

Csillagkeresztes dámáktól a cselédbér tarifáig

Kalendáriumkalauz a könyvtárban

Eligazíthatnak a naptári, csillagászati és égi jelek világában, leltárszerű adatokkal segíthetik az olvasót a hétköznapi élet zezugos világában. A kalendárium funkciója és tartalmi sokszínűsége, nívója és üzenete koronként, és az olvasók igényeihez igazodva változott. A szegedi Somogyi-könyvtár hatalmas, mintegy négyszáz évet felölelő „kincsesládában” Csúri Károlyné, a gyűjteményi osztály vezetője kalauzolt bennünket.

A kalendáriumok hagyományosan két részből álltak: a naptárból, illetve az oktató és olvasmányos részből. A naptári részben, a lapok alján az egyes hónapokra vonatkozó rigmusokat nyomtatták, a másodikban pedig a tulajdonképpeni csillagászati ismeretterjesztésen kívül krónikát, időjárási megfigyeléseket, jóvendöléseket jegyeztek fel, járványokról, hitbéli dolgokról, és sokadalmakról. A célközönségnek szánt olvasnivalók stílusa, színvonal és típusai széles skálát mutatnak: épügy taláhatunk pár oldalas naptárkönyvecskéket, mint könyvnyi terjedelmű komoly olvasnivalókkal kiegészítetteteket, valamint úgynevezett nemzeti, gazdasági, szatirikus és keresztény kalendáriumokat. – A szegedi Somogyi-könyvtár mintegy négyszáz évet felölelő gazdag kalendárium gyűjteményében a legrégebbi darab egy muzeális értékű töre-



Csúri Károlyné: A gazdag kalendáriumgyűjtemény a könyvtár egyik büszkesége. (Fotó: Schmidt Andrea)

dék, amit 1641-ben nyomtattak Csepregen – meséli Csúri Károlyné a gyűjteményi osztály vezetője. A fennmaradt tizenkét laposka (különleges logikával) a következőképpen indítja az évet: Krisztus urunk születése óta való 1642. esztendő – ez a világteremtése után az 5604. esztendő. A legkisebb méretű az 1732-es Házi és Úti Kalendárium, amit ma már egyszerűen zsebnapciónak neveznénk. Az apró, zsebbe csúsztható olvasnivaló a honfoglalástól kezdődően beszámol a legfontosabb magyar történelmi eseményekről, felsorolja a szenteket, a várható csillagászati eseményeket. A kalendárium történet egyik legerősebb típusait képviseli az úgynevezett szatirikusak, melyekben a karikatúrák sokasága mellett az adott korszak politikai szereplőinek és eseményeinek torzképet rajzolták meg. A címlapon színes és vidám rajzokkal díszített 1862-es Bolond Miska humoros hangvételű írásában (már akkor is aktuális volt a kérdés) az európai divatot egyfajta kórallapoltató jellemzi. A szintén szatirikus XIX. századi szegedi kalendáriumok a fejlécen található hónapokat szimbolizáló képek alatt kis versekben fricskázak a helyi közéleti embereket, mint például a neves szegedi iskolaalapítót, Oltványi Pált, aki gazdagsága miatt vívta ki a szerkesztők ellenszenvét.

Egészen más világot és névot képviselnek az úgynevezett keresztény naptárak. Egyik reprezentánsuk az István bácsi naptára, melyet Mayer István esztergomi kanonok szerkesztett több évtizeden keresztül. Az egész ország István bácsija-ként tisztelt egyházfőnök a Somogyi-könyvtárban található 1874-es kiadású kalendáriumában éppúgy olvashatunk valláserkölcsei, példamutató írásokat, mint a hétköznapi élet dolgaiban eligazító praktikus információkat. Ilyen volt akkoriban a selyem- és kirakodó-vásárok pontos ideje, a gazdánaptár, a cselédbér tarifa, valamint külön fejezetet szentel a nők naptárának. Lelki kalauzként is használ-

ható volt a Szent István Társulat gondozásában 1850-ben megjelent kiadvány, melynek a hónapokhoz kapcsolódó képmetszetei mellett kis imák, lelki útmutatók is helyet kaptak. Már szépirodalmi igénytel késztült a Jókai Mór szerkesztésében napvilágot látott Országos Nagy Naptár 1853-ban, melyben Tompa Mihály és Petőfi Sándor művei is olvashatók. A könyvtár kalendárium gyűjteményének egyik legkülönlegesebbje a vállalt kettős kötődést reprezentáló Első Magyar Zsidó Naptár és Évkönyv vasos kiadványa. Az 1848-ban kiadott lapozgatni való – a történeszek és kutatók legnagyobb öröme – név szerint felsorolja országrészenként az egyházközségekhez tartozó kereskedőket, mesterembereket és egyéb tisztviselőket. Fontos táblázatok és statisztikai kimutatásokat közöl az akkori zsidóság történetéből – bepillantást adva a hétköznapi élet mindennapjaiba.

A kor egyik klasszikus naptártípusa azonban a Közhazsnú honi vezér gazdasági ház és tiszti kalendárium címet viselte. Oldalain a rejtvények mellett szinte leltárszerűen közölte a fontosabb politikai, közigazgatási és egyházi funkciókat betöltők nevét és pontos titulását, így ismerhetjük meg oldalairól például a Csillagkeresztes Dámák Rendjének tagjait, valamint az Aranyarkantyús Vitézeket.

Lévay Gizella



szemünk fénye

A vérszegénység

A vérszegénység (anaemia) gyűjtőfogalom. Sokféle oka van, s ennek megfelelően eltérő a kezelése is. A vérszegénység valamely állapot, betegség következménye, amikor a vörösvértestek száma, mérete, vérfestéke (hemoglobin) tartalma a kor és nem szerint meghatározott normális érték alá esik. Ilyenkor a vér oxigén szállító képessége is csökken, s a szöveti oxigén hiány egyes szervek működészavarához vezet.

Az anaemia következményei annál kifejezettebbek, minél súlyosabb, illetve minél gyorsabban alakul ki a vérszegénység. Szerencsére gyors anaemizálódással, mint amilyen előfordulhat például daganatos betegségekben, súlyos vérszegénységben, ritkán találkozunk. A fokozatosan kialakuló anaemiát a beteg mindig jobban tolerálja. Az úgynevezett „anaemiás tünetcsoport” a kiváltó októl függetlenül minden fajta vérszegénységben hasonló. Leghamarabb a nagy oxigén igényű szervek, az

idegrendszer, a szív- és vázizomzat funkcióképesége károsodik. A fáradékonyság, gyengeség, aluszékonyság, fejfájás, ingerlékenység, szédülés, fülzúgás, tanulási nehézség, szívdobogás, szívritmuszavar, szívtáji fájdalom érzése gyakori tünetek. A közérzetet az emésztőrendszeri panaszok, mint például étvágytalanság, nyelészavar, nyelv égés, hasmenés, vagy éppen székrekedés is rontja. A „válogatós”, étvágytalan gyermek a másodlagosan kialakuló vitamin-, nyomelem-, ásványi anyag hiány miatt a fertőzésekkel szemben is fogékonyabb, az ismétlődő fertőzések pedig a vérszegénység rosszabbodását eredményezik. Az anaemiás küllemű, sápadt, száraz bőrű, törekeny hajjú, körmű gyermek kivizsgálása, a kiváltó alapbetegség tisztázása, illetve a vérszegénység típusának megállapítása és az ennek megfelelő kezelés beállítása céljából is fontos. Csecsemő és gyermekkorban a vérszegénység leggyakoribb oka a vashiány. Erre legközelebb részletesen visszatérünk.

Rudas Magdolna
gyermekorvos



környezetünkért

Gyógyszerszennyezés

Manapság egyre több hatékony gyógyszer jelenik meg a piacon, szinte valamennyi köznapi bajunkra találunk kiváló készítményeket. Talán ez az oka annak, hogy – különösen télvíz idején – egyre több gyógyszert fogyasztunk. Ennek hátránya, hogy a háztartásokban szaporodnak a fel nem használt, lejárt szavatosságú orvosságok. E patikaszer veszélyes hulladékok, melyek összegyűjtése a háztartásokból sajnos nincs megoldva.

A jelenlegi szabályozás szerint a lejárt szavatosságú gyógyszerek veszélyes hulladéknak minősülnek, ezért kezelésükre szigorú szabályokat vonatkoznak. Korábban jó néhány gyógyszertár vállalkozott arra, hogy ezeket a környezetre veszélyes anyagokat a lakosságtól átvegye és az ártalmatlanításáról gondoskodjék. Ez a legtöbb esetben azt jelentette, hogy egy vállalkozó a különböző egészségügyi intézményekből összegyűjtött hulladékot valamelyik – például a dorogi – veszélyes hulladék égetőbe szállította ahol azt elégették.

Az elmúlt nyáron az egyik gyógyszergyár kezdeményezésére akció indult a lejárt szavatosságú gyógyszerek begyűjtésére. Sok gyógyszertárban helyeztek ki gyűjtő dobozatokat, a gyár vállalta a hulladék elszállítását és ártalmatlanítását. Az akció széles nyilvánossága ráirányította figyelmet a problémára. Kiderült, hogy a gyógy-

szertárak nem rendelkeznek veszélyes hulladék kezelésre, visszagyűjtésre jogosító engedéllyel, ezért a hatóságok betiltották a lejárt gyógyszerek visszagyűjtését. Amíg a saját veszélyes hulladékaik elkülönített gyűjtésére és környezet-szennyezést kizáró kezelésre kötelesek, addig mások ilyen hulladékát nem vehetik át. Pedig ez az egyetlen kézenfekvő megoldás, tekintettel a hulladék speciális jellegére és viszonylag kis mennyiségére. A veszélyes hulladék-kezelés törvényi szabályozásának felülvizsgálata folyamatban van, többek között ennek a kérdésnek a megoldását is célul tűzték ki, hiszen e pillanatban Magyarországon nincs legális lehetőség a háztartásban keletkező, lejárt szavatosságú gyógyszerek leadására. Így minden ilyen veszélyes hulladék a kommunális hulladéka és azzal együtt, jobb esetben a személtelepre, rosszabb esetben a külterületi zöldsávokba kerül. Addig is, amíg a törvényhozás szintjén – remélhetőleg néhány hónapon belül – sikerül megoldást találni a problémára, időnként vizsgáltassuk meg orvosunkkal, vagy gyógyszerészünkkel házi patikánk gyógyszerkészletét. A már nem használható gyógyszereket különítsük el a többiétől, de ne dobjuk ki a szemétkébe, ezzel is csökkentjük a környezetszennyezés lehetőségét. Várjunk türelemmel, hiszen legközelebb az uniós csatlakozás időpontjaitól kezdve a feladatot is meg kell oldania az országnak.

Szabó Ferenc

Sminkiskola

Természetes festés

A sminkiskolában most a szempilla festését, a pirosító megfelelő színét, helyét keressük, és gyönyörű ajkat varázsolunk.

A szempillákat szempilláspírálal dúsíthatjuk, hosszíthatjuk, sötétíthetjük. Fontos, hogy ne legyen túl sok a festék a kis keféen, mert összeragadnak a pillák. Ha jó minőségű a termék, a tokból való kihúzás után megfelelő mennyiségű festék marad a keféen. Mindig a szempilla tövétől a végek felé fessünk. Többször megismételhetjük a műveletet. Várjuk meg amíg megszárad, különben elmaszatolhatjuk. Az arcpír élénkíti, fiatalítja az arcot. Arcformától, divattól, sminktől függ a pirosító színe, erőssége, helye az arcon. Kísérletezzünk! Halvány sminkhez ne használjunk erős pír, ne legyen mesterkélt! Törekedjünk a természetes hatásra! Harmonizáljon a szemhéjpúder vagy a rúzs színével. Arcon használjuk, ügyelve arra, hogy a halánték irányába helyezzük el a súlypontját. Ne legyen határozott széle, oszlassuk el!

Az ajakfestésnél fontos tudnivaló, hogy minél feltűnőbb a rúzs színe, annál tökéletesebben kell festeni. Kontúrceruzával rajzoljuk meg a száj vonalát, ha kell, korrigáljuk. A rúzs ajakcsettelt hordjuk fel az ajakra, jól eldolgozva a kontúrceruzával. A ceruza lehetőleg ugyanolyan színű legyen, mint a rúzs, legfeljebb egy árnyalattal sötétebb. Kész a tökéletes smink!

Tandi Orsolya
kozmetikus

Autósok illúziója

Munkatársunktól

A legfrissebb kutatások szerint balesetveszélyes lehet, ha autózésközben közben mereven az utat nézzük, mert érkeink megtréfalhatnak bennünket. Az ismétlődő ingerek tompítják a sofőr mozgásérzékelő agysejtjeinek érzékenységét – beindul az ún. „illuzórikus mozgás” folyamata –, ami oda vezethet, hogy a vezető tévesen ítéli meg az utazási sebességet és a közeledő tárgyak távolságát.

„Az előzés során a illuzórikus mozgás hatására az az érzésünk támadhat, hogy több időnk van az autó kikerülésére, mint azt normális esetben

gondolnánk, s ezért gyakran elkerülhetetlen a baleset” – állítja Dr. Rob Gray, az amerikai Massachusetts államban működő Nissan Cambridge Basic Research munkatársa.

Aki vezetés közben gyakran néz körül, valószínűleg nem lesz az illuzórikus mozgás áldozata. A kutató azonban nem feltétlenül tanácsolná, hogy tekintessünk jobbra-balra, mert attól tart, a megszokottól eltérő viselkedés megzavarhatja a normális vezetési képességet. Ezért a kutatók továbbra is keresik azokat a módszereket, melyek segítségével az „illuzórikus mozgás” megelőzhető.

Öngyógyító fortélyok

Megfázás esetén a táplálkozás és gyógynövénykúra mellett legalább olyan fontos a szigorú ágynyugalom az első három napban, hogy a test méregtelenítése nyugodt mederben folyjék, és beinduljanak a szervezet öngyógyító mechanizmusai – mondja a természetgyógyász.

Az idei tél – évtizedes hőmérsékleti csúcsokat megdöntve – hidegebb tavaszunk vagy ősznek is tekinthető. Az enyhe időjárás, a napfény, illetve vitaminhiány miatt szervezetünk gyengébb, könnyen fázunk meg, kapjuk el az influenzát. A természetgyógyászattal foglalkozó szakember véleménye szerint legfontosabb a megelőzés: a tudatos választott egészséges életforma. Ajánlatos a reggeli tornát követően könnyű reggelit – legfőképpen gabonaféléket, hajdina kását és tönköly búzát fogyasztani, melyek D-vitamin tartalmuknál fogva erősítik az idegrendszert. Napközben többször igyunk meleg gyógyteát fűszernövényekkel – gyömbérrel, fahéjjal és szegfűszeggel – izesítve. A légutak fertőtlenítésére otthon és a munkahelyen egyaránt kiválóan alkalmasak a különféle illóolajok: egy-két csepp nyelendő, eukaliptusz és borsmenta csodákra képes, párologtatásuk során kitisztulnak a járatok. – Sokan nem tudják, de a legtöbb C-vitamin nem a citromban, hanem a csipkebogyóban található – fogalmaz Tóth Gabriella fitoterapeuta. A gyógynövényt hat-nyolc



A vitaminpótlásra is kiválóan alkalmasak a gyógynövények. (Fotó: DM-archív)

órán keresztül áztassuk hideg vízben, ezt követően szűrjük le, mézzel izesítve naponta többször fogyasztható.

Általános tapasztalat, hogy az emberek rettegnek a láztól. Pár fokos hőmérsékleti emelkedés után már a lázcillapító pirulák után nyúlunk, pedig nem kellene. (Magas láz esetén természetesen szükség van a gyógyszerre!)

Hagyjuk a szervezet öngyógyító mechanizmusát dolgozni – magyarázza a szakember. A láz ugyanis a test szövetségeként olyan védekezőeszköz, mely elégeti és megsemmisíti a támadó kórokozókat. A láz játékony hatását növelhetjük meleg takaróval és izzadással. Ha a beteg nehezen izzad, bodzavirágteával és citromlével segítsük. Hasonlóan jó izzasztó hatású a hársfavirágtea, melyet akkor érdemes nagyobb mennyiségben inni, amikor a láz a legmagasabb. Ilyenkor viszont már ülőfürdőt lehet al-

Lévay Gizella