

Tíz év, húsz tekerés – újabb részvételi rekord

Jubileumi Érd Körbe

Az Európai Mobilitási Héten, szeptember 16. és 22. között 38 országban szerveztek tömegeket megmozgató eseményeket, hogy buzdítsák az embereket: döntsenek környezetkímélő közlekedési módok mellett. A programsorozat keretében rendezték meg szeptember 25-én, vasárnap az őszi Érd Körbe városkerülő kerékpártúrát.

Már a reggeli órákban kerékpárosok lepték el a várost. A menettrend szerinti Érd Körbe mágnesként vonzotta a mozogni, szórakozni vágyókat. Csaknem kétezeren ragadtak kerékpárt, hogy együtt tekerjenek a 20. városkerülő biciklitúrán. A szándék és a cél azonos: az önfeléd szórakozás mellett, felébredni az emberek felelősségérzetét a környezet iránt.

A StopShop bevásárlóközpont parkolójában 8 órától gyülekeztek a kerekzők, akik az indulásig ügyességi feladatokkal ütötték el az időt. A legkisebbeket a Green Pony nyelvvi játékos angol foglalkozásai várták. A rendezvényen senki sem maradt éhen: jutott bőven mindenkinél a zsíroskenyérből, és mindehhez élőzene biztosította a kellemes hangulatot.

Az ÖKO-Pannon Nonprofit Kft. road show-ja is csatlakozott az Érd Körbe rendezvény programjaihoz. A kilátogatók játékos formában, kreatív oktatóeszközök segítségével ismerhették meg a különböző hulladéktípusok felhasználását és a szelektív gyűjtés gyakorlatát.

Négy játékkal érkezünk. A Hasznosító Torony a szelek-

tív hulladékgyűjtést mutatja be, itt mágneses hulladékokat lehet szétválogatni. Ezen kívül a négy alapanyag: a papír, a fém, a műanyag és az üveg újrahasznosítási folyamatát is mutatja a torony. Az Öko-fa egy célbadobós játék. Ha valamilyen lyukba betalálnak a gyerekek, mondaniuk kell egy példát az adott anyagból készült hulladékra. A Tudás kerekénél össze kell párosítani a kerék különböző részeit: a külső részen vannak az anyagnevek, a középsőn érdekes információkat olvashatunk róluk, a belsően pedig példákat találhatunk az adott anyagra. A negyedik, a Rend(m)ező elnevezésű város-tisztító játék lényege, hogy a

várost ábrázoló terepszőnyeget négy embernek összedolgozva kell közös irányítással megtisztítani a hulladékoktól. Ezekkel az interaktív játékokkal elsősorban a gyerekeket célozzuk meg. Kiadványaink is óvodásoknak és általános iskolásoknak szólnak – tudtuk meg az ÖKO-Pannon egyik munkatársától.

A rajt előtt tájékoztatták az indulókat a részvétel feltételeiről és a kerékpáros közlekedés szabályairól. Aki akarta, még elvégezhetette az utolsó simításokat és beállításokat biciklijén, ehhez szakemberek nyújtottak segítséget. A helyszínen kölcsönzésre is lehetőség nyílt.

A városkerülő túrát T. Mészáros András polgármester nyitotta meg. A polgármestert köszöntője előtt a kerékpáros közlekedés fejlesztéséről faggatták. – Mit tesz azért a város, hogy a biciklit egyre jobban népszerűsítsék, hogy minél több olyan lehetőséget kínáljanak a fiataloknak, hogy érdemes legyen kerékpározni – hangzott el a kérdés.

– Két és fél évvel ezelőtt elfo-

gadunk egy kerékpáros koncepciót, ami részben meg is valósult, de nagyon sok mindent kell még tennünk. Minden intézményünkbe, az orvosi rendelőtől az óvodáig és az iskoláig szeretnénk, hogy minél több gyermek, vagy a szolgáltatást igénybe vevő kerékpárral juthasson el – mondta a polgármester, akinek Tamás Zsolt diák nyújtott át egy, a Vörösmarty Mihály Gimnázium biciklitárolójáról szóló petíciót.

Az érdi kerékpárosok napját a legkisebbek nyitották meg. A kezdő biciklisek a bevásárlóközpont melletti körforgalomban köröztek. Az olykor még bizonytalanul közlekedő apróságokat szülei kísérték erőt és biztatást adva nekik az 50 méteres táv teljesítéséhez.

Tíz órakor felsorakoztak a 10, 15, 30, vagy 60 km-es távot teljesítők. A jó kondícióban lévőek és a kevésbé fittek is megtalálták számításaikat. A mezőny rendőri felvezetéssel, Csengeri Attila főszervezővel az élen indult útnak. Hömpölygött a tömeg a Balatoni úton. A biciklisek sora remek látványt nyújtott, különböző két-, illetve négykerekekkel – BMX-el, mountain bike-al, veterán kerékpárral, bringó hintóval – kopatták az aszfaltot. Több ezren tekertek együtt a mozgás örömeért.

Igen népszerű volt a 30 km-es táv: sokan vállalkoztak, hogy körbe biciklizték Érdet, és a népes mezőnyhöz menet közben is csatlakoztak. A résztvevők biztonságát



Csengeri Attila kislányával indult a nagy útra

a teljes útszakaszon rendőrök és polgárőrök biztosították. Jó társaságban kellemesen telt az idő. A családi kör (10 km) 11 órakor, a várost megkerülő (30 km-t teljesítők) tábora Ófalú-Újtelep-Parkváros útvonalon, kora délután érkezett vissza a célba. Csengeri Attila, az Érd Körbe főszervezője lapunknak elmondta: kisebb baleseteken kívül rendkívüli esemény nem történt. „Nem véletlenül hívjuk fel a figyelmet arra, hogy tömegben másként kell közlekedni” – hangsúlyozta.

Jövőre ismét rekordot kíván felállítani a szervező Érdi Tekergők Egyesülete. Cél, hogy legalább 2012 ember pattanjon bringára és tegye meg közösen a távok valamelyikét. Aki idén lemaradt, jövőre semmiképp se hagyja ki!

Kovács Renáta

Nélkülük nem lett volna ilyen sikeres a rendezvény:

Média partnerek: Breklám, Érd Tv, Érdi Lap, Érdi Újság, Rádió Érd
Partnerek: Ága Boga NOE, Büki Sarolta, Motoros Egyesület, Rendőrség, Polgárőrség, ÉKFI, Margitszigeti Bringó Hintó, 2030 Egyesület, Öko Pannon, ÉTV, Lukin zeneiskola, Mongroovs zenekar, Green Pony angol nyelvóvoda, Kós szakiskola, Öveges szakiskola, Érd MJV, ÉTV, Szepes Gyula Művelődési Központ.

Támogatók: Stop-Shop, Milton Nyomda, Big Mix Plusz Kft, www.bigmixplace.hu - Awebáruház, Steki Impex Kft, Soós pékség, Bambo kóktélbár, Harmat Béla, Sólom kerékpárüzlet és szerviz, Érdi Skoda kereskedés, ErdKom, Eusan Kft

Szervezők: Tekergő Egyesület – Csengeri Attila, Vitányi Zsolt, Szabó Szilárd, Dudás Norbert, Kiss András, Lökös Bertalan, Süle Zsolt, Mike Szabolcs, Lökös Lajos, Sólom Lajos

Fogadóóra

Kérdezzen a polgármestertől!

Interaktív műsorunk négyhetente csütörtök este jelentkezik.

Mit, mikor, hol, mennyiért?

Kérdezzen a polgármestertől!

Fogadóóra

az Érd TV műsorán.

Várjuk jelentkezését!

Érd TV

e-mail: info@erdtv.hu

telefon: 06-23-523-686

ÉPÜLETGÉPÉSZETI KIS- és NAGYKERESKEDÉS

Akció!

OSRAM fénycső T8 36W L/20-640 (cool white) F33
249 Ft

OSRAM R7 150W 230V cseriza halogén izzó 118 mm
334 Ft

OSRAM R7 150W 230V cseriza halogén izzó 78 mm
334 Ft

OSRAM kompakt fénycső E27 14W/827 (warm white) Duluxstar
1.322 Ft

GU10 4Watt 230V 80 LED-es 60-120°-os spot hideg és meleg fehér
2.085 Ft

Hozza magával hirdetésünket és a fenti akciós termékek bármelyikének megvásárlása esetén az akció körébe nem tartozó termékekből is 10% kedvezményt adunk!

Aki nem látta az árakat, az árak és egyéb kérdésekkel nem beszélhetünk.
Az árak változhatnak a jogszabályok miatt.
A 10%-os kedvezmény egyéni áras termékekre nem vonatkozik (szőnyegek, ruhák).

2045 Törökbalint, Kintesi utca 28.
Tel: (06) 23 337 718 • Fax: (06) 23 334 383
2049 Dósd, Balatoni út 53 • Tel/Fax: (06) 23 382 219
E-mail: sebokesta@sebokesta.hu • Web: www.sebokesta.hu

Zsírsanyagcsere-zavarok gyermekkorban

A szülők és nagyszülők felelőssége a bölcsődei, óvodai, iskolai étkeztetés mellett meghatározó egy gyermek egészségének megőrzésében. Nagyon fontos ugyanis, hogy gyermekeinknek, unokáinknak milyen minőségű, illetve mennyiségű táplálékot adunk.

Egy gyermek szervezetében a zsírsanyagcsere zavarai már születés utáni növekedés kezdetétől a növekedés befejezéséig megtalálhatók. Egyes zavarok ritkán fordulnak elő, mint például a zsírsav-oxidáció zavarai, vagy még ritkább egy enzimhiány, vagy a szérumban rendkívül alacsony nagy sűrűségű lipoprotein (HDL-) koleszterinszinttel (ez az úgynevezett jó koleszterin) járó kórképek. Más zavarok lényegesen gyakoribbak, mint például a szérumban koleszterinszint és/vagy a szérumban trigliceridszint emelkedésével járó kórképek, melyek közül a genetikailag jól meghatározott öröklött magas koleszterinszint-betegség (hiperkoleszterinémia) heterozigóta formája. Ezek a gyermekgyógyászati betegségek a későbbiekben az érlemezésedés és következményeinek az akut szívizominfarktusként, az agyvérzésnek, az érszűkületnek vehetik meg az alapját.

A szérumban koleszterinszint emelkedése elsődleges, illetve másodlagos okokból egyaránt létrejöhet. A pajzsmirigy csökkenő működése, a máj különböző betegségei, egyes vesebetegségek, valamint különböző autoimmun betegségek és a cukorbetegség egyaránt okozhatnak másodlagosan magas szérumban koleszterinszintet. Elsődleges emelkedés főleg öröklött hiperkoleszterinémia, illetve öröklött kombinált hiperlipémia következtében jön létre.

Az öröklött hiperkoleszterinémia genetikailag is jól definiált betegség, ami lehetetlenné teszi a szérumban szállított koleszterin érfalcsatornába történő megfelelő mértékű bejutását. A betegség homozigóta formája rendkívül ritka. A szérumban koleszterinszintje rendszerint kezelés nélkül meghaladja a 20 mmol/l-t, gyakran látható az inak felett duzzanatok (zsírdaganatok), a szemek körül mély aláárkolttság és jellegzetes elváltozás. A betegnek korábban még a felnőtt életkor előtt jelentkezett akut szívizominfarktus.

A heterozigóta öröklött hiperkoleszterinémia lényegesen gyakoribb. A szérumban koleszterinszintje gyermekkorban is elérheti a 10-11 mmol/l-es értéket. Tévedés azt hinni, hogy a betegségben szenvedő gyermekek, illetve serdülők kövérek. Általában sovány sápadt alárkolt szemű gyermekeket látunk. A növekedés befejezése után fiatal felnőttkorban következhet be az akut szívizominfarktus. A betegség felkutatása nem könnyű, mivel gyakorlatilag tünetmentes. Az elsősorban a veszélyeztetett populáció szűrését ajánlják a legtöbb országban. Ezek szerint az ismert hiperkoleszterinémias és/vagy fiatalkori érbetegségben szenvedő betegek utódainak szűrését lehet elsősorban megvalósítani, bár ezzel együtt sok országban ajánlják a bármilyen okból orvossal vérvételre kerülő gyermekek és serdülők szérumban koleszterinszintjének vizsgálatát is. A másodlagos szérumban koleszterinszint emelkedése esetében az elsődleges ok megfelelő kezelése csökkentheti a szérumban koleszterinszintet. Öröklött magas koleszterinszint esetén gyermekkorban a kezelést mindig érdemes diétával kezdeni. Az ajánlások szerint alkalmazott elsőlépcsős diéta, amikor a beteg napi 300 mg-nál nem fogyaszt több koleszterint, nem befolyásolja kedvezőtlenül a

gyermek növekedését és fejlődését, de a szérumban koleszterinszint sem csökken 15%-nál nagyobb mértékben. Gyógyszeres kezelésként a legutóbbi évtized megfigyelései szerint fordult a figyelem a sztatinnok alkalmazása felé. Fél évig tartó alkalmazás során lovastatin, sinvastatin és atorvastatin esetében sem észlelték lényeges mellékhatást és a szérumban koleszterinszint mintegy felére, azaz a normál határokon belülre csökkent. A sztatinnok gyermek- és serdülőkorban adása igen nagy körültekintést igényel. A gyermekkorban alkalmazást 6 éves kor előtt csak rendkívül ritka esetben lehet elkezdeni. A vérvételek, a májfunkciókat először kéthetente, majd havonta ajánlatos ellenőrizni. A cél, hogy a növekedés befejeződése után fiatal felnőttkorban ne alakuljon ki az egyébként a betegség során kialakuló érlemezésedéses csomó a megfelelő kezeléssel a szérumban koleszterinszintet a normál értéktartományok belül tartva elérhető.

Az öröklött kombinált magas zsírszint a vérben (hiperlipémia) egyik tünete a szérumban koleszterinszint, másik tünete a szérumban trigliceridszint emelkedése. Ez utóbbi növekedett bizonyos gyógyszerrel (például a gyermekek túlzott mozgáskényszerűsége esetén adott szerek) zedése, elhízás, illetve metabolikus szindróma, valamint máj- és immunbetegségek következtében is. Az emelkedett trigliceridszint következménye lehet a gyermekkorban kifejlődő hasnyálmirigy-gyulladás is. A hipertrigliceridémias gyermekek és serdülők általában elhízottak és 5-10% súlycsökkenés gyakran a szérumban trigliceridszint normalizálásához vezethet.

Az elíltettek miatt az elsődleges kezelés minden esetben a diétás és mozgáskezelés, mely utóbbi nélkül tartós eredményt ebben az életkorban gyakorlatilag lehetetlen elérni. A diéta alapja a só, zsír és finomított cukorszegény étrend, amiben fő szerepet a zöldség és gyümölcs, valamint a zsírszegény joghurt készítmények alkalmazása játszik. A mozgásformák megválasztásánál vigyázni kell az alsó végtag ízületei túlterhelésének lehetőségére, így a legkevésbé a futás ajánlható. Míg a tánc, a labdajáték, az atlétika több ága, valamint a megfelelő sebességbeállításal történő kerékpározás jelentős eredményt hozhat. A hangsúly a mindennapi mozgáson van.

Gyermekek és serdülőkben a felnőttkorban alkalmazott gyógyszerrel nincs megfelelő tapasztalat. Egyesek a halolajkapszulák alkalmazását ajánlották jó eredménnyel.

Nagyon sok hipertrigliceridémias serdülőből lesz beteg fiatal felnőtt. Különösen jelentős azok száma, akiknél a hipertrigliceridémia gyermek- és serdülőkorban magas vérnyomással és szénhidrátanyagcsere-zavarral (magas vércukorszint, illetve inzulinrezisztencia) társul. Ilyen gyermekekkel már 3 éves kortól találkozhatunk. Megfelelő ellátásuk a fiatal felnőttkor számos betegségének megelőzését segíti elő.

A család – szülők, nagyszülők –, az iskola, a házi gyermekorvosok, gyógyszerészek, védőnők, valamint bizonyos esetekben a testnevelők együttműködése biztosíthatja a zsírsanyagcsere-beteg gyermekek és serdülők időben történő felkutatását és megfelelő kezelését. Gyermekkorban és serdülőkorban minden centiméter növekedést az érrendszer teljes átalakulása kísér, tehát ebben az életkorban a beavatkozás sikere a felnőttkorban kezdett beavatkozás sikerénél jóval nagyobb lehet.

Dr. Zalai Károly ▲

ÉRDI ÚJSÁG

Hirdetni szeretne?

Hirdetésekkal kapcsolatban várjuk hívását hétköznap 8 és 17 óra között a

+36 1 814 4767
vagy a
+36 20 263 2514
telefonszámon!

Apróhirdetésekkal kapcsolatban hívja a

+36 23 523 030
+36 20 263 2518
+36 1 814 4763
telefonszámot!

Segítő Hangok

2011. október 7. 19.00

MOM Kulturális Központ

www.sebokesta.hu