

Az öregedés élettana

Sokáig az volt az uralkodó vélemény, hogy az öregedés betegség, az élet szempontjából csökkent értékű korszak. Ez a vélemény azonban nem lehet igaz, hiszen közismert, hogy vannak öregek, akik teljes testi és szellemi frissességben végzik munkájukat, sőt jeles alkotásokra képesek. Minden idők legnagyobb művésze, Michelangelo például elmúlt hetvenéves, amikor befejezte remekművét, a Mózes-szobrot. A szobor annyi dinamikát, erőt fejez ki, hogy alkotója biztosan fiatalos alkotóképességgel volt tele. Az öregedő Verdi zenésítette meg a „Falstaff”-ot, és ezzel a fiatalos derű és vidámság gyöngyszemével gazdagította a zeneirodalmat. Nem kétséges tehát, hogy vannak olyan — életkor szerint már — öregek, akik megőrizték fiatalosságukat — nemcsak munkájukban, hanem sokszor külső megjelenésükben is. Ugyanakkor vannak olyanok, akik bár még nem értek el magas életkort, mozgásukban, megjelenésükben elagott ember benyomását keltik.

Az öregedés kérdése körünkben az érdeklődés középpontjába került, hiszen az ember átlagos élettartama az elmúlt évtizedek során jelentősen megnőtt. Amíg a középkorban a 40. életév körülre már öregek számítottak, századunk elején pedig a várható átlagos életkor mindössze 50—55 év volt, addig napjainkban ez a mutatószám már 65—70 évet, sőt még annál is magasabb értéket ért el. Megszaporodott tehát a magas napári életkort elérték száma, de a biológiai életkor is kedvezően alakult, mert a magas életkorúak között is lassabban fejlődnek ki az öregedés jellemző tünetei.

Az öregedés tünetei

Miként változnak meg az öregedés során a különböző szervek? Egy kutató azt a nézetet vallotta, hogy a pajzsmirigy sorvadása okozza az öregedést; valójában azonban ez nem ok, hanem csak következmény. A hasnyálmirigy nagyon sorvad az öregkorban, mégis az inzulin termelődése epek maradnak, és ezért nem az öregedés, hanem a hasnyálmirigy érelmeszesedése okozza az öregkorban a cukorháztartás esetleges zavarát.

A nők általában két jelenséget értékelnek öregedésnek, s ezek fellépését nagy aggodalommal várják: a klimaxot és a fogak elvesztését. Pedig a klimax is csak következmény, nem öregedési tünet, a különböző egyéneknek nem azonos időpontban következik be, sok körülménytől függ. A fogak kihullása a fogszuvasodással és a fogágy betegségekkel függ össze, az állcsont öregkori csontsorvadása csak elősegítő tényező, tehát szintén nem szoros értelemben vett öregedési tünet. Legfeljebb halmozódhat az öregkorban a fogak elvesztése, mert az érintett egyének megérik ezt. A fiataloknál gondos fogápolás, a táplálék megváltoztatása (édességfogyasztás csökkentése) és a fogkezelés elhárítja a fogak elvesztését.

Szívműködés és vérnyomás

Az általános felfogással ellentétben az öregkorban a szív súlya nem növekszik, sőt csökken. Nem ritka a szívizomzat zsíros elfajulása sem. A vérnyomás az 50. életév után lassan emelkedik. Az öreg embernek agya is sorvad, az agyhártya pe-

dig megvastagszik. A sorvadás hatására az agykamrák kitágulnak és az agyvíz mennyisége felszaporodik. Öregkorban az agyidegek is sorvadnak. Újabbban azonban megállapították, hogy ezek az elváltozások nem feltétlenül függnek össze az öregkorral. Egyrészt fiatalok is jelentkezhettek, viszont igen magas kort elértekben teljesen hiányozhatnak. Öregkori elbútlulás esetén sokszor nem mutatható ki, ép szellemi működésnél pedig olykor megtámlálhatók. Az öregkori elbútlulás többsége nem az öregedés, hanem az agyi érelmeszesedés következménye.

Jellemző tünet az öregek bőre. Öregkorban általában vízvesztés lép fel, és a rugalmas kötőszöveti rostok elpusztulnak, s ez a bőrben kifejezetten megnyilvánul: az öregek bőre ráncos, száraz, elveszti rugalmasságát, a körmök töredeznek.

A rossz alkalmazkodóképesség miatt az öregek vérképzése zavart szenved. Súlyos vérszegénységi állapot alakulhat ki, ezért az öregek kezeléséhez a vérképzés ellenőrzése és szükség esetén karbantartása is hozzátartozik.

Öregkorban a vese megkisebbedhet, a kötőszövet megszaporodik benne és csökken a kiválasztó működése is. De megmutatkozik a sorvadás az öregek tápcsatornáiban is: sorvad a gyomor és a belek nyálkahártyája, ezzel csökken a savkiválasztás és az emésztés. Mindennek ismerete fontos az öregek gyakori gyomorpanaszai szempontjából, sőt a

savhiány szerepet játszhat a vérszegénység kialakulásában is.

Izomzat és csontrendszer

Az izomzat sorvadása az öregek csökkent alkalmazkodóképessége miatt tréninggel sem állítható meg. Mégis mozgatniuk kell az öregeknek az izmaikat, mert különben a sorvadás még gyorsabb lesz. Az öreg ember feltétlenül végezzen valamilyen munkát, azt, amit megszokott, és addig, amíg nem fárad el.

Jellegzetes az öregek csont-elváltozása. Ez a kórfolyamat, és a csigolyák túlterhelése miatt kialakuló elváltozás eredményezi azt is, hogy csökken az öregek testhossza. A csontok szilárdsága is csökken, ezért más kis erőművi hatásra eltörhet: különösen veszélyes ilyen szempontból a koponya és a combnyak.

Mindezek a folyamatok teljesen természetesek, különösebb rendellenességet nem jelentenek. Felléphetnek azonban időnként kóros öregedési tünetek is, ilyenkor indokolt az orvosi beavatkozás.

Az orvostudomány hosszú utat tett meg a gerontológia (az öregkor problémái) terén. Az életkor már meghosszabbodott. A halált még nem győzte le az orvostudomány, és valószínűleg sohasem fogja kiiktatni, de kiszélesítette és megszépítette az életet.

H. J.

Páratlan mutatvány

Páratlan mutatvánnyal szórakoztatja a Moszkvai Nagycirkusz nézőit estéről estére Ilja Szimvolov illuzionista. A „vízkirálynak” is nevezett cirkuszművészt a porondon leöntik néhány vödör vízzel, amely azonnal jéggá fagy. A jégzsobrot két bohóc fáklyákkal megolvasztja, Szimvolov azonban nincs a szobor belsejében, hanem a bohócok háta mögött jelenik meg.

A bűvész eddig húsz országban mutatta be tudományát és az Illuzionisták Nemzetközi Szövetsége a legmagasabb díjjal, az „Arany varázspálccával” tüntette ki.

Korábban Szimvolov fejcsámoló művészként tevékenykedett. „Elő számológépként” hétjegyű számokkal végzett bonyolult aritmetikai műveleteket. (MTI)

Hegedüs András:

Móra Ferenc hétköznapijai

38. Mert Móra életében az élet egyik nyomorúságát, nagy gondját, baját a felesége súlyos, 1908-ban kezdődött betegsége jelentette. A Pórákhoz frott levelekben szölt Móra leggyakrabban és legrészletesebben Ilonka betegségről. 1911. augusztus 11-én ezt írta: „Ezt a levelet szegény Ilonkám szerette volna megírni, de attól félek, soká lesz az, míg ő levelezget. A görcsök nem hogy ritkázódta vagy enyhült volna, inkább gyakoribb és hevesebb. A hazaérkezésünk után való nap éjszakáján háromszor is ismétlődtek s ki nem mondhatom a szenvedésünket, amit még fokoz a Panka rémüldözése. Eltávolítani meg nem lehet olyankor az anyjától, még erőszakkal se.” 1913 tavaszán pesti szanatóriumba vitte feleségét, s amikor jó hírt hallott állapotról, így írt Póráknak: „...most már megint összenevethetünk Pankával, és vigabban lo-csoljuk a cserepes pünkösdi rózsákat és megkértük, hogy ne nyíljon addig, míg anyu haza nem ér. Ugyis csak akkor lesz nekünk pünkös-dünk.” 1914. augusztus 14-én ezt közölte Pórá-nával: „...Ilonka... sokszor elájul, vért hányt s a szívem majd meghasadt, amilyen elerőtlenedve, gyerekké zsugorodva találtam, ágyánál a

A gyakorlatnak tanulnak

A szakszervezeti oktatás műhelyében

Már kilencedik éve működik Szegeden a Szakszervezeti Oktatási Központ. A Tolbuhin sugárútj épületben évről évre sokoldalúban, szervezeteiben oktatják a társadalmi tisztviselőket. Nem csak a Csongrád megyeieket, sőt nem is csak a szomszédos Békés és Bács megyéből érkezőket: ennek a szakszervezeti iskolának országos kisugárzása is van. Ottjártunkor például — mint Márki Lászlóné iskolavezető és dr. Mihály József, a központ munkatársa elmondták — éppen a vasutas szb-titkárok országos tanfolyamának előadásai folytak.

Milyen igény hívta életre ezt az intézményt? A szakszervezetek társadalmi szerepének növekedése, s vele együtt a megnövekedett felelősség. A tisztviselőknek ismerniük kell mindazokat az elvi, politikai, szakszervezeti kérdéseket, feladatokat, amelyekkel a napi munka során találkozhatnak. A helyes döntésekhez, a megfelelő válaszadásokhoz szükség van a legfontosabb ismeretek, a helyes vezetési módszerek elsajátítására, ehhez pedig — az intézményes oktatásra. Ebben az épületben évente 1000—1200 szb-titkár és műhelytitkár, szakszervezeti bizottsági tag és propagandista vesz részt rövidbe vagy hosszabb tanfolyamon.

Az iskolai irányítói arra törek-szenek, minél élményszerűbb, érdekesebb legyen a tanulás, mert ezáltal hatékonyabb is. Előfordul, hogy egy üzem vagy vállalat szakszervezeti tanácsa itt tartja meg ülését, a hallgatók előtt. Vagy egy munkaügyi döntőbizottság a „vendég” Van úgy, hogy a tanfolyam résztvevői üzemlátogatás során tanulhatnak a példaadón munkálkodó szakszervezeti bizottságoktól. Szellemi tornák, játékok is

aránya is sorakösz. Érdeklődés és politikai érzékenység, növekvő felelősségérzet és vitakészség jellemezte a tanfolyamok hallgatóit. A munkásształy vezető szerepe, egyes emberek, vezetők kispolgári magatartása különösen sokszor került szóba az előadások, konzultációk alkalmával.

— Erősödött a figyelem az üzemi demokrácia vonatkozásában — tájékoztat Márki Lászlóné. — Még mindig sok helytelen módszerrel, intézkedéssel mondanak helyi példákkal bírálatot a hallgatók: az a véleményük, jó lenne, ha a munkahelyeken meg is való-sítanák azt az elméletet, amit itt, az iskolán hangoztatunk, s például útján igyek-szünk szemléltetni is.

Az előadásokat konzultációkkal, osztályfoglalkozásokkal, gyakorlati tevékenységgel egészítik ki. Érdekes például a szerepjáték: meg-alakul egy szakszervezeti bizottság vagy műhelybizottság, tervet készítenek, ki-osztják a feladatokat, beszámolnak a végzett munkáról — majd megvitatják, jól játszották-e a szerepet. Az iskola irányítói arra törek-szenek, minél élményszerűbb, érdekesebb legyen a tanulás, mert ezáltal hatékonyabb is. Előfordul, hogy egy üzem vagy vállalat szakszervezeti tanácsa itt tartja meg ülését, a hallgatók előtt. Vagy egy munkaügyi döntőbizottság a „vendég” Van úgy, hogy a tanfolyam résztvevői üzemlátogatás során tanulhatnak a példaadón munkálkodó szakszervezeti bizottságoktól. Szellemi tornák, játékok is

színesítik a hallgatók tevékenységét.

S külön kell szólni a szemléltetőeszközökről, módszerekről. A filmvetítő, a diavetítő, a magnó, a sztereó lemezjátszó, az írásvetítő — és a többi, modern eszköz — jól betöltik a sokrétű szemléltetés feladatát. Persze, tágabb értelemben, ide tartoznak a színház-, műzeum- és tárlatlátogatások is, vagy az olyan filmek megnézése, megvitatása, mint a „Jelenidő” volt. A TIT segítségével tudományos ismeretterjesztő előadásokat is tartanak. A kulturális, agitációs és propagandafelelősöknek rendezett „mintaklubestek” pedig azt mutatják be, hogyan lehet a különféle művészetek, megismerését, megszerettetését is szolgálni.

A szakszervezeti oktatás szegedi bázisa tehát jól tölti be feladatát. Segíti ebben, hogy vidéki viszonylatban talán a legjobb, legfelkészültebb előadógárdára támaszkodhat. Párt- és szakszervezeti vezetők, tisztviselők azért is tartanak itt szívesen előadásokat, mert tudják: a mozgalom munkásai fontos feladatokat töltenek be a maguk helyén, tudásuk, ismereteik a közeli hetekben, hónapokban közkinccsé válnak. Másfelől: ők, a hallgatók is közvetítenek, mint fókuszban, gyűjtik össze a munkásvéleményeket, gondokat, s adják át a tapasztalatokat. Ebben a központban különösen érvényes a közmondás: nem az iskolának, hanem az életnek tanulnak hallgatói.

S. M.

Milliós baleset-biztosítások

Egyre nagyobb érdeklődés nyilvánul meg az egyéni baleset-biztosítások iránt. A jövedelmek differenciálódása következtében sokan nem érik be a CSEB 100—120 ezer forintig terjedhető balesetbiztosítási szolgáltatásával.

Nem ritka a félmillió fo-

rintra szóló baleset-biztosítás, és egyre sűrűbben kótnak ennél magasabb összegű biztosítást is. Azok, akik a munkahelyükön kívül is keresnek és így táppénzüik lényegesen elmarad a jövedelmüktől, napi térítést nyújtó baleset-biztosítást vehetnek igénybe.

sirdogáló Pankával.” 1914. szeptemberében Móra ismét felesége kiújult betegségéről írt: „Úgy látszik, neki már ez a sorsa szegénynek, állunk kell mindnyájunknak zúgolódás nélkül.”

Ilonkának nehéz volt hordozni, viselni ezt az életet át tartott betegséget. Azon nem is lehet csodálkozni, hogy a sok szenvedés miatt idegessé, ingerültté vált. Móra a keresztet — mindazt, ami ilyen betegségből a családra szakad — türelmesen hordozta. Különben is érzékenyen reagált minden emberi szenvedésre.

Más okozott komoly problémát Mórának. Feleségének olyan barátnői köre alakult ki, amelynek a befolyására Ilona költelező, szórakozó, divathajszoló életmódot kezdett kialakítani. Mindehhez pénzre, sok pénzre volt szüksége. Nemcsak a férje keresetét költötte el, titkolt adósságokat is csinált. Amikor Móra erre először, 1906-ban rájött, a családás szinte megrázta. Valomásra szerint haja ekkor kezdett el deresedni, s úgy érezte, hogy fénylő napjukat „elhomályosítja az árnyék”...

Móra költészetének ihlető forrása és legfőbb tárgya a család meghitt légköre, meleg élete, ezernyi aprósága. Költészete világába emelte a szülőket, menyasszonyát, feleségét, különösképpen a leányát, Pankát „a virágok testvérét”: bölcsőjét, játékait, betegségét. Verseskötetében az első két verscsoport a következő jellemző címet viseli: Mi hármán; Kö-elűtünk.

Írónk sokszor a család ablakából nézte a világot úgy, hogy „az apró dolgok nagy dolgoknak szimbólumaivá” váltak. Az Altató című versében például, egy mindennapi helyzetképben, egy háromstrófás kicsi dalban az élet nagy kérdéseit szólnak meg: a boldogság és fájdalom, az elmúlás és megnyugvás, a halál és szeretet:

Csicsija, bubuja, én csillagom,
Bölcsödét dúdolva ringatom,
Két szemed álomba csókogatom,
Csicsija, bubuja, én Csillagom!

Hajnal az életem, dél az enyém,
Utamról tiedre omlik a fény,
S mikorra a hajnal aranyodik,
Az enyém szürkébe csavarodik.

S ha napom süllyed az ég peremén,
Te fogod majd le az én szemem.
S én alszom majd el a te dalodon,
Csicsija, bubuja, én Csillagom!

Vészitsné Móra Panka a Kincskereső című folyóirat 1972. évi 3. számában írta meg édesapja emlékeit idéző vallomását. Az apa képe így rajzolódik elénk a finom sorokból: „Minden gyerekes apróság érdekelt, és egyetlen ostobácska kérdéssem nem maradt válasz nélkül. A hallgatásokból hosszú, hosszú beszélgetések lettek. Az életét olyan rövidre mérte a halál, közben terjhe mentem, gyerekeket neveltem, — így hát megszűntek a hosszú beszélgetések és, ugye furcsa, de én még most is ezekből élek. Tőle tanultam meg mindenben meglátni a szépet: versben, festményben, szoborban, könyvben, emberben, virágzó hársfában, vagy egy pihenő pille összecusokott szárnyán. Ő tanított meg, hogy Vergilius akkor is Vergilius, ha nyelvtanpéldák: kell keresni benne, hogy a világtörténelemben nem az a legnagyobb uralkodó, aki a legnagyobb kenyeret harapta le a másoknak sült kenyeréből, milliók vére árán!”

A világháborúban

1914-ben, a háború első heteiben, hónapjaiban az ország „a háborús őrzőné” időszakát élte, s ebből az őrzőnéből kivette részét a szegedi újságoknak — írta Móra — „köztük egy sem volt háborús uszító. De akkor mindenki azt hitte, hogy hazafias kötelesség a háborút éltetni.”

(Folytatjuk)