

ingyenes havilap

Helyben vagyunk!



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

KERETEZÉS

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

Hankook
PERFORMANCE TIRES

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 gumibroncs a legjobb áron! A feltüntetett árak bruttó darab árak!



NYITÁSI AKCIÓ

4 darab
gumibroncs
átszerelése

csak

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, Szó.: 8-14 V.: zárva

Elérhetőség: 06 20 48 48 958

A kupon bemutatása
esetén a szerelés
INGYENES!

*Ön mit szeretne a kozmetikusától?
10-15 évet szeretne fiatalodni 1,5 óra alatt?
Szeretne megszabadulni a pattanásaitól?
Kömm 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



testo 875

Mérnöki szolgáltatás, műszaki ellenőrzés

Energetikai tanúsítvány készítése, felújítási javaslattal
Műszaki ellenőrzés Mérnöki tanácsadás
Szakértői tevékenység Projekt menedzsment
Tervezés Felelős műszaki vezetés

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.

LSM Empátia Otthonápolási Szolgálat



REHABILITÁCIÓ

Pilisborosjenő, 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, mágnesterápia

*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



MAGÁNLABOR

Pilisborosjenő, 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

Köti Prág
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.

**Teljes körű
ÁRNYÉKOLÁSTECHNIKA**

redőny, napellenző, szúnyogháló,
pliszé szúnyogháló, alumínium zsaluzia,
minőségi roletta, pliszé árnyékoló, lapfüggöny,
reluxa, szalagfüggöny, trópusi fa árnyékolók,
télikert árnyékolás, sávroló.

AKCIÓ:
Műanyag redőnyök 5.900 Ft/nm-től
Alumínium redőnyök: 13.900 Ft/nm-től

Árnyékolom Kft.
Árnyékolom Kft.
2000 Szentendre, Ady E. út 36.
Tel.: 06-20-340-37-65 Fax: 06-26-319-092
e-mail: arnyekolom@arnyekolom.hu
www.arnyekolom.hu

Megnyílt az
Orchidea Kosmetika
Üröm központjában!
Mindenkit szeretettel várok.
Márciusban szemöldökfestést
adok ajándékba!
Mezoterápiás kezelés is elérhető nálam!
Zeke-Vámos Annamária
kosmetikus

Bejelentkezés:
06 20 431-6954
(hétfőtől is)
Mezoterápiás kezelés:
12.000Ft helyett 10.000Ft-ért!
Ha bérletet veszel minden kezelés árából
2000 Ft-ot elengedek.
(10 alkalmas bérlet 80.000 Ft)
Mikrodermabráziós kezelés: 5.000 Ft
Hydrobráziós kezelés: 3.000 Ft.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS
Lefolyók, csatornák azonnali tisztítása.
Bontás nélkül – korszerű gépekkel.
GARANCIÁVAL!
Kamerás csatornavizsgálat – videofelvétellel.
Brájer András
LEFOLYIK!
Telefon:
06-20-943-8262
06-26-302-821

KERTÉPÍTÉS
KERTI MUNKÁK
PERMETEZÉS
GYOMIRTOZÁS
FÜVESÍTÉS, -NYÍRÁS
GYEPSZELŐZTETÉS
FAVAGAS, TERKÖVEZÉS
ONTOZORENDSZER
Kiepitése,
beüzemeltetése, javítása
SZÉP KERT
06/30-311-88-99

Wüherl 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 • GYORSSZERVÍZ
- OLAJCSERE • ÜVEGFÓLIÁZÁS
- MOTORKERÉKPÁR-GUMI SZERELÉS
- MŰSZAKI VIZSGÁRA VALÓ FELKÉSZÍTÉS ÉS VIZSGÁZTATÁS

MOZGÁSEJLESZTŐ FOGLALKOZÁSOK
0,5 éves kortól öt korszakban

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

MOZGÁSTERÁPIA
Alapozó terápia (tanulási problémákkal küzdő gyerekeknek
5 éves kortól - 16 éves korig)
Egyéni mozgásfejlesztés
(mozgás-, beszéd-, koordinációs zavarok
esetén 0 – 5 éveseknek)

FELNŐTTEKNEK
Gerinctorna, Hatha jóga, Aviva torna és Kriston intimtorna
Családias környezet, kis létszámú csoportok!

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.MEGAROLLKFT.HU

Mezoterápia a sejtszintű hatóanyag bevitel

Kedves olvasó, előre bocsájtom, hogy ez az írás eléggé szárazra sikerült, és hemzseg az idegen orvosi kifejezésektől. Próbáltam olvashatóvá és emészthetővé tenni, de bevallom ösztönöm nem sikerült.

Mivel ebben a témában nálam sokkal nagyobb szakteknitelyek is leírták már a weben ezeket a fogalmakat, ezért úgy döntöttem, hogy a cikkem végén felsoroltam azokat a weboldaltakat, ahol mindezeket nálam okosabbak írják le. Emec kis bevezető után csapjunk a lovak közé.

A tű nélküli mezoterápia az elektroporáción alapul, mely elektromágneses hullámok sokasága. Ez az eljárás a sejtmembránon keresztül csatornákat nyit meg, és a hatóanyagok így szívódnak be közvetlenül a sejtekbe és szövetekbe. Ezáltal téve lehetővé a sejt szintű hatóanyag felszívódást az irhába. A bőrben 600-1200%-kal nagyobb hatóanyag felszívódás mutatható így ki, mint más kozmetikai eljárás során. Nagy előnye a hagyományos tűs mezoterápiával szemben, hogy az elektromágneses hullámok nem idéznek elő károsodást a kezelés során. Mivel a kezelés végén a csatornák egyből be is záródnak, így a hatóanyag csapdába esik sejt szinten.

Dióhéjban ennyi a tű nélküli mezoterápia működési mechanizmusáról.

Pár szó a készülékről és a hatóanyagokról. A hatékony kezeléshez két fő dolog kell: Egy jó minőségű készülék, ami megvalósítja az elektroporációt. (Megjegyzem, hogy kipróbáltam párat, mielőtt eldöntöttem, hogy melyik készüléket veszem meg. Magam is meglepődtem, hogy mekkora a szórás a gépek hatásfokát illetően.) És a 100%-ban steril jó minőségű valódi hatóanyag (nem csak annak mondott).

Én a BR-E3 3 in 1 mezoterápiás készülékkel dolgozom. Melyhez Dr. Kalmár Miklós orvos-mezoterapeuta ajánlásával a PHYNTO Stem Cell (OSHIAREE) mezoterápiás hatóanyagait használom. Ezt azért fontos tudni, mert ezzel a géppel a bőrnek azon rétegében dolgozunk, ahol legkisebb a védekező képessége a fertőzésekkel, allergén anyagokkal szemben. Így csak 100%-os tisztaságú, un. orvosi tisztaságú steril anyagok használhatók.

Márpedig a mai világban, az "innen-onnan olcsóbban beszerzett" anyagok nem biztonságosak. Ezt lehet manapság hallani a tévében és rádióban is. Az orvosi tisztaságú anyagok csak a gyógyszergyárakból kerülnek elő leginkább, ezért én kizárólag ilyen anyagokat használok.

Mivel én szeretek biztosra menni, ezért csak ilyen biztonságos beszerzési forrásból származó hatóanyagokkal dolgozom. Nem szeretném, ha bármelyik vendégem arca gyulladna be egy olcsó és/vagy megbízhatatlan forrásból származó hatóanyagtól. Gondolom Ön sem szeretné, ha egy ilyen olcsó hatóanyag miatt kialakult kellemetlen fertőzés vagy gyulladás miatt kellene orvosi rendelésekre járnia, ne adj isten, kórházban fekdnie.

Ennél az eljárásnál a hagyományos kozmetikumok nem alkalmazhatók, bármennyire is tiszták, mivel tartósítószer, festéket, vagy illatanyagot mindig tartalmaznak. S ez már a bőrnek ebben a mélyebb rétegében gyulladáshoz vezet.

Életkortól, és problémától függően változó hatóanyagot használnak, de a végeredmény mindig az egészségesebb, rugalmasabb és fiatalosabb bőr. A javulás már az első, második kezelésnél érzékelhető, de általában 8-10 alkalom szükséges az adott bőrnél elérhető maximális hatás produkálásához. Mert ugye azért tudjuk, hozott anyagból dolgozunk.

Fontos tudni, hogy a kezeléseket csak olyan anyagokkal végezzük, melyek megtalálhatók a szervezetünkben. Ezért is nem érzékeli un. idegen anyagnak a bőrnk, és nem próbálja kivetni magából. Vagyis nem indul be a védekező mechanizmussal járó gyulladás, ödéma (mint allergiás tünet).

Amivel növelni lehet a mezoterápia hatékonyságát?

Az igényeseknek, és az igazi maximalistáknak mikrodermabrázióval előkészített arcon

végezzük a mezoterápiát. Ilyenkor a fölösleges réteget eltávolítva még hatékonyabbá tesszük az anyag sejt szintű mélységre való jutását. Illetve mélyhámlesztás után a bőrstruktúra felépítő kezeléshez kiválóan alkalmas. Ez a két kombináció már tényleg a lehetőségeink tárházában a csodák kategóriája felé tendál.

Kinek is ajánljuk?

20-75 éves korig mindenkinek aki az alábbi betegségekből nem szenved, és szeretné, hogy bőre sokáig ellen álljon az idő kegyetlen vasfogaának.

Akinek nem ajánlott

herpesz vagy más bőr fertőzés esetén
gyulladt aknés bőr esetén
pikkelysömör, ekcéma esetén
terhesség és szoptatás alatt

Zeke-Vámos Annamária
Hirdetése a 3. oldalon!

OLASZ ÉS SPANYOL NYELVTANÍTÁS Ürömon, minden szinten és korosztálynak, rugalmas időbeosztással.
Tel.: 20/327-8293 vagy
e-mail: varga.anita@hotmail.com

VILLANY-SZERELÉS, ELSŐSORBAN HIBA-ELHÁRÍTÁS
Budapesten, Budakalászon és környékén.
40 éves tapasztalattal rendelkező, kiváló, megbízható szakember:
TEL.:
06-20-966-5179

Cserépkályhák, kandallók tervezése, építése, javítása.
Ürömiekek és borosjenőiek számára kedvezmény!
06-303-240-860 •
06-26-351-245

Teflonbevonatú, asztalterítők kis- és nagykereskedése. Folyamatos akciók! Nyitva: naponta 15-18 óráig. Kivétel hétvégén. Ugyanitt: ruhajavítás, igazítás felhajítás cipzár bevarrás stb. Férfi zakó, nadrágalakítás méretre. Lakástextília varrása.
Cím: Budakalász József A. u. 57/b.
Tel.: 06-20-44-55-995, 26-343-390.
Bemutakozó anyagunk a 5. oldalon található.



Helyben vagyunk! – Ingyenes havilap – Megjelenik havonta.

Kiadó: Kardos és Bruchter Bt. • **Felélő szerkesztő:** Kardos Gábor Tel.: 06-20/9349-732 – **Hirdetésfelvétel:** 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 jogszétsétség, illetve adott esetben bűncselekménynek minősül, így ezen hirdetések másol történő felhasználása kizárólag a Szerkesztőség vezetőjének írásos engedélyével lehetséges. Az újságban megjelent cikkek, riportok és információk utánközlése kizárólag a kiadó hozzájárulásával lehetséges!

Villanyszerelés, ruhajavítás, asztalterítők

Wepol Kft. – Budakalász József A. u. 57/B.

2003-ban alakult kft. eddig csak villanyszereléssel és terítő nagykereskedéssel foglalkozott. Tevékenységünket most bővítettük, és nyitottunk egy kis üzletet József A. u. 57/b. alatt a „köz”-ben.

1.) A villanyszerelést, elsősorban hibaelhárítást, és gyorsszolgálatot Budapesten, Budakalászon és környékén, 40 éves tapasztalattal rendelkező kiváló szakember végzi.

Telefonszáma: 06 20-966 51 79

Üzletünkben:

2.) Ruhajavítást, igazítást, olcsó, bevezető áron, rövid határidővel vállalunk (zipzárr bevarrás, bélés csere, foltozás, felhajtások stb.). Férfi nadrágfelhajtást, zakó ujjá alja felhajtást is. Lakástextília, -függöny, abrosz varrás.

3.) Az áruházak és üzletek visszajezései alapján már egyre népszerűbb és ismert Magyarországon is ez a terítő típus, amit kínálunk. Felváltja a régi, nehezen kezelhető damasztokat, a lecsöppenő vörösbort, és ételcseppek könnyen felitathatók. Változatos, nem fakuló színekben készülnek.

Teflonbevonatú asztalterítők mintaboltja, kis és nagykereskedése. (Víz és foltaszító, különleges bevonatú, nem viaszos vászon, hanem textília.) 100 % polieszter alapanyagú.

a.) Damaszt hatású, könnyen kezelhető, elegáns, egyik oldalán fényesebb, anyagában szőtt -klasszikus, modern és kevés mintával, sok színben.

b.) Olyan mint a lenvászon, matt, egyszínű szövött mintás, rengeteg színárnyalatban rendelhető.

c.) A nyomott mintás terítők változatos színűek. (Passzettel és merészebb színek.)

Minden alkalomra, lakásba, teraszra, kertbe. Minden asztalterítő több méretben, formában, (kerek, ovális, szögletes) készen kapható és az asztal mérete után is rendelhető. Éttermekbe, szállodákba vastagabb, strapabíróbb, kiváló minőségű, szintén foltaszító bevonattal ellátott terítőket kínálunk, pamut hatású, gyönyörű, nem fakuló színekben, méretre varrva. Ünnepi terítők (húsvéti, karácsonyi) és csipkészerű, alkalmi-alkalomra kapható. Mint majdnem minden kereskedésben nálunk is vannak „kifutó” modellek, színben és mintában. Ezek az abroszok 30-40%-os kedvezménnyel kaphatók.

Üzletünk nyitvatartási ideje: szombat kivételével minden nap 15-18 -órától, de telefonon való egyeztetés után bármikor fogadjuk a vevőinket.

Ratkainé Turi Katalin 06 20-44 55 995 • 06 26 343-390

Színes hirdetés az előző oldalon!

Problémás-, és megereszkedett bőr kezelése fájdalommentesen!

A GUINOT nemzetközi tekintéllyel rendelkező, széles körben ismert és elismert márkanév.

Csak néhány példát említek: Angliában a legelőkelőbb szépségfarmok ajánlják a Hydradermie-t, amely egyebek között az angol királyi család egyik kedvelt kezelése. Az Amerikai Egyesült Államokban a GUINOT piacvezető szerepe közismert a szépségápolási márkák között, neve valamennyi rangosabb szépségápolással összefonódott. **HOLLYWOODY-I, és MAGYAR SZTÁROK IS A GUINOT VÁLASZTOTTÁK. A világhírű GUINOT rajongó sztárok sorához, mint Jennifer Aniston (Hydradermie), Brad Pitt (Hydradermie), Madonna (Liftosome) most már egyre több magyar híresség is csatlakozik.** Svájcban az ünnepelt Lemana fiatalító klinika az általa kínált bőrápoló kezelések egyikéül a Hydradermie-t választotta.

A Jean Daniel Mondin gyógyszerész tulajdonában lévő és általa vezetett GUINOT csoport Franciaországban megkérdőjelezhetetlen vezető szerepet játszik a kozmetikai szalonkezelések piacán. A különleges és egyedi kezelések, mint például a Hydradermie / Hydradermie Lift / valamint a Hydraclean kezelések nemzetközi tekintélynek és elismertségnek örvendenek.

HYDRACLEAN / HYDRADERMIE KEZELÉS:

A kozmetikai arckezelés, arctisztítás vagy egyszerűen „nyomkodás” arckezelés okozza a legtöbb csalódást a problémás bőrűeknél! Pedig egy ilyen arckezelés

- **nem kell hogy fájdalommal járjon,**
- nem kell, hogy a bőr utána duzzanatokkal, sebekkel legyen tele,
- Nem kell, hogy sötétben menj haza!

A Guinot kezelés során a bőrt speciális, bőrtípusnak megfelelő hidrogélekkel puhítom fel Hydradermie vagy Hydraclean gép segítségével, így a mélyebb rétegekben is felpuhul ellentétben a gőzöléssel és borogatással. A bőr könnyen és fájdalommentesen tisztíthatóvá válik. A tisztítás után Guinot oxigénnel folytatom az arckezelést, aminek hatására láthatóan eltűnnek a tisztítás közbeni esetleges piros foltok. A Guinot termékcsalád széleskörű palettájának köszönhetően, ma már nincs lehetetlen semmiféle bőrproblémára, amit kozmetikus kezelhet. Egy kezelés is önmagában látványos eredményt nyújt. A kezelés nem drágább egy hagyományos arctisztító kezelés áránál.

IZOMSTIMULÁCIÓ:

A kezelés kivételes és egyedülálló: rövid idő alatt a bőr ismét hidratált, friss és ragyogó lesz. A kezelés sajátossága, hogy optimálissá teszi a bőr befogadóképességét a maximális hatékonyság érdekében. A kezelés során különleges AGE LOGIC szérum géllal és szérumokkal kezelem a nyak és a dekoltázs érzékeny bőrét, valamint a szemkörnyékét is. A kezelés felfrissíti a bőrt és mélyen megoldoztatja az arc izmait, a sejtaktivitás felerősödik, az arc vonalai láthatóan megemelkednek. A kezelés után az arca hidratáltabb, simábbnak és feszesebbnek fog látszani, mindez elérhető áron.

Tisztelettel:

Légrádiné Zeke Andrea kozmetikus és sminkes
Hirdetése a 2. oldalon!



Reichel József Művelődési Ház és Könyvtár
2097 Pilisborsjenő, Fő út 16.
Tel.: 06-26-336-028/130 Mobil: 06-30-596-7573
Honlap: muvhaz.pilisborsjeno.hu e-mail: pbjmuvhaz@gmail.com

MÁRCIUSI PROGRAMOK

14. csütörtök, 17 óra: **Ünnepi műsor**

22. péntek, 18 óra: **Tavaszköszöntő Koncert**

24. vasárnap, 18 óra:
**EGÉSZSÉGÜGYI ISMERETTERJESZTŐ ELŐADÁSSOROZAT
III. RÉSZ**

25. hétfő, 14 óra: **„HÉTMÉRFÖLDES CSÍZMÁBAN”
Országos Mesevetélkedő IV. fordulója**



28. péntek, 15.30 - 17.30-ig

Húsvéti készülődés-TÜZZOMÁNC KÉSZÍTÉS Csíkszentmihályi Rékával



ST kerékpárbolt és szerviz vállalja
Ürömön és Pilisborsjenőn,
kerékpárja ingyenes oda és
visszaszállítását, ha nálunk szervizelteti.
Tel.: 36-70-398-6551

DR. HAJNAL ZOLTÁN ÜGYVÉD

2011 BUDAKALÁSZ, SÓLYOM UTCA 7.
TEL: (26) 342-499 • (30) 9545692 • E-mail: hajnal005@axelero.hu
**Ügyfélfogadás: kedd, csütörtök 17-19-ig,
vagy előzetes egyeztetés alapján**



Közösségfejlesztés a Családokért

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



mintApa - dr. NÉGYESI LAJOS alezredes, egyetemi adjunktus, a hadtudomány PhD doktora

Előadás címe: A MAGYAR HADTÖRTÉNET NAGY CSATÁI

HELY: PILISBOROSJENŐ, Missziós Ház (Iskola u. 2.)

IDŐPONT: 2013. március 22. péntek 18. óra

mintApa – Süveges Gergő: április 19.

mintApa – Ungváry Krisztián történész előadása: A Horthy-rendszer mérlege, május 10.

Kézműves foglalkozások a Játszóházban:

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

Március 28. csütörtök 16.00: készülés Húsvétra

Tavasszal elindult képzéseink, csoportfoglalkozásaink:

Intimitások kertje – Szülők Iskolája, filmvetítéssel

Szombatonként, március 16., április 6., 13-án 10.00-16.00-ig.

Disputa – csoportfoglalkozások 14-25 éveseknek

Péntekenként, március 22., április 5., 12-én, 16.00. órától

Családi életre nevelés (CsÉN) - 14-25 éveseknek

Péntekenként, április 5., 19-én, 16.00. órától.

Családi Műhely - Interaktív, mentálhigiénés foglalkozás pároknak, szülőknek pszichológus vezetéssel a családi kommunikáció és konfliktuskezelés fejlesztésére.

Szombatonként, március 23., április 13., 20-án, 09.00-13.30-ig.

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

Részletek és jelentkezés a rezmano@freemail.hu címen.

ÉLETEFA, BABAZÁSZLÓ

Életfát és Babazászlót adunk minden 2012-2013-ban született csecsemőnek. Igényles, további információ a www.csaladert.hu oldalon vagy Bárdy Károlynál a Charlie@Uromert.hu címen.

Aktuális programjainkról olvashat a www.csaladert.hu oldalon.

BESZÁMOLÓ

mintApa – DÉR ANDRÁS rendező



A tematikus sorozatunk legutóbbi vendége a Pilisborosjenőn élő operatőr, színházi és filmrendező volt. Az érdeklődők hallhattak családtörténetről, három gyermekének művészi pályafutásáról, az első filmjének (Szépleányok) háttértörténetéről és valláshoz való viszonyáról.



Lökkös Attila projektvezető

ÉTDR

KA: 2013. január 2-ától működik az Építésügyi hatósági engedélyezési eljárást Támogató elektronikus Dokumentációs Rendszer (ÉTDR). Mit kell tudni a rendszerről? Kérdezem Koós Gábor építési szakértőt.

KG: Az ÉTDR egy központi, az építésügyi hatósági engedélyezési eljárást országos szinten egységesen támogató informatikai rendszer. Az ÉTDR támogatást nyújt az építésügyi hatósági engedélyezési alapeljárások, az alapeljárásokhoz kapcsolódó további eljárások, valamint a közigazgatási jogorvoslati eljárások elektronikus kezdeményezéséhez és lefolytatásához. 2013-tól ezek az eljárások kizárólag elektronikusan folytathatóak.

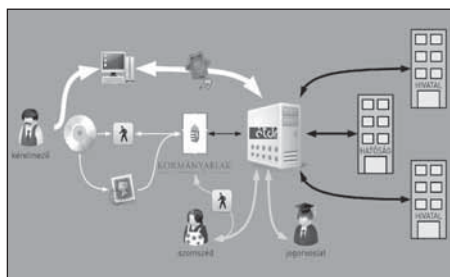
KA: Kik az ÉTDR felhasználói?

KG: • a kérelmezők, az engedély iránti kérelmet benyújtó építetők,
 • a tárgyi és a szomszédos ingatlanon rendelkezni jogosultak (tulajdonosok, használók, stb.),
 • az építetők által megbízott közreműködő szakemberek, szakértők (tervezők, felelős műszaki vezetők, építési műszaki ellenőrök, vállalkozó kivitelezők, építésügyi igazgatási szakértők, stb.),
 • az ügyben eljáró első- és másodfokú építés-

ügyi hatóságok, szakhatóságok munkatársai,
 • a hatóság(ok) által megbízott szakértő(k),
 • a hatósági tevékenység felügyeleti tevékenységét ellátó szerv munkatársai,

• az ügyfélszolgálati pont(ok) munkatársai.
KA: Milyen eljárások folytathatók le a rendszerben?

KG: • az építésügyi hatósági engedélyezési eljárások (fő ügyviteli folyamatai: a kére-



lem nyilvántartásba vétele, a ténytartalom vizsgálata, ügyfelek értesítése az eljárás megindításáról, szakhatósági állásfoglalás, hiánypótlási, felfüggesztési, kiadmányozási, stb. cselekmények, döntés), jogorvoslati eljárások,

• további eljárások (jogutódlás, engedély hatályának meghosszabbítása, hatósági bizonyítvány kiadása, kérelem módosítása,

építésügyi (építésrendészeti) hatósági intézkedés iránti kérelem, stb.).

KA: Hogyan lehet megindítani ez eljárásokat?

KG: A rendszer alapvetően az ügyfélkapun keresztül online működik, de van lehetőség offline ügyintézésre is. A kérelmező elektronikus dossziéba tölti fel a kérelmet és azok mellékleteit. A feltöltés történhet az ÉTDR online felületén, offline módon ÁNYK nyomtatványok használatával, személyes megjelenéssel az ügyfélszolgálati ponton, vagy postai úton – ez utóbbi két esetben a dokumentációt elektronikus adathordozóra írva kell mellékelni. A papír alapú mellékletek digitalizálása, és a digitalizált kérelem, valamint az elektronikus adathordozón érkező tervrajzok ÉTDR mappába másolása az ügyfélszolgálati ponton történik. Az anyagokat a rendszer PDF formátumban kezeli.

KA: Van változás az eljárások menetében a korábban megszokottól?

KG: Igen, legfőbb változás, hogy a kérelmező által benyújtott, átadott tervdokumentáció alapján, még az eljárás megindítása előtt lehetséges az előzetes szakhatósági vélemény beszerzése, ahogyan a közreműködő szervezeteknek (tervtanács, önkormányzat, stb.) is lehetősége van a tervdokumentáció alapján, a hozzájárulások, nyilatkozatok feltöltésére az ÉTDR dossziéba, így a személyes egyeztetések, sorbaállítások elhagyhatók. Az építésügyi hatósági 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!

Gyakorlattal
 rendelkező fiatal lány
**GYERMEKFELÜGYELETET,
 TAKARÍTÁST** vállal.
06-30-514-9069

**ÁLLAPOTFELMÉRÉS
 NES-RENDSZERREL**
 Életmód és terápiás tanácsadás.
 Mágnesmező és lézertérápia. Jade-masszázs.
 Gubáné Piroska
 Pilisborosjenő, Szent Donát u. 29.
 06-26 337-276 • 06-30 9709-602

Gombás fertőzések – I. rész

Az emberi szervezetre kb. 200 patogén gombafajta van. A gombák és baktériumok a bőrünk felszínén és a szervezetünkben velünk élnek, de egészen addig nem okoznak problémát, míg az immunrendszerünk jó és sérülés hatására nem találnak maguknak kaput. Bizonyos betegségek, mint pl. a cukorbetegség, keringési zavarok. Gyógyszerek, mint a szteroidok, antibiotikumok, immunszuppresszánsok, antidepresszánsok, stb. nagyban növelik a gombás fertőzések kialakulását és sajnos a sikeres kezelésüket is megnehezítik. A fertőzött terület hámsérülései baktériumokkal is felülfertőződhetnek. **Ha a szervezet ellenállóképessége csökken, a fertőzés krónikussá válhat. A gombásodás szövődményei súlyosak lehetnek, nyirokergyulladás vagy akár orbánc is kialakulhat.**

Gombás fertőzés bárhol kialakulhat testünkön, de leginkább a hajlatok, a lábujjak alatti és közötti terület és körmök veszélyeztetettek, illetve sportolónál a lábbeli területén (atlétaláb) akár mokaszinszerűen.

Sokan gondolják, hogy a talp szélén, vagy a lábujjközökben megjelenő hámlás, viszketés, kipirosodás, csupán a száraz bőr megnyilvánulásai, pedig ezek a tünetek, a láb gombás fertőzésének leggyakoribb jelei. A gomba a bőrben gyakran belülről kifelé növekszik, repedezetté teszi a bőrt, és irritációt okoz. Ezért néz ki gyakran a gombás fertőzés úgy, mint egy piros, kerek folt.

Minden gomba elleni kezelés hosszasanak mondható, csodaszerek nincsenek, hiába hirdetik. Bármely szert alkalmazzuk, az első hetekben csak a gomba szaporodását gátoljuk meg, az elpusztításuk további időt vesz igénybe, nem beszélve a regenerálódási időről, főleg körmök esetében. A kezelést nem szabad abbahagyni a tünetek megszűnésekor, azt legalább 1-2 hétig folytatni kell, a fertőzés kiújulásának megelőzésére. **Minden kezelés hatásosságának a kulcsa a rendszeresség és a kitartás. Nélküle nincs gyógyulás, legfeljebb a tünetek enyhülnek.**

A gomba nem csak házon kívül fertőz. Megfertőzhetjük saját magunkat más területeken is, és családtagjainkat is. Ezért nagyon fontos a törölközők, ágyneműk, a ruhanemű külön, fertőtlenítés, minimum 60 fokon történő mosása. A cipők rendszeres szellőzése (1 nap hordás után minimum 24 óra) és fertőtlenítése. A cipőket szalonomban gép segítségével vegyszerek nélkül is ki lehet fertőtleníteni. Célszerű ezt megelőzőként is elvégezni havonta-két havonta, de ha a lábbelinek szaga van már mindenképp.

Én a természetesség híve vagyok, számtalan ősi praktikával szüntethetjük meg ezeket a fertőzéseket. Kiegészítő kezelésként az immunrendszert is meg kell támogatni, akár homeopátiás szerekkel. Vannak olyan esetek, mikor valóban szükség van szisztémás, belső kezelésre is, de mindenképpen azt tanácsolom, hogy csak orvos javaslatára és akkor is csak azután, ha tenyésztést kértünk. Sajnos az orvosok többsége ezt magától nem kezdeményezi és hónapokon, éveken át szedetnek méregdrága, olyan májat károsító gombaellenes drasztikus szereket, amik pont a minket megbetegítő gombára, gombákra nem hatnak. Ezért nagyon fontos tudni, hogy mely faj, fa-

jokkal állunk szembe. NE TEGYÜK KOCKÁRA AZ EGÉSZSÉGÜNKET FÖLÖSLEGESEN!

Természetgyógyászati módszerek:

- Ha bőrünkön tapasztaljuk a jeleket, **Nizoral samponos fürdés** javasolt.

- A legegyszerűbb és egyben a legolcsóbb az **ecetes** ecsetelés, áztatás. Két hátránya is van, hogy sokan nem viselik jól a savanyú szagát, a másik, hogy nagyon kiszárítja a bőrt. Ezért áztatásra csak akkor javasolom, ha nagyterjedésű a fertőzés, utána táplálni kell a bőrt. A kisebb területű vagy csak körmöt érintő fertőzésnél a tömény becsöpögtetés, ecsetelés célszerűbb és időben is rövidebb, tehát naponta 2x belefér bárki idejébe.

- A bőrt kevésbé szárítja, ha csersav tartalmú növények főzetével kevert vízben áztatunk, fürdünk, pl: nyírfakéreg, fűzfakéreg...
- Az illóolajokat is ósidosók óta alkalmazták, de töményen használva elszíneződést okozhatnak tartós használat után, kivéve a kivonatokat, ezért célszerű pl. canesten vagy sanatopic krémbe keverni.

Teafaolaj, grapefruit mag olaj, citrusfélék általában antiszeptikusak.
A **Gombarex** - gombásodás elleni külsőleges folyadék - hatóanyagait a népgyógyászat szintén ósidosók óta sikeresen alkalmazza.

Hatása orvosiilag igazolt. A tinktúrát **hat gyógynövény kivonata** alkotja:

1. A **diófafelevél** fő hatóanyaga az erős gombaellenes hatással rendelkező juglon - magas csersavtartalmánál fogva összehúzó, **sebgyógyulást is elősegítő** hatású.

2. Az **izsópfű** csersav és flavonglikozid tartalma révén gyulladáscsökkentő (**antiflogisztikus**) hatású.

3. A **kerti kakukkfű levél és virág** világszerte

elismert és használt gyógynövény, hatását a timolnak, fő hatóanyagának köszönheti. Régen a fertőző betegségek egyik legfontosabb házi-szere volt, de sokoldalúságát a hüléses betegségek kezelésében és megelőzésében ma is értékeli az orvostudomány. Külsőleg alkalmazva fertőtlenítő (**antiszeptikus**), szagtalanító (**deodoráns**) és **fungicid** hatást fejt ki.

4. A **tölgyfakéreg** egyik legmagasabb cserzőanyag tartalmú drogunk, **sebgyógyulást elősegítő, gyulladáscsökkentő, izzadásgátló** külsőleges készítmények gyakori alkotórésze.

5. A **lándzsás útifű levél** az ősi kínai gyógyászatban is komoly szerepet játszott, ami **antibiotikus, vérzéscillapító** hatásának is köszönhető.

6. A **libapimpófü** a hazai népgyógyászat kevésbé ismert növénye, csersav és flavonoid tartalma révén **vérezscsökkentő és sebgyógyulást elősegítő** hatással rendelkezik.

Megelőzőként napi rendszerességgel használhatunk antiszeptikus, gombaellenes és egyben ápoló krémeket, melyek segítenek a láb szárazságán, valamint a mikro sérülések, nagyobb repedések helyrehozatalában.

Részszálas zokni viselése hatásos a gombásodásra hajlamos lábak esetében.

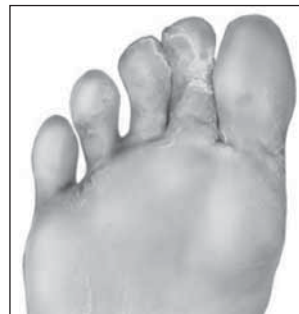
Útletemben több termék is megtalálható a problémák sokrétűsége miatt. Külön a cukorbetegeknek kifejlesztett újdonságok is megtalálhatók.

Következő cikkemben a körmök gombás fertőzéséről és a most leírt kezelési lehetőségek kiegészítéséről lesz szó.

Kérdéseikkel addig is forduljanak hozzám bizalommal.

Döbrentey Katalin

Hegykristály Szépségbarlang
Telefon: 06-70-500-0807



**HORGÁSZCIKK ÜRÖMÖN
A BARKÁCS ÁRUHÁZBAN**

• etetőanyag • pellet, bojli
• damilok • horgok • etetőkiosarak stb.

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

Tel.:
06-26-
350-
972

Naplemente Seprűje

Szeretettel köszöntöm! Az 1997-es Hale-Bopp üstökös után az idei év újra otthont ad a csillagok világának talán legkülönösebb távoli vándorainak. 2013 márciusával kezdődően visszatérnek az Égi Seprűk, a szabad szemmel is látható, fényes kométák. Elsőként a „Comet Panstarrs” üstökösé lesz a főszerep, majd az év vége felé a „Comet Ison”, akár nappal is látható égi vendég suhan át a fejkünk felett, így 2013 „Az Üstökösök Éve” lett. Az ókorban még a rossz hírek hozójának gondolták őket, számos baljós jóslatot kötöttek hozzájuk. Csaták, birodalmak történetét befolyásolták fényes, különös feltűnésükkel. Az ókori tudósok még a légkörhöz kötötték megjelenésüket, a Föld légkörének párolgásainak, felhőszerű dolgoknak hitték.

Üstökösökről...

Az üstökösök a Nap körül elnyúlt ellipszispályán keringő illékony anyagokból, fagyott gázokból, szilikátokból, szulfidokból, szerves vegyületekből, szén-dioxidból, jégből, porból, kőzetdarabokból álló hógolyók, porlabdák, központi részük a szabálytalan



alakú üstökösök. Naptávolban fagyott állapotban keringenek, ilyenkor leginkább a kisbolygókhoz hasonlítanak, azonban a belső Naprendszerhez közeledve a Nap hatására az üstökösök magja szublimálni kezd, a Nap felolvasztja őket, körülöttük egy ritka, nagy kiterjedésű porból-gázokból álló légkör, a kóma alakul ki. A Naphoz közel a kómára a napszél és a Nap sugárnyomása lesz hatással, melyek elfújja az üstökös kómáját. Az elfújott kómából alakul ki az akár több százmillió kilométer hosszú csóva, mely a Nappal mindig ellentétes irányú. Nagyobb üstökösöknél akár két csóva is kialakulhat; a kóma porszemcséit a Nap sugárnyomása fújja el, ebből lesz a porsóva, míg a Napszél az ionsóvat alakítja ki. Keringésük, pályájuk hossza szerint léteznek periodikus, ellipszis pályájú, és egyszer megjelenő parabola, vagy hiperbola pályájú üstökösök. A periodikus üstökösök közül a rövidperiódusúak a Kuiper-övből, a Pluto pályájának övéből, a még rövidebb periódusúak pedig a Jupiter pályájához közeli Kisbolygó-övből, míg a hosszúperiódusúak a Naprendszer peremvidékéről a Naprendszert gömbszerűen körülvevő Oort-felhőből érkeznek. A számtalan üstökösöt tartalmazó távoli Kuiper-öv kövei az óriásbolygók, az Oort-felhő üstökösök magjai pedig a közeli csillagok gravitációs hatásának, vagy a kősziklák egy-

mással való ütközésének eredményeként egy-egy kődarab indulhat a Nap felé, hogy körözve üstökös váljon belőle.

Az üstökösök és a víz...

Az Ósi Naprendszer egyes kutatásai szerint a mai óceánok vízkészletének jelentős részét kisbolygók és a Kuiper-öv fagyott vizet tartalmazó üstökösök hozhatták az Ósi Földre, ehhez az üstökösöknek jó szögben kellett becsapódniuk, hogy a víz a felszínre érkezés előtt ne párologjon el.

Híres üstökösök...

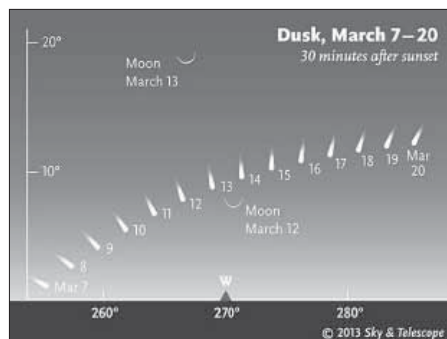
A Halley-üstökös utoljára 1986-ban járt a Föld közelében. Edmund Halley 1758-ban fedezte fel. Számításai alapján régebbi csillagászati feljegyzések égi vándorának vélte a kométát, s valóban igaza is lett, felfedezte az első, 76 évente visszatérő periodikus üstökösöt, melyet a tiszteletére az utókor róla nevezett el. Az 1994-es Shoemaker-Levy 9 nevű üstökös Jupiterbe csapódása volt az első megfigyelhető két Naprendszerbeli egymással ütköző égitest. Az 1997-ben indult történelmi felfedező útjára a Stardust Űrszonda. Feladata volt mintát venni egy aerogél „hálóval” a Wild-2 üstökös kómájából, és azt vissza is juttatta 2006-ban a Földre. A küldetés jelentősége, hogy az üstökösök fagyott állapotban tárolják az Ósi Naprendszer kőzetmintáit, így a szublimáló üstökösök kómájából mintát véve a visszaérkezett porszemcséket tartalmazó szonda a Naprendszer múltjának egy darabkáját hozta.

Hullócsillagok...

A hullócsillagok szülőégitestei is leggyakrabban az üstökösök, vagy ritkábban kisbolygók. Az üstökösök csóvájának űrben hagyott darabjai, felhői a meteoroidok, melyek felhőbe földünk időnként beleütköznek. Az leghíresebb augusztusi hullócsillagok, a Perseidák szülőégitestje a 109P/Swift-Tuttle üstökös.

Comet Panstarrs

Az idei év első szabad szemmel is látható égi vándora a márciusi „Comet Panstarrs”, teljes nevén „C/2011 L4 (PANSTARRS)” üstökösöt 2011 júniusában fedezte fel a Hawaii-szigeteken üzemelő kométákat kémlelő, automata Pan-STARSS teleszkóp. Az üstökös feltehetően az Oort-felhőből érkezett napszél, a Naphoz nagyon közel halad el, s nem periódikus, azaz egyszer látható. A Föld északi féltekéjéről először március 7-én tűnik fel a Naplemente fényében, és hosszú időn át lesz látható, megfigyelhetőségét március előrehaladtával csak a növekvő Hold zavarhatja, de áprilistól már cirkumpoláris égitestként, azaz egész este, a Föld



északi féltekéjéről látható lesz majd. Április közepétől azonban fényessége csökken így már csak távcsövel követhető.

Megfigyelése...

Az előrejelzések szerint március elejétől kezd el fényesedni, legnagyobb fényességét 10-e körül éri el, tehát ekkor érdemes megkeresni. - Persze előre nagyon nehéz megjósolni, hogy mennyire is lesz látványos egy üstökös, hiszen fényessége rengeteg dologtól függhet; az üstökösök méretétől, a párolgás sebességétől, a pályájától, túljut-e a Napközeli pontján,... - Mindenképpen olyan helyett válasszunk, ahonnan jól látszik a nyugati horizont. Az alkony fényében már kereshető, de nem túl korán, mert akkor még eltakarja a Nap fénye, és nem túl későn, mert akkor már túl alacsonyan lehet, és a vastag légrétegen keresztül nézve nehéz észrevenni. Ha minden igaz fényessége a Nagy-Göncöl csillagjaihoz lesz hasonló, így szabad szemmel is jól látható, de kis távcsőben, binokulárban nézve a központi üstökösök és a csóva is részletesebb képet mutat.

A Naprendszer márciusa

Comet Panstarrs: Március 7-től közvetlenül Naplemente után a nyugati égen, felhőszerű seprűként láthatjuk.

Jupiter: A nyugati égen ragyog, éjjel után ereszkedik a horizont alá.

Szaturnusz: Éjjel emelkedik a horizont fölé, a déli égen találjuk.

Reiter Dániel

LAKATOS

kapu, kerítés, korbát, lépcső, ipari csarnokok, darupályák, hegesztés, fémdarabolás

Végerbauer István tel.: 20-9929540
Pilisborosjenő, Tücsök u. 51.



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

Hogyan válasszunk szemüvegkeretet?

Ha elérkezik az idő, hogy szemüvegre van szükségünk, vagy a régit kell lecserélni, mindenképpen érdemes szakember tanácsát kérni. A választáskor legalább 6 egészségügyi és funkcionális szempontot kell szem előtt tartani. Ezek, az elégedettség és tartósság szempontjából nagyon fontosak! Egyáltalán nem mindegy, hogy 1: milyen a korrekció mértéke (hány dioptriás)? 2: milyen anatómiai adottságokkal rendelkezünk (orrnyereg szélessége, szemtávolság, arcsont szélesség stb)? 3: mire fogjuk használni? 4: milyen környezetben fogjuk használni? 5: naponta mennyit használjuk? 6: van-e fém allergiánk? Ezek a szempontok mindenkinél más és más végeredményt hoznak! Minél több szempontot beszélünk át optikusunkkal, annál megfelelőbb keretet tud ajánlani és annál elégedettebbek leszünk hosszú távon! Csak a szakember tud segíteni abban, melyek azok a modellek, amelyek személyünkre szabottan kielégítenek minden igényt. Mivel a szemüveg – bármire is használjuk - arcunk közepén helyezkedik el, ezért a funkcionális szempontokon kívül egyáltalán nem elhanyagolható az esztétikum sem. Szerencsére, manapság már óriási a választék, gyönyörű modelleket lehet kapni, amelyek kifejezetten öltöztetnek! (Vigyázni kell azonban, hogy ne csak ez legyen szempont! A benzinkúton és bevásárló központokban már nagyon esztétikus kész darabokat lehet kapni fillérekért, ezek azonban sem az anatómiai adottságoknak, sem egyéb fontos funkcionális és egészségügyi kritériumnak nem felelnek meg!)



A szemüvegkeret ma már olyan is lehet, mint egy ékszer.

Áááááááááááááááá!

Ha ezt előbb tudom, biztos az Írisz Optikába megyek!



Megérkezett gyönyörű német és olasz kollekciónk, akciós áron!
Jöjjön el és válogasson belőle kedvére! Higgye el, érdemes!

Írisz Optika Üröm, Fő utca 72. (A Fő térenél, az ABC mellett)
A szemüvegalát
Telefon: 06 (26) 350815
www.iriszbt.hu Nyitva tartás: hétfő: szünnap; kedd. szerda. csüt. déntek: 9.00-17.00; szombat: 9.30-12.30

Alapanyagok

A szemüvegkeretek alapanyaga fém, vagy műanyag. A műanyag keretek hőre lágyuló műanyagból készülnek fröccsöntés vagy marás útján. A fém keretek többféle fémötvözetből készülnek, nikkal, titán és acél ötvözetek a leggyakoribbak. Ezekből a keretből jóval nagyobb a választék, jobban illeszthetőek az arcra és sokkal szebbek is mint műanyag társaik. (Természetesen a műanyag keretek között is vannak nagyon esztétikus darabok, csak az alapanyag megmunkálhatósága miatt nincs olyan sok variációs lehetőség. Így belőlük nincs akkora kínálat.) Fém allergia esetén a titán keret javasolt, illetve egyéb megoldások is vannak, amelyeket szintén a szakember tud ajánlani.

A fém keretek között léteznek teljes keretek amelyek körbe fogják a lencsét, vannak damilos, vagy más néven fél keretek, és vannak fűrt keretek is, amelyek szinte láthatatlanok. Mindegyiknek megvan a maga előnye és hátránya, ez is szakember dolga hogy elmondja kinek és mihez, melyik ajánlott.

Gyermekeknek

Gyermekek esetében még több szempontot kell szem előtt tartani. Először is mivel ők mozgékonyak, nem tudnak úgy figyelni-vigyázni mint a felnőttek. Ezért sokkal strapabíróbb szemüveget érdemes készíttetni nekik, erre kiváló megoldás a rugalmas, vagy flexibilis keret. Fontos szempont továbbá, hogy csak olyan keretet szabad választani, ami tettszik a gyermeknek is, mert különben nem fogja szívesen hordani! A szakember segítségével ahhoz kell, hogy megfelelően üljön a keret a gyermek orrán, a szára ne legyen túl hosszú és ne tudjon fölötté kikukucskálni. A gyerekkeretekből is nagyon széles a választék, aranyos, színes és mintás modellek vannak, így a mai gyerekeket már nem fenyegeti az a veszély, hogy csúfolni fogják a többiek a szemüveg miatt.



Fontos, hogy szemüvegét a gyermek szívesen hordja, ne tudjon fölötté kinézni és kényelmes legyen.

Ezek általános tanácsok, személyre szabottan üzletünkben tudunk felvilágosítást és segítséget nyújtani. Kérdéseivel és problémáival forduljon hozzám bizalommal!

Tallián Katalin Írisz Optika, Üröm – 06-20-218-4844

Milimári – házhoz hozzuk a háztájit - második rész

K: Előző számunkban már megismerkedhettek olvasóink egy budakalászi családi vállalkozással, a Milimárral, akik friss termelői és kézműves élelmiszereket szállítanak házhoz térségünkben. Honnan a névválasztás? Mit jelent a *milimári*?

V: A milimári egy régi sváb szó és tejes köfát jelent. A századelőn a Budapest környéki sváb falvakban éltek azok az asszonyok, akik a helyi gazdáktól felvásárolták a friss tejet, bevitték a fővárosba s ott árulták hátukon cipelt putnyukból azoknak, akik a városban nem tudtak állatokat tartani. Valami ilyesmit igyekszünk mi is csinálni, csak modernebb eszközökkel. Putnyok helyett hűtős kisteherautóval.

K: Miért jó, ha helyi termékeket fogyasztunk?

V: Több vonatkozásban is előnyös. Van gazdasági haszna: helyben marad a profit, a helyi termelő s vele együtt az egész helyi közösség gazdagodik általa. Van egészségügyi vonatkozása, hiszen ha helyi és friss, akkor hamar eljut a fogyasztóhoz, így nem kell tartósítani, azaz adalékanyag menteset fogyaszthatunk. Harmadrészt védjük vele a környezetünket is: a termékeknek nem kell sokat utazniuk, azaz kevesebb szén-dioxid kibocsátást okoznak.

K: Hová szállítanak és mikor?

V: Minden kedden és pénteken szállítunk a délutáni és esti órákban Budakalászon, Pomázon, Ürömmön, Pilisborosjenőn, Budapest III. kerület bizonyos részein és Szentendrén.

K: Mennyibe kerül a házhoz szállítás?

V: Alkalmanként 320 Ft, illetve minden hónapban a negyedik rendeléstől ingyenes. Sokan kérnek hetente kétszer friss tejet, pékárukat, zöldségeket: őket szeretnénk segíteni ezzel a „törzsvásárlói kedvezménnyel”.

K: A zöldséget, gyümölcsöt szereti az ember maga átválogatni. Mi történik, ha nem tetszik pl. a karfiol, amit hoznak?

V: Nem kell átvenni, kifizetni azt, ami nem tetszik. Rendeléskor a megjegyzés rovatban is meg lehet hagyni, hogy kisebb vagy nagyobb szemű almákat szeretne a vásárló, hogy kb. hány kilós kelkáposztára van szüksége, hogy puhább vagy szárazabb kolbászt szeretne...

K: Arról már beszéltünk, hogy nagyon megváltoztatják a beszállítóikat s csak kiváló minőségű élelmiszereket forgalmaznak. Van nekik bio termékeik is?

V: Pillanatnyilag nincs minősített bio termékünk, de dolgozunk rajta. A Hétforrás Tanya, ahonnan a nyers tehén tej és termelői tejtermékek érkeznek, tervezi a bio minősítés megszerzését. A hústermékek között van, ami bio alapanyagból készül. Már felvettük a kapcsolatot bio zöldség- és gyümölcstermelőkkel. De a minősítés megszerzése sokba kerül a gazdáknak, amit kénytelenek visszaárzni a termékbe s így nehezebb eladniuk.

Vizont minden árunk tartósítószer mentes, szinte minden termék teljesen adalékmentes, hagyományos módon készült, házi portéka. A fejős tehenek, a tojós tyúkok csak természetes takarmányt kapnak. Ez a „*milimári minőség*”.

K: Azt hiszem, minden olvasónk szeretne ilyen termékeket fogyasztani. De vajon mennyire drágák?

V: Igyekszünk az árakat alacsonyan tartani, de sohasem a minőség rovására. Sok termékünk a piaci ár alatt van. De ha az állatokat tisztességesen etetik, az pénzbe kerül. Ha a kenyérbe beletesznek mindent, aminek benne kell lennie, akkor az nem lesz a legolcsóbb kenyér. Nálunk egy kilogramm fehér kenyér 340 Ft. Vizont laktat és önmagában is remek íze van. Erre elég termelői vajtat kenni s kész egy tápláló, finom reggeli.

K: Húsvét közeledvén, van esetleg olyan termékük, amivel feldobhatnánk az ideai ünnepi asztalt?

V: A Boldog Tyúkfarmról, ahonnan a ta-

nyasi tojásaink érkeznek várhatóan lesznek jércetojások is rendelhetők. Marci, a pékünk sütni fog koszorús kalácsot. De legfőképp mindannyian nagyon várjuk már a vitamindús friss tavaszi zöldségeket.

www.milimari.hu

HÁZTÁJIT HÁZHOZ

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

és egyéb termelői finomságok házhozszállítása.

Rendelés interneten illetve telefonon.

☎ 36-30-388-4000 www.milimari.hu

**Gyermekfelügyelet
vállalok alkalmanként,
vagy rendszeresen.
Tel.: 06-30-940-1190
Szondiné Gabi**

**Szeretettel meghívjuk
dr. Hegedűs György
AZ EGÉSZSÉG TITKA: AZ
EGYSZERŰSÉG – ÚJ TÉMÁK
AZ ELHÍZÁS OKAI
FOGYÓKÚRÁS LEHETŐSÉGEK
AZ IDEÁLIS FOGYÓKÚRA
előadására!**

- Hiánybetegségek – mikrotápanyag hiányok (vitamin, ásványi anyag, nyomelem, antioxidánsok) miatt kialakult betegségek
- Megfelelő étrendkiegészítés - mesterseges, természetes? Tabletta vagy a természetből fogyasszuk el? Gyógynövények. Honnan tudjuk, hogy pontosan mire van szükségünk?
- A cukorbetegség és a magas vérnyomás okai, életmódbeli változtatással kezelési lehetőségei. Gyógyítható? Igen!

CHILOPASS® Részletes információ:
www.chilopass.hu/eloadas
Tel: 70-2849038 e-mail: info@chilopass.hu
Az előadás helyszíne: Pilisborosjenő,
Reichel J. Művelődési Ház nagyterme
2013. március 24-én 18.00-20.00
A belépés díjtalan!
Dr. Hegedűs György
CHILOPASS Egészségközpont
Minden kedves Érdeklődőt
szeretettel várunk!



Műszaki előkészítés, vizsgáztatás
Kis terjedelmű karosszéria munkák

**GUMISZERELÉS – ELADÁS
GYORSSZERVIZ**

bármilyen típusú autóra

2096 Üröm,
Csókavár u. 74.

Telefon:
06-209-777-265



**Angol tanítás,
korrepetálás,
nyelvvizsgára felkészítés.
Báldi Éva
06-20-959-7395**

FÖLDMÉRÉS

- telekalakítás
- épület, telekhatár kitűzés
- telekfelmérés
- épületfeltűntetés

Aczél Ferenc (Pilisborosjenő)
06 70 323 3925

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!
 Klímaberendezés 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, Tánccsics 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 Tánccsics 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

REDŐNY

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

NÉMET nyelvoktatás,
vizsgafelkészítés alap-, közép-
és felsőfokon, korrepetálás,
pótvizsgafelkészítés.
Óralehetőség skype-on is.

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

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

MIGÁLKÓ JÁNOS

VÍZSZERELÉS,
DUGULÁS ELHÁRÍTÁS.

06 20 91 10 683



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 szerelése



Bútorkészítés,
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

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

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-
KÖZPONTIFÜTÉS 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



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

Ürömi vegyeskereskedés



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

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

KÜLÖNLEGESSÉGGÉNT:

VADHÚSOK nagy választékát kínáljuk: muflon, vaddisznó, őz, szarvas, vadkacsa, fácán, nyúl, nyúl pörkölt.

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

Hegykristály Szépségbarlang



Ürömön, 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.

Pedikűr:

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

CIPŐ FERTŐTLENÍTÉS
manikűr, **Facelift arcmasszázs, saját köröm megerősítése**
SPA ápolás, Paraffinos ápolás, Japán ápolás kézre - lábra,
Shellac, 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)



SZÁMÍTÁSTECHNIKAI szaküzlet nyílik Ürömön!

- új számítógépek valamint laptopok, alkatrészecskék
- használt PC-k, és laptop-ok 6 hó garanciával
- laptopok és asztali PC-javítása és karbantartása
- LCD monitorok javítása
- wi-fi hálózatok telepítése
- tanácsadás, adatmentés
- nyomtatás, fénymásolás
- nyomtatási kellékek

2096 Üröm, Fő utca 38.
Telefon: 06-1-445-0355
www.laptopolda.hu

SUPRA-TRENDO



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



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

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.
Házhozszállítást 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

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. március 15-től 2013. április 15-ig hétfőn, kedden
és szerdán 20% kedvezményt kap békásmegyeri éttermünkben!
A kedvezmény kizárólag a bonttal együtt érvényes. A kupon házhoz-
szállításra nem váltható be. Más kedvezménnyel nem összevonható.



HAZAI ÍZEK UTCÁJA

SZERVEZÉSÉBEN

szeretettel várjuk Önöket

A TAVASZI KIRAJZÁS

rendezvényünkön március 16-17-én



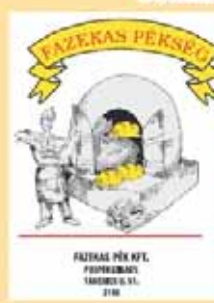
ÁLLANDÓ KERESKEDŐK ÉS ÖSTERMELŐK:

- Kolbászoló - minőségi hazai füstölt kolbászok, szalámi, tepertő, egyéb füstölt és pácolt húskészítmények
- Házi kecskesajtok, kecsketej, egyéb sajtínyencségek
- Pékség, pékáru, saját készítésű termékek

LESTYINAI KECSKEFARM

KOLBÁSZOLÓK KFT.

FAZEKAS PÉK



Házi kecskesajtok:
legelész kecskének teje,
vaja, sajtja,
közvetlen a termelőtől

**Minőségi, magyar,
prémium kategóriás
füstölt termékek!**

**Hagyományos kelesztésű,
adalékmentes kenyerek
és péksütemények
készítése.**

MEGHÍVOTT ÁRUSOK ÉS KÉZMŰVESEK:

1. Szintai Ildikó: fa termékek, hagyományörző és népi ingeink, zsúrizett iparművészeti alkotások.
2. Pelikán cukrászda: üdvözljük a kézműves finomságok csodálatos világában.
3. Stexi: egyedi, díjnyertes bőrből készült termékek.
4. Lukács József: hidegen sajtolt olajok, gyógynövény koncentrátumok, lekvárok, mélyalmos tojás, ambrosia, cukorszint ör.
4. Hoci: sarukészítő, bőr mives.
5. Járai Ágnes: exkluzív batikolt polók, textil oldaltáskák, borszákok, ajándék tasakok.
6. Molnár Tésztá: helyi, saját tojásból készült tészták, hagyományos recept alapján. Paleolit tésztá.
És még sokan mások...



Szentendrén a Dobogókői út 1. szám alatt lévő Városháza Üzletház parkolójában, az ízek utcája piacon (<http://www.varoshazuzelethaz.hu/>), két napos kirakodóvásárt és Tavaszi zsongás rendezvényt tartunk, a fenti időpontban. A parkolóban, az év minden napján üzemelő, ízek utcája piac működik. Ezen a két napon,

szeretnénk a vevőkörünknek a hazai ízek mellé, hazai kézműves termékeket is felvonultatni, illetve néhány programmal kedveskedni, mint pl.: gyerek lovagoltatás, párbajjátékok, stb.
Színes programokkal, finomságokkal várunk minden kedves látogatót!

Helyszín: Szentendre, Városháza Üzletház – parkoló
2000 Szentendre, Dobogókői u. 1-3.
(a 11. számú úthoz közel)

