

Miért a tavaszi fáradtság?

Fáradt, kimerült vagyok! — hangzik el mostanában sokszor ez a panasz. — Tavaszi fáradtság! — állapítja meg az orvos. S hogy ez a meghatározás mit jelent, érdemes egy kissé közelebbről megvizsgálni.

A fáradtság, az ehhez tartozó rossz közérzet, kedvetlenség nemcsak a megzavart idegrendszeri tevékenység, vagy belső elválasztású mirigy működési zavarának lehet a következménye, hanem gyakran — főleg tavasszal — a helytelen táplálkozás folyománya.

● Ahelyes táplálkozás

A táplálkozás célja hármas: 1. a szervezet működéséhez szükséges energiát (kalóriát) a tápanyagok szolgáltatják. 2. A kisgyermek testének felépítéséhez építőanyagot, valamint a felnőtteknek a mindennapos kopások pótlását szolgálja (fehérje, méz, foszfor). 3. A tápanyagok a szervezet számára feltétlenül szükséges »biokatalizátorokat« (vitaminok, sók) tartalmaznak. E három funkció egyaránt fontos, s helytelen, ha táplálkozásunkkor kizárólag a mennyiségre, a kalóriátartalomra fordítunk gondot, s nem törődünk a minőséggel, a helyes fehérje, zsír és szénhidrát aránnyal, s a vitamintartalommal.

Az embereknek életkoruktól, végzett munkájuktól, s az időjárástól függően más-más a táplálékszükségletük. Ezt a szükségletet lemeríthetjük, pontosan meg tudjuk határozni. Mi azonban nem kalóriát, vitamint, vagy fehérjét fogyasztunk, hanem különböző ízű, aromájú ételeket. A szükséglet tehát adott, az ízlés azonban változó. Helytelen, ha csak a szükségletet vesszük figyelembe, s az ízlésről nem veszünk tudomást, ami pedig a fogyasztás mértékét erősen befolyásolja. Például a sárgarépa főzeléknek elkészítve kevesen szeretik, de húslevesben főtt sárgarépa, vagy fűszeresen párolt répát — esetleg nyersen — már szívesen fogyasztják.

A legtöbb élelmiszer csak néhány tápanyagot tartalmaz. Ezzel szemben szervezetünknek 70–80 tápanyagra van szüksége. Még a legértékesebb élelmiszer sem tartalmaz mindent a tápanyagokból. A húsból például — teljesen hiányzik a C vitamin, s kevés benne a szénhidrát. A tejben kevés a kalóriatartékot adó tápanyag, s hiányzanak azok az ásványi anyagok, melyek a vérképzéshez szükségesek (pl. vas). A főzelék és gyümölcs — gyakorlatilag — fehérjementes, zsírt, is alig

tartalmaz, a vitaminokat — főleg a C vitamint — viszont megtaláljuk bennük. A színes gyümölcsökben és főzelékekben a C vitamin mellett A vitamin is található. Ezért van szükségünk arra, hogy táplálkozásunk változatos legyen, mert csak így biztosíthatjuk, hogy mindazon anyagokat, amelyekre a létfenn-tartáshoz szükség van, be is vigyük a szervezetbe.



● C és A vitamin

A tél végi étkezést vizsgálva megállapíthatjuk, hogy a főzelékek, gyümölcsök, tehát az ezekben lévő vitaminok és ásványi anyagok a szükségesnél kisebb mértékben fordulnak elő. Ugyanezt a képet nyújtja a tojás- és halfogyasztás is. Ebben az évszakban fogyasztott zöldségfélék sem teljesértékűek, mert a tárolás során a vitamintartalom — főleg a C vitaminé — erősen csökken. A főzés időtartama is kedvezetlenül befolyásolja a vitamintartalmat, főleg a C és B vitamint. A vitamintartalom megőrzése céljából ajánlatos a főzést magasnyomású edényben (kukta) vagy ennek hiányában fedett edényben végezni, ugyanis így főzőskor a kioldott vitaminok nem bomlanak el. Tél végén már a gyümölcsökben is kevés a vitamintartalom, főleg az almában. Ha azonban csomagolva tároljuk, vitamintartalmát hosszabb ideig megőrizhetjük.

Szükséges megállapítani, hogy milyen ételeket fogyasztunk vitamintartalom szempontjából. Ismerjük a C vitamint. Tudjuk, hogy hiánya vérzékenységet, növekedési zavart, fáradékonyságot okoz, egyben csökkenti a szervezet ellenálló képességét. Felmerül a kérdés, hogy milyen ételekben van még tavasszal is C vitamin? Első helyen kell megemlíteni ita

Mirelit készítményeket. Ezek közül is a legdúsabb vitamintartalmúak a földieper, ribizli, zöldpaprika, paradicsom. Gyümölcsökből pedig a citrom, narancs, csipkebogyó. Főzelékelekből a savanyúkáposzta, keikáposzta és burgonya. Ez utóbbinak C vitamin tartalma tárolás alatt keveset csökken, tavasszal pedig a csírázás idején növekedik. Károsan befolyásolja azonban vitamintartalmát, ha tisztított hosszabb ideig vízben tartjuk. Kevés a C vitamin a szárított és aszalt gyümölcsökben, viszont sok vitamin van a különböző gyümölcslevekben.

A C vitamin után az A vitamin az, amelynek hiánya a tavaszi hónapokban leggyakrabban előfordul. Ennek hiánya farkasvakságot okoz, valamint a nyálkahártyák és a bőr kiszáradását, repedezését, ezeken kívül a nemi mirigyek, az idegrendszer és a csontok funkciójában is zavarokat idéz elő. Az A vitamin forrásunk kétféle: állati, illetve növényi. Legfontosabb vitaminforrások az állati máj, tej, vaj, tojás és a halak húsa. Ezekből sajnos — főleg az utóbbiból — kevesebb kerül fogyasztásra, mint ami kívánatos volna, pedig ez a húsfeleség könnyen emészthető, előnyös összetételű zsiradék és A vitamin előnyaga — a karotin — található meg, ami főleg a sárgarépa, spenótban, paradicsomban, a gyümölcsök közül pedig a sárgadinnyében és a barackban, valamint a sütőtökben fordul elő nagy mennyiségben.

● Ultrabolya sugárzásra

A D vitamin hiánya is szerepet játszik a tavaszi fáradtság létrejöttében. Ennek a vitaminnak csupán az előanyagait tartalmazza a táplálék. A szervezetbe került vitamin előnyaga a napfény ultrabolya sugárzására alakul át D vitaminná, s mivel télen kevés a napfény, nem sok ilyen vitamin keletkezik szervezetünkben. Az előanyagait tartalmazza a táplálék: tojás, gabona, máj, vaj és tengeri halak fogyasztásával vihetjük be szervezetünkbe. A szükségletnek így is csak egynegyedét tudjuk biztosítani télen. A kellő mennyiséget úgy tudjuk létrehozni szervezetünkben, ha minél többet tartózkodunk a szabadban, a napon.

A többi vitaminfeleségek és tápanyagok körülbelül azonos mértékben jutnak szervezetünkbe az év minden szakaszában, így azok nem játszanak szerepet a tavaszi fáradtság előidézésében.

Dr. Villányi Ilona

Munkamegosztás otthon Segítsen a család! Összefogva könnyebb

Legutóbbi családlátogatásaim során érdekes és bizonyos tekintetben tipikus »eseteim« akadtak.

Az egyik édesanya elpanaszolta, hogy »Tessék csak elképzelni, a fiam semmit sem dolgozik...« Ismertem a gyereket, legjobb tanítványaim közé tartozik. Kitűnő rendű. Azt feleltem a panaszkodó édesanyának: »Nem gondolja, hogy az is munka, ha valaki rendszeresen és igen jól megtanulja a leckéjét mindennap?« Abban, hogy a fia az osztály egyik legjobb tanulója, nem a szorgalom és a munka segítette? Panaszkodás helyett inkább legyen büszke rá. Ez a dicséret jólesett a mamának. De a probléma további elemzése során kiderült, hogy a szobában lévő fiú szívesen dolgoztatott volna odahaza is, csak éppen olyasmir követelték tőle, ami túlságosan sok idejét vonta volna el a tanulástól. Végül is abban állapodtunk meg, hogy a fiúcska kap otthoni, úgynevezett házkörüli apróbb munkát is, anélkül, hogy ezzel

tanulási kedvét megsértse.

Egy másik édesanya azt adta elő, hogy a gyermeke nem akar tanulni. »Pedig nagyon dolgoz. Otthon minden munkát elvégez, még a konyhai tennivalókban is szívesen közreműködik: segít a sütésben, főzésben, elmosogat stb.« A beszélgetés során kiderült, hogy ez az édesanya nemcsak »jó néven vette« gyermeke »közreműködését«, de meg is követezte azt. Végül fokon a szegény gyerek a sok házimunkában elfáradt, s azután nem sok kedve és ereje maradt a tanulásra. Az időről nem is szólva. Ennek az édesanyának azt tanácsoltam, kevesebb házimunkát »fogadjon el« a fiától.

Tanulási: Az iskolai és a házimunkát egybe kell hangoznunk. Nem jó az, ha az egyik a másik rovására történik. A gyermeknek meg kell tanulnia, hogy a család

munkájában közre kell működni. Nekünk, szülőknek viszont azt kell tudnunk, hogy az iskolás gyermek legfőbb kötelessége a szorgalmas, kitartó tanulás. Mindezekelőtt áll az iskolai »munka« eredményessége.

Ha a felnőttek igazán azt akarják, hogy a gyermekkel megszerettség a munkát, ők maguk igyekezzenek jó példával elől járni a családi közösség napi életének megszervezésében. Azt az »alapvető« kell gyakorolnia a gyermeknek, hogy igen jó érzés saját munkánkkal hozzájárulni a mások boldogságához. Ne nézzük közönyösen és tétlenül, hogy a családon belül minden munka a — házasszonyra szakad. Az édesanya ezernyi gondját-baját könnyítsük meg azzal, hogy szeretettel — segítünk neki. Férj, nagyi, nagylány, kisdiák — fogjon össze. Mindenkinek legyen valami csekély napi feladata, s ezzel máris könnyebb és vidámabb lett az édesmama sorsa. Ha pedig ő vidám és elégedett — vidám és elégedett lesz az egész család.

Dr. D. P.

A lengyel vasutak villamosítása

A lengyel vasutak villamosítási tervét 1975-ben fejezik be. Addigra valamennyi fővonal — 5800 km hosszúságban, az egész vasúti hálózat 25 százaléka — megnyílik a villanymozdonyok előtt.

Ennek az útnak egyharmad részét — 1800 km-t, a hálózat 8 százalékat — már villamosították.

A villanyvontatás arányrészét a vasúti forgalomban sokkal nagyobb a villamosított vonalak hosszánál: mintegy 20 százaléka, hiszen a legforgalmasabb vasútvonalakat villamosították.

Az idén kerül sor a Varsó—Poznań vasútvonal utolsó szakaszának villamosítására, tehát az ideiglenes nemzetközi vásárra Varsóból már villanyvonattal utaznak a látogatók. Az idén villamosították a Katowiceből a zebrydowicei határállomásra vezető vasútvonalat is. A jövő év végéig a villamosított vasútvonalak hossza 2200 km lesz. Ezek bonyolítják le az áruforgalmat 23,5 százalékát, és az utasforgalmat 31 százalékát. A következő öt éves terv végére az áruforgalom 61 százalékát és az utasforgalmat 52 százalékát villanyvasutak bonyolítják majd le.

M. B.

Olaszaink írják

Udvariasság a fürdőben

Szép dolog a figyelmesség, az udvariasság, különösen, ha a fiatalokról írhatjuk ezt. A szegedi fürdő vállalatnál ifjú brigádok szerveztek, s örömmel tapasztalom, teljesíti feladatát, mert itt a fürdőzők a legjobb kiszolgálásban részesülnek. Még a pa-

pucok is sorba rakva várnak rendeltetésükre. Szinte újaknak látszik minden, jobb a vendégek kedélye, hangulata. Mi, fürdőzők köszönjük mindezt a vállalat valamennyi dolgozójának.

Kovács Mihály

A postás színjátszók sikere

A Szegedi Postás Művelődési Otthon színjátszó csoportja április 4-én mutatta be Szinetár—Behár »Susmus« című zenés vígjátékát. Az új színdarabnak nagy közönségsikerére jellemző, hogy 5-én és 12-én is az előadást meg kellett ismételni és e hónapban még két nap másorra tűzi az otthon. A szegedi előadások után a színjátszó csoport megkezdte a ma már hagyományos vidéki turnéját is. A csoportnak a környező falvak lakóival kialakult jó kapcsolataért minden elismerést megérdemelnek a színjátszó együttes tagjai, akik a napi munka után szabadidejük nagy részét áldozzák a közösségért.

Angyal Rezső

Kijavították lakásomat

A Dél-Magyarország 1963. évi június 12-i számának Gyorsposta rovatában »Vizes a fal« címmel panaszaom jelent meg az ingatlankezelő vállalat szemből. Most örömmel jelenthetem, hogy az IKV a Pusztaszeri utca 28. szám alatti lakásomon a falak belső és külső szigete-

lését (bitumennel) elvégeztette, a lakás korhadt hajópadoja helyett parkettát építtette be. Ezért az IKV-nak, a házkezelőségnek, továbbá az építkezésnél résztvevő dolgozóknak hálás köszönetet mondok.

Dr. Varga József

Mint a Belvárosban...

Látogatás az újszegedi új szolgáltatóházban

Levelek, kérések érkeztek a városi tanácsok. A tanácsok fogadóóráin is sokszor volt napirenden: szolgáltató kombinátot kellene építeni Újszegeden. S négy hónappal ezelőtt az egyik Bérkert sori emeletes ház üzlethelyiségeibe elsőként beköltöztek a női szabók. Alig egy hónap múlva kinyitották a cipésműhelyt, s a fodrászatot. Felhúzták a rádió és tv-szervíz redőnyeit is. Az újságokban megjelent a hír: teljesült az újszegedi vágya, a szolgáltatóház valamennyi részlege üzemel.

Hogyan vált be az új létesítmény? — erre a kérdésre kerestünk választ, amikor meglátogattuk a részlegeket.

1

Az »őslakók« a női szabók. Szolid tábla hirdeti: ruhajavító részleg. De a tábla bizony félrevezeti az embereket, mert az üzletben szebbnél-szebb új ruhák sorakoznak.

— Mérték után is készítenek ruhákat — mondja Somoskői Jánosné. — Az alatt a rövid idő alatt, amióta nyitva vagyunk, már 125 rendelésünk volt. Vannak már törzsvendégek is. A legjobb munkaadónk Barna Péterné. Már a harmadik új ruháját is elkészítettük.

Nyílik az ajtó, fiatal pár lép be. A férfi hóna alatt kis csomag, izléses ruhaanyag.

— Egy alkalmi nyári ruhát szeretnék — mondja a fiatalasszony.

— Tessék kiválasztani a fazont — mutat a divatlapok sokasága felé Somoskőiné.

A fiatal nő egy csinos újjatlan ruhát választ. A férfi csóválja a fejét, de végül beleegyezik. S amikor nem néz oda a felesége, óvatosan a szabadon felébe súgja:

— Egy rövid kis ujjat azért tessék belevarni.

2

A férfi fodrászatban szegényes berendezés fogad.

ablakon lepedő, a modern munkaasztalok mellett roskadozó forgószékek. Kevés a vendég. Sokáig nem volt ezen a környéken borbély, s a férfiak a városban nyíratkoztak. A megszokott helyről pedig nem szívesen tágtanák. Különösen oda nem, amelyik kényelmetlenebb, mint a régi. Egy embernek is alig akad munka. Ez nem a fodrász hibája, senki nem ül be szívesen olyan helyiségbe, amit nem lehet szellőztetni.

A női részlegben már többen vannak. Igaz, itt sem lehet kinyitni az ablakot, s hat bűra ontja a meleget, de a nők nem olyan kényesek, mint a férfiak, ha frizurájukról van szó.

— Jól dolgoznak — mondja Purger Pálné. — Én csak először vagyok itt, de nem megyek többé vissza az 1-esbe.

S így vélekednek a többiek is. Akik egyszer kipróbálták az új fodrászatot, hertente egyszer, vagy kéthetente rendszeresen felkeresik.

— Még egy manikűrös

kellene — javasolja az egyik — Pénteken és szombaton van manikűrös is.

A fiatalasszony csodálkozva néz a fodrászra. Hát igen, az üzlet propagandája még nem tökéletes.

3

A cipésműhely és a rádió-televízió javító részleg a fodrászüzlet mögött bújkol meg. Klein József egy fekete fércipőt sarkal.

— Van elég munka? — Ősre már több lesz, mint a Belvárosban.

Ugyanezt mondják a rádiószerezők is. Sokan még a szomszédos utcából is a központba viszik javítani a háztartási gépeket. Nem ismerik még a szervizt.

Helyes volt a kezdeményezés: a szolgáltatóház létesítése. Az újszegediek — akik már ismerik — szívesen járnak a Bérkert utcai üzletekbe. A forgalom napról napra nő, s egy-két hónap múlva már teljes kapacitással dolgozhat a szolgáltató kombinát.

K. A.

Természet- vagy kukoricabarátok?

Az algyői Aranykalász Tsz. ben, ha valaki a természetbarátokat emlegeti, enyhén kinyílik a bicska a gazdák zsebében. Nem azért, mintha születésüktől fogva haragudnának rájuk, hanem mert egyszerűen el akarnak Bódó Imre, a tsz elnöke szerint a természetbarátok szövetsége ugyanis ezen a Maros menti területen 6 holdon akar campingtábor felütni. Tavaly már karókat is vertek le, s elültettek néhány nyárfacsemétét. Sőt, bevetették a 6 holdat kukoricával. (?)

— Milyen természetbarátok ezek, akik gazdálkodni akarnak a mi földünkön? — haborodik fel az elnök, s tegyük hozzá: jogosan. Az 1033-as földvédelmi törvény a tsz igazsá mellett van, s ennek tudatában törték le tavaly a természetbarátok »kukoricáját«.

— Jó föld az árterület — mondja az elnök —, holdja megadja kukoricából a 35 mázsát is. Hát szabadna ez

a földet elkötyavetelni? Hahem úgy hallom, a természetbarátok most ismét beadványokkal szaladgálnak a járási tanácsokhoz, s valamiféle jegyzőkönyvben is a pártjukra álltak. Csak szaladgálnak, az árterületet most mi vetjük be kukoricával, mert tavaly is kevés volt az abraktakarmányunk.

Az ügyhöz a mi hozzátenivalónk annyi: furcsa, hogy a természetbarátok beadványokat gyártanak, emberek munkáját kötik le, hogy jogtalanul elpereljenek a tsz-tól 6 hold szántót. S ezzel ostromolják a járási tanácsot is, ahol viszont szintén ismerik a földvédelmi törvényt. Reméljük, ennek szellemében hozzák meg végül is a döntést, s tesznek pontot az ügyre végérvényesen. Campingtábornak viszont találni még helyet a Tisza és a Maros mentén, ott, ahol nincs szántó, s még fásítan sem kell, mert végtelen hosszúságban nyúlnak el a füzesek.

L. F.