

FIATALKORI REUMA

Az alábbiakban az EDUVITAL által támogatott veszprémi Lovassy László Gimnázium 12. osztályos tanulójanak cikkét közöljük, mely személyes emlékekből táplálkozva mutat be egy betegséget.

Az Arthritis Világnapot 1996 óta minden év október 12-én tartják világszerte. Meglepő egybeesés, hiszen én is '96-ban születtem, és sajnálatos módon ebben a betegségben szenvedek.

Nálam két éves koromban jelentkeztek a tünetek. Az igazat megvallva csak emlékfoslányaim vannak róla, miként is kezdődött, így szüleim elmondására, illetve a tucatszámú ambuláns véleményre kell hagyatkoznom.

Bölcsődés éveimet kezdtem volna, amikor észrevette anyu, hogy felvannak dagadva az ujjízületeim. Enyhe bőrpír, nagy fájdalom, valahogy így tudnám jellemezni. Pár héttel később már térd- és bokaízületeimet is fájltam. Orvostól-orvosig jártunk, több hetet töltöttem kórházban Budapesten, illetve Veszprémben is. Tömeges kivizsgáláson vettem részt, mikor megállapították, hogy JRA-m, azaz fiatalkori ízületi gyulladásom van.

Kialakulásának oka máig is ismeretlen, habár a családban előfordult már ilyen megbetegedés (nagyamánál), mégsem bizonyítható, hogy örököltém. Sajnos ez krónikus betegség, amit csak csillapítani lehet, gyógyítani nem. Legalábbis még nem találtak rá gyógymódot. Okozhat deformitást, összenövés alakulhatnak ki, és a beteg munkaképességét, önellátását, életminőségét is ronthatja. Természetesen ezt különböző kezelésekkel lehet javítani, a fájdalmat enyhíteni.

A gyulladás csökkentésére számos gyógyszer létezik, aminek súlyos mellékhatásai lehetnek főleg a májra, vesére, de akár egyéb belső szervekre is. Ezért rendszeresen ellenőrizni kell. Ez vérvétellel történik, jelen esetben nálam „csak” háromhavonta.

Mi az ízületi gyulladás?

A betegség autoimmun eredetű. Az immunrendszer fehérvérsejtjei kórosan működnek. A saját ízületi részeket idegenként ismerik fel, ezért, mint védekező reakció, gyulladást indítanak el. Az ízületi gyulladás általában szimmetrikusan jelentkezik, persze vannak kivételek. Az én esetemben már több mint 7 éve főleg a jobb térdem az, ami begyullad. Ez azt jelenti, hogy több, kóros ízületi nedv termelődik benne, ami feszíti a tokot, illetve roncsolja a porcokat, szöveteket. Fájdalmas, kellemetlen érzés.

Ilyenkor mozgáskorlátozottá válik az ember, hiszen a folyadék meggátolja, hogy behajlítsuk a térdünket. Sajnos az elmúlt három évben többször is tapasztaltam ezt az érzést. Ennek megszüntetésére megpungálják az ízületet, azaz felszúrják. Valószínűleg mindenki el tudja képzelni, mennyire fájdalmas lehet a beavatkozás, mégis jobb túl lenni rajta, mint szenvedni.

A betegségemből kifolyólag számos elfoglaltságról lemondhatok. Ilyen például a sport vagy a kirándulás hosszabb távon. Régebben, körülbelül tíz évesen imádtam focizni. Hiába tiltották, akkor is játszottam a barátaimmal. Akkor még nem fogtam fel, milyen következményei lehetnek, valamint szerencsére akkoriban még

panaszmentes voltam. Ma már örülök, ha nem fáj a térdem. Sokan kérdezik tőlem, hogy miért nem járok testnevelésórára. Általában csak annyit mondok, ízületi gyulladásom van. Persze sokaknak fogalma sincs mit jelent ez, mi zajlik le bennem. Hiszen azt tudni kell, hogy az ízületi



ti betegség nem csak fizikailag, hanem lelkileg is megviseli az embert. Remélem, hogy akik eddig azt mondták nekem, hogy szívesebben cserélnének velem, minthogy Coopert fussanak, megértik, miért nem tartom ezt jó hozzáállásnak...

KIS TÍMEA

HÖRGŐK HARCA

Az alábbiakban az EDUVITAL által támogatott veszprémi Lovassy László Gimnázium tanulójának két közlőjét, mely személyes emlékekből táplálkozva mutat be egy betegséget.

Rohanó világban élünk, melyben környezetünk megannyi hatása ér bennünket nap mint nap. Kivételesen álljunk meg egy percre! Nézzünk körbe, mennyi veszély leselkedik ránk és szervezetünkre! Nem, itt nem a közlekedés veszélyeire gondolok, vagy éppen egy rablótámadásra, hanem a szemmel nem, vagy csak alig látható aljas táma-

ami rendjén is van így. De mi történik, ha szervezetünk védelmi rendszere túl érzékeny? Ha ártalmatlan látogatók is heves reakciót váltanak ki sejtjeinkben? Ekkor beszélhetünk allergiás betegségekről, illetve egyes esetekben azok legösszetettebb, legalattomosabb és hosszú ideig tartó fajtájáról, az asztmáról.

Viszonylag sűrűn hallhatjuk ezeket a kifejezéseket, de véleményem szerint csak kevesen tudják, pontosan mit is jelentenek, vagy egyáltalán mi a különbség egy allergiás, illetve egy asztmás beteg között. Ha definiálni próbálnánk, akkor az asztma egy olyan krónikus (legtöbbször véglegesen nem gyógyítható) tüdőbetegség, amit a légutak gyulladással állapota okoz. A tüdőhörgők túlérzékenyek, s a különböző ingerekre (pl. allergének, füst, vírus, hideg levegő) gyors beszűküléssel válaszolnak. Maga a szögörög eredetű, „szűkmellűséget” jelent. A

hörgők szűkülete érdekes módon főleg a kilégzést nehezíti, ugyanis a mellkasban a nyomás megnő, és emiatt a hörgők előbb elzáródnak. Így a tüdőből nem tud távozni a levegő, ami oxigénhiányos állapotot idéz elő, s a beteg úgy érzi, nem kap levegőt. A legjellegzetesebb tünetei: a gyorsuló vagy nehezebbé váló légzés, zihálás, a gyakori köhögés elsősorban éjszaka, de fizikai és lelki (pl. stressz) terheléskor is je-

lentkezhet. Ilyen tünet még mozgás során gyengeség érzése, vagy hogy az illető fáradékony, hamar érez kifáradást, továbbá mozgás során tapasztalható felgyorsuló, rövid légzés vagy sípoló légzés. Ezen kívül szorító, nyomó érzés a mellkason, alvászavarok, illetve meghűléses, hosszan tartó hurutos tünetek.

A tünetek az egészen rövid, pár perces légzésszavaroktól a hosszabb rohamokig változhatnak, egyénenként és helyzetenként. Időnként „eltűnnek”, csillapodnak, ekkor beszélhetünk afféle nyugalmi vagy tünetmentes időszakról, amely után visszatérnek a panaszok. A legkritikusabb időszak általában a tavasztól ősziig terjedő pollenszezon, ugyanis az allergénekre adott kóros immunológiai reakció kifejezetten izgatja a beteg tüdő-nyálkahártyáját, hörgőit. Ekkor kell a leginkább odafigyelni mindennapjainkra. Az asztma ugyanis mérsékelhető, illetve tünetmentesíthető a ma használatos gyógyszerekkel. A megfelelő kezelés megakadályozza a betegség súlyosbodását, és romlását lelassítja. Amennyiben Ön is ebben a betegségben szenved, jó, ha tudja, hogy minden egyes allergénnel való találkozás súlyosbíthatja az állapotát. A kezelésnek egyik fontos részéhez tartozik ezen allergének, illetve a különböző provokatív tényezők elkerülése. A leggyakoribbak ezek közül a fertőzések (vírusok, meghűlés, influenza), a megerőltető fizikai aktivitás (főleg gyermekek-nél), a dohányzás, az időjárás (hideg, hőmérsékletváltozás), az allergének (pollenek, házpor, állati szőrök, penészgomba-spórák, ételek), por, kemikáliák, gyógyszerek (ibuprofen, aszpirin, beta-blokkolók stb.) és a stressz.

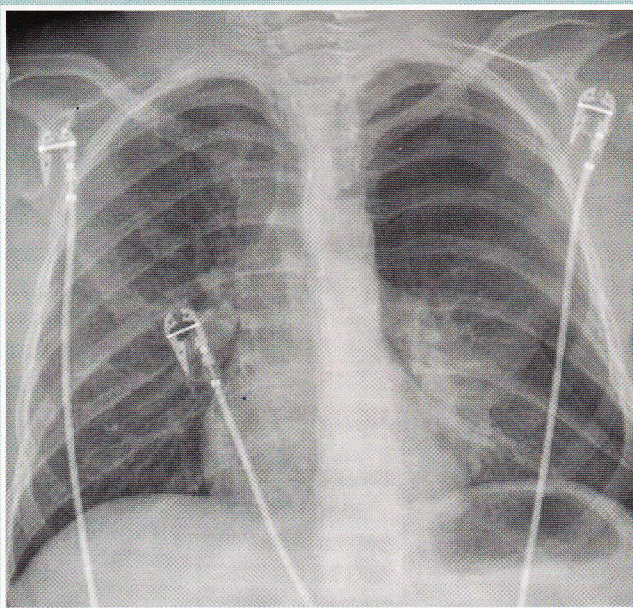


dókra. Vegyük csak alapul a leg-egyszerűbb, legmindennapibb tevékenységünket: a légzést. Milliószerű idegen részecskét juttatunk testünkbe minden egyes levegővételünkkel. Többek között baktériumokat, vírusokat, polleneket, porszemek százazzeit, különböző vegyi anyagok molekuláit. Legtöbbünkbe észrevétlenül áramolnak, még csupán kisebb problémát sem okozva e sereg apró katonái,

Kezelés során az elsődleges cél a hörgőgörcs és a gyulladás megszüntetése. A legfontosabb hatóanyagok az inhalációs szteroidok. Ezek az asztma alapját képező – sokszor allergiás eredetű – gyulladás csökkentésére, illetve ezzel együtt a tünetek megelőzésére alkalmasak. A mai modern asztmakezelés alapját jelentik. A kiegészítő kezelések közül a legjelentősebb talán a hörgőtágító gyógyszer, amely belélegzéssel közvetlenül a tüdőbe juttatható, és másodpercek múlva hatni kezd. Egy-két perc alatt megszünteti a fulladás érzését, hatása pedig 4-5, sőt a legújabbak esetében akár 12 órán át tart. A gyógyszerelés a kezelőorvos által számos körülményt figyelembe véve egyénre szabott.

Érdekes, hogy egy nemzetközi világnapot is szenteltek ennek a közel 300 millió embert érintő betegségnek, amely minden év májusának első keddjéig. Az eseményt a Világmozgalom az Asztmáokért (GINA) nevű szervezet javasolta és kezdeményezte 1998-ban. A nap célja, hogy rádöbbenjen az embereket ezzel a betegséggel kapcsolatos problémákra és bajokra, melyek az

érintettek életét a leghétköznapibb módokon érintheti, valamint szeretnének tájékoztatást nyújtani a gyógymódokról, és buzdítani az



embereket az orvosokkal való rendszeres konzultálásra. Fontosságának szemléletes példája, hogy néhány évtizede még naponta vitt ügyeletekbe szíriázva a mentő súlyosan fulladó, asztmás rohamban szenvedő beteget, ma már viszont olyan gyógyszerekkel rendelkezünk, melyek helyes és kontrollált használata esetén ilyen súlyos állapotba került beteggel ritkán találkozunk orvosaink. A

világnap támogatói az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és az Egyesült Államok Nemzeti Légzési és Keringési Tudományos Intézete (NHLBI).

Nekem is személyes köztudásom van ehhez az egészségügyi problémához. Elmesélem „hogyan lettem asztmás”, illetve „milyen is egyáltalán asztmásnak lenni”, remélve, hogy személyes tapasztalataim mások segítségére is lehetnek.

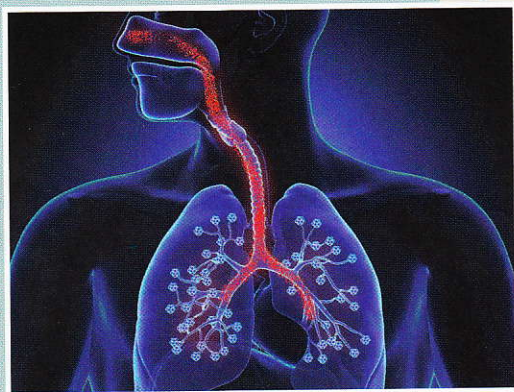
Az asztma jóformán bármelyik életkorban előbukkanhat az érintettek-nél. Állítólag nagyobb eséllyel jelentkezik azoknál, akiknek családjában volt már ilyen beteg. Rájuk mondhatjuk, hogy örökölt hajlamuk van rá. Minél korábban bújik elő valakinél, annál nagyobb

az esély arra, hogy „kinőheti” az illető. Az eddigi tapasztalatok alapján gyermekkorban jelentkezik leggyakrabban (sőt a leggyakoribb krónikus betegségnek számít ebben a korosztályban), azon belül is 3 év körüli korban.

Nos, ez az én esetemben nem így volt. Visszagondolva, a legelső jelek hetedik osztályos koromban tűntek fel, amikor a tanév őszi időszakában teljesen hétköznapi módon sikerült megfáznom. Minden úgy kezdődött, mint egy szimpla náthás betegség esetén, csak hogy hosszú idő múlva sem múltak el a tünetek, főként ami a köhögést illeti. Egyik éjszaka aztán légszomj fogott el, s felriadva álmomból levegő után kapkodtam, ami végül görcsös, rohamszerű köhögésbe torkolt. Éjszakáról éjszákára fokozódtak a tünetek. Már az egyszerű levegővétel is nehézkessé vált, s éles, sípoló hang kísérte, elaludnom pedig szinte képtelenség volt. Édesanyám mindvégig virasztott mellettem, forró, mézes teát készített nekem, s a házi gyógymódok megannyi fajtájával próbált segíteni rajtam. Kínszenvedéssel teli időszak volt, de egy-



szer csak véget ért. Akkor még arra gondoltunk, hogy bizonyára a nátha szövődményei felett sikerült győzelmet aratnunk. Minden visszatért a rendes kerékvágásba. Egész sokáig tünetmentes korszak következett, mígnem nyolcadik osztály egyik testnevelésóráján eddigi életem egyik legrémisztőbb eseményét élhettem át. A bemelegítő köröket futottuk. Talán a második vagy harmadik körnél járhattam, amikor először enyhe, apró köhögés fogott el, majd hirtelen ez átcsapott kíméletlen rohamba. Az összes erőmmel azon voltam, hogy valami módon levegőhöz jut-



hassak, de úgy tűnt minden erőfeszítés hiábavaló. Térdre rogytam. A tanárnő feleszmélve, hogy komoly lehet a gond, odasietett hozzám, próbálta kipuhatolni, hogy mi történt, esetleg van-e gyógyszer nálam, ami segíthet, de látva, hogy válaszára képtelen vagyok, inkább csak nyugtatni próbált, illetve instruált, hogy próbáljam meg lassan kifújni a levegőt. Szavainak legtöbbször elúszott a fülem mellett, de a lényeg mégis eljutott hozzám: lassú, nyugodt légzés bármilyen áron. Ijesztőnek tűnt a gondolat, hogy a már így is oly kevésnek tűnő levegőmből még inkább arra törekedjek, hogy kifelé fújjak. Sokkal logikusabbnak éreztem, hogy valahogy magamhoz vegyek oxigént, de hallgattam a tanárnőre. Végtelennek tűnő, küzdelmes percek sorozata volt. Talán a legjobban embert próbáló feladat legyőznünk a saját szervezetünket. A többiek elmondása szerint nyaki

ereim erősen megduzzadtak, ajkaim kékes árnyalatúvá váltak, arcom pedig szürkés színűvé. Berendelve édesanyámat azonnal a kórházba küldtek. Odaérve kaptam gyógyszert, injekciót, majd néhány kérdést követően „rutinvizsgálatok” következtek: légzésfunkciós vizsgálat (ez egy spirométer nevű készülékkel történik, amely a légzés paramétereit képes definiálni a szakorvos számára), illetve allergiavizsgálat. Majd a doktornő kö-

kell valljam, érzékenyen érintett), takarítanom nem javasolt, intenzív, megerőltető testmozgás nem javasolt, dohányozni tilos (bár ez engem nem igazán érintett, hiszen azelőtt sem cigarettáztam), szel- lőztessünk sokat, s töltsék minél több időt a szabadban. Ezen túl törekedjünk az allergének kizárására, nyugodt, stresszmentes életre, pollenidőszakban pedig nagy hangsúlyt fektessék az immunrendszer erősítésére.

A „beteg” is élhet tehát teljes életet. Úgy tartom, aki akarja a sikert, annak gyakrabban megadatik, bármilyen sorshelyzettel is legyen megáldva. Ha nem hisznek nekem, az alábbi példák talán igazolják majd az állításomat. Nem mindegyikük mai, mégis kellően példázják azt, hogy az asztma nem szükségszerűen korlátozza valakinek a pályafutását. Lássuk, mi lehet egy asztmásból!

Híres író/ újságíró: Marcel Proust (1872-1922), Joseph Pulitzer (1847-1911).

Híres zeneszerző: Antonio Vivaldi (1680-1743), Arnold Schönberg (1874-1951), Ludwig van Beethoven.

Világhírű zongoraművész: Arthur Rubinstein (1887-1982).

Ismert filmrendező: Martin Scorsese (A Taxisofőr, a Nagymenők és A rettenés foka című filmek rendezője).

Nobel-békedíjas amerikai elnök: Theodore Roosevelt (1858-1919).

Orosz cár: (Nagy) Péter (1672-1725).

Olimpiai bajnok: Mark Spitz – 1972. München, úszás: 7 arany; Tom Dolan – 1996. Atlanta, úszás; Sylvie Bernier – 1996. Atlanta, műugrás; Jackie Joyner-Kersey – 1992. Barcelona és 1996. Atlanta, atlétika.

Továbbá ugyancsak ezzel éltek együtt: Leonard Bernstein karmester, Elizabeth Taylor színésznő, Charles Dickens író, John F. Kennedy, az Egyesült Államok 35. miniszterelnöke, Zala György, kétszeres olimpiai bronzérmes (1992 és 1996), négyszeres világ bajnoki ezüstérmes sportoló, Charlotte Coleman brit filmszínésznő (1969-2001).

Egy-két mai példa: P!nk (amerikai énekesnő), Diane Keaton (amerikai színésznő), Sharon Stone (amerikai színésznő), Király Viktor (magyar énekes).

zólta a diagnózist: a gyermek asztmás. Ha úgy vesszük, valamilyen szinten lehetett számítani rá, hogy előbb vagy utóbb nálam is felbukkan majd ez a betegség, hiszen édesapám már kisgyermek kora óta ebben szenved. A doktornő továbbá elmondta, mire kell ügyelnünk, valamint több gyógyszert is felírt: egyet, amelyet mindig kell szedni (tünetmentes időszak sem képez kivételt ez alól), egyet, amelyet gyenge légúti irritáció esetén kell alkalmazni, egyet pedig erős roham esetére. Az életmódbeli intelmek között szerepelt, hogy lehetőleg minden porfogót el kell távolítani a közelemből (többek között a plüss figurákat is, amely, be-

Azóta három év telt el, s remekül érzem magam. Rengeteg új emberrel ismerkedtem meg az elmúlt évek során, akik mindannyian egy boldog, kiegyensúlyozott és legfőképp egészséges lányt láttak bennem. A titok nyitja, hogy nem szabad engedni, hogy a betegség elhatalmasodjon felettünk. Mi irányítunk. Mi döntjük el, hogy az élet szépségére koncentrálunk, vagy pedig hagyjuk, hogy feleméssze mindennapjainkat az elénk kerülő akadály pusztá gondolata. Hiszen a betegség nem más, mint a megannyi próbatétel közül egy, amelynek legyőzése nélkülözhetetlen a boldogság eléréséhez.

KOMORA BERILL FANNI

A ZENE ÉS AZ EGÉSZSÉG

Életünk kezdetétől fogva mindnyáján szorosabb kapcsolatban állunk a zenével, mint hinnénk: a magzat hamarabb hall, mint lát; a méhen belüli zenehallgatás pedig serkenti a hosszú távú memória kialakulását.

A míg egyéni zenei élményeink során a megszólaló hangok és harmóniák olyan állapotot gerjesztenek szervezetünkben, melyben szívesen tartózkodunk egész nap (mint pl. a mai tizenévesek és lejátsozók, fülhallgatóik), addig az együttes zenei élmény a társas kommunikáció, a beszélgetések élményéhez hasonlóan építően hat az emberre, s később teljes lényként tud részt venni saját és mások életében (pl. kórusok, amatőr zenei együttesek alkotói tevékenysége). A kiváltott pozitív hatás azért lehet ilyen sokrétűen jótékony, mert művészeti ágak közül a zene talán a legkönnyebben elérhető és a legközvetlenebb. Körülvesz és meghatároz bennünket: mindennapos jelenléte életünkben észrevétlenül is óriási hatást gyakorol fizikai és lelki egészségünkre, életmódunkra, viselkedésünkre, személyiségünk fejlődésére.

Mindnyáján más emlékeket és érzelmeket fűzünk a zenéhez. Mindenki más hangulatot keltenek és más gondolatokat ébresztenek egyes stílusok, előadók, melódiák és dalszövegek. Ezért alakul ki mindenkiben saját, egyedi zenei ízlésvilág. A napjainkban nem túlzottan populáris klasszikus zene megbízható „hangulatmódosító” eszköz: csökkenti a stresszt, fokozza a kreativitást, serkenti az intellektuális aktivitást, azaz megfelelő zenei környezetet biztosít a gondolkodáshoz.

A meditációs dalok és hangfelvételek is hasonlóan fejtik ki jótékony ha-



Első éveikben a kisgyermek még a vizualitásnál is tartósabb és élénkebb érdeklődést mutatnak a hangok és dallamok iránt

tásukat, ám a klasszikus zenével elmentében inkább „kikapcsolnak” bennünket: miképpen a tenger hullámai és a vízcsobogás megnyugtat, a madáracsicsérgés pedig jókedvre derít bennünket, akképpen lazít el a relaxációs zene.

Szívverésünk mélyebb élettani hatásokat is kifejez: egy tempós dal hall-

gatása közben pulzusunk 22 százalékkal, légzésünk pedig 50 százalékkal is megemelkedhet, míg egy lassabb ritmusú, szomorú darab a normális szint alá is viheti életműködésünk ugyanezen megnyilvánulásait. Kedvenc számaink meghallgatásakor gyakran eltűnik belőlünk a stressz, az aggodalom és a félelem,

„Jelképesnek tartom, hogy van szemhéjünk, de nincs fülhéjünk: nincs rá mód, hogy a bennünket körülvevő sokféle zajt kikapcsoljuk, vagy lehalkítsuk. Fülünk legmélyebb álmunkból is felriaszt, és csak a süket – aki érzésem szerint minden ember közül a legmagányosabb – tudja felfogni, milyen az a világ, ahol tökéletes csend uralkodik.”

(Yehudi Menuhin)

„Miként a testnevelés a testnek bizonyos minőséget ad, éppúgy a zene is képes formálni a lelkiületet, mert rá tud szoktatni bennünket az igazi öröme. A zene nemcsak műveltségre, a szórakozásra, hanem az erkölcsre és a

lélekre is hat. A zene gyönyört, az erény pedig igaz örömet, szeretet és gyűlöletet ad. A zene képes átforgalmazni a lélek erkölcsi alkatát.”

(Arisztotelész)

„Megmondom én titkát kedvesem a dalnak: önmagát hallgatja, aki dalra hallgat. Mindenik embernek a lelkében dal van, és a saját lelkét hallja minden dalban. És akinek szép a lelkében az ének, az hallja a mások énekét is szépnek.”

(Babits Mihály)

„A zene hangzó matematika.”

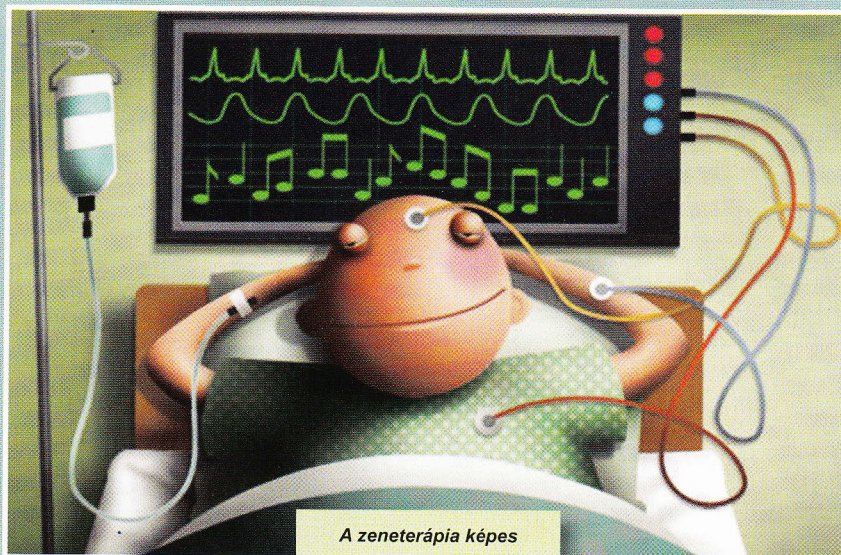
(Leonhard Euler)



A zene
a legexpresszívabb
és leginspirálóbb
művészeti ág

mely rabláncon tartja teremtőképeségünket, megújulásunkat – azok a dalok tehát, amelyekről libabőrösek leszünk, egyfajta önkéntelen, meditatív zeneterápia eszközei.

Ugyanis régóta ismert tény, hogy a zene kedvezően hat különböző agyi tevékenységekre (kreatív gondolkodás, kognitív feladatmegoldás) és betegségekre (epilepszia, Parkinson-kór, Alzheimer-kór). Japán kutatók ismerték fel, hogy az agyban található dopamin nevű, az idegsejtek közt információt szállító (ún. neurotransmitter) vegyületet a vérben található



A zeneterápia képes
javítani az egyén
mozgásán, értelmi és
érzelmi funkcióin, nem
utolsó sorban pedig
növeli a beteg életkedvét

kalciumion segítségével serkenti hatékonyabb működésre, ezáltal csökkenti az agyi vérnyomást, s ezek alapján feltételezhető, hogy számos olyan betegség elleni küzdelemben segíthet, ahol a dopaminszint nem megfelelő.

A zene és a zenélés nem csak az érzelme kifejezésében vagy a kreativitás megélésében segít, de egyes kutatások és felmérések eredményei alapján még okosabbá is tesz bennünket: tudósok szerint a zenével már egészen kis korukban megismerkedő gyerekek egész életük során gyorsabb helyzetfelismerő, jobb szociális, rend-

szerező, tervező és problémamegoldó készséggel rendelkeznek társaikkal.

A bostoni gyermekkorházban tevékenykedő kutatócsoport vezetője, Nadine Gaab szerint a zene által fejlesztett kompetenciák még az IQ-nál is nagyobb mértékben befolyásolják a gyermekek életpályáját. Ezt támasztják alá a hatvanas-hetvenes évek magyar kutatásai és gyakorlati tapasztalatai (Barkóczi Ilona-Pléh Csaba, Eiben Ottó, Kokas Klára, Laczó Zoltán, Szakácsné Vida Mária kutatásai).

Agykutatások bizonyítják, hogy a két félteke különböző képességek el-sajátításáért és gyakorlásáért felelős. A beszédközpont például a bal agyféltekéhez, a zenei képességek nagy része pedig a jobb agyféltekéhez kapcsolható. A két féltekét mintegy 200 millió idegrostból álló hálózat köti össze. Minél sűrűbb ez a hálózat, annál több szálon és annál gyorsabban áramlik az információ egyik agyféltekénkből a másikba – hogy minél jobban összekapcsolódnak, az általuk irányított képességek arányos, állandó fejlesztésére van szükség. Ez azt jelenti, hogy az oktatásban az óvodások és kisdiákok zenei fejlesztése (ha – Kodály Zoltán szavaival élve – „teljes embereket” akarunk nevelni) legalább olyan jelentőséggel bír, mint a beszédkészség fejlesztése.

HORVÁTH ANDRÁS
SZALAINÉ TÓTH TÜNDE

Sz. T. T.

Kodály Zoltán közismert mondása: Legyen a zene mindenkié! Ugye mennyire hasonlít ez a sokat hallott jelmondatra: az egészség mindenkié? A veszprémi Lovassy László Gimnázium 13. osztályos diákja azon a véleményen van, hogy a zene és az egészség egyformán fontos és szükséges az ember életében. Horváth András a Lovassy egészségneveléssel foglalkozó honlapjára –<http://egeszseg.lovassy.hu/>– készítette ezt az írását a Zene Világnapja alkalmából. András nem készül orvosi egyetemre, nem akar biológiából érettségizni, mégis „tollat ragadott”, és megírta ezt a cikket, amiből látszik, hogy tudja és vallja, hogy az egészség nem egyszerűen a fizikai jólétet jelenti, jóval több annál. A zene hat a szervezetünkre, közösséget formál, az érzelme kifejezésének egyik eszköze, sőt még okosabbá is tesz – így érzi egy matematika tagozatos, komolyzenével is foglalkozó, a Lovassy-kórusban éneklő s kitűnően néptáncoló fiatal. Nekem, biológiatanárnak külön örömömre szolgál Andris írása. Ugyanis bizonyítja, hogy érdemes volt elindítanunk az Egész-ségedre honlapunkat 2014 márciusában! Ezt a weboldalt kizárólag diákok szerkesztik, ők találják ki a témákat, ők írják a cikkeket. S főként diáktársaiknak szánják, azoknak, akiknek fontos az egészség, akik tenni akarnak azért, hogy felnőttként is egészségesen élhessenek, de természetesen minden honlaplátogatóhoz szólnak. A fiatal munkatársaim többségében orvosi egyetemre készülnek, tehát már most hivatásból végzik az egészségtudatos szemlélet kialakítását. Viszont az egészség tényleg mindenkié – mi sem igazolja ezt jobban, mint András tanítványom írása.