

Rehabilitáció műtét után

November 20-án 16 órakor a Szívzűr Klub összejövetelt tartott a Duna Szálló kistermében. A téma: A szív és érrendszeri betegségek rehabilitációjának aktuális kérdései. Miután Baráti György klubvezető köszöntötte a „kerekasztal” tagjait, felkérte dr. Kovács Zsolt kórházi osztályvezető főorvost, hogy szíveskedjék bevezetni a témát, majd válaszolni a klubtagok kérdéseire.

A főorvos úr, aki az összejövetelek igen gyakori vendége, először néhány aktuális dologról tájékoztatta az egybegyűlteket (beutalási rendszer, a katéterezéssel kezelt betegek jó eredményei, stb.), majd részletesebben foglalkozott a szív-műtéten átesettek utókezelésével.

Mindenekelőtt a helyes életmódra hívta fel a figyelmet, amelynek alapelve a mozgás. Ez kezdetben: gyógytorna, később az érrendszer edzésének más-más formája: séta, kocogás, biciklizés, úszás. A súlyemeléssel csínján kell bánni: ne legyen megerőltető!

Felhívta a figyelmet a testmozgás egyik fontos tényezőjére, a rendszerességre, ami a vérnyomás karbantartását is segíti. (cél: 140/90 alatt legyen, cukorbetegknél: 130/80) A dohányzást és a magas (LDL) koleszterinszintet a szívbeteg

„ellenségeként” emlegette. Az előbbinél segítenek a gyógyszerek (nikotinos tapasz), akárcsak az utóbbinál, de csak ha, a koleszterinszintet csökkentő szedése mellett a diétát is betartjuk.

Fontos tehát az egészséges étkezés: zöltség, gyümölcs, rostokban gazdag tápanyagok; hal (elsősorban tengeri), sovány hús stb. Sajnos az életszínvonal, a kényelem, de leginkább a kínálat az áruházak felé sodorja az érdeklődésünket. A termékek adalékanyagai pedig adott esetben elhízást (triglicerid), kösvényt, stb. okozhatnak.

A főorvos úr szívesen válaszolt a klubtagok kérdéseire, de csak abban az esetben, ha azok nem valamely konkrét esetre vonatkoztak. Megszívlelendő tanácsként viszont minden szívelégtelenségben szenvedő beteg lelkére kötötte, hogy időben kérje háziorvosától az influenza és tüdőgyulladás elleni injekciót.

Végül a Szívzűr Klub vezetője megköszönte a főorvos úr immár állandósult segítségét, majd ismertette a december 15-én 14.30-kor tartandó előadás témáját: „A genetika forradalma; esélyek és veszélyek”. Az előadó: Dr. Czeizel Endre professzor.

Egyszer volt, hol nem volt...

Találkozás Schäffer Erzsébettel

Ülünk a városi könyvtár zsúfolásig megtelt termében és hallgatjuk. Schäffer Erzsébet mesél. Embermeséket mond; egyszerű, mai történeteket, amelyekben nincsenek drámai fordulatok.

A dráma a lélekben zajlik, a miénkben is.

Percek alatt elvarázsol bennünket. Így, hogy látjuk, halljuk, személyisége valahogy még jobban „átjön”, mint az írásaiban.

A kaleidoszkópszerűen pergő történetek látványosan nem függenek össze, mégis egyre nyilvánvalóbb, hogy érzelmileg kiüresedett világunkban a tetszhalott lélek arra vágyik, arra vár, hogy egy varázsütésre új életre keljen.

Lassan ráébredünk arra, hogy amit hallunk, velünk is megtörténhetett volna, ha nem lennénk kényelmesek, gyávák, önzők; ha nyitottabbak lennénk a kapcsolatteremtésre, hisz valamennyiben „esendők vagyunk, elfogadásra és szeretetre éhesek”.

Sokszor fogalmunk sincs, micsoda mélységek, értékek jelennek a másikban, aki tartózkodással, vagy éppen nyugaltsággal leplezi azokat. Ezt példázza a vonaton utazó cigány fiatalember esete is, aki provokatív, kötekedő magatartásával „vívja ki” az utasok ellenszenvét. Akkor fordul a kocka, amikor József Attila: A hetedik című versét kezdi mondani – művészi átéléssel, gyönyörűen.

Ugyancsak utazás közben történik a két feketére sminkelt, hangoskodó, káromkodó lány metamorfózisa. Egy tündéri négyéves kislány száll fel a villamosra, egyikük ölébe ül, s gyerme-

ki ösztönével pillanatok alatt megtalálja a kulcsot rejtőzködő, szebbik énjükhöz.

Schäffer Erzsébet jó emberismerő, aki tudja, hogy hosszú az út lélektől-lelekig, s kockázatos feladatra vállalkozik, aki meg akarja „érinteni” a másikat. Mert lehet valaki elszánt, merész, „belevaló”, ha nem találja el azt a pillanatot, amikor „léphet”. Persze szerepe lehet a véletlennek, no meg a csodának; olykor az egyszerű, hétköznapi csodának is.

Robogó vonat. Fülke – mindenféle utassal; „Fülkébe zárt világ”. Mindenki begubózik a saját kis világába, a már-már feloldhatatlannak látszó közönybe, amely megteremti az elidegenedés tökéletes atmoszféráját. És akkor hirtelen éles hangon felsír a legkisebb utas, az alig párhetes csecsemő. Az édesanya mellre teszi és megszopattatja. A mindennapi, mégis idilli szituáció pillanatok alatt feloldja a feszültséget; mindenki egyéniségének megfelelően reagál, ugyanakkor kollektív részese egy apró csodának.

Nap mint nap elmegyünk az ilyen csodák mellett, mint amilyen a sűrű pelyhekben hulló hó vagy a Duna-hídról elének táruló panoráma.

Schäffer Erzsébet világában nemcsak a tájnak, hanem az irodalomnak is nagy szerepe van. Kitárulkozó önvizsgálata feltehetően Tolsztoj és Bergman hatását is mutatja, remek humora pedig alighanem egyéniségéből fakad.

Összintése, közvetlensége és bölcsessége által válik hitelessé, üzenete ezért megízlelendő: Hinnünk és reménykednünk kell abban, amire mindennél jobban vágyunk.

2007. november 13-án 17 órakor megnyílt az első kiállítás, amelyet a nemrég megalakult Baja Művészetéért Egyesület szervezett.

A vendégeket Horváthné Bálint Klára, az egyesület elnöke köszöntötte, majd Cseh Gabriella megnyitotta a kiállítást és beszélt a művészek életéről és munkásságáról.

Pethő Attila zongorajátéka kellemes hangulatot teremtett az izléses, szép kerámiák megtekintéséhez, amelyeket id. Papp József még Marosvásárhelyen készített, ahol „agyagba gyúrta” az öt körülvevő idilli világot.

Hulladékból termék

2007. november 20-án volt a Hulladékból termék c. vándorkiállítás megnyitója a bajai Ifjúsági Házban. A tárlat, mely az Öko-Pack Kht. kezdeményezésére 2005-ben indult útjára, most a Homokhátsági Regionális Települési Hulladékgazdálkodási Projekt munkálatainak részeként Baján mutatja be a szelektív hulladékgyűjtés jelentőségét és eredményeit. Célja, hogy széles körben és megfelelően tájékoztassa a lakosságot a hulladék-újrahasznosítás folyamatairól.

A kiállítás elsősorban a lakosság – ezen belül is kiemelten az általános- és középiskolások – tájékoztatását szolgálja. Emellett cél az is, hogy a szervezők eloszlassák azt a tévhitet, miszerint a szelektíven gyűjtött hulla-

Ifjabb Papp József kezdetben különösebben nem vonzódott a kerámiázáshoz, de a „műtérmi illatok és hangulatok” óhatatlanul kíváncsiságra sarkallták, s az apai örökség nemcsak követendő példa, hanem életforma lett.

„Számomra a kerámiázás olyan játék, melynek során az agyagban álmaimra rátalálok, azokat óvatosan és alázattal emelem ki és teszem láthatóvá, tapinthatóvá mások számára is”.

A kiállítás december 10-ig megtekinthető hétköznapi: 10-13 óráig, 14-17.30 óráig, szombaton 9-12 óráig.

dék végül összeöntve a hulladéklerakóba kerül.

A megnyitón részt vett Hartay Mihály, az Öko-Pack Kht. ügyvezető igazgatója, Derekas László, Baja Város Önkormányzata Városüzemeltetési irodavezetője, Illés Tibor, Csongrád Város Önkormányzata, a Homokhátsági Regionális Szilárdhulladék Kezelési Konzorcium Tulajdonközösség Gesztora intézményvezetője, Agatics Roland, Felső-Bácskai Hulladékgazdálkodási Kft. ügyvezető igazgatója, Baka Éva, az Italoskarton Környezetvédelmi Egyesülés ügyvezető igazgatója, Szöllősi Ildikó, a Független Környezetvédők Egyesületének elnöke és Polyák Endréné, a Független Környezetvédők Egyesületének tagja.

Éber Tamás bőrműves kiállítása a Gyakorló Általános Iskolában

2007. november 19-én 16.30 órakor nyílt meg Éber Tamás kiállítása, aki a híres bajai Éber-dinasztia egyik legfiatalabb művésze, id. Éber Sándor dédunokája.

Hegedűs Istvánné, az iskola igazgatója köszöntötte az érdeklődőket, majd Kollár Jánosné Éber Orsika, a Türr István Múzeum munkatársa megnyitotta a kiállítást és nagy hozzáértéssel beszélt Éber Tamás munkásságáról.

Kedves színfolt volt Bach Sebestyén 5. b. osztályos tanuló trombitaszólója. Ezután a résztvevők sokáig gyönyörködhetek az ősi és

népi motívumok – ihlette tárgyakban: táskákban, szütyőkben, tükrökben, kulacstartókban stb. A különböző használati és dísz-tárgyak „puhák, lelket melengetők”, mind azt sugallják, hogy nagy műgonddal, kedvteléssel készítették őket, no meg olykor játékosan, ötletesen, talányosan.

A bőrkacsáról kiderült, hogy voltaképpen kulcstartó, a gyönyörű ívű bőrtáska a díszítésnél nyílik- csukódik.

A kiállítás hétköznapiokon 8-18 óra között látogatható december 20-ig.

Kár lenne kihagyni!

PERLES CSEREGÉP AKCIÓ!

Bármilyen rossz elektronikus gépét beszámítjuk

Makita **Metabo** **BOSCH** **HITACHI** **Beta**

MOFÜKER Baja, Szegedi út 9. Telefon: 79/323-759 www.mofuker.hu kisscsaba@fibermail.hu

Garanciális és garancia utáni javítás, alkatrészellátás

Baján és környékén családi házat, lakást vagy bármilyen ingatlant keresek.

Mészáros 06-30 / 640 1180

FOGADÓÓRA

Búcsú Lajos alpolgármester,

a II. számú választókerület önkormányzati képviselője minden hónap első hétfőjén 17 órától fogadóórát tart a Bajavíz ebédlőjében, a Márton-szállási úton.

300m² helyiség

A városban egy **300m²-es**, teljesen felújított, korszerűsített varrodahelyiség (üzemnek, bemutatóteremnek, edzőteremnek) eladó.

üzemnek bemutatóteremnek edzőteremnek

ELADÓ

Érdeklődni: **6⁰⁰-15⁰⁰ óráig a 79/424-375-ös, vagy egész nap a 30/641-9645-ös telefonszámon.**

FIT BAJA, CZIRFUSZ U. 4. 79/426-427. oktatas@fit.hu

Indul! Indul! Indul! Indul! Indul! Indul! Indul! Indul!

Rendszerinformatikus szakképesítés

350 órás rendszerinformatikus képzést indítottunk!

Munka mellett is vállalható feltételekkel!

PÓTJELENTKEZÉST még korlátozott számban elfogadunk! Baja, Czirfusz F. u. 4.

Jelentkezés, felvilágosítás: 79/426-427