

VIGYÁZZ!

HOGY SOSE ÉRJEN BAJ!

Szöveg: Nógrádi Gábor

Rajz: Cakó Ferenc

Kedves Barátom!

Az élet olyan, mint a folyó: csodálatos dolog, de nem veszélytelen. Ahogyan meg kell tanulni úszni, mielőtt a folyóba lépsz, úgy biztonságosan élni is meg kell tanulni. Élni, közlekedni, útra kelni, és vigyázni az úton viharban, napsütésben; erdőn, mezőn, városban, falun, szárazföldön és vízben.

VIGYÁZZ! című tájékoztató kiadványunk azért született, hogy ebben a tanulásban segítsen. Mutasd meg a barátaidnak, osztálytársaidnak ezt a füzetet, hogy nekik se legyen semmi bajuk, és őrizd meg, hogy évek múlva is felidézhesd: mire kell vigyázni!

Barátsággal üdvözlő a szerkesztő

Nógrádi Gábor

Átdolgozott, összevont kiadás – 2010

Megjelent az Országos Balesetmegelőzési Bizottság
támogatásával.

Szerkesztő-szövegíró: Nógrádi Gábor
Borító és illusztráció: Cakó Ferenc
Tanácsadó: Kiss Csaba rendőr alezredes (OBB)

Szöveg © Nógrádi Gábor 2007, 2008
Illusztráció © Cakó Ferenc 2007, 2008

www.nogradi.hu
Presskontakt Bt. 2131 Göd, Pf. 82
Felelős kiadó a Presskontakt Bt. ügyvezetője
info@presskontakt.hu
ISBN 978-963-9503-45-8
Műszaki szerkesztő: Székelyhidi Ilona
Szöveggondozás: GRAFICA Bt.
Megjelent 10 (A/5) ív terjedelemben
A könyv a debreceni Kinizsi Nyomdában készült
Felelős vezető: Bördős János ügyvezető igazgató

Nevem:
Telefon otthon:
Mobil:
Anya mobilja:
Apa mobilja:
Anya tel. – munkahely:
Apa tel. – munkahely:
Rokon (.....):
Rokon (.....):
Rokon (.....):
Rokon (.....):
Rokon (.....):
Barát (.....):
Barát (.....):
Barát (.....):
Barát (.....):
Osztálytárs (.....):
Osztálytárs (.....):
Osztálytárs (.....):
Osztálytárs (.....):
Szomszéd (.....):
Szomszéd (.....):

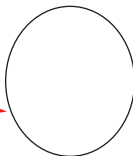
fotó

SEGÉLYKÉRÉS: 112 (Mentő, Tűzoltóság,
Rendőrség egész Európában!)

UJJLENYOMATOM:

Minden ujjlenyomat más.

Az ujjlenyomattal azonosíthatod magadat. Nyomd egyik
ujjadat egy bélyegzőpárnára és utána ide!



VÉRCSOPORTOM:

A vércsoportod fontos lehet balesetek esetén!

Milyen gyógyszerekre vagyok allergiás?

.....

Milyen betegségekem voltak:

.....

SÚLYOM: 2010 kg; 2011 kg; 2012 kg

MAGASSÁGOM:

2010 cm; 2011 cm; 2012 cm

FONTOS TELEFONSZÁMOK, CÍMEK:

Mentők: Rendőrség:

Tűzoltók: Gázművek:

Elektr. Művek: Vízművek:

Villanyszerelő:

Vízvezeték-szerelő:

Orvosi rendelő:

Fogorvos:

Iskola:

Osztályfőnök:

Tartalom

EGY JÁTÉK, AMELYBEN MINDENKI GYŐZ / 10

A ZEBRA NEM CSAK EGY ÁLLAT! / 12

Mit jelent?

Szeresd a zebrát!



VIGYÁZZ, HA NEM IS TE VEZETSZ! / 25

Tudáspróba – életet menthet

HA KÉT KERÉKKEL TÖBB VAN / 28

Jobb négy-öt intés, mint a képen legyintés

Láss és lássanak!

És még néhány szabály

HA LEROBBAN A JÁRGÁNY / 39

Villamos, autóbusz, metró, vonat, autó, lift

DE JÓ A VONATON! / 42

VÁR AZ ÚT, VÁR A TÁJ, VÁR A MESSZESÉG / 44

Mit vigyünk? Mit hagyjunk?

Öltözz ésszel

Pakolni tudni kell

Pakolási

típek



AZ VAGY, AMIT MEGESZEL / 51

A TÉRKÉP KÉZEN FOGVA VEZET / 52

Hogyan küldj jeleket?

A BÉKE ÉS A NYUGALOM BIRODALMA / 57

NEM MINDIG ÚSZOD MEG ÉP BŐRREL, DE NYUGI! / 58

Hol a hólyag? Ki a hólyag?

Csíp, harap, és nem Rózs! Mi az?

A fullánk nem támadófégyver, hanem védekező

Kellemetlen vendég: a kullancs

A VILÁG BARÁTSÁGOS, DE NEM VESZÉLYTELEN / 68

Ha jót akarsz, gondoldj a rosszra!

ÁLLATI TANÁCSOK / 72

A kígyó csak akkor mérges, ha felmérgecsíted

Védett állatok

Mérgező növények

AKI MINDENRE SZÁMÍT, AZT NEM ÉRHETI KELLEMETLEN MEGLEPETÉS / 86

LÉGY ORVOS, HA KELL! / 91

OTTHON NEM ÉRNET SEMMI BAJ? / 93

Konyha: mennyország és pokol

A szobában sem vagy

sebezhetetlen

Rémségek kicsi fürdőszobája

Ép ésszel, ép testben,

ép lélek



NE ÉGJ LE! / 100

A VÍZBEN IS BIZTONSÁGBAN / 103

**A TERMÉSZET SZÉP,
TE SE LÉGY CSÚNYA! / 107**

A növény is él, ne légy a gyilkosa!



**NE LEGYÜNK SZEMETEK!
GYŰJTSÜK A SZEMETET! / 112**

TŰZ VAN! TŰZ VAN! / 114

HA FELTÁMAD A SZÉL / 118

*Vihar, orkán, tornádó
Ha lecsap a villám*

KEVÉSBŐL SOKAT / 129

Egyszerű ételek készítése

AZ ÉLETET JELENTŐ VÍZ / 130

Iható víz

Bogyóvadászat

JEGES JÓTANÁCSOK / 137



**NE FOGADJ EL ÉDESSÉGET
IDEGENTŐL! / 141**

Mire vigyázzunk, ha elindulunk?

Mire vigyázzunk, ha úton vagyunk?

Ha megszólít egy idegen

Ha megkínál egy idegen

Ha otthon vagyunk



EGY JÁTÉK, AMELYBEN MINDENKI GYŐZ

A közlekedés olyan, mint egy társasjáték. Hát nem?

Repülünk csak fel a magasba!

Lebegünk a falu vagy a város felett.

Vajon nem olyanok innen az utcák, a terek, a járművek, a gyalogosok, mint egy társasjáték tábláján a rajzok meg a bábuk?

Ennek a játéknak azonban van egy csodálatos előnye minden más játékkal szemben. Ha betartjuk a szabályokat, nincs vesztes! Mindenki eléri a célját. A célt, ahova indult. Mindenki győz! Nem rossz! Hm?

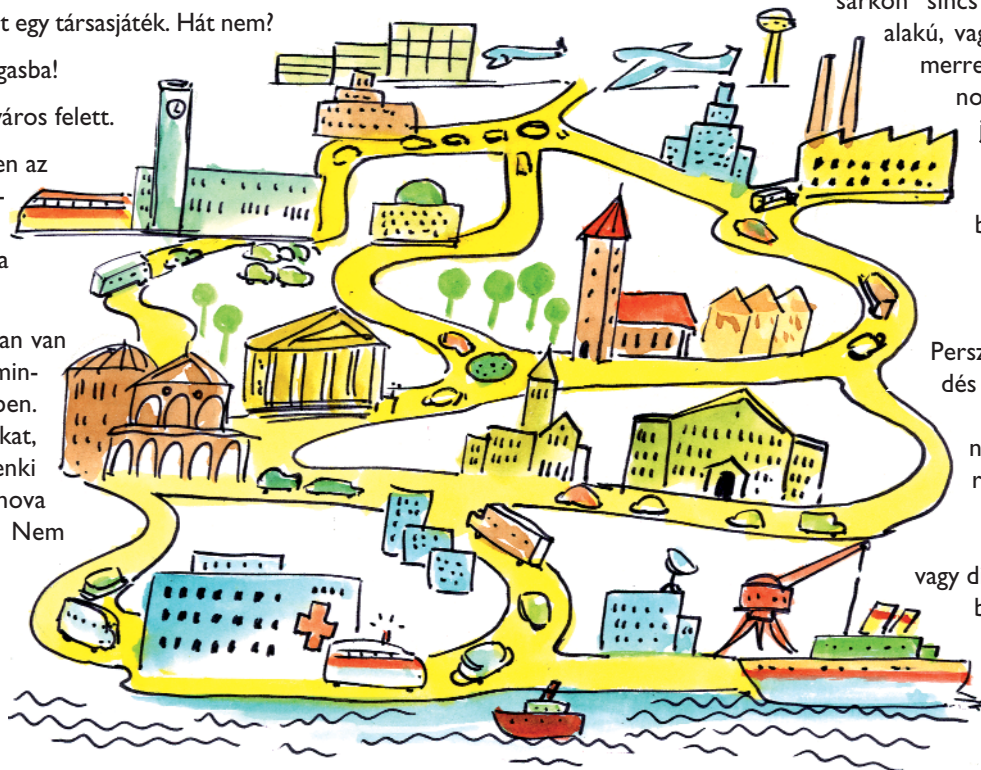
A szabályokat egyébként minden játékban be kell tartani, legyen az foci, fogócska, társasjáték vagy éppen közlekedés.

Ha neked mutat zöldet a lámpa és nekem nem, akkor nem indulhatok el. Ha pedig az én lámpám zöld, neked kell megállnod. Ha egy kereszttutcháoz érkezel biciklivel, és egyik

sarkon sincs háromszög alakú, vagy stoptábla, merre kell pillantanod először: jobbra vagy balra? Ismered a szabályt?

Úgy bizony, jobbra!

Persze a közlekedés igaziból nem játék, mert nem lehet félredobni, mint egy megunt Barbie babát vagy dinót. És néha balesettel jár, ami aztán végképp nem játék.



A ZEBRA NEM CSAK EGY ÁLLAT!

Mi csíkos?
A krumplibogár.
A zászló.
A tigris.
Az írásfüzeted.



No, meg a zebra!
De melyikre gondolunk?
Az állatra vagy a gyalogos átkelőre?

Zebra = Állat



Zebra = Gyalogátkelőhely

Mi a különbség?

Az egyik harap, a másik megvéd. Megvéd?
Igen, ha az autósok, motorosok betartják a közlekedési szabályokat, és megállnak a zebránál, amikor ott gyalogosok közlekednek.

**A szabályokat annak is ismernie kell,
aki autót még nem vezethet.**

Te vezethetsz? Nem? Mégis ismerned kell a közlekedési táblákat és szabályokat, mert biztosan nem ülsz egész nap otthon, mint befőtt a kamrában, meg dédnagyi a tévé előtt, hanem gyalogolsz, biciklizel, kutyát sétáltatsz, autóba ülsz, járműre szállsz, azaz: KÖZLEKEDSZ.

Megállsz a stoptáblánál biciklizés közben – ha ismered. Lelassítasz az elsőbbségadás kötelező táblánál – ha ismered. Jelzed a kezeddal, mikor be akarsz fordulni – ha a karjelzést ismered.

De mi történik, ha nem ismered?

Ütközés. Karambol. Törött csont. Sírás. Mentő. Kórház. Sánta, nyomorék, beteg lehetsz egy életre. Vagy történhet még rosszabb... (Ki se mondom.)

**Mit gondolsz,
érdemes megismerni
a közlekedési szabályokat?**



Figyelmedbe ajánljuk Ide nézek, odanézek című könyvünket. Írta Nógrádi Gábor, rajzolta Cakó Ferenc. A könyv néhány oldala a www.nogradi.hu honlapon is megtekinthető.

A nagyalakú színes, képeskönyv ugyan a kisebbeknek szól inkább, de a nagyobbak is szórakozhatnak rajta, és haszonnal forgathatják.

A következő oldalon találsz néhány táblát verssel.



Álljon meg a kerékpár!
Erre csak négy kerék jár.
Aki biciklizni akar,
kérem, forduljon meg hamar.



Utca végén tábla áll.
„Lassíts! Vigyázz! – kiabál.
– Nézz először mindig balra,
úgy menj a főútvonalra!



Ez az utca be van csukva,
pedig nincs rajta kapu.
Nem mehet be autóval,
sem anyuka, sem apu.
Gyalogosok jönnek, mennek:
kocsinak a jel piros;
mint egy kerek száj kiáltja:
ITT BEHAJTANI TILOS!



Tíz, húsz, harminc, negyven, ötven!
A táblákat ne vedd könnyen!
Ne mondd mindig: gyorsan, gyorsan!
Mert kiszállhatsz egy bokorban.



Nyíregyházán és Pesten
ne menj át az úttesten,
csak ha látod, hogy a tábla
utat mutat a zebrára.

Szeresd a zebrát!

Egyébként, ha a közlekedési szabályok, jelek jobban érdekelnek, mert azt tervezed, hogy egyszer majd kismotort, nagy motort, autót, vagy éppen kamiont vezetsz, kukkants a <http://kresz.lap.hu/> weboldalra. Ott mindent megtalálsz, ami a járművek vezetéséhez kell. Én most csak a zebráról írok néhány sort, hogy rövidebb legyen ez a füzet, és hosszabb az életed.

Kérdezed, miért éppen a zebra olyan fontos neked?

Mert a gyerekek sokszor közlekednek gyalogosan, és

A ZEBRÁN MINDIG A GYALOGOSNAK VAN ELSŐBSÉGE!

(Ezt most kiáltottam,
azért van nagyobb betűkkel írva.)



VIGYÁZZ! ELSŐBSÉGED CSAK AKKOR VAN, HA MEGADJÁK!

A kijelölt gyalogósátkelőhelyen a gyalogosnak van elsőbsége, de ez nem jelenti azt, hogy körütekintés nélkül átvágathatsz a gyalogátkelőn, mint megzavart antilopcsorda a vízmosáson.

Mielőtt lelépsz a járdáról a zebrára, körül kell nézni. Körül kell nézni még akkor is, ha lámpa irányítja a közlekedést, és a lámpa éppen zöldet mutat.

De miért kell a zöld lámpánál NEKED is úgy figyelned, mintha egy vadállatokkal teli dzsungelben mászkálnál, ahol jobbról egy oroszlán, balról egy párdúc bukkanhat elő minden irányjelzés és dudálás nélkül? (Naná, mert a párducnál van duka!... Hihi!)



Figyelni kell, mert lehet, hogy az egyik autóvezető figyelmetlen, és ráhajt a zebrára.

Meg az is lehet, hogy Bunkovics Béla a sárga lámpánál, egyik kezében a mobiltelefonnal, még át akar suhanni a gyalogátkelőn, ami ugyan tilos, de ő telefonál vagy siet!... (Esetleg a börtönbe, ha elgázol valakit.)

No, meg persze az is lehet, hogy elromlott az autó, vagy a motorkerékpár fékje, és a vezető nem tud megállni. Bár ez ritka!

VIGYÁZZ!

Ha nem nézel körül, mert úgy gondold, téged véd a közlekedési szabály a zebrán, és az autónak kellett volna megállnia, de nem állt meg, a baleset után már hiába ordítod, hogy: „Nekem volt elsőbbségem! Nekem van igazam”



Megsütheted az igazadat.

Cselekedj a mondás szellemében: „Okos enged, számár szenved.”

Ha látod, hogy például egy autó nem fog megállni a zebránál, engedd el. Mert, ha baleset történik, és te vagy az áldozat, nem vigasztal majd meg az, hogy a vezető esetleg néhány évre a rácsok mögé kerül, és ott gondolkodhat: érdemes volt-e ennyire sietni?

(Barátilag megsúgom: még akkor se rohanj át körültekintés nélkül a zebrán, mint egy hasmenéses Tarzan a bili irányába, ha egy felnőtt lelép a járdáról! A felnőttek is emberek. Ők is tévedhetnek. Ők is lehetnek figyelmetlenek.

Még nagyobb a veszély, ha a felfestett gyalogátkelőnél nincs lámpa.

Szomorú tapasztalatom, hogy az autóvezetők többsége nem ad elsőbbséget a gyalogosoknak a zebrán.

Többnyire még akkor sem állnak meg, ha a gyalogos már lelépett a járdáról, és elindult a túloldalra!

Te megállnál, ha autót vezetnél?

Remélem!

Mindezt azért is írtam le ilyen hosszan, hogy ha szereted és félted autóvezető családtagjaidat – apát, anyát, nagyit, idősebb testvéredet – kérlek, világosítsd fel őket, hogy:

„Fatikám! Mamikám! Tesó!

Tudjátok, hogy aki zebrán gyalogost gázol, az több éves börtönbüntetést is kaphat?

Ha pedig a szerencsétlen járókelő nem éli túl az ütközést, akkor öt év a bünti felső határa.

Még nagyobb gáz van, ha egynél több ember az áldozat. Ilyen esetben nyolc évig *ülhet a hűvösön* a vétkes vezető, ahogy azt mondani szokták.

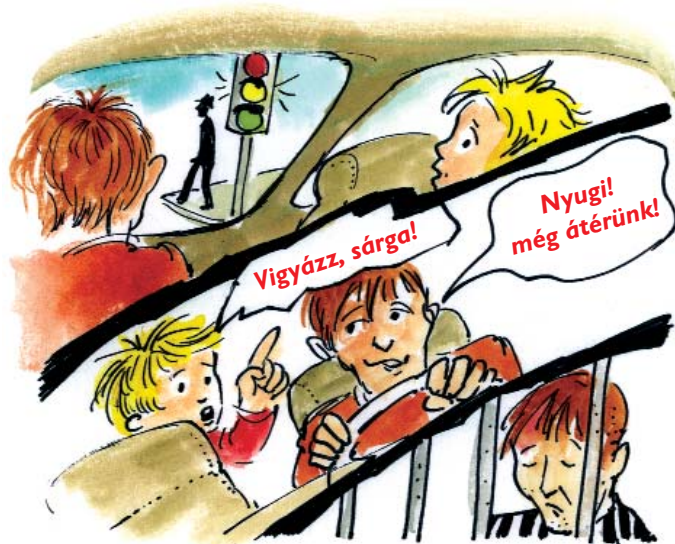
Ha pedig mindez úgy történik, hogy előtte alkohol tartalmú italt ivott a vezető, akkor még 2-3 évet hozzá kell adni a büntetéséhez!”

Tíz év szörnyű sok bezárva.

Ülj csak egyetlenegy órát a szobádban csendben, és nézd az üres falat!

No most képzeld el ezt sokezer órán át!

Gyerekek! Barátaim! Senkit sem akarok megrémíteni, de jó tudni, hogy a közlekedésben is igaz a mondás: többet ésszel, mint ész nélkül.



Ugye el tudod képzelni, mit érezhet az a gyerek, aki havonta egyszer, és akkor is csak a rácsok mögött láthatja az édesapját vagy az édesanyját? És mit érezhet az az apa vagy anya? És mit mondanak a gyereknek az iskolában? És mit érezhet az áldozat, akinek az egészségét, az életét tette tönkre ez a gázolás, ha éppen meg nem ölte? És mit érezhet a gyászoló család, a hozzátartozók?

Innen üzenem ISMÉT minden magyar autóvezetőnek,
és kérek, add át az üzenetet, akinek tudod, hogy:

A ZEBRÁN A GYALOGOSOKÉ AZ ELSŐBBSÉG!

Ismétlés a tudás anyja! Hangosabban mondjam?

**A ZEBRÁN A GYALOGOSOKÉ
AZ ELSŐBBSÉG!**

Még hangosabban?



No, persze, ha nem a kijelölt gyalogátkelőhelyen, azaz a zebrán mégy át, hanem csak úgy átvágsz az úttesten toronyiránt, mint egy macska, akkor az Isten legyen irgalmas hozzád! Mert ott, barátom, a gépjárműveknek van elsőbbségük. És ne hőbörögi, ha nem áll meg, és kivasal. (Megjegyzem, ha kivasal, már úgyse fogsz hőbörögni.)

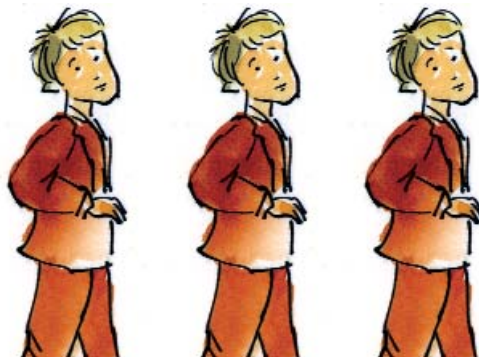
Persze, ha nincs zebra, azaz felfestett gyalogátkelőhely, és át akarsz menni a túloldalra, mert megláttad Bözsikét a suliból vagy Jocót, a barátodat, akkor sem kell életed végéig az utca egyik oldalán rostokolni. A főútvonalon az útkereszteződésben átmehetsz a gyalogjárdáról a gyalogjárdára. Sőt! Amikor nincs a közelben zebra, vagy útkereszteződés, akkor is átmehetsz, ha a legrövidebb átkelési utat választod. Csak ilyenkor még ezerszer jobban kell figyelni. Mert nem biztos, hogy neked van elsőbbséged! És az embernek csak egyetlenegy élete van. Sajnos!

Persze jó lenne, ha legalább kettő volna. Vagy három. Bírnánk, mi? Átmegy Józsin az úthenger, mire felkel és ballag tovább. Stanci néni meg dob egy hátast a meglepetéstől. „Nyugi Stancika! – így Józsi. – Ez még csak a második életem!”

I. Józsi

II. Józsi

III. Józsi



Nógrádi Gábor

A tengeren is túl

Mondatok a regényből:

„A Bánáti család Edit eltűnése előtt öt nappal érkezett a francia tengerpartra. /.../ Rogyásig pakolt autójukkal úgy néztek ki, mint akik nem egy hétre, hanem egy évre jöttek. Még a palacsintasütőt meg a vécekefét is elhozták. Hátha nincs a panzióban...

*

Az orkán olyan hirtelen csapott le a francia tengerpartra, mint egy ostor a gyanútlanul poroszkáló lóra. Az időjárással foglalkozók tudták ugyan, hogy vihar közeleg, és jelezték is a veszélyt, de az asszony nem figyelt...

*

Hazugság! – mondta Benedek dühösen. – Mind hazugság! Én tudom, hogy anyu él.

*

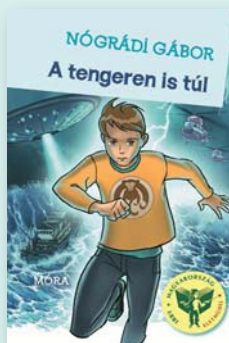
Figyelj rám Katus! – mondta a fiú. – Mindenki azt fogja neked mondani, hogy anya eltűnt a tengerben. De te ne hidd el! Te tudod, hogy nem tűnt el, hanem Miki majommal jön haza egy kis csónakban. Csak nagyon lassan jönnek, mert evezni kell...

*

Benedek leugrott az ágyról és átkarolta az anyja derekát. Érezte azt az ismerős, meleg tejszagú anyuillatot, amit anyyira imádott.”

www.nogradi.hu

www.mora.hu/sorozat/nogradi-gabor-muvei



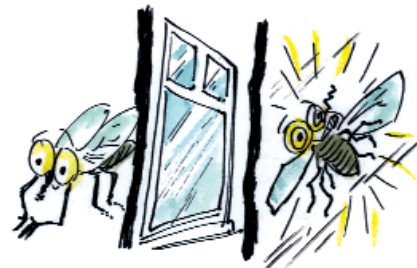
VIGYÁZZ, HA NEM IS TE VEZETSZ!

1. feladat: Mi következik, ha egy repülő bogár teljes sebességgel nekimegy egy átlátszó ablaküvegnek?

(Ablaktisztítás.)

2. feladat: Mi következik, ha nem vagy bekötve a biztonsági övvel, és a vezető hirtelen fékez, mert egy kutya az autó elé ugrik?

(Hát... Izé... Ne is gondoljunk rá! Vagy inkább gondoljunk?)



Ne hidd, kedves barátom azt, hogy azért, mert nem te fogod a kormányt, nem vagy felelős az autóban ülő családtagjaidért, és főleg magadért!

Ha valami baj történik, amit megelőzhettél volna, MERT TUDOD, MIRE KELL VIGYÁZNI, te vagy a hunyó! (Vagy legalábbis: te is hunyó vagy!) Megteszel-e mindent a saját biztonságod és a bent ülők biztonsága érdekében? Figyelmezteted-e őket a szabályokra?

De vajon ismered-e a szabályokat?

Tudáspróba

(A megfejtést – 1, 2 vagy X – írd a kérdés utáni keretbe!)

1. Hol kell beszélni az autóbán? ☐
 A járda felőli oldalon (1)
 Bármelyik oldalon (2)
 Az úttest felőli oldalon, ha nem jön jármű (X)

2. Mindig mindenkinek be kell kötnie magát biztonsági övvel az autóban? ☐
 Csak a vezetőnek és a mellette ülőnek kell. (1)
 Csak a felnőtteknek kell, akár elől, akár hátul ülnek. (2)
 Mindenkinek be kell kötnie magát, aki az autóban ül. (X)

3. Ha a vezető leállítja az autót, be kell-e húzni a kéziféket? ☐
 Csak akkor, ha lejtőn áll meg az autó. (1)
 Mindig be kell húzni, ha leállítja a motort és kiszáll. (2)
 Elég sebességbe tenni az autót, ha leállítják. (X)

4. Mit tehetünk a fejünk mögé a kalaptartóra? ☐
 Bármit, ami elfér. (1)
 Semmi olyasmit, ami egy fékezésnél a nyakunkba eshet. (2)
 Csak az esernyőt, mert arra szükség lehet, ha kiszállunk. (X)

5. Lehet-e labdázni egy kicsit a mozgó kocsiban? ☐
 Nem lehet, mert a vezető elé pattanhat a labda, és baj történhet. (1)
 Lehet, de csak hátul. (2)
 Lehet, de csak nagyon ügyes gyerekek labdázhatnak. (X)

6. Ha a mozgó kocsiban leejtem a könyvem, játékomat vagy ☐
 bármit, kikapcsolhatom-e az övemet, hogy lehajoljak és felvegyem?
 Természetesen egy pillanatra ki lehet kapcsolni. (1)
 Jobb, ha a felnőttek kapcsolják ki az övüket, és veszik fel, amit elejtettünk. (2)
 Senki se kapcsolja ki a menet közben a biztonsági övét. (X)

A telitalálatos szelvény a következő:

1. (1) A járda felőli oldalon kell beszélni, mert ott nem üthet el egy közlekedő jármű.
2. (X) Mindenkinek be kell kötni az övét, még a csecsemőnek is, akit babakajlyóba ültetünk.
3. (2) Mindig be kell húzni a kéziféket, ha leállítjuk a kocsit, mert bármi miatt elgurulhat, és balesetet okoz.
4. (2) Semmit se tegyünk a kalaptartóra, ami a nyakunkba eshet. (Még a macskát se! Hátha nem tud megkikapaszzkodni fékezés-kor.)
5. (1) Labdázni, dobálni, ugrálni a mozgó autóban életveszélyes.
6. (X) Senki se kapcsolja ki a menet közben az övét, mert lehet, hogy éppen abban a pillanatban fekszik a vezető vagy – ne adj Isten! – karambol történik.

MEGFÉJTÉS

Gratulálok, ha a jó válaszokat jelölted be!
 Javaslom, tedd fel ezeket a kérdéseket családtagjaidnak, barátaidnak, osztálytársaidnak!

A jó válaszok megismerése életet menthet!

HA KÉT KERÉKKEL TÖBB VAN

Kerékpározni jó! Kerékpározni: erő, ügyesség, bátorság, természetesség. A kerékpározás varázsának titka: én hajtom, én egyensúlyozom, és egy kéz- vagy lábmozdulattal én irányítom.

A kerékpár szinte összenő velem, ha repülök a szélben. Szűk erdei ösvényeken, keskeny utakon, sziklás vidékeken, városi kapuátjárókon suhanunk a bicajjal, amit autóval nem tehetünk soha!



Van azonban két intellem, amit be kell tartani:

VIGYÁZNI MAGUNKRA, VIGYÁZNI MÁSOKRA.

Ehhez kell egy jól felszerelt kerékpár és a közlekedés szabályainak ismerete. Ha ebből a két dologból egy hiányzik, nagy baj lehet! (Ezért nem tud a macska kerékpározni. Neki mind a kettő hiányzik.)

Aki nem szereli fel a kerékpárját a szükséges biztonsági eszközökkel, az nem csak a saját életét sodorhatja veszélybe, hanem mások testi épségét is.

HOL BICIKLIZZÜNK?

1. kerékpárúton vagy kerékpársávban, ha van, vagy, ha az nincs,
 2. kerékpározásra alkalmas útpadkán, vagy, ha az sincs,
 3. az úttest jobb szélén, vagy, ha azt nem lehet,
 4. a járdán. De ha a járdán kell kerékpározni, ott csak nagyon lassan szabad! Maximum 10 kilométeres sebességgel.
- És a gyalogosokat nem zavarhatjuk!

VIGYÁZZ!

Az útpadkán, az úttesten és a járdán csak egy sorban szabad kerékpározni.

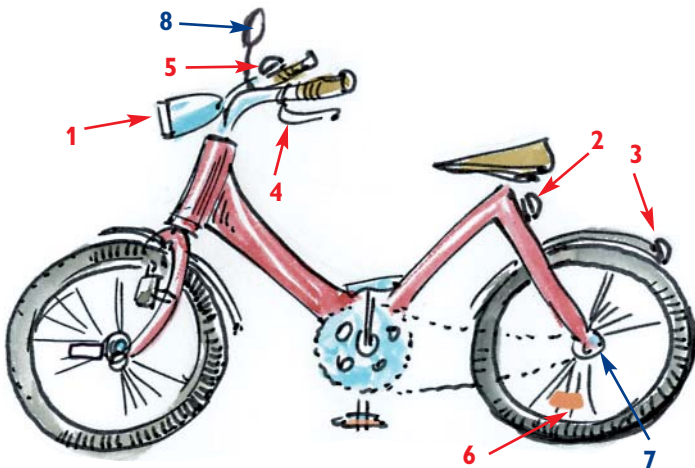
A kerékpárút szuper dolog, de ott is figyelni kell a kereszteződésekben

- a lámpára meg a beforduló járművekre,
- a gyalogosok váratlan lépéseire,
- a kutyák felbukkanására,
- a többi kerékpárosra, akik hirtelen változtatnak irányt, vagy előzni akarnak.

Kötelező: **1** fehér fényű lámpa **2** vörös fényű lámpa
3 vörös színű prizma **4** két, egymástól független fék
5 csengő **6** küllőprizma.

Ajánlott: **7** karos szélességjelző prizma (előre fehér, hátra piros fényt adó); **8** visszapiillantó tükrök

Mielőtt kimennél biciklizni, nagyon előnyös megtanulni, hogy melyik a bal kezed és melyik a jobb. Ha kétbalkezes vagy, akkor jegyezd meg, hogy a szíveddel ellenkező oldalon lógó kart nevezik mások jobb kéznek.



Nógrádi Gergely

VAU!

Itt az idő, hogy megtudjatok egy hétpecsés titkot: a vizsla a borítón valójában egy tizenkét éves, Pali nevű fiú!

Na de mégis mit keres Pali egy kutya bőrében? Miért változott vizslává egy langyos júniusi estén? És vajon örökre kutya marad? Mit szólnak a szülei, ha meglátják? Hogyan járhat így iskolába? Megismeri majd a szerelme? Sikerül elmenekülnie a sulis csibészei elől?

A Vau! című regény öt éve jelent meg először, és azóta a regényolvasó gyerekek kedvence lett. Népszerűségét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy 2010-ben az év-tized ötven legjobb magyar gyerekkönyve közé választották az olvasók és a kritikusok.

www.nogradi.hu



Jobb négy-öt intés, mint a képen legyintés

1. Az úttesten vezess határozottan, de ne kockáztass! Jobb ma egy nyugis pedálozás, mint holnap gipszben a Baleseti Kórházban.

2. Add meg az elsőbbséget a többi járműnek, ha a tábla ezt jelzi, de ha neked megadják, ne tétovázz! A bizonytalankodás veszélyesebb, mintha leállsz és vársz.

3. Haladás közben tarts legalább egy méter távolságot a járdaszegélytől vagy a forgalmi sáv szélétől, illetve a parkoló autósor mellett. Így elég helyünk marad a manőverezésre egy hirtelen akadály, egy besülyedt csatornafedlap, burkolathiba vagy egy figyelmen kívül elinduló autó esetén.



4. Jelezd, ha irányt akarsz változtatni! Jelezd, ha előnyt adsz valakinek! Jelezd, ha megértetted a másik jelzését! Pillants a szemben haladó szemébe! Abban láthatod, mit akar csinálni, mi a szándéka. (Ez nem azt jelenti, hogy biciklizés közben szemezz a szemben jövő lánnyal vagy fiúval. Udvarlásra balesetmentesebb terepet válassz!)

5. Óvatosan közelítsd meg azokat az autókat, amelyekben ülnek, mert az ajtót hirtelen kinyithatják, hogy kiszálljanak!

Sose feledd Mátyás király bölcs mondasát, amellyel Kínizsi Pált elindította a kenyérmezei csatába: **Jegyezd meg hős vezérem: lehet, hogy a másik ember az idióta, de te kerülhetsz bajba!**

(Persze nem pontosan így mondta, csak mai magyarra fordítottuk.)

Láss és lássanak!

Ne csak a suliba meg a buliba öltözzünk minél feltűnőbbben. A biciklin is látsszunk, mert az életünkkel játszunk! Vegyél fel fényvisszaverő mellényt! Ragassz a kerékpárra és a ruhádra színes, fényvisszaverő (ön-tapadós) szalagokat, matricákat! Ez a fénysziporka persze nem helyettesíti este a kerékpár lámpáit!

VIGYÁZZ!

Azt ugye tudod, hogy a tojás könnyen törik?

A jó fejek fejkédőben bicikliznek!

Már kisebb bukásnál is életet menthet!

(Bence fiam 2005 augusztusában motorral nekiment egy váratlanul sávot váltó autónak. Lába tört két helyen is, toló-székben élt hónapokig. De felépült, meggyógyult, mert a bukósíak megmentette az életét.)

Tudom, hogy szívesen karikáznál Évikével vagy Lacikával egy kerékpáron, de sajnos tilos. Büntivel jár. Csak tizenhat éven felüliek szállíthatnak a bicikli pótlásán tíz évesnél nem idősebb gyermekeket. Vagy már elmúltál tizenhat? Bocs! Nem tudhattam.



És még néhány szabály...



Tudod, hogy gyalog és kerékpárúton óránként **húsz kilométernél nagyobb sebességgel nem karikázhatsz?** (Azt mondom, ez nem sebesség? Ha ilyen gyorsan tudnál futni, te lennél a maratoni futás magyar bajnoka, és világ bajnoka – a nők között.)

Kerékpárúton, ha ott gyalogosok nem közlekedhetnek, bringázhatsz harminc kilométeres sebességgel is. Kevés?

Természetesen ezer kilométeres sebességgel is száguldhatsz a kerékpároddal, ha – felszállsz vele egy repülőgépre. Höhö!

Néha előnyös az autók, buszok, kamionok között, ha az ember kerékpáros.

Például ha útkereszteződésben vagy vasúti átjáró előtt megállnak az autók, akkor kerékpárral az álló autók jobb oldalán előre mehetünk: az álló sorban elsők lehetünk.



Aztán az sem hátrány, ha valahol külön kerékpársávot csináltak. A biciklis nyíl szerint biztonsággal haladhatsz az úttesten közlekedő járművek mellett, ha a szaggatott vonalon nem gurulsz át, és persze a többi közlekedési jelet, táblát is figyelembe veszed.

A KERÉKPÁROS ÉSSZEL ÉL

Nem teker Szentendrétől Bakonyig, ha ott akar túrázni.

Há' micsinál, haver?

Elpedálozik a HÉV-ig, ott felteszi a kerékpárt a peronra (ahol lehet), leszáll a Batthyány téri végállomáson, elteker a Déli pályaudvarra, felteszi a bicajt a vonatra, s leszáll a Bakonyban.

Ja! Tényleg!

A kerékpáros ésszel él, haver.

Ha HÉV-vel vagy vonattal akar menni valahova, de messze lakik az állomástól, odahajt a kerékpárral, és leteszi a gépet a megőrzőbe vagy a tárolóba, és lezárja. Vetted az adást, haver?

Naná!

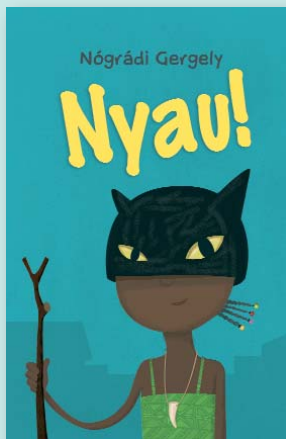


UTOLSÓ TITKOS TANÁCS TÚLÉLŐK SZÁMÁRA

A tömegközlekedésben mindenütt figyelni és vigyázni kell, mert a világon egyetlenegy (majdnem teljesen) bal-
esetmentes hely van, ahol mások váratlan megjelenésé-
re, felbukkanására, kiszámíthatatlan mozgására nem kell
számítanod.

Ez a hely a vécé!

De ez is csak akkor, ha magadra zárod,
és nem a Kossuth téren trónolsz egy bódében.



Nógrádi Gergely

NYAU!

Dzsungel. Hűvös éjszaka. Meztelen, fekete bőrű kislány zokog a bozót mélyén. Úgy hívják: Csicsi.

A szüleit siratja. Elpusztították őket egy törzsi háborúban.

Egy francia expedíció megtalálja Csicsit, és Magyarországra hozza.

A kislány egyenesen Szilas Pali családjához kerül. (A Vau! olvasói már ismerik Szilasékát!)

Vajon hogyan illeszkedik be egy fekete kislány egy magyar családba, ha bogarakat eszik, a kutya tálkájából iszik, a virágföldbe temeti az egeret, gyufa nélkül tud tüzet gyújtani, és macskává változik, ha megijeszti?

De ami még ennél is izgalmasabb talány: ki és milyen okból rabolja el Csicsit a Szilas családtól?

Szerezd meg és olvasd el a tündéri fekete kislány kalandos történetét, amelyről már most sokan azt állítják: biztosan helyet kap majd a következő évtized ötven legjobb magyar gyermekkönyve között!

www.nogradi.hu

HA LEROBBAN A JÁRGÁNY

Mi a teendő, ha műszaki hiba vagy egyéb ok miatt lerobban az autó, a metró, a vonat vagy az autóbusz?

Ez sajnos mindennapos jelenség. Ami működik, az el is romolhat.

A közlekedési járművek is elromlanak néha. A vonat is megállhat a nyílt pályán. Az autóknek kifogyhat az üzemanyaguk. Vagy áramszünet van a villamos vonalán, esetleg a metrón.

VILLAMOS, AUTÓBUSZ

Egy villamos vagy egy autóbusz is lerobbanhat útközben.

Lehet, hogy el kell gyalogolni a következő megállóig.

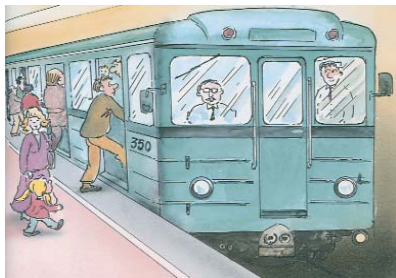
Ha furcsa vagy ismeretlen a környék, ne indulj el egyedül!

Maradj a villamoson vagy a buszon, és kérd meg a vezetőt, hogy értesítse a szülőidet vagy a rendőrséget!



METRÓ

A meghibásodott metrókocsit elhagyni **TILOS!** A föld alatt és a felszínen közlekedő metróvonatokat a síneken elektromosság működteti. Ha véletlenül rálépsz egy sínre, megüthet az áram! Várd meg, hogy mit mond a vezető, és aszerint cse-



lekedj! Lehet, hogy bent kell maradni a kocsiban, és megvárni, amíg megjavítják!

Utasítás nélkül ne hagyd el a vonatot! És ne idegeskedj, akárhova sietsz!

Az életed, az épséged minden programnál fontosabb, nem? Zsuzsika vagy Zsoltika is meg fogja érteni, hogy miért késtél a randiról, ha éppen oda igyekszel.

VONAT

A vonatok is megállhatnak a pálya közepén. Ilyenkor sohase szállj le! Még akkor sem, ha már látod a házatok tetejét. Legfeljebb akkor hagyd el a vonatot, ha mindenki elindul a kálauz vagy más vasúti alkalmazott vezetésével.

Képzeld el, ha leszállsz, és közben a vonat elindul!

Vagy valaki leszáll utánad, aki nem a legjobbat akarja neked. Vagy a mezőn, ahol átsétálsz, találkozol egy bikával, amelyik összetéveszt egy másik bikával, amilyen rosszul lát!

AUTÓ

Ha egy forgalmas úton haladtok, és a ti kocsitok robban le, **NE SZÁLLJ KI**, mert könnyen megsérülhatsz!

Mellettetek a járművek jönnek-mennek.

A vezető majd megmondja, mi a teendő.

Lehet, hogy gyorsan meg tudja javítani az autót.

Akkor az a legbiztonságosabb, ha addig a kocsiban várakozol. De ha, mondjuk, egy olyan úton vagy téren romlik el a jármű, vagy fogy ki belőle a benzin, ahol hátulról vagy oldalról nekimehet egy másik jármű, akkor jobb, ha elhagyjátok az autót, és egy biztosabb helyen várakoztok, amíg nem jön a segítség.

LIFT

Ha a liftbe ragadsz, nyomd meg a vészjelzőt! Ha akarsz, kiabálhatsz is, legfeljebb felkelted Józsi bácsit a harmadikon vagy Irma nénit a negyediken. Ilyenkor ez nem számít udvariatlanságnak. Vészhelyzet van. Ők is kiabálnának a te helyedben.

Persze, ha a liftben van telefon, hívd a kezelőt, és mondd el, melyik házban vagy, és hány emberrel állt meg a lift! Ezután nyugodtan leülhatsz, ha van elég hely.

Várj, míg megérkezik a segítség!

Nyugi! A liftek úgy működnek, hogy a kezelő könnyedén fel tudja húzni a következő emeletre, ahol biztonságban kiszállhatsz.

DE JÓ A VONATON!

Természetesen nem csak az autóban kell figyelni. Nem csak ott kell ismerni az életünket, testi épségünket megóvó szabályokat.

Vonaton utazni például nagyszerű dolog, nem kell folyton az utat lesni az autó vezetőjének. Nincs biztonsági öv, nincs szigorúan rögzített gyerekülés, és akkor állsz fel, hogy járkálj, amikor akarsz. A vonat fut veled a cél felé, miközben a családtagok, a barátok egymással foglalkozhatnak, társasjátékot játszhatnak vagy beszélgethetnek.

A vonaton a kerékpárjaitokat ugyanúgy magatokkal hozhatjátok, mint az autón, hogy ha leszálltok, biciklivel karikázzatok tovább a vadregényes tájakon, ahol a vonat se jár.

Igaz a vonaton való utazásnak is megvannak a szabályai, amelyeket be kell tartani.

Ha például felállsz, akkor kapaszkodni kell, hiszen a mozdonyvezető fékezhetsz, és biztosan nem akarsz a szemben ülő utas nyakába pottyanni. A csomagokat is úgy kell elhelyezni a csomagtartóban, hogy ne zuhanjanak valaki fejére egy váratlan fékezésnél. A folyosón meg kell fogni az ablakok közötti fémfogantyúkat, mert csúnyán megütheti magát vagy más, aki nem kapaszkodik.

Az ablakokat ki lehet nyitni, ha a többi utas is beleegyezik, de semmit nem dobhatunk ki rajta, mert 1. szemetelni tilos; 2. a szél berepítheti az üdítő dobozunkat vagy a csirkecsontot a szomszédos fülkébe, ahol esetleg egy vad és izmos

fiú arcán csattan a szemét, aki pillanatokon belül meglátogat minket, és nem lesz barátságos.



A rádióunkat se bömböltessük, amíg lehet fülhallgatót kapni. És az evéssel meg ivással is vigyázzunk. Mi sem örülnénk egy fejünkre borított pohárnyi kakaónak, vagy az ingünkön landoló vajás zsemlének.

Ezt a néhány szabályt azonban nem nehéz betartani. Különösen, ha tudjuk, hogy cserébe a folyton változó gyönyörű tájak látványát kapjuk, és nyugodt szüleinket, akik nem az útra merednek az autóból, hogy ne történjen semmi baj, hanem velünk foglalkoznak.

**VÁR AZ ÚT, VÁR A TÁJ,
VÁR A MESSZESÉG...**

**Mit vigyünk?
Mit hagyjunk?**



Gondold végig, hova, milyen helyre mész? Erdőbe, hegyre, víz mellé, városba, táborba, falura, pusztára? Mire számíthatsz ott? Hidegre, nedvességre, erős napfényre, esőre, viharra, szélre?

Fontos, hogy csak a legszükségesebb dolgokat vidd! Ne pakold el a hajszárítót, ha konnektor sincs! És a kis fodros, piros blúzodat is otthon hagyhatod a szivárványos flitterekkel, ha madárlesre mentek a Kiskunsági Nemzeti Parkba. Lehetőleg mindenből a legkönnyebbet és legkisebbet válaszd! Ne cipelj felesleges súlyt! Hátráltat és megkínóz.

Ideális esetben egy gyerek terhelése az összsúlya tíz százalékát nem haladhatja meg. (Tehát egy hatéves gyerek kettő, egy tíz-tizenegy éves négy kilogrammos hátizsákot cipelhet hosszú távon. Vihet többet is, csak akkor olyan lesz a gerincoszlopa egy idő után, mint egy agg orángutáné.)



VIGYÁZZ!

Olyan ruhákat csomagolj be, hogy több, vékony rétegben öltözködhess! Így a ruharétegek a nagy hidegben melegen tartanak, és levetheted azokat, ha meleged van. A bundádat, meg a vastag, meleg kezeslábasodat felejtse el!

A vastag ruharéteg csak akadályozza a mozgást, és nehezebben is szárad.

Öltözz ésszel!

AZ ERDŐ NEM A TOPMODELLEK KIFUTÓJA!

A könnyű, gyorsan szárítható pamutnadrágok és a kényelmes szélzsekik is megvédenek a szélről meg az esőtől.

Ha egy napra még, akkor is legalább egy váltás ruhát csomagolj! (Ha ijesztő barlangban vagy sötét erdőben fogsz kóvályogni, esetleg támadó állatokra is számíthatsz, akkor alsóneműből többet is eltehetsz.)

Mindig viselj kényelmes cipőt vagy bakancsot! A szép edzőcipődet, amit tegnap kaptál, ne a túrán járasd be!

A sapka két szempontból is hasznos: hidegben segít megtartani a test melegét, melegben pedig megvédeni az erős naptól, és esetleg a kullancsoktól is.

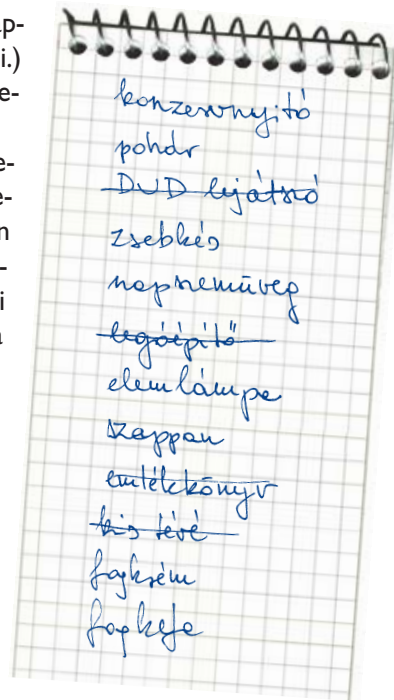


Pakolni tudni kell

A legjobb, ha az indulás előtti napokban összeírod egy papírra, mit kell magaddal vinned. Egy-két tapasztalt felnőtt segíthet ebben. (Nem a szomszéd nénire gondoltam, aki három bőrrönddel megy két napra Tapolcára fürödni.) Egy ilyen lista nagy segítség.

Inkább kerüljenek bele butaságok, amelyeket pakolás közben majd kihúzol, mint-hogy elfelejts valami fontosat, például a fogkefét vagy a napszemüveget.

(Egyszer nem vittem papír zsebkendőt, és megfáztam a túrán. Hadd ne részletezzem, hogy mikbe fújtam az orromat!)



Álljon itt egy lista, ami fontos és felesleges dolgokat is tartalmazhat attól függően, hogy mit válaszolsz az első két fontos kérdésre:

Hová indulsz? Mire számíthatsz ott?

- vízálló táska/nejlon
(hátizsák béleléséhez)
- sampon, szappan, törülköző, fogkefe, fogkrém, papír zsebkendő, naptej, WC-papír
- elsősegélynyújtó felszerelés (ragtapasz, kötszerek, gumi-fáslí, térd- és bokafix stb.)
- gyógyszerek
(ajánlott: vitaminok, láz- és fájdalomcsillapító, izomgörcsoldó, hasfájdó széntabletta, orrcsepp, égés utáni spray, kenőcs rovarcsípésre, sebhintőpor stb.)
- napszemüveg, baseballsapka
(nyáron, meleg, flanel ruhadarabok)
- elemlámpa, kis tükör (jeleket adni szükség esetén), iránytű, gyufa, bicska
- sátor, a sátor kellékei, hálózsák
- vizesüveg, főzőedény fedővel, műanyag csésze és tányér
(a fém még jobb, nem törik, és vizet lehet melegíteni benne, evőeszközök, konzervnyitó, tartalék nejlonszatyrok (pl. a szennyes ruhák számára, szemetesnek stb.))
- magas energiájú élelmiszerek
(mogoró, mandula, aszalt gyümölcsök, csoki, müzliszelet)

Pakolási tippek

Ha több helyre van szükséged, tedd a zoknikat a cipőkbe, a kisebb holmikat a sarkokba, és lazán göngyölítsd fel a rövidnadrágokat és a polókat!

A tisztálkodási szereket tedd egy jól zárható zacskóba, nehogy kifolyjanak!

A gyufásdobozt vízhatlan csomagolásban tedd el, alufóliában vagy nejlonzacskóban, mert ha nedves lesz, akkor komoly gondjaid lesznek, amikor tüzet akarsz gyújtani, hogy megmelegedj, vagy egy kis teát készíts.



VIGYÁZZ!

- Bepakolás előtt nejlonnal béleld ki a hátizsácodat, és a ruhaneműket is tedd műanyag szatyrokba. Így minden száraz marad!
- A legnehezebb dolgokat felülre tedd! Így a súly a válladra nehezedik. A ruhaneműket a hátadhoz pakold!



- Az olyan tárgyakat, amelyekre gyorsan vagy többször szükséged lehet, az oldalzsebekbe rakd! (Víz, esőköpeny, kis törülköző, bicska, iránytű, estére elemlámpa stb.)
- A legjobb, ha te csomagolsz, mert akkor tudni fogod, hogy mi hol van! (Ezt a mondatot mutasd meg segítőkész szüleidnek!)

Túlélőcsomag

A következő létfontosságú tárgyakat olyan, vízálló csomagolásban tartsd, amely kényelmesen elfér a hátizsákodban:

iránytű, síp, gyertyák, kisméretű tükör (jelek küldéséhez), vízálló toll, gyufa, zsebkés, tű és cérna, pénz vészhelyzet esetére, elsősegélykészlet, spár-ga és kötél (eszközök készítéséhez), zseblámpa és elemek.



AZ VAGY, AMIT MEGESZEL

rost:
20 g



Vajon tényleg vannak egészségtelen és egészséges ételek? Valójában bármelyikből ehetsz, csak arra kell figyelned, hogy mennyit. Az ételek és italok ugyanis különféle tápanyagokat tartalmaznak. Például: zsírt, fehérjét vagy szénhidrátot. Fontos, hogy egyik tápanyagból se fogyasszunk túl sokat vagy túl keveset.

Miből mennyit kell ennie egy 10 éves gyereknek naponta, hogy a szükséges 1800 kcal energiával rendelkezzen? Az a helyes, ha egy 10 éves gyerek naponta nagyjából a következő tápanyagmennyiségeket fogyasztja:

zsír: 70 g
(amelyből a telített zsírsav legfeljebb 20 g)



só: 4 g

szénhidrát: 100 g
(amelyből a cukor legfeljebb 85 g)

fehérje: 50 g

Ezek a mennyiségek persze lehetnek kicsit nagyobbak, ha tízévesnél idősebb vagy, illetve a súlyod több 40 kilogrammnál, vagy sokat mozgatsz.

De vajon honnan tudhatod, hogy az ételedben, italodban mennyi van ezekből a tápanyagokból?



Ma már egyre több élelmiszer címkéjén találsz erre vonatkozó tájékoztatást.

A TÉRKÉP KÉZEN FOGVA VEZET

A térképen való tájékozódást nehéz megtanulni könyvből, de könnyű az életben.

Kell hozzá egy térkép, egy gyalog- vagy biciklitúra, és valaki, aki ért a térképolvasáshoz. (Piri néni, aki nyolcszor tévedt el Aranyosmandulán, ahol csak egy utca van, nem éppen a legjobb túravezető.)

Egy kicsit persze otthon egyedül is tanulhatsz. Például, ha ismered a településedet, ahol élsz, és van egy térképed róla.

Vedd elő a térképet, és keresd meg rajta az ismerős utcákat, tereket, híresebb épületeket. Vagy ha jól ismeresz egy tájat, keresd meg az ismerős dombokat, ösvényeket, patakokat.

Képzeletben sétálj végig a már sokszor végigjárt utakon, és ujjaddal kísérd magadat a térképen. Állapítsd meg, milyen jelölések mit jelentenek! Egy felnőtt családtag-

gal vagy idősebb testvérrel játszhattok is, hogy megtalálod-e az ismert utcákat, épületeket.

Az ember egyedül is sok mindent megtanulhat. Persze az egy kicsit nehezebb, mintha tanár vagy szülő tanít.

De amit egyedül tanulsz meg, azt nehezebben felejtet el, mint amit segítséggel tanulsz. Érdekes, nem?



VIGYÁZZ!

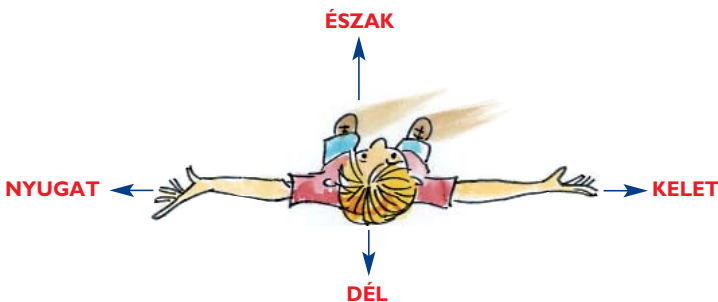
Az életmentő csomag egyik legfontosabb eleme az iránytű.

Segít tájékozódni, megtalálni a helyes irányt.

Használatának elsajátítása időt vesz igénybe, tehát ajánlatos már otthon gyakorolni, mielőtt a vadonba, a hegyre vagy a pusztára merészledsz!

Ha nincs iránytűd, akkor a Nap segítségével könnyen rájöhetsz, merre van észak, kelet, dél vagy nyugat!

Persze nem árt, ha ezt a kis verset megtanulod úgy, hogy észak felé nézve állsz:



Elöttem van észak,
háтам mögött dél,
balra a nap nyugszik,
jobbra a nap kél.

Hogyan küldj jeleket?

Ha eltévedtél vagy elvesztetted a helyes útirányt, fontos tudnod, hogyan küldhetsz olyan jeleket, amelyeket mások könnyen észrevehetnek.

Majdnem minden jel – amely legalább háromszor észlelhető – veszélyt jelez.

Ezek sípjelek vagy kisebb tűzrakások, füstjelzések, illetve fényvillanások lehetnek.

Tehát fénnel vagy hanggal egymás után háromszor jelezd a veszélyt! Akkor mindenki tudhatja, aki látta az első jelzést, hogy nem bosszantani akarod, ha tükörrel a szemébe villantasz például a másik hegy gerincéről.

Éjszaka olyan tüzet célszerű rakni, amely nagyon sok fényt bocsát ki.

Az egész erdőt azért ne gyújtsd fel, ha eltévedtél, inkább szedj száraz fűvet, ágat, papírt, levelet, s ezeket használd tűzjelzőnek..

Napközben a füstöt már nagy távolságról is észre lehet venni. A zöld levelek, moha vagy nyirkos fa fehér füsttel ég; a gumi vagy az olajos rongyok pedig feketével.

Nógrádi Gábor

A hó fogságában

Mondatok a regényből:

„A nagyinál még egy rendes tévé sincs, csak az a kis képernyős – folytatta Kriszti. – És ha odamegyek folyton ugráztat... Meg leforrázza a tyúk tollát, ami bűdös... És hideg van a szobában...”

★

Ádám néha beszélgetett Krisztinával, ha nem kellett segíteni az apjának a boltban, vagy az áru-beszerzésben. Még lovagolni is megtanította.

★

Kriszti nem akart a nagymamájával veszekedni. Valahogy ki kell bírni ezt az estét meg az éjszakát. Holnap, világosan már kimehet egy kicsit játszani Bundással.

★

Az öregasszony ismét szokatlan gyengeséget érzett. Mintha megszédült volna. Egyik kezével felborította a tálat, a másikkal elkapta az asztal szélét... Kriszti a nagymamájához futott. Ügyetlenül átfogta a nagydi derekát, és óvatosan a legközelebbi székhez támogatta. – Nincs semmi baj – mondta az öregasszony. – Csak elfáradtam egy kicsit.

★

Kriszti szülei már elhagyták a Balaton nyugati szélét, amikor egy rendőr megállította a kocsijukat. – Nem lehet továbbmenni – mondta a rendőr. – A hótorlaszok miatt járhatatlan az út. – A kislányunk és az édesanyám egy behavazott tanyán rekedtek – mondta az apa. – És az anyám rosszul van.”

www.nogradi.hu

www.mora.hu/sorozat/nogradi-gabor-muvei



A BÉKE ÉS A NYUGALOM BIRODALMA

A kirándulás öröm. Öröm, mert mozgás és élmény. Néha még egy jó kis izgalom is, hogy látunk-e őzikét, vagy meggyullad-e a tűz a bogrács alatt. Esetleg visszatálunk-e a kijelölt útra vagy életünk végéig a dzsungelben kóválygunk, és mi leszünk az új Maugli.

A természet nyugalmat áraszt, gyönyörű látványt nyújt, és csak a madárdal töri meg a csendet. Ha megállsz az erdőben vagy a mezőn, és behunyod a szemed, körülbelül azt halod, amit születésed előtt hallhattál. Halk zúgás, apró neszek: a létezés zajai. Ilyenkor, ha lehet, ne bömböltesd teljes hangerővel a legújabb zenédet! Lehet, hogy te élveznéd, de az erdő állatai vagy a közelben tartózkodó emberek biztosan nem örülnek neki. Ha mindenképpen zenét akarsz hallgatni, tedd azt fülhallgatóval, mint a járműveken szoktad!



NEM MINDIG ÚSZOD MEG ÉP BŐRREL, DE NYUGI!

Ép bőrrel csak az éjszakai alvást lehet megúszni otthon az ágyikódban. De néha azt sem. Bejöhet egy szúnyog az ablakon és téged választ vacsorára. Vagy a kistesód bemászik este a takaród alá, mert fél a sötétben, és hajnalban lelök a saját ágyadról.

Vagy a blöki felugrik rád reggel, hogy vidáman belenyaljon az arcodba, és a válladon támaszkodik meg éles körmeivel.



A kirándulást vagy turistautat sem mindig úszod meg kisebb-nagyobb karcolás, sérülés, sebek, vagy hólyagok nélkül. Ha csak nem bűváruhában mégy föl a Bakonyba. Ráadásul a sérülések és horzsolások könnyedén elfertőződhetnek, ezért fontos, hogy a sebet mindig tisztán és szárazon tartsd!

Ha csak pici sebről van szó, finoman mosd le szappanos, meleg vizes gézzel vagy tiszta ruhadarabbal, hogy ne maradjon piszkos vagy homokos!

Ha van nálad elsősegély doboz, fertőtlenítsd Betadinnal. Aztán enyhén szorítsd el a sebet száraz, bolyhoktól mentes anyaggal, hogy elálljon a vérzés, majd ragaszd le sebtapaszzal!



A szálka szúrása is nagyon fájdalmas lehet, és el is fertőződhet, ha nem távolítod el gyorsan!

A megsebzett bőrrészt alaposan mosd le meleg, szappanos vízzel, de úgy, hogy a szálka ne csússzon mélyebbre!

Aztán steril (kifőzött vagy legalább alkohollal fertőtlenített) szemöldökcipesszel fogd meg, amilyen mélyen csak tudod! Ezután nyugodtan, határozottan és ugyanolyan szögben húzd ki a szálkát, mint ahogyan belement!

Ha sikerült, akkor finoman nyomkodd meg a seb körüli területet, hogy buggyanjon ki egy kis vér! (Ha kis olvasóm a vér szótól elájult, mint én gyerekkoromban, akkor valaki kis pofonokkal térítse magához, vagy hideg vízzel mossa meg az arcát!)

A vércseppel együtt a még benn maradt piszok is kijön.

Végül mosd le ismét a szúrás helyét tiszta vízzel, töröld meg, és ragassz rá vízálló sebtapaszt!

A vágásokra és horzsolásokra is érdemes sebtapaszt tenni. Ha valamelyikük komolyabb vagy nagyobb területet érint, jó lesz be is kötni a sérülést!

Ha a vágás mély, nagy, vagy nagyon vérzik, azonnali orvosi ellátásra van szükség, mert lehet, hogy össze kell varrni!



Hol a hólyag? Ki a hólyag?

Akinek már volt a sarkán hólyag, az tudja, mennyire fájhat. És nem csak fáj, de a járást is megnehezítheti.

Ha útnak indulsz, viselj kényelmes túrabakancsot. Olyat, ami nem kezdi ki a sarkadat. És húzz fel legalább a bakancsod száráig érő vastag pamutznokit!



Ha mégis hólyag keletkezik a lábadon, mosd meg meleg, szappanos vízzel, majd öblítsd le! Ezután alkohollal vagy valamilyen sebfertőtlenítővel töröld meg le, és óvatosan szúrd ki egy fertőtlenített tűvel, hogy a keletkezett folyadék eltávozhasson belőle.

Ezután ismét fertőtlenítsd.

Napközben tegyél rá sebtapaszt vagy kötszert!

Éjszakára hagyd szabadon, hadd szárítsa a levegő!

Ha nem a sarkadon van a hólyag, hanem te magad vagy hólyag, mert a legutóbbi divatcipőben, vagy magas sarkú szandálban még yürázni, hogy a többiek megpukkadjanak az irigységtől, végül te fogsz megpukkadni a dühtől, meg a fájdalomtól.

Csíp, harap, és nem a Rózszi! Mi az?

Amint azt már az eddig leírtakból is sejtethed, a természet tele van meglepetésekkel. Néha csak otthon veszed észre, hogy gyanús sebek vannak rajtad itt-ott, amit nem szaladgálás vagy játék közben Rózsika vagy Lacika okozott. Néhány csípés vagy harapás csak pici nyomot hagy, de ennek ellenére nagyon veszélyes is lehet. Ez azonban ne tartson vissza a kirándulástól! Nem félni kell, hanem vigyázni! (Emlékszel? „Jobb félni, mint megijedni!”) Az ember nem élhet szkafterben, mint az űrhajósok. (Képzeld el, amint szkafterben berohansz a végébe! Mire leveszed, már nem kell levenni.)



A fullánk nem támadófegyver, hanem védekező

Sokan félnek a méhektől és a darazsaktól. Félni lehet, de ne ijedj meg!

A méhek és darazsak általában nem támadnak, kivéve, ha dühösek. S mikor dühösek? Ha feldühítjük őket. Ebben hasonlítanak ránk, a tanárainkra, a szüleinkre, a testvéreinkre, és egyáltalán:



minden emberre, aki kiereszti a fullánkját, ha dühös. És még jobban kiereszti, ha nem hagyják békén. Ha felmérgezik. Ha egy méh vagy darázs repked körülötted, fuss arrébb. Ne próbáld elkergetni, mert ezzel csak jobban felingerled, és biztosan megcsíp!

Ha mégis megcsíp egy méh, azonnal távolítsd el a fullánkját: körmöddel oldalirányban kezd el dörzsölni a csípés helyét. Ha ecetes borogatást teszel rá, hamarabb elmúlik a fájdalom. Ne ijedj meg, de elárulom: a rovarcsípés számtalan allergiás tünet előidézője lehet. Főleg, ha sok fullánk okozza. Te már azonban tudod, hogy ha nem ingereljük a darazsakat, a méheket, akkor nem támadnak.

Soha ne surrkáld vagy piszkáld a csípést! Ha piszkálsz, akkor a fullánk még több mérget bocsájt ki magából!

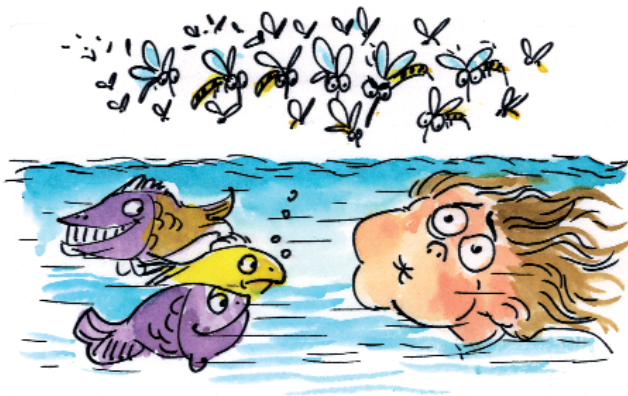
**„Készülj a bajra, akkor talán el tudod kerülni!”
– mondta a nyúlányó a kis nyúlnak,
és a vadászidény kezdetén kitett egy táblát
a kuckójuk közelében:
FERTŐZÖTT TERÜLET!**

Hogyan kerülheted el a méh- vagy darázscsípést?

Ne közelítsd meg a darazsak élőhelyét és a méhkaptárakat!
(Ha mézre vágysz, menj a boltba!)

Ha mégis támadnak, takard be a fejedet, és szaladj biztonságos helyre! Ha nincs ilyen a közeledben, fuss át bokrokon, magasabb növényeken, gyomokon, virágokon!

Ne ugorj a méhek vagy a darazsak elől a vízbe, mert ott fognak várni rád, ahol lemerültél, míg fel nem jössz levegőért!



A legtöbb rovarcsípés fájdalmas ugyan, de viszonylag veszélytelen. Általában a bőr felső hámrétegébe szúrva juttatják be mérgeiket, ez okozza az erős viszketést és a csípés helyének megdagadását.

Van azonban egy icipici, de méhnél és daráznál veszélyesebb állatka, amelyről külön fejezetben kell beszélnünk.

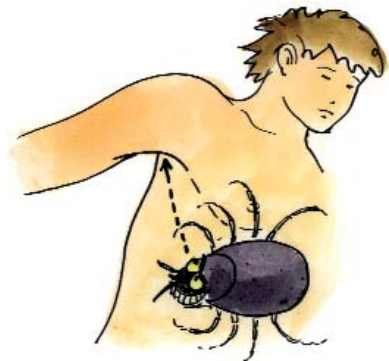
Kellemetlen vendég: a kullancs

A lexikon szerint a kullancs

1. az az osztálytársunk (fiú vagy lány), aki állandóan a nyakunkon lóg, és nem bírjuk elzavarni, lerázni;
2. az a rovar, amelynek csípése kellemetlen, és komoly betegséget is okozhat.

A kullancs tehát egyik legkisebb és leggonoszabb ellenségünk. A bőrünkre mászik, belénkvágja éles fejét, és jobban szívja a vérünket, mint a tesónk, ha el akarja kérni a legkedvesebb játékunkat.

Egy rövidebb erdei séta, vagy kerti ugrándozás után is ajánlatos alaposan megvizsgálni magad este, amikor fürdesz. A kullancs különösen a meleg helyeket, vagyis a testhajlatokat kedveli. Éppen olyan, mint egy regénybeli, vagy filmbeli vérszívó vámpír, csak mini.



Erdőn, mezőn ajánlatos olyan ruhát viselni, amelyik a legkevésbé hagyja szabadon a nyakadat, karodat, lábadat.

De azért ne ijedj meg nagyon: a kullancs csípése önmagában nem veszélyes, csak, ha vírussal fertőzött.

Minél rövidebb ideig van a kullancs a bőrben, annál kisebb a fertőzés kockázata. A bőrbe fúródott kullancs eltávolítását bízd felnőttre, ha lehet. Ha nincs a közelben felnőtt, akkor rád vár „a sebészi feladat”.

Ha jól akarsz magadnak, semmi esetre se próbálkozz úgynevezett házi módszerekkel, mint a kullancs lecsepegtetése olajjal, vagy valamilyen oldószerrel. Ezzel többet ártasz, mint használsz! Ne használd a körmeidet se a kullancs eltávolításához. Még akkor sem, ha elég nagynak látszanak ahhoz, hogy nyakon csípd a kis vérszívót. Ezzel ugyanis annyira szétnyomhatod az okatlan állatot, hogy ijedtében még azt a mérgeanyagot is beléd fecskendezi, amit egyébként elfelejtett volna.

A kullancsok a téli hónapokban is veszélyt jelenthetnek.

Meleg, esős téli napokon megszakítják téli álmukat, és áldozatra vadásznak.

Csak 7 °C alatti hőmérsékleten vagyunk tőlük biztonságban. Ilyen hidegben minden, a pókok családjához tartozó rovar téli álmot alszik.

A legjobban 17 és 23 °C közötti hőmérsékleten érzik magukat, viszonylag magas, 80-85% páratartalom mellett. Télen általában tölgyesek és bükkösök közelében keresnek menedéket, mert ezeknek a fáknek a levelei lassan korhadnak el, ezért viszonylag kellemesebb hőmérsékletet és páratartalmat biztosítanak. Így élnek át hosszabb időt is a talajban, tartós hidegben és talajfagyban.

A kullancs eltávolításának helyes és biztos módja a kullancs-eltávolító csipesz – kanálnak is mondják – használata. A bőrhöz a lehető legközelebb kell megragadni, és lassan kihúzni. Ha már kihúztad a kullancsot, a csípés helyét fertőtlenítőszerrel, pl. jóddal vagy alkohollal alaposan be kell kenni.

Ha a téma részletesebben érdekel, a <http://kullancs.lap.hu> weboldalon sok érdekeset olvashatsz.



A VILÁG BARÁTSÁGOS, DE NEM VESZÉLYTELEN

Soha ne gondold, hogy az erdőben vagy a mezőn tett séta mindig biztonságos és cseppet sem veszélytelen! Nézd meg, hova lépsz, merre jársz!

Mérges kígyókkal vagy oroszlánokkal nemigen fogsz találkozni a Bükkben vagy a Hortobágyon, de azért ne nyargalássz eszetlenül.



Az állatok nagyon érzékenyek a kicsinyeikre és a területükre. Mindenáron meg akarják védelmezni azt. Ha veszélyt érzlelnek, biztosan támadnak! Még egy aranyosnak tűnő édes kis bolyhos birka is rád ronthat, ha ellenségnek gondol!

Különösen vigyázz, ha kutyával sétálsz. Tartsd mindig pórázon, nehogy elijessze az állatokat vagy kárt tegyen a természetben!

Ha jót akarsz, gondoldj a rosszra!

Mit jelent ez a cím?

Ha el akarod kerülni a bajt, ne felejtse el, milyen bajok történhetnek!

Ha egészséget és hosszú életet akarsz, ismerd meg a baleseti veszélyeket!

Azt szokták mondani: jobb félni, mint megijedni.

(Félni azt jelenti, hogy tudjuk, milyen bajok, balesetek következhetnek be, és természetes, hogy félünk tőlük. De ismerjük ezeket és így megelőzhetjük. Megijedni, akkor szoktunk, amikor a baj megtörténik. De akkor már késő.)

Nem kell sok ész hozzá, hogy elhiggyük:

- az ügyesebb, edzettebb, egészségesebb gyereket kevesebb baleset érheti;
- ha egy birka megtámadja, gyorsabban el tud futni;
- ha egy lépcsőn megcsúszik, hamarabb visszanyeri az egyensúlyát;
- ha egy buta iskolatárs verekedni akar, le tudja szorítani a támadót az anyaföldre, míg a gyerek meg nem tanulja a jó modort.

Nógrádi Gábor

A bátyám zseni

Mondatok a regényből:

„Miközben Gergő úgy vonszolta maga után az öccsét, mint Róbert Gida Micimackót a lépcsőn, Tom csak arra gondolhatott, hogy bekövetkezett, amit megjósolt: a testvére megőrült...



Lantos Eszter születésnapj bulija óta más se járt Tom fejében, mint a szőke, kékszemű lány fehér pólóban, amin elől a felirat úgy hullámozott, mint gyenge szélben a Balaton.

Tanárnő, kérem, ha a Molina Gergely mégis feltalálta a tolmácsgépet, akkor nem lesz több angolóra?

Tom elsápadt a dühtől. Ő jót akar! Egyszer az életben meg akarja óvni a bátyját a csalódástól, egy csalótól, és akkor ezt kapja?

A nagy szélhámosnak azon a napon, amikor egy kétmillió dolláros üzletet akart nyélbe ütni, nem volt egyetlen fillérje sem.

Don Alfredónak egyetlen atyai kérése volt: akárhol is tartózkodik a csaló szélhámos, keressék meg, és hozzák el neki ajándékba egy kis fekete műanyag zsákban piros szalaggal átkötve a fejét.”

www.nogradi.hu

www.mora.hu/sorozat/nogradi-gabor-muvei

Ha az edzettebb, egészségesebb gyerek

– ugrál, játszik, hintázik, kisebb a veszélye, hogy felbukik, leesik, lába, keze, karja törik;

– ha influenzajárvány van, ő nem kapja meg a betegséget, vagy gyorsan meggyógyul; (Ugyanez érvényes a többi betegségre is!)

– ha kirándul, jobban bírja a hosszú utat, az erős napsütést, a meredek hegyet, vagy a nagyvárosi mászkálást reggeltől estig.

– hosszabb ideig és ügyesebben tud focizni, biciklizni, úszkálni, teniszezni vagy éppen sielni.

De hogyan lehetsz egyre ügyesebb, egyre erősebb és egészségesebb?

Mindenki tudja. Nem titok.

Sok sport, kirándulás, mozgásos játék, labdajáték, és egészséges étkezés!

Kevesebb gyorséttermi kaja, meg nyalánság, mert attól akkora lesz a hátsó feled, mint a mackómamának.

Kevesebb cukros üdítőital, mert attól olyan fogaid lesznek, mint a rozsdás gereblyének.

Kevesebb csoki és kevesebb mindenféle ropogtatni való, mert húsz éves korodra a pocakodtól nem fogod látni a cipőd orrát.

A hosszú élet titka a sok mozgás, az egészséges étkezés és a mosoly. Az a mosoly, ha te mosolyogsz, és az is, ha rád mosolyognak.

ÁLLATI TANÁCSOK

Persze nem csak a bogarak, meg a rovarok lehetnek kellemtelen vendégek az életünkben. Az emlősök éles fogazattal rendelkeznek, amely fertőző kórokozókat hordozhat. Ezért szoktak veszettség elleni védőoltást adni annak, akit egy ismeretlen kutya megharap.

Minden macska- vagy kutyaharapást legalább öt percig öblíts, hogy ne maradjon rajta az állat nyála! Kösd be steril, de legalábbis nagyon tiszta, nem bolyholódó anyaggal! Soha ne köss csomót a kötszerre, ez akadályozhatja a vér áramlását! Inkább vágd fel csíkokra a sebtapaszt, ragaszd velük a kötszert a bőrrödre, így rögzítsd, hogy ne mozduljon el! (Ha a kistestvéred harap meg, mert haragszik vagy kajának néz, akkor a fertőtlenítés elmaradhat. Nagyon kicsi a valószínűsége, hogy a kistesód meg van veszve, bár te természetesen ezt mondd a szüleidnek.)



Minden kutyaharapásnál ellenőrizni kell a kutya oltási könyvét (ismerős kutyánál is). Ha a kutya be van oltva veszettség ellen, nyert ügyünk van. Ha nincs, vagy nem tudjuk azonosítani a kutyát, mert pl. elszaladt, sajnos minket kell beoltatni.

Természetesen másképpen kell viselkedni a rovarokkal, bogarakkal szemben, és másképpen, ha oroszlán, aligátor vagy medve támad meg. A Mátrában és a Bakonyban azonban elenyészően kevés az efféle vadállatok száma. Egészen pontosan egy sincs belőlük

Ha tudni akarjuk, hogy milyen állatokkal találkozhatunk utunk során, s milyen veszélyekre kell felkészülnünk, akkor valamennyire értenünk kell a nyomolvasáshoz.

Az állatokról lábnyomaik és ürülékük segítségével sokat megtudhatunk. Nyomai elárulják, hogy milyen állat és mely irányba halad.

A nyomok mérete és mélysége utal az állat nagyságára is. Az ürülék vagy az ételmaradékok arról is árulkodnak, hogy az állat növény- vagy húsevő. Az ürülék puhaságáról megmondhatod, mikor volt ott az állat. Minél keményebb, annál régebben.

Az állatürülék vizsgálata után jó alaposan moss kezet! Keresz gyümölcs-dió-mogyoró vagy más ételmaradékokat, esetleg valamilyen, oda nem illő dolgot! Ezek nyomravezethetnek!

Az állatoktól származó zajok is sokat segíthetnek: a hang el-
árulja, milyen állatról van szó, és főleg, hogy merre található!
Nincs annál rosszabb, mint ha ebédhez készülődve hirtelen
egy vaddisznó jelenik meg, bár meg se hívtad a partira.

VIGYÁZZ!

- A nagytermetű állatok mély, míg a kicsik sekély, lapos nyomokat hagynak!
- Ha eldöntötted, melyik utat választod, és ugyanott akarsz majd visszafelé jönni, hagyj magad után jelöléseket olyan helyeken, ahol azok nem veszhetnek el, nem sérülhetnek meg és biztosan a helyükön maradnak!
- Ha éhes állat elől menekülsz, gázolj át bármilyen vízfelületen, hogy elveszítse a szagodat!

Ha nem akarsz nagyobb bajt magadnak:

- mindenképpen kerüld el a friss zsákmányt védelmező állatokat (te is lángot okádsz, ha valaki kikezd a „szerelmeddel”)



- mindenképpen kerüld el a kölykeit védő nőstényeket (figyeld meg az emberanyákat, ha a gyerekeiket valaki szidja vagy fenyegeti! Az oroszlánmama hozzájuk képest kiscica a faliképen.)
- soha ne aludj abban a ruhában, amelyikben főztél vagy ettél! (Pláne, ha megint leetted magad, mint szoktad. Az állat – mondjuk, egy kóbor kutya például – az inged szagáról azt hiheti, hogy te is egy csirkepörkölt vagy nokedlivel.)



- ne hagyj szabadon frissen készített ételt! (Az állat nem tudja, hogy nem hívtad meg ebédelni vagy vacsorára. Az illat odacsábítja, és aztán magyarázkodhatsz neki a fa tetejéről.)
- sátorban ne hagyj ételt, mert reggel észreveheted, hogy tíz mezei egérrel vagy ezer hangyával durmoltál!
- a szemetet is a tábortól messzebb gyűjtsd össze! (A te szemeted az állatoknak étel lehet. Nem biztos, hogy örülnél, ha reggel két vaddisznó randizna a sátrad előtt.)



Ha eldobott papírzacskót, üdítő üveget vagy dobozt, fedetlenül hagyott tűzgyújtási helyet és egyéb emberi szemetet találsz nyomolvasás közben, akkor tudhatod, hogy a Szabó Lórika, vagy a Nagy Pancsika nevű neveletlen kis emlős járt és szemetelt arrafelé.

VIGYÁZZ!

A legkedvesebbnek látszó állat viselkedését sem lehet kiszámítani, ha nem te idomítottad. Az állat nem gondolatolvasó: nem tudhatja, hogy te gonosz szándékkal vagy szeretettel közeledsz hozzá.* Az édes kis cica, amikor megsimogatod, úgy megkarmol, hogy leüvöltöd a tetőről a cserepet.

A gombóc kis kutyus az orrodba harap, amikor éppen azt mondd neki, hogy „ugyuli-bugyuli”. Az állat nem tudja, hogy te csak jót akarsz neki. Az állat félti a területét, a kajáját, és fél az idegenektől. Ha közeledni akarsz hozzájuk, meg kell tanulnod, hogyan nyúlhatsz hozzájuk veszélytelenül. S most nézzünk egy állatot, amelyiktől sokan félnek, s amelyik Magyarországon is megtalálható a természet lágy, vagy kevésbé lágy ölen!

* Ha kacagni akarsz, olvasd el a témáról: Karinthy Frigyes: Szeretem az állatot című humoros írását. Megtalálod: <http://mek.oszk.hu/00700/00719/00719.htm#21>. A humoreszk egy nyulacsokról szól, amit az író szeretne megsimogatni. Szegény nyuszi azonban nem tudja, hogy a nagy író semmi mást nem akar, csak megsimogatni. Nem agyonütni, nem megsütni és megenni, csak megsimogatni...

„...Nem akarok semmit tőled, te fehér, ijedt kis nyúl, csak meg akarom simogatni a fehér bundádat, hátrafelé és óvatosan, hogy jól essék neked... Ezt érzem, egészen melegen és önzetlenül, felolvadva ebben a védő, önzetlen, odaadó szeretetben, és a kis fehér nyúl után nyúlok, hogy megsimogassam. A kis nyúl azonban, ijedt kis dög, riadtan lelapul, és kifut a tenyerem alól, be a konyhaszekrény alá...”

A kígyó csak akkor mérges, ha felmérgesíted

Sokan félnek a kígyóktól, pedig Magyarországon sokkal több mérges ember él, mint kígyó. Mérges kígyófajtából mindössze kettőt találunk: a kereszt- és a rákosi viperát. De ezeket sem találjuk meg, mert az élőhelyük elpusztult, összezsugorodott. Ennek ellenére hajlamosak vagyunk minden siklóban veszélyes viperát látni. Ahogy szegény pókoktól is a frász töri ki a tudatlan gyerekeket.

A legjobb, ha egyetlen kígyónak látszó állatot sem piszkálsz. Jobb a békesség! Ne tegyél semmiféle döfő, piszkáló, hirtelen mozdulatot a hüllő irányába! És ne is lopakodj felé egy gyors fotó reményében!

A mozdulatlan kígyóról se gondold soha, hogy nem él. Néhányuk csak akkor mozdul, ha az áldozat már elég közel van és lecsaphat rá! Persze, mint írtam, a mérges kígyók annyira ritkák Magyarországon, hogy még a kutatók se találják meg őket. (Természetesen más orszá-

gokban sokkal több és többféle kígyó található esetleg. Ezt utazás előtt kiderítheted az internet segítségével.) Ha valami csoda folytán mégis találkozol egy kígyóval, és megmar, ne próbáld kiszívni a mérget a sebből, mert az a nyálon keresztül könnyen a véráramba juthat!

Inkább szorítsd le jól a sebet és ne mozdítsd a lábadat! Tegyél rá tapaszt és pólyával tekerd körbe a környékét is! Ez lelassítja a mérgeg áramlását, így időt nyersz, amíg jön az orvosi segítség!

Az óriáskígyóktól pedig egyáltalán ne félj. Egyrészt, mert csak az állatkertben találkozhatsz velük, másrészt, mert nem a mérgükkel támadnak. Szorítással végeznek a zsákmányukkal, azaz összeroppantják őket. Nem mondom, hogy ez kellemes, de ha nem őket akarod ölelgetni, csak messziről figyeled a viselkedésüket, akkor ilyen veszély nem fenyeget.

Ki mérges?
Én!

A kígyóknál gyakrabban találkozhatasz kirándulásaidon gyíkokkal, szalamandrakkal. Mozdulatlaná dermedve napoznak a napsütött helyeken. Ne bántsd őket, mert biztos, hogy ők sosem bántanak. Védett állatok (lásd az 82. oldalt!), mert egyre kevesebb van belőlük, hála a buta embereknek, akik irtják őket.



Mindenesetre akad egy-két tanács, ami jól jön, ha meg akarod védeni magad a kígyóval szemben.

- Viselj vastag, magasan a boka felett záródó bőr bakancsot!
- Ne ingereld a kígyót! Hátrálj lassan, legtöbbjük ezután el-sikklik.
- Ellenőrizd a takarókat, csomagokat és a ruháidat, mielőtt felveszed vagy használod őket, mert búvóhelyként használhatják!
- Csak a kijelölt ösvényen haladj!
- Soha ne lépj vagy érints meg olyan helyet, amelyet nem látsz be!
- Semmiképpen se próbáljuk meg a kígyót beszorítani valahova, hogy megfogjuk vagy megijesszük. Éppen ellenkezőleg, helyet kell biztosítani neki, hogy elmenekülhessen. Ha a kígyó támadni készül, lassú mozgással hátráljunk, így biztosítva számára a menekülés lehetőségét.
- És végül: nem az a mérég, amit a viperától kaphatsz, hanem a váratlan dogairás, ha nem készültél fel rá. Az ellen nincs védőoltás.

Ha mégis megmar egy kígyó annak ellenére, hogy Magyarországon alig van belőlük, és nem is ingerelted, sőt!, akkor – mozogj olyan keveset, amilyen keveset csak tudsz! (A mozdulatlanság lelassítja a mérég beáramlását a vérkeringésbe, ahonnan az elérheti az életfontosságú szerveket.) Legfőképpen pedig ne mozgasd a megharapott végtagot!

– És semmiképpen nem szabad kiszívni, kivágni, vagy lekötöni a sebet.

– Mosd ki a sebet szappannal és vízzel, hogy a méregnek legalább egy részét eltávolítsd, és fedd le a sebet tiszta, száraz kötszerrel!

– Ha fáj a csípés helye, vegyél be fájdalomcsillapítót!

– És természetesen hívd a mentőket, vagy menj a legközelebbi kórház elsősegélynyújtó részlegébe, amilyen gyorsan csak lehet, hogy megkapd az ellenmérget!

(Mint már írtam, sok közeli vagy távoli országban, ahova nyaralni vagy turistaútra mégy, lehetnek mérges kígyók. S nem is kevés! Úgyhogy nem nagy butaság, ha megjegyzed a tanácsaimat.)

VIGYÁZZ!

Ha a közeledben valaki csípés vagy harapás áldozata, ne adj neki ételt, csak vizet. Azt is lassan, kortyonként igya! Amint teheted, mutasd meg orvosnak a csípést vagy harapást!

Védett állatok

Nem hagyhatjuk ki könyvünkől azokat a védett állatokat sem, amelyekkel természetjárásod során esetleg találkozol. Igen sokba kerülhet neked egy ilyen állat elfogása vagy elpusztítása.

A védett állat neve

Ekkora összegre büntethetnek, ha elfogod, esetleg elpusztítod az állatot

Barna rétihéja (Circus aeruginosus)	50 000 Ft
Borz (Meles meles)	10 000 Ft
Daru (Grus grus)	50 000 Ft
Énekes rigó (Turdus philomelos)	2 000 Ft
Erdei pinty (Fringilla coelebs)	10 000 Ft
Fehér gólya (Ciconia ciconia)	100 000 Ft
Fekete rigó (Turdus merula)	2 000 Ft
Fülemüle (Luscinia megarhynchos)	10 000 Ft
Füsti fecske (Hirundo rustica)	2 000 Ft
Gyöngybagoly (Tyto alba)	100 000 Ft
Holló (Corvus corax)	50 000 Ft
Közönséges denevér (Myotis myotis)	10 000 Ft
Mókus (Sciurus vulgaris)	2 000 Ft
Nagyfülű denevér (Myotis bechsteini)	100 000 Ft
Sárgarigó (Oriolus oriolus)	10 000 Ft
Sün (Erinaceus concolor)	2 000 Ft
Szalamandra, foltos (Salamandra salamandra)	10 000 Ft
Túzok (Otis tarda)	500 000 Ft
Vakondok (Talpa europea)	2 000 Ft

Az állatok egy részét az országok és az okos emberek azért védik, mert 1. nagyon kevés van belőlük, és nem akarjuk, hogy kihaljanak; 2. hasznosak, és felborul a természet egyensúlya, ha eltűnnek.

Mérgező növények

Az erdőben egy sor olyan növény, bogyó található, amely elsősorban gyermekek számára mérgező. Sose felejtse el: az erdőben csak azt az ennivalót edd meg, amit a kirándulásra, a turistaútra magaddal vittél!

Íme egy egészen rövid lista azokról a mérgező növényekről, amelyeket kiránduláskor, az év szinte bármelyik szakaszában megtalálsz:

Rhododendron-fajok

mérgező



Ciklámen-fajok

mérgező



Bolondító beléndek

nagyon mérgező



Csattanó maszlag

nagyon mérgező



Foltos kontyvirág

nagyon mérgező



Lila akác
mérgező



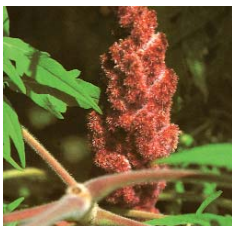
Aranyeső
(sárga akác)
mérgező



Fekete hunyor
nagyon mérgező



Valódi ecetfa
enyhén mérgező



Buxus
gyengén mérgező



Tiszafa
erősen mérgező



Nógrádi Gábor *Marci öröksége*

Mondatok a regényből:

„Marci édesapja már több mint egy éve Afrikába utazott, hogy ott győgyítsa az embereket, és társaival együtt megakadályozzon egy világméretű járványt. Legalábbis Marci így tudta.

*

A negyedik szünetben Marci szakított Anitával és Friderikával, akikkel eddig járt. Az ötödik szünetben ezt elmondta Tündének, a hatodik óra után pedig hazakísérte a lányt. Ez volt szerelmük rövid története.

*

Öljék meg őket - mondta az asszony halkán, mintha csak azt javasolta volna, hogy mossák el a csészeket a konyhában. - Az ügyvédet legelőször. Még azelőtt, hogy felvenné a kapcsolatot az öcsémmel...

*

Nem! Nem! Nem! - nyávogta Cili. - Nem akarok kutya lenni! Nem! Nem! Soha!

*

Tünde nemcsak szép volt, de okos is. Az osztályból egyedül ő sejtette meg, hogy Marci édesapja nincs Afrikában.

*

Marci rémületében önkéntelenül hátraugrott, megbotlott, és végigesett a járdán. A következő másodpercben csak annyit érzelt, hogy valami hatalmas fekete tömeg elszáguld előtte, és a kutyát feldobja a levegőbe. A kocsí egy szempillantás múlva eltűnt.”



AKI MINDENRE SZÁMÍT, AZT NEM ÉRheti KELLEMETLEN MEGLEPETÉS

Mióta ember él a földön, mindig gondolt arra, hova menekülhet, ha veszély közeledik. (Veszély, azaz támadó ember vagy állat, esetleg kellemetlen időjárás. Mert bizony a természetben az éghajlat olyan változatos, mint az élet, és néhány gyerek, meg felnőtt hangulata.)

Egyik pillanatban süt a nap, a másikon dörög az ég, villámlik és zuhog.

Ha útnak indulunk, mindenre számítani kell.

Aki ezt nem vállalja, maradjon otthon a mamája szoknyája, vagy a papája nadrágja mellett, a jó kis meleg kuckóban.



Tegyük fel, kint vagyunk az erdőben, vagy a pusztán, esetleg éppen két település között bandukolunk a családdal, a barátainkkal.

Hirtelen feltámad a vihar, vagy fúj a szél, zuhogni kezd. Mit csinálunk, ha nem tudunk elbújni egy barlangban vagy egy nagy fa sűrű lombja alá. De még egy kis édes mézeskalácsház sincs a közelben boszorkánnyal vagy anélkül. Ilyenkor menedéket kell építenünk magunknak, mert könnyen agyonázhatunk, megfázhatunk és megbetegedhetünk.

A menedéképítéshez keress egy sík, enyhén bukkás területet viszonylag eldugott, rejtett helyen!

Kerüld a völgyes vagy mély üreges részeket, mert ezek éjszaka nedvesek és nagyon hidegek!

A dombtetőkre épített kuckók pedig ki vannak téve a szél, a felhőszakadás és a hideg széleiknek.

Soha ne építs menedéket olyan területre sem, amelyet könnyen érhet egy hirtelen áradás, sár- vagy hócsuszamlás!

A legegyszerűbb, ha valamilyen sziklaüreget vagy gödröt keresünk magunknak, és azt vastagon kibéleljük lombos ágakkal, száraz falevéllel. A kidőlt fák gyökerének helyébe is bevackolhatja magát az ember, miközben a hatalmas gyökérzet szélfogóként szolgál, s egyben kiváló természetes támaszték egy primitív tetőzet számára.

A menedéknek szélről, rovaroktól védettnek kell lennie és olyan méretűnek, hogy az emberi test vagy éppen egy gyermek is be tudja fűteni.

Természetesen jobb, ha már a túra elején felkészülsz arra, hogy menedéket kell építened. És ha sátrat nem is viszel magaddal, legalább egy nagyobb nejlondarabot bepakolhatsz, hiszen az kis helyen is elfér.

Mert ha nincs sátrad, az alábbi egyszerű kuckót te magad is megépítheted!

Szükséged lesz:

- egy erős nejlondarabra: 2x4 m
- hat nagy, súlyos kőre
- kisebb, kerek kövekre
- hat, hosszú kötél darabra
- két ágra vagy karóra
- zsebkésre.

Fektesd a nejlont a földre és kösd hozzá a hat kötél darabot: egyet-egyet minden sarkához, kettőt pedig a hosszabbik oldalak közepéhez!

(A csomón kívül, a nejlon sarkaiba csavarva legyenek kisebb kövek.)



A nejlon nem mozdul el akkor, ha a kötelek szabad végeit egy-egy súlyos kőhöz erősítéd!

Zsebkéssel a karók egyik végét vésd ki, a másikat pedig vágd hegyesre (így összeilleszthetőek)!

A nejlon minden oldalánál illeszd össze egy-egy karót, a hegyes végeket pedig szúrd le a talajba!

Úgy igazítsd a köveket, hogy a sáturnak háromszög alakja legyen.

Ne támassz semmit a kuckó oldalához, különben esős időben befolyhat a víz a belsejébe.

Persze a legjobb, ha a menedéképítést egy olyan felnőttől tanulod meg, aki túravezető, még jobb, ha túlélő-túrákat vezet.

De ha még kíváncsiabb vagy arra, hogy egy menedéket hogyan lehet megépíteni, akkor kattints ide:

<http://www.survival.hu/mambo/content/view/177/51/>

(Elsősorban én is innen, Makrai Tibortól tudom, amit tudok.)

Menedéket kell építeni akkor is, ha eltévedtünk, és hosszabb időbe kerül, amíg megtalálnak bennünket. Persze ilyenkor a segélykérő jelek küldése létfontosságú. Már írtam arról, hogyan küldj vészjelzést. De a legfontosabb jelzési módszert, a Morze ABC használatát kihagytam. A Morze ABC pontokból és vonalakból áll.

A segélykérés három rövid felvillanás, majd három hosszú, és újra három rövid. Tehát: három pont, három vonal, és ismét három pont.

Valahogy így: ...- - -...

Samuel Morse (1791–1872) festőművész volt. (No, meg George Washington unokabátyja.) Arcokat, portrékat rajzolt, aztán feltalálta a Morse ABC-t. (Mindig mondom, hogy az emberek sokféle területen lehetnek zseniálisak, ha nem lusták. Ne feledd! Te is ember vagy.)

LÉGY ORVOS, HA KELL!

Amint arról már eddig sok szó esett: akármilyen óvatos is vagy, bármikor megtörténhet a baj!

Törés, csipés, harapás, vágás, szúrás, horzsolás.

A legtöbb kis sérülést gyorsan és hatásosan magad is elláthatod. Feltéve, ha vannak elsősegélynyújtó ismereteid.

Mi legyen egy elsősegélynyújtó csomagban – különösen, ha hosszabb túrára indulsz:

Elsősegélytáska gyerekeknek:

1 db hűtő-borogatás 15 cm x 17 cm

1 csomag kötőzópólya 6 cm x 8 cm

1 guriga ragtapasz 10 cm x 6 cm

1 rugalmas pólya 4 cm x 4 m

2 steril nyomókötés 5 cm x 5 cm à 2 csomag

2 csomag gyerek sebtapasz

1 db mentőtakaró

fájdalomcsillapító, lázcsillapító, hasmenés elleni tablettá.

Nem árt, ha ezeken kívül fertőtlenítő hatású folyadék is van nálad, pl. Betadine oldat. A gézlapokat zárt csomagolásban gyártják, hogy steril, tiszta maradjon és ne kerüljön rá baktérium! Az alkoholos törülközők remek szolgálatot tesznek, ha fertőtleníteni kell valamit, és nincs tiszta víz meg szappan a közelben.

A rándulás is fájdalmas, de közel sincs olyan súlyos, mint mondjuk egy csonttörés! Ha megrándult valamid (lábad, kezéd), engedj rá hideg vizet, hogy ne dagadjon fel! Aztán kösd be nedves kendővel, de úgy, hogy ne szorítsa el a vérkeringést! Ha megrándult a lábad, polcold fel, és pihentesd!

Ha az ember elesik vagy valami ráesik, elrepedhet, eltörhet a csont.

Persze te nem gipszelhetsz be egy könyök vagy kartörést, de rögzítheted a törés helyét.

Esetleg egy sállal vagy kendővel felkötheted a sérült kart! Tekerd az anyagot vagy harisnyát a csuklód köré és kösd össze a végeit hátul, a nyakadnál! Persze az al-

sókarodat megtámasztó háromszög alakú kendő használata még jobb.



VIGYÁZZ!

– Mindig legyen nálad elsősegélynyújtó-doboz! Legyen benne háromszög alakú kendő, olló, sebtapasz, biztosítótű, gézlapok (a vágások és horzsolások tisztításához) és a fertőtlenítéshez Betadine.

– Az elsősegély-készletet mindig vízálló táskában és légmentesen tárold, hogy tiszta maradjon!

– Ha megrándul a bokád, ne húzd le a bakancsot, mert tökéletes sínként tartja, támasztja a bokádat!

OTTHON NEM ÉRNET SEMMI BAJ?

Gondolnád, hogy otthon több baleset érhet, mint kint a természetben?

El tudod képzelni, hogy az édes otthon több veszélyt rejt, mint erdő és mező, hegy és völgy, tó és folyó?

„Naná! – mondd, ha gondolkodsz, és nem csak a hajad, a szemed, a száid szépségének mutogatására használod a fejedet. – Hiszen otthon többet vagyok, mint a természet lágy vagy kemény ölén. Ezen kívül otthon, a kinti világnál sokkal kisebb helyen, sokkal több horzsoló, sebző, vágó, ütő, szúró, tépő, mérgező vagy éppen égető veszély leselkedik rám!”

Így igaz bölcs barátom!

Hány mérges kígyóval, vérszívó kullancssal, tüskés bokorral, örülten száguldozó motorossal, vagy éppen vérengző oroszlánnal találkozol évente? Ha szerencséd van, talán egy-egyel sem. De késsel, forró vízzel, mérgező tisztítószerrel, csúszós padlóval, sérült elektromos kűtyűvel vagy vezetékekkel akár többször is randevúzhatsz kis vagy nagy lakásokban.

VIGYÁZZ! Magyarországon évente 300.000, Németországban 1.000.000 háztartási baleset történik!

Bizony kedves olvasóm: a világon mindenütt sokkal több baleset történik a családi otthonokban, mint a szabad ég alatt.

Hogyan? Miért? És miképpen tudjuk elkerülni a bajt?

Konyha: mennyország és pokol

Naná, hogy mennyország! A finomságok kincseskamrája! A jó ízek, illatok, fincsi falatok és nyalánkságok tárháza. Orunk, szánk, nyelvünk, torkunk és hasikánk földöntúli gyönyöreinek kifogyhatatlan helyszíne a konyha.

De akkor miért nevezem pokolnak is?

Mert ott a kés meg a kenyérvágó, és a villa, amelyeket naponta használhatsz. S amit naponta használsz. az naponta szúrhat és vághat, ha nem vigyázol. Vagy ott van a tűzhely a forró sütőlappal, sütővel, vagy éppen a lánggal. Csak egyszer érj hozzá véletlenül a forrósághoz, miközben arra sétálsz, vagy a tesóddal összekapva beletenyerepsz. Ezután még akkor is csak nagyon óvatosan fogsz a sütőlap közepébe menni, ha olyan hideg lesz, mint a mélyhűtő jége.

S ezzel még közel sincs vége a konyhai veszélyeknek.

Anya tojást főz imádott gyermekének. Forr a víz. A gyerek siet, enne, futna, mert jön hozzá Szandika vagy Bandika. Kapja a lábost, lendíti a csaphoz, hogy a tojásokat lehűtse...

Folytassam vagy kitaláld?

Bizony: Szandika vagy Bandika helyett esetleg a mentő jön, vagy jobb esetben legalábbis az üvöltés, meg a hideg víz a leforrázott bőrre. No, meg a könnyek, hogy néhány napig se Szandikát, se Bandikát nem fogod megérinteni. A labdát vagy kerékpárt már nem is említem.

Jaj, ki ne felejtsem a háztartási kisgépeket! Mikrohullámú sütő, mákdaráló, gyümölcscentrifuga, habverő, tojásfőző és a kenyérpíró! Mindegyik egy-egy gonosz vámpír, könyörtelen ellenség, ha ügyetlenül érsz hozzá, vagy figyelmetlenül nyúlsz bele. És mind barát, kedves segítő, ha okosan odafigyelve használod.



És akkor még nem beszéltem a véletlenül padlóra öntött levesről, zsírról, itláról, amelyen bárki megcsúszhat. Megcsúszhat és repülhet. Repülhet, és célba érhet az asztal alatt, vagy a falon.

És nem beszéltem a különböző (felirat nélküli) üvegekben vagy dobozokban található ismeretlen italokról és porokról, amely számodra akár méreg is lehet.

(Egyszer, a három óra alatt megpucolt két kiló gesztenyébe sót tettem cukor helyett, mert kedves családtagom elfelejtett szólni, hogy melyik dobozba tette a sót... Nem voltam happy, azt sejtethetd!)

A szobában sem vagy sebezhetetlen

Ez különösen akkor igaz, ha olyan rendetlen vagy, mint néha én. Akkor ugyanis sohasem tudhatod, melyik játékon fogsz átesni, mint Zsuzsi az ugrókötélen. Melyik ceruzádon fogsz görkorsolyázni, hogy felmázolódj az ajtóra, mint Tom macska, Jerry egyik cselvetése után. Sose tudhatod, mikor ülsz ollóba, tűbe, szúrós tollba a saját hibádból.



Rémségek kicsi fürdőszobája

Fürdőszobánk csupa öröm, ha a fejem be nem töröm. Úgy elcsúsztam a szappanon, három hétig fáj a farom.



Tisztítószer, súrolókrém csíp és mar, Katánál jobban. Ha rád ömlik, mosd le gyorsan!

Ép ésszel ép testben ép lélek

Azt akarod, hogy sohase érjen otthon baleset?

Akkor mindössze azt a két alapszabályt kell betartanod, amelyeket a jó sportolók, a supermanusok, a vadnyugati hősök és a topmodellek is betartanak.

Gyakorlás és figyelem. Gyakorlás és figyelem. Gyakorlás és figyelem. Gyakorlás és... vagy ezt már írtam?

Mielőtt bármit használni kezdesz: élesebb kést, sütit, a gázláng meggyújtását, kenyérpíritót, a forró víz kiengedését a csapból, vagy csak egy egyszerű varrótűt, villát, kapát vagy ásót, először sokszor próbáld ki! (Ha lehet, akkor egy felnőtt felügyelete mellett.)

Hogyan szeletelek fel egy sajtot? Vágd fel tízszer egymás után!

Hogyan nyitom ki kesztyűvel vagy konyharuhával a sütit? Csináld meg egyszer, kétszer, háromszor, tízszer.

Meggyújtjuk a gázlángot. Aztán eloltjuk. Meggyújtjuk, eloltjuk, meggyújtjuk, eloltjuk stb.

Szívesen mászkálsz a pincében és a padláson? Először járd végig a titkos helyeket apával, anyával, vagy Papával, Mamával. Aztán, ha már egy kicsit megismerted, egyedül is ku-

tathatsz a családi kincsek után, úgy mint: fényképek, naplók, rézmozsarak, köcsögök, és háborús éremrendek.

Egyszóval próbáld, gyakorold, tanul meg a legegyszerűbbnek látszó cselekvést is.

Mit gondolsz egy karate-bajnok hányszor gyakorol egyetlen mozdulatot, hogy a legjobb legyen? Egy topmodell hányszor sétál el a tükör előtt, hogy a mozgását kedvesnek és kecsesnek lássa

majd a közönség? Egy vadnyugati hős hányszor rántja ki a pisztolyát és lő célba, hogy gyorsabb legyen az ellenfelénél és eltalálja azt a pontot, amit el akar találni? Százszor? Ezerszer? Nem. Tízezerszer!

Hússzor, harmincszor te is kipróbálhatod, hogyan vedd

le a forró vizet a tűzhelyről, hogyan vágj egy szelet kenyeret, s hogyan húzd ki a hajszárítót a fürdőszobában, nehogy vizes legyen! (Mert akkor megráz!)

Ismétlés a tudás anyja. A figyelem meg az apja. Nem tudtad?



NE ÉGJ LE!

A leégés nem csak azt jelenti, hogy elfogyott a pénzed. A napsütés okozta leégést arról ismered meg, hogy az égő érzéstől üvöltesz, mint a fába szorult féreg, és ha bármi hozzáér a leégett bőrfelülethez, akkor úgy érzed magad, mint csirkecomb a sütőben.

A leégés és a napszúrás, amint életünk során a legtöbb baj, elkerülhető, ha elég elővigyázatos vagy.

Ne gondold azt, hogyha a tengerben vagy egy folyóban pancsikolsz, akkor a víz megment a tűzö napsugártól. Sőt!

Ne feledd: a nap délelőtt tizenegy és délután három óra között tűz a legjobban. Ezekben az órákban ne menj ki, vagy ne feküdj ki a napra! Vagy ha mégis kimegy, mindig használj naptejet!



A napsütötte testrészeket minden második órában kend be vele!

Ha a kenetetés ellenére leégsz, menj árnyékba, és gyél a fájdalmas bőrfelületre puhító krémet! Ha netán nincs kéznél ilyesmi, de a hátizsákodban találsz tejfölt vagy joghurtot, nyugodtan rákenheted, mert megnyugtatója ronggyá égett bőrödet.

A naptól nem kell félni, a napsütésre szükségünk van, de a túlzásba vitt öröme mindig megbosszulják magukat. (Gondolj arra a fiúra, aki megette az összes almás sütit a vendégek elöl, aztán három napig hányt és éhezett.)

A túlzott napozás súlyos betegségeket is okozhat.

A test túlmelegedése napszúrást idézhet elő: a bőr kipirul, kiszárad, és a szív is gyorsabban ver.

A napszúrás tünetei: szédülés, felhevült test, fejfájás. Ha valakinek körülöttes ilyen panaszai vannak, fektesd árnyékba az illetőt, és vesd le a ruháit! Langyos vízzel törölgesd, amíg visszaáll a normál testhőmérséklete! (Ha javasolhatom, Rózsikának ne add be, hogy napszúrása van, és te majd meggyógyítod, mert olyan pofonnal távozhatsz, ami felér egy leégéssel.)

VIGYÁZZ!

Nyáron napközben, de különösen napozás alkalmával sok víz távozik a testből. Ezt pótolni kell. Igyál meg legalább hat-nyolc pohár vizet vagy gyümölcslejt naponta!

Testünk 60-70 százaléka víz! Élelem nélkül több hétig kibírja az ember, de víz nélkül csak néhány napig. Három liter folyadékot kell fogyasztanunk naponta.

Nagy baj lehet, ha nem iszunk. Az agy különösen érzékenyen reagál a folyadékhiányra: kétszázalékos kiszáradás már húszszázalékos teljesítménycsökkenést jelent!

Ez durván azt jelenti, hogy aki keveset iszik, az sokkal butábbnak fog látszani, mint amilyen egyébként. (És most még udvarias voltam!)

A víz két percig tartó forralásával elpusztulnak a baktériumok.

Gyógyszertári forgalomban vannak kloridtabletták, amelyek szintén alkalmasak a hatékony víztisztításra. A tisztítás időtartama harminc perc.



A VÍZBEN IS BIZTONSÁGBAN

Mint minden mást, az úszást is tanulni kell.

Nem ugorhatsz a vízbe azt gondolván, hogy majd csak fennmaradsz, mint a labda és a parafa dugó.

Persze nyugodtan elmerülhetsz a habokban, ha már kiskorod óta úszol.

De úszni megtanulni bizony sok idő és türelem gyümölcse!

Ehhez kérd szüleid segítségét, de a legjobb, ha elmész a legközelebbi uszodába, és szakképzett tanároktól tanulsz! Ők azt is megtanítják, mit csinálj vészhelyzetekben. Például hogyan maradj a víz felszínén, hogyan takarékoskodj az erőddel, amíg nem érkezik segítség.



Ahhoz, hogy mély vízbe merülj, jó úszónak kell lenned! Még jobbnak, ha folyóba, tóba vagy esetleg tengerbe merészkedsz. Például, ha a tenger nyugodtnak látszik is, pillanatok alatt változhat: hatalmas hullámok jöhetnek, amelyek messze kisodornak. (Aki olvasta az *Édes Muniymuni!* című regényem elejét, az tudja, miről beszélek.)

Bár egy uszodában kevesebb veszéllyel számolhatunk, itt is vannak bizonyos kockázatok, amelyeket be kell tartani.

Hogyha nem vagy magabiztos úszó, mindig figyeljen rád egy felnőtt, és maradj a víz sekélyebb részében!

A legrosszabb, ami úszás közben érhet, ha begörcsöl valamelyik testrészed!

Jaj, hogy tud az fájni!

Begörcsölhet a karod vagy a lábad is, esetleg a nyakad, illetve a kéz- és lábfejed!

SOHA NE ESS PÁNIKBA! NYUGALOM ÉS HIDEGVÉR A HOSSZÚ ÉLET TITKA.

Ha begörcsölsz, és elveszted a fejed, vizet nyelhetsz, és meg is fulladhatsz! Lábaddal hajtsd a vizet (mintha pedáloznál), és lassan lélegezz!

Hívj segítséget: az egyik kezeddal integess, hogy észrevegyenek!



VIGYÁZZ!

- Evés után mindig legalább egy órát várj, aztán indulj úszni!
- Ha figyelmeztető tábla vagy zászló jelzi, hogy az úzás nem biztonságos, NE MENJ A VÍZBE!
- Ha természetes vízben fürdesz, csak akkor menj beljebb a mély vízre figyelmeztető bójánál, ha te vagy az olimpiai úszócsapat tagja! De akkor is csak felnőtt kísérettel.

„A bátorságot csak egy milliméter választja el a vakmerőségtől. A vakmerőség csak egy milliméterre van a hülyeségtől!” – mondta az egérmama a kiségernek, aki fel akarta kelteni a macskát, hogy megkérdezze: Hány óra?



A TERMÉSZET SZÉP, TE SE LÉGY CSÚNYA!

Ha erdőn-mezőn jársz, tartsd be a természet íratlan szabályait, hogy a szépségeit mindenki egyformán élvezhesse!

Gondolj a vadon élő állatokra, növényekre és a többi kiránduló nyugalmára és biztonságára!

Ha zárt területre akarsz menni, kérj engedélyt, mielőtt belépsz!

És ne kószálj el a biztos útvonalról, mert találkozhatasz egy udvariatlan vaddisznóval vagy vadással! Esetleg a farkassal, mint Piroska.



Ha egy nagy erdőn át nem vezet ösvény, akkor ne vágj neki az útnak egyedül, mert esetleg ősz öregasszony vagy öregember leszel, mire kikeveredsz a rengetegből.

Ez persze mesének izgalmas, de valóságnak kicsit ciki, amint azt a példa mutatja:



Egy kisfiú így ment be az erdőbe.



És hatvan év múlva így jött ki.

AZÉRT EZT EL NE HIDD!

Ez az író maga, aki az élet erdejét járta meg. S járja ma is.

VIGYÁZZ!

Sötétben kinn a természetben mindig világos színű, könnyen észrevehető ruhát viselj! Különösen ha olyan úton haladsz, ahol járművel is közlekednek.

A jelszó: láss és légy látható!

Az úton menetiránnyal szemben haladj! Így az arra vezetőket biztosan meglátnak majd, ahogy te is őket. Ha foszforeszkáló pánt, karszalag vagy fényvisszaverő van nálad, könnyen észrevesznek!

A növény is él, ne légy a gyilkosa!

Soha ne szedj semmiféle virágot vagy növényt, bármilyen pompázatosak is!

Lehet, hogy védettek, mert például kevés van belőlük, és súlyos ezreseket fizethetsz büntetésül, ha a mezőőr vagy valaki más kiszúr.

Esetleg mérgezők lehetnek a növények, és mire a mező szélére érsz, három kezű nő – a fejedet. (Ezt azért el ne hidd, de az tény, hogy esetleg viszkethetsz, prűszkölhetsz vagy hányhatsz hat napon át.)



De ha a virágok se nem védettek, se nem mérgezők (lásd a 83-84. oldalt!), akkor sincs értelme leszedni, mert hamar tönkremennek, elszáradnak, elfonnyadnak, és el fogod dobni mindet.

Érdekesként álljon itt egy lista arról, mennyit kell fizetni, ha a védett növények közül ezt vagy azt letéped. A felsoroltaknál sokkal több növény védett. Nekik is, neked is a legjobb, ha békén hagyod őket.

A védett növény neve	Ekkora összegre büntethetnek, ha letéped
Békaliliom (<i>Hottonia palustris</i>)	5 000 Ft
Ciklámen (<i>Cyclamen purpurascens</i>)	5 000 Ft
Csikófark (<i>Ephedra distachya</i>)	30 000 Ft
Erdélyi hérics (<i>Adonis X hybrida</i>)	50 000 Ft
Erdélyi útifű (<i>Plantago schwarzenbergiana</i>)	5 000 Ft
Homoki árvalányhaj (<i>Stipa borysthena</i>)	5 000 Ft
Kapcsos korpafű (<i>Lycopodium clavatum</i>)	10 000 Ft
Kígyónyelv (<i>Ophioglossum vulgatum</i>)	2 000 Ft
Magyar kikerics (<i>Colchicum hungaricum</i>)	30 000 Ft
Magyar nőzirom (<i>Iris aphylla</i> subsp. <i>hungarica</i>)	50 000 Ft
Nádi boglárka (<i>Ranunculus lingua</i>)	2 000 Ft
Nagyzerjófű (<i>Dictamnus albus</i>)	5 000 Ft
Réti kardvirág (<i>Gladiolus imbricatus</i>)	10 000 Ft
Sárga ibolya (<i>Viola biflora</i>)	10 000 Ft
Sárgaliliom (<i>Hemerocallis lilio-asphodelus</i>)	10 000 Ft
Struccpáfrány (<i>Matteuccia struthiopteris</i>)	10 000 Ft
Szibériai nőzirom (<i>Iris sibirica</i>)	10 000 Ft
Vörös áfonya (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>)	10 000 Ft

Nógrádi Gábor *Segítség, ember!*

Részlet a Nyúl című monológból:

„Ez igaz? Már megint húsvét lesz? Ugye, nem?

Mért kell minden évben húsvétot tartani? Mért nem lehet csak minden második vagy harmadik évben? Vagy még ritkábban! Mondjuk, soha!

Már előre félek. A húsvét feketével van a nyuszik naptárába felírva.

Még hogy: „Nyuszi ül a fűben, fűben szundikálva...”! Ül a fenét! El akar bújni a sok elkényeztetett kölyök elől, akik már márciusban azért rágiák a mami meg a papi ülét, hogy nekik nyuszikát vegyenek húsvétra!

Nagy ötlet! A csokinyuszi nem elég?

Mert mit csinál a bugyuta gyerek az ő kis tapsifülesével? Gondozza? Ellátja? Nevelgeti? Persze! Mint a pattanásait! Nekimegy, mint borjú az anyjának!

Én megmondom, mit csinálnak velünk a gyerekek! Nyomorgatnak! Én is hiába makogom a gazdámnak, Bécikének, hogy: „Öreg! Térj magadhoz! Ne gyömöszölj! Nem én vagyok Zsuzsika a szomszédból!” Ő csak fogdos, meg puszigat, meg cipel magával, mint a táskáját meg a nátháját.

Aztán azt hiszi, hogy ha berak egy papírdobozba, a papundeklihez verdesem a füleimet az örömtől. Még csodálkozik az a lágytojásagyú, hogy néhány nap múlva olyan bűdös leszek, mint ő, ha rájön a vízundor.”

www.nogradi.hu

www.mora.hu/sorozat/nogradi-gabor-muvei



NE LEGYÜNK SZEMETEK! GYÚJTSÜK A SZEMETET!

Te sem örülnél, ha a szomszéd átjönne hozzátok, és a nagyszoba közepére borítaná a kukát.

A természet az állatok és növények lakhelye.

Ne dobd el a szemetet sem az erdőben, sem a mezőn, sem az úton.

Mindig gyűjtsd össze és vidd magaddal, mielőtt elmész egy kirándulóléhről!

A vízbe se dobjál semmiféle ételt, papírt, szemetet!

Ne feledd: a szennyes vízű folyók, kis tavak és a szemetes mezőségek veszélyeztetik a vadon élő állatok, halak és növények életét! És így a te életedet is!



Képzeld el, ha valaki mérgező anyagot önt egy tóba, majd utána a saját gyereke éppen abban a tóban fürdik! (Megtörtént. A gyerek kórházba került, s csak nehezen mentették meg az életét.)

Szennyezed a folyót? Lehet, hogy onnan fogták ki a halat, amit megeszel. Vagy az eszi meg, akit szeretsz.

Szennyezed a földet, a mezőt? Lehet, hogy onnan szedték azt az epret, burgonyát vagy hagymát, amit a mamád megvesz a piacon.

Ezt nem azért írtam le, hogy megijedj, hanem, hogy vigyázz a természetre, és másokat is figyelmeztess: a természetet kölcsönkaptuk a jövőben születő emberektől, a te gyermekeidtől. Épségben kell megőrizni, ha nem akarunk nekik rosszat.



TŰZ VAN! TŰZ VAN!

A tűz, amint azt már tudhatod, lehet barát, de lehet ellenség is. Mint olyan sok minden a világon, amit jóra és rosszra, illetve jól és rosszul is használhatsz. (Gondolkozz! A tű, az olló, egy bot, a kés, az autó, az evés, az ivás, a gyógyszer, az atomenergia, és még ezer dolog használható jó és rossz célra, használható jól és rosszul. A tudósoknak igazuk van: nem ők a hibásak, ha valamelyik találmányukat romboló, káros célra használja valaki. Ha van kedvetek, írájatok le egy külön papírra hogyan lehet az alábbi tárgyakat jól és rosszul, illetve jó és rossz célokra használni. Gondolkodtató játék.



Sok minden okozhat tüzet, és a lángok bizony olyan könnyen elszabadulhatnak, mint a fékezhetetlen gyerekek az osztálykiránduláson. Ha a közeledben komolyabb tűz üt ki, azonnal menekülj a közeléből!

Soha ne próbáld a tüzet megfékezni, mert komoly égési sérüléseket szerezhetsz!

Hívd a tűzoltókat! Mondd el tisztán, jól hallhatóan a nevedet és hogy hol láttad a tüzet! Addig ne tedd le a telefonkagylót, amíg a tűzoltóság embere nem ad rá utasítást. Hátha még kérdezni akar valami fontosat!

A legtöbb tűz a családi otthonokban keletkezik. Egy edény túlmelegedhet a tűzhelyen. Vagy a tojásrántotta, palacsinta, sült hús gyullad fel, mert sok olajat tettek a serpenyőbe, és nagy lángon sütötték. Esetleg a háziasszony felejtí ott a forralni feltett tejet, mert átment a szomszédba pletyözni.



Sajnos, az is előfordul felnőttek esetében, hogy felelőtlenül eldobják a cigarettát.

Mindegy, mi a tűz oka, ha észreveszed, mindenkit értesíts és azonnal hagyjátok el a házat! Mondd el egy felnőttnek, hogy melyik helyiségben láttad a tüzet és bízd rá a továbbiakat!

Az egyetlen, ami ember nélkül is jelezheti a tüzet, a tűzriasztó hangja. Ez a készülék főleg éjszaka nagyon hasznos, amikor mindenki mélyen alszik!

Ha abban a helyiségben vagy, ahol a tűz lángra kap, és hirtelen, nagy füst támad, azonnal hasalj le és a füst alatt kússz ki a helyiségből! Ismételd meg, talán nem felejtetted el: „Füst van! Lehasal! Elkússzik!”

A gyakorlás (valaminek a többszöri megisméltése) az egyetlen módszer, hogy ha vészhelyzet van, megmentsd az életedet, vagy mások életét. Kevés valamit csak a fejben tudni. Sokszor megcsinálni, gyakorolni, és vészhelyzetben végrehajtani, amit tudsz, az már elég lehet a vészhelyzet elhárításához.

VIGYÁZZ!

A víz és az elektromosság egymás ellenségei. Ne olts vízzel tüzet, ha elektromos hiba okozta!

Ha az égő épületben ragadsz, és nem tudsz kimenekülni, kövesd a következő tanácsokat:

1. Minden ajtót csukj be, ami a tűz és közötted van!
2. Ágyneművel vagy ruhákkal tömd be a rést az ajtó alján!
3. Hívd a tűzoltókat, add meg nekik a címet, hogy melyik emeleten, és azon belül pontosan hol vagy!
4. Nyitsd ki az ablakot és maradj a közelében, így friss levegőhöz jutsz, és a tűzoltók is könnyebben észrevesznek!
5. Ha nincs ablak, akkor tegyél az arcodra nedves kendőt, hogy ne kerüljön füst a tüdődbe! A fejedre pedig nedves törülközőt helyezz, hogy az esetleg ráhulló pernye vagy parázs ne pörköljön meg!
6. Feküdj a padlóra (a füst felfelé száll), és maradj ott, míg megérkezik a segítség!

VIGYÁZZ!

- Több ember szenvedett sérülést vagy halt meg füsttől, mint magától a tüztől!
- Ha egy edény lángra lobban, egy felnőtt nedves ruhával elolthatja a tüzet!

HA FELTÁMAD A SZÉL

Tegyük fel, hogy nem tudsz repülni, mint a sas. És vakond se vagy, akit a föld alatt nemigen érdekel, hogy fent dül a vihar. Ebben a kellemetlen esetben fel kell készülnöd az erős szélre, viharra, sőt az orkánra is.

Az ilyen időjárási jelenségek ugyanolyan váratlanul csaphatnak le az úton járókra, ahogyan a tanárod, amikor az osztálynaplóból a te nevedet böki ki, bár a múlt órán feleltél. Gáz! Az efféle kiszámíthatatlan helyzetre az egyetlen megoldás, ha az ember felkészül rá. Már mint a viharra. (No meg a tanórára is.)

Az erősen viharos szélben óránként 90–115 kilométeres sebességűek a szellőkészek. Ha vékonyabb fiú vagy, akkor egy ilyen szél már hozzávághat Rózsikához. De ne nagyon várd a szélvihart. Lehet, hogy Rózsika helyén majd egy fa áll.

Ha óránként 115 kilométeres sebességnél erősebb a szél, akkor orkánról van szó. (Lásd táblázatunkat a 123. oldalon.)

Magyarországon az orkán ritka, de azért nincs okunk örülni! Már az óránként hetven kilométeres szélvihar is veszélyes lehet az emberre és az állatra. Az ilyen szél leszakíthatja a tetőt, fákat törhet ki, és megrongálhatja



az elektromos és távbeszélő-vezetékeket. Sőt a könnyű épületeket össze is döntheti. (Nyugi! Az iskolád masszívan áll az alapjain. Ne reménykedj!)

Ha lehet, ilyenkor maradjunk otthon, és csukjuk be az ajtókat, ablakokat. Ne álljunk kiszáradt fa vagy cseréptető alá sem! Hacsak nem mi vagyunk a Terminátor, aki összeszereli magát, ha szétmegy. Az udvarról, erkélyről időben vigyünk be mindent, amit a vihar elso-dorhat. A kis hűgunkat meg a nagymamát se felejtjük kint. Sőt! Még a kutyát is hozzuk be, ha szeretjük.

Vihar, orkán, tornádó

Ha olyan szerencsénk van, hogy éppen fedél alatt, azaz egy házban tartózkodunk, mikor feltámad a vihar, készüljünk fel áramszünetre (vegyük elő az elemlámpákat, gyertyákat), és áramtalanítsuk az elektromos berendezéseket. Számítani lehet a mobil- és vezetékes telefonhálózatok jelentős leterheltségére, üzemzavaraira. (A *Nézz rám, Mami!* című regény fele erről szól. Hóvihar, betemetett ház, izgalom, félelem és egy kis-lány lelkiereje, bátorsága.)

Mivel rendkívüli időjárási körülmények között az állatok viselkedése kiszámíthatatlanná válik, akár meg is vadulhatnak, ezért ne érjünk hozzájuk. A háziállatokat zárjuk be, figyeljünk jobban ijedt kedvenceinkre. A legkedvesebb kutya is tigrissé válhat a félelemtől.

Könnyen előfordulhat, hogy szabad ég alatt ér minket a vihar, mert éppen kirándulunk.

Nyáron olyan hirtelen támadhat orkánerejű szél, hogy például a strandon a lazább fürdőruhákat le is tépheti. Ezért a legszebb napos időben is figyeljünk! (Ne a laza fürdőruhákra, Dezső, hanem az időjárásra!)



A vihar kitörésekor is viselkedjünk nyugodtan, körültekintően. Ha lehet, keressünk védett, biztos helyet (épületet, aluljárót, vagy kint a természetben árkot, barlangot).

Menekülés közben kerüljük a fákat, épületeket, nehogy a letört ágak, cserepek, üvegszilánkok megsértsenek. Védjük szemünket a portól, fejünket a szél sodorta tárgytól, ágaktól. Kapaszkodjunk oszlopba, kerítésbe! Igazán erős forgószélben kötözzük oda magunkat valami rögzített tárgyhöz, hogy ne sodorjon el az erős szél. Tartsuk, védjük erősen a kisgyerekeket. Ne szakadjunk el társainktól!

Jó hír: a tornádót körülbelül 32 km távolságról lehet hallani, így legalább nyersz egy kis időt a menekülésre! Még jobb hír: Magyarországon nagyon ritkán támad tornádószerű forgószél. És az is csak április–augusztus között. Igaz, ha feltámad, akkor a középpontjában másodpercenként 100 méteres sebességgel (óránként 360 kilométerrel!) száguld. Gyorsabban, mint egy szuper autóversenyző a célegyenesben! Az évszázad legpusztítóbb hazai forgószelei Bián (1924), a Hortobágyon (1955) és Nagyatádon (1972) még emberéletet is követeltek.

A szél, a vihar erősségét táblázatba foglaltuk:

Sebesség km/óra	Megnevezés	Mi történik?
5–54	Viharos szél	Gyengébb fatörzseket meghajlít, kisebb gallyakat letör
55–65	Vihar	Erősebb fákat meghajlít, nagyobb gallyakat letör
66–77	Erős vihar	Gyengébb fákat kitör, a tetőcserepet lehordja
78–90	Szélvész	Nagyobb fákat kettétör, épületek tetőzetében nagy kárt okoz
91–104	Pusztító szélvész	Tetőt tép le, kéményt dönt le
104–	Orkán	Épületeket rombol, erdőket tarol le, emberéletben kárt tesz

VIGYÁZZ! Életmentő csomag vihar esetén a házunkhoz közeli búvóhelyen:

elsősegélynyújtó doboz; elemmel működő zseblámpa; rádió és plusz elemek; meleg, vízálló ruhák és hálósálak; 14 liter víz (egy ember napi szükséglete); konzervek és konzervnyitó; zárható vödör és WC-papír. (Ne vihogj! ezeket pár óra elteltével még a legedzettebb menekülők is kénytelenek használni!)

VIGYÁZZ!

Ha jön a vihar

- a szabadban végzett tűzveszélyes tevékenységet azonnal abba kell hagyni, a tüzet eloltani;
- csónakázni, fürdőzni életveszélyes!
- Kövesd és tartsd be a helyi tévé vagy rádió utasításait és tanácsait!
- Soha ne használj nyílt lángot, inkább zseblámpa legyen nálad!
- Ne érintsd meg a leszakadt villanyvezetékeket!
- Kerüld az elárasztott területeket!
- Soha ne maradj autóban vagy mobil építményekben!



Ha lecsap a villám

Gyerekkoromban nagyon féltem a villámtól.

Mondjuk, mindentől féltem, de a villámtól, a sötétségtől, a hétfő reggeltől meg a héjáktól különösen. (Hogy a héjáktól miért, arról ma már fogalmam sincs.)



Úgy tartja a mondás, hogy „a villám soha nem csap le kétszer ugyanazon a helyen!” Ez csak annyira igaz, mint az, hogy Bözsi néni nem hív ki felelni egymás utáni két órán. Kihív.

A mondás se igaz! Egyetlen hely sem lehet tökéletesen biztonságos a villámcsapás ellen, és némelyik, mint például a magasabb fekvésű területek még veszélyesebbek!

A nagy, körülzárt épületek mindenesetre sokkal biztonságosabbak, mint a kisebb, szétszórta elhelyezkedő házak. A villámcsapás veszélye azonban attól is függ, hogy milyen anyagot használtak az építkezésnél, és van-e a házban villámhárító.

Nógrádi Gábor

A mi Kinizsünk

Garai Nándor, Zeréndvár hatalmaskodó polgármestere fél az állatoktól, retteg a betegségektől. Hatalmát felhasználva a gyerekek kis barátait, minden házi- és hobbiállatot – kutyát, macskát, rágcsálót, papagájt – össze akar gyűjteni.

A gyerekek féltik az állataikat, a szülők félnek Garaitól. Nem mernek vele szembeszállni gyávaságból, félelemből.

Ki segíthet rajtuk?

Mátyás Attila, a kis nyolcadikos zseni, a számítógép és a holográf összekapcsolásával feltámasztja Kinizsi Pált, Mátyás király egykori vezérét, aki talán megvédheti őket Garaitól.

A Fekete Sereg vezére életre kel. Ez nem csak a gyerekek, hanem a vad, középkori katona számára is nagy megrázkódtatást jelent. És nem csupán a az autók meg a modern digitális készülékek döbbsen meg Kinizsit, hanem az emberek viselkedése is. Az ő vadulásait és hatalmas erejét pedig Zeréndvár lakosai bámulják ijedten vagy csodálattal.

De vajon, tud-e segíteni a nagy törökverő ma a gyerekeken és az állatokon?

A könyv nem csak humoros és izgalmas kalandokról mesél, hanem a történelemtől is olyan titkokat árul el, amelyekről az iskolában nem is hallunk.



Ha nem akarsz a villámmal közelebbi kapcsolatba kerülni, és a szabadban kószálsz, akkor vihar közben ne legyen nálad semmiféle fémtárgy! Ne üldögélj, álldogálj fémszerkezetek (kerítések, hidak, villanyoszlopok), magas fák, hegycsúcsok, illetve nagyobb vízfelületek (folyókák, tavak) közelében! Tehát, ha éppen vizen vagy, akkor sipirc a partra!



Ha mezőn vagy a szabadban ér az égzengés, ne ülj vizes felületre!

– Jó búvóhelyet biztosít pl. egy autó, ha az ablakok zárva vannak és nem érsz a fémrészekhez.

– Megvéd egy barlang mélye is, ha legalább másfél méter mély és száraz.

www.nogradi.hu
www.mora.hu/sorozat/nogradi-gabor-muvei

– Védekezhetsz úgy is, ha tíz-harminc centiméter vastag szigetelőrétegre guggolsz (száraz kő, ruhanemű, csomóba tekert kötél), a lábad ne érje a földet, és lehajtott fejjel szorítsd a térdedet a mellkasodhoz. Húzd be kezedet-lábadat, amennyire csak tudod!

Ha a lakásban vagy, ne érints meg semmi olyasmit, ami fémből van és a lakáson kívüli folytatódik (pl. mosdó, zuhany, fém ajtók és ablakkeretek)!

Miért? Mert könnyen te is áramvezetővé válhatsz és megüt a mennykő!

Az utolsó dörgéssel általában elmúlik a villámcsapás veszélye is. Ha azonban vihar van a környéken, légy óvatos! Villám még eső nélkül, napsütésben, tiszta égboltnál is lecsaphat!

VIGYÁZZ!

– Vihar esetén áramtalanítsd a számítógépet és minden egyéb elektromos gépet!

– Hacsak teheted, maradj épületen belül! Ha autóban vagy, húzd fel az ablakokat és ne érints meg semmit, ami fém!

Milyen messze van a vihar?

Ha villámot észlelsz, számold meg, hány másodperc múlva hallod a dörgést és a kapott számot oszd el hárommal! A végeredmény jelzi hány kilométerre van tőled a vihar (a hang másodpercenként 335 métert tesz meg)!

Ha a villám fénye és a dörgés közötti különbség kevesebb, mint 30 másodperc, azonnal keress egy biztos helyet, ahol meghúzódhatsz!

KEVÉSBŐL SOKAT

Egyszerű ételek készítése a kiránduláson

Tény, ami tény: a kirándulásra vihetünk magunkkal konzervet is. Az ételkonzerv íze azonban meg sem közelítheti az általunk készített ennivalóét. Nem beszélve a tartósítószer-ről, ami a konzervekben van. Na, meg konzerveket cipelni?... Micsoda kirándulás az? Vigyél inkább olyan alapanyagokat, amelyek nem romlanak meg nyáron sem: szalonna, hagyma, füstölt húsféle, zöldség.

Nyílt láng fölött sokféle ételt készíthetünk. De egy egyszerűbb tábori étel elkészítéséhez, hagyd a lángokat kialudni, hogy csak az izzó parázs maradjon!

Legjobb, ha nyársat használsz! A felaprózott szalonnát, hagymát és egyebet szúrd fel a nyársakra, és tartsd a parázs fölött, amíg át nem sül! Ízletes lakoma lesz belőle.

Néhány jótanács:

– A mogyoró- és dióféléknek nagy az energiatartalmuk és könnyedén el is férnek zsebedben! De ne feledd: ha mogyorót akarsz a kirándulásra vinni, semmiképpen se sósmogyorót vegyél, mert utána a Dunát is kiinnád!

– Soha ne melegíts újra tűz fölött már megsütött húst!

– Gondosan csomagold be és tedd el a megmaradt ételt, különben az állatok meglátogatják táborodat, amint arról már írtam!

AZ ÉLETET JELENTŐ VÍZ

Az ember három hétig is kibírja élelem nélkül (no, azért ki ne próbáld!!), de víz nélkül csak három napig.

Tehát mindig tartálékold a vízkészleteidet, vigyázz, nehogy elfogyjon, amíg friss vizet nem találsz!

Szervezetünknek naponta átlagosan két és fél liter vízre van szüksége. (Otthon is! Nem tudom elégszer leírni: ha nem iszol eleget, az agyad sokkal rosszabbul működik, és a sejteid tönkremehetnek!) Persze néha még két és fél liternél is több víz kell: például ha hányingered, hasmenésed van, esetleg leégette bőrödöt a Nap, vagy sokat tornáztál.

Ivóvizet sok helyen találhatsz a kirándulásod során, ha ismered a vizet jelző jeleket!

Figyeld a madarak, méhek és legyek viselkedését, ők elvezethetnek a vízhez! (A legtöbb légy nem merészkedik kilencven méternél messzebb a biztos vízforrástól.)

Gondolj az ebéd közben körülötted repkedő legyekre! Azok biztosan nincsenek kilencven méterre a levesedtől, míg le nem csapod a pimaszokat, és ki nem dobod az ablakon.



Ahol sok a zöld növény, szintén lennie kell vízforrásnak. Víz nélkül nem élnének meg.

A rovarrajokat és a hangyabolyokat is a víz mellett találjuk többnyire.

Általában a legelő állatok vagy a magvakkal táplálkozó madarak is vízközelben maradnak: ők pirkadatkor és alkonyatkor isznak.

Vízhez hó vagy jég megolvasztásával is juthatunk. Tégy jó sok havat vagy jeget a tűz közelében egy textildarabba, és az olvadó vízcseppeket gyűjtsd egy edénybe!

A jégből feleannyi hőmérsékleten kétszer annyi víz olvad, mint a hóból!

De a jégből nyert vizet mindig forrald fel, mielőtt megiszod! És soha ne olvassz tengervízből származó jeget!

Az a javaslatom, hogy a Balatonból se igyál. Most nem fogom részletezni, hogy miért, de te biztosan sejtet.

A koránkelők akár reggeli harmatot is gyűjthetnek ivás céljára. Egy tiszta ruhadarabot helyezz a fűre, és kis idő múlva facsard ki belőle a vizet egy edénybe!

Hogyan védj testedet a kiszáradás ellen, ha kevés a vized, vagy esetleg már nincs is?

– Pihenj és ne beszélj túl sokat! Ne a szádon, hanem az orrodon keresztül lélegezz!

– Ne fekjüdj forró vagy felhevült felületre!

– Maradj árnyékban, próbáld hűvösben tartani testedet!

– Lehetőleg keveset egyél, mert szervezetünknek az emésztési folyamatokhoz is vízre van szüksége!

Iható víz

Nem elég csupán megtalálni a vizet forrásból, jégből, har-
matból, de össze is kell gyűjteni, majd tárolni és tisztán tar-
tani. Erre sokféle lehetőség van, viszont ezek mind sok időt
igényelnek, ezért egy okos táborozó mindig vízcsap vagy for-
rás közelében ver sátrát!

Ihatatlan vizek forrásai:

- bármilyen vízforrás, amely körül nincs zöld növényzet. (Hi-
szen éppen azért nincs, mert rossz a víz.)
- Elszíneződött vízből se igyál.
- Minden víz ihatatlan, amelynek erős bűze van, illetve hab
vagy buborék úszik a felszínén.

*Ha végképp nem találsz friss fo-
lyóvizet, akkor fertőtlenítened
kell azt, amit összegyűjtesz!*

- Egy éjen át hagyd állni a vi-
zet, hogy ami benne van, mind
leülepedjen!
- Minden fél liter vízhez adj
egy fertőtlenítő tablettát! (Ha
nincs fertőtlenítő tablettád,
szűrd át a vizet egy tiszta zok-
nin, majd forrald két percig!)
- Fogyasztás előtt hagyd állni
még egy órát!



Bogyóvadászat

A növények, gyümölcsök, bogyók igen sok proteint, szén-
hidrátot, vitamint és ásványokat tartalmaznak. Néhányukban
közülük még zsír is van; rostok pedig mindegyikükben. Egyes
növények mérgezők (83-84. oldal!), mindig csak olyat egyél
meg, amelyet ismersz és tudod is róla, hogy ehető!

VIGYÁZZ!

A só létfontosságú építőeleme szervezetünknek, naponta 10
grammnyit kell elfogyasztanunk belőle!

Soha ne egyél a következőkből (kivéve, ha ismered őket):

- vörös növények és gumók,
- ernyős virágú vagy tejszerű nedvet tartalmazó növények,
- fehér és sárga bogyók – ezek mérgezők
- és végül légy óvatos a vörös színű bogyókkal is; ezeknek
kb. fele mérgező!

A mérges gombáknak sincs rossz íze és a tünetek is majd
csak pár óra múlva jelentkeznek. Legjobb, ha minden gom-
bafélét jó messze elkerülsz!

A vízi vagy a nedves talajon élő növények általában ehetők.
A fák belső kérge fogyasztható nyersen, a külső azonban
nem.

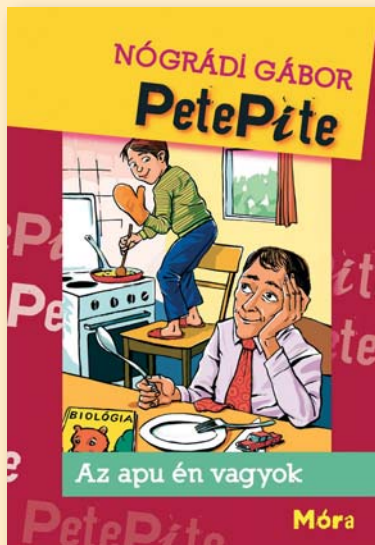
A gabonaféléket és más füveket felaprózhatjuk és vízzel ös-
szekeverve megehetjük, ahogy a diót-mogyorót, akár nyer-
sen is.

Nógrádi Gábor: *Petepite*

PetePite az édesapja testében ébred fel reggel, míg a papa tizenegy és fél éves kislivá változik. Így kezdődik a történet, és a többi már mindenki el tudja képzelni.

A Petepite 2000-be Az év gyerekkönyve lett, 2002-ben nemzetközi IBBY díjat kapott, bekerül a NAGY KÖNY száz legkedveltebb könyve közé, és már több nyelven megjelent külföldön.

Lehet, hogy jó a könyv?



www.nogradi.hu

www.mora.hu/sorozat/nogradi-gabor-muvei

Nógrádi Gábor: *Az anyu én vagyok!*



Emese észreveszi, hogy a macska felkergeti a kutyát a fára. Mi a manó? A tudós nagyapa kicserélte a két állat lelkét? Persze a történetben nem ez a legmeghökkenőbb ötlet. A Papa két embert is csereberélni akar. Ki legyen az a két ember? Csak nem Emese és a mamája? Beleegyeznek? És ha nem változnak vissza, mi lesz?

Az író kedvenc (talán leghumorosabb) könyvéből színpadi komédia is született.

www.nogradi.hu

www.mora.hu/sorozat/nogradi-gabor-muvei

VIGYÁZZ!

Kálnai Marci baleset-megelőzési versikéi*

Búvár Béni vagy két ízbe'
majd' belefulladt a vízbe!
Te már nagy vagy, de vedd észbe:
vigyázz hűgödra, öcsédre.

Hajszárítót víz nem érhet!
Ha használtad, rögtön húzd ki!
Mert az áram megrúg téged!
S akkor véged!
Így egy ló sem tud megrúgni.

Ne ugrálj le székről, ágyról,
ahogy én is! Kezem eltört.
S levitte az asztal széle
ujjaimról az összes bőrt.

Bútorsarkok mind élesek,
Nincsen acélból a fejed!

(Kálnai Marci, Nyíregyházáról küldte be verseit két-három éve,
a Vigyázz, hogy sose érjen baj! első kiadása idején)

„JEGES” JÓTANÁCSOK

Mit gondolsz, melyik a legveszélyesebb
évszakunk?



Tévedsz, nem a
bizonyítványosztás ideje, hanem
a tél.

Szinte nem múlik el úgy ez az évszak, hogy ne értesüljünk
tragédiákról.

Például a rossz helyen szánkózó gyerekek balesetéről, akik
túl meredeken siklottak lefelé, fának ütköztek, esetleg ki-
csúsztak a járdára vagy az úttestre.

De hallhatunk olyan korcsolyázó vagy csúszkálós balesetek-
ről is, amelyeket a kellően meg nem vastagodott álló- és
folyóvizek jégtakarójának beszakadása okoz.*

Úghogy mielőtt a folyó vagy a tó jegére lépünk, jegyezzünk
meg néhány fontos tanácsot.

* Egy ilyen baleset legizgalmasabb leírását Jókai Mór A köszívű ember fiai
című regényében találod, amikor Ödön beleesik egy lékbe, és a barátja az
élete kockáztatásával megmenti.



Befagyott állóvíz esetén

- A part közelében a jég rendszerint vékonyabb, néha üreges, ezért könnyebben törik,
- A meleg források vagy a vízbe vezető csatornák különösen veszélyesek. Néha csak elvékonyítják a jeget, ami felülről nem látható,
- Sűrű hótakaró alatt a jég vékonyabb, mint hómentes helyeken.

Fontos tanács azoknak, akik rosszul bírják a 3-4 fokban (tehát a fókák, a jegesmedvék és a rozmárok ne olvassák el ezt a részt!):

- Olvadáskor a jégtakaró teherbíró képessége akkor is erősen csökken, ha a vastagsága változatlan.
- Jégen történő haladáskor nyugodtan és egyenletesen lépkedjünk. Ha elesünk, az fokozza a jég beszakadásának veszélyét.
- Több személy haladása esetén, pihenéskor is tartsuk be a szükséges távolságot.
- Ha a jégen sétálunk, akkor síbottal, vagy bottal állandóan ellenőrizzük az előttünk levő jég vastagságát és szilárdságát. A legfontosabb tanács a jégen való biztonságos sétáláshoz:

NE SÉTÁLJUNK RAJTA!



Nógrádi Gábor

Galambnagymama

Részlet a Testvér eladó című
történetből:

„Bence egy napfényes májusi délután elhatározta, hogy eladja a kistestvérét.

*

Mióta Juditkamaranyom megszületett, ő csak akkor Bencikém, ha kérnek tőle valamit. Különben neve sincs, csak „gyereide”, „menjoda” és „mitcsinál-tálmármeginttebutakölyök”-nek hívják. Bezzeg, amikor még az Untyulipunyuli sehol se volt, őt nevezték Bencikémara-nyomnak, és őt vitték ki az udvarra, és ő ehette meg az összes banánt.

*

– Szervusz, Jóska néni! Mit csinálsz? – szólította meg Bence az idős szomszédot, és odafordította elé a gyerekkocsit, hadd lássa az öreg, milyen szép kislány ez a Juditkamaranyom.

*

– Szívesen eladnám neked.

Jóska néni majdnem a kutyára ejtette az ásót, úgy felkapta a fejét.

– Eladnád?

– Aha! Pénzért! Hogy ne legyél egyedül.

– Éértem... Hát akkor te nagyon jó vagy – bólogatott az öreg –, ha így törődsz velem... Aztán, mondd csak, mennyit kérsz érte?”

www.nogradi.hu

www.mora.hu/sorozat/nogradi-gabor-muvei



NE FOGADJ EL ÉDESSÉGET IDEGENTŐL!

Mit szólnál egy olyan világhoz, ahol mindenki mindenkit bizalommal megszólíthatna?

Utcán, buszon, plázában vagy akárhol odaköszönhetnénk egymásnak, hogy „hello, hogy vagy? nem eszünk meg egy fagyit együtt?” Mintha az illető a testvérünk vagy a nagybátyánk, nagynénénk, de legalábbis egy kedves ismerősünk volna. S megennénk a fagyit, dumálnánk egy sort, kezet fognánk, és mennénk tovább.

Mit szólnál egy olyan világhoz, ahol úgy beszélgethetnénk egymással, mint a legjobb rokonok, barátok?

Gondolom, szerinted is jó lenne egy ilyen világban élni félelem nélkül, teljes bizalommal.

De a mi világunk nem ilyen.

Nem mintha az emberek többsége nem volna megbízható, kedves és segítőkész.



Most leírok egy – talán még a felnőttek számára is – meglepő tényt: ha az évente bűncselekményeket elkövetők számát nézzük, akkor száz emberből kilencvennyolc-kilencvenkilencetől nem kell félni!

Nem kell félni, mert nem veszi el a mobilunkat, a kérempárunkat, nem lopja el szüleink autóját, nem tör be a hétvégi házba, és nem osztogat drogot gyerekeknek.

Száz személyből mindössze egy-kettő az, aki veszélyes lehet a számunkra.

Csakhogynem tudjuk, nem tudhatjuk, ki az az egy-két hitvány ember, akitől félni kell.

Ezért ismételtetjük a régi mondást még mindig:

„Ne fogadj el édességet idegentől!”

Ami annyit jelent, hogy bizonyos rendszabályokat be kell tartanunk, ha nem akarunk kellemetlen, kártékony emberekkel kapcsolatba kerülni.

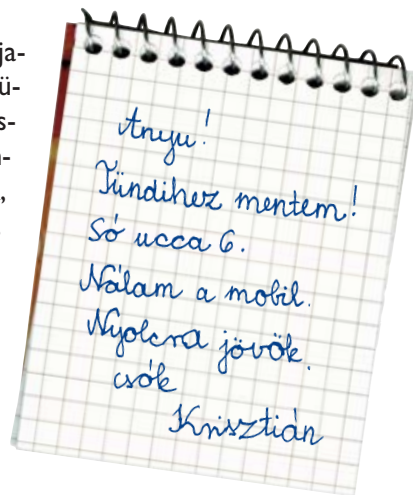


Mire vigyázzunk, ha elindulunk?

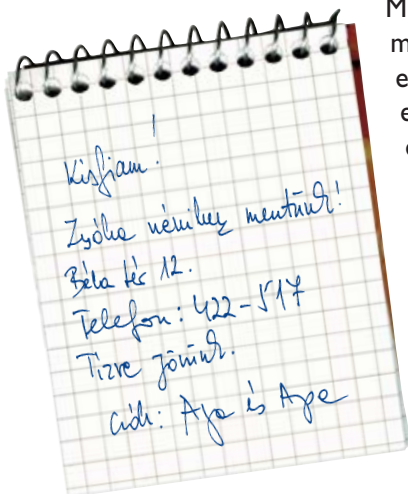
Ha elindulsz valahova, mindig mondd meg a szüleidnek vagy a gondozódnak, tanárodnak, a nagynak (attól függően, honnan indulsz, otthonról, az iskolából vagy éppen a nagytól), hogy hová és melyik úton mégy! Azt is mondd meg, hogy kihez tartasz, ha látogatóba indulsz.

A legjobb, ha leírod az illető nevét, címét és telefonszámát.

Ezt nem azért javaslom, hogy a szüleid ellenőrizhessenek, és ötpercenként hívogassanak, hogy ott vagy-e, hanem a biztonságért.



A legjobb, ha mindenki nyugodt: te is, meg a szüleid is. Ha javasolhatom, ne legyints, hogy a könnyöködön jön ki az óvatosságra intő duma, mert ezt hallod folyton otthon és a suliban. Valld be, te is aggódsz, ha a kutyád elkószál vagy a szüleid nem jönnek haza időben! (Én is sokat aggódtam a gyerekeim miatt. Igaz, volt is miért! Bence fiam időnként szembebiciklizett a trolibusszal, máskor pedig hazahozatta magát egy idegen kamionossal az iskolából. Mit mondjak? Ne éljétek át!)



Mellesleg a szüleid is megadhatják neked az elérhetőségüket, ha elmennek valahova és nincs mobiljuk. Ártani nem árt. Sőt! Esetleg hasznos lehet.

Mire vigyázzunk, ha úton vagyunk?

Ha már útnak indultál, mindig légy éber és elővigyázatos, bármilyen közel is vagy az otthonodhoz! Tanulj a kis Vuktól, akinek magának is meg kellett tanulnia, hogy amint kilép a rókalyukból, ezerféle veszély leselkedhet rá. Nem danolászhat, nem ugrálhat gondtalanul, mert odapörkölnék neki a vadászok, vagy megkergetik az ebek.

Elhagyatottabb részeken, például erdőségek, parkolók, aluljárók közelében ne válaszd a rövidebb, eldugott utat, még világosban sem!

Mindig legyen nálad a mobilod, ha van mobilod. És mindig legyen feltöltve, legyen bekapcsolva. A mobil memóriájába tápláld be a család többi tagjának telefonszámát is. Előfordulhat, hogy segítségre szorulsz és a szüleidet éppen nem tudod elérni!



VIGYÁZZ!

Az utcán ne nagyon hordj feltűnő ékszereket, és ne mutogass túl értékes dolgokat! Például elektronikus játékot, mp3-lejátszót vagy telefont! A tolvajok pontosan ezekre pályáznak!

A pénztárcádat ne a farzsebedben tartsd! Táskádat ne hagyd nyitva, különben könnyű prédá lesz a zsebtolvajoknak! Inkább rejtse el tárcádat és zárd össze a táskádat! (Családtagjainak szoktam javasolni, hogy egy rossz tárcát kevés pénzzel tegyenek a táskában felülre. Ha a zsebtolvajnak mégis sikerül a táskához férkőznie, lopja el azt!)

Az utcán ne feltűnősködj! Soha ne fitogtasd az erődet, ne vállalkozz veszélyes dolgokra, csak hogy elkápráztasd a többieket! Egy kellemetlen idegen kiszúrhat, beléd köthet, és a többit a képzeletedre bízom.

Ha elhagyatottabb részen kell átvágnod (erdőn, mezőn, lakótelepen), soha ne menj egyedül. Minig kérj meg egy felnőttet a családból, hogy kísérjen el. Vagy ha osztálytársakkal, barátokkal vagy, akkor együtt induljatok.

Az is előfordulhat, hogy egyedül vagy, és tévedésből rossz vonatra ültél fel. Vagy terelőúton közlekedik a jármű, amelyen ülsz. A megszokott útvonalat jól ismered, de most teljesen eltévedtél, és fogalmad sincs, hogyan juthatnál haza!

Mi a teendő? Ne ess pánikba, és ne kezdj el sírva, hadonászva fel-alá járkálni! Ez nem fog segíteni! És soha ne menj oda idegenekhez azt remélve, hogy majd ők hazavisznek!

Ne is kezdj el céltalanul kószálni gondolván, hogy hátha valami ismerős környékre keveredsz!

Kérd meg a sofőrt, a vonatvezetőt vagy egy rendőrt, mutassa meg a helyes buszt vagy vonatot, amivel eljutsz az eredeti célodhoz! Ha van nálad mobiltelefon, telefonálj haza, és mondd el, mi történt!



Néha az áldozat is hibás

Talán kicsit furcsa lesz, amit mondok, de nagyon gyakran **az is hibás lehet, aki bűncselekmény áldozatává válik.**

Talán le akarta rövidíteni az útját, és ismeretlen ösvé-
nyek, aluljárók, síkatorok felé indult.

Talán mutogatta az utcán a barátjának, hogy milyen sok
pénze van.

Talán ijesztgette a lányokat, és így felhívta magára egy
rosszakaratú ember figyelmét.

Talán rossz buszra, vonatra ült, és amikor a jármű le-
robbant és megállt, leszállt a nyílt pályán, hogy haza-
menjen.

Talán nem töltötte fel a mobilját időben, és így nem tu-
dott telefonálni.

Talán rossz helyen tartotta a pénztárcáját, és ellopták.

Ha gondolkodsz, és a fenti tanácsokat ismét elolvasod,
rá fogsz jönni, hogy miért lehet hibás az áldozat is.

Ha megszólít egy idegen

Amint azt már írtam, száz felnőttből 98-99 a barátod.
Mégis kénytelen vagyok azt tanácsolni, hogy ha meg-
szólít egy idegen, rövid válasz után folytasd az utadat.

Ha azzal a szöveggel jön, hogy a papád vagy a mamád
küldte, ne hidd el! Te tudnád legelőször, ha ők érted
küldtek volna valakit.

Ha ismerős vagy távoli rokon állít meg, és ugyanezre hi-
vatkozik, akkor is érdemes felhívni a szüleidet valami
fal szöveggel. Például, hogy
vegyél-e ezt vagy azt,
illetve bármi más-
ról is beszél-
hetsz, amiért fel
szoktad őket
hívni.



Ha megkérdezi egy idegen, merre van egy utca vagy egy bolt, egy cukrászda, és te tudod a választ, mutass a megfelelő irányba, és röviden válaszolj.

Ha beszédbe akar elegyedni veled, s kiderül számodra, hogy a kérdését csak az ismerkedés miatt tette fel, hivatkozz sietős dolgodra, és indulj tovább.

Ha erőszakosabban lép fel, rád szól, esetleg megfogja a karodat, akkor mondd ezt jó hangosan: „Nem ismerem magát, kérem, hagyjon békén!” Ezt a közelben lévő felnőttek meghallják, és az idegen nemigen mer tovább „nyomulni”.

Ha meg akarsz szabadulni valakitől, aki követ, vagy rád akaszkodik, mint egy pióca, szólj az első felnőttnek, vagy rendőrnek, vagy biztonsági őrnek, ha a közelben van.

Számtalan mese szól a Piroska és a farkason kívül a fent említett veszélyekről. Hófehérke, Jancsi és Juliska, meg a többi boszorkányos mese. Nem véletlenül választották a meseírók ezt a témát. Régebben nagy probléma volt a gyerekek megóvása a rosszakarátú emberektől. Ma már jóval kisebb ez a gond: biztonságosabbak az utak, és van mobiltelefon.

Ha megkínál egy idegen

Idegentől soha ne fogadj el semmit! Akkor sem, ha az egy kedves, úgymond szimpatikus néni. (Sajnálom, hogy ezt kell írnom, de ne felejtjük el: százból egy-két ember veszélyes. Miattuk vagyunk gyanakvóak.)

Sem édességet vagy más „finomságot”, sem üdítőt, de még egy értékes ajándékot sem fogadhatunk el ismeretlenektől. Tudom, nehéz megállni, hogy az ember ne vegyen a csokiból, ha megkínálják, vagy ne fogadjon el egy CD-t, egy koncertjegyet, esetleg egy nyakláncot.



De az idegen ajándék olyan lehet, mint amikor valaki beteszi a lábát a résnyire nyitott ajtóba, és te nem tudod bezárni azt a betolakodó előtt.

Mosolyogva, udvariasan bármit elutasíthatsz s bármire hivatkozatsz.

A hazugság, ha megvéd a veszélytől, nem számít olyan nagyon nagyon nagy bűnnek. Bizony lódít néha az ember kevesebért is.

Igaz, lehetséges, hogy jóindulatú a kínálás és finom a süti, amit adni akarnak.

De mi nem látunk a másik ember fejébe.

Hófehérke sem tudta, hogy gonosz mostohaanyja kínálja meg mérgezett almával.

A mesék egy része egyébként ugyanolyan tanácsadó szöveg, mint az én kis füzetem, amint már írtam.

Csak érdekesebben, érzékletesebben, szórakoztatóbban csomagolta be tanácsait a meseíró.

VIGYÁZZ!

A bevásárlóközpontban, plázákban, ahol biztosan szeretsz mászkálni, még jobban kell figyelned. A kirakatnézegetés, sétálás közben könnyen megfigyelhet egy olyan ember, akinek rossz szándékai vannak. A legjobb, ha többen sétáltok ilyenkor, és nem szakadsz el a barátaidtól. Szerencsére ilyen helyeken sok az ember, sok a biztonsági őr, és bármelyik boltba is bemehetsz, hogy az eladótól segítséget kérj. Ha szükséges, mondd el neki, mi történt veled, és kérd meg, hívja fel szüleidet, tudassa velük, merre vagy! Úgyhogy a plázákban nem lehet gond, ha egy kicsit észnél vagy.

Az ember könnyen elcsábul, ha vágyainak teljesülése könnyűnek látszik. Szívesen hiszünk a kedves szónak, az adakozó gesztusnak. De az idegenek szándékát nem ismerhetjük. És egy dolog biztos: ha az ember nem lép a folyó jegére, biztosan nem szakad be alatta. Ha rálép, akkor két eset van...



Ha otthon vagyunk

Nemcsak akkor kell az ismeretlenekkel szemben óvatosan viselkednünk, ha éppen távol vagyunk a biztonságos helyeinktől. Otthon is észnél kell lennie annak, akinek van. Mármint esze.

Kicsi gyerek koromban gyakran voltam egyedül, mert a szüleim mindketten dolgoztak, és én nem szerettem óvodába járni. Akkor a szomszédok vigyáztak rám.

Te bizonyára már nagyobb vagy, és kulcsod is van a lakásokhoz, ahol időnként egyedül maradsz.



Ha csengetnek, s jön a postás, a díjbeszedő, a villanyóra-leolvasó vagy bárki más, és nem akarod beengedni, akkor nyugodtan lódíthatsz annyit, hogy a szüleid elmentek, és nincs kulcsod. Ha pedig erősködik az illető, hogy ő például telefonszerelő, vagy az apád barátja, akkor hívd fel telefonon a szüleidet vagy a legközelebbi szomszédot, hogy segítséget, tanácsot kérj.

FONTOS!

- Ismétlem: a gyakorlás az egyetlen módszer, hogy ha vészhelyzet van, megmentsd az életedet vagy mások életét. Kevés valamit csak fejben tudni. Sokszor megcsinálni, gyakorolni amit tudsz, az már elég lehet a vészhelyzet elhárításához.
- Az élet veszélyes üzem! De nem félni kell, hanem határozottan cselekedni. Azt próbálta megtanítani ez a füzet, hogy egy-egy nehéz helyzetben mit kell tenni.

Ha bajba, vészhelyzetbe kerülsz, vagy nem kapsz választ fontos kérdéseidre a körülötted élőkől, segít a KÉK VONAL (mindennap 0–24 óráig):

116-111

előtag és körzetszám nélkül hívható bárhol
Magyarország területéről. Mobilról is!
e-mil@kek-vonal.hu

Feljegyzéseid, ötleteid, új veszélyhelyzetek, tanácsok

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features multiple sets of horizontal lines designed to help young learners write neatly. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated down the entire length of the page, providing ample space for handwriting practice. The paper is otherwise blank, with no margins, text, or illustrations.

Nógrádi Gábor művei



Gyerekablás a Palánk utcában
Lajcsika elrabolja saját magát. Miért? (regény)



Segítség, ember!
Gondozz minket okosan! (Állati humor)

A könyvek
kaphatóak a könyves-
boltokban vagy az
interneten



Gyerünk haza!
Két angol gyerek kalandos menekülése. (regény)



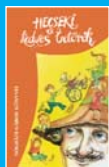
A mi Kinizsünk
Kinizsi Pál életre kel, és talán győz ma is. (regény)



A tengeren is túl
Higgyétek el: anyu mindig hazajön! (regény)



A hó fogságában
Kislány vagyok, de helyén az eszem! (regény)



Hecseki és a kedves betörők
Sok kis Robin Hood meg egy nagymama. (regény)



Hogyan neveljünk?
Minden és mindenki nevelhető! (Vidám tanácsok)



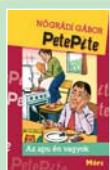
A pénz nem a fákon nő!
Gazdag akarsz lenni te is? Bánj a pénzzel okosan!



Galamb-nagymama
Mesék megvalósult álmairól, vágyairól.



A bátyám zseni
Na, nehogy már elhiggye valaki! (regény)



Petepite
– Nem akarok apu lenni!
– Én se gyerek! (regény)



Marci öröksége
Veszély, küzdelem, szeretet, győzelem. (regény)



Idenézek, odanézek
Nagy képekonyva a közlekedési jelekről.



Az öcsém zseni
Mindenkinek elég esze van, ha muszáj! (regény)



Az anyu én vagyok
– Nem akarok anyu lenni!
– Én se kislány! (regény)



Marci visszavág
Izgalom, humor, csodák és meglepetések. (regény)

www.nogradi.hu
www.mora.hu/sorozat/nogradi-gabor-muvei

www.nogradi.hu
www.mora.hu/sorozat/nogradi-gabor-muvei

Nógrádi Gábor és Nógrádi Gergely

A bölcs gyerek könyve

Aki vándorútra indul a mesékben, hamuba sült pogácsát kap szüleitől a tarisznájába.

Vándorutadon te is elindultál már kedves ifjú olvasónk, akár általános, akár középiskolába jársz. Még kedves kezek segítenek, támogatnak az úton, de már bent sé-

tálsz az Élet sűrű és hatalmas erdejében.

Csodálatos ebben a rengetegben vándorolni, de nem veszélytelen.

Fogadj el tőlünk képzeletbeli tarisznádba néhány „hamuba sült” bölcsességet, a hozzájuk tartozó történetekkel, gondolatokkal, amelyek vándorlásod, azaz életed során erősebbé, sikereesebbé, de mindenekelőtt boldogabbá tehetnek!



www.nogradi.hu