

# Tét: az egészség

Már fölismertük, de még nem igényeljük

— Hát persze, hogy mozogni kell, sétálni, kocogni, kirándulni, tornászni... Mondja is minden értelmes ember, hogy mi mindent kellene tenni az egészség érdekében, hiszen tisztában van a civilizációs betegségek súlyos következményeivel, tudja, hogy a mozgásszervi és keringési ártalmak, a vegetatív idegrendszer okozta panaszok megelőzhetők, illetve némileg gyógyíthatók a rendszeres testedzés segítségével.

Mondja — aztán nem tesz semmit. Részben a maga hibájából, részben másokéiból.

## A kifogások

A legfőbb kifogás az időhiány. Jóformán nincs ember, akinek a napi nyolc óra munka után már ne lenne tennivalója. A háztartásban, a ház körül, és akad egy kis fuszni való is. Szórakozásra, tévézésre is alig jut idő.

A másik általános kifogás: „Mozogjanak, sportoljanak azok, akik egész nap ülnek. De én lejáró a lábamat, kemény munkát végzek... Ezek után még elmenjek futkározni?”

Aztán még egy magyarázat: „Mozognék, sportolnék, de nincs hol...”

Ákad egyéb kifogás is, de tény, hogy az iskolás korú fiatalok is kevesebbet sportol, mint amennyire szüksége lenne a szervezetének, a felnőtt lakosság pedig... Igaz, adatok nem állnak a rendelkezésre. Nincs olyan statisztikus, aki meg tudná mondani például, hogy a tévétorna hány embert mozgat meg. De ha kicsit vizsgálódunk a közvetlen környezetünkben, kiderül, hogy jó, ha tíz ember közül egyvalaki sportol rendszeresen.

## Kétszáz — mínusz életkor

Nincs rá idő? Dehogy nincs! A svéd Östrand professzor, aki élettani kutatásainak keretében elsősorban a mozgás és az egészség összefüggéseivel foglalkozik, bizonyítja, hogy az infarktust minden ember el tudja kerülni, ha naponta csak egy negyed órát szán a mozgásra. Mindegy, hogy mit csinál. Fut a parkban, vagy gimnasztikázik a lakásban, a lényeges, hogy egyetlen nap se maradjon ki, és minden esetben olyan intenzív legyen a mozgás, hogy a csúcsponton a pulzus elérje a „200 mínusz életkor” értéket. Magyarán, hogy amikor a negyedórás, egyre fokozódó iramú otthoni torna befejeződik, a negyven éves ember szívverése például érje el a percenként 160-as (200-40) ritmust. Persze, nem annak ajánlja ezt a professzor, aki éppen most kezd megbarátkozni a mozgással. Fokozatosan kell elérni ezt a fokot. A torna befejeztével ugyanis az egészséges ember szívverése azonnal lassulni kezd és hamarosan eléri a mozgás előtti szintet. Östrand állítja és az élettan kutatóknak tekintélyes része egyetért vele, hogy ezzel a módszerrel nemcsak az infarktust lehet megelőzni, hanem általában a keringési rendszer betegségeit is. Napi ne-

gyed órája pedig mindenkinek van!

Am a fizikai munkát végzők számára is ugyanúgy szükséges a mozgás, mint az ülő foglalkozásúaknak. A munka ugyanis általában egyoldalú mozgás. Aki gyárban vagy a háztartásban dolgozik, annak friss levegőre van szüksége, aki mondjuk, egész nap kapál, annak feltétlenül meg kell mozgatnia a munka közben kevésbé, vagy egyáltalán nem működő izmait. Hány falusi ember fordul meg Hévízen, Hajdúszoboszlón, mert kínzó fájdalmak gyöttrik! Pedig napjait a szabad levegőn tölti, mozgással.

## Nincs hol

Marad a „nincs hol...” Sajnos, valóban marad. Mert tényleg nincs hol. Ha az illetékes sportszervekhez fordul az ember, nem tudnak mást ajánlani, mint a turisztikát, az otthoni tornát, a kocogást. Ez mindenki számára elérhető. De mit tegyen az, aki mozogni, sportolni szívesen, de úszni, teniszezni, tollasozni, asztaliteniszezni, evezni, vitorlázni stb. volna kedve?

Kinőttük az olyasféle szervezett sportolás kereteit, mint amilyenek például a jelvénytulajdonos versenyek. Lehet ezeknek is létjogosultságuk, de nem nyújtanak egész éven át rendszeres sportolási lehetőséget. A felnőtt embernek pedig csak kis hányada kíván versenyezni.

Az az igazság, hogy a sporttevékenység 30-40 éves emberrel nem hajlandók foglalkozni, sőt még a fiatalok többségével sem. Csak azokkal, akik nagyon tehetségesek és vállalják a manapság szokásos edzés iramát, nagy

mennyiségét. De legalább a pályákat nyitnák meg bizonyos napokon!

## Nagy tévedés

Igaz, nem mehet maholnap mindenki vitorlázni, síelni, teniszezni. De hogy gond legyen egy lábtenisz, vagy tollaslabdapartit lejátszani...! És ezért nem az OTSH-t kell hibáztatni, hanem a helyi szerveket. Mert ha felépül egy lakótelep, és ott legfeljebb a legkisebbeket elégítik ki néhány játszótérrel, akkor a város a hibás. Ha valahol megelégszenek azzal, hogy erdei tornapályát építenek és úgy vélik, ezzel megoldották a lakosság sportolási lehetőségeit, nagyot tévednek.

Eljutottunk odáig, hogy általában elismerik a sportolás fontosságát. De ez még nem igény. Az Egészségügyi Felvilágosító Központ és sok hasonló más propagandaszervezet feladata lenne igényt jelezni ez a felismerést, amely egyre könnyebben jelentkezik majd. Nem elég az a központi intézkedés, hogy minden megyeszékhelyen épüljön uszoda, hogy létesüljenek edzőcsarnokok, atlétikai pályák. Ennél sokkal több kell: az hogy a helyi szervek összefogásával, társadalmi segítséggel különféle kispályák létesüljenek, hogy megnyíljanak a sporttelepek, az edzőtermek, hogy ne tekintsek „urizálásnak” a teniszt, a síezést, a vitorlázást, az evezést, hogy valamiféle pezsgést próbáljanak elindítani országsszerte. Ez ugyanúgy feladata a tanácsnak, mint a népfrontnak vagy a KISZ-nek, a szakszervezetnek vagy a vállalatnak, a tézesszel és a helyi sportvezetésnek. Mert a tét rendkívül: a lakosság egészsége.

Zolt Róbert



# Szeszes ital fogyasztása munkakezdés előtt

E. L. szegedi olvasónk munkahelyén azt ellenőrizték, hogy kik fogyasztanak munkakezdés előtt alkoholt. Az ellenőrzés olvasónknál és két társánál ittasságot állapított meg. Ezért művezetőjük nem engedte őket dolgozni, és el kellett hagyniuk az üzem területét. Másnap, amikor munkába álltak, közölték velük, hogy előző napjukat igazolatlanul tekintik, és viselniük kell ennek következményeit. Olvasónk kérdezi: a vállalat eljárása törvényes volt-e, van-e erre rendelkezés, és az mit tartalmaz.

A kérdésre a Munka Törvénykönyve ad választ. A törvény 34. paragrafus (1) bekezdése kimondja, hogy a dolgozó köteles a kijelölt időben és helyen munkára képes állapotban megjelenni, és a munkaidőt a kijelölt helyen munkában eltölteni. Aki közvetlenül a munkakezdés előtt szeszes italt fogyaszt, az megsérti a tör-

vényt. Az alkohol ugyanis károsan hat a dolgozó munkaképességére és fokozza a baleseti veszélyeket. Az alkohol hatása alatt a dolgozó már nem tud teljes mértékben eleget tenni annak a kötelezettségének, hogy védjék a saját, mind pedig a társai életét, egészségét és testi épségét. A Munka Törvénykönyve 51. paragrafus (4) bekezdés rendelkezései

alapiár. A vállalatnak is ügyelni kell az életvédelemre. Amikor az ittas embert nem engedik munkába állni, akkor a vállalat jogi kötelezettségének tesz eleget. A vállalat bármikor — akár munkakezdés előtt, akár munkavégzés közben — észleli, hogy a dolgozó alkohol hatása alatt áll, eltilthatja arra a napra a munkától.

Egyébként a szeszes ital fogyasztása miatt a dolgozó távolléte azért igazolatlan, mert ittasan nem végezheti feladatát. Olvasónk és munkatársai esetében a vállalat a rendelkezéseknek megfelelően járt el, és a következményeket valóban viselniük kell.

Dr. V. M.

# Amitől otthon a lakás

Éjjel alszik, nappal ül — Szemre nehéz, súlya nincs  
Bútorválaszték az őszi BNV-n

Hazánkban három évtized alatt milliók költöztek új lakásba. Talán ezért is szerepelt oly sokszor a terítőken a bútoripar színvonala és teljesítménye. Ezért volt időszerű elhatározás a negyedik ötéves tervben a bútoripari rekonstrukció végrehajtása is. Mire jutottunk a rekonstrukció csaknem öt éve alatt, hol helyezkedik el a magyar bútoripar a nemzetközi mezőnyben? — Ezekre a kérdésekre is választol a bútoripar vásári választéka. Az összehasonlítás nem nehéz, hiszen a külföldiek is — különösen a ju-

goszlávok és a finnek — rengeteg új bútort kínálnak a magyar külkereskedőknek.

## Együtt a pénztárcával

Változatlanul az úgynevezett rusztikus irányzat uralkodik az egész világon, így a magyar bútortervezők körében is. Színekben, díszítésekben és persze mindenekelőtt a vonalakban, idomokban a darabos, a robusztusra emlékeztető hatás. Középkori flamand háztartások, sőt, török, bastyás várak berendezéseit idézik fel az emberben... Persze ez a mai divatos, nagypari stílus csak hangulatát adja vissza a hajdani kézműves bútorok méreteinek, súlyának. Ez a műanyagok, a farostlemezek, a valódi nemes faanyagokat kitűnően utánozó fóliák modern csodája. Magas termelési gépsorokon előállítva annak a képmását, ami pár száz éve hónapokig készült. A magyar bútoripar gépi technikája a rekonstrukcióban felzárkózott ehhez a színvonalhoz.

Kitűnő lakberendezéseket látni az idei vásáron. Tavaly óta például sokkal több lett a valódi és műbörgarnitúra; hatalmas bőr kanapék és fotelék terpeszkednek mindenfelé, ezernyi színben. Ezek nagy része azonban a házigyári lakások legújabbjához alighanem nagyméretű vagy a pénztárcák többségéhez is. Ezért van aztán igazán nagy sikere azoknak a szobaberendezéseknek, amelyek a családi jövedelmek alakulásához is igazodnak. Vagyis: évről évre fokozatosan kerülhetnek be az otthonokba: előbb az alapbútorok, azután melléjük, főlegük, lassan-lassan, ahogy a rávaló meglesz — a kiegészítő darabok, elemek. Ezt az előnyt nyújtja a modern vonalú „modul-rendszer”, amelynek legfőbb hazai profigazdája a BUBIV. Az idei vásárra is hozott a gyár új „modul” variációkat.

Ma már a modul rendszer hódít a konyhabútorok között is. Ezeknek egyik leg-sikerültebb változatát a Tisza Bútoripari Vállalat hozta a vásárra: a „Modul 15” konyhát.

## Félévenként új bútor

Az idei kínálatban alighanem a győri Cardo Bútorgyár termécsaládjai a leg-életesebben variálható rendszerek. A győriek Onix és Főnix szekrénycsaládjai pél-

dául elemekből felépíthető: elemenként 130 cm magas, 45 cm mély és 45-60-90 cm széles.

A kisméretű lakásokba kényelmes fotelválasztékot kínál a Kárpitosáruháza. Poliuretánhab-borítású karosszékeinek szép a formája, kisméretűek és olcsók. A Salome, a Heléne, és a Titánia pedig alighanem a legsikeresebb kárpitozott garnitúrák közé kerül rövidesen, ugyancsak szép formájú és izléses párnázatuk „ajánlásával”. Melletük találjuk az egyre keresettebb legújabb fotelágytípusokat. Sok lakás leg-hasznosabb bútordarabjai lehetnek, hiszen így napközben az ágy, vagy a heverő nem foglalja a helyet, éjszaka mégis egy pillanat alatt kényelmes fekvőhelyet teremthetők, akár több személynek is. Ahol nagy a rokonság és gyakran sok a vendég, ott ezek a fotelágyak igen hálás bútorok.

## Tornaszoba — hálószoba

Örvendetesen sok a vásáron a gyermekek és az egyedülélők igényeinek kiszolgálására tervezett bútorok száma is. A Nóni, a Vera, a Szilvi gyermekgarnitúrák talán enyhítik is majd valamelyest a gyermekbútor-ellátás gondjait. A Taurus Győri Vállalat „Aktív” gyermekszobája alighanem bombaötlet: a mozgékony, az eleven gyermekek számára, mert sok rugalmas, törhetetlen műanyag elemet is beépítettek a garnitúrába.

Formában új a „Garzon” kárpitozott lakószoba is, amelynek előnye, hogy egyes darabjai önállóan is használhatók és megszereshetők. A bútorállítást érdekessége a hálószobában alkalmazható tornaszerek bemutatása. Segítségükkel egykettőre tornaszobává alakítható a hálóhely, vagy a nappali: szobai evezőkészülékek, forgókorong, szobai bordásfal, földi korlát teszi egyszerűvé az elfoglalt mai ember otthoni, vagy téli testedzését.

A hazai bútorgyártás egyik, és a vásáron is tapasztalható új, hasznos irányzata a bútorok használhatósági színvonalának emelése: vagyis egyre több a könnyen mozgatható, variálható és kiegészíthető, könnyen tisztítható bútor. Erőteljes a törekvés, hogy a lakberendezés ne okozzon sok gondot a háztartásban és így még ez is növelje az aktív pihenésre, művelődésre fordítható időt.

Gerencsér Ferenc

## Népünk hagyományvilágából

# A pihenés

A földdel bajlódó ember pihenésének, munkájának ritmusa az évszakoktól, azon belül is az időjárástól függött. Április elejétől novemberig tartott a fő munkaszezon, ami nagyjában megfelelt a vetéstől a termés betakarításáig tartó időszaknak. A parasztember a nappal együtt kelt, és amíg látott, dolgozott kint a földön. Utána még ellátta a jószágokat a ház körül, azaz elvégezte a házi munkát. A nappalok hosszabbodásával rövidült a pihenésre fordítható idő. A rövid nyári éjszakákat csak részben pótolta a déli alvás. Tizenkét órától egy óráig tartott az ebéd, és azt követően az egyórás alvás. Ki-ki hívós helyet keresett a tanyaudvar gyepén, és egy órát szundított. Az asszonyok megannyit sem alhattak, mert nekik ebéd után meg kellett mosogatniuk. A hagyomány szerint a déli alvást akkó lehet megkezdni, amikor a szülő levele annyira meggyöjt, hogy átkartja az embőrt egyik szőrtől.

Még a délutáni uszonna elfogyasztása adott alkalmat némi pihenésre.

Tavasszal a vetéstől az első kapálásig, majd a csepeléstől a krumpliszedésig volt kis pihenőidő.

Nyári zápor még az aratókat is csak addig zavarta meg, ameddig épen esett. Az eső megszűntével ugyan nem lehetett vágni a gabonát, de ekkor se tétlenkedtek, köteleltek csináltak. A lasan szemerkélő hetes eső aztán valóban semmittevésre, kényszerű pihenésre kényszerítette a nagy Jologudóban megfáradt embereket. A

szólásmondás is foglalkozik az eső szabta pihenőidővel: Hetes eső, háromas ünnep, bérősdanolás, gazdamorgás.

Ahogy a következők az embőrs hónapok, rövidültek a nappalok, és mind több idő jutott az alvásra. Fogy a petró! mondogatták a takarékosságban megszorított idősek, és aludni zavarták a családot. A legaprája a toiban, az iskoláskorúak fejtilábtul a konyhában levő priccson vagy ágyon feküdtek le. A serdülő, surbankó legény a löistállóban, a kötröcben csinált magának helyet. Egyrészt fölérőtt, ha a jószággal valami baj volt, másrészt népesebb családban hely se volt elég a házban.

Az istálló nehéz szaga átítatta a gúnyát, amit a legény viselt, és akármerre ment, megérezte rajta. Feltehetően innen ered a búdos paraszt elnevezés, ami nem is volna annyira bántó, ha nem sértő szándékkal mondanák.

A családfő sok helyen még ma is a gangon levő ágyon hál, és subával takarózik. Hidegben még a sapkát is a fejére húzza. Ágya mellett vagy a fájában kezbebeli, ha tolvajt jelez a kutyagatás. Mer, tuggya, másképp csahol a kutya a tolvajra, és mögint másképp, ha idegőn kutyát, vagy macskát lát. Az asszony és a leánygyermek mindig bent alszik a házban.

A régi szegedi tanyaik csak a lábbelit és a felső ruhát vetették le éjszakára. A fehérműt hetenként cserélték. A nyugodt alvást zavará bolhák ellen vadkendőrt köll a fájajba lönni! Frissen kaszáit here, ame-

A Szegedi Építőipari Szövetkezet

takarítórészlege

Szeged, Szt. István tér 2.

szabad kapacitással rendelkezik.

Börsök Vince