

# Nincs járvány Rákosmentén

Tél van, de már kicsit melegszik az időjárás, ilyenkor támadnak a vírusok. Az egyik legelterjedtebb, de nem kevésbé veszélyes az influenza vírus. A megfázásos tünetek mellett, magas lázzal, végtagfájdalommal jár ez a betegség. Aki beoltatta magát ősszel, nincs mitől tartania. Aki viszont nem, annak bármikor ott a lehetőség, hogy elkapja. A rákosmenti háziorvosok azt mondják, nincs most a szokásosnál több megbetegedés, számszerűen kicsi, vagy közepes

erősségű az influenzás megbetegedés jelenleg. Inkább a felső légúti betegségek gyakoribbak. Az influenza legjobban a fiatalokat, és az időseket támadja meg. Ehhez képest az iskolákban sem kiugróan magas a hiányzások száma.

Az orvosok azt mondják, legjobb megelőzni a bajt. A legjobb természetesen az oltás lenne, de aki nem kapott, annak is van megoldás az influenza elkerülésére. Azt javasolják, hogy aki teheti ne nagyon menjen közösségbe. A

másik, hogy rengeteg C vitamint juttassunk a szervezetünkbe, és gyakran szellőztessünk otthon, hogy ne engedjük megtelepedni a lakásban a vírust.

Amennyiben mégis megkaptuk a betegséget, jön a jól ismert mondat: Keresse fel háziorvosát, és gyógyszerészét! Mindenképpen orvoshoz kell fordulni, és ha mindenképp muszáj közösségbe mennünk viseljünk védőmaszkot, hogy legalább ne adjuk tovább a vírust. Sz. B.

## PROGRAMAJÁNLÓ

**VIGYÁZÓ SÁNDOR MŰVELŐDÉSI HÁZ:** Február 22. 14.00 Dobosok Farsangja 14. Nemzetközi Gála. A műsort szerkeszti és vezeti: Martonosi György dobművész, dobtanár.  
**RÁKOSHEGYI BARTÓK ZENEHÁZ:** Február 20. 19.00 Tenor – Kamaraest. Basky István – tenor, Zoller Ágnes – oboa, Balogh Lázár – zongora. Belépőjegy: 1300 Ft.  
**RÁKOSKERTI MŰVELŐDÉSI HÁZ:** Február 22. 10.00 A Kolompos együttes farsangi mulatsága „Egyszer

egy királyfi” címmel. A jelmezben jövő gyerekek meglepetés-ajándékot kapnak. A rákoskerti nagycsaládok gyermekeik részére, a jelentkezés sorrendjében, díjtalan belépőt igényelhetnek az alábbi módokon: 10.sz körzet: Fohsz Tivadartól (Tel.: 06-20-569-2864), 11.sz körzet: Hatvani Zoltántól (interneten: www.hatvanizoltan.hu/index.php?id=jegyrendeles), 12.sz körzet: Dr. Fenke Ferencről (Tel.: 06-20-569-2794).

**CSABAHÁZ – RÁKOSCSABAI KÖZÖSSÉGI HÁZ:** Február 21. 20.00 Farsangi bál a FER együttessel + karaoke. Vacsora előre rendelhető. Belépő: előzetesen 1800 Ft/fő, a rendezvény napján: 2000 Ft/fő.  
**CSEKOVSKY ÁRPÁD MŰVELŐDÉSI HÁZ:** Február 20. 20.00 Társastánc klub. Minden alkalommal fél óra intenzív táncórát ad Kostyava Beatrix és Papp Krisztián versenytáncos. Tombola, játék! Belépő: 1000 Ft.

**PILATESTORNA**  
Alakformáló, mélyizomerősítő, tartásjavító torna.  
**SEMÉLYI EDZÉS**  
kiscsoportban kardió és súlyzógépen időpont egyeztetéssel.  
Célja: zsírégetés, alakformálás egyéni képességek szerint.  
**TÚLSÚLLYAL IS VÁGJ BELE BÁTAN, HA EGYEDŰL NEM MEGY, ÉN SEGÍTEK!**  
Huszár Ildikó, személyi edző, pilates és aerobik oktató  
tel. 06-20-321-2078,  
e-mail: huszi2@freemail.hu  
Rákoskerti, Nyomdász u. 63.

**IRODÁK BÉRBEADÓK!**  
**ÜGYENITT BAKTÁBAK KIADÓK VAGY ELADÓK!**  
Kellő zöldövezetben, ipari park háttérrel, irodaházi szolgáltatásokkal, jó parkolási lehetőségekkel a XVI kerület, Cziráki utcában lévő  
**EMG IRODAHÁZBAN**  
különböző méretű irodák és irodaegységek (18-135 m<sup>2</sup>-ig) kedvező áron bérbeadók  
**Tárgyaló-oktató helyiség már 1 órára is bérbeadható!**  
Érdeklődni lehet: 06-20-333-4987, 403-5556, 06-20-9343-512 telefonszámon

**Szennyvíztisztítás**  
csatornatisztítás, duguláselhárítás  
nagynyomású WOMÁVAL  
**Szívó Kft.**  
Baumholczler Tamás  
Friszidél! **DEKORATIÓ 20 ÉVE**  
ISO 9002 minősítéssel  
Tel: 408-1116, 06-20-9349-972

**KÜLÖNLEGES AJÁNDÉK**  
– bármely alkalomra  
Személyre szóló ajándék bármilyen alkalomra a **családi DVD**: kedvenc képeiből személyre szóló DVD-t készítünk – képvetítés zenei aláfestéssel, feliratozással. VHS videokazettáiról az Önnek fontos felvételeit DVD-re írjuk. Hi8-ra, Digital8-ra, mini DV-re rögzített anyagokat DVD-re írjuk. Igény szerint a bedigitálizált anyagokat megvágjuk, zenei aláfestéssel, felirattal látjuk el. Magnókazettáról a hanganyagokat CD-re írjuk a kívánt formátumban. Régi, kedvenc, pótolhatatlan **papírképeit** számítógépre digitalizáljuk, minőségét megjavítjuk, DVD-re írjuk. Megbízható minőség, reális áron. **Ferenci Videó** Tel: 06-70-612-9516

**NYÍLÁSZÁRÓ SZAKKERESKEDÉS**  
**FAGÉP** NYÍLÁSZÁRÓ SZAKKERESKEDÉS  
**Kínálatunk:**  
• Kiváló minőségű borovi fa ablakok, bejárati ajtók, natúr és lazúrozott kivitelben  
• Tetőtéri ablakok, luc és borovi beltéri ajtók  
• 3 és 5 kamrás műanyag nyílászárók  
Termékeinket **RAKTÁRKÉSZLETRŐL** árusítjuk!  
1119 Bp., Thán Károly u. 20., Tel: 205-7989, 205-7990 Fax: 464-3178  
1149 Bp., Egressy út 23-25. Tel/fax: 223-1918, Tel: 222-4011  
1173 Bp., Pesti út 237. Home Center D/8 Tel/fax: 253-5349, Tel: 253-5350

**párok előnyben**  
2 Nokia 2680-as 0 Ft-ért  
Működő Nokia 2680-as kártya 0 Ft-ért kártyaigazolvánnyal, 2 éves hibámentes garanciával.  
2 fő, származék előnyben 2 éves hibámentes garanciával  
**0 Ft**  
VGA kamera, Bluetooth, FM-rádió  
Üzleteink:  
**PÉCEL, Piactér • T: 28/547-436, 20/310-2542**  
**GYÁL, Kőrösi út 30. • 29/340-664, 20/310-2551**  
Akciósajátunk 2009. 02. 03. és 03. 02. között, illetve akciósajátunk érvényes, kizárólag két Nokia 2680-as kártyaigazolvánnyal, 2 éves hibámentes garanciával, és más kedvezményes ajánlattal nem vonható össze. A készülékek csak Dannon SIM-kártyával használhatók. Jelen tájékoztatás nem teljes körű, további részletek a Pannon üzletekben, a 1220-as ügyfélszolgálati számon és a www.pannon.hu oldalon.

**A térnövelés okos megoldásai**  
**Thule Atlantis.**  
Izgalmas formatervű, hatalmas helykihasználással rendelkező, nagyszerűen használható tetőbox.  
**Thule Delux.**  
Aerodinamikusan tervezett, alumíniumból készült síkretartó, állítható magassággal.  
Hivatalos magyarországi forgalmazó:  
**BIRNER HUNGÁRIA AUTÓALKATRÉSZ KFT.**  
1174 Budapest, Pesti út 16-18. • Tel.: 253 06 90, Fax: 253 06 99  
Nyitva: Hétfő-Péntek: 9<sup>h</sup>-tól 18<sup>h</sup>-ig, Szombat: 9<sup>h</sup>-tól 13<sup>h</sup>-ig  
e-mail: birner17@birner.hu  
www.birner.hu  
**BIRNER minőségi autóalkatrészek**  
Discover our world  
**THULE** SWEDEN