



XANTUS GYULA RAJZA

## Vessük is le gondjainkat!

Beszélgetés Berencsi professzorral —  
üdülésről, pihenésről

„Főleg luxus az üdülés, nem engedhetek meg magamnak holmi úri kedvteléseket.” — „Nekem dolgoznom kell, mivé lenne a család, ha én a hasamat süt-tetném a nappal.” — „En a munkának élek, ez boldogít, semmi egyéb.” „Pihenés? Ugyan! Miből venném meg a kocsit, miből rendezném be a fiatalok szobáját?” Mind-mind gyakran elhangzó érv, talán bizony érthető is egyik-másik, de vajon csakugyan jót teszünk-e nagy buzgalomunkban önmagunknak, családunknak?

Szeptember közepén országos konferenciát rendeztek Tatán — Magyarországon első ízben — Üdülés és településfejlesztés címmel. Különböző szakmák képviselői mondták el véleményüket az üdülés szükségességéről, a megfelelő feltételek biztosításának lehetőségeiről. Dr. Berencsi György, a SZOTE tanszékvezető egyetemi tanára az egészségvédelem jegyében tartott referátumot a pihenésről, a regenerációról, mindannyiunk által megszívlelendő tanácsokat is adva. Arra kérttem a professzort, foglalja össze előadását olvasóink számára.

Az ember nem pusztán biológiai lény: az élő anyag fejlődésének csúcspontjára, pszichikumával gazdagabb az állatvilág mindegyik fajánál. Fejlődésünkben egyaránt közrejátszottak az örökéleti törvényszerűségek és a mindenkori környezeti hatások. Sokat hall manapság a laikus is a szervi betegségekről, de vajon jelentőségéhez mérten foglalkozunk-e eleget a pszichikumot veszélyeztető tényezőkkel? Az ember érzelmeinek urálma alatt áll: magatartását, közérzetét, életkedvét, munkakedvét, alkotóképességét nemcsak a feltétlen és feltételes reflexek határozzák meg, hanem a környezetéből felé áramló hatások is.

A kozmikus és a földi környezet számos periodikusan ismétlődő jelenség révén befolyásolja az ember életét. Ebből következik, hogy nekünk is van bioritmusunk. Ilyen az alvás, számos élet-tani megnyilvánulás napszakos, avagy évenkénti változása. De az ember munkát is végez. Éppen a periodicitás, a bioritmus az oka annak, hogy megszakítás nélkül nem lehet dolgozni.

A professzor előadásában az évi rendszeres szabadság eltöltésével foglalkozott részletesebben. Az egyének számára tanács, a társadalomra pedig feladatokat ró az az egészségügyi szabály, hogy évente legalább egyszer új környezetben kell egy-két hetet eltöltenie az egész évben dolgozó embernek. Az otthon megszokott falai között, a város megszokott ház-teregében, mindig ugyanazokat az arcokat látva senki nem képes megszabadulni a hétköznapi feszültségtől. Pedig szinte létkérdés, hogy ezeket a gondokat időnként „levessük” magunkról, mert ránk nehezednek, s egyszer összeroppanunk súlyuk alatt. Ismeretes, hogy a munkával járó, sorozatos negatív stresszhatások milyen károsak, befolyásolják az erek működését, a vérkeringést. A környezetváltozás önmagában is pozitív stresszhatást fejt ki: föloldódik a feszültség, a szervezet visszabilen normális működési rendjébe megnyugszik és kiegyensúlyozott lesz a lélek is.

Milyen üdülőhely képes arra, hogy újjáteremtse az ott vendégszókát alkotó energiáit?

A csúf nemcsak az esztétikában negatív fogalom, hanem a lélektanban is: kellemetlen érzéseket vált ki a dolgokból. A szép látvány azonban előltni bensőnket valami megfoghatatlan, megfogalmazhatatlan jó érzés, s ez a pozitív stressz hozzásegít az erőgyűjtéshez. Legyen az szép táj,

szép épület, szépen — berendezett vendéglő, tetsző műzeumi tárgy.

Nem véletlenül javasolnak az orvosok oly gyakran levegőváltást a „lerobbant” betegnek. Valószínűleg a szervezet a számára megfelelő klímájú, új környezetben, a hőmérséklettől, a sugárzástól, a légnemestől, a levegő planktontartalmától egyaránt függ az üdülő ember közérzete.

A betonkalkákba zárt városi ember lassan elfelejt mozogni. Autóba ül, villamosra, autóbusszra száll, órát ül a hivatalban, odahaza a tévé előtt. Már nem is igényeljük eléggé a mozgást. Az üdülőterületek kijelölésekor, megépítésekor gondolni kell arra, hogy valamilyen sportolási lehetőséget kínáljon maga a természet vagy az üdülő. A mozgásigény fölkelésének egyik legkisebb módja a turizmus. Persze nem tanácsos az egész évben üldögélő szegedi első nap megmászni a Kékest. A fokozatosság is hozzátartozik az egészségvédelemhez.

Elégé ismeretlen fogalom a „termál turizmus”. A professzor szerint olyan területeket tanácsos üdülőhelyként nyilvánítani a jövőben, ahol biztosítani lehet a fürdés, az úszás lehetőségét is. A fürdésnek ugyanis számos olyan hatása van, mint a pozitív stressz-nél. A víznyomás mechanikai hatása segíti a vénás és nyirok-kerület, bizonyos fokig tehermentesíti a szívet, könnyebbé válik és tökéletesebbé a kilégzés, kisebb lesz a tüdő, fokozódik a vérkeringés, kitágulnak az erek. S amikor kilépünk a vízből, mindezek a folyamatok hamarosan fordítva zajlanak le. De előnyös a biológiai hatása a víz hőmérsékletének is, nem beszélve vegyi összetételéről.

Az üdülést el sem tudjuk képzelni napozás nélkül. Ezzel kapcsolatban is követelmény a fokozatosság, különben sok kárt okoznak a sugarak. Nem helyesli az orvosprofesszor azonban a napolaj használatát: nem ismeretes ugyanis, hogy a bőrön át felszívódott zsíradék évtizedekre terjedő lappangási idő után nem okoz-e bizonyos betegségeket. De nem utolsó szempont az üdülőhelyek tisztasága, amely szorosan kapcsolódik az esztétikumhoz is.

Az üdülés okosan eltöltött napjai alatt testben, lélekben fölfrissül az ember. Rendeződnék biológiai folyamatai, erősödik a szervezet védekezőképessége is. Nemcsak a fertőzésekkel, hanem — kevesen tudják — a daganatok kifejlődésével szemben is. Jelenlegi tudásunk szerint ugyanis a mindenkiben levő „alvó daganatsejt” akkor „ébred föl”, ha védelmi rendszerünk meggyöngyül. Márpedig ezért a biopszichikai egyensúly fölbomlása is felel. A rendszeres üdülés tehát mint az egyensúly helyreállításának fontos módja, a daganatok elleni védekezésnek, az életkor meghosszabbításának is egyik lehetősége. De a kellemesen eltöltött szabadság arra is képes, hogy jókedvű, tetterű, kész embert faragjon előltni fáradt önmagunkból, s teherbíró-képességünk, munkakedvünk megsokszorozódjék.

CHIKÁN AGNES

A városi tanács végrehajtó bizottsága úgy értékelte, hogy a beruházásokat a vállalat példászerűen hajtott végre és az eredményekért elismerését fejezte ki. Megállapítása szerint a Vízművek és Fürdők a legjobban szervezett tanácsi vállalatok közé tartozik. (A Dél-magyarország 1979. augusztus 24-i tudósításából.)

— A sikeres munka titka? Először is, miért lenne különösebb érdem, hogy van víze a városnak, hogy most már azért akad egy-két strand is, meg ha nem is látszik, de másfél milliárd forintnyi érték fekszik a föld alatt? És nincs ebben titok sem: csak éppen nem kell rögtön mentéseket, kifogásokat keresni, ha megbiznak valamivel, nem kell rögtön nemet mondani, még ha az lenne a könnyebb is, hanem... érti, ugye? Vállalkozóképesség, találékonyság, jóindulat, no meg persze olyan vállalati adottságok, amelyek azért lehetővé teszik a rugalmasságot. A kommunális vállalatokra vonatkozó szabályozórendszer nem eredménycentrikus gazdálkodásra ösztönöz, hanem az alapvető szolgáltatási feladatok színvonalas megoldására. Egyszerű példát mondok: a vízműveknek nem az a célja, hogy minél több vízmérőóra felszerelésével keressen több pénzt, hanem az az érdeke, hogy a meglevők pontosan, hibátlanul működjenek. (Dr. Takács Antal tizenegy éve került a Szegedi Vízművek és Fürdőkhoz. Új ember volt még, mikor egyszer azt válaszolta valakinek: nem lesz erre pénzünk. Nem baj, majd a következő igazgatónak lesz — hangzott a válasz. Pénzünk most sincs mindenre, de mégis ő az igazgató.)

— Annyi már a mérőóra, hogy egy műszakos hitelesséssel nem győztük a sok munkát. A két műszakot nem akarták a lányok, asszonyok, ki kellett találni valamit. Mondjuk egy új mérőpadot, amelyre kettő helyett nyolc óra fér el. Már miért adtam volna be újításnak? Nekem az a véleményem, ha az ember főmérnöként kitalál valami újat, azért nem tarthatja a markát, mert hát az a dolga. Nem? Kényelmetlen lenne, ha azt mondanák az emberek: no, ez a Szilléry is, itt bent teszi magát, hogy nincs megoldás, otthon meg nagyokos, újító. Mondok mást: lerobbant a régi Béke úszóház. Csináltunk belőle újat, együtt találtuk ki, hogyan. Tudja, milyen jó érzés volt egyszer véletlenül meghaladni, hogy a fiúk egymásközt ilyeneket mondanak: „Hozd már át a csavarhúzómat a Szilléry-sorról.” Vagy „ha megy a Takács-udvar felé...”. Rossznyelvek sze-

## A város hasznára

rint Szitára is azért akartuk keresztelni, hogy a szülőapák nevének kezdőbetűit viselje, de ezt nem kell ám komolyan venni. Igaz, a mostani neve, a Tisza is ugyanabból a négy hangból áll... (Szilléry László főmérnök 1965-ben került Szegedre és a vízművekhez. Negyedik emeleten kapott lakást, hogy mindig legyen ivóvíz a magasabb házakban is.)

„Vállalatunknál jelenleg 30 szocialista brigád segíti a gazdasági célok megvalósítását. Az évenkénti társadalmi munkaórák száma általában hétezer volt.” (A vízművek beszámoló jelentéséből.)

— A feleségem azt szokta kérdezni: te egyedül dolgozol a vízműveknél? Vagyunk vagy tizen-nolc-an lakatosok, de munka meg volna kétszer ennyinek is. Aztán, ha még sürgős is... Majd hogy kint nem laktunk a Dugonics téren, az árvízi szökőkútjánál is. Akkor mégsem volt otthon zsörtölődés, merthogy a család kijárt esténként, hozták a vacsorát, a kávé, jutott belőle másoknak is. Hogy azt szépen megcsináltuk, jó érzés ám. Ha pénzért, ha társadalmi munkában, mindegy az, azt kell nézni, fontos-e. Hát, az utóbbi években csináltunk néhány látványosságot. A dögönyözőt a Ligetfürdőben, a szökőkutat a Hungária előtt, meg ezt a nagyárvízit. Aztán a dorozsmai strand. Ott szoktunk horgászni. (Kiss Gyula lakatos. Vizes dinasztia az övék. Apja „vízműves” nyugdíjas, lehet, hogy a fiából is az lesz, mert szerinte egy-két forinttal magasabb órabérért nem érdemes elmenni egy más céghez, ha az ember úgy érzi, otthon van a munkahelyén. Ha ott bütyköl mellette a műhelyben az is, akinek az irodaépületben külön szobája van, s ott beszél meg vele, „hogy s mint kéne ezt csinálni, Gyula?”)

„A szakmai utánpótlás biztosítására szerződést kötöttünk a vízügyi szakközépiskolával.” (A beszámoló jelentéséből.)

— Adjunk értelmes munkát a diákoknak, kérte az igazgató, a szakmai gyakorlaton készült betonidomoknak legyen valami hasznuk is. No, a kertészeknek kellenének betonvályúk, csak hogy azok hárommázsásak, nem tudják a srácok megemelni. Jó, legyen hozzá csigás emelőjük, a munkaversenyben ajánlották a műhelybeliek, megcsinálják. Odaadjuk örök használatra az iskolának. Jó szakemberekre szükségünk van. Vándormadarakra nem. Félezen vagyunk, 350-en törzsgárdatagok. Pedig hát a fizeté-

sek nálunk még mindig alacsonyak. Ezért is kell gépesítenünk. Irigylük is a Poclainúktól, meg az új csatornamosót, de hát manapság nem a legjobb lánykérő szöveg, hogy kérem, én a fél életemet a csatornában töltöttem... De azért a „háztól házig” autóbusszal, a vállalati üdülő, a tisztességes munkásszállás, az üzemorvos mégiscsak szépít a dolgon, nem? (Bogár Sándor, az szék-titkár három gyereke, s menyé is „vizes”. Ma már csak így mondják mindenkiről. A hetvenes évek elején, a vállalatok összevonása után még elkülönültek egy darabig a „fürdősoktól”. A fiatalabban nem is tudják, hogy régebben számított, ki honnan jött.)

— Az ember szívesebben beszél az eredményekről, de hát hamis az, aki elhallgatja: nekünk is van gondunk. Elmaradunk a karbantartásban, hiszen például mi, asztalosok is csak harman-négyen vagyunk egy ekkora vállalatnál. A jó szakember, még ha nem is olyan iskolázott, ér annyit, mint egy friss diplomás. Vagyis: megbecsüljük, legalább annyira. (Szekeres Imre törzsgárdajelvényén a 15-ös szám olvasható. Hosszú utat bejárt a többiekkel együtt. Voltak persze sűrűlódások, ellentétek. De hol nincsenek? Családban is akad, pont a „vízművesekében” ne lett volna? Csakhogy — szerinte — nem mindegy, sikerül-e házon belül sínre tenni a dolgokat, vagy kívülről kell kérni tolatómozdonyt...)

„A vállalat állóeszköz-állománya 1974 óta több mint százmillió forinttal növekszik évente. Az állóeszköz-állomány növekedésével arányosan növekszik az amortizációs költség, amely a vállalat fejlesztési alapjának fő bevételi forrása. Így lehetséges, hogy a rekonstrukciók mellett jelentős fejlesztési programok valósulhatnak meg.”

— Nekünk a vállalati fejlesztési alapot a városra kell elköltenünk. Öt év alatt 150–200 millió forintot gyűjtünk így össze. Aztán már rangsor kérdése, mire — csatornára, új medencére, vízműtelepre, városdizsre — költjük el. S ebben szerencsére feletteseink inkább partnereink. Ez talán magyarázat arra a kérdésre is, hogyan telik nekünk — s ezt úgy értem: a városnak — főgyűjtőre, átemelőre, százmilliókért, meg diszkútra, forintértékben annak töredékéért. De hát ki merné teljes bizonyossággal állítani, hogy ez nincs hasznára a városnak, gyönyörűségére mindannyiunknak?

PÁLFY KATALIN

Csanády János

## Mint alvó, nagy őszállatok

A kukoricát letarolták, pipát a föld csendesén, ködöt ereget, gőzölg, nem takarja már semmi sem, csak néhány megmenekült, ősi muhar, amely a gépek magas lába alatt megmaradt, ők hirdetik, él még az élet, a többi, arany, sárga fog, kipergett szem már a magtárban vagy a szárítóban forog, avagy gazdáknál a padlásban, mert disznó hízik a hídlásban. A kis mezei bogarak nem döngicsélnék, megdermedtek. Alföldem, terád gondolkod én most, és a szívem meleg, betárom a betonblokk házak tág üregéit, a satnya gyp poros partjain elmélázok, jó a szoba, jó a meleg, jó a fehér papírra fekete kis bogarakat rakni sorra, melynek egyike sem meredt őrzik nyarad, őszöd, teled, akkor is, ha már letaroltak mezőid, némán fénylenek a szántott rögök, ősi földek, s mint alvó, nagy őszállatok, csak ködös párlatuk szuszog.