

SZUPERINFO



VÍZ-GÁZ-FŰTÉS
SZERELÉS

GÁZKAZÁN CSERE!

06(30)755-2941
www.fulopgepeszet.hu

ESZTERGOM, SZENTENDRE ÉS TÉRSÉGE CÍM: DOROG, BÉCSI ÚT 40., WWW.SZUPERINFOESZTERGOM.HU 2024. szeptember 27., XXI/39.

Tel.: +36-30/692-1256 • E-mail: iroda@szuperinfoesztergom.hu • www.facebook.com/szuperinfo.esztergomkorzeti • Nyitva H-Cs: 8-16

iq THERM BT. AJTÓ-ABLAK

60% KEDVEZMÉNY!

ESZTERGOM, HŐSÖK TERE 15.
(körforgalomnál az orvosi rendelővel és a mentő állomással szemben)

33/400-359 • 06-20/779-0354 • 06-70/610-6278
esztergom@iqtherm.hu • www.iqtherm.hu

GÉPI FÖLDMUNKA

TEREPRENDÉZÉS
ÉPÜLETBONTÁS
NYOMVONAL ÁSÁS
BETONTÓRÉS • ÁROKÁSÁS
TUSKÓZÁS

Kovács Zoltán 06 70 381 9930

**L-GATE
KAPUTECHNIKA**

+36/70 63 84 666

Címünk: Esztergom Bocskoroskúti u.

Pálinkafőzde

**Pálinka készítés,
BÉRFŐZÉS**

400 l-es vörösréz üstben
Lábatlanon!

Lábatlan, Hunyadi utca 3. • 06-70/553-3737, 06-30/951-0087

TÜZI FA BRIKETT
SZÉN

hejjaker@gmail.com
Héjja Attila Tel: 06-20/95-65-276

TÖLGY, BÜKK
ömlesztve hasítva: **30.900 Ft/m³**

AKÁC
ömlesztve, hasítva: **31.900 Ft/m³**

FABRIKETT AKCIÓ
- hengeres és kocka (RUF típusú) **150 Ft/kg**

4 m³-től díjtalan házhoz szállítás, 20 km-es körzaton belül!

AKCIÓ!
Júliusban érkezett
LEDVICEI DIÓ
13.400 Ft/q 134,0 Ft/kg

LEDVICEI DARA
13.400 Ft/q 134,0 Ft/kg

Az árak az ÁFÁ-t tartalmazzák. AZ ÁRVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK.

Zsalukó, Söder, Cement, Murva, Termőföld, Tőtőföld, PB gáz csere

Esztergom, Visegrádi út 177. Telephelyi kiszolgálással is várjuk
kedves vásárlóinkat, kis és nagy tételben! EUTR szám: AA5849006

Nálunk már bankkártyával is fizethet otthonában és telephelyünkön is!

**MŰKŐ, MÁRVÁNY,
GRÁNIT SÍREMLÉKEK
GAZDAG VÁLASZTÉKBAN.**

Műkő szimpla: 240 000 Ft-tól,
Műkő dupla: 286 000 Ft-tól
GRÁNIT
SZIMPLA ÉS DUPLA KAPHATÓ!
SÍREMLÉKEK FELÚJÍTÁSA,
EGYÉB KŐ ÉS MŰKŐ MUNKÁK
INGYEN LAKROZVA!

Cím: Lerner Róbert, Lerner Krisztlán
Nyergesújfalu, Kossuth L. u. 95.
06 33/455-643, 06-30/364-1028,
www.lernerkofarago.hu

PARADICSOMKARÓ
KEMÉNYFÁBÓL

1,5, 1,75, 2 és 2,5 m hosszban,
25 darabos csomagban

7500 Ft/csomag ártól
(a készlet erejéig)

**AKCIÓ
FABRIKETT**
150 Ft/kg

Gemini Kft. Tokod, Móra Ferenc u. 1.
Telefon: 06/30-822-5855

Az árvaltoztatás jogát fenntartjuk. Az akció időtartama visszavonásig érvényes!

vihari Esztergom, Virágos u.2/b
autóvilágosság
spoilerszerviz Tel.: 33/400-731
+36-30/949-50-49, +421/908-569-115
www.vihariauto.hu

**KLIMATOLTÁS,
TISZTÍTÁS,
teljes körű
klíma javítás**

Műszaki vizsgára
felkészítés és
vizsgáztatás
1 nap alatt!

Műanyag alkatrészek és
lőkhárítók javítása.
AUTÓSZÁLLÍTÁS

KÜLSŐ TATAROZÁS

Alaptól a tetőig!
Házak külső homlokzat-felújítása, festése gépi szinkerezéssel,
Nikkel-es szigeteléssel is. Gipszkartonozás, burkolás.

TETŐK BONTÁS NÉLKÜLI FELÚJÍTÁSA
BEÁZÁS MEGSZÜNTETÉSE
ÁTFEDÉSEK
bármilyen technológiával, ZSINDELVEZÉSSSEL IS!

ŐSZI ÉS JÖVŐ TAVASZI ELŐJEGYZÉS!
2024. 10.15-ig 20-30%-os kedvezmény!

Tel.: 06-20-328-0466

PRECÍZ MUNKA, GYORSAN, SZÉPEN, OLCSON

AJTÓ-ABLAK

Telefon: 06 20 233 8222

KIVÁLÓ NÉMET ALAPANYAG
MEGBÍZHATÓ MAGYAR GYÁRTÓ
ABLAKOK, BEJÁRATI AJTÓK, REDŐNYÖK,
SZÚNYOGHÁLÓK, KÖNYÖKLŐK

-FELMÉRÉS-ÁRAJÁNLAT KÉSZÍTÉS -KORREKT ÜGYINTÉZÉS
-MUNKÁJUKRA IGÉNYES TAPASZTALT BEÉPÍTŐK
-RONGÁLÁS NÉLKÜLI BONTÁS
-NEM VÉGZÜNK FÉLMUNKÁT, TELJES HELYREÁLLÍTÁS

MI VAGYUNK A MEGOLDÁS, NEM MÁSI!

20% 30% 40% 50% 60%
KEDVEZMÉNY KEDVEZMÉNY KEDVEZMÉNY KEDVEZMÉNY KEDVEZMÉNY

AKCIÓ? NÁLUNK NINCS AKCIÓ, CSAK JÓ ÁR

Fehér műanyag könyöklők (10-15-20-25-30-35-40-45 cm) raktárról vagy 1 nap alatt!
3-5-7 cm-es műanyag takarólecek, AERECO szellőzők,
kukucsálók, kilincsek, redőny alkatrészek.
Nehezen kezelhető redőnyök javítása, elszakadt gurtai cseréje, lécek pótlása.

Esztergom, Kiss János Altábornagy u. 71.
(Rendőrség után 500 m jobb oldalon, Esztergom-kertváros felé)
Nyitva: H.: zárva, K-P.: 8³⁰-16⁰⁰, Szo.: 8⁰⁰-12⁰⁰
E-mail: nyilaszaroarajanlat@gmail.com

**REDŐNY
JAVÍTÁS**

Telef.: 06 20 441 2929
Nyitva: H-P.: 9⁰⁰-16⁰⁰ • E-mail: rsz.szaki@gmail.com

Nehezen kezelhető, leszakadt, elakadt
REDŐNYÖK JAVÍTÁSA
gurtnik/zsinórok, alkatrészek cseréje, törött redőnylécek pótlása.

MI NEM ÍGÉRGETÜNK, hanem
**RÖVID HATÁRIDŐVEL
MEGJAVÍTJUK**
redőnyét.

TÖBB REDŐNY JAVÍTÁSA ESETÉN
MENNYISÉGI KEDVEZMÉNYT ADUNK!

SZÚNYOGHÁLÓ
AJTÓRA, ABLAKRA!

Új vagy már meglévő ajtóra, ablakra
SZÚNYOGHÁLÓ gyártása, szerelése
Régi szúnyoghálók javítása, cseréje.

GYÁRTÁS-JAVÍTÁS
RÖVID HATÁRIDŐVEL.



ACÉLTECHNOLÓGIA
Szolgáltató Kft.



Acélszerkezetek tervezésével, gyártásával foglalkozó cég munkatársakat keres az alábbi munkakörökbe:

- **LAKATOS**
- **CO HEGESZTŐ**
(NEM KELL MINŐSÍTÉS)

JELENTKEZNI LEHET:
Esztergom, Schweidel József út 2.
Email: aceltechnologiaaft@gmail.com,
Tel: 06-30-864-7137

SOFŐR ÁLLÁS TÁTON
a **KREPCSIK Tüzépen!**

3,5 tonnás építőanyag Kiszállító darus/ billencs autóra!
Hosszú távú, folyamatos munka télen/nyáron, magas bérezés!



Komoly, tapasztalt, megbízható jelentkezők hívjanak!

KREPCSIK PÁL
06 30/9340-236
Önéletrajzokat a info@krepsiktuzep.hu -ra várjuk "3,5 tonnás sofőr állás" címmel, és fizetési igény megjelölésével!

Süttöi vendéglőbe SZAKÁCS, PIZZA-SZAKÁCS, KONYHAI KISEGÍTŐ MUNKATÁRSAT KERESÜNK.
Jankó Vendéglő

06-30-331-7437



SZUPERINFÓ
IMPRESSZUM

Szentendre, Pilisvörösvár, Esztergom és térsége

Megjelenik: Bajna, Budakalász, Csolnok, Dorog, Esztergom, Keszthely, Lábatlan, Leányvár, Nyergesújfalú, Piliscsaba, Piliscsév, Pilisjászfalu, Pilisvörösvár, Pilisszentiván, Pomáz, Sárísáp, Solymár, Szentendre, Tát, Tokod, Tokodaltáró, Visegrád.

Minden pénteken 40 000 példányban.
Lapzártá: Hétfő 16:00 óra

Felelős kiadó: Egom Infó Kft.
Dienes Zsolt - ügyvezető igazgató
Tel.: +36-70-612-8375
Szerkesztőség: Dorog, Bécsi út 40.
Tel.: +36-30/692-1256

E-mail: iroda@szuperinfoesztorgom.hu
Nyomdai előállítás: Comorn Kft.

Szerkesztőségünk a jogszabályokba ütköző, etika-ileg kifogásolható hirdetések közlésétől elzárkózik, a megjelent hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállal. A hirdetésekkel kapcsolatos reklamációt a megjelenést követő 8 napon belül fogadjunk el. A Kiadó az elfogadott megrendelés alapján átadott hirdetések tartalmáért, azok valóságáért, harmadik személyeknek okozott jogszéremért felelősséget nem vállal, nem köteles olyan tényeket, vagy körülményeket keresni, melyek jogellenes tevékenység folytatására utalnak, az ezzel kapcsolatos jogvitákból keletkező következményeket és hátrányokat a Megrendelőre hárítja. Az újságban megjelent grafikai megoldások, szerzői jogvédelem alatt állnak! Másolható történő felhasználásához a szerkesztésért felelős személy engedélyre van szüksége!

www.szuperinfoesztorgom.hu

ESZTERGOMI PIAC

ŐSZI PROGRAMKÍNÁLAT

09

SEPTEMBER 8. | VASÁRNAP
RÉGISÉGVÁSÁR ESZTERGOM

SEPTEMBER 13. | PÉNTEK
GASZTROEST A PIACON
CSÜLÖK ÉS SÓR

SEPTEMBER 14. | SZOMBAT
PIAC&BEFŐZÉS

SEPTEMBER 15. | VASÁRNAP
KIPAKOLÓ ESZTERGOM
+ RUHABŐRZE

SEPTEMBER 20. | PÉNTEK
NYITOTT PIACOK NAPJA
FŐSZEREPBEN A SZŐLŐ

SEPTEMBER 27. | PÉNTEK
TÉLIKERT NYITÓEST

SEPTEMBER 28. | SZOMBAT
PIAC&ERDÉSZETI BEMUTATÓ

10

OKTÓBER 11. | PÉNTEK
GASZTROEST A PIACON
SAJT ÉS BOR

OKTÓBER 12. | SZOMBAT
PIACOK ÉS SÉFEK

OKTÓBER 13. | VASÁRNAP
RÉGISÉGVÁSÁR ESZTERGOM

OKTÓBER 19. | SZOMBAT
PIAC&MÉZNAP
MÉHÉSZETI BEMUTATÓ

OKTÓBER 23. | SZERDA
ZÁRVA

OKTÓBER 26. | SZOMBAT
PIAC&KÉZMŰVES VÁSÁR

11

NOVEMBER 1. | PÉNTEK
ZÁRVA

NOVEMBER 9. | SZOMBAT
MÁRTON NAPI VÁSÁR

NOVEMBER 10. | VASÁRNAP
RÉGISÉGVÁSÁR ESZTERGOM

NOVEMBER 17. | VASÁRNAP
KIPAKOLÓ ESZTERGOM
+RUHABŐRZE

NOVEMBER 30. | SZOMBAT
PIAC&KÉZMŰVES VÁSÁR

ESZTERGOMI piac

2500, ESZTERGOM, SIMOR JÁNOS U. 26-32.

TARI-PROD
IPARI ÉS KERESKEDELMI KFT.

TARI-PROD KFT.
2500, Esztergom
Mátyás király utca 43.
www.tari-prod.hu

Forgácsolt, sajtolt, prés öntött alkatrészek gyártásával és szerelésével foglalkozó, 1991-ben alakult, 100%-os magyar tulajdonú vállalat munkatársat keres

FÉMIPARI BETANÍTOTT MUNKÁS
munkakörbe

FELADATOK:

- forgácsoló gépek működtetése
- forgácsolt alkatrészek utómunkája
- egyszerű kézi és gépi műveletek végrehajtása
- a termelő terület és a gépek rendben tartása

ELVÁRÁSOK:

- önállóság, megbízhatóság
- precizitás, pontos munkavégzés
- monotoniatűrő
- két műszakos munkarend vállalása

ELŐNYÖK:

- szakmunkás végzettség
- fémiparban szerzett tapasztalat

AMIT KÍNÁLUNK:

- könnyű fizikai munka
- hosszú távú munkalehetőség
- kellemes munkahelyi légkör
- SZÉP kártya

ÉRDEKLŐDNI:
e-mail: makovics.tamas@tari-prod.hu
telefon: +36-30-740-8566

Pályakezdeők jelentkezését is várjuk.
Munkakezdeés akár azonnali belépéssel!

Kőművest, kőműves segédet, festőt, villanszerelőt FELVESZEK!

Hívj bizalommal!
06 70 941-7152
Gran Gen Ker Kft.



Lapzártá:
hétfő 16⁰⁰

KREPCSIK TŰZÉP Tát, József A. u. 37.

IRODAI ASSZISZTENS ÁLLÁS

MIBEN SZÁMÍTUNK RÁD:

- Tüzepon lévő termékek értékesítése, rendelések lebonyolítása
- E-mailen érkező levelek megválaszolása, árajánlatok készítése
- Kamionokhoz tartozó menetlevelek rögzítése, számlázások kezelése

ELVÁRÁSOK:

- Felhasználói szintű számítógépes ismeretek (Excel, Word)
- Jó kommunikációs készség
- Megbízhatóság, pontosság

AMIT KÍNÁLUNK:

- Hosszú távú, teljes munkaidős állás
- Családias légkör, fiatalos csapat
- Megegyezés szerinti versenyképes fizetés



Jelentkezni e-mailen a

krepcsikm@gmail.com címre
bérigény megjelölésével.

THAI PRESIDENT FOODS (HUNGARY) KFT.

Nemzetközi élelmiszeripari vállalat esztergomi tésztagyártó üzemébe keres munkatársakat az alábbi munkakörbe:

CSOMAGOLÓ / GÉPKEZELŐ

Elvárások:

- Min. 8 általános iskolai végzettség
- Pontos, precíz munkavégzés
- Minőség iránti elkötelezettség
- Önálló munkavégzés

Amit kínálunk:

- Két műszakos munkarend, szabad hétvége
- Stabil, hosszútávú munkalehetőség
- Nemzetközi, ugyanakkor családias környezet
- Céges buszjárat Leányvár-Esztergom és Lábatlan-Esztergom útvonalon



Fényképes jelentkezéseket

a betölteni kívánt pozíció megjelölésével a
oliver.b@mama.co.th e-mail címre várjuk!

Esztergom-Kertvárosba GYÁRTÓSORI ÖSSZE- SZERELŐKET keresünk.

Nyugdíjasok és alkalmi/részmunkaidős munkavállalók jelentkezését is várjuk.
12 órás műszak esetén akár
1600 Ft-os nettó órabér

ELVÁRÁSOK:

- alapfokú végzettség
- precíz munkavégzés

AMIT KÍNÁLUNK:

- egy műszakos munkarend

MUNKAVÉGZÉS HELYE:

Esztergom-Kertváros,
Jarosik Jakab u. 2

JELENTKEZNI LEHET:

+36/70 4333 666

Employer Helping Kft.

employerhelping@gmail.com

Az IRMÁK Idősek Otthona

szakképzett
• **ÁPOLÓ-
GONDOZÓ**
munkatársakat
keresünk!

Munkavégzés helye:
Piliscsaba.

Érdeklődni e-mailben:
piliscsaba@irmak.hu

Infinity Média

Cím: Solymár, Rönk utca

MUNKALEHETŐSÉG

LAKATOS ÉS HEGESZTŐ

kollégák számára

Korszerű, kulturált munkakörnyezet
Hosszú távú munka, előrelépési lehetőség
Bejárástámogatás, munkaruha
Év közbeni és év végi juttatások



KEZDŐ NETTÓ FIZETÉS:

SZAKMUNKÁS:

520.000 FT-TÓL

BETANÍTOTT:

420.000 FT-TÓL

Elérhetőség:

06 20 934 68 52 vagy gyartas@infinitymedia.hu

WW w.szuperinfoesztergom.hu



A GMD CAST Hungary Kft.
magasnyomású alumínium
öntődébe és megmunkáló üzemébe
keres munkavállalókat

CSATLAKOZZ A GMD CSAPATÁHOZ!

LEHETŐSÉGEINKÉRT LÁTOGASS EL A FACEBOOK OLDALUNKRA VAGY VEDD FEL VELÜNK A KAPCSOLATOT ELÉRHETŐSÉGEINK VALAMELYIKÉN.

AMIT KÍNÁLUNK:

- 3 műszakos munkarend
- Kiemelkedő juttatás,
Bónusz és Cafetéria
- Céges buszjárat



Jelentkezni fényképes önéletrajzzal, a megpályázni kívánt pozíció megjelölésével
E-mailben: hr.dorog@gmd-eurocast.com

[gmdcast](https://www.facebook.com/gmdcast)

TARI-PROD

IPARI ÉS KERESKEDELMI KFT.

TARI-PROD KFT.
2500, Esztergom
Mátyás király utca 43.
www.tari-prod.hu

Forgácsolt, sajtolt, prés öntött alkatrészek gyártásával és szerelésével foglalkozó,
1991-ben alakult, 100%-os magyar tulajdonú vállalat munkatársat keres

CNC GÉPKEZELŐ

munkakörbe

FELADATOK:

- automata CNC esztergagépek üzemeltetése
- folyamatos gyártás biztosítása, felügyelete
- gyártás során felmerülő problémák elhárítása
- gyártott alkatrészek ellenőrzése
- önállóság, megbízhatóság
- szerszámcsere végrehajtása

ELŐNYÖK:

- CNC forgácsolási képzés
- CNC gépkezelésben szerzett tapasztalat

AMIT KÍNÁLUNK:

- hosszú távú munkalehetőség
- szakmai fejlődési lehetőség
- korszerű technológia
- kellemes munkahelyi légkör
- SZÉP kártya

ELVÁRÁSOK:

- forgácsolásban szerzett tapasztalat
- műszaki rajz olvasás
- mérőeszköz használat
- önállóság, megbízhatóság
- igényes munkavégzés

Pályakezdők jelentkezését is várjuk.
Munkakezdet akár azonnali belépéssel!

ÉRDEKLŐDNI:

e-mail:

makovics.tamas@tari-prod.hu

telefon: +36-30-740-8566

Igy szaunázz: 9 tanács kezdőknek

A szauna ruganyos és feszes bőrt varázsol, karbantartja az ereket, ellazít, kiválóan méregtelenít, valamint erősíti az immunrendszered is. Tartsd be a következő tanácsokat, és a szauna igazi élmény lesz!

Ha még nem szaunáztál, itt az ideje elkezdni, mert rengeteg jótékony hatása van, szépít, karbantart, ráadásul a rendszeres szaunázás segít felkészülni a hidegebb napokra is!

Szauna előtt kerülj az alkoholt és a nehéz ételeket! Egy-két órával a szauna előtt már ne egyél nehéz ételt, és az alkoholt is kerülj! Tele gyomorral, vagy alkoholtól bódult állapotban semmiképp ne szaunázz, ugyanis mind a kettő okozhat rosszullétet! Az alkohol erősen dehidratáló hatása kifejezetten ártalmas a szaunában, ahol eleve fokozott az izzadás, éppen ezért szaunázás előtt mindig igyál bőségesen szénsavmentes vizet!

Találd meg a számodra megfelelő időpontokat a szaunázásra!

Tapasztald ki, hogy melyik napszakasban és a hét mely napjain a legjobb számodra a szauna: van, aki a reggeleket szereti jobban, hogy tiszta fejjel indíthassa a napját, de van, akinek a nap végén segít ellazulni. Kezdheted a hetet egy kellemes szaunával, vagy zárhatod is a farszto napok után. Arra ügyelj, hogy edzés után csak akkor szaunázz, ha a tested már lehült a mozgást követően!

Ezeket vidd magaddal! Tisztázd előre, hogy szükséges-e fűrdőlepedőt, törölközőt és köntöst vinned, vagy adnak a szaunában! A legtöbb helyen ez már biztosított, így jó eséllyel csak a papucsodra lesz szükséged. Szénsavmentes vizet is vigyél magaddal, hogy pótolni tudd a verejtekezésével távozó folyadékot a szaunázás után!

Fűrdőruhában vagy anélkül? Ha érzed magadban a lendületet, akkor a legjobb, ha meztelenül szaunázol! A szaunázás alkalmával a szervezet erőteljes verejtekezés közben tisztul, így ha nem viselsz fűrdőruhát, nem hagyod, hogy a ruha anyaga elnyelje az izzadságot, esetleges bőrirritációt okozva. Mielőtt azonban megszabadulsz a gátlásaidtól és textiltől, tájékozódj, hogy az adott helyen mik a szabályok, van-e koedukált, a fűrdőruhát előllyben részesítőktől elkülönített kabin a ruha nélkül szaunázók részére!

Milyen szaunát használj? Ha nem bírod annyira a meleget, a párák levegőjű finn szaunát válaszd: ha nincs szaunamester, önts vizet a lávakövekre, hogy növeld a páratartalmat, ami megkönnyíti a levegő belélegzését. A párák levegőjű szaunával remekül méregteleníthetsz, tisztítja a bőrt, kiváló allergiára és légzőszervi problémákra! Ha a száraz szaunát szeretnéd kipróbálni, válaszd az infrászauunát is: a mélyre ható infravörös sugarak miatt nem olyan magas a hőmérséklet, mint a finn szaunában, de ugyanúgy megizzaszt, ráadásul enyhíti az izomfájdalmakat, és a narancsbőr elleni küzdelemben is segíthet!

Mennyi ideig és hogyan szaunázz? Ha kezdő vagy, eleinte mindenképpen figyelj a tested jelzéseire, és ha nem érzed jól magad a szaunában, akkor menj ki, igyál vizet és pihenj. Ha minden rendben, akkor első körben maximum 15 percet tartózkodj a szaunában. Ha letelt a 15 perc, végy egy hús zuhanyt, vagy használj az erre a célra kialakított pihenőszobát és pótolj a folyadékot! Ezután megkezdheted az újabb kört a szaunában, de rendkívül fontos, hogy most is figyelj a tested reakcióit, ugyanis kezdőként előfordulhat, hogy elsőre egy kör is elegendő. Ha bírod, és jól érzed magad a szaunában, akkor maradj másodikra is, majd fejezd be ismét pihenéssel, hűsöléssel és az elmaradhatatlan szénsavmentes vízzel!

Zuhanyozz szaunázás előtt és utána is!

Nemcsak a szaunázás után, de előtte is érdemes lezuhanyoznod, azonban előtte meleg vízzel, hogy pórusaid még könnyebben megnyíljanak a szaunázás során. Szaunázást követően alapvető a zuhanyzás, viszont akkor már hűvös vízzel öblítsd le magad, hogy felfrissülj, a pórusok összehúzódjának, és a vérkeringésed is felpeszdljön! Az extra hideg vizet hagyd meg a vasembereknek, kezdőként eleinte hanyagold az extrém hideg zuhanyt, vagy télen a hófűrdőt, mert könnyen az orvosi rendelőben találhatod!

A szaunaszeánszok és a szaunamester

Számos szaunában találkozhatasz a szaunamesterekkel, akik segítenek a szaunázást meg élvezetesebbé varázsolni. A szaunaszeánszok alkalmával különböző, az érzékeidre és az egészségedre egyaránt jó hatást gyakorló illatokat használnak a felöntések során, és szaunázászlót használva szakszerű légkeverési technikával érik el az ideális hőmérsékletet és páratartalmat. A kakukkfű például kiváló köhögéscsillapító, a citrom vagy a narancs fertőtlenítő, a levendula lazító hatással bír. De ha valódi különlegességre vágysz, válaszhatsz sós, boros vagy csokoládés felöntést is!



Szaunázás után Ha végeztél, a tested már lehült és az izzadás is abbamaradt, tusolj le, öltözz fel, és igyál sok folyadékot! A szauna után mindenképpen könnyű ételt fogyassz, lehetőség szerint enyhén sósat!

A szauna rendkívül egészséges, de arra ügyelj, hogy ha szíveddel, vérnyomással problémák vannak, vagy babát vársz, szaunázás előtt feltétlen konzultálj az orvosoddal! magad!



Tisztelt Dorogiaiak!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a Kálvária dombon megkezdődtek az Aknatorony kilátó szerkezetépítési munkái.

A kivitelező által a telephelyen már előkészített szerkezeti elemek beépítésére kerül sor az Aknatorony már meglévő szerkezetébe, elkezdve ezzel a lépcső kialakítását.

Az ott folyó munkálatok miatt kérjük a területet fokozott figyelemmel látogassák meg!

Forrás: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069210194185>

A PPKE BTK IDÉN IS BEMUTATJA:

KUTATÓK ÉJSZAKÁJA

PROGRAM GYEREKEKNEK (18.00-21.00)

„AZ ELVESZETT KÉZIRAT” SZABADULÓSZOBA

TUDOMÁNYOS NYOMOZÓS GYEREKEKNEK
A GYEREKEK EGY RÉGI KUTATÓSZOBÁBAN VANNAK, AHOL EGY FONTOS KÉZIRATNAK NYOMA VESZETT. A KÉZIRAT EGY HÍRES TÖRTÉNELMI MŰ RÉSZLETEIT TARTALMAZZA, AMIT MEG KELL TALÁLNIUK AHHOZ, HOGY KIJUSSANAK A SZOBÁBOL.
CÉL: MEGTALÁLNI A HIÁNYZÓ KÉZIRATOT, ÉS FELFEDNI ANNAK TARTALMÁT, AMI EGY KULCSOT REJT A KIJUTÁSHOZ.

PROGRAMOK FELNŐTTEKNEK (18.00-21.00)

18.00-19.30, 213-AS TEREM
DR. MIKLÓS ÁGNES KATA:
A KISDEDOVÁS ÉS A KÖBOR MARHÁK

RATIMOVSZKY KORNÉLIA:
HOGYAN DICSERJÜNK HATÉKONYAN?

DR. JUHÁSZ MÁRTA:
NYELV ÉS ZENE

19.30-21.00, IOHANNEUM ÉPÜLETE
ISMERJE MEG A IOHANNEUM (VOLT TANÍTÓKÉPZŐ FŐISKOLA) ÉPÜLETÉNEK REJTÉLYEIT CSAPÓ CSABA TÖRTÉNÉSZ - IDEGENVEZETŐNK SEGÍTSÉGÉVEL!

20.00-21.00, DÍSZTEREM
„AHOL EGY CSODA ELŐFORDUL, OTT KETTŐNEK IS VAN HELY” DEMETER KATA KIÁLLÍTÁSA

PÉNTEK,
2024. Szeptember 27.

2500 Esztergom,
Majer István út 1-3.

KUTATÓK ÉJSZAKÁJA

SZAKEMBEREK Szolgáltatók

VILLANYSZERELÉS

KIS LÁSZLÓ

Házak, lakások felújítása,
villanyóra szerelés

(áthelyezés, teljesítmény
növelés, új kiépítés, H-tarifa),
földkabel fektetés.

Mobil: 06-20/254-7428

LEMEZTETŐ ÁTFEDÉSEK

Cserepes lemez, trapézlemez stb.
Palatetőre bontás nélküli ráfedés
fóliázva, lécezve

GYORSAN, SZÉPEN, OLCSÓN!

ŐSZI és JÖVŐ TAVASZI
előjegyzőknek 2024. október 15-ig
20-30% kedvezmény!

Tel.: 06-20-931-3152

HASÍTOTT, ÖMLESZTETT TŰZIFA (m³xm³m)

Tölgy, bükk	31 000 Ft/m ³
Akác	33 000 Ft/m ³
Gyújtós	17 000 Ft/m ³
Hárs	23 000 Ft/m ³

Mikrola-Autó-Fix Kft.
Kis Róbert

☎ 06-70/364-3705
EUTR AAS998427

Duguláselhárítás

0-24 bontás nélküli

✓ VÍZSZERELÉS ✓ csatorna kiépítés
✓ cső és csatorna törés javítása

+36-70/624-20-81

Facebook Gabó duguláselhárítás

TŰZIFA AKCIÓ!

Hárs /ömlesztve, hasítva/
30.000 Ft/m³ **25.000 Ft/m³**

Tölgy, Bükk /hasítva, ömlesztve/
36.000 Ft/m³ **30.000 Ft/m³**

Akác /ömlesztve, hasítva/
36.000 Ft/m³ **32.000 Ft/m³**

MÉTERES ÉS HOSSZÚ TŰZIFA
folyamatosan kapható,
kis és nagy tételben, szállítással!

4 m³-től 20 km-es körzetben ingyenes
házhoz szállítás! Kiszállítás Szlovákiában is!
Az árváltozás jogát fenntartjuk.

Pázsit és Tűzifa Bt.
Burányi Zoltán
+36 /70-222-63-46

PALATETŐK

bontás nélküli felújítása, szigetelése színes,
mintás, 3D-s zsindeylemez ráolvasztással,
15 év garanciával, referenciákkal.
Tetőfelújítások, átfedések, javítások.
Gyorsan, szépen, olcsón.

AKCIÓ! Ingyen kéményfelújítás,
50% ereszcatorna felszerelés.

ŐSZI ÉS JÖVŐ TAVASZI
előjegyzőknek 2024. 10.15-ig
20-30% kedvezmény!

Tel.: 06-20-931-3152

VEST 2002 Kft.

Tüzelőanyag kis-és nagykereskedés

Cím: Tokod, Móra F. utca végén

www.vest.hu • www.vestshop.hu

Tel: 06-33-453-525, 06-20/519-2178, 06-20/333-2891, E-mail: info@vest.hu

TŰZIFA, SZÉN, FABRIKETT Tüzelőanyagok széles választéka!

Áraink az ÁFA-t tartalmazzák. Az árváltozás jogát fenntartjuk! Az árak a készlet erejéig érvényesek!

KÁLYHAÉPÍTŐ

Esztergom és környéke

- Építés, átrakás,
tisztítás
- Javítás, bontás
- Anyagbeszerzéssel,
garanciával
- Ingyenes
felméréssel



06-30/7565-974

TŰZIFA AKCIÓ

hasítva, ömlesztve m³-ben (1mx1mx1m)

Tölgy, bükk:

30.900 Ft/m³

Akác: **34.500 Ft/m³**

20 km-ig díjtalan házhoz szállítás!

Bankkártyás fizetési lehetőség!

Szekér István

+36-20/4450-159

Ajtók Ablakok

forgalmazása, beépítése.
Redőnyök, relaxák, szúnyoghálók
készítése, javítása.

Kiss Zsolt ☎ 06-20-9844-439

E-mail: kiss74zsolt@gmail.com



SZAX SZERŰ Kft.

HŐSZIVATTYÚ, KLÍMASZERELÉS

☎ 06-30-388-8923

✉ szaxszeru@gmail.com

Veres Zsolt TŰZIFA!

1 ÉVET SZÁRADT,
HÁLÓBA CSOMAGOLT TŰZIFA

1,7 m³ 74 000 Ft

Tölgy, bükk, gyertyán

ömlesztve, hasítva (m³xm³m)

31 500 Ft/m³

Akác **35 000 Ft/m³**

Ledvicei dió, dara

13 800 Ft/q 138 Ft/kg

Rendelésfelvétel H-P: 08-17-ig

4 m³-től, 20 km-es körzetben díjtalan kiszállítás

Az árváltozás jogát fenntartjuk.

Tel.: 06-70-335-6642

290 Ft/kg

ALMA SZEDD MAGAD!

290 Ft/kg

Zsámbék és Szomor között fekvő Felsőörspusztai almáskertben, az alábbi időpontokban
csütörtök-péntek-szombat 8.00–17.00, vasárnap 8.00–14.00 óra között!

MANDULA szedd magad!

Hétfőtől-péntekig 8.00–16.00
óráig a Vadalma tanyán.

1000 Ft/kg

Október 3-4-5-6.

- Golden • Idared
- Jonagold

Szeptember 26-27-28-29.

- Golden • Idared
- Jonagold

A szedhető fajtákról érdeklődjön a 06 30 590 8733, 06 20 594 2929 telefonszámokon, nyitvatartási idő alatt!

HÁZI VÍZMŰ
telepítés,
SZIVATTYÚ
karbantartás
és telepítés
hibaelhárítás.
Tel: +36-20/417-2969

**Gázkészülék-javítás,
karbantartás!**

Körösladányi László
☎ 06-70-234-5724



Szeptember 30-ig igényelhető vissza a külföldi áfa

Az áfalevonására jogosult hazai vállalkozások szeptember végéig nyújthatják be a külföldi áfa visszaigénylésére vonatkozó kérelmeiket. A határidő jogvesztő, vagyis ezen időpontig a kérelmeknek be kell érkeznük a Nemzeti Adó- és Vámhivatalhoz (NAV), aki elmulasztja, az a tavalyi számlái után a külföldön megfizetett áfát már nem igényelheti vissza, késelemét pedig még igazolási kérelemmel sem mentheti ki.

A magyar vállalkozásnak nem szükséges a külföldi adóhatóságot megkeresnie azért, hogy a külföldi beszerzései után visszakaphassa az áfát, mivel a NAV-hoz, mint letelepedés tagállamához kell benyújtani elektronikus úton az áfa-visszatérítési kérelmet. A cégek az adót a 24ELEKAFÁ jelű űrlapon tudják visszaigényelni, a NAV pedig a benyújtott kérelmet továbbítja az egyes külföldi visszatérítetési tagállamok irányába.

A külföldi áfa visszaigénylés ügynevezett egyablakos rendszerének a lényege az egyszerűsítés. Ha ugyanis egy belföldi vállalkozás az Európai Unió olyan másik tagállamában szerez be terméket vagy szolgáltatást, ahol nem végez adóköteles gazdasági tevékenységet, de beszerzésekor az adott tagállami általános forgalmi adót felszámították, akkor a nélkül is visszakaphatja a számlán szereplő áfát, hogy a beszerzés országában regisztrálnia, adószámot igényelnie.

Tavaly szeptember 30-ig mintegy 25 ezer magyar áfa-visszatérítési kérelmet továbbított a NAV az érintett tagállamokhoz.

Nemzeti Adó- és Vámhivatal



VEGYEN RÉSZT A KSH IDŐMÉRLEG FELVÉTELÉBEN!



Most Ön is szerepelhet a statisztikákban!

Izgalmas felmérésünkben ilyen és ezekhez hasonló kérdésekre keressük a választ:

- Mennyi időt fordít egy nap házimunkára vagy éppen alvásra?
- Napi hány percet tölt internetezéssel, tévénézéssel vagy zenehallgatással?
- Tanulásra is jut ideje naponta?

Miért érdemes részt venni benne?

- mert információnyújtásával fontos társadalmi és gazdasági döntésekhez járulhat hozzá,
- mert a részvétel önkéntes és anonim,
- mert a válaszadás **kényelmesen** megoldható az otthonából **online** – az interneten válaszolók 1-1, 10 000 Ft értékű vásárlási utalványt kapnak –, de telefonon és személyesen is válaszolhat.

Számít a válasza!

FONTOS!

A felvételbe kiválasztott személyek postai úton, levélben kapnak felkérést az adatszolgáltatási lehetőségre. Figyelje a KSH megkeresését, és csatlakozzon Ön is!

Az adatfelvétel 2024 áprilisa
és 2025 márciusa között zajlik.



További információ:
www.ksh.hu/idomerleg

Különös csótányok terjednek a városokban, mutatjuk, mi a teendő

Egyre gyakrabban találkozni csótányokkal a hazai nagyvárosokban. A szakértők szerint azonban nem kell tartani tőlük – derül ki a Magyar Kutatási Hálózat (HUN-REN) közleményéből.

Mint írják, ezek az ízeltlábúak nem a rettegett, betegségek terjesztésére is képes német csótányok (*Blattella germanica*), hanem erdei csótányok (*Ectobius*). Korányi Dávid, a HUN-REN Ökológiai Központ kutatója szerint elsősorban könnyen összekeverhetünk egyes erdei csótányfajokat a német csótánnyal, de ha jobban szemügyre vesszük őket, utóbbi torán két pici, párhuzamos sávot találhatunk, az erdei csótányoknál ezek hiányoznak. Emellett az erdei változat jól tud és szeret is repülni, míg a német és az amerikai csótányokról ez nem mondható el, azok főleg csak másznak, legfeljebb piciket repülnek, de inkább pottyannak.

Az erdei csótányok ellen nincs szükség olyan fellépésre, hiszen teljesen ártalmatlanok, nem terjesztenek betegséget, ráadásul a lakásban pár nap alatt elpusztulnak, mivel nem esznek konyhai maradékot.

„Ezek az állatok nem élősködők, nem csípnek, nem terjesztenek betegségeket, allergiás reakciókat sem váltanak ki, így nem szükséges bármilyen irtószeres védekezés” – mondta Korányi Dávid. Hozzátette: az egyik leggyakoribb idegenhonos faj, a kertvárosi erdeicsótány (*Ectobius vittiventris*) egy mediterrán eredetű faj, így a melegebb mikroklíma miatt egyre jobban terjednek.

Az erdei csótányok főleg az avarrétegekbe szeretik rakni tojáscsomóikat, ahol 2 év alatt érik el a kifejlett imágóállapotot, amivel júniustól egészen a nyár végéig találkozhatunk. Rajzásuk augusztus végére, szeptemberre esik, utána rohamosan csökken a számuk. Előnyben részesíthetik a hűvösebb, párásabb helyeket, részben ez is lehet az oka, hogy a melegebb és szárazabb időszakokban a nagyobb városok hűsebb, kertés lakóövezetében keresnek menedéket.

Velük táplálkoznak a rágcsálók, a ragadozó ízeltlábúak, de még a gyíkok és békák is. A kémiai irtószerek használata szünyogok esetén sem javasolt, hiszen sok más rovar is a szer áldozatául esik, így az erdei csótány ellen is bőven elég, ha rovarhálóat használunk és esténként nem lámpafényről szellőztetünk, mert az vonzza őket.



