



MÉDIAAJÁNLO

Hirdetés típusa	Hirdetési méret (mm)	Hirdetési felület (mm)	Nettó ár (4 szín oldal)
1/1 oldal	280x413	2 400	306 329 Ft
1/2 oldal	280x204	1 200	181 069 Ft
Junior Page	185x308	1 200	181 069 Ft
1/4	138x204	600	111 518 Ft
1/8	138x100	300	62 010 Ft
1/12	90x100	200	41 340 Ft
1/24	43x100	100	20 570 Ft
1/48	43x48	50	10 335 Ft
címlap banner	43x44	50	18 589 Ft
monokli	43x89	100	37 177 Ft
felső szalag	280x25	150	37 206 Ft
alsó szalag	280x48	300	62 010 Ft
panoráma	590x100	1 200	217 283 Ft
álló panoráma	90x413	800	178 589 Ft
bubble	4/200 (d=185)	800	133 942 Ft
bubblon	2/100 (d=90)	200	48 508 Ft
sarok	185x204x275	400	99 216 Ft
mellettket	Szalagban 4/100 (szalag) 1/12 oldal + 1/24-es azonosítón, 1/48-as azonosítón vagy más méretű mellékletben		69 000 Ft

FELÁRAK ÉS KEDVEZMÉNYEK

FELÁRAK	FELÜLETI KEDVEZMÉNY	GYAKORISÁGI VAGY MENTISÉSI KEDVEZMÉNY
szövegoldal: 30%	(árlista tartalmazza!)	6 hirdetés vagy 2 400 hmm: -5%
címlap: 100%	600 hmm-től: -10%	12 hirdetés vagy 4 800 hmm: -7%
címlap hajítás felett: 130%	900 hmm-től: -27%	20 hirdetés vagy 8 000 hmm: -10%
hátsó oldal: 90%	1201 hmm-től: -35%	30 hirdetés vagy 12 000 hmm: -15%
választott hely: 28%		

Példányszám: 25 000

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT ÉS HIRDETÉSFELVÉTEL ÉRD KÖZPONTJÁBAN

Ügyfélszolgálati irodánkban munkatársunk részletesen tájékoztatja Önt a megjelenési lehetőségekről, hirdetési ajánlatainkról.

Vállalatok, vállalkozások és egyéni ügyfelek hirdetéseinek felvétele személyesen is.
Érd, Budai út 7/B. (Érd-Center) 1. emelet 115.
Felfogadás: Hétfőn 9-16,
Keddtől csütörtökig 10-16, Pénteken 10-15 óráig.
Telefon/fax: +36 23 523 030, E-mail: torokjadit@erdiujsg.com

A megjelenési lehetőségekkel, hirdetési árakkal, akciók ajánlataikkal kapcsolatban kérjük média tanácsadó munkatársunk tájékoztatását és személyes támogatását:

Simon Melinda +36 20 263-2525,
Hirdetésefelvételt: +36 1 814-4767,
+36 20 263-2514,
ertekeites@erdiujsg.com

Ott érdemes hirdetni, ahol hirdetését mindenki látja – ÉRDI ÚJSÁG



ÜGYELETEK

Rendőrség: 107, Mentők: 104 Tűzoltók: 105. Segélyhívó: 112	
Országos Mentőszolgálat	375-004
Rendőrkapitányság (Felső u. 4.)	365-007
Tűzoltóság	524-570, 524-571
Ügyeletet tartó gyógyszertárak Érd-en:	
Hétfő: Parkvárosi Patika (Bem tér 1.)	372-569
Kedd: Szent Klára patika (Felső u. 37.)	520-922
Szerda: Borostyán Patika (Bajcsy-Zs. út 40.)	373-496
Csütörtök: Szent György Patika (Budai u. 13; Stop Shop)	523-485
Péntek, szombat: Központi Gy.tár (ügyelet, Budai út 20.)	365-568
Vasárnap: Fermon Patika (Budai út 2-4., Tesco)	520-030
Liget Patika (Balatoni út 56.)	375-683
Kármelita Patika (Gyula u. 46.)	367-273
Szent Filoména Gy.tár (Kossuth L. u. 102.)	367-506
Gyömbér Patika (Gyömbér u. 1.)	360-413
M7 Gyógyszertárat (Iparos u. 41.)	520-618
Orvosi Ügyelet Gyermekorvosi, felnőtt ügyelet (Szabadság tér 9.)	365-770 365-274



Hirdetni szeretne?

Hirdetésekkal kapcsolatban várjuk hívását hétköznap 8 és 17 óra között a

+36 1 814 4767
vagy a

+36 20 263 2514
telefonszámon!

Apróhirdetésekkal kapcsolatban hívja a

+36 23 523 030
+36 20 263 2518
+36 1 814 4763
telefonszámmal!

TÜSI ZÁLOGHÁZ ÉKSZERÜZLET

ÚJ HELYRE KÖLTÖZTÜNK!
(AZ UTCA TÚLOLDALÁRA)
31. Fehérvári út 17.
XI. Fehérvári út 19.

NYITÁSI AKCIÓ!
Egyes aranyékszerek -20%
4540 Ft/g -a készlet erejéig

Tel.: 209-1208
(20) 530-0853



Minden korosztály és méret számára!

Új angol használt ruhabolt nyílt!

Érd-en, a Budai út 22. a lakótelep felőli oldalon.

Gyermekekre:
2.990,- Ft/kg

Felnőtt ruha
darabáras, kiváló
minőségű ruhák.

Úgy érzi, összezsapnak a hullámok a feje felett? Egyre kilátástalanabb a helyzete, senkire sem számíthat, halmozódnak adósságai?

Lépjön időben! Ne veszítse el lakását!

Ha úgy érzi, lakásának, lakhatásának elvesztése fenyegeti, tájékozódhat lehetőségeiről „Kulcs-tartó” információs vonalunkon.

Sok emberrel előfordul, hogy életének egy szakaszában nehéz helyzetbe kerül, családjától, barátaitól nem tud, vagy akar segítséget kérni, hosszabb - rövidebb ideig nem tudja fizetni lakbérét, közüzemi számláit vagy hitelének törlesztő részleteit. Ilyenkor különösen fontos, hogy ne adja fel, mert az időben kezelt probléma orvosolható. Megoldás akkor lehetséges, ha tudja, milyen segítségeket vehet igénybe, és tájékozik a várható következményekről.

Ha úgy dönt, hogy nem dugja homokba a fejét, hanem kész tenni azért, hogy ne veszítse el lakását, akkor várjuk hívását! Hívhat minket hétfőn és pénteken, 18 és 21 óra között a (1) 267-0006 telefonszámon.



Kulcs-tartó program

www.menhely.hu

- Épületbontás, töltésmunka
- Jutószervezet építés
- Tetőfedés • vízszigetelés
- villanyszerelés
- egyéb épületgépészeti szerelés
- víz-, gáz-, fűtés szerelés
- légkondicionáló szerelés
- vakolás
- épületszerelvények szerelés
- padló-, falburkolás
- festés • ivóvezet

A fenti munkák elvégzése Budapest és Pest megye területén

Mester 3-as General Bt.
1221 Bp., Leányka u. 26. 9/34
Tel.: 06-30/333-5855
fax: 06-1/237-0454



Érdeklődjön értékesítő irodánkban!

06 1/555 0666 • 06 1/414 3333

Az Arany Árkony Időotthonok várják kedves lakóikat Budapesten 4 helyen és Törökbalinon. Ügyintéző elhívást, kiegészítő szívvonalú egészségügyi ellátás és havi díjas ápolás az egészségügyi szolgálatoktól.

www.aranyarkony.hu
www.pacsallatthn.hu



ÁLLATORVOSI RENDELŐ

1119 Bp. Tétényi út 18.
Mobil: 30/9 483 582
30/9 483 589

Ivartalanítási akció
20% kedvezmény

CHIP beültetési akció **3990 Ft**
Otthoni betegellátást vállalunk

www.budalallatorvos.hu

HITELEK BANKOKTÓL

Találjuk meg együtt problémáira a megoldást!

SZABADFELHASZNÁLÁSÚ JELZÁLOGHITELEK KIZÁRÓLAG INGATLAN FEDEZETTEL!

- APEH végrehajtás, megvásárlás, felbontott hitel nélkül nem áradó!
- Lakáshasználati hitelekben minden segítséget megadunk!
- BAB-hiteleknek is van lehetőség!

Akár jövedelemigazolás nélkül is!
• Autó hitelek közvetlen.

1095 Bp., IX. ker. Munkács u. 35-44.
II. kőpudrú, III. em. 18.
Kapcsolat: 18. Hívószám: 0-16 30ag.
Tel.: 06-1/219-09-09

www.duplacrecredit.hu

06-30-023-05-06, 06-30-322-7104
Borjókai utcán, 11. emeleten
otthoni és üzleti ügyintézés.

A hirdetés nem minősül ajánlatnak a hitelek felvételére vonatkozóan.



Motorkerékpár-szerelő képzés BUDAPESTEN!

Nappali tagozatos, OKJ-s képzés, 10. osztályt végzettségű, vagy érettségizettségű 16-22 éves korig; 2 éves, diákigazolvánnyal, igény esetén kollégiummal, ösztöndíjjal.

Felnőttoktatás, iskolarendszerű, OKJ-s, 8. osztálytól, 18-99 éves korig, 2 éves, diákigazolvánnyal

Beiratkozás a 2010/2011 tanévre és információ:
Tel.: 30-201-93-71
www.pannoniaszakiskola.hu
szepaszaki@citromail.hu

Vérnyomásmérő szaküzlet

Hiteles készülékek
Vásárlás előtti szakmai tanácsadás

A Magyar Medical Elektronika Országos Szakmai és Kereskedelmi Központja

(Budapest, XI. kerület, Árpád t. 7.)
Telefon: 217-1765
Hívószám: 06-30-09-12 árúg
Web: www.emkcentral.hu

100% kedvezmény a hirdetés felmutatásánál!

Vérnyomásmérő szerviz
Minden típus javítását vállaljuk.

Olesó számítógépet keres?

NEC I-Select D5000 - új **49.900** bruttó



12 ÉVE GARANCIA

Fujitsu-Siemens Lifebook s7110 - használt

84.900 bruttó

Akció a készlet erejéig érvényes!

WWW.ARENACOMP.HU
info@arenacomp.hu | +36-1-785-3397
1148. Budapest, Adria sétány 6/a

VÉGZETES FOGYÓKÚRÁK

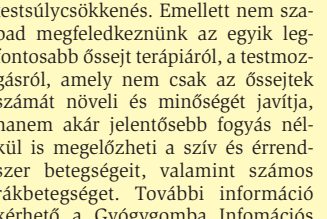
Új módszer a fogyókúra káros hatásainak csökkentésére és eredményességük fokozására

A túlsúly akár 7 évvel is megrövidítheti az életet, ezért a testsúly csökkentése elsődleges célnak tűnik. A kutatók azonban felhívják a figyelmet arra, hogy a fogyókúra sokszor a halálozási arányokat is megnövelheti. A szénhidrátokban szegény és fehérjében gazdag diéta állatkísérletekben érelmeszesedést idézett elő, csökkentette az érfalakat kijavító őssejt mennyiségét és minőségét, megnövelte a szívbetegség kockázatát. A kísérlet rávilágított arra, hogy a szervezet saját őssejtjeinek „karbantartása” lehet az optimális megoldása a túlsúly okozta egészségügyi katasztrófának. Emellett a további elhízás megakadályozása, illetve a testsúly megtartása mérsékelt és kiegyensúlyozott diétával gyakran célravezetőbb lehet. Ha a vérkeringésben lévő őssejtek (EPC) épek és megfelelő mennyiségben vannak jelen, akkor azok kijavítják az érfalakban keletkező hibákat. A probléma abból keletkezik, hogy a szív és érrendszer betegségeit előidéző rizikófaktorok – dohányzás, magas cukorszint, túlsúly, magas vérnyomás, LDL koleszterin – károsítják a szervezet regeneráló őssejt működőképességét. Sőt, a rizikófaktorok következtében károsodott őssejtek a szervezet ellen is fordulhatnak helyett, hogy azok hibáit kijavítsák: szövetségekből ellenségekké válnak. A károsodott őssejtek az érfalba beépülve gyulladást okozhatnak, valamint szerepük van a cukorbetegség alatt előforduló vakság kialakulásában is. Az eredményes agyi neurotropikus őssejt terápiájáról Németországban ismertté vált kutató, Varga Gábor éppen ezeket a kutatási eredményeket felhasználva kidolgozta a 2. generációs, fogyást támogató, természetes hatóanyagok alkalmazását. Ezek nemcsak a zsigeri zsírok csökkenését segíthetik elő, hanem az őssejt aktivitását is fokozzák, egyben a szív és érrendszer rizikófaktorait (például magas cukorszint, vérnyomás, koleszterin) is csökkenthetik. Az alkalmazható hatóanyagok között jelen van a rákellenes hatásáról ismert apigenin, amely amellett, hogy az agyi őssejt aktivitását fokozza, gyulladásgátló tulajdonsággal is rendelkezik. A zsigeri zsírok mennyiségét a derékbőség jelzi és annak csökkentése jelentősebb egészségjavító hatást fejthet ki, mint az egyszerű





kulásában is. Az eredményes agyi neurotropikus őssejt terápiájáról Németországban ismertté vált kutató, Varga Gábor éppen ezeket a kutatási eredményeket felhasználva kidolgozta a 2. generációs, fogyást támogató, természetes hatóanyagok alkalmazását. Ezek nemcsak a zsigeri zsírok csökkenését segíthetik elő, hanem az őssejt aktivitását is fokozzák, egyben a szív és érrendszer rizikófaktorait (például magas cukorszint, vérnyomás, koleszterin) is csökkenthetik. Az alkalmazható hatóanyagok között jelen van a rákellenes hatásáról ismert apigenin, amely amellett, hogy az agyi őssejt aktivitását fokozza, gyulladásgátló tulajdonsággal is rendelkezik. A zsigeri zsírok mennyiségét a derékbőség jelzi és annak csökkentése jelentősebb egészségjavító hatást fejthet ki, mint az egyszerű



testsúlycsökkenés. Emellett nem szabad megfeledkeznünk az egyik legfontosabb őssejt terápiáról, a testmozgásról, amely nem csak az őssejt számát növeli és minőségét javítja, hanem akár jelentősebb fogyás nélkül is megelőzheti a szív és érrendszer betegségeit, valamint számos rákbetegséget. További információ kérhető a Gyógygomba Információs Központokban.

Budapest tel.:
06-1/709-0489, 06-70/423-1123
Vidék tel.: 06-70/423-1127,
06-46/508-768, 06-30/391-8080
Varga Életmód Kutatás Honlapja:
www.vargadiet.hu