

Ismét kétnyelvű lett az útjelzőtábla – de csak egy napra



A Kétnyelvű Dél-Szlovákia - Dvojazyčné Južné Slovensko mozgalom újabb megmozdulásának köszönhetően június 10-től egy napra ismét kétnyelvű lett az a közlekedési tábla Bacsfa határában, amely a főváros és Somorja távolságát jelzi a településtől. A civilek akciójukról itt számoltak be. Aztán viszont újra lekerültek a magyar feliratok a tábláról. A Kétnyelvű Dél-Szlovákia Facebook-oldalán egy nappal később közzétett közlemény szerint „a kétnyelvű matricát a mai nap folyamán eltávolították, miközben szlovák szélsőségesek részéről összehangolt trolltámadás érte az oldalunkat. Mi mindenesetre levélben szólítottuk meg a közlekedési minisztert és a kisebbségi kormánybiztost, hogy érjék el a műszaki normák megváltoztatását oly módon, hogy kikerülhessenek a kétnyelvű útjelző táblák. Rajtuk múlik, hogy kiállnak-e a demokratikus értékek mellett.”

Az akciócsoport mintegy fél évvel ezelőtt már kétnyelvűsítette ugyanezt a közlekedési táblát, akkor a miniszterelnök közbenjárására került le róla a magyar felirat.

Önkéntesek takarították ki a Pomlé parkerdőt

Önkéntesek takarították ki június 15-én a somorjai Pomlé parkot a Kártát-medencei önkéntes napok keretében. A Szeretethíd akcióit a somorjai református egyházközség szervezte meg. A munkában mintegy ötvenen vettek részt, köztük Veres Gábor alpolgármester. Kijavították és lefestették a szabadtéri színpad padjait, megtisztították az információs táblákat, a színpadot, a rotundát és a járdákat, virágokat ültettek a pódium melletti virágládákba és összeszedtek több zsák szemetet. A Szeretethíd elnevezésű önkéntes napokat 2009-ben hívta életre a Magyar Református Szeretetszolgálat. Mára már meghaladja a húszezret azoknak

az önkénteseknek a száma, akik évről évre bekapcsolódnak az akciókba. 2017-ben például étel-miszert, egészségügyi segéd-eszközöket adományoztak a program keretében a somorjai idősök otthonának, a Somorjai Református Egyházközség tagjai pedig az elmúlt években újrifestették a tejfalusi, a Corvin Mátyás és a csallóközcsütörtöki alapiskola kerítését, majd a nagyszarvai óvoda udvarában lévő fajtékákat, rendbe hozták a kerítést és a kertet. Pénzadománnyal is segítettek az idősök otthonát, a magyar iskolák és óvodák, az anyanyelvi oktatás és a családok támogatása is kiemelten fontos a gyülekezet tagjai számára. (I, k)

Hogy éljük túl a nyarat?

A klímaváltozás következménye, hogy az utóbbi években egyre forróbbak a nyarak. A hosszantartó kánikula megviseli szervezetünket. Különösen veszélyeztetett az idősebb korosztály, az ő szervezetük hőszabályozása ugyanis már nem tökéletes, ezért kevesebbet izzadnak. Megváltozik a hőérzékelésük, és kevésbé érzik a szomjúságot is, ezért nem isznak elég folyadékot, testük környékben túlmelegedhet, ami hamarabb vezethet kiszáradáshoz. Az időskori megbetegedések – például a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri problémák, a veseműködési és anyagcserezavarok, a cukorbetegség – tovább rontják a helyzetet. Sok idősek ember szed vízajtó gyógyszereket is, ami alacsony folyadékbevitel mellett növeli a kiszáradás kockázatát.

Mit a teendő a hőségben? Hütsük környezetünket! A szoba hőmérséklete legfeljebb 27 fok legyen, nappal sötétítsünk be, éjszaka vagy hajnalban szellőztessünk. A légkondicionálót csak időnként kapcsoljuk be, a hőmérsékletet ne állítsuk 27 foknál hűvösebbre. A túl hideg levegőtől megfájdulhatnak az ízületek. A ventilátort szintén szakaszosan használjuk. Párolgatót is elhelyezhetünk a szobában, a kicsit magasabb páratartalom hűvösebb érzetet kelt. Segíthet, ha rövid időre nedves törölközőt teszünk a homlokunkra, nyakunkra, a végtagokra, vagy langyos vízzel lezuhanyzunk. Viseljük szellős, természetes anyagból készült ruhát.



Igyunk elegendő! Hőségben a szervezet folyadékszükséglete akár másfél literrel is megnőhet. Akkor is igyunk, ha nem vagyunk szomjasak. Óránként legalább egy pohár folyadék fogyasztása szükséges. Fontos, hogy ne csak alacsony sótartalmú vizet, teát igyunk, hanem az izzadással elvesztett sókat pótoljuk. A magas vérnyomásban szenvedők a szokásosnál gyakrabban ellenőrizzék a vérnyomásukat, szükséges lehet a gyógyszer adagjának csökkentése.

Kerüljük a tűző napot és a fizikai terhelést! A kánikulában még a hétköznapi tevékenységek is rendkívül megerőltetőek lehetnek. Már a kevés mozgás is megterheli a szív-működést, hiszen szervezetünk jelentős munkát végez a hőleadással.

Figyeljünk az élelmiszerek megfelelő tárolására! Ügyeljünk, hogy kellőképpen főzzük meg, süssük át az ételt. Ami megmaradt, azt gyorsan hűtsük le. Nagy melegben válasszunk könnyen emészthető ételeket. Ne fogyasszunk zsíros, fűszeres, tejes, krémes ételeket.

Varga Renáta
belgyógyász

