SZIMPATIKA

2011. szeptember

Az élhetőbb élet magazinja

Novák Péter
Kapjunk Rajba!

Dogossy Katalin
Becsengettek

Szörényi Levente

Az Ön szimpatikája:

SZEPTEMBERI AKCIÓ

Miért várna sokáig, ha fáj?

Advil ULTRA
IBUPROFÉN 200 mg
10 DB LÁGY KAPSZULA
Advil FORTE
8 DB LÁGY KAPSZULA

2X* GYORSABBAN SZÍVÓDIK FEL

10 és 20 darabos kiszerelésben

8 és 16 darabos kiszerelésben

Gyors fájdalomcsillapítás

Fejfájásra

Hátfájásra

Ízületi fájdalomra

*Az Advil lágy kapszulájából a hatóanyag több mint 2x gyorsabban szívódik fel, mint a hagyományos ibuprofén tablettából.

Vény nélkül kapható ibuprofén tartalmú gyógyszer.

Pfizer Kft. 1123 Budapest, Alkotás u. 53. MOM Park

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

Kedves Olvasó!

Nem hiszek a monotóniában. Az egyhangúság öl, épp úgy, mint a reménytelenség. Szeretem, ha sokféle dolgot lehet csinálni, és fontosnak tartom, hogy a munkatársaim is kipróbálhassák magukat másban is, mint ami a konkrét munkájuk.

Mint azt Önök bizonyára tudják, a Szimpatika nemcsak ez a magazin, nemcsak független gyógyszertárak programja, hanem egy internetes oldal is: a szimpatika.hu-t napról-napra frissítik munkatársaink, és nap mint nap sok ezren olvassák. Van egy „tévénk" is, hetente készítünk mozgóképes beszámolókat az egészséges életmóddal, kultúrával, környezetvédelemmel kapcsolatos eseményekről, témákról. Állandó stábbal dolgozunk, de bárki kipróbálhatja magát a műfajban. Így tett ennek a magazinnak a képi világáért, tördeléséért felelős grafikusunk (és gitárosunk), Braun Laci, valamint állandó szerzőnk, Varga Julis is, akik kerekesszékes vívókról készítettek egy filmet.

Ritka szép anyag ez, bár csak négy perc, de szól az egyhangúságról, a reménytelenségről, illetve pont ezek ellentéteiről, a sorsról, a sportról, és mindarról, amire büszkék lehetünk mi, emberek. Nincsenek benne könnyek, nagy életigazságok, vallomások – „csak" bemutatunk egy különleges sportágat, és néhány különleges embert.

Kérem, ha tehetik, okvetlenül nézzék meg!

Tünetmentes iskolakezdést, szüretet és vénasszonyok nyarát kíván a szerkesztőség nevében:

Kalmár András

Tartalom

Címlapon:
Szörényi Levente — 4

Dogossy Katalin
Becsengettek — 8

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Kapjunk Rajba! — 10

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Visszajátszott történetek — 12

Szeptemberi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 16

Anya-Apa
Tanulás, tovább!
- anyaszemmel — 18
- apaszemmel — 19

Sallai Ervin
Ofő — 20

Kérdezze meg kezelőorvosát…
Az erek szakértője — 22

Kérdezze meg gyógyszerészét…
Őszi nyavalyák — 24

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
A tojás meg a héja — 26

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Szeptemberi készülődés — 28

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: Kalmár András • Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Dogossy Katalin, Gulyás Luca, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szonda Györgyi, Varga Julis, Zimre Zsuzsa
Grafikai vezető: Braun László • Lektorálta: Aggod Zsuzsa
Szerkesztőség: 1024 Budapest, Kis Rókus u. 2. • Tel: 06-1-336-0989 • Fax: 06-1-336-0990 • e-mail: magazin@szimpatika.hu
Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt., 2151 Fót, Keleti Márton u. 19. • ISSN 2060-3258 • III. évfolyam, 9. szám. Megjelenik havonta 235.000 példányban.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Szörényi Levente

Most tényleg vége? A Hattyúdallal végleg elbúcsúztál a színpadtól? Voltak az életedben már ilyen búcsúk, és szerencsére mindig újra színpadra álltál...

Nem szabad szem elől téveszteni azt a körülményt, hogy a Hattyúdal az én szólókoncertem volt. Évek óta magyarázkodnom kell, de én türelmesen állom a sarat. Egyszer volt a Búcsú, a Fonográftól – vége is lett a Fonográfnak. Az Illésnek nem volt búcsúja, mégis minden újság azt írta, hogy az Illés már megint búcsúzik. Egyetlen egyszer, a Fonográftól búcsúztam, és ez a Fonográf életének egyik legjobb háromórás koncertje volt – és ott a zenekar befejezte a pályafutását. Amikor hosszú-hosszú évek után, a harmincadik évfordulón, a Kisstadionban léptünk fel, az egy emlékkoncert volt. Én nem véletlenül nem búcsúkoncertnek neveztem a karácsonyi szólókoncertet – a pályafutásom keresztmetszetét szerettem volna adni. Én egyszerűen magamtól búcsúztam, magamtól a közönség előtt. Olyan koncert volt, amihez hasonló nem lesz az én életemben. Ettől függetlenül felléptem két hete a diósgyőri Kaláka Fesztiválon is, három szám erejéig. Az sincs kizárva, hogy vendégszereplést is elvállaljak.

A Hattyúdalban Herczeg Flóra szólót énekelt, és magában a vegyes karban is mindenki „Társulat”-os volt. Szeretted ezt a műsort?

Persze, a Társulat az egyértelműen diadalmenet volt. Egész más ülni egy színház stúdiójában és hosszú órákon keresztül hallgatni különböző próbálkozásokat, mint ugyanezt egy látványos show keretében csinálni. Nagyon profi műsor volt, amelynek során egy hibátlan István, a király társulat állt össze. Azóta már sok nagyon nagy sikerű koncert, előadás került a közönség elé, például a Sportcsarnokban. Tény az, hogy akkor nagyon nagy érdeklődést váltott ki, és nem vallottak szégyent a gyerekek.

El tudod képzelni, hogy legyen még egy évad? Egy új Társulat?

Nem lenne értelme, hiszen még sokáig nem fut ki ez a társaság. Erre a műsorra azért volt szükség, mert kellett egy új szereposztás. 2013-ban lesz 35 éves a darab, arra biztos szervezünk valamit – de ezek még csak tervek.

A tévés tehetségkutatókban mindig felbukkannak nagyon tehetséges gyerekek, de aztán gyakran eltűnnek a süllyesztőben, mert nem kapnak lehetőséget. Itt a Társulatban viszont be tudtak futni, hiszen mi egy színdarab szereplőgárdáját kerestük. Nálunk nem volt elég a szép hang, színpadképesnek kellett lenni. Nem mindegy, hogy valakin átsüt-e a szerep, vagy egyszerűen csak énekel. Mondjuk, Vikidál Gyulát nem tanította senki, ő egy őstehetség volt, ő elnyomta a torkából a Koppányt, és az úgy volt jó, ahogy volt.

Ha már a szereposztásnál tartunk, hogy került a képbe Vikidál, Feró, Deák Bill – a korabeli „fekete bárányok” ?

Az Illést, a Metrót, az Omegát ugyan nem támogatták az elvtársak, de legalábbb tudtunk működni. Ezt az úgynevezett „fekete bárányok” teljesen félreértették, Ferótól Hobón keresztül Deák Bill Gyuláig és Schuster Lóriig, mind úgy érezték, hogy mi vagyunk az akadálya annak, hogy ők érvényesüljenek. Rettenetes konkurenciaharc volt akkor is, és volt egy intézmény, egy rendszer, amiről mi nem tehettünk.

Amikor elkezdtünk az Istvánon dolgozni, természetesnek tűnt, hogy megszólítjuk őket, azt találtuk ki, hogy belőlük lesznek az óhitűek, a forradalmárok, a lázadók. Pont azért volt nagyon hiteles, mert ők játszották.

A nagy előkép, a Jézus Krisztus Szupersztár, illetve a rockopera-műfaj nyugati-európai népszerűsége miatt döntöttetek úgy, hogy belevágtok valami hasonlóba?

Azt gondoltuk, hogyha a rock-, a pop-, és a beatzene ilyen szimfonikus hangzással kiegészülve meg tud jelenni a nemzetközi színpadon, akkor erre talán mi is képesek lehetünk. De ez egy elvi felvetés volt, egyáltalán nem volt biztos, hogy mi ezt tényleg meg tudjuk csinálni. A Kőműves Kelemen bemutatása bevezetésnek nem volt rossz, de az egy prózai darab volt, amihez nekünk „csak” zenés betéteket kellett írni. Abban az értelemben nem volt akkora feladat, mint ha egy egész estés, lényegében átkomponált művet kellett volna szerezni. A Kőműves Kelemenben mégiscsak számok hangzanak el.

A magyar kultúra, a folklór mindig is fontos volt számodra, a 60-as években, amikor mindenki angol számokat játszott, ti kezdtetek el először magyarul énekelni. Milyen volt a fogadtatás?

Ez akkor egyáltalán nem volt veszélytelen, mert a lázadó ifjúság nem akart hallani magyar nyelvű zenét, pontosan azért, mert a hivatalos előadók pl. Vámosi–Záray, Németh Lehel, Koós János mind szirupos magyar számokat énekeltek, ami nekünk nem tetszett. A lázadáshoz

hozzátartozott, hogy angolul énekel az ember, mert az akkori fiatal generációnak a 90 százaléka rendszerellenes volt. Ebben az időben nem volt „nemzeti érzület", egyszerűen csak szembe mentél valakivel vagy valamivel, ami nem szolgálta az érdekeidet. Nagyon óvatosak voltunk, amikor az első egy-két számot eljátszottuk, nem is mertük bekonferálni, hogy magyarul énekelünk. A technikai berendezés nem is tette lehetővé, hogy értsék, hogy mit énekelünk – nem is értették. Az első időkben Illés Lajos kifejezetten aggódott, hogy ebből bukás lesz. „Nem ez kell a gyerekeknek, hanem a Rádió Luxemburg – az igen!" Azt hittük hogy ki fognak fütyülni.

Már a korai számokban is megvannak a népzenei elemek, sőt most már nemcsak művészként, hanem régészként is kutatod a múltat, ásatásokat végzel a Pilisben...

Tizenhat éves koromban írtam Az utcán dallamát, ami tulajdonképpen egy magyar népdal. A család, az édesapám, a könyvek a polcon, a beszélgetések mind megerősítettek abban, hogy a magyar hagyományokkal, a múlttal foglalkozni kell. Ezekből az élményekből, benyomásokból születik meg később az Attila – Isten kardja, A Kiátkozott (Kun László története), vagy a Fehér Anna balladája – ezek valahol mind a Kőműves Kelemen folytatásai. És vannak az operák, amik a magyar történelemnek egy-egy figyelemre méltó, vagy legalábbis tanulságos korszakaira világítanak rá. De függetlenül attól, hogy a Kőműves Kelement előbb mutattuk be, ezt a folyamatot az „István" indította, és erősítette meg. 2004-ben bejegyeztettem a Holdvilág-árok Alapítványt, amely egy korábban megkezdett kutatást, a pomázi Sashegyi Sándor 1941-ben elkezdett munkáját folytatja, a Holdvilág-árok felső folyásánál, egy sziklafaragvány előterében.

Van valami konkrét dolog, amit keresel? Valahol olvastam, hogy bizonyos források alapján arra következtettek, hogy itt lehetett Árpád sírja.

Nem hiszem. A Holdvilág-árokban van egy, a rómaiak által elhagyott kőbánya. De a köveket visszahordták. Tavaly előtt például találtunk egy római oltárkövet, de bent a törmelékben. Az kelti fel az ember kíváncsiságát, hogy miért kellett egy kőbányát visszatölteni hermetikusan? Nincs ott réteg, nincs ott kihagyás, a sziklapadozattól kezdve, a legnagyobb magasságig visszahordták az egészet, csak ott felejtett szerszámok vannak és állatáldozati csontok. Miért kellett visszatölteni ezt a fél hegyet? Egyértelmű, hogy nem a rómaiak csinálták, hanem valószínüleg a hunok. Miért tartották fontosnak, hogy eltüntessék ezt az egészet? Nagyon erős a gyanúnk, hogy itt temetkezés történt, de a kibontott mélység miatt fel se merül az, hogy Árpád sírja ott van, nem is ezt keressük.

Akkor mit?

Egyelőre összefüggéseket… Nagyon kalandos a dolog. Lenyűgöző a látvány, ha megnézed, hogy honnan kezdtük a munkát, és most hol tartunk.

A régészet is kemény fizikai munka, van emellett olyan sport, edzés, amit rendszeresen végzel? Ami segít kikapcsolódni?

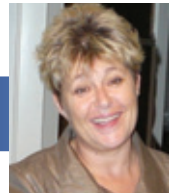
Szobai gyúrógépem van, ami reggelente nagyon jól kimozgatja az ízületeimet. Főleg a téli időszakban szoktam elmenni Visegrádra szaunázni, wellneszezni, úszni. Nem akarom elhanyagolni magam. Középiskolás koromban jógáztam. Egy időben tiltott volt, nem maga a jóga, hanem a jógaoktatók, mert az elvtársak szemében ők valamiféle varázslók voltak. Ahol két-három embernél több volt, szervezetten, és olyan dologról beszélgettek, amit ők nem értettek, az veszélyes lehetett. Pedig csak jógáztunk, de a jógának van egy szellemi vetülete, és ez új dolog volt akkoriban. Aztán amikor Moszkvában is elkezdtek jógát oktatni, mert a testet, szellemet, lelket erősíti – engedték itt is.

Van a Balaton-felvidéken egy szőlőm, amivel most már fizikailag egyre kevesebbet foglalkozom, de azért annak idején megtanultam a műveleteket, traktort vettem, kapáltam, metszettem, permeteztem. Imádok ott lenni, számomra az maga a csoda.

Kalmár András

fotók: Csonka Gábor

Dogossy Katalin



Becsengettek

Szeptember van. Beszélnünk kell az iskoláról. Nem is az iskoláról, inkább a tanulásról. Nem is a tanulásról, a tudásról. Mert ez a három dolog nem egymásból következik. Legalábbis nem kizárólag egymásból.

Létezik egy alapvető pedagógiai tévedés, amely szerint a gyerek csak azt tudja, amire megtanítják. Így lenne valóban?

Nem gondolom.

A gyerek nem azért kezd el járni, mert megtanítják rá. Az egészséges gyerek nem azért tanul meg beszélni, mert megtanítják, nem azért lesz szobatiszta, mert biliztetik, sőt iskolaérett se lesz attól, ha siettetik. De tovább megyek, meggyőződésem, hogy a gyerek írni, olvasni is képes lenne tanítás nélkül. Megtanulná a betűket, csupán azért, mert szeretne elolvasni valamit. Borzasztó dolgot fogok mondani. Azért tanulná meg magától a betűket, mert szeretné egyedül használni a papa komputerét.

A gyerek mindent megtanul, amire megérett, és szívesen megtanul bármit, ami vágyott céljához közelebb viszi. Hiszen alapvető tulajdonsága a kíváncsiság. Érdeklődése a világ dolgai, új jelenségei iránt a kamaszkor kezdetéig biztosan megmarad. Hacsak, rossz pedagógiai módszerekkel, a pályára alkalmatlan tanárokkal, rossz tantervekkel és tananyagokkal, ki nem öljük ezt belőle.

A gyerek ugyanis gyűlöli azt a tanulnivalót, aminek nem látja értelmét.

Soha nem fogom elfelejteni, pedig már jó régen történt. Bemutató foglalkozás volt az óvodában. Szépen ültek a gyerekek, négyen–négyen egy asztal körül. A feladat az volt, hogy a kikészített dobozokból, amelyekben különböző színű és formájú fadarabok voltak elhelyezve, vegyék ki a sárga kört, a zöld háromszöget, meg a piros négyszöget. A szülők arcán jól látszott a feszült izgalom, vajon az ő gyereküknek sikerül-e végrehajtani a feladatot. Érettek-e az iskolára. Többségük, különösen a kislányok, nyelvüket kidugva, elmélyülten és erős akarattal igyekeztek megoldani a feladatot.

Az én hatéves kisfiam ellenben, mint, ki a feladatot nem is hallja, szép kis sormintát rakott a különböző színű és formájú kockákból. Majd rám nézett, és a szeme csillogott. Ugye mama, milyen ügyes vagyok? Hatéves kisfiam azt tette, ami a dolga volt. Játszott. Rakta a kockákat a tevékenység örömeért.

Az óvó néni haragudott.

A szülők sajnáltak. Mi lesz ebből a gyerekből, ha még ezt se tudja?

Amúgy informatikus lett. Amikor eljött az ideje, maximális pontszámmal jutott be a Budapesti Műszaki Egyetemre. Pedig hatévesen még a háromszöget se ismerte fel.

A szülő persze azt szeretné, ha a gyermeke különb lenne, mint ő. Különb, mint a többi gyerek. A szülő azt szeretné, ha az ő gyereke lenne a legkülönb. Ezért már az óvodában, vagy még korábban elkezdi tanítani.

Baj ez?

Igen, baj. Azért baj, mert amikor a gyereket valamire meg akarjuk tanítani, azt akarjuk, hogy mást csináljon, mint amit éppen csinál. Amit örömmel és magától tenni képes vagy tenni akar. Amikor a szülő úgy viselkedik, mint egy tanár, akkor a gyerek előbb-utóbb elvesztheti érzelmi biztonságát. Ebben a viszonyban ugyanis a szülő feltételhez köti a szeretetét.

1985-ben készítettem egy interjút az egyik legjobb, nemzetközi hírű magyar gyerekpszichológussal, Tardos Annával. Megkérdeztem tőle, hogy kell-e a gyerekét a szülőnek tanítania. Azt válaszolta: igen. Tanítsa meg az együttélés szabályaira, tanítsa meg a veszélyt felismerni és elkerülni. Válaszoljon a kérdéseire, segítsen neki, ha segítséget kér. Teremtsen számára nyugodt körülményeket, adjon lehetőséget neki a tanulásra. Tanítsa meg a szülő a gyermekét mindarra, ami őt magát érdekli. A tevékenység örömére tanítsa meg! Vigye el úszni, korcsolyázni, ha a gyerek maga is szereti mindezt. De higgyen neki, és ha tiltakozik, ne erőltesse. Mert az erőltetéssel elrontja a tevékenység örömét, és meggyűlölteti azt, amit pedig meg akart szerettetni vele. Ugyanis csak az lesz egészséges és tehetséges felnőtt, aki teljes értékű

kisgyerek, kölyök, kamasz, ifjú lehetett. Nem kényszerítették másra ezekben az életkorokban, mint ami az életkorból következne. A gyerek akkor fog később jól, képességei szerint teljesíteni, ha minél tovább marad az életkorának megfelelő, szorongásmentes nyugalomban.

S amikor eljön az ideje, amikor megérett rá, iskolába megy. Ha szerencséje van, olyan iskolába, ahol ébren tartják és fokozzák a kíváncsiságát, és persze kielégítik azt.

Ha nincs ilyen szerencséje, esetleg egy rosszabb iskolába. Komoly baj akkor se történik. Mert az a gyerek, akiben kialakult a tudás iránti vágy és érzelmi intelligencia, még a rosszabb iskolában is teljesíteni fog. Nem a jó jegyekért, hanem azért, mert tudja, a szüleinek ezzel örömet okoz.

A tudásról jutott mindez eszembe. Nem is a tudásról, inkább a tanulásról. Nem is a tanulásról, hanem az iskoláról. Mert szeptember van. Becsengettek újra.

Novák Péter

Kapjunk Rajba!

Mint a birkák… sziszegem nekifeszülve a kormánynak, mármint – a félreértések elkerülése végett – a gépkocsit irányító szerkezetnek, miközben fajtársaim tömött sorokban igyekeznek a Balatonra, afféle indián nyári táborozás gyanánt. Irigykedem? Persze.

A magány törvénye, hogy időről időre társakra vágyunk, a gondolat megosztására vagy felejtésére, hogy aztán ennek ellenkezője is igaz legyen, kisvártatva. Mondhatnánk, nekünk semmi se jó, de hát ilyen az ember, mindig az kell, ami nincs. Megbecsülni a pillanatot nehezünkre esik, a beteljesülést követően könnyed ásítással fordulunk a fal, vagy éppen más felé.

Nem kétség, hatalmas erő az izmos individuum, de a fejlődéstörténet, közép és hosszú távon, mégis az összefogást támogatja, így biztosítva a szaporulat biztonságát. Esetünkben sincs hiány ebben, leszámítva a közép és hosszú távot, az összefogást, meg a biztonságot. Maradnak hát utódaink, kik majd milliárdnyi személyes spóraként sodródnak a meddő tarlók felett…

Pedig, csapatban jók vagyunk! Legalábbis, ha az egó szorításán kívánunk lazítani. Idegenek találnak rokon vonásokat egymásban egy dal, egy sportesemény kapcsán, mi több – a közösségi kommunikáció hozományaként – váratlan szituációkban! A *flash mob* akció, azaz a villámcsődület, közel évtizedes múltra tekint vissza, hol az interneten egyeztető résztvevők valami váratlan cselekvéssel rukkolnak elő, hogy aztán alakulásukhoz hasonló gyorsasággal oszoljanak fel. Nyilvános helyen párnacsatáznak, táncolnak önfeledt, vagy állnak mozdulatlan percekig, a be nem szervezettek félelemmel vegyes csodálatára. „Őrület, őrület, de van benne rendszer", tán épp a korábban említett vágyakozás a közös nevező. Ha az kell hozzá, hát vánkossal a hónuk alatt. Neked jó volt? Nekem jó volt! Ennyi.

Létezésünk véges, nem érünk rá egymásra. Van hol, van kivel, de nincs mikor. Messze már a másnap induló osztálykirándulások lázálma, mely oly hőfokon izzott, hogy hazaérkezvén sem tudtunk elválni, csak vállalni a szülői pofonokat a késésekért. Manapság rekreációs szakemberek segítségével eredünk az eltűrt idő nyomába *(sic!)*, extrém csapatépítésen foltozzuk kapcsolatainkat, óriás lombkoronák alatt lógva a szeren. Vállalati partikon unatkozunk, s részegedünk le az ingyen piától, bódultan követve a rendezvényszervezők esztrádműsorát. A szándék dicséretes – növelni a struktúra érzelmi kohézióját –, de felesleges. Ha van energia, mi meg nem marad, hát ez biztosan az.

Mire számítunk így, a közhelyes hétköznapok mikrodrámáiban? Semmire és senkire. Az van, amit én csinálok. Tehát, az van, aki Én vagyok. Ergó, létezem.

Vízparti nyaralásunk során váratlan fedeztünk fel egy, a folyóban bolyongó különös halmazt, ami hol egyetlen testnek, hol gomolygó együttesnek látszott, szeppent izgalmat váltva ki valamennyiünkből. Alapos figyelmezés után jöttünk rá, hogy egy törpeharcsa-rajjal van dolgunk, megannyi apró ivadékkal, kik ebben a formában, no meg a túlélés reményében kívánták cáfolni a „nagy hal megeszi a kis halat" törvényszerűségét. Olcsó trükk, de hatásos, nyílván volt ideje gyakorolni az evolúciónak. Bár a srácok merítőhálója rendre tizedelte a kicsiny populációt, a megmaradtak csak azért is újra hadrendbe álltak, de oly tiszteletet parancsoló biológiai bátorsággal, hogy gyerekeink kérés nélkül eresztették vissza a már kifogott példányokat. Olcsó hasonlat, de hatásos. Mint ahogyan a sors merítőhálója is…

Mi mind egyéniségek vagyunk! – kiáltják kórusban a botcsinálta próféta követői a Brian élete című film klasszikus jelenetében, hogy minduntalan betegre röhöghessük magunkat. Na persze az abszurd komédia végén ő is megfeszíttetik. Csakúgy, mint az Írásban, hol a gyülekezet, így a hit, a remény és a szeretet él tovább, közösséggé válva az áldozathozatal emlékétől. Áldozat pedig volt már elég…

Polgár Teréz Eszter

Visszajátszott történetek

Este 7 óra – a Komédium Színház intim terében fényt kap a színpad, de nem alszik ki a közönség feletti világítás sem. A nézők azért jönnek a Pszínház társulatának előadására, hogy meséljenek; a három színész pedig, hogy eljátssza történeteiket: rögtönözve, mély empátiával, sok humorral. Nincs két egyforma játék, ahogy két egyforma történet sincs. Ez a playback (visszajátszás): színház és pszichológia összefonódása. A történetmesélőt kérdező-bátorító játékmester ezúttal Bakó Tihamér, aki mint pszichológus az első magyar krízisintervenciós központban kezdte pályáját; színészként pedig az első playback-társulatban (a jövőre húsz éve alakult Rögtönzések Színházában). Számos pszichológiai és egy mesekönyv szerzője, vonalrajzai, ún. pszichografikái szintén megjelentek könyv formájában is.

Hogyan épül fel egy playback-előadás? Lámpalázas még előtte?

Mindig este 7-kor lépünk fel, de mi már 4-kor összejövünk és rámelegítünk. Lámpaláz nincs, sokszor inkább az a nehéz, hogy lelassuljunk és felvegyük a néző ritmusát, aki akkor érkezett. Hangulatok megjelenítésével kezdünk, ami azért fontos, hogy a közönség lássa, mi is a playback, na meg hogy néző és színész összehangolódjon. Ehhez az kell, hogy a játszó kiüresítse magát, ahogy a modern színházban mondják. Utána kiül valaki a nézőtérről a színpadra, és elmond egy eseményt, amit megnézne. Ha jól bánunk a történetekkel, a játékmester empatikusan tud jelen lenni, a színészek jól dolgoznak, gyakran egyre mélyebb történetek jönnek. Előadás után mi még összeülünk, visszajelzéseket adunk. Bármit képesek vagyunk megmondani egymásnak nyíltan; tudunk konfrontálódni meg feloldani, és erre szintén használjuk a playbacket.

A zenészeket leszámítva, a Pszínházban csak férfiak játszanak. Ennek megvan a színházi hagyománya; mégis, nem lesz abból paródia, ha egy férfi nőt alakít?

Az lehet, hogy a kép humorosan indul, később mélyül el a jelenet. Jót tesz, ha oldjuk a kezdeti feszültséget. A krízisosztályon traumatikus betegekkel is tapasztaltam, hogy nem mindig az segít, ha tragikus hangot ütünk meg. A humor rengeteget adhat: amikor ránézünk magunkra kívülről, vagy csak másképp. De tilos kigúnyolni a nézőt vagy elbagatellizálni, amit érez, és minden történetet egyformán tisztelnünk kell. Terapeutaként is tudom, hogy nem minősíthetek. Volt ezzel kapcsolatban egy meghatározó élményem. A katonaságnál dolgoztam sorozó pszichológusként: elbeszélgettünk valakivel, azután döntöttünk, hová küldjük. Egyszer csak föltűnt, hogy néha bejött valaki, és még meg sem szólalt, én már beírtam a legrosszabb helyre. Akkor megkérdeztem magamtól: miért? „Hát, mert olyan provokatív már az, ahogy bejön; megérdemli." Kiderült, hogy ezek az emberek a legsérültebbek. Annyira, hogy fel kellett mentenünk őket! Ha velem provokatívan viselkednek, aki hatalmi pozícióban vagyok, és rosszul is bánhatok a hatalmammal, akkor hogy viselkednek éles helyzetben? Óriási tanulság volt. Minden történet fontos. Talán látszólag könnyed, talán csak arra kell, hogy a mesélő megnézze, hogyan bánok vele, és legközelebb elmond valami tényleg fontosat.

A playback a pszichológusi pálya része, vagy másfajta útkeresés volt?

Új utat jelentett, de az utak találkoznak. Nagy szerencsém volt mindkét területen. Egyetemistaként az Országos Ideg- és Elmegyógyászati Intézetben végeztem a gyakorlatot, és ott kezdhettem az itthon éppen formálódó krízisintervenciós osztályon. Főként öngyilkosságot megkísérlőkkel foglalkoztunk. Míg a központ elindulására vártunk, a Lipóton dolgoztam, pszichiátriai betegekkel. Ez a két első munkahelyem hatalmas biztonságot adott az egész későbbi pályámhoz. Igazi beavatást jelentett a szakmába. Fiatal pszichológusok gyakran félnek az öngyilkostól, a pszichotikustól, pedig velük lehet a legtöbbet tanulni.

A playback-műfaj magyarországi indulásában is részt vehettem a kezdet kezdetén, húsz éve. A Margitszigeten sétáltunk a feleségemmel, amikor belebotlottunk néhány kollégámba, akik ott bohóckodtak egy hatalmas fejjel. Megtudtam, hogy Moreno, a pszichodráma atyjának évfordulója kapcsán tréfás megemlékezést és improvizációt terveznek a Pszichodráma Egyesület kongresszusára. Csatlakoztam. Kis György Ádám meditációban találta ki ezt a játékformát, de véletlenül egy már létező műfajt valósított meg. Ahogy a pszichodráma, a playback alapja is Moreno rögtönző színháza volt, amelyet a múlt század első felében vezetett Bécsben terápiaként. A stáb eljátszotta, amit a betegei elmondtak. Ebből nőtt ki ez a színházi út, és mára elterjedt az egész világon.

Hogy lett állandó társulat az egyszeri fellépésből?

Akkora sikert arattunk a kongresszuson, és olyan jól éreztük magunkat együtt, hogy próbáltunk tovább. Így formálódott ki a Rögtönzések Színháza. A társulat tagjaiban egy közös volt: mindannyian képzett pszichodramatisták voltunk, ami önismereti, terápiás tapasztalatot jelentett. Ez nem követelménye a playback-műfajnak, de mélyebb jelenlétet, karakterformálást tesz lehetővé. Az eredeti playbackben a játékmester

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

elmeséltet egy történetet, majd megkérdezi, mivé szeretné ezt a mesélő formálni. Mi sűrítünk. Én mint játékmester terapeutaként, rendezőként és dramaturgként is jelen vagyok azzal, hogy összefoglalom a színészeknek azokat az elemeket, amelyeket hangsúlyosnak tartok. Ez a mesélőnek is segít rendezni az érzéseit. A legfontosabb meghallani, miért mondja el az illető a történetet. Ez a játékba is belekerül: nem csinálunk happy endet, csak finoman eltoljuk a hangsúlyokat.

Hogyan?

Például valaki egyszer elmesélte, hogy '56-ban fegyveresek mentek fel a lakásába, és meg akarták ölni, mert azt hitték, katona. Volt 20 perce meggyőzni a támadóit, hogy ő ugyan a katonaságnál van, de csak mint sportoló, a Honvédban. Soha nem merte elmondani senkinek, milyen megalázónak érezte, hogy könyörög az életéért, és mennyire félt. Mi az erőt és tartást hangsúlyoztuk, amellyel megmentette magát és a családját. Katartikus lehet, ha új nézőpontból látja magát a mesélő. Egy történetben sosem egyetlen érzés van jelen, amely, mondjuk, éppen elural, pl. a kétségbeesés; emellett képes vagyok örülni, dolgozni, stb. A jó játék segíthet kitágítani egy beszűkült állapotot. Benne van a kronologikus történet, de az érzelmi sokszínűség és a viszonyok is megjelennek. Például egy rákbeteg, aki évekig küzd a betegségével, ne csak illusztrációt kapjon a szenvedéséről, hanem azt is lássa, mekkora erő van a küzdelmében.

Van visszacsatolás? Lehet tudni, hosszabb távon hat-e a playback-élmény?

Vannak véletlen találkozások. Így tudtam meg, hogy valaki, aki egy titkát mondta el nekünk, ez után képes lett megosztani a családjával. Használjuk a playbacket önismereti módszerként, a pszichológiai képzés részeként, de középiskolában is kipróbáltuk, kamaszokkal. Ugye, ez nagyon érzékeny időszak. Volt utánkövetés, és lehetett látni, hogy az egykori csoporttagok sokkal bölcsebben vannak jelen az életben. Traumafeldolgozásra szintén alkalmas lehet a forma: itthon az árvíz áldozatait playbackesek is segítették, ahogy Amerikában szeptember 11, vagy a cunami túlélőit. Simon Péter társunk pedig úgy 10 éve használja a playbacket pszichiátriai betegekkel. Elmondom a legemlékezetesebb saját élményemet is: válságos időszakon mentem keresztül, testi tünetekkel, és gyanítottam, hogy a fizikai bajoknak lelki hátterük lehet. A próbán egymás történeteit játsszuk, így megnézhettem a sajátomat, ahogy a társaim előadták. Olyan katartikus hatása volt, hogy elmúltak a tüneteim.

Simon Pétert említette; ő az egyetlen hivatásos színész a Pszínházban. Mióta játszanak ebben a felállásban?

A Pszínház 2003-ban indult Simon Péterrel, Pálmai Kálmán körzeti orvossal és Donáth Attilával, aki szociális munkás, tréner. Addigra már 10 éve együtt játszottunk. Együtt váltunk playback-színésszé, közösen találva meg a kifejezési formáinkat, és szerettük volna átmenteni a hosszú játéktapasztalatunkat. Most már, ha elmegyünk valahová, nem technikákat próbálunk, hanem fecsegünk, jól érezzük magunkat. Ez is kell ahhoz, hogy igazi, összehangolt játék szülessen. És persze mély, őszinte, és talán senki másnak, sehol máshol nem mesélhető történeteket osztunk meg egymással.

Szeretett volna hivatásos színész lenni valaha?

Nem, bár az egyetemen amatőr színjátszó voltam. Nagy ajándéka az életemnek, hogy játszhatok; az is, hogy írhatok; hogy közel kerülhetek valakinek a belső világához, amelyet megoszt velem; vagy az, ahogy a rajzban sűrítve megjelenik egy-egy élményem... Ezek az önkifejezés különböző útjai. Általuk, mint valami spirituális hasadékon keresztül, a lelkem egyik, kincsekkel teli részébe lesz bejárásom. Mintha szűk folyosókon, réseken átpréselve magam egy cseppkőbarlangba érnék, ahol fantasztikus gyönyörűség tárul elém.

Ha megkérdezik Öntől, mi a foglalkozása, mit szokott felelni?

Hónapok mentek rá, hogy ezt magamnak is megválaszoljam. 50 éves korig az ember mindent bír, én egyszerre vittem négy-ötféle dolgot. Azután föltettem a kérdést, mi is vagyok. Arra jutottam, hogy: alkotó. A színpadon, a könyveimben, a rajzban. A pszichoterápia is alkotás, közösen a pácienssel, aki boldogtalan, szorong vagy különböző tünetekkel üzeni meg, mi tartja őt fogva. Nekem meg kell hallanom azokat a szavakat, megfogalmazásokat, amelyek mentén elindulhatunk. A hosszú önismereti munkám és a playback-műfaj sokat segített abban, hogy önazonos legyek. Szeretem jól érezni magam, és akkor érzem jól magam, ha kreatív, hiteles és alkotó vagyok.

HIRDETÉS

SZIMPATIKA

SZEPTEMBERI AKCIÓ!

Az akció 2011. szeptember 1-től 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.
Áraink maximált akciós árak.

Bengay krém
50 g

MOST CSAK **1 035 Ft**
20,7 Ft/g

Felnőttek számára javasolt az ízületek és az izmok mérsékelt fájdalmainak és merevségének csökkentésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Csepp
30 ml

MOST CSAK **1 070 Ft**
35,7 Ft/ml

Az immunrendszer működésének, a szervezet ellenállóképességének támogatására
Vény nélkül kapható gyógyszer

Bilobil forte 80 mg kapszula
60 db

MOST CSAK **3 995 Ft**
66,6 Ft/db

Szédülés, fülzúgás, fejfájás és memóriazavarok esetén
Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol 500 mg filmtabletta
24 db

MOST CSAK **495 Ft**
20,6 Ft/db

Paracetamol tartalmú fájdalom- és lázcsillapító gyógyszer
Vény nélkül kapható gyógyszer

Listerine Stay White antiszeptikus szájvíz
250 ml

MOST CSAK **895 Ft**
3,6 Ft/ml

Csökkenti a fogkő kialakulását, segít megelőzni a fogak elszíneződését
Szájhigiénés termék

Dona 750 mg filmtabletta
60 db

MOST CSAK **3 995 Ft**
66,6 Ft/db

Glükózamin-szulfát hatóanyag-tartalmú gyógyszer a porckopás tüneteinek enyhítésére.
Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Dolo 25 mg bevont tabletta
20 db

MOST CSAK **1 195 Ft**
59,8 Ft/db

Gyulladásgátló, fájdalom- és lázcsillapító hatású készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

Cetebe 500 mg retard kapszula C-vitamin
120 db

MOST CSAK **2 990 Ft**
24,9 Ft/db

Nagydózisú C-vitamin hosszan tartó hatással
Vény nélkül kapható gyógyszer

Nurofen eperízű 20 mg/ml belsőleges szuszpenzió gyermekeknek
200 ml

MOST CSAK **1 740 Ft**
8,7 Ft/ml

Ibuprofént tartalmazó láz- és fájdalomcsillapító készítmény gyermekeknek
Vény nélkül kapható gyógyszer

Magne B_6 bevont tabletta
50 db

MOST CSAK **1 395 Ft**
27,9 Ft/db

Magnéziumhiány okozta feszültség kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Lopedium 2 mg kemény kapszula
10 db

MOST CSAK **870 Ft**
87 Ft/db

Hasmenés tüneti kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Rheumon forte 100 mg/g gél
40 g

MOST CSAK **1 420 Ft**
35,5 Ft/g

Húzódás, rándulás, zúzódás, tompa sérülés és sport balesetek kezelésére. Húzódások, rándulások, zúzódások, tompa sérülések és sportbalesetek, valamint a váz-izomrendszer lágyrészeiben kialakuló mozgásszervi reumás megbetegedések kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Eurovit Vitamin C 100 mg narancs ízű rágótabletta
60 db

MOST CSAK **650 Ft**
10,8 Ft/db

C-vitamint tartalmazó rágótabletta
Étrend-kiegészítő készítmény

Claritine tabletta
30 db

MOST CSAK **1 820 Ft**
60,7 Ft/db

Antihisztamin hatású készítmény. Csillapítja az allergiás nátha tüneteit
Vény nélkül kapható gyógyszer

Robitussin Antitussicum szirup
100 ml

MOST CSAK **895 Ft**
8,9 Ft/ml

Makacs, száraz, irritatív köhögés enyhítésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a (beteg)tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Anyaszemmel

Szonda Györgyi

Tanulás, tovább!

Egész évben bármikor nagyon tudom élvezni, ha csak egy nap szünet is van az iskolákban, de így nyár végén az utolsó napokat már átitatja a feszültség, hogy mindjárt kezdődik a szoros menetrend szerinti életünk.

Soha nem tudom eldönteni, mi lenne jobb a gyerekeknek: ha hagynám őket az utolsó pillanatig „nyári üzemmódban", vagy az utolsó héten szép lassan térjünk át a korábbi lefekvés, a rendezett iskolatáska és a napi feladatok világába. Választásuk persze nincs nagyon, hiszen én, túl a gyakorlati előkészületeken, már gondolatban is a tanévre koncentrálok, ezért az utolsó napokat mindig itthon töltjük, és mindenki kiveszi a részét az íróasztal-rendezésből és a több tucat füzet és könyv becsomagolásából.

Jó kis év elé nézünk idén, hiszen Ádám fiam érettségizik, Bori lányom felvételizik a gimibe, Bencémmel meg kell küzdjünk a megállapított „disz"-problémákkal, Dávidkám nagy háromévesként elkezdi az óvodát, egyedül Rozinak lesz nyugis éve negyedikesként.

Szerencsére a gimnáziumi felvételik lezajlanak januárban, így utána már csak a leendő főiskolás vagy egyetemista nagyfiamért kell majd izgulnom. Nem könnyű ez a továbbtanulás-téma sem tizennégy, sem tizennyolc évesen, hogyan segítsük őket, merre tereljük, mit javasoljunk, mit ne? Ádám még nagyon vacillál, bár a kedvenc tárgyak mentén, mint informatika, matematika, történelem, médiaismeret, kommunikáció, Bori pedig teljes gőzzel készül a német után az angol és a spanyol nyelvek elsajátítására, persze csak olyan gimiben, ahol hagyományosan híres a színjátszókör…

Szóval úgy néz ki, hogy még pontosabb és szorosabb időbeosztásra lesz szükségünk, hiszen az eddigi különórák mellé bejön még felvételi előkészítő is két szinten, különórák matekból Borinak, fejlesztő gyakorlatok Bence fiammal, tételek átbeszélése Ádámmal… Fogalmam sincs, hogyan fér be ennyi minden a zongora, hegedű, gitár, tánc, foci, korcsolya rubrikák mellé, a napi tanulás, pihenés, bicajozás, játék, olvasás, közös vacsi napirendbe. Persze majd belerázódunk, mint minden évben, csak most még nehéz elképzelni ezt az „őrületet" az édes semmittevés utolsó napjaiban…

Apaszemmel

Küttel Dávid

Ülünk a konyhában Ádámmal, a kicsik alszanak. Nejem sorolja, mit nem készített még elő, Bori az erkélyen barátnőjével telefonál. Ádám szerint borzalmas, mert azt tárgyalják 20 perce, ki miben megy holnap az évnyitóra. A fejem zúg, de nem fáj, mert minden évkezdésben van valami izgalmas és ünnepélyes. Egyben azért bízom, hogy az utolsó, nyárvégi 35 fokban az igazgatók nem fognak egy másfél órás beszéddel meglepni minket, mint a legutóbbi évzárón.

Bori gimnáziumát már kiválasztottuk, már csupáncsak a felvételire kell felkészülni. Ádámmal nehezebb a helyzetünk, mert még mindig nem tudja, hová szeretne jelentkezni. A mai világban szörnyű nehéz szakmát választani, hiszen a gyermekeink már tizenéves koruktól azt hallgatják az iskolában társaiktól, hogy az a jó foglalkozás, amivel sokat lehet keresni. Azt álszentség lenne kijelenteni, hogy a pénz nem számít, de azt hiszem, mi születésük óta arra neveltük őket, hogy a harmónia, a család és a munkánk célja sokkal fontosabb. Feleségem elhivatottságát nem részletezem, de a nagyobbak már megélték a diplomája körüli izgalmakat, és azóta csak azt látják, hogy minden szülésre – aminél jelen van mint segítő – napokig izgatottan készül, illetve látják és hallhatják azt a szeretetet, ahogyan a kismamákkal foglalkozik nap mint nap. Rajtam pedig, remélem, hogy nemcsak azt látják, amikor mérgesebb vagyok a kelleténél a munkahelyi problémák miatt, hanem azt is, hogy milyen lelkesedéssel indulok neki egy-egy izgalmasabb napnak.

Borcsa egészen kislány kora óta tanár szeretne lenni és persze színésznő. Azt hiszem, mindkettőnek kitűnő lenne – már amennyire ezt alig tizennégy évesen meg lehet állapítani –, de én jobban örülnék, ha a tanári hivatás mellett döntene. Az persze elszomorító, hogy hazánkban a pedagógusok munkáját menynyire nem becsülik meg! Elsősorban nem az anyagiakra gondolok, hanem a tiszteletet hiányolom, amit egyre kevesebb szülőtársamtól látok, amikor a gyerekeim oktatási intézményeiben járok. Az anyagi része is a béka bizonyos testrésze alatt van, de egy kedves gesztus, néha egy beszélgetés a napközistanárral, esetleg egy „köszönöm azt a figyelmet, amit a gyermekemre fordított!" – nem kerül pénzbe...

Nekünk eddig szerencsénk volt a tanárokkal, hiszen mindegyik gyerekünk szeret tanulni, még akkor is, ha néha vannak nehézségek. Bencének valóban vannak gondjai az írással, Éva néni viszont, amikor ezt megállapította májusban, minden szombaton eljött hozzánk, és foglalkozott külön Bencussal. Nem mi kértük, mi csak kérdeztük, hogy mit kell tenni, Ő ajánlotta fel önként. Szeptembertől más feladatokat fog kapni írásból, mint a többi osztálytársa, de ezt csak mi tudjuk és a tanárnő, ezért Bence lelke nem fog sérülni. Ilyen van, nem tragédia, környezetismeretből viszont osztályelső!

Én nagyon nagy izgalommal vágok neki a tanévnek, és minden gyermekem válasszon iskolát, szakmát saját belátása szerint, azt kívánom nekik, hogy szeressék, amit csinálnak!

Sallai Ervin

Ofő

Kerecsendiné Szirbik Klára (Zsófi néni) levele a szülőkhöz.

Kedves Szülők!

Itt egy új év, az iskola megnyitotta kapuit, örömmel látom az osztályom kis nebulóit, ahogy lebarnultan, tudásvágytól égve, megannyi nyári élménnyel csillogó kis szemükben és gipsszel kis karjaikon cipelik 47 kilós táskájukat. Nagy sikerként könyveltük el, hogy az osztály 70 százalékának sikerült a pótvizsga, így a hozzánk bukottakkal együtt számolva változatlan létszámmal vethetjük bele magunkat a tanulásba.

A tanévnyitón is említettem, hogy megannyi élmény vár bennünket. Kezdeném a kertrendezéssel. Ahogy minden évben, most is az első hétvége az udvar rendbetételével, csinosítgatásával telik, amire szeretettel várjuk a szülőket. Idén kérjük, ne hozzanak dísznövénypalántákat, mert tavaly tévedésből az egyik szülő indiai kendert ültetett, ezért gondnokunk jelenleg is házi őrizetben van.

Az őszi, téli és tavaszi szünet mellett idén lesznek évszak-közi szünetek is. Aki nem tudja megoldani a gyermek elhelyezést, az jelezze a gazdasági osztályon. Ilonka majd segít megírni a felmondó leveleket a munkahelyekre.

Sok gyereknél probléma a túlzott tévézés és számítógép-használat, erre figyeljünk oda otthon. Azoknál a kisdiákoknál, akik a családjukat úgy rajzolták le, hogy a gyermek kezét Spongya Bob és Alekosz fogja, érdemes a napi tévénézés idejét 12 óra alá szorítani. A computer ismeretét hasznosnak tartjuk, de sajnos vannak diákjaink, akik nem értik meg, hogy egy elrontott zsírkrétarajzot nem lehet CTRL+Z billentyűkombinációval meg nem történtté tenni.

A tervek szerint ebben az évben tovább tanuljuk a nyomtatott nagybetűket. Bár egyes szülők szerint elég a J, Q, K, A, a tanterv lehetőséget ad, hogy azokat a betűket is elsajátítsák tanulóink, amelyek esetleg a pókerben nem annyira hasznosak.

Tavaly gond volt az osztálypénz befizetésével, ezért idén a kassza felügyeletét Boriszka édesapjára, Iván Klicsenkóra bíztuk – ő egyébként is kinnlevőségek kezelésével foglalkozik. Reméljük – a kedves szülők egészségmegőrzése érdekében is –, hogy ez az újítás eredményes lesz.

Továbbra is szeretnénk, ha diákjaink betartanák a házirendet, és alsó tagozatban nem festenék a körmüket, nem rúzsoznák ajkaikat. Különösen a fiúk esetében tartjuk fontosnak. Kerülendő továbbá a szemöldöktetoválás, a botox és a piercing – ezekre az egyébként csinos kozmetikai beavatkozásokra annyi idejük lesz még a gyermekeknek felső tagozatban.

Az igazgatóság döntése értelmében az iskola kapujába Európai Uniós pályázati keretből fémdetektort szereltünk. Az itt elkobzott szúró-, vágó-, és lőfegyvereket, valamint a házirend ellenére behozott okostelefonokat és táblaszámítógépeket Klicsenkó apuka segítségével értékesítjük. A befolyt összegből az új szárny építését szeretnénk megoldani 30 osztályteremmel és tornacsarnokkal. Számításaink szerint a szükséges summa már akár októberre összejöhet.

Felhívnám a tisztelt szülők figyelmét, hogy év végéig dönteniük kell a továbbtanulásról. Gyermekeik a bizonyítvány függvényében folytathatják tanulmányaikat klasszikus 8+4 éves tantervvel, 4 év általános + 8 év gimnázium variációval, vagy felvételizhetnek 2 év általános + 16 év egyetem, MBA, PHD rendszerbe. Az utóbbi megoldáshoz érdemes igénybe venni a napközi ellátáson kívül a térítéses felkészítő órákat. Az óraadó tanárok neves szaktekintélyek, és a tandíjba beszámítanak tehermentes, 100 négyzetméternél nagyobb, kertkapcsolatos ingatlanokat.

Remélem, idén is mosolyokban és eredményekben gazdag évet élhet meg alma materünk. Bármely kérdés merül fel a fent írottakon kívül, várom Önöket szeretettel fogadóóráimon – a nyáron intenzív karate tanfolyamon vettem részt.

Üdvözlettel:
Zsófi néni (2 danos, fekete öves karatemester és osztályfőnök)

Kérdezze meg kezelőorvosát!

Dr. Fehérvári Mátyás

Az erek szakértője

Rengeteg munka, tanulás és tapasztalat kell ahhoz, hogy valaki érsebésszé váljon. De ahhoz, hogy valakiből jó orvos és szakember legyen, még több kell: szenvedély, hogy ne csak munkáról, hanem hivatásról beszélhessünk. Dr. Fehérvári Mátyás mesél az érsebészetről.

Hogyan dőlt el, hogy érsebész leszel, miért pont ezt a szakterületet választottad?

Az egyetem alatt éppen a sebészeti gyakorlatomat töltöttem, és asszisztálni kezdtem a műtéteknél. A nap végén megkérdezték, hogy van-e kedvem még jönni, amire igent mondtam. Aztán ottragadtam, mert megtetszett, és nagyon szeretem. Az egyetem után kiírtak az Érsebészeti Klinikán rezidensi helyet, amit megpályáztam, és most ott dolgozom. Az elkövetkező hét-nyolc évben operálni fogok és kutatni – körülbelül nyolc év után jutok el oda, hogy teljesen egyedül operálhassak. De ennyi tapasztalat kell is.

Milyen feladatokat lát el egy érsebész?

Elsősorban operál, a további feladatai az osztályos munka és a kutatás. Alapjában véve egy átlagos érsebész öt napot dolgozik, ehhez jönnek az ügyeletek. Egy nap a szakrendelés, ami azt jelenti, hogy reggeltől estig várja a betegeit, őket kontrollálja. Ha meg olyan beteget talál, akit meg kell műtenie, azokat előjegyzi a beavatkozásra.

Milyen utat kell végigjárni, hogy az ember sebész legyen?

Először az intenzív osztályon kezdtem el dolgozni ápolóként harmad- vagy negyedéves koromban, de akkor már tudtam, hogy sebész szeretnék lenni. Főleg éjszaka dolgoztam az egyetem mellett. Azért választottam először az intenzív osztályt, mert ott felügyelet alatt van az ember, más nővérekkel dolgozik együtt, más orvosok is vannak. Ott tanultam meg az alapvető beavatkozásokat. Azt gondolom, hogy egy orvosnak tudnia kell ágyazni is, mert ott testközelben van a betegekkel. Egészen más lesz a hozzáállása, megszokja azt, ami ezzel jár, hogy egy idegen emberbe tűket kell szurkálni. Mert ehhez az orvosnak is hozzá kell szoknia, és szerintem jobb, ha ez az egyetem alatt történik, felügyelet mellett.

Mi volt a következő lépés?

A mentőzés. Az egy másfajta kihívás volt. Ott az ember azzal találkozik, amivel minden orvosnak számolnia kell az életében: odamegy egy beteghez, aki tőle várja a megoldást. Ott tanultam meg felmérni a betegek állapotát, hogy kit kell kórházba vinni, kit nem kell. Az alapvető dolgok mellett a stresszt is megismertem, mert egy mentőautóval az ember folyamatosan stresszhelyzetbe érkezik. Ehhez is hozzá lehet szokni idővel, a százötvenkettedik kéztörésnél már nem izgul annyira. Ugyanakkor a mentőzés nagyban növeli az ember empátiakészségét, mert ahová kiérkezik, az adott beteggel abban a helyzetben az a legrosszabb, ami megtörténhetett, hiába rutinfeladat az orvosnak. Éreznie kell a betegnek, hogy ismerik a baját, és hogy kézben tartják a dolgokat.

Fel lehet fedezni külső tünetek alapján az érbetegséget?

Az érbetegséget nem lehet látni. Onnan lehet felismerni, hogy már pár száz méter séta után elkezd zsibbadni az ember lába – ez a kezdeti stádium. Ez a krónikusan kialakuló érbetegségre jellemző, típusosan idősebb korban. Ha tovább szűkülnek az erek, akár kétszáz méter alatt is tapasztalható a zsibbadás. Ekkor javaslunk műtétet, ha operálható. Ezt érfestéssel szoktuk megállapítani.

Mitől alakulhat ki?

Nagyon ritka, hogy egy érbetegnek ne legyen más betegsége. Legalább egy magasvérnyomás–betegsége biztos van, gyakran társul ehhez még cukorbetegség vagy vesebetegség. Ritkán közrejátszanak benne genetikai betegségek, a fogamzásgátló gyógyszer szedése, és egy-két más dolog. Azoknak a betegeknek, akikkel mi foglalkozunk, kilencven százaléka dohányzott valamikor élete során. Lehet, hogy már tíz-húsz éve nem dohányzik, de valamikor igen. Az aktuálisan dohányzók aránya körülbelül az ötven százalékot éri el.

Az érsebészet mellett teljesen abbahagytad a mentőzést?

Miután érsebész lettem, abba kellett hagynom a mentőzést, mert egy orvosnak megszabják, hány órát dolgozhat egyszerre. De mivel nagyon szerettem a mentős dolgokat, ezért a Máltai Szeretetszolgálatnál egy hónapban egyszer egy rohamkocsin dolgozom mentőorvosként. Szuper kis csapat van ott. Mindenki ingyen dolgozik, nem fogadunk el hálapénzt, és emiatt ez egy őszinte és jótékony dolog.

Kutatsz az operálás mellett?

Amikor az Érsebészeti Klinikára kerültem, mentorom, Dr. Szeberin Zoltán pont indított egy kutatást, és én becsatlakoztam. A kutatás tárgya az érelmeszesedés, vagyis az azt befolyásoló különböző tényezők, amiket eddig nem vizsgáltak. Egy speciális fehérjével foglalkozom, ami a csonton kívüli csontosodásért, vagyis az érelmeszesedésért felelős. Az érelmeszesedés mechanizmusa nagyon hasonlít ahhoz a folyamathoz, ami a csontosodás folyamán zajlik a növekedésben, amúgy teljesen normális élettani körülmények között.

A magánéletedben is tudod kamatoztatni a szakmai tudásodat?

Az élet úgy hozta, hogy a gyermekkori barátaim közül kettő is filmrendező lett. Először még hallgató korunkban kérdezgettek tőlem szakmai dolgokat, hogyan viselkedjen például a színész egy adott baleset esetén. Aztán kinőtte magát a dolog, most már jó pár filmben töltök be tanácsadói szerepet. Akár egészségügyi témájú filmekben, akár olyanokban, amik nem kifejezetten az egészségügyről szólnak, csak van bennük baleset vagy haláleset.

Hogy lehet ennyi mindennel foglalkozni egyszerre? Honnan van rá erőd, energiád?

A legfontosabb az, hogy az ember szeresse, amit csinál. Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy a munkám egyfelől a hobbim is. Már az egyetem alatt is annyira szerettem műteni, hogy a saját házibulimról is bementem éjjel tizenegykor, ha hívtak. Emellett a filmezés vagy a mentőzés nem emészt fel annyi energiát. Annyira rabja vagyok a szakmámnak, hogy nem is bírnám ki, ha nem csinálhatnám.

Gulyás Luca

Paksiné dr. Horváth Bettina

Őszi nyavalyák

Szeptember. Bár még ragyog a nap, és a levelek is zölden ragyognak a fákon, a gyerekeknek véget ért a vakáció, kezdődik az iskola. Paksiné dr. Horváth Bettinát, a Westend Patika szakgyógyszerészét kérdeztük arról, hogyan előzzük meg a kora őszi nyavalyákat.

Újra kezdődik az iskola, az óvoda és a bölcsőde is. Milyen megbetegedések jellemzőek ebben az időszakban ?

Bölcsődébe vagy óvodába kerüléskor új környezetbe lép a gyerek, ez a beszoktatás időszaka.

Ilyenkor betegségek alakulhatnak ki, mivel eddig otthon, saját kis környezetben élt a csemete, most pedig különböző helyekről több kórokozót is összeszedhet. Szervezetének immunrendszere még nem fejlődött ki teljesen, hamar megtámadják a vírusok. Szülőként csak annyit tehetünk, hogy megelőzésként sok vitamint adunk, ha nincs lehetőség fedezni gyümölccsel a napi vitaminszükségletet. Vannak speciálisan kisgyermekeknek kifejlesztett multivitamin-készítmények is.

Többféle tünetegyüttes lehet: láz, hányinger, hányás, hasmenés, fülfájás, fejfájás, orrfolyás, köhögés, légzési nehézség, torokfájás, torokduzzanat, fáradtság, levertség, szem-viszketés, szemváladékozás, kiütés, stb. Ezeket mindenképp ki kell vizsgáltatni, mert lehetnek egyszerű megfázás tünetei is, de akár komolyabb fertőző betegségre is utalhatnak, mint például skarlát, bárányhimlő, rubeola vagy mumpsz.

Az iskolásokat a nyári szünet utolsó időszakában – gyerektől függ, hogy hány nap/hét – rá kell szoktatni a korán fekvésre, korán kelésre. Elsősöknél problémát okozhat, hogy végig kell ülni egy teljes tanórát, nehéz hátizsákot kell cipelni, nem ugrándozhat, mikor ő akar. Gerincferdülés, lúdtalp jöhet létre a nehéz könyvek cipelése miatt. Ezt megelőzendő fontos a testmozgás, testnevelés óra, esetleg edzés, igény szerint különórákon.

Érdemes-e már ilyenkor elkezdeni a téli immunerősítést, és ha igen, mivel?

Igen, bár kora ősszel szervezetünk még telítve van a nyáron bevitt vitaminokkal. Legjobb immunrendszer–erősítő a C-vitamin, de kaphatóak különböző gyógynövények is tabletta, csepp, tinktúra, ivólé formájában, pl.: kasvirág, bodza, Aloe vera, homoktövis.

A bárányhimlőt is közösségben szerzi a gyerek... Mit lehet tenni, megelőzhető-e valamilyen módon, illetve ha már elkapta a gyerek, mit tehetünk? A viszketés ellen hogy lehet védekezni, van-e rá homeopátiás vagy házi gyógymód?

A bárányhimlő vírusos megbetegedés, főleg gyermekkorban fordul elő. Nagyon fertőző. Emiatt betegen nem is lehet óvodába/iskolába menni. Aki megkapta, általában életre szóló immunitást szerez. De felnőttkorban övsömör formájában ugyanez a vírus okoz megbetegedést, amennyiben a gyermekkori bárányhimlő enyhe formában volt jelen, és a vírusok a gerincoszlop melletti idegdúcokban évekig lappangnak. (Tehát nem a fertőző gyerektől kapja el a felnőtt, hanem már ott volt a szervezetében a vírus, és most megerősödik, kiújul.) Emiatt megoszlanak a vélemények a védőoltással kapcsolatban.

Magyarországon nem kötelező, de aki kéri, beoltathatja a gyermekét. A bárányhimlő tünetei könnyen felismerhetőek: enyhe fejfájás, láz, levertség, rossz közérzet, és az egész testet beborító piros, viszkető pöttyök. Ezek a piros pöttyök később folyadékkal telt hólyagokká alakulnak, majd leszáradnak. A betegség 1-2 hét alatt lezajlik. Kezelésekor figyelembe kell venni, hogy az immunrendszerünk védekezik ellene, gyógyszerre nincs szükség. A lázat lehet csillapítani hideg vizes borogatással, gyermeklázcsillapítókkal. Fontos a bőr tisztántartása, a viszketés csillapítására mentolos hintőport, cinkes rázókeveréket és viszketés elleni habot lehet kapni. A körmöket tövig kell vágni, tilos vakarózni. Amelyik lurkó nem bírja ki, hogy ne vakarja el, annak a kezére kesztyűt lehet húzni. A seb elvakarása bakteriális felülfertőződéshez vezethet, súlyosabb esetben ótvarrá alakulhat, ezért fontos a megelőzés, a higiéniás szempontok betartása.

Mit lehet tenni ótvar esetén?

Az ótvar kicsit komolyabb betegség, mert baktériumok okozzák. Fontos, hogy orvoshoz vigyük a gyereket, és amíg tartanak a tünetek, nem járhat közösségbe. Onnan lehet felismerni, hogy hólyagok jelennek meg testszerte, de főleg az arcon és végtagokon. A hólyagok ép bőrön is kialakulhatnak, de gyakoribb, hogy egy seb alakul át. Váladékkal telítődnek, és nagyon tudnak viszketni. Színük kezdetben pirosas, aztán besárgulnak, gennyesednek, később pörkösödnek. Nem szabad vakarni, mert tovább mélyülhet a seb, tovább terjedhetnek a baktériumok. Kezelése helyileg történik dezinficiáló szappanokkal, antibiotikumos kenőcsökkel. Ha súlyosbodik a tünet, az orvos antibiotikum szedését írja elő.

Sokan a gyerek közösségbe kerülésekor találkoznak először a tetűvel. Hogyan lehet kiirtani, mit lehet tenni a megelőzés érdekében?

Óvodában és iskolában is bármikor megjelenhet a tetű. A fejtetű esetén nem kell arra gondolni, hogy higiéniás problémáról van szó, bárkinél előfordulhat. Erős viszketés jellemzi. Általában nem okoz problémát, és könnyen kezelhető. Ha felmerül a gyanú, az óvó- vagy tanítónő szól a csoportban az összes gyerek szüleinek, és mindenki átvizsgálja otthon a csemetét, ha pedig találat van, az egész családot. A tetű nagyon picike: 2-3 mm-es, és menekül a fény elől. Vizsgálatkor a hajat tincsenként szétválasztjuk, és főleg a fül mellett, mögött, és tarkótájon keressük. Nem könnyű megtalálni, ezért inkább a serkéket keressük, amelyek a tetű petéi. Ezek világosabb színűek, erősen tapadnak a hajszálhoz. Nagyítóval könnyen meglátjuk a világosabb hajszálakon is. A patikában többféle tetűirtószer, fésű és nagyító is kapható. Megelőzésként heti rendszerességgel a hajas fejbőrt átvizsgáljuk, és az ágyneműt, sapkát, fésűt hajcsatot és mindent, amivel a gyerek feje érintkezhetett, alaposan átmossuk.

Mit tegyenek a krónikus beteg gyerek szülei?

Ha krónikus betegsége van a gyereknek, mindenképp tájékoztassuk az óvó nénit vagy a tanítót. Meséljük el betegségének fő tüneteit, mi a teendő, ha rosszabbodik a panasz (pl. epilepszia), miket kell szednie, és miket tilos bevennie (gyógyszerkölcsönhatás vagy ellenjavallat miatt). Mindenképp írjuk be az üzenőfüzetbe is a gyógyszer pontos nevét és adagolását.

Ha a gyereknek megfájdul a foga, feje, általánosságban elmondható, hogy az orvosi szobában ellátják. Ilyenkor is fontos, hogy ha a gyermek érzékeny, vagy allergiás egy bizonyos gyógyszerre, arról az iskolai dolgozók tudjanak (lásd üzenőfüzet vagy egészségügyi kiskönyv).

Zimre Zsuzsa

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Varga Julis

A tojás meg a héja

Valicsek Éva egy tojástartóval került fel több külföldi dizájnblogra. Ebben az egyszerűnek tűnő tárgyban épp a sematikussága a nagyszerű: tökéletesen példázza, hogyan lehet valami praktikus, szép, és nem elhanyagolható módon, környezetkímélő. Erről és egyéb terveiről kérdeztük a fiatal tervezőt.

Hol tanultál formatervezést?

A Nyugat-magyarországi Egyetem Alkalmazott Művészeti Intézetében csomagolástervező szakirányon végeztem az alapképzést.

Mit lehet rólad ezen kívül tudni?

Többek között foglalkoztat az akadálymentesítés megvalósítása, és a mindennapi életet megkönnyítő, szociális dizájn.

Mennyire fontos a formatervezésnél a környezettudatosság?

Tervezés során mindig figyelembe kell venni a környezeti szempontokat, de úgy gondolom, hogy ez nemcsak a formatervezésben, hanem a hétköznapokban is épp olyan fontos.

Tanítják-e ezt az egyetemen?

Igen, hiszen része a szakmának, de szerintem jóval előbb kell elkezdeni. Már a gyerekkorban el kellene sajátítani a környezettudatos gondolkodást.

Megreformálható-e szerinted a csomagolástechnika?

Véleményem szerint ez nagyon sok tényező kérdése, így nehéz is megválaszolni. Éppúgy függ a tervezőktől és a gyártóktól, mint a vásárlóktól.

Neked személy szerint miért fontos a környezetvédelem?

Kertes házban nőttem fel, így a kert és a természet mindig közel állt hozzám.

Odafigyelsz a mindennapi életben arra, hogy tudatosan vásárolj?

Igen, és szerintem napjainkban növekedik a tudatosan vásárlók köre. Sok esetben a csomagolás minősége határozza meg a termék minőségét, ezért nagyon fontos figyelni rá. Sokan a mai napig eszerint döntik el, mit vesznek.

Hogyan jött a tojástartó ötlete?

A tojástartó egy hazai pályázatra készült, ahol egy másik munkám jutott tovább, majd később az Országos Művészeti Diákköri Konferencián vettem részt vele.

Meglepődtél-e a sikerén?

Igen, miután felkerült számos csomagolási oldalra, három nemzetközi könyvkiadó keresett meg miatta. Most már igyekszem elhinni, hogy tényleg sikeres, és nagyon örülök neki.

Mik a távlati terveid a tojástartóval?

Örülök a sikerének, de most sok új dolog áll előttem. Persze ha gyártásba kerülne, az lenne az igazi elismerés, hiszen azt jelentené, hogy valóban működik a koncepció.

Van-e rá itthon kereslet?

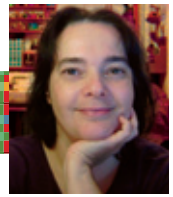
Eddig csak külföldről kaptam rá ajánlatot.

Milyen egyéb környezettudatos terveid vannak?

Most a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem tervezőgrafika MA szakán folytatom tanulmányaimat, de úgy gondolom, hogy a környezettudatosságnak a grafikában is nagy szerepe van, és remélem, sok hasonló munkám lesz.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Aggod Zsuzsa



Szeptemberi készülődés

Nem tudom, kinek rosszabb a tanévkezdés – a gyerekeknek vagy a szülőknek? Véget ér egy kötelezettségek nélküli, békés korszak, és kezdődik újra a rohanás, jönnek az elvárások. A legnehezebb a legkisebbeket elengedni: nekik készültek a mindent elrejtő, barátságos ovis-zsákok, amibe beleszőhetjük egy kicsit a szeretetünket. A nagyobbaknak pedig csomagoljuk az uzsonnát házi készítésű, trendi, újrahasznosított dobozokba!

Ovis-zsákok

Emlékszem, mennyire megütköztem az első nap kislányom amúgy gyerekbarát módon, igényesen berendezett óvodájában, amikor megláttam az öltözőben a búbánatos, sötétbarna műbőrből készült egyenzsákokat lógni a fogasokról. És bár nagy volt a nyomás, hogy mi is megrendeljük a barátságtalan és rideg darabot, már másnapra varrtam egy olyan zsákot, amit szeretni is lehetett.

Fontos, hogy mielőtt munkához látsz, mérd le, mekkora hely jut a tárolónak az öltözőben!

A legegyszerűbb ovis-zsák párnahuzatból

(akár a legkezdőbb kezdőknek is)

Kiszolgált kispárnahuzatból néhány öltéssel akár másnapra készíthetünk ovis-zsákot a kisgyereknek. Az ismerős szín és minta biztosan megnyugtatja, ha honvágya támadna.

Ezt a tárolót egy közepes és egy kisméretű, vidám mintájú, használt párnahuzatból varrtam. Varrógép nélkül, hímzőfonallal, hangsúlyos öltésekkel készült a varrás, így még dekoratívabb lett a zsák, és ha kinövi a gyerek, ismét párnahuzatként funkcionálhat a tároló. A kispárnahuzatot félbehajtottam, úgy varrtam a nagyobbikra, így lett négyrekeszes a tároló.
A tetejét visszahajtva, néhány öltéssel egy vállfához rögzítettem, aminek segítségével könnyű felakasztani, és merevíti is a zsebeket.

Állatos zsákok (haladóknak)

Varrásban gyakorlott anyukák sokféle kedvenc állat mintájára varrhatnak jól kezelhető, sokzsebes zsákot a kisgyereküknek. Lehet pingvin, elefánt, jegesmedve, de készülhet az ovis jelből is katica-, lepke-, ház- vagy éppen autóformájú zsák.

Érdemes áttúrni a rongyos-zsákot, és a színes maradék anyagokat felhasználni. Úgy tervezzük a tárolót, hogy legyen egy nagy része, ahova pulóver, nadrág befér, és minél több porcikából alakítsunk ki zsebet apróbb elhelyeznivalóknak is. A pingvin szárnyaiban és az elefánt lábaiban például pótzoknit, zsebkendőt lehet raktározni, a fejében elfér egy póló: csinosabbak is, ha jól ki vannak tömve!

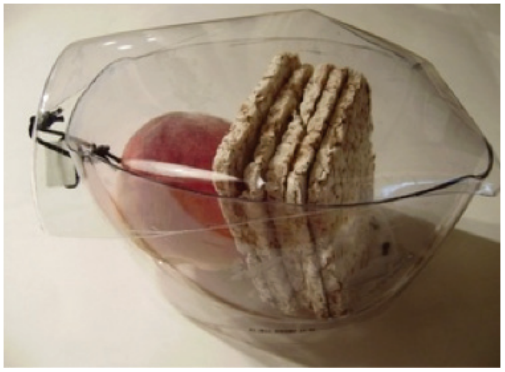
Tipp:
A maradék anyagból készítsünk puha kis állatcsemetéket az állatos ovis-zsák mintájára, melyek az oviban maradó „mamájuk" zsebében várhatják reggelente kis gazdájukat.

Uzsonnás dobozok

Az iskolásokkal jó, ha küldünk reggelente egy kis saját készítésű, egészséges elemózsiát – jobban fog menni a figyelés a hosszú 45 percek alatt. Mibe csomagoljuk? Nézzünk körül a konyhában üres flakonok, tejes- vagy gyümölcsleves-dobozok után, és hasznosítsuk újra őket még néhány alkalom erejéig. Ha elszennyeződtek vagy kiszolgáltak, egyszerűen dobjuk ki őket – így megszabadulunk a műanyag uzsonásdobozok mosogatásának és tárolásának terhétől.

…műanyag flakonból

A szeptemberi első uzsonnásdobozt nagyobb méretű öblítős flakonból készítettem. A flakon formája „adta magát", hogy fedeles dobozt vágjak ki belőle. Lemértem a flakon szélességét, és ugyanennyit hagytam a fedőnek. Alkoholos filccel berajzoltam a vágás



vonalát, és sniccerrel körbevágtam. Azon az oldalon, ahol behajlik a fedő, csak óvatos karcolást ejtettem a flakonon. Fogóval tartott, felforrósított tűvel készítettem a lyukakat, a záródáshoz: a fedőre kalapgumiból fűztem „gomblyukat", a doboz részbe pedig ugyancsak kalapgumival erősítettem egy nagy üveggyöngyöt.

…italos dobozból

A kiürült tejes- vagy gyümölcsleves dobozok remek tárolói az uzsonnára szánt gyümölcsöknek, paradicsomnak. Könnyű az átalakításuk is. A dobozt úgy vágtam körbe, hogy legyenek fülei, és legyen egy fedele, amit be lehet csukni. A fedelet egy kalapgumi-darabka, és egy kis gyümölcsvilla segítségével rögzítettem, de használhatsz kétoldalú ragasztót is. A dobozt öntapadós tapétával vontam be – ennek egyszerű a kezelése, és megnöveli az uzsonnatartó élettartamát.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

CD-dobozból

Az interneten találtam erre az agyament ötletre – miért is ne? CD dobozzal (és elrontott CD-vel) úgyis tele a padlás, „hátha valamire jó lesz” alapon: az 50-es dobozba valóban kényelmesen elfér egy jól megpakolt zsömle, vagy egy kimagozott alma, és olyan jól záródik, hogy még csomagolni sem kell! Almamagozóval fúrtam a zsömle közepébe is a lyukat.

Remélem, ezekkel az ötletekkel sikerül kicsit könnyebben elengedni a gyerekeket az oviba, iskolába!

Az ovis-zsákok szabásmintáját hamarosan megtalálod a szimpatika.hu weboldalon.

SZIMPATIKA kvíz

Karikázza be a helyes válasz betűjelét!

1 Hol folytat ásatásokat Szörényi Levente?

a) Rám-szakadék
b) Holdvilág-árok
c) Ópusztaszer

2 Hányadik osztályba lép az idén Bori, „Anyaszemmel – Apaszemmel” rovatunk egyik főhőse?

a) gimnázium első osztályba
b) nyolcadik osztályba
c) ötödik osztályba

3 Hol található játékunk nyeremény-felajánlója, a Hétkúti Wellness Hotel**** és Lovaspark?

a) Móron
b) Hétkúton
c) Ráckevén

4 Miből készített szendvicses dobozt az „Édes Otthon” háziasszonya, Aggod Zsuzsi?

a) a Magyar Helyesírás Szabályaiból
b) söralátétből
c) CD dobozból

5 Hogy hívják Boriszka édesapját magazinunk „Ofő” c. írásában?

a) Kősüllő bácsi
b) Iván Klicsenkó
c) Sallai Ervin

*név**:* _____

*cím**:* _____

_____

*telefon**:* _____

e-mail: _____

*patika neve, címe (vagy pecsét)**:*

_____

_____

SZIMPATIKA kvíz

Ha Ön 2011. szeptember 1. és 30. között a túloldalon található Szimpatika kvízünket kitölti, és postai úton vagy a szimpatika.hu/jatek oldal segítségével a válaszokat beküldi nekünk, sorsoláson vesz részt, amelyen megnyerheti a három wellness-hétvége egyikét a Hétkúti Wellness Hotel** és Lovaspark felajánlásával!**

A sorsoláson azon játékosaink vesznek részt, akik legalább négy Szimpatika kvíz kérdésre jól válaszolnak, a *-gal megjelölt mezőket nyomtatott nagy betűvel, olvashatóan kitöltik és a kivágott szelvényt **2011. szeptember 30-ig** postai úton visszaküldik szerkesztőségünkbe (Szimpatika szerkesztőség: 1024 Budapest, Kis Rókus u. 2.).
A részletes játékszabály a ***www.szimpatika.hu/jatek/szabalyzat*** oldalon olvasható.

5 kérdés

4 jó válasz

3 nyeremény

2 perc az életéből

facebook.com/szimpatika

A Rendezvény főszervezője:

Együttműködő partnerek:

KULTÚRPART

MILLENÁRIS

11 órától

szakmai program, kiállítás, interaktivitás

Társadalom – gazdaság – környezet pozitív példákkal. Ezen belül a **Momentán Társulat**tal történő hangolódás után beszélgetések a **szegénység**ről, **víz**ről, **felelős kommunikáció**ról és **önkéntesség**ről.

20 órától hajnalig

fenntartható afterparty

hello holnap! sajtódíj és Fenntarthatósági Nap 4 pályázat díjátadó. Fellépnek az **Anselmo Crew** és a **Brains**. Aki egész nap segít a „fordításban”: **Novák Péter**.

Felelősségvállalás = Pozitív Energia

A hello holnap! bemutatja:

Fenntarthatósági Nap 4

2011. szeptember 24. Millenáris Park

regisztráció: www.fenntarthatonap.hu

Fordítsd meg!