

RÁKOSLIGET

SZERKESZTŐSÉG:
1172 BP-RÁKOSLIGET, I. UTCA 23.
FELELŐS SZERKESZTŐ:
DR. DOMBÓVÁRI ANTAL

VÁROSRÉSZÜNK LAPJA
ISSN 20-62-705X
IDŐSZAKI KIADVÁNY

KIADÓ: DATUS BT.
FELELŐS VEZETŐ: NAGY ZSOLT
NYOMTATÁS: DATUS BT. NYOMDÁJA

RÁKOSLIGET ANNO

Idei naptár,
régi képeslapokkal!
Közkívánatra továbbra
is kérhető
a **Csekovszky Árpád
Művelődési Házban**
vagy a
**rakosliget@gmail.
com** címen.
Adományait a Maros
Mozi fenntartására
fordítjuk.
Köszönjük!
Rákosligei Polgári
Kör



Ilyen volt a karácsony városrészünkben

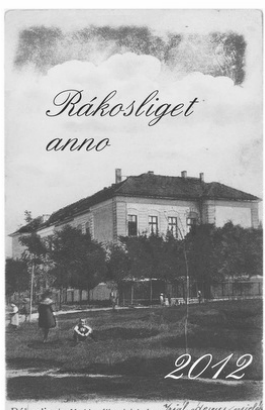
A Gregor József Általános Iskola kórusa és csemettyűsei meghívást kaptak a Vörösmarty térre. A megtisztelő meghívásnak persze igent mondtak, és hogy hogyan sikerült, karácsonyi összeállításunkból megtudhatják. A CSEKÓ sem szűkölködött karácsonyi programokban, december 17-én, szombaton a kézműves vásár mellett sor került betlehemes játékokra, meseolvasásra, koncertekre és bűvészetre is. A Zollai Veronika által szervezett betlehemezés a Maros Mozitól indult, a hagyományörző "bezörgetésekről" a **3. oldalon olvashatnak bővebben.**

Dr. Benedek Katalin kapta 2011-ben a második *Egészséges Rákomentéért* díjat. A kitüntetéssel készített interjúkat a **7. oldalon olvashatják.**

Névleg bérlőt cserélt a Maros Mozi. A célok továbbra is a régiiek: színvonalas és sokrétű programok rendezése kicsiknek és nagyoknak. Az idei tervekről a **2. oldalon olvashatnak.**

V á r o s r é s z ü n k templomjaiban is megtartottuk az ökumenikus imahetet, melyről hosszabb beszámolót a **4-5. oldalon olvashatnak.**

Jó hangulatú, rockos koncertet tartott az RLB együttes a Csekovszky Árpád Művelődési Házban. A koncertről bővebben a **7. oldalon olvashatnak.**



**BEREI
OPTIKA**
1173 BP. PESTI ÚT 170/B

MULTIFOKÁLIS LENCSEK:
6000 FT/DB
KOMPLETT
SZEMÜVEGEK MÁR
7800 FT-TÓL

TEL.: 257-30-89
NYITVA TARTÁS:
H-P: 9.45-17.45
SZEMVIZSGÁLAT:
H-P: 15.00-17.00

Bérlőt vált a Maros Mozi, a tervek nagyok



Névleg bérlőt cserélt a Művészet és Tudomány Háza – a Maros Mozi néven ismert békebeli ligeti mozi. A MAT kétéves periódusa letelt, a kérvényt most a Rákosligeti Polgári Kör (RLPK) adta be, akik három évre kapták meg az üzemeltetői jogot. Kérdéseinkre Domonkos László és Rózsahegyi Péter (RLPK) válaszoltak.

- Milyen változásokra készüljenek a vendégek?
- A bérlő változott, a célok ugyanazok maradtak. Programok tekintetében még az eddiginél is színesebb lesz a kínálat, hogy minél többféle ember találjon kedvére

valót: családosok, fiatalok, idősek. Persze ehhez műszaki fejlesztésekre lesz szükség, hiszen hiába vonzunk sok látogatót, ha hideg van a moziteremben. Arra lenne szükség, hogy évszakoktól, időjárástól függetlenül tudjuk fogadni a vendégeinket. A „hidegkérdésre” több megoldást is találtunk, van egy cég, amely olyan fűtőeszköz gyártója és forgalmazója, amely pont az épület adottságaihoz illeszthető lenne. Szponzori tárgyalások és önkormányzati támogatás szükséges hozzá, de nagy segítséget jelentenek az önkéntes adományok, amelyeket az

odalátogatók ajánlanak fel a mozi részére. Tervezünk tudományos előadásokat továbbra is, illetve Holl Balázsék kezdeményezésére belevághatunk egy amatőr filmfesztivál megszervezésébe. A célunk az, ne hangozzon el többé ez a mondat: „Be kell mennem Pestre, mert itt nem találok meg a nekem tetsző szórakozást.” Ha van koncert, diszkó, előadás, kiállítás, mozi, művészeti alkotóműhely, az hiánypótló lenne vagy régebbi idők folytatása.

- Milyen kiállítások vannak tervben?

- Krisztiáni Sándor barátunk emlékkiállítását emelném ki, aki decemberben, harminchat évesen elhunyt. Hatalmas életművet hagyott maga után, ezt szeretnénk bemutatni.

- Felújításokra számíthatunk?

- Figyeljük a pályázati

lehetőséget, elsőként a biztonságos üzemeltetéshez szükséges felújításokat szeretnénk elvégezni, mint ahogyan a minden szabálynak megfelelő mellékhelyiségek már tavaly elkészültek. A kert rendbe hozása is tervben van: szeretnénk egy tavat telepíteni, fészert kialakítani a nyári foglalkozásokhoz, ahol esetleg agyagozni is lehetne. A mi kis udvarunkból egy kis napsütötte részt közösségi kertté szeretnénk alakítani, hogy akinek nincs saját kertje, itt termelhessen zöldséget, gyümölcsöt a családja számára. Eközben másokkal is megismerkedhet, és ennek közösségépítő szerepe is lehetne.

I.f.

Ha segítene a Maros Mozi szebbé tételében, a RLPK várja nagylelkű felajánlását! Bankszámla: OTP 1171700920041999





liget wellnes

A hirdetés felmutatójának bérletvásárlás esetén 15% kedvezményt biztosítunk február végéig.

FODRÁSZAT KOZMETIKA	CSOPORTOS TORNA	FOGYASZTÁS, ALAKFORMÁLÁS
SZOLÁRIUM Chocolate Brown csövekkel	alakformáló torna, capoeira aerobic, pilates, spinracing Marcsival, zumba, zsírégető-dance step	vákuumos cellulit kezelés ultrahangos zsírbonítás ultratone biostimuláció nyirokút masszázs alpha massage kapszula
<p>Diák és nyugdíjas kedvezmény! 1172 Budapest, Ferihegyi út 27. Tel.: 06 20 482-7861 E-mail: info@ligetwellnes.hu www.ligetwellnes.hu</p>		

Betlehemezés Ligeten

Karácsonyi népi énekek és dudaszó hallatszott advent negyedik vasárnapján estefelé: egy kis csapat a Maros Mozi Baráti Kör és a Ligeti Polgári Kör szervezésében fából készített betlehemmel járta Liget utcáit.

Csörgették a hagyományos láncos botot, több helyre bezörgettek, néhol bort, sőt pálinkát is kaptak, a kicsik pedig üdítőt, süteményt.

Zollai Vera óvónő vezette az éneklést, a kecskedudát pedig Magyarország két női dudásának egyike, Pék Zsuzsi fújta.

A szalmabábukból formázott Szent Család kunyhójából kitekintve jó néhány ligetivel találkozott ezalatt,



például dr. Ormos Endre háziorvossal és családjával, Szabó Lajos református lelkésszel vagy Csekovszky Árpádné, Edit nénivel. A menet a Maros Moziból indult, oda is tértek vissza egy forró teára a résztvevők, és

elhatározták: jövőre úgy ismétlik meg a karácsonyváro köszöntőprogramot, több betlehemes menet indul majd, így minél többekhez eljussanak.

-erpé-

Gregorosok adventi koncertje a Vörösmarty téren



A ligeti Gregor József Általános Iskola kórusa és csengettyűs zenészei a hagyományos koncerten kívül idén a Budapesti Karácsonyi Vásár színpadán is felléptek a Vörösmarty téren, Dávid Krisztina és Majzik Anna vezetésével, Bolyosné Pethő Ildikó zongorakíséretével.

Örömmel mondtak igent a Budapesti Fesztiválközpont megtisztelő felkérésre a zenetanárok és a diákok,

bár már nem először bizonyítottak kerületünkön kívüli közönség előtt.

Az ünnepi hangulatot az 5.z osztály csengettyűsei alapozták meg jól ismert karácsonyi énekek megszólaltatásával. Ezt követően a kórus hagyományőrző magyar népdalok és magyar költők megzenésített versei után más népek karácsonyi dalait énekelte.

Sikerüket jellemzi, hogy az ilyenkor szokásos törzsközönségnek számító szülők, barátok és tanárok mellett a vásár látogatói is nagy számban hallgatták műsorukat. Sőt, egy távol-keleti úr az egész fellépésüket videokamerára rögzítette, így talán nemcsak a rovástábláról fogják majd ismerni Japánban is Rákosligetet.

Új csillagnak új királya

Hagyományőrző adventi vásár a Csekóban

„Idén harmadik alkalommal rendeztük meg a karácsonyi rendezvényünket és a kézműves vásárunkat.

Eddig minden évben elhívtuk Szabó Lajos lelkészt, aki ebben az évben hegedült nekünk. A fellépők között voltak a Gregor József és a Diadal Úti Általános Iskola tanulói, a Bóbita Óvoda és a Napsugár Óvoda. Az előadások között szerepelt betlehemes játék, verses összeállítás.

Nagy megtiszteltetés volt, hogy eljött a Kicsinyek kórusa Szabó Ágnes vezetésével, és a csengettyűsök Majzik Anna vezetésével a Gregor Iskolából. Helyi képviselőnk rákosligeti mesét mondott a körben ülő gyerekeknek. Pípó József bűvész is elkápráztatott minket.

A Művelődési Ház csoportjai közül Kuti Albert, Berci bácsi néptáncsoportja és a színpadi táncsoportunk is fellépett,

akik - első fellépésük lévén - nagyon meg voltak illetődve. L.L. Ramirez úgy zenélt nekünk egyetlen gitáron, mintha a családjának játszana, nagyon bensőséges volt a hangulat. Turczi Zsófia karácsonyi dalokat énekelt, Zollai Veronika pedig egy szép népdalcsoporttal készült.

Az Új csillagnak új királya című előadás volt az este záróakkordja. Egy csodálatos történet a Parasztbiblia történetei nyomán. Ahogy a program is hirdeti: mese és muzsika volt ez egyben, a produkcióban felváltva hol mese hangzik el, hol pedig ez fűszerezve egy kis énekléssel-muzsikálással.

Navratil Andiéék a végén még a gyerekeket is felhívták a színpadra, ahol megnézegethették, kipróbálhatták a



Az eseményen a Kobzos zenekar lépett fel

hangszereket. Elidőztek a gyerekekkel és a szülőkkel, jól érezték ők is magukat.

A rengeteg finom süteményt az Aranyhíd cukrászda ajánlotta fel, amiből minden csoport jóllakott.” – emlékezett vissza a művelődési ház munkatársa. Kérdésünkre pedig azt is elárulta, jövőre is szeretnék megrendezni a karácsonyi programsorozatot.

l.f. & b.d.

**SZELEKTÍV-
HÍREK**

A ligeti siker alapján novemberben beindítottuk rendszerünket Rákoshegyen és Rákoskerten is, idén pedig tervünk kiterjeszteni az egész kerületre. 2012-ben is minden páros héten kedden elmegyünk a bármilyen áttetsző zsákban kihelyezett műanyag- és fémhulladékért (fólia, szatyor, konzervdoboz is), a papírt (kiöblített üdítő/tejes doboz is) viszont ezentúl négyhetente szállítjuk el.

Gyűjtőnapok:

műanyag és fém: február 7. és 21. kedd, 6 órától
papír: február 24. péntek, 6 órától

A gyűjtőjárat az előre bejelentett címekre felállított útvonalon közlekedik. Ezért ha Ön is csatlakozni szeretne a rendszerhez, kérjük, jelentkezzen az alábbi telefonszámon vagy e-mail címen, illetve weboldalunkon is regisztrálhat. Csatlakozzon Ön is! **253-0987, 06 70 411-9687, rakosmente@RecycleHungary.hu**

**Gondolatok a rákosligeti ökumenikus**

Január 15-től kezdetét vette az idei „Ökumenikus szerdán, csütörtökön és pénteken voltak az imaalkalmak, este hat órától. Szerdán az evangélikus templomban Szabó Lajos református lelkész, csütörtökön a katolikus templomban Kovács Áron evangélikus lelkész és pénteken a református templomban Tampu-Ababei József katolikus plébános elmélkedéseivel. A második és a harmadik napon az imaalkalmak után a házigazdák agapét (szeretetvendégséget) tartottak a résztvevőknek.

Ne győzzön le téged a rossz, hanem te győzd le a rosszat a jóval. (Róm. 12.21)

Ez az ige Pál apostol egyik sportmetaforája. A küzdőtéren ketten állnak szemben: a keresztyén ember és a rossz. Pál nem rejti véka alá, hogy győzhet a rossz is. Vigyázzunk: azért, mert a mi oldalunkon áll a győztes Úr,

attól még legyőzhet minket a rossz! Van, amikor nem ismerjük el vereségünket. Mint amikor a szovjet és az amerikai autó versenyét az utóbbi nyerte.

A szovjet lapokban így jelent meg a hír: drámai küzdelemben a szovjet autó az előkelő második helyezést érte el, míg az amerikai tragacs a csúfos utolsó előtti helyet szerezte meg. Néha pedig vereségünket szinte győzelemként mutatjuk be. De kinek drukkol az apostol? Kit ír a zászlóra? Azt, akinek szorít! Vagyis: TE! Te ne győztesse le a rossz által, hanem győzd le a jóval!

Néha veszítesz, de Jézus mindig rád fogad! Az edző a ringbe már nem mehet be, de bekiabál; Jézus sem küzd helyettünk. De kérhetjük az erejét! Hogyan tudunk győzni? A jóval, Jézus erőterében, a jó gyakorlásában! Ha pedig győztünk, adjunk hálát, és kérjünk erőt az újabb győzelemhez!

Szabó Lajos református lelkész

Békesség néktek! (Jn 20,19-23)

Imahetünk mottója: „...mindnyájan el fogunk változni”(1Kor 15,51). „Változás”, ezt hallva különös kis feszültség fut végig rajtunk. Szakítani a megszokottal, a biztonságossal. Jézus tanításában ott az örök változás, amely nem elbizonytalanít, hanem szüntelenül megújítja életünket. „Békesség néktek!” - így köszönti Jézus a bezárkózott, háborgó lelkű tanítványokat.

Belép a bezárt szobába, átlép a természet törvényein, hogy a békét vigye nekik. Ugyanígy lép be a bezárkózott lelkekhez is. Békesség néked! Ez sokkal több, mint hétköznapi köszöntés.

Jézus életével, halálával és feltámadásával Isten békéjét hozza, hogy az ember-lét minden feszültsége és zavara elcsendesüljön. Változást hoz, amikor nehézségekkel, békétlenséggel szembesülünk életünk színterein, családjunkban, és saját magunkban. Az imahét alkalmain a különböző felekezetek közelebb kerülnek egymáshoz, és mindenütt közös az alap: Krisztus, aki összeköt. Olyan jó, hogy az ökumenikus liturgiának része a pax, amikor ismerős és ismeretlen kezét foghat egymással és azt mondja: „Békesség néked!” Adjuk tovább ezt a Jézustól jövő békét nem csupán e mozdulattal, hanem egész életünkkel, hisz „boldogok, akik békét teremtenek, mert ők Isten fiainak neveztetnek.”
Kovács Áron evangélikus lelkész

Az ökumenizmus jellegét talán a “zenekar-hasonlással” szemléltethetjük:

A Gózon Gyula Kamaraszínház bemutatja:**Tamási Áron: Énekes madár**

www.gozon.hu

Szereplők:

Gondos Eszter, vénleány:

Nagyvárad Erzsébet

Gondos Regina, vénleány:

Vasvári Emese

Gondos Magdolna, fiatal leány:

Tarpai Viktória

Bakk Lukács, vénlegény, az

Eszter vőlegénye:

Kuna Károly

Préda Máté, vénlegény,

a Regina vőlegénye:

Ivaskovics Viktor

Kömény Móra, fiatallegény:

Pomlényi Attila

Kömény Ignácné, a Móra anyja:

Molnár Erika

Pap, Boszorkány,

Vénasszony, Dobos:

Urmai Gábor

Gyerekszereplők

Diszlet: Libor Katalin,

Jelmez: Harák Judit, Zene:

Fehérváry Lilla, Súlyó: Füle

Béla, Rendezőasszisztens:

Kickinger Kitti

Rendező:
Árkosi Árpád



Jegyár:
1700.- Ft.

imahét igehirdetéseiből

mi vagyunk a zenészek, egyazon zenekarnak a tagjai, mindegy, min játszunk: ütős, vonós vagy billentyűs hangszereken. Nem attól hangzik szépen a mű, hogy a másik hangszerét minősítjük. Még kevésbé attól, ha csak akkor játszunk, amikor a karvezető tekintetét magunkon érezzük. Hanem akkor, ha hangszereinkből, azaz képességeinkből és adottságainkból a maximumot törekszünk kihozni. Néha kételkedünk abban, hogy alkalmasak vagyunk-e az adott feladatra?! Vajon egy jó zeneszerző írna olyan művet, amit a megjelölt hangszerekkel nem lehet eljátszani? Esetünkben biztos, hogy a Jóisten csak olyan feladatot bíz ránk, amit képesek

vagyunk elvégezni. "Szeressétek egymást, amint én szerettelek titeket!" Ezt Jézus nemhogy kéri, hanem parancsolja nekünk.

Ha tudná, hogy nem tudjuk szeretni egymást, vajon kérne lehetetlent? A történelem során, a teremtés remekművében vajon nem azért lettek disszonanciák, mert az emberek nem tudták vagy nem akarták szeretni egymást?

Most, amikor a keresztények egységéért imádkozunk, tudatosítsuk magunkban: nem a mi érdemünk, ha tudunk valakit szeretni, és nem a mi nagylelkűségünkől merítünk, ha tudunk megbocsátani.

Tampu Ababei József
katolikus plébános



KAFA

Katolikus Farsang

JÖTÉKONYSÁGI BÁL
EGY KÁRPÁTALJAI ÓVODA MEGSEGÍTÉSÉRE
2012. február 11-én, szombaton 18.00-03.00-ig

Helyszín:
Gregor József Általános Iskola
(1172 Bp. Hősök tere 19-20.)

Programok:

- mókás jelenetek
- élő zene
- nyitó tánc
- disco
- klasszikus, latin, modern fiatalos táncok
- gyertyafényes vacsora (különböző pástétomok)



- gazdag és színes programok minden korosztálynak fiataloknak, gyermekeknek és szülőknek
- értékes tombola nyeremények
- jelmezes verseny
- "stand up comedy" show
- jó hangulat hajnalig

Védnök:
Rózsahegy Páter
rákosligeti képviselő

Jegyek:
Támogatói
Családi (4-6 fő): 2.000.- Ft
Egyéni: 500.- Ft

Viselet:
Alkalmi
vagy jelmez!

Köszönettel fogadunk mesekönyveket és játékokat, amiket a bevétellel együtt egy kárpátaljai óvoda támogatására továbbítunk!

Köszönettel fogadunk süteményt és üdítőt is a rendezvényre!





Rákosmente Önkormányzata
(Rózsahegy Páter)

Programváltozás jogát fenntartjuk!

Bővebben: <http://rakosliget.plebania.hu>
 Rákosmenti Katolikus Plébániák

ÚJ VEZETÉS A LIGETI ARANYHÍD CUKRÁSZDÁBAN

hirdetés

Az Aranyhíd név sokakban a múltat idézi fel, pedig egy új fejezet kezdődött a cukrászda életében. Ennek a jó adottságú cukrászdanak ígéretes a jövője az új csapattal. Közel 4 évtizedes szakmai tapasztalat áll a minőség iránt elkötelezett vezetés mögött.

2011. október 4-én új fejezet kezdődött a ligeti Aranyhíd cukrászda életében. Egy olyan csapat vette át az üzletet, akik elkötelezettek a minőségi sütemények elkészítésében. Hogy ez mit is jelent? Belga csokoládét, marcipánt, rumot, és egyéb alkoholok felhasználását aromák helyett, vaját, diót és még sorolhatnánk a sok finomságot. A térfogatnövelő- és ízfokozó anyagok be sem kerülhetnek a cukrászdába.

Ez alapállás az elszánt kis csapatnál. Ars poeticánk: nem elég csak elkészíteni valamit, azt jól kell elkészíteni. Ez a kis csapat egy közös cél érdekében tevékenykedő család. Az édesapa közel 40 év szakmai tapasztalattal bír, melyet Budapest legjobb cukrászdáiban és szállodáiban szerzett. A háttérben az ifjú utánpótlás a cukrászat és az eladás terén. A régi, hagyományörző ízek mellett a trendi és a gourmand vonal is megjelenik a választékban.

Ez a vállalkozás elkötelezett arra, hogy kis ékszerdobozt varázsoljon a cukrászdából, amennyiben a ligeti lakosok megtisztelő bizalommal fordulnak az üzlet felé. Elszántságunk ékes bizonyítéka, hogy hamarosan új színekben fog pompázni a cukrászda vendégtére. Ezzel egy időben névváltozásra is sor kerül. Március 15-ét az üzlet a fagyalatszezon elindításával fogja ünnepelni. Ígéretet teszünk arra is, hogy a fagyalt úgy az árával, mint a

minőségével a ligetiek örömeire szolgál.

A beváltható kuponnal pedig minden termékünkben, a magas minőségű kávétól a süteményeken keresztül a teáig 10% kedvezményt lehet kapni.

Sikerünk a vendégeink sikere is lesz.



Támad az influenza? Lendüljön ellentámadásba!

hirdetés

A környező országokban már fertőz az influenza, szakemberek előrejelzése szerint 1-2 hét múlva hazánkban is felüti fejét a vírus okozta megbetegedés!

Főszerepben az immunrendszer

Járványok idején külön szó esik a veszélyeztetett betegekről, akik esetében nagyobb a betegség kialakulásának veszélye, és akiknél a szövödmények is könnyebben kialakulhatnak, mint másoknál (csecsemők, gyermekek, várandósok, krónikus betegségben szenvedők vagy éppen az idősebb korosztály tagjai). Amikor a vírus megtámadja a szervezetet, az immunrendszer azonnali védekezésbe kezd, de hogy mennyire lesz eredményes ez a harc nagyban függ „védőpajzsunk” állapotától. A vitamindús táplálkozás, a réteges öltözködés, a közösségi helyiségek rendszeres szellőztetése és a higiénés szabályok betartása mellett további segítséget is nyújthat immunrendszere erősítésének.

Tegyen a megelőzésért!

Második influenza szezonja során a nagyszámú tapasztalat is segíti Dr. Szalánczi Katalin belgyógyász-kardiológus főorvos munkáját, aki a Sensolite Gyógycentrumban készséggel áll a páciensek rendelkezésére és igyekszik mindenki számára személyre szabott terápiát javasolni. „Az influenza vírus időbeli lefolyását két részre lehet osztani: van egy 2-3 napos lappangási időszak, amikor a betegnél általános tünetek jelentkeznek, például szédülés, fejfájás, izomfájdalom, levertség. Ezt követi egy intenzív 5-7 napos periódus, amikor a páciensnek nagyon magas a láza, és sok esetben száraz köhögés is kíséri a betegséget.” – magyarázza Szalánczi doktornő. „A tavalyi tapasztalatok is azt mutatták, hogy akik megelőző jelleggel feküdtek be a fényágyba, jó eséllyel kerültek el a megbetegedést vagy ha meg is fertőződtek, jóval enyhébb tünetekkel bírtak és gyorsabban is épültek fel. Ha most szánja el magát valaki egy terápia elkezdésére, még éppen időben van, hiszen ha a következő egy hónapban heti 3 kezelést felvesz a Sensolite-ban, immunrendszere

ellenállóbbá, erősebbé válik.”

Jaj, de ramatyul vagyok!

Ha ezt a mondatot hallja valakitől, elképzelhető, hogy bizony bujkál szervezetében a vírusos megbetegedés. „Még ilyenkor sem késő tenni egészsége érdekében!” – nyugtat meg a doktornő – „Számos páciensünknel bizonyosodott be, hogy ha az influenza kezdeti tüneteivel keresnek fel minket, amikor fáradékony, levertség, végtagfájdalom nehezíti napjaikat, a terápia megkezdése indokolt, ugyanis 2-3 kezelésre is rendkívül pozitívan reagál az immunrendszer. Amikor tombol a magas láz, akkor nem javasoljuk a fényágy használatát, de amint 37 fok alá csökkent a testhőmérséklet, lehet folytatni a kúrát a gyorsabb gyógyulás és az esetleges szövödmények elkerülése érdekében. Miután az influenza akut betegség, a kezeléseket napi szinten is ajánljuk.”

A háziorvos családja is ezt ajánlja

Dr. Munkácsi László háziorvos családja is a Sensolite Gyógycentrumban

gyógyult, ahol igazán kedves és kivételesen figyelmes asszisztencia fogadta őket minden alkalommal. „Nekem légzési problémáim voltak, melyek a fényágyban töltött kezelése hatására javultak.” – meséli a feleség. „Nagyobb lányunknak pedig a vérkeringésén segített, hiszen korábban folyton fázott a keze és a lába, a Sensolite azonban ezen is segített. Most pedig az influenza járvány előtt, bízva a betegség elkerülésében még elmegyünk néhány alkalommal, és bátran javaslom mindenkinek, hogy kövesse a példánkat!”

Nem lehet elégszer elmondani, hogy az egészségünk az egyik legnagyobb kincsünk, megőrzésében vagy visszaszerzésében pedig hatékony segítséget nyújthat a fényágy!

Keresse fel Ön is a Budapest, VII.ker. Dohány u.68. szám alatt található Sensolite Gyógycentrumot, vagy hívjon minket a 06-1-413-0986-os telefonszámon, ahol asszisztenseink és orvosaink készséggel állnak rendelkezésére!



ERŐSÍTSE GYERMEKE ÉS SAJÁT IMMUNRENDSZERÉT VELÜNK!

A SENSOLITE fényágy Önre vár!

Tapasztalja meg saját bőrén a gyógyító fény jótékony hatásait!

Gyógycentrumunkban Üdülési Csekket és egészségpénztári kártyát is elfogadunk!
1074 Budapest, Dohány u. 68. Tel:061-413-0986

Dr. Benedek Katalin kapta az Egészséges Rákosmentéért díjat

2011. november 11-én adták át a második Egészséges Rákosmentéért díjat, melynek büszke tulajdonosával, dr. Benedek Katalinnal beszélgettünk. Mesélt arról, mi minden változott a kerületben, és arról is, miért szereti annyira a gyerekeket.

- Mit takar pontosan ez a díj?

- Ezt a díjat tavaly alapította az önkormányzat, hogy a egészségügyben kimagaslóan dolgozók, a lakosságot tisztességesen ellátókat

„Mert nekem a gyerekek jelentenek mindent. Mert a gyerek a jövő. Mert a gyerek, ha szeretik, visszaadja.”

kitüntessék. Az önkormányzat képviselő testülete fogadja el a civilszervezetek vagy önkormányzati képviselők által ajánlott személyeket.

- Meséljen arról, miért Ön kapta meg idén!

- Tizenhét éve dolgozom a kerületben, azóta az egészségügy hatalmas változáson ment keresztül, de ez nem csak az én érdemem. A háziorvosi rendelők a Bajcsy-Zsilinszky Kórházhoz tartoztak, mielőtt átadták nekünk. Rengeteg lerobbant épület volt köztük, amikben még alapvető felszerelés sem volt. Ezeket az önkormányzattal karöltve felújítottuk, rendbe hoztuk és felszereltük. F o g s z a b á l y o z á s i szakrendelés ekkor létesült a kerületben. Mivel tizenhét év után nem pályáztam meg újra a

posztomat, az önkormányzat szerette volna pályám befejezését ily módon méltatni.

- És mi következik most?

- Hát, tulajdonképpen egy új életszakasz kezdődött az életemben, és bár folytathattam volna ezt a munkakört újabb öt évvel, úgy éreztem inkább

váltani kell. Én alapvetően gyerekorvos vagyok, és szeretnék visszatérni a gyerekek közé, például alapítványokon keresztül foglalkozni velük. Mert nekem a gyerekek jelentenek mindent. Mert a gyerek a jövő. Mert a gyerek, ha szeretik, visszaadja.

I.f. & b.d.



Az RLB teltház koncertje

Rockos, vidám, jó hangulatú. Ez nem propaganda, csupán ezek a jelzők illenek a Riz Levente és Barátai koncertre, melyet január 13-án pénteken tartottak a CSEKÓ-ban.

Az RLB együttes koncertje nem megszokott tömeget vonzott a CSEKÓ-ba. A 21 órakor kezdődő banzáj hatására már este tízkor kikerült a TELTHÁZ felirat a művelődési ház ajtajára.

A többek közt Abaházi Csabát is soraiban tudó banda által játszott slágerek közt voltak Bon Jovi, Sting és a Hooligans számai is. Bizonyíték a sikerre, hogy a koncerten bulizott Ricsipi, az Animal Cannibals duójának egyik tagja is.

- Nagyon jó kis este volt, bírom itt a hangulatot. Abaházi Csaba régi jó barátom, és a CSEKÓ léghőre is tetszik. - mondta el lapunknak a rapper. b.d.



Családi matinédelután a CSEKÓBAN!

2011. február 11-én, szombaton 15-18 óráig

15.00 Farsangi kézműves - foglalkozás (maszk - álarc - és ékszerkészítés)

16.00 A Kiskalász zenekar gyermekkoncertje
Az előadás után forró teával, süteménnyel várjuk vendégeinket!

<http://kiskalasz.hu/>
Belépő: 800 Ft



Impresszum

Kiadó: Datus Bt.
Felelős szerkesztő:
Dr. Dombóvári Antal
Felelős vezető: Nagy Zsolt
Szerkesztőbizottság:
Littai Fanni, Berei Dániel

Nyomda: Datus Bt. nyomdája,
Takács László
Elérhetőségek:
rakosliget@gmail.com
06/20 960 3591

RÁKOSLIGET GYÓGYSZERTÁR

1172 Budapest, Ferihegyi út 40.
(közvetlenül a buszmegállóban)
Tel.: 06 1 258 09 59.
+36 20 665 31 22

NYITVATARTÁSUNK MEGVÁLTOZOTT!

Nyitva: minden hétköznap 07:00-21:00



Igényeljen nálunk minden további kötelezettség
nélkül törzsvásárlói kártyát és mi minden
vásárlásánál adunk Önnek 5% kedvezményt*!

*kedvezményt kizárólag a nem támogatott készítményekre
és az egyéb termékekre adhatunk!

FÉNYKÉP AKCIÓ!

MOBA KFT

CÍM: BP. XVII. PESTI ÚT 179.

(BEJÁRAT A VASDÉNY BOLT PESTI ÚTI OLDALÁRÓL)

TEL: +36 30 713 24 60

WWW.MOBAFOTO.HU

MOBAFOTO@MOBAFOTO.HU

KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ FOTÓPAPÍRON
10X15 MÉRETBEN 50 DB FELETTI
MEGRENDÉLÉS ESETÉN 30FT/DB ÁRON.
AZ AKCIÓ 2012 FEBRUÁR 1-TŐL
FEBRUÁR 15-IG TART.

TOVÁBBI AJÁNLATAINK:

SZEMÉLYES FELVÉTELEIRŐL KÉPES
AJÁNDÉKTÁRGYAKAT KÉSZÍTÜNK:
BÖGRE, NAPTÁR, HÖGÖMB, PÁRNA,
PÓLÓ, GYERTYA!



WRS TRADE KFT. KÖNYVELŐ IRODA

1172 Budapest, Bártfai utca 68.

Telefon : +36 20 946 97 30 +36 30 690 85 00

WEB : www.wrs_trade.fw.hu

E-mail: vgyorgyi@wargas.hu

Nyitva tartás: hétfő-péntek 9:00 – 15:00

Ügyfélfogadás előre egyeztetett időpontban, telefon < > e-mail

Cégeknek, Vállalkozóknak, Alapítványoknak,
Magánszemélyeknek

Könyvelés, adóbevallás, bérszámfejtés.

Teljes körű képviselői hatóságok előtt.

Adó –TB. bevallás, pénzügyi eredmények és kimuta-
tások, revízió előtti átvizsgálások.

Adó-pénzügyi tanácsadás

Cégalapítás

Nálunk még mindig 2010 - 2011 éves áron !

Kérjen tájékoztatást, szívesen állunk rendelkezésére.

Hozza magával a kupont!
Most ingyenes tanácsadással február és
március hónapban !