDÁVAL,
GARANCIÁVAL**



**NON-STOP
INGYENES
KISZÁLLÁSSAL!**
TEL.: 06-1/238-0506
MOBIL: 06-30/604-9237



**ELDUGULT A WC? CSÖPÖG A CSAP?
NE VÁRJON, RÖGTÖN HÍVJON!**



25 éves szakmai tapasztalattal,
garanciával éjjel-nappali
ingyenes kiszállással!

Tel.: 06-1/302-4525 • 06-20/598-3904

**ELÉRHETŐ ÁRAKON VÁLLALUNK
DUGULÁSELHÁRÍTÁST
KAMERÁZÁST,**



**MŰSZERES CSÖTÖRÉS
BEMÉRÉST
INGYENES KISZÁLLÁSSAL
ÉJJELE-NAPPAL! GARANCIA!**

Telefon:
**06-1/238-0414
06-30/964-5305**

VÁLLALUNK: duguláselhárítás,
darálós wc javítás, kamerás csatornavizsgálat,
műszeres csőtörés bemérés ÉJJELE-NAPPAL,
AKÁR 2 ÓRÁN BELÜLI DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL!
Munkámra garanciát vállalok!
Telefon: 06-1/270-9090

GYORSSZOLGÁLAT
**KVALIFIKÁLT SZAKEMBER GÁRDÁVAL,
NON-STOP INGYENES KISZÁLLÁSSAL!**
Telefon: 06-20/266-5555

DUGULÁSA VAN?

**ÉJJELE-NAPPAL,
HÉTVEGÉN IS SEGÍTEK,
INGYENES KISZÁLLÁSSAL
GARANCIÁVAL**

**06-1/236-0535
06-30/646-9192**

Csőtörések javítása, duguláselhárítás,
**ÉJJELE-NAPPAL, DÍJMENTES
KISZÁLLÁSSAL, GARANCIÁVAL!**
Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ-, GÁZ-,
KÖZPONTIFÜTÉS-SZERELÉS címszó alatt!
Mobil: 06-30/604-9185

VÁLLALUNK: víz-gáz-fűtésrendszerek kiépítése,
karbantartása, **FÜTÉSSZERELÉS GARANCIÁVAL!**
NON-STOP INGYENES KISZÁLLÁSSAL!
Telefon: 06-30/604-9359

A címszó a következő oldalon folytatódik!

0060675



DUGULÁS? ELHÁRÍTJUK!
ÉJJEL-NAPPAL
 Hétvégén és ünnepnapokon is.
 Sürgős esetben, akár 1 órán belül.
GARANCIÁVAL!!!
Mobil: 06-20/231-1631
 0 – 24-ig hétvégén és ünnepnapokon is.
DUGULÁSELHÁRÍTÁS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

MINDENFÉLE VIZES MUNKA, GYORSAN-PONTOSAN-GARANCIÁVAL!
 Dugulás, csapcsere, wc-sere – ingyenes kiszállással!
Fürstahl Mihály: 06-20/430-0655
20 ÉVE AZ ÖNÖK SZOLGÁLATÁBAN!
DUGULÁSELHÁRÍTÁS, VÍZ-GÁZ-FÜTÉS-
 szerelés akár 2 órán belül! NON-STOP!
Fercsák Jenő: 06-1/236-0446

0-24-ig
GYORSSZOLGÁLAT
DUGULÁSELHÁRÍTÁS
 falbontás nélkül
 Zsirtalanítás, gyökértelenítés, csatorna építése
 és javítása. Kamerás csatornavizsgálat.
 Vízvezeték-, fűtészerezés.
Kiszállítás 1 órán belül
30/577-3625 • 70/658-7165
20/440-5283

B170536

DUGULÁS- ÉS CSŐREPEDÉSELHÁRÍTÁS
A HÉT MINDEN NAPJÁN.
 NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY! Hívjon bizalommal.
Vitéz Ádám: 06-30/388-9629

CSATORNATISZTÍTÁS, CSŐREPEDÉS- ÉS
DUGULÁSELHÁRÍTÁS
 az év minden napján! 10 év tapasztalat! GARANCIA!
Vincze Zsolt: 06-30/604-9365

0060649

HÍVJON, BIZALOMMAL,
KEDVEZŐ ÁRAKON SEGÍTEK!
 SÜRGŐS ESETBEN AKÁR 1 ÓRÁN BELÜLI
 DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL, GARANCIÁVAL
 DUGULÁSELHÁRÍTÁS FALBONTÁS NÉLKÜL!
 DARÁLÓS WC-K JAVÍTÁSA, CSERÉJE, KIÉPÍTÉSE,
 KONYHAMALAC JAVÍTÁSA, CSERÉJE, BEÉPÍTÉSE.
 MŰSZERES CSÖTÖRÉS BEMÉRÉS!
ÉJJEL-NAPPAL HÍVHATÓ: 06-1 / 270-9166

0-24-ig
DUGULÁSELHÁRÍTÁS
 falbontás nélkül
 Zsirtalanítás, gyökértelenítés.
 Kamerás csatornavizsgálat.
 Vízvezeték-, fűtészerezés.
06-30/596-7802
06-70/633-8284

DUGULÁSELHÁRÍTÁS
ÉJJEL-NAPPAL
 Gyorsszolgálat, hibaelhárítás
 Csatorna építése és javítása
 Kis munkát is vállalunk!
KISZÁLLÁS 1 ÓRÁN BELÜLI!
06-30/577-3625
06-20/440-5283

B170536

FESTÉS

PETROVICS JÁNOS

Festés, mázolás, rövid határidővel, garanciával, ingyenes kiszállás. Nyugdíjasoknak 30% kedvezmény! Egyedülálló időseknek festést követően ingyenes bútormozgatás és ingyenes takarítás.

Tel.: 06-30/433-1702

B170484

FESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS

MOLNÁR ROLAND – Festés, mázolás, tapétázás, gipszkartonozás, laminált padló, padlószőnyeg lera-kás. Parketta csiszolás, lakkozás. Burkolás, villany-szerelés. Kisebb asztalosmunkák, bontás. Gyors kezdéssel, garanciával, ingyenes felméréssel.

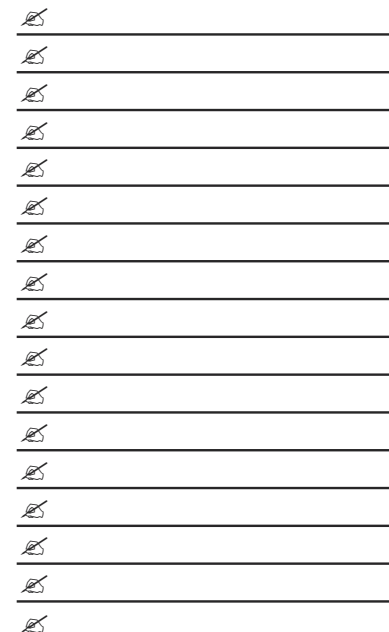
Tel.: 06-70/304-9853

PL70597

FOGTECHNIKUS

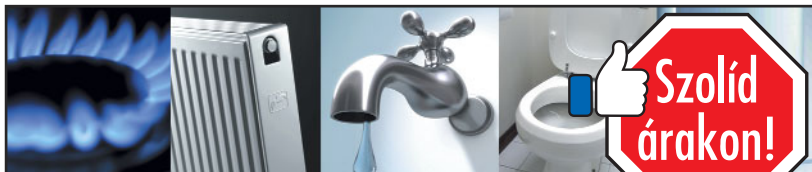
TÓTHNÉ HÜVÖS KATALIN – FOGTECHNIKUS MES-
TER Fogsorok, hidak készítése, javítása háznál is, fogá-
 szati háttérrel. **06-30/222-3016 • I. Krisztina krt. 51.**

0066168



kis okos





FÜTÉSSZERELÉS

Mi, mint az **Euro Gáz Hungária Kft.** óriási tapasztalattal szolgáljuk a lakosságot a gyorsszolgálatunkkal.

Koncepciónk, hogy a háztartásokban előforduló mindennapos problémákat szakszerűen, a legrövidebb időn belül megoldjuk.

A szolgáltató ipar számos területén számíthat a segítségünkre, legyen az vízszelzés, gázszerelés, fűtésszerelés, csatorna tisztítás, vagy dugulás-elhárítás, esetleg villanszerelés.

MINDEN MUNKÁNKRA 100% GARANCIÁT VÁLLALUNK!

Profiljaink közül néhány, a teljesség igénye nélkül:

- csapok cseréje, szerelése és javítása, wc-k javítása, cseréje (dömtör, monoblokkos, falba épített, darálós),
- tűzhelyek, konvektorok, bojlerok, vízmelegítők karbantartása, tisztítása, cseréje, beüzemeltetése,
- radiátorok cseréje, bontás nélküli dugulás elhárítás,
- gázszivárgás ellenőrzés, társasházi gáz alapvezeték javítás, vagy komplett kiépítés,
- csatorna kiépítése, fűtés rendszerek ellenőrzése, átmosása stb.

Magas színvonalon javítunk továbbá minden típusú gázkészüléket, a kombi cirkókat is beleértve.

(lehet Ariston, Baxi, Beretta, Biasi, Chaffoteaux, Colibri, Demrad, Dég, Éti, Fagor, Fég, Ferolli, Gorenje, Hajdu, Héra, Hermann, Hóterm, Hoval, Hydrotherm, Idropi, Immergas, Indesit, Junkers, Kolibri, Lampart, Mora, Nextra, Ocean, Pelgrim, Quadriga, Radiant, Safoto, Saunier Duval, Svt-w, Stiebel-Eltron, Termomax, Thermo-téka, Vailant, Vesta, Vezuv, Westen, Wolf, Zanussi)

Akkreditált, arcképes igazolvánnyal rendelkező munkatársainkkal (mérésügyi és műszaki biztonsági hatóságnál ellenőrizhető) az év **365 napján, napi 24 órában, még éjjel is** ügyeleti rendszerben tudunk segítséget nyújtani.

A több mint 15 autóból álló flottánk, mely szinte mindennel fel van szerelve, Budapesten és az agglomerációban áll rendelkezésünkre.

Magas színvonalon képzett szakemberekkel dolgozunk, akikért bármikor, bárhol garanciát vállalunk!

Nincs rezszióradijunkt, nem számítunk fel kiszállási díjat, csak az elvégzett munkát és a beépített anyagot illetve alkatrészeket számlázzuk!

Előre is köszönjük megtisztelő bizalmát!

Tisztelettel: Vitéz Zoltán

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:

INDESIT

ARISTON

BAXI

BERETTA

BIASI



FEROLLI

JUNKERS

FAGOR

RADIANT

SAUNIER DUVAL

STIEBEL ELTRON

VAILLANT

WESTEN

ZANUSSI



FÜTÉSSZERELÉS

SZENVEDÉLYÜNK AZ ETIKUS MUNKAVÉGZÉS 20 ÉVE A LAKOSSÁG SZOLGÁLATÁBAN

- víz-, gáz-, fűtésrendszer, csatorna kiépítési, javítási és karbantartás
- csőtörések műszeres bemérése, javítása
- darálós wc-k javítása, cseréje, kiépítése
- gázkészülékek karbantartása, javítása

KISZÁLLÁSI DÍJ NÉLKÜL, GARANCIÁVAL.
Non-stop. Sürgős esetben akár 30 percen belül felár nélkül!

**BÁRMELY HÁLÓZATBÓL
INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:**



Víz-gáz-fűtésszerelés
0-24-ig, ingyenes kiszállással
kedvező árakon!
Garanciát vállalunk!

06-20/231-1631

BUDAPEST EGÉSZ TERÜLETÉN

vállalunk víz-, és csatornaszerelést NON-STOP
ingyenes kiszállással! Műszeres csőtörés be-
mérés, kamerás csatornavizsgálat!

Telefon: 06-20/277-2535

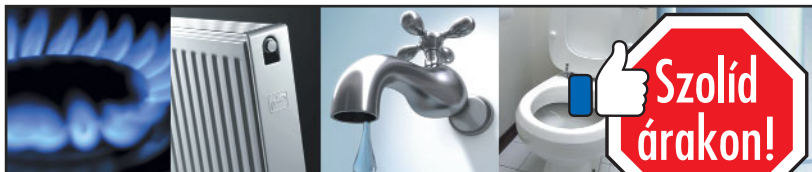
HELYI GÁZSZERELŐ

**GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS AKÁR 2 ÓRÁN BELÜLI
KISZÁLLÁSI DÍJ NÉLKÜL, ÉJJEL-NAPPAL!**

MOBIL: 06-30/604-8926

A címszó a következő oldalon folytatódik!

0060668



GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS

Mi, mint az **Euro Gáz Hungária Kft.** óriási tapasztalattal szolgáljuk a lakosságot a gyorsszolgálatunkkal.

Koncepciónk, hogy a háztartásokban előforduló mindennapos problémákat szakszerűen, a legrövidebb időn belül megoldjuk.

A szolgáltató ipar számos területén számíthat a segítségünkre, legyen az vízszelzés, gázszerelés, fűtőszelzés, csatorna tisztítás, vagy dugulás-elhárítás, esetleg villanszerelés.

MINDEN MUNKÁNKRA 100% GARANCIÁT VÁLLALUNK!

Profiljaink közül néhány, a teljesség igénye nélkül:

- csapok cseréje, szerelése és javítása, wc-k javítása, cseréje (dömtör, monoblokkos, falba épített, darálós),
- tűzhelyek, konvektorok, bojlerok, vízmelegítők karbantartása, tisztítása, cseréje, beüzemeltetése,
- radiátorok cseréje, bontás nélküli dugulás elhárítás,
- gázszivárgás ellenőrzés, társasházi gáz alapvezeték javítás, vagy komplett kiépítés,
- csatorna kiépítése, fűtés rendszerek ellenőrzése, átmosása stb.

Magas színvonalon javítunk továbbá minden típusú gázkészüléket, a kombi cirkókat is beleértve.

(lehet Ariston, Baxi, Beretta, Biasi, Chaffoteaux, Colibri, Demrad, Dég, Éti, Fagor, Fég, Ferolli, Gorenje, Hajdu, Héra, Hermann, Hóterm, Hoval, Hydrotherm, Idropi, Immergas, Indesit, Junkers, Kolibri, Lampart, Mora, Nextra, Ocean, Pelgrim, Quadriga, Radiant, Safoto, Saunier Duval, Svt-w, Stiebel-Eltron, Termomax, Thermo-téka, Vailant, Vesta, Vezuv, Westen, Wolf, Zanussi)

Akkreditált, arcképes igazolvánnyal rendelkező munkatársainkkal (mérésügyi és műszaki biztonsági hatóságnál ellenőrizhető) az év **365 napján, napi 24 órában, még éjjel is** ügyeleti rendszerben tudunk segítséget nyújtani.

A több mint 15 autóból álló flottánk, mely szinte mindennel fel van szerelve, Budapesten és az agglomerációban áll rendelkezésünkre.

Magas színvonalon képzett szakemberekkel dolgozunk, akikért bármikor, bárhol garanciát vállalunk!

Nincs rezszióradíjunk, nem számítunk fel kiszállási díjat, csak az elvégzett munkát és a beépített anyagot illetve alkatrészeket számlázzuk!

Előre is köszönjük megtisztelő bizalmát!

Tisztelettel: Vitéz Zoltán

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HIVHATÓ SZÁMUNK:



GÁZSZERELÉS

06-30/226-6465

- kazáncsere
- fűtőkorszerűsítés • minden típusú gázkészülék javítása, karbantartása, szerelése
- konvektor csere, felújítás • központifűtés-szerelés

**ÉJJEL-NAPPAL
INGYENES
KISZÁLLÁSSAL
AKÁR 2 ÉV
GARANCIÁVAL**

VÍZ-, ÉS CSATORNA-SZERELÉS

06-30/604-8267

- vízrendszer, csatorna kiépítése
- javítása és karbantartási munkái
- csőtörések műszeres bemérése, javítása
- darálós wc-k javítása, cseréje, kiépítése
- csőtörés, -repedés, ázás
- műszeres bemérés
- csaptelepek javítása, cseréje

DUGULÁS-ELHÁRÍTÁS

06-30/604-9365

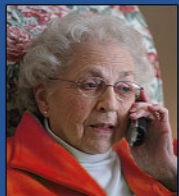
- duguláselhárítás
- darálós wc-k javítása, cseréje, kiépítése
- csatornatisztítás
- konyhamalac javítás
- kamerás csatornavizsgálat

A címszó a következő oldalon folytatódik!

0060672



VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELŐ 0-24
ÉJJELE-NAPPAL INGYENES, AKÁR 1 ÓRÁN BELÜLI KISZÁLLÁSSAL



AKCIÓ

MINDEN TÍPUSÚ GÁZKÉSZÜLÉK TELJES KÖRŰ FELÚJÍTÁSA,
AKÁR 2 ÉV GARANCIÁVAL! INGYENES HELYSZÍNI FELMÉRÉssel,
KORREKT ÉS PRECÍZ MUNKAVÉGZÉssel!

Gázkészülék szerviz

Junkers, Vaillant, Fég, Ferroli, Baxi, Vesten.

Bármilyen álló vagy fali készüléket javítunk, cserélünk, felújítunk!

NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY!

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:



BUDAPEST MINDEN KERÜLETÉBEN
GÁZ-, ÉS GÁZKÉSZÜLÉKSZERELÉS,
JAVÍTÁS, KARBANTARTÁS
0-24-ig, INGYENES kiszállással!
2*ÉV TELJES KÖRŰ GARANCIÁVAL!
06-30/388-9629, 06-1/237-0689



GÁZ SZERELŐ MESTER

HÉRA SPECIALISTA
gázkészülékjavítás
DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL
KEDVEZŐ ÁRON - NON-STOP

06-1/270-3332
06-30/646-9192

GÁZKÉSZÜLÉK JAVÍTÁS

AKÁR 30 PERCEN BELÜL, GARANCIÁVAL!

KISZÁLLÁSI DÍJ NÉLKÜL, NON-STOP!

Megbízható gázszerelő! Hívjon bizalommal:

Telefon: 06-1/302-4525

Víz-gáz-fűtőszerszerelés, gázkészülékjavítás, dugulás-
elhárítás **DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL, GARANCI-**
ÁVAL, ÉJJELE-NAPPAL! Lásd a nagyobb hirdetést
a GÁZKÉSZÜLÉK, FŰTÉSJAVÍTÁS címszó alatt!

Tel.: 06-30/389-4797

0060678

NE BÍZZA KONTÁRRÁ!

KEDVEZŐ FELTÉTELEKKEL vállalom:

MINDEN TÍPUSÚ gázkészülék javítását,
karbantartását, szerelését garanciával.

INGYENES KISZÁLLÁSSAL ÉJJELE-NAPPAL!

20 éve a lakosság szolgálatában!

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL
INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:



KERÜLETI SZERELŐ

GÁZKÉSZÜLÉK JAVÍTÁS,
ÜNNEPNAPOKON IS
0-24 ÓRÁIG, GARANCIÁVAL,
INGYENES KISZÁLLÁSSAL



Telefon: 06-1/270-9166 • 06-20/430-0655



VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELŐ

éjjel-nappal, ingyenes akár 1 órán belüli, kiszállással vállal
szerelelést, javítást, hibaelhárítást garanciával!

06-1/236-0534

DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL, GARANCIÁVAL

vállaljuk víz-, csatorna-, fűtésrendszerek
javítását, karbantartását, szerelését.

Éjjel-nappal hívható számaink:

06-1/237-0286 • 06-20/598-4178

KEDVEZŐ ÁRAKON ÉJJELE-NAPPAL!

LEINFÖRMÁLHATÓ SZAKEMBER

Minden típusú konvektor felújítása,
karbantartása, élettartam meghosszabbítás!

Mobil: 06-20/598-3904

0060678

A címszó a következő oldalon folytatódik!



MINDEN TÍPUSÚ GÁZKÉSZÜLÉK TELJES KÖRŰ FELÚJÍTÁSA,

AKÁR 2 ÉV
GARANCIÁVAL!
KORREKT ÉS PRECÍZ
MUNKAVÉGGZÉSSEL!



1424 A részletekért érdeklődjön
a bármely hálózathoz
ingyenesen hívható telefonszámunkon!

konvektor specialista

Konvektor csere, felújítás
Akár 1 év garanciával!
RENDKÍVÜLI ÁRAKON!

06-1/270-9165
06-30/461-9141



**JUNKERS, VAILLANT,
FÉG, FERROLI, ÓCEÁN,
BERETTA, RADIANT,
VESTEN, BAXI, BIAJI**
javítás, karbantartás
kiszállási díj nélkül,
GARANCIÁVAL!
NON-STOP, AZONNAL MEGYÜNK!
06-1/236-0174

BUDAPEST EGÉSZ TERÜLETÉN

vállalok víz-, és csatormaszerelést NON-STOP
ingyenes kiszállással! Műszeres csőtörés
bemérés, kamerás csatornavizsgálat!

Telefon: 06-20/277-2535

HELYI GÁZSZERELŐ

**GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS AKÁR 2 ÓRÁN BELÜLI
KISZÁLLÁSI DÍJ NÉLKÜL, ÉJJELE-NAPPAL!**
Mobil: 06-20/598-3849

0060697

Minden típusú gázkészülék javítása
éjjel-nappal, akár 1 órán belül!

Baranyi Gábor: 06-1/237-0436

Gázkészülékek karbantartása, javítása,
csereje akár 2 év garanciával!

Fürstahl Mihály: 06-30/964-5305

Cirkók, vízmelegítők, konvektorok javítása,
csereje, karbantartása. HIBAELEHÁRÍTÁS

Kaszás Árpád: 06-1/238-0630

Víz-gáz-fűtőszerszerelés az év minden napján,
garanciával, nyugdíjas kedvezményekkel!

Vincze Zsolt: 06-30/604-9359

0060694

SÁNDOR, JÓZSEF, BENEDEK MÁRCIUSBAN HOZZÁK A MELEGET!

Az év többi napján hagyatkozzon ránk, ha elromlik fűtése:

1424 – A FŰTÉSSZERELŐ GYORSSZOLGÁLAT!

Non-stop vállalunk fűtési rendszerek javítását, karbantartását,
víz-, gáz-, fűtőszerszerelést, gázkészülék-javítást.

Garanciával, személyre szabott ajánlattal, kedvezményekkel!

**BÁRMELY HÁLÓZATHÓZ
INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:**



0060687

- Víz-, gáz-,
fűtőszerszerelés
- Duguláselhárítás,
csatornasztítás



**NON-STOP AKÁR 1 ÓRÁN BELÜL
DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL!**

Garanciát vállalok! - Fercsák Jenő

Telefon: 06-1/237-0327

0060654

ROSSZ A GÁZKAZÁN? Folyik a falból a víz?

Mi ingyenes kiszállással segítünk ÉJJELE-NAPPAL!

Vitéz Ádám: 06-20/917-4895

0060651

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS

Minden típusú gázkészülékek javítása,
karbantartása.

Mobil: 06-30/604-9074



VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS

BUDAPEST MINDEN KERÜLETÉBEN
Szakszerű megoldások,

garanciával, éjjel-nappal!

HÍVJON, hogy mehessünk Önhöz:

**06-1/237-0556
06-20/430-5466**

0060686

GÁZKÉSZÜLÉK JAVÍTÁS

Megbízható gázszerelő! Hívjon bizalommal:

Vitéz Zoltán: 06-30/217-2438

VÁLLALOK

Víz-, és csatornaszerelést, készülékjavítást!
Ingyenes kiszállással éjjel-nappal, garanciával!

Molnár László: 06-30/604-9365





REDŐNY

HOFFMANN REDŐNY

Redőnyök alumíniumból, műanyagból, fából.
Motoros, és elvakolható kivitelben is.
Napellenzők olcsótól a luxusig. Szűnyogháló,
szalagfüggönyök, relaxák, roletták készítése.

JAVÍTÁSOK! • ÁLLANDÓ AKCIÓK!
Műanyag ablakok, ajtók készítése!

Bemutatóterem:

Bp. XVI. ker. Rózsa utca 37.

www.hoffmannredony.hu

info@hoffmannredony.hu

2624-724 • 409-2229 • 30/209-5987

BI70416

EXPRESSZ GURTNICSERE – 1 ÉV GARANCIA!

Ingyenes kiszállítás, 10% kedvezmény, hétvégén is
0630/2432793 • TURI CSABA (KERÜLETI)

PL70468

REDŐNY, ÁRNYÉKOLÁSTECHNIKA

GARBODA KFT. – Műanyag és alumínium redőnyök. Szűnyoghálók széles választéka. **30%-os AB-LAKCSERE AKCIÓ JÚNIUS 30-ig!** Ablakgyártás **14 nap alatt, 8 év garanciával!** Lásd a színes hirdetést az első belső borítón! **Hívj segítségünk: +36-30/19-56-611 • www.garboda.hu**

FZ70821

REDŐNY, RELUXA



Mrázik Csaba
árnyékolástechnika

Mindennemű redőny, relaxa,
szalagfüggöny, vászonroletta,
napellenző készítése, javítása.

1172 Bp., Bártfai u. 78.

T: 06-1/257-9652 • 06-1/407-1547

Mobil: 06-30/632-2216

0065602

A-Z-IG REDŐNYSZERVIZ – Fa, műanyag, alu.
Reluxa, napellenző, szűnyogháló készítés, javítás.
Hétvégén is hívható! • T: 06-30/542-6396

FZ70785



REDŐNYJAVÍTÁS

GURTNICSERE AKÁR 2 ÓRÁN BELÜLI!

Redőny és szűnyogháló rendelés azonnal!

Hétvégén is! Péter úr • 06-70/984-5036

0065901

RÉGISÉG

ANTIKVÁRIUM ÉS RÉGISÉGBOLT

– **PIEL ATTILA** – készpénzért vásárolok régi bútort, szőnyeget, festményt, porcelánt, üveget, játékokat, hagyatékokat. Veszek könyvet, könyvtárat, képeslapot, plakátot...

Tel.: 06-1/440-1784 • +36-30/306-1758

FZ70440

ROVAR- ÉS RÁGCSÁLÓIRTÁS

Rovar- és rágcsálóirtás,
fertőtlenítés

20 éves szakmai tapasztalattal:

Csótány, ágyi poloska, darázs, hangya, rágcsálók...
jelenlétét szüntetjük meg.

Helységek, klímák fertőtlenítését vállaljuk.

CLEAN POINT KFT.

06-30-924-8271

06-30-999-1947

web: www.cleanpoint.hu

e-mail: cleanpointkft@gmail.com

PV70647

Ágyipoloska, csótány, hangya, darázs, bolha, egér, patkány irtása a legmodernebb technológiával, garanciával! Valamint lakások, üzlethelyiségek, irodák özongenerátoros és hidegködképzővel történő fertőtlenítése!

Non-Stop hívható: 06-70/583-9675

PL70543

SZÁMÍTÁSTECHNIKAI SZERVIZ

Dr. PC HÁZHOZ MEGY

Számítástechnikai
Gyorsszerviz

Professionális szakemberek

Számítógép és Laptop javítás

Gyorsan Precízen a Helyszínen

KÜLÖN KISZÁLLÁSI DÍJ NÉLKÜL!

06-30-533-18-50

"Számítógépe problémás?"

Dr. PC a megoldás!

www.drpc.hu

mail.drpc@gmail.com

AZ ÉV MINDEN NAPJÁN 0-24-IG HÍVHATÓ

BI70513

SZŐNYEGTISZTÍTÁS

SZŐNYEGTISZTÍTÁS

Magyarország legkorszerűbb üzemében

Szőnyeg Express Kft.

www.szonyeg.hu

1095 Budapest, Soroksári út 164.

06 1 3470866 • 06 70 9483823

RUHATISZTÍTÁS

Polgár Tisztító

www.polgartisztito.hu

Budapest, Mamut II. 3. emelet

06 70 9483815

PL70813

Alfától - Omegáig

SZŐNYEGTISZTÍTÁS **Szőnyeg Express**

405-4223 HÁZTÓL HÁZIG 2 nap alatt

404-9035 www.szonyeg-tisztitas.hu

BUDAPEST EGÉSZ TERÜLETÉN

Tisztá szőnyegek - Egészséges környezet

MINDEN TIROS SZAKSZERU KEZELÉSE

0066166

TAXI

CITY TAXI BUDAPEST

Letölthető City Taxi Budapest mobil app!

Lásd a színes hirdetést a címlapon! **Taxi rendelés: +36-1-2-111-111 • +36-20-2-111-111,**

+36-30-2-111-111 • +36-70-2-111-111 • E-mail:

taxirendeles@citytaxi.hu • www.citytaxi.hu

SM70793

TELEVÍZIO-, CD-, HIFI-, VIDEO-JAVÍTÁS

LCD-K, SZÍNES TELEVÍZIÓK JAVÍTÁSA, BEÁLLÍTÁSA MINDEN NAP.

• Telefon: 243-9462

Mobil: 06-30/9-401-802 • **PAÁL FERENC**

FZ70495

TELEVÍZIO-, LCD-, PLAZMA-JAVÍTÁS

TV, LCD, plazma TV javításra ingyen kiszállítás a VII. kerületben, 20% munkadíj kedvezménnyel, **GARANCIÁVAL. T: 709-9977 • 30/9517-222**

SJ70505





VILLANYSZERELÉS

KARDOS BÉLA
villanyszerelő technikus
www.speedvillany.hu

VILLANYSZERELÉS DARÁLÓS WC JAVÍTÁS

Munkaszüneti napokon is!
Zárlatkereséstől a generál kivitelezésig.

06 70 224 8959

B170757



ELMŰ ÁLTAL REGISZTRÁLT, MINŐSÍTETT VILLANYSZERELŐ

HÍVJON 5⁰⁰-18⁰⁰-ig HÉTVÉGÉN és ÜNNEPNAPOKON IS!

Hibaelhárítás, erős és gyengeáramú rendszerek kivitelezése, szerelése, felújítása. Hibaelhárítás, kapcsolótáblák cseréje, felújítása. Zárlatkeresés. Villanyórák kiépítése.

ÉV-VV-EPH gázbekötéshez jegyzőkönyv készítése.

TELJES KÖRŰ HATÓSÁGI ÜGYINTÉZÉSSSEL!

Telefonszám egyeztetést követően **INGYEN** visszahívom!

06-20/932-8-923 • Fizetés csak garantált munkavégzés esetén!

Adamov Béla EBBŐL A KERÜLETBŐL GYORSAN!

FZ70511

ELMŰ REGISZTRÁLT MINŐSÍTETT VILLANYSZERELŐ

A KERÜLETBŐL GYORSAN, INGYENES KISZÁLLÁS!

Mérőhely kiépítés, szabványosítás, Teljes körű villanyszerelés, Villanyóra szerelés, Hibaelhárítás, Elosztó tábla csere, Klímátáp kiépítés, EPH, ÉV, Villám- védelem, Gázbekötési villamos igazolás, Ipari szerelések MINDEN NAP.

MINDEN, AMI ELEKTROMOSSÁG!

06-30/242-0408 • azvillany@gmail.com

A VII. KERÜLETBŐL GYORSAN!



Barkóczi Richárd

FZ70371

VILLANYSZERELŐ MESTER GYORSAN PONTOSAN AKÁR AZONNAL



Minden, ami villanyszerelés és vele kapcsolatos munka.

Hibakeresés – Felmérés – Árajánlat.

Apróbb munkáktól a teljes lakásfelújításig.

Elektromos cserépkályhák javítása, elektromos fűtés kiépítés, hőtárolós kályhák szervizelése. Biztosítéktáblák, biztosítékok cseréje.

Földelés kiépítés. Kapcsolók, konnektorok, lámpák cseréje.

Zárlatok, szakadások, égések javítása.

Tel.: 06-30-231-3268

Kérem hosszan csörgesse a telefont, mert munka közben nem mindig hallom meg azonnal! Köszönöm hívását!

Több mint 20 éve a lakosság szolgálatában!

www.villanysukein.uw.hu

Hétfőn és ünnepnapokon is hívható vagyok!

B170431

0-24 h-ig VILLANYSZERELÉS
2 órán belüli kiérkezés!
Hibaelhárítás, zárlatkeresés, bojlerjavítás.
EPH, EV MÉRÉSEK. ELMŰ-s ügyintézés.
NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY!

06-30/450-1418

FZ70434



VILLANYSZERELÉS GYORSSZOLGÁLAT

KISZÁLLÁSI DÍJ NINCS!

Éjjel-nappal hívható! MEGBÍZHATÓ!

Regisztrált villanyszerelő.

Hibaelhárítás, erős- és gyengeáramú rendszerek kivitelezése, szerelése, felújítása. Kapcsolótáblák cseréje, felújítása. Zárlatkeresés.

Tollas Zsolt • 06 70 905 5012

PL70769

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



VÍZVEZETÉK-SZERELÉS

Mi, mint az **Euro Gáz Hungária Kft.** óriási tapasztalattal szolgáljuk a lakosságot a gyorsszolgálatunkkal. Koncepciónk, hogy a háztartásokban előforduló mindennapos problémákat szakszerűen, a legrövidebb időn belül megoldjuk. A szolgáltató ipar számos területén számíthat a segítségünkre, legyen az vízszelzés, gázszerelés, fűtőszelzés, csatorna tisztítás, vagy dugulás-elhárítás, esetleg villanszerelés.

MINDEN MUNKÁNKRA 100% GARANCIÁT VÁLLALUNK!

Profiljaink közül néhány, a teljesség igénye nélkül:

- csapok cseréje, szerelése és javítása, wc-k javítása, cseréje (dömtör, monoblokkos, falba épített, darálós),
- tűzhelyek, konvektorok, bojlerok, vízmelegítők karbantartása, tisztítása, cseréje, beüzemeltetése,
- radiátorok cseréje, bontás nélküli dugulás elhárítás,
- gázszivárgás ellenőrzés, társasházi gáz alapvezeték javítás, vagy komplett kiépítés,
- csatorna kiépítése, fűtés rendszerek ellenőrzése, átmosása stb.

Magas színvonalon javítunk továbbá minden típusú gázkészüléket, a kombi cirkókat is beleértve.

(lehet Ariston, Baxi, Beretta, Biasi, Chaffoteaux, Colibri, Demrad, Dég, Éti, Fagor, Fég, Ferolli, Gorenje, Hajdu, Héra, Hermann, Höterm, Hoval, Hydrotherm, Idropi, Immergas, Indesit, Junkers, Kolibri, Lampart, Mora, Nextra, Ocean, Pelgrim, Quadriga, Radiant, Safoto, Saunier Duval, Svt-w, Stiebel-Eltron, Termomax, Thermo-téka, Vailant, Vesta, Vezuv, Westen, Wolf, Zanussi)

Akkreditált, arcképes igazolvánnyal rendelkező munkatársainkkal (mérésügyi és műszaki biztonsági hatóságnál ellenőrizhető) az év **365 napján, napi 24 órában, még éjjel is** ügyeleti rendszerben tudunk segítséget nyújtani.

A több mint 15 autóból álló flottánk, mely szinte mindennel fel van szerelve, Budapesten és az agglomerációban áll rendelkezésünkre.

Magas színvonalon képzett szakemberekkel dolgozunk, akikért bármikor, bárhol garanciát vállalunk!

Nincs rezszióradijunkt, nem számítunk fel kiszállási díjat, csak az elvégzett munkát és a beépített anyagot illetve alkatrészeket számlázzuk!

Előre is köszönjük megtisztelő bizalmát!

Tisztelettel: Vitéz Zoltán

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:

Indesit

Ariston

Baxi

Beretta

Biasi

Fagor

Ferolli

Junkers

Fagor

Radiant

Saunier Duval

STIEBEL ELTRON

Vaillant

WESTEN

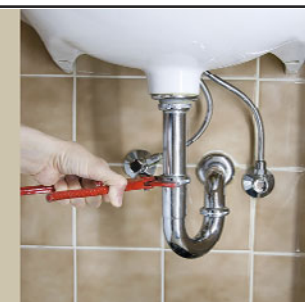
ZANUSSI



VÍZ- ÉS CSATORNAKIÉPÍTÉS

**Vízvezetékszerelő
HÍVJON, JÖVÖK!**
Ne hívjon mást, kezdje nálam!
20 éve az **ÖN** szolgálatában!
Teljeskörű garanciával!

**BÁRMELY HÁLÓZATBÓL
INGYEN
HÍVHATÓ SZÁMUNK:**



**KERÜLETI
VÍZVEZETÉK SZERELŐ
ÉJJEL-NAPPAL,
HÉTVÉGÉN IS SEGÍTEK,
INGYENES KISZÁLLÁSSAL**

Telefon:

**06-1/236-0535
06-30/646-9192**

**helyi vízszelző
garanciával**
**VÍZVEZETÉK-JAVÍTÁS
AKÁR 2 ÓRÁN BELÜL!**
**KISZÁLLÁSI DÍJ NÉLKÜL,
ÉJJEL-NAPPAL!**
**M.: 06-30/389-0146
KEDVEZŐ ÁRAKON!**

VÍZSZERELÉS, VÍZÓRÁK CSERÉJE

SAKEMBEREKKEL, garanciával, ingyenes
kiszállással, akár 2 órán belül **ÉJJEL-NAPPAL!**

Telefon: **06-30/389-4661**

VÁLLALUNK: víz-gáz-fűtésrendszerek kiépítése, karbantartása, **FÜTÉSSZERELÉS GARANCIÁVAL!**
NON-STOP INGYENES KISZÁLLÁSSAL!
Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ, GÁZ, KÖZPONTI
FÜTÉS-SZERELÉS címszó alatt!

Telefon: **06-1/270-0291**

**VÍZVEZETÉKSZERELÉS,
DARÁLÓS WC-K JAVÍTÁSA,
KONYHAMALAC CSERÉJE
BEÉPÍTÉSE**
ingyenes kiszállással,
garanciával, éjjel-nappal!

Telefon:
06-30/645-2227

**KERÜLETI
VÍZ-, GÁZ-
FÜTÉSSZERELŐ
KISIPAROS**

Non-stop, akár 30 percen belül,
ingyenes kiszállással!
Garanciával!

**06-1/237-0689
06-20/374-9084**



**VÍZVEZETÉKSZERELŐ
HÍVJON, JÖVÖK, GARANCIÁT IS VÁLLALOK!**
Ne hívjon mást, kezdje nálam!
20 éve az **ÖN** szolgálatában!
Telefon: **06-1/270-9090**

ÉJJEL-NAPPAL, INGYENES KISZÁLLÁSSAL
víz-, gáz-, fűtőszelzés, karbantartás,
gázkészülékjavítás, darálós WC-javítás.
Munkánkra garanciát vállalunk!
Telefon: **06-20/430-5466**

A címszó a következő oldalon folytatódik!

0060688



VÍZVEZETÉKSZERELÉS

ÉJJELE-NAPPAL INGYENES, AKÁR 1 ÓRÁN BELÜLI KISZÁLLÁSSAL



AKCIÓ

**VÁLLALUNK SZERELÉST, JAVÍTÁST,
HIBAEELHÁRÍTÁST GARANCIÁVAL!**

Víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, csaptelepcsere,
kádtöltő csere, wc-tartály javítás-csere, duguláselhárítás.



NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY!

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:



20 éve a szakmában

VÍZ-, CSATORNA- SZERELÉS ÉJJELE-NAPPAL

Műszeres csőtörés keresés,
kamerázás, bemérés díjmentes
AZONNALI kiszállással!

Teljeskörű Garancia!
Mobil: 06-30/604-9371



VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS

BUDAPEST MINDEN KERÜLETÉBEN
Szakszerű megoldások,
garanciával, éjjel-nappal!
HÍVJON, hogy mehessünk Önhöz:

06-20/430-5466

0060686

KERÜLETI SZERELŐ PROBLÉMÁJA VAN A VÍZZEL?

akár 1 órán belül ingyen jövünk,
az év minden napján!

Kedvező árak és garancia!
Ne habozzon, hívjon:

06-30/604-9035

BUDAPEST EGÉSZ TERÜLETÉN

vállalok víz-, és csatornaszerelést NON-STOP
ingyenes kiszállással! Műszeres csőtörés
bemérés, kamerás csatornavizsgálat!

Telefon: 06-20/277-2535

Víz-gáz-fűtésszerelés, gázkészülékjavítás, dugulá-
selhárítás **DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL, GARANCI-**
ÁVAL, ÉJJELE-NAPPAL! Lásd a nagyobb hirdetést
a GÁZKÉSZÜLÉK-, FÜTÉSJAVÍTÁS címszó alatt!
Tel.: 06-30/389-4797

0060678



SZUPERSZERVIZ SZUPERGYORSAN SZUPER ÁRAKON

Duguláselhárítás, vízvezetékszerelés,
Mosdó- és csaptelepcsere,
WC-tartály csere, vízóracsere
Kisebb munkákat, javításokat
vállalunk a mindennapok hőseinek

Az év minden napján várom hívását!

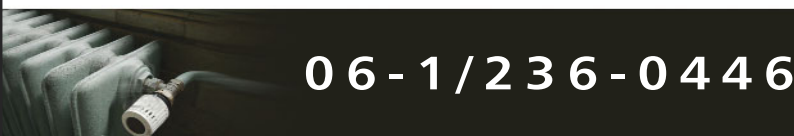


**BÁRMELY HÁLÓZATBÓL
INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:**



VÍZ-, KÖZPONTIFŰTÉS-SZERELÉS ÉJJELE-NAPPAL, GARANCIÁVAL, INGYENES KISZÁLLÁSSAL

Műszeres csőtörés keresés, kamerázás, bemérés.



06-1/236-0446

BUDAPEST MINDEN KERÜLETÉBEN

Víz-csatorna-fűtésszerelés
ÉJJELE-NAPPAL,
díjmentes kiszállással!
Garanciával!

06-1/270-9091 • 06-20/917-4926

GYORSSZOLGÁLAT

**KVALIFIKÁLT SZAKEMBER GÁRDÁVAL,
NON-STOP INGYENES KISZÁLLÁSSAL!**

Telefon: 06-1/270-9165

BUDAPEST MINDEN KERÜLETÉBEN

Víz-gáz-fűtésszerelés ÉJJELE-NAPPAL,
díjmentes kiszállással, garanciával!
Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTI-
FÜTÉS-SZERELÉS címszó alatt!

Telefon: 06-1/238-0415 • 06-20/598-3904

0060693

A címszó a következő oldalon folytatódik!



- VÍZVEZETÉKSZERELÉS
- DUGULÁSELHÁRÍTÁS
- KAMERÁZÁS
- KONYHAMALAC JAVÍTÁSA

**INGYENES KISZÁLLÁSSAL
ÉJJEL-NAPPAL, GARANCIÁVAL!**

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:



VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉS- SZERELŐ MESTEREK

vállalják teljes körű garanciával
vizes, dugulásos, gázos problémáinak
gyors, szakszerű, pontos megoldását!

HÍVJON MINKET, ÉS NEM FOG CSALÓDNI!

Éjjel-nappal: **06-30/604-9185**



Víz-gáz-fűtésszerelés

0-24-ig, ingyenes kiszállással!
Garancia, korrekt árak,
nyugdíjas kedvezmény!

06-20/231-1631



VÍZVEZETÉK SZERELÉS KAMERÁZÁS

**MŰSZERES CSÖTÖRÉS
BEMÉRÉS**

**INGYENES KISZÁLLÁSSAL
ÉJJEL-NAPPAL! GARANCIA!**

Telefon:

**06-1/270-0291
06-30/678-7239**



15 éve a kerületben

**VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS
ÉJJEL-NAPPAL**

Műszeres csőtörés keresés,
kamerázás, bemérés
garanciával, díjmentes

AZONNALI kiszállással!

06-1/236-0536



0060658



A GYORSSZOLGÁLAT

Víz-, gáz-, fűtésszerelés, karbantartás,
hibaelhárítás, műszeres bemérés,
duguláselhárítás

Díjmentes kiszállással, ÉJJEL-NAPPAL

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:



GYORSSZOLGÁLAT

**KVALIFIKÁLT
SZAKEMBER
GÁRDÁVAL,
GARANCIÁVAL**



**NON-STOP
INGYENES
KISZÁLLÁSSAL!**
TEL: **06-1/238-0506**
MOBIL: **06-30/604-9237**

VÍZVEZETÉKSZERELŐ – HÍVJON, JÖVÖK!

Ne hívjon mást, kezdje nálam! Kedvező árak!
20 éve az ŐN szolgálatában! Teljeskörű garancia!

06-1/270-9091 • 06-30/461-9141

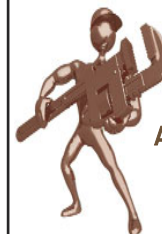


**MŰSZERES CSÖTÖRÉSBEMÉRÉS,
VÍZVEZETÉK-, KÖZPONTIFŰTÉS SZERELÉS**

javítás, karbantartás
kiszállási díj nélkül,

GARANCIÁVAL!
NON-STOP,
AZONNAL MEGYÜNK!

**06-1/237-0555
06-30/235-3311**



VÁLLALOK

Budapest egész területén vállalatok

0-24-ig: víz- és csatornaszerelést INGYENES
KISZÁLLÁSSAL! Garancia! Lásd a nagyobb hírde-
tést a VÍZ-, CSATORNASZERELÉS címszó alatt!

Telefon: 06-1/236-0489

vállalatok

**BUDAPEST MINDEN
KERÜLETÉBEN:**

**Víz-gáz-fűtésszerelés,
kamerás csatornavizsgálat,
műszeres csőtörés bemérés**

ÉJJEL-NAPPAL

Teljeskörű garanciával!
DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL!
Tel.: 06-30/604-8267

Víz-gáz-fűtésszerelés, kamerás csatornavizsgálat,
műszeres csőtörés bemérés ÉJJEL-NAPPAL,
2 ÓRÁN BELÜLI DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL!

Teljeskörű garanciával!
Telefon: 06-20/598-3732

A címszó a következő oldalon folytatódik!

0060698



ÉJJELE-NAPPALI!
INGYENES KISZÁLLÁS!
ELÉRHETŐ ÁRAKON!
VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS
DUGULÁSELHÁRÍTÁS
KAMERÁS LEFOLYÓVIZSGÁLAT

VITÉZ ZOLTÁN:
06-20/266-5555

AZ ÉV MINDEN NAPJÁN,
ÉJJELE-NAPPAL HÍVHAT
KEDVEZMÉNYES ÁRAKON!
KERÜLETI
VÍZVEZETÉK SZERELŐ

Telefon:
06-30/388-9629

- Víz-, gáz-, fűtésszerelés
- Duguláselhárítás, csatornatisztítás

NON-STOP AKÁR 1 ÓRÁN BELÜL
DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL!
KEDVEZŐ ÁRAKON!
Garanciát vállalok! - Kaszás Árpád
Telefon: 06-1/237-0327



TELJES KÖRŰ VÍZSZERELÉS
DARÁLÓS WC-K JAVÍTÁSA
DUGULÁSELHÁRÍTÁS
INGYENES KISZÁLLÁSSAL,
GARANCIÁVAL, NON-STOP!

Telefon:
06-30/604-8971

0060697

INGYENES KISZÁLLÁSSAL, EMELT ÁR NÉLKÜL.
0-24 HÉTVEGÉN IS! 0-24

Olcsón, pontosan, megbízhatóan, garanciával!
Csőtörések megszüntetése, szennyvíz csövek
kerti csapok cseréje javítása földmunkával.
Villanybojler, mosdó, WC, WC tartályok, csaptelepek,
szifonok javítása, cseréje, anyagbeszerzése.

Mosógépek bekötése, üzembe helyezése,
áthelyezése. Elavult szennyvíz csövek
és ivóvíz vezetékek teljes cseréje, kiépítése,
bontással, földmunkával.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS
Gyökérmentesítés, zsírtalanítás korszerű géppel.
Fórika Rudolf
06-20/493-4601 • 06-30/315-0251

SJ70583

VII. KERÜLETI ZÁRSZERVIZ
NON-STOP GYORSSZOLGÁLAT
KISZÁLLÁSI DÍJ NÉLKÜL

ajtónyitás, zárcsere,
betörés utáni helyreállítás,
második zárok szerelése
nyugdíjasoknak 10% kedvezmény

06 (20) 277-7277

7. KERÜLETI
0-24h ZÁRJAVÍTÁS

- zárcsere, ajtónyitás, hisecajtó zárok
- többpontos zárok
- hevederzár szerelés
- betörés utáni helyreállítás

20 éve a szakmában

Kovács Tamás **06-30-521-48-76**
www.zar-tamas.hu

PV70466

1424

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS – NON-STOP : 1424

ERZSÉBETVÁROSI ZÁRSZERVIZ
DÍJTALAN KISZÁLLÁS!

- AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCERE
- BETÖRÉS UTÁNI HELYREÁLLÍTÁS
- HEVEDERZÁR SZERELÉS

TÖBB PONTON ZÁRÓDÓ
FA-, FÉM- és MŰANYAGAJTÓK
ZÁRAINAK JAVÍTÁSA, CSERÉJE
„KILINCSFELHÚZÓ”, KULCSMŰKÖDTETÉSŰ,
KÍNAI, HI-SEC, SECDOOR

– RÁCSOS AJTÓK, ABLAKRÁCSOK szerelése

10% NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY

HOLÁN JÓZSEF **06-20-230-9026**
06-1-79-12-333

SM70419

0-24 ZÁRSZERVIZ, ZÁRBOLT & KULCSMÁSOLÓ
Zárcsere ingyenes kiszállással! **KÁMÁN LEVENTE**
06/30/948-9898 • 1149 Bp., Várna utca 5b.
FZ70653

NON-STOP ZÁRSZERVIZ – AJTÓNYITÁS
Hevederzár, rács készítés, egyéb lakatos munkák.
Tel.: 352-4394 • 06-20/943-4048

SJ70378

1424

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS – NON-STOP : 1424

POLGÁRMESTERI HIVATAL

BUDAPEST FŐVÁROS VII. KERÜLET ERZSÉBETVÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK POLGÁRMESTERI HIVATALA

Cím: 1073 Budapest, Erzsébet krt. 6. Tel.: 06-1/462-3100
Postacím: 1984 Budapest, Pf. 3. Ingyenesen hívható zöld szám: 06-80/204-531
E-mail: info@erzsebetvaros.hu

ÁLTALÁNOS ÜGYFÉLFOGADÁSI IDŐ:
Hétfő: 13.30 -18.00; Szerda: 08.00 -16.30; Péntek: 08.00 -12.00

Polgármesteri kabinet

1073 Budapest, Erzsébet krt. 6. Tel.: 06-1/462-3100; 06-1/462-3270

Klímavédelmi és Fenntarthatósági Kabinet

Tel.: 06-1/462-3251

Jegyzői titkárság

1073 Budapest, Erzsébet krt. 6. Tel.: 06-1/462-3121

Jegyzői iroda

Tel.: 06-1/462-3100

Üzemeltetési Iroda

1073 Budapest, Erzsébet krt. 6. Tel.: 06-1/462-3215

Főépítész Iroda

1076 Budapest, Garay u. 5. Tel.: 06-1/462-3368

Vagyongazdálkodási Iroda

1076 Budapest, Erzsébet krt. 6. Tel.: 06-1/462-3254

Hatósági és Ügyfélszolgálati Iroda

1076 Budapest Erzsébet krt. 6. Tel.: 06-1/462-3172

Humánszolgáltató Iroda

1076 Budapest, Garay utca 5. Tel.: 06-1/462-3328,
E-mail: human@erzsebetvaros.hu

ÜGYFÉLFOGADÁS:

Hétfő: 13.30-18.00, Szerda: 8.00-16.30, Péntek: 8.00-12.00

Budapest Főváros Kormányhivatala VII. Kerületi Hivatal – Kormányablak

1073 Budapest, Erzsébet krt. 6. Tel.: 1818

E-mail: kormányablak@07kh.bfkh.gov.hu

ÜGYFÉLFOGADÁS

Hétfő: 08.00-18.00, Kedd: 08.00-16.00, Szerda: 11.00-19.00,
Csütörtök: 08.00-16.00, Péntek: 08.00-14.00

KÖZPONTI OKMÁNYIRODA - 1818

1133 Budapest, Visegrádi u. 110-112. Tel.: 1818

ÜGYFÉLFOGADÁS

Hétfő-Péntek: 08.00-20.00, Szombat-Vasárnap: 08.00-14.00

Gyámhivatal

1076 Budapest, Garay u. 5. Tel.: 06-1/795-8902; Fax: 06-1/237-4874

ÁLTALÁNOS KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK

ELMŰ - ÉMÁSZ Energiaszolgáltató Zrt. – Ügyfélszolgálat

Belváros (állandó iroda) 1076 Budapest, Péterfy S. u. 21-23.

ÜGYINTÉZÉS: Hétfő, Szerda: 08.00-16.00

Kedd, Péntek: 08.00-14.00

Csütörtök: 10.00-19.00

Központi telefonos ügyfélszolgálat 06-1/238-3838 (csak vezetékes telefonról)

06-20/30/70/978-5611, 5612

ELMŰ Hibabejelentő vonal 06-80/38-39-40

Mérőállás bejelentés: vezetékes ingyenes 06-80/202-938

mobil 06-20/938-38-38

06-30/938-38-38

06-70/938-38-38

Nemzeti Közművek – Fővárosi Gázművek Észak-pesti Ügyfélszolgálati Iroda

1139 Budapest, Béke tér 9.

ÜGYINTÉZÉS: Hétfő, Kedd, Csütörtök, Péntek: 08.00-14.00

Szerda: 08.00 -19.00

Telefonos ügyfélszolgálat: 06-1/474-9999, 06-20/30/70/474-9999

HÍVHATÓ: Hétfő-Kedd-Szerda-Péntek: 08.00-18.00

Csütörtök: 08.00-20.00

Gázszivárgás bejelentése (éjjel-nappal) Tel.: 06-80/477-333

Tűzoltóság • 105 • Belvárosi Tűzország, Katasztrófavédelmi Őrs

1052 Budapest, Gerlóczy u.6. Tel.: 06-1/459-2305

Közép-Pesti Katasztrófavédelmi Kirendeltség

1081 Budapest, Dologház u.3. Tel.: 06-1/459-2325

Rendőrség • 107 • BRFK VII. Kerületi Rendőrkapitánysága

1076 Budapest, Dózsa György út 18-24. Tel.: 06-1/461-8100

E-mail: 07rk@budapest.police.hu Fax: 06-1/461-8122

Erzsébetvárosi Bűnmegelőzési Polgárőr Egylet

1074 Budapest, Dohány u. 77. Tel.: 06-30/621-22-81

MUNKÁÜGYI KIRENDELTSÉG, MUNKAKÖZVETÍTŐ IRODÁK

Fővárosi Munkaügyi Központ Kirendeltsége (V.,VII.,VIII. kerület)

1085 Budapest, Kisfaludy u. 11. Tel.: 06-1/550-3884, -3882

Hétfő-Kedd-Szerda: 08.30-15.00, Csütörtök: zárva, Péntek: 08.30-12.00

Központi Munkaközvetítő Iroda

1096 Budapest, Haller u. 6. Tel./Fax: 06-1/334-2926

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS

Teréztvárosi Egészségügyi Szolgálat	1074 Bp., Csengeri u. 25.	Tel.: 06-1/321-2200
Felnőtt háziorvosi rendelők		
1071 Budapest, Dembinszky u. 7. (bejárat a Bethlen Gábor u. felől)	Dr. Márián Alexandra	Tel.: 06-1/787-0387
	Dr. Ekhardt Edit	Tel.: 06-1/789-6468
	Dr. Mikó István, Dr. Vass Éva	Tel.: 06-1/343-6674
1076 Budapest, Péterfy S. u. 47.	Dr. Megyeri Katalin, Dr. Svejkovszky Ádám	Tel.: 06-1/322-8047
	Dr. Magyar Imre, Dr. Nagy Krisztina	Tel.: 06-1/351-8290
1072 Budapest Klauzál u. 23.	Dr. Liptay Márta	Tel.: 06-1/322-1017
	Dr. Reményi Andrea	Tel.: 06-1/413-0252
	Dr. Czéh Lúdia (endokrinológus)	Tel.: 06-1/461-0833
	Dr. Timár Éva	Tel.: 06-1/322-0868
	Dr. Hágén Diána	Tel.: 06-1/461-0832
1071 Budapest, Dózsa Gy. út 60.	Dr. Termann Katalin	Tel.: 06-1/342-7133
	Dr. Szanyi Andrea	Tel.: 06-1/343-6858
	Dr. Zemlényi Mária	Tel.: 06-1/342-8560
	Dr. Rósa Márta	Tel.: 06-1/321-5759
	Dr. Lányi Péter	Tel.: 06-1/342-2016
1074 Budapest, Hevesi tér 1.	Dr. Vizler Piroksa	Tel.: 06-1/787-2681
	Dr. Gergely György	Tel.: 06-1/788-2451
	Dr. Karpiák István	Tel.: 06-1/788-2420
	Dr. Rhém Márta	Tel.: 06-1/787-2654
	Dr. Marosvári Márta	Tel.: 06-1/787-2676
1077 Budapest, Wesselényi u. 11.	Dr. Zsákai Zsolt	Tel.: 06-1/793-0310
	Dr. Egri Márta	Tel.: 06-1/342-3573
	Dr. Decastello Alice	
	Dr. Simon Lúcia, Dr. Tács Tímea	Tel.: 06-1/322-9444
1078 Budapest, István u. 35.	Dr. Szomor Zsuzsanna	Tel.: 06-1/611-9574
	Dr. Rideg Miklós	Tel.: 06-1/792-7440
	Dr. Szuhaneck Erzsébet	Tel.: 06-1/792-7675
	Dr. Mizser Orsolya	Tel.: 06-1/611-9030
	Dr. Vedres Klára	Tel.: 06-1/792-7574
1074 Budapest, Hársfa u. 17.	Dr. Vedres Klára	Tel.: 06-1/352-2030
Felnőtt orvosi ügyelet		
1073 Budapest, Dob u. 86. A hét minden napján 0-24 óráig		Tel.: 06-1/321-0440, 06-1/321-0358
Péterfy Sándor Utcai Kórház – Rendelőintézet és Balestei Központ		
1076 Budapest, Péterfy S. u. 8-20.		Tel.: 06-1/461-4700; Fax: 06-1/461-4734
Telephelyek:	1074 Budapest, Alsó erdősor utca 7.	Tel.: 06-1/322-3450
	1074 Budapest, Szövetség utca 14-16.	Tel.: 06-1/461-4700
	1081 Budapest, Fiumei út 17.	Tel.: 06-1/299-7700

Gyermekek háziorvosi rendelők

1074 Budapest, Rottenbiller u. 12.	Központi szám: Dr. Gyarmati Andrea Dr. Szűcs Zsuzsanna Dr. Lengyel Boglárka Dr. Somogyi Anikó	Tel.: 06-1/322-2885
1073 Budapest, Akácfa u. 62.	Központi szám: Dr. Miklós Anna Dr. Diczházy Andrea Dr. Kerekes Judit Dr. Ónody Gábor	Tel.: 06-1/342-0149
1074 Budapest, Vörösmarty u. 14.	Központi szám: Dr. Vörös Ildikó Dr. Tóth Erzsébet Éva	Tel.: 06-1/322-8876
Védőnői Szolgálat, Egészséges rendelés		
1077 Budapest, Rottenbiller utca 27.		Tel.: 06-1/351-0101, 06-1/351-9561, 351-9560
1075 Budapest, Madách I. u. 2-6.		Tel.: 06-1/342-7122, 321-0110
GYERMEKORVOSI ÜGYLELET		
Házi gyermekorvosi ügyelet		
1138 Budapest, Révész u. 10-12.		Tel.: 06-1/349-8601, 349-8603
RENDELÉSI IDŐ:		
Hétköznap: 20.00 – 8.00 óráig		
Hétfőn és munkaszüneti napokon 0-24 óráig		
Tüdőgondozó		
1074 Budapest, Alsó erdősor u.7.		Tel.: 06-1/334-1322 Tel.: 06-1/321-5215/185m.
Felnőtt fogászati rendelő		
1077 Budapest, Csányi u. 3.	Dr. Ruff Diána	Tel.: 06-1/322-3915
1073 Budapest, Kertész u. 38-40.	Dr. Kalmár Lajos	Tel.: 06-1/267-4992
1074 Budapest, Csengery u. 25.		Tel.: 06-1/999-5100
Gyermekek- és ifjúsági fogászati rendelő (Telefonos időpont-egyeztetés alapján)		
1077 Budapest, Hevesi S. tér 1. (Izabella-Dob u. sarok)		Tel.: 06-1/342-5991
Sportorvosi Szűrővizsgálat		
Országos Sportegészségügyi Intézet		
1113 Budapest, Karolina út 27. Bejárat a Diószegi út 64. felől.		Tel.: 06-1/488-6120, 488-6130 488-610
ÁNTSZ Budapest VI.-VII. kerületi Intézete		
1067 Budapest, Podmaniczky u. 27.		Tel.: 06-1/301-5050, 301-5052
E-mail: nepegeszsegugy06@06kh.bfk.gov.hu		Fax: 06-1301-5051

Utazási információk

BKK INFO www.bkkinfo.hu

BKK Zrt. Közlekedési Információs Szolgálat

E-mail: bkk@bkk.hu
Cím: 1075 Bp. Rumbach Sebestyén u. 19-21.
Ügyfélszolgálat: hétfő, kedd, csütörtök: 9.00 – 17.00 óráig
szerda: 9.00 – 19.00 óráig
péntek: 9.00 – 15.00 óráig
szombat-vasárnap: zárva
Telefon: 06-1/3255-255, Fax: 06-1/235-1040

ÚTINFORM: +36-1/336-2400
AUTÓPÁLYA: +36-36/587-500

MÁV – MÁVDIREKT www.mav-start.hu

Telefonos információs szolgálatunk, a **MÁVDIREKT** az ország egyik legkorszerűbb telefonos ügyfélszolgálat, helyi tarifával hívható a nap 24 órájában!
Információt nyújt a menetrendről, az árakról, kedvezményekről. Tájékoztatót ad a belföldi és nemzetközi utazásai megszervezéséhez. Fogadja a belföldi InterCity vonatokra szóló telefonos helyfoglalásokat.

Ügyfélszolgálat

Belföldről: +36-1/3-49-49-49
E-mail:

- információkérés: informacio@mav-start.hu
- utazások megrendelése: ertekesites@mav-start.hu

ELVESZTETTEM, HOL KERESSEM?

A vonatokon és az állomásokon elvesztett tárgyak után a MÁVDIREKT központi számán a +36-1/3-49-49-49-es telefonszámon, a 6. Különleges információk menüpontján, illetve az alábbi elérhetőségeken érdeklődhet. Mivel a leadás helye nem minden esetben egyezik meg az elvesztés helyével, kérjük, több lehetséges ponton is érdeklődjön. Az elvesztett tárgyakat 3 hónapig őrizzük meg.

Állomás neve	Állomás címe	Nyitva tartás
Budapest-Déli pu.	1013 Budapest, Krisztina krt. 37/A	hétfőtől csütörtökig: 7.30-15.00 pénteken: 7.30-12.00
Budapest-Keleti pu.	1087 Budapest, Kerepesi út 2-5.	hétfőtől péntekig: 4.00-23.30
Budapest-Nyugati pu.	1062 Budapest, Teréz Krt. 55.	minden nap: 00.00-24.00
Személyszállítási ügyeleti iroda (10. sz. vágány mellett)		

BUDAPEST AIRPORT www.bud.hu

Liszt Ferenc Repülőtér

Call Center 06-1/ 296-7000

MAHART www.mahart.hu

Információ 06-1/484-4013

TOURINFORM www.tourinform.hu

Információ 06-1/438-8080
H-V: 07.00-19.00

BKV www.bkv.hu

Levelezési cím: 1980 Budapest, Pf. 11.
Székhely: 1072 Budapest, Akácfa u. 15.
Nyitva tartás: hétfő, kedd, csütörtök, péntek 8.00 – 17.00
szerda 8.00 – 18.00
szombat – vasárnap zárva

Központi telefonszám: 06-1/461-65-00 E-mail cím: bkvzrt@bkv.hu

VOLÁN www.volán.hu

Menetrendi információk

Központi telefon-információ Hétfőtől – Péntekig: 8.00 – 16.00 06-1/382-0888
Utazási Centrum Hétfőtől – Péntekig: 6.00 – 20.00
Szombat – Vasárnap: 6.00 – 17.00 06-1/ 219-8086
H-1091 Budapest, Üllői út 131.
Hétfőtől – Péntekig: 8.00 – 16.00 06-1/382-0888
E-mail: info@volanbusz.hu

BKK www.bkk.hu

Személyes ügyélfogadás: 1075 Budapest, Rumbach Sebestyén u. 19-21.
Levelezési cím: 1241 Budapest, Pf. 200
Telefonszám (Call Center): 06-1/3255-255 (ünnepek alatt is 24 órában)
E-mail: bkk@bkk.hu
Nyitva tartás: hétfő, kedd, csütörtök: 9.00 – 17.00 óráig
szerda: 9.00 – 19.00 óráig
péntek: 9.00 – 15.00 óráig
szombat-vasárnap: zárva

BKK Ügyfélközpontok

Nyitva tartás	Hétköznap	Szombat	Vasárnap
Deák Ferenc tér M, aluljáró	5.30 – 22.00	5.30 – 22.00	5.30 – 22.00
Rumbach Sebestyén utca 19-21.	9.00 – 17.00, p. 9.00 – 15.00	sze. 9.00 – 19.00, Zárva	Zárva
Keleti pályaudvar M, aluljáró	5.30 – 22.00	5.30 – 22.00	5.30 – 22.00
Kelenföld vasútállomás M, aluljáró	5.30 – 22.00	5.30 – 22.00	5.30 – 22.00
Liszt Ferenc Repülőtér 2A terminál	8.00 – 22.00	8.00 – 22.00	8.00 – 22.00
Liszt Ferenc Repülőtér 2B terminál	9.00 – 21.00	9.00 – 21.00	9.00 – 21.00
Móricz Zsigmond körtér M	5.30 – 22.00	5.30 – 22.00	5.30 – 22.00
Ferenciek tere M	5.30 – 22.00	5.30 – 22.00	5.30 – 22.00
Kőbánya-Kispest M	5.30 – 22.00	5.30 – 22.00	5.30 – 22.00

Talált tárgyakkal kapcsolatos ügyek

Telefonszám: 06-1/3255-255, 1.6-os menüpont E-mail: talalttargy@bkv.hu
Személyes ügyélfogadás: 1072 Budapest, Akácfa u. 18.
Nyitvatartási idő: hétfő: 8.00 – 20.00 óráig
kedd, szerda, csütörtök: 8.00 – 17.00 óráig
péntek: 8.00 – 15.00 óráig
szombat-vasárnap: zárva



Dekorációs ötletek

Évszakonként van rá lehetőségünk, hogy egyszerűen, kevés pénzből változtassunk otthonunk hangulatán.

Bár kint hideg van, mégsem érdemes siratnunk a nyarat, hiszen pár apró dologgal feldobhatjuk a lakásunkat és a hangulatunkat is. Varázsoljunk egy színes, vidám és energikus őszi hangulatot a lakásba.



A díspárna huzatokat cseréljük le melegebb textilekre és őszi színekre. Alkalmazunk bársony, gyapjú, textileket. Vegyük elő a téliestett meleg takarókat, paplanokat. A pléd, párnák használata fotelokban, ülőgarnitúrákon szintén kedvelt a téli időszakban. A fekete, kék és szürke színeket mellőzzük. Helyette válasszuk melegebb árnyalatokat. Szerezzünk be rozsdabarna, aranybarna vagy/és narancssárga ágyneműhuzatot és függönyt.



A függönyök használatánál vannak praktikus szempontok is. Télen, amikor egyre korábban sötétedik, bent villanyt kapcsolunk. Hátránya, hogy az utcáról, szomszédtól be



lehet látni a lakásba. Ezért használhatunk redőnyt ill. sötétítőfüggönyt. Utóbbi használatánál sok melegséget tud árasztani egy meleg árnyalatú (sárga, narancs, vörös) függöny. A minták tekintetében ősszel is divatosak a virágmotívumok, melyek közül most a hatalmas, nagyszirmú, nagylevelű díszítések a divatosak. A formákban az idény virágai mellett a fantázia szüleményei, különféle kitalált virágok is megjelennek.

Dekorálhatjuk a falat falmatricával, vagy ha ügyesek vagyunk fel is festhetjük a faleveleket, amint ezen a fotón látható.



AJTÓDÍSZ

Már a lakásba lépés előtt magunkba szívhatjuk otthonunk barátságos kisugárzását, s mosolyogva léphetünk be az ajtón, ha feldobjuk azt egy szép ajtódíszszel.



Konyhai kiegészítőkkel is feldobható a lakás, csupán be kell szerezni egy-két hangulatos vázát, poharat, kancsót és tányért. Így az egész családnak vidámabban indul a reggel!



ILLATOK

A színeken kívül az illatokat is becsapíthatjuk az otthonunkba finom, illatos gyertyákkal, aromalámpákkal, zamatos teákkal. Gyűjtsünk minél több helyen mécsest, helyezzünk ki színes kerámiákat, így küzdve a lehangoltság ellen.

JÁTSSZ A FÉNYEKSEL

Elsőszámú szabály: fényből sosem elég! Pláne télen! Még a lakás legbarátságaltalabb zugát is hangulatossá teheti a háttérvilágítás vagy a gyertyafény. Bár a nappalok egyre hosszabbak, azért még mindig nagyon korán sötétedik, ami leginkább otthoni kuckózásra készíti az embert. Talán ezért is járnak az északi népek élen a lakberendezésben, érdemes tőlük néhány otthoni megvilágítás ötletet is ellesni. A megfelelően elhelyezett rejtett világítással, spotlámpákkal, teamécsesekkel világos nappali érzetünk tá-



madhat, még akkor is, ha odakint egész nap köd van vagy félhomály. Mindezt ráadásul úgy érhetjük el, hogy közben nincs karácsonyi csodavilág-érzetünk, csupán letisztult téli hangulat vesz körül.

Szerkesztette: Herendi Detti

HASZNÁLD A KÉPEID ÉS A FANTÁZIÁD

Rengeteg emlékezetes pillanatot örökíthettek meg a nyaralás vagy az elmúlt ünnepek alkalmával?



Helyezd el őket mutatós keretben, és töltsd fel velük akár a karácsonyfa után üresen maradt falrészt. Családod és barátaid bizonyára meghálálják majd, hogy az ünnepek utáni üresjáratban is igyekszel meleg, barátságos otthont teremteni számukra – és nem utolsósorban a magad számára.

ALAKÍTSD KIS AZ ERKÉLYED-TERASZOD, HOGY EGÉSZ ÉVBEN TUDD HASZNÁLNI!

Rossz időben a legtöbb erkély szomorú és lehangoló látványt nyújt. Ezen könnyen segíthetünk, ha ládába örökzöld növényeket ültetünk, így hidegtűrő, ellenálló kompozíciót érhetünk el, melyeknek zöld színe télen különösen szép látványt nyújt. Egy ízlésesen összeállított és helyesen beültetett örökzöld növény együttes akár 8-10 évig is mutatós dísz lehet teraszunknak, balkonunknak anélkül, hogy ez az egy nyáriaknál megszokott mindennapos törődést igényelné tőlünk.

Szerkesztette: Herendi Detti



Virágok, növények

Például az alábbi kétféle összeállítás már egy kisebb balkonon is jól mutathat.

1. NÖVÉNYLISTA:

- 2 db Juniperus horizontalis Blue Chip (Hégye Boróka): Ciprusfélék családjába tartozó, örökzöld növényfaj. Talajon elfekvő, lassan növekvő borókafajtája, levele ezüstöskék.



- 1 db Picea glauca Biesenthaler Fruehling (Cukorsüvegfenyő): Lassan növekvő, félnyíkos helyet kedvelő törpefenyő. Tavasszal hajtásai világoszöldek, sárgásak. Kis helyen is elfér, végleges magassága 1 méter körüli.



- 1 db Gaultheria procumbens (Kúszó Fajdbogyó): 10-15 cm magas örökzöld félcserje. Erőteljes növekedésű, heverő szárait tojásdad, bőrszerű, télen megpirosodó levelek borítják. Nyáron virágzik, rózsaszín árnyalatú fehér virágokkal. Ősszel érő bogyói mutatósak, skarlátpirosak.



- 1 db Calluna vulgaris (Közönséges Csarab): bokros, évelő törpecserje, 20-50 cm magas növény (néha 1 méteresre is megnő), a levelek színe a nyári időszakban szép élénk zöld, télen viszont vöröses lesz, virágai lilák vagy rózsaszínűek, virágzási ideje késő őszi, esetleg a tél elejéig is eltarthat. Erika, hanga, télizöld, vadciprus, angyalmetélt – ezek a leghasználatosabb elnevezései.



Szerkesztette: Herendi Detti

- 1 db Chamaecyparis pisifera (Hamisciprus): Eleinte alakja szabálytalan falgömb formájú bokor, amely később törzset fejleszt, és szabálytalan széles kúppá alakul. Lassan növekszik. Hajtásai pikkelylevelek, fonalszak. Színe sárgás. Ha fiatalon sűrítő metszést alkalmazunk, alakja szebb, sűrűbb lesz. Száraz időszakban öntözzük, nem fagyérzékeny.



Ládashossz: 60 cm. Feltétlenül fagyálló edényt válasszunk, minél szélesebb, annál jobb.

Beültetés és gondozás: válasszunk tőzeg-tartalmú ültetőközeget. Edény közepére enyhén előredőlve ültessük a fajdbogyót és a csarabot. Így több évre elegendő helyük lesz. A cukorsüveg fenyőt és a hamisciprust a kék boróka között kissé eltolva helyezzük el. Jól locsoljuk meg, amiről fagymentes időben télen se feledkezzünk meg. Sokat elfelejtik, hogy az örökzöld növényeket télen is párologtatják a vizet, ezért ilyenkor is öntözni kell őket. Csak fagymentes napokon locsoljunk, amikor a föld nincs átfagyva, és az öntözővizet ekkor is kissé melegítsük elő. Tavasszal használjunk speciális tápoldatot, amit öntözővízzel juttathatunk a talajba.



2. NÖVÉNYLISTA:

- 4 db Alpesi hanga vagy Havasi hanga (Erica carnea, korábban Erica herbacea): A havasi hanga örökzöld, kúszó növekedésű, gazdagon ágas törpecserje, magassága 30 centiméter. A virágzási ideje februártól április végéig tart. Már az enyhébb téli napokon virágolni kezd.



- 4 db Csenkesz (Festuca scoparia): Tömött párnát alkotó díszfű. Élénkzöld színű, szűrés levelei örökzöldek. Évelőágyak, sziklakertek kedvenc díszfüve. Napos-félményekes, árnyékos helyre ültethető. Magasság: 10-15 cm. Virágzási idő: június-július.



Ládashossza: 60 cm. Feltétlenül fagyálló edényt válasszunk, minél szélesebb, annál jobb.

Beültetés és gondozás: Válasszunk tőzeg-tartalmú ültető közeget. A csenkeszt a hangák közé váltogatva ültessük be. Az egészet locsoljuk meg. Fagymentes napokon télen is öntözzük. Jól locsoljuk meg, amiről fagymentes időben télen se feledkezzünk meg. Sokat elfelejtik, hogy az örökzöld növényeket télen is párologtatják a vizet, ezért ilyenkor is öntözni kell őket. Csak fagymentes napokon locsoljunk, amikor a föld nincs átfagyva, és az öntözővizet ekkor is kissé melegítsük elő. Tavasszal használjunk speciális tápoldatot, amit öntözővízzel juttathatunk a talajba.

Kreatív tipp: hanga és csenkesz közé ültethetünk pld. Krókuszhangymát, hóvirágot, vagy más tavasszal virágzó fajtát.





A TITOKZATOS FORRALT BOR

AZ ALAPANYAG

Általában a vörös és a fehér épen aktuális népszerűsége szabta meg, milyen fajtákat ajánlottak forralásra, továbbá a bor minősége is folyamatos vitatémaként merül fel a mai napig is. Eleink – úgy kétszáz évvel ezelőtt – még nem csináltak ebből problémát, hiszen a forralt bor eredete a megsavanyodott bor forralással és fűszerekkel való feljavítására vezethető vissza.

Hogy mégis milyen bort választunk? Ízléstől, alkalmától függően válassz ki, milyen bort használj fel. Az erős fűszerek, a szegfűszeg, a fahéj, valamint a cukor amúgy sem hagyja teljes egészében érvényesülni a bor karakterét, így leginkább csak azt javasoljuk, igazán minőségi bort ne pazarolj erre a célra. Ezenkívül bármit érdemes és lehet használni, hiszen a végeredmény legalább annyira az összetevőkön és arányukon múlik, mint a bor minőségén.

Hogyan készül?

A forralt bor alapvető hozzávalói a szegfűszeg, fahéj, citrom, valamint a cukor vagy a méz – ezeket a borral együtt főzzük, ízlésünk-

nek és kapacitásunknak megfelelő mennyiségben.

Az arányokhoz támpontként a klasszikus forralt bor alapreceptje: 1 liter borhoz 8 deka cukor, 1 rúd fahéj, 5 szegfűszeg és fél citrom nevezhető megfelelőnek.

Fontos, hogy az ízesített bort csak főzd, és ne forrald, hiszen a forráspont elérésével nem csupán az aromákat, de a szesztartalmat is elpárologtatod az italodból. Ne várd meg tehát, amíg bugyogni kezd, forrás előtt vedd le a tűzhelyről. Ezen túl nincsenek szabályok, csak az ízlés és a fantázia szabja meg, mit és milyen mennyiségben használhatsz fel. Különleges, vendéglátásra tartogatott fogás lehet, ha a forralt boros edényre szűrőt teszel, amelyre süvegcsukrot és rumot öntesz, majd meggyújtod. Nemcsak látványos attrakció ez, de a rumos cukor karamellizálódva, esetleg narancshéjjal együtt különleges ízt is kölcsönöz a „borkölteménynek”.

Gyümölcsös forralt bor

Hozzávalók: fél üveg vörösbor, fél liter szőlőlé, 3 szegfűszeg, 1 rúd fahéj, cukor vagy méz, 1-2 narancs héja, esetleg a leve is. Elkészítés: a

bort és a szőlőlevet forrásig hevíted, belerakod a fűszereket és a narancshéjat. Kicsit állni hagyod, majd édesíted, és felöntöd narancslével. Almakarikákkal forrón kínálható.

„ÜTŐS” FORRALT BOR

Hozzávalók: 1 narancs, 1 citrom, 1,5 l vörösbor, 10 db szegfűszeg, 2 rúd fahéj, 1 rúd vanília, 8 db kardamommag, 30 dkg cukor, 2,5 dl rum. Elkészítés: a narancsot és a citromot megmosod és vékony szeletekre vágod. A bort nagy lábasba öntöd, majd beleteszed a fűszereket, a citromot, a narancsot, a cukrot, és felhevíted. A felforralt borhoz öntöd a rumot, majd flambírozod (azaz meggyújtod). Amikor a láng elaludt, azonnal szervírozhatod.

PIKÁNS FORRALT BOR

Nátha ellen nagyon jó a következő recept.

Hozzávalók: 1 l vörösbor, 8 dkg cukor vagy méz, 1 rúd fahéj, 5 szegfűszeg, 1 teáskanál Erős Pista (vagy egy félbevágott cseresznyepaprika, chili). Elkészítés: a bort és a többi hozzávalót forráspontig hevíted, majd belekarikázod a citromot, és forrón tálalod.



4 ÉTEL A TAVASZI FÁRADTSÁG ELLEN

A fáradtságérzet, depresszió, a mozdulatok lelassulása nem véletlenül jelentkezik tél végén és tavasszal gyakrabban. Tudományosan bizonyított, hogy a fényhiány szinte kiszívja energiataitálékainkat. Felgyülemlik a vérben a melatonin (az agy által éjszaka kiválasztott hormon, amely irányítja az alvás-ébrenlét ciklusokat), és kisebb-nagyobb zavarokat okoz.

A mozgás, a pihenés, a napfényfürdő mellett a legtöbbet a táplálkozásunkkal tehetünk a tavaszi fáradtság elűzése ellen.

Egyen savanyú káposztát!

Igazi C-vitamin bomba, és egész évben olcsón beszerezhető. Hatásosan szabályozza a vércukorszintet, és csökkenti a koleszterinszintet is. A savanyú káposzta erjesztése során olyan, jótékony baktériumok szaporodnak el, amelyek kedvező hatást gyakorolnak a bélflórára, megakadályozva ezzel a káros mikrobák megtelepedését. A savanyú káposzta készítéséhez felhasznált fűszerek (a mustármag, babérlevél, bors, köménymag,orma stb.) mind gyögy növények, s ezek a káposztával kifejtik a légutakban és az emésztőrendszerben jótékony hatásukat.

A diétába is könnyen beilleszthető, mert energiataitálékalacsony: 100 grammja csupán 20 kilokalóriát (kcal) tartalmaz. 100 gramm káposzta 3,4 gramm szénhidrátot, 1,1 gramm fehérjét,

0,2 gramm zsírt és 2,47 gramm ételmi rostot tartalmaz. Gazdag vitaminokban, a C-vitaminon kívül B1-vitamint (0,03 mg/100 g), niacint (0,1 mg/100 g) és karotint (0,02 mg/100 g) is tartalmaz. Az ásványi anyagok közül foszfor, kalcium, kálium, magnézium és nátrium található benne.

Nyerjük energiát banánnal!

Gyorsan és hosszú időre feltölt energiával, mivel egyszerű és összetett szénhidrátokban, ezért kiváló választás sport előtt. A déligyümölcsben található magnézium és kálium jó hatással van a vérnyomásra. B6 vitamin tartalmának köszönhetően segíti előzni a fáradtságot, és számos olyan tápanyagot tartalmaz, amely az egészséges, nyugodt és mély alváshoz szükséges: a banánban lévő triptofán nevű aminosav elősegíti az elalvást, a tirozin nevű aminosav pedig a mély, zavartalan alvást. Magnéziumtartalma lévén segít elkerülni az izomgörcsöket.

Próbálja ki a csírákat!

Méregtelenít, óvja a sejteket, erősíti az immunrendszered, és a szervezet szinte össze folyamatában részt vesznek a tápanyagai. Ráadásul mindezt olyan formában, ami könnyen emészthető, azonban hasznosul, sőt, még segíti is az emésztést. A csírák sokrétűen felhasználhatók.

Vanak közöttük lágy, markáns, pikáns és kifejezetten csípős ízűek is. Magas a vitamintartalmuk, jelentős az aminosav-, az enzimek, az antioxidáns- és az ásványi anyag tartalmuk, és ezáltal fontos, értékes tápanyagforrást jelentenek. Ez különösen így tél végén nagyon fontos.

Édesburgonya

Az édesburgonya húsos, gumószerűen megvastagodott gyökere szénhidrátban és (különösen a sárga húsú fajta) béta-karotinban gazdag. C-vitamin-tartalma 15-30 mg/100 g, de tartalmaz B1, B2, B6, és E vitaminokat is. A többi zöldségféléhez képest sok, 1,5-2 g/100 g fehérje található benne, amelynek összetétele a tojáshoz hasonló. Értékes ásványi anyagokat tartalmaz: kalcium, vas, magnézium, mangán, kálium, foszfor, nátrium, szelén, réz és cink is található benne. Egy perui kutatóközpont, a Limában működő Nemzetközi Burgonyaközpont (CIP) szakértője, Daniel Reynoso Tantalean az édesburgonyával foglalkozó tanulmányában azt állítja, hogy a batátának gazdag ásványi anyagtartalma miatt daganatmegelőző hatása is van, csökkenti a gyomorrák és a májbetegségek kockázatát és antioxidánsai, vitaminjai és proteinjai segítenek megőrizni a fiatalságot. Energiatartalma száz grammban 117 kalória, így a fogyókúrázók is jó.

Táplálkozási szükségletek

Elsősorban legyünk tudatában annak, hogy a hidegben az ember szívesebben fogyasztja a nehezebb, hizlalóbb ételeket, kevesebbet mozog, és így tavaszra folszedhetünk pár kilót. De ne feledjük azt sem, hogy ősszel az ember könnyebben beegszik meg. Ha továbbra is könnyű ételeket fogyasztunk nem nő meg az alvászógyünk, és megőrizük vitalitásunkat is. Előzzük meg tehát a problémákat!

Még vásárolhatunk hazai idénygyümölcsöket, zöldségeket. Igyekezzünk ezekből minél többet fogyasztani, hogy vitaminraktárainkat feltöltsük. Télen kevesebb a boltban kapható zöldség és gyümölcs vitamin és ásványi anyag tartalma, így érdemes az őszi hónapokban minél változatosabban fogyasztani ezekből a hazai csemegékből. Így biztosíthatjuk azt, hogy szervezetünk kellő mennyiségű vízben oldódó vitaminhoz jusson, amelyek közül a C-vitaminnak kiemelkedő szerepe van a nátha és a megfázás megelőzésben. Az őszi hónapok végén, ha elfogynek az idénygyümölcsök, ne feledkezzünk meg a citrusfélékről, és a savanyúságokról sem. A savanyítás több értékes vitamin mellett megőrizi például a káposzta magas C-vitamin tartalmát. A vitaminhiányos táplálkozás a szervezet immunrendszerében sejt szintű károsodást okoz, így megnő az ilyenkor amúgy is gyakoribb megfázásos betegségek kialakulásának az esélye. Emellett az ilyenkor szüretelt gyümölcsöknek, zöldségeknek magas az antioxidáns tartalmuk is; hasonlóan a flavonid tartalmukhoz, amelyek bizonyítottan hatásos rákmegelőző anyagok.

Télen a mozgás hiánya, a kevesebb napsütés, a kevesebb zöldség, gyümölcs fogyasztás illetve a fent említett okok miatt megnő a szervezetben a szabad gyökök mennyisége. Az egészséges táplálkozás mellett még számos dolgot tehetünk, hogy semlegesítsük ezeket a káros anyagokat: igyekezzünk átmenteni

nyári aktivitásunkból valamit a hidegebb napokra is. A mozgás jó hatással bír a szervezetre: csökkenti a koleszterinszintet, nagy szerepe van a szervezet energia egyensúlyának megőrzésben, és a kedélyünk is derűsebb marad.

Öltözzünk fel melegen, és sétáljunk nagyokat. Ilyenkor már nem olyan erős a nap sugara, ezért a napsütés jótékonyan hat a szervezetünkre, hozzájárul a D-vitamin raktárak feltöltéséhez. Továbbra is fogyasszunk minél több folyadékot: míg nyáron elsősorban a meleg miatt, ősszel és télen a szervezetünk megfelelő működése igényli a bőséges folyadékbevitelt. Ha napi 1,5 – 2, akár 3 liter folyadékot megiszunk a vesénk és a májunk méregtelenítő, salaktalanító feladatát hatékonyabban el tudja látni. Lehet ez a folyadék tea, ásványvíz, de ha nyáron nem fogyasztottunk, most jó hatásúak lehetnek a különböző gyümölcslevek. Vitamin tartalmuk alacsonyabb ugyan mint az érett lédús gyümölcsé, de kiegyensúlyozott táplálkozás mellett a kiesett mennyiséget képesek pótolni.

Az ülő életmód egyeseknél magával hozza bél működés lassulását. A székrekedés nem csak kellemetlen, de mivel a salakanyag tovább tartózkodik a bélben nagyobb eséllyel szívódnak fel belőle káros anyagok a szervezetbe, és könnyebben károsodik a vastagbél is. A megoldás természetesen nem a hashajtás, mert ahhoz rövid időn belül hozzászokik a szervezet. Ha a nyári hónapokban a karcsúságunk megőrzéséért fogyasztottunk teljes kiőrlésű termékeket, most különösen figyeljünk erre a jó szokásunkra. Amellett, hogy továbbra is segít megelőzni az elhízást, segít megelőzni a székrekedést is.

Ne csak a testünkre, a lelkünkre is figyeljünk: a nyári pihenés után; a gyermekek és a felnőttek is stresszesebb környezetbe kerül-



nek, így ha szervezetünket ez készületlenül éri, fogékonyabbak lehetünk a betegségekre. Kikapcsolásként válasszunk olyan tevékenységet, ami megnyugtató, ellazító. Választhatunk jóga, különböző meditációs tréningeket, de már az is hatásos lehet, ha egy kanna meleg teával kellemes relaxáló zene mellett kicsit el tudunk vonulni, kieresztani a fáradt gőzt. Érdemes elsajátítani néhány meditációs technikát, légzés gyakorlatot, így ezeket otthon is végezhetjük.

A multivitamin készítményeket nem pártolom, de ha családjunk tagjai, vagy netalán mi magunk sem akarunk/tudunk elég gyümölcsöt, zöldséget fogyasztani érdemes valamilyen készítményt beszerezni. Egy hónapnál tovább ezen készítmények szedése nem ajánlott. Hatásos lehet még a C-vitamin fogyasztása, ám aki hajlamos a vesekővesedésre, kerülje a megnövelt C-vitamin tartalmú készítményeket. Megelőzőként, egy-két hétig 500 mg, betegség esetén pedig maximum egy hétig 1000mg C-vitamin fogyasztása ajánlott. Utóbbi két esetben csak akkor vásároljunk ekkora dózisú C-vitamin készítményt, ha egyéb vitamintablettát, multi-vitaminos innivalót nem fogyasztunk.

A hosszabb esték lehetőséget nyújtanak arra, hogy mi magunk is kicsit elcsendesedjünk, és családjainkkal tartalmas órákat töltsünk együtt. Használjuk ki ezeket a lehetőségeket, hiszen emberi kapcsolataink ápolása, a megértés, a szeretet és az összetartozás érzése fontos lelki egyensúlyunk, így közvetve egészségünk megőrzésében is. Télen a legnagyobb probléma, hogy jóval kevesebb friss

zöldségből és gyümölcsből válogathatunk, mint az év más hónapjaiban, de így sem kell feltétlenül a vitamin tablettákra bízunk magunkat.

Gyümölcsök és zöldségek

Ugyan szerényebb a választék ebben az időszakban, de mindenképpen fogyasszunk minél több banánt, almát és citrusféléket. Ezen kívül pedig a zöldségekről se feledkezzünk meg, amelyek közül szinte mindegy, hogy melyiket választjuk, hiszen az összesben megtalálhatjuk a legfontosabb vitaminokat és ásványi anyagokat.

Fehérjék

A sokszor említett zöldségek mellett nem szabad elfeledkeznünk a többi olyan ételről sem, amelyek a téli időszakban különösen értékes vitaminokat juttatnak a szervezetünkbe. Ilyen például a tojás, a máj és a különböző növényi olajok tartalmazó magvak is, amelyek közül bármelyiket választhatjuk, mert garantáltan sokat tesznek az egészségünkért.

Savanyú káposzta

Ugyan egész évben lehet kapni, de kifejezetten ebben az időszakban érdemes minél többet fogyasztanunk belőle. Nagyon magas a C-vitamin tartalma és számtalan más fantasztikus hatása miatt sem érdemes kihagyni a téli étkezésünkéből.

Lencse, bab, borsó

Nem csak a megfelelő vitaminszükségletre kell ilyenkor figyelmet fordítanunk, hanem az energiaszintünkre is jobban kell ügyelnünk. Télen a kevesebb napfény miatt egyébként is kevesebb energiához jut a szervezetünk és ezáltal sokkal fáradtabbak és lehangoltabbak vagyunk. Ezért a bab, borsó és a lencse is a téli étkezés egyik legfontosabb része, ugyanis keményítő tartalmuk miatt feltölti a szervezetünket energiával, amely a téli hónapokban különösen fontos.

Halak

Hazánkban nem a legnépszerűbb ételek közé tartoznak, de szinte egyik hús vagy zöldség sem tartalmaz egyszerre annyi féle ásványi anyagot és vitamint, mint a hal. Ezért érdemes minél többet enni belőle, hiszen omega-3 zsírsavat, D-vitamint és olyan nyomelemeket tartalmaz, amelyek mind az immunrendszert erősítik, más jótékony hatásáról nem is beszélve.

Forrás: Internet

Szerkesztette: Herendi Detti



Az egészséges életmód

Rengeteg reklámat látunk a különböző tisztító- és tisztálkodó szerekről akár a tv-ben, de a plakátokon és az újságokban is. Meg is tudjuk ezeket vásárolni, de a pontos használatukat nem mondják el.

A napi szintű tisztálkodás és a tiszta ruházat viselése nagyon fontos a mindennapokban, ahogy a törölköző, az ágynemű és a lakásunk rendszeres tisztítása is elengedhetetlen.

A szennyeződések, baktériumok amik a ruháinkon vagy az ágyunkban vannak, a bőrön és a tüdőn keresztül bejutva a szervezetünkbe, betegségek kialakulásához vezetnek.

A betegségek megelőzésében és a gyógyulás elősegítésében is nagyon fontos szerepe van az étkezésnek és a megfelelő mennyiségű folyadék-fogyasztásnak egyaránt!

Egy egészséges ember könnyebben birkózik meg, akár napi egy kávéval, egy pohár alkohollal, vagy a nehezebben emészthető ételekkel.

A dohányzás káros, ezért tartsuk tiszteltetben azok döntését is, akik úgy döntöttek, hogy nem gyújtanak rá. Olyan helyen dohányozzunk, ahol nem ártunk vele embertársainknak, ugyanis mint tudjuk a belélegzett füst is nagyon ártalmas!

Fontos, hogy étkezésünk legyen tartalmas és mértékelt tudjunk tartani. Fogasszunk húst, gyümölcsöt, zöldségeket, tejtermékeket, magvakat egyaránt!



- ZSIRADÉKOK, ÉDESSÉGEK 10%
- HÚSOK, TOJÁS, HÜVELYESEK, OLAJOS MAGVAK 12%
- TEJ ÉS TEJTERMÉKEK 12%
- ZÖLDSÉGEK 18%
- GYÜMÖLCSÖK 13%
- GABONAFÉLÉK 35%

Az egészséges táplálkozás néhány fontos szempontja:

- Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.

- Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább margarint vagy olajat használjunk. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülő-foglalkozásúak számára. Részessítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készített a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés lisztel, keményítővel készített habarás.
- Kevés sóval készítsük az ételeket, az ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.
- Csak étkezések befejező fogásaként együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ahol lehet cukor helyett használjunk mézet.
- Igjunk természetes gyümölcs- és zöldséglevet. A kávéba, teába – ha egyáltalán szükséges – inkább mesterséges édesítőszerrel tegyünk.
- Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.
- Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.
- Asztalunkra mindig kerüljön barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát és a párolt zöldségfélét válasszuk a rizs, esetleg a tészta helyett.
- Naponta négyszer-öttször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenleesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tálaljuk melegen óráig. Legyen meg a napi megszokott étkezési „menetrendünk”, lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.
- A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható, amiből felnőtteknek napi 3 liter ajánlott. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.
- A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya. Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és hűsékészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni javasolt: édességek, fagyalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszin, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor. Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.
- A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a dohányzás teljes mellőzése és a rendszeres testmozgás.

- A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyag-felhasználását. Egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.

Az emberi szervezet működéséhez vitaminokra és ásványi anyagokra van szükség. A jó egészséghez nélkülözhetetlen vitaminok növényi és állati eredetű élelmiszerekben találhatók meg.

A vitaminok vízben vagy zsírban oldódnak. A vízben oldódó vitaminok könnyen felszívódnak. Ezeket nem tárolja a szervezet: a felesleg a vizelettel távozik. Ebbe a csoportba tartoznak a B-vitaminok és a C-vitamin.

A zsírban oldódó vitaminok felszívódásához emésztőnedvekre, ezek közül is epesavakra van szükség. A szervezet a zsírszövetekben raktározza a zsírban oldódó vitaminokat. Ebbe a csoportba soroljuk az A-, a D-, az E-, és a K-vitamint.



ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK

A Vitamin
Csukamájolaj, libamáj, sertésmáj, marhamáj, olajos szardínia, vaj, tojássárgája
Hiányában: kiszáradt, repedezett bőr, farkasvakság

D Vitamin
Vaj, csukamájolaj, tojássárgája, habtejszín, gomba (csiperke, vargánya)
Hiányában: csontfejlődési zavarok, rendellenességek (növekedésben lévő gyermekeknél), csontgyulladás (felnőttkorban)

E Vitamin
Tökmag, napraforgóolaj, szója, csipkebogyó, gesztenye, földimogyoró
Hiányában: kóros zsíremésztés

K Vitamin
Karfiol, káposzta, paradicsom, spenót, dió, gomba, tej
Hiányában: vérzékenység

VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMINOK

1 Vitamin
Sertéshús, gépsonka, marhaszív, dió, mogyoró, kókoric, búzaliszt, szárazbab, lencse, élesztő
Hiányában: izombénulás, depresszió

2 Vitamin
Máj (marha, liba, sertés), kenőmáj, sertésvese, szív (marha, sertés), mogyoró, tojássárgája
Hiányában: fogínygyulladás, szájszag-gyulladás

3 Vitamin
Búzadara, korpa, hús, máj
Hiányában: bőrgyulladás, hasmenés, szellemi károsodás

5 Vitamin
Karfiol, máj, tej, barna kenyér
Hiányában: öszülés

6 Vitamin
Marhamáj, pörkölt napraforgó, hering, tőkehal, lencse, pritamin, borjúhús
Hiányában: idegrendszeri zavarok, bőrbetegségek

12 Vitamin
Sovány hús, máj, tojás, tejtermékek
Hiányában: gyengeség, ingerültség, feszült állapot

C Vitamin
Friss csipkebogyó, zöldpaprika, petrezselyem, fekete ribizke, kelbimbó, karalábé, karfiol, káposzta, narancs
Hiányában: skorbut, fertőzésre való hajlam, lassú sebgyógyulás, fogínyvérzés

Lényeges azonban, hogy mielőtt változtatnánk táplálkozási szokásainkon vagy életmódunkon, konzultáljunk háziorvosunkkal vagy dietetikussal. Győződjünk meg arról, hogy nincs étel- vagy gyógyszerallergiánk. A napi vitamin-, ásványianyag-, esetleg táplálékkiegészítő bevétele egyénenként más és más lehet, ezért ne hagyatkozzunk a szájgyógymánynak, kérjük szakértő segítségét!



2021 NAPTÁR

Január	
1 P	Újév, Fruzsina
2 Szo	Ábel
3 V	Genována, Benjámin
4 H	Titusz, Leona
5 K	Simon
6 Sze	Boldizsár, Menyhért
7 Cs	Atília, Ramóna
8 P	Gyöngyér
9 Szo	Marcell
10 V	Melánia, Vilmos
11 H	Agota
12 K	Ernö
13 Sze	Veronika, Csongor
14 Cs	Bódog
15 P	Lóránt, Loránd
16 Szo	Gusztáv, Marcell
17 V	Antal, Antónia
18 H	Piroska, Margit
19 K	Sára, Mária
20 Sze	Fábián, Sebestyén
21 Cs	Ágnes
22 P	Vince, Artúr
23 Szo	Zelma, Rajmund
24 V	Timót, Ferenc
25 H	Pál, Henrik
26 K	Vanda, Paula
27 Sze	Angéla, Angelika
28 Cs	Károly, Karola
29 P	Adél, Valér
30 Szo	Martina, Gerda
31 V	Marcella, János

Május	
1 Szo	A munka ünn., Fülöp
2 V	Zsigmond
3 H	Tímea, Irma
4 K	Monika, Flórián
5 Sze	György, Adrián
6 Cs	Ivett, Frida
7 P	Gizella, Bendegúz
8 Szo	Mihály
9 V	Gergely, Gergő
10 H	Armin, Pálma
11 K	Ferenc
12 Sze	Pongrácz, Gyöngy
13 Cs	Szervác, Imola
14 P	Bonifác, Gyöngyi
15 Szo	Zsófia, Szonja
16 V	Mózes
17 H	Paszka
18 K	Erik, Alexandra
19 Sze	Ivó, Milán
20 Cs	Bernát
21 P	Konstantin
22 Szo	Júlia, Rita
23 V	Pünkösöd, Dezső
24 H	Pünkösöd, Eszter, Eliza
25 K	Orbán
26 Sze	Fülöp, Evelin
27 Cs	Hella
28 P	Emil, Csanád
29 Szo	Magdolna, Ervin
30 V	Janka, Zsanett
31 H	Angéla

Szeptember	
1 Sze	Egyed, Egon
2 Cs	Rebeka, Dorina
3 P	Hilda, Csobán
4 Szo	Rozália, Mór
5 V	Viktor, Lőrinc
6 H	Zakariás
7 K	Regina, Dusan
8 Sze	Mária, Adrienn
9 Cs	Ádám
10 P	Nikolett, Hunor
11 Szo	Teodóra, Jácint
12 V	Mária, Irma
13 H	Kornél, Mörce
14 K	Szeréna, Roxána
15 Sze	Enikő, Melitta
16 Cs	Edit
17 P	Zsófia
18 Szo	Diána
19 V	Vilhelmina, Dorián
20 H	Friderika
21 K	Máté, Mirella
22 Sze	Móric, Irizs
23 Cs	Tekla
24 P	Gellért, Mercédesz
25 Szo	Eufrozina, Kende
26 V	Jusztina
27 H	Adalbert, Döme
28 K	Vencel, Bernát
29 Sze	Mihály
30 Cs	Jeromos

Február	
1 H	Ignác, Brigitta
2 K	Karolina, Aida
3 Sze	Balázs, Oszkár
4 Cs	Ráhel, Csenge
5 P	Ágota, Ingrid
6 Szo	Dorottya, Dóra
7 V	Tódor, Rómeo
8 H	Aranka, Jeromos
9 K	Abigél, Alex
10 Sze	Elvira
11 Cs	Bertold, Marietta
12 P	Livia, Lida
13 Sze	Ella, Linda
14 V	Bálint, Valentin
15 H	Kolos, Georgina
16 K	Juliana, Lilla
17 Sze	Donát
18 Cs	Bernadett, Simon
19 P	Szussanna
20 Szo	Aladár, Almos
21 V	Eleonóra
22 H	Gerzson, Margit
23 K	Alfréd
24 Sze	Mátyás
25 Cs	Géza, Vanda
26 P	Edina
27 Szo	Akos, Bátor
28 V	Elemér

Június	
1 K	Tünde
2 Sze	Kármén, Anita
3 Cs	Klótild
4 K	Bölcsűd, V
5 Szo	Fatime
6 V	Norbert, Cintia
7 H	Róbert
8 K	Médard
9 Sze	Félix, Előd
10 Cs	Margit, Greta
11 P	Barnabás
12 Szo	Villő
13 V	Antal, Anett
14 H	Vasul
15 K	Jolán, Vid
16 Sze	Jusztin
17 Cs	Laura, Alida
18 P	Levente, Arnold
19 Szo	Gyárfás, Zorka
20 V	Rafael, Oszéb
21 H	Alajos, Lilla
22 K	Paulina
23 Sze	Zoltán
24 Cs	Iván
25 K	Vilmos, Viola
26 Szo	János, Pál
27 V	László, Sámson
28 H	Irén, Levente
29 K	Péter, Pál
30 Sze	Pál

Október	
1 P	Malvin, Teréz
2 Szo	Petra, Örs
3 V	Helga
4 H	Ferenc, Auróra
5 K	Aurél
6 Sze	Brunó, Renáta
7 Cs	Amália
8 P	Koppány, Bettina
9 Szo	Dénes
10 V	Gedeon, Hajna
11 H	Brigitta, Gitta
12 K	Miksa, Renátó
13 Sze	Kálmán, Ede
14 Cs	Helén
15 P	Teréz, Tekla
16 Szo	Gál, Lehel
17 V	Herzog
18 H	Lukács, Ambrus
19 K	Nándor, Lora
20 Sze	Vendel, Iringó
21 Cs	Orsolya
22 P	Előd
23 Szo	Nemz. ünn., Gyöngyi
24 V	Salamon
25 H	Blanka, Bianka
26 K	Dömötör
27 Sze	Szabina, Bese
28 Cs	Simon, Szimonetta
29 P	Nárcisz, Zénó
30 Szo	Alfonz, Kolos
31 V	Farkas, Cseke

Március	
1 H	Albin, Csepke
2 K	Lujza
3 Sze	Kornélia, Frigyes
4 Cs	Kázmér, Adrienn
5 P	Adorján, Adrián
6 Szo	Leonóra, Inez
7 V	Tamás
8 H	Zoltán
9 K	Franciska, Fanni
10 Sze	Illdikó, Emil
11 Cs	Szilárd
12 P	Gergely
13 Szo	Krisztián, Ajtóny
14 V	Matild
15 H	Nemzeti ünn., Kriszta
16 K	Henrietta
17 Sze	Gertrúd, Patrik
18 Cs	Sándor, Ede
19 P	József, Bánk
20 Szo	Klaudia, Alexandra
21 V	Benedek, Bence
22 H	Beáta, Izolda
23 K	Emőke
24 Sze	Gábor, Karina
25 Cs	Irén, Irizs
26 P	Emánuel
27 Szo	Hajnalka
28 V	Johanna
29 H	Augusta
30 K	Zalán
31 Sze	Árpád

Július	
1 Cs	Tihamér, Annamária
2 P	Ottó, Sarolt
3 Szo	Kornél, Soma
4 K	Ulrik, Berta
5 H	Emese, Sarolta
6 K	Csaba, Dominika
7 Sze	Apollónia, Bódog
8 Cs	Ellák, Eperke
9 V	Lukrécia, Veronika
10 Szo	Amália, Ulrika
11 V	Nóra, Lili
12 H	Izabella, Dalma
13 K	Jenő
14 Sze	Örs, Stella
15 Cs	Henrik, Roland
16 P	Valter, Irma
17 Szo	Endre, Elek
18 V	Frigyes
19 H	Emília
20 K	Ilés, Margareta
21 Sze	Dániel, Daniella
22 Cs	Magdolna, Léna
23 P	Lenke, Laborc
24 Szo	Kinga, Kincso
25 V	Vilmos, Jakab
26 H	Anna, Nikó
27 K	Olga, Liliána
28 Sze	Szabolcs
29 Cs	Márta, Flóra
30 P	Judit, Xénia
31 Szo	Oszkár, Ignác

November	
1 H	Mindensz., Marianna
2 K	Achilles
3 Sze	Gyöző, Márton
4 Cs	Károly, Karola
5 P	Imre, Zakariás
6 Szo	Lénárd, Leonárd
7 V	Rezső
8 H	Zsombor
9 K	Tivadar
10 Sze	Réka, Leó
11 Cs	Márton, Tódor
12 P	Miksa, Renátó
13 Szo	Szilvia
14 V	Aliz, Vanda
15 H	Albert, Lipót
16 K	Odón
17 Sze	Hortenzia, Gergő
18 Cs	Jenő, Pető
19 P	Erzsébet, Zsóka
20 Szo	Jolán
21 V	Olívér
22 H	Előd
23 K	Kelemen, Klementina
24 Sze	Emma, Flóra
25 Cs	Katalin, Katinka
26 P	Virág, Konrád
27 Szo	Virgil
28 H	Stefánia, Jakab
29 K	Taksony
30 K	András, Andor

Április	
1 Cs	Hugó
2 P	Nagypéntek, Áron
3 Szo	Buda, Richárd
4 V	Húsvét, Izidor
5 H	Húsvét, Vince
6 K	Vilmos
7 Sze	Herman, Armand
8 Cs	Dénes, Váler
9 P	Erhard
10 Szo	Zsolt
11 V	Szaniszló, Leó
12 H	Gyula, Sebő
13 K	Ida, Márton
14 Sze	Tibor
15 Cs	Anasztázia, Tas
16 P	Csongor
17 Szo	Rudolf
18 V	Andrea, Ilma
19 H	Emma
20 K	Tivadar
21 Sze	Konrád
22 Cs	Csilla, Noémi
23 P	Béla, Hella
24 Szo	György
25 V	Márk, Anyos
26 H	Ervin
27 K	Zita, Mariann
28 Cs	Valéria
29 P	Péter
30 K	Katalin, Kitti

Augusztus	
1 V	Boglárka, Nimród
2 H	Lehel, Alfonz
3 K	Hermína, Lidia
4 Sze	Domonkos, Dominika
5 Cs	Krisztina
6 P	Berta, Bettina
7 Szo	Ibolya, Cseperke
8 V	László, Domonkos
9 H	Emőd
10 K	Lőrinc, Blanka
11 Sze	Szussanna, Tiborc
12 Cs	Klára
13 P	Ipoly, Ince
14 Szo	Marcell
15 V	Mária, Alfréd
16 H	Ábrahám, Rókus
17 K	Jácint, Réka
18 Sze	Ilona
19 Cs	Huba, Bernát
20 P	Nemz. ünn., István, Vajk
21 Szo	Sámuel, Samu
22 V	Menyhért, Mirjam
23 H	Bence, Minerva
24 K	Bertalan
25 Sze	Lajos, Patrícia
26 Cs	Izso, Natália
27 P	Gáspár, Gazsó
28 Szo	Ágoston, Mózes
29 V	Beatrix, Erna
30 H	Rózsa, Félix
31 K	Erika, Bella, Hanga

December	
1 Sze	Elza
2 Cs	Melinda, Vivien
3 P	Ferenc, Olívia
4 Szo	Borbála, Barbara
5 V	Vilma
6 H	Miklós
7 K	Ambrus
8 Sze	Mária, Emőke
9 Cs	Natália
10 P	Judit, Loretta
11 Szo	Árpád
12 V	Gabriella, Johanna
13 H	Luca, Otília
14 K	Szilárd, Konrád
15 Sze	Valér, Detre
16 Cs	Etelka, Aletta
17 P	Lázár, Olimpia
18 Szo	Augusta
19 V	Viola
20 H	Teofil, Ignác
21 K	Tamás, Izidor
22 Sze	Zénó
23 Cs	Viktória, Zétény
24 P	Ádám, Éva
25 Szo	Karácsony, Eugénia
26 V	Karácsony, István
27 H	János, Lázár
28 K	Kamilla, Tódor
29 Sze	Tamás, Tamara
30 Cs	Dávid, Hunor
31 P	Szilveszter