



# Medinai Hírmondó

„A jövőnk elkezdődött! Együtt tervezünk és cselekszünk!”

VI. évfolyan  
2. szám

MEDINA KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES LAPJA

2015. április-május

## Az önfenntartó falu

Az önfenntartó falu és általában a favak legfontosabb összetevője a helyi közösség kialakítása és összetartó ereje. A mai rohanó világ fogyasztás- és pénzahajszoló életformává alakult.

Medinán szeretnénk egy számunkra sokkal értékesebb életet élni. Követni a hagyományos falusi értékrendet, ennek a világnak a szellemiségét megélni, átalakítani mai élhető életmódra.

Kezdjünk el néhány dolgot másképpen csinálni, mint a többség! Erre a legkézenfekvőbb megoldást a hagyományos, önellátó paraszti gazdálkodás nyújtja, amely évezredek keresztül bizonyított, amelyben még nagyszüleink is éltek. Ez az életmód nem csak egészséges, tiszta ételkészítést, kényelmes, otthon adó házat és emberhez méltó életet jelent, őseink a házépítéstől a mezőgazdasági munkákig mindent kalákában végeztek. Ez a közösségi lét, és az általa nyújtott védelem és biztonság hiányzik ma mindnyájunknak.

Régen a falun élők mindent meg tudtak termelni, csak a petróleumot és a sót hozták kívülről. Ezeknek az ismereteknek újra közkinccsé kell válniuk, anyanyelvi szintű tudássá. Sajnos elhitették a paraszttal, hogy az ő tudásuk már elavult, csak az a jó, ami városról jön, és a paraszttal sajnos elhitették. Nem vették észre, hogy csupa felesleges bővít kapnak az értékeik helyett. Nem vették észre, hogy lassan mindenki beteggé és boldogtalanná válik körülöttük a „szép új világ” halálos ölelésében.

Vissza kell adni a parasztság tartását, meg kell mutatni, hogy az ő tudásuk valódi érték, nem avul el, és nem válik szemétté. Minél egyszerűbb valami, annál maradandóbb, és ami a legegyszerűbb: az örök!

Medina ezen az úton szeretne elindulni, szeretné elérni, hogy a legtöbb család újra művelje a kertjét, és benne termő növénye legyen saját gyógyszere. Önkormányzatunk első lépésként nem díszvirágokkal, hanem gyógy- és fűszernövényekkel szépíti a közterületeit.



MEDINA

### „Legyen étked az életed”



**Lavandula angustifolia - levendula**  
Vírus, baktériumölő és rovarűző.  
Nyugtató, fejfájáscsillapító hatású.  
Lekvár ízesítésére, szörpnek kiváló.



**Satureja hortensis - borsikafű**  
Teája bélhurut, felfúvódás, köhögéscsillapító. Ecetet és olajat ízesíthetünk vele.



**Salvia officinalis - orvosi zsálya**  
Serkenti az emésztést. Fertőtlenítő, gombaölő hatású. Száritott levele rovarűző, hasmenés ellen kiváló.



**Ocimum basilicum - bazsalikom**  
Olaszos ételekhez, salátába, paradicsomos receptekhez ajánlott.  
Elűzi a legyeket. Emésztésserkentő.



**Tagetes patula - bűdöske**  
Biokertek elengedhetetlen növénye. A talajlakó kártevőket, fonálférgeket elriasztja.



**Origanum majorana - majoránna**  
Teája szélhajtó, étvágygerjesztő, köhögéscsillapító hatású. Levele olaszos, franciás ételek fűszere.



**Thymus vulgaris - kerti kakkukfű**  
Serkenti az emésztést. Köhögéscsillapító. Megfázásra, torokfájásra teaként használjuk.



**Hyssopt officinalis - kerti izsópp**  
Levele zsíros ételeknél könnyíti az emésztést. Zöldséglevésekbe gyümölcssalátákba kitűnő.



SIÓ TERMÉKHÁZ



**Calendula officinalis - körömvirág**  
Íze a húst, a rizst, a vajas ételeket teszi finomabbá. Gyulladáscsökkentő hatású. Fogínyápolására használják.



**Teucrium chamaedrys - sarlós gamandor**  
Illóolajat, cseranyagot és keserűanyagot tartalmaz. Teáját emésztési zavarok ellen használják.



## Közérdekű információk

### Medina Község Önkormányzatának ügyfélfogadási ideje

Hétfő: ügyfélfogadás szünetel  
Kedd: 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>, 13<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>  
Szerda: 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>, 13<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>  
Csütörtök: 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>, 13<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>  
Péntek: ügyfélfogadás szünetel  
Elérhetőség: Tel.: 74/434-010.  
E-mail: phivatamedina@tolna.net  
http://www.medinafalu.hu

### Orvosi rendelő

Rendelés:  
hétfő: 13<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>  
kedd: 8<sup>00</sup>-10<sup>00</sup>  
szerda: 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
csütörtök: 8<sup>00</sup>-10<sup>00</sup>  
péntek: 9<sup>00</sup>-11<sup>00</sup>  
Háziorvos:  
Dr. Endródi Csaba  
Tel.: 74/434-078

### Védőnői szolgálat

Rendelés:  
hétfő: 11<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> óra  
Védőnő:  
Pálfiné Andics Edit  
Tel: 74/434-010

### Családsegítő és gyermekjóléti szolgálat

Horváth Gergely  
Tel.: 74/434-010  
Ügyfélfogadás:  
csütörtök: 13<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>  
péntek: 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>

### Könyvtár

Könyvtáros: Sereg Erzsébet  
Tel.: 74/ 674 - 124

### Falugazdász

Kasza Endre  
Telefon: 74/434-010  
Hétfő: 13<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>

### Iskola

Tagintézmény-vezető:  
Götz Csabáné  
Telefon: 74/434-103

### Óvoda

Tagintézmény-vezető:  
Pusztainé Vaczula Márta  
Tel.: 74/434-100

### Körszeti megbízott

Konrád János  
Tel.: 06-20/369-55-50  
Segélyhívó: 107

### Tanyagondnok

Szászi József  
Tel.: 06-20/252-15-60

# Önkormányzati hírek

## TÁJÉKOZTATÓ

### A növényi hulladékégetés tűzvédelmi szabályairól és a tűzgyújtási tilalomról

A 2015. március 5-én hatályba lépett 54/2014. (XII. 5.) BM rendelettel kiadott országos tűzvédelmi szabályzat (OTSZ) szabadtéri tűzgyújtásra vonatkozó része jelentősen változott. A növényi hulladék égetése belterületen és külterületen egyaránt csak egyéb jogszabályok

betartása és a szükséges engedélyek birtokában lehetséges. Általános szabály, hogy a lábon álló növényzet, tarló, növénytermesztéssel összefüggésben és a belterületi ingatlanok használata során keletkezett hulladék égetése tilos. Belterületi ingatlanok vonatkozásában azonban az önkormányzat rendeletében szabályozhatja, feltételekhez kötve megengedheti az avar és kerti hulladék égetését. Azonban azokon a településeken, ahol ez nem szabályozott ott továbbra is tilos belterületen égetni.

Medinán rendelet tervezet engedélyeztetése fo-

lyamatban van amely szabályozza az avar és kerti hulladék égetését. A rendelet a külterületi ingatlanok vonatkozásában az OTSZ az irányított égetést lehetővé teszi, de azt előzetesen a tűzvédelmi hatóság engedélyéhez köti. A kérelmet az égetés tervezett időpontját megelőző 10. napig be kell nyújtani az illetékes tűzvédelmi hatósághoz (Szekszárdi Katasztrófavédelem), aki azt öt napon belül elbírálja.

## FELHÍVÁS

Kérjük, hogy aki használható állapotban lévő háztartási gépeit vagy egyéb más feleslegessé váló háztartási kiegészítőit ( kályha, gáztűzhely, mosógép, televízió, hűtő, kerékpár, bútor, stb.) elajándékozna és ezzel rászoruló családokat segítene, kérjük keresse Horváth Gergely családgyógyozót Medina Község Önkormányzatánál csütörtökönként délután 13-16 óra között vagy hívja a 74/434-010 telefonszámon.

## J E L E S N A P O K

Május: ősi magyar nevén Ígéret hava, az év ötödik hónapja. Nevét Maia görög istennő római alakjáról kapta, aki ősi termékenység istennő volt a római mitológiában. A népi kalendárium Pünkösöd havának nevezi, a horoszkóp szerint az Ikerk havának is nevezik.

**MÁJUS 12-14.:** fagyos szentek, Pongrác, Szervác, Bonifác. Évszázados paraszti tapasztalat szerinte ebben az időszakban a melegedő időjárás hirtelen hűvösre fordul, sőt sokszor fagyot is hoz, amely a sarjadó rügyeket, vetéseket tönkretetheti.

**MÁJUS 24-25.:** pünkösöd, a húsvét utáni 7. vasárnapon és hétfőn tartott keresztény ünnep, amelyen a kereszténység a Szentlélek kiáradását ünnepli meg. A Szentlélek az Atya és a Fiú kölcsönös szeretetének végpontja, áradása; ez a kiáradás. A Szentlélek (görögül pneuma, latinul Spiritus Sanctus) ezen a napon áradt ki Jézus tanítványaira, az apostolokra, és ezzel a napot új tartalommal töltötte meg a keresztények számára:

*„És mikor a pünkösöd napja eljött, mindnyájan egy akarattal együtt valának. És lőn nagy hirtelenséggel az égből mintegy zúgó szélnek zendülése, és eltelé az egész házat, a hol ülnek vala. És megjelentek előttük kettős tüzes nyelvek és üle mindenikre azok közül. És megtelének mindnyájan Szent Lélekkel, és kezdének szólni más nyelveken, a mint a Lélek adta nékik szólniok.”*

**JÚNIUS 8.:** Medárd napja, ismert időjárásjósló nap egész Magyarországon. Évszázados megfigyeléseken alapul, manapság is hagyatkozunk rá, bár már nem vesszük olyan szigorúan szó szerint, mint elődeink. A megfigyelés lényege, hogy ha Medárdkor esik az eső, negyven napos esős, hűvösebb, felhős időjárás következik. Ha szép, napos idő van ekkor, negyven napos aszály várható. Bizonyos vidékeken a várható szőlő és szilvatermésre következtetnek a Medárd napi időből. Ha meleg, napos, jó gyümölcsstermés várható, ha esik, savanyú lesz a bor, viszont bő lesz a gabonatermés.

**JÚNIUS 24.:** Szent Iván napja, azaz Keresztelő Szent Jánosnak, Jézus megkeresztelőjének az emléknapja. (Magyarországon a délszláv hatást mutató Iván változat honosodott meg a magyar Jánossal szemben.) Szent Iván a nyári napforduló ünnepe, országszerte a kultikus tűzgyújtások ideje.

A pogány hagyományban a tűz egyrésztől napszimbólum, tehát a nap megújulását kívánták elősegíteni a tűzgyújtással, másrészt mindig a megtisztulás szimbóluma is. A keresztény egyház Szent János ünnepét az V. század óta jegyzi, a pogány hagyományokra visszavezethető kultikus tüzeket az egyház liturgiájába átültette, a tüzeket megszentelte.

A Szent Iván napi tűzgyújtáshoz számos hiedelem fűződik. Azt tartották ezek a tüzek megvédnek a betegségek, elsősorban a pestis ellen, a termést pedig védik a jégveréssel szemben.



# Halhatatlan halottaink...

Halhatatlan halottaink Ők, mindannyian, kiknek nevei kőbe vésvé olvasható a világ végezetéig! Hatvanhárom név. Medinai fiatal, legény vagy éppen vőlegény, ifjú házaspár vagy édesapja, aki ezután soha nem látta gyermekét, s akiket hiába várt a könnyei közt imádkozó édesanyja, mennyasszony!

Száz éve, hogy dalolva mentek a háborúba, mert hitték a pojáca Ferencz Jóska császár szóját, hogy „mindent megfontoltam, mindent meggondoltam!” és azt, hogy „mire peregni kezd az őszi levél, addigra győzelemmel ér véget a harc!”

Nagy politikai játszma volt, a generálisok, tábornokok, játéka, mert az urizálók nem voltak képesek felfogni, hogy recseg-ropog, düledezni kezdett a Monarchia! Az egy akolba terelt nemzetek nyomorúsága egyre nőtt, ennek adtak jelt a kisebb-nagyobb felkelések, császárelenes mozgalmak, s mindenket betetőzéseként Princip, a szerb fiatal, aki lelőtte a trónörökösöt és feleségét. Ezek után született meg a felsőbb gondolat, és a *rajt!* vezényszava, s 1914. július 28-án kezdődött az első világháború! Nemzetek csaptak össze, akik az egymás melletti békét ismerték, meg a dolgos hétköznapokat! Mentek hát fiaink zászlókat lengetve, virágokkal a puskacsőben, lelkes énekléssel – Doberdó falu, Isonzó folyó és Verdun felé – a halálba, a megsemmisülésbe. A kibicnek semmi sem drága alapon a magas vezérkar álláspontja az volt: „*ha alkalom kínálkozik a harcra, nem szabad elszalasztani!*” Nagyon gyorsan meg is lett az Osztrák-Magyar Monarchia ellentábor, akik ugrásra készen várták ezt a pillanatot, s hozták magukkal új harci eszközeiket, melyeket eddig nem ismert a hadtudomány: a szögcsővel ellátott géppuskákat, a kezdetleges tankokat, a dum-dum golyót, a kézigránátot, a klórgázt és a mustárgázt, valamint a gázálarcot. Az első gáz-támadás 1915. április 22-én délután öt óra körül érte a magyarokat, kik köhögtek, hány-

tak, a majd beállt a merevedéses halál. Az állóhőború lövészárkaiban néztek egymással farkasszemet az ellenséggel. A természet is a magyarok ellen szólt, a vékony, még nyári ruhának is kevés lengéségből, papírtalpú bakancsot és lábtekeresztet viselő fiainkat tizedelte a „tiroli hideg!” majd hosszú ideig a vizes lövészárkban álló, járó katonák fagyott és átázott lábai üszkösödésnek indultak.

Mindez mit sem számított, mert a vezérkarnak az volt a véleménye, hogy „*a katonának a frontszolgálat alatt lesznek igazán érett férfiak!*” Már akinek ez sikerült, és mellé szegődött az isteni sugallat, vagy a még nagyobb szerencse, mert nem lehetett sem örömet, sem mosolyt várni attól a fiataltól, idősebtől, aki az alultápláltság okán 40-50 kilót fogyott, s cipelte hátán a 26 kilós menettfelszerelést.

A történeti magyar állam férfainak egyharmada rukkolt be, s került a frontra. A Magyar Királyság 3,4 millió katonát adott, ebből 351 ezren estek el a harcokban, 833 ezren kerültek fogságba, és másfél millióan megsebesültek, lettek nyomorékká, kéz nélkülivé, láb nélkülivé, vakokká, belebolondulva a halálhörgésbe, eszevesztetté válva a légnyomástól!

Doberdó, Isonzó, Verdun, még ma is örületbe kergeti az élő hozzátartozókat, az unokákat! Vajon mit kerestünk mi ott? Kiket, mit kellett védelmeznünk túl a magyar földön???

Medina falu hatvanhárom harciát siratja, kiknek kinkeserves halál adatott. Hagyva maguk mögött szülőket, testvéreket, gyermekeket, mennyasszonyokat, segítségre szoruló időseket, és ezáltal a nyomort, mert minden családból hiányzott az erős férfikéz.

Nem tudjuk, hogy hol domborodnak sírjaik, hol lettek enyészett az egykoron erős mindannyiak. Hagytak maguk után óriási ürességet, bánatot, egy-egy sárguló fényképet. Me-



Mohai Gábor született 1881. (a kép jobb oldalán ülve az első világháborús katona)

dinán 1935. október 15-én avatták a Hősi emlékművet, az örök mementőt, kőbe vésett nevekké, hogy ez legyen a helye az emlékezésnek és a rájuk gondolás virágainak!

Konrád László

Egyed Antal - díjas helytörténész

## Katonanóta 1914-ből (medinai gyűjtés)

*Kedves Édesanyám, ha fel akarsz keresni,  
Doberdói hegek alá gyere ki,  
Ott találd síromat egy rózsa fa alatt,  
Kedves Édesanyám, ott kisírhatsz magadat.*

*Kedves Édesanyám, ha elér a búbámat,  
Temessetek egy sírba a babámmal,  
Síromat és ölelem a babámat,  
Kedves Édesanyám, megköszönöm magának.*

## A Szent Lélek üzenete! Pünkösöd

1.)  
*Jelentéktelennek tűnő, egyforma napok vannak!  
Egy kietlen világban élünk?!  
Megszakad az emberek közötti őszinte kapcsolat!  
Érzelmek és szakralitás nélkül, reménytelen lelketlenség!  
Céltalan sodródásban töltött „taposómalom” évtizedek!  
Jövőkép nélküli magyar fiatalok, isten nélküli sorsok,  
beletörődött, megfáradt, akarategyenge generációk,  
nemzetet pusztító, fájdalmas valóság!!!  
Háborúk rémével fenyegető, jelenkori események!  
Házasság nélküli, féligazság családok, reményt keresők,  
Mosolygós, háttér nélküli kisgyermek, drágák!  
Bénutságban remegő ország, szemfényvesztők hadai,  
Jósok, alattomos, emelkedő gonoszság, sötét rémképei,  
Téveszméket terjesztők, megtévesztett embertömegek,  
angyal arcú, sátán fiókák, közöttünk!*

2.)  
*Újra kirepülő, morfogenetikus mező!  
Lassú felemelkedés, visszatérő önbizalom, erősödő istenhit,  
ősi hősök tisztelete, alulról építkező nemzet,  
szent célokért őszinte magyar összefogás, Békés jövő  
Új generációk a Szent korona oltalma alatt!  
A föld szívcentrumának őrzői vagyunk!  
Emberhez méltó sorsot, életet, jövőt érdemlünk!  
Égarcúak népe vagyunk! A tudás, a fény hordozói!!  
Legyőzhetetlenek!!!*

*Ha egyesülni tud, ész, erő, akarat,  
Mindez szent célok alatt!  
Mindent elérhetünk, és miénk lehet,  
Egy rövid idő alatt!*

Kuner János



## Mit jelent számomra Medina?

Kicsivel több, mint hét éve jöttem Medínára. Akkor még nemigen ismerem ezt a kis falut. De azóta megmutatta nekem színes, sok-sok különböző arcát és bevallom, megszerettem. Medina adott nekem otthon, családot. Hol az otthonod? Ahol a szíved van, ahol a családod. Itt vagyok itthon, Medinán.

*Keményné Révész Mónika*



Medina Szekszárdtól északra, 20 km-re fekszik. Két hídon kell átkelnünk ahhoz, hogy bejussunk a faluba. Elsőként a Sió köszönti az ideérkezőt, majd a Sárvíz. A faluhoz közeledve kirajzolódnak a lankás domboldalak, melyeken finom szőlő terem a medinai nedűhöz.

1998. augusztusában cseppentem a falu életébe. Akkor még félve léptem át az iskola, sőt a falu „küszöbét”. A kis falucska számomra ismeretlen volt. Meglepett a helységnévtábla, majd az iskola nevét jelző tábla felirata. Mint kiderült, történelmi oka volt a ciril betűk használatának. Medina az egyetlen olyan község Tolna megyében, amelyben szerb kisebbség él.

A sokszínű lakosság együttélése szép példája annak, hogy milyen jól megfér egymás mellett a különböző származású, és eltérő vallású nemzetiség. E gondolat kapcsán Szent István király intelmei idéződnek fel bennem, melyek fiahoz, Imre herceghez írt: „...Mert az egy nyelvű és egy szokású ország gyenge és esendő. Ennélfogva megparancsolom neked, fiam, hogy a jövevényeket jóakarattal gyámolítsd és becsben tartsad, hogy nálad szívesebben tartózkodjanak, mint másutt lakjanak.”

Vendégszerető, nyílt szívű, kedves embereknek ismertem meg az itt lakókat.

Sok-sok évvel ezelőtt, mint tanító „kértem a bebocsátást”. Ismeretlenek voltunk egymásnak, de lassan-lassan az évek haladtával kialakult a kölcsönös bizalom kis tanítványaimmal és szüleikkel egyaránt. Igazi „tanítóskodásom” itt kezdtem, itt kellett átültetnem a tanult ismereteimet a gyakorlatba. Vannak dolgok, amiket nem lehet könyvekből megtanulni. Nagy szerencsém volt, mert sokat tanulhattam idősebb, tapasztaltabb kollégáimtól, és a bölcs falusi emberektől. Mondhatni, itt értem tanítónak.

Egy különös szemüvegen át – melynek iskola a neve – látom a falut. Látom ahogy a mindennapi gondokon felülemelkedve nevelik a szülők gyermekeiket. A medinai emberek szorgalmát mi sem bizonyítja jobban – és most nem csak az iskolás gyermekek szüleine gondolok –, mint az, hogy bármily jótékony, nemes cél érdekében képesek összefogni és

szabadidejüket feláldozva plusz feladatokat vállalni, a faluszépítéstől kezdve, a könyvvásáron át a zsidóvásárig.

A jótékonyágtól, a nemes lélektől nem áll távol a művészet szeretete sem. Mintha egy kis völgyben lennék, melyet talán a „művészet völgyének” lehetne nevezni. Örömmel tölt el, hogy a művészet egyre több ága (zene, festészet, próza, vers) jelenik meg helybeli alkotók munkáiban. Az egészen kicsi gyerekektől a felnőttekig, idős emberekig minden korosztály képviselteti magát e területen. Mivel a művészet szívemhez nagyon közel áll, talán nem gond, ha kicsit elfogult vagyok, és azt írom: A falu legújabb kori történetét most írják a medinai zenészek, festők, írók és költők.

S hogy mit jelent számomra Medina?

33 csillogó szempárt, akik tulajdonosai naponta megölelnek, s ezt az ölelést nem lehet visszautasítani!!!

Köszönettel:

*Lindaueré Ózdi Zsuzsanna*



Én is szeretem Medinát!

Fiatalságom egy részét ott töltöttem. Ott szereztem barátokat, akikkel máig jó a kapcsolat. Szőlőhegyi fiatalokkal minden bálban ott voltunk, és ők is jöttek hozzánk. Ott találtam meg a szerelmet, a családot, „később a bánatot”.

De Szőlőhegyet is nagyon szeretem, hisz ez a Szülőfalum! A friss forrásból eredő kis patak, ami végig csorog a völgyek ölében, találkozik a másik forrással, és a kis templomunkat elhagyva távozik e szép kis falunkból. Ennek a pataknak ibolyától illatozó partján, a barkák fenséges látványa, pokrócokra ülve, nagy bandában játszva, majd komolyan hallgattuk nagyanyáink, és az idősök szép és igaz történetét. És a felejthetetlen drága tanítóim, hogy is lehetne őket elfelejteni. Ők hozták be kisfalunkba a kultúrát, sportot. A sok-sok színdarab, előadások, versek.

„Életem legszebb emlékei” – férjemnek is nagyon jó barátai, szeretett jó tanítóim, akik így mondták:

„Mi nem vendégségbe jöttünk – mi hazajöttünk”.

Hát ezért szeretem ezt a családias drága kis falumot! Ami velünk idősekkel a nap sugarával együtt, szépen lassan – lebukóban van.

*id. Fejős Györgyné*



Kedves Olvasóink!

Várjuk írásaikat a „Mit jelent nekem Medina?” című rovatunkhoz.

## Egészségmegőrzés nyáron

Az egészség mindenkinek fontos, hiszen ez az alapja a tevékeny élet lehetőségének. A már kialakult betegségek gyógyítása mindig több energiát emészt fel, mint a megelőzés, az egészség megőrzése. A jó idő beköszönével sokan szeretnek a szabadban tevékenykedni, amely jó általános állapotunk szempontjából fontos, ugyanakkor némi odafigyelést is igényel.

Már a tavasz közepén járva is többen jelentkeznek háziorvosnál a kullancs csípések miatt. Fontos, hogy egy-egy szabadban eltöltött nap után mindenki vizsgálja át bőrét a vérszívókat kutatva, s ebből a vizsgálódásból a hajas fejbőrt sem szabad kihagyni. Amennyiben találunk élősködőt, azt minél előbb el kell távolítani oly módon, hogy lehetőleg minél közelebb fogjuk meg a bőrhöz, és a nélkül, hogy összenyomnánk a testét, teljes egészében fordítsuk ki a bőrből. Erre a célra a gyógyszerárakban megfelelő eszköz kapható. A csípés helyén gyakran alakulhat ki helyi bőrreakció, ami könnyen összekeverhető a Lyme-kórral. Akkor kell betegségre gondolni kullancs csípés után, ha egy hét, tíz nap után sem múlik el a bőrpír, és kokárdaszerűen növekszik, fehér középpel. Ilyenkor kell azonnal orvoshoz fordulni! Ma már védőoltás is rendelkezésre áll, de fontos tudni, hogy a kullancs elleni védőoltás nem magától a kullancstól véd meg, hanem az élősködő által terjesztett betegségtől!

Ahogy egyre melegszik az időjárás, szervezetünk folyadékháztartására is nagyobb gondot kell fordítanunk! Nagy hőségben egy felnőttnek legalább 3-4 liter folyadékot kell fogyasztania. Fontos, hogy ez a folyadék ásványi anyagban gazdag legyen, ugyanakkor cukorban szegény, koffein és alkohol mentes. Ez utóbbiaknak ugyanis vízhajtó hatásuk van, tehát elvonják a szervezetből a folyadékot, így ellenkező hatást érünk el velük a nagy melegben, mint az szándékunkban állna. A folyadékpótlás önmagában nem elég, hiszen izzadással só is távozik a szervezetünkben, amit szintén pótolni kell. Ilyenkor lehet gyermekek esetében létjogosultsága megfelelő keretek között a chipsnek, sós ropinak.

A magasvérnyomás betegségben szenvedők gyógyszereszedése nagy melegben sem elhanyagolható, noha a meleg okozta értágulat miatt lehetséges, hogy szokásos gyógyszeradagjuk felezésére lehet szükség. Azonban elhagyni semmiképpen nem tanácsos a patikaszerkezet orvosi egyeztetés nélkül! Szédülés, alacsonyabb vérnyomás esetén meg kell emelni a

folyadékbevitelt, esetleg többször lefeküdni, lábukat felpolcolni, és az egy-szeri gyógyszeradagot lehet elfelezni addig, amíg az orvossal nem egyeztetünk a vérnyomáscsökkentők adagolásáról.

Hőség idején 11 és 15 óra között nem ajánlott a napon tartózkodni, a bevásárlást, kerti munkát inkább a kora reggeli, vagy késő délutáni órákra kell időzíteni. Azonban napvédő krémek nélkül ekkor sem ajánlatos a szabadban tartózkodni! A fényvédők használata nyáron nemcsak a strandon fontos, hanem minden szabadban eltöltött pillanatban, hiszen bőrünk könnyen leég! A szervezet sosem felejt el ezt a fájdalommal járó eseményt, anyajegyekkel, szeplőkkel emlékezik, rosszabb esetben bőrrák is kialakulhat.

Lakásunk hűvösen tartása nagyban fokozza komfort érzetünket, ezért melegben nappal az ablakokat tartuk zárva, redőnyöket leeresztve. A szellőztetést pedig inkább éjszakra időzítjük. A légkondicionáló használatok fontos tudni, hogy ha kint 35 fok feletti hőmérséklet van, akkor bent 28 fok az ideális. Ennél alacsonyabb hőmérséklet esetén ilyenkor a szervezet „megfázik”. Ventilátorok hosszabb használatok pedig számolnunk kell azzal, hogy kiszáradhatja a szervezetet.

Az ételek rendszeres, megfelelő hűtéséről sem szabad megfeledkezni, ilyenkor bizonyos baktériák gyorsabban elszaporodhatnak bennük, hányásos, hasmenéssel járó megbetegedéseket okozhatva.

Egy kis odafigyeléssel valóban élvezhetjük a nyár nyújtotta örömeink fel-szabadultságát, miközben egészségünkre is vigyázhatunk! Ezzel kívánok mindenkinek vidám, egészségben gazdag nyarat!

*Vassné Görög Erika*

### Kedves vásárlóim!

Örömmel értesíték mindenkit, hogy megnyitott az „ICA TURI”! Minőségi használt ruhák, kedvező ár, folyamatosan bővülő áruválogatás, vállfás kihelyezés a könnyű áttekinthetőség érdekében.

Női-, férfi-, gyerek-, babaruhák.

Nyitva tartás:

Hétfő: zárva, kedd-péntek: 10<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> és 14<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>, szombat: 9<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup>

Kovács Ilona  
Medina, Kossuth L. utca 16.