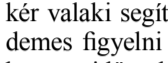


ben a hónapban kell meghozni a nagy horderejű döntés(ek)eit.



Rák (VI. 22. – VII. 22.)

Túlzás nélkül elemében érezheti magát a Halak havában. Legfőképp tipikusan Rák jellegű feladatokkal kell foglalkoznia, úgy mint család, otthon, gyerekek, szülők, illetve a lelki dolgok és a fantázia birodalmába tartozó ügyek. Lehet, hogy a szélesebb rokonságból kerül valaki segítségért Öntől. Érdemes figyelni az álmainra, ebben az időszakban meglepően tiszta útmutatásokat kaphat. Az egészséges évek jól tessen valamilyen új sport Ezen felül – mindenféle értelemben – öntsön tiszta vizet a pohárba! Kedvező időszak megbeszélni, hogyan tovább.



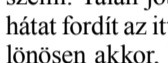
Oroszlán (VII. 23. – VIII. 23.)

Az Ön jegyében tartózkodó Jupiter változatlanul optimistábbá teszi. Valami nagy esemény, kompromisszumkészség helyett kiállni a saját elképzelése mellett, most itt a lehetőség! A bator, netán harcias fellépés természetesen csak az egyenrangú felek viszonyában követendő.



Skorpió (X. 24. – XI. 22.)

Munkájában, vállalkozásában új fejezet veszi kezdetét. Sajnos, a kellően borúlátó bator gondolkodik a lehetőségekről. Mind semmi oka a lehárgoltságára – hacsak nem a tél végi szürkeség. Ettől függetlenül csak tervezzen úgy, mintha bármi lehetséges volna, meg fog lepődni, igazra lesz. Helyesen teszi ugyanakkor, ha az elképzeléseire egyelőre nem avat be senkit. Legyen szó a cége átalakításáról, tervbe vett költözéséről, vagy kiváltóképp (az amúgy is titkos) kapcsolatokról. Tartsa titokban, mit tervez! Ráér előállni a kész tervekkel akkor, amikor már mindent aprólékosan megszervezett.



Nyilas (XI. 23. – XII. 21.)

Ellentét energiák hatnak a Nyilas jegyűekre ebben a hónapban. Ezért bizonyos helyzetekben minden a lehető legjobb alakul, nyilegyenesen halad előre – talán még a tervezettnél többet is elér. Más életterületeken ellenben megfennek lenek vagy összekuszálódnak a dolgok. Megtapasztalja, hogy



Szűz (VIII. 24. – IX. 23.)

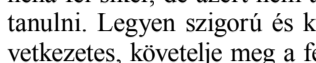
Sok minden megváltozik az életében, ami legalábbis nyugtalanítólag hat az amúgy is túl

LÁBÁPOLÁS OTTHONBAN KÉZI-GEPI PEDIKÚR
Hívjon bizalommal:
20/538-6192, 30/617-7784



Kos (III. 21. – IV. 20.)

Ha van gyermeke, ebben a hónapban az ő elemenetele, boldogulása foglalkoztatja. Mostanra már el kellett dönteni, hol szeretne továbbtanulni a csemete. Az optimizmus helyénvaló, néha fél siker, de azért nem árt tanulni. Legyen szigorú és következetes, követelje meg a felkészülést! A gyermektelen Kosoknak más lehetőségeket kínál az élet: hírtelenen karnyújtásnyira kerül egy olyan vállalkozás elindítása, ami már régóta szerepel a titkos tervei között. Lehet, hogy külföldről kap segítséget, vagy rövid időre el kell utaznia.



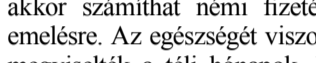
Bika (IV. 21. – V. 20.)

Könyvelője jó hírrel szolgál, amikor elkészíti az adóbevallást. Az Ön anyagi helyzete irigylésre méltó. Sikeres hónapokat tudhat maga mögött. Ha alkalmazott, akkor számíthat némi fizetés-emelésre. Az egészséges vízont megviselték a téli hónapok. Itt az ideje a tavaszi megkönnyebülésnek! Fogasszon sok friss ételt, jól tessz, ha elkezd csirákat termeszteni az ablakpárkányon. Az apró zöld levélkék a tavasz hangulatát lopják a házból, mindenkit jókedvre derítve. Az aktuális nagytakarítás során ne feledkezzen meg a „jó lehet még valamine” célből őrizgetett dolgokról.



Morsol (V. 21. – VI. 21.)

Új ötletek, új tervek, új ismeretek. Még a régi dolgok is új színben tűnnek fel, ahogy hosszabbodnak a napok. Amiórál már lemondott, úgy gondolván, hogy aligha változhat, most mégis előkerül, és másként alakul. Ha megfordulna a fejében, hogy ideje lenne más munka után nézni, alaposan fontolja meg az ötletet. Nem lehetetlen, de gondos utánpótlást igényel. Változtatást várná kell néhány hetet, amíg a konkrét lépéseket megteheti. A párkapcsolatában viszont eb-



Ikrek (V. 21. – VI. 21.)

Sokáncsi-használat. Most sokan azt hiszik, elment az eszem, vagy nem ez a földön élek. Megnyugtatók mindenkit, tudom, hogy napfény, víz, levegő és auto nélkül nincs élet. Magam önként, csak sportjelleggel, gyalog járok az Őrs vezér tereire, ami ide 3 és fél kilométer. Ez ember lába napi 15 kilométeres vagy hitellessítve, tehát ez semmiség.

És végül a nagy öszi napi társasjáték: panaszkodás saját helyzetünkre, elmaradhatatlanul összerazerve a másik irigylésével. A Halak jegyében varázslatos világra nyílik bejárta. Kulcsszavai a hit és a hála. Semmibe sem kerül kipróbálni.

Tóth Éva Ágota

NAPFÉNY MOZGÁSTUDIÓ

Márciusban is ingyenes NYÍLT ÓRÁK –

- Alakformáló – Március 2. hétfő 18.00
- Body Steel – Március 3. kedd 20.00 (Súlyozós edzés férfiaknak és nőknek)
- Köredzés – Március 4. szerda 20.00 –
- Zumba Toning&Sentao – Március 3. kedd 9.00 és 5. csütörtök 19.00 (csörgős súlyzóval és székkel kombinálva)
- Zumba fitness – Március 6. péntek 19.00

A Napfény Mozgásstúdió egy közösség, ahová jó érzés tartozni!

Családi programok, kirándulások, közös filmeszek, Zumba hétvégék buli hangulatu únepi fitness órák, törzsvendégekné kedvezmények, minden vendégünknek nyeremenyjenyitok, akciók, ajándékok.

www.napfenymozgasstudio.hu

Várunk Téged is!!!
Tartozz közénk!!!

1162 Rszlm. Hermína út 16. • 06-70-612-9516

Személyi edzés és életmód tanácsadás

- Fogyas
- Szülés utáni regeneráció
- Alakformálás, feszesítés
- Izomépítés
- Személyre szabott edzés
- Kardio és erősítő edzés
- Testösszetétel mérés
- Táplálkozási tanácsok
- Páros edzés is – hozd el barátánód, testvéredet...

Segítek céljaid elérésében! Gyermekbarát helyszín

Fodor Tamás • 06-70-612-9452
www.napfenymozgasstudio.hu

- Szülés után nem mennek le a kilók?
- Lapos és feszes hasról álmodozol?
- Gyerek mellett képtelenség otthon edzeni?
- Nincs segítségéd, akire napközben 1-1 órára rábízhatsz a babád?
- Este már se erőd, se kedved elmenni aerobik órára?

Akkor ezt Neked találtuk ki!
Egy hely, ahová kisgyerekek is jöhetnek.

Szülés utáni regeneráció, fogyas, alakformálás, feszesítés, táplálkozási tanácsok a tartós eredményért.

Ingyenes konzultációért hívj Tomit!
Fodor Tamás – személyi edző, életmód tanácsadó,
2 gyermek édesapja • 06-70-612-9452

Nagybőjt Asztrológiai útmutató a Halak jegyében

Elrékezünk az asztrológiai év utolsó állomásához, a Halak jegyéhez. Február 19-én, 0 óra 50 perckor lépi át a Nap a jegy határát. A Halak az összegzés jegye, s a lezárással egyidejűleg az új időre való felkészülés. Az ilyenkor jelentkező tavaszi fáradtság csendben figyelmeztet minket az elvonulás szükségességére. Fontos elvégezni a félbemaradt/halogatott munkáinkat, és alapos külső-belső takarítással fogadni a tavaszt.

A Halak a víz elem harmadik jegye, szimbolikus értelemben a mindent magába fogadó óceán, a tudattalan mélye. Egyszeremind a lemondás és áldozatvállalás jegye. Ezen felül a leginkább megmutatók a hagyományos keresztény böjten kívül, ami nagyrészt a Halak havába esik (2015-ben például február 18-án kezdődik).

A böjt során megvonjuk a táplálékot a testedtől, ezáltal eltávolodunk a földi világtól. A testi-lelki megújuláshoz hozzátartozik minket a szellemi világ felé való elmozduláshoz, a transzcendens élmények felé. A földhözragadt létől messzebbre lépve bepillantást nyerhetünk egy tágabb világra.

Böjtot persze nem tarthat mindenki, valójában ez inkább az egészséges személyeknek való. A teljes táplálékmevönás – 7, 14, vagy akár több napon keresztül – olyan lemondás, amelynek betartásához kevés az elköltés és az erős akarat. A böjt semmi este sem azt jelenti, hogy (legalább pénteken) nem eszünk húst. Másfelől bizonyos egészségi állapotokban a hús elhagyása is hasznos lehet.

A TRANSCENDENS TAPASZTALÁST viszont sokféle lemondás előmozdítja. Az életünk meglehetősen túlszűfoltta, túlterhelte vált az

átlálékot a testedtől, ezáltal eltávolodunk a földi világtól. A testi-lelki megújuláshoz hozzátartozik minket a szellemi világ felé való elmozduláshoz, a transzcendens élmények felé. A földhözragadt létől messzebbre lépve bepillantást nyerhetünk egy tágabb világra.

Alternatív gyógyítás!

Szabó Zsófia Zsakin, született gyógyító vagyok. Hét évesen tapasztaltam meg, hogy van gyógyító energiám. Először a családomat, majd a rokonokat, barátokat, munkatársakat gyógyítottam meg teljesen. Voltak olyan betegek, akik gyógyíthatatlan betegségben szenvedtek. A legtöbb betegem artísticasalád tagja volt – én is ilyen családból származom.

1986-ban a keresztapám által kimentem az USA-ba, ott folytattam a tanulmányaimat, és az alternatív gyógyomány. A vizsgáimat Mexikóban, 1994-ben sikeresen letettem.

Sáman mesterem volt a Vörösöd Indián Mexikócsera városában. Hosszú éveig Mexikóban gyógyítottam. Három éve vagyok Magyarországon, Budapest közelében élek.

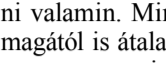
Gyógymódommal sikeresen tudom gyógyítani a következő betegségeket: cukorbetegség • asztma • allergia • meddőség • férfipotencia problémák • depresszió • izületi betegségek. Garanciát vállalok a kezelésekkért, forduljanak hozzám bizalommal!

Honlap: szeniszg.viniker.hu • Telefon: 06-20-942-1479



Ingyenes lett az évtől a Kertváros Kártya – ezzel teljesült Kovács Péter polgármester egyik választási ígérete. A kedvezményes kerületi vásárlási lehetőségeket biztosító kártyát már nem csak az itt lakók, hanem az itt dolgozók is igényelhetik, és mivel ingyenes lett, az érvényességi időszakokat sem kell megújítani. A Kertváros Kártya igényelhető a Sashalmi piacon található közösségi teremben (képinkőn) hétfőn, szerdán, pénteken délután, kedd, csütörtök délután.

mindennek két oldala van, és az élet olykor egyszerre élénk tárja mind a kettőt. Mindenesetre egyaránt szüksége lesz a híres nagy optimizmusára, és a mértékartó szerénységre. A mérleg végül pozitív egyenleggel zárul.



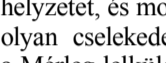
Bak (XII. 22. – I. 20.)

Ha új főnök került a munkahelyére, itt az ideje másik állás után nézni. Leszámítva azt az esetet, ha Ön lett az új főnök. Egyébként ebben a hónapban minden téren sok konfliktusra számíthat. Ezek nem túl fajsúlyosak, éppen csak a bosszantó kategória felső határát súrolják. Rádadásul a téből is elege van mostanra. Szerencsére élete párja mindenben Ön mellett áll. Az ő munkája, egészsége rendszerben van, s ez mindkettőjükre jó ténnyen hat. Egy kis pihenés, kénytelen lesz bízni a sorban, a véletlenekben, egy magasabb erőben, a csodákban. Érdekes élmények várják!



Mérleg (IX. 24. – X. 23.)

Uralkodó bolygója, a Vénusz határozott léptekkel halad előre, a hónap legnagyobb részében a Kos jegyében. Ön is meglepődik saját magán, sokkal határozottabban lesz, mint általában. Érdemes tehát kihasználni a ritka helyzetet, és mostanra időzíteni olyan cselekedeteket, amelyek a Mérleg lelkületétől igen távol állnak. Ha gyorsan kell dönténi, kompromisszumkészség helyett kiállni a saját elképzelése mellett, most itt a lehetőség! A bator, netán harcias fellépés természetesen csak az egyenrangú felek viszonyában követendő.



Vízöntő (I. 21. – II. 19.)

Minden képlekennek és bizonytalannak tűnik, mintha a víz alatt heverő tárgyak környékét figyelni. Az események kicsiszlatás az irányítás alól. Ebben a helyzetben nem sokat tehet, és aggódni ugyan csak felesleges. Ha nincs halaszthatatlan dolga, vegyen ki szabadságot. Elmélkedjen, írja le a gondolatait. Később majd értékes és termékeny időszaknak fogja látni 2015 márciusát, de most még főleg a március, mi lesz ebből. Keresse érdekes emberek társaságát, akik más szempontokra hívják fel a figyelmét, mint amit Ön lát.



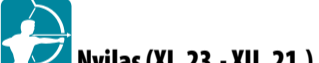
Halak (II. 20. – III. 20.)

Nem lesz egyszerű az élete, mert hírtelen túl sok teendő zúdul a nyakába. A család, a munka, a barátok; mindenkinek van valami bánata, amelyre Öntől várja a gyógyírt. Elképzelhető, hogy szabadságot kell kivennie családi ügy miatt, amely nem feltétlenül kellemetlen – például a gyerekeit kísérni egy tehetséggondozó programra... – a munkaadójá megfizetéséről. Legyen nyugodt, minden zűrös városi időszerűséget ér egyszer. Pihenés közben látogasson el az uszodába. Gyógyfürdő, szauna, talpmasszázs ugyancsak csodát tehet, lepje meg magát ilyesmivel a születésnapján.

Tóth Éva Ágota (+36 20 489 92 97)

Virágkonyha

Hallottak már arról, hogy vannak ehető virágok? És azt tudják-e, hogy az ehető virágok honi származéka? A virágkonyha, kifejezetten azért, hogy



A virágok megízlelésével egy egész új világot ismerhetünk meg. Bájos, könnyed és különleges ízektől, ahol egyszerre olvad szét a virágpor és a nektár eddésége a szájból a szirmok savanykás, olykor csöppet kesernyés vagy éppen csípős zamatával.

Az éden üzenete minden falatban, mert a már virággal díszített étel is magában hordozza az érzéket. Egy egészséges és természetes „zöld élelmiszer”, amely a legtöbb diétába beilleszhető. A virág egy „fit” nyersanyag, mert az ételkészítés a virágokban kezdődik – egy kis kertészkedésel. A virágkonyha egy természetesen izgalmas világ, amelyet az inyeneknek mindenképpen fel kell fedezni!

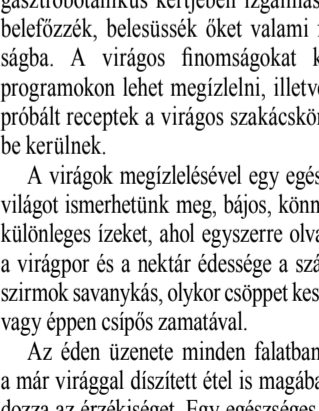
És hogyan? Ebben segítenek a virágos szakácskönyvek, és a Virágkonyha műsora a LifeNetwork-on!

A leendő látogatók, rózsa és ibolyás szakácskönyvek után, most jelent meg a várva várt VIRÁGKONYHA. Egy könyv, amelyből megtudhatjuk, hogyan lehet jóízűen elkészíteni a kiskert és a balkonláda virágait. Termesztési javaslatokkal, növényismertetővel, gyönyörű fotókkal. 160 oldalon, elegáns kivitelben.

Ára 4600 Ft. A Helyi Hírek olvasói a lapra hivatkozva jelentős kedvezményt kaphatnak a könyv árából, amelyet egyébként a szerző, kérésre, névre szólóan dedikálja. **Megrendelhető:** +36-30-9647144, rozsakunyo.alkotomuhely@gmail.com www.rozsakunyo.hu

Nyilas (XI. 23. – XII. 21.)

Ellentét energiák hatnak a Nyilas jegyűekre ebben a hónapban. Ezért bizonyos helyzetekben minden a lehető legjobb alakul, nyilegyenesen halad előre – talán még a tervezettnél többet is elér. Más életterületeken ellenben megfennek lenek vagy összekuszálódnak a dolgok. Megtapasztalja, hogy



A virágok megízlelésével egy egész új világot ismerhetünk meg. Bájos, könnyed és különleges ízektől, ahol egyszerre olvad szét a virágpor és a nektár eddésége a szájból a szirmok savanykás, olykor csöppet kesernyés vagy éppen csípős zamatával.

Az éden üzenete minden falatban, mert a már virággal díszített étel is magában hordozza az érzéket. Egy egészséges és természetes „zöld élelmiszer”, amely a legtöbb diétába beilleszhető. A virág egy „fit” nyersanyag, mert az ételkészítés a virágokban kezdődik – egy kis kertészkedésel. A virágkonyha egy természetesen izgalmas világ, amelyet az inyeneknek mindenképpen fel kell fedezni!

És hogyan? Ebben segítenek a virágos szakácskönyvek, és a Virágkonyha műsora a LifeNetwork-on!

A leendő látogatók, rózsa és ibolyás szakácskönyvek után, most jelent meg a várva várt VIRÁGKONYHA. Egy könyv, amelyből megtudhatjuk, hogyan lehet jóízűen elkészíteni a kiskert és a balkonláda virágait. Termesztési javaslatokkal, növényismertetővel, gyönyörű fotókkal. 160 oldalon, elegáns kivitelben.

Ára 4600 Ft. A Helyi Hírek olvasói a lapra hivatkozva jelentős kedvezményt kaphatnak a könyv árából, amelyet egyébként a szerző, kérésre, névre szólóan dedikálja. **Megrendelhető:** +36-30-9647144, rozsakunyo.alkotomuhely@gmail.com www.rozsakunyo.hu

Nyilas (XI. 23. – XII. 21.)

Szerzőnk XVI. kerületi lakos, okleveles mérnök, s egyúttal figyelmes szemlélő: patakparti sétá közben vette észre, hogy egy (véltetően illegális) csatornabekötés szennyviz folyik a Szilas-patakba. Az alábbi cikkben összefoglalja, hogy miként jár el ilyen esetben egy valódi szakember.



A szennyvíz befolyása a Szilas-patakba

(150 mg/l) és ammónium (5 mg/l) tartalom tekintetében a minták szennyezettnek bizonyultak. Nagy valószínűséggel a csatornából a patakba kerülő víz szennyvíz volt, mivel magas nitrát, nitrát és ammónium koncentrációk voltak kimutathatók. A befolyás után vett vizminták esetében mérhető volt a csatorna negatív hatása. Az ökológiai vizsgálatok a minták esetében 50% pusztulást mutattak. A hígulás következtében a nitrát (0,4 mg/l), nitrát (30 mg/l) és ammónium (1,5 mg/l) tartalom csökkent, de még a szennyezett minősítést kapták a minták.

A vízminták eredményeinek a kiértékelését, majd kateóriákba történő besorolását, a MSZ 12749:1993 (Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

Hogyan zajlik egy bioindikációs vizsgálata

A Szilas-patak titkai



A szennyvíz befolyása a Szilas-patakba

(150 mg/l) és ammónium (5 mg/l) tartalom tekintetében a minták szennyezettnek bizonyultak. Nagy valószínűséggel a csatornából a patakba kerülő víz szennyvíz volt, mivel magas nitrát, nitrát és ammónium koncentrációk voltak kimutathatók. A befolyás után vett vizminták esetében mérhető volt a csatorna negatív hatása. Az ökológiai vizsgálatok a minták esetében 50% pusztulást mutattak. A hígulás következtében a nitrát (0,4 mg/l), nitrát (30 mg/l) és ammónium (1,5 mg/l) tartalom csökkent, de még a szennyezett minősítést kapták a minták.

A vízminták eredményeinek a kiértékelését, majd kateóriákba történő besorolását, a MSZ 12749:1993 (Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

A szerző által felhasznált irodalom: Magyar Szabványügyi Testület (1993): Felszíni vizek minősége, minőségi jellemzők és minősítés. – MSZ 12749:1993; Szoboszlai Sándor, Kriszt Balázs (2010): Környezeti elemek védelme. – Szent István Egyetem, Környezet- és Tájgazdálkodási Intézet, Gödöllő, 130 p.

Pánczél Gábor tartja a szavát

Kertvárosi mesteredző csodamódszere

Két évvel ezelőtt lapunk hábján beszélgetést folytattunk a Rákosszentmihályon élő cselgáncs mesteredzővel, Pánczél Gáborral. A beszélgetésünk aprójátát a londoni olimpia legnagyobb magyar tragédiája, 78 kilogrammos cselgáncsoszó Joó Abigél sérülése adta.

Pánczél Gábor tanítványa friss Európa-bajnokként ment ki az olimpiára, ahol a verseny egyik esélyesének számított. A nyegyedöntőig gond nélkül eljutott, és a világbajnok amerikai Kayla Harrison ellen is magabiztosan vezetett, amikor egy földre érkezést követően levált egy nagyobb porcdarab a jobb térdében. A magyar sportoló lábra sem tudott állni, sokáig térdelt fájdalommal arccal a szőnyegen, de a küzdelmet nem akarta feladni, hanem feltápszkodott

Kultúra-napi párbaj Mátyásföldön

Kinek van több élménye, illetve kinek van több olimpiai érme? Ez volt a témája annak a rendezvénynek, melyet a Varjú Vilmos Olimpiai Baráti Kör január 22-én a Corvin Mátyás Gimnázium és Műszaki Szaközéiskola könyvtárában tartott. A meghívott vendégek a legkiválóbb sportlövők voltak, akik között nem mellesleg több mint 50 év volt a korkülönbség. A képzeletbeli párbajt a nagyobb sportmúltal rendelkező dr. Hammer László nyerte, aki pályafutása során négy olimpián három érmet szerzett, de fiatalabb „ellenfélnek”, ifjabb Péni Istvánnyal sem kellett szégyenkeznie a Nanjing-i Ifjúsági Olimpiai szerzett egy-egy arany- és bronzérmével.

A szóbeli párbaj pedig nagyjából egyenlő volt, a két vendég ugyanis egyaránt bővelkedett óriákaris élményekben. Dr. Hammer László többek között arról mesélt, hogy miként lett neki egy menő borkabát a lövésruhája, s, hogy milyen nehéz volt a NOB versenybizottságának arról döntenie, hogy ki nyerje meg az 1964-es tokiói olimpiai fekvő lövésben. Persze, amit a sors akkor Hammer Lászlónak adott, hogy az utolsó hibátlan sorozatának köszönhetően megelőzhette a vele szinte azonosan lövő amerikai riválisát, azt hogy Hammerék nem azt az érmet kapták, amely járt volna nekik, ezért este az olimpiai faluban a szervezők kiscseréltek a dobogón nyakukba akasztott medáljákat.

Postás postáson segített

Decemberi számunkban már hírt adtunk arról, hogy az egyik kertvárosi postás, Daróczy Zoltán kezdeményezésére a rászorulókat és a nagycsaládok számára ételt (és házi söröt) osztottak a Legenda Sörözőben. Az ötletgazda postás az ehhez szükséges tőkét a kasszamenthiályi ügyfeleitől gyűjtötte össze. Azt azonban mi is csak később tudtuk meg, hogy a lakossági adakozásból összegyűlt pénz egy részét nem a csülkök babléves hozzávalóinak beszerzésére, hanem egy másik postás megsegítésére fordították.

– Minden ügyfelem, aki anyagilag is támogatta a kezdeményezésünket, tudta, hogy mire szeretnék fordítani a pénzt – mondta Daróczy Zoltán. – Ezt ugyanis abban a levélben is megfogalmaztam, melyben a hozzájárulásukat kértam az ételosztáshoz.

Zoli postás jótékony akciójának egy kollégája, Hrdina János volt a kedvezményezettje. A Szilas-patak – Gusztáv utca – Csömöri út – János utca által határolt területen dolgozó 38 éves fiatalembérről tíz évvel ezelőtt (nem sokkal az esküvője után) diagnosztizáltak a hereraktok. A betegsége azonnali műtétet igényelt, amit aztán az egyik fővárosi kórházban világmegrován el is végeztek. Egy hónappal később a gerincén 34 darab daganatot fedeztek fel, így a fiatal postást ismét műteni kellett. A beavatkozások jó darabig sikeresnek bizonyultak, János leletei ugyanis nyolc évén át negatívak voltak. 2013 novemberében azonban ismét több (összesen tíz) tumor találtak a jobb veséjén. Ezért im-



már harmadszor is műteni kell majd.

Hrdina János jelenleg 38 esztendő, életéből 10 évet a gyógyulásával töltött. Időközben a lombikbibi módszernek hálát két ikergyermek edesapja lett, így ma már a betegséggel vívott harcának is nagyobbra lett tétje. A heroikus küzdelem azonban külső körülmények nem zavarják, hogy a kórházi kezeléseket miatti már majd egy évet betegápolmányban töltött, időközben a bank elvette a szigetszentmiklósi házat, amelyből már egy évvel ezelőtt elköltözött, am az adósság törlesztése céljából mind a mai napig levonják a

zetele jelentős részét. A postai munka mellett mellékállásban mérőállások leolvasását is végzi, tavaly azonban a Batthyány utcában egy szabálytalan autós elütötte őt. A motorja totálkáros lett, ő pedig nyolc napon túl gyógyuló sérüléseket szenvedett.

– Azt gondolom, a fenti történet után nem nagyon kell magyaráznom, hogy miért akartam a kollégámon segíteni – mondta Daróczy Zoltán.

Hrdina János pedig ezt a fórumot is szeretné kihasználni, hogy megköszönje mindazok segítségét, akik ismeretlenül is támogatták őt. (R. T.)

HH Aprók az interneten

APRÓHIRDETÉSEK FELADÁSA AZ INTERNETRE ÉS A NYOMTATOTT ÚJSÁGBA. Apróhirdetési portálunk a következő címen található meg: <http://apro.healyhirek.hu>. Itt az olvasók önállóan feladhatják apróhirdetéseiket, illetve ingyenesen feltesszük, ha a szöveget 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 lapszámba 3.000 Ft, feladható a szerkesztőségben, és a következő helyeken:

- **Aranyvár 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-Ajánédék üzlet a Sashalmi piacon**, 1163 Margit u. 1.
- **Nyomatvány-Ajánédék 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: 2015. március 12.

INGYENES apróhirdetés CSAK INTERNETES megjelenés!

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

INGYENES LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS A HELYI HÍREK INTERNETES OLDALÁN: <http://apro.healyhirek.hu>

Hirdetés szövege: (Nyomtatott betűkkel, olvasgathatóan)

Hirdetést feladó neve:
címe:
telefon száma: aláírása:

e-mail cím:

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

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

EXPRESSZ SZÖNYVEGÉSZÍTŐ KFT.
Minőségi szőnyegek és karpenteria
Minőségi mérlegelés, vegyszerelés, szőnyegek javítása
Részlet árak - 2 nap alatt: www.szonyvegveszt.hu
Haza-stop linkek: 06-1-2807574 / 06-30949-4360

ÚSZASOKTATÁS gyermekeknek – kislétszámú csoportokban –, felnőtt oktatás egyénileg a LAMANTIN USZÓISKOLÁBAN (Póds Hotel), AQUAFITNESSZ hétfőn, szerdán, csütörtökön! Telefonos egyeztetés után az első alkalom ingyenes! Jelentkezni és érdeklődni: lamaninuszas@gmail.com
• Tel: 06-30-468-8408 • www.lamaninuszas.atw.hu

Vállalkozók ajánlatai
MIHÁLY ÉS TÁRSAI KÁRPITOS, Bútorkészítő és Lakberendező St. Stil- és mo-

HELYI HÍREK (Kistarcsa és környéke)
27. évf. 2. szám
2015. február 18.
Felolós szerkesztő: Székale Katalin
A szerkesztőség postacímé: 1162 Bp. XVI. Hermina út 16. Tel/Fax: 405-5919 e-mail: ferenci@tzteam.hu

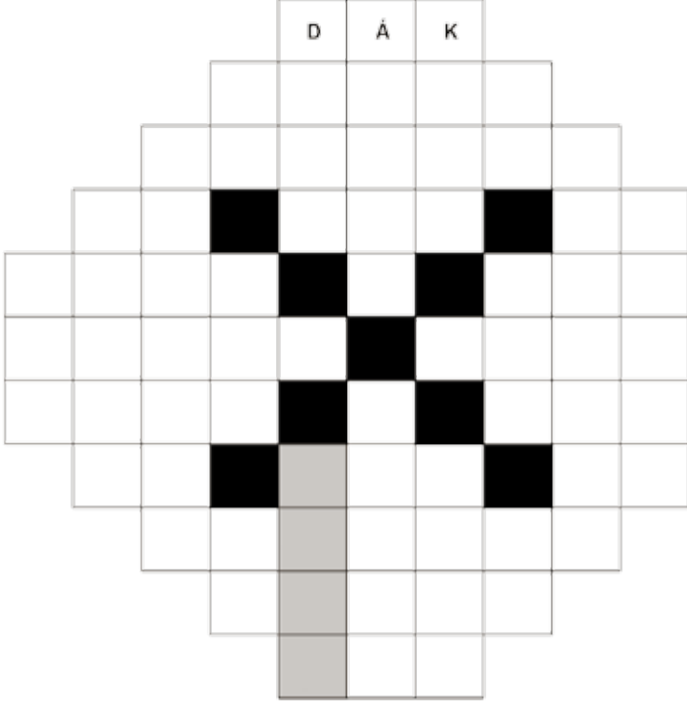
A lap tartalmát a szerzői jog védi. Másolásra, sokszorosításra minden jog fenntartva!
1162 Bp. Hermina út 16.
Felolós kiadó: Ferenci Zoltán

Nyomatás: Mediaworks Kiadó és Nyomda Kft. 1222 Bp. Campona u. 1.
Felolós vezető: Bertalan László nyomdaigazgató

CSALÁDI HÁZAK TERVEZÉSÉT, teljes körű hatósági ügyintézés, költségvetés-készítés, felolós műszaki vezetést realis áron, határidőre vállaljuk. Tel: 06-30-210-6477

ASZTALOSMUNKÁK vállalkozó: lépcsők, teraszok, galériák, tetőtér-beépítések, gipszkarbantartás, konyhák, bútorok, egye-

Nyerjen koncertjegyet



Mi lehetne szebb nőnapi ajándék a szerelmes szavaknál? Ha – férfiként – ehhez nincs ötletünk, zenéig orgánunk, akkor örömmel megleszi ezt helyettünk Gergely Róbert, aki 57 évesen is megdobogtatja a női szívetek. Robi beszél, énekel, táncol, és művel az szinpadon zajlik, a házasságunk sem kerül veszélybe. Egy másik szívlövő, Szécsi Pál borbéca bújjik, és nemcsak dalokkal varázsolja elének az énekes alakját, hanem időz személyes emlékeket, dokumentumokat, és filmbejátszásai is viszont láthatjuk a 60-70-es évek kedvelt táncdalénekesét.

Március 8-án, vasárnap 17 órától az Erzsébetligeti Színházban ismét felcsendülnek a nagy slágerek. Amivel 1967-ben Szécsi Pál a Táncdalfesztiválon debütált, a Csak egy tánc volt, és a többi kedvenc: Geodon bácsi, Karolina, Egy szál harangvirág, Violák, Tavóllét, Én édes Katinkám. Azt sugtja a ... **Gergely Róbert előadására 2x2 belepólyegyet sorsolunk ki. Mellyik szó hiányzik a kipontozott helyről?** Helyezze el a felsorolt szavakat az ábránál! Segítségül egy szót előre beírtünk. Helyezze kiültés esetén a szímmel jelölt sorban alakul ki a végső megjelítés, amit a szerkesztőség címére várunk: HH 1162 Bp. Hermina út 16., illetve a rejtveny.hh@gmail.com e-mail címen. A megjelítésekhez nevet, címet és telefonszámot is kérünk a kapcsolattartás érdekében.

2 betűs szavak: BA, BU, ED, EM, ÉN, ET, KO, RO,
3 betűs szavak: ADA, ATI, BAL, DÁK, IRÓ, LLN, SRI, TÓR,
4 betűs szavak: ARAT, BORI, DUDA, ILON, ISAR, KÖFA, LATÓ,
5 betűs szavak: AGÁRD, ÁRÁDÓ, BOGÁR, BUROK, DÉMON, ETETŐ, KREML, MATAT,
7 betűs szavak: BARÁTOK, BUDAFOK, KERESÉS, KEZELÉS.

HH 16-14 APRÓ
Oké. közzagdzás, okl. adószakértő, adótanácsadó, mérlegképes könyvelő – Krenovszkyné Lovász Andrea
Tel: 20-946-2689

di beépítések. Korrekt, megbízható kivitelezés! Török és fia, tel: 06-20-988-7546

AJTÓ-ABLAKJAVÍTÁST VÁLLAL ASZTALOS, Műanyag és fa nyílászárók szerelése, szigetelése, átalakítása, zárszerje GARANCIÁVAL! Díjtalan felmérés! Kiss Ernő, tel: 06-30-447-4853

HAT UDAN HANGS MUNKÁT, amit más nem vállal, mi elvégezzük. Kőműves, burkoló, festő, víz-gáz-villanyzerelő, asztalos munkák általános rendelkezésre. Konyhák, fűzőszobák felújítását vállalkozunk. Kéményépítés. Tel: 06-30-457-2666, 06-20-514-7876

FUVAROZÁS, KÖLTÖZTETÉS 2-4 fős, ponyvás teherautókkal, rakodással, vidék-re is. Munkánk gyors, hatékony. Kéretlenül kedvemeny! Olcsó ár, korrekt helyboldalítás! Tel: 405-5889, 06-30-996-4538

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, fuvarozás vidékre is, 1-8 fős, csomagolás, bútorzerelés, zongora és páncélszerény-mozgatás, belső irodai átrendezés. Ingyenes felmérés! „Mindent el mindenkör!” Molnár József, tel: 06-30-95-93-804

REGISZTRÁLT mérlegképes könyvelő gyakorlattal vállalja egyéni vállalkozók, társaságok teljes körű könyvelését. Tel: 06-20-478-4062

KÖNYVELÉS: magán személyek személyi jövedelemadó-bevallását teljes körű ügyintézésrel vállalom. Tel: 06-30-859-7341

SZALAGOS VIDEÓK, HANGLEMEZ-ZEK, hangkazetták és szalagok digitalizálása, átirás CD-re, DVD-re, régi képek, diafényképek, színes negatívok digitalizálása, javítása, átirás CD-re vagy papírképek készítésé. Ferenci Videó, XVI. Hermina út 16. (Telefonon egyeztetelt időpontban), tel: 405-5919, mobil: 06-20-9392-658

*** * ***
CSALÁDI HÁZAK TERVEZÉSÉT, teljes körű hatósági ügyintézés, költségvetés-készítés, felolós műszaki vezetést realis áron, határidőre vállaljuk. Tel: 06-30-210-6477

ASZTALOSMUNKÁK vállalkozó: lépcsők, teraszok, galériák, tetőtér-beépítések, gipszkarbantartás, konyhák, bútorok, egye-

Nagy számítógépes szívatás

Több cég és ügyfél került nagy bajba az utóbbi időben egy számítógépes vírus miatt – meséli **Takács Zoltán**, a rákoszentmihályi TZteam vezetője. – A baj akkor kezdődik, amikor elindul egy ártalmatlannak tűnő programocsa, és 128 bites titkosítja a gépen lévő Dokumentumok könyvtár teljes állományát. A titkosítás azt jelenti, hogy csak a titkosító kód ismeretében lehet az adatokhoz hozzáférni, a 128 bites titkosítás pedig arra utal, hogy hagyományosan teljesítményű számítógéppel évek alatt lehetne csak valamennyi lejtésipróbálni – az adatok tehát gyakorlatilag hozzáférhetetlenné válnak...

A szerencsétlen adtagazda ezt követően üzenetet kap a net sötét oldaláról: ennyi és ennyi internetes pénz (bitcoin) kell fizessen, ha viszont akarja látni az adatait. Miután az internet is kitermelte a maga Iszlám Államát (az internet sötét oldalán működők gyakorlatilag beazonosíthatatlanok), aki ott működik, büntetlenül azt tehet, amit akar.

A kérésbeesett adattulajdonosok a TZteam szakembereihez fordultak, akik intenzíven kezdték el foglalkozni a problémával. A titkosított adatállomány birtokosai első kétségbeesésükben kifizették a kért összeget, és várták, hogy feloldják a titkosítást – de nem történt semmi, ez kidobott pénz volt az ablakon. **Az első tapasztalat tehát az, hogy az adatokat túsul ejtő digitális terroristáknak nem szabad fizetni.**

A TZteam-nél a következő lépés az volt, hogy megakadályozzák a még nem fertőzött gépeknél a vírus aktivizálódását. Takács Zoltán természetesen nem avat be ennek rejtelmeibe, de annyit elárul, hogy az ő módszereik garantáltak nem indulhat el az a kis programocsa, ami végrehajta a titkosítást.

Az adatok visszaszerzése érdekében nagyon sok erőfeszítést tettek, és a tapasztalatokat megosztották azon internetes fórumokkal, melyen az ilyen feladattal járó becsületes számítógépesek tartják egymással a kapcsolatot. Természetesen felhasználták mások tapasztalatait is, de február közepére Takács Zoltán nagyon örömmel hívott mobilon, hogy végre sikerült visszaközelíteni a titkosított dokumentumokat, tehát rendszergazdai szinten sikerült teljesen megoldaniuk a net-terroristák által előidézett problémát.

További hír a TZteam-nél, hogy változatlanul népszerű az SSD memóriára való átállítás, amivel alacsony költséggel lehet igen jelentős felszerelést a számítógépeket.

Foglalkoznak az ügyvezetett intelligens konnektorral is, ami nem csupán a hozzá kapcsolt kábelek távműködtetésére alkalmas, de figyelemmel kíséri a rákötött berendezések viselkedését is, ami jelentős megtakarítást tesz lehetővé.

TZteam Számítástechnikai Szaküzlet, Szerviz és Webáruház
1161 Bp. Rákóczi út 48. • Tel/fax: 406-4444, 30/989-2093
E-mail: sales@tzteam.hu • Web: www.tzteam.hu • H-P 9-18, Szó 9-13-ig

tás, betérés utáni helyreállítás, biztonságos ALI! IS! Tel/fax: 402-4330, 06-20-491-5089

TISZTELT hölgyem, uram! Megbízható szülői vállalt víz-gáz-fűtészerelést, duguláselhárítást, 30% kedvezmény! Tel: 06-20-433-1628, 402-0627

OLCSÓ KÖNTENERES SITT, FÖLD, HO-MOKS, SÓDER SZÁLLÍTÁS, SZÁLLÍTÁS. Telefon: 06-30-9493-551

OLCSÓ KÖNTENERES SZÁLLÍTÁS, sitty, tom, homok, sóder. Tel: 06-30-309-3954

ERDEI KÖNTENER: 4-5-6-7-8 m³-es kőntenerék (enyhítők) is! Termofó, homok. Tel: 409-0933, 06-30-9441-106

OLCSÓ kőnteneres sitty- és lomszállítás! Termoföld, sóder, homok és gépi földmunka. Tel: 06-30-9440-308, 400-9500, Kerkács

SÓDER, HOMOK, TERMÓFÖLD, törmelék szállítása lenyitók 5-6-7-8 köbméteres kőntenerékek. XVI. kerületieknek 10% kedvezmény! Király Sándor, 1161 Mária u. 16. Tel: 06-30-9483-754, 405-4231

REDŐNYÖK, RELUXÁK, szönyogháló, napellenzők, szalagfüggönyök és műanyag nyílászárók készítése, javítása. ÁLLANDÓ AKCIÓK! Kft. BV. Rózsa u. 37. • www.hoffmannredony.hu • Tel: 06-1-409-2229, 06-1-262-4724, 06-20-523-3801

TELEVIZIÓJAVÍTÁS GARANCIÁVAL, a hét minden napján, ingyenes kiszállással. Telefon: 405-3553, 06-20-9344-874

SZÁMÍTÓGÉP helyszíni javítása, karbantartása, bővítlés, alkatrészek cseréje, új gép összerakása, operációs rendszerek, programok telepítése, helyreállítás, internet, virusirtás a hét minden napján. T: 06-20-319-8554

DUGULASELHÁRÍTÁS BONTÁS nélkül, garanciával. Szennyvízcsatorna tervezése, kivitelezése, javítása. Tel: 06-30-942-6269

DUGULASELHÁRÍTÁS! 1-8 óráig, csőtörések megszüntetése, egyéb vízszerelesek. VÍZ-GÁZ-KÖZPONTIFŰTÉS SZERELÉS! WC-k, mosdók, tartályok,

ÓREG KAPUK JAVÍTÁSA
Ház körüli lakatosmunkák
Tel: 06-30-951-1615
Állás, munka

Állás, munka
Állás, munka

Következő lapszámunk március 18-án, szerdán jelenik meg.
XVI. kerületi terjesztését a kiadó szervezi, terjesztési reklamációk leadhatók a 405-5919; 06-20-412-6353 telefonszámon.
Ingyenes kiosztás az Őrs vezér térére: március 23-án reggel 6-tól 8-ig

Oktatás

GITAROKTATÁS. TEL: 06-20-922-0086

DOBOTKATÁST vállal dobtanár a XVI. kerületben, házhoz is megyek. Tel: 06-20-544-2507

HŰSZEVEK szakmai gyakorlattal rendelkező tanárnő MATEMATIKA oktatást, TANULÁS módszertant, KÉSZSÉGFEJLESZTŐ foglalkozást, korrepetálást vállal általános iskolások részére. Tel: 06-30-329-6316

MATEMATIKA, fizikatanítás általános és középiskolások részére, nagy hatékony-sággal, szaktanárnő. Házhoz megyek! Tel: 06-20-951-0134

MATEMATIKA, fizika és természettan-terreped oktatást vállal általános iskolásoknak nagyérdemű pedagógus Rákosszentmihályon. Tel: 06-20-204-9213

ANGOL és NÉMET nyelv oktatása kedves, gyakorlati, diplomás, fiatal nyelvtanárnőttől a XVI. kerületben, napközben. Beszédközpontú órák, korrepetálás, vizsgafelkészítés egyénre szabottan. Tel: 06-30-951-1515

ÁLTALANOS és gazdasági ANGOL NYELVOKTATÁS gyakorlott főiskolai tanárnő: 06-30-496-8991

ANGOL nyelv oktatása kedves, gyakorlati nyelvtanárnőttől. Korrepetálás, nyelvtani rendezés, beszédközpontú órák. Tel: 06-30-951-1615

ANGOL OKTATÁS bármilyen szinten. Korrepetálás, KÖZÉPFOKÚ nyelvizsgára, ÉRETTSEGIÉRE, FELVÉTELEURE gyors, hatékony felkészítés dinamikus nyelvtanár-tól, délelőtti. Tel: 403-7949, 06-20-432-4728

NÉMET nyelv tanítása, korrepetálás, érettségire, nyelvvizsgára felkészítés, minden szinten, hétvégén is, szaktanárnőnél. Tel: 407-2047, 06-20-368-7284

NÉMET nyelvtanítás, nyelvvizsga felkészítést minden szinten – hétvégén is – vállalkok. Tel: 409-0046, 06-20-438-7638

NÉMET nyelv oktatása diplomás, anyanyelvi tapasztalattal is rendelkező, fiatal nyelvtanárnőttől. Vizsgafelkészítés, korre-

HH 16-14 APRÓ

készítős, 5 szobás, 180 nm-es (+100 nm pince, garázs), 2 nagy lakóelőtér, 2 fürdőszoba, padlófűtés, összkomfortos családi ház terméskő lábazattal 700 nm-es telken. Tel: 06-70-944-6678, este: 06-29-330-531

CSENDÉS, békés környezetben, Mezőkövesden összkomfortos, kertes, 3 szobás családi ház eladó. Gyógyfürdő 3 km-re. Irányár: 86 ezer Ft/nm. Tel: 06-20-281-7285

Telek

GÖDÖLLŐ külterületen (Ökörtele) kárpótlási földek első tulajdonostól sürgősen eladók. Tel: 06-30-9426-428

FÓTON SÜRÜGŐSEN ELADÓ! ha kárpótlási szántóföld, betonon megközeleltethető. Villany bekötés előtt. Tel: 06-30-316-7089

Kiadó

IRODARÉSZ KIADÓ egy személy részére Rákosszentmihály és Mátyásföld határára (a Centi közelében) lévő mindennel korszerűen felszerelt irodában, jó közlekedési és parkolási lehetőséggel, kedvező áron. Tel: 06-20-9392-658

GYÖMRŐ eladó-kiadó családi ház. Tel: 06-70-567-8076

Állás, munka
Állás, munka

Alapítványi középiskola esti munkarendjébe rugalmas matematikai – bármely szakos kollégák keres sürgősen, heti 6 óra elfoglaltsággal
Tel: 06-20-978-0555

XVI. kerületi költőtanú-készítő műhelybe gyakorlott várrónét és csomagolót keresünk. Tel: 06-20-310-1880

ÜZLETI VEZETŐKET csoporttal, illetve üzletkövetkevelvesz, pályakezdőket betanít az Euro-Quattro Biztosítást Követelő Brokerház-Aliusz Kft. Tel: 06-20-366-3183

IDŐSGONDOZÁST, gyermekfelügyelet, takarítást vállal frissennyugdíjas, megbízható nő EU-oklevéssel szakirányú végzettséggel, referenciákkal. Tel: 06-20-621-0248

Autószerviz

Jármű

AUTÓSZERVIZ és karosszérijavítás, fényezés, biztosítási ügyintézés, vizsgáztatás, teljes körű alkatrész-ellátás! 1162 Bp. Csömöri út 201. Tel: 415-0844, 06-20-251-1513

KIA Pride kombi alkatrészek (összes ajtó, ülések, hátsó lökhárító), Skoda Felicia két hátsó ajtó, fűtött hátsó ablaküveg eladó. Tel: 06-20-412-6353

Társkereső

KERESK egy 70-es urat barátnak, én 70 éves filigrán hölgy vagyok, a szimpátiára fontos (a gödöllői HÉV vonalán). Tel: 06-70-286-6376

KERESEM 28-35 éves korig leendő feleségemet, akinek nincs gyermeke, de szeretne! Legyen műveltt, világias, vidám. Én 41 éves, 170 cm, macskós, házigyógyító, dolgos eszemertter vagyok. uncsiuu@gmail.com

TARTÓS kapcsolatot szeretne egy sportos, ötvöves, 170-70 fűri csinos független hölgyvel! 203779539

Állati apró

DÍJNYERTES szülőktől tervueren (hosz-zszi szűrő) kiskutyák előjegyezhetőkk, kizárólag jó helyre! Tel: 20 390 7127

NÉMETSZAKSZEK-FÉLE kiskutyát (el-pusztult öreg kutya) hembely befogadnók jó helyre. Tel: 06-20-538-6192

Vegyes

FRISS TERMELŐI HÁZI tehénjét minden nap kapható a Sashalmi Piacon 220 Fűtőler. áron. Tel: 06-30-2053-606

ARANYOS KISCICA olva, férgtelenül elvihető. Tel: 06-30-618-8262



Mementő KANGÓÓ Ádcs...
Hornyák Ádám február 23-án lenne 38 éves. Sztem-misen emlékeztünk rá 2015. február 22-én fél 9 órakor a Szent József templomban (XVI. Pílotá u. 27.).
Emlékét, mely örökké él, szívünkben őrizzük.

ZAKOPANE központban luxus apartman kiadó egész évben. Étkész megoldható, fizetés a helyszínen. Tel: 06-30-2053-606, www.jawor.zol.pl

MEGBÍZHATÓ JÓSNŐ SEGIT