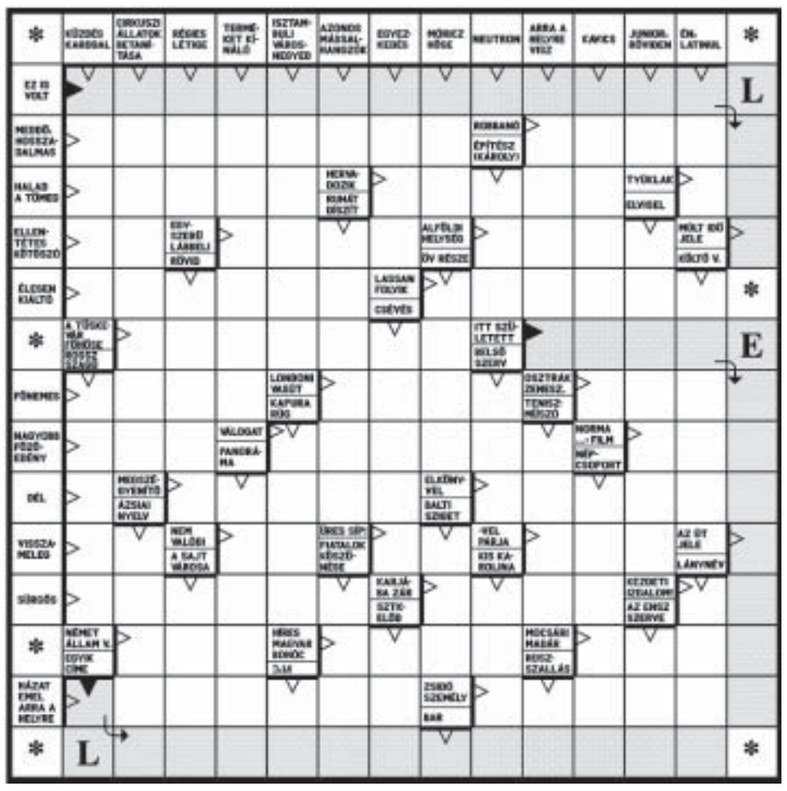
Portisch Lajosról



A Vajda Péter Művelődési Központ Közösségi Házának novemberi programajánlója

5540 Szarvas, Szabadság u. 36. Tel.: 66/210-064
e-mail: kozhaz@szarvasnet.hu

Hétfőnként 15.00–17.00 óráig a Modellező-Makett Klub kortól függetlenül várja a modellezni, makettezni vágyókat.

Hétfőnként 17.00–18.00 óráig Gyermektorna.

Hétfőn és szerdán 20.15–21.15 óráig Life-Blood Club táncórái.

Szerdánként 16.45–18.15 óráig jóga tanfolyam.

Csütörtökönként 20.00–21.00 óráig felnőtt alakformáló aerobic Somogyi Nikolett aerobic edző irányításával. Információ: 06/70/564-9111

Péntekenként 17.00–19.00 óráig Gobelin Hímző és Kézimunka Kör várja a kézimunkázni szeretőket és vágyókat.

MTTSZ Szabadidős és Lövészklub hétfőn, szerdán és pénteken 15.00–20.00 óráig edzési lehetőséget biztosít az érdeklődőknek a Közösségi Ház pinceklubjában.

A hastánc tanfolyam kezdőknek és haladóknak vasárnaponként 14.00–15.00 óráig. Érdeklődni: Sas Györgyi hastáncoktatónál 06-30/401-8953.

Az Energy Dance Cool modern tánciskola táncórái: I. csoport: hétfőnként 18.00–19.30 óráig; II. csoport: keddenként 19.00–20.30 óráig; III. csoport: szerdánként 18.30–20.00 óráig; IV. csoport: csütörtökönként 17.00–18.30 óráig; V. csoport: szombatonként 14.00–15.00 óráig; VI. csoport: csütörtökönként 18.30–20.00 óráig.

November 11-én és 18-án (pénteken) 17.00 órától kutyakiképző tanfolyam. Előadó: dr. Bartolák Zoltán, a Szarvasi Ebtenyésztők Egyesületének titkára.

November 11-én (pénteken) 8.00–12.00 óráig véradás.

November 12-én (szombaton) 10.00–13.00 óráig gyöngyfűző tanfolyam.

November 15-én (kedden) 9.00 órától ingyenes Candida-szűrés, visszamérés. A torlódások elkerülése érdekében a szűrésen való részvétel csak előzetes bejelentkezéssel lehetséges. További információ, jelentkezés: 66/218-045, 30/218-4231-es telefonszámokon.

November 23-án (szerdán) 17.00 órától "Őszi-téli betegségek megelőzése" címmel dr. Deák Sándor belgyógyász szakorvos előadása.

November 24-én (csütörtökön) 14.00 órától Rákbetegek Klubja.

November 26-án (szombaton) 15.00–17.00 óráig Hobbi Gyűjtők Klubja.

Családi hétvégék programsorozat

November 12-én (szombaton) 10.00–12.00 óráig: „Gyöngyözés!"
Vezeti: Debreczeni Ágnes
November 19-én (szombaton) 10.00–12.00 óráig: "Karácsonyfa díszek szalmából". Vezeti: Maczkó Ferencné. Belépő: 200,- Ft, családi belépő: 500,- Ft

Adventi játszóházak

November 26-án (szombaton) 10.00–12.00 óráig: „Gyertyaöntés és mécses festés".

December 3-án (szombaton) 10.00–12.00 óráig: „Adventi koszorú készítése". A játszóházat vezeti Urbancsokné Pljesovszki Ildikó

A klubok, foglalkozások helyszíne: Vajda Péter Művelődési Központ Közösségi Háza (Lengyel Palota Szarvas, Szabadság u. 36., Béke u. felőli bejárat.) További információ a 66/210-064-es telefonszámon kérhető Hadadiné Faragó Erikától és Tasyné Gazdag Ildikótól.

HORGÁSZENGEDÉLY AKCIÓ!

FIGYELEM !! HORGÁSZOK, HORGÁSZFELESÉGEK FIGYELEM !!

Idei áron vásárolják meg jövő évi horgászengedély - utalványukat
2005. november 2.-tól december 23.-ig
· A Körös-szögi Kht. irodájában (Szarvas, Árpád köz 4.) · Fantázia Mini Shop-ban (Szarvas, Vasút u. – Vajda u. sarok) · Peca-Sport Horgászboltban (Békésszentandrás, Fő u.)
Gyerekeknek 1.000,-Ft · Ifjúságiaknak 6.250,- Ft · Felnőtteknek 13.000,- Ft
Az utalvány érvényes: a Kákafoki és a Bikazugi holtágra
Utalvány beváltható: 2006. január 10-től a Körös-szögi Kht. irodájában a már megújított állami jeggyel és egyesületi tagsági igazolvánnyal.

Egészségnap – ingyenes szűrés

2005. november 12-én, szombaton 9.00 -tól 15.00-ig Szarvas Város és a Szarvasi Kistérség lakosságának Egészségnapot szervezünk az Irányított Betegellátási Rendszer keretében

Az egészségnap helye: Szarvasi Művelődési Központ

Szűrővizsgálatok:

- vérnyomásmérés
- pulzusszámolás
- testsúly
- vércukor mérés
- koleszterinszint mérés
- testzsír meghatározás
- dohányzás felmérés + légzésfunkciós vizsgálat
- egészségügyi tanácsadás
- vizelet fehérje szűrés

A szűrés alatt folyamatosan felvilágosító előadásokat tartunk

Felvilágosító előadások:

9.30 Bracsok Ildikó gyógytornász: A mozgás és a gyógytorna szerepe az idült betegségek megelőzésében és kezelésében

10.00 Dr. Kovács Eszter főorvos asszony: Nőket érintő szűrések fontossága

11.00 Fórum az újonnan megalakult Szarvasi Szakorvosi Kft. működéséről, dr. Kallai János és dr. Jedlinszki Mária részvételével

Mindenkit szeretettel várunk!

Szervezők, az Irányított Betegellátásban dolgozók

Fókuszban az idült hörghurut (COPD)

Napjainkban egyre szükségesebbé válik, hogy beszéljünk, információt szolgáltassunk az idült hörghurutról, mivel a betegség epidemiológiai adatai azt mutatják, hogy a jelenleg 3-5 %-os előfordulási gyakoriság meredeken emelkedik, a betegség okozta elhalálozás nő!

A WHO (Egészségügyi Világszervezet) becslése szerint 15 éven belül Európában az idült hörghurut (COPD) lesz a harmadik leggyakoribb halálok és az ötödik, a korai munkaképtelenséget okozó betegségek sorában.

Az idült hörghurut kiváltásában a dohányzás a legfontosabb rizikófaktor, a COPD-s betegek 80 %-a dohányos. Ugyanakkor a betegség genetikai jellegét mutatja, hogy a dohányosok csupán 15-20 %-ában alakul ki COPD.

További kiváltó okok lehetnek bizonyos foglalkozási ártalmak, porok, kemikáliák.

Az idült hörghurut (COPD) egy olyan megelőzhető és kezelhető betegség, amelyet döntően visszafordíthatatlan légúti szűkület jellemez. A következményes légúti áramláscsökkenés, a tüdő gyulladásos reakciójának következménye.

A betegség legfőbb tünetei: naponta többször jelentkező köhögés, köpetürítés, súlyosabb esetekben nehézlégzés, fulladás.

A tüdőrák és a COPD összefüggései

Mindkét betegség kialakulásában a dohányzás jelenti a legfontosabb kockázati tényezőt. Ezért a tüdőrák kialakulásának kockázata nagyobb a dohányzó COPD-s, mint a nem dohányzó COPD-s betegek körében.

A COPD tehát megelőzhető!

Ehhez azonban elengedhetetlen a beteg együttműködése. Első lépés a dohányzás elhagyása. Az esetek egy részében már ez is jelentős javulást hoz, a beteg tünetei jelentősen csökkenhetnek.

Emellett fontos a légzőtorna végzése, ami szakember irányítása mellett könnyen elsajátítható, így otthon is, munka közben is naponta többször végezhető.

Ma a betegek döntő többsége a betegség előrehaladott stádiumában, súlyos, vagy nagyon súlyos tünetekkel fordul orvoshoz. Tehát igen fontos az enyhébb stádiumú, a megelőzés illetve a gyógyszeres kezelés szempontjából ígéretesebb betegek kiemelése, a 40 év feletti dohányzók szűrése.

Ezért tartjuk lényegesnek, hogy feltérképezzük a veszélyeztetett és már beteg dohányzókat, kérdőívek és légzésfunkciós vizsgálat segítségével november 12-én Szarvason, a Művelődési Házban tartandó Egészségnap keretén belül.

Gyurik Tímea

Fogyókúra vagy életmódváltás?

Az Európai Uniós országokban a felnőtt lakosság több mint fele túlsúlyos és minden ötödik gyermek elhízott. Magyarországon a halálozási statisztika élén szív- és érrendszeri betegségek állnak, amelyek kialakulásában a helytelen táplálkozás fontos szerepet játszik. Az elhízás nemcsak esztétikai probléma, hanem betegség, ezért az idült betegségek közé soroljuk. Több betegség kockázatát növeli: a szív- és érrendszeri, légzőszervi, mozgásszervi és a daganatos betegségekét.

Az elhízottak között igen gyakori a magas vérnyomás, illetve minden második magas vérnyomásos ember elhízott. A túlsúlyos embereknél a szívbetegség gyakoribb. A cukorbetegek 80 %-a is elhízott. A megfelelő testsúly megtartásában és kialakításában legalább 5 ember szükséges: 1. A beteg, 2. Az orvos, 3. A dietetikus, 4. A gyógytornász, 5. A pszichológus.

Nálunk ez a csoportmunka még csa Álom, mert az OEP (Országos Egészségbiztosítási Pénztár) az alapellátásban nem biztosítja, nem finanszírozza a dietetikusokat. Pedig hasznos tanácsaikra mindannyiunknak szüksége lenne.

Az elhízás alapvető okai: a helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód. Túl sok zsiradékot és kevés zöldséget fogyasztunk. Mi magyarok arról vagyunk híresek, hogy eszünk örömünkben és bánatunkban. Életmódunk az utóbbi évszázadban gyökeresen megváltozott, se étkezési szokásaink megmaradtak.

Az első láncszem a háziorvos, aki jól ismeri a beteg családi hátterét, szociális körülményeit, ezért ő az első szakember, aki felhívja a beteg figyelmét a fogyásra. A hosszú évek alatt éne ezt úgy tapasztalom, hogy a betegek 50 %-a ezt rossznéven veszi, pedig a megfelelő diéta ugyanolyan fontos része a kezelésnek, mint a tabletta.

Hisz ma már bizonyított, hogy 10 kg testsúly csökkenéstől a következő előnyök várhatók:

- 30 %-al kevesebb a cukorbetegséggel összefüggő haláleset
- 10-20 Hgm-el csökken a vérnyomás
- 50 %-al alacsonyabb lesz a vércukorszint
- 10 %-al csökken a koleszterin szint

A címben feltett kérdésre, hogy fogyókúra vagy életmódváltás a váltás a válasz: Helyes táplálkozás és több mozgás. Így nagyobb esélyünk lesz arra, hogy egészségesebben éljük meg az öregkort.

Csapó Julianna

Készülődés a hagyományos jótékonysági vásárra

A Szarvasért Alapítvány és Szarvas Város Barátainak Köre decemberben ismét megrendezi hagyományos karácsonyi Jótékonysági Vásárát.

A vásár bevételét a rendezők ebben az évben is az időskorúak, nehéz helyzetben élő egyedülállók karácsonyi ajándékozására szánják. Ezzel szeretnék számukra meghittebbé, boldogabbá tenni az ünnepnapokat.

A vásár helyéről és pontos időpontjáról decemberben tájékoztatjuk az olvasókat. Addig azonban várjuk mindenki felajánlását a jótékonysági vásárra. Olyan ajándéktárgyakat várunk, melyeket bárki maga is szívesen elfogadna karácsonyi ajándékként. Természetesen, aki ilyen tárgyakkal nem tud hozzájárulni a rendezvényhez, annak anyagi hozzájárulását is köszönettel várjuk.

A felajánlásokat az alábbi helyeken és címeken adhatják le az adakozók:

Pekár Pálné Szarvas, Klucsjár u. 26.

Mihaleczné Kovács Mária Polgármesteri Hivatal

Szenes Ildikó Ónix Ékszerbolt, Szabadság u. 21. (Szarvas szoborral szemben.)

Postacím: Szarvasért Alapítvány • 5540 Szarvas, Pf. 59.

Szarvas és Vidéke Önkormányzati Hetilap. Megjelenik minden csütörtökön.
Felelős szerkesztő: Tatai László. Munkatársak: Keserű Zsuzsa
Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.
Szerkesztőség: Városháza 5540. Szarvas, Szabadság u. 25-27. Telefon / Fax: 66/312-284 Email: szvid@szarvas.hu
Kiadja: Szarvas Város Önkormányzata Felelős kiadó: Dr. Melis János • Nyomtatja: Fazekas András és Fiai, Szarvas, Kossuth u. 24. Telefon: 66/313-896
Engedélyszám: HU ISSN 0238-1435