

# PICUR<sup>in</sup>fo



Készült a Mobilitás Középdunántúli Igazgatóságának

---

---

## Kedves Fiatalok!

Reméljük segítségül szolgál Nektek ezen füzetecske olvasása. Mivel értetek készül, szeretnénk, ha ötleteiteket, élményeiteket megosztanátok velünk, és írásaitokat elküldenétek nekünk a szerkesztőségbe: [eletteregyesulet@yahoo.com](mailto:eletteregyesulet@yahoo.com), vagy a [spit\\_xxx@freemail.hu](mailto:spit_xxx@freemail.hu) e-mail címekre.

Kreatív ötleteiteket, cikkeiteket előre is köszöni:

A Szerkesztőség

---

## A nevelésről

A csecsemő s a gyermek gondozásának, nevelésének meghatározó, alapvető kérdése: miért, mikor, hova születik, hol, hogyan és milyen körülmények között nevelkedik. Személyiségét, „lényét”, magatartását meghatározó támasz a család. Tudni kell azt, hogy akik csecsemőt, gyermeket gondoznak, azok szükségszerűen nevelnek is. A nevelés eredménye neveltség. Tehát ettől függ később

a gyermek műveltségi szintje is. A korai biológiai érés, és az ezen alapuló korai házasság kötöttségével járó családi életformák, érzelmi elsivárodáshoz vezethetnek, s a később megszületett gyermek helyzetét ronthatják el. Ez esetben két lehetőség van.

Az egyik, hogy a gyermek érkezése után csak ő miatta maradnak együtt a szülők. S konfliktusainknak „áldozata” maga a gyerek.

---

---

Emiatt a családtól érzelmi-  
leg elhidegült fiatalok otthagya-  
ják szüleiket, vagy öngyilkos-  
sággal, vagy esetleg bűnözé-  
ssel próbálják megoldani  
gondjaikat.

Jobb esetben egy gyermek  
érkezése új szint, változatossá-  
got hoz a család szürke hétköz-  
napjaiba, s így a válás elkerül-  
hető. A felnőttek és a gyer-  
meknek is szüksége van biz-  
tonságot adó családi kötelékre.

A történelemben hol nő, hol  
férfiuralom volt, jellemző a csa-  
ládban is. A férfiuralomba jel-  
lemző volt, a nőnek nem volt  
beleszólása semmibe, és emel-  
lett a férfi tulajdonaként kellett  
élnie. A jövőben meg kell talál-  
nunk a közös egyensúlyt.

Sajnos nagyon sok esetben  
a szülők hanyagolják a gyer-  
mekeket, s bántalmazzák is  
őket. Az egyik hiba, ha szü-  
lők a régi „begyöpösödött”  
hagyományok szerint nevel-  
nek. Saját akaratuk szerint  
nevelik a gyereket, s ez nem  
túl célravezető.

Így a gyerek előbb – utóbb  
szembe szegül az alapvető-  
en helyes, de rákényszerített  
viselkedési formákkal. Tehát

ez a szülő eltávolítja magától,  
otthonától saját gyermekét.

A másik mikor a szülő min-  
dent megenged a gyerekének,  
minden kívánságát teljesíti, drá-  
ga kis csemetéjének semmi-  
ben sem szenved hiányt.

Ezért ezeknek a gyerekek-  
nek természetesnek tűnik,  
hogy a család a személyze-  
te, és ő csak egyet fűtteny,  
és minden az övé. Néha a  
szülők nem képesek teljesí-  
teni az ilyen elkényeztetett gye-  
rekek kívánságait, és ennek  
következménye, hogy hiszté-  
rikussá, önzővé és akaratos-  
sá válnak, s emellett hálátla-  
nok lesznek szüleikkel szem-  
ben a sok jóért, törődésért.

Tehát: csecsemőkortól  
gyengéden, meleg szeretettel  
kell nevelni, játékosan a rend-  
szerességre, család beillesz-  
kedésére, önállóságára. Jó  
példával természetes lesz a  
gyerek számára szülei iránti  
hála, tisztelet, s amellett fel-  
nőve meg tud állni majd a  
saját lábán. Fontos az is, hogy  
figyelembe vegyük már kis-  
korban a gyermek elképzelé-  
sét, gondolatait, véleményét.

Újvárosi Anett

## A kamaszkor

Hogyan fogadjam el a testem?

Ha megyek az utcán, úgy érzem, jobb lenne, ha eltűnnék, annyira zavar a külsőm. Igyekszem bő cuccokat felvenni, azok legalább takarnak valamennyit, de még így is borzasztónak látom magam. A tükör soha nem olyan alakot mutat, amelyet szeretnék, hanem egy kövérkés, hájas, hurkás szörnyűséget, és a legrosszabb, hogy ez én vagyok...

Előfordulhat, hogy valaki jól néz ki, mégis képtelen elfogadni önmagát?

A kamaszkor végén általában mindenkinek elkezd átalakulni a teste. Megnő a magassága, a testsúlya, és a hormonális változások miatt megjelennek a nőkre jellemző domborulatok és formák, egyszóval lassan látszani kezd, milyen lesz a majdani, felnőtt alak.

Általában egészen addig senki nem helyez nagy hangsúlyt ezekre a változásokra,

míg a pszichoszexuális fejlődés következtében a párkapcsolatok előtérbe nem kerülnek. Azt is mondhatnánk, hogy a boldog gyermekkor nagyjából akkor ér véget, amikor az első szorongások megjelennek: „Vajon tetszem-e, jól nézek-e ki?”. Ebben az időszakban már összehasonlítgatjuk magunkat másokkal, kiderül, hogy barátnőnknek sokkal vékonyabb a dereka, ami persze nem igazságos, mert rengeteget eszik, a barátunk meg sokkal magasabb, és nincs úszógumija.

A saját testünkkel kapcsolatos negatív érzések és lesújtó vélemények az önbizalomtól és az önértékeléstől is függenek. Akinek sok barátja van, és elfogadó légkörben mozog, nem lesz annyira kritikus magával, mint aki úgy érzi, hogy egyedül van a világban.

Azokra kell hasonlítanunk, akiket a magazinokban látnunk?

Azok a csodálatos testek és a vakító fehérségű, boldog mosolyok csak illusztrációk.

A fogyasztói társadalom termékei, amelynek elsődleges célja, hogy mindent eladhatóvá tegyen. A képen látható szépség nem valódi, sőt egészen távol áll a hétköznapoktól.

Nagyon nehéz megfelelni a médián át közvetített, tökéletes ideálképnek. Az ideális fiatal nő, mindig gyönyörű, karcsú, tökéletes alakú, állandóan mosolyog, tehát nem depressziós, nem szorong, nem szerencsétlenkedik az élet gondjai közepette, a frizurája isteni, a haja gyönyörű színekben játszik, a ruhatára szintén, és ha már van családja, a párja egy félisten, gyermeke pedig angyal. Ez a közvetített kép pszichológiai értelemben nyomasztó teherként jelentkezik, és aki kicsit érzékenyebb, annak az életben a megfelelés vágya kudarcok sorozatát idézi elő. Egy hús-vér fiatal nő önbizalma a fenti elvárások miatt örö-

kös próbatételnek van kitéve.

A belső tulajdonságok - tehát az érzelmek és az indulatok - fontosságát gyakran felülírja a külső jegyek utáni sóvárgás. Pedig az igazi szépség, mint tudjuk, belülről fakad, és az önbizalom adja az erejét.

Honnan tudhatom, hogyan kellene kinéznem, és tetteszem-e a fiúknak?

Szerintem abban az időszakban, amikor a saját stílusodat keresed, nyugodtan bízhatasz a megérzéseidben. Ha 25-30 évesen visszanezzük a régi fényképeinket, azokon pontosan felfedezhető a stíluskeresésünk összes fázisa. Nyilván életkortól is függ, milyen ruhadarabokat és kiegészítőket választasz, ezen a téren történhetnek nagy melléfogások, de általában 18-20 éves korára mindenképpen ki kristályosodik egy kép.

Kamaszkorban már erőteljesen diktál a kortárs csoport, tehát amikor mindenki bakancsot és fekete trikót hord, nehéz elképzelni téged felhőtlen

mosollyal, fehér blúzban és kis cipellőben. Aki a többiekhez akar tartozni, annak tudattalan okok miatt az előbbi stílus tetszik majd.

A csoport diktálta modellkép néha túl erős, emiatt elképzelhető, hogy a ruha valójában egyáltalán nem áll jól neked, de téged a kötődő érzelmek miatt valószínűleg nem lehet ezzel szembesíteni, mert te klassznak fogod látni. Néhány év múlva már lehet, hogy dugdosod majd a kamaszkori képeidet, kis félmosollyal megjegyezve: „Akkor ezt a korszakomat éltem”.

Vannak olyan testi adottságok, amelyeken nem lehet változtatni?

A lányok elenyésző részének van olyan alakja, amelyet egy topmodell is megirigyelne.

A többség csípője szélesebb, combja vastagabb és magassága is száznyolcvan centi alatt marad. Egyébként a klasszikus női forma ilyen. A női test alakja antropológiailag hordozza azokat a képességeket, amelyek lehető-

vé teszik a terhességet és gyermekszülést.

Amikor egy lány kétségbeesett fogyókúrába kezd, tudattalan fantáziáiban nyilván az is szerepel, hogy mindene vékonyabb legyen, és csalódás, ha átéli, hogy a csontrendszere és a vázizomzata nem fogyasztható.

Milyen hatása van a drasztikus fogyókúrának? A szinte nullkalóriás éhezésekkel az a gond, hogy hatásuk átmeneti. Ezt hívjuk jójó-effektusnak, amely azt jelenti, hogy a kilók a fogyókúra befejezése után törvényszerűen visszatérnek. Sokszor előfordul, hogy egy lány 10-15 kilós súlyingadozással él, ez hol pluszban, hol mínuszban van nála, attól függően, hogy éppen éhezeti-e magát vagy sem.

Sokkal hatásosabb a sportolás és a kalóriák visszafogott fogyasztása, ami garantálja a lassú és egyenletes súlycsökkenést, és nem fenyeget azzal a veszéllyel,

hogy két hónap múlva kiderül, semmi értelme nem volt az egésznek.

A nulldiéták általában kétségbeesett elszántságot jeleznek, és vágyat az azonnali sikerre. A tudattalan fantáziák és a motiváció az éhezés kínjainak elviselését is lehetővé teszik, miközben a boldogtalanság és depresszió érzése sokszor nem csökken.

A kilókon múlik, hogy egy lány tesz-e a fiúknak?

Nem csak. Fordítva is feltehetjük a kérdést: a lányok vajon kövérkés fiút választanak-e inkább, vagy izmosat?

Tudjuk, hogy vannak magányos bombázók és állandóan pasizó ducik, tehát nem

feltétlenül a kilóról szól minden. A személyiség, a humor, a viselkedés mind fontos jegyek az ismerkedésben. Persze először mindenki a másik külsejét nézi, hiszen az a hívóinger, az első benyomás. De a nőiesség, a vonzeró és

a kedves-ség leg-  
a l á b b  
a n n y i r a  
fontos.

Ha valakinek az arcára van írva, hogy elégedetlen, rosszkedvű és nem bízik saját magában, az a másik fél számára



tudattalanul is egyfajta elutasító jelzés, amelyre nyilván távol-ságtartással reagál. Ez tovább növelheti az illető önértékelési gondjait, mert megjelenik mellette az az érzés is, hogy ő nem kell senkinek...

T.N.

## Szenvedélybetegségekről

Nem könnyű meghatározni – a szakemberek szerint se, hogy mit is nevezünk kábítószernek (az angol nyelvből átvett szóhasználat szerint drognak). Általában az olyan anyagokat hívjuk így, amelyek megváltoztatják használójuk tudatállapotát-érzékelését, viselkedését, gondolkodását vagy jellemét. Az ilyen szerekhez a szervezet rövidebb hosszabb idő után hozzászokik. Ez egyrészt azt jelenti, hogy ugyanolyan hatás eléréséhez egy nagyobb adagokra van szükség.

A szertől függő állapot alakul ki – ezt fizikai függőségnek nevezzük.

A kábítószer fogyasztása ettől kezdve nem kedv vagy akarat kérdése. Hiányát kínzó tünetek kísérik. Vannak drogok, amelyek hiánya nem jár fizikai (testi) tünetekkel. Vagy azonban ugyanolyan erős lehet, ez egészen megváltoztathatja a magatartást, és bármire képessé tesz ezért, hogy megszerezzék. Ez

már lelki függőséget jelent. A kábítószerként használatos anyagok egy részét a gyógyításban is alkalmazzák. Többségüknek azonban semmi olyan gyógyhatása nincsen, ami mással ne lenne helyettesíthető.

A gyógyászatban is használt szerek alkalmazását szigorú előírások szabályozzák.

A többi drog eladása, előállítása, használata egyaránt tilos.

Egy átlagos drogos – aszerint, hogy mit használ – hetente több ezer forintot költ anyagra. Aki ebbe belekerül, nem tud kiszállni. Aki kábítószerrel él, nem maradhat egészséges. Sokaknál elmebetegségek sora, depresszió, öngyilkosságra való hajlam jelentkezik. Az intravénás drogok használatáról nem is beszélve, ahol igen nagy az esélye a fertőző betegségek terjedésének is. (pl: AIDS)

Különösen veszélyes egy „felfokozott állapotot” altatóval vagy nyugtatóval ellensúlyozni. Ez végképp felborítja a lel-

ki egyensúlyt. Az ilyen keveréssel már egy-két hét alatt kialakulhat a függőség. A nyugtatók megvonása ijesztő tünetekkel, mindenféle ürítési zavarokkal, pánikérzéssel jár. A rendszeres fogyasztók rövid időn belül valóságos előhalottakká válnak.

A dohányfüst nikotinját és az alkoholt is nyugodtan sorolhatnánk a drogok közé, mégis több ember fogyasztja őket büntetlenül nap, mint nap. Ráadásul legalább olyan veszélyesek lehetnek, mint a tiltott szerek. Évente több mint 100000 ember hal meg szívrohamban, tüdőrákban és más súlyos, dohányzás okozta betegségben.

A közúti balesetek, késések, gyilkosságok 70 százalékának oka ittasság. Környezetünknek ártanak, akik otthon, munkahelyen füstölnek. Aki maga nem is dohányzik, asztmát, hörghurutot és más tüdőbetegeket kaphat a belélegzett cigarettafüستől.

Azok a nők, akik a terhességük alatt dohányoznak,

gyakrabban adnak az átlagosnál kisebb, beteges babáknak életet. Az alkohol az oka számos balesetnek. Nem kell hozzá részegnek lenni, egy kevés szeszes ital is elég ahhoz, hogy a figyelem, a reakcióképesség erősen csökkenjen. Balesetveszélyes helyzetben pedig egy pillanatynyi késedelem is a gyalogos vagy sofőr életébe kerülhet.

A dohányzás is szenvedélybetegség, fizikai és lelki függőséget egyaránt okoz, a tudatállapokra azonban nincs hatással. A dohányos ember szervezete szintén sóvárog a cigaretta nikotinja után, ha ez nem is olyan elviselhetetlen gyötrelmekkel, mint az erős kábítószerknél. A cigarettafüst szén-monoxidja és a fekete, ragacsos anyaga, a kátrány tönkreteszi a tüdőt, a nikotin károsítja az erek falát és velük együtt a szervezet más részeit is.

Az alkohol még inkább okozhat lelki és testi függőséget, s itt már - a tiltott szerekhez hasonlóan a tudati, lelki állapot megváltozásával is számolni kell. Az



önkontroll elvesztése azonban ezúttal nem egyszerre, hirtelen, hanem fokozatosan következik be. Az alkohol mérgező hatása roncsolja a májat, az idegrendszer, az elvonás pedig súlyos tüneteket okoz. Mentségül szolgálhat, hogy a cigarettagyártás és a kereskedelem is szigorúan ellenőrzött és szabályozott keretek között folyik. Ráadásul maguk a szokások, a hagyomány is – amely őket elsősorban élvezeti szereknek tekinti. Mértéket szab, segít a korlátok fenntartásában. Hason-

lóan a távoli országokhoz, ahol eredetileg a kokalevél vagy az ópium, a varázsgombák fogyasztása népszokás vagy vallási szertartások része volt. Ott a számukra mérőben szokatlan alkohol vagy újabb mesterséges anyagok számítanak veszélyes kábítószerek. Mindenesetre nem árt fontolóra venni: az ivást, a dohányzást, és a drogokat abbahagyni igen nehéz, elkezdni viszont annál könnyebb. Vajon megéri?

Újvárosi Anett

## *Miért dohányzunk?*

# A hozzászokás kialakulása

Számtalan okot találhatunk arra, miért is dohányzunk. Ám rengeteg indoka van annak, hogy miért ne gyűjtsunk rá. Annak, aki valóban "nikotinfüggő", valóban nehéz lemondani a cigarettáról. Lemondani? Mit is jelent ez? Elvetni, ellene szavazni, nemet mondani rá - saját magunknak. És azután betartani szavunkat, megtartani

saját magunknak adott ígéretünket. Így hát, az első, és legszükségesebb kellék a leszokáshoz: az akarat.

Ugyanis a megvonás fizikai tüneteit bár enyhíthetjük különböző gyógyszer-készítményekkel, de ezek közül egyik sem adja meg a legfontosabbat: az akaraterőt...

A dohányzás jelentős mér-

tékben növeli a magas vérnyomás, agyvérzés, agyér-görcs, érszűkület, tüdőrák, gégerák, szájüregi rák kockázatát, és hozzájárul számos más betegség kialakulásához, fennmaradásához és súlyosbodásához. Rengeteg pénzbe kerül, hiszen az alacsony keresetű erős dohányos jövedelmének akár negyven százalékát is cigaret-tára költi – gyakran saját maga és családja alapvető szükségleteinek rovására.

A dohányzás a pénz mellett az időt is rabolja, amennyiben a dohányos tevékenységét megszakítva gyűjt rá. Ugyanakkor – ha ezzel párhuzamosan folytatódik a munkavégzés – a dohányzás lerontja a tevékenység hatásfokát, például az autózés közben füstölő sofőr figyelme veszélyes mértékben lankad. A rendszeres nikotínbevetet a légző- és érrendszer korlátozott hatásfoka révén számottevően csökkenti a sportteljesítményt.

A szárított dohánylevél füstje fokozza a bőr ráncosodá-

sát, öregedését és elszürkülését, tehát árt a nők szépségének. Ellentétben a reklámok sugalmazta üzenettel, a férfiasságot is aláássa, mivel rontja a megtermékenyítő képességet. Felmerül hát a kérdés: miért dohányoznak ilyen so-



kan? A válasz a szenvedélybetegség mivoltában rejlik, a nikotin ugyanis biokémiai függőséget hoz létre a szervezetben. Erről azonban tágabb értelemben kell beszélnünk. Hiszen ha pusztán a bűnös anyag hiányozna a leszokni vágyóknak, a nikotint gyógyszeres úton csökkenő ada-

gokban a testbe juttató kezeléseknél 100%-os sikerrel kelene járnuk. A füstből felszívódó nikotin pusztán élvezetéhez azonban a dohányos "kiváló gyakorlással" a teljes ceremóniát társítja. Örömforrássá, nyugtatóvá válik az egész mozdulatsor, az öngyújtó keresésétől egészen a csikk kioltásáig.

Sigmund Freud személyiségfejlődés elméletében minden szakasz egy-egy testtájékról kapta a nevét, amely adott időszakban az örömszerzés és energialevezetés fő területe. Az első ilyen szakaszt orális szakasznak nevezi, ez megfelel az élet első 18 hónapjának. Ebben az időszakban a csecsemő külvilággal (elsősorban az őt szoptató anyammal) való érintkezésének, feszültségcsökkentésének és a kellemes élmények szerzésének fő területe a száj és az ajkak. Freud követői szerint az az ember, akinek ez az életszakasz valamilyen szempontból problematikus volt, stresszhelyzetben nagyobb gyakorisággal veze-

ti le a szájjal kapcsolatos tevékenységekkel feszültségeit, ami evés, ivás, körömrágás mellett a dohányzás is lehet.

A dohányzás gyakran pótcselekvés. Szeretnénk valamit megtenni, de nem lehet, feszültek vagyunk és a füstöléstől reméljük a feszültség oldását. Vagy éppen zavarunkat próbáljuk rágyújtással leplezni, esetleg a cigaretta segítségével próbálunk magabiztosnak látszani. Úgy érezzük, a néhány grammos parázsló rudacska szilárd kapaszkodó. Érdemes elgondolkodni, hogy mi a feszültségek mögöttes oka, mi jelentene igazi megoldást a problémára, mi volna az igazi cselekvés. Amennyiben a higgadt elmélkedés közben nem gyújtunk rá, máris megtettük az első lépést a leszokás felé.

Jusson eszünkbe a régi mondás: "minden szenvedély előbb-utóbb szenvedéssé válik". Tudatosítsuk magunkban, hogy a minket, mint dohányzó embert közvetlenül fenyegető veszélyek közvetve családunkra, környezetünkre

is veszélyesek. Felelősek vagyunk értük. Egyfelől nem szabad őket passzív dohányzásnak kitennünk, másfelől gondolnunk kell a rájuk háruló súlyos terhekre és fájdalomra, amit későbbi, cigaretta okozta súlyos betegségünkkel, esetleg idő előtti halálunkkal okozunk. Ha úgy érezzük, belső feszültségforrásaink feltárása meghaladja erőnket, bátran kérjünk szakszerű segítséget orvostól, pszichológustól. Egyeseknél az egyéni tanácsadás, másoknál a problémák csoportban történő feldolgozása bizonyul hatékonyabbnak. Tervezzük el, hogy mire költjük majd nemdohányzóként az eddig elfüstölt pénzt. Ha drága cigarettát fogyasztottunk, korábbi éves dohánykeretünkéből ezután akár egy rövid nyaralás is kitelik. Kezdjünk el rendszeresen sportolni, hiszen így az első gyors kifulladások rádöbbenek minket, hogy néhány év alatt mennyit romlott állóképességünk. Megtanuljunk értékelni és élvezni a friss

levegőt, akaraterőnk fejlődik, és nikotin nélkül is remekül érezzük magunkat az agyunkban felszabaduló endorfinoktól, azaz boldogsághormonoktól. Ráadásul meg tudjuk előzni a leszokás után kissé megnőtt étvágyból fakadó elhízást, amellyel kapcsolatos félelem sokakat akadályoz abban, hogy a szenvedélytől megszabaduljanak.

A gyermekek többsége kíváncsiságból kipróbálja a cigarettát, de mivel többnyire kellemetlen élményt jelent az első szál elszívása, nem ez a döntő momentuma annak, hogy az ifjú dohányossá válik-e vagy sem. Ebben döntő szerepe van a környezetnek. Nagy szükség van a felvilágosító kampányokra, szülőként, pedagógusként is érdemes többször beszélgetni a gyermekekkel a dohányzás veszélyeiről. Szavaink hitele azonban megsemmisül, ha mi magunk rossz példát mutatva rabjai vagyunk a szenvedélynek.

Kiss Ákos

## AIDS-világnapi körkép

Több mint 20 millió életet követelt az AIDS-járvány az elmúlt 25 évben, és a leginkább érintett országokban 30 évvel csökkentette a születéskor várható élettartamot. Magyarországon idén emelkedett a HIV-fertőzöttek és az AIDS-betegek száma is.

A legrosszabb a helyzet Afrika Szahara alatti területein, ahol az ENSZ adatai szerint a Föld lakosságának mindössze 10 százaléka él, ám ők teszik ki a HIV-fertőzöttek 60 százalékát

(ez körülbelül 25 millió embert jelent). A világ második legfertőzöttebb területe a karibi térség, ahol a 14–25 éves lakosság körében az AIDS vezető halálok. Itt csaknem 440 ezer HIV-fertőzött ember él. Ázsia legtöbb országában kisebb a fertőzöttség aránya, de a népesebb kontinensen ez is sok embert jelent: 2004-ben a földrész délkeleti országaiban elérte a 7 milliót. Kelet-Európában és Közép-Ázsiában az el-

múlt, 5–10 évben jelentősen, több mint kilencszeresére nőtt a fertőzöttek száma. Magyarországon mindössze a lakosság 0,1 százaléka hordozza az AIDS vírusát.

Magyarországon a fertőzöttek regisztrálásának 1985-ös kezdetétől 2004 decemberéig összesen 1176 HIV-fertőzött került az adatbázisba. Negyedik nem magyar állampolgár: 315 HIV-pozitív személy 69 egyéb országból származott. Az utóbbi öt évben az újonnan diagnosztizált HIV-fertőzések évi átlagos száma 69 volt (48 és 82 között változott). 2004. december 31-ig összesen 472 HIV-fertőzöttnél fejlődött ki AIDS, közülük 270-en haltak meg. A regisztrált HIV-pozitívak 85 százaléka férfi, de folyamatosan emelkedik a nők aránya. Az érintettek túlnyomó hányada szexuális úton fertőződött (2003-ban például csak egy esetben diagnosztizáltak HIV-fertőzést intravénás droghasználónál).

### Fertőzöttségi arányok

A felmérések szerint Sváziföldön a legmagasabb – közel 39%-os – a HIV-fertőzöttség aránya.

A második Botswana (37%), a harmadik pedig Leshoto (29%). A lista első 19 helyén afrikai országok állnak, az első nem afrikai állam, Haiti a huszadik, a maga 5,6%-ával. A fertőzöttek abszolút számát tekintve már egészen más a helyzet. Ebben az összehasonlításban Dél-Afrika vezet 5,3 millió emberrel, a második India 5,1 millióval, a harmadik pedig Nigéria 3,6 millióval.

Észak-Amerikában főleg az afroamerikai lakosság körében jelent problémát a vírus: a 25–54 éves férfiak, illetve a 35–44 éves nők esetében az AIDS az első három vezető halálok között szerepel. Latin-Amerikán belül csak Guatemalában és Hondurasban haladja meg a HIV-fertőzöttek aránya a lakosság 1 százalékát, viszont a térség számos országában vannak olyan területek, ahol az átlagnál jóval magasabb a fertőzöttség.

Észak-Afrika és a Közel-Kelet alig 0,3 százalékos fertőzöttségével egyelőre jól áll, de 2004-ben közel negyedével nőtt a fertőzések száma. Óceániában mindössze

0,2 százalék a fertőzött lakosság aránya.

### A legfőbb változások

Etiópiában 1,5 milliónyi HIV-fertőzött él, akiknek eddig csak töredéke, 9000 ember részesült antiretrovirális kezelésben. Októberben azonban az etióp kormány az ENSZ segítségével nagyszabású programot indított, amelynek keretében állampolgári jogon, mindenki részül a kezelésben, ha

CD4-sejtjeinek száma alacsony, vagy súlyos kísérő betegsége alakul ki.

Németországban ugrásszerűen nő a HIV-fertőzöttek száma. Idén az első félévben 20 százalékkal nőtt az újonnan diagnosztizált esetek száma. A pozitívak közel kétharmada homoszexuális férfi; náluk a HIV-fertőzés kockázata most kétszeresére nőtt, mint 12 évvel ezelőtt.

Oroszországban jóvőre az

eddiginél hússzor nagyobb összeget – 105 millió dollárt – fognak a HIV-fertőzés és az AIDS elleni küzdelemre fordítani. Bár az emelés igen látványos, valószínűleg ez az összeg is kevés. Jelenleg az országban 860 ezer HIV-fertőzöttet tartanak nyilván.

Becslések szerint 94 ezren szorulnak sürgősen HIV-gyógyszerekre, közülük azonban csupán 6500-an kapnak megfelelő ellátást.

Összehasonlításképp: a kétszer nagyobb lélekszámú Egyesült Államokban jelenleg körülbelül 1 millió a HIV-fertőzött, itt a HIV/AIDS miatt az éves egészségügyi kiadás 17,5 milliárd dollár.

### *Terápia és megelőzés*

Szeptemberben volt húsz éve, hogy forgalomba került az első antiretrovirális gyógyszer, az azythromycin (AZT). Az évforduló különösen a fejlődő országok számára ünnep, mivel ez azt jelenti, hogy lejárt a GlaxoSmithKline tulajdonában lévő szabadalmi védettség. Mivel azonban az AZT-t többnyire kombináció-

ban kell adni és a kombinációban lévő többi gyógyszer még mindig védett, így a generikus AZT csak mérsékelten fogja csökkenteni az árakat.

Uganda fővárosában, Kampalában új gyógyszergyárat létesítenek a hazai antiretrovirális és maláriaellenes gyógyszerek iránti igény kielégítésére. A gyárat egy indiai cég, a döntően generikus készítményeket forgalmazó Cipla építi. Az építési költség becslések szerint 15 millió dollár, de ez valószínűleg hamar megtérül, ha az ország gyógyszerimportja csökkenni fog, illetve, ha a szomszédos országokba is fognak exportálni.

A HIV-fertőzést is megelőzni képes női kondom drága a fejlődő országokban élőknek. A gyártó cég, a Female Health Company ezért bejelentette, hogy hamarosan megkezdni a második generációs kondomok (FC2) előállítását. Az eddig alkalmazott poliuretán helyett egy másik szintetikus anyagból, nitrilből készül, ára ezért kb. harmada lesz az FC1-ének. (Előállítási költsége

22 cent lesz, míg az FCI-é 72 cent). Dél-Afrikára és Brazíliára vonatkozó becslések szerint ha csak a nők kis hányada alkalmazza, évente 2000-rel lehet majd kevesebb a fertőzöttek száma, ami 14 millió dolláros megtakarítást jelentene az egészségügyi kiadások terén.

Kínában 840 000 HIV-fertőzött él, és számuk folyamatosan nő. Egyharmaduk heteroszexuálisan fertőződött, ezért a kormány nagyszabású kampányba kezdett az óvszerhasználat érdekében. Ennek első lépéseként országszerte, elsősorban a szállodákban, bárókban és az egészségügyi központokban több mint 300 millió óvszert osztanak szét, hogy rendszeres használatát elfogadtassák az emberekkel.

Pontosan egy éve indította el a kormányzat a Nemzeti AIDS-stratégiát, amely a megelőzés, szűrés és gyógyítás egységét erősítené. Ennek keretében idén kiadtak egy CD-ROM-ot "Szerelem, szex és amit még tudni kell!" cí-

men, amely egy interaktív oktatóanyag, és segítheti a 11-17 éves korosztály magánéleti kultúrájának kialakítását. A CD mellett tanulói és tanári kézikönyvet is kiadtak a témában, valamint pedagógusképzés indult 5 régióban, tanárok, védőnők és "kortársoktatók" bevonásával.

Az ÁNTSZ anonim HIV-szűrőállomásaihoz rendelve kiépülőben van egy tanácsadói szolgálat, amelynek célja a szűrésen részt vevők, illetve a kiszűrt betegek felvilágosítása a gondozási lehetőségekről, a szükséges életmódváltozásról, illetve a páciensek lelki támogatása. Megkeresésünkre az Egészségügyi Minisztérium közölte, hogy "a szolgáltatás nyújtásához az elegendő szűrőkapacitás és laboratóriumi háttér rendelkezésre áll".

**A legfrissebb magyarországi adatok**

Az Epidemiológiai Központ idei, háromnegyed évre vonatkozó hivatalos statisztikája szerint 99 új HIV-fertőzött van az országban, míg tavaly egész évben 75, 2003-ban



pedig 63 pozitív teszteredményt regisztráltak. Jelentős növekedést mutat a bejelentett AIDS-betegek száma is: míg tavaly egész évben 23-an, addig az idén szeptember 30-ig már 29-en betegedtek meg.

A fertőzöttek számának emelkedése részben azért következett be, mert egyre inkább terjednek a szintetikus drogok, valamint az anonim szűrések iránt nőtt az érdeklődés, és több szűrés több esetet is jelenthet - közölte Kókény Mihály népegészségügyi kormány megbízott. Hozzátette: 65 millió forintos támogatással szűrőbuszokat indítanak, hogy a prostituáltakat is rendszeresen szűrni tudják. A program három hónapig tart, és az eredményességétől teszik függővé a folytatást.

#### Fővárosi programok az AIDS Világnapon

December 1-jén "A tudatlanság veszélyt jelent" mottóval az Egészségügyi Minisztérium egész napos programot tart a Ferencvárosi Múvelődési Központban, melynek célközönsé-

ge a középiskolás korosztály. Olyan témákat járnak körbe, hogy "Beteg az osztálytársam, mit tegyek?" vagy "Tinédzser vagyok, engem nem fenyeget ez a kór!", és lesz imitált osztályfőnöki óra is, valódi kérdésekkel. Ezt követően az Egyéjszakás kaland című filmet nézhetik meg az érdeklődők, majd buli zárja a napot.

A civil szervezetek közül néhányan megjelennek a kormányzati programon, míg mások külön rendezvényt szerveznek. A Civil AIDS Fórum - amely tíz, ezen a területen tevékenykedő szervezetet tömörít - a Csepel Plazában tart egész napos felvilágosító kampányt és ingyenes HIV-szűrést.

A Civil AIDS Fórum szentmisét is szervez este 18 órára a Szent István Bazilikába az AIDS-betegekért és az elhunytakért, melynek célja a társadalom befogadóképességének szélesítése.

Lencsés Csaba  
2005. december 1., csütörtök

## „Két sör”

A „kétsör” rovat azoknak készült, akik külföldre utaznak, nyelvi ismereteik azonban némileg hiányosak. Az alábbi lista az egyik legfontosabb, rendkívül gyakran használt mondat fordításait közli. Ha a gyűjteményt te is ki szeretnéd bővíteni a “Két sör kérek!” mondat egy olyan fordításával, ami itt nem látható, azt a lista alatt látható űrlap segítségével teheted meg. Rendkívül hálásak leszünk minden mondatért.

| Nyelv          |  | Kiejtés                    |
|----------------|--|----------------------------|
| Magyar(népies) | Ketten vagyunk, kettőt kérünk!                                 |                            |
| angol          | Two beers please!  | tú bírz plíz               |
| dán            | To [1], tak!   | to öl ták!                 |
| finn           | Kaksi olutta, kiitos!  | kakszi olutta kitosz!      |
| francia        | Je voudrais deux bières!                                       | zső vudre dō biever        |
| japán          | Futatsu no biiru onegaishimasu!                                | fütacū no bírū onegásimász |
| lengyel (jav.: | Dwa piwa poprosz[!]  |                            |
| magyar         | Két sör kérek!   |                            |
| német          | Zwei Bier bitte!   | cváj bír bitte             |
| olasz          | Io voglio due birre!   | io voljó due birre         |
| portugál       | Duas cervejas por favor!                                       |                            |
| román          | Douo bere vorog!   | dová bere várog            |
| spanyol        | Dos cervezas, porfavor!  |                            |
| svéd           | Twa öl, tak!   |                            |
| szerb          | Dajte mi dva piva!   |                            |
| szerb (udv.)   | Dva piva molimvas!   |                            |
| szlovák/cseh   | Dva pivo prosim!   | Dvá pívó proszím!          |
| török          | iki bira lüffen!   |                            |
| ész            | Anna mulle kaks beerit, palun! anna mulle káksz beerit, pálung |                            |

## Letölthető lesz Lennon életműve

november 15.

[MTI]

Decembertől letölthető lesz az internetről John Lennon teljes szólóéletműve, jelentette be az EMI Music. Lennon lesz az első az egykori Beatles-tagok közül, akinek törvényes online kereskedelmi zenei szolgáltatókon keresztül lesz hozzáférhető önálló munkássága. A Lennon-dalokat egyebek közt a Napsterről, a Rhapsodyról, az MSN Musicről és a Yahoo Musicről lehet majd leszedni. A legújabb dupla CD-s válogatást, a Working Class Herot, máris feltették több internetes honlapra. Az életmű többi dala Nagy-Britanniában december 5-től, az Egyesült Államokban december 6-tól lesz letölthető.

A Working Glass Hero különben nem aratott különösebb sikert az Egyesült Államokban. A Billboard 200-as listáján a 135. helyen kezdett öt héttel ezelőtt és eddig mindössze 32 ezer példányban kelt el. John Lennon özvegye, Yoko Ono örömét fejezte ki, hogy néhai férjének zenéjét a digitális korszak nemzedéke is élvezheti, emlékeztetett arra, hogy Lennon maga is nagy érdeklődést tanúsított az új technológiák iránt, és valószínűleg tetszene neki az internet. Az EMI nem áll meg Lennonnál. Tárgyalások folynak az Apple Corps.-szal, hogy a jövőben a Beatles dalai is felkerüljenek legális internetes szolgáltatókra. Eddig ugyanis a zenekar nem engedélyezte a terjesztés e módját.

## Tudorka:

**Hilberti, glikli, integreerimise ja vektorite teooria**

**A. Hilberti, integraali teooria**

Reaalsete funktsioonide:

$$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$$

$$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$$

$$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$$

$$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$$

$$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$$

Komplekssete funktsioonide:

$$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$$

$$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$$

$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$  (kui  $\int f$  ja  $\int g$  eksisteerivad)

$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$  (kui  $\int f$  ja  $\int g$  eksisteerivad)

$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$  (kui  $\int f$  ja  $\int g$  eksisteerivad)

**Reaalsete funktsioonide integreerimise teooria**

$$\int (af + bg) = a \int f + b \int g \quad \text{ja} \quad \int (af + bg) = a \int f + b \int g \quad \text{ja} \quad \int (af + bg) = a \int f + b \int g \quad \text{ja} \quad \int (af + bg) = a \int f + b \int g$$

$$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$$

$$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$$

$$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$$

$$\int (af + bg) = a \int f + b \int g$$

## Világörökség-pályázat középiskolásoknak

A Magyar UNESCO Bizottság először 2003-ban hirdette meg a magyar világörökségi helyszíneket bemutató Világörökség-pályázatot 9-12. évfolyamos középiskolások számára, melynek ötödik fordulója a pécsi ókeresztény temetővel foglalkozik. A megoldások beküldési határideje 2006. január 13. (KultúrPont)

Bővebb információ: Magyar UNESCO Bizottság;  
I: <http://www.unesco.hu/index.php?type=node&id=947>  
Egyéb aktuális pályázataink: [http://www.kulturpont.hu/rovat.php?rovat\\_id=2&action=list](http://www.kulturpont.hu/rovat.php?rovat_id=2&action=list)

---

### Nemzetközi táncverseny Barcelonában

Nemzetközi táncversenyt rendeznek 2006. április 13. és 17. között Barcelonában, Spanyolországban. A versenyre tánciskolák, illetve formációk jelentkezését várják. (KultúrPont)  
Bővebb információ: E: [worlddanceevent@tin.it](mailto:worlddanceevent@tin.it)  
I: <http://web.tiscali.it/dancespain2006>

---

### EMERGEANDSEE 2006 nemzetközi diákfilm-fesztivál

2006. március 13-14-én zajlik a következő EMERGEANDSEE nemzetközi diákfilm-fesztivál magyarországi vetítéssorozata a Trafó Kortárs Művészetek Házában, melyre a szervezők 2006. január 10-ig várják a kisfilmeket. (Trafó)  
Bővebb információ: Trafó Kortárs Művészetek Háza; 1094 Budapest Liliom u. 41. - Hana Yamazaki E: [hana@emergeandsee.org](mailto:hana@emergeandsee.org) I: <http://www.emergeandsee.org>, <http://www.trafo.hu> T: 36-1-456-2040

---

## Pályázatlesen...

Legyen saját Krétád! A *Kréta* magazin diákújságíró pályázata Keress zsebpénzt a gondolataidkal! Élményt, kalandot, gondolatokat, véleményeket, fényképeket és riportokat várunk, maximum 2000 leütés terjedelemben. Szeretnénk, hogy bárki, aki tehetséget érez magában az írás terén, kipróbálhassa magát. Egy pályázó több művel is indulhat!

Pályázhatnak: 8-18 éves korig általános és középiskolások. Beadási határidő: 2005. decemberétől 2006. decemberéig folyamatosan.

A részletekről a <http://www.kretamagazin.hu> -n, vagy a 275-7576-os telefonszámon, a szerkesztőségben lehet érdeklődni. A pályázat leadása folyamatos.

A TIT Kossuth Klub Egyesület, a TIT Stúdió és az Uránia Ismeretterjesztő Alapítvány pályázatot hirdet 10-18 éves diákok számára tetszőleges természettudományi és mű-

szaki tematikájú, tárgyú, jellegű diákalkotások megvalósítására.

A pályázattal kapcsolatban felvilágosítást adnak a 338-4295-ös telefonon vagy az [aibnerne@mail.kossuthklub.hu](mailto:aibnerne@mail.kossuthklub.hu) e-mail címen.



A pályázat határideje: 2006. 03. 20.  
A jelentkezéseket a következő  
postacímre kérik: XI. OTTDK  
TIT Kossuth Klub Egyesület,  
Budapest VIII., Múzeum u. 7.  
1088 <http://www.tit.hu>

KutDiák esszépályázat!

A Kutató Diákok Országos  
Szövetsége (KutDiák) az idén  
is meghirdeti esszépályázatát  
immár negyedik alkalommal.  
A témákról, kategóriákról, stb.  
érdeklődjétek a fazekas  
@kutdiak.ph.hu címen, vagy  
látogassatok el a <http://www.kutdiak.hu>  
honlapra. Beadási határidő: 2006. márc. 16.

A HM Térképészeti Közhasznú  
Társaság pályázatot hirdet a cég  
termékeit és szolgáltatásait egyértelműen  
felismerhetővé, azonosíthatóvá és  
megkülönböztethetővé tevő MÁRKANÉV,  
valamint az értékesítést segítő  
SZLOGEN megalkotására.  
Segítségül javasoljuk áttekin-  
teni a Kht. honlapját - <http://www.topomap.hu>, ahol minden  
szükséges információ

megtalálható termékeinkről,  
szolgáltatásainkról.

Beküldési határidő: 2006.  
január 06.

*II. Országos Középiskolai Videofilm Szemle "MÁSKÉP(P)"*

Pályázat tartalma: 5-20 per-  
ces magyar nyelvű groteszk  
rövidfilm. Pályázat leadási  
határideje: 2006. április 10.  
Káldor Miklós Kollégium  
1022 Budapest, Felvinci u. 8.  
További információ: Reith  
Gábor, főszerző Tel: 061/  
212-5403, 061/336-0628

E-mail:

filmszemle @kaldorkoli.hu  
Internet:

<http://www.kaldorkoli.hu/filmszemle>



## » Segítség a segítséghez

> A 80-as telefonszámok ingyen hívhatók:

### » VÉSZHELYZET

Mentők: 104. Tűzoltók: 105. Rendőrség: 107. Szlovákia: Rendőrség  
Mentők: 155. Tűzoltók: 150.

### » EGÉSZSÉG

#### > ORVOSI ÜGYELET

Dorog: 34/361-761, Esztergom: 33/412-190, Komárom: 34/344  
Kisbér: 34/354-000, Nyergesújfaló: 34/457-210, Oroslány: 34-  
751, Tata: 34/381-440, Tatabánya: 34/316-800.

#### > KÓRHÁZAK

Dorog: 33/431-011, Esztergom: 33/411-199, Komárom: 34/344  
Tatabánya: 34/311-033, 34/317-444, 34/515-488, 34/311-  
34/310-588.

### » LELKISÉGÉLY-SZOLGÁLATOK, KARITATÍV SZERVEZETEK

#### > CARITAS LELKISÉGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT

06 80/505-503.

#### > DÉLUTÁN AZ IDŐS EMBEREK SEGÉLYVONALA

06 80/200-866.

#### > DROG STOP

Éjjel-nappal: 06 80/505-678.

#### > „EGYÜTT A RÁK ELLEN”

06 80/505-675.

#### > KÉK VONAL (GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI TELEFONSZOLGÁLA

06 80/505-000.

#### > KOMÁROM-ESZTERGOM MEGYEI ÚTINFORM

34/311-866.

#### > MAGYAR MÁLTAI SZERETETSZOLGÁLAT

34/339-256.

#### > MOZGÁSKORLÁTOZOTTAK KOMÁROM-ESZTERGOM MEGYE EGYESÜLETE

Éjjel-nappal: 34/336-553 [központi szám]; 34/511-055 [személyi i-  
tés]; 34/300-787 (gyógyászati segédeszköz).

#### > MELEG HÁTTÉR

06 40/200-358, 06 1/329-3380. Háttér Társaság a Melegéért egyes  
Információs és Lelkisegélyszolgálat minden este 18-tól 23 óráig f-  
hívásokat, segítve a meleg, leszbikus, biseksuális és transzszexuális  
bereket.

#### > NŐVONAL

Információ és támaszvonal; a Nővonal tanácsot ad, segítséget és in-  
formációt azoknak, akik női mivoltuk miatt szenvedtek el sérülést.  
Imbudandó Program Alapítvány. Hívható: h., sze., p.: 16-19 óráig a 06  
505-303-as zöldszámon.

#### > UTCAI SZOCIÁLIS SEGÍTŐK EGYESÜLETE

34/311-197 [éjjel-nappal].



### Picurinfo

Komáromi ifjúsági információs lap

Megjelenik havonta

Készült a Mobilitás Középdunán-túli

Igazgatóságának támogatásával

Kiadó: Élettér Egyesület,

2900 Komárom, Fuvaros köz 2.

Szerkesztők: Ladányi Nóra, Tadjer

Nardjas, max\*\*\*

Nyomdai munkák: Print-Kom 2000

Kft. Komárom, Bajcsy - Zs. E. u. 2.

Tel/Fax: 34/346-385