

Dopravná tabuľa bola jeden deň dvojjazyčná



Aktivisti hnutia Kétnyelvű Dél-Szlovákia – Dvojjazyčné Južné Slovensko 10. júna 2019 na jeden deň zdvojjazyčnili dopravnú tabuľu pri Báci, ktorá informuje o vzdialenosti do Bratislavy a Šamorína. O svojej akcii natočili aj video, no maďarské nápisy boli z tabule opäť odstránené. Aktivisti listom vyzvali

ministra dopravy a splnomocnenca pre národnostné menšiny, aby sa zmenili technické normy a bolo možné umiestniť dvojjazyčné dopravné tabule. Akčná skupina túto dopravnú tabuľu pred pol rokom už zdvojjazyčnila, o odstránenie maďarského nápisu sa vtedy zasadil slovenský premiér.

Ad: Stav psích výbehov

Na sociálnej sieti obyvateľka nášho mesta zverejnila nasledujúci post: „Keď už je zákonom alebo čím daná suma dane za psa v byte 40 eur (čo mi skoro zabehlo, keď som to našla v schránke), žiadam vás, aby ste k problému pristupovali adekvátne k



tejto platbe. Žiadam poriadne výbehy pre psíkov, nie roztrhané pletivo, ktoré je zalátané akýmisi doskami z plávajúcej podlahy (toto bola zrejme svojpomoc psičkárov). Takisto žiadam o viac košov na výkaly, pretože skoro každý deň do nejakého „ho.a“ stúpim, rovnako aj papierové vrecká na tento biologický odpad. Môžete mi povedať, kam idú všetky tie peniaze, keď nevidím poriadnu výbavu pre psičkárov? Kto je v tejto veci kompetentný? Je nehorázne, aby človek za čivavku platil 40 eur. To je hanba! S poďakovaním a s pozdravom, D. SZ.“

Vedúci referátu životného prostredia na mestskom úrade Arnold Kocsis uviedol, že opravu psích výbehov má mesto v pláne. Ich stav však výrazne závisí od ich využívania, rovnako ani nádoby na psie výkaly sa nezničili samé od seba. „Výstavba nových psích výbehov nie

je jednoduchá, lebo na sídliskách nie je dostatok miesta a pre blízkosť okien sa to vždy vyriešiť nedá. Ak však obyvatelia vedia o adekvátnom mieste, radi ich návrhy uvítame. Chceme zdôrazniť, že v blízkej budúcnosti rozšírime počet nádob na psie výkaly, ho hneď aj poznamenám, že mnohí ich využívajú ako smetné koše, a nie na pôvodný účel. Treba poznamenať, že psie výkaly sa v Európskej únii nepovažujú za biologický, ale nebezpečný odpad, a tak s ním treba aj nakladať,“ dodal vedúci referátu životného prostredia.

Ako prežiť leto?

V dôsledku klimatických zmien sú letá čoraz horúcejšie, pričom dlhotrvajúce horúčavy výrazne zaťažujú organizmus. Ohrození sú najmä seniori, keďže ich termoregulácia už nie je dokonalá, preto sa menej potia. Zmení sa ich vnímanie tepla, preto majú nižší príjem tekutín, ich organizmus sa skôr prehreje a môže sa dehydratovať. Situáciu ďalej zhoršuje vysoký krvný tlak, srdcovo-cievne ochorenia, ochorenia obličiek, metabolické ochorenia či cukrovka. Mnoho seniorov užíva aj lieky na odvodnenie, čo pri nízkom príjme tekutín ďalej zvyšuje riziko dehydratácie.

Čo robiť v horúčavách? Chladíme si svoje prostredie. Izbová teplota by mala byť maximálne 27 stupňov, cez deň treba byť zatienení a ventilať v noci či ráno. Klimatizáciu sa odporúča pustiť len na istý čas, nastavená teplota by nemala byť nižšia ako 27 stupňov, keďže veľmi chladný vzduch môže viesť k problémom s kĺbmi. Aj ventilátor je najlepšie púšťať prerušovane. V miestnosti môžeme umiestniť aj zvlhčovač vzduchu, keďže vyššia vlhkosť znižuje pocit tepla. Pomôcť môže aj to, ak si na krátky čas na čelo, krk či končatiny priložíme vlhký uterák, alebo sa osprchujeme vlažnou vodou. Nosiť treba vodušný odev z prírodných materiálov.

Dôležitý je pitný režim! V horúčavách môže organiz-



mus potrebovať aj o 1,5 litra tekutín viac ako v bežných podmienkach. Napíme sa aj vtedy, keď nie sme smädní. Každú hodinu treba vypíť aspoň pohár tekutiny. Dôležité je aj to, aby sme nepili len vodu či čaj s nízkym obsahom soli, keďže vypotennú soľ treba doplniť. Ľudia s vysokým krvným tlakom by si mali viackrát ako obvykle kontrolovať krvný tlak, v prípade potreby znížiť dávkovanie liekov.

Vyhýbajme sa priamemu slnku a fyzickej námahe. V horúčavách môžu organizmus veľmi zaťažiť aj bežné činnosti. Už aj malý pohyb zaťaží činnosť srdca, keďže organizmus je vyťažovaný odvádzaním tepla.

Dbajme aj o adekvátne uskladnenie potravín, jedlo treba dostatočne uvariť a upiecť. Nadbytočné jedlo treba rýchlo schladíť. Vo veľkých horúčavách si treba vyberať ľahko stráviteľné jedlá a vyhýbať sa masťným, korenistým, mliečnym a krémovým jedlám.

MUDr. Renáta Varga,
internistka

