

Az Egészség Világnapja: április 7.

Nem létezik erkölcsi, tudományos vagy társadalmi érv és indok arra, hogy a pszichiátriai kórképekben vagy organikus agybetegségben szenvedő betegeket kirekesszük az emberi közösségből. Az emberiségben mindenkinek helye van. Nem ésszerű kivonni a mentálhigiénés szolgáltatásokat az egészségügy rendszeréből. Létfonosságú, hogy egyensúlyt teremtsünk a testi és a lelki egészség gondozása között. Ezek a gondolatok egy WHO kiadványban olvashatók.

A világ népei és az országok kormányai április 7-én ismét megünnepik az Egészség Világnapját. Az idén ezt a napot a mentálhigiénének szentelik. Amint dr. Gro Harlem Brundtland, a WHO főigazgatója megfogalmazta: "Ezzel arra kívánjuk ráirányítani a figyelmet, hogy a pszichés problémák és organikus agybetegségek milyen hatalmas terheket rónak a betegekre és családjaikra. Ugyanakkor a szenvedés és a betegség okozta rokkantság enyhítésén fáradozó kutatók és klinikusok fontos eredményei előtt is tisztelni kívánunk. Hosszú, hiedelmekkel, titkokkal és szegénnyel szegélyezett út áll mögöttünk. Csekély azoknak a családoknak a száma, amelyek nem szembesülnek pszichiátriai kórképekkel vagy nem szorulan segítségre és gondoskodásra a krízis ideje alatt. Mindezek ismeretében mégis úgy teszünk, mintha mit sem tudnánk az egészről, sőt az is előfordul, hogy tudatosan igyekszünk tudomást nem venni ezekről a kellemetlen tényekről. ..." A főigazgató szerint ennek hátterében valószínűleg a kevés

ismeret áll. Helytelen szemléletet alakítottak ki az emberek a pszichiátriai és organikus agyi kórképek ellátásával kapcsolatban. Ugyanakkor mindannyiunkban megvan a képesség, hogy átlépjük a következő határt az emberek, a társadalmak, a kormányok egyaránt képesek erre. Véleménye szerint közös erőfeszítéssel kell munkálkodni, hogy bekövetkezzék végre a változás.

Becslések szerint jelenleg 400 milliónyi-an szenvednek pszichiátriai vagy neurológiai betegségekben vagy többek között az alkoholizmus és kábítószer-élvezet pszichoszociális következményeitől. E betegek jelentős része némán, magára hagyva szenved. A szenvedésen és a gondoskodás hiányán kívül megbélyegzéssel, szegénnyel, kirekesztéssel, sőt - gyakran mint gondolnánk - a halállal is szembe kell nézniük.

Az idei Egészségügyi Világnap témája tehát a testi-lelki egészség, jelszava a "vess véget a kirekesztésnek - merj gondoskodni." A WHO iskolai pályázatot írt ki korosztályoknak megfelelően rajz készítésére, illetve dolgozat írására: Mit éreznék, ha én is más lennék?" témában. A munkák közül az iskolák zsűrije választotta ki a 3 kategória első díjasát, ezt továbbították a WHO irodába. Minden résztvevő gyereket oklevéllel kívánunk jutalmazni, lehetőleg helyi ünnepély keretében. Az egészségügyi Minisztérium az idei világnap országos rendezvényeinek megszervezésével az ÁNTSZ-t bízta meg.

Rab
Rita



A Bács Volán Rt. Műszaki Üzletága

az alábbi szolgáltatásokkal várja tisztelt partnereit.

- Autóbuszok, hasznójárművek teljeskörű javítása
 - Keleti típusú hasznójárművek, Ikarus autóbuszok műszaki vizsgáztatása (kedd, péntek)
 - Ikarus autóbuszok nemzetközi tanúsítása
 - Knorr-Bremse fékszerelv
 - Webasto fűtőkészülékek javítása
 - Kienzle és Veeder-Root típusú tachográf készülékek forgalmazása, illesztése
 - Sturdy sebességkorlátozó beépítése, illesztése
 - Beragasztott üvegek cseréje
 - Diesel környezetvédelmi felülvizsgálat
 - Teljeskörű diagnosztikai vizsgálat (fék, ABS, futómű, stb.)
- Érdeklődni munkanapokon 6-22-ig a 79/423-144-es telefon 147-es mellékén lehet.

APRÓHIRDETÉS

LEITS MIKLÓS és TIBOR - festés és mázolás, tapétázás, gipszkarton-szerelés. Telefon: 79/326-232. Mobil: 20/9855-464, 20/3529-139.

Zongorahangolás, javítás! T.:325-016.

SZIVACSBAGY- ÉS KISKERESKEDÉS

Vállaljuk szivacsok méretre vágását és behúzását. Sokféle bútorváznak, kárpitoskellékek.

Ágybetétek 90 x 200 x 10 cm **7.300 Ft.**

Vendégágy 70 x 200 x 5 cm **4.400 Ft.**

Baja, Szabadság u. 11.

Telefon: 06-60/363-674.

KÖNYVELÉS - ADÓTANÁCSADÁS

Vállalom:

- naplófőkönyv,
- pénztárkönyvvezetését,
- kettős könyvelés,
- bérszámfejtés,
- adóbevallás,
- mérlegkészítés,
- gazdasági társaságok szervezését.



LÖ-KONT

Könyvelő és
Adótanácsadó BT.
(Lehoczy László)

Baja,
Akácoss u. 41.
Telefon:
79-325-675



DADIR-ÍRÓSZER SZAKÜZLET

Baja, Vörösmarty u. 2. Tel./fax: 79/ 321-145

Várjuk kedves vásárlóinkat:

húsvéti csomagolók, húsvéti képeslapok, ajándékkísérők, tojásfestékek, húsvéti szalvéták széles választékával, ezenkívül: földgömbök, térképek, zászlók, poszterek, golyósíron készletek bő választékával.



Mindent egy helyen,
a SZAKÜZLETBEN!

KELLEMES HÚSVÉTI ÜNNEPEKET KÍVÁNUNK!

HBO

KÓDOLATLAN HÉTVÉGE!

2001. április 06-07-08-án
(péntek, szombat, vasárnap)
minden előfizetőnk számára biztosítjuk
a HBO mozicsatorna vételi lehetőségét.

A hétvégén a HBO az alábbi csatornán fogható:
04-es csatorna, 85,25 Mhz
(a Horvát tévé helyén).

Kódolatlan hétvégénkhöz kapcsolódva kedvezményes előfizetési időszakot is hirdetünk, mely április elsejétől 13. péntekig tart.

Amennyiben Ön ebben az időszakban előfizet az HBO szolgáltatásra május hónapra, az áprilistól fennmaradó időre nem kérünk előfizetési díjat. Továbbá, ha Ön vállalja, hogy megtartja előfizetését június és a július hónapokra is, kiváló minőségű 3 kazettás 240 perces Maxell videokazetta-cso-maggal lepjük meg!

Szerződés-kötés és felvilágosítás:

a **FiberNet Kommunikációs Rt.**

Tóth Kálmán u. 19. sz. alatti Ügyfélszolgálati irodájában
vagy meghatalmazott üzletkötőinken keresztül.

Telefon: 79/324-591.

A Soltvadkert
és Vidéke
Takarékszövetkezet



húsvéti meglepetése!

Értesítjük TISZTELT ÜGYFELEINKET,
hogyan

ÁPRILIS HÓNAPBAN


elhelyezett

3 óra lekötött **Méhecske** betétjegyet
az alábbi fix kamatozással helyezhetik el.

1. hónapban évi: 7,00 %
2. hónapban évi: 9,50 %
3. hónapban évi: 14,75 %

A teljes futamidőre számított átlagkamat
mértéke: évi 10,42 %
EBKM: 10,83 %

Készséggel állunk rendelkezésére
az alábbi kirendeltségeinken:
Soltvadkert, Kiskunhalas, Bócsa, Tázlár,
Kaskantyú, Császártöltés,
Baja, Pázmány P. u. 2. (Városkapu sétány)



Gyümölcsoltványok, sziklakerti évelők, kövek, örökzöldek, cserjék.
Parktervezés, parkosítás.
Füvesítés, növényültetés garanciával.

F

FLORASCA virágföldek (3, 10, 20, 40 l-es kiszerelésben),
hansági tőzeg, Cofuna, zsákos marhatrágya,
Vegasca palántaföld és tápoldatok.

MOL benzinkút mellett

Országos díjat nyert a bajai bábművész Frederico és Bonifác a csúcson

Federer László bajai zenész rangos elismerésben részesült a minap. Harmadik díjat kapott azon az immár 5. gyermekdal fesztiválon, melyet közösen rendezett meg a szegedi Százszorszép Gyermekház és a budapesti Pataki Művelődési Központ. Számára eddig ez a legjelentősebb szakmai elismerés.

Frédi, ahogyan barátai nevezik, szabad szellemi foglalkozású. Immár 10 éve gyermekműsorokat állít össze és ad elő nagy sikerrel. Egyszemélyes előadóként ország-szerte Frederico és Bonifác néven vált ismertté. Bonifác a bohóc tulajdonképpen egy saját készítésű virgoc, énekelni, beszélni és cintányérozni tudó bábfigura. Így hát "kettesben" járják az országot. Frédi évente több mint száz fellépésre kap meghívást. Főként óvodákban, iskolákban, kultúrházakban, bevásárló központokban, különféle emléknapiokon, jeles ünnepeken lép fel hűséges kis bohóccáival. Egy verseny eredményeként szerepelt már a Fővárosi Nagycirkusz gála műsorán, valamint a Budapest TV (kábel tévé) is közvetítette előadásait. Federer László egyébként vizsgázott zenész. Korábban rock, illetve szórakoztató

zenét adott elő bajai zenekarokban. A gyermekműsorokat egyedül állítja össze. A legtöbb esetben ő a zeneszerző és a szövegíró. Témáit sokszor meríti a hazai gyermekirodalomból, azaz ismert költők szövegeit zenésíti meg. Énekel és gitározik, egy CD lejtárszó segítségével önmagát kíséri egyszerre több hangszereken, vagy éppen társalog Bonifáccal a bábbal. Négy állandó műsora van, melynek címei: Itt a tavasz, halió!; Őszi színek, Nyakunkon a tél és az ünnepek, valamint Farsangi műsor. Legújabb hangkazettája 16 saját szerzeményt és gyermeksláger tartalmaz.

A március 24-én megrendezett gyermekdal fesztiválon Budapesten 11 hivatásos együttes lépett fel. Federer László 2 dallal nevezett be. A Visszhang című saját szerzeménnyel és a Lépegető dal című Gazdag Erzsébet szerzeménnyel. A harmadik helyezést egy személyben nyerte el. A tanácsadó zsűri tagjai Esményi Viktória, Heilig Gábor és Varga József voltak. Varga József a közismert producer máris több megbízást helyezett kilátásba Frederico és Bonifác számára.

Király László

Maratoni aerobik Baján

A lányok, asszonyok is egyre inkább igénylik, hogy a napi robotból kikapcsolódjanak. A szépségszalonok, fitness- és konditermek mellett divatba jött az aerobik. A tömegsportok között egyre népszerűbb ez a sportág. Ehhez kínáltak kedvcsinálót a hét végén Baján az aerobik edzők: Molnár Mónika, Bíró Györgyi, Tillesch Kata, Mészáros Kata, Csicsorné Polyák Judit. Tillesch Kata és Bíró Györgyi szervezésében szombaton zajlott az I. Aerobik Marathon. Kell, hogy legyen folytatás, mert igénylik.

Öt edző, öt stílus. Egy azonban valamennyiükben közös: megfelelő végzettségük van az edzői munkához. Tillesch Katával arról beszélgettem, mi volt a szándékuk a rendezvénytől?

- Miért fontos, hogy megfelelő szakember irányítása alatt edzenek a mozogni vágyó hölgyek?

- Élő szervezettel, a női-férfi testtel dolgozunk. Ez nagy felelősség. Azt szoktuk mondani, hogy tudnod kell mit, miért csinál. Olyan izületi sérülést lehet szerezni, amit lehet, hogy rögtön az óra után nem érzel. Lehet, hogy hetekig sem veszed észre. Aztán egyszer csak elkezd fájni a derekad.

- Milyen korosztálynak ajánlod ezt a sportot?

- Minden korosztálynak. Ha körül nézel, láthatod, hogy együtt mozog az általános iskolás kislányok a felnőtellel. Az imént látott kickbox óra trénera, Mészáros Kata 46 éves. Ilyen élet-

korban ennyire jól néz ki. Szóval nem a kor számít.

- Mikor várható a következő maratoni aerobik?

- Hagyományá szeretnénk tenni. Láthatod, sokan reggel 10 óra óta együtt aerobikoznak, edzenek velünk. Azt szeretnénk, ha minél több okleveles edző állhatna ki a színpadra.

- Sok hivatást megbénít a szakmai féltékenység. Ti nem jelentetek konkurenciát egymásnak?

- Abszolút nem. Mindannyian más stílust képviselünk. Emellett minden vendég más. Lehet, hogy hasonló koreográfiát tanítunk, de más az egyéniségünk. A vendég pedig azt választja, aki neki a legszimpatikusabb.

- Nagyon színvonalas bemutatókat láthatunk az edzések közti szünetekben. Honnan érkeztek a fellépő gyerekek?

- Bemutatkozott a a bácsbokodi aerobik csoport (felkészítő Bíró Györgyi), a József Attila Művelődési Központ és Ifjúsági Ház Aerodance csoportja (Tillesch Kata), a bátaszéki Fit Gym aerobikcsoport (Tóbi Erika edző) és a Szent László ÁMK aerobikcsoportja, felkészítette őket Bíró Györgyi. Szeretném megköszönni mindazoknak, akik eljöttek és velünk töltötték ezt a napot, és köszönöm a támogatói felajánlásokat, mert nélkülük ez a nap valóban nem jöhetett volna létre.

- Köszönöm a tájékoztatást és kíváncsian várjuk a következő bajai maratoni aerobik rendezvényt.

Rab Rita

Itt jó helye lesz!



☺ Akciós árakon, a raktárkészlet erejéig. ☺ Ergonómiai szempontok szerinti kialakítás.
☺ Olasz formatervezés. ☺ Különböző színekben. ☺ Azonnali kiszolgálás.
☺ Minden szék karfázható. ☺ Az árak az áfát tartalmazzák.



MOBIL IRODABÚTOR

● Baja, Czirfusz F. u. 4. Telefon: 79/426-213

Gyakorlattal rendelkező, számlaképes
HIRDETÉSSZERVEZŐT
alkalmazna a BAJAI TÜKÖR.
Jutalékos rendszer, kötetlen elfoglaltság.
Érdeklődni munkanapokon a 79/425-964-es telefonon.



MARADJON VONALBAN! (AKCIÓ MÁRCIUS 5-MÁJUS 25. KÖZÖTT!)

TELEFONVONAL belépési díja:

* Egyéni első vonal: 7.500 Ft
második vonal: 5.000 Ft
* Üzleti első vonal: 18.750 Ft
második vonal: 12.500 Ft

+ lebeszélhető díjak, ill. hívószámkieljesítés ingyenes kipróbálása 3 hónapig.

INTERNET-VONAL:

(csak internetezésre, segélyhívásra és bejövő hívások fogadására használható)

Belépési díja:

* magán előfizetőknek: 2.000 Ft
* üzleti előfizetőknek: 10.000 Ft

Ha Ön Internet-csomagot is rendel az új vonalhoz, akkor egy hónap Internet-előfizetést ajándékba kap. (Egyéb kedvezményekről a 184-es hívószámon tájékozódhat). Árunk az ÁFA-t tartalmazzák.

ISDN belépési díja:

* ISDN2 vonal megrendelése esetén: 80.000 Ft + ÁFA
* Analóg vonal ISDN2-re történő cseréje esetén: 60.000 Ft + ÁFA

+ ajándék ISDN-készülék ill. díjkedvezmény!

TOVÁBBI INTERNET ÉS ISDN KEDVEZMÉNYEK!

Részletek a 184-es ingyenes számon,
a honlapon (www.emitel.hu) és a szórólapokon.

Akcióink csak belterületre érvényes!

A SMARAGD Faiskola kerti tanácsai

Az örökzöldek ültetéséről

Javában folyik az örökzöldek árusítása a SMARAGD Faiskolában. Az ültetéshez adnánk néhány fontos tanácsot kedves vásárlóinknak.

A növény és a talaj kapcsolata:

Az örökzöldek jelentős része, de néhány lomblevelű növény is érzékeny a talaj mésztartalmára. Térésükben a talajok meszesek. A mészre érzékeny növényeket mészkerülőnek nevezzük. Vásárláskor mindig kérdezzék meg a faiskolai eladót a növények ezen tulajdonságáról.

A mészkerülő növények ültetésekor minél nagyobb gödröt ássunk, (0,8 x 0,8 x 0,8 m) és ebbe a gödörbe teljes terjedelemben a nálunk kapható virágföldet, egyes növények alá balti tőzeget tegyünk. Ebbe illesztjük a "mészkerülő" örökzöldet.

Ültetésekor a földlabdán található jutazsákat ne vegyük le, csupán a nyakát lazítsuk meg. Alaposan locsoljuk meg, úgy, hogy a tö körül tányért képezzünk ki és sok vizet adjunk. Havonta 5 kg NITROGEN tartalmú műtrágyát szórjunk a tányérba és öntözzük meg.

További tanácsainkkal szívesen állunk rendelkezésükre.

Szeretettel és nagy növényválasztékkal várjuk Önöket a **SMARAGD** Faiskolában.

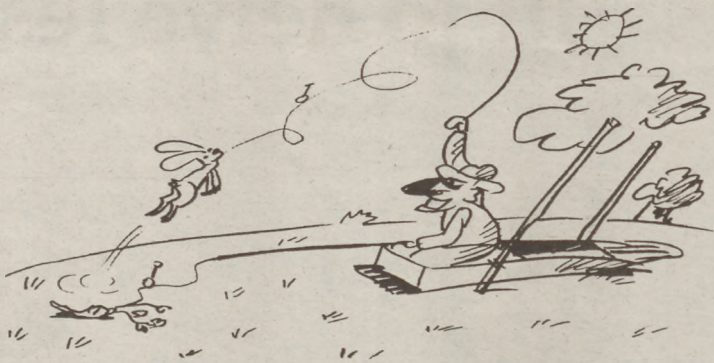
Címünk: Baja, Petőfi Sándor u. 90. Tel./fax: 79/323-921.

Nyitva: H.-P. 8-17 óráig, SZO. 8-12 óráig.



A nagy találkozás

Húsvéti morbid



ÚJDONSÁG AZ EMITELNÉL: PARTNERSZÁMOK

Válasszon legfeljebb 3 telefonszámot (pl. családtagok, munkatársak hívószámát) és mostantól kedvezményesen hívhatja azokat!

A Partnerszámok csomag havi díja: 500 Ft (ÁFA-val), mely ellenében 3, Ön által kiválasztott telefonszám forgalmi díjából kedvezményt biztosítunk.

A kedvezmények mértéke:

- * Helyi hívásokra: 20%
- * Belföldi I. díjzóna: 15 %
- * Belföldi III. díjzóna: 10%
- * Mobil: 5%

A választható számok: helyi vagy körzeten belüli telefonszám (akár mindhárom ilyen lehet), egy belföldi távolsági, ill. egy mobihívószám.

A partnerszámokat Ön bármikor megváltoztathatja.

A változtatás díja: 188 Ft alkalmanként (ÁFA-val).

A szolgáltatást csak magán előfizetőink vehetik igénybe.

Megrendelhető az ügyfélszolgálati irodákban.

Részletek a 184-es ingyenes számon, a honlapon (www.emitel.hu).

 **emitel**
TÁVKÖZLÉSI RT.

A Cerka
Üzletház



KONYHA DEKOR
ÜZLETE

széles áruválasztékkal várja kedves vásárlóit!

BAJA, OROSZLÁN U. 4.
(a POSTÁVAL szemben, AZ EMELETEN!)
Telefon: 79/326-420.

Új műszert kapott a Koronária őrző

A tíz esztendőes bajai Koronária Alapítvány bensőséges ünnepség keretében adta át a hetedik, 3,8 millió forint értékű műszert az I. Belosztály számára. Az alapítványt fiatalon, súlyos betegségből felépülve Menczer György hozta létre. Az átadási ünnepségen részt vett Pitti Katalin Liszt-díjas operaénekes, az alapítvány fővédnöke. Kedves, megható szavait és a ceremónia végén felcsendülő Ave Maria-t megkönyezték a jelenlévők.

Jó és nemes cél érdekében gyűltünk össze ma délelőtt. Magam is meglepődtem, hogy ez már a hetedik műszer, amelyet most átadhatunk. Jó érzés, hogy tíz éve együtt tevékenykedünk a jelenlévő vállalkozókkal, akik gondolnak arra, hogy az emberek lehetnek nehezebb órái is. Nagyon fontos, hogy a szeretet megmelegítse mindenki lelkét. Sajnos ma olyannyira eldurvult a lét, hogy az egyéni érdekek erősen dominálnak. Nem a szeretet, a segítés, hanem az önös érdek válik fontossá. Pedig önmagunkból sugárzik az az energia, hogy a másoknak, embertársainknak segíthessünk. Azzal, hogy tükröt tartunk embertársaink felé, elindulunk azon az úton, hogy önmagunkra találjunk. Bizom benne, hogy egyre többen lesznek, akik segítenek. Közösen kell tennünk ezért a szép Földért, szeretett bolygónkért. Ha nem így lesz, akkor nem sokára nem marad más teendő, mint szép lassan visszamászni arra a fára, ahonnan lejtöttünk. Azt gondolom, nincs még egy ilyen város, mint Baja, ahol az emberek ilyen széles rétegét mozgósítani lehetne egy nemes cél érdekében. Azok, akik ebben a kórteremben feküdtek valaha, és meggyógyultak, újjászülettek. Új élet kezdődött

Ruboril Az eritroszis cutaneát szabályozó krém

Bár jóindulatúak, de nagyon gyakoriak és zavaróak az arcon megjelenő vörös foltok (cutaneous erythrosis), melyek leginkább az orron és a pofacsonton, néha a dekoltázson jelennek meg. Ez a színeződés, mely először csak időnként jelenik meg, később állandósul és a bőr rezessé válik, márványszerű erezzel, a hajszálerek állandó kitágulásának következtében. Ez a krónikus vörös állapot felelős a melegérzetért és a bőrön megjelenő piros foltokért. A cutaneous erythrosis olyan külső hatásoknak köszönhetően válik súlyossá, mint a védelem nélküli szabad ég alatt töltött idő, túlzott mértékű napozás, hirtelen hőmérséklet-változás, erősen fűszeres ételek, túl meleg vagy alkoholos italok, érzelmek, stressz.

A cutaneous erythrosis a vékony és világos bőrön gyakrabban fordul elő, már viszonylag korán (25 éves kor előtt), és megfelelő kezelés hiányában egyre erősebbé válik a kor előrehaladtával.

A speciálisan összeválogatott aktív hatóanyagok együttesének köszönhetően a RUBORIL:

* Hatékonyan védi meg az erythrosis-ra hajlamos bőrt az UVA, UVB és IR (infravörös) napsugárzásokkal szemben egy ásványi hypoallergén fényvédő segítségével.

* Azonnal csökkenti a melegség és a vöröség érzését két növényi eredetű hatóanyagának (enaxolon és alpha-bisabolol) köszönhetően. Tartalmaz egy növényi aktív hatóanyag-duót (esculin és ficaria heterosid), melyek a hajszálerekre erősítően és vértolulást csökkentően hatnak, behatárolva ezzel az értágulást és a piros foltok előtűnését.

Használati utasítás:

A Ruboril-t legalább 3 hónapon keresztül érdemes használni, napi 2-3 alkalommal. Felszívódása után lehetséges más krémek vagy smink használata.

BAJAI TÜKÖR - B/PHF/1364/bá/1994.

Kiadó: K.L.M.N. Reklámiroda Bt. Szerkesztő: Kelemen István
Nyomdai munkálatok: Dunaújvárosi Nyomda Kft.