

MEGBÍZHATÓ SZÁMÍTÓGÉP SZERVIZ ÉS SZAKTANÁCSADÁS

ASZTALISZAMITOGEP.HU
MINISZTERI SZAKTANÁCSADÓ UTCA

HelloPC

ÖSSZERAKJUK

FELGYORSÍTJUK

KARBANTARTJUK

IDEJE CSERÉLNI?

Komplett számítógép konfigurációk
már 100.000,- Ft alatt
feltelepítve, használatra készen!

NEM TUDOD MIT SZERETNÉL?

Régi számítógépedet, laptopodat felgyorsítjuk.
Ha lecserélnéd jó áron beszámítjuk.

TANÁCSRA VAN SZÜKSÉGED?

Tedd fel kérdésed emailben,
1-2 órán belül válaszolunk!

1 MUNKANAPOS HATÁRIDŐVEL DOLGOZUNK!

KERESS MINKET ÚJ CÍMÜNKÖN

↑ 2500 EBSZTERGOM, BÁNOMI LTP. 3.
NYITVATARTÁS: H-P 8:00 - 16:00

☎ +36 1/49 00 111

@ HELLO@PCSZERVIZ.NET

+36 30/49 00 111

↑ PCSZERVIZ.NET

MIVEL FOGLALKOZUNK?

Vírust írtunk és Kémprogramokat távolítottunk el
Számítógépeket és laptopokat javítottunk
Adatokat mentünk és adatokat állítottunk vissza
Ottthoni hálózatot és wifi-t építettünk ki
Felhő alapú szolgáltatásokat nyújtunk
Weboldalt készítettünk, levelezésben segítünk
Korlátlan internetet szolgáltatunk



KISOKOS

A collection of various green trees, some with red berries, arranged in a grid-like pattern. In the top right corner, there is a circular logo with a green recycling symbol and the text: "Környezetünk védelme érdekében kiadványunkat mostantól újrahasznosított papírra nyomtatjuk!". At the bottom, the text "2021/1" is prominently displayed, followed by "Hirdetésfelvétel: 06-1/237-0488".

Környezetünk védelme
érdekében
kiadványunkat mostantól
újrahasznosított
papírra
nyomtatjuk!

2021/1

Hirdetésfelvétel: 06-1/237-0488

Hirdetésfelvétel: 06-1/237-0488

PL7056

ÉPÍTŐIPARI MUNKÁK



Párkányok,
lépcsők,
fedkövek,
kandallóburkolatok,
konyhapultok,
fürdőszobapultok
és egyéb
belsőépítészeti
kiegészítők.

SÍRKŐ, MŰKŐ

Bemutatóterem:
Dorog, Temetői üzletsor
Nyitva: H és Sze: 15-17, Szo: 9-11³⁰

- Új, egyedi
síremlékek
készítése és
felújítása
- Egyéb
műkőmunkák



GRÁNIT, MÁRVÁNY, MÉSzkő, MŰKő



PELLER DEKORKŐ KFT.

PILISCSABA, Fő út 23. • Ny: Hétfő-Péntek: 8-16, Szombat: 8-12-ig
Telefon: 06-26/373-327 • 06-30/9-418-543
www.pellerko.hu • www.pellersirko.hu • info@pellerko.hu

PL70498



doroglőtér



- Élmenylövészeti csomagok
- Csoportos lövészetek szervezése
- Céges rendezvények, vállalati csapatépítő napok lebonyolítása
- Lőtérbérleti lehetőség (lőtérrel nem rendelkező egyesületek, klubok számára)
- Golyós fegyverek belövése
- Vadászvizsgára gyakorlati felkészítés

Lőpályáink

25 méteres pisztoly pályák

50 méteres pályák

85 méteres nagygolyós belövő pálya

Skeet, Trapp

06 30 391 6504

Előzetes időpont foglalás szükséges!

www.dorogloter.hu

Facebook: Dorog lőtér

2510 Dorog, Pataksor alsó Hrsz 021.

PL70581

Osztermann

CUKRÁSZDA

TEL.: +36 33 440 805 (DOROG) +36 33 355 066 (ESZTERGOM)
zselocuki@gmail.com

OSZTERMANN CUKRÁSZDA-ESZTERGOM
OSZTERMANN CUKRÁSZDA-DOROG

PL70425

SZILGAABLAK E.C.

AJTÓ – ABLAK ÁRNYÉKOLÁS- TECHNIKA

**Kedvező árak
rövid határidővel!**

Tel.: 06-70/490-35-25 • 33/311-136
E-mail: szilgaablak1@gmail.com
www.facebook.com/szilgaablak

PL70515



Eszköz Partner Kft.

e-mail: eszkozpartner@gmail.com

2532 Tokodaltáró, 2386/40 hrsz.

(Tárna utca végén jobbra)

Elektronikai hulladék felvásárlás készpénzért!!!

Telefon: 06 70 608 5085

Nagy mennyiség esetén a szállítást megoldjuk!

PL70475

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

Tel.: 06-30/732-8492

0065879

KISOKOS
100 %
HASZNOS
INFORMÁCIÓ

www.kisokos.hu

kesport
www.kesport.hu

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 hirdetésait 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 környezettudatos 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 érjék el olvasóink.

Fejlesztéseinkkel azt a célt tűztük ki, hogy modern életünk legerjedtebb 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 felkereshetjük 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 kereséssel 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 chatbotot is készültünk, így a magyarországi szakmai tudakozói piacon elsőként a KISOKOS® biztosít azonnali chatbotos 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, észszerű és fegyelmezett szokások kialakítására késztetnek mindannyiunkat – mind a személyes életünkben, mind vállalati közegben.

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, 2020.

Harsányi Henrik



TARTALOMJEGYZÉK

színes oldalak	borító, 1
impresszum	9

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

A-Á-C

ablak, ajtó	10
ács, tetőfedő	10
állatorvos	10
aszfaltozás	10
autóalkatrész	11
autófényezés	11
autómentés	11
autószerelés	12
autóvillamosság	13
cukrászda	13

CS-D-E

cserépkályha- és kandalló-építés13
dugulás- és csőrepedés-elhárítás14

**Bármely hálózatról
INGYEN
hívható számunk**

1424



**ÉJJEL-NAPPAL
Dugulás- és
csőrepedéselhárítás**

Akár 1 órán belüli
ingyenes kiszállással

Garanciával • Nyugdíjas
kedvezményvel

duguláselhárítás	15
elektronikai hulladékhasznosítás	16

É-F-G

építőipari munkák	16
épületgépészet	16
fa- és építőanyag-kereskedelem	16
fabrikett	16
fakivágás	17
fakivágás és -kereskedelem	17
fegyver belövés és oktatás	17
festés, mázolás, tapétázás	17
fogorvos	18

fogtechnikus	18
földmérés	18
fűtészerezés	19
gázkészülék-javítás	20

Bármely hálózathoz
INGYEN
 hívható számunk
1424


gumiértékesítés, -szerelés21

H-I-K

hegesztéstechnika	22
horgászbolt	22
ingatlanközvetítés	23
kárpitos	23
kéménybélézés, -átépítés	23
kerti gép javítás, forgalmazás	23
kisvonat	23
konténeres sitt- és szemétszállítás	24
költöztetés	23
kőműves, burkoló	24
könyvelés	24

L-M-N

lakatos	24
lőtér	24
méh telep	25
mobiltelefon szaküzlet	25
napelem	26

NY-R-S

nyomtató kellékekanyagok	26
redőny	26
redőny, relaxa	26
redőnyjavítás	26
rovar- és rágcsálóirtás	26
sírkő, műkő	26

SZ-T-V

számítástechnika	27
szőnyegtisztítás	27
tetőfedés	27
tűzifa	27
villanyszerelés	28
víz- és csatornakiépítés	30

Bármely hálózathoz
INGYEN
 hívható számunk
1424


vízvezeték-szerelés	33
-------------------------------	----

W

webáruház33

KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK

egészségügyi ellátás	38
hallókészülék	42
Polgármesteri Hivatal	34
városnező kisvonal	42

Handwriting practice lines with a cursive 'a' tracing guide.

Handwriting practice lines with a cursive 'a' icon on each line.

CÉGJEGYZÉK

A, Á

Audiofon Kft. hallókészülék 42

B

Bécsi János. tetőfedés 27
Bécsi János. színes. 1
Bok-Ra Kft. méh telep. 25
Budai Könyvelőiroda Kft. könyvelés 24

C, CS

Csóri-Csali Horgászbolt. horgászbolt. 22

D

Dér Norbert. rovar- és rágcsálóirtás 26
Dorogi Lőtér színes B3
Dorogi Lőtér lőtér 24
Dorogi Lőtér fegyver belövés és okta. 17
Dr. Ozvald István állatorvos 10
Dr. Prohászka Márta. állatorvos 10

E, É

Eszköz Partner Kft. napelem 26
Eszköz Partner Kft. elektronikai hulladék 16
Eszköz Partner Kft. színes. 1

F

FB MOL Kft. gumiértékesítés, -szerel. 21

G, GY

Gas-Carbona Kft. hegesztéstechnika. 22
Gas-Carbona Kft. fabrikett 16
GE-KO Kertészeti Kft. fakivágás 17
Geo-Ikon Bt. földmérés 18

H

Hajdú és Társa Kiszépítő Kft. kertgép javítás 23
Hámmori Autóalkatrész Kft. autóalkatrész 11
Hunyadi Ágnes. fogtechnikus 18

I, Í

Import Car Kft. autószerelés 12
Inlimited Kft. színes B3
Inlimited Kft. névjegy B1
Inlimited Kft. webáruház 33
Inlimited Kft. számítástechnika 27
Intelkont Kft. konténeres sitt- és sze. 24

J

JAHEKO Fuvarozó Kft. tűzifa 27
JAHEKO Fuvarozó Kft. költöztetés 23
Juhász Beáta. szőnyeg, kárpittisztítás. 27

K

K+Á Építő Kft. fakivágás és -keresked. 17
Kanyó Krisztián tetőfedés 27
Károlyi Péter redőnyjavítás. 26
Kárpáti Dentál Kft. fogorvos 18
Kecskés Tamás villanszerelés. 28
Kecskés Tamás kőműves, burkoló 24
Kecskés Tamás lakatos 24
Kecskés Tamás festés, mázolás, tapéta 17
Kífor Attila ingatlanközvetítés 23
Kis László villanszerelés 28
Kolbert Kristóf. festés, mázolás, tapéta 17
Kovács Dejte e.v. autóműtérés 11

L, LY

Ladányi Róbert e.v. festés, mázolás, tapéta 17

M

MAM-BUS Kft. városnéző kisvonat 42
MAM-BUS Kft. kisvonat 23
Mandák Péter épületgépészet 16
Marton Zoltán fakivágás 17
Metall Méh Kft. méh telep. 25
Molnár Sándor e.v. villanszerelés 28
Mrázik Csaba. redőny, reluxa 26

N, NY

Nagy Bálint László nyomtatókellékek. 26
Nyír-Épker Kft. aszfaltozás 10

O, Ó, Ö, Ő

Óhegyi József cserépkályha- és kandal. 13
Olga FA-Ker Kft. fa- és építőanyag-keres. 16

P

Panettone Kft. színes B2
Panettone Kft. cukrászda 13
Pataki László. kárpitos 23
Peller Dekorkő Kft. színes B2
Peller Dekorkő Kft. sírkő, műkő. 26
Peller Dekorkő Kft. építőipari munkák 16

R

Rameusz Kft. autószerelés 12
Roósz Gábor Miklós ács, tetőfedő. 10

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

S

Styevola és Fia Kft. autójavítás 12

SZ

Szabó Attiláné autófényezés. 11
Szabó Kémény Kft. kéménybélézés, -átépítés 23
Szabó Rác István autóvilamosság 13
SZILGAABLAK e.c. színes B3
SZILGAABLAK e.c. redőny 26
SZILGAABLAK e.c. ablak, ajtó. 10

T, TY

Trilux-Autó Kft. autójavítás 12

Z, ZS

Z.S Autócentrum Kft. autószerelés 13
Zaki-Tel mobiltelefon szaküzlet 25
Zselo Cuki. cukrászda 13

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

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 ESZTERGOM ÉS KÖRNYÉKE 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:** 18 000 példányban
- **Terjesztve:** Esztergom, Dorog, Nyergesújfalu, Lábattán, Tát, Tokod, Tokodaltáró településeken ingyenesen, postaládásba

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 engedélyre szükséges, az ezzel ellentétes magatartás ellen a KISOKOS kiadvány jogi úton fellép.

www.kisokos.hu
ugyfelszolgalat@kisokos.hu





DUGULÁSELHÁRÍTÁS – ÉJJEL-NAPPAL: 1424

AUTÓSZERELÉS

SZERVIZ

- Márkafüggetlen Classic és Modern autószerelv
 - Vizsgára való felkészítés
 - Teljes körű diagnosztika
 - Motor felújítás
 - Futómű javítás
 - Fék Javítás
 - Időszakos kis és nagy szerviz
- +36 30 8507 179**
2509 Dorog, Esztergomi út 125.

FILIP CARS & GARAGE


PL70567

Autószerelv Dorog

- Autójavítás
- Autovillamosság, dignosztika
- Gumi szerelés, centrírozás

Dorog, Híd utca 6. mögötti iparterület

Nyitvatartási idő:
Hétfőtől - Péntekig: 8-17 óráig
ebédidő: 12-13 óráig
Telefonszám: **+36 70 395 9337**

PL70478

Styevola és Fia
Márkafüggetlen autószerelv

Időpont egyeztetés
+36 (33) 501 670

MŰSZAKI VIZSGABÁZIS
EREDETVIZSGÁLAT
Klímatöltés, javítás
Gumi értékesítés, szerelés
Karosszéria javítás - Fényezés
3D Futóműállítás - Diagnosztika

2500 Esztergom, Táti út 28. | Nyitva: hétfő-péntek 7:00 - 16:00
Tel.: +36 (30) 530 2256, +36 (33) 415 690 | www.styevolaesfia.hu

PL70502

BOSCH Service
Car Service

TRILUX-AUTÓ KFT. +3633/505-460
+3670/605-2840

MÁRKAFÜGGETLEN AUTÓSZERVIZ BOSCH GARANCIÁVAL
AUTÓSZERELÉS, AUTÓVILLAMOSSÁG, MŰSZAKI
VIZSGÁZTATÁS, EREDETISÉGVIZSGÁLAT,
KLÍMAJAVÍTÁS, FUTÓMŰ-BEÁLLÍTÁS

Bosch. Minden, amire az autója vágyik.

ESZTERGOM-KERTVÁROS
KESZTÖLCI ÚT 15.

WWW.TRILUX-AUTO.HU

PL70545



2510 Dorog, Puskin út 24.
T: 06-33/509-555 • 06-20/256-73-33
F: 06-33/509-556
www.zsautocentrum.hu
Nyitva tartás: **hétfő-péntek 8-17 óráig**

Autók A-tól Z-ig

A hirdetés felmutatója 10% kedvezményt kap az olajcsere árából!

- műszaki vizsgára felkészítés, vizsgáztatás
- **MŰSZAKI VIZSGABÁZIS**
- **ERDETVIZSGÁLAT**
- teljeskörű szervizelés – karosszéria javítás, fényezés – gumiszerelés, centrírozás
- szélvédő csere, casco ügyintézés
- kárügyintézés – klíma töltés, javítás

PL70550

AUTÓVILLAMOSSÁG

ADiagSzerviz – Szabó R.I. Miklós villamosmérnök • 2510 Dorog Attila utca 37.
Tel: 30 937 1366 • www.autodignozis.hu

PL70568

CSERÉPKÁLYHA- ÉS KANDALLÓ-ÉPÍTÉS

CSERÉPKÁLYHÁS – Építés, átépítés, javítás, tervezés, értékesítés garanciával! Ingyenes állapotfelmérés. Nyugdíjas kedvezmény. T: 30/418-3292

PV70516

CUKRÁSZDA

PANETTONE KFT.
OSZTERMANN CUKRÁSZDA

Lásd a színes hirdetést az első belső borítón!
Dorog, Gorkij u. 8. • +36-33/440-805

PL70425

PANETTONE KFT.
OSZTERMANN CUKRÁSZDA

Lásd a színes hirdetést az első belső borítón!
Esztergom, Sugár út 7. • +36-33/355-066

PL70425

kis okos

SÜRGŐS SEGÍTSÉG
SZAKEMBER KERESŐ
PROFILOM

Download on the App Store
GET IT ON Google play

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



DUGULÁS- ÉS CSŐREPEDÉS-ELHÁRÍTÁS

Szolid árakon!

GYORSSZOLGÁLAT
 VÍZ, GÁZ, FÜTÉS,
 DUGULÁSELHÁRÍTÁS,
 GÁZKESZÜLEK SZERVÍZ,
 VILLANSZERELÉS
 INGYENES KISZÁLLÁS!
 0-24 NON-STOP

1424
 Ingyenesen hívható!

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYENESEN HÍVHATÓ

0060672

DUGULÁSELHÁRÍTÁS
ÉJJEL-NAPPAL

INGYENES KISZÁLLÁSSAL

Műszeres csőtörés keresés,
kamerázás, bemérés.

Telefon:

06-30/645-2227

0060678

0-24-ig - INGYENES KISZÁLLÁSSAL:

DUGULÁSELHÁRÍTÁST falbontás nélkül.

Kamerázás, műszeres csőtörés bemérés!

Víz-gáz-fűtés-szerelést, javítást,
gázkészülék javítást, cserét, karbantartást.

Telefon: **06-20/277-2535**

0060669

Csőtörések javítása éjjel-nappal, falbontás nélküli
duguláselhárítás kiszállási díj nélkül.
Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZVEZETÉK-
SZERELÉS címszó alatt!

Mobil: **06-20/430-0655**

0060671

Pest megyében - duguláselhárítás, kamerázás,
műszeres csőtörés bemérés
ingyenes kiszállással éjjel-nappal!
Telefon: **06-20/917-4926**

0060681

0-24-IG GYORSSZOLGÁLAT

Falbontás nélkül, kamerázás, műszeres csőtörés
bemérés, ingyenes kiszállással!
Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ-, ÉS CSATORNA-
KIÉPÍTÉS címszó alatt!

Telefon: **06-30/217-2438**

0060691

NON-STOP, INGYENES KISZÁLLÁSSAL

duguláselhárítás, kamerázás,
műszeres csőtörés bemérés.

Telefon: **06-20/598-3732**

0060677

DUGULÁSELHÁRÍTÁS INGYENES KISZÁLLÁSSAL,
ÉJJEL-NAPPAL!

Mobil: **06-30/226-6465**

0060661

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

ÉJJEL-NAPPAL INGYENES, AKÁR 1 ÓRÁN BELÜLI KISZÁLLÁSSAL



AKCIÓ

VÁLLALUNK SZERELÉST, JAVÍTÁST, HIBAEELHÁRÍTÁST
GARANCIÁVAL!

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

NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY!

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:



0060662

DUGULÁSA VAN?

ÉJJEL-NAPPAL,
HÉTVÉGÉN IS SEGÍTEK,
INGYENES KISZÁLLÁSSAL
NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY

Telefon:

06-30/389-4661

0060672

DUGULÁSELHÁRÍTÁS > 0-24-ig

INGYENES KISZÁLLÁSSAL falbontás nélkül.

Kamerázás, műszeres csőtörés bemérés!

Víz-gáz-fűtés-szerelés, javítás,
gázkészülék javítás, csere, karbantartás.

Mobil: **06-20/266-5555**

0060688

DUGULÁSELHÁRÍTÁS - ÉJJEL-NAPPAL

Műszeres csőtörés keresés, kamerázás,
bemérés díjmentes 1 ÓRÁN BELÜLI kiszállással!

Telefon: **06-20/598-3849**

0060693

TELJES PEST MEGYÉBEN

Probléma van vízzel, gázzal,
fűtéssel vagy csatornával?
Mi ingyenes kiszállással segítünk
ÉJJEL-NAPPAL!

Telefon: **06-30/604-9237**

0060654

PEST MEGYE MINDEN TELEPÜLÉSÉN

0-24-ig vállalunk: víz- és csatornaszerelést
INGYENES KISZÁLLÁSSAL! Lásd a nagyobb hir-
detést a VÍZ-, CSATORNASZERELÉS címszó alatt!

Vitéz Zoltán: **06-20/374-9054**

0060665

A címszó a következő oldalon folytatódik!



PEST MEGYE MINDEN TELEPÜLÉSÉN
víz-, gáz-, fűtésszerelés, karbantartás,
gázkészülékjavítás, darálós WC-javítás.
DÍJMENTES KISZÁLLÁS!
ÉJJELE-NAPPAL hívható számunk:
Vitéz Ádám: 06-30/646-9192

0060682

VÁLLALUNK: víz-gáz-fűtésszerelések kiépítése,
karbantartása, duguláselhárítás! **GARANCIÁVAL!**
ÉJJELE-NAPPAL! INGYENES KISZÁLLÁS
2 ÓRÁN BELÜLI! Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ-,
GÁZ-, KÖZPONTIFŰTÉS-SZERELÉS címszó alatt!
Fürstahl Mihály: 06-30/604-8971

0060664

DUGULÁSELHÁRÍTÓ GYORSSZOLGÁLAT
ÉJJELE NAPPAL INGYENES KISZÁLLÁSSAL!
Baranyi Gábor: 06-30/235-3311

0060691

ELEKTRONIKAI HULLADÉKHASZNOSÍTÁS

ESZKÖZ PARTNER KFT.
Elektronikai hulladék felvásárlás készpénzért!!!
Lásd a színes hirdetést az 1. oldalon!
E-mail: eszkozpartner@gmail.com
**2532 Tokodaltáró, 2386/40 hrsz. (Tárna
utca végén jobbra) • Tel.: 06 70 608 5085**

PL70475



FA- ÉS ÉPÍTŐANYAG-KERESKEDELEM

OLGA FA-KER Kft.
**FAÁRU ÉS ÉPÍTŐANYAG, MINDEN, AMI
AZ ÉPÍTKEZÉSHÉZ, FELÚJÍTÁSHOZ KELL!**
Egy helyről mindent, óriási raktárkészletből!
CertainTeed Zsindely forgalmazók lettünk!
Zsindelyek 30 év garanciával!

Tokod, Sashegy utca 42., a Tóti Malom mellett
Tel: 33/46-96-46 • 30/974-7631 • 30/315-3729 • 70/616-0007
www.olgafaker.hu • olgafaker@gmail.com • www.zsindely.com • info@zsindely.com

PL70506

FABRIKETT

GAS-CARBONA KFT. – Akciós fabrikett!
**10 kg 850 Ft, 20 kg 1.650 Ft. Dorog, Rákóczi
út 16. • 06-70/616-02-82 • 06-33/442-172**

PL70553

HELYI VÁLLALKOZÓ

Kiszállási díj nélkül, 0-24-ig, GARANCIÁVAL!
Lásd a nagyobb hirdetést a GÁZKÉSZÜLÉK-
SZERELÉS címszó alatt!
Molnár László: 06-30/461-9141

0060674

Dugulás-, és csőrepedéselhárítás falbontás nélkül!
Darálós WC-javítása NON-STOP
ingyenes kiszállással!

Tóth József: 06-30/604-9359

0060663

GARANCIÁVAL VÁLLALUNK:

Duguláselhárítást, vízszelést.
NON-STOP kiszállási díj nélkül!
Vincze Zsolt: 06-20/598-3904

0060668

ÉPÍTŐIPARI MUNKÁK

PELLER DEKORKÓ KFT.

Parkányok, lépcsők, fedkövek, kandallóburkolatok,
konyhapultok, fürdőszobapultok és egyéb belső-
építészeti kiegészítők. **Ny: H-P: 8-16, Sz: 8-12-ig**
Piliscsaba, Fő út 23. • www.pellerko.hu
T: 06-26/373-327 • 06-30/9-418-543

PL70498

ÉPÜLETGÉPÉSZET

MANDÁK PÉTER

2500 Esztergom, Ady E. u. 4.
Mobil: +36 20/388-3581

PL70421

FAKIVÁGÁS

Telephelyek - Kertek karbantartása

- Ágdarálás
- Fadarálás
- Favágás
- Fűnyírás
- Fűkaszalás
- Sövényvágás
- Permetezés

30/ 863 63 47

PL70593

FAVÁGÁS ALPINTECHNIKÁVAL – FAÁPOLÁS

Döntés nélküli favágás, alpin technikával.
Veszélyessé vált fák lebontása, gallyazás, veszélytelenítés, faápolás.
Gyorsan, precízen, biztonságosan...

06 30 619 76 71
www.pilisifavago.hu
info@pilisifavago.hu
facebook.com/favagas.alpin



PL70501

FAKIVÁGÁS ÉS -KERESKEDELEM

K+Á ÉPÍTŐ KFT.

Rönk és tűzifa szállítás, értékesítés.
Bála szállítás önrakodós teherautóval.
Tel: 06 30 465-7250

PL70572

FEGYVER BELÖVÉS ÉS OKTATÁS

DOROG LÓTÉR – Vadász és sportfegyver belövés.

Optikák és irányzékok felszerelése. Céltávcso, Red
Dot irányzék, éjjellátó, hőkamera forgalmazása, be-
szerzése rendelésre. Távcsozszerelések és kiegészítők
értékesítése raktárkészletből. Lásd a színes
hirdetést a hátsó belső borítón! **T: 06 30 391 6504**

PL70581



FESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS

KOLBERT KRISTÓF – Festés, mázolás, tapétázás.
Teljes körű lakásfelújítás, hőszigetelés.
Gipszkartonszerelés, burkolás, laminált parketta.
Minőségi munka, korrekt áron!
Tokod, Radnóti M. u. 26. • T: 06-70/634-1092
E-mail: kolbert.kristof@gmail.com

PL70555

LADÁNYI RÓBERT

Szobafestés, mázolás, tapétázás.
Minőségi, precíz munka megfizethető áron,
takarással, takarítással.
Tel.: 06-70/39-79-935

PL70551

FESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS,

gipszkartonszerelés, hőszigetelés, lakásfelújítás.
Tel.: 06-70/941-7152

PL70486





DUGULÁSELHÁRÍTÁS – ÉJJEL-NAPPAL: 1424

FOGORVOS

Már 60 éve Dorogon

FOGTECHNIKA ÉS FOGÁSZAT
EGY HELYEN

Kivehető és fix pótlások készítése
Szájsebészeti beavatkozások.

FOGTECHNIKA: 0633 331 087
FOGORVOSI RENDELÉS: 0620 4019 054

KÁRPÁTI
DENTAL

www.karpatidental.hu

Címünk: 2510 Dorog Erőmű Itp. 19.

PL70569

FOGTECHNIKUS

PÁZMÁNDYNYÉ HUNYADI ÁGNES
2500 Esztergom, Széchenyi tér 2/A.
Nyitva: Hétfőtől - Csütörtökig: 9-12, 13-15 óráig.
Tel.: 06-33/412-692

PL134429

FÖLDMÉRÉS

FÖLDMÉRÉS

Kitűzés, épületfeltűntetés, telekalakítás stb.
rövid határidővel, teljeskörű hatósági ügyintéssel

Tel: 20 584-0950 vagy 20 773-8970
Email: geo.egom@gmail.com

0066622

KISOKOS

- Magyar tulajdonosi háttérrel rendelkező kiadvány
- Földrajzi célozhatósága kiváló
- 10 ház-tartásból 9-ben megtalálható
- 1992 óta meghatározó résztvevője a magyar hirdetési piacnak
- Postálódás terjesztéssel jut el INGYENESEN a háztartásokhoz, vállalkozásokhoz
- Hirdetéseink fél évig elérhetőek, ezért hosszú távú hirdetési lehetőséget biztosítanak
- Közérdekű, közhasznú információkat is tartalmaz
- A KISOKOS® már ONLINE is elérhető

100% HASZNOS INFORMÁCIÓ

www.kisokos.hu

FÜTÉSSZERELÉS

SÁNDOR, JÓZSEF, BENEDEK MÁRCIUSBAN HOZZÁK A MELEGET!
Az év többi napján hagyatkozzon ránk, ha elromlik fűtése:

1424 – A FÜTÉSSZERELŐ GYORSSZOLGÁLAT!
Non-stop vállalunk fűtési rendszerek javítását, karbantartását, víz-, gáz-, fűtősszerelést, gázkészülék-javítást.

Garanciával, személyre szabott ajánlattal, kedvezménnyel!

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:

0060687

GÁZKÉSZÜLÉK JAVÍTÁS, SZERVIZELÉS
ÜNNEPNAPOKON IS, 0-24 ÓRÁIG,
INGYENES KISZÁLLÁSSAL NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY
Telefon: 06-20/266-5555

0060698

CSÖTÖRÉSEK JAVÍTÁSA ÉJJEL-NAPPAL,

falbontás nélküli duguláselhárítás kiszállási díj nélkül.
Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTI-FÜTÉS-SZERELÉS címszó alatt!

Telefon: 06-30/604-8267

0060653

GÁZKÉSZÜLÉK JAVÍTÁS 2 ÓRÁN BELÜL!

KISZÁLLÁSI DÍJ NÉLKÜL, NON-STOP!

Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ-, CSATORNA-, FÜTÉSSZERELÉS címszó alatt!

Telefon: 06-30/389-4797

0060673

VÍZ-GÁZ-FÜTÉSSZERELÉSEK kiépítése, karbantartása, javítása ÜNNEPNAPOKON IS!
A kiszállás nálunk ÉJJEL-NAPPAL 1 ÓRÁN BELÜL! ÉS INGYENES! Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTFÜTÉS-SZERELÉS címszó alatt!

Tel.: 06-30/678-7239

0060652

20 ÉVE A SZAKMÁBAN

GÁZKÉSZÜLÉK-, FÜTÉSSZERELÉS éjjel-nappal!

KISZÁLLÁSI DÍJ NÉLKÜL, 2 ÓRÁN BELÜL!

Telefon: 06-30/604-9074

0060683

Víz-gáz-fűtés, gázkészülék javítás.

Ingyenes kiszállással!

ÉJJEL-NAPPAL hívható: 06-30/388-9629

0060661

Víz-, gáz-, központifűtősszerelés ÉJJEL-NAPPAL!

Dugulás-, és csőrepedésselhárítás falbontás nélkül! **1 ÓRÁN BELÜL! DÍJMENTES KISZÁLLÁS!**
Telefon: 06-30/604-9371

0060672

ÉJJEL-NAPPAL, DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL

vállaljuk gázkészülék-, és fűtősszerelését!

Mobil: 06-30/226-6465

0060656

PEST MEGYE MINDEN TELEPÜLÉSÉN

ÉJJEL-NAPPAL, INGYENES KISZÁLLÁSSAL
víz-, gáz-, fűtősszerelés, karbantartás,
gázkészülékjavítás, daráló WC-javítás.

Telefon: 06-30/217-2438

0060691

PEST MEGYE MINDEN TELEPÜLÉSÉN

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

Telefon: 06-30/430-5466

0060681

FÜTÉSSZERELŐ MESTER

0-24-ig – INGYENES KISZÁLLÁSSAL!

Műszeres csőtörés bemérés!

Mobil: 06-20/277-2535

0060655



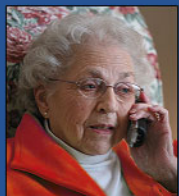
VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS – NON-STOP : 1424



DUGULÁSELHÁRÍTÁS – ÉJJEL-NAPPAL: 1424

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS

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



AKCIÓ

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

Gázkészülék szerviz

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

Bármilyen álló vagy fali készüléket javítunk, cserélünk, felújítunk!

NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY!

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:



0060662

**JUNKERS, VAILLANT,
FÉG, FERROLI, ÓCEÁN,
BERETTA, RADIANT,
VESTEN, BAXI, BIAJI**

javítás, karbantartás
kiszállási díj nélkül

0-24-ig!

Telefon:

06-30/604-9365

0060656



MINDEN TÍPUSÚ GÁZKÉSZÜLÉK

javítás, karbantartás, szerelés.

Ingyenes kiszállással éjjel-nappal!

Telefon: 06-20/231-1631

0060682

Gázkészülék javítás 2 órán belül!

kiszállási díj nélkül, non-stop!

Telefon: 06-20/598-4139

0060676

PEST MEGYE MINDEN TELEPÜLÉSÉN

Víz-gáz-fűtésszerelés ÉJJEL-NAPPAL,

díjmentes kiszállással!

Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTI-FŰTÉS-SZERELÉS címszó alatt!

Telefon: 06-30/235-3311

0060653



NE BÍZZA KONTÁRRÁ!

KEDVEZŐ FELTÉTELEKKEL vállalom:

MINDEN TÍPUSÚ gázkészülék javítását, karbantartását, szerelését garanciával.

INGYENES KISZÁLLÁSSAL ÉJJEL-NAPPAL!

20 éve a lakosság szolgálatában!

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:



0060654

VÍZ-GÁZ-FŰTÉSSZERELÉS, gázkészülékjavítás,

duguláselhárítás díjmentes kiszállással,

ÉJJEL-NAPPAL, 2 órán belül!

Telefon: 06-30/964-5305

0060675

PEST MEGYE MINDEN TELEPÜLÉSÉN

Víz-gáz-fűtésszerelés ÉJJEL-NAPPAL,

díjmentes kiszállással! Lásd a nagyobb hirdetést

a VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉS-, VÍZÓRASZERELÉS címszó alatt!

Telefon: 06-30/389-4661

0060672

INGYENES KISZÁLLÁSSAL

Éjjel-nappal minden típusú gázkészülék javítása,

cseréje! Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ-, GÁZ-,

KÖZPONTIFŰTÉS-SZERELÉS címszó alatt!

Telefon: 06-20/374-9084

0060687

SZERELEM, JAVÍTOM, CSERÉLEM

gázkészülékét GARANTÁLT ÉRKEZÉSSEL!

NON-STOP, INGYENES KISZÁLLÁSSAL!

Mobil: 06-30/604-9237

0060661

ÉJJEL-NAPPAL, INGYENES KISZÁLLÁSSAL

Minden típusú gázkészülék javítása, szerelése.

Telefon: 06-20/917-4926

0060669



GÁZKÉSZÜLÉKEK JAVÍTÁSA, CSERÉJE

Gázkazánok, cirkók, vízmelegítők,

gáztűzhelyek, falifűtők, Hérák.

INGYENES KISZÁLLÁSSAL 0-24

Mobil: 06-30/389-0146

0060661

ROSSZ A GÁZKAZÁN? Folyik a falból a víz?

Eldugult a WC? HÍVJON BIZALOMMAL!

Mi ingyenes kiszállással segítünk ÉJJEL-NAPPAL!

Tel.: 06-20/917-4895

0060697

VÍZ-GÁZ-FŰTÉSSZERELÉSEK KIÉPÍTÉSE,

karbantartása, duguláselhárítás **GARANCIÁVAL!**

NON-STOP INGYENES KISZÁLLÁSSAL!

Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTI-FŰTÉS-SZERELÉS címszó alatt!

Telefon: 06-20/598-4178

0060652

Gázkészülékszerelés, javítás, csere, karbantartás.

0-24, INGYENES KISZÁLLÁSSAL!

Mobil: 06-30/604-8926

0060688

GUMIÉRTÉKESÍTÉS, -SZERELÉS

FB MOBIL KFT.

2500 Esztergom, Dobogókői u. 78.

Tel.: 06-33/404-326 • 06-20/4-214-460

PL70504



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



HEGESZTÉSTECHNIKA



IPARI GÁZOK, ACÉLÁRUK,
HEGESZTÉSTECHNIKA,
VÁGÓ- ÉS CSISZOLÓTERMÉKEK,
KÖTŐELEMÉK, CSAVARÁRU,
SZERSZÁMOK, MUNKARUHÁZAT,
VÉDŐFELSZERELÉSEK



PRIMA
ENERGIA
GÁZPALACKOK

11,5 KG-OS GÁZPALACK
TARGONCAGÁZ
AKCIÓS FABRIKETT KAPHATÓ EGÉSZ ÉVBEN
IGÉNY SZERINT HÁZHÓZ IS SZÁLLÍTOTUK!

HITACHI ÉS **HiKOKI**
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS

TERMÉKEKRE **10% KEDVEZMÉNY!**

MINDEN HÉTEN
MÁS-MÁS TERMÉKEKRE
10% KEDVEZMÉNY!

NYITVATARTÁS: HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG 7:00-15:30

PL70553

HORGÁSZBOLT

2500 Esztergom, Rudnay tér 3.
(a kerek templommal szemben - Árpád utca)
06-30/867-0509 • 06-30/867-0510



Nyitva:
Hétfő-Csütörtök: 7³⁰-17³⁰
Péntek: 7⁰⁰-18⁰⁰
Szombat: 7⁰⁰-13⁰⁰

Minden, ami a horgászathoz szükséges
Kibővült árukészlettel 240 m²-en!

- 500 féle horgászbot
- 300 féle orsó
- Élőcsalik széles választéka
- 2018-as Haldorado újdonságok
- Több mint 3000 wobbler
- Horgászengedélyek kiállítása

Ajándék
utalvány

PL70552

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



INGATLANKÖZVETÍTÉS

ELADNÁ INGATLANÁT?



BÍZZA RÁNK A MUNKA NEHEZÉT!
ÉPÍTSZEN SZAKMAI TAPASZTALATUNKRA!



KERESSEN BIZALOMMAL!

Kífor Attila értékesítő
+36 30 901 5800

kifor.attila@dh.hu

2510 Dorog, Bécsi út 39.

PL70472

KÁRPIITOS

Pataki László
KÁRPIITOS

Vállalom új bútorok készítését,
régiek felújítását,
autók belső kárpitozását.

Nagy szövetválaszték,
díjmentes árajánlat!

2534 Tát, József A. u. 21.
Telefon: **+36 20 354 8954**

PL70490

KÖLTÖZTETÉS



JAHEKO FUVARÓZÓ KFT.

- KÖLTÖZTETÉS
- BELFÖLDI ÉS
- NEMZETKÖZI FUVARÓZÁS
- BÚTORSZÁLLÍTÁS
- ÁRUTERÍTÉS
- TÚZIFA-ÉRTÉKESÍTÉS



PL70509

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

KÉMÉNYBÉLELÉS, -ÁTÉPÍTÉS

SZABÓ BALÁZS

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

Tel.: **06-20-264-3553**

PL70470

KERTI GÉP JAVÍTÁS,
FORGALMAZÁS

HAJDÚ ÉS TÁRSA KISGÉP KFT.

STIHL-VIKING
SZAKKERESKEDÉS ÉS SZERVIZ
2500 Lsztergom, Dobogókői u. 78.
Tel.: +36 30 019 0730
hajdu@stihl-kereskedes.hu
Nyitva: Hétfő-Péntek: 8-16, Szombat: 8-12 óráig



PL70580

KISVONAT

ESZTERGOMI VÁROSNÉZŐ KISVONAT

Lásd a KÖZÉRDEKŰ információknál!

esztergomikisvonat.hu

esztergomikisvonat@freemail.hu

T: +36-33/599-111 • M: +36-70/316-7149

PL70388



KŐMŰVES, BURKOLÓ

Kőműves-burkoló munkák,
hőszigetelés,
gipszkartonozás,
festés, térkövezés,
kérmény felújítás.

Teljes körű
felújítás-átalakítás.

Nyugdíjasoknak 15% kedvezmény!

Kecskés Tamás kőműves mester
06-70/941-7152

PL70486

KONTÉNERES SITT- ÉS SZEMÉTSZÁLLÍTÁS

Intelkont Kft
KONTÉNERES SITT ÉS HULLADÉKSZÁLLÍTÁS!
LOMTALANÍTÁS!
Fuvarozás: sóder, homok, zúzottkő, beton.
Tel.: 06-30/343-76-20

PL70576

KÖNYVELÉS

Budai
Könyvelőiroda

Egyéni és társas vállalkozások könyvelése,
adóbevallások elkészítése, hatóságokkal
szembeni teljes körű képviselet.

2541 Lábatlan, Rákóczi u. 51.
Tel: 06 20 543 1676
budaikonyveloiroda@gmail.com

PL70512

LAKATOS

FÉM KERÍTÉS, KAPU, korlát, biztonsági rácsok
gyártása, beépítése. Alumínium hegesztés.
Tel.: 06-70/941-7152

PL70486

LŐTÉR

DOROG LŐTÉR
Lásd a színes hirdetést a hátsó belső borítón!
Tel.: 06 30 391 6504 (Előzetes időpont fog-
lalás szükséges!) • www.dorogloter.hu
Facebook: Dorog Lőtér
2510 Dorog, Pataksor alsó Hrsz 021.

PL70581

MÉH TELEP

Vas és Színesfém
átvétel

Ipari gázok
értékesítése

Bok-Ra Kft.

SOL GROUP

Tokodaltáró Vasúti átjáró

+36 20 233 2765

PL70547

METALL MÉH

MÉH TELEP DOROG

Címünk: Dorog,
Csolnoki út 53.
Dorog végén, Csolnok felé
jobbra piros MÉH TELEP tábla

Tel.: 06 30 505 3571

**VAS, AKKUMULÁTOR,
PAPÍR, SZÍNESFÉM
ÁTVÉTEL ÉS BESZÁLLÍTÁS.**

PL70453

MOBILTELEFON SZAKÜZLET

ZAKI-TEL

Új és használt telefonok
ADÁS-VÉTELE
használt készülékek
BESZÁMÍTÁSA
mobiltelefonok teljes körű
SZERVIZELÉSE
telefonok, töltők, headsetek, autós kiegészítők széles körű kínálata

A környék legnagyobb választékában!

Nyitva tartás:
H-Sz-P: 9-17
K: 9-15
Cs: 9-13
Szo: 9-12

DOROG, Bécsi út 46. • 06(30)869 5452 A távolsági buszmegállónál.

PL70558



NAPELEM

Az Eszköz Partner Kft.
teljes körű lebonyolítást vállal
napelem rendszerek kivitelezésében.

KERESSEN MINKET
az alábbi elérhetőségeink egyikén:
E-mail: eszkozpartner@gmail.com
Tel.: +36708861388
www.eskkozpartner.hu

PL70475

NYOMTATÓ KELLÉKANYAGOK

tinta shop 2510 Dorog, Bécsi út 69.
Telefon: 06 20 241 0565
www.tinta-futar.hu • E-mail: tinta-futar@tinta-futar.hu

Eredeti és utángyártott nyomtató kellékanyagok

- Tintapatronok, nyomtató kazetták
- Másolófestékek
- Irodaszerek
- Számítástechnikai kiegészítők

Nyitva tartás:
H-P: 8.30-16.00
H-P: 8.30-12.00

Házhoz szállítás!

PL70544

REDŐNY

SZILGAABLAK

Teljes körű árnyékolástechnika. Redőny, szúnyogháló, alumínium zsaluzia, minőségi roletta, lapfüggöny, relaxa, szalagfüggöny, sávroló, napvitorla.
Tel.: 06-70/490-35-25 • 06-33/311-136
szilgaablak1@gmail.com

PL70515

REDŐNY, RELAXA

MRÁZIK CSABA – Mindennemű redőny, relaxa, szalagfüggöny, napellenző készítése, javítása.
T: 06-1/257-9652, 407-1547 • 06-30/632-2216

0065602

REDŐNYJAVÍTÁS

GURTNICSERE AKÁR 2 ÓRÁN BELÜLI!
Redőny és szúnyogháló rendelés azonnal!
Hétfőigén is! Péter úr • 06-20/256-3324

PV70397

ROVAR- ÉS RÁGCSÁLÓIRTÁS

DÉR NORBERT EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

Rovar- és rágcsálóirtás, fertőtlenítés.

T: 06 70 618 7726 • www.bugbusters.hu

PL70582

SÍRKŐ, MŰKŐ

PELLER DEKORKÓ KFT.

Új, egyedi síremlékek készítése és felújítása, egyéb műkőmunkák. **Ny: H és Sze: 15-17, Szo: 9-11³⁰**

**Bemutatóterem: Dorog, Temetői üzletsor
Piliscsaba, Fő út 23. • www.pellersirko.hu
T: 06-26/373-327 • 06-30/9-418-543**

PL70498



SZÁMÍTÁSTECHNIKA

ÚJ ÉS HASZNÁLT SZÁMÍTÓGÉPEK, LAPTOPOK,
alkatrészek adás-vétele Esztergomban a Bánomi lakótelepen! Nyitva: Hétfő-Péntek: 8:00 - 16:00
2500 Esztergom, Bánomi lakótelep 3.
www.pcszerviz.net +36 30 49 00 111
Info: hello@pcszerviz.net

PL70566



SZÖNYEGTISZTÍTÁS



A TAKARÍTÓ
Juhász Beáta (E.V.)

- KÁRPIT (ülőgarnitúra, matrac, autókárpit, stb.)
- SZÖNYEG
- BÁRMILYEN JÁRÓFELÜLET (mészkő, greslap, műgyanta, stb.) MINŐSÉGI HELYSZÍNI TISZTÍTÁSA
- SZÁRAZGŐZ TISZTÍTÁS (nem kell súrolnia, elérhetetlen helyekkel küzdenie; jelentős segítség a tisztítási folyamatban)
- FERTŐTLENÍTÉS!

...és olyan lesz, mint új korában!

+36 70 457 5160

info@atakarito.com • www.atakarito.com

PL70479

TETŐFEDÉS

TETŐSZERKEZETEK
ÉPÍTÉSE, JAVÍTÁSA

Kisebbs-nagyobb munkák,
azonnali kezdéssel, garanciával.
Ereszcatorna szerelés.
Lapostető szigetelése.

Kanyó Krisztián
06 30 551 3121

B170424



20 ÉVE A LAKOSSÁG SZOLGÁLATÁBAN

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

Bécsi János • Tel.: 06-30/732-8492

0065879

TÚZIFA

Papp János – Tűzifa kereskedelem – AA 5847273

Ömlesztett, kalodás és hálós tűzifa házhoz szállítással.
Kedvező árak! **70/384-8942 • www.jaheko.hu**

PL70509





VÍZ- ÉS CSATORNAKIÉPÍTÉS

Szolid árakon!

1424
Ingyenesen hívható!

GYORSSZOLGÁLAT
VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS
ÉJJEL-NAPPAL

0060672

10 ÉVE A LAKOSSÁG SZOLGÁLATÁBAN VÁLLALJUK:
víz-, gáz-, fűtésrendszer, csatorna kiépítési, javítási és karbantartási munkáit; csőtörések műszeres bemérését, javítását; duguláselhárítást.

Kiszállási díj nélkül, garanciával. Non-stop. Sürgős esetben 1 órán belül!

Telefon: 06-20/917-4926

0060686

PEST MEGYE
MINDEN TELEPÜLÉSÉN

vállalok víz- és csatornaszerelést non-stop ingyenes kiszállással!

06-30/217-2438

0060681

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

1424 – A GYORSSZOLGÁLAT
Víz-, gáz-, fűtésszerelés, karbantartás, hibaelhárítás, műszeres bemérés, duguláselhárítás
Díjmentes kiszállással, ÉJJEL-NAPPAL

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:

0060672

20 éve Pest megyében!

Sürgős esetben 1 órán belül eljutok Önhez! – FELÁR NÉLKÜL
INGYENES KISZÁLLÁS – NON-STOP NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNY

Telefon: 06-20/231-1631

0060681

ELDUGULT A WC? ROSSZ A GÁZKAZÁN?
Folyik a falból a víz? HÍVJON BIZALOMMAL!
INGYENES 2 ÓRÁN BELÜLI KISZÁLLÁS A HÉT MINDEN NAPJÁN ÉJJEL-NAPPAL!
Telefon: 06-30/604-9359

0060663

GYORSSZOLGÁLAT
KVALIFIKÁLT SZAKEMBER GÁRDÁVAL,
NON-STOP INGYENES KISZÁLLÁSSAL!
Telefon: 06-30/604-9185

0060683

VÍZ-GÁZ-FÜTÉSSZERELÉSEK kiépítése, karbantartása, javítása ünnepnapokon is 0-24-ig!
Mi díjmentesen megyünk Önhez!
Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTI-FÜTÉS-SZERELÉS címszó alatt!
Vitéz Ádám: 06-30/604-9237

0060686

VÍZ- ÉS CSATORNAKIÉPÍTÉS, KARBANTARTÁS, duguláselhárítás! **GARANCIÁVAL!**
NON-STOP INGYENES KISZÁLLÁSSAL!
Lásd a nagyobb hirdetést a DUGULÁS-, ÉS CSŐREPEDÉS-ELHÁRÍTÁS címszó alatt!
Baranyi Gábor: 06-30/604-8926

0060691

0-24H GYORSSZOLGÁLAT DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL!

Rendszerek kiépítése, karbantartása, javítása, műszeres csőtörésbemérés!

Telefon: 06-30/604-9035

0060654

VÍZ-GÁZ-FÜTÉS-CSATORNA szerelés, javítás, karbantartás 0-24-ig, kiszállási díj nélkül!

Telefon: 06-20/374-9084

0060693

15 ÉVE PEST MEGYE SZOLGÁLATÁBAN!

Non-stop, ingyenes kiszállással az év minden napján, víz-, gáz-, csatormaszerelés, műszeres csőtörés bemérés!

Telefon: 06-30/604-9371

0060651

PEST MEGYE MINDEN TELEPÜLÉSÉN

Víz-csatorna-fűtésszerelés ÉJJEL-NAPPAL, díjmentes kiszállással!

Vitéz Zoltán: 06-30/645-2227

0060682

GYORSSZOLGÁLAT

INGYENES KISZÁLLÁSSAL

AZ ÉV MINDEN NAPJÁN ÉJJEL-NAPPAL!

Molnár László: 06-20/598-3904

0060671

VÍZ-, ÉS CSATORNASZERELÉS 2 ÓRÁN BELÜLI KISZÁLLÁSI DÍJ NÉLKÜL, NON-STOP!

Lásd a nagyobb hirdetést a

DUGULÁSELHÁRÍTÁS címszó alatt!

Tóth József: 06-20/430-5466

0060688

A címszó a következő oldalon folytatódik!





Vízvezetékszerelő HÍVJON, JÖVÖK!

Ne hívjon mást, kezdje nálam!
20 éve az ŐN szolgálatában!
Teljeskörű garanciával!

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL
INGYEN
HÍVHATÓ SZÁMUNK:



0060654

VÍZSZERELÉS, VÍZÓRÁK CSERÉJE

SAKEMBEREKSEL, garanciával, ingyenes

kiszállással, 2 órán belül ÉJJEL-NAPPAL!

Vitéz Zoltán: 06-30/964-5305

0060689

**VÍZVEZETÉK-SZERELŐ GYORSSZOLGÁLAT
ÉJJEL NAPPAL INGYENES KISZÁLLÁSSAL!**
Telefon: 06-30/235-3311

0060691

INGYENES KISZÁLLÁSSAL

Csőtörések javítása, vízóracseré
a HÉT MINDEN NAPJÁN, ÉJJEL-NAPPAL!
Lásd a nagyobb hirdetést a VÍZ-, GÁZ-, KÖZPONTI-
FŰTÉS-SZERELÉS címszó alatt!

Telefon: 06-20/598-4178

0027980

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

Pest megye egész területén

vállalunk: víz- és csatornaszerelést INGYENES
KISZÁLLÁSSAL ÉJJEL-NAPPAL! Lásd a nagyobb
hirdetést a DUGULÁSELHÁRÍTÁS címszó alatt!

Baranyi Gábor: 06-30/646-9192

0060671

NON-STOP vízvezetékjavítás, duguláselhárítás
falbontás nélkül! INGYENES KISZÁLLÁS!
Lásd a nagyobb hirdetést a DUGULÁSELHÁRÍTÁS
címszó alatt!

Vincze Zsolt: 06-30/678-7239

0060664

**CSŐTÖRÉSEK JAVÍTÁSA,
fűtőszelvény, ÉJJEL-NAPPAL,
DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL!**

Lásd a nagyobb hirdetést a
DUGULÁSELHÁRÍTÁS címszó alatt!

Vitéz Ádám: 06-20/374-9054

0060682

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

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS

- VÍZVEZETÉKSZERELÉS
- DUGULÁSELHÁRÍTÁS
- KAMERÁZÁS
- MŰSZERES BEMÉRÉS

Telefon: 06-1/236-0535

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

BÁRMELY HÁLÓZATBÓL INGYEN HÍVHATÓ SZÁMUNK:



0060672

VÍZVEZETÉK-JAVÍTÁS 2 ÓRÁN BELÜLI!

KISZÁLLÁSI DÍJ NÉLKÜL, ÉJJEL-NAPPAL!

Telefon: 06-20/598-3732

0028001

VÁLLALJUK:

Víz-gáz-központifűtés rendszerek szerelés.

NON-STOP, DÍJMENTES KISZÁLLÁS!

Fercsák Jenő: 06-20/277-2535

0060661



PEST MEGYE MINDEN TELEPÜLÉSÉN

Víz-gáz-fűtőszelvény 024-ig, ingyenes kiszállással!
Molnár László: 06-30/388-9629

0060682

NON-STOP vízvezetékjavítás, duguláselhárítás
falbontás nélkül! INGYENES KISZÁLLÁS!

Lásd a nagyobb hirdetést a DUGULÁSELHÁRÍTÁS
címszó alatt!

Telefon: 06-20/598-4139

0027801

WEBÁRUHÁZ

Találd meg számodra legkedvezőbb árú használt és
új számítógépedet, laptopodat és rendeld meg a web-
áruházunkban: www.asztaliszamitogep.hu
Rendeld meg online vedd át az üzletünkben Esz-
tergomban! **2500 Esztergom, Bánomi lakóte-
lep 3. • Tel.: +36 30 49 00 111**

PL70566

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

POLGÁRMESTERI HIVATAL

ESZTERGOM VÁROS POLGÁRMESTERI HIVATALA

A Polgármesteri Hivatal elérhetősége

Cím: 2500 Esztergom, Széchenyi tér 1.
Postacím: 2501 Esztergom, Pf. 92
Tel.: 06-33/542-000 • Fax: 33/542-099
E-mail: varoshaza@esztergom.hu
Web: www.esztergom.hu

ÜGYFÉLFOGADÁS:

Hétfő: 9.00-12.00, 13.00-17.00 Szerda: 9.00-12.00, 13.00-16.00 Péntek: 8.00-12.00

Polgármesteri Titkárság: Tel.: 06-33/542-005
Jegyzői Titkárság: Tel.: 06-33/542-069

Hatósági Osztály - Általános Igazgatási Csoport

Hagyatéki ügyek Tel.: 06-33/542-038
Anyakönyv, állampolgársági ügyek, házasság Tel.: 06-33/542-049
Népességnyelvántartás, lakcímmel kapcsolatos igazolások Tel.: 06-33/542-093
Állatvédelem, állattartás, talált tárgyak Tel.: 06-33/542-050
Birtokvédelem, telepengedély és nyilvántartás Tel.: 06-33/542-050
Kereskedelmi engedély, szálláshelyek nyilvántartása Tel.: 06-33/542-050

Hatósági Osztály – Közjóléti és Köznevelési Csoport

Nemzetiségi és közfoglalkoztatási ügyek Tel.: 06-33/542-021
Köznevelés, sport, óvoda, gyermekétkeztetés Tel.: 06-33/542-017
Orvosi, fogorvosi, védőnői szolgálatokkal kapcsolatos ügyek Tel.: 06-33/542-017
Lakásfenntartási támogatás, települési támogatás, köztemetés Tel.: 06-33/542-022
Rendszeres gyermekvédelmi kedvezmény Tel.: 06-33/542-022

Esztergomi Járási Hivatal – Kormányablak

2500 Esztergom, Bottyán János u. 3. Tel.: 06-33/795-220

ÜGYFÉLFOGADÁS:

Hétfő, Szerda: 08.00-18.00, Csütörtök: 08.00-16.00, Kedd: 08.00-14.00, Péntek: 07.00-13.00

Esztergomi Járási Hivatal – Gyámügyi Osztály

2500 Esztergom, Bottyán János u. 3. Tel.: 06-33/795-006
Fax: 06-33/795-051

Esztergomi Járási Hivatal I. Járási Munkaügyi Kirendeltség

2500 Esztergom, Lázár V. u. 74. Tel.: 06-33/413-350, Fax: 06-33/411-245
Hétfő, Szerda, Csütörtök: 08.00-14.00, Péntek: 8.00-12.00,

Esztergomi Járási Hivatal Járási Földhivatala

2500 Esztergom, Rudnay S. tér Tel.: 06-33/510-180, 412-115, 412-144

Esztergom Rendőrkapitányság

2500 Esztergom, Kiss János altá. u. 27. Tel.: 06-33/510-240

Esztergomi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság

2500 Esztergom, Baross G. út 30. Tel.: 06-33/411-011

DOROG POLGÁRMESTERI HIVATAL

A Polgármesteri Hivatal elérhetősége

Cím: 2150 Dorog, Bécsi út 79-81.
Tel.: 06-33/431-299
E-mail: varoshaza@dorog.hu
Ügyfélszolgálat: 33/431-299

ÜGYFÉLFOGADÁS

Hétfő: 13.00-16.00
Szerda: 08.00-12.00 és 13.00-16.00

Esztergomi Járási Hivatal Dorogi Kormányablak

2150 Dorog, Hantken Miksa u. 8. Tel.: 1818
06-33/795-214

ÜGYFÉLFOGADÁS

Hétfő: 08.00-18.00 Kedd: 08.00-14.00
Szerda: 08.00-16.00 Csütörtök: 08.00-16.00
Péntek: 07.00-13.00

Esztergomi Járási Hivatal Járási Népegészségügyi Intézete Dorogi Kirendeltsége

2150 Dorog, Hantken Miksa u. 8. Tel.: 06-33/503-285
Fax: 06-33/503-476

Komárom-Esztergom Megyei Munkaügyi Központ Dorogi Kirendeltsége

2150 Dorog, Kálvária u. 18. Tel.: 06-33/441-426,
Fax: 06-33/441-426

ÜGYFÉLFOGADÁS

Hétfő, Szerda, Csütörtök: 08.00-14.00, Péntek: 08.00-12.00

Dorog és Térsége Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat

2150 Dorog, Bécsi út 79-81. Tel.: 06-33/431-170

Dorog és Térsége Szociális Alapellátó

2150 Dorog, Schmidt Villa kert 3. Tel.: 06-33/503-465

Idősek Klubja

2150 Dorog, Borbála ltp. 30. Tel.: 06-33/431-494

Városi Rendőrkapitányság

2150 Dorog, Mátyás király út 1. Tel.: 06-33/512-777

NYERGESÚJFALU POLGÁRMESTERI HIVATALA

A Polgármesteri Hivatal elérhetősége

2536 Nyergesújfalu, Kossuth L. u. 104-106.
Tel.: 06-33/514-320, Fax: 06-33/514-321
E-mail: titkarsag@nyergesujfalu.hu

ÜGYFÉLFOGADÁSI IDŐ:

Hétfő: 13.00-17.00, Szerda: 08.00-12.00, 13.00-16.00, Péntek: 08.00-12.00

Járási Kormányhivatal – Kormányablak – 1818

2536 Nyergesújfalu, Kossuth L. u. 104-106. Tel.: 06-33/795-087
06-33/795-082

ÜGYFÉLFOGADÁS:

Hétfő: 08.00-18.00, Kedd: 08.00-12.00, Szerda: 08.00-18.00,
Csütörtök: 08.00-14.00, Péntek: 07.00-13.00

Vezetői engedély, parkolás igazolvány, vállalkozói igazolvány ügyintézés valamint gépjármű ügyintézés csak telefonon vagy interneten (XR) történő bejelentkezés alapján.

Hivatásos Önkormányzati Tűzoltó-parancsnokság

2536 Nyergesújfalu, Szent-Györgyi A. u. 1. Tel.: 06-33/455-012

Rendőrkapitányság

2536 Nyergesújfalu, Kossuth L. út. 5. Tel.: 06-33/514-070

LÁBATLAN POLGÁRMESTERI HIVATAL

A Polgármesteri Hivatal elérhetősége

Cím: 2541 Lábatlan, József A. út 60.
Tel.: 06-33/517-500, Fax: 06-33/517-508,
E-mail: polghiv@labatlan.hu

ÜGYFÉLFOGADÁS:

Hétfő, Szerda: 08.00-16.00, Péntek: 08.00-12.00
(ebédszünet 12.00-12.30 között)

Önkormányzat ügyintézés az Esztergomi Járási Hivatal önkormányzati osztályán érhető el.

Kuckó Gyermekegészségügyi és Családsegítő Szolgálat

2541 Lábatlan, Cementgyári ltp. 5. Tel.: 06-33/461-091,
06-30/449-2544, 06-30/636-9033
E-mail: gyjsz@pr.hu

Gondozási Központ Lábatlan

2541 Lábatlan, Dózsa György út 19. Tel.: 06-33/461-447

Vitéz Sándor Antal Városi Könyvtár

2541 Lábatlan, Tulipán u. 57. Tel.: 06-33/788-030

Tekeház

2541 Lábatlan, Rákóczi út 170. Tel.: 06-33/789-101
labatlan.tekehaz@gmail.com
Nyitva tartás: Hétfő-Péntek: 09.00-16.00

TÁT POLGÁRMESTER HIVATAL

A Polgármesteri Hivatal elérhetősége

Cím: 2534 Tát, Kossuth Lajos út 15.
Tel.: 06-33/514-510, Fax: 06-33/514-520
E-mail: polghivatal@tat.hu

ÜGYFÉLFOGADÁS:

Hétfő, Szerda: 08.00-12 és 13.00-16.00, Péntek: 08.00-12.00

Táti Kultúrház és Könyvtár

2534 Tát, Móricz Zsigmond u. 2. Tel.: 06-33/504-710
Tel.: 06-30/664-7253

TOKOD POLGÁRMESTERI HIVATAL

A Polgármesteri Hivatal elérhetősége

2531 Tokod, Kossuth Lajos u. 53. Tel.: 06-33/505-110
Fax: 06-33/505-120
E-mail: tokod@tokod.hu

ÜGYFÉLFOGADÁS:

Hétfő: 08.00-12.00 és 13.00-16.00,
Szerda: 08.00-12.00 és 13.00-16.30, Péntek: 08.00-12.00

Tokod-üveggyár - Liszt Ferenc Művelődési ház

2531 Tokod, Ady E. u. 1. Tel.: 06-30/346-1512

Tokod-Ebszönybánya Községi Ház

2531 Tokod, Vájar u. 12. Tel.: 06-30/572-2458

Nagyközségi Könyvtár Tokod

2531 Tokod, Köztársaság u. 1. Tel.: 06-33/468-673

Alkotóház

2531 Tokod, Zrínyi M. u. 3-4. Tel.: 06-30/572-2475

Fészek Klub – Idősek Klubja

2531 Tokod, Deák F. u. 8. Tel.: 06-30/833-5116

TOKODALTÁRÓ – POLGÁRMESTERI HIVATAL

A Polgármesteri Hivatal elérhetősége

Cím: 2532 Tokodaltáró, József Attila u. 31.
Tel.: 06-33/505-635, Fax: 06-33/505-650

ÜGYFÉLFOGADÁS:

Hétfő, Szerda: 08.00-12.00 és 12.30-15.30, Péntek: 08.00-12.00

Dorog és Térsége Családsegítő és Gyermekegészségügyi Szolgálat

2532 Tokodaltáró, József Attila u. 31. Tel.: 06-33/505-635 /56-os mellék
(Egészségház)

Bányász Kultúrotthon

2532 Tokodaltáró, József Attila u. 14. Tel.: 06-33/466-449, 06-30/792-0017

Dorog és Térsége Szociális Alapellátó Szolgálat

2532 Tokodaltáró, Öreg-köz 1. Tel.: 06-33/505-660

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS - ESZTERGOM

Felnőtt háziorvosi ellátás

2500 Esztergom, Aradi tér 2.	Tel.: 06-33/412-289	Dr. Alberti Zsuzsanna Nóra
2500 Esztergom, Bánomi ltp. 35.	Tel.: 06-33/415-325	Dr. Nagy József
2500 Esztergom, Dessewffy u. 3.	Tel.: 06-33/312-113	Dr. Söröss Tamás
2500 Esztergom, Simor u. 24.	Tel.: 06-33/401-457	Dr. Üveges Szilvia
2500 Esztergom, Béke tér 38.	Tel.: 06-33/315-081	Dr. Ágh Tamás
2500 Esztergom, Kossuth u. 24.	Tel.: 06-33/412-190	Dr. Gál Zsuzsanna
2500 Esztergom, Kossuth u. 61.	Tel.: 06-33/400-456	Dr. Varsányi Balázs
2500 Esztergom, Kossuth u. 39.	Tel.: 06-33/362-568	Dr. Strofek Tamás
2500 Esztergom, Hősök tere 1.	Tel.: 06-33/412-508	Dr. Vigh Lajos László
2500 Esztergom-Kertváros, Nyitrai u. 3.	Tel.: 06-33/436-001	
	Tel.: 06-33/313-484	Dr. Baumann Marcell András

Gyermek háziorvosi ellátás

2500 Esztergom, Aradi Vértanúk tere 2/a	Tel.: 06-33/411-789	Dr. Bense Tamás
2500 Esztergom, Hősök tere 1.	Tel.: 06-33/405-505	Dr. Tókos László
	Tel.: 06-33/312-914	Dr. Torkos Ágnes
2500 Esztergom, Bánomi ltp. 34.	Tel.: 06-33/412-293	Dr. Újvári Éva
	Tel.: 06-33/412-468	Dr. Cselényi Éva
2500 Esztergom-Kertváros, Damjanich u. 79.	Tel.: 06-33/319-552	Dr. Bense Tamás
		Dr. Torkos Ágnes

Felnőtt fogorvosok

2500 Esztergom, Kossuth L. u. 24.	Tel: 06-33/311-255	Dr. Antal Zsófia Ibolya
	Tel: 06-33/401-459	Dr. Kékesi Andrea
	Tel: 06-33/311-367	Dr. Moharos Judit
2509 Esztergom-kertváros, Nyitrai u. 3.	Tel: 06-33/319-426	Dr. Ámon György

Ifjúsági fogászat

2500 Esztergom, Bánomi ltp. 27.	Tel.: 06-33/403-618	Dr. Fölöldy Ilona
	Tel.: 06-33/415-365	Dr. Körmöczy Zsuzsanna

Központi Háziorvosi Ügyelet

Vaszary Kolos Kórház

2500 Esztergom, Petőfi Sándor u. 26-28.	Tel.: 06-33/542-300
---	---------------------

(Sürgősségi Osztály mellett)

Egészségügyi Intézmény

Vaszary Kolos Kórház

2500 Esztergom, Petőfi Sándor u. 26-28.	Tel.: 06-33/542-300
---	---------------------

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS – DOROG

Dorogi Szent Borbála Szakkórház és Szakorvosi Rendelő

Kórház – Dorogi Szent Borbála Szakkórház

2510 Dorog, Kossuth Lajos u. 6.	Tel.: 06-33/513-140
	Fax: 06-33/513-149

Szakrendelők

2510 Dorog, Mária u. 20.	Tel.: 06-33/512-740
--------------------------	---------------------

Felnőtt háziorvosi rendelő

2510 Dorog Köztársaság út 120.	Tel.: 06-33/431-471
2510 Dorog, Szent József u. 1/a.	Tel.: 06-33/441-377
2510 Dorog, Rákóczi u. 9.	Tel.: 06-33/441-391, 06-33/442-942
2510 Dorog, Borbála ltp. 30.	Tel.: 06-33/439-971

Gyermek háziorvosi rendelő

2510 Dorog, Rákóczi út 9.	Tel.: 06-33/443-553, -554
Egészséges tanácsadás:	Tel.: 06-20/424-6923

Védőnői szakszolgálat

2510 Dorog, Rákóczi út 9.	Tel.: 06-33/441-395
Ügyfélfogadás: naponta 08.00-9.00	

Fogorvosi rendelő

2510 Dorog, Hősök tere 1.
2510 Dorog, Rákóczi u.9.

Dorogi kistérségi orvosi ügyelet

2510 Dorog, Kossuth L. u. 6.	Tel.: 06-33/441-008
------------------------------	---------------------

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS – NYERGESÚJFALU

Gyermek háziiorvosi ellátás

Nyergesújfalu, Kossuth L. u. 146. Dr. Nagy Erika Tel.: 06-33/514-043
Dr. Horváthné Dr. Rovács Melinda Tel.: 06-33/514-042

Védőnői szolgálat

I. körzet Tel.: 06-20/432-5726
II. körzet Tel.: 06-20/324-5797

Felnőtt Háziiorvosi ellátás

Nyergesújfalu, Kossuth L. u. 146. Dr. Tordai Szilvia, Tel.: 06-33/514-040
Dr. Hajós Ferenc
Dr. Balogh Éva Tel.: 06-33/514-049,
Nyergesújfalu, Kossuth L. u. 31. Dr. Tárkányi Éva Tel.: 06-20/562-6101

Fogorvosi rendelés

Nyergesújfalu, Kossuth L. u. 146. Dr. Székely Dóra Tel.: 06-33/514-052
Dr. Végh Róbert Tel.: 06-33/514-051

Egészségügyi Szakellátások - Dr. Tábori Lajos Rendelőintézet

Nyergesújfalu, Kossuth L. u. 146.

Sebészet Tel.: 06-33/514-055
Orthopedia Tel.: 06-33/514-046
Nőgyógyászat Tel.: 06-33/514-044
Pszichiátria Tel.: 06-33/514-050
Reumatológia Tel.: 06-33/514-046
Neurológia Tel.: 06-33/514-050
Fizioterápia Tel.: 06-33/514-045
Fül- Orr- Gégészet Tel.: 06-33/514-047
Laboratórium Tel.: 06-33/514-048 Hívható: 11.00-13.30 között
Belgyógyászat, diabetológia Tel.: 06-33/514-053
Szemészet Tel.: 06-33/514-047
Gyógytorna Tel.: 06-33/514-057
Ultrahang diagnosztika Tel.: 06-33/514-056

Ügyeleti ellátás

Vaszary Kolos Kórház

2500 Esztergom, Petőfi Sándor u. 26-28. Tel.: 06-33/542-300
(Sürgősségi Osztály mellett) Tel.: 104

RENDELÉSI IDŐ:

Hétköznapokon 16-08 óráig
Hétfélen, ünnep és munkaszüneti napokon folyamatosan.

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS – LÁBATLAN

Egészségház

2541 Lábatlan, Rákóczi út 132. 1. sz. Háziiorvosi rendelő Tel.: 06-33/517-567
2. sz. Háziiorvosi Rendelő Tel.: 06-33/517-566
Gyermekeorvosi rendelő Tel.: 06-33/517-560
Védőnői szolgálat Tel.: 06-33/517-558

Központi Háziiorvosi Ügyelet

Vaszary Kolos Kórház

2500 Esztergom, Petőfi Sándor u. 26-28. Tel.: 06-33/542-300
(Sürgősségi Osztály mellett) Tel.: 104

Egészségház járat

Tel.: 06-30/183-7020

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS – TÁT

Felnőtt háziiorvosi ellátás

2534 Tát, Fő út 58. Tel.: 06-33/444-113
2534 Tát, Klapka György u. 2.
Dr. Marosi István Tel.: 06-33/444-833, 06-30/9864-746
Dr. Nagy Katalin Tel.: 06-33/446-448, 06-20/425-8978

Gyermekeorvosi rendelő

2434 Tát, Fő út 58. Tel.: 06-33/444-943
Dr. Mosonyi Anna Tel.: 06-20/355-7327

Védőnői szolgálat:

2434 Tát, Fő út 58. Tel.: 06-33/555-406
2534 Tát, Klapka György u. 2. Tel.: 06-33/555-686

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS – TOKOD

Felnőtt háziiorvosi ellátás

2531 Tokod-üveggyár, Pataksor u. 9. Tel.: 06-33/555-891
2531 Tokod, Kossuth L. u. 83. Tel.: 06-33/468-584

Gyermeke-háziiorvosi ellátás

2531 Tokod, Rákóczi F. u. 2. Tel.: 06-33/468-940

Védőnői szolgálat:

2531 Tokod, Rákóczi F. u. 2. Tel.: 06-33/468-940, 06-30/572-2398
2532 Tokod, Üveggyár, Pataksor 9. Tel.: 06-33/469-239, 06-30/3031558

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS – TOKODALTÁRÓ

Egészségház

2532 Tokodaltáró, József A. u. 31.

Felnőtt háziiorvosi rendelő

Tel.: 06-33/466-436

Gyermeke háziiorvosi rendelő

Tel.: 06-33/466-478, 06-30/9799-340

Védőnői szolgálat

Tel.: 06-33/200-054, 06-30/220-2832

Szen István Király Gyógyszerár

2532 Tokodaltáró, József A. út. 35. Tel.: 06-33/466-461 Nyitvatartás:
H-P: 8-16.30



HALLÓKÉSZÜLÉK

SZÁNJON EGY KIS IDŐT HALLÁSÁRA!
NÉZZEN BE HOZZÁNK!

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT

AUDIOLÓGIAI
SZAKRENDELÉS

Ingyenes próbahordás
Kiegészítők
Tanácsadás
Fülzúgás terápia

Címünk:

2500 Esztergom
Petőfi Sándor utca 39.

Bejelentkezés:

+36-70/361-6060
+36-33/317-833

Email:

esztergom@widex.hu

Nyitva: H-P: 8.00-16.00

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDIO

PL70563

VÁROSNEZŐ KISVONAT

www.kisvonat.com



Esztergomi Városnéző Kisvonat

- Városnézés kisvonattal a nap minden órájában
- Igény szerint szabadon alakítható programokkal
- Bérelhető helyi és országos rendezvényekre (esküvők, céges és kulturális programok)
- Állandó kedvezmények

T: 33/599-111 • F: 33/599-112 • M: 70/316-7149 • esztergomikisvonat.hu • esztergomikisvonat@freemail.hu

PL70388



Áldott Teher Alapítvány	Tel.: 06-30/ 409-9300 • www.valsagterhesseg.hu
Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány	Tel.: 06-1/ 342-6355, 06-70/ 330-5384 1461 Budapest, Pf.: 182. • www.emberijogok.hu
Bántalmazott Nők Segélyvonala	Tel.: 06-80/ 505-101
CARITAS Telefonos Lelki Elsősegély Szolgálat	Tel.: 06-80/ 505-503
Csellengők Segélyvonala	Tel.: 06-80/ 205-520
Délután Az Idős Emberek Segélyvonala	Tel.: 06-80/ 200-866
Drog Stop	Tel.: 06-80/ 505-678 • www.drog-stop.hu
Éjjeli Menedékhely	Tel.: 06-1/ 261-09081108 Budapest Gránátos u. 2. www.hajlektalanokert.hu
Gólyahír Egyesület a Várados Anyákért és Gyermeükért	Tel.: 06-80/ 203-923
Hajléktalanok Nappali Melegedője	Tel.: 06-33/ 412-614 2500 Esztergom, Kossuth Lajos u.42.
HIV-vonal HIV-pozitívoknak	Tel.: 06-70/ 94-97-666 Éjjel-nappal
Kék Vonal Gyermekek és Ifjúsági Telefonszolgálat	Tel.: 116-111 • www.kek-vonal.hu
Magyar Máltai Szeretetszolgálat	Tel.: 06-1/ 3914-700 1125 Budapest, Szarvas G. u. 58-60.
Magyar Ökumenikus Segélyszervezet	Tel.: 06-1/ 382-0700 • Segélyközpont Tel.: 06-1/289-0056 1221 Bp., Kossuth L. u. 64. • www.segelyszervezet.hu
Magyar Rákellenes Liga Telefonos Lelkiségi Szolgálata	Tel.: 06-80/ 505-675 • www.rakliga.hu
Magyar Vöröskereszt	Tel.: 06-1/ 374-1300 1051 Budapest, Arany J. u. 31
Meleg Háttér Telefonszolgálat	Tel.: 06-80/ 505-605 06-1/ 329-3380 Minden nap 18 és 21 óra között
Menhely Alapítvány	Tel.: 06-1/ 338-4186
Nagycsaládosok Országos Egyesülete	Tel.: 06-1/ 235-09-45, -46, -47, -48, -49, -50 1056 Budapest, Március 15. tér 8.
Női Vonal	Tel.: 06-80/ 505-303
Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat	Tel.: 06-80/ 205-520
Peter Cerny Alapítvány a Beteg Koraszülöttek gyógyításáért	Tel.: 06-1/ 323-3001 ill. a Semmelweis Egyetem vonalán keresztül: 06-1/ 459-1500 / 52780 mellék 1083 Budapest, Bókay János utca 53. • www.pca.hu
Pro Domo Rehabilitációs Szálló	Tel.: 06-1/ 260-2944, 06-30/ 628-3076 1108 Budapest Gránátos u. 2. www.hajlektalanokert.hu
Segítőház Átmeneti Szálló	Tel.: 06-1/ 261-5454 1106 Budapest Jászberényi út 47/E. www.hajlektalanokert.hu
S.O.S. Élet Telefonszolgálat	Tel.: 06-80/ 505-390
Speciális Menedékhely Egészségügyi Centrum	Tel.: 06-1/ 374-0147, 06-1/ 374-0148 1067 Budapest, Szobi u. 3. www.hajlektalanokert.hu
Szent Márton Gyermekekmentő Szolgálat	Tel.: 06-1/ 210-7717, 06-20/ 913-0727 1106 Budapest, Fehér út 1. B lépcsőház 6. em. 616. www.gyermekekmento.hu
Válságterhességi Tanácsadó Központ	Tel.: 06-70/ 225-2525 • www.valsagterhesseg.hu

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



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 negyezer-öttször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenleesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tálaljuk melegen óráig. Legyen meg a napi megszokott étkezési „menetrendünk”, lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.
- A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható, amiből felnőtteknek napi 3 liter ajánlott. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.
- A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya. Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskelesztmények, 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, tejszín, 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-vitaminsort.



ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK

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

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

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

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

VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMINOK

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

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

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

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

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

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

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

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



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	Gyöngyér
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	Adám
10 P	Nikolett, Hunor
11 Szo	Teodóra, Jácint
12 V	Mária, Irma
13 H	Kornél, Mörce
14 K	Szeréna, Roxána
15 Sze	Enikő, Melitta
16 Cs	Edit
17 P	Zsófia
18 Szo	Diána
19 V	Vilhelmina, Dorián
20 H	Friderika
21 K	Máté, Mirella
22 Sze	Móric, Irizs
23 Cs	Tekla
24 P	Gellért, Mercédesz
25 Szo	Eufrozina, Kende
26 V	Jusztina
27 H	Adalbert, Döme
28 K	Vencel, Bernát
29 Sze	Mihály
30 Cs	Jeromos

Február	
1 H	Ignác, Brigitta
2 K	Karolina, Aida
3 Sze	Balázs, Oszkár
4 Cs	Ráhel, Csenge
5 P	Ágota, Ingrid
6 Szo	Dorottya, Dóra
7 V	Tódor, Rómeo
8 H	Aranka, Jeromos
9 K	Abigél, Alex
10 Sze	Elvira
11 Cs	Bertold, Marietta
12 P	Livia, Lida
13 Sze	Ella, Linda
14 V	Bálint, Valentin
15 H	Kolos, Georgina
16 K	Juliana, Lilla
17 Sze	Donát
18 Cs	Bernadett, Simon
19 P	Zsuzsanna
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, Berta
5 Szo	Fatime
6 V	Norbert, Cintia
7 H	Róbert
8 K	Médárd
9 Sze	Félix, Előd
10 Cs	Margit, Greta
11 P	Barnabás
12 Szo	Viló
13 V	Antal, Anett
14 H	Vazul
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	Iréna, 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	Herzög
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., Kristóf
16 K	Henrietta
17 Sze	Gertrúd, Patrik
18 Cs	Sándor, Ede
19 P	József, Bánk
20 Szo	Klaudia, Alexandra
21 V	Benedek, Bence
22 H	Beáta, Izolda
23 K	Emőke
24 Sze	Gábor, Karina
25 Cs	Iréna, 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 H	Ulrik, Berta
5 K	Emese, Sarolta
6 Cs	Csaba, Dominika
7 Sze	Apollónia, Bódog
8 Cs	Ellák, Eperke
9 V	Lukács, Veronika
10 H	Amália, Ulrika
11 Szo	Nóra, Lili
12 K	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	Vilmos, Károly
26 Cs	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 Cs	Kelemen, Klementina
24 P	Emma, Flóra
25 Szo	Katalin, Katinka
26 V	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 Sze	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	Zsuzsanna, 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	Adám, 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