

**AKADÉMIA
GYÓGYSZERTÁR**
A Pesti úti
TESCO üzletsorán
1173 Bp. Pesti út 5-7.
Tel.: 258-0118

MINDENNAPO NYITVA
Hétfő-Péntek: 08-21-ig
Szombaton:..... 08-20-ig
Vasárnap:..... 09-19-ig

**HÉTVÉGÉN ÜGYELETI
DÍJ NÉLKÜL**
Igényeljen
BÓNUSZKÁRTYÁT
és azonnali 5% kedvezményt biztosítunk a vény nélküli gyógyszerekre és egyéb termékekre.

**KULCS PATIKÁK
HÁLÓZAT TAGJA**
www.akademiapatika.hu

GYÓGYSZERTÁR
AKADÉMIA
KULCS PATIKÁK
GYÓGYSZERTÁR
KULCS PATIKÁK

Gyógyszerek, homeopátiás szerek, állatgyógyszerek
Egyéb termékek és kozmetikumok széles választéka
Vichy, LaRoche-Posay, Cerave, Eucerin, Bioderma,
Babe, Phytodontana, Uriage, Apivita, ACM

-5%

SJ70737

HŐPORTA
Víz-Gáz-Fűtés Szerelvénybolt

Hőporta Víz-Gáz-Fűtés Szerelvénybolt

SAKÜZLETÜNK KÍNÁLATA:

- kazánok, bojlerok és alkatrészei
- radiátorok és szerelvények
- csaptelepek és alkatrészei
- szaniterok
- termosztátok, vezérlők, szén-monoxid érzékelők
- szivattyúk
- csatorna, lefolyó rendszerek

MOFÉM, GROHE, FERRO, FIXTREND, STYRON,
GRUNDFOSS, WILQ, GEBERIT, ARISTON, HAJDÚ,
ALCAPLAST, GEBQ, HONEYWELL, HERZ, DAB, BAXI

1173 Budapest, Pesti út 9. (Tesco mellett)
+36 1 253 6608 • +36 20 287 7062 • www.hoport.hu
Nyitva: Hétfő-Péntek: 7-17, Szombat: 7-13 óráig

PV70794

XVII. kerület – megjelenik a kerületben 27 000 példányban

KÖZSÉGSZÓ

Magyarország első számú információs- és reklámkiadványa

**Környezetünk védelme
érdekében
kiadványunkat mostantól
újrahasznosított
papírra
nyomtatjuk!**

2021/1
Hirdetésfelvétel: 06-1/237-0488

**GÁZ FUTÁR MIKOR A GÁZ
HÁZHOZ JÖN!**

Iparigázok, PB gázok, motorikus üzemi gázok teljes
választékának forgalmazása, praktikus palackméretekkel.

DÍJTALANUL HÁZHOZ SZÁLLÍTVÁ!

Rendelés: **06 20 9 55 25 25**

Acetilen, Oxigén, Ferroline (kevert gáz), Szén-dioxid
(CO₂), Argon, Nitrogén, Propán-bután (háztartási)
Motorikus üzemhez (targoncagáz)

LAKATOSMUNKÁK: lásd a LAKATOS címszó alatt

SJ134327

20 ÉVE A LAKOSSÁG SZOLGÁLATÁBAN



Mindenféle tető készítése, javítása,
ácsszerkezet építése, ereszcatornák
szerelése, lapos tető szigetelése, javítása.
Ingyenes felmérés, kisebb javítások
azonnali kezdéssel!

Bécsi János

Telefon: 06 - 30 / 732 - 8492

0065879

BAU TETŐ

Tető újra lécezése,
kúpcerép kikenése, cserép
átforgatása, vápa tisztítás-
csere, lapos tető szigetelés,
ereszcatorna tisztítás, javítás, csere, beázások
megszüntetése, kémény szigetelés stb.

INGYENES FELMÉRÉS és ÁRAJÁNLAT

**NYUGDÍJASOKNAK
SZEMÉLYRE SZABOTT KEZDVEZMÉNY
MINDEN AMI TETŐ - GARANCIÁVAL**

Hívjon bizalommal! 06 70 904 9096

SJ70833

FAKIVÁGÁS ELÉRHETŐ ÁRON

FAKIVÁGÁS,
GALLYAZÁS,
TELEKTISZTÍTÁS
ZÖLD HULLADÉK ELSZÁLLÍTÁSA



Demeter Zoltán

+36 30 652 8049

www.mesterfavago.hu

SJ70691

ÓVODA ÉS ISKOLA EGY HELYEN!

Várunk szeretettel minden kedves érdeklődő
szülőt és gyermeket komplex intézményünkbe.

**Müller György Óvoda, Általános Iskola
és Alapfokú Művészeti Iskola**

1165 Budapest, Újszász u. 47/A.

Tel.: (1) 407-9554, 402-4201

Kertvárosi, családias környezet,
megújult óvodai udvar, kis csoportos oktatás,
angol nyelv, SNI-oktatás, egyéni fejlesztés

www.mullergyorgyiskola.hu

PV70807

LAKÁSSZERVIZ

**Festés, mázolás, tapétázás
burkolás, vízszelzés
villanszerelés**

Tel.: 06-70/209-2244 • 06-20/476-4836

FZ70380



VILLANYSZERELÉS!

Számlával, garanciával, biztosítással rendelkező vállalkozásom rövid határidővel
az alábbi feladatokat vállalja:

**TELJES KÖRŰ VILLANYSZERELÉS
CSALÁDI HÁZAKBAN, LAKÁSOKBAN, IPARI LÉTESÍTMÉNYEKBEN**

- teljes körű felújítási munkák, vezetékek cseréje
- elektromos hibakeresés, zárlatok megszüntetése
- biztosítékok, elosztótáblák és automaták cseréje
 - EPH hálózatok kiépítése
- égők, villanykapcsolók és dugaljak cseréje
- háztartási gépek, tűzhelyek, elektromos berendezések bekötése
 - kamerarendszer kiépítése
 - LED világítások kialakítása

Hívjon bizalommal!

**FEROSZVILL • 1172 Budapest
Karcics Ferenc & Gyöngyösi Máté**

06 70 882 04 74 • 06 30 716 85 99

feroszvill@gmail.com



SM70858

GARANCIÁVAL!
NYUGODÁS KEDVEZMÉNY!

**Vállalunk tetőfedő,
bádogos, ácsmunkákat,**
azonnali kisebb tető- és kéményjavításokat,
beázásokat és kúpkenést.
Továbbá lapostetők
szigetelését.



Hívjon bizalommal! Demeter Sándor 06-30/326-8727

BI70753

„Elág” 1173 Budapest,
Ferihegyi út 78.
Telefon: 257-17-60




**Arany, ezüst és bizsu ékszerek
értékesítése, nagy választékban!**

Nyitva tartás: Hétfő-Péntek: 7-16³⁰
Szombat: 7-12

AZ „ELÁG”-ON A POSTÁVAL SZEMBEN!!!



BI70883

Lázárné Vida Erika
Regisztrált mérlegképes könyvelő és adótanácsadó



- éves SZJA bevallások készítése, adótanácsadás
- egyéni és társas vállalkozók könyvelése
- NAV, TB, munkaügy, bérszámfejtés
- könyvvizsgálat biztosítva
- 20 éves gyakorlattal, korrekt áron.



1173 Bp. Csabai út 54. • E-mail: aha.lazar@t-online.hu
Tel.: 06-1/256-9015 • Mobil: 06-30/844-7576

SJ70736

TEMETKEZÉS

XVII. kerület

H-P: 8:00-16:00

www.budapest-temetkezes.hu

1173 Budapest,
Pesti út 41/A.

06-1-817-0130
pesti@temetkezes.hu

PV70749

kis okos

SÜRGŐS SEGÍTSÉG
SZAKEMBER KERESŐ
PROFILOM

Download on the App Store
GET IT ON Google play

PANDONA KFT.

Könyvelés SZAKÉRTELEMMEL

VÁLLALJUK EGYÉNI VÁLLALKOZÁSOK, CÉGEK

- TELJES KÖRŰ KÖNYVELÉSÉT (EGYSZERES, KETTŐS, KIVA, KATA)
- adóügyintézését felelősségbiztosítással

IRODA: 1135 Budapest, Tahi u. 53-59.

TELEFON: +36 (30) 576-7866

EMAIL: info@pandona.hu

ÚJLAK UTCAI

Asztali számítógép & laptop szerviz

- javítás, karbantartás, telepítés, adatmentés
- internet beállítás, vírusirtás, tisztítás, felújítás

Rövid határidő, precíz munka, korrekt ár!
Csalódások helyett válasszon minket!

T: 06-20/41-818-13

SM70428

SZABÓ JÁNOS

Teljeskörű lakásfelújítást:

- Hideg-meleg burkolás
- Bontás, kőművesmunka
- Víz-villany szerelés
- Glettelés-festés
- Laminált parketta
- Kisebb-nagyobb munkák elvégzését vállalom.

Telefon: +36-20-556-4979

SM70442

Dr. Budavári Mária

főorvos
fog- és szájsebész szakorvos

1173 Budapest, Pesti út 37.

Rendelő: 256-58-28

Mobil: 06-20-434-6388

PV70724

25 ÉVES FAKTOR
KLÍMA ÉS HŰTÉSTECHNIKA

TELEFON: 06 20 358 5756, 06 1 253 0394

- HŐSZIVATTYÚ TELEPÍTÉS
- HŐVISSZANYERŐS SZELLŐZTETŐK
- KLÍMABERENDEZÉSEK
- NAPELEMES RENDSZEREK

HŰTÉS-FŰTÉS, SZELLŐZÉS ÉS NAPELEM

06-20-358-5756
06-1-253-0394
INFO@KLIMAFaktor.HU
1173 BUDAPEST, PESTI ÚT 9.

KLIMAFaktor.HU
KLIMAFaktor.HU
NAPELEMEK.Faktor.HU
FAKTORARUHAZ.HU

PV70795



SZÍNES GONDOLATOK



Mindenki szeretné jól érezni magát az otthonában. A megnyugtató környezet, a szép lakás, vagy családi ház megnyugtató, kikapcsoló, és jó érzéssel tölt el bennünket.

Hogy e feladata maradéktalanul teljesüljön, időközönként szükség van annak karbantartására, felújítására. Ezek egyik leglátványosabb és leghangsúlyosabb része a falak, ablakok, ajtók, burkolatok állapota, színe, állaga. Ahány ház annyi szokás, mondhatnánk. Egy biztos a külsőn itt biztos nem elhanyagolható.

Ha meghívjuk barátainkat, a nappali az a hely, ahová általában először lép be a vendég az előszoba után. Ezért nem mindegy, hogyan is néz ki, milyen benyomást nyújt a lakás/ház lakóiról. Érezhető-e az otthon melege, tükrözi-e az ott élők személyiségét és stílusát?

Ami a falak színét illeti, 70%-ban választunk világos színeket nappalink falaira és inkább a kiegészítőkkal dobjuk fel a szoba hangulatát. Ezek színében nincs határ, ha akarjuk akár a szívrány minden színét együtt felhasználhatjuk a kiegészítőkön. Minél színesebb, annál vidámabb!

Vannak azonban olyanok, akik az erősebb, élénkebb színeket részesítik előnyben, mint a sötétzöld, vagy a pink, ciklámen, a kék, a piros és egyéb árnyalataik. Ez esetben fontos, hogy a függönnyel, az egyéb kiegészítőkkal, a kanapéval, vázákkal és szőnyeggel kompenzáljuk, lágyítsuk az erőteljes hatást. Ajánlott ezek színét a pasztell valamelyik árnyalatában választani.

Van pár festési trükk, melyeket alkalmazva még különlegesebbé, hangulatosabbá varázsolhatjuk nappalink falait. Például nagyon fontos, hogy festésnél a plafon soha ne legyen sötétebb a falak színénél, ugyanis az összenyomja a teret.

Ha szeretnénk, hogy a belmagasság esztétikailag nagyobbnak tűnjön, a falak tetején 10 cm-es sávot hagyunk olyan színre, amilyen a plafon is lesz. Ezzel kitágítjuk a teret és megnyújtjuk a belmagasságot.

Ne feledjük el, hogy csakúgy, mint a ruháknál, a hosszanti csíkok megnyújtják, míg a függőlegesek a magasságot növelik.

Ma egyre inkább előtérbe kerülnek a műanyag nyílászárók, de ne feledkezzünk meg a fa ablakokról, ajtókról sem. Ezek biztonságos, és hatékony működését segíti elő a rendszeres felújítás.

Akik kertes házban élnek tudják, mennyi teendő akad a ház körül 1-1 esős őszi vagy fagyos tél után. Ahhoz pedig, hogy megőrizzük otthonunk szépségét, bizony időről-időre karbantartásra van szükség a kerti bútorainkon és egyéb használati tárgyainkon egyaránt.

A napsütés, az eső, a hó és a téli fagyok, ahogy a kerti bútorokon, úgy a fa kerítések festékrétegeiben is kárt tehetnek. A festék a mínusz fokok és az egyéb viszontagságok hatására mállani kezd, lepereg, színe megkopik. Az állagmegóvás sokszoros élettartamot biztosíthat kedvenc tárgyainknak.

Fontos megemlíteni a ma már egyre inkább a figyelem központjába kerülő hőszigetelést. Az épületek hőszigetelésének célja a hőveszteség csökkentése, valamint a külső hőmérséklet beáramlásának megakadályozása, legyen az hideg, vagy meleg.

Ez a technológiai újítás az 1973-as olajválság idején vált ismertté, amikor felfedezték, hogy ilyen módon is csökkenthető az energiafelhasználás. Elterjedésével forradalmat indított az építészeti területén, nem beszélve arról, hogy az energiatakarékosság elvén rengeteg család és háztulajdonos kiadásait csökkentheti. Ma már nélkülözhetetlen eleme egy újonnan épülő épületnek, és ezt jogszabályban is előírják.

Egyes kutatások szerint azokban a lakásokban és házakban, melyek nem rendelkeznek szigeteléssel, függetlenül az évszakoktól akár 40%-ra is rúghat a hőveszteség mértéke. Tehát télen a meleg, nyáron a hideg levegő vész el. A hőszigetelés fontossága ebből a szempontból egyértelmű, különösen ha a tetőtéri vagy alagsori helyiségekre gondolunk.

A költséghatékonyság mellett számos pozitív hatása is van a mindennapjainkra nézve, hiszen amelletts hogy télen bent, nyáron kint tartja a meleget, komfortérzetünket is növeli.

A ma már jól ismert, forradalmat indító szigetelési megoldások nagy előrelépést jelentettek az építészeti területén, olyannyira, hogy a ma épülő házak és lakóparkok tulajdonképpen már nem is épülnek belső szigetelés nélkül. Ez nem azt jelenti azonban, hogy a régen épült lakóházakban ne lenne lehetőség belső hőszigetelésre!



Nemzeti Festékbolt

Kucorgó tér

BAUMIT Csemperagasztó Vakolat Glett	MILESİ VÉKONYLAZÚR AKTIVLAZUR
CASATI FESTÉKEK	ÉLVÉDŐK
MAPEI Csemperagasztók Fugázó Szilikon	KRÉTAFESTÉK
 Nemzeti Festékbolt	DÍSZLÉCEK

H-P: 6³⁰-16⁰⁰, Szo: 6³⁰-13⁰⁰ • Tel.: 06 70/389 2069

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 érméket, 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 szolgáltatókat.

Egyszerűen, gyorsan, korszerűen.

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

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, 1-7
impresszum	21

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

A-Á-B

ablak	16
ablak, ajtó	16
ablakjavítás	17
ács, bádogos, tetőfedő	17
akkumulátor	17
aszfaltozás	17
asztalos	17
autójavítás	17
bádogos, tetőfedő	17
bojler- és hőtárolóskályha-szerelés	18
burkoló	18
burkoló, kőműves	18
bútorkészítés	18

CS-D-F

cserépkályha- és kandalló-építés	18
dugulás- és csőrepedésselhárítás	20

**Bármely hálózatról
INGYEN
hívható számunk**

1424

**Dugulás- és
csőrepedésselhárítás**

Akár 1 órán belüli
ingyenes kiszállással

Garanciával • Nyugdíjas
kedvezményrel

duguláselhárítás	26
fakivágás	28
fakivágás, bozótirtás	28
fakivágás, gallyazás	28
fakivágás, telektisztítás	28
festés	28
festés, mázolás	28
fogászat	28
fogorvos	28
fogtechnikus	28
fűtésszerelés	31

G-GY-H

gázkazán és gázkészülék szerviz33

Bármely hálózatról
INGYEN
hívható számunk
1424


gázkészülék-javítás	39
gyógyszertár	40
háztartási gép javítás	40
hűtő- és fagyasztógép-javítás	40

I-K-L

iskola	40
kapuautomatizálás	40
kárpitos	40
kéménybélelés-, javítás	41
kéménybélelés, -átépítés	41
kertépítés	41
kertépítés, kertfenntartás	41
kerti gép javítás, forgalmazás	41
kipufogójavítás	41
klíma	41
klimajavítás, -telepítés	41
klimaszerezés	41
konténeres sitt- és szemétszállítás	42
költöztetés	42
kőműves	42
kőműves, hőszigetelés	42
könyvelés	43
könyvkereskedelem	43
közjegyző	43
lakásfelújítás	43
lakatos	43
lomtalanítás	43

M-Ó-P

mosogatógép-, mosógép-javítás	44
mosógépjavítás	44
óvoda	44

R-SZ-T

parkettázás 44

pedikűr, manikűr 44

redőny	44
redőny, árnyékolástechnika	44
redőny, relaxa	45
redőnyjavítás	45
régiség	45
riasztó-, videórendszer	45
számítástechnika	45
számítástechnikai szerviz	45
szennyvízszippantás	45
szerelvéyszaküzlet	45
szőnyegtisztítás	46
televízió-, antennajavítás	46
televízió-, cd-, hifi-, videó-javítás	46
televízió-, lcd-, plazma-javítás	47
televíziójavítás	47
temetkezés	47
tetőfedés	47
tetőfedő, bádogos	47
tűzifa	48

Ü-V-Z

ügyvéd 48

üveg, tükör	48
üveges	48
varrógépjavítás	48
vaskereskedés	48
villanybojler szerelés	48
villanszerelés	50
víz- és csatornakiépítés	53

Bármely hálózathoz
INGYEN
 hívható számunk
1424


Vízvezeték-szerelés

**WC, WC-tartályok, csaptelepek,
szifonok javítása, cseréje. 0-24
Mosó-mosogatógépek bekötése.
E. Rudolf 0-24 06-20/493-4601**

vízvezeték-szerelés	59
zár	60

KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK

egészségügyi ellátás	66
egészségügyi szolgáltatás	68
ipartestület	68
Polgármesteri Hivatal	64



CÉGJEGYZÉK

0-9

001 Ajtózárszerviz Holán . lakatos	43
1111 Adamov-Vill Kft. . . villanyszerelés	50

A, Á

AB-Digital Bt.	televízió-, lcd-, plazmajav.	47
ABEST Varrógép Bt.	varrógépjavitás	48
Ablak-Ajtó Zárszerviz Kft. .	lakatos	43
Ablak-Ajtó Zárszerviz Kft. .	zár	62
Ajtómentő Zárszerviz Kft. .	zár	61
Akadémia Pharma Kft.	gyógyszerár	40
Akadémia Pharma Kft.	színes	B4
Alapos Tetőfedő Bt.	tetőfedés	47
Albert László	fakivágás, bozótirtás	28
Albert László	fakivágás, telektisztítás	28
Amalgám Bt.	színes.	3
Amalgám Bt.	fogászat	28
Ankome Bt.	redőny	44
A-Z Villany Mester Kft. . .	villanyszerelés	50
Azsúr Kft.	villanyszerelés	50

B

Bálint András e.v.	redőny	44
Bálint-Duó Bt.	bojler- és hőtárolóskály	18
Bálint-Duó Bt.	villanybojler-szerelés	48
Balogh Miklós	mosogatógép-, mosógé	44
Barta Fuvar Kft.	költöztetés	42
BAU TETŐ HUNGARY Kft.	ács, bádogos, tetőfedő	17
BAU TETŐ HUNGARY Kft.	színes	B2
Baumedical Kft.	tetőfedés	47
Bécsi János.	tetőfedés	47
Bécsi János.	színes	B2
Beforgó Bt.	kárpitos	40
Belu-Dent Bt.	fogtechnikus	28
Berkes Ferenc	autójavítás	17
Bodrogi Gábor	hűtő- és fagyasztógép-j	40
Boldizsár József.	burkoló	18
Boss-Ing Ker Kft.	villanyszerelés	50
Bútor-Tefu Bt.	költöztetés	42

C, CS

Czibere Imre villanyszerelés	51
--	----

D

Dávid Konténer	konténeres sitt- és sze.	43
Demeter Zoltán Norbert	fakivágás, gallyazás	28
Demeter Zoltán Norbert	színes	B2
Doktor PC Kft.	számítástechnikai szerv.	45
Domexport Kft.	tetőfedés	47
Dr. Gergely B. Tamás Ügy	ügyvéd	48
Dr. Hugai Nóra	ügyvéd	48
Dr. Koreny Gábor	közjegyző	43
Dr. Lesznayk Ferenc Közje	közjegyző	43
Dr. Milló-Nagy Orsolya	ügyvéd	48
Dr. Vécsei Éva	ügyvéd	48
Drahos Gábor	hűtő- és fagyasztógépj.	40

E, É

Erővill Épületgépészeti szerelvényszaküzlet	45
Erővill Épületgépészeti színes	B4
Erza Car Kft. redőnyjavítás	45
Euroinvest Group Kft. redőnyjavítás	45
Euroline-Ablak Kft. ablak, ajtó	16
Ezekiel Bt. index	11
Ezekiel Bt. víz- és csatornakiépítés	58

F

Fagép Kft.	ablak, ajtó.	17
Faktor Vállalkozási Iroda.	színes.	3
Faktor Vállalkozási Iroda.	klímászerelés.	41
Fazekas Tamás.	festés, mázolás.	28
FitDent Kft.	fogorvos.	28
Fodor József.	ablakjavítás.	17
Frigi-Sped Kft.	konténeres sitt- és sze.	43
Füredi Péter.	számítástechnika.	45

G, GY

Gabona Róbert vízvezeték-szerelés	59
Garboda Kft. ablak	16
Gergely Kert Bt. kertépítés	41
Gina&Andorka Kft. villanyszerelés	51
Győző Richárd asztalos	17

H

Hegyi Gábor ablak, ajtó	17
Héjja Péter asztalos	17
Hoffmann Árnýkolástechn. redőny	44
Holló Attila bádogos, tetőfedő	17
Holló Attila tetőfedés	47
Homok Ferenc ablak	16
Horák András üveges	48
Horváth Géza János mosogépjavitás	44

J

Jarabik-96 Kft.	vaskereskedés	48
Jegenye Motorfűrészt Kft.	kerti gép javítás, forgal. 41	

K

Kanyó Krisztián	tetőfedés	47
Karcsics Ferenc	villanyszerelés	51
Karcsics Ferenc	színes	B3
Károlyi Péter	redőnyjavítás	45
Kau-Víz Kft.	lakásfelújítás	43
Kau-Víz Kft.	vízvezeték-szerelés	59
Kau-Víz Kft.	színes	B3
Kék „Kereszt” Bt.	egészségügyi szolgálat	68
Kékesi és Társa 2001 Bt.	televízió-, antennajavítás	46
KÉMÉNY DR. KFT.	kéménybélése, javítás	41
Keresztes Imre	televízió-, cd-, hifi-, videó	46
Keresztes Imre	televízió-, lcd-, plazmajav.	47
Kertesi István	redőnyjavítás	45
Kertész Attila	tetőfedő, bádogos	47
Kert-Lak Bt.	kertépítés, kertfenntart	41
Kincses László	ablakjavítás	17
Kohári István	lakatos	43

Kohári István	színes	B1
Konténeres	konténeres sitt- és sze.	43
Kovács Lajos	kőműves és hőszigetelő	42
Kovács Tamás	zár	62
Kovács Zoltán	fakivágás	28
Kozma Zoltán	lomtalanítás	43
Kőművesmester Házak	kőműves	42

L, LY

La-Ne-Szi Bt.	redőny, árnyékolástechn. 44
Lázár Csaba	színes. 1
Lázár Csaba	könyvelés 43
Lénárt István	bádogos, tetőfedő 17
Lesti Akku Kft.	akkumulátor 17

M

Magócsi Szőnyegtisztító	szőnyegtisztítás	46
Maka Sándorné	tetőfedés	47
Maklári József	parkettázás	44
Marsalkó Gyula	konténeres sitt- és sze.	42
Máthé Tamás	mosogépjavitás	44
Máthé Tamás	vízvezeték-szerelés	59
Mézespuszdi Kft.	festés	28
Mézespuszdi Kft.	lakatos	43
Mrázik Csaba	redőny, relaxa	45
Müller György Óvoda és Á. iskola		40
Müller György Óvoda és Á. óvoda		44
Müller György Óvoda és Á. színes		B2

N, NY

Nagy András	háztartási gép javítás	40
Nagy Tamás	redőny, árnyékolástechn.	44
Németh László	mosogépjavitás	44
Nemzetközi Épületfenntar	gázkeszülék-javítás	39
Nicomarc-Bau Kft.	színes.	1
Nicomarc-Bau Kft.	tetőfedés	47
Nyír-Épker Kft.	aszfaltozás	17

O, Ó, Ö, Ő

Óhegyi József	cserépkályha- és kandal.	18
Oláh László	villanyszerelés	51
Optiprofit Kft.	kárpitos	40
Órmándi Ferenc	gázkészülék-javítás	39

P

Pálkás Balázs színes.	3
Pálkás Balázs számítástechnika	45
Pap Alex mosogatógép-, mosógé	44
Parkettacentrum Kft. parkettázás	44
Parlagi Gabriella pedikűr, manikűr	44
Petrányi Balázs fakivágás	28
Petrányi Balázs kertépítés	41
Piel Antikvárium könyvkereskedelem	43
Piel Attila lomtalanítás	43
Piel Attila régiség	45
Pózer László villanyszerelés	51
Princz és Társa Bt. kapuautomatizálás	40
Procopius Kft. színes.	7
ProexSport Kft. kipufogójavítás	41

R

Rabker Hungary Kft. klíma	41
RENOVA-ACS ALPIN Kft. fakivágás	28
RNKVILL Kft. ablakjavítás	17
Rönkhasító Kft. fakivágás, gallyazás	28
Rönkhasító Kft. tűzifa	48

S

Sankó-Bazsa-Bau Kft. redőny, relaxa	45
Solar-Sec Bt. lakatos	43
Suplicz Miklós klímajavítás, -telepítés	41

SZ

Szabó Csaba	hűtő- és fagyasztógép-j.	40
Szabó János	színes.	3
Szabó János	burkoló, kőműves	18
Szabó Kémény Kft.	kéménybélése, -átépítés	41
SZAZO 73 Bt.	bútorkészítés	18
Szent György Gyógyszertár	gyógyszertár	40
Szentkereszt Patika 96'	gyógyszertár	40
Szilvási László	festés.	28
Szinek Világa Bt.	színes.	5
Szívó Kft.	duguláshárítás	27
Szívó Kft.	szennyvízszippantás.	45
Szlávik Zoltán	televíziójavítás	47
Szomorúfűzet Temetkezési	színes.	1
SZOMORÚFÜZ Temetkezé	temetkezés.	47
Szőnyegtisztító	szőnyegtisztítás.	46

T, TY

Terjéki Zsófia Tímea	szőnyegtisztítás	46
Thermo Practical Kft.	ács, bádogos, tetőfedő	17
Tile Design Kft.	burkoló	18
Tin Roof Kft.	bádogos, tetőfedő	17
Tiszta Csövek Kft.	dugulás- és csőrepedés	26
Tiszta Csövek Kft.	duguláshárítás	26
Tom-Krisz Bt.	televízió-, antennajavitá	46
Turza Ferenc	burkoló	18
Turza Ferenc	kőműves	42
Turza László	duguláshárítás	27
Turza László	vízvezeték-szerelés	59

U, Ú, Ű, Ū

Újfény Kft. villanyszerelés	51
Ujvidéki Zsolt duguláshárítás	27
Ujvidéki Zsolt vízvezeték-szerelés	59

V, VW

Vital-Lux-Dental Bt. fogtechnikus	28
Viva Elektronika Kft. riasztó-, videórendszer	45
Vizesdoktor Kft. vízvezeték-szerelés	59
VMT Várbíró Kft. üveg, tükör	48
Wilcsinszky Ferenc költöztetés	42

X, Y

XVII. ker. Általános Ipari ipartelepület	68
--	----

Z, ZS

Zsompusz Kft. színes.	1
---------------------------------------	---

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

■ **MEGBÍZHATÓ MÁRKANÉV – 29 ÉVES MÚLT**

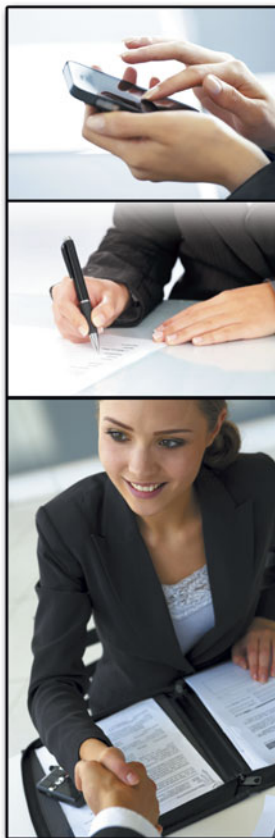
Magyar tulajdonosi háttérrel,
1992 óta meghatározó
szereplője a hirdetési piacnak

■ **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



IMPRESSZUM

KISOKOS BUDAPEST XVII. 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:** 27 000 példányban
- **Terjesztve:** Budapesten a XVII. 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

GARBODA KFT.
NYÍLÁSZÁRÓK SZAKÉRTŐJE

www.garboda.hu
Bemutatóterem: Budapest, Garay tér 20.

8 ÉV GARANCIA

30% AKCIÓ JÚNIUS 30-IG

2-öt fizet, 3-at kap. Minden ablak 3 rétegű üvegezéssel.

Kérdése van? Hívjon minket!
+36 30 195 6611
info@garboda.hu

Műanyag- és alumínium NYÍLÁSZÁRÓK, REDŐNYÖK, BEJÁRATI AJTÓK

Díjmentes felmérés akár hétvégén is. Ablak gyártás 14 nap alatt!

FZ70821

www.ablak-ajtodoktor.hu

Homok Ferenc
Igényesen és becsületesen már 26 éve!

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

Saját készítésű fajtátekkel kedveskedünk!

06-30/9-628-704

0066258

ABLAK, AJTÓ

MŰANYAG ÉS ALUMÍNÍUM NYÍLÁSZÁRÓK

EUROLINE
Nyitunk a szépre

■ Műanyag ablak ■ Alumínium ablak
■ Műanyag ajtó ■ Alumínium ajtó
■ Műanyag redőny ■ Alumínium redőny
■ Szűnyogháló ■ Téli kert, nyárikert

30% KEDVEZMÉNY

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

Ponizio
Alumínium drótpia 1961

Roto

Spectrum
WINDOW SYSTEMS

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

HH70471



AKKUMULÁTOR

LESTI AKKU – SZAKÜZLET ÉS SZERVIZ!
HÁZHOZSZÁLLÍTÁS! • www.lestiaaku.hu
XVII. Nagyszentmiklósi u. 27. • T: 70/385-3570
SJ70694

ASZFALTOZÁS

NYÍR-ÉPKER Kft. – www.nyirepkerkft.com
Aszfaltburkolat készítését, utak, járdák, kapubejárók, termek, raktárak aszfaltozását, telephelyek kátyúzását, sportpályák építését és darus teherautóval fuvarozást, daruzást vállalunk garanciával. Rendeljen szolgáltatást közvetlenül a gyártótól! **Kriston Attila • T: 06-70/256-2983**
az Ön kedvezménye: KÖZÜLETEKNEK 5% KEDVEZMÉNY!

B170523

ASZTALOS

GYÖZŐ RICHÁRD – richardgyozo76@gmail.com
Bútorok, konyhák, nyílászárók készítése. Antik bútorok restaurálása. T: 282-2936 • 30/961-3158
B170735

HÉJJA PÉTER – Minőségi munka, korrekt áron!
Konyha- és lakásbútor. Ingyenes árajánlat!
Tel.: 06-20/367-5502 • www.hejjabutor.hu
PV70638

AUTÓJAVÍTÁS

BERKES KAROSSZÉRIA – 06-20/226-1686
Sérült autók javítása, biztosítási ügyintézés!
1106 Bp., Keresztúri út 96. • www.berkesferi.hu
SM70655

BÁDOGOS, TETŐFEDŐ

LÉNÁRT ISTVÁN – tetőfedő, bádógosmester
1181 Bp., Wlassics Gy. u. 18. • T: 290-2101
M: 30/966-0421 • lenart54@freemail.hu
SJ70533

TETŐJAVÍTÁS, BÁDOGOSMUNKÁK

Magánszemélyeknek kis munkák is.
Tel.: 419-8276 • Mobil: 06-30/949-3692
SM70422

BÁDOGOS, TETŐFEDŐ, ÁCS munkák garanciával.
Lapostetők szigetelése. Minőség megfizethető áron.
Balczer Ambrus • T: 06-20/338-3531
PV70654

**BUKÓ – NYÍLÓ
TOLÓ – BUKÓ**

Fa, műanyag erkélyajtók és ablakok zárszerkezeteinek, vasalatainak szakszerű javítása, cseréje, beállítása.

Hegyi Gábor
06-20/444-9922
www.zarexpress.hu

B170881

Fagép Kft.
30 ÉV TAPASZTALAT!
Kiváló minőségű fa és műanyag nyílászárók értékesítése raktárkészletről.

BEMUTATÓTERMÉK:
Bp., XI., Thán Károly u. 20.
Tel.: 205-7989, 205-7990
Bp., XIV., Egressy út 23-25.
Tel.: 222-4011, 223-1918

www.fagep.hu • info@fagep.hu

SJ70594

ABLAJKAVÍTÁS

MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK JAVÍTÁSA
Gáz műszakis légbevezetők utólagos beépítése. Redőny, szűnyogháló, gurtncsere. **06-20/322-0564**
FZ70382

MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK SZERVIZELÉSE
24 ÓRÁBAN – Légbevezetők utólagos beépítése. Gurtncsere, redőnyjavítás. Tel.: **06-20/33-11-850**
SM134413

AJTÓ, ABLAK JAVÍTÁS, műanyag, fa beállítás, szigetelés. Zárjavítás. Hevederzár. Biztonsági rács, gurtncsere, redőnyjavítás. T: **06-20/9173-455**
SJ70643

ÁCS, BÁDOGOS, TETŐFEDŐ

ÁCS MUNKÁK – BÁDOGOS MUNKÁK

Tető újra lécezése, kúpcserép kikenése, vápa tisztítás-csere, lapostető szigetelése, stb. Nyugdíjasoknak személyre szabott kedvezmény, „akár” részletfizetés.
Hívjon bizalommal! Tel.: **06 70 904 9096**
SJ70833

ÁCS, BÁDOGOS, TETŐFEDŐ – Megbízható, precíz munkavégzés, korrekt ár! Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény! Tel.: **06-20/582-8625**
SJ134416

BOJLER- ÉS HŐTÁROLÓSKÁLYHA-SZERELÉS

BÁLINT MEGBÍZHATÓ GYORSSZERVIZ
Villanybajler javítás, csere, vízkötelenítés, szállítás,
karbantartás. **T: 207-0491 • 06-70/203-1935**
FZ70379

BURKOLÓ

Kisebb burkolási és kőműves munkák!
WC-k, fürdőszobák, konyhák, erkélyek burkolása,
csőtörések helyreállítása rövid határidővel, garan-
ciával, kulturált megjelenéssel, korrekt árakon!

Turza Ferenc egyéni vállalkozó
Tel: 06-20/543-9636

BOLDIZSÁR JÓZSEF – TELJES KÖRŰ BURKOLÁST VÁLLALOK KEDVEZŐ ÁRON, GARANCIÁVAL. LAKÁSFELÚJÍTÁST IS! **Tel.: 06-70/571-1575**

TAKÁCS ILLÉS - Hidegburkolást, bejavítást,
kisebb felújításokat vállalkozás igény szerint.
Tel.: 06-30/359-5811

Handwriting practice lines with a cursive 'd' guide on each line.

BURKOLÓ, KŐMŰVES

SZABÓ JÁNOS – Teljeskörű lakásfelújítást:
Hideg-meleg burkolás, Bontás, kőművesmunka,
Víz-villany szerelés, Glettelés-festés, Laminált
parketta, Kisebb-nagyobb munkák elvégzését
vállalom. Lásd a színes hirdetést a 3. oldalon!
Telefon: +36-20-556-4979

BÚTORKÉSZÍTÉS

BÚTORKÉSZÍTÉS, konyha, szoba, irodabútorok, stb.
készítése egyedi igények szerint. **Szabó Zoltán**
T: 06-30/415-6243 • www.abutorkeszites.hu

CSERÉPKÁLYHA- ÉS KANDALLÓ-ÉPÍTÉS

ÓHEGYI CSERÉPKÁLYHÁS MESTER
Cserépkályhák építése, átépítése, javítása garanciaával, korrekt áron. **T: 258-0311 • 30/962-2998**

Handwriting practice lines with a cursive 'a' model and a diagonal slash for tracing.

- ☒ Érdekel a 2020-as magyar reklámpiac?
- ☒ Tudnád kamatoztatni egy 28 éves márkanév tapasztalatait?
- ☒ Szívesen részt vennél új online projektekben?

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
GARANCIÁVAL

VÍZ-, ÉS CSATORNA-SZERELÉS

06-30/604-8267

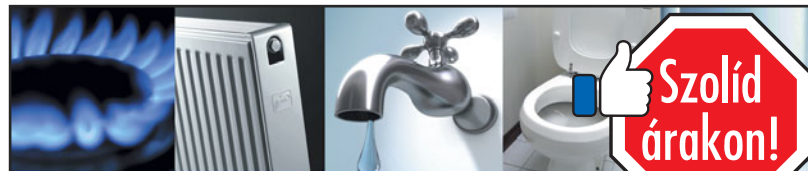
- vízrendszer, csatorna kiépítése
- javítása és karbantartási munkái
- csőtörések műszeres bemérése, javítása
- darálós wc-k javítása, cseréje, kiépítése
- csőtörés, -repedés, ázás
- műszeres bemérés
- csaptelepek javítása, cseréje

DUGULÁS-ELHÁRÍTÁS

06-30/604-8926

- 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 vízszelvény, gázszerelés, 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, Fégl, Ferolli, Gorenje, Hajdu, Héla, 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!

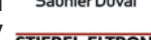
Előre is köszönjük megtisztelő bizalmát!

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 kiszállítás!
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

A címszó a következő oldalon folytatódik!

0060692



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



DUGULÁSELHÁRÍTÁS – ÉJJEL-NAPPAL: 1424

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

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

B170536

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

MINDENFÉLE VIZES MUNKA, GYORSAN-PONTOSAN-GARANCIÁVAL!
Dugulás, csapcsere, wc-csere – ingyenes kiszállással!
Fürstahl Mihály: 06-20/430-0655

20 ÉVE AZ ÖNÖK SZOLGÁLATÁBAN!
DUGULÁSELHÁRÍTÁS, VÍZ-GÁZ-FÜTÉS-
szereles akár 2 órán belül! NON-STOP!
Fercsák Jenő: 06-1/236-0446

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

0060694

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

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

B170536

HÍVJON, BIZALOMMAL,
KEDVEZŐ ÁRAKON SEGÍTEK!
SÜRGŐS ESETBEN AKÁR 1 ÓRÁN BELÜL
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

Budapest minden kerületében
DUGULÁSELHÁRÍTÁS
Darálós wc-k kiépítése, javítása
Konyhamalac javítása, cseréje, kiépítése
Mobil: 06-30/604-9074

TURZA LÁSZLÓ Egyéni vállalkozó vagyok
DUGULÁSELHÁRÍTÁST VÁLLALOK
AZ ÖN KERÜLETÉBEN
Falbontás nélkül, GARANCIÁVAL, 28 éves rutinnal.
Kisebb vízvezeték-szerelést, csap,
WC, mosdó mosogató javítása, cseréje.
www.dugulaselharitas-no1.hu
Tel.: 256-1052 • Mobil. 06-20/988-5821

S170868

VÍZ-, GÁZ-,
FÜTÉSSZERELÉS

BUDAPEST MINDEN KERÜLETÉBEN
Szakszerű megoldások,
garanciával, éjjel-nappal!
HÍVJON, hogy meghessünk Önhez:
06-20/430-5466

Baumholczer Tamás
SZÍVÓ Kft.
Duguláshárítás, csatornatisztítás
nagy nyomású vízzel WOMA-val és spirállal!
CSATORNA KAMERÁZÁS!
Szennyvízszippantás, udvari WC-k, víznyelők,
emésztők tisztítása, felveretése.
30 éves gyakorlattal!
Tel.: 06-1/400-1116 • Mobil: 06-20/934-9972
E-mail: szivokft@freemail.hu

SM70832

0-24H GYORSSZOLGÁLAT
DÍJMENTES
KISZÁLLÁSSAL!
Rendszerek kiépítése,
karbantartása,
javítása, műszeres
csőtörés bemérés!
Munkánkra garanciát vállalunk!
Mobil: 06-30/217-2438

Ujvidéki Zsolt e.v.
Duguláshárítás
és Víz-gáz-
központifűtés
06-1/256-86-88
06-20/546-60-75

0066074



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 rezsizóradíjunk, 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:

i INDESIT

ARISTON

BAXI

Beretta

BIASI

FEG

Ferrolli

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

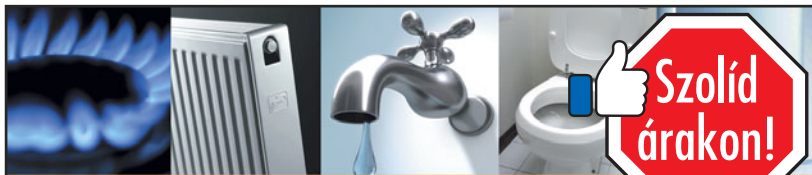
HELYI GÁZSZERELŐ

**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 vízszelvény, gázszerelés, fűtőszelvény, 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, daráló),
- 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 rezsizóradíjunkt, 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
- daráló wc-k javítása, cseréje, kiépítése
- csőtörés, -repedés, ázás
- műszeres bemérés
- csaptelepek javítása, cseréje

DUGULÁS-ELHÁRÍTÁS

06-30/604-9365

- duguláselhárítás
- daráló 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

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!

LEINFORMÁLHATÓ SZAKEMBER

Minden típusú konvektor felújítása,
karbantartása, élettartam meghosszabbítás!

Mobil: 06-20/598-3904

A címszó a következő oldalon folytatódik!

0060678



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 csatornaszerelést 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

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS

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 kedvezményrel!

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, kedvezményrel!

**BÁRMELY HÁLÓZATHÓZ
INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:**



0060687



VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS

BUDAPEST MINDEN KERÜLETÉBEN

Szakszerű megoldások,
garanciával, éjjel-nappal!

HÍVJON, hogy meghessünk Önhöz:

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

0060686

GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ JUNKERS, FÉG, VAILLANT, FERROLI

cirkók, kazánok, konvektorok szervizelése,
beüzemeltetése, csereje és javítása.
Központi fűtésrendszerek átalakítása,
karbantartása, új rendszerek kiépítése.
Vízkezelés, vízlágyítás.

06-20/455-8889



FZ70786

- Víz-, gáz-,
fűtőszerszerelés
- Duguláselhárítás,
csatornatisztítás



NON-STOP AKÁR 1 ÓRÁN BELÜL
DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL!

Garanciát vállalok! - Fercsák Jenő
Telefon: 06-1/237-0327

0060654

Ormándi Ferenc e.v.



Gáz-víz-
központifűtés és
Duguláselhárítás

**06-1/256-86-88
06-20/546-60-75**

0060674



GYÓGYSZERTÁR



SZENTKERESZT
GYÓGYSZERTÁR

EP. kártyák elfogadása,
vércukor és koleszterinmérés.
A főtéren a városközpontban.
Homeopátia,
SCHÜSSLER arcdiagnosztika.
Nyitva: H-P: 8-20-ig, Szo: 8-14-ig.
1173 Bp., Pesti u. 170/A.
Tel.: 257-3871 • Fax: 256-5391

SM70834

AKADÉMIA GYÓGYSZERTÁR

A Pesti úti TESCO üzletsorán
MINDEN NAP NYITVA
1173 Bp. Pesti út 5-7 • Tel.: 258-0118
HÉTVÉGÉN ÜYGELETI DÍJ NÉLKÜL!

Lásd a színes hirdetést a hátsó borítón!

SJ70737

Szent György Gyógyszertár – Gyógyszerész gondozás.
Ny: HP: 8-20, Szo: 8-13-ig. Állatgyógyászati termékek.
XVII. Bp., Pesti út 368. • T: 258-2146 • F: 258-2833

BI70851

HÁZTARTÁSI GÉP JAVÍTÁS

NAGY ANDRÁS

Mosógép, mikrohullámú
sütő, bojler, porszívó,
villanytűzhelyek javítása

GARANCIÁVAL

1174 Budapest, Melczer u. 29.

Telefon: 258-5870

Mobil: 06-20/955-8617

PV70728



HŰTŐ- ÉS FAGYASZTÓGÉP-
JAVÍTÁS

SZABÓ CSABA
HŰTŐGÉPSZERELŐ MESTER

HÁZTARTÁSI ÉS IPARI HŰTŐK,
FAGYASZTÓK, KLÍMÁK
SZERELÉSE, JAVÍTÁSA.

24 hónap GARANCIA.
Hétfőig is! Javítás esetén
díjtalan kiszállítás!

06-1/36-96-808
06-30/9-426-335

PL70376

BODROGI GÁBOR – Házartási hűtők és fagyasztók
helyszíni javítása GARANCIÁVAL (pl: Samsung, LG, Le-
hel, Zanussi, Whirlpool, Gorenje, stb.), javítás esetén
díjtalan kiszállítás! Hétfőig is! Címfelvétel: 8-21-ig!

Tel.: 06-20/935-4924 • 06-20/942-0577
06-1/259-1610

BI70474

Hűtőgépjavítás GARANCIÁVAL hétfőig is!
Nyugdíjasoknak kedvezmény. Klímaszerelés,
karbantartás. Tel.: 06-20/348-6218

SJ70409

ISKOLA

MÜLLER GYÖRGY ÓVODA, ÁLTALÁNOS
ISKOLA ÉS ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLA

Lásd a színes hirdetést az első belső borítón!
1165 Bp., Újszász u. 47/A.

Tel.: 06-1-407-9554 • 06-1-402-4201

www.mullergyorgyiskola.hu

PV70807

KAPU AUTOMATIZÁLÁS

Kapuk, garázsajtók, kertkapuk automatizálása,
készítése. Javítás, karbantartás. Sorompók, ipari
kapuk. Szervizelés, telepítés. T: 06-30/332-4653

BI70455

KÁRPITOS

KÁLMÁN ZSOLT – KÁRPITOS Modern, stíl bútorok
áthúzása nagy szövétválasztékkal, ingyenes szállí-
tással. Autókárpit. T: 256-0726 • 30/264-0901

SJ70746

ADORJÁN ZOLTÁN – KÁRPITOS MESTER

Mindenféle kárpitosipari munkák garanciával.

T: 276-4297 • 06-30/904-4384 • 06-30/645-4336

PL70624

KÉMÉNYBÉLELÉS, -ÁTÉPÍTÉS

SZABÓ BALÁZS

vállalja kémények bélelését, építését,
kondenzációs kazánok telepítését
teljes körű ügyintéssel.

Tel.: 06-20-264-3553

PL70470

KÉMÉNYBÉLELÉS-, JAVÍTÁS



KÉMÉNY DR. KFT.

www.kemenydr.hu

kemenydr01@gmail.com

Kandallókémények, gázkémények szerelése, javítása,
egysatosornás gyűjtőkémény felújítása. Kéménybélése
aluminium, acél, kompozit anyagú műgyantával.

Egysatosornás és LAS gyűjtőkémény felújítás. Kémény-
marás bővítés. Betontúrás. TELJES KÖRŰ ÜGYINTÉZÉS.

06-20/974-3719
06-20/212-7747

PV70627

KERTÉPÍTÉS

KERTTERVEZÉS-, ÉPÍTÉS-, ÁPOLÁS

- növények kiválasztása, telepítése, fűvesítés
- automata öntözőrendszerek kiépítése
- sziklakertek, támfalak építése
- alpinista fakivágás, gallyazás
- kerti járdák, utak építése, térburkolás
- kerítés, kertkapu javítása, építése
- gépi földmunka, bobcat, árokásás
- természetes faragás, támfalak, pillérek

Petrányi Balázs: 06-20-524-5200

HH70477

GERGELY KERT BT.

Vállalja kertek tervezését, építését, fenntartását,
automata öntözőrendszerek tervezését és kivite-
lezését. Referenciamunkák megtekinthetők.

www.gergelykert.hu

Fax: 313-79-36 • Mobil: 06-30/37-64-977

PV70819



KERTÉPÍTÉS, KERTFENNTARTÁS

KERT-LAK BT. – SIMON JÓZSEF

Kertépítés, fenntartás, gépkocsi beállók, járdák,
parkolók építése. Gyepszórókezelés. Fakivágás,
metszés, permetezés. Díszburkolás.

1182 Bp., Esze Tamás u. 36/a.

Mobil: 06-20/469-99-38 • www.kert-lak.hu

SJ70525

KERTI GÉP JAVÍTÁS,
FORGALMAZÁS

STIHL SZAKKERESKEDÉS ÉS SZERVIZ

Jegénye Kft. • www.jegénye.hu

1184 Bp., Jegénye fasor 15. • T: 290-6788

SJ70880

KIPUFOGÓJAVÍTÁS

PROEX – KIPUFOGÓ KÉSZÍTÉS, SZERVIZ

1173 Bp., Bujákhida u. 6. • Ny: H-P: 8-17-ig

Tel.: 06-1/256-7590 • 06-1/431-9302

FZ70852

KLÍMA

Minden típusú klíma forgalmazása, telepítése,
karbantartása, javítása. F-GÁZ képesítéssel.
Rab Attila • 70/450-2421 • klimaprofih.hu

BI70843

KLÍMAJAVÍTÁS, -TELEPÍTÉS

SUPLICZ MIKLÓS – www.villanymiki.hu

Klímaszerelés, -tisztítás, -javítás, forgalmazás.

Tel.: 420-6614 • 06-20/373-73-67

PL70437

KLÍMASZERELÉS

FAKTOR HŰTÉSTECHNIKA

Hűtés, szellőzés, klimatizálás 25 év tapasztalattal.
Minőségi hőszivattyúk, gazdaságos klímák.

Lásd a színes hirdetést a 3. oldalon!

1173 Bp., Pesti út 9. • Tel.: 06-20/398-1212

klimapest.hu • faktoraruhaz.hu

PV70795





KÖLTÖZTETÉS

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, ÁRUSZÁLLÍTÁS
 5000 Ft-tól az ország egész területén! Külföldön is.

Budapest ingyenes felmérés, kiszállási, emeleti és kilométer díj nélkül.

Megbízható, évtizedes tapasztalattal rendelkező szakember gárda.

 Állami referenciákkal
 (hivatalok, minisztériumok, önkormányzatok)
 és több ezer megelégedett lakossági ügyfél.

06-30/760 8670

PL70485

MINŐSÉGI KÖLTÖZTETÉS, SZÁLLÍTÁS külföldre is, rutinos rakodókkal, 3,5 t, 25 m³ extra plató méret (5m) alapon! Felmérés helyszínen ingyenesen, doboz biztosításával. Iroda, lakás költöztetés, páncélszekrény, zongoraszállítás, lomtalanítás, hétvégén is felár nélkül! **Tel.: 06-30/9243-662 • www.ferifuvar.hu**

SM70473

BÚTOR-TEFU 2500 Ft-tól költöztetés, lomtalanítás, rak-tározás megbízható rakodókkal, rakománybiztosítás. **koltoztates-butorszallitas.hu • 06-30/990-47-87**

PV70429

KONTÉNERES SITT- ÉS SZEMÉTSZÁLLÍTÁS

KONTÉNERES SITT SZÁLLÍTÁS


Sitt, szemét, gally, lom szállítás oldalrakodós gépkocsival, tereprendezés, árokásás, Bobcat-es munkák reális áron, a megrendeléstől akár 2 órán belül, hétvégén is.

3-4 m³ és 5-6-7-8 m³ konténerekkel is.
www.kontenerolcson.hu
Telefon: 06-30/9623-773

FZ70827

KŐMŰVES

KŐMŰVESMESTER HÁZAK KFT. – HÁZAK, KÖZÜLETEK teljes körű kivitelezése, felújítása, át-alakítása, kismunkák. **Ha van olyan munka, amit más nem vállal,** hívjon bizalommal, hívjon még ma, hogy befejezhessük még a héten! **Bozsák Tibor**
Tel.: 06-20/532-4523 • 06-30/835-4857

0066086

Kiseb kőműves és burkolási munkák!

Vakolás, betonozás, falazás, csempézés, burkolás, csőtörések helyreállítása rövid határidővel, garanciával, kultúrát megjelenéssel, korrekt áron!

Turza Ferenc egyéni vállalkozó
Tel: 06-20/543-9636

BI70549

KŐMŰVES, HŐSZIGETELÉS

HŐSZIGETELÉS, CSALÁDI ÉS TÁRSASHÁZAK saját kivitelezéssel, állványozással, kőműves munkák!

Kovács Ferenc kőműves mester 06-30/238-9687

BI70531



LAKÁSFELÚJÍTÁS

LAKÁSSZERVIZ teljeskörűen.

Festés, mázolás, tapétázás.

Burkolás, vízszelérés, villanyszerelés.

Lásd a színes hirdetést a hátsó belső borítón!

Tel.: 06-70/209-2244 • 06-20/476-4836

FZ70380

LAKATOS

KOHÁRI ISTVÁN – KERÜLETI VÁLLALKOZÓ

Lakatosmunkák, kapuk, kerítések, korlátok, kovácsoltvas jelleggel is, lépcsők, teraszok, fémes épületszerkezetek építése, garázsajtók, automatizálás. Díjtalan felmérés. Referenciákkal.

Tel.: 06-30/549-2313

SJ134327

KERÜLETI ZÁRSZERVIZ – DÍJTALAN KISZÁLLÁS

Ajtónyitás, zárcsere, fém-, fa-, műanyagajtók javítása.

Holán József • 0620/218-1949 • 061/791-2333

SM70496

0-24 ZÁRSZERVIZ, LAKATOSMŰHELY (ANNO'91)

Ajtónyitás, zárcsere, helyszíni lakatosmunka.

KÁMÁN LEVENTE • 06/30/948-9898

FZ70653

TERNYÁK LÁSZLÓ – Lakatos munkák, biztonsági

 rácsok, zárcsere, zárjavítás. **1172 Bp., Eresz u. 8.**
Tel.: 257-7650 • Mobil: 06-30/566-4276

BI70764

LAKATOS MUNKÁK, javítás, komplett kerítés,

előtető, úszó kapu, biztonsági rács, zárcsere.

Tóth Ferenc • Tel.: +36-20/314-4312

SJ70611

LOMTALANÍTÁS

LOMTALANÍTÁS, költöztetés és lakások teljes ki-
 őrítése a pincétől a padlásig, hagyatékfelszámolás.

Kozma Zoltán • Tel.: 06-30/9489-476

PL70436

Lakások, pincék, padlások lomtalanítása rövid határidővel. Gyors, korrekt munka!

Piel Attila 06-1/440-1784 • +36-30/306-1758

FZ70440

KÖZJEGYZŐ

DR. KORENY GÁBOR – KÖZJEGYZŐ

Céginvitáció, hitelesítések, szerződések, stb.

Tel.: 1/257-8712 • koreny@mokk.hu
ÚJ CÍM: 1173 Bp., Pesti út 134.
(sárga templom mögött)

SJ70742

DR. LESZNYÁK FERENC KÖZJEGYZŐ

Céginvitációk, címpéldány, hitelesítések,

adás-vétel, bérleti és egyéb szerződések.

HBNY regisztráció, stb... angol nyelven is.

1173 Bp., Pesti út 168. fszt. 4.
Tel.: 257-1922 • 253-5458 • Fax: 253-5459

SJ70741



MOSOGATÓGÉP-, MOSÓGÉP-JAVÍTÁS

MOSOGATÓGÉP ÉS MOSÓGÉPJAVÍTÁS.

Mosogatógépek, mosógépek, villanytűzhelyek, villanybojler javítása márkától, típustól függetlenül. 8-tól 19 óráig! A beépített alkatrészekre garanciát vállalok.

T: 20/599-6629 • www.papalex.hu

PL70809

S.O.S SZAKSZERVIZ – Mosó, mosogató, szárító, hűtőgép, villanybojler, villanytűzhely. AEG, Ariston, Bosch, Candy, Indesit, Electrolux, Gorenje, Siemens, Whirlpool, Zanussi, stb. háztartási gépek javítása a hét 6 napján!

Tel.: 06-1/410-0672

Mobil: 06-70/233-2299 • 06-20/970-0918

PL70469

MOSÓGÉPJAVÍTÁS

Whirlpool Ujváry László mosogépszerelő

Whirlpool, Hajdu, Zanussi, Samsung stb. Automata mosógépek szakszerű helyszíni javítása garanciával

Minden beépített alkatrésze 1 ÉV GARANCIA

Tel.: 06-30/940-2884

SJ70462

MOSÓGÉPEK és egyéb háztartási gépek gyors, szakszerű javítása garanciával!

Némedi László • Tel.: 06-30/905-8092

BI70865

MOSÓGÉPEK JAVÍTÁSÁT VÁLLALOM

Budapest egész területén.

Tel.: 06-30/957-6857

SM70829

ÓVODA

MÜLLER GYÖRGY ÓVODA, ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLA

Lásd a színes hirdetést a hátsó borítón!

1165 Bp., Újszász u. 47/A.

Tel.: 06-1-407-9554 • 06-1-402-4201

www.mullergyorgyiskola.hu

PV70807



PARKETTÁZÁS

Parkettázás, csiszolás, lakkozás, PVC, vinyl padló, laminált parketta és szőnyegpadló fektetés.

Maklári József • 06-20/938-1611 • 258-6843

BI70854

PARKETTA FEKTETÉS, ÁTRAKÁS, CSISZOLÁS, lakkozás, laminált és szőnyegpadlózás alacsony áron, garanciával. **T: 384-2750 • 06-70/312-8131**

PV70400

PEDIKÚR, MANIKÚR

ÁPOLT KEZET, LÁBAT SZERETNE? Benőtt körme, tyúkszeme ne legyen gondja! Kombinált pedikűr, kézápolás otthonában. **T: +36 30 910 2482**

PV70803

REDŐNY

HOFFMANN REDŐNY

Redőnyök alumíniumból, műanyagból, fából. Motoros, és elvaskolható kivitelben is.

Napellenzők olcsótól a luxusig. Szűnyoghálók, 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

REDŐNYJAVÍTÁS, GURTNICSERE AKÁR MEG MA!

Új kivitelezés is! Szűnyogháló, árnyékoló.

Kiszállási díj nélkül! **Tel.: 06/20-380-2926**

FZ134391

ANTAL TIBOR – Redőnyök, relaxák, szalagfüggönyök, napellenzők, szűnyoghálók, harmonikaajtók javítása, készítése. **T: 294-5997 • M: 30/964-0366**

SJ70797

REDŐNY, ÁRNYÉKOLÁSTECHNIKA

NAGY TAMÁS – ÁRNYÉKOLÁSTECHNIKA

Redőnyjavítás, gurtnicseré! Műanyag és alumínium redőny (vakolható, motorizált és távirányított kivitelben is), relaxa, roletta, szalagfüggöny, napellenző, szűnyogháló (felhúzóható kivitelben is). **2 év garanciával! • T: 06-30/954-7600 • 06-70/421-3124**

BI70828

NEMESKÉRI ÁRNYÉKOLÁS – Redőny, roletta, rovarháló, napellenző, stb. készítés, javítás, gurtnicseré. **T: 257-1875 • 06-20/9719-201 • www.lanesz.hu**

FZ70889

REDŐNY, RELUXA

A-Z-IG REDŐNYSZERVIZ – Fa, műanyag- és alumínium redőnyök, szűnyogháló készítése, javítása, felújítása. Szalagfüggöny, relaxa, napellenző átalakítása, készítése motoros kivitelben is. Kedvező ár, garanciával! **HÉTVÉGÉN IS HÍVHATÓ!**

Tel.: 06-30/542-6396 • 06-20/574-7489

FZ70785

MRÁZIK CSABA – Mindennemű redőny, relaxa, szalagfüggöny, napellenző készítése, javítása.

T: 06-1/257-9652, 407-1547 • 06-30/632-2216

0065602

REDŐNYJAVÍTÁS

SZABÓ SÁNDOR – Fa, műanyag, alumínium redőny, vászonroló, relaxa, szalagfüggöny, roletta, szűnyogháló, napernyő, harmonikaajtó javítás, készítés. Gurtai csere garanciával! Precíz szerelés, teljes körű garancia és szaktanácsadás. Szolid árak, kiváló minőség. **Díjmentes kiszállás! • Tel.: 06-30/243-7505**

PV70386

GURTNICSERE AKÁR 2 ÓRÁN BELÜL!

Redőny és szűnyogháló rendelés azonnal!

Hétfőig is! Péter úr • 06-20/357-9502

0065901

GURTNICSERE, REDŐNYJAVÍTÁS! Új redőnyök, szűnyoghálók, roletták felszerelése. **Kertesi István**

Tel: 06-20/960-3978 • 06-30/2244-534

PL70393

RIDÁCS FERENC – Fa, műanyag redőnyjavítás, gurtnicseré, hétfőig is!

Tel.: 06-30/241-9008

PL70780

RÉGISÉG

ANTIKVÁRIUM ÉS RÉGISÉGBOLT

– **PIEL ATTILA** – készpénzért vásárolok régi bútort, szőnyeget, festményt, porcelánt, üveget, játékokat, hagyatékokat. Veszek könyvet, könyvtárat, képeslapot, plakátot... **1173 Bp., Ferihegyi út 68.**

Tel.: 06-1/440-1784 • +36-30/306-1758

FZ70440

RIASZTÓ-, VIDEÓRENDSZER

VIVA ELEKTRONIKA KFT. – CT. VINCZE GÁBOR

Riasztó, videó telepítés, szerviz, akkumulátor csere.

Tel.: 06-30/941-8383 • www.vivaelektronika.hu

BI70814

SZÁMÍTÁSTECHNIKA

ÚJLAK UTCAI számítógép & laptop szerviz Javítás, vírusirtás, adatmentés, újratelepítés, internet beállítás, tisztítás, felújítás.

Csalódások helyett válasszon minket!

Rövid határidő, precíz munka, korrekt ár!

Házhoz megyünk! • T: 06-20/41-818-13

Lásd a színes hirdetést a 3. oldalon!

SM70428

FÜREDI PÉTER 0-24-ig az év minden napján

PC javítás, karbantartás, összeállítás, telepítés kiszállással és **garanciával! 06-20/353-46-45**

PL70668

SZÁMÍTÁSTECHNIKAI SZERVIZ

Dr. PC HÁZHOZ MEGY

Számítástechnikai Gyorsszerviz

Professzionális 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

SZENNYVÍZSZIPPANTÁS

SZÍVÓ KFT. – Szennyvízszippantás, csatornatisztítás, duguláselhárítás. Lásd a nagyobb hirdetést a DUGULÁSELHÁRÍTÁS címszó alatt!

T: 06-1/400-1116 • M: 06-20/9349-972

SM70832

SZERELVÉNYSZAKÜZLET

HŐPORTA VÍZ-GÁZ-FŰTÉS SZERELVÉNYBOLT

Lásd a színes hirdetést a hátsó borítón!

Nyitva: Hétfő-Péntek: 7-17, Szombat: 7-13 óráig

1173 Bp., Pesti út 9. (Tesco mellett)

Tel.: +36 1 253 6608 • +36 20 287 7062

www.hoport.hu

PV70794





SZŐNYEGTISZTÍTÁS

Alfától - Omegáig

SZŐNYEGTISZTÍTÁS Szőnyegtisztító EXPRESSZ

405-4223 HÁZTÓL HÁZIG 2 nap alatt

404-9035 www.szonyeg-tisztitas.hu

BUDAPEST EGÉSZ TERÜLETÉN

Tiszta szőnyegek - Egészséges környezet

MINDEN TÍPUS SZAKSZERŰ KEZELÉSE

0066166

SZŐNYEGTISZTÍTÁS MÉLY MOSÁSSAL
HÁZTÓL-HÁZIG – Szőnyegszegés, birkabőrök, gyapjútakaró, plédok, függöny, sötétítő, ágytakaró tisztítása. **www.magocsiszonyegtisztito.hu**
1173 Bp., Fehérvári u. 64. (papír-írószert boltban)
Tel.: 06-30/232-5773

0065868

SZŐNYEG, PADLÓSZŐNYEG, ÜLŐGARNITÚRA
FOTEL, KANAPÉ, AUTÓKÁRPIT STB. **TISZTÍTÁSA**
HELYSZÍNEN! **KISS • Tel.: 06-20/494-3657**

BI70674

TELEVÍZIO-, ANTENNAJAVÍTÁS

„A AND A”

TV-, HIFI-, VIDEO-, ANTENNASZERVIZ

Sony, Philips, Samsung, Grundig, ITT, Orion, LG, JVC, DAEWOO
Panasonic, Thomson, Videoton és egyéb típusú TV-k javítása.

Légi- és műholdantenna telepítés, kábel TV javítás.
WIFI beállítás. Új TV üzembehelyezés, falraszerelés.

Korrekt áron, garanciával, hétfőig is. Javítás esetén díjtalan aznapki kiszállással.

☎ 06-1-341-7653 • 06-20/423-1138 • 06-20/484-7065

PV70448

www.atvszerelo.hu

Televízió, LCD, Plazma
helyszíni javítása garanciával,
díjtalan kiszállással az Ön által
kért időpontban, hétfőig is!

**A hirdetés felmutatójának 10%,
NYUGDÍJASOKNAK 20%
KEDVEZMÉNY A MUNKADÍJBÓL!!!**
Hibabejelentés Tel.: 420-0083
Mobil: 06-70/518-1251

PL70637

TELEVÍZIO-, CD-, HIFI-, VIDEO-
JAVÍTÁS

**Keresztes Imre -
Villamosmérnök**
25 éve Önökért

**TV, LCD, 3D, DVD,
PLAZMA, VIDEO,
HIFI és HÁZIMOZI,** javítás garanciával,
Javítás esetén ingyenes kiszállítás!

1173 Budapest, Pesti út
Tel.: 06-30/9612-375 • 06-20/9235-666

f www.facebook.com/LCDDTVSzervez

AZ ÖN KEDVEZMÉNYE: 10% kedvezmény a végösszegeből!

SJ70876

TELEVÍZIO-, LCD-, PLAZMA-
JAVÍTÁS

KERESZTES IMRE – VILLAMOSMÉRNÖK
TV, LCD, 3D, PLAZMA, DVD, HIFI, VIDEO és HÁZI-
MOZI javítás garanciával! Javítás esetén ingye-
nes kiszállítás! 25 éve az Önök szolgálatában!
1173 Bp., Pesti út
Tel.: 06-30/9612-375 • 06-20/9235-666
AZ ÖN KEDVEZMÉNYE: 10% kedvezmény a végösszegeből!

SJ70876

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

SJ70505

TELEVÍZIOJAVÍTÁS

SZLÁVIK ZOLTÁN – Hétfőig is javítok!
Javításkor ingyenes kiszállítás, helyszínen.
Garanciával. • T: 22-12-567 • 06-20-9-567-567

SJ70755

TEMETKEZÉS

TEMETKEZÉS

XVII. kerület

H-P: 8:00-16:00

www.budapest-temetkezes.hu

1173 Budapest, 06-1-817-0130
Pesti út 41/A. pesti@temetkezes.hu

PV70749

TETŐFEDÉS

PONTOSAN, GYORSAN, PRECÍZEN!

Új tetők készítése, régi tetők
részleges és teljes felújítása.
S.O.S. beázások megszüntetése,
bádogozás, lapostető szigetelés!



Adamik Norbert
06-20/61-63-462

BI70383

TETŐSZERKEZETEK
ÉPÍTÉSE, JAVÍTÁSA

**Kisebb-nagyobb munkák,
azonnali kezdéssel, garanciával.**
Ereszcatorna szerelés.
Lapostető szigetelése.
Kanyó Krisztián
06 30 551 3121

BI70424

CSERÉPTETŐ, LAPOSTETŐ SZIGETELÉST,
tető felújítást, javítást, bádogozást vállalunk
32 év tapasztalattal.
Minden ami tető, ingyenes felméréssel.
Alapos Tetőfedő Bt.
Tel.: 06-30/225-6743

BI70467

20 ÉVE A LAKOSSÁG SZOLGÁLATÁBAN
Mindenféle tető készítése, javítása, ács-
szerkezet építése, ereszcatorna szerelése, lapos
tető szigetelése, javítása. Ingyenes felmérés,
kisebb javítások azonnali kezdéssel!
Bécsi János • Tel.: 06-30/732-8492

0065879

TETŐFEDŐ, BÁDOGOS, ÁCSMUNKÁK
Azonnali kisebb tető- és kéménnyeljavítások,
beázások, kúpkenés. Lapostetők szigetelése.
Garanciával! Nyugdíjas kedvezmény!
Lásd a színes hirdetést a borítón! Hívjon biza-
lommal! **Demeter Sándor • 06-30/326-8727**

BI70753

TÓTH ÉS TÁRSA: Tetőfedés, ácsmunkák, dryvit szí-
getelés, kőműves munka, teraszok, filagória készítés,
régie tetők javítása garanciával **T: 06-30/579-1237**

SJ70718

TETŐFEDÉS, BÁDOGOZÁS, kéménnyelépítés,
-bélézés, palajavítás, kúpcserepezés, beázások
gyors megszüntetése. **Tel.: 06-70/247-2218**

BI70620

TETŐJAVÍTÁS, BÁDOGOSMUNKÁK
Magánsemmélyeknek kis munkák is.
Tel.: 419-8276 • Mobil: 06-30/949-3692

SM70422

TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

Vállalunk tetőfedő, bádogos, ácsmunkákat, ki-
sebb javításokat, beázásokat, kúpkenést, lapostetők
szigetelését. **Kertész Attila • T: 06-20/216-8338**

SJ70587





TÚZIFA

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZZÁLLÍTÁSSAL!

Akác: 3.300 Ft/q, Vegyes kemény: 2.900 Ft/q, vegyes puha: 1.800 Ft/q • **06-70/605-4678**

0065870

ÜGYVÉD

Dr. Vécsi Éva ügyvéd

Ön, és ügyének a biztonsága a legfontosabb.

Ingatlanügyek, cégügyek, családi jogi, öröklési és egyéb ügyek, cégképviselet, ingatlanszerződések.

Ügyfelfogadás: előzetes megbeszélés szerint.

Iroda: 1173 Budapest, Uzsoda u. 7/b.

Telefon: +36 1 257 0619

Mobil: +36 20 9 286 268

SJ70761

DR. GERGELY B. TAMÁS – ügyvéd, adójogi szakjogász, ingatlanvagyon értékelő.

Teljes körű jogi szolgáltatás.

1172 Bp., Piski u. 17. • Tel.: 608-9304

Mobil: +36-30/608-6559

E-mail: drgergelytamas1@gmail.com

BI70766

DR. MILLÓ-NAGY ORSOLYA – ÜGYVÉD

Családjogi, cég, társasházi, ingatlan-, polgári peres-, hatásköri ügyek, szerződések készítése, jogi tanácsadás.

1102 Bp., Kőrösi Csoma Sándor út 40. B. épület (üzletkori pizzeria mellett) • drmillo@drmillo.hu

Tel.: 06-1/261-3914 • M: 06-30/289-2993

FZ70882

DR. HUGAI NÓRA – ÜGYVÉD. Cég-, ingatlanügyek, szerződések. Iroda: 1173 Bp., Akadémiaújtételep

nora.hugai@gmail.com • 06-30/407-7414

FZ70824

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

ÜVEG, TÜKÖR

VÁRBÍRÓ RUDOLF – VMT KFT.

Üvegezés a helyszínen. Tükör. Termo.

Átalakítás termóra. Tel.: 06-30-948-5833

0066088

ÜVEGES

HORÁK ANDRÁS – ÜVEGES

Üvegezési munkák, tükrök, hőszigetelő üvegezés, edzett üvegajtók szerelése, üveghajlítás.

www.mindenuveg.hu

1173 Bp., Vízholdó u. 54.

T: 06-1/256-0803 • Mobil: 06-20/935-4311

PV70750

VARRÓGÉPJAVÍTÁS

VARRÓGÉP JAVÍTÁS LAKÁSÁN 1976-ÓTA

NAUMANN-tól a SINGER-ig MINDENT!

Szollár Sándor • Tel.: 06-30-72-500-95

SM70503

VASKERESKEDÉS

JARABIK-96 KFT. – Vasanyagok építkezéshez,

lakatosmunkához. 1162 Bp., Szlovák út 111.

Tel.: 06-70/549-6778

BI70822

VILLANYBOJLER SZERELÉS

BÁLINT MEGBÍZHATÓ GYORSSZERVIZ

Bojler-, szállítás, javítás, csere, vízkötelenítés.

T: 207-0491 • 06-20/589-4515 Garanciával!

FZ70379

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

✍

Érdekel a 2020-as magyar reklámpiac?

Tudnád kamatoztatni
egy 28 éves márkanév tapasztalatait?

Szívesen **részt vennél** új online projektekben?

AKKOR A
KISOKOS®
CSAPATÁBAN
A HELYED!

BIZTOSÍTUNK NEKED

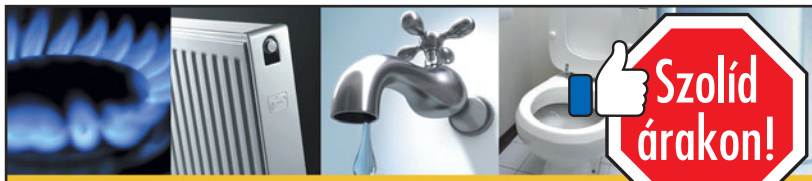
- ☒ modern munkakörülményeket
- ☒ fejlett infrastruktúrát
- ☒ meglévő Ügyfeleket
- ☒ folyamatos képzést
- ☒ teljesítményfüggő bérezést



Várjuk jelentkezésed!

KISOKOS®

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



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 rezsioáradjunk, 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:

i INDESIT

ARISTON

BAXI

Beretta

BIASI

FEG

Ferrolli

JUNKERS

FAGOR

RADIANT

Saunier Duval

STIEBEL ELTRON

Vaillant

WESTEN

ZANUSSI

1424

1424

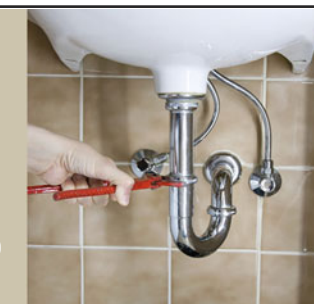
1424

VÍZ- ÉS CSATORNAKIÉPÍTÉS

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

**BÁRMELY HÁLÓZATBÓL
INGYEN
HÍVHATÓ SZÁMUNK:**

1424



**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!





VÍZVEZETÉKSZERELÉS

0-24

ÉJJELE-NAPPAL INGYENES, AKÁR 1 ÓRÁN BELÜLI KISZÁLLÁSSAL



AKCIÓ

VÁLLALUNK SZERELÉST, JAVÍTÁST, HIBAEELHÁRÍTÁST GARANCIÁVAL!

Víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, csaptelepcsere, kádeltöltő csere, wc-tartály javítás-csere, dugulásselhárítás.



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, dugulásselhárítás **DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL, GARANCIÁVAL, ÉJJELE-NAPPAL!** Lásd a nagyobb hirdetést a GÁZKÉSZÜLÉK-, FÜTÉSJAVÍTÁS címszó alatt!
Tel.: 06-30/389-4797

0060678



SZUPERSZERVIZ SZUPERGYORSAN SZUPER ÁRAKON

Dugulásselhárítás, vízvezeték-szerelés,
Mosdó- és csaptelepcsere,
WC-tartály csere, vízóracsere
Kisebb munkákat, javításokat
vállalunk a mindennapok hőseinek

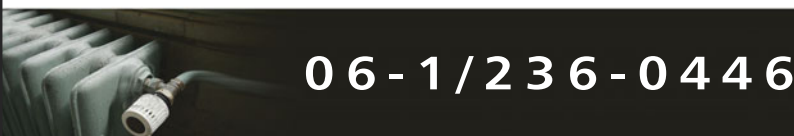
Az év minden napján várom hívását!

**BÁRMELY HÁLÓZATBÓL
INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:**



VÍZ-, KÖZPONTIFÜTÉS-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 CSŐTÖRÉS
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**

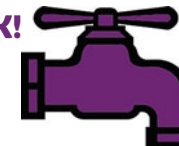


**NON-STOP
INGYENES
KISZÁLLÁSSAL!**
TEL: **06-1/238-0506**
MOBIL: **06-30/604-9237**

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

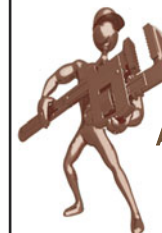


**MŰSZERES CSŐTÖRÉSBEMÉRÉS,
VÍZVEZETÉK-, KÖZPONTIFŰTÉS SZERELÉS**

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-NAPPAL!
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

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

• 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

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS

MINDENFÉLE VIZES MUNKA, GYORSAN-
PONTOSAN-GARANCIÁVAL!

Csapcsere, wc-csere, mosógépbekötés
Fürstahl Mihály: 06-20/917-4895

VÍZVEZETÉKSZERELÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS
az év minden napján! 10 év tapasztalat! GARANCIA!
Vincze Zsolt: 06-30/226-6465

VÍZ-GÁZ-FÜTÉSSZERELÉS

A HÉT MINDEN NAPJÁN.

NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY! Hívjon bizalommal.
Fercsák Jenő: 06-1/237-0556

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS

Csatornatisztítás, kamerás lefolyóvizsgálat
Éjjel-nappal hívhat: 06-1/270-5868

0060694

TURZA LÁSZLÓ Egyéni vállalkozó vagyok.

VÍZVEZETÉK-SZERELÉST VÁLLALOK

AZ ÖN KERÜLETÉBEN.

Csaptelepek, WC tartályok, WC csészek,
mosdók, mosogatók cseréje, javítása.

Kisebb munkákat, DUGULÁSELHÁRÍTÁST
GARANCIÁVAL 28 ÉVES RUTINNAL.

www.dugulaselharitas-no1.hu

Tel.: 256-1052 • Mobil. 06-20/988-5821

SJ70868



Vízvezetékhalózatok
javítása, karbantartása,
dugulás-, és csőrepedéselhárítás,
csőtörésbemérés,
garanciával, kiszállási díj nélkül,
NON-STOP
AZONNAL MEGYEK!
BARANYI GÁBOR
06-1/236-0094

0060688

Víz-Csatorna-Fűtésszerelés

- Fürdőszoba felújítás
- Mosógépek bekötése,
csaptelepek, mosdók,
mosogatók, szifonok,
WC-k, kádak, radiátorok
cseréje, javítása.
- Beázások, csőtörések megszüntetése.

Tel.: 06-30/258-5858

PV70372



Ujvidéki Zsolt e.v.



**Víz-gáz-
központifűtés és
Duguláselhárítás**

06-1/256-86-88
06-20/546-60-75

0060374

S.O.S. VÍZSZERELÉS - DUGULÁSELHÁRÍTÁS
GYORSSZOLGÁLAT, vízcsövek, lefolyók, csőrepedés-
ek javítása, téli elzárók cseréje ással. Csapok,
WC-k, szerelése. Mosó-, mosogatógépek beköté-
se. Hétvégén is. GARANCIÁVAL!

Gabona Róbert • Tel.: 06-30/200-9905

SJ70577

KERÜLETI GYORSSZERVIZ ÉJJELE-NAPPAL

Vízvezeték-, csatornaszerelés, duguláselhárítás,
csőtörések, rejtett hibák megszüntetése. Kőmű-
ves és földmunkával is. Csapok, WC-tartályok,
stb. javítása, cseréje. **T: 06-70/209-2244**

Kérésére visszahívjuk! T: 06-20/476-4836

FZ70380

Víz-, Fűtés-készülék, Szennyacsatorna szerelés
Duguláselhárítás géppel, falbontás nélkül. **Máté Tamás**
www.szer-viz.hu • Tel.: 06-20/992-7886

SJ70462



SJ70583



ZÁR

AJTÓMENTŐ

Ajtónyitás, zárcsere, zárjavítás
GYORSSZOLGÁLAT
ÉJJEL-NAPPAL

06 20 333 6063

Munkavégzés esetén kiszállási díjat
nem számítunk fel!

XVII. KERÜLETI ZÁRSZERVIZ

Ajtónyitás, zárcsere, zárjavítás

NON-STOP
GYORSSZOLGÁLAT

Kerületi lakosoknak nincs kiszállási díj!
Nyugdíjasoknak további 10% kedvezmény!

06 20 468 6947

RÁKOSMENTI ZÁRSZERVIZ

**KILINCSFELHÚZÓS,
TÖBBPONTOS**

fa- és műanyag ajtók javítása,
beállítása, megerősítése.
Speciális, hevederzár biztonságú
másodzár telepítése.



NON-STOP GYORSSZOLGÁLAT
ajtónyitás, zárcsere, zárjavítás

06 1 236 6000

KÍNAI BIZTONSÁGI AJTÓ SZAKSZERVIZ

„Minden második kínai ajtót feltörnek!”

HI-SEC, SEC-DOOR és egyéb OBI-ban,
Baumax-ban, Praktiker-ben vásárolt
„világító kilincses”, beépített csengős
„KÍNAI” biztonsági ajtók javítása,
nyitása minőségi alkatrész bázissal.

Egy záras ajtókra második zár, hevederzár
szerelése, meglévő zárok megerősítése.

Ne feledje, a biztosító két zárat kér!

„KILINCSFELHÚZÓS”
és kulcsmozgatású többpontos zárok nyitá-
sa, javítása, cseréje garanciával, raktárról,
azonnal! Fa- és műanyag ajtók javítása, be-
állítása, második biztonsági zár telepítése.

06 20 928 7374

TOLLASKULCSOS BIZTONSÁGI AJTÓK SZAKSZERVIZE

SAB, MOTTURA, ISEO, DIERRE,
CERUTTI, CR, CISA, VIRO
biztonsági ajtók szervizelése, javítása
trezorzárok cseréje, telepítése

06 1 350 8114

FŐVÁROSI ZÁRSZERVIZ ÉJJEL-NAPPAL HÍVHATÓ GYORSSZOLGÁLAT

- Ajtónyitás, zárcsere, zárjavítás
- Betörés utáni helyreállítás
- Hevederzárok, másodzárok

06 20 277 7277

Munkavégzés esetén nincs kiszállási díj!

RÁKOSMENTI ZÁRSZERVIZ

DÍJTALAN KISZÁLLÁS!

– ZÁRCSERE
– AJTÓNYÍTÁS
– HEVEDERZÁR
SZERELÉS

KÍNAI AJTÓK SZERVIZELÉSE

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

GARANCIÁLIS MUNKAVÉGZÉS

**RÁCSOS AJTÓK,
ABLAKRÁCSOK**

GYÁRTÁSA, SZERELÉSE

**10% NYUGDÍJAS
KEDVEZMÉNY**

HOLÁN JÓZSEF

06-20-230-9026

06-1-791-2333

A címszó a következő oldalon folytatódik!



KERÜLETI ZÁRSZERVIZ

**15% NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY
AZ ANYAGKÖLTSÉGBŐL**

**ZÁRCSERE,
ZÁRJAVÍTÁS**

**BETÖRÉS UTÁNI
HELYREÁLLÍTÁS**

**MŰSZAKI
AJTÓNYÍTÁS**

**KÍNAI AJTÓK
SZERVIZE,
HI-SEC, SECDOOR**

**HEVEDERZÁR
SZERELÉS**

**TÖBBPONTOS
ZÁRAK
„KILINCSFELHÚZÓS”
KULCS-
MŰKÖDTETÉSŰ
JAVÍTÁSA, CSERÉJE**

**BIZTONSÁGI RÁCSOK
SZERELÉSE**

INGYENES KISZÁLLÁS!

06-20-218-19-49

SM70419

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

0-24 ZÁRSZERVIZ, LAKATOSMŰHELY (ANNO'91)

Zárcsere, lakatosmunka ingyenes kiszállással!

KÁMÁN LEVENTE • 06/30/948-9898

F770653

/kesport
www.kesport.hu

POLGÁRMESTERI HIVATAL

BUDAPEST FŐVÁROS XVII. KERÜLET RÁKOSMENTI POLGÁRMESTERI HIVATAL

A Polgármesteri Hivatal elérhetőségei

Cím: 1173 Budapest, Pesti út 165. Tel.: 06-1/253-3300
Telefax: 06-1/256-0661 Zöld szám: 06-80/217-217
E-mail: onkormanyzat@rakosmente.hu

Anyakönyvvezetők

1173 Budapest, Csabai út 20. Tel.: 06-1/256-3116

Gazdasági Iroda – Adó Csoport

1173 Budapest, Egészségház utca 3. Tel.: 06-1/253-3552, 3560, 3556, 3554

Polgármesteri Iroda

1173 Budapest, Pesti út 165. Tel.: 06-1/253-3306

Vagyonkezelői Iroda

1173 Budapest, Pesti út 165. Tel.: 06-1/253-3488

Városüzemeltetési Iroda

1173 Budapest, Pesti út 167. Tel.: 06-1/253-3401
ÜGYFÉLFOGADÁSI REND:
Hétfő: 13.00-18.00; Szerda: 08.00-16.00; Péntek: 08.00-12.00

Ügyfélszolgálati Csoport

1173 Budapest, Pesti út 165. Tel.: 06-1/253-3447
Hétfő: 08.00-18.00; Kedd: 08.00-16.00; Szerda: 08.00-16.00
Csütörtök: 08.00-16.00; Péntek: 08.00-12.00
FIGYELEM! Az Ügyfélszolgálati Csoport hétfőtől-csütörtökig minden nap 12.30-13.00-ig tart ebédidőt.

Holdugár Gondozási Központ

1174 Budapest, Árpád Fejedelem u. 57. Tel./Fax: 06-1/258-4660
Nyitvatartási ideje: munkanapokon 8:00 – 16:00 óráig
Idősek Klubja Tel.: 06-1/253-6802, 258-4660

Liget Gondozási Központ és Idősek Klubja

1172 Budapest, Liget sor 46. Tel./Fax: 06-1/257-6335
Nyitvatartási ideje: munkanapokon 8:00 – 16:00 óráig

Rákoskerti Idősek Klubja

1174 Budapest, Rákoskert sugárút 66. Tel./Fax: 06-1/257-2013
Nyitvatartási ideje: munkanapokon 8.00 – 16.00 óráig

Budapest Főváros XVII. Kerület Rákosmente Önkormányzatának Közterület-felügyelete

1173 Budapest, Pesti út 165. Tel.: 06-1/253-3320

Kormányablak

1173 Budapest, Pesti út 163. Tel.: 1818
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

ÁLTALÁNOS KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK

ELMŰ - ÉMÁSZ Energiaszolgáltató Zrt. – Ügyfélszolgálat

Rákoskeresztúr (állandó iroda) Hétfő, Szerda: 08.00-16.00
1173 Budapest, Kaszáló út 47. Kedd, Péntek: 08.00-14.00
Csütörtök: 10.00-19.00
Központi telefonos ügyfélszolgálat (Telecentrum): 06-1/238-3838 (csak vezetékes telefonról)
06-20/30/70/978-5611, 5612
Hibabejelentő vonal: 06-80/38-39-40
Mérőállás bejelentés: vezetékes ingyenes 06-80/202-938
Mobil: 06-20/30/70/938-38-38

FŐTÁV Zrt. – Ügyfélszolgálat

1106 Budapest, Örs vezér tér 25. (Árkád Üzletközpont II. emelet)
Contact center Tel.: 06-1/700-7000
Hétfő: 08.00-17.00
Kedd: 09.00-16.00
Szerda: 09.00-17.00
Csütörtök: 08.00-19.00 Pénztár: 18.30-ig
Péntek: 09.00-15.00

Fővárosi Vízművek – Ügyfélszolgálat

1134 Budapest, Váci út 182. Hibabejelentés: Tel.: 06-80/247-247
E-mail: vizvonal@vizmuvek.hu Vízvonal: Tel.: 06-1/247-7777

Nemzeti Közművek – Fővárosi Gázművek Dél-pesti Ügyfélszolgálati Iroda

1103 Budapest, Kőér u. 2/A (Laurus Irodaház)
ÜGYINTÉZÉS:
Hétfő, Kedd, Csütörtök, Péntek: 08.00-14.00,
Szerda: 08.00-19.00
Telefonos ügyfélszolgálat: Tel.: 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

Fővárosi Csatornázási Művek Zrt. – Ügyfélszolgálat

1087 Budapest, Kerepesi út 19. Tel.: 06-1/455-4200
Call center: 06-1/455-4306, 4303
Fax: 06-1/313-3803
Közcatornáknak keletkezett üzemzavar, dugulások bejelentése Zöld szám: 06-80/455-000
Tel.: 06-1/455-4200, 455-4123

Dél-Pesti Katasztrófavédelmi Kirendeltség

1191 Budapest, Üllői út 235. Tel.: 06-1/459-2306
E-mail: fki.delpes@katved.gov.hu

Tűzoltóság • 105 • Rákoskeresztúri Tűzország

1173 Budapest, Bakancsos u. 1. Tel.: 06-1/459-2317

Rendőrség • 107 • BRFK XVII. Kerületi Rendőrkapitánysága

1173 Budapest, Ferihegyi út 79. Tel.: 06-1/253-2300
E-mail: 17rk@budapest.police.hu Fax: 06-1/253-2331

Munkaügyi Kirendeltség, Munkaközvetítő irodák

Fővárosi Munkaügyi Központ Kirendeltsége (X., XVI., XVII. kerületi)
1105 Budapest, Kőrösi Cs. S. út 53-55. Tel.: 06-1/403-0002
Ügyfélszolgálat: Hétfő, Kedd, Szerda: 08.30-15.00, Csütörtök: zárva, Péntek: 08.30-12.00,

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS

EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNYEK

Bajcsy Zsilinszky Kórház és Szakrendelő

1173 Budapest, Ferihegyi út 95.	Tel.: 06-1/432-7500, 06-1/254-0530
Belgyógyászat I.	Tel.: 06-1/254-05-33
Gégész	Tel.: 06-1/254-05-56
Kardiológiai	Tel.: 06-1/254-05-36
Orthopédia	Tel.: 06-1/254-05-38
Sebész	Tel.: 06-1/254-05-45
Ultrahang	Tel.: 06-1/254-05-51
Ideggyógyászat	Tel.: 06-1/254-05-47
Labor	Tel.: 06-1/254-0548, 0549
Rheumatológia	Tel.: 06-1/254-05-40, 06-1/254-05-41
Röntgen	Tel.: 06-1/254-05-44
Szemészet	Tel.: 06-1/254-05-31, 06-1/254-05-32

A labor, sebész, nőgyógyászat, urológia, szemészet, rheuma, kardiológia, ideggyógyászat, tüdőgyógyászat, bőrgyógyászat, onkológia szakrendelésekre lehetőség van telefonos előjegyzés alapján időpontot kérni.

Az előjegyző központ munkatársai munkanapokon reggel 7.30-19.30 óráig
Tel.: 06-1/432-9606, 432-9607, 432-9608

Támasz Addiktológiai Gondozó

1173 Budapest, Pesti út 80. Tel.: 06-1/257-0261

Bőr és Nemibeteg Gondozó Int.

1171 Budapest, Péceli út 119. Tel.: 06-1/ 432-7763

Időpont kérés Tel.: 06-1/432-9606, 9607, 9608

Onkológia gondozás

1173 Budapest, Egészség ház u. 40. Tel.: 06-1/256-9762

Pszichiátriai Gondozó

1173 Budapest, Pesti út 80. Tel.: 06-1/257-0261

RTG Tüdőszűrő Állomás

1173 Budapest, Egészség ház u. 40. Tel.: 06-1/257-4429

Tüdőgondozó Intézet

1173 Budapest, Egészség ház u. 40. Tel.: 06-1/258-3700

ÜGYELETEK

Felnőtt orvosi ügyelet

1173 Budapest, Egészség ház u. 3. Tel.: 06-1/256-6272

Gyermekegyorvosi ügyelet (Éjszaka és munkaszüneti napokon)

Heim Pál Gyermekkórház • 1089 Üllői út 86. Tel.: 06-1/459-9100

Hívásra kijáró gyermekegyorvosi ügyelet

Tel.: 06-1/264-3314

Felnőtt fogászati rendelő

1173 Budapest, Egészség ház u. 40.	Tel.: 06-1/920-6761	Dr. Farkas Tibor,
	Tel.: 06-1/920-6763	Dr. Zilahy Gábor
	Tel.: 06-1/920-6762	Dr. Puzsér Beatrix,
		Dr. Szabó Péter
		Dr. Bernschütz Bence,
		Dr. Mészáros Annamária
1171 Budapest, Péceli út 190.	Tel.: 06-1/920-6764	Dr. Agócs Ildikó,
		Dr. Molnár Anikó

Gyermekek fogszabályozás

1171 Budapest, Péceli u. 190. Tel.: 06-1/920-6670

Gyermekek fogászati rendelő

1173 Budapest, Ferihegyi út 81. Tel.: 06-1/920-6671, -6672, -6673

Sportorvosi Szűrővizsgálat – Országos Sportegészségügyi Intézet

1113 Budapest, Karolina út 27. Tel.: 06-1/488-6100, 488-6120, 488-6130

Bp. Főv. Kormányhivatala X. kerületi Hivatala – Népegészségügyi Osztály

1107 Budapest, Fokos u. 5-7. Tel.: 06-1/296-0265, 291-1116, Fax: 06-1/261-0131

FELNŐTT HÁZIORVOSI RENDELŐK

1171 Budapest, Csongrád u. 2.	Tel.: 06-1/258-5914	Dr. Dobó Éva
	Tel.: 06-1/604-6621	Dr. Gyimesi Boróka
1172 Budapest, Diadal utca 40.	Tel.: 06-1/257-8857	Dr. Halász Zsófia,
		Dr. Kozma Gábor
	Tel.: 06-1/257-6475	Dr. Bánhidi Eszter,
		Dr. Zdravkova A. Snezska
1171 Budapest, Péceli út 190.	Tel.: 06-1/257-5900	Dr. Szakács Andrea
	Tel.: 06-1/253-0341	Dr. Miklós Márta
	Tel.: 06-1/258-5184	Dr. Szász Andrea
	Tel.: 06-1/253-0340	Dr. Farkas Melinda
1174 Budapest, Baross u. 18.	Tel.: 06-1/ 258-5152	Dr. Vörös Krisztián
	Tel.: 06-1/258-7467	Dr. Szalay Zsolt
	Tel.: 06-1/258-3624	Dr. Antalics Gábor
	Tel.: 06-1/258-3624	Dr. Halasi Ferenc
1173 Budapest, Ferihegyi út 81.	Tel.: 06-1/257-0304	Dr. Hajdú Sándor
	Tel.: 06-1/256-9318	Dr. Fejős Róbert
		Dr. Lakó-Futó Zoltán
1171 Budapest, Zrínyi u. 224/a.	Tel.: 06-1/257-0949	Dr. Tóth Antal
		Dr. Kajetan Miklós,
1172 Budapest, IX. u.2-4.	Tel.: 06-1/257-9318	Dr. Veres Ákos
		Dr. Ormos Endre,
1173 Budapest, 525. tér	Tel.: 06-1/258-1972	Dr. Tündik András
	Tel.: 06-1/253-0528	Dr. Pátkai Gizella
1173 Budapest, Újlak u. 11.	Tel.: 06-1/257-4712	Dr. Méder Éva
	Tel.: 06-1/256-9852	Dr. Kóczi Zoltán
	Tel.: 06-1/256-1131	Dr. Hernandez Edina
	Tel.: 06-1/253-0834	Dr. Peresa Magdolna
1173 Budapest, Uzsoda u. 3.	Tel.: 06-1/253-0117	Dr. Marton-Szűcs Gábor
1173 Budapest, Egészség ház u. 3.	Tel.: 06-1/257-2063	Dr. Pivarnyik Erzsébet
	Tel.: 06-1/256-1321	Dr. Roskovics Gyula
1172 Budapest, Ananász u. 12.	Tel.: 06-30/581-4818,	Dr. Bodrogi Ilona
		Dr. Farkas Kornélia

GYERMEK HÁZIORVOSI RENDELŐK

1172 Budapest , Naplás u. 58.	Tel.: 06-1/257-8303	Dr. Tengelyi Zsuzsanna,
		Dr. Móra Imola
Védőnő	Tel.: 06-1/257-2610	
1171 Budapest, Péceli út 190.	Tel.: 06-1/256-3582	Dr. Novák Ágota,
		Dr. Kovács Fruzsina
Védőnő	Tel.: 06-1/256-2048	
1174 Budapest, Kép u. 1/b.	Tel.: 06-1/258-2542	Dr. Bényi Zsolt,
		Dr. Tóth Julianna
Védőnő	Tel.: 06-1/256-0226	
1173 Budapest, Egészség ház u. 40.	Tel.: 06-1/920-6766	Dr. Köllner Pálma
Védőnő	Tel.: 06-1/257-0067	
	Tel.: 06-1/920-6765	
1173 Budapest, Ferihegyi út 81.	Tel.: 06-1/257-4725	Dr. Diófási Erika
		Dr. Galambos Éva,
		Dr. Jakubcsik Erzsébet,
		Dr. Mile Gabriella
Védőnő	Tel.: 06-1/256-9041	
1173 Budapest, Újlak u. 13.	Tel.: 06-1/256-7423	Dr. Szederkényi Katalin,
		Dr. Pethe Ilona
Védőnő	Tel.: 06-1/258-4121	
1172 Budapest, Hősök tere 3.	Tel.: 06-1/258-0370	Dr. Kovács Mária
Védőnő	Tel.: 06-1/256-3765	
1171 Budapest, Csongrád u. 2.	Tel.: 06-1/258-2147	Dr. Péterfai János,
		Dr. Koscsó Márta
Védőnő	Tel.: 06-1/256-1850	

SM70771

PV70777



Időjárási információk,
országos előrejelzés 06-90/603-421
300Ft.- +ÁFA/perc

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



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 tiszteltben 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. Körtéként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát és a párolt zöldségfélét válasszuk a rizs, esetleg a tészta helyett.
- Naponta negyszer-ötször 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 szesz 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, rendelleneségek (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
Sóvány 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 szájgyógymánýra, kérjük szakértő segítségét!

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 összetevőikön 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 gyöngynövények, s ezek a káposztával kifejtik a légutakban és az emésztőrendszerben jótékony hatásukat.

A diétába is könnyen beilleszthető, mert energiataitálék alacsony: 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 élelmi 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.

Nyerjünk 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 hújú 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.

BEFŐZÉS

- **Veszteség nélkül:** befőzéskor újrahasználhatjuk a már meglévő üvegeinket és kupakokat
- **Nincsenek adalékanyagok:** ha magunknak készítünk lekvárt vagy befőttet, akkor tudni fogjuk, hogy semmi, az egészségünkre ártalmas adalékanyag nem kerül bele
- **Megőrzés:** megőrizhetjük a zöltségek, gyümölcsök zamatát
- **Megtakarítás:** a nagyobb tételben vásárolt termékek ára, mindig rugalmasabb
- **Családi program:** kicsik és nagyok is élvezik a közös munkát, aminek gyümölcseként a család együtt fogyasztja majd el az elkészített finomságokat

FONTOS TUDNIVALÓK

- Érett és egészséges zöltséget, gyümölcsöt használunk
 - Lekvárhoz, szörpöz: mindig a teljesen érett darabokat használunk
 - Befőthöz: a kevésbé érett vagy éppen csak megérett példányokat
 - Lekvárhoz: a nem romlott, még frissen sérültek a megfelelőek
- Fontos, hogy a befőzés helyszínét és a befőzéshez használt eszközöket is alaposan mossuk el, illetve fertőtlenítsük, az üvegeket kifőzzük (a nem megfelelő tisztítás, idő előtti romláshoz vezethet)
- Ne dolgozzunk rozsdás üveg tetőkkel, vagy tegyük befőző celofánt az üveg aljára a tető alá
- Először csak kisebb mennyiséget tegyük az üvegekbe, elkerülve ezzel az üveg elpattanását, illetve a forrázást. Fokozatosan töltjük meg az üvegeket úgy, hogy a tetején minél kevesebb levegő maradjon benne.
- Töltéskor ügyeljünk arra, hogy ne maradjanak benne légbuborékok, mert az romláshoz vezethet (tisztá kanállal meg tudjuk szüntetni)
- A befőttek, lekvárok tartósítására, az üvegbe, a tetejükre öntött 1 kiskanálnyi rum v. alkohol is
- Töltés után, ha kívülről is megtöröltük az üvegeket egy nedves szivaccsal, célszerű őket pár percre a fejük tetejére állítani, mielőtt dunsztolni kezdünk (csírátlantítás miatt)
- A megfelelő dunsztolás minimum 1-3 napig tart
- Írjuk rá az üvegekre a befőzés dátumát, és azt, hogy mit tettünk bele!



Készítette: *Herendi Detti*

RECEPTEK

CSERESZNYE/MEGGYBEFŐTT

Hozzávalók / 4 adag

- 1 kg cseresznye (vagy meggy, tetszőleges mennyiségben)
- 1 késhegynyi szalicil (üvegenként)
- 5 ek cukor (üvegenként)

Elkészítés

- A meggynek/cseresznyének eltávolítjuk a szárát, megmossuk, lecsepegtetjük.
- A gyümölcsöt üvegbe töltjük, amennyi csak belefér.
- Belerakjuk az 5 evőkanál cukrot és a késhegynyi szalicilt.
- Felöntjük hideg vízzel. Rátekerjük a kupakot, majd fejre fordítjuk, hogy megnezzük nem szivárogo-e.
- Belerakjuk az üvegeket egy edénybe, felöntjük vízzel, és forrástól számítva egy óráig főzzük.

SÁRGABARACKBEFŐTT

Hozzávalók

- 4 kg sárgabarack
- 1.4 l víz
- 1 kg cukor
- 1 csomag befőtt tartósító
- 1 db fahéjrúd (üvegenként)
- 3 db szegfűszeg (üvegenként)



Elkészítés

- A sárgabarackot megmossuk, kimagozzuk, elfelezzük.
- A vizet a cukorral és a befőtt tartósítóval felforraljuk.
- Az üvegeket tisztára mossuk, és kiforrázzuk.
- Forrás után, kis adagokban beletesszük a gyümölcsöt.
- Megforgatjuk benne, ha gyöngyözni kezd, akkor tehetjük az üvegekbe.
- Ha elfogyott a gyümölcs, a levet újra felforraljuk.
- Minden üvegbe teszünk egy darab fahéjat, és 2-3 szegfűszeget.
- A forró levet rámerjük, celofánt teszünk a fedő alá és azonnal bezárjuk az üvegeket.
- 3 napra száraz dunsztba tesszük.



BARACKLEKVÁR

Hozzávalók

- 4 kg sárgabarack (magozás után)
- 1 kg cukor
- 1 kk nátrium-benzoát

Elkészítés

- Az üvegeket csírátlantítjuk.
- A barackokat alaposan megmossuk, kimagozzuk, a főzőedénybe rakjuk, és ráöntjük a cukrot.
- Feltesszük főni közepes lángon, időnként kavargatjuk, mielőtt felforr, összezzuk a barackot.
- Forrás után, kisebb lángon 30-40 percig, időnként átkavarva főzzük. (a habját elfőzzük).
- Az üvegeket színültig töltjük lekvárral.
- Egy réteg celofánnal lezárjuk, a celofán külső felületére kevés tartósítószer kenünk, majd újabb réteg celofánt teszünk rá, és a csavaros fémtetővel lezárjuk.
- Fejjel lefelé fordítjuk, majd bebugyoláljuk (száraz dunszt), és hagyjuk kihűlni.
- Talpára állítva tehetjük a polcra.

KÖRTELEKVÁR ÁFONYÁVAL

Hozzávalók / 4 adag

- 1 kg kemény körte
- 34 dkg áfonya (mirelit is megfelel)
- 1 zacskó (500 g) 2:1 extra befőzőcukor
- 2 ek körtepálinka
- 1 ek citromlé



Elkészítés

- A körtét meghámozzuk, négyfelé vágjuk, magházát eltávolítjuk, és a húsát feldaraboljuk. 66 dkg-ot kimérünk.
- Az áfonyát leöblítjük hideg vízzel, majd nagyméretű lábosban elvegyítjük a körtével és a befőző cukorral
- Magas hőfokon, folyamatos kevergetés mellett felforraljuk, majd kb. 3 percig főzzük.
- Citromlével és körtepálinkával ízesítjük.
- Forrón az előkészített üvegekbe töltjük, és lezárjuk.
- Fejtetőre állítva kb. 5 percig hűlni hagyjuk, majd visszafordítjuk.

Készítette: *Herendi Detti*



2021 NAPTÁR

Január	
1 P	Újév, Fruzsina
2 Szo	Ábel
3 V	Genováva, Benjámin
4 H	Titusz, Leona
5 K	Simon
6 Sze	Boldizsár, Menyhért
7 Cs	Atília, Ramóna
8 P	Györgyvári
9 Szo	Marcell
10 V	Melánia, Vilmos
11 H	Agota
12 K	Ernő
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, Benedek
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	Teddora, Jácint
12 V	Mária, Irma
13 H	Kornél, Mörk
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, Áida
3 Sze	Balázs, Oszkár
4 Cs	Ráhel, Csenge
5 P	Ágota, Ingrid
6 Szo	Dorottya, Dóra
7 V	Tóbor, Rómeó
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	Klára
4 K	Bölcső, Bert
5 Szo	Fatime
6 V	Norbert, Cintia
7 H	Róbert
8 K	Mérida
9 Sze	Félik, Előd
10 Cs	Margit, Greta
11 P	Barnabás
12 Szo	Viló
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, Oszé
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	Iré, 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	Bruno, 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	Náncs, 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	Matid
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	Beata, Izolda
23 K	Emőke
24 Sze	Gábor, Karina
25 Cs	Iré, 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 V	Ulrik, Berta
5 H	Emese, Sarolta
6 K	Csaba, Dominika
7 Sze	Apollónia, Bódog
8 Cs	Ellák, Eperke
9 P	Lukács, 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, Kincse
25 V	Kriszta, 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	Győző, 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	Agoston, 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	Cecília
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