

Tanácsok, javaslatok, intézkedések

Ha nagyon meleg van...

A meteorológiai előrejelzések szerint a rövid hűvösséget követően ismét rendkívüli hőség várható. A következőkben néhány tanácsot ismertetünk a Helyi Védelmi Bizottság (HVB) ajánlásai közül.

Hogy kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsük otthon, viszonylag hűvösben, besötétített szobában – ez nyilvánvaló, mindenki tudja. Az sem vadozatúj információ, hogy a forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást. Sose hagyjunk sem gyermekeket, sem állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autókban. Ne hagyjunk az autókban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak. Háziasszonyokat intenek arra, hogy ne ilyenkor végezzék a nagytakarítást, ablakmosást, csak az esti órákban kezdjék el a befőzést, azt is állandó szellőztetés mellett. Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcsfagylaltokat válasszuk (citrom). Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.

Kánikulában számolnunk kell azzal, hogy az izzadsággal



Az emberek ki sem teszik a lábukat az utcára ásványvíz nélkül

és párolgással leadott folyadékvesztés jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztés mellett fokozott sóvesztés is jelentkezik. Verejtekezéses átlagosan 0,15-0,20%-os sótartalom-vesztéssel számolhatunk. Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványianyag-tartalmú folyadékok, hiszen nemcsak a nátriumtartalmat kell pótolni, hanem a káliu-



Locsolóautó az Alsó utcában

mot, magnéziumot és kalciumot is. Ne fogyasszunk olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz – ezek fokozzák a szomjúságérzetet, és még több folyadékot vonnak el a szervezetből. Étrendünk legyen pároláson alapuló, zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag, érdemes elkerülni a fűszeres nehéz húsételeket. A forró napokon okkal kedvenc a behűtött görögdinnye, amely jól oltja a szomjat is, hisz 85-90 százalékból vízből áll. Fogyasszunk főétkezésként is salátaféléket. Emésztésük nem veszi igénybe túlságosan a szervezetünket, ezenkívül tartalmazza az immunrendszerünk erősítéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

Különösen érzékenyek a melege a gyerekek: a csecsemőket, kisgyermekeket kizárólag árnyékban levegőztessünk! A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy picit sőt is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után! Sose hagyjunk gyermeket zárt, szellőzés nélküli parkoló autókban, még árnyékban sem, mert pár perc alatt is 50-60°C-ra tud felmelegedni az autó belseje, és a benne lévő hősokkot kapnak.

Számos tanács érkezik ilyenkor az orvosoktól is: a nagy melegben gyorsan emelkedik a test hőmérséklete, ami hőgutát okozhat. Ez igen komoly állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet. A hőguta tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés,



A 35 fokot csak a fák árnyékában lehet kibírni

zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, hívjuk a mentőket. Addig is, míg megérkezik a segítség,

A HVB intézkedései

Gondoskodni kell Érd város szilárd burkolatú főbb közlekedési útjainak hűtéséről. Így volt ez például július 16-án és 17-én a reggeli órákban 7 és 10, valamint a délutáni órákban 15 és 19 órák közötti időszakban.

Biztosítani kell a Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálati helyiségeiben az ügyfelek részére az ivóvízellátást. Biztosítani kell, hogy a Polgármesteri Hivatal légkondicionált helyiségeit a lakosság rosszullét esetén – hűsítés céljából – ügyfélfogadási időn kívül is igénybe vehesse.

Fel kell készülni a váratlanul bekövetkező és több órán át tartó forgalmi dugók esetén az ott rekedt emberek megfelelő ivóvízellátására.

Kérdésekkel dr. Katona Ildikóhoz lehet fordulni. Elérhetősége: ÁNTSZ Budaörsi Kistérségi Intézete (Érd, Felső utca 39., telefon: 30/442-9770; 23/354-765)



Mindenki próbál védekezni a hőség ellen

fontos a beteg lehűtése. Vigyük árnyékba, permetezzünk rá hideg vizet, vagy mossuk le hideg vízzel, esetleg hideg vizes kádba ültessük. Akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet.

Szinte minden területen, már régtől fogva. A „régől fogva” alatt évtizedeket kell értenünk. Mint mindennek, a pazarlásnak is megvan a maga „elegendő oka”. Leggyakrabban a nagyvonalú hanyagság, a dolgok téves megítélése, a nyereszkedésre törekvés, a profit növelése, politikai meggondolás fordul elő. Példákat soroljak? Kezdjük az utóbbival. Pazarlás, politikai meggondolásból. A két világháború közötti huszonöt évben a Trianon utáni kis haza ügyeinek eligazítására, az állami gépezet működtetésére, elegendő volt 7, azaz hét kis létszámú minisztérium. A II. világháború végével, annak eltelére, hogy az ország területe – ha csak három községgel is, de – csökkent, a háborús veszteségek miatt a lakosság száma is kevesebb lett, ráadásul a jóvátételi fizetési kötelezettségek teherként nőttek, 1948-tól – a kommunista hatalomátvételtől – kezdődően szaporodni kezdtek és alkalmazotti létszámukban is. Nagy Imre 1956-os nemzeti kormányának már 23 minisztérium volt! A 23 minisztériumban csaknem száz miniszterhelyettes, akik mind állami gépkocsikkal közlekedtek. És ötvenhat után? Valamelyest csökkent a minisztériumok száma, de aztán, ha Moszkvában egy új minisztériumot létesítettek, annak mintájára nálunk is azonnal létrehozott egy hasonlókat a kormány. Ily nagy, a harminc felé közelítő minisztériumi apparátussal egy 100 milliós országot is el tudott volna vezetni a hatalom.

A szerkesztő jegyzete

Arcok és álarcok

Sok múlik az arcon. Régi kollégám némileg derűt keltő – írásban elkövetett – szóbotlását idézve: mindenkinek a képére van írva, hogy hogy néz ki... Ez így fogalmazva nyilvánvaló butaság, ám az arc sok mindent elárul. Azt is megállapíthatjuk, hogy nincs értelme a „szép” és „csúnya” minősítéseknek sem. Lehet egyik embernek szép, ami a másik szerint csúf, és fordítva – de akkor mi legyen a minősítés mércéje? Aligha véletlen, hogy a szlengszótárban is a szimpatikus, rokonszenves ember elnevezése „jó arc”, tehát mindenképp fontos szerepe van az értékelésben ennek a szemeket, orrot, száját tartalmazó testrésznek.

Érdemes kipróbálni: ha valaki tetszik nekünk, meg tudjuk-e mondani, hogy miért? Hogy a párunk arcán mi az, amiért jó ránézni, amiért szeretjük? Valószínű, hogy nem vagyunk képesek pontosan megfogalmazni mondatokba rendezni az indoklásunkat, csak azt tudjuk, hogy olyan – szeretnivaló. Feltehetően így van ez egyéb látványokkal is. Egy lakás, egy autó vagy ruhadarab többnyire már első ránézésre kiállítja magáról a minősítést, hogy tetszik vagy nem.

Így van ez „épített környezetünkkel”, a várossal is. Lehet a rokonszenv kizárólagos mércéje a gazdagság, a luxus? Lakóhelyre, munkahelyre, településre vonatkoztatva önmagában bizonyosan nem. Sőt, lehet, hogy éppen az ilyen és hasonló tulajdonságok miatt nem tetszik. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy a piszok vonzó lenne, de önmagában a „sterilitás” nem mindig elegendő.

Az utóbbi években – meglehet, „munkaköri ártalomként” – különösen érzékeny füllel figyelem, mit mondanak idelátogató ismerőseim vagy éppen nem itt lakó ismeretlenek, tehát

külső szemlélők Érdről. Olykor érdekeseket mondanak. Például itt már korábban meghonosodott az a szokás, hogy a zebránál megállnak az autósok, ha átkelni szándékozó járókelőt látnak. Vagy: a főútvonalon is, ha éppen nincs vevő, kiállnak a boltosok az ajtóba. Szóba elegyednek a szomszéd üzlet gazdájával, vagy arra járó ismerőssel, de nem amolyan erőszakos, mediterrán módon, hogy „jöjjön már be aranyos, ezt vegye meg, pont magának való” – nem: derűsen, beszélgetve. A virágok szeretete is ilyen. Sok ember él itt, akinek kifejezetten kertészkedés-távoli a foglalkozása, képzettsége, mégis olyan növényeket nevel a kertjében, amelyek megállítják, elismerő fejcsoválásra késztetik az utcán arra járókat.

Persze vannak más látványok is: összefirkált falak, betört hirdetőtábla-üvegek vagy éppen kitépelt köztéri virágok. És tapasztalni a károkozás korszerűbb, például internetes formáit is: a közös eredmények ócsárlását, okatlan pizskálódást is, ám mindez arányait tekintve eltörpül a nagy többség mellett. Jól példázta ezt a legutóbbi közvélemény-kutatás eredménye is, amikor a megkérdezettek több mint nyolcvan százaléka virágzó kertváros mellett tette le a voksát – mit számít mellettük az a néhány virágtolvaj?... Rádásul gyaníthatóan ez az egy-két arc is inkább álarc. Biztatásra, anyagi érdekből vagy hatalomvágyból feltett álkritikus, gonoszkodó álarc, amely alatt lehet, hogy alapvetően tisztességes, de valamiért megtévesztett ember húzódik meg.

Mindentől még a város szeretnivaló. Talán éppen azért, mert itt döntő többségben mégiscsak „jó arcok” élnek.

[Handwritten signature]

Pazarolunk

A rendszerváltást követően kevesebb lett a minisztérium, de a választások után a győzteseknek állásba „kellett” juttatniok az őket hatalomba segítőket. Ma annak a kezdeti 7 minisztériumnak éppen a kétszerese működik. És persze majd megint jönnek a választások, és új miniszteri székeket, sőt, új minisztériumokat „kell” kreálni, növelve a bürokraták létszámát és növelve az eladósodott ország kiadásait. Ezek a mi húsunkba vágó pazarlások!

Nyerészkedés? Profitnövelés? Hogy jön ez össze a pazarlással? Könnyen. Úgy, hogy az árut csomagoljuk. Tudom, ennek megvannak a maguk egészségügyi és esztétikai elvárásai, sőt, nemzetközi szabályai, normái. A csomagolóanyag és a csomagolás művelete a kereskedelmi cikk árában jelentkezik. Ez is elfogadható. A profit a túlsomagolásban és a csomagolóanyag felesleges használatában bújlik el. Ennek ránc, a vásárlóra hárított költségei nem állnak arányban a csomagolás és anyagának árával. Sok éve használók egy bizonyos győgszert, amelyet Csehországban gyártanak. Harminc kapszulát tartalmaz, három fémllemezen. Két hónap az, a lapos, hosszúkás doboz mérete csaknem kétszeresére nőtt. Talán több benne a kapszula? Nem, a száma most is harminc. A gyártó azonban a lemez területét megnövelte, ami a papírdoboz méretének növelésével jár. A lemez középső részébe még plusz 10 kapszula

elférne. Nyilván jó oka volt a gyártónak az áremelésre és persze a pazarlásra, mert bizony ez történt! Csak ezzel az egyetlen gyógyszerforgalmazással egy év alatt több ezer tonna fém és papírt hozunk létre felesleges gyártmányként. Pazaroljuk a szerves szemét helyét is, amikor haszontalan állapotban kerül a kukás edényekbe. A csomagküldő szolgálatok anyagfelhasználása fantasztikusan pazarló. Nem hiszem, hogy az EU valamelyik szerve írná elő azt, hogy egy kis térfogatú árut, amelyet dobozba teszünk, az alapos becsomagolás után tegyünk bele egy nagyobb dobozba és azt egy még nagyobbba, a matrisokababa módján.

A „szokványos” lakossági pazarlási példákat, bár ezek is tetemesen pazarlóak (villany, víz, gáz), igyekeztem elkerülni, mert szerintem – és persze a közgazdászok szerint is – ezekhez viszonyítva legalább a százszorosa folyik el az állami bürokrácia erőszakolt fenntartása okán. Mert gondoljunk csak bele, nem csupán a felesleges státusszal járó évi többmilliós fizetések a pazarlóak, hanem ami egy-egy ilyen státusszal jár: az állami gépkocsi, annak évente felhasznált üzemanyaga, a melléje rendelt sofőr és fizetése (munkaruha és egyéb juttatások) – igen, ez a sok, amit pazarlásnak mondunk.

Még egy jellemző, a végére. A gazdag országok állampolgárai takarékosan élnek, a szegények pedig, nagyzási hóbortjukban, hogy szegénységüket takargassák, pazarló módon is gondolkodnak.

Bíró András

Házi kedvenceink is kaphatnak hőgutát!

Van, ahol a nyári kánikulában a tűző napon, árnyéktól mentes helyen, lánkra verve tartanak kutyát. Az ilyen állatok kis időn belül hőgutát kaphatnak és el is pusztulhatnak. A felelőtlen gazda ilyen esetben az állatkínzás bűncselekményét követi el, amiért két évig terjedő szabadságvesztéssel is sújtható.

Az Orpheus Állatvédő Egyesület segélytelefonján a nagy nyári kánikulában aggódó állatbarátok körében rendszeres téma a tűző napon kikötött, víz nélkül tartott állatok számára történő segítségkérés. Gyakran felejtene kertben, udvaron egy-két napig (vagy tovább is) lakosok házi kedvenceket, van, hogy étlen-szomjan szenvednek az állatok.

A kutya önszántából soha nem mozogna a tűző napon, a déli forróságban. Ha mégis ezt kell tennie, akkor tudnunk kell, hogy mindezt nehezebben viselik a nagyobb testű, sötét színű kutyák, mint a kisebb testű, világos színűek. A kutya nem tud izzadni, ami komoly nehézséget okoz számára, mert pusztán a lihegéssel történő hővesztés néha, bizonyos körülmények között nem elegendő, ilyenkor az állat keresi a hűvös helyet, padlót, amire ráfeküdve hűtheti magát.

A nagy nyári kánikulát könnyebben átvészeli házi kedvenceink, ha hűvös helyen készítünk kuckót számukra. Fontos a napjában többször újratöltött vizestál. Ha módunkban áll,

nedvesítsük be az állat bundáját, úsztassuk, és legfőképp ne kívánjunk tőle „csúcsteljesítményt”. A nagy nyári melegben ne zárjuk be az állatot napfény által felforrósított autókba se.

Ha megtörtént a baj, és látjuk, hogy egy állat intenzíven liheg, a nyelve állandóan kilóg a szájából, színe sötétebb a megszokottnál, a baj lehet akár hőtorlódás vagy hőguta is. Nyári kánikulában az oldalán fekvő, intenzíven lihegő, eszméletét veszített állat rendszerint hőguta áldozata. A gyors folyadékpótlás és az állatorvosi segítségkérés életmentő lehet ebben az esetben.

Orpheus Állatvédő Egyesület
www.zug.hu
- Állatbarát Web Kuckó