SZIMPATIKA

2014. január

Novák Péter
Vagy amit akartok...

Sallai Ervin
Kollektív fogadalom

Pataki Zita

Az Ön Szimpatikája:

JANUÁRI AKCIÓ

KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!
www.szimpatika.hu www.facebook.com/Szimpatika

Melyik méz, mire jó?

Egyáltalán nem mindegy, hogy melyik bajunkra, milyen mézet fogyasztunk.

Az akácméz jó köhögés csillapítására és gyomorsavtúltengésre. **A galagonyaméz** világos, kristályosodó méz, amely különösen szívbetegségek esetén, szívgyengeségnél ajánlott. **A gesztenyeméz** sok ásványi anyagot tartalmaz. Íze pikánsan keserű. Fogyasztása visszérpanaszoknál és trombózis megelőzésére ajánlható. **A hársméz** kellemes ízű, fűszeres aromájú méz, amely légúti hurutok, görcsös, lázas állapot esetén kiváló. Jó idegnyugtatónak és mézes pakolás céljára. **A levendulaméz** kiváló aromájú méz, illatát sokáig megőrzi. Álmatlanságra, veseproblémákra ajánlható. **A medvehagymaméz** kevésbé kristályosodó, pikáns ízű, fűszeres gyógyméz. Kiváló görcsoldó és idegnyugtató. **A napraforgóméz** gyorsan kristályosodó, sárga színű, magas flavonoidtartalmú méz. Sütésre alkalmas.

Vérnyomáscsökkentés természetesen

A magas vérnyomás, azaz a hipertónia az egyik legalattomosabb betegség, egy néma gyilkos.

Íme, néhány természetes módszer, amellyel csökkenthetjük vérnyomásunkat. Végezzünk DASH-diétát, melynek lényege a sok zöldség, gyümölcs, és alacsony zsírtartalmú tejtermék fogyasztása. Fogyókúrázzunk! Minden elvesztett 10 kg 5-20 ponttal csökkenti a szisztolés nyomást. A napi 2400 mg mennyiség alá csökkentett sóbevitel 2-8 ponttal csökkenti a vérnyomás átlagos értékét. A heti 5-7 alkalommal végzett, legalább 30 perces aktív testmozgás akár 10 ponttal is csökkenti a vérnyomást. Az elegendő mennyiségű, nyugodt éjszakai alvás nagyban segíti a hipertónia tüneteinek enyhítését. Fogyasszunk több káliumot és kalciumot, vagyis banánt, zöldségeket, gyümölcsöt, citrusféléket, halat és tejterméket, valamint legalább 500 mg C-vitamint naponta.

Ingyenes fogorvoslás

Egy tökéletes, hófehér, hibátlan fogsor nem csak szép, de segít a mindennapokban.

1995-ben az államilag finanszírozott fogorvosi ellátást megszüntették. Az állami finanszírozás a nyugdíjasok és a kiskorúak ellátására korlátozódott. Valamennyit enyhült a helyzet azzal, hogy a volt SZTK-fogorvosok szerződést kötöttek az OEP-pel. Ma mindenki egy-egy OEP által finanszírozott fogorvoshoz tartozik. Elvileg, ha ide elmegy a beteg, akkor ingyenesen betömik vagy kihúzzák a fogát, esetleg gyökérkezelik.

Bővebben a www.szimpatika.hu weboldalon

Kedves Olvasó!

Napok óta nem megy ki a fülemből az LGT örökzöldje, a zseniális gitáros, Barta Tamás szerzeménye: „Nevét se tudom még, kezét se fogom még, És csak azt tudom, hogy ő még csak most 14...” Bizony, erről az új esztendőről még semmit se tudhatunk; ahogy Pataki Zita is meséli címlapinterjúnkban, aki tíz napnál messzebbre akar látni, az csak találgat. Persze, nem csak az időjárással van ez így, egyre kiszámíthatatlanabbak a mindennapok, egyre kapkodósabban, egyik napról a másikra élünk. Egyre többeknek okoz gondot, hogy ellássanak a hónap végéig, nemhogy egyéves távlatokban tervezhetnének. De bizakodjunk, miért ne lehetne minden januárban optimista az ember? Hogy is folytatódik az LGT-szám? „Nem hisz a mesében – ez van a szemében, Nem tudni, mi van, mi van a fejében...”

Kalmár András főszerkesztő

Tartalom

CÍMLAPON:
Pataki Zita 4

A KULTÚRPART AJÁNLJA 9

DOGOSSY KATALIN
Mit kell ezzel az izével csinálni? 10

ÜZENET A FÖLDRŐL
Novák Péter rovata
Vagy amit akartok... 12

ELMONDOM HÁT MINDENKINEK
Polgár Teréz Eszter rovata
„Játékban élni” 14

Decemberi SZIMPATIKA-AKCIÓ 18

TÁRSASLÉNY
Vág Bernadett rovata
A fiú 20

ANYA-APA
Adjon az Isten... 22
Áldást, békességet! 23

SALLAI ERVIN
Kollektív fogadalom 24

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT!
Vigyázat, csúszik! 26

OTTHON SEM
Draveczki-Ury Ádám
Otthon sem veszélytelen 28

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!
Arcüreg és vidéke 30

ÜZENET A FÖLDNEK
A fenntartható fejlődés rovata
Fenntartható könyvek a papírtengerből 32

SZIMPATIKA KVÍZ 34

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • **Főszerkesztő:** Kalmár András • **Szerzőink:** Csímár Kamilla, Dogossy Katalin, Draveczki-Ury Ádám, Kalmár Lalita, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szakszon Réka, Szonda Györgyi, Vág Bernadett

Grafikai vezető: Mester Dorottya • **Grafikai munkatárs:** Szonda Bálint • **Címlapfotó:** RTL Klub/Bársony Bence • **Lektorálta:** Aggod Zsuzsa

Szerkesztőség: 1116 Budapest, Sztregova u. 1. • Tel: +36 30 412 4131 • e-mail: magazin@szimpatika.hu
Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt., 2151 Fót, Keleti Márton u. 19. • ISSN 2060-3258 • VI. évfolyam, 1. szám. **Megjelenik havonta** 253 000 példányban.
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Pataki Zita

A kollégáim a lelkemre kötötték, hogy okvetlenül kérdezzem meg: meddig tart még a tél?

Fogalmam sincs! Én azok közé tartozom, akik azért küzdenek, hogy az emberek ne higgyenek a hosszú távú előrejelzéseknek. Ezek vagy bejönnek, vagy nem. 2013 nyarára és őszére is azt mondták, hogy pocsék lesz, és mindkettő gyönyörű volt. Körülbelül egy hetet, tíz napot lehet előre látni a műszerek alapján, többet nem. Negyedéves-féléves jóslatokba bocsátkozni óriási felelőtlenség.

Emblémáddá vált, hogy nemcsak a várható időjárást mondod el, de mindig mesélsz az aktuális naphoz kapcsolódó népi bölcsességről, hagyományról is. Ebből soha nem volt probléma? Azért egy kereskedelmi tévé nem a népművelésről szól...

Ebből nem, 16 év alatt csak egyetlenegyszer szólt rám a főnök, hogy ne használjam a „szóródni" igét. Azt gondoltam, mindenki érti majd, hogy ha „5 fok körül fog szóródni a hőmérséklet", az azt jelenti, hogy 3 és 7 fok várható. De azóta egyszerűen kihagyom ezt az igét, nem csinálok ebből problémát. Arra viszont figyelek, hogy ne mondjak szakszavakat, az emberek többsége nem kíváncsi arra, hogy ami nyugat felől érkezik, az ciklon, vagy anticiklon. Alapvetően az érdekli őket, hogy esik-e az eső, vagy süt a nap. Viszont a 10 fokos hőmérsékleti különbségek eloszlására fel szoktam hívni a figyelmet, tudom hogy ez fontos lehet, hisz én is különleges helyről származom, a Mátrából, és ott is mindig kicsit más az időjárás, mint az ország többi részén.

Szeretem a néphagyományokat, hisz ezek olyanok, mint az ünnepek. Sok átalakult közülük, de még mindig élnek, és bár soha nem esett negyven napig az eső Magyarországon, de azért mindenki ismeri Medárdot. Könyvtár–magyar szakon végeztem, és a népművelésre való igény mindig bennem lesz.

Amikor elkezdted a tévézést, a nézők még ahhoz voltak szokva, hogy hivatásos meteorológusok beszélnek az időjárásról. Te valószínűleg azért is beszélsz természetesen, kerülöd a szakkifejezéseket, mert nem ez a tanult szakmád, nem vagy meteorológus. Ebből soha nem volt feszültség, nem szóltak meg érte?

Én azért jöttem az RTL-hez, hogy riporter legyek, de abból volt elég. Viszont kellett egy időjárás-jelentő. Ezt egyébként úgy hívják, hogy meteorológiai hírszerkesztő – tehát én egyszerűen csak a hírek nyelvezetére figyelek, és szerkesztem őket, de nem firtatom vagy magyarázom a jelenségek okait. Soha nem volt egyetlen meteorológussal sem vitám, és soha nem éreztem, hogy ők nem ismerik el, amit én csinálok. Ilyen értelemben az emberek véleménye nem izgat, mert ez mégiscsak egy munkaviszony. Számomra ez egy egyszerű egyenlet: ha a főnököm elküld, majd találok másik munkát.

Vagy másik műsort. Soha nem merült fel benned vagy bennük, hogy más műfajjal is próbálkozhatnál?

Voltak kísérletek, az első években jolly joker voltam. Műsort vezettem a Reggeliben, és sokszor engem dobtak be, ha valaki szabadságon volt... Aztán ez megszűnt. Ma már nagyon sokan dolgoznak a médiában, és a műsorvezetésért, a képernyőért hatalmas küzdelem folyik. Én olyan nő vagyok, akit annyira nem izgat a munka. A férfiaknak ez kihívás, ők szeretnek nagyot alkotni, de én a munkámra elsősorban mint olyan pénzkereseti forrásra tekintek, amit élvezek. Ha nem így lenne, akkor változtatnék. Nyolc évig tanítottam a tévézés mellett, általános és középiskolásoknak irodalmat és nyelvtant, és nagyon szerettem, de abba kellett hagynom, mert a gyerekeknek az jelentett sokat, hogy Zita néni a tévében dolgozik, nem az, hogy mennyire jó tanár, és én nem tudtam helyre tenni ezt az értékeltolódást. Ha nem érzem magam jól a bőrömben, akkor váltok.

Mostanában a Gazdasági rádióban is lehet téged hallani, sikeres nőket mutatsz be a műsorodban.

A rádió mindig hiányzott az életemből, hiszen a Petőfi rádiónál kezdtem, úgy jelentem meg először a médiában. Nagyon örültem ennek a felkérésnek, elmondtam, hogy mire vagyok képes, hogy mit szeretnék csinálni, és ez találkozott a rádió vezetőinek elképzelésével. Szerencsére ez nem jelent napi elfoglaltságot, a műsort hétfőnként sugározzák hat és hét között, az adás pedig felvételről megy. Sikeres hölgyekkel, üzletasszonyokkal beszélgetek, és mivel ők nagyon elfoglaltak, nem is lehetne velük élő műsort készíteni. Van, akivel hónapokig kell egyeztetnem, hogy összejöjjön az interjú. Ez eleve kihívást jelent, de felkészülni sem egyszerű olyan emberekből, akik nem közismertek. Nagyon fontos, hogy a velem szemben ülő is azt érezze, hogy érdekel engem, és nem egy futószalagon gyártott műsorban vesz részt. Szerintem eddig sikerült megfogni mindegyik hölgy személyiségét... Fontos, hogy lássunk sikeres nőket, hisz kevés a női ikonunk, az üzleti szférában épp úgy, mint a tudományos életben.

Apropó, felkészülés és tudomány: olvastam, hogy tanultál tranzakció-analízist is... Az mi?

Igen, ezt nagyon kevesen ismerik. A tranzakció-analízis segít megoldani a kommunikációs problémákat, de személyiségelemző módszer is, tehát a pszichológiához is köze van. A tranzakció a szó, a mondat, amit kiejtesz a szádon. Az analízis a beszédből való elemzés. Amikor nyelvtant tanítottam a gyerekeknek, beépítettem az oktatási anyagomba, mert egy kicsit többet akartam adni, mint a kötelező óraterv. Meg akartam tanítani nekik, hogy vegyék észre az árnyalatnyi különbségeket, hisz amikor egy szó elhagyja a szánkat, a lelkünk sokszor észre sem veszi, hogy a másikban ez milyen hatást vált ki. Például, amikor azt mondom, gyűlöllek, akkor én itt és most, irántad érzem ezt. Téged ez arra késztet, hogy megkérdezd, miért, mit tehetsz ellene. Biztos, hogy változtatásra fog sarkallni, és kapcsolatban maradunk. Ha azt mondom, gyűlöletes vagy, akkor ez egy nagyfokú általánosítás, egyszerű megbántás, amivel leértékelem a személyiségedet. Előjön belőled az „engem csak gyűlölni lehet"-érzés, nem akarsz tovább kommunikálni, vége a kapcsolatnak. Nem akarsz változtatni, csak menekülni. A terveim között szerepel, hogy gyerekeket és felnőtteket is oktassak, vagy coach-ként alkalmazzam a módszert, bár azt gondolom, hogy negyven felett hitelesebb egy előadó, ehhez még nekem is érnem kell. A tranzakció-analízis azért jó, mert közérthető, világos, és sokat segíthet az embereknek a mindennapi életben. Ezen keresztül saját magunkat is megismerjük, no meg azt, hogy mennyire hat ránk az anyai-apai örökség. Például a „kell" szó használatának gyakorisága rá-

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

mutat az összes olyan irányelvre, amit a szüleink ültettek belénk, és azokat néha bizony felül kell bírálni. És ez még csak egy kis lépés az önismereti úton...

Ha már szóba hoztad a szüleidet: ők mivel foglalkoztak?

Tágabb értelemben én vagyok az első értelmiségi az egész családban, robbantottam a több diplomámmal. De számomra ez egyáltalán nem volt nehéz, gyerekkoromtól kezdve nagyon könnyen tanultam. Elolvastam egy könyvet, és tudtam. Anyukám gimnáziumot végzett, fölvették a tanárképzőre is, de nem mehetett továbbtanulni akkoriban. Apukám hivatásos katona volt, ezért sokszor költöztünk. Nagyon jó érzés, amikor a kiskatonák, akik alatta szolgáltak, arról írnak nekem, hogy ismerték apát, és mennyire jó fej volt. Apukám rendszerető, pedáns ember volt, de emellett fantasztikus volt a humora. És ez a kettősség mindig jó egy férfiban. Egyrészt van egy határozottsága, egy férfiként való létezése a világban, és van valami derű, jó humor, ami körülötte az egész világot játékossá teszi. Mert ebben a férfiak nagyon jók: szeretik végigjátszani az életet. Azt mondják, hogy minden katona kemény – apám valahol persze kemény is volt, aminek örülök, mert utólag azt hiszem, egy gyenge apa kevésbé lett volna jó nekem. Szoktam is mondogatni a férjemnek, hogy engem nyugodtan utasíthat, én biztosan nem fogok kiakadni, de ő ezen mindig csak nevet.

Soha nem akartál színésznő lenni? Fantasztikus az orgánumod, és ezek szerint szöveget is könnyen tanulsz.

Nem, bár a középiskolában játszottam színdarabokban. Nagyon élvezem, és imádom a színházat, de az a fajta szereplés nekem már túl nagy feszültség lenne. Soha nem remegett meg a kezem a mikrofontól, a kamera előtt is teljesen természetesen mozgok, de a közönség előtti szereplés nem nekem való. Egyszer St. Martin megkért egy adventi vásáron, hogy énekeljek el vele egy karácsonyi dalt. A második sornál leblokkoltam, mert nem a megszokott szerepemet kellett játszanom. Szerintem vannak szakmák, amikre születni kell, a színészet is ilyen. Én biztos, hogy csapnivaló előadóművész lennék, és még a szöveget is elfelejtem. De elkötelezett néző vagyok: amióta leköltöztem Fehérvárra, rendszeresen járunk színházba, nagyon jó darabokat adnak ott mostanában.

Soha nem laktál közel a munkahelyedhez. Könnyebb volt bejutni az RTL-be Szentendréről, ahol korábban éltél, mint most Fehérvárról?

Nem is tudom. Mostanában vonattal közlekedem. Ha esik, ha fúj, 26 perc alatt érek le gyalog a pályaudvarra, a vonatról pedig Budatétény állomásnál szállok le, ami az RTL székházánál van. Kicsit több mint egyórás a vonatút. Csak akkor autózom, amikor interjúzni megyek a rádióba, mert egy többbátszállásos akciót már nehezebb megvalósítani. A vonaton, hála istennek, nagyon sok mindent lehet csinálni, általában könyvet olvasok vagy zenét hallgatok. Nemrég pedig olyat csináltam, amit évek óta nem: keresztrejtvényt vettem! Szükségem van erre az egy órára, ezt csak magamra, a saját szórakoztatásomra szánom.

És a félórás gyalogút is karbantart. Egyébként szoktál sportolni?

A biciklizés a mindennapi életem része, Fehérváron csak azzal közlekedem, bár a belvárosban sajnos már nem szállhatok fel rá, csak tolni lehet. Nyáron változó, milyen sportot választok, télen, ha tehetem, edzőterembe járok, vagy szervezett órára. De a hangulatomtól függ, van-e kedvem a mozgáshoz – mostanában nem nagyon. Lassan egy hónapja nem voltam edzésen, de nem bánom, mert a tél ilyen. Ha esetleg hízok három kilót, legalább nem fázom, ebből nem csinálok gondot.

Enni szeretsz?

Nagyon! Miért, látszik? Imádok enni. És aludni is, ezek a dolgok nekem örömet okoznak. Ha valaki unatkozik, az azt jelenti, hogy valamelyik örömfaktor hiányzik az életéből. Ilyenkor azt szoktam tanácsolni – ez is a tranzakció-analízisből ered –, hogy tanuljon meg örömmel enni, aludni. Este lefeküdni nagyon nagy mámor! Ha mindenben megtalálod az örömöt, nem fogsz unatkozni. Volt egy amerikai pszichológus, Abraham Maslow, aki az 1950-es években kidolgozott egy szükségletelméletet, melyet egy piramissal ábrázolt. Ez a motivációkutatás egyik alaptételévé vált. Maslow piramisának tetején az önmegvalósítás áll, minden szükségleten felül, de szerintem az egészet egy kicsit elrontotta, mert a szükségleteknél az örömöt kihagyta a listából. Ha valaki nem élvezi az alapvető biológiai szükségleteket, akkor később az önmegvalósítást sem fogja. Velem is előfordul, hogy szomorú vagyok vagy sírok, de alapvetően szeretem a dolgaimat csinálni, ezért mondják rám, hogy vidám és kiegyensúlyozott vagyok. És a férjem szerint nagyon jól főzök! Van olyan barátnőm, aki olyan belső érzékkel tud főzni, hogy nézni is csoda, én azért nem ennyire ösztönösen főzök, de szeretek.

Miket szoktál készíteni?

Leginkább húsételeket, de ebben sem szeretem az unalmasat. Néha rendhagyó variációkat találok ki, például a rizshez spenótot keverek, borsó vagy kukorica helyett. Az interneten ma már bármilyen receptet megtalálsz. Én ebben nagyon tudatos vagyok: hétvégén leülök, és előre megtervezem a heti menüt. Sokkal kifizetődőbb, sokat lehet így spórolni, mert a felesleges dolgokat nem veszed meg.

Egy éve házasodtatok össze a férjeddel. Nem hamarkodtad el…

A magánéletben egyáltalán nem vagyok tervezgetős típus. A jelenben élek, azt élvezem. Amikor épp kapcsolatban voltam, akkor és ott mindig azt hittem, hogy abból házasság és család lesz. De aztán másképp alakult, volt úgy, hogy csalódtam vagy elfáradtam, nem egyfelé ment az utunk, és váltani kellett. Újra kellett terveznem. De egyiket se bántam meg. Csak azt tudtam, hogy olyan férfihoz szeretnék feleségül menni, akivel álomszerű a lét, olyan, amilyet még nem láttam a környezetemben. Ahol nincs játszma, félelem, szoron-

HIRDETÉS

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

gás. Egy érzést kerestem, és azt, hogy ez egyértelmű legyen, azt, hogy amikor megfogom a kezét, varázsoljon és sodorjon el. Van, aki nagyon szerencsés, 20 évesen megtalálja az igazit. Nekem erre 39 éves koromig várnom kellett, de így is csodálatos érzés.

A nőket ijesztgetni szokták, sőt, maguk is félnek attól, hogy lejár az idejük, késő lesz már gyereket szülni…

Persze. Ez mindig egy nagyon nehéz és kényes kérdés. Szerintem azok a nők, akik sokáig tanulnak, és boldogulni szeretnének az életben, ezért nem húsz-harmincévesen szülnek, ugyanúgy azt érzik, hogy majd csak akkor fognak kiteljesedni, ha gyereket vállalnak. Az időről csak mint időjárás tudok beszélni, de arról, hogy mikor jön el az ideje annak, hogy egy nő azt érzi, végre szülnék egy férfinak egy gyereket – azt nem lehet megjósolni. Huszonévesen már rájöttem arra, hogy a gyerek gyümölcse valaminek, ezért ehhez először egy boldog párkapcsolat kell. Korábban sok helyről megkaptam, hogy most már igazán itt az ideje, hogy szüljek. Szerintem ez óriási udvariatlanság. Egy nőt sem kell figyelmeztetni arra, hogy köti a biológia. Ha nekem majd babám születik, akkor valószínűleg arra hívom fel majd a társadalom figyelmét, hogy hahó, vannak nők, akiknek ez később adatik meg. Nem feltétlenül azért, mert így döntöttek, hisz akár lehetnek egészségügyi problémák is a háttérben. Én a férjemnél éreztem először, hogy bármikor vállalnám a babát, és most azon vagyunk, hogy ez minél előbb így legyen.

Honnan van az elképesztő vidámságod, az állandó jókedved?

Na látod, ez engem is érdekelt, utánanéztem. A boldogságkutatás, a pozitív pszichológia amúgy is izgatott, rengeteg könyvet elolvastam, ráadásul egy magyar származású pszichológushoz, Csíkszentmihályi Mihályhoz kötődik az egész téma. A vérből ki lehet mutatni a hormonok mennyiségét, és nálam kiderült, hogy magas a szerotonin-szintem. Ez egy áldás, mert a boldogságunk ötven százalékát a genetika határozza meg. Erre semmilyen behatásunk nincs, szóval nagy szerencse, hogy nálam ezt az ötven százalékot lefedik a boldogsághormonok.

Ez egy állandó, fix szint, vagy annak függvényében változik, hogy épp szerelmes vagy, vagy ettél-e csokit?

Így van, ez ingadozhat, de szerencsére nálam ez mindig nagyon magas szinten áll. Melatoninból kevesebb van a véremben, ezt néha pótolnom kell, hogy érezzem a fáradtságot és jó mélyen tudjak aludni.

Ez befolyásolja azt is, hogy hogyan kezeled a konfliktusokat?

Érdekes, az anyósom érdeklődött az első időkben, hogy szoktam-e hisztizni, vagy hogyan viselkedem, mikor dühös vagyok. A férjem mindig jókat nevet ezen, pedig ő már látott engem igazán dühösnek. Mindig kimondom, ha ideges vagyok, és ez a legjobb trükk. Őt is megtanítottam magamra, hogy mit csináljon ilyenkor, ilyen esetben egy partner. Vagy tűri, vagy segít a düh csökkentésében, ha tud, és ha hagyom. Ez attól is függ, hogy ki váltotta ki az idegességet. Például, ha valaki elnézést kér, a düh elszáll. De erre nagyon sok embert meg kell tanítani. Nemrég sírva jött oda hozzám a 16 éves keresztlányom, hogy nyáron megsértettem őt. Ha akkor szólt volna, azonnal megölelem és bocsánatot kérek. De fél év távlatából mit mondhatok neki? Előfordul, hogy elfelejtek születésnapokat, és tudom, hogy ez egy gyereknek iszonyúan fáj. De nem szabad fél évet leélni sértődéssel, mérgezve a lelkünket, hazavágni magunkat. Soha ne tartsuk magunkban a mikrotraumákat. Meg kellett rá tanítanom őt is, és mindenkinek meg kell tanulnia, hogy ezt el kell kerülni, mert az elfojtott érzelmek valóban megbetegítik az embereket. Ne vegyük el egymástól a bocsánatkérés örömét, mert hihetetlenül nagy ajándék.

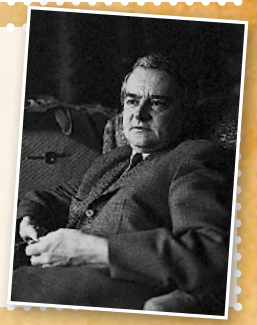
Kalmár András

A KULTÚRPART ajánlja:

WWW.KULTURPART.HU

Hegedűs Mártont, azaz Marcsellót sokan ismerték mint rajzolót, de az országos népszerűséget a **Slussz Kulcs Klán** című, azóta kultikussá vált képregénye hozta meg számára. Jellegzetes figuráira könnyű ráismerni, ebben a magazinban is megtalálható egy kisebb munkája, **Sallai Ervin írását** illusztrálta vele. Aki kíváncsi rá, hogyan néznek ki a **felnagyított képregénykockák,** január közepéig megnézheti a kiállítást a **Rácskert**ben, Budapesten, a VII. ker. **Dob utca 40.** alatt.

Igaz történetek valódi gyerekekről: **A titokzatos csizmaevő szörny** című mesegyűjteményből kiderül: felülmúlhatatlanul kalandos és lélegzetelállítóan izgalmas a **gyermekeink élete,** akik időnként a leggondosabb szülői figyelem és törődés mellett is **bajba keverednek**. A főhősként megjelenő fiúk és lányok a nehézségeket legyőzve egy életre megtanulják elkerülni a veszélyt. A tanulságot is tartalmazó mesékből a gyerekek és a szüleik is okulhatnak. Az **írók, újságírók, anyukák, apukák** által írt meséket **Csillag István** grafikusművész színes illusztrációi teszik teljessé, a kötetet **Halász Csilla** szerkesztette.



Január 22-én ünnepelünk: a **Kultúrpart** a **magyar kultúra napján** lesz **hatéves**, ráadásul ezen a napon van **Weöres Sándor** halálának 25. évfordulója is, úgyhogy lesz egy kis rakendroll a **Müpában**! Ugyanis a költő **Rock and Roll** című verse egy komplett **ősbemutatót** ihletett, méghozzá a kiskamaszoknak, a **9–14 éves korosztálynak**, akiknek egyébként szinte soha nem szól semmi. A **Novák Péter** főszereplésével zajló **színházi koncert** pörgős, élvezetes programot ígér – a Csiribiritől a Teljesség felé!

Induljon az év **cirkusszal**! Itt az igazi **Amélie-típusú franciáskodás**: piros pörgős szoknyás kislányokat emelgetnek inges, borostás férfiak – **17 vakmerő akrobata** a színpadon, akiket valószínűleg felfelé húz a gravitáció. Átlagos emberek válnak igazi óriásokká egy pillanatra, míg meg nem inog az embertorony. **360 fokos akrobatika, tánc, tangóharmonika** és emberpiramis, feltűnő hétköznapiság, virtuóz egyensúlyozás és elképesztő erő, a biztonsági hálójuk pedig a bizalom. Mindez **január 3-án és 4-én** a **Le Grand C** előadásában, a **Trafóban!**

Ha bővebb információt szeretne, nézze meg a fenti művészek, események honlapját, vagy böngésszen a kulturpart.hu-n!

Dogossy Katalin

Mit kell ezzel az izével csinálni?

Január van. Új év. Ülök a computer előtt. Dolgozom. Kopognak. Eszter unokám jön. Kezében rajz. Szép? – kérdezi. Hát, ennél szebbet is rajzoltál már – mondom én, a gonosz nagymama. Mert azt tanultam pszichológiából, hogy a gyereket csak a valós teljesítményéért kell megdicsérni. S ez a rajz nem az. Inkább firka, mely ürügyül szolgál arra, hogy feljöhessen.

A HÁZBAN, ahol egymás fölött lakunk, gyereknek lenni jó. Mert valaki a felnőttek közül biztosan ráér. És ha nem ér rá, akkor se tud a gyereknek ellenállni. Eszter sok trükköt ismer, amivel képes levenni a lábamról, amikor én dolgoznék, de ő játszani szeretne. Rajzolunk? – kérdezi. És hozzáteszi: – Én már jobban szeretek rajzolni, mint iPadozni. Tudja ugyanis, hogy rossz szemmel nézem a gépnyomogatást, viszont minden igazi játékban benne vagyok. Miként a diafilmen és a rádió esti meséin felnőtt öregek többsége. Mert mi még azt tanultuk, hogy a filmekből kapott kész képeknél jobb a mesélt mese, a kézi rajz jobb, mint a gépi, és nincs olyan közösségi oldal, mely felvehetné a versenyt egy jóízű beszélgetéssel. Igazunk van?

Talán igen. De nem tudhatjuk. Elmesélek erről egy történetet.

Több mint negyedszázada annak, hogy egy dél-koreai barátunktól kaptunk egy computert. 1986-ot írtunk, s nekünk fogalmunk sem volt, hogy mit kell ezzel az izével csinálni. Kifizettük rá a vámot, ami nem volt kevés, majd megpróbáltuk a gépet eladni. Nem volt könnyű. Akkoriban, a rendszerváltás előtt, csak kevesen tudták, hogy mire jó egy ilyen otthoni számítógép. Csak jó néhány évvel később, a kilencvenes évek közepén kezdtük el sejteni a dolgot. Fiam akkor kezdett el átállni a Commodore 64-ről személyi számítógépre, azaz PC-re. A gyerek első computerét egy idősebb barátjával saját maga építgette, bővítgette. Minden szülinapra és karácsonyra számunkra érthetetlen dolgokat kért, alaplapot, RAM-ot, meghajtót és egyebeket. Haragudtunk érte, mert azt gondoltuk, hogy túlságosan drága hobbi, hiszen úgyis csak játszik vele.

Nagyot tévedtünk. Végül informatikus lett, s egészen jól megél belőle.

ABBAN AZ IDŐBEN, amiről beszélek, tehát az évezred utolsó évtizedében történt, hogy a nemzetközi nagyvállalatok, a multik elkezdtek számítógépes rendszereket munkába állítani. De hol voltunk még attól, hogy ezeket a méregdrága eszközöket otthon is használjuk? S főleg, hol voltunk még attól, hogy otthon is internetezzünk? Az otthoni számítógép-használat és internetelérés az évezred elején kezdett növekedni. Viharos gyorsasággal. A hálón ma már „minden” rajta van: a világvallások szent könyvei, receptek, menetrendek, időjárásjelző kameraképek, az orvosi ügyeletek nyitva tartása. És sajnos minden egyéb is, a bombakészítés leírásától a pornóig. Tévelygések, erőszak, kuruzslás, átverés. Akárcsak a hétköznapiban, a virtuális világban is folyik a harc a jó és a gonosz, igaz és hamis, értékes és talmi között.

MINDENRŐL ÉS MINDENKIRŐL folyamatosan nő a világhálón található adatmennyiség. Az emberek önszántukból is rengeteg tudnivalót tesznek fel önmagukról. Az egyre népszerűbb közösségi oldalakon akár több száz rokonból és barátból álló ismeretségi kör is nyilvánossá válik. Egyre kevesebb az olyan cég, aki ne keresne rá a felvételre jelentkezőre, és ne elemezné az interneten talált információkat. Nincs olyan társkereső, aki ne tenné ugyanezt. És van-e olyan hatóság, amely ellent tud állni a kínálkozó lehetőségnek? Szerintem nincs. Baj ez?

HA TITKOLNIVALÓNK VAN, akkor baj. Nekem azonban nincs titkolnivalóm. Csak valami régről itt maradt zárkózottság tiltakozik bennem, valami rejtőzködő félelem. Ezt az érzést a fiatal korosztályok már nem ismerik. Régi beidegződés, amit el kell felejteni.

Sokan, akik nem használnak, és nem is akarnak számítógépet, internetet használni, éppen erre a kiszolgáltatottságra hivatkoznak. De én azt hiszem, ellenkezésük oka inkább a félelem. Félelem az újtól, attól, hogy már képtelenség behozni a lemaradást. Tökéletesen megértem őket. Pontosan emlékszem, hogy amikor közel húsz évvel ezelőtt a sajtó átállt számítógépes rendszerre, sokan és sokszor sírtunk. Csak már elfelejtettük, ahogyan arra sem emlékszünk, milyen nehéz volt, amikor autót tanultunk vezetni, vagy amikor először kellett a mobiltelefon memóriájából egy telefonszámot kikeresni. Átestünk ezen valamennyien, akiknek már felnőttként kellett ezt a sok technikát megtanulni.

Szóval, én abba a korosztályba tartozom, amelyik sokáig el sem tudta képzelni ezt a virtuális térben való létezést. Mégis, ma már nem tudok számítógép nélkül élni. Úgy érzem, legalábbis. A számítógépem zenét játszik, filmet vetít, kijavítja a helyesírási hibáimat. Reggel az első, hogy be-, s este az utolsó, hogy kikapcsolom. Megnézem a leveleimet, elolvasom a híreket, megnézem az időjárást, ha van időm, rákukkantok kedvenc blogjaimra. Ha el akarok juttatni egy információt a fiam tudatáig, nem hívom fel, hanem e-mailt írok. Az a biztos. A számítógépemen dolgozom, ott keresek információkat, azon keresztül kommunikálok a szerkesztőimmel. Ha külföldön vagyok, akkor is.

ÉS ÉPPEN EZ A BAJOM VELE. Nem attól félek, hogy olyasmi is kiderül rólam, amit titkolni szeretnék. Mert ha van ilyen, biztosan nem az internetre fogom feltölteni. Nem attól félek, hogy gépnyomogató unokáim szeme elromlik, kreativitása lecsökken, képzelőereje sérül. Mert azt tapasztalom, hogy sokkal jobban szeretnek a való világban játszani, mint a virtuálisban. Nem gondolom, hogy azért olvas a mai fiatal korosztály keveset, mert a számítógép elvonja a könyvtől. Szerintem ma is vannak olvasók, miként régen is voltak könyvkerülők.

Sokkal inkább azért haragszom az internetre és a számítógépre, mert rabszolgává tesz. Mert mindig és mindenhol a rendelkezésemre áll. Ezért mindig, mindenhonnan rendelkezésre kell állnom. Haragszom rá, mert bár elmegyek szabadságra, nem vagyok szabad, nem tudok kikapcsolni és kikapcsolódni.

Nem tudok elbújni. Nincsenek határok, se távolságok.

Jó ez, vagy rossz? Mindkettő. Hiszen nem csak a virtuális, a való világ is ilyen.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Novák Péter

Vagy amit akarto k...

Nincs itt semmi látnivaló! Míg a december óhajt, a január felszólít, könnyedén oszlatva tömegét egy illúziónak. Helyben vagyunk ismét: puszta, vagy semmi.

Ja kérem, hogy az élet nem áll meg holmi szeretetéhség, vagy annak intenzív kielégítése okán?

Hát, nem. Neked jó volt, nekem jó volt, ennyi! Amint lehet, újfent atomizálódtunk, és hogy ezúttal okádó kukák, rozsdálló fenyőcsonkok mentén fut az ökológiai lábnyom, csak még szembetűnőbb az individuális célra tartás: végül nem más, eldobható külsőség, múló másnaposság az ünnep, s immáron dolgos köd gomolyog a következő egyéves terv tervének a tervével. Szélesedik a horizont, elvész a láthatár, valamiféle új értelmet nyer a halandó küldetés, legalábbis az esztendő kezdetének lendületében.

Feltételezzük, hogy lehetőségeink hatványozódnak, és nem von gyököt belőlük az élet!

Jó, feltételezzük...

Máskor sem volt másként, bár jellemzően az utóbbi művelettel volt kénytelen számot vetni embernek fia. Fájdalmas az ilyetén összegszerűsítés, a dolgos létezés mérlege, ahogy a boldogság helyett a boldogulás válik közhasznú kifejezéssé, mikor egyik napról a másikra, jobb híján, tenmaga tolja odébb a világ mázsás szekerét. Ismerős? Meghiszem azt!

A kérdés is, miszerint „mi végre a bármi?", közel egyidős fajunkkal. Ebben az egyben biztosan egyetértünk, és vagy tizenötezer éve! De a válaszok!? Amíg a jelen az egyéni teljesítmény korszakos jelentőségére, avagy összeesküvés-elméletekre, az emberiséget programozott egyedek csoportjainak definiáló teóriákra hivatkozik, addig a múlt, legalább követhető rendszerességgel, könnyített a sírig tartó robot pályaképén, jó darabig újratöltve a hit, a remény, a szeretet akkumulátorait. „Gazdagodj egy élménnyel!" – ha nem is kifejezetten eredeti szlogen, de napjainknál mégiscsak viselhetőbb időminőséget közvetít, hogy az Isten áldja meg kedves mindannyiunkat!

Ennek jegyében az év első hónapja – mit a népi kalendárium Boldogasszony havaként is nevezett – bővelkedik jeles, együttesen átélhető pillanatokban, alkalmat adva szemlélődő kiállásra és/vagy bódult lebegésre, kinek mi, és ahogy tetszik! Vízkereszt ugyan elbontja fáját a karácsonynak, de emlékezve a legősibb termékenységi rítusokra, fennhangon hirdet farsangot is, hogy aztán a tevékenység gyakorlása kapcsán, naponta okozzon meglepetést a telhetetlenség mérőszámait illetően. Hálás egy ünnepkör, mondhatnók, kitart egészen február Húshagyó napjáig.

Túl a túlkapásokon, mindemellett megszenteli a házat és a portát, mit a három királyok nevének ajtófélfára írott kezdőbetűivel nyomatékosított anno az egyszerű halandó. Persze, magunk sem lennénk többek – mind adottságaink, mind a végeredmény tekintetében –, kevesebbek viszont igen, híján az ilyetén mágiáknak...

Holott elkelne az áldás, a megerősítés, ahogy a bölcselet is, ha már így, napkeleti bölcsekként említi az evangélium Jézus születésének hódolóit. Királyi rangjuk, de még pontos létszámuk is csak később gazdagítják a legendás „multi-kulti" archetípusokat, azonosíthatóvá téve a triumvirátust, fajsúlyossá jelenlétüket a paraszti kultúrában. Merthogy van nekik! Az ismert világ ismeretlen tájairól érkeznek, afféle egyesült szervezeteként a nemzeteknek, tárgyi attribútumaik – az arany, a tömjén és a mirha – gyógyító szimbólumok és alapanyagok, csillagtérképük a jövőbe mutat. És a többi, miről jó, ha akad némi képzetünk!

Kellenek-e jobb ajánlók egy hitelesítéshez?

Keresve sem. A megélt, tapasztalati úton igazolt tudás még a legutóbbi periódusokban is rangot, a közösség elismerését, mi több, felhatalmazását érdemelte, csak napjainkban, a fogyasztói valóság söpri margóra, említi lábjegyzetként a vének tanácsait. Ha, és egyáltalán. Már negyven fölött is inaktív a besorolás bizonyos kereskedelmi mutatók szerint, s az idő előrehaladtával lanyhuló munkáltatói érdeklődés, majd az ezer sebből vérző szociális rendszerek ellehetetlenítik az említett szépkorúságot. Nem szép.

Különösen úgy, hogy a sorolt feszültségek okán kialakuló szellemi sóhaj végül önbeteljesít; a státusz gazdátlan marad a sorozatos, fájó és méltatlan leépítések mentális folyományaként. Bocsánat, leépülések folyományaként. Bár a végeredmény mindenképp ugyanaz.

Elkerülése végett a félreértésnek: globális a jelenség, már ami a hiányt, a bölcsek hiátusát jelenti! Nem véletlen, hogy ezen éra anomáliái, látványos elértéktelenedése, ugyanakkor egyedülálló kommunikációs lehetőségei inspirálták a Global Elders, azaz a Föld Véneinek Tanácsa szervezet életre hívását (www.theelders.org), derekán az előző évtizednek. A magánötletből és tőkéből létrehozott, mégis független tanácsadói testület célja, hogy a különböző érdekek, vétók és más korlátozások strukturális nehézségeivel folytonos lépéshátrányban induló nemzetközi szervezetek munkáit hatékonyabbá tegye, felhívja a figyelmet a prioritásokra, adott esetben operatív módon járjon el. Mindezt kizárólag a tagok felhalmozott mentális értékeinek, szakismeretének és kapcsolati tőkéjének, no meg a cselekvés erejének latba vetésével... Persze, nem akárkikről van szó! A szövetség tagjai, többek között, Jimmy Carter, volt amerikai elnök, Kofi Annan, az ENSZ 2007-ben leköszönt főtitkára, és – nemrég bekövetkezett haláláig – Nelson Mandela, Dél-Afrika első színes bőrű vezetője.

A grémium szava, hatalma, hivatkozása mindösszesen a morál. A felelősség embertársaink iránt. És működik!

Hogy „csak" egy élet munkája kellett ehhez? Valóban. De szerencsés esetben ez a munka és ez az élet, ha más léptékkel is, arányaiban ott van mindenki mögött, midőn utolsó szakaszába lép egy pályafutás.

Hatalmas kincs, bázis és raktár, ráadásul olyan embertársaink birtokában, kiknek nincs félnivalójuk, csak egy, hogy lekésik az átadás-átvételt...

Pedig olybá tűnik, a lemaradók épp mi volnánk! A lesajnáló részvéttel, a rá nem érő időtlenséggel, a türelmetlen figyelmetlenséggel, hogy aztán észre se vegyük a jelet, legyen bár fényes, mint a betlehemi csillag.

Szükségünk van a művelőkre, szükség az ugar úttörőire, kik láttak már pusztaságot közelről, s tudják, mivel jár a lélek lakatlansága. Addig jó, míg tanulhatunk valamit…

Polgár Teréz Eszter

„Játékban élni”

Szalay Kristóf úgy játszsza az életet, ahogy legtöbbünk csak gyerekkorában merte. Teremtő kedvét nem fékezi se teljesítménykényszer, se megfelelni akarás. Ha azt hinnénk, a világ pofonokkal honorálja, s szemébe vágja: „légy felnőtt, hajtsd a mókuskereket!”, akkor tévedünk. Amit ő egyszer a fejébe vesz, meg is valósul: legyen az film, vagy az egyetlen létező képregény műfajú nyelvkönyv. Pedig tanári fizetésből él, s családapaként talán többet is aggódhatna, mint egy átlagos szülő; de inkább nem teszi.

Hogy jutott eszedbe képregényes nyelvkönyvet írni?

40 éves vagyok, húsz éve tanítok. Már az ELTE német szakát végezve magánórákat adtam, azután tanítottam általános és középiskolában, nyelvsuliban, nyelvi táborokban; és most tizedik éve ugyanabban a gimnáziumban vagyok német tanár. Nem jó untatni a diákot, sem beleunódni a tanárságba, ezek ellen pedig csak a humor segít. Rendszeresen használtam képregényeket, hogy a gyakran száraz tananyagot feldobjam, amit a diákok – velem együtt – nagyon szerettek. A mai 14-18 évesek kevesebb szöveget viselnek el, képi kultúrában nevelkedtek, a nyelvoktatás viszont még nem alkalmazkodott hozzájuk. Megpróbáltam olyan nyelvkönyvet találni, amiben kizárólag viccek, képregények, karikatúrák vannak. A neten több nyelven rákerestem, de hiába, ezért kénytelen voltam én megírni. A Deutsch mit Comics első kötete 2012 januárjától novemberig készült; a nyári szünetben napi 12 órában dolgoztam rajta. A kész fejezeteket rögtön teszteltem is a diákjaimon ősszel, és nagyon pozitívak voltak a visszajelzések. Még a memoritereket is szívesen tanulták belőle, mivel viccek. A legjobban annak örülök, hogy maguktól előveszik otthon a könyvet, csak hogy olvasgassák!

Nagy karikaturisták jegyzik a rajzokat.

Igen, méghozzá harmincan! 2000-ben én írtam a Kaposy Miklós szerkesztette Humorlexikonban a karikaturisták szócikkeit, így ismerhettem meg a magyarországi rajzolók krémjét. Mindenki vállalta a munkát, akit felkértem, még a 98 éves Kaján Tibor is. Három tanítványom rajzai szintén szerepelnek. A főleg egyoldalas képregényeket úgy találtam ki, hogy tartalmazzák a beszélt nyelv legfontosabb szavait, szerkezeteit, és minden sztorinak legyen csattanója, amiért érdemes végigolvasni. A rajzok pedig szerintem fantasztikusak, minden karikaturista saját stílusát dicsérik.

Miért vonz a képregény – meg tudod fogalmazni?

Az elsőt négy-ötévesen kaptam anyukámtól, a Király utca antikváriumában, majd úgy egy év múlva fedeztem fel a Ludas Matyit, benne a karikatúrákkal. Szerelem volt első látásra, ami azóta tart. Lenyűgöz a rajzok grafikai megvalósítása, másrészt elgondolkodtat a mögöttes üzenetük. Nem tudom, miért, egy vicces, színes rajz nekem meghittséget sugároz, és megnyugtat. Egyébként egy könyvespolc látványa is nyugtató – főleg, ha képregényekkel van tele, mint az én szobámban. A mai napig úgy alszom el, hogy elolvasok pár oldal humoros képregényt. Azt hiszem, fanatikus vagyok. Régen szinte mindent megvettem, hogy tejes legyen a palettám, most már csak a kedvenceimet, de mindig fedezek fel újakat. Velem a képregények szerettették meg úgy általában az olvasást, és ösztönöztek nyelvtanulásra, mert meg akartam érteni a képhez tartozó szövegeket. Ennek köszönhetem, hogy ma négy idegen nyelven – német, angol, holland, francia – olvasok. A gyűjteményem kb. 1500 karikatúrakönyvből, több ezer képregényből és vicclapból áll.

...tanári fizetésből él, s családapaként talán többet is aggódhatna, mint egy átlagos szülő; de inkább nem teszi...

A filmezés a másik szenvedélyed...

Igen, képregények mellett forgatókönyveket is régóta írok. Az első egészestés filmem egy abszurd vígjáték, a Nomen est Omen. Egyszerű ötleten alapul: felfedeztem, hogy négy névrokonom is van, ami rengeteg félreértéshez vezethet. De belegondoltam: mi lenne, ha Szabó Jánosnak hívnának, mert belőlük több mint ötezer szaladgál kis hazánkban. A film főhőse is egy Szabó János (metróvezető), aki megelégeli, hogy folyton összekeverik a névrokonaival, ezért nekilát likvidálni őket. A mindössze 70 ezer forintból készült film 2004-ben megnyerte a Budapesti Független Filmszemlét, és a legjobb főszereplőnek járó különdíjat az Országos Független Filmszemlén. Az Uránia moziban mutatták be, két buda-

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

pesti művész mozi játszotta, és úgy tudom, ez volt az első amatőr film, amely DVD-n is megjelent.

A családi élet hogy fér össze mindazzal a sok mindennel, amit csinálsz?

A filmezés kulisszatitkai szerintem a legtöbb gyereket érdeklik, úgyhogy ha forgatok, jön az egész család, és – kamera előtt vagy mögött – részt vesz a „munkában". Amikor a Nomen készült, összekötöttem a kellemeset a kellemessel: bevettem a családtagokat a filmbe. A nagyobbik fiam, Kornél akkor félévesen játszott benne, de a feleségem is kénytelen volt szerepelni. Bettivel 17 éve vagyunk együtt, rég immunis a mániáimra, de a kapcsolatunk elején is kifejezetten elnéző volt. Türelmes típus: óvodában dolgozik gyógypedagógus asszisztensként.

Kornél mit szól mai fejjel a filmhez?

Háromévesen nézte meg először, kicsit „sokkolta" a vicces, de azért véres filmgroteszk, ahol mulatságos módon, de mégiscsak kioltanak több ezer életet. Szerencsére hamar megértette, hogy ez csak játék, hiszen a filmben elhalálozó családtagok és barátok rendszeresen jártak hozzánk. Kornél most tavaszszal 12 éves lesz, a Noment és a Deust (Deus ex machina, 2006.) azóta sokszor megnézte, szinte kívülről fújja az egyes jeleneteket. Viszont mára direkt kerüli az erőszakos filmeket, valamiféle önvédelemből. Karcsival, a kisebbik fiunkkal óvatosabbak vagyunk, ő ötéves lesz, és még nem látta a Noment. Igyekszünk távol tartani az olyan képektől, amiket még nem képes feldolgozni. Kornélnál nem szűrtük ezeket eléggé.

(A karikatúra interjúalanyunkat ábrázolja.)

„A mai napig úgy alszom el, hogy elolvasok pár oldal humoros képregényt. Velem a képregények szerettették meg úgy általában az olvasást, és ösztönöztek nyelvtanulásra, mert meg akartam érteni a képhez tartozó szövegeket."

Úgy látod, hogy a véres képek negatívan hatottak a gyerekre?

Én nem hinném, hogy a filmekhez van köze, de Kornélnál második osztályos korában viselkedési zavarok jelentkeztek. Addig imádott suliba járni, de ahogy elkezdődött az osztályzás, a kezdeti motivációja semmivé foszlott. Látványosan romlott a helyzet, egyeseket kapott, nem is keveset, mert nem lett kész az órai munkája, magában beszélt, nevetgélt. Egy nap azzal jött haza, hogy az osztályfőnöke és az igazgató bekamerázta a lakásunkat, és az igazgató kutyákat öl, konkrétan csivavákat. Elkezdett abban az álomvilágban élni, amit magának teremtett, kitalált figurákkal beszélgetett hangosan, nehezen lehetett belőle kizökkenteni; ugrándozott, furcsa, repkedő kézmozdulatokat produkált. Korábban is rá tudott kattanni bizonyos témákra, ez is nagyon felerősödött. Ugyanazokat a kérdéseket tette föl, egyoldalúan kommunikált: a visszajelzésekre nem volt vevő, nem érezte, hogy pl. zavarja-e a másikat, amit mond, jó helyen mondja-e, témába vág-e stb. Jártunk vagy öt orvosnál, és mindenki más diagnózist állított fel. A tanulási képességeket vizsgáló szakértői bizottság belevette a szakvéleményébe, hogy a gyerek autista, de mivel a Vadaskert Gyermekpszichiátrián csak az ADHD-t (hiperaktivitás és figyelemzavar), illetve a „pszichés fejlődés egyéb rendellenességeit" állapították meg, a háziorvos továbbküldött a Heim Pál Gyermekkórházba. Ott megkérdeztem a doktornőt, nem lehet-e, hogy aspergeres a gyerek, aki végül maga is ezt a diagnózist adta.

Honnan tudtál egyáltalán az Asperger-szindrómáról?

Pár héttel korábban hallottam Czeizel Endre egy előadását a tehetséges emberekről; a téma kapcsán az Aspergerről is beszélt. Több tünet ráillett Kornélra. Szerencsére az autizmusnak ez az enyhe formája jól kezelhető. Ha belegondolok a mániáimba, simán elképzelhető, hogy én is kicsit aspergeres vagyok/voltam, csak anno ismeretlen volt ez a fogalom, és a régi oktatási rendszer sem tolerálta volna. Kornélt átírattuk a Vadaskerti Alapítványi Iskolába, ahol nagy örömünkre szépen javul az állapota. Figyelnek rá, jól érzi magát, és ismét vannak sikerélményei.

Nagyon aggódhattatok érte.

A feleségem, Betti sokkal inkább, mint én. Ő nem ismert engem 10-12 évesen, és nem tudja, hogy milyen gyerek voltam. Kornélban sokszor magamat látom. Szerintem, ha engem kisfiúként orvoshoz visznek, még mindig egy gumiszobában ülnék: a gyerekkori rajzaimon levágott fejek és hasonló nyalánkságok szerepeltek, a felnőttek megrökönyödésére és az én óriási elégedettségemre, hogy sikerült kiakasztanom őket. Ez az enyhe autizmus is valami családi tradíció lehet nálunk, de inkább legyünk aspergeresek, mint unalmasak. Egyébként mindkét fiam olyan, hogy nagyon rákattan arra, ami érdekli, és önmagában ezt nem is bánom. Eredményeket az élet bármely területén csak konok kitartással lehet elérni, és ebben segít némi fanatizmus.

Mi a következő célod? Képregény? Film...?

Célok mindig vannak, pedig de szeretnék nyugisan képregényeket olvasgatni! Ha a nyelvkönyvem második két kötete is kész lesz, visszatérek a filmekhez. Aztán biztosan jön majd egy újabb mánia, hobbi, gyerek, ki tudja…

HIRDETÉS

SZIMPATIKA

JANUÁRI AKCIÓ!

Az akció 2014. január 1-től 31-ig, illetve a készlet erejéig tart. Áraink maximált akciós árak.

Sinupret bevont tabletta
50 db

MOST CSAK **1 695 Ft**
34 Ft/db

Az orrmelléküregek és a légutak heveny és idült gyulladásainak kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Tantum Verde menta 3 mg szopogató tabletta
20 db

MOST CSAK **1 280 Ft**
64 Ft/db

A torok, száj és fogíny gyulladásos tüneteinek kezelésére, szájfertőtlenítésre alkalmas gyulladásgátló és fájdalomcsillapító hatású készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

Cetebe 500 mg retard kemény kapszula
120 db

MOST MÉG OLCSÓBB **3 485 Ft**
29 Ft/db

C-vitamin-hiányos állapotok megelőzésére és kezelésére. Nagy dózisú C-vitamin, hosszan tartó hatással.
Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Csepp Extra belsőleges oldatos cseppek
30 ml

MOST CSAK **1 195 Ft**
39,8 Ft/ml

Az immunrendszer működésének, a szervezet ellenálló képességének támogatására
Vény nélkül kapható gyógyszer

Mucopront 375 mg kemény kapszula
20 db

MOST CSAK **960 Ft**
48 Ft/db

Hurutos köhögés esetén megkönnyíti a hörgőváladék felköhögését és kiürülését
Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Dolo 25 mg bevont tabletta
20 db

MOST CSAK **1 345 Ft**
67,3 Ft/db

Diklofenáktartalmú gyulladásgátló, fájdalomcsillapító és lázcsillapító hatású készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

Nicorette Icy White gum 4 mg gyógyszeres rágógumi
30 db

MOST CSAK **1 450 Ft**
48,3 Ft/db

A dohányzásról való leszokást elősegítő gyógyszer, csökkenti az elvonás tüneteit
Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres C-vitamin 50 mg tabletta
120 db

MOST CSAK **675 Ft**
5,6 Ft/db

C-vitamin-hiány (skorbut, Möller–Barlow-betegség) kezelésére
Étrend-kiegészítő készítmény

Sinex Wick eukaliptusz 0,5 mg/ml oldatos orrspray
15 ml

MOST CSAK **1 415 Ft**
94,3 Ft/ml

Megfázással vagy orrmelléküreg-gyulladással járó orrdugulás rövid távú, tüneti kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Emulgel 1% gél
100 g

MOST CSAK **1 890 Ft**
19 Ft/g

Az ízületek és izmok fájdalommal járó elváltozásai esetén enyhíti a fájdalmat és csökkenti a gyulladást
Vény nélkül kapható gyógyszer

Coldrex MaxGrip mentol és erdei gyümölcs ízű por belsőleges oldathoz
10 db

MOST CSAK **1 670 Ft**
167 Ft/db

Megfázás és influenza tüneteinek rövid távú enyhítésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Multilac Pharmavit kapszula
10 db

MOST CSAK **1 625 Ft**
162,5 Ft/db

Szimbiotikus készítmény a normál bélflóra fenntartásához
Étrend-kiegészítő készítmény

Ambroxol-Teva 3 mg/ml szirup
100 ml

MOST CSAK **865 Ft**
8,7 Ft/ml

Sűrű nyáktermeléssel járó légúti betegségek kiegészítő kezelésére alkalmas köptető hatású gyógyszer
Vény nélkül kapható gyógyszer

Zovirax ajakherpesz krém
2 g

MOST CSAK **1 220 Ft**

A száj és arc területén jelentkező herpesz-fertőzés helyi kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Bánó-féle fokhagyma - galagonya - fagyöngy kapszula
100 db

MOST CSAK **2 670 Ft**
26,7 Ft/db

Érelmeszesedés megelőzésére, a vér koleszterinszintjének csökkentésére, magas vérnyomás és szívpanaszok kezelésére
Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény

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

Vág Bernadett

A fiú

Megint egy új év, sóhajtotta Júlia a kirakatok karácsonyról ott maradt fényeit bámulva. Nem volt emiatt se szomorú, se boldog, egyszerűen csak felsóhajtott, mint minden januárban. Az élet már csak ilyen, legyintett, hogy telik…

Szép év volt a tavalyi, Lola elkezdte a harmadik osztályt, és mennyi ötöst hord haza, a férjét kinevezték, végre kicsit fellélegezhetnek. Jó kis év volt, mondogatta, de valami mégsem engedte egészen örülni. Valami ott feszült benne, mint egy apró szilánk.

Amikor a férjével megtalálták egymást, évekig csak a leendő életüket tervezgették. Hogy kell majd egy kertes ház, nagy utazások a világ körül, családi autó, nyaraló, meg egy baba. Egyiküknek sem volt testvére, így aztán valahogy ők sem akartak többet, csak egyetlen gyereket. Hamar várandós lett. Mindig azt mondogatta, mindegy, mi lesz, a fő, hogy egészséges legyen. Pedig titokban fiút remélt, egy kis vasgyúrót, aki majd a tenyerén hordozza, ha felnő. Akinek majd dugipénzt rejt a zsebébe, hogy elhívhassa a lányokat fagyizni. Aztán világra jött a kislánya. Amikor először a kezébe adták, alig látta a könnyeitől. Laurának nevezték el, de mindenki csak Lolának hívja.

Akkor is január volt, amikor pár éve Lola kórházba került, rutinműtét, már másnap virgonckodott. De a másik kórteremben volt egy kisfiú, kétéves. Kis kövér kezéből tű lógott ki, belegabalyodott az infúziós zsinórba, ahogy folyton felállt a rácsos ágyban, hogy kilásson a folyosóra. De nem látogatta senki.

– Jó gyerek, sose sír – mondták a nővérek –, tudja, hogy nincs értelme. Az állami gondozottak nem szoktak sírni.

Júlia mindennap odaült az ágya mellé, és mesét olvasott neki. Egy plüsskutyát is vett, hogy legyen, aki éjjel is vigyáz rá. Egy nap megmutatta a fiút a férjének, büszkén, boldogan, mintha köze lenne hozzá. Napokig nem tudott aludni. Fogadjuk örökbe, könyörgött. Titokban kinyomozta a gyerek adatait, utánajárt, mi lenne a módja, de hiába, mert kiderült, nem örökbe adható.

– Annyira akarsz egy fiút? – kérdezgette a férje néha, ha Júlia megbámult egy kiskölyköt. – Hát nem vagyunk elég boldogok hármasban?

Aztán vagy százszor átbeszélték a dolgot, és megegyeztek újra meg újra, hogy elég lesz ez az egy gyerek, ezt se olcsó mulatság tisztességesen felnevelni. Múltak sorra a telek, egyik jó év a másik után, szép, elégedett élet, egészség, család, boldogság. Lola sok örömöt szerez, a karrier is szépen ível felfelé, aztán a régi nagy álmokat is ideje lenne már valóra váltani.

Csendes csodák

Ne várd, hogy a föld
meghasadjon
És tűz nyelje el Sodomát.
A mindennap kicsiny csodái
Nagyobb és titkosabb csodák.

Tedd a kezedet a szívedre
Hallgasd, figyeld, hogy mit
dobog,
Ez a finom kis kalapálás
Nem a legcsodásabb dolog?

Nézz a sötétkék végtelenbe,
Nézd a kis ezüstpontokat:
Nem csoda-e, hogy árva
lelked
Feléjük szárnyat bontogat?

Nézd, árnyékod hogy fut
előled,
Hogy nő, hogy törpül el veled.
Nem csoda ez? - s hogy
tükröződni
Látod a vízben az eget?

Ne várj nagy dolgot életedbe,
Kis hópelyhek az örömök,
Szitáló, halk szirom-csodák.
Rajtuk át Isten szól: jövök.

Reményik Sándor

És tavaly ősszel, mintha a szép életük addig árnyékban telt volna, felragyogott a nap. Nem tervezték, nem számoltak vele, csak megtörtént. Júlia alig bírta kivárni a buszt, legszívesebben gyalog rohant volna hazáig a rendelőből, hogy minél hamarabb elmondhassa férjének a hírt: lesz egy fiuk.

– Honnan veszed, hogy fiú, hisz csak párhetes! – ölelte a férje. Alig kapott levegőt, úgy szorította.

Onnantól le sem vette a hasáról a kezét. Nagy lesz és erős, mindenhez ért majd, megjavítja a konvektort, megmenti a világot. A fia. Olyan boldogság ömlött szét benne, amilyet már nem is képes nyugodtan elviselni az ember, mert folyton rettegnie kell, hogy elillan.

Néhány hete történt, nem sokkal karácsony előtt. Arra ébredt, hogy vérzik. A férje bevitte a kórházba, megnézték ultrahanggal. Az orvos a fejét ingatta. Faggatták az okokról, mi lehetett a baj, de nem volt semmi különös magyarázat: az első három hónapban gyakori, hogy elhal a magzat. Statisztikákra hivatkozott. Beletörődtek.

Megint itt egy január, sóhajtott Júlia, ahogy a fényektől vibráló utcán bandukolt hazafelé. Jó kis év lesz ez is, szépen alakul az életük. Lolát megdicsérte a zongoratanár, a férje nagyobb irodát kapott. Kedves, kellemes, nyugodt év lesz, győzködte magát. Bekanyarodott a mellékutcába, ahogy mindennap. A sarki templomban megkondult a harang. Még sose járt odabent.

A mise még nem kezdődött el, épphogy gyülekezni kezdtek az emberek. Csend volt, monumentális, balzsamos csend. Megbújt a padsorok mögött, és csak volt. Engedte, hogy a sok terv, cél és siker mind lehulljon róla, eltűnjön a sok beteljesült és várakozó álom, a villogó reklámfények, a kérdések, a vádak. Gondolt egyet, és előremerészkedett az első padsorig. Ott megállt. A lágy fényekkel megvilágított oltár mellett megpillantotta a kis jászolt.

Új január, új kezdet. Mennyi titok, mennyi lehetőség, mennyi varázs! Megint egy új év, mondogatta izgatott örömmel, mint egy fohászt.

HIRDETÉS

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Szonda Györgyi

Adjon az Isten...

Az új év első napjaiban mindig van idő egy kicsit elgondolkodni – még tart a szünet a gyerekeknek, de már lezajlott az ünnepi felfokozott hangulat, nyugalmas pár nap ez, amikor lehet terveket szőni, fogadalmakat tenni, vagy csak elképzelni az előttünk álló tizenkét hónap eseményeit. Első körben persze a családot, a gyerekeket érintő feladatokat, vállalásokat, változásokat gondolja át az ember lánya, és tekintve hat gyermekünket, ez már épp elég.

Már januárban lesz izgalom, hiszen Gergő felvételizik hatosztályos gimnáziumba, és szíve szerint Bori iskolájába járna, ahova nem könnyű bekerülni, lévén az ország egyik legjobb gimije. Nem lesz könnyű kitalálni, mely intézményeket és milyen sorrendben jelöljünk, hogy a lehető legjobb helyre járhasson szeptembertől.

Következő nagy feladat Dávid fiam beiskolázása lesz, mert bármilyen hihetetlen számomra, de első osztályos nagyfiú lesz ő is ősszel. Ismét mehetünk nyílt napokra, felvételi meghallgatásokra, és kereshetjük azt a tanító nénit, akit az én kisfiam mellé rendelt a sors. Szerencsére az óvónénik és a dadus „családban marad”, hiszen Réka kiscsoportos ovisként megy majd a jól ismert (és szerintem az ország egyik legjobb) halacska csoportjába. A három másik gyermekünk élete talán nem változik ilyen mértékben (remélem), és szépen folytatja Bence és Ádám a felső tagozaton a pontszerző jó jegyek gyűjtését, illetve Bori is megbirkózik a tanulás-színjátszás-tánc-szerelem-nyelvvizsga ötvözettel.

Ami a munkával kapcsolatos terveimet illeti, sokat várok ettől az évtől, hiszen legkisebb gyermekünk is betöltötte a hároméves kort, és bár hat gyerkőc mellől nem tudok visszaállni a kórházi munkarendbe, de minél több gyermeket váró párnak és kisgyermekes családnak szeretnék a segítségére lenni hivatásszerűen és önkéntes munkával is. Visszahozzuk az életünkbe a néptáncos múltunkat is, a kisgyermekek zenére-táncra nevelő előadásainkat, mert decemberben meghívtak néhány iskolába és óvodába, ahol nagyon nagy élmény volt látni a csillogó tekinteteket és azt, hogy mennyire értékelik a gyerekek a népzenét, a népdalt, a táncot, a verset, a játékot.

Évekig tanítottunk mindketten drága férjemmel, és be kell vallanom, hogy hiányzott az érzés, ahogy a figyelő gyerekszemek várnak tőlem valamit, és jólesett, hogy nem „csak” a saját gyerekeimnek tetszik, amit csinálunk.

Természetesen az ábrándozásra is kell pár percet szentelni az új évi estéken, így fordulhatott elő velem, hogy félálomban lakásbővítő építkezést, saját kertet és (nagyon titkosan) fehérruhás templomi esküvőt véltem látni, hiszen tizenévvel ezelőtt az anyakönyvvezető előtt megígértük magunknak, hogy egyszer lesz egy „igazi esküvőnk” is – talán most jött el az ideje...

Küttel Dávid

Áldást, békességet!

Sajnos a címben leírt szavakat ma már ritkán használjuk, pedig a szürke hétköznapokban nem egyszer jól jönne egy kis áldás, és egy picit több békesség. Ráadásul elhatároztuk, hogy idén keresztény keretek között is hitelesítjük házasságunkat, ami áldás nélkül nem megy. A békességet pedig tiszta szívemből kívánom mindenkinek, mert úgy érzem, erre tényleg szükségünk lesz az új esztendőben!

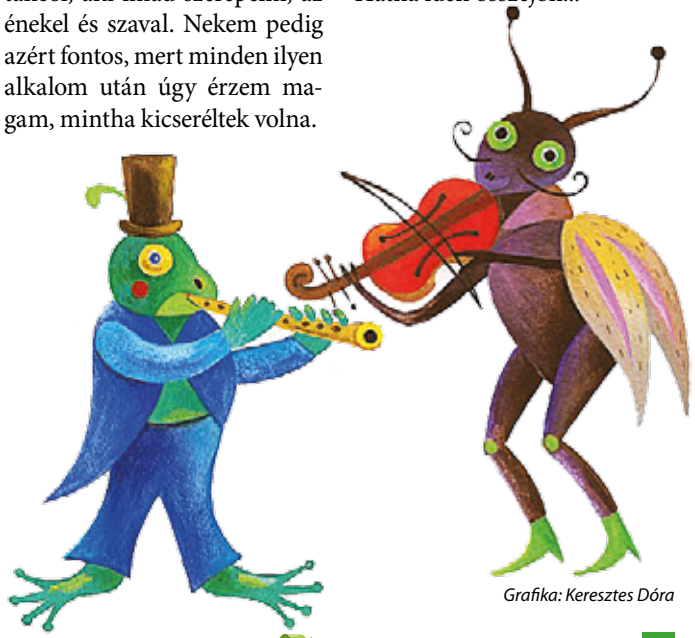
Itt állok apaként, igazgatóként, zenészként, és próbálok minden jót kívánni a családomnak, barátaimnak, a közönségnek, és Önöknek! Nagyon nehéz, mivel az eddigi tapasztalataim szerint semmivel nem lesz jobb ez az év, mint az előző volt. Egy fővárosi kisvállalkozás vezetőjeként azt látom, hogy minden évben többet kell dolgozni és ugyanannyi a fizetésünk. Szülőként, amit látok a közoktatásban, az egyre kiábrándítóbb, zenészként pedig keresem a közönséget, aki még hall, lát, olvas, befogad... Közhelyek, de ez van.

Ami biztatást kaptam decemberben, az viszont nagyon fontos! A gyerekek! Én néptáncpedagógusként kezdtem a munkám, és több mint 12 évig a Bihari Művészeti Iskolában dolgoztam. A gyerekeim számának növekedésével fordított arányban alakult a pedagógiai munkám. Nagyon nehéz volt ezt kimondani, de a saját gyerekeim szempontjából átmenetileg megérte. Idén télen viszont újra bemerészkedtem a gyerekek közé, de most „sima” iskolák alsó tagozatába, ahol nemcsak tánctanárként, hanem zenészként is próbáltam adni a srácoknak valami plusz dolgot. Barátaimmal és megannyi hangszerrel tettük ezt, azzal a céllal, hogy zenéljünk, táncoljunk, szavaljunk, EGYÜTT. Minden héten vállaltam 3 órát, és a hatás leírhatatlan! Aki visszahúzódó, az beszáll a zenekarba, aki szeret ugrálni, az táncol, aki imád szerepelni, az énekel és szaval. Nekem pedig azért fontos, mert minden ilyen alkalom után úgy érzem magam, mintha kicseréltek volna.

Fogadalom:

- Továbbra sem dohányzom!
- Minden hónapban négy alkalommal elmegyek sulikba muzsikálni!
- Idén valóban elveszem gyermekeim anyját feleségül! – már ha találok papot, tiszteletest, pópát vagy valakit, aki szentesíti azt a szövetséget, ami köztem és a feleségem között van, hat gyerek és még több év „vadházasság” után.

Minden gyereknek rajzolásban, zenében, táncban és versekben gazdag új esztendőt kívánok, a felnőtteknek békességet, magunknak pedig kitartást és a fent említett „áldást”! Hátha idén összejön...



Grafika: Keresztes Dóra

Sallai Ervin

Kollektív fogadalom

Címzett:
Hrabák Tibor vezérigazgató – Helyőszentpakonyi Békazsigerelő Zrt.,
valamint Francois Perrin CEO – Société Frog Francais

Tisztelt Vezetőség!

Mint Önök is tudják, békazsigerelő üzemünk dolgozói között az egészséges életmód iránti hajlandóság jelentősen visszaesett. Ezt mi sem mutatja jobban, mint hogy a dolgozók a rekreációs szoba pingpongasztalából raktak tüzet a legutóbbi halászléfőzéskor. Az elvégzett egészségügyi felmérés szerint az alkalmazottak összsúlya az elmúlt években változatlan maradt, annak ellenére, hogy a válság hatására 20%-os létszámleépítésre kényszerültünk. Mindezeket figyelembe véve az alábbi fizikalitást és közérzetet javító intézkedéseket vezetjük be idén – amolyan kollektív újévi fogadalomként.

A liftek melletti lépcsők használatát rendeletben megtiltjuk, és ezt falragaszokkal kommunikáljuk az üzem dolgozói felé. Bízunk alkalmazottaink hagyományos szabályszegő magatartásában, és a lázadó magyar virtusban. Pszichológiai előrejelzéseink szerint az intézkedés mintegy 87%-os gyaloglásnövekedést indukálhat az említett lépcsőházakban.

A kantint, a dohányzásra kijelölt helyet és a mellékhelyiségeket egy képzeletbeli egyenlő oldalú háromszög csúcsain helyezzük el az üzem legtávolabbi sarkaiban, így a reggeli kávé–cigi–nagydolog hármas teljesítése minden egyes dolgozónknál észrevétlenül 800 méter futást eredményez. Középvezetői szinten – ismerve a napi cigiszünetek számát – ez a táv elérheti a félmaratont is.

Harminc centiméterrel megemelünk minden fénymásoló gépet, így amikor a titkárság dolgozói a feneküket fénymásolják, akaratlanul is tricepszerősítő tolódzkodásokat hajtanak végre.

Az új év során különös hangsúlyt fektetünk arra, hogy a leggyakrabban eltulajdonított tárgyak tömegét megnöveljük, így a kollégák lopás közben súlyt emelve erősödnek. Természetesen munkavédelmi videókon megmutatjuk az állománynak, hogyan lopjanak egyenes derékkal, elkerülve az esetleges gerincbántalmakat. Amennyiben ez a tömegnövelési ötlet eredményesnek bizonyul, természetesen kibővítjük a hatásmechanizmus körét, és a környékbeli bisztrókkal szerződést kötünk, hogy ők is nehezebb korsókban árulják a sört. Így gondoskodunk arról, hogy munkásaink sörözés közben bicepsz- és vállizom-erősítő gyakorlatokat végezzenek.

Idén is folytatjuk tavalyi kiváló kezdeményezésünket, miszerint a 18:00 órás blokkoláshoz időzítettük kissé eltolva a buszindulást. Büszkék vagyunk rá, hogy minden dolgozónk képes a porta és a buszmegálló közötti 100 méteres távot 9,3 másodpercen belül lefutni, ami 0,39 másodperccel jobb Usain Bolt aktuális világrekordjánál. A jelenlegi pályacsúcsot Günterné Friedrich Fanni részmunkaidős nyugdíjasunk tartja, aki gurulós szatyorral és három kiló fagyasztott pacallal 8 másodpercen belül nem csak elérte a buszt, de felmutatta igazolványát a sofőrnek, és elfoglalta a forgó mögötti legnagyobb lábrészt nyújtó dupla ülést.

Nem feledkeztünk meg természetesen a vezetőség átmozgatásáról sem. Elfoglalt menedzsereinknél viszonylag nehéz elérni, hogy önszántukból sportoljanak, ezért úgy döntöttünk: az lesz a legcélravezetőbb, ha a bejárattól legtávolabb eső parkolóhelyekre mozgássérültparkolójelet festünk. Kísérletünk bevált. Menedzsereink reflexből a rokkantparkolókba álltak kocsijukkal, így jóval többet gyalogolnak, mint ha a rendszámukkal kijelölt helyre parkolnának.

Reméljük, intézkedéseink az új évben a munkatársak egészségét szolgálják, és sikerül az éves szűrővizsgálaton elérni, hogy a kollégák koleszterinszintje legalább részben alacsonyabb legyen a halálos érték háromszorosánál.

Üdvözlettel: Lehoczky Attila
HR osztályvezető

Ui.: A levelet a szokásosnál 2 ponttal kisebb karakterekkel írtam, hogy az Önök szemmozgató izmait sporttevékenységre bírjuk. Erőt-egészséget! Sikertől duzzadó békazsigereket!

Grafika: Hegedűs Márton

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Kalmár Lalita

Vigyázat, csúszik!

A hideg hónapokban ízületeink, izmaink óriási terhelésnek vannak kitéve. Sokan azonban ilyenkor sem hagynak fel a szabadtéri edzésekkel, nem is beszélve a téli sportok szerelmeseiről. A lehetséges sérülésekről, azok kezeléséről, illetve megelőzéséről **dr. Boldizsár Csabát, a jászberényi Mérleg Patika gyógyszerészét** kérdeztük.

Dr. Boldizsár Csaba

Milyen veszélyekkel kell számolniuk a sportolni vágyóknak? Melyek a leggyakoribb sérülések?

A sí- és sportbalesetek visszatérő okai a felkészületlenség, a figyelmetlenség, illetve a bemelegítés hiánya. Izomzatunk, ízületeink és ínszalagjaink alapos átmozgatásával nagymértékben csökkenthetjük az egy-egy rossz mozdulat következtében kialakuló kisebb fokú sérülések veszélyét.

A leggyakoribb balesetek közé tartozik a térd, a boka, a könyök, a kéz és a vállöv sérülése. A térdízületi porc sérülése tipikus síbalesetnek számít, amely éles fájdalommal jár, és gyógyítása leggyakrabban artroszkópos műtéti eljárást igényel. Ugyanez jellemző a szakadt ínszalagokra is. Az ilyen típusú balesetekből való felépülés több hónapig, súlyosabb esetben akár egy évig is elhúzódhat. A felső és az alsó végtagok esetében előfordulhat az adott testrész rándulása, ficama, törése. Rándulás esetén a két csontvég kimozdul ugyan, de magától visszamegy a helyére. Ficam esetén a kimozdult csontvégek nem kerülnek a helyükre. Gyakori még a fej- és nyaksérülés, amely egyes esetekben agyrázkódáshoz is vezethet.

Milyen természetes gyógymódok léteznek, melyek segítenek felkészíteni ízületeinket a hidegre?

Vérpezsdítőként alkalmazhatunk néhány, gyógynövényt tartalmazó kenőcsöt, amelyek nemcsak bemelegítésre, hanem a már megtörtént sérülés gyógyulási folyamatában is hasznosak. Számos, a népi gyógyászatban már régóta használt krém vény nélkül megvásárolható a patikákban. Ilyen például a feketenadálytő, amely segíti a zúzódások, ficamok, rándulások gyógyulását. Szintén közismert az árnikakrém, melynek fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatása van, míg a rozmaringtartalmú krémek gyulladásgátló és izomgörcsoldó erővel bírnak. A sportkrémek közül sok tartalmaz kapszaicint (csilipaprika kivonata), amely melegítő hatása révén vérbőséget okoz, ezáltal fokozza a szövetek vérellátását. Mozgás előtt, illetve után ajánlott valamilyen magnéziumtartalmú készítmény fogyasztása – így védhetjük izmainkat a fokozott terheléstől.

Ha már megtörtént a baj, mikor kell orvoshoz fordulnunk?

Nagy fájdalom, illetve nagyobb mértékű duzzanattal járó ízületi sérülés esetén, valamint ha a fájdalom egy másik testrészre is kisugárzik. Ugyanígy, ha nem tudjuk mozgatni a fájó testrészt, vagy ha bizsergést, zsibbadást érzünk a sérült területen, mindig keressünk fel egy szakembert.

Mely tünetek adhatnak okot komoly aggodalomra?

Az előzőekben felsorolt szimptómák mindegyike komoly problémára utal. Fontos megemlíteni, hogy a sérült testrész megkésett kezelése jócskán csökkenti a gyógyulás esélyét, hiszen az orvos által javasolt terápiát így csak később tudjuk elkezdeni. Ezért minél előbb javasolt a megfelelő szakember felkeresése.

Milyen otthoni gyógymódokat alkalmazhatunk?

Abban az esetben, ha a sérülés mértéke nem olyan, hogy orvoshoz kelljen fordulni, akkor az alábbi teendőink vannak:

A sérült végtag felpolcolása, nyugalomba helyezése, jegelése. Kézsérülés esetén a kar felkötése. A felpolcolásnál figyelni kell arra, hogy a sérült testrész a szívnél magasabbra kerüljön, ezáltal a fokozott véráramlás biztosítható. Továbbá a felpolcolás javítja a vénás keringést, csökkenti a bevérzés, ödémaduzzanat mértékét, így gyorsítja a bevérzés felszívódását. Az ödéma gyorsabb lehúzására alkalmasok a heparintartalmú krémek.

Jegeléshez legjobb a gyógyszertárban kapható különböző méretű jégzselé, mert ez kásaszerűen fagy meg, így jól rá lehet formázni a sérült, gyulladt testrészre. Nagyon fontos, hogy a jégzselét mindig tekerjük valamilyen ruhadarabba, ne közvetlenül rakjuk a bőrre, mert fagyásos sérülést okozhat. A jegelést egy-egy alkalommal kb. 10-12 percig alkalmazzuk, majd vegyük le 20-30 percre, és ezt ismételjük meg többször. Ezután a beteg területet fáslival vagy rugalmas pólyával kössük át, ügyelve arra, hogy a kötés ne legyen túl szoros, mert az akadályozza a szabad véráramlást.

Sportsérülések – rándulások, zúzódások, húzódások – kapcsán a hideg gyors alkalmazásával elkerülhető a duzzanat kialakulása és az ízületi folyadék felszaporodása is, ezzel együtt a fájdalom mértéke is csökkenthető.

A mindennapokban hogyan védekezhetünk a hideg ellen?

Mindenekelőtt nagyon fontos a réteges öltözködés, az izmaink, ízületeink melegen tartása, az azonban tévhit, hogy hidegben nem lehet futni, illetve sportolni. A hideg levegőn végzett testmozgás különösen jó hatással van ereinkre, mivel az alacsony hőmérséklet a vénák összehúzódását eredményezi, és ez jót tesz a vénáknak.

A téli sportolást illetően nem feltétlenül kell kizárólag a síelésben gondolkodni, egy reggeli kocogás is megtornáztatja az izmokat, és erősíti az ereket. Minden egyes lépés során munkára késztetjük az izmokat, s így a vér a lábujjból is gyorsan eljut a szervezet felsőbb részeibe. Nyáron, a strandon nagyon sok megdagadt bokát, vádlit, valamint visszeres lábat lehet látni. A nagy melegben kitágulnak a vénák, és ezzel együtt a visszeres panaszok száma is megnő. A téli hideg azonban enyhíti ezeket a tüneteket. Nem utolsósorban, alacsony hőmérséklet mellett a legtöbb vírus életképtelen, ezért egy nagy séta ilyenkor a legjobb betegségmegelőzésnek is mondható.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Draveczki-Ury Ádám

Otthon sem vesz élytelen

Véget értek az ünnepek, amikor mindig több háztartási baleset történik, mint az év többi szakában, de ennek azonban elsősorban annyi az oka, hogy az év utolsó napjaiban többet vagyunk otthon. **Dr. Schendl Roland ortopéd-traumatológus szakorvos,** a győri Petz Aladár Megyei Oktató Kórház baleseti sebészetének munkatársának elmondása szerint a szakembereknek egész évben bőségesen akad dolguk – köztük olyan esetekkel is, amelyeket egy kis odafigyeléssel el lehetne kerülni.

Melyek a leggyakoribb háztartási balesetek, amelyekkel egy orvos találkozik a baleseti sebészeten?

Legtöbbször vágott sérülésekkel találkozunk: a legtipikusabb eset, amikor valaki hússzeletelés közben késsel vágja meg magát, netán mosogatás közben eltörik egy pohár, és az üvegszilánk sérülést okoz. Ezek a sérülések többnyire nem súlyosak, a döntő többségük egyszerű ragasztással, varrattal kezelhető. Viszont elég gyakran előfordul az is, hogy a sérülés eléri az ujj éridegképletét, ilyenkor pedig műtétre van szükség, mivel vagy kiesik az ujj egyik felén a tapintásérzékelés, vagy kellemetlen, hangyamászás-szerű bizsergést érez, aki megsérült. Egyébként nemcsak késsel vagy törött üveggel szokták sokan elvágni magukat, hanem konzervdobozokkal is, amelyek iszonyatosan élesek, tehát nem árt fokozott óvatossággal kinyitni őket.

Ki a tipikus „háztartási sérült”?

Elsősorban nőkről beszélünk, amennyiben főzéssel, takarítással kapcsolatos balesetekről van szó, a háztáji, ház körüli sérülések viszont inkább férfiakat sújtanak. Előbbire jellemző példa, amikor valaki leesik a székről vagy a létráról – netán valami nem rendeltetésszerűen összerakott szerkezetről, így az asztalra pakolt székről próbálja meg elérni mondjuk a függönyt, különböző akrobatamutatványok útján. De felmosás közben is sokan el szoktak csúszni. A férfiak háztáji sérülései is rendszerint kézsérülések: fahasogatásnál, fúrás-faragás közben elvágják, megsértik az ujjukat, például. Az idős emberek pedig leggyakrabban elesnek a küszöbben, a szőnyegben, aminek általában csukló- vagy combnyaktörés a vége. Utóbbi köztudottan roppant kockázatos lehet egy bizonyos kor fölött, hiszen a csontritkulás, csontvesztés miatt fokozottan veszélyeztetettek az öregebbek. Nőknél ez a kor nagy vonalakban a menstruációs ciklusuk befejeződésekor, de általában ötvenöt év fölött, férfiaknál pedig kicsit később, hatvan-hatvanöt év fölött érkezik el. Ilyenkor akár banális mozdulatokból is csonttörés származhat. Ezért is kiemelten fontos, hogy az idősek otthonából eltávolítsuk a felesleges küszöböket, csúszásmentes szőnyegeket helyezzünk el a szobákban, és így tovább.

Gondolom, a gyerekek is elsősorban különböző esésekkel kerülnek be a kórházba.

A mozgást megkezdő, kúszómászó gyerekek, illetve az épp járni tanuló korosztály a legveszélyeztetettebb az otthoni környezetben, ők valóban nagyon gyakran elesnek.

És akkor eszerint nem igaz az a közvélekedés sem, amely szerint egy gyerek nem tud igazán nagyot esni?

Inkább úgy mondanám: nem feltétlenül igaz. Gyakran mondjuk a gyerekekre, hogy gumiból vannak, és ez az esetek többségében tényleg így is tűnhet: nehezebben törik a csontjuk, mint a felnőtteknek, ha viszont megtörténik a baj, nagyon gondos kezelést igényel az eset, mert a gyerekek törései máshogy is gyógyulnak. Gondos mérlegelést igényel a műtéti vagy konzervatív kezelés elvégzése, ugyanis tengelyeltérés jöhet létre, amely nemcsak a végtag torzulásához, de funkcióvesztéshez is vezethet. Kisbabáknál pedig ritkán ugyan, de előfordul koponyatörés, ha leesnek valahonnan. Éppen ezért nem árt elvinni röntgenre a kicsit, ha ilyen baleset történik. Ugyanakkor létezik még egy kritikus életszakasz, ami nagyjából háromtól kilencéves korig tart: ezek azok az évek, amikor a gyerekek mindent kipróbálnak, ellenben nincs veszélyérzetük, és nem is figyelnek oda kellően mindenre. Vágások, égések, szúrások, mérgezések – ilyenkor tényleg minden előfordul. A háztartási mérgezések például szinte csak erre a korosztályra jellemzőek: amikor a gyerek megtalálja a hipót vagy rálel valami más vegyszerre, és beleiszik. Felnőttek ilyesmit már tényleg szinte kizárólag csak öngyilkossági szándékkal tesznek.

Mennyire gyakoriak az otthoni égési sérülések?

Eléggé, de ezek többnyire felszínes, könnyű sérülések: kifröcscsen a forró víz, a forró olaj, és hasonlók. Kilencven százalékban ilyenkor nincs szükség külön osztályos felvételre, ambulánsan is kezelhető, egy-két hét alatt gyógyuló esetekről van szó.

Halálos vagy maradandó károsodással járó háztartási balesetek mennyire fordulnak elő?

Szerencsére nagyon ritkán, és ezek is extrém esetek, amikor például valaki a függöny magasságából szó szerint a fejére esik. De még egyébként ilyenkor is előfordul, hogy megússza az áldozat. Például emlékszem egy esetre, amikor az illető a függöny felrakása közben kizuhant a másodikról, méghozzá az ablakon keresztül. Többszörös töréseket szenvedett, de nagyon szerencsésen esett, így ma is köszöni szépen, él és virul. Ami a súlyosabb károsodásokat illeti, ezek elsősorban a sérülések elbagatellizálásából, emberi hanyagságból fakadnak, amikor valaki megszúrja vagy elvágja magát, de nem jön be a kórházba, hogy ellássák a sérülését, hanem hagyja, hogy kialakuljon valamilyen fertőzéses szövődmény.

Gyakran találkozik olyan esetekkel, amelyek kizárólag az emberi butaság következményei?

Úgy öt-tíz százalékra tenném az ilyen esetek számát. Elsőként most az jutott eszembe, amikor a nagypapa láncfűrésszel ágat vágott, a nagymama pedig tartotta neki – pont úgy, hogy utána őt is vágta volna tovább az eszköz… Szerencsére a néni felületes bőrsérüléseken túl nem szenvedett további károsodásokat, így – mivel nem esett baja – nem is tagadom, hogy ezt az esetet bizony mi sem bírtuk ki nevetés nélkül. A balesetek többsége azonban olyan, ami istenigazából elkerülhetetlen: biztos, hogy előbb-utóbb mindenki megvágja, megszúrja magát, mert éppen figyelmetlen, vagy váratlanul megszalad a kés, és így tovább. Ezeket a helyzeteket nem igazán lehet kivédeni. Persze mondhatok olyanokat, hogy ha nem főzünk, akkor majd nem vágjuk el a kezünket, és ha mosogatógépben mosogatunk, akkor nem törik el a pohár sem az ujjaink között, de ezzel nem segítek túl sokat senkinek. Így inkább arra kell figyelni, hogy ha bekövetkezik a baj, korrekt ellátásban részesüljön a sérült. Egy felületes vágott sérülés nem okoz nagy kellemetlenségeket, gyorsan begyógyul. Ha viszont hagyjuk, hogy elfertőződjön, hetekbe telhet, mire rendbejön.

Létezik még egy kritikus életszakasz, amikor a gyerekek mindent kipróbálnak

Csímár Kamilla

Arcüreg és vidéke

Mi is az orrmelléküreg-gyulladás, hogyan ismerhetjük fel, és milyen kezelés javallott? Erről kérdeztük **dr. Fent Zoltán** fül-orr-gégészt, a Semmelweis Egyetem adjunktusát.

Dr. Fent Zoltán

Mitől alakulhat ki az arcüreg-gyulladás?

Egyik tipikus ok lehet egy rossz fog a felső állkapocsban. Ennek az a jellegzetessége, hogy mindig féloldali, és általában bűzös orrváladékozással jár. Amennyiben ez okozza a gyulladást, a probléma megoldása megoszlik a fogorvos és a fül-orr-gégész között: kezelni kell a beteg fogat, és meg kell szüntetni az általa előidézett tüneteket.

A melléküreg-, illetve arcüreg-gyulladásokat tekintve azonban sokkal inkább jellemző, hogy valamilyen felső légúti fertőzés részeként jelennek meg, amit cseppfertőzéssel terjedő vírusok, baktériumok okoznak. Az akut melléküreg-gyulladások döntő többsége vírusos eredetű, de előfordulhat bakteriális felülfertőződés okozta gyulladás is.

Mi a kezelés menete?

Vírusos megbetegedés esetében nem alkalmazunk antibiotikumot, tehát ha valakinek olyan akut melléküreg-gyulladása van, amit nem gennykeltő kórokozók okoznak, és nem is fogászati eredetű, akkor a betegség tüneti terápiára gyógyul.

Orrcsepp, orrspray, melegítés, esetleg váladékoldók használata, és mint általában minden meghűléses kórképnél, a C-vitamin, illetve a D-vitamin szedése javallott, de a vitaminok szedése nem csak akkor ajánlott, amikor már baj van, hiszen a megelőzésben is nagy szerepet játszanak.

Milyen tünetekről ismerhető fel az arc- és melléküreg-gyulladás?

Az akut melléküreg-gyulladás tünetei az orrdugulás, kezdetben vizes orrfolyás, jellemző a fájdalomérzet az arc és a homlok tájékán – attól függően, melyik melléküreg érintett leginkább –, valamint a hőemelkedés, illetve a láz.

Gyermekeknél mire kell odafigyelni?

A gyakorló szülők tisztában vannak azzal, hogy létezik a gyermekek életében egy olyan korszak (3–6 év), amikor szinte állandó az orrfolyás. Ez majdhogynem normálisnak nevezhető, ha ehhez azonban már hőemelkedés vagy láz is társul, abban az esetben el kell kezdeni gyanakodni, és orvoshoz kell fordulni. Ilyenkor az is kiderülhet, hogy a tünetek hátterében egy megnagyobbodott orrmandula áll.

Milyen házi praktikák léteznek a melléküreg-gyulladás kezelésére?

Az inhalálás mindig javasolt, hatékonyan enyhíti a tüneteket, kiváló gyógynövény erre a célra a kakukkfű és a kamilla. A kamillával azonban vigyázni kell, mert van egy erős szárító hatása, és viszonylag sok ember allergiás rá. Ajánlott továbbá az orrcseppek és az orrspray-k használata. Ezek recept nélkül kaphatók, de óvatosan kell velük bánni. Sokan nem tudják ugyanis, hogy könnyen kialakulhat függőség, ha a beteg hét-tíz napnál hosszabb ideig használja őket. A fül-orr-gégészek gyakorta találkoznak olyan betegekkel, akik hónapokon keresztül használnak orrcseppet, és ettől aztán annyira hozzászoknak a szerhez, hogy nem tudják letenni.

Mi történik ilyenkor az ember szervezetében?

Az orrcseppeknek az a jellemzőjük, hogy nagyon gyors hatást képesek kiváltani: alkalmazás után egy-két percen belül már is úgy érezzük, hogy kidugult az orrunk. Ha azonban tíz napon túl is folyamatosan alkalmazzuk, felborítjuk az orrnyálkahártya önszabályozó funkcióját. Befecskendezéskor ugyanis először összehúzódik az orrnyálkahártya, de utána mindig egy kicsit jobban beduzzad annál, amilyen állapotban az orrspray használata előtt volt. Minél hosszabb ideje alkalmazzuk, annál jobban lerövidül az az időtartam, amíg kidugul az orrunk, és végül már két-három óránként muszáj használnunk, hogy levegőt kapjunk az orrunkon keresztül.

Mit lehet tenni a megelőzés érdekében?

A vitaminok szedésén túl fontos, hogy fűtési szezon idején odafigyeljünk (legalább a hálószobában) a megfelelő párásításra, ezzel megelőzhetjük az orrnyálkahártya kiszáradását, illetve a szobában ne legyen magasabb a hőmérséklet, mint 21-22 °C.

Ha nem működnek a házi gyógymódok, mikor kell már feltétlenül orvoshoz fordulni?

Vírusos melléküreg-gyulladásnál a tünetek 5-6 nap alatt lényegesen enyhülnek, vagy meg is szűnnek, és mivel vírusos fertőzésről van szó, ilyenkor az orvosok sem tudnak a tüneti kezelésen kívül egyebet javasolni. Amennyiben hat-hét napon belül nem következik be javulás, vagy esetleg rosszabbra fordul a helyzet, a tünetek súlyosbodnak, láz jelentkezik vagy gennyes orrfolyás – ami már egyértelműen egy bakteriális felülfertőződés jele –, mindenképp orvoshoz kell fordulni.

Milyen szövődmények következhetnek be?

A melléküreg-gyulladások súlyos szövődménye lehet, ha a gyulladásos folyamat beterjed a szemüregbe. Ez látásromlást, akár látásvesztést is okozhat. Ha bármilyen szemtünet jelentkezik orrtünetek kíséretében, azonnal orvoshoz kell fordulni.

Fontos kiemelni, hogy egy akut melléküreg-gyulladásból való gyógyulás során még két-három hónapig is jelentkezhet tünetként köhögés. Ez legtöbb esetben teljesen normális, nem tekinthető szövődménynek. Azért érdemes megnézetni orvossal, de tudomásul kell venni, hogy egy erősebb, légutakat érintő gyulladás lassan gyógyul. Amennyiben három hónapon túl is jelentkezik még a köhögés, akkor lehet arról szó, hogy krónikus melléküreg-gyulladás alakult ki. Ezt feltétlenül kezeltetni kell.

Léteznek a betegségre hajlamosító körülmények?

A krónikus melléküreg-gyulladások esetében egyértelműen vannak. Például, ha az orrban, orrüregekben, melléküregekben fennállnak bizonyos anatómiai elváltozások. Ezek egyik legismertebb formája az orrsövény-

ferdülés, amely szűkíti a melléküregek kivezető nyílásait, és ezáltal azok könnyen elzáródhatnak.

Óvodás- vagy iskoláskorú gyermekek esetében a megnagyobbodott orrmandula, illetve önmagában az a tény, hogy közösségbe jár, hajlamosító körülménynek tekinthető.

Az pedig még mindig vitatott, hogy az allergiások körében gyakoribb-e a krónikus, vagy akár akut melléküreg-gyulladás, viszont abból a szempontból van összefüggés, hogy egy duzzadt nyálkahártya rendkívül jó táptalaj a kórokozók számára.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Szakszon Réka

Fenntartható könyvek a papírtengerből

Új év, új tervek, új feladatok – ennyi újdonsághoz szükség van egy füzetre vagy határidőnaplóra, ahol számon tarthatjuk halaszthatatlan kötelességeinket és megvalósítandó álmainkat. Ha az újévi fogadalmak listáján ráadásul szerepel a kreativitás, egyediség és fenntarthatóság hármasának bármelyike, akkor **Mónus Mimi** mesebeli világában jó helyen járunk. A fiatal építész lány egy éve kezdett saját kötésű papírtermékeket árulni, mostanra kialakult különleges stílusa, és változatos kiegészítőkkel is bővítette a kínálatát.

Mióta foglalkozol könyvkötéssel?

Az idáig vezető út a rajzolással kezdődött, amivel már nagyon régóta foglalkozom. Aki rajzol, igényessé válik arra, hogy milyen minőségű és méretű papírt használ, hogy nyílik a vázlatfüzet, fektetett vagy állított lapra szeret inkább dolgozni. Magával a könyvkötéssel majdnem tíz éve foglalkozom. Egy idő után szívesen készítettem saját magamnak és a barátaimnak különböző füzeteket. Az árulás és piacozás ezekkel a termékekkel 2012 novemberében kezdődött. Akkor még vittem mellé mindenféle otthon talált dolgot, de végül kávéskészletet és ruhát nem adtam el, de könyveket igen.

A vásározás mellett építészként dolgozol. Hogy tudtad összekapcsolni a két tevékenységet? Miben egészítik ki egymást?

Építészként a 90%-a annak, amit az ember kitalál, soha nem épül meg. Ez egy abszolút meg nem értett szakma, ráadásul nagyon hosszú utat kell bejárnod a ranglétrán ahhoz, hogy elfogadjanak mint építész. Ha az ember létrehoz egy formavilágot, de nem tudja megvalósítani az épületek esetében, egy könyvborítón visszaköszönhet a tervezés során keletkezett mintasor vagy grafika.

Honnan szerzed be az alapanyagot a füzetekhez és a határidőnaplókhoz?

Már régóta súlyos papírgyűjtési mániában szenvedek: képeslaptól kezdve, a szalvétán keresztül, a különböző csomagolópapírokig minden érdekel. A Diósgyőri Papírgyár például mostanra BKV-jegyre és vízjeles papírra (államkötvényre és pénzre) specializálódott. 30-40 évvel ezelőtt gyártottak rendes, hagyományos papírt is: a termékeikre vízjelet ütöttek, és az volt a különlegességük, hogy minden papír a rózsaszín valamelyik árnyalatát vette fel. Egyszer interneten keresztül sikerült vennem egy csomag diósgyőri papírt egy nyugdíjas házaspártól. Már az ismerősi köröm is segít gyűjteni a különböző papírokat, amiket később felhasználhatok. Az egyik legnépszerűbb termékem a BKV-bérletekkel beborított füzet, amihez szerencsére folyamatosan érkezik az utánpótlás. Olaszországban is éltem egy ideig, a kinti barátaim még mindig félrerakják nekem a papírt, amibe a kenyeret csomagolják – ebből kiváló belső lapok lesznek a könyvekhez. De készítettem már füzetet egy berlini kukából kihalászott csomagolópapírból, teafilterekből, vagy az idei könyvhét plakátjából is. A bőrkötésű könyvekhez pedig egy bútorbolt kiselejtezett bőrkatalógusát használtam fel.

Kizárólag újrahasznosított anyagokkal dolgozol?

Az a kérdés, hogy mit nevezünk újrahasznosítottnak. A legtöbb belső papír újrahasznosított. A borítók nagy része szintén újrahasznosított papírból készül, de ezeket a boltban veszem. Viszont a nyomdát, amivel a mintákat felviszem a kartonra, én készítem lyukas bicikligumi-belsőből. A fenntarthatóság nálam mindig akkor jött be a képbe, ha anyagilag nem álltam éppen jól, és kreatív módon kellett megoldanom a problémákat. Sok könyvkötő finom, drága anyagokkal és szerkezetekkel dolgozik – én ezeket önerőből próbáltam meg helyettesíteni. Ahelyett, hogy elvittem volna nyomdába a borítókat, kikísérleteztem, hogy tudnék saját mintákat nyomni a lapokra. Sok mindent kipróbáltam, végül a bicikligumiból készített nyomda vált be a legjobban, és azóta is ezt használom.

A könyveken és füzeteken kívül milyen termékeket árulsz még? Miért döntöttél úgy, hogy kibővíted a kínálatot?

A vásárokra van, aki egy éve ugyanazzal a termékkel jár, amit ugyanolyan technikával készít el, és egyetlen típusú dolgot árul. Bennem viszont megjelent a kényszer, hogy én nem mehetek ki kétszer ugyanazzal a szettel. A füzetek és könyvek mellett elindult egy másik irány is: a rajzolós vonal. Korábbi utazásaim inspirálták a képeslapok készítését, amelyeken külföldi városok részleteit örökítettem meg. Angol és magyar szöveggel is készítek fűszercímkéket különböző méretekben: kisebb és nagyobb bödönökre való változatot. A konyhafelszereléshez tartoznak még a vasalt mintákkal díszített zsákok, amikben magokat lehet tárolni, és fel lehet őket akasztani a kamraszekrényben.

Mivel tudsz kiemelkedni a többi könyvkötő és designer közül?

Ha az embernek megvan a saját világa, amit sikerül reprezentálni mások felé, az feltűnő lesz, megragad a vevőkben. Van visszatérő vásárlóm, és gyakran kapok megrendeléseket is. Mostanra, azt hiszem, sikerült kialakítani egy arculatot, ami alapján már senki nem jön oda hozzám a vásárokon azzal a kérdéssel, hogy hol veszem a füzeteim.

További információk a Mimi's books and crafts Facebook-oldalon.

HIRDETÉS

Vita Help

Paradigmaváltás
a XXI. század
orvoslási gyakorlatában.

Alternatív szűrővizsgálatok az integrativ medicina holisztikus – egész emberre vonatkozó – elvei alapján.
Belgyógyász szakorvosok, tradicionális kínai akupunktúrás orvos, természetgyógyászok, kineziológusok és kozmetikusok bevonásával a szakemberek komplex összefogásával nyújtunk segítséget az okok felkutatásában és a problémák kezelésében, megszüntetésében.

-50%
Ezen kupon leadásával az Önnel érkező 2. személynek 50 % kedvezményt biztosítunk vizsgálataink árából!

VitaHelp Vitál Központ
1125 Budapest
Zsolna u. 27
Bejelentkezés:
(+36)70/7780902
(+36)1-224-0050
info@vitahelp.hu
www.vitahelp.hu

Ha Ön 2014. január 1. és 31. között a túloldalon található Szimpatika kvízünket kitölti, és postai úton vagy a szimpatika.hu/jatek oldal segítségével a válaszokat beküldi nekünk, sorsoláson vesz részt.

Játékunkkal megnyerheti a négy-négy wellnesshétvége egyikét a móri Hétkúti Wellness Hotel**** és Lovaspark, valamint a szilvásváradi Szalajka Liget Hotel**** és Apartmanházak felajánlásával, két komplex szűrővizsgálatot a VitaHelp Egészségközpont jóvoltából, vagy a Libri Kiadó újdonságait!

A sorsoláson azon játékosaink vesznek részt, akik legalább négy Szimpatika kvízkérdésre jól válaszolnak, és a *-gal megjelölt mezőket nyomtatott nagybetűvel, olvashatóan kitöltik, és a kivágott szelvényt 2014. január 31-ig postai úton visszaküldik szerkesztőségünkbe (Szimpatika szerkesztőség: 1116 Budapest, Sztregova u. 1.), vagy a www.szimpatika.hu/jatek oldalon válaszolnak a kérdésekre. A részletes játékszabály a www.szimpatika.hu/jatek/szabalyzat oldalon olvasható.

A nyilvános sorsolás időpontja:
2014. február 10., délelőtt 10 óra, helyszíne a Szimpatika szerkesztőség
(1116 Budapest, Sztregova utca 1.)

December havi számunk kvízkérdéseinek helyes megfejtései:
1.: a) 2.: c) 3.: b) 4.: b) 5.: a)

A játékos a kvízben történő részvétellel feltétel nélküli beleegyezését adja ahhoz, hogy nyertessége esetén nevét és lakcímét (kizárólag a település megjelölésével) a Szimpatika magazinban és a nyereményjátékot közzétevő weboldalon nyilvánosságra hozzuk.

A novemberi kvízjátékunk nyertesei:

Kovács György, Oroszlány - Szent Márk Gyógyszertár, Oroszlány
Remes Anita, Budapest - Glória Gyógyszertár, Budapest
Tamasóczki Zoltánné, Nagykőrös - Arany Patika, Nagykőrös
Viola István László, Komló - Gyöngyvirág Gyógyszertár, Komló
Nyereményük: egy-egy 2 fő részére szóló wellnesshétvége a móri Hétkúti Wellness Hotel** és Lovaspark felajánlásával.**

Lévai Sándorné, Mezőtúr - Áfium Gyógyszertár, Szolnok
Makkai Tiborné, Tatabánya - Verbéna Patika, Tatabánya
Markovics Emőke, Nemescsó - Szerecsen Gyógyszertár, Kőszeg
Varga Lajos, Dombóvár - Imola Patika, Dombóvár
Nyereményük: egy-egy 2 fő részére szóló wellnesshétvége a szilvásváradi Szalajka Liget Hotel** és Apartmanházak felajánlásával.**

Petró Jánosné, Tiszaújváros - Arany Sas Patika, Tiszaújváros
Nyereménye: egy Patikárium ajándékcsomag.

Erőss Gyula, Dánszentmiklós - Szigethi Gyógyszertár, Ceglédbercel
Jávorkai Attila, Dunakeszi - Újpesti Gyógyszertár, Budapest
Lehel Józsefné, Bakonyszentlászló - Szent István Gyógyszertár, Győr
Nyereményük: könyvcsomag a Libri és a Kolibri Kiadók felajánlásával.

Gratulálunk, a nyerteseket telefonon értesítjük!

Felhívjuk kedves játékosaink figyelmét, hogy a nyertesek sorsolása közjegyző jelenlétében, a nyeremények értéke alapján csökkenő sorrendben történik!

SZIMPATIKA kvíz

Karikázza be a helyes válasz betűjelét!

1 Felpolcoláskor milyen magasra kerüljön a sérült testrész?
a) a szívnél magasabbra
b) a fejnél magasabbra
c) minél magasabbra

2 Mikor van a hagyományos házszentelés?
a) farsangkor
b) mindenszentekkor
c) vízkeresztkor

3 Milyen szakon végzett Pataki Zita?
a) meteorológia
b) könyvtár–magyar
c) vallástörténet

4 Kitől származik az idézet: „Kis hópelyhek az örömök”?
a) Weöres Sándor
b) Petőfi Sándor
c) Reményik Sándor

5 Milyen hatású a kamilla?
a) szárító
b) kékítő
c) ráncosító

*Név**:.....
.....
*Cím**:.....
.....
*Telefon**:.....
e-mail:.....
.....
*Patika neve, címe (vagy pecsétje)**:.....
.....
.....

SZIMPATIKA

www.szimpatika.hu
facebook.com/Szimpatika

Kövessen minket az új évben is!