

**Kint vagyunk az állóvízből!**

## Asztrológiai útmutató a Rák jegyében

Június 21-én, 12 óra 43 percor beköszönt a csillagászati nyár. Nagy várakozással tekintetünk a következő hónap(ok) elé, mert a bolygók égi helyzetében számottevő változások történnek. Mindez új irányt szab az életünknek. Hosszú ideje fennálló nehéz konstellációk feloldódnak a planéták vándorlása nyomán, és a Jupiter is tovább lép a Rák jegyéből. Az utóbbi hetekben már-már fájdalmasan lelassult a világ, ügyeink megrekedtek – csak a feszültség növekedett kívül és belül.

**Most megmozdul az állóvíz,** és vele mozdulunk mi magunk is. Emlékeznék a tizenöt éve ránk nehezedett nagy napfogtakozásra? Nem elég, hogy a jelenségnek emberemlékezet óta bajlós jelentést tulajdonítottak, 1999-ben külön is kihangsúlyozták a „hivatásos huhogók” a bolygók általános négyzet alakban történt elrendeződését, annak korlátozó kerek közé szorító mivoltát. Ilyesféle négyzet vett körül minket ismételen, de nem egy különös déli sötét óra erejéig, hanem – több-kevesebb pontossággal – legalább fél éven keresztül. Aztán túléltük, megint elmaradt a világvége.

A négyzet alakban rendeződő konstellációt egyébiránt látni nem lehet (kivéve, ha az egész helyzetet felrajzoljuk horoszkópra, ahol az is látszik, ami a Föld túloldalán van). Érzékelti tudjuk – ez megtörtént – olyan módon, mint valami energiát, ami nagyon stabilan fennáll. A négyzet az „szilárd alapok”-at jelképezi, s a földi élet korlátait egyáltalán. Azt azonban, hogy jó-e ez, ki-ki a saját lelkiülete, mentalitása, és aktuális élethelyzete alapján ítéli meg! A négyzet alakban rejlő mozdulatlanság élvezetét persze alaposan megnehezítette a csillagkombinációt alkotó égitestek harcisa, felforgató alaptermészeté. Vagyis egyszerre próbáltak érvényre jutni a stabilizáló és a változást sürgető erők.

**Tóth Éva Ágota**

## Sunny Tours utazási ajánlatok

**Sea Gull Hotel and Aquapark \*\*\*\***  
– Hurghada, Egyiptom  
80.600 Ft/fő-től / 8 nap/7 éjszaka  
– All inclusive ellátással

**Tunéziai nyaralás – El Mouradi Mahdia \*\*\*\*** All inclusive  
ellátással már 69.990 Ft/fő-től



**BULGÁRIA üdülés KIEMELT AJÁNLATOK**  
79.900 Ft/fő-től / 8 nap/7 éj

**Törökország Relax csomag – Hotel \*\*\*\*** – Ultra All Inclusive  
ellátással már 79.900 Ft/fő-től



**Június európai körutazások busszal, repülővel – a világot látni kell!**

**Rodosz üdülés már 64.900 Ft/fő-től / 8 nap / 7 éj**



**Sunny Tours Kft. • Pólus Center, 1152 Bp., Szentmihályi út 131.**  
A. épület Fsz. 21. • Tel./Fax: +36-1-951-1077  
info@sunnytours.hu • www.sunnytours.hu



**Kos (III. 21. - IV. 20.)**

Ídeje áttekinteni, miként halad a tervei megvalósításával. Most jó lehetőségeket kap, hogy bizonyos módosításokat végezzen, vagy egyes dolgokról letegyen. Más esetekben nagy energiát áldoz arra, hogy a halogatott munkákat elvégezze. Váratlanul olyan lehetőségek bukkannak fel, amelyek kimozdítják a holtpontról, bárhol is legyen az elakadás az életében. Ahogyan egyre több lemaradást sikerül felszámolnia, úgy válik a hangulata is optimistábbá. Szokatlan tanácsnak hangzik, de a nagy sürgős-forgás közepette igyekezzen idejében pihenni is! Az almai különleges útmutatásokat nyújthatnak. A nyaratással várhat augusztusig. Ez most a munka hónapja.



**Bika (IV. 21. - V. 20.)**

Uralkodó bolygója a Vénusz, a gyors és könnyed Ikrek jegyében halad előre. Ebben a hónapban a szokásosnál több, érdekes emberrel találkozhat, talán utazni is fog. Most ne számítson hatalmas, nagy horderejű eseményekre, viszont számtalan kisebb, pozitív történés lehetősége. Tartós cikkeik vásárlása és mely elköteleződésre sem alkalmas a mostani időszak, most minden a gyors változásokról és a hirtelen támadt jó ötletekről szól. Szereznesz hozzádka ezen „mozgékony” hónapnak, hogy több kedve lesz kizomoldulni, sportolni, kirándulni. Még a fogyókúra is hatékonyabb lehet július első felében.



**Ikrek (V. 21. - VI. 21.)**

Nagy hasznát veheti a gyors észjárásnak és a sokoldalúságnak a következő hetekben. Adódnak olyan események, amikor váratlanul előkerül egy régi, megoldatlan, szőnyeg alá söpört (vagy csak más fontos teendők miatt hátrább sorolt) ügy. Kénytelen lesz visszatermi az elintézetlen, felvállról vett helye van az álmódzásnak, utazzen vízpartra (vagy egyenesen a vízre: hajóút, evezős túra, stb.). Kivételesen jól fog szórakozni!



**Rák (VI. 22. - VII. 22.)**

Nehezen hiszi el, hogy elérkezett a születésnapja, és ezzel új személyes év veszi kezdetét. Július közepéig ugyanis úgy tűnik, mintha valami állóvízbe tévedt volna, semmi különös nem történik. Ha mégis, akkor viszont nem éri úgy, hogy „na most valami tényleg megváltozott”. Tekintse úgy ezt a három hetet, mintha lehetőséget kapott volna arra, hogy bizonyos dolgokat VÉGLEG elrendezzen, lezárjon. Tartson nagytakarítást, lomtalanítást, méregtelenítő kúrát, de ne hozzon fontos döntéseket (pl. ingatlanvásárlás, vagy munkahely változtatás).

**Baba-Mama Klub hetente a Napfény Mozsásztúdióban**  
1162 Hermína út 16.  
Tel: 06-70-612-9516

**LÁBÁPOLÁS OTTHONÁBAN KÉZI-GÉPI PEDIKÚR**  
Hívjon bizalommal: 20/538-6192, 30/617-7784

## H O R O S Z E R Ő

Július harmadik hetétől minden megváltozik, felgyorsulnak az események. Végre eljön az Ön ideje, amikor megvalósíthatja a legmerészebb álmait.



**Oroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)**

Ha teheti, július első felében menjen nyaralni, lehetőleg családdal. A pihenés, semmittevés igen jól fog jönni. Július közepétől ugyanis megkoskodnak a teendők, pontosabban olyan távlatokat nyit az élet, ami feltétlenül aktív részvételt kíván Öntől. Új munkakörbe kerülhet, vagy más módon nyer elismerést, például egyetlen felvétel vagy külföldi munkalehetőség révén. Elképzelhető, hogy a család gyarapodása vagy új lakás vásárlása miatt növekszik meg a tennivalói száma. Pozitív, örömteli változások állnak küszöbön, de lustálkodni aligha lesz ideje a nyár hátralévő részében.



**Nyilas (XI. 23. - XII. 21.)**

Tartson ki még három hétig, fejezze be a megkezdett dolgokat. Július 15. után egy szerencsés időszak, fellendülés veszi kezdetét. Addig azonban még kénytelen lesz szembenézni egy-két problémával. Egyfelől az anyagi helyzetét vizsgálja felül! Kerülje a gyors megzavargadást ígérő, kétes ügyleteket. Szükség esetén forduljon szakemberhez. A másik kérdés, hogy a parkapcsolat lehet. Megnyitban valamelyikük a megtevesztések, idealizálások álarcát viseli, vagy túl optimista ráncsán szemüvegét, most elkerülhetetlenül bekövetkezik a valóság felfedése – aztán új időszámítás kezdődik.



**Szűz (VIII. 24. - IX. 23.)**

Egy lépést előre lép, kettő – de legalább másfelet – hátra. Úgy éri, semmi nem halad előre, Ő is egy helyben topog. Hótt csak azért kénytelen elővenni a régi „letudott” ügyeket, mert maradt ott még egy s más elintézetlen. Rugaszkodjon csak neki még egyszer, most már tényleg utoljára! Ha lehet, ezután ne csak szóbeli elkötelezészel. Valószínűleg Önnek is jót tenne egy alapos lomtalanítás a lakásában, vállalkozásában – s talán az érzelmi terén is. A Rák jegyében mindenekelőtt a családi viszonyoknak érdemes rendet tenni! Utána minden sokkal könnyebb lesz, egyik pozitív esemény hozza magával a másikat.



**Bak (XII. 22. - I. 20.)**

A Rák havának fő témája a család, és ez Bak születésében most tökéletesen igaz lesz. Többféle, változatos családi eseményre van kilátás ezekben a hetekben, évforduló, keresztelő, diplomaosztó és más egyéb is szóba jöhet. Mindegyik jó alkalmat szolgáltat arra, hogy eltpregjen a múlt és jövő fontos kérdése-



**Mérleg (IX. 24. - X. 23.)**

Aktív és energikusnak részt vesz a különféle közösségi programokban. Habár a Rák havának központi témája a család, az Ön figyelmét most sokkal inkább a társas élet felé fordul. Megannyi változatos program adódik, a Múzeumok éjszakájától a Szent Iván napi tügyújtásig, sportesemény, esküvő, utcabál... Az összpontosításhoz és az ülömunkához nem lesz kedve. A hónap utolsó napjaiban viszont a párkapcsolati kérdéseket foglalkoztatják. Egy örömteli esemény nyit új fejezetet az életükben – például sikerül elköltözni az anyósékhól, vagy a válásuk után 25 évvel, egyszerre lesznek nagyszülők... A sors idónként meglepő fordulatot produkál, számíton a különös eseményekre.



**Skorpió (X. 24. - XI. 22.)**

Mindenféle szellemi tevékenységre, szervezőmunkára

**GERINCJÓGA INDULT!**  
Nem csak terápia, megelőzés is!  
Hétfő: 7.30-9 szerda: 8-9 csütörtök: 18-19

**HATHA JÓGA**  
Hétfő és szerda 9-10.30 kedd 18.15-19.45 kislétszámú csoportokban, családias környezetben, ahol mindenkre figyelünk! Bejelentkezés 06-20-412-6353 Napfény Mozsásztúdió 1162 Hermína út 16.

**BABA-MAMA KLUB**  
hetente a Napfény Mozsásztúdióban  
1162 Hermína út 16.  
Tel: 06-70-612-9516

**LÁBÁPOLÁS OTTHONÁBAN KÉZI-GÉPI PEDIKÚR**  
Hívjon bizalommal: 20/538-6192, 30/617-7784

és megbeszélésre kerithet sort július első felében. Jól teszi, ha a felgyülemlett papírmunkák felszámolására, feldolgozására is szán néhány napot. Ha üzleti utat kell beiktatnia a nyáron, arra szintén a július közepe tűnik alkalmasnak. Ugyancsak a „munka” témakörébe tartozik az önzetlen segítő tevékenység, önkéntes munka lehetősége. Hétköznap előfoglaltságai megzavarták különösen a nőket. Őnben az élet spirituális oldala iránti érdeklődés. Pszichikus jelenségek vagy meglatások részese lehet, fokozottan olyan érdekes lesz, hogy semmi sem történik véletlenül. A látvány értelemten események mögött valami nagyobb terv van kibontakozóban.



**Vízöntő (I. 21. - II. 19.)**

Előfordulhat olyan esemény, elsősorban a női családtagokkal összefüggésben, ami érzelmi felkavaró lehet. Ez elindít valamilyen lényeges változást. Valójában az elfojtott feszültségek törnek felszínre. Gondoljon erre, valahányszor júliusban beborul az ég, és kitör a vihar (bővelegesen, a természetben). A barátai Ön mellett állnak, számíthat rájuk, de szükség esetén Őn is álljon a rendelkezésükre! Ha az otthonában tervez átalakítást, arra most júliusban sort kerithet. Egészen új, meglepő ötletek jönnek valahonnan. A hónap végére sok mindent friss szemmel, új nézőpontból fog látni, és összességében elégedett lesz.



**Halak (II. 20. - III. 20.)**

A három nyári hónap közül a Rák hava a legkellemesebb időszak a Halak szülött számára. Remek időszak a pihenésre, feltöltődésre. Természetesen vízparton, hiszen a víz a Halak életléleke. Ha valamilyen kihívásra vágyik, a vízi sportok jöhetnek szóba, de meglehet, hogy egyszerűen csak pihenni szeretne. (Ebben az esetben keressen egy kisebb forgalmú, csendes vízpartot.) A látzólagos semmittevés egyáltalán nem haszontalan, mi több, egy elmélyült alkotómunka nyitánya lehet. Mindenképpen felerősíti az érzékenységet a művészetek, és az univerzum metafizikai vonatkozásai iránt. Ez a hónap a lelki fejlődés és a nem is olyan celtalan álmódzás ideje.

**Tóth Éva Ágota**  
(+36 20 489 92 97)

**ESKÜVŐI TÁNCÉRTÉKES - AKCIÓ!!!**  
3x60 perc csak 12.000 Ft!  
3 alkalom alatt garantáltan betanítjuk az esküvői táncokat a Nagy Napra!  
Fodorné Ferenci Eszter szakképzett táncos és táncoktató  
Tel: 06-70-612-9516  
napfeny.mozgasstudio@gmail.com

**A NAPFÉNY MOZGÁSTÚDIÓ és a METROSPORT bemutatja:**  
**CSALÁDI SPORTNAP**  
Cím: 1162 Budapest, Csömöri út 158.  
Időpont: 2014. június 7. 9:00–13:00

**Programok:**  
9:00 Gyorstollas  
10:00 Kérdés (Tomi)  
11:00 Zumba (Eszter)  
12:00 Gyeplabda (Főnix)

**Egész idő alatt:**  
• fociztatás oktatás  
• fizikális lehetőség  
• ügyességi játékok

**Óriási tantárgyváltászték folyamatosan egész nyáron!**  
1161 Bp. Hűsök tere 6. ☎ 405-3542

**Métisz nyelviskola**  
Óriási tantárgyváltászték folyamatosan egész nyáron!

**ANGOL nyelv oktatása** kedves, gyakorlott nyelvtanáról. Korrepetálás, nyelvtani rendszerezés, beszédközpontú órák. Tel: 06-30-951-1615

**ANGOL OKTATÁS** bármilyen szinten. Korrepetálás, KÖZEPFOKÚ nyelvvizsgára, ÉRETTSÉGIRE, FELVÉTELIRE gyors, hatékony felkészítés dinamikus nyelvtanáról, délelőti is. Tel: 403-7949, 06-20-432-4728

**NÉMET nyelvtanítás, korrepetálást, érettségire, felvételre és nyelvvizsgára (Külkerre is) felkészítést minden szinten vállalok (18 évből 2 év anyanyelvi gyakorlattal) egész nap és hétvégén is. Tel: 409-0046, 06-20-438-7638**

**NÉMET nyelv tanítása, korrepetálás, érettségire, nyelvvizsgára felkészítés, minden**

in, szemügyre vegye a felmenői életét, és megfogalmazza a saját elképzeléseit. Átgondolja a családalapítás felelősségét, vagy ép a felnőtt gyerekéhez (idős szüleikhez, testvéreikhez) való viszonyát. Szervezen családi programot, kirándulást az unokatestvérekkel, nyaralást, kerti partit, ahol az egész rokonság együtt lehet!



**Vízöntő (I. 21. - II. 19.)**

Előfordulhat olyan esemény, elsősorban a női családtagokkal összefüggésben, ami érzelmi felkavaró lehet. Ez elindít valamilyen lényeges változást. Valójában az elfojtott feszültségek törnek felszínre. Gondoljon erre, valahányszor júliusban beborul az ég, és kitör a vihar (bővelegesen, a természetben). A barátai Ön mellett állnak, számíthat rájuk, de szükség esetén Őn is álljon a rendelkezésükre! Ha az otthonában tervez átalakítást, arra most júliusban sort kerithet. Egészen új, meglepő ötletek jönnek valahonnan. A hónap végére sok mindent friss szemmel, új nézőpontból fog látni, és összességében elégedett lesz.



**Halak (II. 20. - III. 20.)**

A három nyári hónap közül a Rák hava a legkellemesebb időszak a Halak szülött számára. Remek időszak a pihenésre, feltöltődésre. Természetesen vízparton, hiszen a víz a Halak életléleke. Ha valamilyen kihívásra vágyik, a vízi sportok jöhetnek szóba, de meglehet, hogy egyszerűen csak pihenni szeretne. (Ebben az esetben keressen egy kisebb forgalmú, csendes vízpartot.) A látzólagos semmittevés egyáltalán nem haszontalan, mi több, egy elmélyült alkotómunka nyitánya lehet. Mindenképpen felerősíti az érzékenységet a művészetek, és az univerzum metafizikai vonatkozásai iránt. Ez a hónap a lelki fejlődés és a nem is olyan celtalan álmódzás ideje.

**Tóth Éva Ágota**  
(+36 20 489 92 97)

**ESKÜVŐI TÁNCÉRTÉKES - AKCIÓ!!!**  
3x60 perc csak 12.000 Ft!  
3 alkalom alatt garantáltan betanítjuk az esküvői táncokat a Nagy Napra!  
Fodorné Ferenci Eszter szakképzett táncos és táncoktató  
Tel: 06-70-612-9516  
napfeny.mozgasstudio@gmail.com

**A NAPFÉNY MOZGÁSTÚDIÓ és a METROSPORT bemutatja:**  
**CSALÁDI SPORTNAP**  
Cím: 1162 Budapest, Csömöri út 158.  
Időpont: 2014. június 7. 9:00–13:00

**Programok:**  
9:00 Gyorstollas  
10:00 Kérdés (Tomi)  
11:00 Zumba (Eszter)  
12:00 Gyeplabda (Főnix)

**Egész idő alatt:**  
• fociztatás oktatás  
• fizikális lehetőség  
• ügyességi játékok

**Óriási tantárgyváltászték folyamatosan egész nyáron!**  
1161 Bp. Hűsök tere 6. ☎ 405-3542

**Métisz nyelviskola**  
Óriási tantárgyváltászték folyamatosan egész nyáron!

**ANGOL nyelv oktatása** kedves, gyakorlott nyelvtanáról. Korrepetálás, nyelvtani rendszerezés, beszédközpontú órák. Tel: 06-30-951-1615

**ANGOL OKTATÁS** bármilyen szinten. Korrepetálás, KÖZEPFOKÚ nyelvvizsgára, ÉRETTSÉGIRE, FELVÉTELIRE gyors, hatékony felkészítés dinamikus nyelvtanáról, délelőti is. Tel: 403-7949, 06-20-432-4728

**NÉMET nyelvtanítás, korrepetálást, érettségire, felvételre és nyelvvizsgára (Külkerre is) felkészítést minden szinten vállalok (18 évből 2 év anyanyelvi gyakorlattal) egész nap és hétvégén is. Tel: 409-0046, 06-20-438-7638**

**NÉMET nyelv tanítása, korrepetálás, érettségire, nyelvvizsgára felkészítés, minden**

**GUMISZERVIZ** Bp., XVI. Személy, robogók, motorszereles, centrozás www.gumiszerviz16.hu Tel: 405-1461, 06-70-241-9493

**KONTÉNERES** sít, föld, söder, homok szállítása: 4, 5, 6, 7, 8 m<sup>3</sup> LENYITOTT KONTÉNEREKEL Tel: 400-1178, 06-30-949-3551

**Segítünk:**  
**FAKIVÁGÁSBAN ÉS VISSZAVÁGÁSBAN**  
**GALLYÁZÁSBAN VESZÉLYELHÁRÍTÁSBAN**  
**TELEKTISZTÍTÁSBAN TUSKÖZMÉSZÉSBEN**  
**TETŐJAVÍTÁSBAN ALPINTÉCHNIKA**  
**A hirdetés felmutatása 10% kedvezményt jelent!**  
**06-30-6899-582**

**Józan életű kőművel keres felvételre kisvállalkozás**  
Tel: 06-30-520-6710

**SALIX KERTÉSZETI ÁRUDE**  
1164 Bp. Magtár u. 40.  
T/F: 400-3059, 06-30-9448-394  
• Gyümölcsfaültvények, dísznövények  
• Cserjék, rózsák, lombfák  
• Sziklakerti örökzöldek, évelők  
• Talajjavító anyagok, virágföldek  
• Sziklak, víznövények, tavihalak  
• Kert-, sziklakert és kertülő építés  
**Tuják, fenyők, örökzöldek Öntözésszerek** tervezése, felépítése  
**Kül- és beltéri kerámia**  
Ny: H-P 8-18, Sz: 8-17, V: 8-13

**színter, hétvégén is, szaktanármonél. Tel: 407-2047, 06-20-368-7284**

**NÉMET nyelv oktatása** diplomás, anyanyelvi tapasztalattal is rendelkező, fiatal nyelvtanármonél. Vizsgafelkészítés, korrepetálás minden szinten. Tel: 06-30-951-1615

**KOTTÁIRÁST, HANGSZERELEST,** szolfézs, zeneelmélet oktatás, zeneművésztől szakoképzésről illetve főiskolai előkészítést vállalok. Ferenci Zoltán László, tel: 06-70-612-9476 (este, illetve hétvégén)

**Ingatlan, lakás**  
**MATEMATIKA** és magyar korrepetálás általános iskolásoknak az Ors vezér teréhez közel. Egyéni bándómód, szemléletes módszer. Tel: 06-70-550-0090

**MATEMATIKA**, fizika tanítás, oktatás középiskolásoknak, közép- és emelt szinten, érettségire felkészítés gyakorlott szaktanármonél. Telefon: 223-1370, 06-20-462-8398

**MATEMATIKA**, fizikatanítás általános és középiskolások részére, nagy hatékonyssággal, szaktanáról. Házhoz megyek! Tel: 06-20-959-0134

**PÓTVIZSGÁRA** felkészítést vállal matematika, fizika és természetismeret tárgyakkal általános iskolásoknak frissnyugdíjas pedagógus Rákosszentmihályon. Tel: 06-20-204-9213

**ANGOL nyelv oktatása** kedves, gyakorlott nyelvtanáról. Korrepetálás, nyelvtani rendszerezés, beszédközpontú órák. Tel: 06-30-951-1615

**ANGOL OKTATÁS** bármilyen szinten. Korrepetálás, KÖZEPFOKÚ nyelvvizsgára, ÉRETTSÉGIRE, FELVÉTELIRE gyors, hatékony felkészítés dinamikus nyelvtanáról, délelőti is. Tel: 403-7949, 06-20-432-4728

**NÉMET nyelvtanítás, korrepetálást, érettségire, felvételre és nyelvvizsgára (Külkerre is) felkészítést minden szinten vállalok (18 évből 2 év anyanyelvi gyakorlattal) egész nap és hétvégén is. Tel: 409-0046, 06-20-438-7638**

**NÉMET nyelv tanítása, korrepetálás, érettségire, nyelvvizsgára felkészítés, minden**

**Emlékmentés** – régi hangfelvételek, képek, filmek digitalizálása bármilyen formátumba (CD-re, DVD-re, pendrive-ra, hordozható merevlemezre, stb.). Sok szép régi felvétel jut el hozzánk, némelyek az utolsó pillanatban. A 20-25 éves VHS videoszalagot még egyszer-kétszer éppen le lehet játszani, azután visszavonhatatlanul lehallik róla a képeket őrző mágnespor. De hasonló a helyzet a hangszalagokkal is. A régi emlékeket őrző diáképek megfakulnak. Nagy gondokkal, figyelemmel foglalkozunk a hozzánk elhozott, addig feltéve őrzött emlékekkel – megragasztgatjuk a sérült szalagot, digitálisan lecsokentjük a felvételek zaját, helyreállítjuk a zsinéket, s kérésre akár elegáns borítót is készítünk a kész digitális anyaghoz.

Ha úgy gondolja, hogy segítésére lehetünk, hívjon telefonon: (06-1) 405-5919, mobil: 06-20-9392-658, Ferenci Vidé

## Eladó telkek az önkormányzattól

Nyolc telek eladó az Olló utca és Vágás utca közötti területen, kb. 920 nm-es telkek bruttó 21 millió forintot vételárón



**Pontos részletek a www.budapest16.hu honlapon az Ingatlanhirdetéseknél megnéphet, illetve 4011-550 telefonszámon, vagy a drlukacs@bp16.hu e-mail címen lehet érdeklődni.**

**Az érzelmi problémák, konfliktus, negatív érzés vagy gondolat energetikai blokkok képez a testben, izmokban. A holisztikus szemléletű masszázs képes helyreállítani a test-lélek-szemlem egyensúlyát, és oldani a felhalmozódott feszültségeket. A test megújul, felrészül, a lélek megnyugszik. Egy próbát megér!**  
**MASSZÁZS • Ferenci András: 20/472-1223**

## HH

## Parasport az Ikarus Atlétikai Centrumban

Az Ikarus BSE Atlétikai Centrumának híre egyre több helyre eljut. Ennek köszönhetően egyre több szervezet hozza a versenyt a kerületbe. A Magyar- és a Budapesti Atlétikai Szövetség (B.A.S.Z.) már vizszoztörö vendégnek számít, ám a Magyar Parasport Szövetség május 10-én első ízben volt a vendég Mátyásföldön.

Aznap a Paraatlétikai Országos Bajnokság helyszíne volt a Bátorny utcai létesítmény, mely versenysere a mozgás-, hallás- és látásérült, illetve tanulásban és értelmileg akadályozott atléták mérték össze a tudásukat. Az ő versenytük olyannyira speciális sportrendezvény volt, hogy az atlétikai események rendezésében nagy jártasságra szertevő Budapesti Atlétikai Szövetség képviselőit is gyakran



teljesítményükkel már kiérdemelték, hogy a paraatlétikai válogatottnak a tagjai lehessenek. A Paraatlétikai Országos Bajnokságot korábban mindig a Budapesti Honvéd vagy az UTE sportlétesítményében rendezték, ám az Ikarus-pályával olyannyira elégedettek voltak a szervezők, hogy a verseny jövőjét hosszútávon is a kerületben képezték el. Egy év múlva pedig talán már a nézők is felédezték majd ezt az eseményt, mert a fogyatékkal élő embertársaink küzdelme a május 10-einél jóval nagyobb érdeklődést is megérdemelte.

Riersch Tamás

## MTV, Origo, Süsü, Tádé – mi a közös bennük?

Lányom „bőrén” teszteltem, tényleg olyan izgalmas-e a médiatábor, mint ahogy Benedek Ági kollégánom immár bő évtizede beharangozta. Kata emlékezetes élményeket telve ért haza, csak úgy mint a táborvezető, akinek írástudat – kedvesnőlként az ideitáborhoz – az alábbiakban olvashatják. (Szerk.)

Média: ezerarcú világ... Vannak az ismertek, a nagyok, a bulvárbán lubickoló vagy épp unalomba fülök... és vannak a kicsik, a civilek, az ingyen munkálkodók. A rétegeket kiszolgálók, az igazi értéket közvetítők. Például a csak az interneten hallható rádiók.

A médiatábor csapata egy egész délutánt töltött el az alternatív kultúra egyik központjában, mely befogadó és sokszínű. A csak névben játszó, Zuglóban működő Muzikus Rádió kívül – ahol élő műsorban szereplünk – ellátogattunk Magyarországon egyik legnagyobb internetes hírportálra, az Origo szerkesztőségébe is. A diákok egyetlen kérdését sem vette félvállról a főszerkesztő-helyettes, így az is kiderült, hogy miniszterelnök női riportereknek nagyobb eséllyel adnak interjú vezető beosztású politikusok.

A Magyar Televízió hírgyártó bázisán sokaknak jelentett nagy élményt a hatalmas jelméztár, hiszen közkedvel mesék figuráival, Süsüvel, Mazsolával, Tádével találkozhattak. Számos területről kiemelkedtek sok szakember fogadta el meghívásunkat, így átlagban napi két vendéggel beszélgettünk a Gellért-hegyi bentlakásos táborban. A budai arbortumban sétáltunk Kovács Tibor zoológussal, aki az élőtlő természet értékeire, s ebben az újságírók felelősségére hívta fel a figyelmét. Upper Péter évtizedeken át dolgozott külföldön, többek közt Ausztráliában az SBS rádió- és televízió-társaság vezető hírszerkesztője volt. Most bős, „nagypapaként” próbálta helyre tenni a fiatalok agyán megtapadt magyar sztereotípiákat. A világlórá Herczeg Ferenc – aki fordító, tolmács és újságíró – oroszországi útjairól vetített fotókat és mesélt sokszínűen.

Séllei Zsannett fotós profi előadást tartott a fényképezésről és a fotóelő baktatóiról, aztán címlapfotókat készítettünk, melyeket a szakember kiemelt. Gimsey Dóra ír, dramaturg, a Kossuthon futó időfutó című ifjúsági rádiójáték egyik alkotója nemcsak izgalmasan ír, de előadónak is emlékeztetés. Vele nagy nevetések közt gyakoroltuk, eljátszottuk, hogyan kell felépitni egy-egy szereplő karakterét, hogy az ne legyen sablonos. Réz György és Ferbach Erika, a sziget.hu szerkesztői a fesztiválvilág útkaiba avattak be bennünket. David Ferenccel, a Kék Pont drogprevenációs alapítvány koordinátorával izgalmas beszélgetés alakult ki, melyben szóba került az alkohol- és a dohányozási is.

Az évtizedes hagyományunk megfelelően forgattunk és vágunk rövidfilmeket, melyek láthatók a <http://mediatorab.uw.hu> oldalon.

Annny élmény ért bennünket – táborvezető felőtketket is – egy hét alatt, mint máskor egy év alatt! Aki velünk szeretne elmerni a média világában, idén június 23-29-ig teheti meg budapesti táborunkban, mely választáshoz bentlakásos vagy bejárós.

Benedek Ágnes

„Ősi dobok szólnak, Ősi hangok hallatnak, Égi kapuk és a szívek itt és most megnyitnak”



## ÉLETMÓD TÁBOR

Nyári tábor – Elvoulás az Őseink Édenkertjében! (4 nap)

Ezútlon invitálunk Benneteket – minden Éden diákok és külső érdeklődőt – nyári táborunkba, amelyet a Börzsony csodolatos lábánál, DI-ŐSJEÓN tartunk 2014. július 18-tól 21-ig (péntektől hétfőig).

### Programjaink:

Megismerkedünk a jóga szellemi üzeneteivel, minden nap vele köszönhetjük Nap Apánkat, és Hold Anyánkat! Mindeközben megtanuljuk a jógyakorlatok helyes kivitelezése mellett azok élettani hatásait is, és csodolatos természeti környezetben végezhetünk pránájama alagyakorlatokat (légzőgyakorlatok). Megtapasztatjuk a relaxáció testünkre, lelkünkre gyakorolt jótékony hatásait, s a hangtálak rezgéseit. Kirándulunk a Bükk csodolatos erdeiben, találkozunk az ősi természet törvényeivel, felfedezük a fák, növények gyógyhatásait. Ismerkedünk a Bach-virágok csodolatos erejével és betekintünk a számiszta tudományába is.

Meghívjuk Őseink szellemét, ismerkedhetünk Őseink hagyatékával, a Táltos Hítvillággal, Utazást tehetünk a Táltos paripájával, a dobbal, megismerkedhetünk – tisztulhatunk ősi gyógy módokkal, akár megtudhatjuk milyen átkelni a 800-900 fokon izzó parázson vagy kipróbálhatjuk, milyen a Földanya méhében, egy izzó kunyhóban újszülöttnél! Ezen programokkal, és még sok érdekesseggel vár Benneteket Szőke Kati jógaoktató, Fehérőfia Nagymedve „Tudó Úton Járó” (Kormány Tibor), Nyerges Dóra számisztaikus – és természetesen a PLAY panzió, ahová megyünk! A tábor díja: 35 000 Ft/fő, mely tartalmazza a napi háromszori étkezést is (3 féle menüből lehet választani). A szállás 4-5 személyes, hangulatos, fürdőszobás faházakban.

Jelentkezés és további információ: Nyerges Dóra 0670-9484-032 dori@edenkozpont.hu Táborvezetők: Kormány Tibor és Szőke Kati Szabaddprogramok: Kalandpark (felőtketnek, gyerekeknek), strandfürdő, wellness létesítmések!

Telefon: 258-2745, 0670/773-1822 • [www.edenkozpont.hu](http://www.edenkozpont.hu)

**BOBDENT FOGÁSZAT ÉS IMPLANTÁCIÓ**

Teljeskörű, fájdalommentes fogászati ellátás

- ✓ Díjmentes állapotfelmérés
- ✓ Esztétikus fogpótlások
- ✓ Szájsebészet
- ✓ Fogászati implantáció
- ✓ Fogszabályozás és
- ✓ Gyermekfogászat

Garanciális szakellátással, időszakos akciókkal várjuk Önt és kedves családját! • Tel: 06-1-400-1167

1164 Bp. Művezető u. 7. • Rendelés: H-P 8-20 • [www.bobdent.hu](http://www.bobdent.hu)

masszozó, szendvicssütő, kávéfőző, bördőn, 4 részes tál, cserép kávéskészlet, hanglemze, lemezjátszó, egyéb cikkek. Tel: 06-28-470-772

### Jármű

**AUTÓSZERVIZ ÉS** karosszériajavítás, fényezés, biztonsági ügynökség, vizsgázatás, teljes körű alkatrész-ellátás! 1162 Bp. Csömör ú 201. Tel: 415-0844, 06-20-251-1513

**KIA** Pride kombi alkatrészek (összes ajtó, ülés, hátsó lökhárító), Skoda Felicia két hátsó ajtó, fűtet hátsó ablakveglő eladó. Tel: 06-20-412-6353

### Társkereső

50 feletti úr komoly szándékkal megismerkedne öszinte, csinos hölgyvel. Tel: 06-30-355-03, EGY tisztas összes halánkné! jelenkezését várom szerettel. Tel: 06-30-376-54

60 éves özvegy férfi keresi fiatal, független, csinos pártját, akivel szmpátia esetén össze is költözne. Tel: 06-0-881-2636

64 éves (16468) fűsmentes hölgy színtelen rendezetlen élő, vezetni, utazni szeretne, öszinte ú ismeretségi keresi. Tel: 06-70-9-8679

**CSINOS**, apolt, kedves, házias hölgy (62/160/64 kg) megismerkedne 60-70-ig fűsmentes, független, jobb körülményű, autós kirándulást is kedvelő, egyedül élő, jólelkű úriemberrel véglegesre. Tel: 06-70-

37 éves özvegyasszony vagyok, van egy 15 éves lányom. Csak 37-45 év közötti, komoly kapcsolatot keresek. Csak budapesti! Tel: 06-21-35-84

63 éves nő keres újszerű barátánál közös programhoz. Erzéstelgíthetbe hetente 1-2 alkalomra. Tel: 01-5-5568

### Állati apró

**NAGYMERETŰ**, cserpezzelt tejelő, fa kutyaház eladó. Tel: 221-0935 (este)

**PERZSACIKÁK**, egy főhőrlény és egy ezüstszürke kandúr, 2 évesek, lakásban és kertben is tarthatók. 25-25 ezer Ft-ért elvihetők, külön is, Zuglóból. Tel: 201-02299

### Vegyes

**KIDOBÁSRÁ VÁRÓ RÉGI BEFŐTTEKÉRT**, befőttesüvegkéért érdeklőz megyek. Tel: 405-6655, 06-20-9392-658

**KARAOKE**, saját fény- és hangtechnikával vállalkoz színtelen, lany- vagy legénybúcsú, és esküvő zenéjre lebonyolítását. Tel: 06-30-621-3740 • [barberenc@freemail.hu](mailto:barberenc@freemail.hu)

**KERTI PARTNY**, esküvőn, házassági évfordulón felépést vállal. XVI. kerületi nő-társ és dalnének zenéi alappal, zongorítás, cigányzenekarral vagy tánczenekarral. Tel: 403-0720, 06-20-317-5237



paralimpikon is jelen volt. Orbán Csaba vakmaratonista ezúttal a 3000 méteres síkfutásban indult, a Biacsi testvérek, Ilona és Bernadett több futószámban is rajthoz álltak, míg a váci Kányó Zsolt gerelyhajításban jeleskedett. Rajtuk kívül még több olyan versenyző is tagja volt a mezőnynek, akik a nehezebb helyzetek előlították. A B.A.S.Z. segítette ugyanis a verseny lebonyolítását, a helyszínt pedig a Kertvárosi Sportlétesítményeket Üzemeltető Kft. biztosította. Schiller-Kertész Judit paraatlétikai szövetségi kapitány elmondta, a sportesemény a specialitásra elenőre is bővelkedett sztrásporolókban. A mezőnyben például több



teljesítményükkel már kiérdemelték, hogy a paraatlétikai válogatottnak a tagjai lehessenek. A Paraatlétikai Országos Bajnokságot korábban mindig a Budapesti Honvéd vagy az UTE sportlétesítményében rendezték, ám az Ikarus-pályával olyannyira elégedettek voltak a szervezők, hogy a verseny jövőjét hosszútávon is a kerületben képezték el. Egy év múlva pedig talán már a nézők is felédezték majd ezt az eseményt, mert a fogyatékkal élő embertársaink küzdelme a május 10-einél jóval nagyobb érdeklődést is megérdemelte.

Riersch Tamás

## HH 16-14 APRÓ

XVI. Veres Péter út 112. (Gerő Optika mellett)

**FÉRFI-NŐI** fodrász házhöz megy, nyugdíjasnak 30% kedvezmény. Tel: 06-70-576-2778

### Vállalkozók ajánlatai

**MIHÁLY ÉS TÁRSAI KÁRPITOS**, Bútor-készítő és Lakberendező Bt. Stíl- és modern bútorok egyedi tervezése, felújítása, antik és bútorbútor restaurálás asztalosmunkával, bútorszövelget, ajtó- és falikárpit, ill. díszítő függönyök és védőhuzatok készítése. 1165 Bp. Zselői u. 16. Tel/fax: 321-0383, 06-30-954-1727

**CEGŰNK VÁLLALJA** kárpitos bútorok felújítását, áthúzását. Szállítás, szövelgetés, ingyenes helyszíni felmérés T: 70/243-5277

**SZALAGOS VIDEOK, HANGLEMEZKUNZE**, hangkasszettek és -szalagok, celluloid filmek digitalizálása, átírása CD-re, DVD-re, régi képek, diáképek, színes negatívok digitalizálása, javítása, átírás CD-re vagy papírkép készítése. Ferenci Vidó, XVI. Hermina út 16. (H-P: 10-14-ig), tel: 405-5919, mobil: 06-20-9392-658

**ANTIK CSILLÁROK**, falikarok javítása, felújítása, árustása. Gervai Csilláros, VII. ker. Hevesi S. tér 3. Tel: 3212-972, 06-30-395-0567

**KÖZMETIKÁNKBAN BIO ILCSI** és más profi anyagokkal dolgozunk szolid áron. Kezelések (ltni is). 3D maszmappia, frissítő masszáz, mikrodermabrazó. Flabulos, Jade-höves masszázsgyógy, fodrászat. Tel: 403-6600, 06-391-9639,

**FOGOSKÉSZÍTÉS, JAVÍTÁS**. KUNZE, XVI. Mátyásföld, Ólom u. 8. Tel: 403-7385, 06-20-4827-872

**CSINOS**, apolt, kedves, házias hölgy (62/160/64 kg) megismerkedne 60-70-ig fűsmentes, független, jobb körülményű, autós kirándulást is kedvelő, egyedül élő, jólelkű úriemberrel véglegesre. Tel: 06-70-

37 éves özvegyasszony vagyok, van egy 15 éves lányom. Csak 37-45 év közötti, komoly kapcsolatot keresek. Csak budapesti! Tel: 06-21-35-84

63 éves nő keres újszerű barátánál közös programhoz. Erzéstelgíthetbe hetente 1-2 alkalomra. Tel: 01-5-5568

**NAGYMERETŰ**, cserpezzelt tejelő, fa kutyaház eladó. Tel: 221-0935 (este)

**PERZSACIKÁK**, egy főhőrlény és egy ezüstszürke kandúr, 2 évesek, lakásban és kertben is tarthatók. 25-25 ezer Ft-ért elvihetők, külön is, Zuglóból. Tel: 201-02299

**KIDOBÁSRÁ VÁRÓ RÉGI BEFŐTTEKÉRT**, befőttesüvegkéért érdeklőz megyek. Tel: 405-6655, 06-20-9392-658

**KARAOKE**, saját fény- és hangtechnikával vállalkoz színtelen, lany- vagy legénybúcsú, és esküvő zenéjre lebonyolítását. Tel: 06-30-621-3740 • [barberenc@freemail.hu](mailto:barberenc@freemail.hu)

**KERTI PARTNY**, esküvőn, házassági évfordulón felépést vállal. XVI. kerületi nő-társ és dalnének zenéi alappal, zongorítás, cigányzenekarral vagy tánczenekarral. Tel: 403-0720, 06-20-317-5237

**GYÜMÖLCSFÁK ÁPOLÁSÁT**, permeztést, metszést, fakivágást, kertéptést, terendézést, parkosítást, fűvesítést, gyomirtást, rotakapálást, gépi kaszálást, fűvegéztetést, fű- és sövénynyírást vállalok. Tel: 06-20-347-4078

**KERTÉPTÉSI GARANCIÁVAL!** Kert-tervezés, parkfenntartás, fűvesítés, fűvelgátlás, automata öntözés, támfalak, terendezés, kerítésépítés, kerti faéptmények, sziklakertek, kerti tavak, szőlő és gyümölcsfák telepítése, metszése. Tel: 06-20-942-4269

**VILLANYSZERELÉS**, hálózat-kiéptés, felújítás, bővítés, hibaelhárítás, régi biztosítékléblak cseréje. Tel: 400-2193, 06-20-514-7876

**TEHERFUVAROZÁST, ÉPÍTŐANYAGOK** beszerzését, kőművesmunkát, gipszkartonozást, festést, hideg-meleg burkolást és mindennem gépi földmunkát, épületbontást vállalok a hétvégén is. Gyors, pontos, megbízható. Ugyanitt TV, hűtő, mosógép javítás Tel: 06-20-503-4300

**FUVAROZÁS, KÖLTÖZTETÉS** 2-4 fős, ponnyás teherralókkal, rakodással, vidékre is. Munkánkra garanciát vállalunk. Kerületiinket kedvezmény! Olcsó ár, korrekt lebonyolítás! Tel: 405-5889, 06-30-996-4538

**MEGBIZHATÓ** szakember vállal teherfuvarozást 1,8 t-ig, bútorszállítást nagy gyakorlattal, költöztetést is. Ár megegyezés szerint. Tel: 06-20-996-5540

**KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS**, fuvarozás vidékre is, 1-8 t-ig, csomagolások, bútorszerelés, zongora és páncélszekrénymozgatás, belső irodai átrendezés. Ingyenes felmérés! „Mindent és mindenkor!” Molnár József, tel: 06-30-95-93-804

**LAKÁSFELJÁRÁS**, festés, mázolás, kőművesmunkák, burkolás, nyílászárók cseréje. Tel: 405-5889, 06-30-996-4538

**LAKÁSFELJÁRÁS, ÉPÍTÉZÉS**, minden munka egy kézben! Ács, kőműves, burkoló, festő, víz-, gáz-, villanyszerelés, továbbá kerítésépítés, térkövezés, valamint faipari munkák. Tel: 06-30-479-2776

**LAKÁSFELJÁRÁS**, festés, mázolás, kőművesmunkák, burkolás, nyílászárók cseréje. Tel: 405-5889, 06-30-996-4538

**LAKÁSFELJÁRÁS, ÉPÍTÉZÉS**, minden munka egy kézben! Ács, kőműves, burkoló, festő, víz-, gáz-, villanyszerelés, továbbá kerítésépítés, térkövezés, valamint faipari munkák. Tel: 06-30-479-2776

**LAKÁSFELJÁRÁS**, festés, mázolás, kőművesmunkák, burkolás, nyílászárók cseréje. Tel: 405-5889, 06-30-996-4538

**LAKÁSFELJÁRÁS, ÉPÍTÉZÉS**, minden munka egy kézben! Ács, kőműves, burkoló, festő, víz-, gáz-, villanyszerelés, továbbá kerítésépítés, térkövezés, valamint faipari munkák. Tel: 06-30-479-2776

**LAKÁSFELJÁRÁS**, festés, mázolás, kőművesmunkák, burkolás, nyílászárók cseréje. Tel: 405-5889, 06-30-996-4538

**LAKÁSFELJÁRÁS, ÉPÍTÉZÉS**, minden munka egy kézben! Ács, kőműves, burkoló, festő, víz-, gáz-, villanyszerelés, továbbá kerítésépítés, térkövezés, valamint faipari munkák. Tel: 06-30-479-2776

**LAKÁSFELJÁRÁS**, festés, mázolás, kőművesmunkák, burkolás, nyílászárók cseréje. Tel: 405-5889, 06-30-996-4538

**LAKÁSFELJÁRÁS, ÉPÍTÉZÉS**, minden munka egy kézben! Ács, kőműves, burkoló, festő, víz-, gáz-, villanyszerelés, továbbá kerítésépítés, térkövezés, valamint faipari munkák. Tel: 06-30-479-2776

**LAKÁSFELJÁRÁS**, festés, mázolás, kőművesmunkák, burkolás, nyílászárók cseréje. Tel: 405-5889, 06-30-996-4538

**LAKÁSFELJÁRÁS, ÉPÍTÉZÉS**, minden munka egy kézben! Ács, kőműves, burkoló, festő, víz-, gáz-, villanyszerelés, továbbá kerítésépítés, térkövezés, valamint faipari munkák. Tel: 06-30-479-2776

**LAKÁSFELJÁRÁS**, festés, mázolás, kőművesmunkák, burkolás, nyílászárók cseréje. Tel: 405-5889, 06-30-996-4538

**LAKÁSFELJÁRÁS, ÉPÍTÉZÉS**, minden munka egy kézben! Ács, kőműves, burkoló, festő, víz-, gáz-, villanyszerelés, továbbá kerítésépítés, térkövezés, valamint faipari munkák. Tel: 06-30-479-2776

## HH Aprók az interneten

**APRÓHIRDETÉSEK FELADÁSA AZ INTERNETRE ÉS A NYOMTATOTT ÚJSÁGBA.** Apróhirdetési portálunk a következő címen található meg: <http://apro.helyihirek.hu>. Itt az olvasók önállóan feladhatják apróhirdetéseiket, illetve ingyenesen feltesszük, ha a szövegét postai levélben vagy e-mail útján eljuttatják a szerkesztőségbe (HH, 1162 Bp. Hermina út 16.; ferenci@tzteam.hu).

A nyomtatott újságba egy apróhirdetés két egymás utáni lapszámra 3.000 Ft, feladható a szerkesztőségben, és a következő helyeken:

- **Aranyr könyvesbolt**, X. Fehér út 3. • H-P: 10-19, Szó: 9-13 (Cédrus Piac az Őrs vezér tere közelében, az első emeleten)
- **Tom Órabolt**, 1161 Rákosi út 116. (a József utcánál)
- **Óra-Ajánldék üzlet a Sashalmi piacon**, 1163 Margit u. 1.
- **Nyomatványi-Ajánldék üzlet**, 1165 Jókai u. 1-3. (az OTP mellett)
- **Fodrászat**, XVI. Rutafai u. 19. (Centi, az Olga u-nál), tel: 403-2498

Feladási határidő a következő számba: 2014. július 8.

**INGYENES apróhirdetés CSAK INTERNETES megjelenés!**

*Az újságban történő megjelenés nem ingyenes, a fenti felvevőhelyeken, illetve a szerkesztőségben személyesen intézhető.*

**INGYENES LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS a HELYI HÍREK INTERNETES OLDALÁN: <http://apro.helyihirek.hu>**

Hirdetés szövege: ...  
(Nyomatottat benékel, olvasgatónak)

Hirdetést feladó neve: ...

címe: ...

telefonszáma: ... aláírása: ...

e-mail cím: ...

A szerkesztőség fenntartja a jogot, hogy az érdeklőt sértő vagy az etikai normákba ütköző hirdetéseket megjelentetésétől elzárkózzon!

A kitöltött szelvényt kérjük levélben eljuttatni a szerkesztőség postacímére: Helyi Hírek, 1162 Bp. Hermina út 16.

**PARKETFAFEKTETÉS**, átrakás, csiszolás, lakkozás, laminált parketta és szőnyeg lerakás. Tel: 384-2750, 06-70-312-8131

**KULCSEMBER – NON STOP ZÁRSZERVIZ** Zárszerelés, ajtónyitás, autónyitás, betörés utáni helyreállítás, biztonsági ajtók, rúcsok, rúcsos-ajtók szerelése. Nagy Richard, tel: 06-70-253-6107

**OLCSÓ KÖNTÉNERES SITT, FÖLD, HOMOK**, SÖDER Átállítás rakodással is. Telefon: 06-30-9493-551

**OLCSÓ KÖNTÉNERES SZÁLLÍTÁS**, sitt, lom, homok, söder. Tel: 06-30-309-3954

**ERDEI KÖNTÉNER**: 4-5-6-7-8 m<sup>2</sup>-es konténerek (lenyitható is). Termőföld, homok. Tel: 409-0933, 06-30-9441-106

**SÖDER, HOMOK, TERMŐFÖLD**, törmélek szállítása lenyitható 5-6-7-8 köbméteres konténerekkel. XVI. kerületieknek 10% kedvezmény! Király Sándor, 1161 Milán u. 16. Tel: 06-30-9483-754, 405-4231

**REDŐNYÖK, REXLUXÁK**, napellenzők, szűnyoghálók, szalagfüggönyök készítése és javítása. ÁLLANDÓ AKCIÓK! Bp. XVI. ker. Rózsa u. 37. illetve XVI. ker. Csömöri út - Szlovák út sarak • [www.hofmannredny.hu](http://www.hofmannredny.hu) • Tel: 409-2229, 262-4724, 06-20-523-3801

**TISZTELTE** hölgyem, uram! Megbízható szerelő vállal víz-gáz-fűtészerelést, duguláselhárítást, 30% kedvez