Életmód tábor a cukorbetegeknek

Törökszentmiklósi Cukorbetegekért Egyesület Életmód tábort szervezett a Lilly Hungária Kft. adományának felhasználásával 26 fő cukorbeteg részvételével. A 2012. július 24-26. között megrendezett tábor a Törökszentmiklósi Kemping területére szerveződött, ahol a résztvevők bentlakásos formában, faházakban voltak elhelyezve. A tábor lakói a törökszentmiklósi, szolnoki és gyergyószentmiklósi cukorbetegek voltak. Nagy öröm volt számunkra, hogy az erdélyiek is elfogadták meghívá-sunkat, és a gyergyói egyesület négy fővel képviselte magát a táborban. Az együtt töltött idő erősítette a ha-tárontúli együttműködést, és a tapasztalatcserét is szolgálta.

Az életmód tábor napirendjei között szerepelt, hogy dietetikusok irányításával megismerjük a támogató, Lilly Hungária Kft. által a cukorbetegek részére készítetett termékeket. A bemutatókhoz oktató és szemléltető térképeket használtak az előadók. Négy napon keresztül két csoportban lépésről lépésre ismerkedtünk meg a betegség felismerésétől, a diétán keresztül a gyógyszeres kezelések alkalmazásáig, amelynek szerves része volt az inzulinkezelés elfogadása és elfogadtatása is.
A tábor során hangsúlyozásra került, hogy először az életvitel átalakítása és a táplálkozási szokások megváltoztatása a legfontosabb feladat, melyet minden cukorbetegnek először is önmagában kell tudatosítania és elfogadnia.
Az inzulinfüggőség fennállása esetén fontos tudni, hogy az inzulint hol és hogyan kell tárolni, melyik inzulinnak milyen hatásmechanizmusa van a szervezetre, illetve melyikből mikor és mennyit kell beadnia magának a betegnek. Sok esetben az inzulin határozza meg az étkezések számát, amit nagyon pontosan be kell tartani. Különösen figyelni kell azokra az inzulinokra, melyeknél várakozási idő van meghatározva az étkezésekhez viszonyítva.
Sokak számára ismeretlen volt, hogy mit okoz, ha az inzulinokat egy helyre adjuk csak, és nem változtatjuk a beadások helyét, mivel beadás helyén keletkezett csomók meggátolják az inzulin felszívódását, amely a magas vércukor értékeket eredményez. Nagyon fontos volt ez az információ, mert sokszor nem lehetett tudni, hogy miért mértek magas vércukor értékeket az inzulin adagolása ellenére is.
Nagy figyelemmel hallgattuk a szövődmények okozta súlyos problémákkal kapcsolatos előadásokat, ugyanis sokszor csak akkor vesszük észre a szövődmények kialakulását, ha már nagy baj van. Ilyenkor a legtöbb esetben már semmit sem tudunk tenni, mivel visszafordíthatatlan következményeket okoz. Nagyon sok hasznos információt kaptunk, melyekre nagy figyelmet kell fordítanunk, ahhoz, hogy a cukorbetegség okozta csendes, fájdalommentes károsodásokat elkerüljük.
Kiemelt hangsúlyt kapott a diabeteszes láb kezelése, az ilyen tünet kialakulásának késleltetése. Egy egész térképnyi anyag volt erről a problémáról, melyet lépésről lépésre vettünk át. Az előadás során mindenki kiegészíthette személyes tapasztalatával a nagy érdeklődésre számt tartó problémakört, így közösen nagyon sok hasznos és megszívlelendő információval gazdagodhattunk.



A tábor létjogosultságát és hasznosságát mutatja, hogy mind a négy napon a mindenkinek nagyon jó vércukor értékei voltak, ami annak volt köszönhető, hogy egy kis mozgás végzése és a vízi torna mellett mindvégig diabetikus étrendet fogyasztottunk. Az étrendet és az elkészítési módokat egy kis kiadványba foglalva eljuttatjuk azoknak, akik szeretnének változtatni étrendjeiken, táplálkozási szokásaikon, amely nagy segítség lehet számukra, ha betartják a kiadványban foglaltakat.
Összességében megállapítottuk valamennyien, ha a diétát betartjuk, étrendünkön próbálunk változtatni, és a mindennapi mozgást be tudjuk a napirendünkbe építeni, akkor úgy élhetünk, mint egészséges társaink.
Esténként egy kis szórakozást is csempésztünk a programjaink közé. Megismerkedhettünk a fürdő kialakulásával, történetével, bemutatkozott a Népdalkör, és Oláh István magyar nóta előadásával erdélyi társaink is nagyon elégedettek voltak.
Az immáron hagyományossá váló Életmód Tábort szeretnénk a 2013. évben is megszervezni, mert egyértelműen hasznos, sok ismeretanyagot adó oktató program a cukorbetegek számára.

Buzás Sándorné
egyesületi elnök

A Kossuth tér története (folytatás az előző oldalról)

1945 után a Kossuth tér történetében is új korszak kezdődött. „Természetesen" a tér közepén emeltek egy szovjet hősi emlékművet, amelyet 1956-ban csak több órás megfeszített munkával és tehergépkocsik segítségével tudtak ledönteni. A szovjet emlékművet más formában és helyen, a tér északi részén felállították, de 1990-ben végleg elkerült a térről.
1960 körül megszűnt a piac, a betonlapokat felszedték, a teret parkosították. Az épületekről csak röviden. Elpusztították teljesen az északi kereskedőház-sort, teljesen a keleti oldal épületeit, de a déli oldalon a Nemzeti Szálló főépülete és a nyugati oldalon a „csarnokalja" legalább megmaradt. S mit építettek az elpusztított épületek helyett? MSzMP-pártházat (ma zeneiskola), lakótelepeket, ABC-t és egy buszpályaudvart. A téren ráadásul a főtér-jelleget csúfító „műtárgyak" (víz, gáz, stb.) jelentek meg a szocializmus évtizedeiben. Az 1990 utáni 20 esztendő szinte semmit nem javított a helyzeten. A városközpont-rehabilitáció keretében ezen az áldatlan állapoton változtatott az újrarendezés.
Főterünk rövid történetének megismerése után láthatjuk tehát, hogy nem először alakították át a miklósi főteret. Azt is megállapíthatjuk, hogy a 84 évvel ezelőtti, 1927-28-as rendezés sokkal nagyobb változást hozott a tér kinézetében, mint a 2011-12-es. Terjedelmi okok miatt az új főtér kialakításának megszületéséről, a megvalósításról, a további tervekről a közeljövőben számolunk be a kedves Olvasónak.

Galsi Zoltán