



- **Van-e és ha igen, mi a legkedvesebb tárgy az Ön számára?**

- Az a régi imakönyv, amit a nagylózsi paptól kaptam. Ebbe írtam bele sok mindent, így a családtagok elhalálzásának dátumát is. Unokám feleségét, Gyöngyit bíztam meg, hogy őrizze és tovább vezesse.

- **Ha most találkozna huszonéves énjével, mit mondana Neki?**

- Akkor jobb volt! Senki nem bántotta a másikat, odafigyeltek egymásra az emberek. A kapukat még éjjelre sem kellett bezárni. Ha nagy ritkán lopás történt, akkor tyúkok tűntek el. Az élet is nyugodtabb volt, mindenki ráért beszélgetni.

- **Mit mond az unokáinak, mit üzenne a mai kor fiataljainak?**

- Szeretem behívni őket. ÜLJETEK LE ÉS BESZÉLGESSETEK EGYMÁSSAL és ne csak telefonon! Ez a legfontosabb, talán időben rájönnek.

- (Elcsépezt kérdés, de mégis felteszem:) **Rozika néni szerint mi a hosszú élet titka?**

- Rengeteget dolgoztam, szántottam, vetettem, kaszáltam ennivalót az állatoknak. Gyalogoltunk. A jó levegőn végzett munka megerősít. Ez a titok.

Látom, fárad. Köszönöm szépen, hogy ennyit mindent megosztott velem. Kételkedik, de meggyőzőm: nagyon értékes beszélgetés volt, s a reggelből közben ebéddő lett, míg mi majdnem 100 évet öleltünk át.

Mi a zárszó? Rozika néni bár 30 évvel ezelőtt elveszítette férjét, még 2 évvel ezelőtt is kitaróan gondozta a kertet és nagyon sok süteménnyel kedveskedett a családjának, akik jó szájjal emlékeznek a túrós, kerékrépás rétesre és a sóstanglira. Ők most szeretetükkel és törődésükkel bizonyítják: a sok munka nem volt hiába.

További jó egészséget kívánok!



A nagylózsi paptól kapott imakönyvvel

Németh Nikoletta



Nap mint nap EGÉSZSÉG

Bízom benne, hogy mire Olvasóink ezeket a sorokat olvassák, már beköszönt a tavasz, és véget vet az elmúlt hetek megbetegedésekkel teli időszakának. Az év első két hónapjában a felnőttek közt az **influenza**, a gyermekek közt a **bárányhimlő** terjedt, egész családokat kényszerítve betegszabadságra. Ebben az időszakban 129-en voltak influenzások, és 29 gyerek kapta el a bárányhimlőt. Mindkét vírusos megbetegedés cseppfertőzés útján terjed (köhögés, tüszentés, kézfogás, közös használati tárgyak), ezért megelőzésükben fontos szerepe van a higiénés szabályok betartásának, és a zsúfolt, levegőtlen, forgalmas helyek elkerülésének. *Gyógyításuk* leginkább tüneti kezelésből áll: *lázcsillapítás, vitaminpótlás, ágynyugalom.*

Az influenzát akár minden évben elkaphatjuk, mivel a kórokozója évről évre módosul. Ezért minden évben új oltóanyagot, fejlesztenek ki, amit az őszi-téli időszak beállta előtt főként az időseknek, és krónikus betegségben szenvedőknek ajánlott kérni a házi orvosuktól.

A bárányhimlőn átesettek általában egy életre védetté válnak, szinte mindenki már gyermekként találkozik vele. Lehetséges azonban második fertőzés is, ha az első nagyon enyhe formában zajlott le. Felnőttkorban ritka, de előfordul, ilyenkor gyakoribbak a szövődmények. A betegség kórokozója a *varicella zoster* vírus. Ezek a vírusok évekként

később is okozhatnak betegséget felnőttkori övsömör formájában. A fertőzés a bárányhimlős beteggel való közvetlen érintkezéssel, illetve testnedvei útján terjed. A még nem védett személy övsömörös embertől is elkaphatja a fertőzést közvetlen bőrkontaktus útján. Övsömörös betegtől tehát el lehet kapni a bárányhimlőt, de bárányhimlőtől senki nem kap övsömört, mert ez a betegség a bennünk lappangó varicella-zoster vírus újra aktiválódása miatt jöhet létre, nem közvetlenül fertőzés következménye. Lappangási ideje: 10-21, az esetek döntő többségében 14-15 nap. A fertőzőképesség: a kiütés előtt két nappal kezdődik és a teljes pörkösödésig (általában 4-5 napig) tart. A viszketést enyhítheti a bőrt hűsítő zuhanyozás, hintőporok alkalmazása. Gyermekkorban célszerű a körmöket rövidre vágni. Fontos a megfelelő folyadékbevitel biztosítása.

Az egészséges emberek védőoltásával kapcsolatban még nincs kialakult, egységes álláspont. Ellenjavallt az oltás akut, lázas betegség, terhesség alatt.

Bízom benne, hogy az első tavaszi szellők a vírusokat messzire repítik.

Virágh Imréné Kati védőnő

