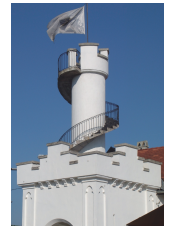


kőbánya.info

X. kerületi közösségi hírlap



Cseh Tamás Nap volt Kőbányán



Kép forrása: Kovács Róbert polgármester Facebook oldala

Január 22-én lett volna 70 éves Cseh Tamás. A négy éve elhunyt Kossuth-díjas zeneszerző-énekes emlékére a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ amatőr előadók, filmesek részére hirdetett pénzdíjas pályázatot. Joós Tamás, az intézmény igazgatójának ötletét a jelentkezők nagy száma, valamint a közönség elé került produkciók magas színvonala igazolta. A versenyre több mint 30 előadó, illetve együttes nevezett dalokkal, 15 alkotó küldött be egy-egy Cseh Tamás-dal által ihletett fotót, videoklipet. A pályaművek előzetes zsűrizése után a legjobb előadók és alkotók meghívást kaptak, hogy produkciójukat a kulturális központ színpadán élőben is bemutathassák. A zsűri tagjai értékelték az előadókat, a dalok, az előadás egyediségét, hitelességét, illetve a fotók vagy klipek eredetiségét, ötletességét, dalokhoz való viszonyát.

A dalfeldolgozások kategóriában az első helyezést az Asztalhoz, Emberek zenekar, a második helyezést Fodor Balázs, a harmadikat Mülhauser Martina érdemelte ki. Különdíjként lehetőséget kapott a 2013. évi Szent László Napokon való fellépésre a pécsi HomeBabel zenekar. A vizuális kategória nyertesei Feitl Bálint, Nyíri Zsolt és Szemendrey István lett. Különdíjként Nyíri Zsolt és Feitl Bálint lehetőséget kapott, hogy munkájukat bemutassák a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központban. A díjakat Kovács Róbert, Kőbánya polgármestere adta át, aki elmondta, hogy élete első bakelitlemezével, egy Cseh Tamás albummal a hóna alatt érkezett a rendezvényre.

A szervezők szándékai szerint az esemény hagyományt teremt, és hozzájárul ahhoz, hogy Cseh Tamás munkássága tovább éljen a művészetekben.

Forrás: Mno.hu, Hetivalasz.hu, Facebook.com/csehtamasnap

Városrészi fórumokat tartottak

A Kőbányai Önkormányzat a kerület három városrészében tartott városrészi fórumot. A Pongrác-telepi esemény után január végén Újhegy, február elején pedig a Gyakorló utcai lakótelep került sorra. Az Önkormányzat részéről Kovács Róbert polgármester, Dr. György István főpolgármester-helyettes, Kőbánya országgyűlési képviselője, valamint dr. Pap Sándor, Weeber Tibor, Radványi Gábor alpolgármesterek, és a városrészek önkormányzati képviselői vettek részt a fórumokon.

Az újhegyi és a Gyakorló utcai összejövetelen Kovács Róbert száznál is több érdeklődő előtt adott tájékoztatást az elmúlt két év jelentősebb önkormányzati eredményeiről. Kiemelte a kerület költségvetésének stabilitását, az intézményrendszerben és a közlekedésben végrehajtott fejlesztéseket. Az újhegyieknek ezen túlmenően beszámolt arról is, hogy – a tervek teljesülése esetén – jégcsarnok épülhet a Sportligetben. Elmondta, hogy a termálvíz-kutatófúrás technikai okokból nem vezetett eredményre, ugyanakkor a kerület nem adta fel a geotermikus energia hasznosítására vonatkozó elképzeléseit. A jelenlévők megtudhatták, hogy az egykori Gergely-bánya területét egyelőre nem nyitják meg a közönség előtt, valamint, hogy fel fogják újítani az Újhegyi sétányt. A polgármester a Gyakorló utcai lakótelep lakóit – többek között – arról tájékoztatta, hogy a Keresztury Dezső Általános Iskolát felújítják, mellyel 50%-nál is több energiát tudnak majd megspórolni.



A Hatház utcánál fizetős parkoló létesül, amelyre 110 millió forintot áldozna az önkormányzat. Épül továbbá egy olyan „zöld” parkoló, ahova növényzetet is telepítenek. Az Árkád bevásárlóközpontban 250 parkolóhelyet hoznak létre, és bővítik a térfigyelőkamera-rendszert is. Dr. György István országgyűlési képviselő elmondta, hogy tervezik annak a kerékpárútnak a létrehozását, amely Kőbányát Zuglóval kötné össze. A polgármester után a városrészek lakói következtek, akik számos kérdést tettek fel az otthonokat és a lakókörnyezetet érintő közérdekű ügyek kapcsán. Kovács Róbert polgármester és Dr. György István országgyűlési képviselő minden kérdésre válaszoltak, illetve feljegyezték azokat az elintézendő feladataik közé.

Megnyitották a kőbányai Polgári Védelmi Múzeumot



Február 6-án nyitották meg a Dr. Sztanek Endre Interaktív Polgári Védelmi Múzeumot Kőbányán, a Bebek utca 1. szám alatt. Az ünnepségen Kovács Róbert, Kőbánya polgármestere mondott beszédet, majd a Dr. Sztanek Endre

Alapítvány elnökével közösen adott át elismeréseket az alapítvány ifjúsági tagozatának tagjai számára példaértékű munkájuk megbecsüléseként.

A Dr. Sztanek Endre Interaktív Polgári Védelmi Múzeum célja, hogy az érdeklődőkkel a megtapasztalás útján ismertesse meg a polgári védelem történetét, és régi eszközeit, nem pedig egy üvegfal mögött csodáltassa azokat. A gyermekek játékos formában ismerik meg a múltat, és ezáltal jobban értik a jelent, és nem lesz felfoghatatlan a jövő sem. Mert múltja nélkül jövője sincs az embernek. A múzeum előzetes bejelentkezést követően látogatható. Lehetőség van egyéni és csoportos látogatásra is tárlatvezetéssel együtt. A csoportok maximális létszáma 25 fő (a múzeum adottságai miatt). A látogatás díjtalan!

Elérhetőségek: telefon: (30) 919 1710,

email: drsztanekendre.alapitvany@gmail.com,

web: www.drzea.hu

Forrás: Dr. Sztanek Endre Interaktív Polgári Védelmi Múzeum Facebook oldala

Táncsiker és 50% kedvezmény a Magic Dance tánciskolában

A Kőbányai Fiatalok Egyesületének keretei között működő Magic Dance School tánciskola „Dream Girls” nevet viselő csoportja február 3-án részt vett a 10. Amita Dance JAM - Országos Táncversenyen. A felsős korosztály akrobatikus hip-hop kategóriájában a számtalan induló csapat között a kőbányai gyerekek ismét megállták a helyüket. A „Dream Girls” csoport az ezüst érmet szerezte meg, amire végtelenül büszke az egyesület elnöke, Gálicz Attila. A Magic Dance arról is tájékoztatást adott, hogy most minden új jelentkező havi tagdíjából 50% kedvezményt adnak, az első óra pedig ingyenes. Látogassa meg a tánciskola honlapját: www.magicdanceschool.hu

Gázolás szemtanúit keresik!

Baleset szemtanúit keresi egy család Kőbányán. „2012. május 22-én reggel 7:25 órakor munkába menet, a 168-as busz Hungaropharma megállójánál elgázolták 26 éves fiamat. 30 métert repült, súlyos koponyasérülése mellett számos törése volt, el kellett távolítani a lépét is. Sajnos a kiérkezett rendőrök nem készítettek fotót az ott fekvő fiatról, a gázolón és egy a közelben tartózkodó kislányon kívül hagyták elmenni a további tanúkat: a buszvezetőt, a buszon utazókat, az ott közlekedő autók vezetőit. Szeretnénk kérni, hogy ha a lap olvasói között van olyan, aki jelen volt a balesetnél, vagy bármilyen információval rendelkezik róla, legyen szíves keressen meg.” **Sápi Sándor, elérhetőség: 06 30 940 4815**

SZYLVI HARMONY SZÉPSÉGSTÚDIÓ

20 % KEDVEZMÉNY KOSMETIKÁNKBAN
MINDEN GYANTÁZÁSból!

Bejelentkezés: Tina: 06-20/268-2299

Fodrászatunkban Nati: 06-20/566-07-89

tavaszi akciókkal várja Kedves Vendégeit!

Női hajvágás minden hosszra: 2.600 Ft

Férfi hajvágás: 1.400 Ft

Mindezen festés, melír 10% kedvezménnyel!

Működöm, Szylvinél: 06-30/9703-168 már 4.300 Ft-tól!

Az akciók csak telefonos bejelentkezés esetén érvényesek a hirdetésre való hivatkozással!

www.szylvistudio.hu



1108, Tavasz u. 1./C. Rózsaliiget Üzletház BENTÍ ÜZLET!

- Esztétikai fogászat
- Fogsorkészítés
- Fémmentes pótlások
- Fogbeültetés
- Fogfehérítés
- Szájsebészet
- Gyermekfogászat
- Digitális röntgen
- Garancia
- Rövid határidő

FOGÁSZAT

Teljeskörű gyermek- és felnőtt fogászati ellátás Kőbánya centrumában.

1102 Budapest, Hölgység utca 16.

06 30/221-9241 és 06 30/382-3471

WWW.FOGORVOS.CO.HU

ÖNKORMÁNYZATI HÍRMONDÓ

Budapest egyik legnagyobb térfigyelőkamera-rendszere Kőbányán

Folytatja a közbiztonságot fokozó programját a Kőbányai Önkormányzat: az eddig 56 kamerából álló rendszer újabb 18 kamerával bővül. Az új eszközök telepítésére az Üllői út, Zágrábi út, Balkán utca és Száva utca által határolt kerületrészben kerül sor. Az erről szóló megállapodást január 21-én írta alá Kovács Róbert polgármester, aki elmondta, hogy a lakóktól és a rendőrségtől kapott visszajelzések alapján egyértelmű volt: folytatni kell a bekamerázott területek növelését. A megállapodással a főváros egyik legnagyobb térfigyelő kamerarendszere jön létre Kőbányán, amely – remélhetően – a kerületi közbiztonság alakulására is nagyon jó hatással lesz.

Államtitkár és kormány megbízott látogatta meg a kőbányai önkormányzatot

Kőbányára látogatott január 17-én Dr. Szabó Erika területi közigazgatásért és választásokért felelős államtitkár és Dr. Pesti Imre, a Budapest Fővárosi Kormányhivatal kormány megbízottja. Kőbányai látogatásuk során a X. Kerületi Hivatal Endre utcai székhelyét és az Önkormányzatot keresték fel. Államtitkár asszony a sajtó képviselőinek tett nyilatkozatában kiemelte, hogy a budapesti járáások közül elsőként érkezett Kőbányára, melynek oka, hogy sok jót hallott a kerületi önkormányzat együttműködéséről, a kerületi hivatalok kialakításához nyújtott kiemelkedő támogatásról. Pesti Imre budapesti kormány megbízott véleménye szerint zökkenőmentesen működnek a kerületi hivatalok a fővárosban, az indulásnál csak jelentéktelen problémák voltak. A hivatalok elindításánál nem volt több gond, mint egyébként, amikor egy év lezárása és egy hét szünet után újraindul a közigazgatás.

Forrás: Kovács Róbert polgármester Facebook oldala, MTI

Rendezvény a Gyakorló utcában?

Dr. Pap Sándor alpolgármester, a Gyakorló utcai lakótelep egyik önkormányzati képviselője a Facebook-on tett közzé egy kérdést arról, hogy „Ön szerint milyen Gyakorló utcai eseményre, rendezvényre lenne szükség, amire szívesen eljönne – akár egyedül, akár családjával?” A kérdésre a Facebook-on lehet válaszolni ezen a linken: www.facebook.com/gyakorloutca

Hármas gázszerelő a kerületi igazgatásban

Tragédiákkal kezdődött az új év a kerületi igazgatásban. A Polgármesteri Hivatal két munkatársát, Virágh Anitát és Földvári Mariann, míg a Kis-Pongrác projekt a projektvezetőjét, Réthi Adrient veszítette el. Nagyszerű emberek távoztak az élők sorából, egyszerűen felfoghatatlan, ami történt. Nyugodjanak békében!

Pályázati felhívás

A Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testülete 477/2012. (XI. 15.) KÖKT határozata alapján értékesíteni kívánja

a Szőlővirág u. 2. I. emelet 7. szám alatti, 42309/45/10 hrsz. alatt felvett,

1/1 arányban önkormányzati tulajdonú, három szobás, összkomfortos, 68 m² alapterületű, társasházi lakását, melynek pályázati lebonyolítására a Kőbányai Vagyonkezelő Zrt.-t kérte fel. (Az ingatlan tulajdoni hányada: 86/10000)

A lakás helyiségei: három szoba, előszoba, konyha, kamra, fürdőszoba, WC

Az ingatlan jelenlegi közös költsége: 44 177 Ft/hó (vízóra nélküli+felújítási alap)

Az ingatlan minimális eladási értéke: 10 918 913 Ft.

A pályázati feltételekkel kapcsolatban érdeklődni lehet: A pályázati feltételeket és az eljárást tartalmazó tájékoztató anyag a Pályázattal szembeállított székelyén működő pénztárban vásárolható meg, bruttó 15 000 Forint vételáron a Kőbányai Vagyonkezelő Zrt. (1107 Budapest, Ceglédi utca 30.) hivatalos nyitvatartási idejében:

Hétfő: 14:00-17:30, Szerda: 8:00-16:00, Péntek: 8:00-11:30

A pályázattal kapcsolatos kérdésekre Hermann Ernő (tel.: 06-1-666-2792), vagy Nikodém Károlyné (06-1-666-2721) ad felvilágosítást.

Az ingatlan megtekintése: február 7. - március 11. között lehetséges, telefonon egyeztetett időpontban.

A pályázat leadásának helye és időpontja: Kőbányai Vagyonkezelő Zrt. 1107 Budapest, Ceglédi utca 30. főépület, I. emelet 103. iroda - Nikodém Károlyné 2013. március 13. (szerda) 10:00 óráig.

A pályázat elbírálásának helye és időpontja: Kőbányai Vagyonkezelő Zrt. 1107 Budapest, Ceglédi utca 30. főépület, II. emelet Nagytárgyaló 2013. március (hétfő) 10:00 óra -közjegyző jelenlétében.

Elismerték a Kőbányai Wolf Polgárőrség munkáját

A Közbiztonsági Koordinációs Értekezlet tavalyi utolsó értekezletén Tóth Béla, a Polgármesteri Kabinet közbiztonsági tanácsadója, valamint Kovács Róbert polgármester megjutalmazta azokat a közbiztonságért dolgozó személyeket, akik az elmúlt év, évek során sokat tettek Kőbánya nyugalmaért, tisztaságáért, biztonságáért. A polgárőr szervezetek, a katasztrófavédelem, a mezőőrök, a karitatív szolgálatok munkatársai között a Kőbányai Wolf polgárőrség három tagja, Orosz Tibor, Ifj. Orosz Tibor és Varga Miklós részesült elismerésben.

Akció! 2013. február 21–24.



829
Ft/kg

Bécsi Rytár virsni



1599
Ft/kg

Göcseji pulykamell sonka

Sajtos kerék felvágott



1599
Ft/kg

Erdélyi szalonna



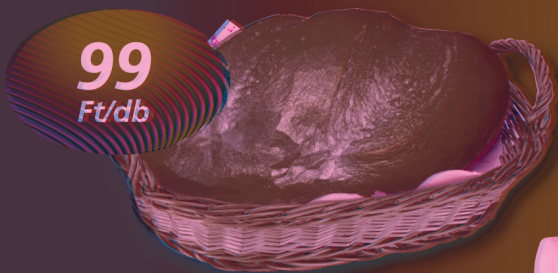
1329
Ft/kg

Mizo trappista sajt



1099
Ft/kg

Orda sajt többféle



99
Ft/db

Max barna kenyér
500 g, 198 Ft/kg

89
Ft/db



Boci sajt tubusos
tejszínes, 100 g, 890 Ft/kg



159
Ft/db

Kaszinótojás,
tormás sonkatekercs



145
Ft/db

Jana ásványvíz ízesített,
szénsavmentes,
többféle, 1,5 l, 97 Ft/l



11
Ft/db

Zsemle

39
Ft/db



Zipfer
dobozos sör
0,5 l, 578 Ft/l



Dolcela Pudingpor
vaníliás, csokoládés,
40-43 g

379
Ft/db

Hellas
étolaj
1 l



ERZSÉBET
UTALVÁNY

Üzleteinkben
Erzsébet
utalvánnyal
is fizethet!

Vásároljon a gazdaságos, családias MAGYAR üzletekben!

Kőbányai ezüstkörűk szabadidő programjai

Ismerje meg a Kőbányai Ezüstkörűk Szabadidősport Egyesületének (KESZE) februári foglalkozásainak és túra programjainak kínálatát!

Hétfőnként 9:00 órakor tartásjavító torna a Kőbányai Sportközpontban (Ihász u. 24.); 10:00 órakor nordic walking a Kőbányai Sportközpontban.

Keddenként 10:00 órakor nordic walking az Újhegyi Uszodában;

Szerdánként 10:00 órakor nordic walking az Újhegyi Uszodában; 14:30-15:00 és 15:00-16:30 óra között vízitorna a Janikovszky Éva Ált Iskola uszodájában (Kápolna tér 4.);

Csütörtökönként túra programok! Február 21-én Hárshegyi körút, találkozó: 10 órakor a Széll Kálmán téri Metró felszíni kijáratánál. Február 28-án Kecshegyi séta, találkozó: ½ 10-kor a Batthyány téri Metró felszíni kijáratánál.

Péntekenként 9:00 órakor tartásjavító torna a Kőbányai Sportközpont (Ihász u. 24.).

További részletekről felvilágosítás: Majorszky Klára 06-20-443-7048 e-mail: majorszky@gmail.com

Úszásoktatás nyugdíjasoknak

Márciustól csoportos Úszásoktatást indít a STÍLUS Kőbányai Úszóiskola nyugdíjasoknak, heti kétszeri alkalommal a reggeli órákban az Újhegyi Uszodában. Jelentkezni lehet a 06-30-999-5120-as telefonszámon február 20-ig. Helyszín: Újhegyi Uszoda, 1108 Budapest, Újhegyi út 13.

Kutya és Cica kozmetika

Kutya- és cicakozmetika működik az újhegyi Rózsáliget üzletházban, ahol mindenfajta kutya és cica teljesskörű kozmetikázását vállalják, akár hétvégén és este is!



Bejelentkezés: Tóth Erika,
tel.: 06-30-446-2100,
cím: 1108 Budapest, Tavasz utca 1/C.

KÖZÉLETI HÍRMONDÓ

Forduloponthoz érkezett a kőbányai LMP

Tóth Balázs önkormányzati képviselő, a kőbányai LMP vezetője arról adott tájékoztatást, hogy a kerületi szervezetet nem érinti a pártelit egy részének távozása. Folytatják annak a közösségnek az építését, amely nem függ a „rendszerváltást elhazudó pártoktól” és az ezeket fenntartó gazdasági érdekköröktől. Tóth Balázs nem számított arra, hogy a feladat ennyire nehéz lesz, és hogy a „kartellpártok és tőkés hatalmuk” ennyire agyafúrt módszerekkel próbálják majd megosztani közösségüket. Sajnálja, hogy a Szolidaritás, a Milla és a 4K! összefogása nem valósult meg, és nem jött létre az az új pólus, mely úgy képes leváltani a Fideszt, hogy közben nem engedi vissza a hatalomba az MSZP-t. Véleménye szerint egy lehetőség maradt: felvenni a harcot a „rendszerváltó” pártokkal. Hisz benne, hogy sikerül új szavazókat toborozni azokból a régi pártoktól megcsömörlött polgárokból, akik nem akarnak sem a Fideszre, sem az MSZP-re szavazni, és elutasítanak bármifajta megosztó politikát.

Tokody Marcell képviselői beszámolója

Tokody Marcell Gergely, a Jobbik kőbányai önkormányzati képviselője ismét beszámolót írt az elmúlt időszak eseményeiről. Tájékoztatást adott a képviselő-testületi ülések döntéseiről, köztük arról a január 17-ei határozatról, amely értelmében a Bem József és a Keresztury Dezső Általános Iskolák pályázati úton történő energetikai korszerűsítéséről döntöttek. Ismertette továbbá, hogy a testület elállt attól a szerződéstől, amely lehetővé tette volna a Sportligetben egy aquapark létesítését. Tokody Marcell méltatta a Kőbányai Önkormányzat lakáskonceptióját, amelyről kifejtette, hogy az kellő alapossggal, minden lényeges paraméter figyelembevételével vizsgálja a kerületi lakásállományt. Ésszerűnek tartja a lakáskonceptió azon célkitűzését, amely a lakásállomány minőségi megújítását szolgálja.

A képviselő jó hírek tartja, hogy az Újhegyi Uszoda és Strandfürdő jegyárai továbbra is megfizethetőek, sőt, más kerületekhez képest kifejezetten olcsóak maradnak, ugyanakkor felhívta a figyelmet a magasabb szolgáltatási színvonal elősegítésének fontosságára is. Tokody Marcell elmondta, hogy a képviselő-testület megszavazta azt az előterjesztést, amely megteremti az alapjait egy jégpálya létesítésének a Sportligetben.

A döntés kapcsán kiemelte a kerület zöld területei megóvásának fontosságát, szerinte törekednünk kell ennek megőrzésére.

	Impresszum
	ISSN 2062-8331
	Kiadja: Infogo Kft. 1134 Budapest, KassákLajos u. 10.
	A kiadásért felelős: Dankó József, Zsellér Gábor
	Szerkeszti: szerkesztőbizottság
	+36-30-350-0860 szerk@kobanya.info
www.kobanya.info	
Nyomdai előállítás: Költsei Nyomda Kft.	
Megjelenik havonta 10 000 példányban	

Tart a tél, fokozott a veszély a megfázásra

A téli hónapokban sohasem lehet kizárni, hogy egy vírus által okozott influenzajárvány szenvedőivé válunk. Az influenzás megbetegedésekről, a viselkedési szabályokról, és azokról a szükséges intézkedésekről, amelyek segítségével csökkenteni lehet saját megfertőződésünknek, és mások megfertőzésének a kockázatát, nagyon sok információnk van. Fontos alapismeret, hogy az emberek között az influenzavírus a köhögésnél, tüszentésnél és lélegzésnél távozó nyálcspepecskék útján terjed. A fertőzés létrejöhet piszkos felületekkel való érintkezés útján (pl. ajtókilincsek, lépcsőkorrlátok, munkafelületek, telefonhallgatók) vagy kézfogás által is. Különösen magas a fertőződés kockázata abban az esetben, ha egy zárt térben több ember tartózkodik (pl. színházban, koncerten és sporteseményeken, mozikban, tömegközlekedési eszközökön vagy kávéházakban). A fertőzés és a fertőzési képesség már 24 órán belül kialakulhat, még az első szimptómák fellépése előtt. Általában a felnőttek 5 napig, a gyermekek pedig 7 napig fertőzők az első tünetek megjelenése után. A betegség körülbelül egy hétig tart, amennyiben nem lépnek fel komplikációk.

A téli időben gyakran vesszük észre magunkon csak az egyszerű náthás megbetegedés kellemetlen tüneteit, mint például a rossz közérzet, fejfájás, orrdugulás, kaparó torok, orrfolyás.

A téli hónapokra jellemző időnként változékony időjárásra főként a gyermekek reagálnak érzékenyen, ezért náluk ilyenkor is magas a náthás-hurutos megbetegedések száma, amire fokozottan kell odafigyelni.

Szervezetünk védekezőképessége a fertőzésekkel szemben a ezekben a hónapokban rendkívül alacsony. Ennek oka, hogy a természetes forrásból származó vitamintartalékaink folyamatosan kiürülnek, így ellenálló képességünk fokozatosan csökken.

A baktériumok, vírusok számára ebben az időszakban rendkívül kedvez az iskolai, vagy óvodai közeg, ahol a gyerekek hosszabb időt töltenek benn, együtt egy légtérben. A legyengült szervezetet ilyenkor támadják meg könnyen a kórokozók. A betegség terjedésének másik fő oka, hogy a beteg gyerekek nem maradnak otthon, ezáltal társaikat is megfertőzik. Nagyon fontos, hogy ha a betegség első jeleinél időben kezeljük a tüneteket, elkerülhető a további szövődmények kialakulása.

Mind a felnőttek, mind a gyermekek körében leggyakoribb az egyszerű náthás megbetegedés. Ennek jelei az orrfolyás, orrdugulás, esetleg köhécseles. Néhány nap múlva az orrváladék sárgás színűvé válik, de ez nem feltétlenül baktérium okozta felülfertőződés jele, tehát rögtön antibiotikum adása csak emiatt szükségtelen. Orrcsepp, orrkrem, szükség esetén az orrszívás is segít. Ilyen orrtisztító pl. a tengeri sókat tartalmazó Aqua Maris orrspray, mely gyógyszerárban kapható orvostechikai eszköz. A lázzal, kisebb fejfájással járó tünetek kezelésére láz- és fájdalomcsillapítókat, 12 éves kor felett pl. gyógyszerárban vény nélkül kapható, acetilszalicilsav-tartalmú gyógyszert, Kalmopyrint használhatunk. Fontos, hogy az alsó légúti megbetegedéseket leggyakrabban vírusok okozzák, ezáltal a betegség kezdetben nem igényel antibiotikumkezelést, csak a szövődmények kialakulásának veszélye, ill. a szövődmények kialakulása igényel speciális antibiotikumos kezelést.

Néhány napos pihenéssel, C-vitamin fogyasztásával, esetenként nyákdóval vagy száraz, kínzó köhögés esetén köhögéscsillapítóval is elérhető a gyógyulás. Nem szabad türelmetlennek lenni, a hörghurut sosem néhány napos betegség.

Abban az esetben, ha a köhögés fokozódik, fulladás és/vagy magas láz jelentkezik, mindenképp keressük fel házi orvosunkat, ugyanis ez már komolyabb szövődmények, vagy akár baktériumfertőzés kialakulását is jelezheti. Ebben az esetben előfordulhat, hogy a gyógyulás érdekében célzott antibiotikumkezelést kell alkalmazni. Ügyeljünk arra is, hogy sok folyadékot fogyasszunk, hiszen a lázas betegnek magasabb a folyadékigénye.

Ha a táplálkozásunkban rendszeres a zöldség- és gyümölcsfogyasztás, a vitamindús és változatos étel, akkor szervezetünk ellenállóbb, immunrendszerünk erősebb, így megelőzhetjük a betegséget, vagy elérhetjük, hogy az gyengébb lefolyású legyen. Az ellenálló képesség rendszeres sporttal is fokozható, amelyet a legjobb szabad levegőn végezni. Sokszor a gyakori és kiadós közös séta az egész családnak is egészséges program lehet.

Dr. Zalai Károly
Richter Gedeon Nyrt.



**A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a
betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát,
gyógyszerészét!**



Kerthelyiség
Torockó Vendéglő

Esküvők,
családi ünnepek, ballagás,
céges rendezvények, bankettek,
baráti összejövetelek 120 főig.

1105 Bp., Martinovics tér 2.
264 5845, 06 30 746 0020, nyitva 10-22-ig
www.torockovendeglo.hu

Apró

Időseknek idősgondozási tapasztalattal rendelkező leinformálható hölgy heti néhány órában vállal beszélgetést, főzést, bevásárlást, gondozást. Telefon: 06-30-466-32963

Eladó ingatlant keresek a X, XIV. és XIX. kerületekben. Telefonszám: 06-30-232-8240

Magas áron vásárolok mindennemű régiséget, varrógépet, írógépet, könyveket, hanglemezeket, irha és szőrme bundákat, porcelánokat, festményeket, ezüstneműket, órákat, bútorokat, hangszereket, valamint hagyatékot is! Díjtalan kiszállítás és értékcbeclés!

Mihály Zsuzsanna, tel.: 06-20-365-1042

Egyre népszerűbbek a közösségi vásárok Kőbányán

Február 9-én két Községi Vásár várta az érdeklődőket Kőbányán: az egyikre a Kis-Pongrác telepen, a másikra Újhegyen került sor. A Pongrác Községi Házban második alkalommal megrendezett közösségi vásárra nagyon sok gyermekruhát, valamint másoknak még használható eszközöket hoztak magukkal a résztvevők. Volt, aki technikai eszközeit kínálta - sikerrel. Jól jártak azok is, akik profi minőségű, ruhára varrható emblémákat, vagy egyéb ruhakiegészítőket kerestek. Az eseményt szervező Gera Zoltán, aki a Kőbányai Vagyonkezelő Zrt. menedzsere, ismét finom hagymásziros kenyérral és teával várta az eladókat és a betérő vásárlókat. De volt olyan is, aki maga készített süteménnyel járult hozzá a "terülj-terülj asztalkámhoz". A vásár biztonságos megrendezését az Alfa Polgárőr Egyesület két fős személyzete biztosította. Szerkesztőségünk, azaz a Kőbánya.info és a Cselekedjünk Közhasznú Alapítvány által szervezett újhegyi Községi Vásár egyre népszerűbbé válik, az esemény ideje alatt több százan fordultak meg a városrész Községi Házában. Az érdeklődőket széles kínálat várta: mindenféle, a háztartásban előforduló eszköz, tárgy és ruhaféle megvásárolható volt pár száz Forintért. A vásár különlegessége, hogy az eladók vásárlók is voltak egyben, hiszen mindenki végigböngészte a másik portékáit olyan holmik után kutatva, amire szüksége volt. A résztvevők gyerekei is jól érezték magukat, csapatba verődve töltötték el együtt idejüket, játszottak, fogócskáztak egymással. A vásáron ismét szép számban gyűltek a műanyag kupakok, már több zsáknival hordtak össze eddig a résztvevők. Nemsokára akkora készletet halmozunk fel, amely alapján már megkezdhetjük egy hasznos civil kezdeményezés megtervezését.



KISE ovis foci és foci suli Kőbányán



A Kőbányai Ifjúsági Sport Egyesület (KISE) két korosztályban várja olyan gyermekek jelentkezését, akik szívesen fociznának Kőbánya legjobb utánpótláscsapatában. A foglalkozásokon a gyerekek elsajátítják a sportág alapjait,

megismerkednek a sportág mozgásanyagával, valamint mozgáskoordinációs gyakorlatok végzésével fejlesztik az általános mozgásügyességet – játékos formában sajátíthatják el a labdarúgás alaptechnikáját. A gyerekekkel szakképzett edzők foglalkoznak, akik szakedzői, valamint a szükséges UEFA licenc végzettséggel rendelkeznek. A gyerekek leigazolásukat követően a KISE színeiben szerepelhetnek az OTP – MOL Bozsik Egyesületi torna rendezvényein.

Korosztály:

- 2006-ban és 2007-ben született gyerekeknek a foglalkozások időpontjai: kedd: 17.00 - 18.00 óra., péntek: 17.00 - 18.00 óra.; helyszín: Orchidea általános iskola, 1105. Budapest, Cserkesz utca 10.-14.

- 2003., 2004. és 2005-ben született gyerekeknek a foglalkozások időpontja: kedd: 17.00 – 19.00 óra, péntek: 17.00 – 19.00 óra.; helyszín: Janikovszky Éva általános iskola, 1105. Budapest, Kápolna tér 4.

A foglalkozás díja: 4500 Ft/hó/fő

Elérhetőség: Német György: 0630/261-1635; Firkala Viktor: 0630/365-1056; Kovács József: 0620/338 –1422

További információ: www.kise.hu, email: 97kise@gmail.com, tel./fax: 261 -9837, tel.: 431 – 0146

Ki lesz 2013-ban Kőbánya olvasója?

Jöjjön a Kőbányai Könyvtárba, iratkozzon be (ha már tag nálunk még jobb), kölcsönözzön, gyűjtse a pontokat és olvasson és olvasson és olvasson! A játék január 15-én indult! Részletek a könyvtárban! Cím: Budapest, X. Szent László tér 7-14., Tel: 261-6001

Társasházkezelés felsőfokon

Elege van jelenlegi közös képviselőből?! Nincs megelégedve a ház állapotával, nem kap elegendő információt arról, hogy mire megy el a közös költség befizetése?

Hamarosan újra dönthet arról, hogy kit bíz meg otthona gondoskodásával!

Cégünk magas színvonalú háttérrel rendelkezik a kezelés és üzemeltetés területén. Továbbá ingyenes mérnöki szolgáltatással is ellátjuk ügyfeleinket, melynek előnye, hogy megspóroljuk a külön szakember megrendelését magas költségekért.

Plusz AJÁNDÉKBA adunk egy komplett lépcsőház festést, ha a lakók közös döntéssel minket kérnek fel a képviselőre.

Pontos részletekért vegye fel velünk a kapcsolatot:

Ingatlanszolgálat Kft.

1135 Budapest, Jász u. 44. II./15.
www.ingatlanszolgalat.com
info@ingatlanszolgalat.com
+36-30/341-9089, +36-30/658-8670

Extra ajánlat!

Lakásfelújítást tervez?! A hirdetés felmutatásával 10% kedvezményt adunk a felújítási költségeiből. Mert cégünk ebben is a rendelkezésére áll! Ne habozzon!

Szolizone Szolárium

Szolizzon a Szolizone-ban!

- Pótolja nálunk a szervezetének szükséges D vitamint
- XXI. századi megjelenés
- Profesionális és folyamatosan ellenőrzött gépek
- Bőrkímélő, de intenzíven természetes barnaságot adó csövek
- Maximális higiénia
- Szakképzett személyzet
- Kedvező áru bérlet



Keressen minket a Facebook-on!

Hétfő - Péntek	9.00 - 21.00
Szombat	9.00 - 20.00
Vasárnap	9.00 - 18.00

TEL.: 06 20 282 35 35 , 06 1 720 81 89

Budapest X.ker. Tavasz u. 1/c

Az Egészség és Szépség napja Március 8-án 13 órától a Nőnapon

Programok a szépségért, a nőiességért és az egészségért

Különleges órarend, masszázsok, bőrápolási tanácsadás, stresszoldás, számmisztika és még sok érdekesség, ajándék smink az AVON-tól,

Részvételi díj wellness használattal 1490 Ft
Szeretettel várunk!

A részleteket keresd weboldalunkon és a recepción. Regisztráció a jelentkezes@primawellness.hu e-mail címen, a recepción vagy a 431-0132-es számon.

Prima Wellness Sportközpont
Budapest X. kerület, Gyömrői út 99.

www.primawellness.hu www.facebook.com/primawellness

