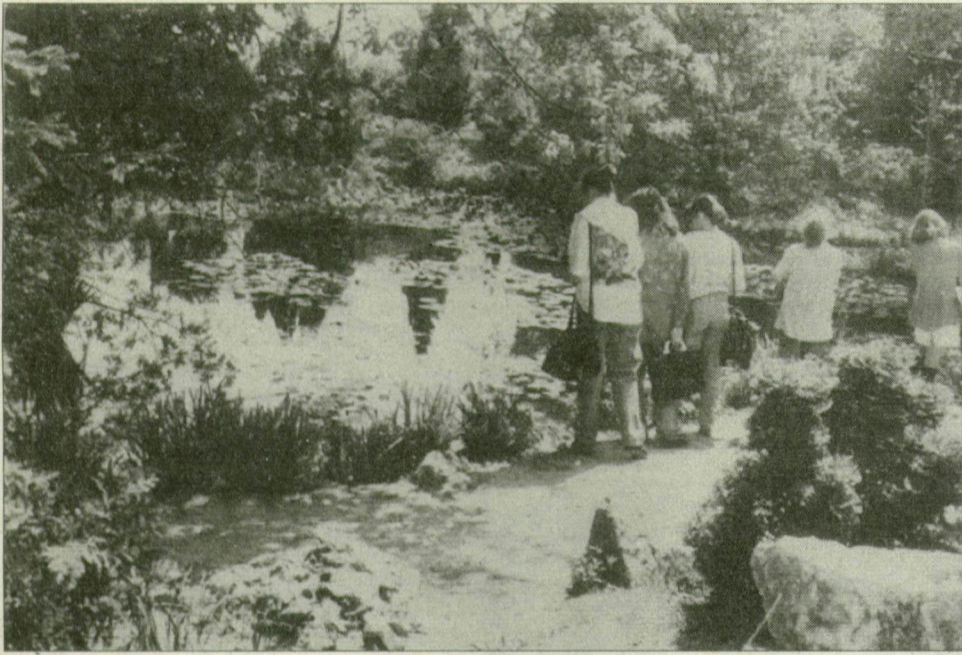


A város kertje



FOTÓ: SOMOGYI KÁROLYNÉ

Virágok, páfrányok, kaktuszok között

Pompáznak a tavaszi virágok. Sárga, rózsaszín, fehér, lila, piros – létezik egyáltalán, ami a Fűvészkertből hiányozna? Már csak a rózsák váratnak magukra. De semmi okunk a türelmetlenségre, a kikelet oly szép az idén. És ne a szirmok után kutassunk, van már kiteljesedett szín a kertben! Nincs festő, ki ecsetjével ennyi árnyalatát megjeleníthetné a vásznon: a szigorkodó kaktuszok, a selymes fű – már „százféle”, hol zsendülő sárgás, hol erőt árasztó sötét –, a végtelen magasságba kapaszkodó lombok, a sziklakerti változatok, mind-mind más, ha hajsza-nyira is. Kifogástalan alkotás: ujjaszületett a természet.

Sohol máshol nem szerezhettünk olyan bizonyosságot erről, mint az újszegedi kertben. Példátlan gazdagságban tárul elénk. *Több, mint ötezerféle növény várja a látogatót.*

A természetvédelmi terület minden korosztályt csábít. Szerelmeseknek kedves menedék, kismamák viszik az apróságokat ki a zöldbe. Sok kis szegedi ott tanulja a „cirókavirágok” titkát, a növények által az élet sérthetlenségének szentségét. Lélekemelő a környezet botra támaszkodó öregjeinknek, csoda-e, hogy majdnem kétszázéven járják be útjait évente.

Szakmai körökben meg sem tudják határozni botanikai értékét – 82 faj védett, 1865 trópusi növény honosodott meg, 890 faj és cserje otthona, 126-féle páfrány hűsöl az árnyasokban, 440-féle kaktusz idézi a szikkasztó prérit, 475 egyéb pozsgásokból álló a gyűjtemény –, amelyet idén egészen biztosan kifejezhetetlenül drága emberi mestermű emel tovább. A kert *hetedik születésnapja alkalmából székely kaput emeltetett dr. Gulyás Sándor, a tudomány-egyetem tanszékvezető docense, a fűvészkert igazgatója.*

Három kovászna megyei fagaragó mester, *Kászoni Jenő és fia, Attila, Dani Jánossal* a januárban kitermelt tölgyek törzseibe faragta a székely motívumokat. A mestereknek aligha volt idejük gyönyörködni a kertben, egy hónapot kaptak az alkotásra. Már az avatáskor másolták motívumaikat a türelmetlen szegedi diákok, a messziről ide látogatóknak is egyfel több okuk lesz az egyetemi kertet felkeresni. Mindjárt a bejáratnál olyan látvány fogadja őket, amit nehezen felejthetnek.

Amikor ballagunk a kanyargós csapásokon, aligha gondolunk a hőskorra, szinte nem is hisszük, a növényritkaságok helyén valaha kukoricát és búzát termesztettek: a termények értékesítéséből származó bevételt fordították a kert fejlesztésére. Arra már emléktábla figyelmeztet, hogy a Kolozsvári Egyetemről elkényszerült tanárok között volt *Gyóffy István* professzor, ő kért a város vezetésétől (1922-ben) egyetemi fűvészkert létesítésére 20 hold földet. A nyilvános birtokbavétel úgy történt, hogy a szabályos téglalap alakú terület négy sarkára egy-egy vasbeton oszlopot ástak ...

Az egyetemiek, ha a Fűvészkert szoba kerül, sosem mulasztják el a megjegyzést: amennyire az övék, annyit birtokolja a város is. Így igaz. Mert aligha van a szegedieknek az egyetemmel közvetlenebb és élőbb kapcsolata e kertben szövedőnél. A város vezetői igazán nem garaszkodtak idén: a szükségsgazdálkodás ellenére futotta a kertre is. Erről jut eszembe... 1945 telén, amikor a szénhiány miatt Szegeden köztéri fakkal fűtöttek, akkor kivágták a fűvészkert nyárfasortát is. A klinikákon tüzeltek a hasábokkal.

Velünk él a Fűvészkert.

MAG EDIT

Délkör-4: Szegedről Makóra

TÚRAAJÁNLAT

A Csongrád Megyei Természetbarát Egyesület, az Ortutay DSK és a Crocus Természetbarát Kör május 23-án *negyedik alkalommal rendezi meg a Délkör-4 teljesítménytúrát. A próba négy részből áll. A teljes táv: 100 km. A jelentkezők a túra tetszőleges számú szakaszát tehetik meg. A résztávok önállóan is komoly sportterhet képviselnek. A túra teljesítői megkapják a túra jelvényét és sorszámozott emléklapját.*

A jelentkezés feltételei:

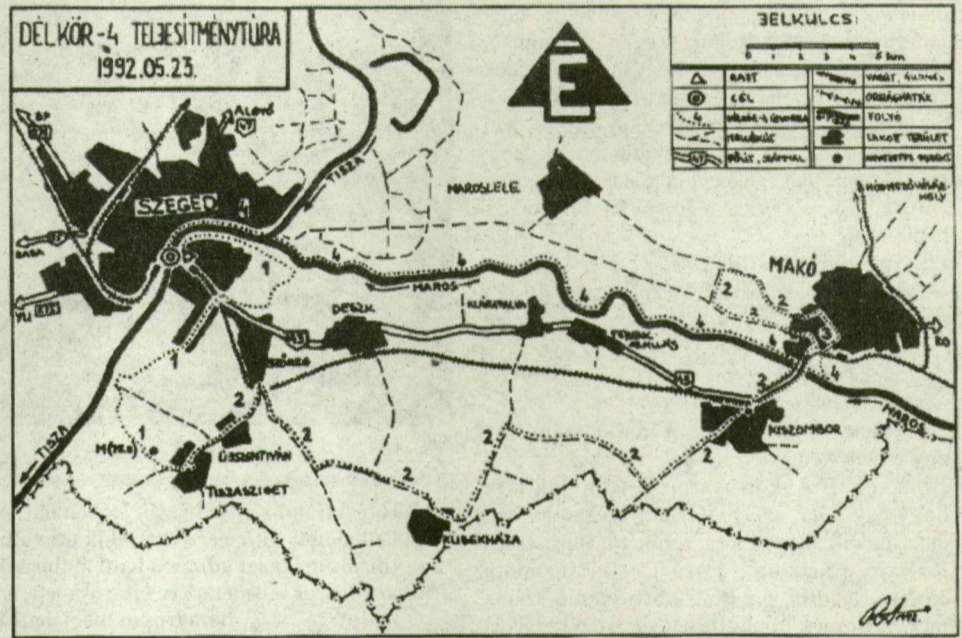
A túrán mindenki csak saját felelősségére vehet részt. A 18 éven aluliak számára sportorvosi és úszási igazolás szükséges. *Tizenhat éven aluliak*

csak felnőtt kísérelével indulhatnak. A túra folyamán a versenyzők ellenőrzőpontokat érintenek, ahol pontőr igazolja az áthaladást.

A túra útvonala: A résztvevők a túra emblémájával jelzett turistaúton gyalog tehetik meg az első szakaszt. Régi híd (újszegedi hídfő)–Szőreg–Tiszasziget (templom) – 24,5 km. A kerékpároszakasz Tiszaszigettől Makóig mellékutakon teljesíthető. Tiszasziget–Újszentiván–Szőreg–Kübekháza–Kiszombor–Makó (strand, 27. fkm) – 44 km. A

harmadik próba az úszás, amelyet a makói uszodában kell teljesíteni – 500 m. A befejező vízi túra bármilyen evezős vízi járművel megtehető. Makó (strand, 27. fkm)–Szeged (173. fkm) – 31 km.

Nevezés: A CSMTE címen, levélben: 6701 Szeged Pf. 548 vagy személyesen: Szeged, Tanácsköztársaság útja 6. szerdán (16.30-18.30); telefonon: 06-62/12-632. Nevezési díj: 200 Ft/fő (teljes túra), illetve 60 Ft/főszakasz. A nevezési díj a szállítás költség-hozzájárulását és a túra kollektív jellegű költségeit foglalja magába. Nevezési határidő: május 20.



Az élet harmadik szakasza

NAPNYUGTA

A tavasz féltelensége, a nyár harsánysága után törvényszerű, hogy egyszercsak bekopogtat az ősz a maga higgadt, békés hangulatával. Talán még várjuk is a csöndet, a nyugalmat, az alkalmat a bölcs, derűs szemlélődésre. Az idősödő ember tudatosan is felkészülhet élete harmadik szakaszára, amely megfelelő ismeretekkel, okos önvédelemmel koronája lehet a tettekben – küzdelmekben és örömeiben – gazdag évtizedeknek. Hogy miként öregedhetünk meg okosan, szépen és persze a lehető legjobb egészségben, ezután rendszeresen ad ehhez tanácsokat dr. Soproni Lajos főorvos.

Változó világunkban az idős nemzedék érzi leginkább a múlt és a jelen ütközését, a régi és az új ellentmondásait. A magukkal hozott régi szokások jórészt elavultak. Az öregedés, a magukra maradás terhei pedig még tovább fokozzák a feszültséget, a bizonytalanságot.

Változik, formálódik a világ, és változik benne az ember is, akár saját szervezetünkben, akár környezetünkben kell azokat elviselni. Segítség-re szorulnak, egészsége megőrzése, a betegségek megelőzése, az egészséges életmód kialakításában, de az egyén saját sorsának tudatos formálásában, egészségi állapotának alakításában aktív szerepet kell, hogy vállaljon. A régen elterjedt betegségek helyébe az egyre több embert pusztító civilizációs betegségek léptek, sokan ezt a helytelen életmóddal magyarázzák.

Az egészséges, harmonikus öregkor biztosításának egyik legfontosabb lehetősége az egészségnevelés: a helyes életmódra – többek között a korszerű táplálkozásra, megfelelő mozgásra, sportra, a szabadidő egészséges felhasználására – szoktatása.

Igen fontos lenne az öregedés folyamatának megismerése. Általános tapasztalat, hogy az **idős emberek nagyon keveset tudnak önmagukról.** Nem ismerik a korral járó testi

és lelki változásokat, így nem tudják elkülöníteni az élettani változásokat a kóros jelenségektől. Az öregedés folyamatának ismeretében könnyebb megérteni az életkori sajátosságoknak megfelelően kialakított életmódbeli, életviteli tanácsokat, orvosi javaslatokat.

Az öregedés problémái sokrétűek, szoros kapcsolatban vannak a társadalmi és szociális tényezőkkel. Az öregedés folyamatával, az öregedés kérdéseivel foglalkozó tudomány a **gerontológia.** Elnevezése a görög geron (öregember) és a logos (tudomány) szavakból származik. Az öregedés során ugyanis nem csak a test felépítése, szerkezete, működése változik, hanem az ember a családban, társadalomban betöltött szerepe, helyzete is módosul.

Kit tartunk öregnek? Az öregség fogalma különböző korokban mást és mást jelentett. Az öregedéssről alkotott fogalom aszerint változik, hogy egy népességben belül általában milyen hosszú életűek az emberek, és mennyi az öregek száma a fiatalokhoz viszonyítva.

Hány éves kortól számítjuk az öregséget? Napközi életkor alapján: középkorúak a 45–59 évesek, öregedők a 60–74 évesek, öregek a 75–89 évesek, igen öregek a 90 év felettiek.

Világnap: május 31.



A világnapra készülvén – és a jövő generációjának egészsége érdekében – új, országos mozgalmat indított a Dohányfüstmentes Egyesület **Nikotin Stop Labor** néven.

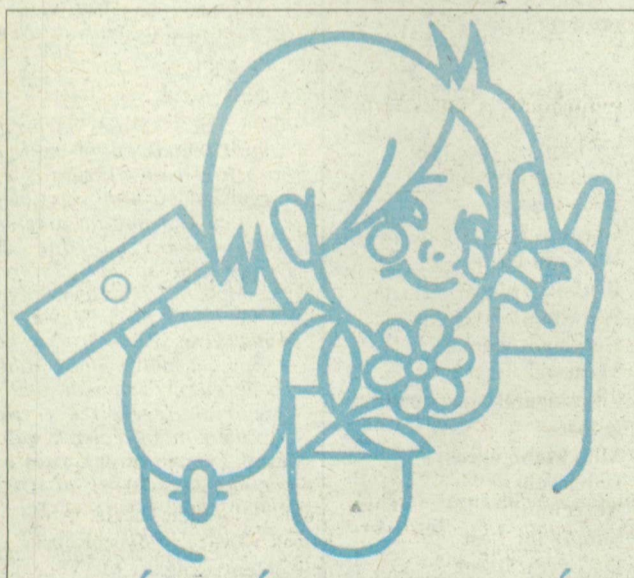
A **dr. Jávor András** népjóléti államtitkár fővédnöksége alatt szerveződő mozgalom célja, hogy szakmai segítséget nyújtson azoknak, akik szeretnének leszokni a dohányzásról és megvédjék a nemdohányzó többséget a dohányfüst ellen. *„Nem engedhetjük, hogy gyermekeink, szüleink és nagyszüleink, egészségesen gondolkodó honfitársaink – az egészségrontók hibájából – veszélyes betegséget kapjanak”* – mondják. Ennek érdekében még arra is képesek, hogy elérjék: *a nevelt nevelje a nevelőt.* A gyerekeket kéri meg ugyanis, hogy győzzék meg a környezetükben lévő felnőtteket: a dohányzás tönkreteszi az egészséget és mértékeltlen pazarláshoz vezet; veszélyeztetni a nemdohányzó egészségét is, ezért gyermekek, terhes anyák, betegek és a nem cigarettázók jelenlétében rágyújtani felelőtlenség és tapintatlanság.

A társadalmi kamara egyébként azzal a kéréssel fordult még márciusban az országgyűléshez, hogy a közelgő világnapra való tekintettel sürgősséggel tárgyalja meg a Nemdohányzó védelmében című törvénytervezetet.

Így is szagtalan

BIOKÚRA

Nyolcvankét esztendő olvasónk a szagtalan fokhagymáról írt cikkünket olvasva határozta el, másokkal is megosztja saját, hasznos tapasztalatait. Miután sokat olvasott a fokhagyma áldásos hatásáról, többek között magazinunk korábbi számaiban is elhatározta, hogy rendszeres fogyasztója lesz ennek a csodálatos növénynek. Bővülő ismereteit alkalmazta is a mindennapokban. Évek óta minden este apró darabokra vág 1-2 gerezd fokhagymát, és evés előtt, kiskanálba téve, vízzel együtt nyeli le folyamatosan, mint az orvosságot. Végül leöblíti az egésztestet egy kis pohár vízzel. Idős olvasónk állítja, hogy így fogyasztva egyáltalán nem lehet érezni rajta a hagyma kellemetlen szagát. A ma is jó egészségnek örvendő asszony, akinek nevét kérésére nem közöljük, biztos benne: kiváló közérzetét ennek köszönheti. Az a véleménye, hogy *„...a természetes fokhagyma hatásos gyógyszer, és olcsóbb, mint a gyárilag készített kivonat.”*



Egészséges iskolát!

A Tömörkény István Művészeti Szakközépiskola grafikusnövendékei, mint előző összeállításunkban értesülhettek róla olvasóink, embléma- és reklámfiguraterekkel csatlakoznak az **Egészséges Iskolát** mozgalomhoz. A **Pölös Endre** grafikus művésztanár vezetésével készült alkotások közül ezúttal is bemutatunk egyet. Kérjük a mozgalom szervezőinek nevében, hogy szavazzanak olvasóink, melyik rajz tetszik a legjobban, melyik a legméltóbb arra, hogy e nemes szándékú, hasznos kezdeményezés jelképe legyen városunkban.