

Harmonikus lesz az útja, ha előtte félórát meditál • Segít, ha az aggodalmait megbeszéli családtagjaival

Félelem nélkül üljön repülőgépre!

Sokan páni félelemmel gondolnak a repülésre, ám az ezt kiváltó aggodalmak általában könnyen eloszthatók. Meg is éri időt, energiát szánni rá, hiszen a fapados járatok alacsony jegyjairól mellett már nem olyan nagy luxus repülőgéppel utazni.

CSAK NYUGI! A repüléstől való szorongást aerofóbiának nevezik. Érdekes módon legtöbbször azokat érinti, akiknek volt már kellemetlen élményük repülés közben – például pánikroham, erős félelemérzet –, s attól tartanak, hogy ez megismétlődik. Ennek azonban nem kell így lennie, sőt.

Lássuk, hogyan semmisíthető meg a gyomorgörcs, az általános feszültség, a felesleges rettegés és társaik!

● Már nyert ügye van, ha beszél a családijával, a párjával, a barátjaival a repüléstől való félelméről. Ez megnyugtató, s önmagában is terápiás hatású.

● Olvasson a repülésről! Tudja meg, miért nem esik le az a masina. Ha tisztában van ennek hátterével, kevésbé lesz

idegen az érzés, hogy milyen magától értetőően hasítja a levegőt.

● Nem ördögtől való megoldás valamilyen enyhe nyugtatót kérni a háziorvostól. De erre semmiképpen ne dobjon rá egy stresszoldó italt is fedélzeten!

● Ha valamilyen oknál fogva sokat kell repülnie, de ez mindannyiszor megviseli, próbálja ki a sikló- vagy az ejtőernyőzést. Sokakban ezek az élmények oszlatják el a negatív előítéleteket, avagy a rossz tapasztalatokat.

● Repülőút előtt alaposan pihenje ki magát! Ha lehet, már előző este se fogyasszon alkoholt, ahogyan az út előtt és a gépen is tanácsos azt mellőzni. Az utazás előtt könnyű ételt egyen (friss saláta, magvas pékáru, sovány hús vagy egy kevés sajt), s mindig legyen kéznél szénsavmentes víz!

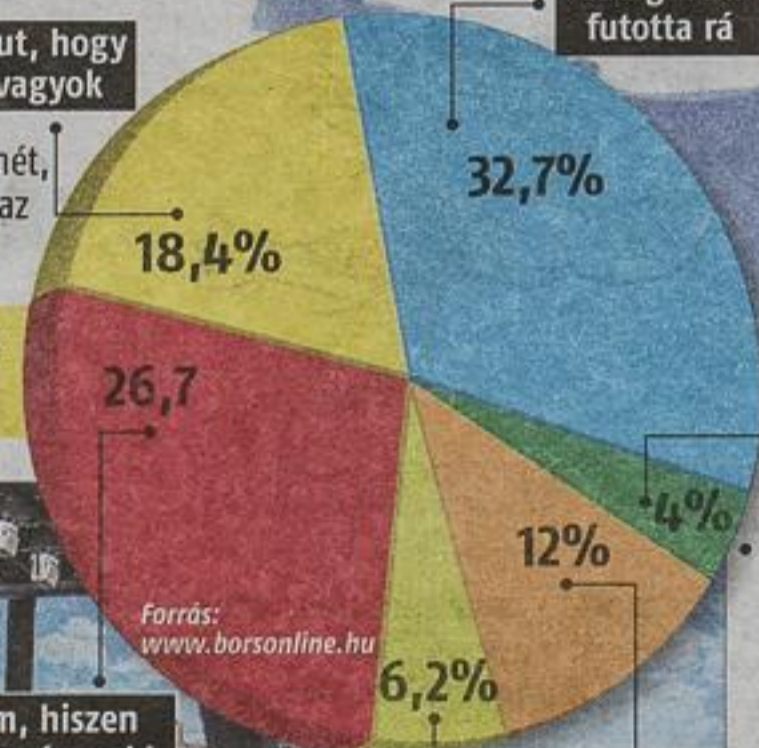
● Igazán harmonikus lesz az útja, ha előtte félórát meditál. Hallgasson nyugtató zenét, hangolódjon lelkileg is arra, hogy az út zavartalan, s élvezetes lesz!

Aerofóbia

Ettől pánikolunk

- Be vagyunk zárva
- Légörvénybe kerül a gép
- Leállnak a motorok
- Kormányozhatatlanná válik a gép
- Terroristák vannak az utasok közt
- Madárral vagy másik géppel ütközik a repülő

Vokszoltak a Bors-olvasók Ön fél a repüléstől?



Indulhatunk! A szimulátor sokat segít abban, hogy leküzdje a repüléstől való félelmét

Nem, hiszen biztonságosabb a közútnál

Igen, de a munkám miatt néha muszáj

Igen, ezért ki sem próbálom

Vezetett már Boeing-737-est?

Hazánkban is működnek profi repülőgép-szimulátorok, amelyeket bárki kipróbálhat, akinek kedve, s – mert bizony nem olcsó mulatság –, elegendő pénze is van rá. A Bors a fővárosi Duna Plazában működő Premi Air Simulation szimulátorközpontjába látogatott, ahol egy Boeing-737 típusú repülőgép pilótafülkéjében ismerkedhetnek meg a látogatók a repülés varázslatával. A szimulátor nemcsak pilótáknak és érdeklődőknek hasznos, illetve érdekes, de mindazoknak is, akik tartanak a repüléstől, s szeretnék legyőzni félelmeiket. A központban ugyanis repülési szakemberek mutatják be a vendégeknek, mi is történik a pilótafülkében, továbbá részletesen, közérthetően elmagyarázzák, miért is az egyik legbiztonságosabb közlekedési mód a repülés. A programról, az elérhetőségről, az árakról a www.repulogepszimulator.hu weboldalon olvashat.

GRAFIKA: PINTÉR PÉTER



Nyugtat a pezsgő és a szép táj

GYEBNÁR ANDRÁS: Hosszú utakat repültem. Volt, hogy egy órán keresztül ugyanott láttam a felkelő napot. Ezzel voltam elfoglalva, nem a félelemmel. Igaz, egy alkalommal légörvénybe kerültünk, ami összevissza dobálta a gépet. Nem viselt meg az eset, de a mellettem ülő fiatal nő arcán megláttam, milyen rettegni, neki végig fogni kellett a kezét, hogy megőrizze a nyugalomát. No és még egy titok: én bizony elkortyoltam egy-két pohár pezsgőt az utak során...



CZELLER KINGA: Kiskorom óta utazom utas-szállítókon, és azokon soha nem féltém. Ellenben a nővérem barátjának van egy kisgépe, és mielőtt azzal repültem volna, sokszor elismételtem, hogy nem lesz baj. Ezt kevésbé éreztem biztonságosnak. Egyszer, amikor sokáig körözöttünk egyhelyben, rosszszul lettem. Aztán amikor abbahagytuk, a táj szépségének köszönhetően minden rendbe jött. A mamám gyakran repül tizenöt órát is, ő nyugtató tablettát szokott bevenni

HEGYES ZOLTÁN: Van olyan ismerősöm, aki itallal győzi le a félelmét, én a magam nyugtatgatásával. Sokfelé jártam már Európában és a világ más részein is. Mindig arra gondoltam, hogy milliók repültek már úgy, hogy nem lett semmi bajuk. Az autó veszélyesebb közlekedési eszköz. A repülőn csak egy dolog félelmetes, hogy ha zuhan, az utolsó húsz másodpercben már semmit nem tud tenni az ember. Ezt a gondolatot azonban el kell hessegetni

DARABARI
AZ EZOTV VEZETŐ JÓSA
06 90 602 752

KOS III. 21 - IV. 20.
A partnere hiába tesz meg mindent azért, hogy őt jobb kedvre derítse, az anyagi nehézségek beáramlyolják a kapcsolatukat. Amennyiben munkát keres, akkor ma végre sikerrel járhat!

BIKA IV. 21 - V. 20.
Olyan problémák adódhatnak a munkahelyén, amiért nem ön a felelős, ám mégis összeszorul a torka, amikor erre terelődik a szó. Talán nem tett meg valamit és emiatt büntudata van?

IKREK V. 21 - VI. 21.
Ha már régóta él párkapcsolatban, akkor olyan érzése támadhat, mintha valami hiányozna az életéből. Talán a tűz az, ami már kialvóban van, de ne lánsson rémeket, semmi nincs veszve!

RÁK VI. 22 - VII. 22.
Elismerésben lesz része a munkahelyén, ami miatt irigyekre tehet szert. Ma ne foglalkozzon mások lelkivilágával, inkább ossza meg az örömet azokkal, akik őszintén örülnek majd önnek!

OROSZLÁN VII. 23 - VIII. 23.
Ma olyan téma jöhet szóba a magánéletében, amelyet eddig messzire elkerültek. Most itt az alkalom, hogy őszintén megbeszélje a partnerével a problémákat, s közösen megoldják azokat.

MEGBÍZHATÓ EZOTV JÓSAK

HÍVJA MOST! SZERELEM, PÉNZ, EGÉSZSÉG!
06 90 602 752
EZOTV KFT. | INFO: 06 1 877 2509 | WWW.EZOTV.TV | A HÍVÁS DÍJA 485 FT/PERC

SZŰZ VIII. 24 - IX. 23.
Sokat fog nevetni az ismerőseivel és a jövedve ragadós lesz: a környezetét is átveszi a vidám hangulatot. Az alkotókedve megnövekszik, ezen a napon egyszerűen nem ismer lehetetlent.

MÉRLEG IX. 24 - X. 23.
Az ingatlanokkal kapcsolatos ötleteit ma sikeresen megvalósíthatja, ám amennyiben lakásvásárláson töri a fejét, jobb, ha azt nem kapkodja el. A párjának munkahelyi gondjai adódhatnak.

SKORPIÓ X. 24 - XI. 22.
Ma minden területen szüksége lesz az optimizmusra, különben nem fog boldogulni. Igyekezzen meglátni a dolgok jó oldalát és mosolyogjon, s meglátja, hogy az élet visszamosolyog önre!

NYILAS XI. 23 - XII. 21.
Egy szerelmi kapcsolat okozhat ma csalódást önnek, mely nem az elképzelései szerint alakul. Tegyen úgy, mintha mi sem történt volna és igyekezzen másfelé koncentrálni az energiáit!

BAK XII. 22 - I. 20.
Egésznap fejfájással küzd, amit az időváltás rovársára ír, pedig nem biztos, hogy igaz van. Próbáljon több folyadékot fogyasztani, mert meglehetősen csak az a baj, hogy keveset iszik.

VÍZÖNTŐ I. 21 - II. 20.
Nehezebbre esik egy beszélgetés, pedig bármennyire is nem akaródzik, muszáj pontot tennie egy ügy végére. Vegyen egy nagy levegőt és bátran kezdjen bele - utána meg fog könnyebbülni.

HALAK II. 21 - III. 20.
Ma olyan dolgokkal találja szembe magát, amelyek rádöbbennek, hogy muszáj lesz tovább képeznie magát, különben nem állja meg a helyét a munkapiacra. Hajrá, mielőbb kezdjen bele!

FOTÓK: BIRTON SZABOLCS, FEJÉR BALINT