

A dohányzás ártalmasságáról

A fenti címnek semmi köze Csehov híres monológjához; itt most valóban a dohányzásról lesz szó. És előre is elnézést kérek azoktól, akik méltatlanokdva kapják föl a fejüket: már megint valami ijesztgetés! Távol álljon tőlem a szándék. Különbösen is, joggal vehetnék a szememre, ha igaz, hogy a légköri szennyezettség, a helytelen (ám sokszor kényszerű) táplálkozás, a mindenfajta stressz, az ilyen-olyan vírusok és kórokozók valóban olyan ártalmasak az egészségre, ahogy mondják, miként lehetséges, hogy mégis növekszik az átlagéletkor? Hiszen ha mindez igaz, az a csoda, hogy egyáltalán élünk... Csakhogy: míg a fent felsorolt tényezők többé-kevésbé életünk kikerülhetetlen velejárói, van olyan veszélyeztető hatás, amit magunk keresünk magunknak, szántszándékkal. (Különös, hogy a magyar nyelv az „élvezeti cikkek” gyűjtőfogalomba sorolja ezek közül éppen az alkoholt és a cigarettát.) De maradjunk tárgyunknál, a dohányzásnál.

is önmagában, hanem a füstje. Az égés nagy számú vegyi molekulát szabadít föl (közel 1500 összetevőt ismerünk, de a lista korántsem teljes). Az ily módon felszabadult égéstermékek egy része igen veszélyes: a kátrány rákkeltő hatású, a nikotin az idegrendszer erős mérge, emeli a vérnyomást és fokozza a szívrítmust, a szénmonoxid kötődik a vörösvértesthez, így eivonja a szervezettől az oxigént. A dohányzás a szervezetet olyan megterhelésnek teszi ki, mint amikor valaki kétezer méter magasságban végez munkát.

3.

Erre is hallani ellenvetést: ki-ki saját sorsának kovácsa, úgy rontja saját életét, ahogy neki jőlesik. No de azok, akik nemcsak önmagukért felelősek, hanem a szívük alatt növekvő új életért is? Hány, de hány terhes fiatalasszonyt látunk naponta füstölő cigarettával a kezében! Pedig itt aztán kétségbevonhatatlan számok igazolják, hogy a spontán vetélések száma a dohányzó nőknél 20 százalékkal magasabb, mint a nem dohányzóknál. A megszületett gyermek súlya alacsonyabb az átlagnál, ha az anya dohányos. Az újszülött mérgezettlen jön a világra, az anya teje nikotint tartalmaz, a gyermek dohányfüstöt lélegez be. **Eredmény:** élete első évében sokkal több légúti bántalom győtri azt a gyermeket, akinek egyik, vagy mindkét szülője cigarettázik.

Nem tudom, vajon a nők egyenjogúságának átmeneti gyermekbetegsége-e a dohányzás, mindenesetre nem árt megfontolni ez esetében is a két nem között fennálló biológiai különbségeket. Mert a nők egyre jobban szeretik ugyan a cigarettát, de a cigaretta nem látszik szeretni a nőket. Legalább is erre utal az a tény, hogy szárítja az archórt, ezért korai ráncosodást okoz, zavarhatja a menstruációs periódust, frigiditást idézhet elő (ahogy szexuálisan fáradékonnyá teszi a férfiakat), gátolhatja a fogamzóképeséget és sietteti a klímát. S bármennyire is tartózkodni szeretnénk a rémszövegéstől; angol és francia kutatók szerint a fogamzásgátló tablettával élő, cigarettázó nőknél, különösen negyvenéves koron túl, erősen növeli a szív-érrendszeri megbetegedések gyakoriságát (trombózis, angina, infarktus).

Talán még ennél is aggasztóbb a fiatalok, leginkább serdülő korúak dohányzása. A régi időkben a felnőtté válás nyomatait a volt érettségi banketten az első nyilvános szivar vagy cigaretta. Ma? Pöttöm kölykök, mutató hangú síhederek, patánas arcú kamasz lányok a nyilvánosság teljes bevonásával, szó szerint, rontják a levegőt. Miért? Talán hogy hangsúlyozzák függetlenségüket, vagy éppen konformizmusból: mindenki dohányzik. Sajnos, unostalan ezt látni a tévében is, szinte nincs olyan élő közvetítés, ahol valaki ne gyújtana rá. Pedig minél korábban kezd valaki, annál többet kockáztat.

4.

Az az életkor, amelyben a tüdőrák-, vagy az infarktusveszély a legnagyobb, néhány évtizede még a halvaság életévére esett. Ma ez a kor 45, sőt 40-re csökkent. Igaz, hogy ehhez egyéb tényezők is hozzájárulnak: táplálkozási szokások (különösen a túlzott alkoholfogyasztás), a magas vérnyomás, az élet egyéb körülményei. Ezért a dohányzás elleni harcot — ma már hazánkban is működik ilyen, széles körű társadalmi erőket mozgósító szervezet — nem elég elszigetelten vívni. Bele kell illeszteni egy általános élethigiénebe, amely arra ösztönöz, hogy nagyobb felelősséggel őrizzük egészségünket. Mert igaz ugyan, hogy mindnyájan halandók vagyunk, de nem mindegy, hogy amíg élünk, egészségesek vagyunk-e.

Miért dohányzunk? Feltételezések szerint hat okra vezethető

vissza: magára a mechanizmusra (a rágyújtás szertartása), a stimulálhatóságra (rágyújtunk, s mintegy ostorcsapással serkentjük magunkat), az élvezetre (étkezés után, vagy a nap végeztével a lazítást, a kényelembehelyezkedést jelenti), a feszültség levezetésére (szorongva kívánjuk a cigarettát, hogy megnyugtasson és levezesse a stresszt), a szokásra (a szórakozott ember szinte automatikusan gyújt rá, észre se veszi, hogy a hamutartóban még füstölög az előző csikk), végül a farmakológiai szükségletre (a dohányos ember ki van szolgáltatva a nikotinnak, ébredéstől elalvásig állandó szüksége, hogy szervezetében a nikotin mindig azonos szinten legyen).

Hol lehet beavatkozni ebbe az ördögi körbe? Mert egyre többen vannak, akik családi vagy társadalmi felelősségből, esetleg egészségügyi okból szeretnék fülhagyni több éves szokásukkal. Lehetséges ez? A pszichológiai motiváció ugyan igen fontos, de ennek az ismétlődő mozdulatokhoz kötött cselekvésének a megtörése igen nehéz. Ugyanilyen nehéz megszüntetni a szervezet nikotinigényét, a méregtől való függést.

5.

A leszokásra nincsenek biztos receptek, se varázsszavak, se minden körülmények között hatásos szerek. Mindenekelőtt és legfőképpen az elhatározás a fontos, s a hirtelen abbahagyás a legjobb forma. Több országban bevezették már — s eddig a legeredményesebb kúrának mutatkozik — a csoportos pszichoterápiát. (Az egy éven belüli „gyógyulások” aránya 30 százalék körül mozog, ezek felét az erősen motivált egyéneknek, súlyos betegség vagy terhesség esetén lehetett elérni.) A detoxikáció — méregtelenítés módszere hármas egységre, az elhatározásra, a légzéstechnikára (a siker egyik legfőbb kulcsa a jó légzéstechnika), és az életmódra van főlépítve. (Meg kell „tisztítani” a nikotinnal szennyezett idegsejteket, hogy a cigarettázás abbahagyását ne kövesse hízás.) Ez a csoportos kúra általában öt napig tart, s utána a páciensnek már egyedül kell szembenéznie a kísértésekkel. S mit tanácsol az orvos azoknak, akik semmiképpen nem tudnak (nem képesek, vagy nem akarnak) leszokni szenvedélyükről? Ki lehet választani a legalacsonyabb kátrány- és nikotintartalmú cigarettát, csökkenteni a napi adagot, csökkenteni a szipantások számát, nem szívni le a füstöt, nem tartani számban a csikket, s főként félig szíva elnyomni.

Igen ám, de ehhez legalább annyi szükségeltetnék, hogy mi is tisztában legyünk vele: hazai gyártmányaink körül mi a helyzet. Jó lenne, ha a dohányzás ártalmaitól foglalkozó egészségügyi szervek fölvennék a kapcsolatot a dohányiparral, s közösen állítanák össze a tabellát, a Fecske ártalmatlanabb-e, vagy a Román? Mindenesetre, aki használat után szedett már szét Szuperlitt szipkát — 3-4 cigaretta után —, a tisztában lehet vele: a cigaretta kátránytartalma nem csupán mese...

KULKA ESZTER

Változó falukép

Kutatási témák a SZAB szakbizottságában

TUDOMÁNY

A Szegei Akadémiai Bizottságban a társadalomtudományi kutatásokat két szakbizottság végzi. Az egyes számú az irodalom, történelem és a nyelvtudományok témaköréit öleli föl, a kettes számú pedig jogászokat, közgazdászokat, szociológusokat, filozófusokat fog össze. Tizenöt szegedi kutató részvételével fél évtizede évtizede dolgozik a kettes számú szakbizottság, munkája a párt tudománypolitikai irányelveinek szellemében tulajdonképpen a vidéki kutatócentrumok kialakulását is elősegíti. **Erről beszélgettünk dr. Antalffy György jogászprofesszorral, a 2. számú, társadalomtudományi szakbizottság vezetőjével.**

— A két szakbizottság munkája valóban előképe lehet egy dél-alföldi kutatóközpontnak, az itt képviselt tudományágak összefogásával. Szakbizottságunk összehangolja a munkát, hogy a kutatók egymásra való tekintettel dolgozzanak, mindenekelőtt dél-alföldi, közelebről Csongrád megyei, szegedi témákban. Alkalmat adunk fiatal szakembereknek is, hogy pályamunkáikkal részt vehessenek a tudományos életben, szegediek és nem szegediek egyaránt. Negyedévenként tartunk üléseket, speciális témák gondozására különböző munkabizottságokat szerveztünk. Feladatunk, hogy szakemberek számára sokszorosított formában bocsássunk ki közleményeket, ilyen volt például Szeged demográfiai helyzetéről vagy a demokrácia vizsgálatáról a szegedi járási termelőszövetkezetekben.

— Tudomásunk szerint a bizottság tavaly óta komplex téma kidolgozásával és patronálásával foglalkozik: a falu és a tanya társadalmának jellegzetességeit vizsgálja Csongrád megyében.

— Ezen belül a falu és a tanya társadalmi szerkezetét, mobilitását, demográfiai fejlődését elemezzük, továbbá a falu és tanya gazdálkodásának, kereskedelmének, közlekedésének problémáit, különösképpen a szegedi járásban. Ugyanitt indul szociológiai fölmérés az állampolgárok és az államigazgatás (tanácsi szervek) viszonyáról. A falusi és tanyai lakosság életmódjának, életszemléletének jellegzetességeiről föltérképezik például az új családügyi törvény hatását, hogy a falusi változások idején milyen kimenetelűek a válások, s hogyan függenek össze a családügyi perek a változó falu képével. Té-

mánk még ugyanebben a környezetben vizsgálni a munkaszervezetek jellegzetességeit. Szakbizottságunk támogat kisebb egyéni kutatásokat is, mint a termőhelyi adottságok és munkaerő-helyzet Délkelet-Magyarországon, vagy Csongrád megye agrárfejlesztésének jellemző vonásai, aztán a tanyai lakosság politikai tudatának alakulása, változása. A kutatásokhoz publikálási és anyagi támogatást adunk, melyet a bizottság javaslata alapján a SZAB vezetősége ítél oda. Csak részben a Szegei Akadémiai Bizottság segítségével, ám az országos kutatási fő iránynak, a közigazgatás fejlesztésének komplex vizsgálataiban most dolgozzák föl a döntési folyamatot, ennek szakaszait elemzik a megyei tanácsi szervezeteknél. Ez a vizsgálat több megyére is kiterjed.

— Milyen formában tartják egymással a kapcsolatot?

— Szakbizottságunk vitatüléseket is szervez. Hogy mást ne mondjak, egy ilyen összejövetelünkön fölmerült ötlet nyomán határoztuk el a fentebb említett komplex témák kijelölését, a megye falvainak és tanyáinak társadalmi jellegzetességeit vizsgálni. Nem tartozik szorosan bizottságunk tevékenységéhez, de a SZAB vezetősége bennünket bizott meg annak a két nagyobb lélegzetű kutatási tervnek a megvitatásával is, melyeket a Magyar Tudományos Akadémia központi szerve támogatnak. Az egyik munkacsoport dr. Krajkó Gyula tanszékvezető egyetemi tanár vezetésével a falusi települések átalakulását vizsgálja a Dél-Alföldön, és feltárja az átalakulás folyamatának gazdasági, társadalmi, valamint természeti-földrajzi összefüggéseit. Az elmúlt évtizedekben az iparfejlesztés és urbanizálódás mellett talán a legjelentősebb gazdasági, társadalmi változások mentek végbe a falun. Várható, hogy az elkövetkező évtizedekben is a falu fejlődése gazdasági és társadalmi életünk jellemzője lesz. Az átalakulás fő irányainak kimutatása, összefüggéseinek feltárása komoly jelentőségű, elméleti és gyakorlati szempontból egyaránt. A másik munkacsoport dr. Csáti Dániel tanszékvezető egyetemi tanár vezetésével a nemzetiségi kérdést kutatja a Dél-Alföldön. Céjük több tudományág szakembereinek komplex munkájával megválaszolni a vitatott, vagy még nem kellően tisztázott kérdéseket. Összegezni azokat a korszakos változásokat, amelyeket a szocialista társadalmi rend eredményezett nemzetiségeink helyzetében, s mindezek alapján ajánlásokat megfogalmazni, melyek alkalmasak lehetnek lenni nemzetiségi politikánk további finomítására. Erre a vizsgálatra azért is alkalmas a Dél-Alföld, mivel négy nemzetiség él ezen a területen, ugyanakkor határmenti tájegység, összekötő híd szomszédainkkal. A téma szorosan összefügg a nemzetiségelmélet és nemzetiség-szociológiai problémakörével, melyet az Akadémia társadalomtudományi főosztálya és más illetékes fórumok — a budapesti tudományegyetem kelet-európai történelmi tanszékével történt egyeztetés után — a mi egyetemünk új és legújabb kori történelmi tanszékének fogalmaztak meg a dél- és kelet-európai kutatások egyik feladatákként. Azt gondolom, a fentiek során sikerült fölvezetni, milyen vizsgálatokból, mint szélesebb spektrumokból, bontakozhat ki — reményeink szerint — a jövőben dél-alföldi kutatóintézeti munka.

Katona Judit

Csendes panasz

Ahogy így tévován utánad nézek utak, megállók, zajok szélén törékenyebb vagy, mint a lányok. Viszed az elmaradhatatlan szatyorgondot, fáradtan lépkedsz s hogy hazaérsz mindjárt lábasokkal babrálsz, elült neszeket kísérgetsz, öltögetsz, rámolpsz. Csönd a széked. Hajlanál földhöz, lenge éghez. Ejtett vállal jársz, mama, tudtad? Ahogy így tévován utánad nézek utak, megállók, zajok szélén fakít a szél, mint színt kimos s mindig messzebbre sodródás tölem. Ha így töröl magad felelőtlen befut, csöngtet s elvisz előlem az az utolsó villamos.