



VENDEGSÉGBEN

Aki bízik a gondviselésben



Dr. Máriaöldy Márton tanár úr általános és középiskolások ezreit tanította a városban. A legtöbben földrajz- és történelemóráira emlékeznek, de ha úgy kívánta az iskolareform, lélektant, műalkotás-elemzést oktatott, sőt — bármilyen furcsa — gyorsírást is tanított. Am neve nemcsak hajdani diákjai számára cseng ismerősen, hanem minden túlzás nélkül állítható: Szeged közléte is „jegyzí” a tanár urat. Lokálpatriotizmusa, tudományos-ismeretterjesztő tevékenysége, helytörténeti kutatásai, újságbeli publikációi, a TIT történelmi szakosztályában végzett munkája városszerző ismertté tette az idős pedagógust, aki immáron nyolc esztendeje nyugdíjas.

Ma már neki is hófehér a haja. Széles körű érdeklődéséből mit sem vészett; tanú rá számos újságcikke. Csendes, de nagyon tartalmas életet él. Erről bizonyosodhattam meg, amikor a minap Horváth Mihály utcai otthonában megkerestem. Íróasztala teli régi dokumentumokkal, láthatóan napi penzum számára ma is a kutatás.

— Mi foglalkoztatja mostanában? — Egész listája van róla. Gyorsan megkeresi és máris sorolja:

— Például kutatom a családom eredetét: honnan származunk, honnan jöttünk? Teleki Pál halálának rejtélyes, ellentmondásos körülményei is izgatnak, nem hiszem el ugyanis, hogy öngyilkos lett. Nagyon nehéz lesz azonban kideríteni az igazságot. Szeged helytörténeti kutatásában is akadnak még adósságaink, sok minden kiegészítésre, módosításra szorul. A kutatómunka is egy kicsit olyan, mint a keresztretjvény, nyugtalanít, míg meg nem fejttem, ám a téje sokkal komolyabb. Nem beszélve az eredményről, amely közhasznú lehet, sok ember számára adhat új ismereteket, nekem pedig egy izgalmas szellemi kaland.

— Nem fárasztja ez a rendkívül időigényes munka?

— Azzal, hogy az ember nyugdíjassá válik, nem szabad, hogy megálljon. A nyugdíjasnak is kell, hogy célja legyen, amit el akar érni, még akkor is, ha érzi: öregszik, fizikailag egyre gyengébb. Fura dolog, de úgy érzem, kevesebb a szabad időm, mint amikor aktív tanárként dolgoztam. Az ember szétforgácsolja az erejét, idejét. Jönnek a gyerekeim, az unokáim, és mindig akad valami elintéznivaló is. Emiatt sokszor elégedetlen vagyok magammal, mert nem tudok teljes energiámmal azzal foglalkozni, amivel szeretnék. De hát úgy látszik, ez minden életszakaszban nehéz. Valamikor például gondolkáztam, né-

hány barátommal — magunk gyönyörködtetésére — kamarazenét játszottunk. A saját kedvtelésre újra elő akarom venni a gondolkát, a zene mindig felüdülést jelentett számomra. Énekelni is szerettem, tagja voltam a Vaszy Viktor vezette Szegedi Zenebarátok Kórusának. A feleségemmel ma is rendszeres operalátogatók vagyunk.

— Csak a négy fal között telnek a napjai?

— Dehogyan. Rengeteget jövök-megyek, sétálatom az unokám. Rendszeresen járok úszni a városi fürdőbe, és a gyárláti telkünkön feleségemmel kertészkedünk. Még mindig elég sokfelé elköteleztem magam, így szó sincs arról, hogy otthonul lennék. Tagja vagyok ugyanis a pedagógus nyugdíjasklubnak, a Bálint Sándor öregeskész-csapatnak, a piarista diákszövetségnek, és ezekben a társaságokban alkalmanként előadásokat is tartok. Igyekszem mindig eljutni a havi osztálytalálkozókra is. Mindig örömmel megyek ezekre az összejövetelekre, hiszen a korombeliekkel lehetek együtt, sok mindent megvitathatunk, megbeszélhetünk. Am nemcsak a saját osztálytalálkozómra megyek el, volt diákjaim érettségi találkozóin is szívesen részt veszek. Érdekel a sorsuk, a pályájuk, egyáltalán: hogyan boldogulnak az életben. Kíváncsi ember maradtam, és ez mindenre vonatkozik. Belefér a történelmi érdeklődés éppúgy, mint az új tájak felfedezése. A pedagógus nyugdíjasklub szervezésében sok szép utat tettünk meg a feleségemmel. Szlovákiai kirándulásaink különösen emlékeztetnek maradrnak, Lehet, hogy jövőre már nem futja ilyen utakra, nehezebben élünk majd, de a mi korosztályunk átélte már a mainál nehezebb idöket is. Hívó ember vagyok és ennél fogva derűlátó. Bízom a gondviselésben...

GOMBOS

MIT AKAR A MODERN MEDICINA?

Ha az orvos is házhoz jön

Kosztolányi még így emlékezett A szegény kisgyermek panaszaihoz az „áldott aranyemberre”, a „doktor bácsi”-ra. A háziorvosra, aki nélkülözhetetlen, egyszemélyes intézménye volt az egészségügynek, olyan intézménye, amelynek foltámasztásáért máig szüntelen fohászokodunk.

Hogy a kormányzat milyen jövőt szán nekünk, betegeknek és a gyógyítóknak, majd elvlik. Annyi azonban bizonyos: mindaz, ami a költségvetés pénzén működik, bizonytalan. Márpedig az egészségügynek meg kell újulnia, úgy, hogy a mainál humánusabb, emberközpontúbb legyen, s egyszersmind felszereltségében is elérje az európai színvonalat. Ez a cél a helyi önkormányzatok és vállalatok, vállalkozók összefogása nélkül aligha érhető el.

Márciusban fölhívás jelent meg lapunkban egy Csongrád megyei alapítvány létrehozására. „Erre az energiára, alkotóerőre alapozva harcot hirdetünk — a nyomor, a tudatlanság, a betegség ellen — az egészséges emberért. Az egészség a társadalmi, lelki és testi jólét összessége. A társadalmi jólét ma távolinak tűnik, alapját a gazdasági szerkezetváltáson nyugvó stabilitás és fellendülés jelenti. A személyi jog és szabadság kiteljesítése, a család védelme, az emberi kapcsolatok ápolása, az egymás iránti szeretet, a tisztá erkölcs megteremtési a lélek békéjét. A test épségén örködőknek pedig meg kell újulniuk hivatásstudatban, szakmai felkészültségben, munkaszervezésben, munkakörülményeikben.”

A szándék nemes és — talán nem túlzás — olyan eredménnyel kecsegtet, mint a hajdani Chyzer Kornél, Zemplén megyei, majd országos főorvos kezdeményezése. Ő volt az, aki az Országos Betegápolási Alap létrehozásával elindította a magyar kórházi hálózat kiépítését.

Most magunkon, Csongrád megyében élőkön kell segítenünk. Nem hunyhutunk szemet a tény fölött: *megyénk egészségügye — saját egészségünk — bajban van.* Intézményeinkből mintegy 200 millió forint értékű műszer hiányzik ahhoz, hogy korszerű gyógyításról beszélhessünk. Az olyannyira kíváncsok házi orvoslás rendszere is csak akkor éledhet föl, ha a vállalkozó orvosok maguk mögött érzik egy-egy közösség támogatását. A rendelők felszerelése, működésük beindítása nem fillérekre kerül. Munkájuk viszont akkor lesz eredményes, ha a háziorvost megfelelő diagnosztikai és konziliárius háttér — az ilyen központokká alakított rendelőintézetek — segítik. Az intézményrendszer csúcsa pedig a kórház kell, hogy legyen, amely felszereltségével a betegellátás legmagasabb színvonalát képviseli.

A fölhívás nem talált süket fülekre.

„A béke ő, a part, a rév, az élet.
Jaj, hányszor néztem jó arcába hosszan,
míg ájulól álomba lengve árván,
kis ágyamon, mint egy bús, barna bérház,
ködös habok közt ringatóztam”

A Gyógyszertári Központ, a megyei tanács, a Dégáz, a Fonalfeldolgozó Vállalat, a Kőjál, az Egészségnevelési Osztály, Balástya község és a megyei egészségügyi osztály valamennyi dolgozója bizonyos tőkével járult hozzá az alapítvány létrehozásához, melynek összes vagyona a cégbírószági bejegyzés után már meghaladja az 500 ezer forintot.

A Modern Medicina nevet viselő alapítvány célja, hogy az indulótőke hozadékának 70 százaléka, a befolyó összegek, növekmények és kamataik 70 százaléka fölhasználásával hozzájáruljon az intézmények műszerbeszerzéséhez, a háziorvosi szolgálat kialakításához, az egységes megyei egészség-

ségügy informatikai rendszer kiépítéséhez, a diagnosztikai lehetőségek bővítéséhez és a szakmai továbbképzéshez. Az alapítvány olyan mozgalmakat, egyesületeket is támogat, amelyeknek célja a megelőzés, a lakosság egészségének megőrzése, illetve egészségi állapotának javítása. Külföldi példák bizonyítják, hogy a prevencióba fektetett pénz megtérül: a háziorvos a tömegkommunikáció közreműködésével végzett fölvilágosítás révén számokkal kimutathatóan kevesebben betegedtek meg és kevesebben vették igénybe a sokkal költségesebben működő gyógyító intézmények szolgáltatásait.

CH. A.

A Modern Medicina alapítvány jelenlegi tőkéje csak az első lépések megtételére elegendő. Mindazok az intézmények, egyesületek, pártok, vállalkozók, gazdálkodók, szövetkezetek, külföldi és itt élő egyének, akik (amelyek) egyetértéssel az alapítvány céljaival és szándékával, ha közreműködésükkel megállna az itt élő lakosság egészségi állapotának romlása, szintén fölajánlhatják adományaikat. A rendelőintézetek kartonozójában megtalálhatók az alapítvány zöld utalványai. Postán rózsaszín csekken is föladható a fölajánlott összeg, a bal felső sarokba fölírandó: „Telepítendő a Kereskedelmi és Hitelbanknál vezetett 280—11233-as számla, a Modern Medicina javára. S akinek a megyeháza éppen az útjába esik, a portán szintén kaphat postautalványt. Az alapítók — a lakosság nevében — minden segítséget hálás köszönettel fogadnak.

Tanácsok — fogyókúrázóknak

Fogyókúra étrendünkben mindig a felesleges kalóriákat kell eltávolítani, és nem azokat a táplálékokat, amelyekre a szervezetnek nélkülözhetetlenül szüksége van. A legfontosabb alapelv: csökkentsük az energiatartalékunkat és növeljük energiatartalékunkat. Energiatartalékunk csökkentése érdekében fogyassunk kevesebb cukrot és kevesebb nagy zsírtartalmú ételt, csökkentsük a kenyér és a lisztből készült termékek fogyasztását, korlátozzuk a nátrium fogyasztását, együnk alacsony kalóriatartalmú, nagy tömegű rostanyagot tartalmazó élelmiszert, kisebb húsadagokat, több sovány húst, baromfit és halat, korlátozzuk az alkoholt és a cukros üdítők fogyasztását, igyunk naponta hat-nyolc pohár energiaszegény, de vitaminokban és ásványi sókban gazdag folyadékot! Étvágycsökkentőül együnk napi három evőkanál búzakorpát (egy gramm korpahat-nyolc gramm vizet képes megkötni), amely a jóllakottság érzését kelti,

és tömegénél fogva a belek mozgásának is ingerül szolgál, így megakadályozza a székrekedést. A fogyókúra recept kiválasztásánál — rövid és hosszú távúnál is — nemcsak a kilogrammokban mért testsúlycsökkenést kell elérnünk, hanem figyelembe kell vennünk a koleszterinszintre gyakorolt hatását is. A magas vérzsírszintű egyéneknek igen lényeges, hogy táplálkozásukat a testsúlyuk és a laboratóriumi leletek alapján változtassák meg. Főképpen a hosszú távú diéta során ne a kalóriát vagy a grammat számoljuk, hanem alacsony energiatartalmú, koleszterinmentes ételeket fogyasszunk.

Együnk lassan és nyugodt környezetben, több ropogós, kevesebb puha ételt. Találjuk ki a módját, hogy evés és ivás nélkül is eredményesen viseljük el a stresszhatásokat, unalomból se együnk. Rendszeresen ellenőrizzük a súlyunkat, és ha két kilónál többet felszedünk magunkra, igyekezzünk azonnal leadni!

Mellékletünk a Magyar Vöröskereszt Csongrád megyei és szegedi szervezete, a Csongrád Megyei Egészségvédelmi Tanács, a Szegedi Tömegsport Egyesület, a Szegedi Egészségvédő Egyesület, a Csongrád Megyei Egészségnevelési Osztály, a Tejipari Vállalat, a Forrás Gyógyüdülő Szálló, a Cure Kft., valamint a Modern Medicina Alapítvány támogatásával készült.

Magazinunkat összeállította: CHIKÁN ÁGNES

Rejtély

Rejtélyünkben Babits Mihály fenti című versének utolsó két sorát idézzük.

VÍZSZINTES: 1. Az utolsó előtti sor kezdete (zárt betűk: É, Á), 14. Szerelmes férfit alakító fiatal színész. 15. Irányzat. 16. A vers utolsó sora (zárt betűk: Y, T), 17. Nyugati sörmárka. 18. Becézett Ákos. 19. Befizetést igazoló okirat volt régen. 21. Újság. 23. Rövid, zsinóros férfikabát. 25. Perzsa. 26. Idősebb hölgy megszólítása. 27. Főle ellentéte. 29. Azon a helyen. 30. Autógyertyamárka. 32. Mennyei. 34. Dobogós helyezett. 36. Szintén ne. 37. Borókapálinka. 38. Azon a részen szétmázoló. 40. Maga után húz. 41. Libanoni autók jelzése. 42. Elsőtétítő az ablakokban. 43. Kézzele jelez. 45. Bölcsőben ringat. 47. Lancia egynemű betűi. 49. Úszodai hossz. 52. Iparkodik. 53. A tyúkfélék himje. 55. Egyenletes felületű. 57. Nap (égitest), latinul. 58. Kúszáshoz előkészül. 60. Ön. 61. ...-Graefe; német művészettörténész, a Pan c. folyóirat alapítója (Julius) 64. Összetett. 66. Svájci üdülőváros lakója.

FÜGGŐLEGES: 1. Harcoló. 2. Női név. 3. Becézett Eleonóra. 4. Rég betűi, keverve. 5. Ciprus önrendelkezésért harcoló szervezete (EOKA). 6. ... a sátorfáját; odébbáll. 7. Kottán: ércesenzenzón. 8. Tojásban van!

Karácsonyi ének

9. ... nyúl; vadon élő tepsifüles. 10. Gyakori magyar családnév. 11. A kálium és a magnézium vegyjele. 12. Átkarolás. 13. Déligyümölcszel ízesített. 20. Közé, között, franciául (Entre). 22. Szünetet tart a munkában. 24. Vele szembe. 26. Választ sürgető szócska. 28. Erős ...; szász választófejedelem volt. 30. Edénybe tölt. 31. Nagyon gazdag. 33. Dusinak is becézik. 36. A mangan és a jód vegyjele. 37. A Bádogdó c. regény írója (Günter). 39. A mohamedánok istene. 42. Főnévképző, -et párja. 44. Vuk első zsákmánya. 46. Afrikautazó, felfedező (Sámuel). 48. Világhírű katalán gondnokművész volt. (Pablo). 50. Régen: a segédházfelügyelő felettese. 51. Finnugor nép; osztjokok. 53. Település Devecserből nem messze. 54. Heves megyei község. 56. Finom sütemény. 58. Hosszabb időszakot (léte részeként) eltölt. 59. ... artis; szabályszerűen. 62. Ír autók jelzése. 63. E két autójel pedig Máltáé és Albániáé. 64. Az utolsó előtti sor befejezése (zárt betűk: C, T). 65. Dűne közepe!

SCHMIDT JÁNOS

Beküldendő: vízsz. 1., függ. 64., valamint a vízsz. 16. sz. sor

