

V.ÉVFOLYAM • 1.SZÁM  
2013/FEBRUÁR-MÁRCIUS

# HETÉRÁK

SZEXMUNKÁSOK ÉRDEKVÉDELMI EGYESÜLETE  
1114 BOCSKAI ÚT 17.

WEBCÍM: [WWW.SZEXMUNKA.HU](http://WWW.SZEXMUNKA.HU)

EMAIL: [INFO@SZEXMUNKA.HU](mailto:INFO@SZEXMUNKA.HU), [FOLDI.AGNES@T-ONLINE.HU](mailto:FOLDI.AGNES@T-ONLINE.HU)

TEL: 06-20-334-52-10



# Bálint Nap-Valentin nap

Szent Bálint napján, azaz, február 14-én tartják a Bálint-napot, angolul Valentine's Day ünnepét, amely Magyarországon az angol név közvetlen átvétele miatt mint Valentin-nap vált ismertté az 1990-es évektől kezdődően, amikor is a szerelmesek megajándékozzák szerelmüket.

Hagyományának eredetét tekintve számos legenda látott napvilágot, melynek gyökerei egyaránt kötődnek keresztény és ókori római tradíciókhoz. De kicsoda is volt valójában a titokzatos Szent Valentin és miért ünneplünk február 14-én?

## Szent Valentin, a szerelmesek védőszentje

Sokan azt állítják, hogy a szerelem és a szeretet ünnep eredete Szent Valentin, egy római pap nevéhez fűződik, aki mártírhalált halt, mert nem adta fel a kereszténységet a vallás üldöztetése idején.

Kr.u. 269 vagy 270 február 14.-én halt meg, ugyanazon a napon, amelyik a szerelmi sorsjátéknak volt szentelve.

A legenda szerint a börtönben töltött idő alatt üzenetet küldött barátainak, hogy szereti őket és hogy ne felejtsék el őt.

A történet egy másik változata szerint, Szent Valentin papként szolgált Claudius császár ideje alatt, aki bebörtönözte őt, mert ellenezte döntését, amely megtiltotta a fiatal férfiaknak, hogy házasodjanak.

Úgy gondolta, hogy a nőien férfiakból jobb katonák válnak, megerősítvén ezáltal a hadseregét. A legenda úgy tartja, hogy, Szent Valentin rabsága alatt összebarátkozott a börtönőr lányával, akinek hagyott egy levelet aláírva, hogy "A te Valentinodtól".

Kr.u. 496-ban Gelasius pápa elrendelte, hogy az addigi Luperkalia ünnep helyett február 14-én Szent Valentinre emlékezzenek.

Fokozatosan, ez a nap lett a szerelmes üzenetek napja, és Szent Valentin lett a szerelmesek védőszentje.

A dátumra versek és olyan egyszerű ajándékok küldése volt jellemző, mint a virág vagy a csokoládé. Gyakran rendeztek társasági összejöveteleket, vagy bálakat is ebből az alkalomból.

Bálint napjához számos babona, hiedelem és néphagyomány kapcsolódik.

Ezen szokások legtöbbje fiatal lányoknak adott segítséget ahhoz, hogy megtalálják, meghódítsák vagy csupán megtartsák szerelmüket, életük párját.

Egyszerűbb babonák is kötődnek Valentin napjához, például a reggeli szerelmes csók szerencsét hoz és ezen a napon nem szabad megsértődni vagy megharagudni.



# Az emberkereskedelemről

**Az emberkereskedelem mások becsapásán, kényszerítésén alapszik, és módszere az, hogy embereket eltávolítsanak a saját környezetükből, otthonukból, országukból, hogy máshol kevés, vagy egyáltalán semmi kompenzációért, kihasznált szituációban dolgozzanak. Az emberkereskedelem áldozatait sokféleképpen kényszeríthetik munkára sokféle ágazatban (mezőgazdaság, ház körüli szolgálatok, szexipar, koldulás, stb.).**

## **Mi az emberkereskedelem és hogyan büntetik?**

Aki mást elad, megvásárol, ellenszolgáltatásként átad, vagy átvesz, más személyért elcserél, úgyszintén, aki ennek érdekében toboroz, mást szállít, elszállásol, elrejt, másnak megszerez, büntetést követ el, és három évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

A büntetés egy évtől öt évig terjedő szabadságvesztés, ha a bűncselekményt a) tizennyolcadik életévét be nem töltött személy sérelmére, b) a személyi szabadságától megfosztott személy sérelmére, c) munkavégzés céljából, d) fajtalanág vagy közösülés céljából, f) bűnszövetségben vagy g) üzletszerűen követik el.

## **Áldozatsegítés**

Az állam áldozatsegítő szolgáltatásként elősegíti az áldozat érdekeinek érvényesítését, azonnali pénzügyi segítyt ad, jogi segítségnyújtást, illetve szükség szerint védett szálláshelyet biztosít. Az érdekérvényesítés elősegítése keretében az áldozatsegítő szolgálat az áldozatot a szükségletének megfelelő módon és mértékben hozzásegíti alapvető jogai érvényesítéséhez, az egészségügyi, egészségbiztosítási ellátások és a szociális ellátások igénybevételéhez.

Azonnali pénzügyi segítyként az áldozatsegítő szolgálat fedezi az áldozat lakhatással, ruházkodással, élelmezéssel és utazással kapcsolatos, valamint a gyógyászati és kegyeleti jellegű rendkívüli kiadásait akkor, ha a bűncselekmény vagy a tulajdon elleni szabálysértés következtében az áldozat ezen kiadások megfizetésére nem képes. A segíty legmagasabb összege az alapösszeggel egyezik meg. Az alapösszeg mértéke a tárgyévet megelőző második év - a Központi Statisztikai Hivatal által közzétett - nemzetgazdasági bruttó havi átlagkeresetének 43 százaléka. A kárenyhítési kérelmet a bűncselekmény elkövetését követő 3 hónapon belül lehet benyújtani.

## **Az áldozatsegítő szolgálat**

A hozzá forduló ügyfelet tájékoztatja a) a büntető-, illetve szabálysértési eljárásbeli jogairól és kötelezettségeiről, b) a számára elérhető támogatások fajtáiról és az igénylés feltételeiről, c) az e törvényben biztosított támogatásokon kívül igénybe vehető egyéb ellátásokról, juttatásokról, jogérvényesítési lehetőségekről, d) az áldozatsegítésben részt vevő állami, önkormányzati, civil és egyházi szervezetek elérhetőségéről, e) a bűncselekmény, illetve tulajdon elleni szabálysértés típusára figyelemmel az ismételt áldozattá válás elkerülésének lehetőségeiről.

**A megyeileg illetékes áldozatsegítő szolgálat elérhetőségéről a 06/20-334-52-10-es telefonszámon, vagy a <http://www.police.hu/megelozes/bunmegelozes/aldozatvedelem/aldozatsegito.html> honlapon kaphatsz információt.**



# Minden huszadik magyar pénzért szexel

**Az új szabálysértési törvény, az önkormányzati és az állami prüdéria, plusz a rendőri tudatlanság miatt szenvednek a magyar szexmunkások - nemcsak saját maguk, hanem a prostitúcióügyben illetékes nyugalmazott ezredes szerint is. Szexmunka márpedig volt, van és mindig is lesz.**

Bizarr maszkba bújt, egyenpólós nők osztogatnak képeslapokat a belváros egyik patinás kávézója előtt, a járókelők vagy gyorsítanak, vagy a fal mellett osonnak tovább, legfeljebb pár fiatal vevő a mutatóvanyra. Sokan nem értik meg elsőre a Jogokkal az erőszak ellen! feliratú papírt, "feministák?" - kérdezi egy fiú a barátját kicsivel odébb, miközben megpróbálják megfejteni,

"nem tudom, szerintem inkább kurvák", válaszolja amaz. Neki van igaza.

Az érintettek természetesen maradnának inkább a hivatalos megnevezésnél: szexmunkás.

December 17-e az ellenük elkövetett bűncselekmények visszaszorításának világnapja, ezen a napon virrasztottak először Amerikában a Green River-i gyilkos negyvennyolc prostituált áldozatáért. Brutális esetekért nekünk sem kell messze menni: csak idén ősszel három magyar szexmunkást öltek meg válogatott módszerekkel, egyet pedig kis híján halálra késeltek.

Volt, akit ágyneműtartóba gyömöszöltek, volt, akit bokorban hagytak.

Az elkövető minden esetben kuncsaft volt.

## Nyolcvanhárom csekk

Az ilyen híreknek, az ismeretlentől való rettegésnek és a mindent elborító prüdériának köszönhető, hogy Magyarországon misztifikálják a prostitúciót. A Szexmunkások Érdekvédelmi Egyesülete szerint azonban kifejezetten keveseket kényszerítenek, a lányok többsége saját döntéséből árulja a testét, nem azért, mert mindig ilyen munkára vágyott, hanem mert úgy érzi, nincs más választása. Egyszerű vállalkozókként tekintenek magukra, és azt szeretnék, hogy joguk is legyen legálisan működni - mondják az egyesület tagjai a világnap sajtóeseményén.

A hatóságok már nem ilyen megengedőek. Nem csak az adóhivatal, a rendőrség sem könnyíti meg a dolgukat - meséli Földi Ágnes, a szervezet vezetője. Magyarországon elvileg - szigorú keretek közt - legális a prostitúció, mégis szinte ellehetetleníti őket az új szabálysértési törvény, amelynek hála önkormányzati hatáskör a bírságolás, a rendőrök pedig nem győzik adogatni a csekkeket az utca rossz oldalán álló lányoknak. "Van olyan szexmunkásunk, akinek nyolcvanhárom szabálysértési bírsága van, csekkenként ötvenezer forint -

ki lehet számolni" - mondja Földi.

"Ha nem fizet, átváltoztatják elzárásra, és mehet börtönbe három évre úgy, hogy közben rendesen dolgozik, fizeti az adót. Ha persze elzárják, még adózni sem tud, hiába jön a határidő."

"Én így ültem két évet - veszi át a szót egyikük -, a rendőrök egymás után adták a csekkeket, pedig a többség azt sem tudta, hol vannak a türelmi zónák.

Volt, akin látszott, hogy nincs ínyére





a dolog, de a többséget nem érdekelte, illetve volt, akit jobb belátásra téríthettem volna, ha lefekszem vele.” Mindezt megerősíti Borai Ákos nyugalmazott rendőr ezredes, a Belügyminisztérium volt prostitúcióügyi osztályvezetője. A rendőröknek fogalmuk sincs a szexmunkásokat érintő törvényekről, a feleltetéseik pedig nem tesznek semmit, hogy legyen. “Kilencvennégyben kezdtük vizsgálni a prostitúció helyzetét, ma pedig újra pontosan ott tartunk, mint akkor. Miközben az önkormányzatok hihetetlen prűdériától vezérelve jelölik ki emberhez nem méltó helyeken a türelmi zónákat, folyik a szakma kriminalizálása, a jogi környezet csupán dekoráció a demokrácia homlokzatán. A kormány pedig nem csak tehetetlen: cinikus és nem is hajlandó semmire. A minisztériumokból eltűntek a szakértők, nincs ott senki, aki látott már prostituáltat (ezt több jelenlévő cáfolta, de neveket inkább nem mondtak - a szerk.), olyan pedig pláne nincs, aki le is merne ülni velük. A szexmunka oda szorult vissza, ahonnan ki szeretnénk volna emelni.” Földi Ágnes szerint is a prűdéria a legnagyobb baj; “nem tudom, miért teszünk úgy, mintha ez a dolog nem létezne, prostitúció van, volt és mindig is lesz”.

### **Dolgozni mennek**

Betti búgó hangú, zavarbaejtően illedelmes negyvenes nő, húsz éve pedig a világ legtermészetesebb dolga volt számára, hogy belevág. “Családi hagyomány, édesanyám hetvenéves koráig a legnépszerűbb volt a környéken, mást sem csinált soha, imádták. Én próbálkoztam ugyan a vendéglátóiparral, de inkább a biztos megélhetést választottam.” Betti gyakorlatias: egyéni vállalkozó, örül a jövőre induló kisadózásnak, menedzserre sosem volt szüksége; a közhiedelemmel ellentétben a többség nélkülük is boldogul, nincs a háttérben maffia, aki erőszakkal futtatná őket. Szeretné látni, hogy a bankok komolyan veszik őket, jelenleg ugyanis nem kapnak hitelt, de ha összeállnának érdekvédelmi szövetséggé, talán a pénzügyi intézetek is belátnák: nem rossz biznisz szexmunkába fektetni. Állítja, sokkal jobb adósok lennének, mint egy átlagos magyar kisvállalkozás. “Vennénk lakást, építtetnénk apartmant; jelenleg csak saját lakóhelyen művelhető a prostitúció, a legtöbb lány azonban kénytelen ilyen-olyan lakásokban meghúzni magát, szobáztatóhoz menni, akik vendégenként két-három, de akár ötezret is lehúznak róluk.”

Érthető: egy bank portfóliójában sem mutatna jól egy szexmunkások számára kitalált hitelkonstrukció. Pedig érdeklődőből nem lenne hiány. “Napról napra többen vagyunk, mondja Betti -, kitágult a korhatár, van közöttünk tinilány és nagymama is. A pénztelenség, a tandíj, egy elvesztett állás nagyon sokakat elindít a szexmunka felé. A legtöbb helyen titkolják, a családnak, férjnek csak annyit mondanak, dolgozni mennek.” A tanulmányok szerint két-háromszázezer szexmunkás dolgozik Magyarországon, Betti szerint azonban ez képtelenség, legalább félmillióan vannak. Ha ez igaz, minden huszadik magyar, azaz minden tizedik nő alkalmilag vagy hivatásszerűen szexel pénzért.

Gondoljunk bármit is a szexmunkáról, a prostituáltaknál kevés kiszolgáltatottabb csoport van az országban. “A leggyakoribb a bántalmazás, a kuncsaft, ha kettesben vannak, úgy érzi, bármit megtehet” - folytatja Betti. “Sokszor nem fizetik ki őket - főleg a kezdőket, akik még nem tanulták meg, hogy a pénzt előre kérjük és elhiszik, hogy a jóllakott vendég is fizet. Ha pedig kiderül otthon, honnan van a pénz, jön a zsarolás, fenyegetőzik a férj, hogy viszi a lakást, a gyereket. De nemcsak a családanyák, hanem a profik is félnek, sosem tudják, mikor rögzítik, amit mondanak, hogy aztán zsarolják őket a felvétellel, vagy hogy hova fut be az árlista, amit mailen kérnek tőlük.” Attól pedig végképp fényévekre vagyunk, hogy a magyar szexmunkások szobáiban is legyen pánikgomb - ahogy az Hollandiában már rég szokás.

**Az Egyesület rövidfilmje az alábbi linken megtekinthető:**

**[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=FyUF3\\_kBK7I](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=FyUF3_kBK7I)**

Forrás: FN24



# Vissza a padba

**Tanulni sohasem késő- szoktuk ezt gyakran hallani másoktól bölcs mondásként, de gondoljunk bele, hogy tényleg nem az, nem késő. Hiszen az életünk során mindig tanulunk valami újat, ha másképp nem is, de tapasztalati úton is rengeteg új tudásra teszünk szert. Akkor meg már miért ne mennénk elébe és keresnénk a tudás megszerzésének legegységertelműbb módját a tanulást.**

A mai társadalomnak szinte alap követelménye, hogy az ember egész életen át képezze magát, szomjazza a tudást – ami természetesen nem hátrány, hiszen gondoljunk bele, mi is szívesebben bízunk rá magunkat például egy műtét során egy olyan orvosra, akiről azt halljuk, hogy folyamatosan képi magát, s naprakész a legújabb eljárási technikákat illetően, vagy például egy könyvelő sem engedheti meg magának, hogy ne vegyen részt az éves adóváltozásokkal kapcsolatos továbbképzésen, vagy például a pedagógusoknak is jogszabály írja elő a hét évenkénti kötelező továbbképzést.

A szexmunkában is akadnak továbbképzések, bár ez jellemző módon külföldön elterjedt, például ha valaki az alap szolgáltatásán kívül úgy dönt, hogy kiszélesíti azt, s a kínálatába felveszi a szadot is, akkor is bizton állíthatom, hogy azt ugyanúgy meg kell tanulnia.

Meg kell tanulni a kliens reakcióiból olvasni, meg kell tanulni a kötözési technikákat, a tűk, korbácsok biztonságos használatát stb. Egy kis nemzetközi kitekintés: az olyan országokban, ahol rendezett körülmények között végezhető a szexmunka számos képzést nyújtanak a szexmunkásokat ellátó intézmények. Hollandiai látogatásunk alkalmával sikerült azon a napon felkeresnünk az ottani szexmunkások által látogatott centrumot, amikor éppen önvédelmi tanfolyamjuk volt, de ott tartózkodásunk alatt azt is megtudtuk, hogy nem ez az egy tanfolyamjuk fut éppen, hanem részt vehetnek

nyelvi képzésen, illetve aki váltani szeretne annak segítségét nyújtanak abban is, hogy megfelelő iskolát találjon magának. Van olyan országok is, ahol az arra jelentkező szexmunkásokat megtanítják, mit kell tudniuk, illetve mire kell figyelniük a mozgáskorlátozott, fogyatékkal élő emberek számára nyújtott szolgáltatásnál. Számos országban megvaló-





sult a szexmunkások média tréningje, amely elősegíti, hogy a szexmunkások a sztereotípiákat legyőzve saját maguk meséljék el életkörülményeiket, kiálljanak jogaikért, és szélesebb körben terjeszthessék a „semmit rólunk nélkülünk” elvet, melynek célja, hogy felhívja a törvényhozók figyelmét arra, hogy ne úgy szülessenek törvényi döntések, hogy az érintetteket, magukat a szexmunkásokat nem hallgatják meg. Tehát sehol sem vagyunk mentesek a tanulás alól.

Egyesületünk is fontosnak tartja felhívni a figyelmet az idegen nyelv és informatikai ismeretek elsajátításának fontosságára. A pályázati kiírásokat böngészve, bukkantunk rá a magyar állam kezdeményezésére, ahol a TÁMOP 2.1.2 számú projekt keretében ingyenes képzéseket biztosítanak. A projekt célja, hogy a tanulási hajlandóság növekedjen a felnőtt lakosság körében és a nemzetközi viszonylatban is kiugróan alacsony foglalkoztatási szint emelkedjen.

A jelentkezéshez a [www.tudasodajovod.hu](http://www.tudasodajovod.hu) honlapon lehet regisztrálni, s a regisztráció után már lehet böngészni a lakhelynek, időbeosztásnak legmegfelelőbb képzések közül. A képzéseket az állam 95-98%-ban támogatja, ami azt jelenti, hogy a képzés díjának minimum 2-5%-át (1.800.- Ft-ot vagy 4.500.- Ft-ot) a honlapon kiválasztott képzést megtartó intézménynél kell befizetni a képzés megkezdésekor.

Támogatás a 2012. december 1-jétől induló és 2014. augusztus 31-éig befejezett képzéseken résztvevő magánszemélyeknek adható.

Sokan rejtőzködő, kaméleon módon éltek, s nem szeretitek felfedni mások előtt a munkátokat, ezért fontos elmondanom, hogy ez nem az Egyesület által szervezett képzés, úgyhogy a jelentkezésnél senki nem lesz regisztrálva, mint szexmunkás, s senki ne hivatkozzon arra, hogy ő szexmunkásként jelentkezik, itt magánszemélyként fogtok szerepelni, ugyanúgy, mint bárki más állampolgár. Az állammal, illetve a kiválasztott képzőintézménnyel fogtok szerződést kötni, amelyben vállaltátok, hogy sikeresen elvégzitek a tanfolyamot. A sikeres tanfolyam elvégzésének feltétele az órákon való megjelenés, illetve a képzés végén a 60%-os eredmény elérése.

Sokszor hallottam már másoktól, hogy arra a kérdésre, hogy beszél-e angolul? Az volt a válasz: hááát annyira igen, hogy nem adnak el külföldön! Kívánom, hogy ez legyen is így, de ne elégedjünk meg ennyivel, hiszen a nyelvtudás mindenhol, mindenkinek hasznára válik. Remélem kedvet kaptok egy kis tanuláshoz, kihasználjátok ezt a remek lehetőséget és visszaültök az iskolapadba!



**INGYENES\* idegen nyelvi és informatikai képzés!**

18. éves kor felett azoknak, akik nem állnak középiskolával, felsőoktatási intézménnyel tanulói vagy hallgatói jogviszonyban (kivételesen képeznek a költségterítéses képzésben résztvevők).

További információk és jelentkezés:  
Web: [www.tudasodajovod.hu](http://www.tudasodajovod.hu) Tel: 06/1-235-7200  
E-mail: [tamop212@kik.gov.hu](mailto:tamop212@kik.gov.hu)

\*95-98%-os kedvezmény



# A Tavaszi fáradtság Hormonok és frontok

A tavaszi fáradtság mögött hormonális változások is vannak. Télen a kevés fény miatt a tobozmirigy több melatonin hormont termel, ami az alvásszükségletet szabályozza. A másik felelős az élénkítő szerotonin, amelynek termelését éppen a fény váltja ki. Utóbbinak lényeges szerepe van a szorongás csökkentésében, valamint a hangulat- és aktivitásszabályozásban. Addig viszont, míg be nem áll az egyensúly, és a szervezetben még a sötét hónapokban felhalmozott melatonin van túlsúlyban, megmarad a fáradtság érzése.

Az ereknek is alkalmazkodniuk kell a melegebb napokhoz: ilyenkor kitágulnak, ami szintén oka lehet az alacsonyabb vérnyomásnak. Ezen túl a szeszélyes frontok is megterhelhetik a szervezetet. Tavasz elején a légkörben gyakran keveredik a hideg és a meleg levegő, ami hatással van a vegetatív idegrendszerre. Főleg a melegfront okozhat fáradtságérzetet, levertséget, végeredményben a koncentráció csökkenését. A testi-lelki egyensúly helyreállításában nagyon fontos szerepe van a levegő, a víz és a fény erejének. A tavasz közeledtével érdemes tisztítókúrát vagy egy rövid böjtöt beiktatni, ám ezek alkalmazása előtt mindenképpen kérjük ki orvosunk tanácsát, mivel egy rosszul megválasztott tisztítókúra vagy egy idejében nem felfedezett betegség jelenléte nagy károkat okozhat egészségünkben.

Néhány tipp, melyek segítségével átvészselhető a tavaszi fáradtság

## 1. Válogasd meg, hogy mit eszel!

Már a tél vége felé érdemes lecsökkenteni a zsíros és szénhidrát dús ételek fogyasztását. Lehetőség szerint fogyasszunk sok nyers zöldséget és gyümölcsöt. Fokozzuk a vitamin és ásványi anyag bevitelét. (Ne feledjük, az influenza még jelen lehet, ha félvállról vesszük, bizony még beleeshetünk a tavasz kezdetekor is.) A hal kifejezetten jó a tavaszi fáradtság idején, tele van fontos elemekkel és szinte korlátlan mennyiségben fogyasztható. A tejtermékek pedig jó adag kalciummal egészítik ki szervezetünket.

Ha pedig édeset kívánnánk, akkor inkább gyümölcsöt vagy egy kevés keserű csokoládét választunk és kerüljük a cukros finomságokat. Igyunk bőségesen sok folyadékot, lehetőleg ásványvizet vagy gyümölcsleveket, de kerüljük a szénsavas üditőket.

## 2. Sportolj!

Igen elcsépelten hangzik, de nagyon is aktuális, télen ugyanis a többség hajlamos ellustulni. Amellett, hogy segít a kilók leadásában, serkenti a vérkeringést, ami kiváló a fáradtság és rossz közérzet ellen. Nem kell feltétlenül megszakadni, megteszi egy jó séta a parkban a barátokkal így kora tavasszal. Mindenféle aktivitás sokkal kellemesebb, ha társaságban van az ember, ráadásul a közérzetet is jobban emeli, ha egy csapat tagjai vagyunk. Azonban a megfelelő pihenésről és alvásról se feledkezz meg, mert könnyen az ellenkezőjét éred el annak, amit szeretnél.

## 3. Relaxálj!

Szintén fontos a kikapcsolódás, mind mentálisan és fizikailag is. Találj magadnak egy megfelelő hobbit vagy csak olvass könyveket. Bármi, ami jobb kedvre derít és kellemes elfoglaltságot okoz, jó hatással van a tavaszi fáradtság ellen. Hajlamosak vagyunk mindenféle problémára ráfogni ilyenkor, hogy tavaszi fáradtság. Azonban ha a tünetek idővel nem javulnak, érdemes felkeresni az orvost, mert a háttérben betegség húzódnak meg.

## 4. A jótékony napfény

A napfény adta D-vitamin hiányában hajlamosabbak vagyunk a fáradtságra, ettől depressziósabbnak, aluszékonyabbnak érezzük magunkat. A napfény nemcsak D-vitamin ad, hanem serkenti a szerotonin termelődést, megöli a káros baktériumokat és különböző baktériumokat.

A napfény tehát a legolcsóbb gyógyszer.

Az alvás, napfény és D-vitamin tehát gyógyítja a tavaszi fáradtságot.





# Tavaszi szépségtippek

A jó idő beköszöntével nemcsak a ruhatárunkra fér rá egy kis felfrissülés, hanem testünkre és lelkünkre is. Hasznos tanácsaink segítségével regenerálhatod a télen meggyötört testedet, és újult erővel vághatsz neki a meleg hónapoknak.

## Szépségnap

Bizony a téli csípős hideg kikezdte a bőrödöt, de ennek szerencsére vége. Most már a kényeztető D vitamin fogja csiklandozni az arcodat. Hetente legalább egyszer tarts egy kényeztető programot. Az arcodra ráfér a kényeztetés, radírozd le az elhalt száraz bőrdarabokat, majd bugyoláld maszkba magad. Végeztetül egy hidratáló krém, uborka a szemre, dőlj le az ágyra és relaxálj.

Távolítsd el a bőrkeményedéseket a lábadról is, majd kend be az egész testedet hidratáló testápolóval. Utolsó lépésként jöhet a manikűr-pedikűr. Ma már nem kell szakemberre költeni, te is ragyogó munkát végzel.

Szombaton kipihenheted a hét fáradalmait, hogy újult erővel vágj neki a következőnek. Hívd át a barátnődet is és szépüljetek együtt.

## Reggelizz rendesen!

Papoltak már anyáink eleget, mégse fogadtuk meg a tanácsukat. Igenis fontos táplálóan reggelizni még otthon, indulás előtt. Ne mentegetőzz azzal, hogy rohansz és nincs időd. Arra van, amire szakítasz!

## Huss...fuss!

Végre itt a jó idő, a napokban egyre több futkározó emberrel találkozunk. Rájuk nézve mardos a bűntudat, hiszen már mióta le akarsz menni te is kocogni. Most itt az idő, ne halogasd. Gondolj a vészesen közeledő miniszoknyák és apró sortok uralmára. Csald el egy sport örült barátnődet is, hogy legyen húzóerő és ne állj meg az első kör után.

## Hidratálj

Igyál napi 1,5-2 liter vizet vagy gyógyteát (a cukrot mellőzd). Nemcsak felfrissülsz tőle, hanem jobb lesz a vérellátásod és a száraz bőrnek is búcsút inthetsz. Bőrünk és testünk szépsége nem csak attól lesz szép, hogy méregdrága kozmetikumokat kengetünk magunkra. Ha nem mozogsz valamit és nem táplálkzol egészségesen halott ügy az egész.

## Iktasd ki a cigit és az alkoholt

Mindannyian függünk valamitől, ha nem ezektől, akkor a zsíros nasiktól, melyek a pattanások melegágya. Ints búcsút nekik – vagy legalább mérsékelj a fogyasztásukat.

## Szauna és masszázs

Nem csak a testednek, de a lelkednek is jót tesz egy kis meditáció a melegben vagy a masszázstalon, nyugtató meditációs zenét hallgatva. A masszázs során távozik az izmaidból a feszültség. Mindkét kényeztető program selymes bőrt és jobb közérzet eredményez.

## Tavaszi nagytakarítás

A méregtelenítés több lépésből áll. Fogyassz kevesebb nehezen emészthető ételt. Étrended tartalmazzon sok tisztító hatású táplálékot – például friss gyümölcsöket, zöldségeket, csirákat, zöldfűszereket, gyógynövényeket. A folyadékok közül a frissen facsart gyümölcsleveket vagy gyógyteákat válaszd a szénsavas üdítők, a fekete tea és az energitalok helyett.

Számos nyomelem és ásványi anyag szintén hatást gyakorol bőröd szépségére, leginkább az A-, a D-, az E- és a B-vitamin, a szelén, a cink és a kvasav.

Ezeket is természetes formában ajánlott a szervezetbe juttatni.

A böjtölés – például a léböjtkúra – igen hatásos a bőr méregtelenítésére is.

**Ám mielőtt elkezdenéd, kérd ki szakember véleményét, mivel nem mindig és nem mindenkinek ajánlott.**





# NŐNAP

Kedves nők, családtag, vagy ismerős szeretettel köszöntelek téged Nőnap alkalmából. Minden férfi ekkor képes megmutatni a nőkkel szemben tanúsított egyenjogúságot. A nők évszázadokon át vívták ki a harcot egyenjogúságuk elfogadásáért.

Története 1898. március 8-án kezdődött, amikor New Yorkban a textiliparban dolgozó nők tüntettek az emberségebb bánásmódot és a magasabb fizetésekért. Ekkortól fogadták el a nők munkavállalását hivatásszerűen. Mindaddig ugyanis csak otthoni munkát végezhetek. Az idő teltével több megmozdulás történt világszerte a nők egyenjogúságának kialakításáért. 1917. március 8-án Oroszországban nők tüntettek kenyérért és békéért. Mindezek után, de nem ennek eredményeképpen II Miklós cár lemondott és az újonnan alakult kormány több szavazójogot biztosított a nőknek. Ezzel vált véglegessé a nőnap a világ minden részén. Magyarországon 1914-ben kezdtek rendezvényeket szervezni, s 1948-tól az eddig még más időpontokban megtartott nőnap tisztelet került nálunk is a szovjet mintára kialakult március 8-a feljegyzésre, mint hivatalos nőnap.

## Esély a boldogságra

A mai nők milyen egyszerű dolgokra is vágnak, mégsem olyan egyszerű azt az idilli képet amely bennük él megvalósítani. Hiszen a boldogság a szerelem, a család, a gyerekek mellett a háztartásbeli kötelezően elvégzendő munka mind rájuk vár, s még örülhetnek is, ha mindemellett a saját karrierjüket is képesek kiépíteni. Rendíthetetlen ólomkatonák vajon, akik mindent a hátukra tudnak venni és unos-untalan megbirkózni képesek az eléjük háruló akadályokkal? Tudjuk-e mi szeretők, férjek, hogy szeretett nőnk mi mindennek teszi ki magát nap, mint nap, amikor este odabújva hozzá testi érintkezésre vágyva még erőt próbálunk kicsikarni belőle? Vajon miért kapunk elutasítást és miért fordítunk hátat neki és keresünk máshol vigasztalást?

Nőnek lenni jó! Persze, ha tisztában vagyunk önmagunkkal és életünk céljának megvalósítására esélyt kapunk. Esélyt, hogy legalább ne mi húzzuk egyedül az ígát, hogy megértsék, ha már aznap nincs több energiánk, s hogy ne szürke hétköznapiakban teljenek az évek, hogy virágokba bontakozva sugárzóan szépek és sikeresek lehessünk nemcsak a munkában, hanem a magánéletben is.

A nőnap ne arról szóljon, hogy köszönetet mondjunk azért, amiért leginkább sajnálat járna. Ne csak azon az egy napon szeressük és tiszteljük kedvesünket, legyen az a nap a kölcsönös, egymást segítő élet kezdete, ahol akár férfi, akár nő mindannyian kivesszük a részünket akár az otthoni feladatokból, akár az egymás iránti tiszteletből és megértésből. A nők kitartása igen figyelemfelkeltő. Egyes felmérések szerint jóval többet dolgoznak, mint a férfiak kevesebb fizetésért. Jóval nehezebben kerülnek vezető pozícióba és nagyon kevés az olyan férfi társ, aki engedi érvényesülni párját. Család és otthoni feladatok mellett lehet-e karriert építeni úgy, hogy képesek legyenek a harmóniát megteremteni magukban? Lehetséges, de rengeteg kitartást és önfegyelmet kíván. Talán egy pillanatnak tűnik majd, hogy gondolatai a saját sikerére összpontosulnak, miközben azon veszik észre magukat, hogy a gyermekei felnőttek és üres lett a ház. Lehet-e egyáltalán számukra engedélyezett a boldogság?

Mindezeket végiggondolva talán már másként fogjuk látni a szeretett nőt, s kevéske kis áldozatot téve a férfi, mint társ képes lesz nem csupán lelki, de fizikai támaszt is adni, felismerve, hogy bizony egy nő, egy feleség, egy családanya életét milyen egyszerűen boldogabbá képesek tenni.





**Egyesületünk ingyenes weboldalszerkesztő és blogíró  
tréninget szervez, ha szeretnél Te is  
részlet venni ezen, akkor jelentkezz  
a 06-20-334-52-10-es telefonszámon Földi Ágnesnél.**

Sürgősségi fogamzásgátlási ambulanciák  
Intím Zóna • Tel: 06-30-30-30-456

**Szűrővizsgálat**

A prostituáltak részére kiadandó orvosi igazoláshoz kapcsolódó Szűrővizsgálat. A szűrővizsgálat a szexuális úton terjedő megbetegedések vizsgálatát végzi (Chlamydia, Hepatitis B, HIV, Szifilisz, Tripper). A vizsgálatok térítési díj kötelesek (mint más foglalkozás egészségügyi vizsgálatok), ára: 23.000 Ft, azaz huszonháromezer forint és 3 hónapig érvényes.

**További információk, időpontegyeztetés:  
Dr. Mlinkó Éva 06-30-97-13-781**



Az újságot kiadja a Szexmunkások Érdekvédelmi Egyesülete  
Elnök: Földi Ágnes  
1114 Bp. Bocskai út 17.  
Webcím: [www.szexmunka.hu](http://www.szexmunka.hu)  
Email: [info@szexmunka.hu](mailto:info@szexmunka.hu) • [foldi.agnes@t-online.hu](mailto:foldi.agnes@t-online.hu)  
Tel: 06-20-334-52-10  
Grafikai munkák: Bognár György  
Az újságot szerkesztette: Bodzsár Marianna