

Együtt a tiszta, élhetőbb környezetért

A közterület nem szemétdomb!



Alkalmi szemétdombok, egyelőre pénzbüntetés nélkül

Tavaly több mint kétezer embert bírságoztak meg szemetelésért – nem nálunk, hanem Prágában. Pedig „csak” csikket, rágógumit és apróbb hulladékot dobtak el közterületen, vagy nem szedték fel kutyájuk után a piszkot, ezért kellett büntetést fizetniük – derült ki a hírből. A kiszabott pénzbírságokból csaknem nyolcmillió forint értékű bevétele származott a cseh fővárosnak.

A hírugynökségtől érkező hír hallatán azon is eltöprenghetünk, vajon mennyivel növelhetné meg az érdi önkormányzat bütszójét, ha a közterület-felügyelők vagy a rendőrségi járőrök tetten érést követően kemény pénzbüntetést rónának ki azokra, akik még csak nem is papír zsebkendőt vagy egyéb apróságot, hanem több köbméter szemetet igyekeztek „elhelyezni” a természetben.

Bizonyára igen szép összegre lehetne szert tenni, de ahhoz egy ekkora városban, amilyen a miénk, hatalmas apparátusra lenne szükség, hogy éjjel-nappali ügyeletet tartsanak a

szemétlerakásra „alkalmasnak” talált helyeken.

Városunkban – bár ez is milliókba kerül – egyelőre az illegális hulladéklerakók megszüntetésén és a város folyamatos kitakarításán fáradoznak az illetékesek. Tavaly Ófaluban a Széles utcai illegális szemételepet sikerült felszámolni a minisztériumi pályázaton elnyert és az önkormányzat által megtöltött öt-ötmillió forintból, valamint ugyancsak pályázat útján nyert pénzből és részben saját erőből a Fundoklia-völgyet is kitakarították lelkes önkéntesek. A Széles utcában nemcsak a hulladékhegyeket szüntették meg, hanem a terület utógondozását is sikeresen elvégezték: parkosítottak, és aszfaltburkolattal látták el az utcát, így tehermentesítve a Külső-Római út forgalmát. Az ÉKFI munkatársai ugyanakkor a téli hónapokban még néhány másik – például Tárnoki kiserdőt, valamint a Hattyú utcát csúfító – illegális szemételepet is kitakarítottak, és ezzel együtt egy-két havonta rendszeresen bejárják és megtisztítják azokat a területe-

ket, ahová a lakosok újra meg újra odahurcolják és otthagyják a számukra feleslegessé vált holmikat. Mindez rengeteg munkába és persze temérdek pénzébe kerül a városnak, amit természetesen közpénzből kell finanszírozni.

Ezt az összeget a környezet-tudatosan élők tehát éppúgy megfizetik, mint a nemtörődöm életmódot folytatók. Igazi szemléletváltásra lenne szükség ahhoz, hogy mindenki magának érezze ne csak a legszűkebb, de a távolabbi környezetét is, a saját gyermekeink jövőjéről nem is beszélve, akiknek éppúgy joguk van a tiszta, élhetőbb környezetre, mint ma nekünk. Ám ez csak akkor lehetséges, ha nem borítjuk be szeméttel a természetet.

Most még mindenkinek a lelkiismeretére van bízva, óvja-e vagy tönkreteszi a közeli és távolabbi környezetét, de reméljük, hogy nincs már messze az az időszak sem, amikor – a prágai példához hasonlóan – tetemes bírságot rónak ki azokra, akik a közterületeket szemétdombnak használják. Sok országban – ha az észérvek nem is, de úgy tűnik, a pénzbüntetések – igen-csak meggyőzték a szemetelőket arról, hogy óvniuk kell a környezetüket.

Érden egyelőre az ÉKFI – az önkormányzat megbízásából – a kitartó, rendszeres takarítással és az illegális szemételepek megszüntetésével igyekszik elérni, hogy tiszta, élhetőbb városban éljünk. Ideje lenne, ha ebben a szívós munkában minden érdi állampolgár is „besegítene”, mert csak úgy lehet igazi, tartós eredményre számítani.

Bálint Edit

METABOLIKUS SZINDRÓMA

Magyarországon közel kétmillió elhízott és négy-millió túlsúlyos ember él. A hastáji elhízás azonban nemcsak esztétikai problémát jelent, hiszen az elhízottak között igen jelentős mértékben fordul elő magas vérnyomás, jellemző a magas vércukorszint, a magas vércukorszint vagy a cukorbetegség. Ennek az anyagcsere-tünetegyüttesnek az előfordulási gyakorisága a felnőtt lakosság körében kb. 21 százalék, gyakorisága az életkor előrehaladtával tovább növekszik.

Mi a metabolikus szindróma?

A metabolikus szindróma egy olyan állapot, amelyre hastáji elhízás, magas vérnyomás, magas vércukorszint és kóros vérszűrösszetétel a jellemző. Ezeknek a kockázati tényezőknek együttes jelenléte nagyban megnöveli a szív- és érrendszeri megbetegedések (infarktus, stroke, érelmeszesedés, koszorúér-betegség, trombózis) és elhalálozások, valamint a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát. A metabolikus szindróma tényezői nem véletlenül társulnak egymással, ugyanis egymásra is hajlamosítanak, éppen ezért bármelyik fennállása esetén a többit is keresni kell. A kockázati tényezők többnyire helytelen táplálkozásra és a testmozgás hiányára vezethetők vissza.

Elhízás

A hastáji zsírszövet felszaporodása, az ún. alma típusú elhízás (a has és a törzs körül) nem csak esztétikai probléma, ugyanis a hasi zsírszövetek anyagcsereje különbözik a bőr alatti zsírszövetektől, és beindít egy sor olyan folyamatot, amely további anyagcsere-rizikófaktorok fellépését idézi elő. Az elhízás mértékének megállapításában a testtömeg-index (BMI) nyújt segítséget. Kiszámítása: testsúly (kg-ban) osztva a testmagasság (m-ben) négyzetével (kg/m²). Normális értéke 20-25 között van. 25-30 között túlsúlyosságról, efölött pedig elhízásról beszélünk.

Magas vérnyomás

A magas vérnyomás önmagában nem okoz tüneteket, azonban a tartósan emelkedett vérnyomás súlyos szövődményes szervi károsodásokat okoz. A magas vérnyomás a szívinfarktus és az agyvérzés elsőrendű rizikófaktor, és a legtöbb esetben kimutatható további szív- és érrendszeri betegségek, érelmeszesedések, trombózisok, vesebetegségek hátterében. A vérnyomásérték 140/90 Hgmm alatt tekinthető normálisnak, a legkedvezőbb érték a 110/70 Hgmm. 160/95 Hgmm fölött feltétlenül gyógyszeres kezelést



kell alkalmazni. Előnyösek azok a gyógyszerek, amelyek nem rontják a különböző anyagcserezavarokat, fix dózisú kombinációs készítményként javítják a beteg gyógyszerbevételi hajlandóságát.

Magas vérszűrőszint

A koleszterin egyfajta zsír a vérben. Magas a vérszűrőszint, ha a koleszterinszint meghaladja az 5,2 mmol/l normál értéket. A magas koleszterinszint megnöveli az érelmeszesedés kialakulásának kockázatát. A kockázatot a kis sűrűségű, ún. veszélyeztető, „rossz” LDL-koleszterin emelkedése növeli, míg a nagy sűrűségű, ún. védő hatású, „jó” HDL-koleszterin emelkedése csökkenti. A metabolikus szindrómában egy másik vérszűr, a triglicerid szintje is emelkedik. Normál értéke 2,4 mmol/l alatt van. Az elhízás emeli a LDL-koleszterin- és a trigliceridszintet, és csökkenti a védő HDL-koleszterin mennyiségét. Kezelésében elsősleges a diéta. Ha a diéta önmagában nem elég, akkor a koleszterin belső termelését csökkentő gyógyszeres kezelés (statin) szükséges.

Magas vércukorszint

A cukor (glukóz) biztosítja a szervezet energiaellátását. Normál esetben a cukor hamar felszívódik a vérből, és beépül a szervezet energiaraktárába. Kóros esetben viszont a sejtek cukorfelvétele lelassul, a vércukorszint emelkedik, tartósan magasá válik. Cukorbetegségről beszélünk, ha az éhgyomri vércukorszint rendszeresen meghaladja a 6 mmol/l értéket, étkezés után 11 mmol/l fölé emelkedik, és 2 óra múlva sem tér vissza a kiindulási értékre. A felnőttkori cukorbetegség nemcsak a cukoranyagcsere zavarát jelenti, hanem a szénhidrátok, a zsírok és a fehérjék anyagcserejére is vonatkozik. A sejtek inzulin iránti érzékenysége csökken, az inzulintermelés fokozódik, és a magas inzulinszint ellenére relatív inzulinhiány alakul ki. Ha a testsúlykontroll nem elegendő, antidiabetikumok és/vagy inzulinkezelés válhat szükségessé. Előnyben kell részesíteni az inzulinérzékenységet fokozó, szénhidrát-felszívódást lassító, az inzulinválasztás korai fázisát csökkentő gyógyszereket.

Kezelés

A szindróma kialakulásáért elsősorban a hastáji elhízás a felelős, ezért alapvető fontosságú az elhízás megelőzése. A kialakult metabolikus szindróma hosszú távú kezelést és többszörösen kombinált eljárást igényel. Egyrészt a betegnek változtatnia kell helytelen, mozgásszegény életvitelén, egészen telten táplálkozásán. Rendszeresen ellenőriznie kell testsúlyát, vérnyomását, étkezés utáni vércukorszint- és vérszűrőértékeit. Másrészt ki kell egészíteni a terápiát a tünetgyűjtés egyes összetevőire közvetlenül ható gyógyszeres kezeléssel. Ebben nagy segítséget jelent a Richter Gedeon Nyrt. által kialakított Szívhang program.

Dr. Zalai Károly

Szerényi tanár úr előadása a Pannontudás Egyetemén

Miért haltak ki a dinoszauruszok?

Diákok, pedagógus kollégák, barátok és a téma iránt érdeklődők jelenlétében nyilvános tévéfelvétel készült nemrég a Vörösmarty Mihály Gimnáziumban. Mint kiderült, a Duna Televízióban a közeljövőben műsorra kerülő Pannontudás Egyeteme című sorozat egyik epizódját forgatták, amelyben dr. Szerényi Gábor, az iskola kiváló és igen népszerű biológiatanára „Érdekességek az evolúciós gondolat történetével kapcsolatban” címmel tartotta meg előadását.

A műsor születésének előzményeiről és arról, hogy hogyan is kerülhetett sor a fővároson kívül nem túl gyakran mondható eseményre, Egri Sándor, a Pannontudás Egyeteme produkció igazgatója tájékoztatta a nyilvános felvétellel közönségét. A kiindulópontot a több éve nagy nézettségnek örvendő Mindentudás Egyeteme című műsor jelentette, de a sorozat készítői úgy látták, ezek a sikeres előadók kizárólag a fővárosból kerültek ki, és a műsor egyáltalán nem adott helyet a vidéken élő tudósnak.

Márpedig „vidéken”, sőt, határainkon túl is folyik komoly tudományos munka, és bőven vannak olyan szellemi értékek, amelyekre nemcsak az adott helyi közösségek lehetnek méltán büszkéek, hanem az egyetemes magyarság is. Ezért döntöttek úgy a műsor készítői, hogy felkeresik és egy-egy izgalmas előadásra felkérnek a vidéken élő, tudományos munkát folytató szakembereket. Így jutottak el Érdre, a sorozat nyolcadik állomására, hogy Szerényi Gábor biológiai-

tanárt, számos tankönyv és tudományos cikk szerzőjét is megismerje az ország, meg a határainkon kívül élő magyar-

ság. Egri Sándor elárulta, a sorozat neve aszerint változik, hol készül a felvétel, így lesz többek között Alföldi, Erdélyi, Kárpát-medencei és egyéb nevet viselő „tudás egyeteme”. Még néhány helyszínen forgatnak, majd ezt követően kezdetét veszi a nyersanyagok szerkesztése, és a sorozat hamarosan látható lesz a Duna Televízió képernyőjén.

Azok, akik kíváncsiak voltak az érdi nyilvános felvételre, Szerényi Gábor tanár úr elő-



Az előadó Szerényi Gábor

adásából az evolúciós gondolat történetével kapcsolatban tudhattak meg érdekességeket, többek között azt is, miért haltak ki a dinoszauruszok?

Az őshüllők fénykora a Földtörténet jura korára tehető. (Innen a Jurassic park című film elnevezése, amit a tanár úr szerint egyszerűen Jura-parknak kellett volna magyarra fordítani.) Majd földtörténeti katasztrófa, kozmikus becsapódás következtében egyszerre drasztikusan csökkent a nap-sütéses órák száma a Földön. Ez a folyamat nyilván hosszú évekig eltartott, ami sajnos az őshüllők kihalásához vezetett. Hogy miért? Mert a hüllőknek

Olvastuk – folyóirat

Duna-part

Kiss Benedek versével indul a folyóirat legutóbbi megjelent száma, az ő sorait követi a Szépirás rovat többi szerzője: Utassy József, Mogyorósi Erika, Buda Attila, Madár János, Tóth Sándor, Sággy Ildikó, Zsirai László, Kassovitz László, Zágonyi Ervin, Kiss Gy. Csaba és Szakolczay Lajos.

A Horizont rovatban Matei Visniec és Radó Tuculescu írásait olvashatjuk.

Két festőművész, Horváth Lajos és Gáll Ádám kiállításáról jelent meg értékelés a folyóirat a Galéria rovatában, és ugyanitt találhatunk elemzést Móser Zoltán képeiről, valamint beszámolót az ócsai Egressy Gábor Szabadidőközpontban megrendezett V. Európai téli tárlatról.

A Könyvjelző rovatban Böröndi Lajos A bárány vére, Görömbei András Azonosság tudat, nemzet, irodalom, Lengyel György Színházi emberek, Madár János Hullongó idő, valamint Kalányos István Cigányának születtem című kötetéről olvashatunk recenziót.

Bennünket is érint a gazdasági válság – ezzel a címmel jelent meg Nemes Attila interjúja dr. Szűts Lajossal, a Pest Megyei Önkormányzat elnökével. Ugyancsak a Közelkép rovatban kapott helyet Gombár Endre Csobánka, a Pilis gyöngyszeme című írása, Kéri Mihály pedig Múltunkkal a jövőbe címmel a 25 éves Magyar Földrajzi Múzeumról írt.

Az irodalmi, társadalmi és kulturális folyóirat jelen számát Bíki Attila, Gáll Ádám, Horváth Lajos, Kéri Mihály, Kovács Johanna és Móser Zoltán művei illusztrálják.

A Duna-part megrendelhető és előfizethető a Csuka Zoltán Városi Könyvtárban, 2030 Érd, Hivatalnok u. 14.

B. N.

DR. VERES GÁBOR bőrgyógyász főorvos

Általános bőrgyógyászati problémák (ekcéma, pikkelysömör, bőrdaganatok, stb.)
ANYAJEGYSZÜRÉS, kisbészeti beavatkozások érelváltozások kezelése, VISSZEREK SZKLEROTIZÁLÁSA

INJEKCIÓS RÁNCFELTÖLTÉS

ARCFIATALÍTÓ KEZELÉS: MEZOTERÁPIA
Nők és férfiak NEMI SZERVI PANASZAI (első, visszatérő vagy állandó tünetek): Candida, herpesz, szemölcs, Chlamydia

Rendel: szerda: 15-19 óra.
2030 Érd, Fehérvári út 32/B. I. em. (Nemes Üzletház)
Időpont: 30/291-8357

Minden egy helyen! DUVEX Munkavédelem



- Munkaruhák • Védőcipők, kesztyűk
- Védőeszközök • Tűzoltó készülékek
- Tűzvíz szerelvények

Minden hónapban új akciós termékek:



Munkavédelmi Szaküzlet
2030 Érd(liget), Duna u. 70.
Tel.: (06-23) 390-334
www.duvex.hu

