

ingyenes havilap

Helyben vagyunk!



KERETEZÉS

TENK DÁNIEL
KÉPKERETEZŐ
06-30-9-10-10-10
tenk@tenkkeret.hu

BEMUTATÓTEREM • MŰHELY • GALÉRIA
1038 BUDAPEST, CSILLAGHEGY, RÓZSA UTCA 12.
T/F: 240-3016 • www.tenkkeret.hu

Szederinda

Aprók háza

Budakalász szívében

- ♡ mini ovis és bölcsis csoportok 1-7 éves korig
- ♡ kreatív foglalkozások
- ♡ zenés - és mozgásfejlesztő foglalkozások
- ♡ 3 km Ürömtől jó megközelíthetőség
- ♡ tágas csoportszobák
- ♡ mozgásfejlesztő terem hangulatos kialakítása
- ♡ türelem, nevetés, szeretet, alázat



www.szederindahaz.hu Budakalász, Budai út 4. +36- 30 635 0078 vidak.valentina@gmail.com

Szeretettel várjuk új Lakóinkat! Beiratkozás: 06/30/6350078 facebook: Szederinda Aprók Háza

Ürömi vegyeskereskedés



Zöldség, gyümölcs, tejtermékek,
naponta friss pékáru, vegyi áru,

Házi mézek: akác, vegyes virág, hárs, repce
Kókusztermékek: kókuszcukor, kókuszecet,
kókusztej, kókuszliszt, kókuszolaj. Himaláyasó

KÜLÖNLEGESSÉ GKÉNT:

VADHÚSOK nagy választékát kínáljuk:
muflon, vaddisznó, őz, szarvas,
vadkacsa, fácán, nyúl, nyúl pörkölt hús.
SZÜRKEMARHA szalámi, **BIVALY** szalámi,
MANGALICA füstölt kolbász, szalámi,
SZARVAS füstölt kolbász, **VADÁSZ** szalámi,
VADAS szalámi, **VADDISZNÓ**
szalámi, **LÓ** kolbász, **MANGALICA-SZARVAS**
füstölt kolbász, **MALACKA** szalámi.

Üröm, Ürömi út 14. Tel.: 06-20-268-99-48
Nyitva tartás: minden nap 6-22



testo 875

Hőkamerás épületdiagnosztikai vizsgálat

Hőhidak feltárása	Penészedés keresése
Nyílászárók ellenőrzése	Nedvesedés keresése
Energetikai tanúsítvány készítése, felújítási javaslat	Generál kivitelezés
Mezőkivitelezés	Mérnöki tanácsadás
Projekt menedzsment	Műszaki ellenőrzés

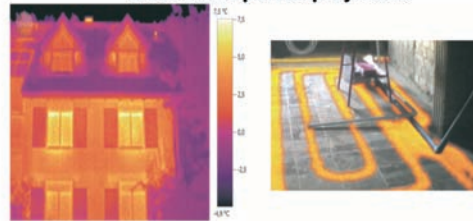
Cégvezető: Koós Gábor Okl. Építőmérnök

Cím: 2081 Piliscsaba Aulich u. 5.

Telefon: +36-30-408-4468

E-mail: office@perfectproject.hu

Web: www.perfectproject.hu



Vállaljuk építési projektek teljes körű megvalósítását az ötlet kidolgozásától a használatbavételi engedély megszerzéséig.



CENTRUM GUMI KFT.

KÁTYÚGARANCIÁVAL



155/70R13 Hankook Kinergy Eco	9990,-
175/70R13 Hankook Optimo	12990,-
175/65R14 Hankook Kinergy Eco	12990,-
195/60R15 Hankook Kinergy Eco	16990,-
195/65R15 Hankook Kinergy Eco	15990,-
205/55R16 Hankook Kinergy Eco	19900,-
225/45R17 Hankook Ventus Evo V12	28990,-

A feltüntetett akciós árak február 15-től érvényesek. Ezek kívül minden típusú gumiabroncs a legjobb áron! A feltüntetett árak bruttó darab árak!

Cím: 2011 Budakalász, Budai út 42.

(behajtás a hátsó bejáraton, Táncsics Mihály utca felől)

Nyitva tartás:

H-P.: 8-18, Szo.: 8-14 V.: zárva

Elérhetőség:

06 20 48 48 958

A kupon bemutatása
esetén a szerelés
INGYENES!

CENTRUM GUMI KFT.

NYITÁSI AKCIÓ

4 darab
gumiabroncs
átszerelése

3.990 Ft

Új és újszerű gumi

**ÉRTÉKESÍTÉS, SZERELÉS, CENTÍROZÁS,
igényesen felszerelt műhelyünkben.**

Cím: 2011 Budakalász, Budai út 42.

(behajtás a hátsó bejáraton, Táncsics Mihály utca felől)

Nyitva tartás: H-P.: 8-18, Szo.: 8-14 V.: zárva

Elérhetőség: 06 20 48 48 958

Köti Drág
06-30-290-6462

Nyitva:
Hétfő: de. 7-12; du. 15-17
Kedd: szünetnap
Szerda: de. 7-12; du. 15-17
Csütörtök: de. 7-12; du. 15-17
Péntek: de. 7-12; du. 15-17
Szombat: de. 7-13
Vasárnap: de. 7-13

Pilisborosjenő, Fő út 45.

VÁRADI AUTÓJAVÍTÓ

Műszaki előkészítés, vizsgáztatás
Kis terjedelmű karosszéria munkák

**GUMISZERELÉS – ELADÁS
GYORSSZERVIZ**
bármilyen típusú autóra

2096 Üröm,
Csókavár u. 74.
Telefon:
06-209-777-265

FOGTECHNIKA

**FOGSORKÉSZÍTÉS,
JAVÍTÁS,
KAPOCS- ÉS FOG-
PÓTLÁS**

MOZGÁSKORLÁTOZOTTSÁG
ESETÉN
HÁZHOZ MEGYEK

2096 Üröm,
Fő utca 98.
Időpontegyeztetés:
06-30-873-5017

Wöhrl és Tszal SERVICE

2096 ÜRÖM, ÜRÖMI ÚT 12. TEL.: 26 336-063
NYITVA: H – P: 8-17 SZOMBATON : 8-13-IG
WWW.WSERVICE.HU

SZOLGÁLTATÁSAINK:

- GUMISZERELÉS ÉS JAVÍTÁS
- COMPUTERES HIBADIAGNOSZTIKA MINDEN TÍPUSRA
- GUMIÁRUSÍTÁS • FUTÓMŰÁLLÍTÁS ÉS SZERELÉS • GYORSSZERVIZ
- OLAJCSERE • ÜVEGFÓLIÁZÁS
- MOTORKERÉKPÁR-GUMI SZERELÉS
- MŰSZAKI VIZSGÁRA VALÓ FELKÉSZÍTÉS ÉS VIZSGÁZTATÁS



KRISTON INTIMTORNÁ
TANFOLYAM febr. 19., 23., 26., márc. 2.
(kedden 18-20, szombaton 15-19 óra között)

AVIVA-TANFOLYAM
február 24. vasárnap 15-19 óra

MINI JÁTSZÓHÁZ
0-4 éveseknek, minden pénteken 9-12 óráig
CSAK 1000,-Ft/gyerek/délelőtt!

PÓLÓ AJÁNDÉKBA!
Februárban a Hempergő és Mászóka foglalkozásokra bérletet vásárlókat egy Bukfenc Kuckós gyerekpólóval ajándékozzuk meg!

Üröm, Ady Endre u. 32. www.bukfenckucko.hu 06-20-216-8180

ÓRIÁSI REDŐNYVÁSÁR
most a gyártótól
AKÁR 50% KEDVEZMÉNY

AJÁNDÉK SZÚNYOGHÁLÓVAL!
MINDEN REDŐNYHÖZ

06-26/309-477
06-30/8600-999
MINDEN AMI ÁRNYÉKOLÁS
GARÁZSKAPU • ABLAKSZIGETELÉS
www.rollplusz.hu

HÁZTÁJIT HÁZHOZ

- termelői tej és tejtermékek,
- tanyasi tojás,
- házi húskok,
- adalékmentes pékáru,
- zöldség, gyümölcs

és egyéb termelői finomságok házhozszállítása.
Rendelés interneten illetve telefonon.

36-30-388-4000 www.millimari.hu

**HORGÁSZCIKK ÜRÖMÖN
A BARKÁCS ÁRUHÁZBAN**

- etetőanyag • pellet, bojli
- damilok • horgok • etetőkосarak stb.

Cím: ÜRÖMI ÚT 37.
NYITVA: H-P: 7-17 SZO.: 7-13

Tel.:
06-26-
350-
972

SUPRA-TREND



TOYOTA JAVÍTÁSRA

SZAKOSODOTT SZERVIZ

EZENKÍVÜL VÁLLALJUK
MINDEN AUTÓTÍPUSRA:

- KÉZI AUTÓMOSÓ
- GYORSSZERVIZ
- FUTÓMŰÁLLÍTÁS
- GUMISZERELÉS



WWW.SUPRATREND.HU

ÜRÖM, FŐ UTCA 1. TEL: 06 26 550 140

HATHA JÓGA



Hétfőn és csütörtökön
18.³⁰-tól 20.⁰⁰-ig
ÜRÖM - Rókahegyen

Az első alkalom
mindenkinek
INGYENES!

Mielőtt először eljőnnél kérlek
jelezd az alábbi elérhetőségek
valamelyikén:

20/547-0924

bk.joga@gmail.com

Igény szerint délelőtti óra is indul.



Lomi lomi Nui masszázis kismamáknak is az örömi masszázsstúdióban

A Lomi lomi Nui masszázis a hawaii kahunák, sámánok adománya, egy olyan masszázis ami életünk fontos eseményein, fordulópontjain segít át, megszabadítva félelmeinktől, régi mintákat megtartó feszültségeinktől.

Testi-lelki-szellemi szinten átmos, megtisztít.

Figyelem, szeretet és tisztelet jellemzi a masszázst, ami hol lágy, hol erőteljesebb, de nem okoz vérbőséget, így kismamáknál és a szoptatós időszakban is alkalmazható. "Mellékhatásként" békesség és harmónia tapasztalható.

Vágóné Kovács Katalin 06 20 243 90 30



CSALÁDI NAPKÖZI

a gyerekek szíves fogadására

- másfél évestől - kisiskolás korig.
Délelőtt - bölcsi, délután tanulószoba...

Tanuljuk az életet, figyelünk egymásra és
önmagunkra, kölcsönös érdeklődéssel
fedezzük fel tágabb környezetünket.

Pótmama konyhája - egészséges,
változatos ételek.

Továbbiak: Bogdán Natália +36/30-410-7042
aranyalma.pbj@gmail.com

Kapocs Családi Napközi Hálózat, szakmai
támogatásával www.kapocs.eu
Pilisborosjenő



Közösségfejlesztés a Családokért

A Fehér Kereszt Közhasznú Egyesület, a Jövő Jenő Alapítvány és az Ürömért Egyesület 2012. szeptembertől valósítja meg a *Családi közösségek megerősítése Üröm és Pilisborosjenő községekben* című projektjét.



mintApa – DÉR ANDRÁS rendező

IDŐPONT: 2013. március 1. péntek 18. óra

HELY: Missziós Ház, Pilisborosjenő, Iskola u. 2.

Házigazda: Lökkös Attila

A tematikus sorozatunkban meghívott neves vendégeink mint apaként és mintapaként is beszélnek magukról. A Pilisborosjenőn élő sokgyermekes apa mesél legújabb rendezéseiről, lakóhelyének megítéléséről, de megkérdezzük gyermeknevelési emlékeiről, sikereiről és kudarcairól egyaránt.

Kézműves foglalkozások:

Március 9. szombat 16.00: készülés a március 15-i ünnepségre
Március 28. csütörtök 16.00: készülés Húsvétra

Új tavaszi képzéseink, csoportfoglalkozásaink:

Intimitások kertje – Szülők Iskolája, filmvetítéssel
60 órás, kéthetente szombatonként, kezdés március 2. szombat 10.00-16.00.

Kisgyermeket nevelek (Házi gyermekfelügyelet tanúsítványt nyújt)
48 órás, kéthetente szombatonként, kezdés február 23. szombat 09.00-15.00.

Disputa – csoportfoglalkozások 13-25 éveseknek
40 órás, kéthetente pénteken, kezdés február 22. péntek 16.00.

Családi életre nevelés – Sapientia Szerzetesi és Hittudományi Főiskola Családpedagógiai Intézete Családi Életre Nevelő (CSÉN) akkreditált képzése, 13-25 évesek, 2 x 48 óra

Családi Műhely - Interaktív, mentálhigiénés foglalkozás pároknak, szülőknek pszichológus vezetéssel a családi kommunikáció és konfliktuskezelés fejlesztésére, 2 csoport x 30 óra
Tematika a csaladert.hu oldalon.

Jelentkezés Klinger Magdolna családi mentornál: klingermagdi@gmail.com

Aktuális programjaink a Pilisborosjenői Családi Központban
Missziós Ház, Iskola u. 2.

Családi és álláskeresési tanácsadás minden nap
Csongrádiné Rézmann Edit családi mentor: Hétfő, Csütörtök, Péntek: 08.00-12.00.

Klinger Magdolna családi mentor: Hétfő, Szerda, Péntek: 14.00-18.00

Baba-Mama Klub heti két alkalommal
Kedd 10.00-13.00. Vezeti Hangyel Orsolya.

Szerda 10.00-13.00. Vezeti Szecsányi Bertalanné

Játszóház heti négy alkalommal – Hétfő 09.00-12.00. Szerda 16.00-18.00. Csütörtök: 09.00-12.00. Péntek 09.00-11.00.

Egyéb futó programok, szolgáltatások:

Családterápia. Önkéntes gyermekfelügyelet. Komatál. Telekocsi szolgálat. Babazászló és Életfa.

További információ és regisztráció a www.csaladert.hu oldalunkon vagy Bárdy Károlynál a harlie@Uromert.hu címen.

Várunk mindenkit díjtalan programjainkon!

BESZÁMOLÓ

A mintApa sorozatunk januári vendége MÁCSAI PÁL volt.

Az ország egyik legtehetségesebb színművészenek humoros elmeséléseiből megismerhettük, hogy kiktől örökölte munkamániáját, kiket tekint zseninek, mi kell még neki az életben ahhoz, hogy önálló József Attila estet vállaljon, hogyan indult különleges kapcsolata Örkény Istvánnal, és mit tud nyújtani a Terapeuta sorozat a nézőknek.



Lökkös Attila
projektvezető



Pilisborosjenői rövid hírek:

Az Ausztrál Ifjúsági Olimpiai Fesztiválon, 2013. január közepén, kajak-kenu sportágban (k-2/200m-en) **JANZA RICHÁRD, TOTKA SÁNDORRAL, IFJÚSÁGI OLIMPIAI BAJNOK LETT!**

JANZA RICHÁRD további eredményei: K-1 200m-es váltóban BRONZÉREM, K-1 1000 m-en 4. helyezés.

Gratulálunk, a Pilisborosjenőn élő fiatalembernek, Janza Richárdnak!

...

Bizonyára ebben a szezonban is sokan jártak Önök közül korcsolyázni, a feldíszített óbudai Fő téren. A karácsonyi hangulat, a pilisborosjenői virágüzlet tulajdonosának, Sági Katinak és fiának Zsoltnak volt köszönhető. Legyünk büszkék rájuk!

Kardos Andrea és Gábor



A NOÉ Állatotthon Alapítvány Magyarország legnagyobb állatotthonaként 20 éve

menti az utak mentén magukra hagyott, balesetet szenvedett, sérült állatokat. Mi hiszünk a csodában, nem altatunk! Kérjük, támogassa munkánkat adója 1%-ának felajánlásával.

Adószámunk: 18169696-1-42
Egy hívással életet is menthet!

13600-63
Adhat vonal

Támogatónk: GARMIN

Helyben vagyunk! – Ingyenes havilap – Megjelenik havonta.

Kiadó: Kardos és Bruchter Bt. • **Felelős szerkesztő:** Kardos Gábor Tel.: 06-20/9349-732 – **Hirdetésfelvevő:** Kardos Andrea Telefon: 06-20/419-0025

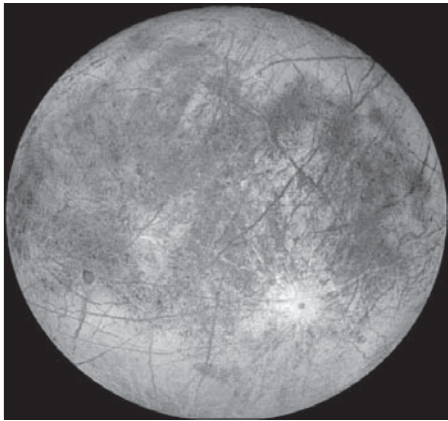
A kéziratokat Üröm, Kert utca 21. címre kérjük küldeni. E-mail: info@uromieklapja.hu – Az írásokat szerkesztett formában, szükség esetén rövidítve közöljük.

Lapzárta: minden hónap 25-én. • **Tördelés:** Deák Péter – A szerkesztőséghez érkezett írások tartalmáért kizárólag a szerző vállalja a felelősséget. Az újságban megjelent cikkek nem minden esetben tükrözik szerkesztőségünk véleményét.

Felhívjuk figyelmét, hogy az újságban megjelent hirdetések utánközlése, másolása szerzői jogsértésnek, illetve adott esetben bűncselekménynek minősül, így ezen hirdetések másolhat történő felhasználása kizárólag a Szerkesztőség vezetőjének írásos engedélyével lehetséges. Az újságban megjelent cikkek, riportok és információk utánközlése kizárólag a kiadó hozzájárulásával lehetséges!

Europé – Az élet holdja?

Több mint 400 évvel ezelőtt egy holland optikus ötlete eljutott egy itáliai tudóshoz, Galileo Galileihez, aki két lencsét összeillesztve távcsövet az égen fényesen világító Jupiterre irányította. A távcsövön keresztül a nagy, sávokkal tarkított bolygót, és körülötte egy vonalban négy kis fényes pontot látott. Az idei év februárjában a Jupiter a délnyugati égen fényesen ragyog, a bolygót és a holdjait már akár binokulárral nézve is megpillanthatjuk. Hónapokon át figyelve a különös égi jelenséget, érdekes dolgot vett észre, mely nagy port kavart a még Földközéppontúnak hitt világban, hiszen a négy kis fényes pont nem a Föld, hanem egyértelműen láthatóan a Jupiter körül keringett. Erre abból következett, hogy a holdak kis keringési ideje miatt már akár 30 perc elteltével is láthatóan elmozdulnak, keringésük során pedig néha eltűnnek a Jupiter mögött. Galilei a holdakat Medici-csillagoknak nevezte, és római számokkal jelölte: Jupiter I-II-II-IV, de a holdak ma is ismert nevét Simon Marius javasolta (Io, Európa, Ganümédész, Kalliszto), aki Galile-

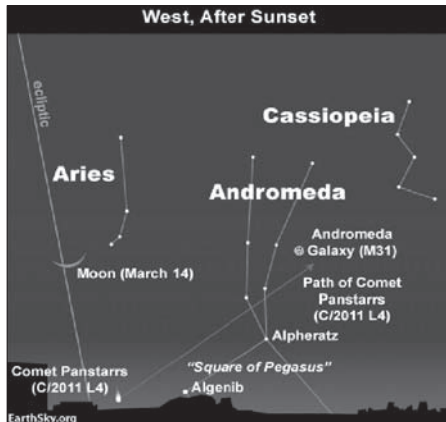


ivel egy időben fedezte fel őket, avagy magának tulajdonította a felfedezés elsőbbségét. A négy holdat együtt Galilei tiszteletére Galilei-holdaknak nevezzük.

Aztán 360 év elteltével a Voyager Űrszondák repültek el a Jupiter mellett, majd később a Galileo Spacecraft indult a Jupiter kutatására, és elkészítették az első közeli képeket a bolygóról és a holdjairól, melyek végtelen új kérdést vetettek fel. Ebből az egyik, s talán a legérdekesebb a főnői hercegnőről elnevezett hold, Európa története. Az Európa a négy Galilei-hold közül belülről számolva a második. A Jupiternek egészen máig 64 holdját fedeztük fel. Három társholdjához hasonlóan a Jupiterrel együtt jöhetett létre. A központi bolygó egyenlítői síkjában kötöttön kering, azaz mindig ugyanazt az oldalát mutatja a bolygója felé, akárcsak a többi Galilei-hold, és a mi Holdunk. Elég gyorsan 3,55 földi nap alatt kerül meg a Jupiteret, és kötött keringése miatt, ennyi idő alatt fordul körbe a tengelye körül is. Egy hatalmas vízjég-páncéllal borított üvegolyó. A kb. 15 km vastag jégkéreg alatt egy akár 80-90 km mély, az egész holdat beborító óceán húzódik. Sok hasonló vonást mutat a Földdel. Felszínén alig található meteorbecsapódás, mely egy még mindig aktívan működő holdra utal. A Jupiter roppant gravitációja alakítja a holdat, szinte gyurmázik vele, ezzel hatalmas belső sűrűségeket, feszültséget, árapály-hatást keltve, s így a kéregmozgás, mélytengeri vulkánok által hőt termelve, mely lehetővé teszi egy folyékony,

sós vízű óceán létezését rejtve a jégfelszín alatt. Az árapály miatt a jégkéreg szintje akár több tíz méterre ingadozhat, így az megtörik, s a felszínre áramlott víz rögtön megfagyva elsimítja a becsapódások nyomait. Azonban a hold felszínét keresztül-kasul hálózatként a vöröses színű folyóakra hasonlító kanyonok, a lécáknak nevezett repedések, melyekért ugyancsak a Jupiter árapály hatása a felelős. A lécák mentén a feltételezések szerint felmelegített víz tör a felszínre, akárcsak a földi gejzíreknél, mely különböző fémekben, fém-oxidokban gazdag. A lécák pirosas színezését a vízben lévő vas jelenléte okozza.

Élet egy óriásbolygó holdján. Az ötletet nem is olyan régen az Avatar című film ragadta meg, ahol egy kék színű, Jupiterre hasonlító óriásbolygó földszerű holdjára erdőket, tengereket és



kék lényeket varázsolt. A történet alapja nem is áll olyan távol a valóságtól, ugyanis a Jupiterhez hasonló óriások mágneses védelmet biztosítanak holdjaik számára, amik keringésük során évszakok is kialakulhatnak. Az Európán lévő élet kérdését először a földi, mélytengeri kutatások meglepő eredményei vetették fel. A tenger mélyén a napfénytől teljesen elzárva a koromsötét tengerfenéken vulkáni kúrtók által felmelegített vízben különféle, addig nem látott, életformákra bukkantak. A mélytengeri túlélők bebizonyították, hogy az élet akár napfény nélkül is létezhet. Hasonló analógia alapján 700 millió kilométerre a Naptól, az Európán is adhatok lehetnek a feltételek az élet fennmaradásához. A hold teljes felszínét az élethez nélkülözhetetlen, sok oxigént tartalmazó víz borítja. A Nap káros sugaraitól, és a kozmikus sugárzástól a Jupiter erős, egészen a Szaturnusz pályájáig elnyúló mágneses pajzsa védi a holdat, ugyanakkor a jégkéreg is védelmet biztosít, valamint az Európa is rendelkezik kis mágneses pajzssal. A Jupiter árapály hatása miatt az óceánok mélyén a kerékmozgás vulkanikus tevékenységgel jár, ami felmelegíti a mélység vizeit. Az űrszondák kis oxigént, és szén-dioxidot is kimutattak a hold egyes régiói felett, ami az elpárolgó vízjégből keletkezett, így az Európának egy kis légköre is van. Ezek a feltételek elegendőek lehetnek a mélytengeri élet számára, ahogy azt a földi óceánok is mutatják.

Az Európa titkára majdan egy jövőbeli kiderítés deríthet fényt. Az expedíció keretében egy űrszonda szállna le az Európára, magával hozva egy kis tengerallattjárókat tartalmazó fűrófejet. Az eddigi elképzelések szerint a fűrófej egyszerűen átolvasztja magát a 15 km vastag jégkéregre, majd elérve az óceánt a tengerallattjárók térképezik fel a távoli hold vizeit.

Márciusi előzetes...

Ha az előrejelzések igazak, akkor a 2013-as év végén nem látott csillagászati látványosságokat ígér. Idén visszatérnek az Égi Seprűk, a szabad szemmel is látható, az ég nagy részén átívelő fényes Űstökös-

sök. Az első űstökös, a „Comet Panstarrs” szabad szemmel láthatóságát március elejére, pontosabban március 7-15 közé jósolják, közvetlenül napnyugta után, nyugaton, a Hódsarló mellett lesz látható. Bővebben róluk márciusban: „Seprűk az égen...”

Február bolygói

Merkúr: Halványan fénylik a naplemente fényében.

Vénusz: Február elején még a pirkadat halovány lámpása, de később elvész a napfelkelte fényében, hogy Hajnalsillagból Estecsillag legyen.

Jupiter: A délnyugati égen látható, hajnalban ereszkedik a horizont alá.

Szaturnusz: Éjfél előtt emelkedik a horizont fölé, a keleti égen találjuk.

Reiter Dániel

Kalinform Kft. – Számítástechnika

Számítógépszerviz: Óbuda, Üröm, Budakalász, Szentendre, Pomáz, Csobánka, Leányfalu, Pilisborosjenő, Tahitótfalu, Szigetmonostor, Kisoroszi, Horány, Surány, Pöcsmegyer, Dunabogdány és Visegrád körzetében kiszállással.

Telefonos ingyenes segítségnyújtás:

hétfőtől – péntekig 10 - 20 óra között.

PC szerviz, laptopjavítás, adatmentés, WEB-lap tervezés, készítés, hálózat tervezés és kiépítés, WIFI rendszerek kiépítése. Alkatrészek, kábel és segédanyagok szállítása, üzembehelyezése.

Elérhetőségeink: 06-30-212251 és 06-30-6892146
kalinfobudakalasz@gmail.com és www.kalinform.hu



Nyak-, hát- és derékfájdalmak kezelése

Csigolya elmozdulások helyretétele

TÁLTOS MŰHELY

Fucskó János

06-30-555-9-123



Dr. Meggyesi Tünde

fog- és szájbetegségek szakorvosa

foglalkozás-egészségügyi szakorvos

Gyermek és felnőtt fogorvosi ellátás.

Digitális panoráma röntgen. Lézeres fogfehérítés.

2097 Pilisborosjenő, Fő utca 47.

Tel.: 06-30/984-7399

Angol tanítás, korrepetálás, nyelvvizsgára felkészítés.

Báldi Éva

06-20-959-7395



NES mérés ismét kedvezményes áron!

Szeretne teljes képet kapni jelenlegi állapotáról, fájdalmas túszúrások, költséges és időigényes vizsgálatok nélkül?

Energetikai szintfelmérés az egészséggel kapcsolatos 195 paraméter megjelenítése és kiértékelése

Egészen a lábujjunktól a fejünk búbjáig sok-sok mindent megtudhatunk magunkról egy forradalmian új technológia segítségével, 10000 forint helyett mindössze 5000 forintért!

A betegségek tényleges megjelenése előtt már számos előzménye van egy-egy problémának, melyeket ezzel a készülékkel energetikai szinten fel lehet mérni!

**Miről kapunk képet az energetikai mérés során?**

- ásványi anyagok és vitaminok szintje, • tápanyag ellátottság
 - mérőanyagok jelenléte a szervezetben, • meridiánok állapota
 - szabályozó rendszerek állapota, • szervek belső egyensúlya
 - emésztési problémák, • energia szint, • érzelmi problémák, • fizikai panaszok
- A felmérést követően, igény szerint, lehetőség van személyre szabott terápia beállítására is. Szeretettel várok mindenkit, akinek fontos az egészsége!

Gubáné Piroksa

Pilisborosjenő, Szent Donát u. 29. 26/337-276, 06-30-9709602

Néhány gondolat a jogáról

„A joga olyan mint egy szépen csiszolt gyémánt, amelynek minden egyes lapja más-más színben tükrözi a fényt, így a joga szó is sokféle árnyalatot hordoz...” – ezért van az, hogy számos jogairánnyal találkozhatunk és mégis ugyanarról gyémántról, a jogáról van szó, amely „... a jó közérzet és boldogság elérésére irányuló emberi törekvés különböző aspektusait tükrözi.” - B.K.S. Iyengar mester szavait idézve.

De melyiket válasszuk? Erre a választ saját szükségletünk és igényünk adhatja meg és ugyanez vonatkozik a jogaoktatókra is. A jogaoktatást én a hegyi vezetéshez hasonlítanám, ahol egy adott szakaszt a vezető már alaposan bejárt, ismeri a buktatókat, a nehéz szakaszokat, a kapaszkodókat és tudja, hol érdemes megállni és körülnézni, ha épp arra kirándulsz. Ha a Gabala Egészségközpontban tartandó jogaóráimra látogatsz, azt tapasztalhatod, hogy néha eszközöket használunk, ami a hajlékonyságtól függetlenül, már a kezdetekben sikerélményt ad és megtapasztalható általa egy-egy ászana egyszerűségét. Sok apró instrukcióval mélyítjük még a legegyszerűbbnek tűnő gyakorlatot is, ami nagyban növeli annak hatékonyságát és segít a figyelmet megtartani – itt és most. Ez a derűs fegyelem - mint ahogy egy kedves látogatóm jegyezte meg az óráról - ami élvezet egy összerendezettség érzetéhez és egy „de jó is élni” élményhez.

Gyermekjoga óráim viszont nagyon játékosak, mesére vagy az évkörhöz illeszkedő történetre fűzzük föl mint láncszemeket, az életkori sajátosságoknak megfelelő gyakorlatokat. Dinamikusabb és pihentetőbb részek követik egymást amit az óra végi elcsendesedés simogat vissza a mindennapokba. Ez az óráim is a Gabala Egészségközpontban működik. Másik vonulata a tevékenységemnek a Lomi Lomi Nui masszázs, amit rövidebb szünet után ismét örömmel nyújtok és ajánlok figyelmetekbe, figyelmükbe. Ez a ajta masszázstechnika leginkább a Mauri masszázshoz hasonlítható, alkarral és tenyérpárnával, tradicionális mozdulatokkal kivitelezett, olajos, lágy masszázs, ami a várandós időszakban is alkalmazható.

Jártam-keltem, lettem ezt-azt, de ami igazán segített: az a JÓGA, a művészetterápia és a masszázsok. Így lettem masször majd jogaoktató és válok lassan művészetterapeutává. Hátha segíthetek. És, hogy miért három, mint a mesében? Egy a testnek, egy a léleknek, egy a szellemnek. Vagy ha tetszik, három út a lélek közepébe, de talán ez áll hozzá a legközelebb: A joga az, ami mutatja az utat, óv, hogy az ösvényen maradj és rálelj a hajódra, a művészetterápia befogja a szelet a vitorládba és a masszázs ellöki a hajót a parttól.

Jó utat! Aloha! Hari Ohm!

Vágóné Kovács Katalin

06 20 243 90 30 E-mail: vagonekovacs_kati@gmail.com

Lakosságot érintő fontosabb változások

KA: A járásközpontok és járási kormányhivatalok a fővárosi és megyei kormányhivatalok szervezeti egységeiként kerültek felállításra 2013. január 1-jével. Mik a lakosságot érintő főbb változások? Kérdezem Koós Gábor építési szakértőt.

KG: A járásközpontok kialakításáról, valamint egyes ezzel összefüggő törvények módosításáról szóló 2012. évi XCIII. törvény több mint 80 db törvényi szinten szabályozott államigazgatási feladatot határozott meg a járásközpontok számára. A járási kormányhivatalok legfontosabb feladata a megyei szintnél alacsonyabb szinten intézendő államigazgatási feladatok ellátása lesz. Így megvalósul az államigazgatási és az önkormányzati feladatok szétválasztása, a járásközpontok kizárólag államigazgatási területi egységet jelentenek majd.

KA: Milyen feladatok kerültek a járásközpontokhoz?

KG: A járási hivatal törzshivatala és szakigazgatási szervei ellátják a jogszabályban hatáskörükbe utalt feladatokat, az alábbiak szerint:

- a) a járási gyámhivatal a gyermekvédelmi és gyámügyi feladatok ellátására,
- b) a járási építésügyi hivatal az építésfelügyeleti hatósági és egyes jogszabályokban meghatározott építésügyi hatósági feladatok ellátására,
- c) a járási hivatal állategészségügyi és élelmiszer-ellenőrző szakigazgatási szerve az élelmiszer-biztonsági, élelmiszerminőség-ellenőrzési, takarmányellenőrzési élelmiszerlánc-felügyeleti, és állategészségügyi, illetve a falugazdász-hálózat útján ellátott egyes földművelésügyi feladatok ellátására,
- d) a járási földhivatal az ingatlanügyi és telekalakítási feladatok ellátására,
- e) a járási hivatal munkaügyi kirendeltsége a foglalkoztatási, munkaerő-piaci feladatok ellátására,
- f) a járási népegészségügyi intézet a népegészségügyi feladatok ellátására.

h) a járási okmányiroda**KA: Hány járásközpont létesült Pest megyében?**

KG: Pest megyében 18 járást, ezzel együtt 18 járásközpontot hoztak létre. A mi térségünkben Szentendre és Pilisvörösvár lettek járásközpontok. Pilisvörösvárhoz tartozik többek között Üröm, Pilisborosjenő és Solymár. Budakalász pedig Szentendréhez került.

KA: Ezentúl hivatalos ügyben a lakosságnak Pilisvörösvárra, illetve Szentendrére kell járnia ügyintézésre?

KG: A járási hivatal kétféleképpen biztosítja az állampolgároknak az ügyfélszolgálatot. Azon városokban, ahol a lakosok és az elintézendő ügyek száma indokolja, ott minden munkanapon állandó ügyintézőt biztosító kirendeltséget működtet. A kisebb településeken heti 1-2 alkalommal tart majd ügyfélfogadást a települési ügysegéd a települési önkormányzat által biztosított helyiségben. Tehát az ügyek intézése végett nem kell feltétlenül a járásközpontba utazni.

KA: Milyen feladatok maradtak helyben, a Hivatalok hatáskörében?

KG: Csak azok az ügyek maradnak a jegyzőknél, amelyekhez a helyi viszonyok ismerete elengedhetetlen, vagy amelyekben országosan nem egységes a szabályozás és helyi mérlegelési lehetőség is van. Ilyenek pl. a helyi adóval összefüggő igazgatási, az anyakönyvi és állampolgársági ügyek, a települési polgári védelmi, katasztrófa igazgatási feladatok. Továbbá az ipar- és kereskedelmi igazgatási, a birtokvédelmi feladatok, a hagyatéki eljárás, a nem alanyi jogon járó szociális ellátások, a távhőszolgáltatási kérdések, a helyi védelemmel összefüggő környezet- és természetvédelmi, a veszélyes ebek nyilvántartásával összefüggő feladatok, az óvodáztatási támogatás. Az építéshatósági ügyintézésről tájékozódhatnak a www.perfectproject.hu honlapon, valamint elérnek minket elektronikusan levélben az office@perfectproject.hu címen, mobil telefonon pedig a +36-30-408-4468-as telefonszámon.

KA: Köszönöm az információkat!

Nyelvi játékaink rejtvény

helyes megfejtők értékes nyereményeket kapnak!

- 5 alkalmas jóga bérlet. A Hatha Jóga Stúdió, Berecz Krisztina 06-205470924. felajánlása.
 - Grétsy László, Nyelvi Játékaink, könyv a Tinta Kiadó felajánlása.
 - Ajándékkupon, a Hegyikristály Szépségbarlang, Döbrentey Kata felajánlása.
- Beküldési határidő: március 5. A megfejtéseket a szokásos címekre kérjük:
kardos_andrea@t-online.hu • Üröm, Kert u. 21. Sok sikert kívánok!

Gratulálunk!

Kardos Andrea

<h2>A papa viccel</h2> <p>– Tudod, fiam, mi a különbség a fejünk és a hasunk között? – kérdezi Pistikét az édesapja. – Nem, papa – feleli a gyerek. (A választ a rejtvény számozott soraiban rejtettük el.)</p>				NAGY, DÍSZES ÉPÜLET	1	FÁRÓL CSEN	A SERPENYŐ ALJÁRA ÉG	BÁLINT ÁGNES TENGERTI-MALACAI	ELAVULT HORDÓ-MÉRTÉK
				PERC					
2	DÉL. RÓV. MARIO VARGAS ...; ÍRÓ	INNIVALÓ, GYERMEK-NYELVI (TÁJ)SZÓVAL, SIVATAGI ENYHÉLY	SZÁZAD, RÖVIDÍTVE	NÉHAI SZÍNÉSZ-NŐ (SÁRI)	BOLTI DOLGOZÓ	... CAR RERAS; TENOR	VERDI-HÓS MÁRKI	JÓD ISKOLAI IDŐ-BEOSTYÁS	KORTÁRS SZÍNMIŰ-VESZŐ (ÉVA)
FÉRFI-BECENÉV							BETŰT, JELET VÉS TUNÉZIA NOB-JELE		
BÓR			FŐTŐÉR						... SENNA; NÉHAI AUTOVER-SENYZÓ
AJÁN-DÉKKAL ÉRKEZIK			SVÉD AUTÓK JELZÉSE						
				PETRARCA MŰSÁJA NÉLKÜL, LATINUL					
HEKTO-KÁBITÓ-SZER			AUSZTRÁL NAGY-VÁROS JELIGE						
CÍMER-MADÁR	HEGYSÉG-KÉPZŐ, IDEGEN SZÓVAL	MIKLÓSKA HELYRAG, A -NÉL PÁRJA					NUMERO, RÖVIDÍTVE ÖGÖRÖG TÖRZS		
AZ URÁN VEGYJELE									
A NYOMA-TÉKOS CSITÍTÁS SZAVA						ROVAR-POR VOLT ELEK JU-DIT FILMJE			
ÁLLÓVÍZ MAGAS HEGYEK-BEN								OXIGÉN	
KISKUN-SÁGI HELYSÉG CSOMÓ								KITANÍT, ESZESSÉ TESZ	
		IDOMÉRŐ TARTÓJA HUBA TÁRSA!							MÓD ELLEN-SZAVA-ZÁSRA
LÁBVÉGI! A TÖRPÉK SZÁMA! NITROGÉN			OROSZ NYELVÉSZ (DMITRIJ)						
			MAROS VÖLGYI HELYSÉG ZÓRÓG A PÁPÍR					SZOMBAT-HELY KÖ-ZELI FALU RÁDIUSZ	
ÉMILE ZOLA REGÉNYE KÖTŐSZÓ	FELTÉ-TELEKET NEHEZÍT GRÁMM	TANONC							
		LÁM, ITT VAN						A BALATON IS EZ MARIKA	
FÉL HÓ! SEBHELY MÁLTAI AUTÓJEL	LEKVÁR		ROVAROK TEST-RÉSZE RÉNIUM						JAPÁN AUTÓJEL FÉL-HANG!
	INDULAT-SZÓ								
						IDEGEN MOZI! A TÁRGY RAGJA			
IGEVÉGI! TISZA-VIRÁG-ÉLETŰ									IDŐS, ÉLTES

Grétsy László: Nyelvi játékaink nagykönyve

A Nyelvi játékaink nagykönyve bemutatja a nyelvünkben rejlő játéklehetőségeket; a nyelvi vonatkozású feladványok, rébuszok, fejtörők gyűjteménye. Grétsy László eligazítást ad minden bemutatott játék, rejtvény múltjáról is. A szerző így vall kötetéről: „a játék számomra ezúttal nyelvi játékot jelent; olyan önként és kedvvel, örömmel végzett cselekvést, amelynek tárgya, eszköze az anyanyelv.”

A Nyelvi játékaink nagykönyve a következő tíz témakörbe csoportosítva adja közre anyagát:

1. Betűk, hangok játécai
2. Betű- és képtalányok
3. A betűjátékok fejedelme, az anagramma
4. Szótagok, szavak játécai, rejtvényei
5. Egyéb klasszikus játékok (palindrom, intarzia)
6. Játékok, bűvészkedések versekkel, rímekkel
7. Nyelvtörők, találósdik
8. Nyelvi játékok – menet közben
9. Betűhálóok rabságában – és bűvöletében
10. Egyéb nyelvi játékok, csesebecsék

A kézikönyvben ismertetett több száz játék átfogja nyelvünk egészét, hiszen a kötetben megtalálhatók a betűkkel (hangokkal), szórésszel (szótagokkal, rímekkel), a szavakkal és a szavaknál nagyobb nyelvi egységekkel, a szó-lásokkal, közmondásokkal foglalkozó játékok is, valamint számos olyan agyafűrt szellemes játék, fejtörő, illetve megoldás, amely anyanyelvünk csodálatra méltó képlekenységéről és gazdagságáról tanúskodik. Minden feladványnak megtaláljuk a megoldását is a kiadványban.

Grétsy László a magyar nyelv művelés, nyelvi ismeretterjesztés széles körben ismert személyisége, az ELTE BTK professor emeritusa, Magyar Örökség-díjas nyelvész. Az elmúlt évtizedekben számos – a nyelvi játékokkal is foglalkozó – tévé- és rádióműsor (Szójátékklub, Játsszunk!, A nyelv világa, Gyöngyök, Játéksarok, Magyarán szólva) vezetője vagy közreműködője.

A Nyelvi játékaink nagykönyve kiválóan alkalmas mind egyéni és társas szórakozásra, mind pedig az anyanyelv megszerettetésére, a nyelvérzék fejlesztésére, csiszolására.

A magyar nyelv kézikönyvei sorozat 26. tagja.

A TINTA Könyvkiadó magyar tulajdonú nyelvészeti szakkönyv- és szótárkiadó, piacvezető a magyar egynyelvű szótárkiadás és a hazai nyelvészeti szakkönyvkiadás területén. Magas színvonalú szakmai munkáját számos díj, kitüntetés bizonyítja (MTA Kiváló Magyar Szótár Díj, Fitz József-díj, Budai Díj, Pro Cultura stb.). A TINTA Könyvkiadó kiadványai megvásárolhatók a szerkesztőségi irodában (1116 Budapest, Kondorosi út 17.), vagy megrendelhetők interneten: www.tintakiado.hu. Bővebb felvilágosítás: (1) 371 05 01.

RUHASZERVIZ

Felhajtást, zippzár cserét, szűkítéseket, átalakításokat, egyéb javítást, függönyvarrást és méretes ruha készítést vállalok.

Gáspár Erika 06-20/972-7510
Üröm, Kossuth Lajos utca 25.

Facelift Arcmasszázs, Ürömön



Egy új szolgáltatással bővül a hónap második felében szalonom.

Ez egy magyar hölgy, Mede Zsuzsanna által megalkotott arcifiataltató módszer, a **Facelift Arcmasszázs**, ami kiemelkedően hatékony, különleges és komplex eljárás.

A Facelift Arcmasszázzsal az elérhető, legmélyebb arcizmokat is átmozgatom, kondícióba hozom, teljesen fájdalommentesen.

Arca, bőre, természetesen válik feszesebbé, egyre kifejezőbb, elevebb lesz, mely sejtszinten is megújul. Minden esetben a saját, fiatalabb, ragyogóbb arcát adja vissza, torzulásoktól mentesen.

A Facelift Arcmasszázs kezelés alatt kellemesen relaxált állapotban pihenhet, az egész testben feloldódik a feszültség, a stressz.

Már az első masszázst után is látványos a változás, jelentős javulást tapasztalhat.

A masszázst meghatározott, egymásra épülő, harmonikus mozdulatsorokból áll, minden apró mozdulatnak jelentősége van. Ebben az arcmasszázsban találkozunk a szépség és az egészség.

Kúraszerűen javasolt, fenntartó kezeléssel. Azt, hogy kinek, milyen hosszú kúrára van szüksége, vagy az, hogy milyen időközönként szükséges fenntartó kezelést alkalmazni, az teljesen egyéni.

Jó szívvel ajánlom várandós kismamáknak a Facelift Arcmasszázs kezelést, több okból is. Mivel ebben az állapotban kevés masszázstípust vehetnek igénybe a kismamák, itt a számukra különösen fontos ellátást, pótolhatatlan mély, pihentető alvást, feltöltődést kaphatják meg az arcmasszázs kezelés alatt.

A teljesség igénye nélkül, néhány szó, a pozitív hatásokról:

- ❖ Kortól függetlenül, a megereszkedett, megnyúlt arcizomzat tónust kap, újra látványosan feszesebb lesz.

- ❖ A túlfeszített mimikai izmok görcsös feszességét ellágyítja.

- ❖ A Facelift Arcmasszázs a bőr teljes mélységű tisztulását felgyorsítja, első lépésben felszínre hozza, majd megszünteti a pattanásokat, pattanások utáni hegeket.

- ❖ A bőr véráramlását harmonikusan segíti, megszűnik a sápadtság.

- ❖ Az arc mélyebb és sekélyebb ráncai feltöltődnek, elhalványulnak vagy teljesen megszűnhetnek

- ❖ A homlok izmai feszesebbé válnak, a ráncok elhalványulnak, a szemöldök felemelkedik.

- ❖ A szem körüli izomzat tónust kap, kinnylik a tekintet

- ❖ Az arca izmai kondícióba kerülnek, és a liftinghatás érvényesül.

- ❖ A száj körüli izmok tónusosak lesznek, és természetesen teltebbé válnak az ajkak.
- ❖ Az áll alatti izomzat is tónust kap, a zavaró toka megszűnhet.
- ❖ Normalizálódnak az élettani folyamatok.
- ❖ Megszűnhet a rossz közérzet, az állandó fejfájás.
- ❖ Segíti az orr melléküreg, az arcüreg, a homloküreg tisztulását.

Azért el kell mondanom, hogy ennek a kezelésnek is vannak tiltó körülményei vagy ellenjavallatai, melyekről bővebben, egy személyes, ingyenes konzultáció alkalmával tájékozódhat.

- ❖ Lázás állapot
- ❖ Rossz közérzet
- ❖ Kiugróan magas vérnyomás, szívprobléma esetén
- ❖ Migrén, és erős fejfájás esetén (ha fájdalommentes időben jön, rendszeres arcmasszázzsal csökkenthető, vagy megszüntethető a tünetek)
- ❖ Mély depresszió
- ❖ Pszichikai labilitás
- ❖ Daganatos megbetegedés
- ❖ Ha az arcon gyulladt seb, vagy műtéti heg van.
- ❖ Foghúzás után - egyéb műtétek után is elegendő idő teljen el (orvosi javaslat)!
- ❖ Arcplasztika, ráncfelvarrás stb. esetén
- ❖ Az arca beültetett, befecskendezett idegen anyagok esetén – egészségügyi pótlásnál orvosát kérdezze meg!
- ❖ Botox kezelés után legalább két hónapig, botoxos krémek használata után legalább két hétig
- ❖ Bármilyen egyéb sejtmanipuláló, arcizomzat manipuláló plasztikai vagy kozmetikai kezelés, eljárás után, amíg a hatásuk el nem múlik és a bejuttatott anyagok teljesen el nem tűnnek
- ❖ Gyulladt, pattanásos bőr
- ❖ Rozácea és egyéb bőrbeteg arc

A Facelift Arcmasszázs ideje 60 perc. Ezt megelőzi pl.: az arc letisztítása, a kényelmes testhelyzet megtalálása... Utána az egy óras pihentető kezeléssel való ébredés is időigényes, ezért 90 perccel szánjon rá. A masszázst teljesen letisztított arcon, krémek nélkül végzem. Jó, ha smink és ékszerek nélkül érkezik. Kezelés után kisminkelheti magát, ha elhozza hozzá eszközeit.

Mivel a hajas fejbőr területét is érintem a masszázst alkalmával, ezért hajából ki kell szednie minden csatot, gumit. Készüljön fel némi kócolódásra, fésűvel.

Azoknak ajánlom ezt a kezelést, akik nem csak egy felszínes eredményt várnak, hanem teljes jó közérzetet, harmóniát, kiegyensúlyozottságot is szeretnének

Döbrentey Kata – 06-70-500-0870
Hegyikristály Szépségbarlang

FÖLDMÉRÉS

- telekalakítás
- épület, telekhatár kítűzés
- telekfelmérés
- épületfeltüntetés

Aczél Ferenc (Pilisborosjenő)
06 70 323 3925

Képkerekezés Csillaghegyen

Sokan gondolják azt, amikor képeket szeretnének a lakásukba kirakni, hogy elég besétálni egy áruházba, venni egy készkeretet, beletenni a képet és ezzel el is van intézve a dekoráció. Ez minden bizonnyal nagyon praktikus és valószínűleg olcsóbb is, de biztosan nem a legszebb megoldás. Aztán az idő múlásával erősödik a gondolat, hogy ez „nem az igazi”; más keret kellett volna, esetleg paszpartuval szebb lett volna, miért hullámos a kép, miért tükröződik az üveg, miért lesz poros belül a kép?

A képkerekezés mára egy önálló szakma lett, meglehetősen összetett feladatokkal. Van egy technikai és egy esztétikai része a munkának, ami azt jelenti, hogy egyrészt ismerni kell a különböző technológiákat, amiket profi gépek szolgálnak ki, (keret méretre vágása, összehúzó, paszpartu vágás, díszítés, üveg, tükör méretre vágása, kasírozás, fóliázás, képek lezárása) másrészt ki kell tudni választani az adott képhez a legszebb keretet, kreatív ötletekkel „fél kell öltöztetni” a képeket! E kettőség az, ami a szépségét adja ennek a szakmának.

Az ipar ontja a szébbel szebb kereteket: klasszikus, díszített, aranyozott, antikolt, modern, egyszerű, szögletes. Nem csak fából, de műanyagból és alumíniumból is. A megrendelő sokszor zavarba jönnek az üzletben lépve, amikor meglátnak a rengeteg képkeret és paszpartu mintát. Hogyan tudnék ennyi keretből választani? - kérdezik. Természetesen segítük kiválasztani a megfelelő keretet. Megkérdezem, van-e konkrét elképzelésük (szín, profil). Ezeket figyelembe véve, először vázoló a különböző lehetőségeket, majd kereteket előszörban a képhez. Feladatom segíteni a választásban, amikor a lakás berendezését és színeit is számításba vesszük. Lassan 18 éve keretezek nem csak lakosoknak, de cégeknek és galériáknak egyaránt. Mivel a műhely és a bemutatóterem lakóteremben működik, családi környezetben zajlik a munka. Festőművész édesapám is itt dolgozik, így az ő képeit is megtekinthetik az érdeklődők!

Végezetül leírok egy-két gyakran használt és kedvelt technológiát, amit leginkább a digitális nyomtatásnak köszönhetünk.

A nyomtatott képeket, fotókat, posztereket keretezés előtt fel kell kasírozni (ragasztani) legtöbbször hablamezre, mert különben meghullámosodnak. Ezt a munkát kétféle géppel végezzük, attól függően, hogy milyen a kép. Hajtogatott, gyűrött képeket vákumos hőprésben, egyéb nyomtatott képet pedig hengeres géppel kasírozunk öntapadó fóliával. Nagyobb méretű képeket lefóliázzuk, így ki tudjuk váltani az üveget, ami nagy méretnél nem javasolt, mert nehéz és könnyen török.

Vászonra nyomtatott képeket ékelhető vakrámára feszítjük. Ezeket keret nélkül is falra lehet tenni, de keretezhetjük őket hagyományos keretbe, és betehetjük úgynevezett „kiállító” vagy „pipa” keretbe is, ami úgy néz ki, mint egy doboz. Tárgyak, puzzle, gobelin, selem bekeretezése sem okozhat problémát! Paszpartu vágó gépünkkel szögletes és ovális ablakot is ki tudunk vágni, díszítő elemekkel egyedivé tudjuk varázsolni.

Mivel a munkához minden gép a rendelkezésünkre áll, és komoly raktárkészletünk van, nagyon rövid határidővel, akár azonnal is tudunk keretezni.

További információ a weboldalunkon www.tenkkeret.hu **Tenk Dániel** képkerekező
Tel.: 06-30-9-10-10-10

Milimári – házhoz hozzuk a háztájit - első rész

K: Egy érdekes, új kezdeményezés indult a térségben néhány hónappal ezelőtt: bevásárló közösséget szervez egy budakalászi család. Interneten vagy telefonon lehet leadni rendelést és házhoz hozzák a környékbeli termelők házi finomságait. Hogyan született az ötlet?

V: Több forrásból is. Három pici gyermekünk van, nyugdíjas nagyszülőkkal. Mindenkinek kicsit nyűg volt a bevásárlás, a cipekedés. Szeretünk interneten vásárolni, megtapasztaltuk micsoda könnyebbség, ha az otthon kényelméből adhatja le az ember a rendelését. Percek alatt el van intézve, s aztán csak a bejáratni ajtóig kell kísértálni a csomagért.

Másrészt, amikor megszülettek a gyermekeink, elkezdtünk komolyan odafigyelni arra, hogy mit teszünk az asztalra. Egyre súlyosabb döbbenetek estünk át. Nagyon nehéz ma már valódi élelmiszerekhez jutni, olyanhoz, aminek íze van, tápértéke van. Amit nem pakolnak tele adalékanyagokkal ahhoz, hogy ehető legyen.

Harmadrészt több barátunk, rokonunk is hátat fordított eredeti szakmájának és vált maga is termelővé. Tőlük ismertük az ő nehézségeiket: hogy sokszor milyen szégyenletesen keveset fizetnek a nagyüzemi felvásárlók, illetve hogy milyen teher az egész heti munka után még piacolni is. Úgy egy évvel ezelőtt szórólappal megkérdeztük a budakalásziakat, lenne-e igényük termelői élelmiszerek házhoz szállítására. Nagyon sok kedves, biztató választ kaptunk, amit ezúton is köszöntünk. Aztán belevágtunk.

K: Mit forgalmaznak tulajdonképpen?

V: Részben friss élelmiszereket, részben kézműves termékeket. Igyekszünk vinni mindent, amit heti szinten be kell szerezni: tejtermékeket, pékárút, zöldséget, gyümölcsöt, húsárút. Nagyon megválogattuk a beszállítóinkat, sok gazdaságot meglátogattunk, mielőtt döntöttünk valaki mellett. Termelői tejet és tejtermékeket Mária-halomról hozunk, egy gyönyörű családi gazdaságból, ahol csak csak természetes takarmánnyal etetik a teheneket. Hagyják őket szabadon bókászni, csak a téli éjszakákat töltik istállóban. Ennek a tejnek több centis tejszín van a tetején. Ebből tejfölt, sajtot készíthet, akinek kedve van, házilag. Viszünk házi kecskesajtot egy pomázi termelőtől, további házi sajtokat Lajosmizséről. S visszük a nagyon népszerű Cserpes termékek teljes választékát is.

K: Az adalékmentes pékárú nagy ritkaság mostanában.

V: Hosszas nyomozás után akadtunk a pilisvörösvári Hidas Mártonra. Aki már kóstolta a pékárúját, ugyancsak beleszeretett! Hagyományos módon süt, szinte semmi adalékanyagot nem használ, napokig keleszti a kovászt. Tömör, rugalmas a textúrája a kenyérnek, kalácsnak: sokáig nem szárad meg. S nagyon-nagyon finom minden.

K: Háztáji tojást honnan szereznek?

V: A zsámboki Boldog Tyúkfarmról kapjuk a tojást. Nem szabadban, de szabadon tartják az állatokat, ők is csak természetes takarmányt kapnak, azaz sem sárgító, sem hozamfokozót, sem tápot, és mély almokba rakják a tojásokat.

K: A zöldségeket, gyümölcsöket is helyi termelőktől hozzák?

V: Igyekszünk. A honlapunkon külön oldalakon mutatjuk be a gazdákat. Valahogy jó látni az arcát azoknak az embereknek, akinek a termékét esszük. Folyamatosan keressük a termelőket, szívesen fogadunk ajánlásokat, megkereséseket.

K: A házi húsról igen nagy lehet a kereslet.

V: Szarvaskolbászt, szarvasszalámit árulunk egy szentendrei termelőtől. Májkrémet, pástétomokat, nyúlkolbászt, kecske kolbászt, házi disznó kolbászt Pomázi-ról. Zseniális finomak.

K: Említette a kézműves élelmiszereket is.

V: Igen. Van házi szörpünk Budaörsről, házi lekvárunk, termelői mézünk, propoliszunk Szentendréről. Szállítunk házi sört Pilisvörösvárról. Árulunk nyírcukor nyalókákat, a Fűszerész termékcsalád fűszereit, termelői 100%-os gyümölcsleveket. Folyamatosan bővül az árukészletünk.

K: Mit ért azon, hogy Önök egy vásárló közösség?

V: Figyelünk és hatunk egymásra. Ha igény érkezik pl. arra, hogy vigyünk Szabó Malom liszteket, akkor beszerezzük. Ha egy vásárló ajánl egy termelőt, megkeressük, s ha nekünk is tetszik, bevesszük a beszállítók közé. Ez persze visszafel is működik. A termelőnek is nagyon jó, hogy tudják, miből mennyire van szükség. De tudják azt is, hogy csak becsületes árút hozhatnak, hisz sokan közülük itt laknak közöttünk, s nem akarják elveszíteni jó hírüket. Ez így biztosságot ad mindenkinek.

K: Azt olvastam a honlapjukon, hogy környezetbarát módon csomagolnak.

V: Igen. Hagyományos tejesüvegekben visszük a termelői tejet, amit visszaváztunk. Ládákban szállítunk, nem nejlön zacskókban.

Folytatás a következő számban.

A hirdetést elolvashatja lapunk 3. oldalán.

06-30-388-4000 • www.milimari.hu

NÉMET nyelvoktatás, vizsgafelkészítés alap-, közép- és felsőfokon, korrepetálás, pótvizsgafelkészítés.

Óralehetőség skype-on is.

06-70-596-14-14 G. Halbauer Judit

MIGÁLKÓ JÁNOS

VÍZSZERELÉS,
DUGULÁS ELHÁRÍTÁS.

06 20 91 10 683

PAPLAN- PÁRNA

TISZTÍTÁS, KÉSZÍTÉS.

Telefon: 06 30 377 1114

www.tolltex.hu



• TV JAVÍTÁS! •

Színes televíziók javítása garanciával, szükség esetén elszállítással.

Címbejelentés a hentesüzletben,
a Fő u. 40. szám alatt, vagy

a 06-309-529-324 telefonszámon.

SOMOGYI LÁSZLÓ TV SZERELŐ

**DR. HAJNAL
ZOLTÁN
ÜGYVÉD**

2011

BUDAKALÁSZ,
SÓLYOM UTCA 7.

TELEFON:

(26) 342-499 •

(30) 9545692

E-mail:

hajnal005@axelero.hu

Ügyfélfogadás:

kedd, csütörtök

17-19-ig,

vagy előzetes

egyeztetés alapján

**Cserép-
kályhák,
kandallók
tervezése,
építése,**

javítása.

Ürömiek és

borosjenőiek

számára

kelvezmény!

06-303-240-860 •

06-26-351-245

**Szeretettel meghívjuk dr. Hegedűs György
AZ EGÉSZSÉG TITKA: AZ EGYSZERŰSÉG
előadására!**

- Egészséges táplálkozás nem pénz kérdése: hogyan lehet a kevés pénzből egészségesen étkezni?
- Mennyi folyadékot és mit? Miért a legjobb a csapvíz?
- Hogyan lehet az oxigénellátást javítani? A vérkeringés javításának lehetősége vércseppvizsgálati bizonyítékokkal alátámasztva
- Az influenza „fejben dől el”? Kell-e szedni télen vitamint? Honnan lehet megtudni, milyen étrendkiegészítő szükséges? Árthat-e a túl sok vagy nem megfelelő étrendkiegészítő? Gyógynövények a környezetünkben.
- Kis testmozgás – nagy eredmény. Napi 10 perc torna, ami fél óra futásnak felel meg.
- Egyszerű gyakorlatok az aggodás, szorongás csökkentésére és a szervezetre gyakorolt káros hatás kiegyenlítésére.

CHILOPASS®

GYÓGYI ÉGÉSZSÉGKÖZPONT

Részletes információ:

www.chilopass.hu/eloadas

Tel: 70-2849038 e-mail: info@chilopass.hu

Az előadás helyszíne: Pilisborosjenő, Reichel J. Művelődési Ház nagyterme

2013. február 24. 18.00-20.00-ig • A belépés díjmentes!

Dr. Hegedűs György CHILOPASS Egészségközpont

Minden kedves Érdeklődőt szeretettel várunk!

KEVELY GÁZ BT.
 ÉS ÉPÜLETGÉPÉSZETI BETÉTI TÁRSASÁG
 2097 Pilisborosjenő, Tölgyfa u. 10.
 Telefon: 06-26-336-246, 06-30-931-8212
 – ZSITNYÁNYI ATTILA magántervező –

Központi fűtőberendezés • szellőztetés • klimatizálás •
 propán-bután gázellátás vízellátás csatornázás • külső
 csatornabekötések tervezése és kivitelezésének meg-
 szervezése, hatósági eljárások és engedélyek beszer-
 zése és ügyintézése.
 Anyagkivonatok és költségvetések készítése.

ZSITNYÁNYI ZOLTÁN
 Gázkészülék javító és szerelő mester
 Telefonszám: 06-30-222-3583

AUTÓKÖLCSÖNZÉS PILISBOROSJENŐN!
 Kínálatunkból:
 Suzuki, Toyota Yaris,
 Peugeot 308, Opel
SOFÓRSZOLGÁLAT
 Tel.: 06-20-502-5788, 06-20-483-2978
 www.bpcar.hu

HŰTŐGÉP JAVÍTÁS,
 garanciával, hétvégén is.
 Nyugdíjasoknak
 kedvezmény!
 Klímaszervelés garanciával!
06-20-467-76-93
 ingyen hívható: **06-80-625-647**



lord.hu - www.pclord.hu - www.pclord.hu
SZÁMÍTÓGÉP
 Fejlesztés, karbantartás, javítás
 a **HELYSZÍNEN!**
 Rendszerek és hálózatok felügyelete,
 adatmentés!
 ADSL Internet beállítás, megosztás!
 Vezeték nélküli kapcsolatok!
TELEFON:
06 20 363 5557
 Mobil navigáció (GPS)
 szoftver telepítés, frissítés!
 www.pclord.hu - www.pclord.hu - www.pclord.hu - www.pclord.hu - www.pclord.hu - www.pclord.hu

 Galambos és társa
**ÁLTALÁNOS
 KARBANTARTÁS**
 Külső-belső építészeti,
 Generál kivitelezés

- burkolás, festés
- kőműves munkák, vízszelvény,
- ajtó és ablak cseréje
- gipszkartonozás,
- ács és lakatosmunkák

06-70-361-75-61
06-70-361-78-36

**DR. FÜLÖP JUDIT FOGORVOS
 FOGSZABÁLYZÓ SZAKORVOS**

 Magánrendelő címe:
 2096 Üröm,
 Kalmár u. 20/b.
 Rendelési idő:
 Kedd, csütörtök: 14-20
 Bejelentkezés telefonon
 rendelési időben:
06 26 350 282, 06 20 9948 316
 e-mail: drfulopjudit@t-online.hu



- KÖNYVELÉS ÜRÖMÖN -
 Regisztrált mérlegképes könyvelő
 bérszámfejtés, teljeskörű
 számviteli szolgáltatást
 vállal Bt-k, Kft-k részére.
 Érdeklődni:
 06-30-2505-135 telefonszámon.



Cserépkályhához minta
 utáni értékesítés
 Csempék, kályhaajtók,
 kiegészítők,
 samott téglák, ragasztók.
CSERÉPKÁLYHABOLT

Üröm, Tánicsics Mihály u. 58.
 06-26-351-162 • 06-30-419-7845
 www.orbankalyha.hu



**MOSÓGÉPEK
 MOSOGATÓGÉPEK**
 Centrifugák, hőtárolós kályhák,
 villanybojlerek, Hajdú gépek,
 elektromos tűzhelyek
JAVÍTÁSA

DÉKÁNY IMRE
 háztartásigép-szerelő
 2011 Budakalász, József Á. 37.
 Tel.: 06-26-341-759
 vagy 06-20-938-5373

CSEMPE • MÁRVÁNY • GRÁNIT
 minőségi burkolás,
 lakásfelújítás garanciával

SCHRAUF FERENC
 2097 Pilisborosjenő, Iskola u. 16.
 06-70/264-0960 • 06-30/991-9391



KARA LÁSZLÓ
 épületburkoló
T: 06-30/341-3423 T/F: 367-2869
**PADLÓBURKOLÁS,
 CSEMPÉZÉS, CSEMPE JAVÍTÁS,
 KŐMŰVES MUNKÁK,
 FESTÉS, MÁZOLÁS.**

**TELJES KÖRŰ
 FESTÉSI
 MUNKÁK,
 3D és DEKOR TAPÉTA**
 szakszerű felrakása
 referenciával és garanciával.
 Egyéb szakipari munkák.
 Ingyenes felmérés,
 egyénre szabott árak.
 Tel.: 06-20-9511-242
 e-mail:
 kalub@freemail.hu



Duguláselhárítás
Tel.: 06-30/251-6123

- ⊙ Lefolyók, csatornák azonnali tisztítása bontás nélkül, garanciával
- ⊙ Kamerás csatornavizsgálat videofelvétellel

Brájer Károly
 JÓ SZAKEMBER

Minden nap
 hívható!



**MÉG MINDIG
 NINCS
 JOGOSÍTVÁNYA?**

T Multimédiás elméleti
 oktatás csak 15000 Ft!

**RÁCZ AUTÓISKOLA
 ÜRÖM KÖZPONTJÁBAN**
 gyors tanfolyamok,
 csúszótréning, tankönyv kölcsönzés,
 részletfizetés

Tel.: 06 26 351 326, 06 20 984 1785
 E-mail: raczisti@t-online.hu



**VILLANY- ÉS RIASZTÓ-
 SZERELÉS**

**MÉRŐHELYKIÉPÍTÉS GARANCIÁVAL,
 TERVEZÉSTŐL A KIVITELEZÉSIG!**
 VILLÁMHÁRÍTÓ-SZERELÉS,
 HIBAEHÁRÍTÁS AKÁR HÉTVÉGÉN IS!
 TEL.: 06-20-376-1805



HORVÁTH ZSUZSA gyógymasszőr
 Szolgáltatásaim:
 - testmasszázsok - nyirokmasszázs
 - gyógyító talpmasszázs (reflexológia)
 - zsírégető testkezelések - shiatsu masszázis

Cím: Üröm Tánicsics Mihály út 59.
 Érd. és időpont egyeztetés:
06-30-542-8761

**VILLANYSZERELÉS
TÁRNAI FERENC**regisztrált villanyszerelő mester mérőhely
kiépítéssel, felújítással stb.

Villanyszerelés, riasztószerelés,

TV, PC hálózat kiépítése. Ház, lakásfelújítással.

Tel.: 26 / 787-259, 20 / 455 3188

www.tarnailakasfelujitas.hu**PARKETTÁZÁS**Hagyományos, szalag- és laminált parket-
ták. Lerakás, átrakás, csiszolás, lakkozás
igény szerinti lakkokkal, garanciával.

Szőnyegpadló, parafa is.

Tárnai László

Tel.: 26 / 787-259, 20 / 9265 303

www.tarnailakasfelujitas.hu**GÉPI FÖLDMUNKA****TEHER-
FUVAROZÁS****ZEKE ÉS FIA BT.**

2096 Üröm, Fő utca 1.

Telefon: 06-26/351-465

Mobil: 06-30/9508-192

REDÓNY

napellenző – szalagfüggöny

szűnyogháló – relaxa

gyártása, szerelése, javítása

pontos, precíz munka korrekt áron!

Tel.: 06-70/268-9591

Szórólapok, újságok**kihordását vállaljuk,****korrekt áron!****Tel.: 06-20 42-42-006**SQ INGATLANCSOPORT ZRT.
KIEMELKEDŐ SZOLGÁLTATÁS,
MEGFIZETHETŐ ÁRON!Eladó, kiadó ingatlanokat keresünk
az egész ország területén!Ha van Önnek, bármilyen eladó, kiadó háza,
lakása, nyaralója, szántója, ipari ingatlanja,
üzlete, hívjon minket bizalommal.**Mi segítünk Önnek, megfizethető áron!
Magyarország egész területén hirdetünk
és még 13 országban, 14 weboldalon!****Hívjon bizalommal!**

Pfeiffer Ferenc

Tel.: 06-70-639-4031

Mail:ferko79@hotmail.com

**BARKÁCSÁRUHÁZ
ÜRÖM****SZERSZÁM • FESTÉK
MUNKAVÉDELEM
ZÁR • CSAVAR
VILLANYSZERELÉS,
STB.**

Nyitva: H-P: 7-17 • Szo.: 7-13

Üröm, Ürömi út 37.

Tel.: 06-26/350-972

**Angol tanítás –
nyelvvizsga-felkészítés**

06-70/315-7401

Monori Tünde

**TUTTI FOGÁSZATI BT.
RÖNTGEN**


Dr. Janka Éva adjunktus

fog- és szájbetegségek szakorvosa várja kedves betegeit fogá-
szati röntgennel ellátott magánrendelőjében.

Rendelési idő: kedd, csütörtök: 17-19

Pilisborosjenő, Szent Donát u. 64.

Telefon: 06-30/248-1825, 336-261

 Villanyszerelés
lakóépületek,
irodák, tetőterek,
kertvilágítások szereléseBútorkészítés,
asztalosmunkák**NAMÉNYI CSABA,
ÜRÖM**

Tel.: 06-30/9845-267

Fax: 06-26/350-740

**HA BÁRMIRE SZÜKSÉGE VAN A
HÁZTARTÁSBAN,****KERESSEN FEL MINKET,****NÁLUNK MINDENT****MEGTALÁL EGY HELYEN!**Villany és egyéb szerelési anyagok,
festékek, boiler és mosógép alkat-
részek, csavar, szög, vegyiáru, stb...**VAS-HÁZTARTÁSI BOLT**

2011 Budakalász, Petőfi tér 3.

Tel.: 06-30-439-9312 • 06-30/309-9378

Nyitva: H-P.: 8-17 • Szo.: 8-12

**KUPAKGYŰJTÉS
MIRÁNAKI****A kupakokat a következő helyeken
lehet leadni:****Virágbolt (Üröm központjában),
Virga Anita (Üröm, Károkatonna u.
14., esti órákban), Fodrászat (Üröm,
Fő u. 38., a Húsbolt mellett), Molnár
Gabriella (Üröm, Kert u. 6. esti órák-
ban), Marton Ferenc, Pilisborosjenő,
Templom u. 12.****Bankszámlaszám:
65700093-10141081****ÜRÖMI ÁLLATORVOSI RENDELŐ
ÉS KUTYAKOZMETIKA!**

Dózsa György út 9. 26/350-698

**Hétfőtől péntekig: 16-19-ig****Szombaton: 9-12-ig****Dr. Minya László • Dr. Pesák Linda****Hívásra házhoz megyünk!****30/990-9045****www.allatorvos.shp.hu****NÉMET NYELV TANÍTÁS
korrepetálás, vizsgára való
felkészítés.****HORVÁTH ALEXANDRA
06-30-568-0291****VÍZ-GÁZ-
KÖZPONTIFŰTÉS SZERELÉS
TERVEZÉssel, ENGEDÉLYEZÉssel****TÓTH IMRE****VÍZ, GÁZ SZERELŐ MESTER**

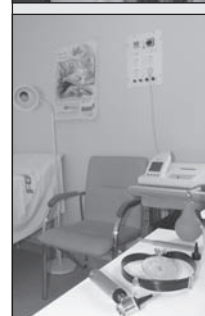
TEL.: 06-30-224-3253 • 06-26-351-629

**GYERMEK- ÉS
FELNŐTT
FÜL-ORR-
GÉGÉSZETI
RENDELÉS**a hét minden munkanapján
Pilisborosjenőn!Új környezetben, a pilisboros-
jenői Egészségházban (Fő u.
18.) várom kedves betegeimet
az alábbi rendelési időben:
H: 8.30-10.30, K: 16-18,
SZ: 8-9, CS: 16-18, P: 13-14
(csak megbeszélés alapján)

Bejelentkezés a

06 (20) 322-6776

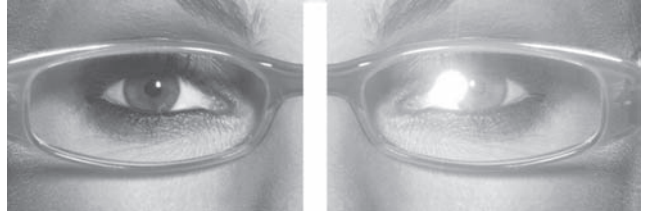
telefonszámon,

DR. CSÁNYI MÁRTA

Milyen szempontok alapján válasszunk szemüveglencsét?

A szemüveglencsék alapanyagai

A szemüveglencsék alapvetően két féle alapanyagból készülnek, üvegből és műanyagból (ezeken belül még sok féle vékonyítás létezik). Napjainkban az üveg egyre inkább megy ki a divatból, a műanyag veszi át a vezető szerepet. Ez a lencse könnyű és nem törékeny, ami nagy előnyt jelent az üveggel szemben. Hátránya viszont, hogy a felülete könnyen karcosodik. Ennek kiküszöbölésére a lencsegyártók különböző megoldásokat dolgoztak ki, ezek az ún. felületkezelések. Manapság már sokféle felületkezelés létezik, amelyek egyre kényelmesebbé teszik a szemüvegviselést.



A felületkezelés típusai

A „karcmentesítés”, egy kemény lakkréteggel való bevonatot jelent, amely megvédi a lencsét az apróbb karcoktól, így meghosszabbítja a szemüveg élettartamát. A „tükröződés mentesítés” azt jelenti, hogy a lencse külső és belső felülete egy olyan speciális réteggel van ellátva, ami lehetővé teszi, hogy a fénysugarak jelentős része ne tükröződjön vissza a lencse felületről se az első

oldalon, se a hátsó/belső oldalon. Így sikerült elérni, hogy a szembe érkező fény 99%-a bejut a szembe, nincs az az érzésünk, mintha mindig egy csukott ablakon keresztül kellene nézzünk. Az egyre fejlődő technológiának köszönhetően ezek a rétegek egyre jobb minőségűek, illetve egyre több problémára nyújtanak megoldást. A tükröződésmentes lencsék nehezebben tisztíthatóak, erre van a zsírtaszító réteg, és a legfrissebb újításoknak köszönhetően már létezik olyan lencse, ami a teljes UV sugárzástól is véd. Sőt, már olyan is létezik amelyik páramentesítést biztosít. Ezek csomagokban kérhetőek, keményréteg; kemény+ tükröződésmentes réteg; kemény + tükröződésmentes + zsírtaszító réteg; az előbbieket + UV réteg; az előbbieket + páramentesítő réteg.

Mit érdemes választani?

Mivel szemünk a legfontosabb érzékszervünk, az ingerek 70-80%-a szemünkön keresztül ér el bennünket, ezért ha már szemüveget kell viselnünk, érdemes mindig olyan lencsét választani, amely a leginkább hasonlít a természetes látáshoz. Tévhit, hogy ha „csak” olvasószemüveget vásárolunk arra fölösleges a tükröződésmentesítés, hiszen olvasásnál és közelre nézéskor is jó, ha élesebben, tisztábban látunk. Állandó szemüvegnél az UV szűrés mindenképpen javasolandó, főleg manapság az ózonlyuk miatt. Aki sokat van a konyhában, sokat főz, sokat van gőzben, illetve olyan a foglalkozása, hogy sokat járjék különböző hőmérsékletű helyek között (pl. üzletkötő, szállító stb) általában zavarja az, hogy bepárasodik a szemüvege és nem lát semmit percekig. Nekik mindenképpen javasolt a páramentesítő rétegkezelés. Férfiaknak otthoni barkácsoláshoz, hegesztéshez üveg lencsét érdemes választani, mert az efféle igénybevételhez az üveg lencse alkalmasabb.

Ezek általános tanácsok. Üzletünkben a személyes beszélgetés során mindenkinek megtaláljuk az igényeinek és pénztárcájának legmegfelelőbb megoldást! Várjuk szeretettel!

HAGYOMÁNYOS LENCSE

OPTIFOG LENCSE

OPTIFOG LENCSEK
ÚJ TECHNOLÓGIA A PÁRASODÁS ELLEN

20%-os akció a páramentes lencsére!

WWW.OPTIFOG.HU

A PÁRÁN KIFOG
OPTIFOG



LSM Empátia Otthonápolási Szolgálat

REHABILITÁCIÓPilisborosjenő, Egészségház Fő u. 18.
www.lsmempatia.hu

*Mozgásszervi betegek kezelése jól felszerelt,
kulturált rendelőben, vagy igény szerint,
akár az Ön otthonában!*

Milyen kezelések vehetők igénybe rehabilitációs
szakembereinknél?

Gyógytorna
Gyógymasszázs
Otthoni szakápolás
Lymphoedema kezelés
Fizioterápiás kezelések:
ultrahang, interferencia, szelektív ingeráram, galván,
iontoforézis, TENS, mágnessterápia

*Egészségpénztár és utalvány elfogadóhely!
Szeretettel várjuk gyógyulni vágyó betegeinket!*

INFORMÁCIÓ, BEJELENTKEZÉS:

Majer András Attila
e-mail: majerandras2@gmail.com

06-70-942-00-44
06-70-528-81-28



LSM Empátia Otthonápolási Szolgálat

MAGÁNLABORPilisborosjenő, Fő u. 18. Egészségház
www.lsmempatia.hu

Laborvizsgálatok beutaló és várakozás nélkül!

*Általános és speciális vér, vizelet
és székletvizsgálatok.*

Olyan diagnosztikai laboratóriumot keres, ahol:

- nincs szükség beutalóra, TAJ kártyára
- munkatársaink kulturált körülmények között várják
- mintavétel akár az ön otthonában is történhet!
- bátran válogathat a laborvizsgálatok, szűrőpanelek között
- leletét akár 24 órán belül email-ben is megküldjük.

Egészségpénztár és utalvány elfogadóhely!

*Időt és energiát spórolunk, gyors
és pontos eredményt garanzálunk.
Nálunk Ön az első!*

INFORMÁCIÓ, BEJELENTKEZÉS:

Majerné Horváth Anita
e-mail: lsmempatia@gmail.com

06-70-528-81-28
06-70-618-49-34

AUTÓGÁZ BESZERELÉS ÉS JAVÍTÁS MŰSZAKI VIZSGÁZTATÁS HELYBEN

- Műszaki vizsgáztatás, felkészítés (helyben)
- Computeres hibaolvasás
- Futómű-, fékjavítás
- Fék és lengéscsillapító mérés
- Autószerelés
- Villamossági szerelés
- Átalakítás kettősüzemre: benzincseppfolyós gáz (120.000 Ft-tól)
- Gázüzemű autók javítása, vizsgáztatása
- Gázbiztonsági felülvizsgálat
- Autógáz töltőállomás



Érdeklődni: PETKA Kft. Üröm, Budakalászi út 10.
06-20/33-86-555, 06-26/350-374
zib@t-online.hu, www.gazbox.hu



Az állandó étlap mellett, reggelente a piacon vagy a hentesnél talált legszebb és legfrissebb árúkból készítjük napi ajánlatainkat. Levesek 490 forinttól, tészták 1190 forinttól, főételek pedig már 1390 forinttól, körettel. Heti ebéd menü hétfőtől péntekig 800 Ft. Házhozzállítást vállalunk!

LÁTOGASSON EL HOZZÁNK!



2097 Pilisborosjenő, Fő u. 27.
Telefon: 06 26 336 390
Nyitva tartás:
minden nap 11.30 – 21.00
www.laterazza.hu

TRUNK

Építőanyag kereskedés

Sóder, homok, cement, mész,
zsalukő, hőszigetelő rendszerek,
konténer rendelés, gépi
földmunka, hulladék átvétel,
termőföld kiszállítással.

KALODÁS TŰZIFA KAPHATÓ



Telephelyünk:

Pilisborosjenő, Fő út 013/31 Hrsz.

Elérhetőségeink:

+36 30 934 2838; +36 944 5678;
+36 30 421 0548; Fax: 06 26 336 066;
e-mail cím: trunkepitoanyag@t-online.hu
www.trunk-epitoanyag.hu

Ön mit szeretne a kozmetikusától?

10-15 évet szeretne fiatalodni 1,5 óra alatt?

Szeretne megszabadulni a pattanásaitól?

Könny és verejték álló hd sminket szeretne?

Szeretné ha az intimgyanta nem fájna?

SPECIALITÁSAIM:

- MAXIMÁLIS akár 70%-os HATÓANYAG BEVITEL ÚJ TECHNOLÓGIÁVAL
- BOTO PROGRAM, BOTO KEZELÉS ránctalanítás, fiatalítás felső fokon, akár két hétig is tartó hatóidővel
- MÉLY HIDRATÁLÁS
- INTIMGYANTA speciális gyantával (fájdalomérzetet minimálisra csökkenti)
- HD MINŐSÉGŰ TARTÓS SMINK
- AKNE-S BŐR KEZELÉSE HATÉKONYAN

Bejelentkezés: Fodrászat: 26/351-350

Kozmetika: 06-309-776-172

Üröm, Fő utca (óvodával szemben)



Zeke
Zoltánné
fodrászmester

Légrádiné
Zeke
Andrea
kozmetikus

Hegykristály Szépségbarlang



Ürömben, a Bowling klubnál
2096 Üröm-Táborföld, Gábor Áron sétány 1333/1.

**Magas színvonal, kedvező áron,
nyugodt környezetben, maximálisan a
vendég kényelméért és egészségéért.
Gyermek sarok.**

Pedikúr:

Kombinált (klasszikus + gépi)
Gépi (érszűkületeseknek, cukorbetegeknek)
Köröm protézis (elvesztett köröm újra építése)
Köröm szabályozás

Benőtt köröm, gombás köröm, tyúkszem, kezelése

CIPŐ FERTŐTLENÍTÉS

manikűr, műköröm, saját köröm megerősítése
SPA ápolás, Paraffinos ápolás,
Japán ápolás kézre - lábra,
Shella, zselés lakkozás, lakkozás, díszítés
Szükség esetén szakorvosi háttér,
időpont egyeztetés.

**Az első alkalommal 500.- kedvezmény, mely
2500.- igénybe vett szolgáltatás árából levonható
vagy ajándék termékként igényelhető.**

Információ és időpont egyeztetés:
Döbrentey Kata 70/500-0870



HTC OKOSTELEFONOK GARANCIA IDŐN TÚLI JAVÍTÁSA
Döbrentey Gábor : 06-70-508-4101 (csak hívószám kijelzéssel)

ANGOLNYELVŰ GYEREKKÖZPONT

várja bölcsődés és óvodás korú
gyerekek jelentkezését
új épületébe (1-6 éves korig).



Központunk erdő mellett, 2 200m²-es zöld
területtel rendelkezik.
Tágas csoportszobákban, jól felkészült szak-
emberek foglalkoznak a gyerekekkel.
Programjaink: egész nap angol tanítás anya-
nyelvi tanárral, úszás, lovaglás, néptánc,
egyéni fejlesztés, iskola előkészítés, jógá.
Igény szerint a szállítását is vállaljuk.
Választható menü (bio, vegetáriánus)

Bejelentkezés:

30/848-50-01, 30/848-50-07
ildi.happyhouse@gmail.com

Don Pepe[®]

Étterem Békásmegyeren

Jó ételek, jó hangulat!



**Rendelésfelvétel és
asztalfoglalás:
243-66-26,
06-30-33-44-44-5
www.donpepe.hu**

Díjtalan házhozszállítás Ürömon Budakalászon és Pilisborosjenön.
Békásmegyer, Víziorgona u. 11. Nyitva tartás: minden nap 11:00-23:00-ig

**A hétfő, a kedd és a szerda
az újság olvasójáé a
Don Pepe békásmegyeri
éttermében!**

Vágja ki ezt a bont és a végszámlából
2013. február 15-től 2013. március 15-ig hétfőn, kedden
és szerdán 20% kedvezményt kap békásmegyeri éttermünkben!
A kedvezmény kizárólag a bónusszal együtt érvényes. A kupon házhoz-
szállításra nem váltható be. Más kedvezménnyel nem összevonható.

