

Paszuly Gazdabolt
Kertészeti dolgok A-Z-ig
SAJÁT termesztésű
szezoniális BIOtermékek
kaphatók egész évben!
Télálló burgonya és hagyma
NAGY VÁLASZTÉKBAN!
1162 Bp. Csömöri út 231.
Facebook: Paszuly Gazdabolt

HELYI HÍREK

Alapítva 1989-ben

INGYENESEN TERJESZTVE a XVI. és a XIV. kerületben,
Csömörön, Kerepesen, Kistarcsán, Nagytarcsán, Szilasligeten

Közéleti folyóirat



**Durván kiosztották Nagytarcsán
Kistarcsa polgármesterét** 3. oldal

Orbán Viktor a Sashalmi piacon 4. oldal

**Fontos tájékoztatás
a társasházzá alakulók figyelmébe** 5. oldal

Ebösszeírás a XVI. kerületben 5. oldal

KUTYAISKOLA NYÍLIK A RÁKOSI ÚTON! 8. oldal

**Jótekonysági koncert
a Szentmihályi templomban**

TŰZOLTÓSÁGI HÍREK 5. oldal

**DUNA HOUSE® Ingatlan-
kínálat**
a 6-7. oldalon

Nyerjen Auchan ajándécsomagot 6. oldal

**Submarine
Station
ÉTTEREM**
1161 Bp. Rsztm. Csömöri út 80.
NYITVA MINDEN NAP: 12-22-ig
Nagy steakválaszték
(magyar és külföldi) 40 fajta bor
ÚJ NYÁRI ÉTLAP
ÉTELKISZÁLLÍTÁS
menü minden nap **1790 Ft**
KÜLÖNTEREM 30 főig
+36-30/328-5182, 405-3768
www.submarinestation.hu

Villanyszerelés
Lakások hálózatának
kiépítése, felújítása,
javítása, átalakítása
Lámpák, páraelszívók,
sütők, stb. bekötése

Lakatosmunkák
Kerítések, kapuk, korlátok
ablakrácsok, előtetők
készítése, javítása
Fémszerkezetű épületek,
kennelek, kifutók
készítése, javítása
Tel: +36 70 312 1050

MAGYAR TŰZÉP
A PATAKNÁL
Bp., XVI. ker. Rákosi út 260.
Nyitva: H-P: 6-17, Sz: 6-12-ig
Tel: **INGYENES KISZÁLLÍTÁS**
+36-70-941-1982
E-mail: magyartuzep@gmail.com
www.magyartuzep.hu

SZABAD (A) TÉR
KERTMŰZSÉGI KONCERTEK
INGYENESEN
LÁTOGATHATÓ!
AUGUSZTUSBAN IS
KÖZREMŰKÖDÖK
AZ ERZSÉBET-LIGETBEN!

**ÁLLANDÓ
ÜGYELET!**
**NAGYICCE
PATIKA**
1163 Budapest,
Veres Péter út 11.
Tel: 401-0078
**Használja
KEDVEZMÉNYES
KÁRTYÁJÁT!**

AMAZOON
Állateledel • Állatfelszerelés
Állatpatika
1161 Bp. Csömöri út 119. (a Torony Patika mellett)
Telefon: (06-1) 607-7021
HOSSZÚ NYITVA TARTÁS: H-P: 9-20 óráig, Sz: 9-15 óráig

Panasonic
heating & cooling solutions
Keressen minket Panasonic levegő-víz hőszivattyúkat, HIT napelemes rendszereket, lakossági komfort klímák és ipari berendezések tervezésével, szaktanácsadásával és kivitelezésével.
CS80 KERESKEDELMÉI ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
1161 Bp. Csömöri út 80. • Nyitva: H-P: 8-17
Telefon: +36 1 401 3090, +36 1 401 3098
www.cs80.hu • www.panasonics80.hu

20. AUGUSZTUS
Szent István Napja
az államalapítás ünnepe

HELYSZÍN: 1163 Budapest, Havashalom utca 43.
Az Önkormányzat épülete előtt,
a Kertvárosi Olimpikonok Parkjában

17:30 ÜNNEPI MŰSOR
a Szent István szobornál
TÉRZENE
Kertvárosi Fúvószenekari Egyesület és a Corvin Kórus
Vezényel: Vikol Kálmán karnagy
ÜNNEPI BESZÉDET MOND
Kovács Péter
polgármester
ÖKUMENIKUS KENYÉRÁLDÁS
a történelmi egyházak képviselőivel
**ISTEN ÉLTESSEN,
MAGYARORSZÁGI!**
ünnepi műsor
Egyházi Géza, Fogarassy Bernadett és
a Liget Táncegyüttes előadásában
Az ünnepi műsor zárásaként elfogyasztjuk
kerületünk új kenyérét.
20:00 UTCABÁL
a MADARAK házbibli zenekarral
Közben kb. 21:30 órakor
ÜNNEPI TŰZIJÁTÉK

A műsor és szereplőváltástátás jogát fenntartjuk!

1165 BUDAPEST, HUNYADVÁR UTCA 43/C
401-3060 • www.kulturiliget.hu • info@kulturiliget.hu
www.facebook.com/kulturiliget

**Ingatlan
ELADÁS - VÉTEL**
DUNA HOUSE®
Amennyiben szüksége van az eladáshoz:

- Szakértő segítségére
- Energetikai Tanúsítványra
- Hitel tanácsadásra
- Ügyvédi munkára
- Ingyenes Értékbecslésre

Keressen minket bizalommal!
1162 Csömöri út 224. • e-mail: matyaskiraly@dh.hu
Tel: (06-1) 720-5869, 06-70-670-6700

**MOSÓGÉP
MOSOGATÓGÉP
SZÁRÍTÓGÉP**
CSEH
Expressz javítás a helyszínen / szervizünkben
Új és felújított háztartási gépek értékesítése
+36 30 0800 800 - csfservice.hu
1165 Arany János u. 53. az Ikarus Ipari Park területén, 18. épület

Sashalom Patika
Cím: XVI. Veres Péter út 32-34.
Nyitva tartás: H-P: 8.00-20.00 óráig
Havonta akciós termékek 20-30% kedvezménnyel!
Akciós újságunkat keresse a postaládájában és a Sashalom Patikában!
Hasonlítsa össze patikánk árait más gyógyszertárak áraival!
A HÉV ÁLLOMÁS MÖGÖTT
Telefon: (1) 403 5894

Gubi Green biokertészet
HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS
a XVI. kerületben
Tel: 06-20-383-5686

Orbán Viktor a Sashalmi piacon



Szombatonként nem csak a piaci árusoknál van nagy forgalom, hanem a NemPiskóta érkező előterében is, a használt-cikk piacon. Itt tűnt fel augusztusban egy kiváló festmény a miniszterelnökről, amit lencsevégre is kaptunk.

Áll a sor a lángossütőnél...



Sokféle finom lángos készül a Sashalmi piac főutcáján a lángossütőben. A kis faház még múlt karácsonyra készült el, előbb forralt bort árultak benne, majd beköltözött a lángossütő. A kínálatban az olcsóbb sima lángos is megtalálható, de kapható sajtos-tejfölös is, fokhagymával bolondítva, s kérésre szépen ketté is vágják egy körkessel, nehogy a kedves vásárló mindkét füléig tejföls legyen.

HELYI TIPPEK
Sashalmi piac és környéke

Leikes Fotó Analóg és digitális képkidolgozás
1163 Margit u. 1. • Tel: 442-4617 • H-P: 9-17 Szor: 8-13

MARGARÉTA Virág-ajándék

Hálacsokrok iskolakezdsre, megemlékezési koszorúk
MINDEN NAP (VASÁRNAP ÉS HÉTFŐN IS) NYITVA! Bankkártyával is fizethet.

Ruházati bolt a Halárussal szemben

Minőségi zoknik, fehérneműk felhőtlenek és gyerekeknek. Női nadrágok többféle anyagból és fazonban. Férfi-női szabadidő nadrágok, „cicanacik”. Egzotikus vékony ruhák finom anyagokból, nadrágok, lenge blúzok, tunikák, nyári ruhák. Mellények, kartidágok, bolerók. Boka-, térd-, combfixek és hasrisnyák. Nálunk bankkártyával is fizethet!

Termelői Borkimérés

a kulcsmásoló mellett, a Horváth Hússal szemben. Villányi, szekszárdi, mátrai, egri, balatoni, soproni, tokaji és szederkényi borvidékek borai egyenesen a termelőktől, kedvező áron. Házi sörök. Nagyobb rendelést a kerületben házhoz visznek. Nyitva: K-P: 8:30-tól 12:30-ig és 14:30-tól 17:30-ig, Szor: 7:30-12:30-ig, Tel: 06-30-366-4794 (Hollandi Mátyás)

Üveges, képkerepező



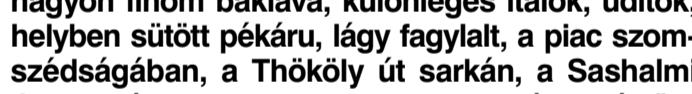
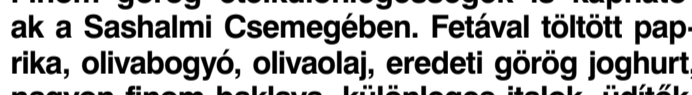
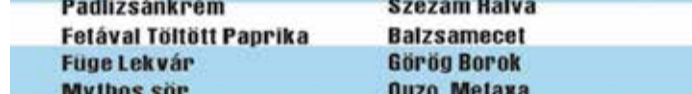
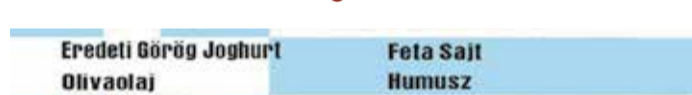
Üvegek, tükrök, képkerepek nagy választékban, Thermoüveg-készítés, üvegcsiszolás, ragasztott és edzett biztonsági üvegek készítése, egyedi zuhanykabinok és üvegtartók, drótüvegek, festett konyhafátfal üvegek sokféle színben. Kiseb munkák megvárhatók. 1163 Thökölly út 12. Tel: 06-30-325-9102 • Nyitva: H-P 8-16-ig • www.pannonuveg.hu

SASHALMI GAZDABOLT Műtrágyák, permetezők, vetőmagok, szerszámok, fűlők, tömlők
1163 Lípse u. 11. (a piacot felező utca) Tel: 404-1438

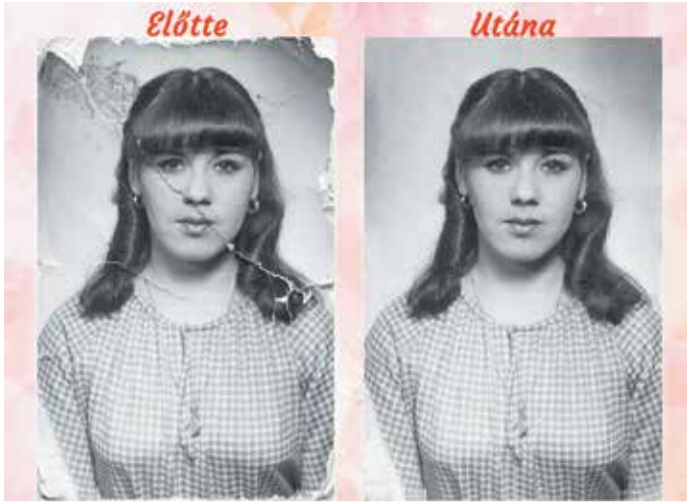
Megnyitotta kapuit a Gofrizz!

A kínálatot főként a gofri különlegességek alkotják, a már jól ismert Nap-Plázs gofri receptje alapján. A hagyományos, házi lekvárosítól kezdve a legerősebb variációkat is megtalálják, mint pl. sokak kedvence a Maxi King gofrit, de tudtok választani cukormentes vagy akár sós gofrit is. Ezen kívül a kínálatban megtalálható a házi lepény, ami egy pizzaszta, megtöltve különféle sós feltétekkel.

Szeptemberi KEDVEZMÉNY:
a Sashalmi Waldorfi Általános Iskola
tanuló számára
-10% kedvezményt adunk!



Régi képek retusálása a Lelkes Fotónál



Papírképeket be tudunk digitalizálni, és retusálással az eredeti állapotba hozni. Így kinyomatva még további 50-100 évvel meghosszabbítva a kép élettartamát. Még mindig a legidőtállóbb a papírkép. Hívassa elő kedvenc képeit akár telefonról is. Hozzánk email-ben is átküldheti az info@lekesfoto.hu címre, vagy online is feltöltheti az oldalunkra. www.lekesfoto.hu

Vállaljuk egyedi fotókönyvek készítését gyönyörű szövet borítóval fotópapírra. Ez csodás ajándék lehet egy-egy nevesebb szülinapra, családi ünnepre, nyaralási emlékként. Nem kell mást tenni, mint besorszámozva elhozni hozzánk a fotókat, mi megszerkesztjük.

Képerkezést is vállalunk, minőségi magyar fa keretek nagy választékban kedvező árakon.

Várjuk Önöket szeretettel! Szilvia és Nelli
Lelkes Fotó, Sashalmi sétány 22. (a piac mellett)
Tel.: 442-46-17 • H-P: 9-17-ig, Sz: 8-13 óráig
www.lekesfoto.hu

Horváth Húsbolt
A SASHALMI PIACON

Marha- és sertéshús, vadhús, birka, borjú, bős malac • Baromfi: csirke, kacsa, liba, pulyka, tyúk, kakas, gyöngytyúk • Hagymányos füstöltésű termékek, kolbászok, felvágottak, töltelékárak • Fagyaszott áru, szárazru, tojás, zsir, olaj, tészta, fűszerek
ÉRLELT MARHAHÚSOK
Különleges választékunkból: bivaly, mangalica

SZÉP KÁRTYÁT elfogadunk! Hűdegétek is kaphatók!
Nyitva K-Sze: 6-16, Cs-P: 6-17, Szor: 6-13-ig, vasárnap, hétfőn ZÁRVA

Kiadó üzlet a piacon

A Sashalmi piac biopiaci részén, a Cserpes tejbolt mellett kiadó egy kisebb üzlethelyiség. Ebben egy ideig rövidáru-kellék és fonalbolt üzemelt, de a tulajdonos úgy döntött, hogy ezt a boltot inkább bezárja. Az üzlethelyiség bérleti díja nem túl magas, mindösszesen nem éri el a 80 ezer forintot, ezen túl már csak a rezsi kell megfizetni. Akit érdekel, jelentkezzen a piacfelügyelőszéknél.

Edények a Kiss Varázsban



Kiss Varázs üzlet a sashalmi piac szomszédságában, a Sashalmi Csemege mellett, a Thökölly út 11. szám alatt. Nagykerekű bevásárló kocsik, csúszásgátlók, fürdőszobai kilépők és szőnyegek, többféle kültéri lábtörölő. Asztali abroszok (kerek és ovális is), viaszosvásznak, kívánt méret szerint. Öntapadós tapéták: fa, márvány, téglák és dekor mintázzal. UV-védő sima és sötétítő üvegtapéták. További akciós termékek. Kínálatunkban minőségi inox edények, serpenyők is kaphatók! Várja új és régi vásárlóit a Kiss Varázs. Tel: 06-30-525-5720

Jól haladnak az útépitések a Kertvárosban



Aszfaltozás a Thökölly utcában, a piac közelében

augusztus 20-án egy hétre teljesen lezárják a Magtár utcai csomópontot, annak teljes átépítése miatt.

Tájékoztatás a társasházzá alakulók figyelmébe

Az elmúlt időszakban jelentősen megnövekedett érdeklődésre tekintettel, a társasházzá alakulással kapcsolatban az alábbiakról tájékoztatjuk Önöket.

A Társasházakra vonatkozó jogi szabályozás a Társasházakról szóló 2003. évi CXXXIII. törvény alapján lehetséges.

Társasházat fennálló vagy felépítendő épületre lehet alapítani, ha abban legalább két, külön tulajdonként bejegyezhető lakás, illetőleg nem lakás céljára szolgáló helyiség van, vagy kialakítható.

Kérjük, minden esetben, még az ügymenet elindítása, ügyvéd felkeresése előtt tájékozódjanak a következőkről:

1. a jogerős (végleges) építési / használatbavételi / fennmaradási engedély, illetve az egyszerű bejelentéssel épült épület esetében az épület felépültét igazoló hatósági bizonyítvány rendelkezik-e a kérelmezett lakásszámról, és ez megegyezik-e a kérelmezett lakásszámmal.
2. a fenti dokumentumok hiányában a 21/2018. (VII. 6.) számú, a kerületi építési szabályzatról szóló önkormányzati rendelet (KÉSZ) alapján lehetséges-e a több lakás kialakítása.
- (Ezügyben segítséget ad az önkormányzat hivatalos weboldalán található térinformáci-
kai térkép, ahol utca, házszám, illetve helyrajzi szám alapján megkereshető a szabályozás: <https://bp16.minerva.hu/minerva/bp16ker/internet.php>)

Eladó ingatlanok

- A XVI. kerületi Önkormányzat a következő ingatlanokat hirdeti**
- Eladó pincecsoport a Rákosi út 87. szám alatt, 82 m², víz (a menekülő lépcsőtérben), villany van, gáz, csatorna nincs, 6 700 000 Ft.
 - Eladó ingatlan a 1163 Bp., Kézbésitő utca 14. fszt. 1. szám alatt, 27 m², víz, villany, csatorna van, gáz az utcában, 17 900 000 Ft.
 - Eladó ingatlan a 1161 Bp., Iharfa utca 16. fszt. 7. szám alatt, 29 m², víz, villany, gáz a lakásban, csatorna az utcai közcsonatornába, 20 300 000 Ft.
 - Eladó ingatlan a Margit utca 128. szám alatt, 16.250 m², 296.800.000 Ft, víz, villany, gáz van, csatorna nincs (a volt lőtér fölötti ingatlan).
 - Eladó telek: Margit utca – Sarjú utca, 19.357 m², 374.400.000 Ft, víz, villany, gáz van, csatorna nincs (a volt lőtér területe).
 - Eladó telek a Rovás utcában, 224 m² 10.800.000 Ft (víz, villany, gáz, csatorna van).

Részletes információk: <https://www.bp16.hu/ingatlan>

Kertisztítás • Zöldhulladék elszállítás

Ágdarálás • Tuskómarás
Faültetés • Fazor fenntartás
Daruzás • Gépi rakodás
Emelőkosaras munkák

e-mail: simenaszalbert2@gmail.com



Budapesten és Pest megyében

Zöld-Daru-Ász Kft. • Tel: 06-30-9980-119

KERTVÁROSI KÉPŰJSÁG
hirdetés és információ: 06-20-9392-658

Tűzoltósági hírek

ÜTKÖZÉSEK AZ MO FELETT.

Három autó futott össze az M0 csömöri felüljárójánál augusztus 5-én délután: az egyik kanyarodott volna Csömör felé, a másik egyenesen ment volna a XVI. kerület irányába, a harmadik célja az autópálya lett volna. A sérülteket két mentő látta el. Elsőként a Csömöri Önkéntes Tűzoltók értek a helyszínre, s nekiláttak az autók áramtalanításának, ami elektromos és hibrid autók esetében nagyon bonyolult feladat, távségi segítséget kellett ehhez igénybe venni.

A kanyarodó autó vezetője súlyos sérüléseket szenvedett, a mentők kórházba szállították. A Mercedes az ütközés helyétől 60 méterre állt meg, tehát elképzelhető az is, hogy a baleset gyorshajítás miatt következett be.

Kigyulladt a szeméttelp



A kistarcsai Határ úton kigyulladt a Ker-Hu szeméttelrakó telepe - erről értesítették a Csömöri Önkéntes Tűzoltókat augusztus 3-án este. Ót perc alatt a helyszínre értek, s megkezdtek az oltást, amibe később a hivatásos tűzoltók is bekapcsolódtak, a cég munkagépekkel segítette. Összesen 10 ezer liter víz sikerült megfektetni a tüzet, ami öngyulladásától keletkezett: ehhez elég egy sörösüveg és a tűző nap...

IDŐJÁRÁSI ANOMÁLIA MIATT LETT BALESET

Csömörön, a Laky bekötőúton július 30-án. A hosszú, száraz időszak miatt az utat vastagon lepte a por, viszont arra esett egy kevés eső. A hátulról érkező autó a retentó csúszósá vált úton egyszerűen nem tudott megállni, és hátulról nekiment a kis piros autónak, s átlökte a túldoldalra. Az autó vezetőjének mindene fajt az ütközés miatt, a kocsiban ülve várta meg a mentőöket, akik kórházba szállították. Ilyen útviszonyok mellett nagyon óvatosan kell vezetni.

Jóteknysági koncert a Szentmihályi templomban

A Credo együttes lemezbemutató jóteknysági koncertje lesz augusztus 21-én, vasárnap 19 órai kezdettel a rákosszentmihályi Szent Mihály templomban, a Ráti Szt. Mihály Gyermekotthon javára. Rendező: Kovács Egyesület, fővédnök: Ács Anikó alpolgármester. Képviselet a fellépő Credo együttes és a Reményi Quartett. Hangmérnök: Csonka Richárd.



Ebösszeírás a XVI. kerületben

Az állatok védelméről és kíméletéről szóló törvény alapján a Budapest XVI. kerületi Polgármesteri Hivatal (a továbbiakban: Hivatal) ebrendészeti feladataival összefüggésben 2022. június 15. napja és 2022. szeptember 15. napja között időszakos ebösszeírást végez Budapest XVI. kerület közigazgatási területén tartott ebek nyilvántartásba vétele céljából.

Az eb tartója, tulajdonosa az ebösszeírásokról köteles a törvényben előírt adatokat a Hivatal rendelkezésére bocsátani, az ebösszeírás önbevallásos módszerrel történik.

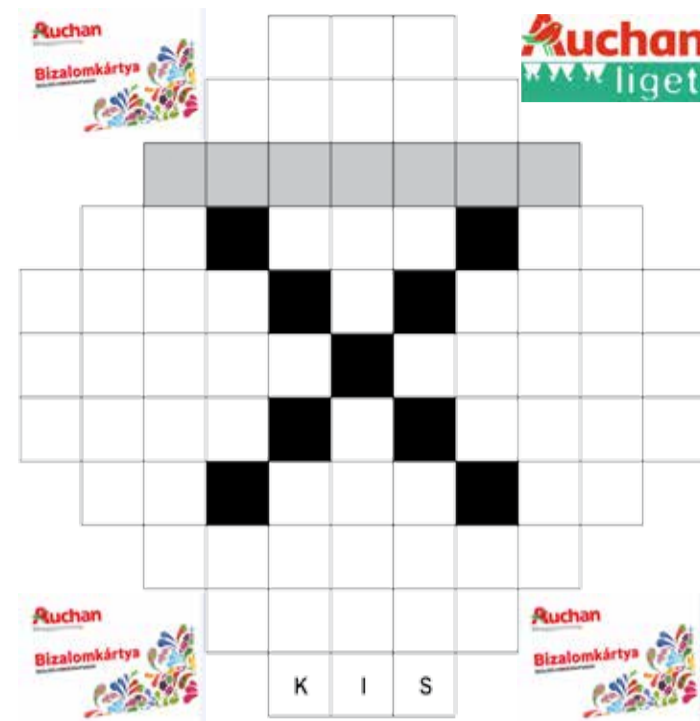
Az „Adattlap a Budapest XVI. kerületi Ebösszeírásához” elnevezésű nyomtatványt ebenként kell kitölteni és eljuttatni a Hivatal részére az alábbi módok valamelyikén:

- Levélben, postai úton az 1163 Budapest, Havashalom u. 43. levélcímre. A borítékra kérjük, írják rá: „Ebösszeírás”!
- Személyesen leadható a Hivatal ügyfélszolgálatán.
- Az irlap elektronikus formában is letölthető az önkormányzat portáljáról (bp16.hu), az kitöltés után e-mail útján lehet beküldeni: igazgatas@bp16.hu
- A nyomtatvány Ügyfélkapun keresztül is kitölthető és benyújtható, erről az önkormányzat honlapján található megfélelő tájékoztatás.

Felhívjuk továbbá a tisztelt Ebtulajdonosok figyelmét, hogy a 4 hónaposnál idősebb eb csak elektronikus transzponderrel (chippel) megjelölve tartható.

Helytörténeti keresztrejtvény a csömöri Auchan támogatásával

Nyerjen Auchan ajándécsomagot



Az 1880-as évektől kiépült mátyásföldi villanegyedben a tulajdonosok kötelessége volt a fák ültetése és gondozása. A telep fenntartó egyesület is ezerszámrá ültette a fákat, így már a kezdetektől kellemes, árnyékos volt az üdülőtelep. A fiatal Rákosszentmihályiak is látványosságai voltak a fasorok, jelzi ezt a Csömöri út századfordulós elnevezése, a „főfasor” is. A szentmihályi fák jó része a világháborúk és az azokat követő idők áldozatává vált. A **tüzelőhiány** éveik nagy probléma volt. Jegyre adták a kenyeret és más élelmiszereket. Szintén az állam és a helyi hatóság próbálta biztosítani a tüzelőt a lakosság számára – de ez nagyon nehézkesen ment.

Az I. világháború után **Szentmihály ügy nézett ki, mint egy letarolt erdő** – írta a Rákosszentmihályi története című könyvben Lantos Antal. 1920 őszén intézkedtek a fásítás megkezdéséről, majd a fiatal fák megóvásának érdekében legeltetési tilalmat rendeltek el. Ekkor a mai Csömöri és Rákosi út mindkét oldalán díofákat ültettek, melyek aztán a II. világháború végén az 1944-45-ös tüzelőhiány áldozatai lettek.

1945 végén a helyi intézkedések egész sora szólt a nyomor enyhítéséről. Nemcsak a községi sókészletet osztották ki, de kukoricát és **tüzeit** is juttattak a rászorulóknak. Eltűzeltek a fakerteseket is. A következő évben pedig újrarendítették Rákosszentmihály fásítását. 1945 novemberében Budapest főpolgármestere felhívás intézett a lakossághoz: akit nem köti munkája a fővároshoz, azok a **nehéz téli hónapok alatt átmenetileg költözzenek vidéki rokonaikhoz**, ismerőseikhez, ahol jobb az ellátás.

Mi hiányzik a kipontozott helyről? A helyes megfejtők között 4 db 3000 Ft értékű Auchan saját márkás ajándécsomagot sorsolunk ki, mely előzetes egyeztetés után átvethető a csömöri Auchan Ligez áruház bevásárlójánál.

Helyezze el a felsorolt szavakat az ábrában! Segítségül egy szót előre beírtunk. Helyes kiöltés esetén a színnel jelölt sorban alakul ki a végső megfejtés, amit a **szekesztűsög címére várunk**: HH 1162 Bp. **Hermina út 16., illetve a rejtveny.hh@gmail.com e-mail címen.** A megfejtésekhez nevet, címet és TELEFONSZÁMOT IS KÉRÜNK a kapcsolattartás érdekében. *A megfejtéseket a megjelenéstől számítótól 16 napig várjuk.*

2 betűsők: AK, ER, ES, KN, OL, SE, SF, ZT,
3 betűsők: ALÁ, EKE, ERE, KIS, KÖD, MEG, MER, OLI,
4 betűsők: AJAK, ÁTAD, ERES, EZEK, GÉGE, ISAR, MESE, OROM,
5 betűsők: ALÁZÓ, ELÉRI, ÉKELI, ERESZ, FELES, KAZAL,
KELES, LEGEL,
7 betűsők: ÍROGATÓ, ÓSZERES, SAJÁTOS.

Előző keresztrejtvenyünkől: A Szerb Antal Gimnázium épülete eredetileg ÁRVAHÁZ volt.

Nyerteseink a következők: Megyes József (1164 Bp. Lóca u.), Antal Márta (Csömör, Határ u. 6.), Lassané Konrád Szabina (Nagytarcsa, Múzeumkert u.) és Mudrisné Kubacke Szusanna (Kistarcsa, Déryné u.). A nyeremények átvételének módját nyerteseinkkel telefonon egyeztetjük.

MERIDIÁN TERÁPIA

Ha ízületi gyulladásban, gerincbetegségekben, depresszióban, cukorbetegségben szenved, látási rendellenességek kínozzák, vegye igénybe a **meridián terápiát**. Ezzel a módszerrel a felsorolt betegségek javíthatók, megszüntethetők.

Időpontegyeztetés, tájékoztatás: Tel: 06-30-865-752 (Hétvége is hívható – hívjon bizalommal!)

KERTVÁROSI KÉPÚJSÁG
hirdetés és információ: 06-20-9392-658

Szentmihályról a Világjátékokra

Júliusban az amerikai (és nem az angol) Birminghamben rendezték a 11. Világjátékokat, a nem olimpiai sportágak legnagyobb sporteseményét, melyen tíz nap alatt 110 ország 3600 sportolója mérte össze erejét. Magyarországot 17 sportágban 59 sportoló képviselte. Közülük volt az a Sándorfi Ajsa is, aki már a részvételével sporttörténelmet írt. Korábban ugyanis még sosem jutott ki Muaythai sportágban női (sem férfi) sportoló a Világjátékokra. (A Muaythai egy távol-keleti küzdősport.) Ajsa azonban nemcsak részt vett, hanem első alkalommal mindjárt érmet is nyert ezen a multisporteseményen.

– *Az első menetet sikerült megnyernem ellene, mint utólag kiderült aznap csak én tudtam menetet nyerni ellene, és a másodikban is egátban voltunk. Végül 2-1-re őt hozták ki győztesnek. A harmadik menetben meg sajnós már jobb volt. Kár volt éjre, mert el lehetett volna kapni.*

– *Az amerikai aztán a versenyt is megnyerte, Ajására pedig a másik ág vesztese, egy angol versenyző várt. Pontosabban csak Ajsa várt ellenfelére, mert az angol viszszaelépett a találkozóztól, így a magyar lány mérkőzés nélkül léphetett dobogóra.*

Péni István Európa-csúccsal nyert



Péni István 586 körös új Európa-csúccsal lett aranyérmes a puskások három testhelyzeti versenyszámában a zágrábi 300 méteres Európa-bajnokságon. A magyar szövetség tájékoztatása alapján Péni a térdelő sorozatban 197, a fekvőben 198 körrel lött, míg az álló sorozatban 191 körig jutott.



MŰHELY bérbé adó a 16. ker-ben: 80 nm-es, összközműves, ipari árammal, ipari klímával, havi 180.000 Ft-ért Tel: 06-70/881-7363



ABLAKOS GARÁZS eladó a 16. ker. Veres Péter úton, 11,49 millió Ft-ért, kiváló befektetés, minigarzonná alakítható (közművesített). Tel: 06-70/881-7363

ÉPÍTÉSI TELKEK NAGYTARCSÁN: a Fácán utcában 900 nm-es építési telek, 22,13 m-es utcfrontal 37,9 millió Ft-ért eladó. Szintén a Malomárok lakóparkban, a Gerle utcában 900 nm-es építési telek 22,13 m-es utcfrontal 41,99 Mft-ért eladó. A környék közelművesítése folyamatban van, csendes, nyugodt környék, jó infrastruktúrával. Tel: 06-70/881-7363

sportolók kizárása. A magyar lány így léphetett a tartalékok közül az indulók közé, és lehetett ott súlycsoportja (a 60 kg) legjobb nyolc versenyzőjét felvonultató mezőnyben. Birmingham-ben aztán sorolták a szereplőket.

Azt tudni lehetett, hogy a török versenyzők nem kaptak beutazási engedélyt az Egyesült Államokba, márpedig Ajsa súlycsoportjának legnagyobb ása egy kétszeres világbajnok török versenyző volt. A sorsolás meg úgy hozta, hogy Ajsának pont a törökkel kellett volna meccselnie. Így pedig mérkőzés nélkül jutott a legjobb négy közé. Ahol egy amerikai versenyző várt rá.

– *Az első menetet sikerült megnyernem ellene, mint utólag kiderült aznap csak én tudtam menetet nyerni ellene, és a másodikban is egátban voltunk. Végül 2-1-re őt hozták ki győztesnek. A harmadik menetben meg sajnós már jobb volt. Kár volt éjre, mert el lehetett volna kapni.*

– *Az amerikai aztán a versenyt is megnyerte, Ajására pedig a másik ág vesztese, egy angol versenyző várt. Pontosabban csak Ajsa várt ellenfelére, mert az angol viszszaelépett a találkozóztól, így a magyar lány mérkőzés nélkül léphetett dobogóra.*

– *Az első menetet sikerült megnyernem ellene, mint utólag kiderült aznap csak én tudtam menetet nyerni ellene, és a másodikban is egátban voltunk. Végül 2-1-re őt hozták ki győztesnek. A harmadik menetben meg sajnós már jobb volt. Kár volt éjre, mert el lehetett volna kapni.*

– *Az amerikai aztán a versenyt is megnyerte, Ajására pedig a másik ág vesztese, egy angol versenyző várt. Pontosabban csak Ajsa várt ellenfelére, mert az angol viszszaelépett a találkozóztól, így a magyar lány mérkőzés nélkül léphetett dobogóra.*



Sándorfi Ajsa a Világjátékok bronzérmével

Sándorfi Ajsa nyolc évvel ezelőtt egy barátja unokájára Budakalászon kezdett el a muaythai-ozni. A barátja hamar abbahagyta, ő azonban megszerette ezt az érdekes távol-keleti küzdősportot. – *A versenyeken gyakran találkoztam Nagy Balázs edzővel és csapatával, és láttam, hogy milyen összetartás van közöttük, ami rögtön szimpatikus lett számomra. Később az ifjúdalogottnál már együtt is dolgoztunk, amely csak erősítette azt az elhatározásomat, hogy vele folytassam a szakmáim munkáit. Végül 2019-ben igazoltam a rákosszentmihályi Perfect Fight Clubba, amely azóta a második otthonom lett.*

A korábbi ifjúsági Európa-bajnok, ifi világbajnoki bronzérmes sokszoros korosztályos bajnok sportoló már szentmihályi muaythai-osként idén felnőtt magyar bajnok címet, illetve szintén felnőtt Európa-bajnoki bronzérmet nyert, mely teljesítményre a Birmingham-ben szerzett újabb bronzérmével tette fel a koronát.

– *Óriási élmény volt a Világjátékok. Mivel a sportágunk a program végén szerepelt, a megnyitőünnepségen még nem*

lehetünk ott, de a záróünnepség kárpótolt bennünket. Ráadásul ezen a ceremónián én vihettam a magyar zászlót! Nagyon jól volt szervezve a verseny, a faluban sok nagy sportolóval találkoztunk, szóval életre szóló élményben volt részünk. Én személy szerint egy plusz lökést is kaptam, hogy még nagyobb lelkesedéssel és elánnal folytassam a munkáit. A Világjátékok miatt az ideit vébét kihagytam, de jövőre szeretnék majd a világbajnokságon is az éremért küzdeni. Olyan medálom ugyanis még nincs.

Idén már nem sok verseny vár Ajsára. Aki azonban nem marad fontos esemény nélkül. Augusztus 26-án ugyanis férjhez megy világbajnoki ezüstérmes muaythai-os válegényéhez. A Világjátékokon aratot sikeréhez, illetve esküvőjéhez az egész Kertváros nevében szívófb gratulálunk. A Világjátékokon a magyar küldöttség 4 arany-, 3 ezüst- és 4 bronzérmet szerzett. Ez volt kiemelkedően a legjobb magyar szereplés, hisz az eddigi tíz Világjátékokon mindössze tíz magyar aranyérem született.

Riersch Tamás



XVII. KERÜLET KÖZPONTJÁBAN 51 nm-es, 2 szobás, panorámás, 10. emeleti panellakás eladó 33.990.000 Ft-ért. Tel: 06-70/881-7363



ÚJPESTEN ELADÓ egy teljes körűen felújított garzon lakás saját kertkapcsolattal, klímával, alacsony rezssivel, 29,9 millió Ft-ért (a fenti képen). A lakás netó 28 m²-es, napfényes, saját kőkerébrített udvarrészzel. A felújítás során minden vezeték és burkolat ki lett cserélve! Azonnal birtokbavehető! Csendes szomszédok, jó infrastruktúra! Tel: 06-70/881-7363

17. ker. Rákoskerten eladó 4 szobás, alapincézett, bővíthető családi ház 94,5 millió Ft-ért. 17.kerület csendes utcájában eladó egy 110 nm lakóterületű családi ház + 110 nm-es pince / garázs / akna, 635 nm-es telken. Az ingatlan tetőtere beépíthető. A ház felújítandó állapotú, tágas nagy terekkel rendelkezik a négy szoba kényelmes élleteret nyújt nagycsaládok számára is. A pincében két szerezőlakna található. Tel: 06-70/881-7363



XVI. KERÜLETBEN A MALOMDOB lakóparkban 3. emeleti legfelső szinten egy 40 nm-es + 16nm-es erkélyes, téglalapú lakás eladó, 58,5 millió Ft-ért. Csendes, igényes, jó beosztású, amerikai konyha, beépített konyhabútort, gardrób, beépített szekrény. A fűtés házközponti, radiátoros rendszerben, egyéni mérőkkel szerelt, a rezszi alacsony. A nappaliban hatalmas műanyag nyílászárók vannak így egész nap világos a lakás, riasztóval és klímával szerelt. A környék nyugodt, modern kialakítású házzakkal, infrastruktúrában, valamint autós és tömegközlekedéssel is jól megközelíthető. Tel: 06-70/881-7363

BUDAPEST X. kerület Makk u-ban eladó 39 nm + 27 nm terasszal rendelkező penthouse jellegű (2019-ben épült) lakás a Soma liget lakóparkban 53,9 millió Ft-ért. Központi fűtés, alacsony rezszi, fűtés lift (a garázsba is), garázs-parkolóhely is vásárolható 4 millió Ft-ért. Kiváló közlekedés, infrastruktúra. Tel: 06-70/881-7363

103.000MÉTERES PANORÁMAS INGATLAN eladó 103,9 millió Ft-ért. A 115 nm hasznos alapterületű ház egy 627 nm-es üdülő övezeti telekre épült 1990-ben. Alapja beton, falai téglából épültek. A ház szigetelt, fűtését gáz cirkó biztosítja. Az ingatlan további 45 nm-rel bővíthető 2 szinten. Kiváló parkolási lehetőség, buszmegálló 10 percre van, M0 szintén könnyen elérhető. Tel: 06-70/881-7363

HH 16 APRÓ

Oktatás

EGYÉNI vagy kiscsoportos német és francia nyelvtanítást, nyelvvizsgára felkészítést, korrepetálást vállal XVI. kerületi diplomás nyelvtanár 25 éves gyakorlattal. A1-C2 szintig, általános és gazdasági, üzleti szaknyelvet minden korosztály számára. Tel: 06-20-932-8505

ANGOL-NÉMET nyelvtanítás hatékony módszerekkel. Egyetemi diplomás nyelvtanár nyelvtanítást vállal: vizsgafelkészítés, korrepetálás, társalgási gyakorlatok, külföldi munkavállalás nyelvi előkészítése. Az első óra árából 10% kedvezmény. Tel: 06-30-9511-615

Ingatlan, lakás

Kiadó

KIADÓ ÜZLETHELYISÉG a Sas-halmi piac melletti üzletelő, a gyógy-szalmi mellett: 30 nm-es, szociális helyiségekkel. Tel: 06-30-225-6641

BÉRLŐTÁRSAT keresünk (30 év körüli férfiri) 3 szobás, felszerelt csaldházba a Centi lakótelep közelében, a Budapesti útnál. Bérleti díj: 70.000 Ft + alacsony rezsi+ kaució (résztelken-ben). Tel: 06-20-9392-658

ALBÉRLÉTEK keres fiatal pár egy kisgyerekkel. Tel: 06-50-120-6656

Eltartás

FIATAL pár egy kisgyerekkel lakhatási lehetőséget keres idős hölgy, férfi vagy házaspárnál. Autóval rendelkezni, otthoni segítségnyújtásban, kertgondozásban besegítünk, kaucióval rendelkezünk. Tel: 06-20-476-8073

Állás, munka

KERTI munkát, fűkaszálást és takarítást vállalok. Hívjon bizalommal! Tel: 06-70-255-9995

TAKARÍTÁS! Fiatal, megbízható hölgy kisebb-nagyobb takarítást vállal. Tel: 06-30-294-2227

ÜVEGEZÉS!

Üvegek, tükrök, képek, retek nagy választékban, Thermoüveg-



VERES PÉTER úton akadálymentesített több szintes üzlet és családi ház eladó 219,99 millió Ft-ért. Három bejárattal rendelkező, kétszintes, 360 nm-es ösztterületű, monolit vasbeton szerkezet (a belső térszfélegesen átépíthető), utcafronti üvegporthal, parkolóval, két elektromos kapuval. A felső szinten önálló lakás is kialakítható. Tel: 06-70/881-7363



CSENDES HELYEN a Belvárosban: 8. kerület Mikszáth Kálmán tér. Eladó lakás a PALOTANEGYEDBEN, 80 nm-es, két szobás hálófülkés lakás több átalakítási lehetőséggel, teljes felújításra szorul. Ablakai udvarra, fás kerthe néznek. ár: 69,9 millió Ft. Kiváló helyen van, jó befektetés. Tel: 06-70/881-7363

RÁKOSSZENTMIHÁLYON, a Sándor u-ban eladó 87,5 nm hasznos alapterületű ikerházfél 65,99 millió Ft-ért. A 380 nm-es telken belül az ingatlanhoz tartozik egy különálló 6 nm-es raktár helyiség, illetve fedett, és fedetlen kerti kocsibeálló elektromos kapuval.Tetőtere beépíthető, alapterület 50%-a alapincézett. Cirkó melegíti a lakást 6000 Ft általánnydíjért. Környezete nyugodt, csendes. Átmenő forgalom nem jellemző. Park közelségben. Infrastruktúrája kiváló. Autós, és tömegközlekedési szempontból is jó helyen van. Tel: 06-70/881-7363

APRÓHIRDETÉSEK FELADÁSA. A nyomtatott újságba egy lakossági apróhirdetés két egymás utáni lapszamba 6.000 Ft, feladható a következő helyeken:
• **FÜZETBOLT,** 1165 Jókai u. 6. (írodaház), Ny: H-Cs: 9-17; P: 9-15-ig
• **Tom Orabolt,** 1161 Rákosi út 116. (a József utcánál)
• **Fodrászat,** XVI. Rutafu u. 19. (Centi, az Olga u-nál), tel: 403-2498
Feladási határidő a következő számba: 2022. szeptember 8.

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 videószalagot még egyszer-kétszer éppen le lehet játszani, azután visszavonhatatlanul lehallik róla a képeket őrző mágnespor. **De használó a helyzet a hangszalagokra is.**

A régi emlékeket őrző diakepek megfakulnak. Nagy gonddal, figyelemmel foglalkozunk a hozzánk elhozott, addig feltéve őrzött emlékekkel – megragasztgatjuk a sérült szalagot, digitálisan lecsökkentjük a felvételek zaját, helyreállítjuk a színeket.

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

GYÜMÖLCSFÁK ÁPOLÁSA, metszés, perméletés (cseszerezés, levegő ellen is). Diszterek gondozását, fű-és sövénynyírást, ápolást, gyomirtást, gépi kaszálást vállalok: 06-70-267-5015

ZÖLDTERÜLET KARBANTARTÁS, elhanyagolt kertek takarítása, ágdarálás, fákívágás, zöldhulladék elszállítás, tuskomáras, danus munka 1,6 tonnájig (duskomáras áruszállítás). Tel: 06-30-998-0119

ORAJAVITÁS garanciával, elemcseré, óraszíjak, mechanikus órák javítása, felújítása. Tom Óraszaküzlet, Rákosi út 116. Ny: H-P: 10-17, Szó: 10-13-ig, ebédidő: 12:30 – 13:45-ig, tel: 06-30-225-6641

KÖLTÖZTETÉS, áruszállítás, vidékre is, 38 éves gyakorlattal, cégeknek és magánszemélyeknek, profi rakodókkal, korrekt áron! Kerületi kedvezmény! Tel: 06-30-996-4538

KÖLTÖZTETÉS zárt raktéri gépkocsival, csomagolással, bútorszereléssel, biztosítással, garanciával. Szakképzett rakodók! Tel: 06-30-9495-614, www.enzotrans.hu

FAKIVÁZÁS, GALLYAZÁS vállalkozunk zöldhulladék elszállításával. Tel: 06-70-391-0259

HA TUD OLYAN KIS MUNKÁT, amit más nem vállal, mi elvégezzük. Kőműves, burkoló, festő, víz-gáz-villany szerelő, asztalos szakemberek állnak rendelkezésre. Konyhák, fürdőszobák felújítását vállaljuk. Kád cseréje zuhanykabinra. Tel: 06-30-457-2666

KŐMŰVESMESTER vállalt építési, felújítást, burkolást, egyéb építési munkákat. Gyors, igényes munkavégzés referenciákkal, ingyenes árajánlat-készítés. Felelős műszaki vezetést is vállalok. Tel: 06-30-203-4643 igazncz. erno@freemail.hu

11. KER. Bertalan Lajos utcában felújított üzlethelyiség Buda szívében, a Gellért térsé és Mörizc Zsigmond körter közelében. Összesen 507 nm-es, egyben 491 millió Ft, de két részre is bontható (220 és 287 nm), teljesen felújítva, szigetelve, új gépészettel. Jelenleg stúdióként üzemel, alkalmas hostelnak, orvosi rendelőknek, vendéglátóipari egységnek, stb. Tel: 06-70/881-7363



1024 BUDAPEST 2. KERÜLET 2 garázshellyel és 3 tárolóval! 246 nm alapterületű + 50 nm terasz (jelenleg nincs szabályozva), szerkezetkész állapotú, befejezésre előkészített átalakítási projekt (lakás, üzlethelyiség, iroda, stúdió, rendelő stb. funkcióra). 149 millió Ft. Tulajdoni lapon diszponibilis helyiségként van nyilvántartva. Tel: 06-70/881-7363

ZUGLÓ zöldövezeti részén eladó 160 millió Ft-ért egy 190 nm-es, amerikai konyhás nappali + három hálószobás kétszintes, dupla-komfortos sorház, terasszal, parkosított kerttel és kiváló infrastrukturális adottságokkal. Földszinten található az amerikai konyhás nappali, fürdőszoba, WC., Emeleten 3 hálószoba, ebből 2 hálószobában galéria is található, fürdőszoba, illetve gardrób került kialakításra. A pincében mosókonyha, és egy auto beállásra alkalmas garázs található elektromos garázsajtóval és kapuval. A hátsó kert pont ideális méretű, se túl kicsi, se túl nagy, bőven kínál lehetőségeit pihenésre, a szabadidő kellemes eltöltésére. A környék maximális biztonságot nyújt, infrastruktúrája kiváló. Tel: 06-70/881-7363 (NINCS A PIACON ILYEN, JÖJJÖN EL, NEZZE MEG, SZERESSEN BELE, TEGYEN AJANLATOT MÉG MA!)

Corvini Domini programok

A legközelebbi klubnap szeptember 14-én lesz 17-21 óráig a 1165 Tánácsis u. 10. szám alatti közösségi házban. Az igényes és érdekes kulturális programok iránt érdeklődőket szeretettel várja Paor Lilla, az est háziasszonya.

ROYAL PACK

Bővülő csapatunkba, a Royalpack Kft. XVII. kerületi telephelyére, **Operátor (faipari összeállítás)** munkatársakat keresünk, a betanulást biztosítjuk. **Főbb feladatok:** különböző fűrészáru, lap- és lemezáru feldolgozása és megmunkálása korszerű faipari gépekkel.

Jelentkezés módja a hr@royalpack.hu e-mail címen (név és telefonos elérhetőség megadásával), vagy a 70/613-2737-es telefonszámon.

végén is. Nagy Sándor, 06-20-321-0601

TETŐFEDÉS CSEREPEP lemezzel vagy trapézlemezrel 8500 Ft/nm anyaggal és munkadíjjal együtt. Színek: antracit, barna és téglavörös. Tel: 06-20-5428-101, 06-30-4439-730

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, CSATORNA-KAMERÁZÁS! VIZ-GÁZ-KÖZPONTIFŰTÉS SZERELÉS WC-k, mosdók, tartályok, szifonok cseréje. Sörgőrs esetben AZONNAL IS! Tel/fax: 402-4330, 06-20-491-5089

DUGULÁSELHÁRÍTÁS BONTÁS nélkül, garanciával. Szennyvízcsatorna tervezése, kivételése, javítása. Tel: 06-70-267-5015

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, csaptelepek cseréje. www.edugull-csapcsere.hu Tel: 06-70-748-7999

GÁZKÉSZÜLEKEK, VIZMELEGÍTŐK, bojlerek szakszerű szerelése, javítása, cseréje. Nagy Pál, tel: 06-70-263-6011

TELEVÍZŐ JAVÍTÁS GARANCIAVAL, a hét minden napján, ingyenes kiszállással. Telefon: 405-3553, 06-20-9344-874

SZÁMÍTÓGÉPEK javítása helyszínen, hétévén is! Vírusirtás, telepítés, alkatrész-csere garanciával. Tarácsadás, ingyenes kiszállítás. Aradi Zoltán, tel: 06-70-5192-470, szerviz@szaviz.info

OLCSÓ KONTÉNERES SITT, FÖLD, HOMOK, SÖDER szállítás rakodással is. Telefon: 06-30-9493-551

VIZ-FŰTÉS SZERELÉS zuhanykabinccserél! Kádcsere burkolással együtt. Gépi fűtésrendszer-átmosás, kazáncsere. Családbarát árak – rugalmas, megbízható szakemberrel! Ingyenes kiszállítás. Tel: 06-30-938-9713

Dr. Nagy T. Viktória
 ügyvéd
 Bp. XVI. kerületben
 Keressen bizalommal:
06 / 70 / 8822 108
 www.nagy-ugyved.hu

GABLINI
 KISHASZONGÉPJÁRMŰ
 -- CENTRUM ZUGLÓ --
 gyárt alkatrészek
 gyors bejelentkezés
 teljeskörű kárrendezés
 folyamatos szerviz akciók
 BEJELENTKÉZÉS: 06-1-8772135
 Márkfüggetlen kishasznongépjármű javítás 3.5 tonnáig
 Kategóriázonos cseregépjármű biztosítása a javítás idejére
 www.gablini.hu

Auchan Csömör

ÚT A ZÖLDEBB JÖVŐ FELÉ

Rövidesen befejeződik a csömöri Auchan átalakítása

A csömöri Auchan áruház élelmiszer-részlegének átalakítása azért kezdődött meg fél évvel ezelőtt, hogy szebb és áttekinthetőbb legyen az eladótér, az árucikkek elhelyezése, csoportosítása jobban megfeleljen a vásárlói igényeknek, illetve az elavult hűtőberendezések lecserélésével jelentős energiamegtakarítást lehessen elérni, amivel fenntarthatóbbá válik az áruház jövőbeni működése. Minél több korszerű hűtő működik az eladótérben, annál nagyobb megtakarítás mutatkozik, és a beruházás befejeztével az áramfogyasztás várhatóan 30 százalékkal csökken majd.

Fogyasztói szempontból is egyre jobban érzékelhető az átépítés eredménye. Augusztus közepén megnyílt a mirelit univerzum és a bor univerzum, ami jól illeszkedik a már elkészült részekhez. A mirelit univerzumban L-alakban álló hűtők veszik körbe a három, nagy méretű, fekvő fagyasztót, amelyekben közel húsz százalékkal lett nagyobb a kínálat. Az impozáns eladótérben immár 53 féle fagyasztott húsból, 47 féle pizzából, illetve 112 féle desszertből válogathatnak a vásárlók.

MIRELIT TERMÉK

hús · hal · készétel · pizza · zöldség · gyümölcs · desszert · fagyalt



Jól eltalált megoldás, ahogy a mirelit univerzum a helyben készült pékárukhoz kapcsolódik: a bejárattól a mirelit univerzum felé haladva előbb a finom pékáruk találhatók, majd a kenyerek, végül pedig – mintegy hidat képezve – az első mirelitpultban a fagyasztott pékáruk és kenyerek kaptak helyet.

A bor univerzum szintén kiváló helyre került, hiszen közvetlenül kapcsolódik a sajtpulthoz és a csemege önkiszolgálóhoz. Az egész élelmiszer-eladótérből jól látszik az a hatalmas italos pohár, ami a borrészeletet jelzi. A sajtok és a csemegeáruk közelsége praktikus módon segíti azt, hogy a gazdag fehérbor-, a rozé- és a vörösbor-kínálatból a csemegeárukhoz illeszkedő borből tudjanak választani a vevők.



A bor univerzumban 932 különböző fajta palackozott ital található, idetartoznak a pezsgők, az észak-dunántúli borok, az egri borvidékről származók, az alföldi és asztali borok, a szekszárdi, tolnai és villányi nedűk, a balatoni és a tó környéki borok, a híres tokaji és a külföldi borok. A kínálat óriási és változatos: például 142 féle pezsgőből és 69 féle külföldi borból lehet válogatni.

Az átépítés utolsó fázisa szeptember 7-ig tart, ennek során egy különleges hűtőbe kerülnek az áruházban készülő cukrászati termékek. A saláta-gomba univerzum mellett pedig a zöldség-gyümölcs rész kap helyet, felszabadítva ezzel a bejárat előtti teret. A hal univerzum a hentes-halpult vonalába kerül, ahol együtt lesznek kitéve a fagyasztott és a friss halak, valamint a halkonzervek.

EGÉSZSÉG
 GYÓGYSZERTÁR
 NYITVATARTÁS:
 H-P: 08.00-20.00
 SZ: 08.00-13.00
 1161 BUDAPEST, HŐSÖK TERE 6.
 (A rendelőintézet mellett)
 Tel: + 36-1-405-9365
 www.dermolike.hu

Lioton 1000NE/g gél 100g
 Gyógyír a fáradt lábnak visszeres panaszok, lábdagadás esetén – és nem hagy foltot.
 csak **4499,-Ft**
 Eredeti ár: 5505,- Ft **Megtakarítás: 1006,- Ft**
 A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót vagy, kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Detralex 500mg ftbl. 60x
 Érvédő gyógyszer, vénás eredetű fájdalomra (nehézláb-érzés, lábikragörcs, heveny aranyér).
 csak **5299,-Ft**
 Eredeti ár: 7119,- Ft **Megtakarítás: 1820,- Ft**
 A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót vagy, kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Prostamol Uno 320mg lágy kapsz. 60x
 Jóindulatú prosztata megnagyobbodás tüneti kezelésére.
 csak **5299,-Ft**
 Eredeti ár: 6519,- Ft **Megtakarítás: 1220,- Ft**
 A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót vagy, kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

További akciós termékeinkért és törzsvásárlói programunk részleteiért látogasson el a patikába!

Gerincátmozgató jóga indul augusztus közepétől az Ikarusban és a Baross Egészségközpontban minden korosztálynak – kezdőknek és haladóknak!

Gerincátmozgató jóga indul



oldja a stresszt, lenyugtat; óra után sokkal energikusabban távozol, mint ahogy bejöttél; gerincfájdalmakra gyógyír; Baross Egészségközpontban; egyensúlyban tart

Az első órán a részvétel ingyenes!

Szeretnéd kipróbálni, milyen az a jóga? • vagy már kipróbáltad, és magával ragadott az érzés? • vagy egyszerűen csak kíváncsi vagy, hogy milyen érzés a jógaszőnyegen állni? • lehet, hogy elegend van az egész napos íróasztal fölé görnyedésből? • stresszes vagy? • kikészít a főnököd / alkalmazottad / férjed / családod?

Bármilyen is a motivációd, gyere jógazni, mert a jóga:

Egyéb információkért bátran keress: Horváth Krisztina, tel: 06-30/557-8159

KUTYAISKOLA NYÍLIK A RÁKOSI ÚTON!



Augusztus 27-én indítjuk iskolánkat kutyáknak és gazdiknak egy ingyenes nyílt nappal közösség építő, igényfelmérő jelleggel!! **(Előre jelentkezőket egy finom ebéddel várjuk.)** A képzések szombaton illetve vasárnap fognak zajlani reggel 9 órától. A gazdiknak ebtartási oktatás, általános állategészségügyi ismeretek, táplálkozási tanácsadás. Kutyáknak fegyelműző, szocializációs, engedelmes-ségi, őrző-védő oktatás.

Oktatóink több évtizedes múlttal rendelkeznek mind testületi, mind hobbi kutya képzettségben.

Kutyasuli címe: 16. kerület Rákosi út 151. (Tescoval szemben, a volt autókereskedés területén)

Jelentkezésüket várjuk a tanfolyamra illetve a nyílt napra egyaránt az alábbi email címen: axlkutyaiskola@gmail.com Minden kérdésre igyekszünk válaszolni.