

SZENTI TIBOR

EGÉSZSÉGÜNKÉRT!

**Tanácsok lakosságunk testi és lelki
egészségének megőrzéséhez**

Hódmezővásárhely 1991

TARTALOM

BEVEZETŐ

I. ÉLETTANI ISMERETEK

1. BIORITMUS - ÉLETRITMUS
2. A PIHENÉS
3. A STRESSZRŐL

AZ ÖREGEDÉS

4. BEVEZETÉS
5. TESTÜNK FIZIKAI ADOTTSÁGAI
6. AZ IDŐS EMBER LELKI ADOTTSÁGAI
7. A KÖRNYEZET HATÁSAI
8. AZ ÖREGEDÉS TÁRSADALMI VONATKOZÁSAI
9. AZ ÖREGEDÉSI FOLYAMAT KÉSLELTETÉSE ÉS A „MEGFIATALODÁS” LEHETŐSÉGEI

II. AZ ÖSZTÖNÉLETTŐL A SZOCIALIZÁCIÓIG

ŐSI ÖSZTÖNEINKRŐL

10. ÁLLAT VAGY EMBER?
11. SZÜLŐK, HAGYJÁTOK A KISDEDEKET MEGKAPASZKODNI!
12. A „BŐRÁPOLÁSOS SZOLGÁLAT”
13. GYŰLŐLET, HARAG ÉS AGRESSZIÓ
14. A PREZENTÁLÁS

SZOCIALIZÁCIÓ

15. „EMBERRE VÁLÁS” A NEVELÉS EREDMÉNYEKÉNT
16. KISGYERMEK A TÁRGYAK BŰVÖLETÉBEN
17. A „FÉSZEKÉPÍTÉS”
18. A CSALÁD
19. A „CSONKACSALÁD”
20. A „TŰZ VARÁZSA”
21. A „MÁSSÁG” ELVISELÉSE

III. MENTÁLHIGIÉNE

LELKI TÜKÖR

22. A MENTÁLHIGIÉNE, AZAZ A LELKI EGÉSZSÉG FONTOSSÁGA
23. MENTÁLHIGIÉNÉS OKTATÁSI TAPASZTALATAIM
24. A MEDITÁCIÓ
25. HIT A GYÓGYÍTÁSBAN, AZ ORVOSBAN ÉS AZ ÉLETBEN
26. A SZERETETRŐL
27. A SZERELEM
28. A SZEXUALITÁS, MINT A LELKI EGÉSZSÉG RÉSZE

ÖNMEGISMERÉS

29. ÖNISMERET
30. RAJZOS ÖNISMERET
31. „NOÉ BÁRKÁJA”

IV. KÖRNYEZETEGÉSZSÉGÜGY ÉS TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT

KINCSEINK: A TERMÉSZET

32. A KÖRNYEZETKÍMÉLET: ÉLETÜNK MENTÉSE
33. AZ ÉLTETŐ LEVEGŐ
34. AZ ÉLTETŐ VÍZ

LAKÁSUNK HIGIÉNÉJE

35. A LAKÓTELEPI ÉS KÖRNYEZETI TISZTASÁG
36. A SZOBÁK TISZTASÁGA
37. A KONYHA ÉS FELSZERELÉSÉNEK TISZTÁNTARTÁSA
38. A FÜRDŐSZOBA ÉS WC-HELYISÉG TISZTÁNTARTÁSA

TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT

39. GONDOLATOK A TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOKRÓL

40. A „ZÖLD RECEPT”

V. A TISZTÁTALANSÁGTÓL A SZENVEDÉLYBETEGSÉGEKIG

SAJÁT EGÉSZSÉGÜNK

41. MEGTANULTUNK EGYÜTT ÉLNI A SZENVEDÉSEKKEL

42. AZ EGYÉNI TISZTÁLKODÁS LÉTKÉRDÉS!

43. AZ EGÉSZSÉGES ÖLTÖZKÖDÉS

KÁROS SZENVEDÉLYEK

44. A DOHÁNYZÁS ETIKÁJA ÉS EGÉSZSÉGHÁRÓSÍTÁSA

45. „MINDENNAPI ALKOHOLUNK ADD MEG NEKÜNK MA...!”

46. KÁBÍTÓZGATUNK!

ÉRTÉKVESZTÉS: ÉLETVESZTÉS

47. AZ ÉLET ÉS AZ EGÉSZSÉG É R T É K!

48. AZ ÖNGYILKOSSÁGRÓL

VI. KÓROKOZÓK, BETEGSÉGEK ÉS AZ ELLENÜK VALÓ VÉDEKEZÉS

ŐSZINTÉN AZ AIDS-RŐL

49. A KÓROKOZÓ

50. AZ AIDS-BETEGSÉG TÜNETCSOPORTJA

51. A BETEGSÉG TERJEDÉSE

52. HOGYAN VÉDEKEZZÜNK AZ AIDS ELLEN?

EGYÉB KÓROKOZÓK

53. A MIKROBÁKRÓL

54. A BÉLFÉRGEKRŐL ÉS EGYÉB PARAZITÁKRÓL

55. EGYÜTT ÉLÜNK VELÜK: GOMBÁK, ROVAROK, RÁGCSÁLÓK

56. VÉRSHÍVÓ ÍZELTLÁBÚAK

57. A VÉRSHÍVÓ ÍZELTLÁBÚAK ELLENI VÉDEKEZÉS

58. A FERTŐTLENÍTŐ MOSÁS

59. HÁZI FERTŐTLENÍTÉS

A BETEG EMBER

60. A BETEG

61. BETEG A KÖZTERÜLETEN

62. AZ ÉGÉS, FORRÁZÁS

63. A KÓRHÁZI ÁRTALMAK

VII. TÁPLÁLKOZÁSI ISMERETEK

64. ÉTKEZÉSI SZOKÁSAINKRÓL

65. „MINDEN MÉREG”, MIVEL TÁPLÁLKOZZUNK?

66. DIÉTA VAGY ÉHEZÉS?

67. FŰSZER-, SÓ- ÉS VÍZFOGYASZTÁSUNK

68. A TEAFOGYASZTÁSRÓL

A „GYÓGYÍTÓ” ANYATEJ

69. DRÁGA KINCSÜNK: AZ ANYATEJ

70. A SZOPTATÁS HIGIÉNIÁJA, AZ ANYATEJ HÁZI MÉLYHŰTÉSE ÉS TÁROLÁSA

VÁLOGATÁS A FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOMBÓL

Dr. ROSZTÓCZY ERNŐ
egyetemi magántanár, a Csongrád Megyei KÖJÁL elhunyt osztályvezetőjének
emlékére

A kiadvány a Csongrád Megyei Tanács V. B. Egészségvédelmi Tanácsa, a Csongrád Megyei KÖJÁL Egészségnevelési Osztálya, a Hódmezővásárhelyi Városi Kórház-Rendelőintézete és a Hódmezővásárhelyen megjelenő VÁSÁRHELYI TÜKÖR c. hetilap támogatásával készült.

Lektorálták: Dr. Szél Éva
Dr. Wágner Valéria

Szerkesztette: a szerző

Felelős kiadó: Csongrád Megyei Egészségnevelési Osztály

Engedélyezési szám: ISBN 9630289288

Példányszám: 3500.

A borítón: SZALAY FERENC rajza a dr. Imre József által alapított vásárhelyi Erzsébet közkórház épületéről.

BEVEZETŐ

A kiadványban szereplő anyagot a Hódmezővásárhelyen megjelenő Vásárhelyi Tükör c. hetilap „Egészségünkért” rovatában közöltem először. Ebből következik, hogy a feladatom nem orvosi szakkönyvírás volt, hanem ismeretterjesztő szinten, a legszélesebb társadalmi rétegekhez közérthető módon szólni az egészségünkről.

Még a közelmúltban is élt az a szokás, hogy „felvilágosító” előadásokat tartottunk és cikkeket írtunk. Ezek az előadók, írók ötlete vagy a pillanatnyi igény szerint születtek. Egy részük vagy magasszintű volt, tele orvosi szakkifejezéssel, amelyet az olvasók és hallgatók alig értettek, vagy a „köznép” tudományos felkészültségét alábecsülve „gügyögtek”.

Ma ezt a szemléletet elutasítva, egészségnevelést végzünk. Egy-egy témakört több oldalról körüljárva, a lehető legerősebb, de szakmailag helytálló és kielégítő módon igyekszünk a lakosságot nevelni. Ebből következik, hogy ez a kiadvány sem elsősorban a betegeknek szól. Nem gyógymódokat tartalmaz, hogy a meglévő egészségkárosodást miként kell kezelni; ez egyébként is a szakorvosok feladata.

Ez a kiadvány nevelni igyekszik. Gyermekkortól a felnőttkorig a nem szakembereknek szól. Elméleti fölkeszítést és gyakorlati tanácsokat kíván adni az egészséges embereknek, hogy miként éljenek, hogyan őrizzék meg az egészségüket, és mi módon hosszabbítsák meg az életüket. Ez minden társadalomban fontos kérdés, nálunk pedig fő feladat.

Orvostudomány csak egy van, amelynek különböző ágai ismertek. Amíg a szakma egyre kisebb részekre szeleteli és elkülöníti, én a szintézisre törekedtem. A test gondjai mellett a lélek bajaira is föl hívtam a figyelmet, és belehelyeztem az embert a környezetébe. E hármas egység: test, lélek és környezet együttesen alakítják egészségünket és az egész életünket. Természetes körülmények között egymástól el nem választhatók. Csak ezzel a szemlélettel szabad egészségnevelést végeznünk. A modern orvostudomány számára is ez az egyetlen járható út.

Az itt közölt 70 cikkben figyelemfelkeltő, egészségnevelő anyagot talál magának a gyermekét nevelő anya, az embert alakító gyermekgondozó és pedagógus, az öregek, a lakást szerető háziasszony, a természetgyógyászat vagy a test és lélek működését megismerni akaró ember, a viselkedésünkben az ösztöneinket keresők, a káros szenvedélyek, a kórokozók, paraziták ártalmaival vagy a helyes táplálkozás és a diéta feltételeivel foglalkozni kívánók.

Mind az egészségügyi szakembereknek, mind az egyszerű olvasóknak látniuk kell, hogy ez a kötet „élő”, vagyis továbbfejlődő. Valamennyi fejezete hiányos, még több fontos témával lehet és kell bővíteni. Erre a következő hónapokban sor is kerül, amint ezt a Vásárhelyi Tükör rovata lehetővé teszi. Így feltehető, hogy néhány év múlva a kötet folytatásával jelentkeztem.

Hódmezővásárhely, 1990. szeptember.

Szenti Tibor

a Hódmezővásárhelyi Városi Önkormányzat
Kórház-Rendelőintézetének egészségnevelője

I. ÉLETTANI ISMERETEK

1. BIORITMUS - ÉLETRITMUS

Az ember a természet szívverésében egy-egy dobbanás, a nagy órában piciny rugó, amelyet tőle független erők mozgatnak. Évmilliók alatt belénk idegződött a természet ritmusa, amely naphoz, héthez, évhez és az élet szakaszaihoz kötődik. Ezek együttes megváltoztatása jelentős biológiai katasztrófát idézne elő.

A természetnek, így a mi égövünkön élő embereknek is szükségük van arra a ritmikus változásra, amely évszakok formájában jelentkezik. A tavaszi megújulásra és erőgyűjtésre. A nyári serény munkálkodásra. Az őszi megfáradásra, amikor fokozatosan lelassul életritmusunk, de a beért sokféle gyümölcsből, a zöldségekből származó hasznos anyagok egy részét tartalékolja a szervezetünk. A téle, amikor egy fajta fizikai pihenőállapot következik be, de az embernél jó alkalom ez az évszak arra is, hogy elmélyültebb szellemi tevékenységet folytathasson.

Az évszakok változásához legjobban a parasztság alkalmazkodott. Ez a társadalmi réteg volt a legkiegyensúlyozottabb. Közülük alig kerültek ki alvási, vagy idegpanaszokkal küzdő emberek. A modern élet szinte teljesen meggátolta a természet ritmusához való alkalmazkodást. A mai dolgozó ember gyárban, munkahelyén többnyire zárt világban termel, alkot, ahol az évszakok nem érvényesülnek, lassan a madáracsicsergést is lemezzről hallgatjuk.

Még rosszabb helyzetben vagyunk a heti és napi életritmus betartása terén. Néhány éve Szibériából, a Bajkál-tótól repültem vissza. A zónaidőben „csupán” negyednapos eltérés volt, mint egy műszak hossza a munkahelyen. Mégis összezavarodott az időérzésem és napok alatt rendeződött vissza a megszokott ritmusba. A több műszakban dolgozni kényszerülő emberek élete úgy telik, mintha szüntelenül és váltakozva ide-oda röpködnének, így az életritmusuk állandó rendezésére jelentős energiát emésztnek, s ezt a tevékenységük sínyli meg. Embertelen kényszerhelyzet.

Nem véletlen, hogy a hajdani parasztok még a legnagyobb nyári munkák idején is szakítottak egy-két órát arra, hogy ebéd után deleljenek. Nálunk délben van a főétkezés. Ez nagy megterhelést jelent a szervezet számára, amikor az egész keringési és emésztőrendszert dolgoztatjuk. De ez az időpont a munkaidőnk fele is, amikorra meglehetősen elfáradtunk. Külön energiát használunk föl arra, hogy e „biológiai holtidőben” munkatársaink előtt bizonyítsuk az ilyenkor végzett látszattevékenység értékét.

Ha saját dolgozóim lennének, akiket én fizetnék, kötelezően elrendelném nekik az ebéd utáni egy órási alvást. Ez nagyobb regenerálódást nyújt, mint a gyakori alvászavarokkal töltött hosszú éjszakai pihenő. Delelés után ismét intenzív munkavégzésre leszünk képesek. Nem véletlen - és újfent a parasztság sok százéves tapasztalatára kell utalnom -, hogy a déli kikapcsolódás után késő estig tudtak dolgozni. Naponta olykor 14-16 óra kemény fizikai munkavégzés volt mögöttük. Az sem véletlen, hogy a heti életritmus fontosságát több vallás is elismerte, és a hét végén egy kötelező pihenőnapot rendeltek el.

Az ember életszakaszait bioritmusok határozzák meg a csecsemőkortól az aggastyánkorig. Sajnos, az ember ebbe is beleavatkozott. A külső kényszerek hatására bekövetkező korai nemi érés, a fogamzásgátló tabletták helytelen szedésével összekuszált hormonrendszer épp úgy az

öregedést sürgeti, mint a szervezetünk kizsákmányolása a túlmunkákkal, élvezeti szerekkel, éjszakai kilengésekkel stb.

Mi a teendőnk? Kettős. Egyrészt a lehetőségeinken belül visszatérni, közelíteni a természet által megszabott élet- és bioritmusokhoz, másrészt egy olyan egészséges társadalom kialakításán munkálkodni, amelyik ezt lehetővé, sőt kötelezővé teszi számunkra.

2. A PIHENÉS

Az emberi bioritmusához alapvetően hozzátartozik a pihenés. Vannak korok, amikor a munkára kell ösztönözni. Mekkora változott körülöttünk a világ. Ma a pihenésre kell buzdítani az embereket. A nyugalomra, mely létföltétele minden szervezetnek. Mert ideig-óráig kizsákmányolhatjuk magunkat mindenféle önsanyargató túlmunkával, de egyszer eljön az a nap, amikor nincs tovább, és a testi-szellemi teljesítőképesség lehanyatlak. Ekkorra különböző idült betegségek is gyakran kialakulnak, amelyek egy része már visszafordíthatatlan károsodást okoz. A betegeskedéssel, a kényszerpihenőkkel azután több idő esik ki a munkából, mintha éveken keresztül egyenletesen dolgoztunk és éltünk volna.

Az önhajszolásnak manapság két indítója van. Az első, legszorongatóbb érzést a gyors és riasztó életszínvonalcsökkenés váltja ki. Az egyén, a család már megszokott egy szintet, amely szerint élni kíván. Ezt életföltételnek tekinti és nem tud belenyugodni, hogy romolhat. A szinttartás érdekében mind több és nehezebb feladatot vállal. Föláldozza a szabadidejét és a pihenését. Közben a család elhidegül, egyre több a veszekedés és ki tudja, mi lesz a végeredmény?

A túlmunkára ösztönző másik erő az emberi kapzsiság, a „güzülési hajlam”, a baráttól, szomszédától való „lemaradás” pótlása. „Ha ő 100 négyzetméteren építkezett, az én lakásom már 130 legyen, ha ő LADÁT vett, nekem az AUDI dukál!” A megtermelt érték élvezetére már nem gondolhatunk, mert újabb és újabb igények támadnak, új bútor, nyaraló, a ki nem használt fürdőmedence és egyéb „státusszimbólumok”. Közben az élet leperreg, mint a szakadt szárlól leszaladó gyöngyszemek.

Szó sincs arról, hogy valamiféle lustaságra ösztönöznék, hogy a tisztességes munkát ócsároljam. Ma valóban nem lehet az az életszemlélet, amely Diogenestől ismert. Az agg bölcs látott egy embert, aki a tenyeréből ivott és erre megszegyenülve összetörte a fakupáját. Mert igenis, mindig a becsvágy, a szorgalom vitte előre a társadalmat! Akarás nélkül nincs fejlődés, de a józan mérték mindennek előtt kell, hogy szerepeljen.

Az emberi szervezet számára háromféle pihenés ismert, és közülük legalább kettőt, az alvást és az ún. aktív pihenést mindennap megfelelő időtartamban teljesíteni kell.

1. Az *alvás* a test legfontosabb pihenési módja, amikor a szervezet csökkent energiával dolgozik. Az anyagcsere eltávolítja a szorgos órák alatt összegyűlt salak- és méreganyagok nagyobb részét. Életkorhoz kötötten, a csecsemő napi 18 óra körüli alvásigényétől, az öregek 4-5 órás szunyókálásáig mindenkinek szükséges ez a pihenés. Egy órás mély álm többet ér, mint 2 óra szenderegés. Hányszor vagyunk úgy, hogy agyunkban a napi gondok megoldására „beindul a kerék”. Bár félálomban, holtfáradtan zuhanunk az ágyba, jó lenne kikapcsolódnival, megnyugodva pihenni, de ez a kerék még álmunkban is forog tovább, és reggel fáradtan ébredünk. Akaraterővel, szellemi tréninggel kell magunkat rákényszeríteni a teljes kikapcsolódásra.

2. Pihenési forma a *henyélés* is, amikor napközben alvás nélkül heverészünk. Egykor a lustaságnak volt ez a példája. Ma tudjuk, hogy erre is szükség lenne. Legalább egy-két óra hosszát ellazulva pihenni, amikor fölkészülünk egy újabb nagy erőpróbára. Sajnos épp erre a fajta pihenésre jut legkevesebb időnk, de legalább a szabadságunk alatt adjuk meg ezt is magunknak.

3. A modern ember számára talán a leghasznosabb az ún. *aktív pihenés*. Lényege az, hogy átvált, kikapcsolódik a szükségszerűen végzett munka monotonijából. Lehet, hogy most is tovább termel, dolgozik, de olyasmit tesz, amihez kedve van, és amely más testrészeket, izmokat, ill. szellemi energiákat mozgat meg. Ebbe a pihenési körbe tartozik pl. a hobbikert művelése, a sportolás, különféle játékok gyakorlása, kirándulás, az olvasás, gyűjtemény rendezése, modellezés, és természetesen a családdal való bíbelődés. Az egészségnevelő ezt a hasznos pihenést ajánlhatja előszeretettel, mert tőle test és lélek megújul.

3.

A STRESSZRŐL

Sajnos, még sokan nem ismerik ezt a kifejezést, pedig szervezetünk naponta szenved a név mögött rejtőző állapottól. Részletesen egy magyar származású amerikai orvos, Selye János ismertette. Az új orvosi szótárban így határozták meg: „A szervezet védekező reakciókban megnyilvánuló állapota az őt ért káros ingerekkel szemben.”

Mindazok, akik napközben sokféle vagy megterhelő munkát végeznek, inzultálásoknak vannak kitéve, tapasztalhatják, hogy amikor lefekszenek, bár nagyon fáradtak és pihenni vágnak, agyukban még félálomban is tovább nyüzsögnek a gondolatok. A napi gondok nem csitulnak és ezerféle élmény kavargat tovább bennük. Ettől a fölfokozott idegállapottól nem tudunk rendesen pihenni és reggel fejfájással, rosszkedvűen ébredünk. Ez már a stresszhatás következménye.

A stressz tehát nem betegség, hanem állapot, de ha ez a szervezet számára roppant káros folyamat nem szűnik meg, akkor hatása állandósulhat és különböző betegségeket okoz. Elsősorban idült idegrendszeri bántalmak lépnek föl, de az alvászavartól az emésztési rendellenességekig nagyon színes a tabló.

A stressz általában olyan ismétlődő vagy folyamatosan tartó külső ártalom, amely gyakorta ér bennünket és sokszor nehéz kivédeni. Olyan sok megjelenési formája van, hogy felsorolni is képtelenség. Néhány, főleg szélsőséges típusát említjük, hogy ezáltal érthetővé tegyük.

Ha például valakit rendszeresen piszkál, ingerel valamelyik munkatársa, az illető stresszhelyzetbe kerül. Gyakran már akkor is görcsberándul a gyomra, ha arra gondol, hogy másnap ismét szembe kell ülnie vele és elviselni bántó modorát.

Egy másik helyzet: végzik a lakás följújtását. Régen lejárt az ígéret szerinti határidő, de még kilátás sincs arra, hogy a lakás rendben legyen. Minden a feje tetején áll, a vizet elzárták, akadozik a fűtés, világítás, és így tovább. Ez az áldatlan állapot, mint a mérgező, beleeszi magát az idegeinkbe és alattomosan rongálja.

Stresszhelyzetet válthat ki az állandó utcai zaj, amely halláskárosodást, idegkimerülést okoz. Jön az alvászavar vagy a hétköznapi élet apró súrlódásainak egyre rosszabb tolerálása. A stressz állandó vagy ismétlődő idegfeszültség, gyakori vagy folyamatos belső őrlődés. Következménye lehet még a szívinfarktus is, amikor a szervezet nem bírja tovább a ránehezedő terhet.

Számtalan élettani kísérletet végeztek a stresszhatások tanulmányozására. A legközismertebb ezek közül az egyik patkánykísérlet. Azonos körülmények között tartott patkányok két csoportját elválasztják. Az egyik éli tovább a normális, megszokott, nyugodt életét, míg a másik csoportot különböző stresszhatásoknak teszik ki. Például rendszeresen zajártalmat szenvednek, esetleg többféle stresszhatást kombinálnak és egyszerre zaj, fény, hőhatás stb. éri őket. Ez a csoport ingerlékennyé válik. Az azelőtt békés állatok indokolatlanul összemarják egymást, szabályszerű szívinfarktust kapnak és jóval hamarabb elpusztulnak, mint a normális módon tartott kontrollcsoport példányai.

A stresszhelyzetben az ember esetében is ugyanez a helyzet alakul ki. Ezért egészségünk és életünk érdekében kerülni kell a stresszt. Hányan vannak, akik készakarva is keresik maguknak a bajt. (Pl. késő este horror-filmet néznek, amelytől feszült idegállapotba kerülnek és nem tudnak rendesen pihenni.) Az egészséget nagyon könnyen el lehet veszíteni, de annál nehezebb visszaszerezni, vagy nem is lehet, mert életreszóló károsodás érte.

AZ ÖREGEDÉS

4. BEVEZETÉS

Ki mondja meg, hogy hol kezdődik az öregség? Ki húzza meg a határt, hogy te X. Y. eddig fiatalnak tekintheted magadat, de holnaptól már belépsz az öregedő emberek sorába. Hol a mérték és ki szabja ki? Ezekre a nehéz kérdésekre megnyugtató feleletet senki sem tud adni. Az orvostudomány, a biológia, a pszichológia, a filozófia és a szociológia szorosan összefüggő kérdései ezek, amelyeket még egy sor természeti körülmény, mint az éghajlat, a táplálkozás, a fizikai és a lelki igénybevétel stb. is befolyásol. Ennek megfelelően több fontos szempontot is meg kell vizsgálnunk.

Itt van mindjárt az *öregedés* gondja. Születésünk pillanatától kezdve megindul az „elhasználódásunk”. Ez tehát *természetes folyamat*, amelyet nem lehet megállítani. Az 5 éves gyermek szemében „öreg” a negyedszázadot megélt fiatal, ő viszont „gyermek” a félévszázadot betöltőnek, de a 80 év feletti ember az 50 évesre is könnyen rámondja, hogy „ez még nem kor”.

Az életkor tehát relatív, ennek alapján egyértelműen aligha lehet az öregedés kezdetét meghatározni. A társadalomban van néhány kialakult szokás, amely bizonyos eligazítást nyújt, de ez is kevés. A törzsközösségi népeknél általában azok ülnek a „vének tanácsában”, akik megöszültek. Talán innen eredt az a jogszokás, hogy a legtöbb parlamentbe, miniszteri bársonyszékbe 40 éven alul nem választottak meg senkit, ha még oly rátermettséget bizonyított is a pozícióra. Rájöttek, hogy 30 év felett a legtöbb ember hajába ősz szálak keverednek ugyan, de a lelki érés, a megfontoltság, a higgadt döntőképesség csak az emberi kor mai delelőjén következik be.

Az öszülés egyébként nagyon változó jelenség, hiszen a huszonéves is lehet már ősz és az 50 év feletti között is akad még sötét hajszínű. Az öszülés ugyan az öregedés egyik jele, de nem meghatározója. Függ a táplálkozástól, a környezeti ártalmaktól, a munkától, az egész életmódtól, és az öröklött tulajdonságnak is jut benne szerep.

Az ember biológiai fejlődése és mennyiségi gyarapodása sem azonos az öregedéssel, bár főleg ez utóbbi kétségtelen összefüggést mutat vele. Egyrészt az elhízás és a vele járó megterhelések siettetik a szervek öregedését, másrészt az életkor előrehaladtával, különösen a 40-65 év között nő az elhízási hajlam. Nőknél szülés után is gyakori ez a jelenség!

Az orvostudomány öregedéssel foglalkozó ága, a *gerontológia* azt viszont egyértelműen tisztázta, hogy az öregség *nem betegség*, hanem *állapot*. A kérdéskörhöz éppen ez a fontos kulcs, amely magyarázza, hogy a szervezet egészében *változások sora* megy végbe, amelyek nem kizárólag az életkorhoz kötöttek, és ezek együttesen alakítják ki az *öregedés folyamatát*. Kérdés, hogy ez a folyamat mennyire befolyásolható? Ma a válaszuk már egyértelmű: jelentősen!

A korszerű életmóddal az emberek átlag életkora mind jobban kitolható, ha az alapvető normákat betartják. Az az „anyag”, amelyből szervezetünk fölépül, a természet által 120 évi hasznos és értelmes életre van „kiszabva, programozva”. Nem szükségszerű elborult elmével és rokkantan meghalni. Rajtunk is múlik, hogy ezt a lehetőséget kihasználjuk.

Az életmód helyes változtatásával: étkezés, torna, meditáció, reformkonyha stb., ma már arra is képes az ember, hogy az öregedés egyes tüneteit időlegesen megszüntesse, fizikai és lelki állapotát egy korábbi, fiatalabb helyzetbe visszaállítsa. Köznapi értelemben is évezredek óta ismert a „megfiatalodás”. Nap, mint nap hallhatjuk X-ről vagy Y-ról, hogy például „mióta újra megházasodott, egészen kivirult”.

Sorozatunkban az öregedést, és az öregség gondjait, valamint a megelőzés lehetőségeit fogjuk vizsgálni.

5.

TESTÜNK FIZIKAI ADOTTSÁGAI

Már a méhben fejlődő magzat találkozik az anya véréből eredő több olyan oldott kémiai anyaggal, amely elindítja az öregedést és ez a folyamat a megszületés után, az önálló életben mind inkább fokozódik. Az öregedésről könyvtárnyi szakirodalom van. Ebből több lényeges kötetet elolvasva tapasztalnom kellett, hogy az öregedést kiváltó okok sorából szinte ahány szerző, annyiféle tényezőt emelt ki és meggyőzően bizonyította igazát. Így vállalom kell, hogy én is rangsoroljak és a legfontosabbnak ítélt szempontokat ismertessem.

Az életnek vannak nagy pillanatai, amelyek meghatározóak a test szempontjából. Ilyen a megtermékenyülés, amikor két addig külön sejtből egyetlen, osztódó, fejlődő életkezdemény lesz. A másik a halál pillanata, amikor az életjelenségek végleg megszűnnek. Mindkét folyamat egyszeri, az egyén életében megismételhetetlen. Végül harmadikként a sejtanyagcserét említtem, amely e két szélsőséges folyamat, az élet kezdete és befejezése között szüntelenül zajlik, egyetlen pillanatra sem áll meg

A sejt anyagcseréje elsősorban a körülhatároló *sejthártyán zajló* rendkívül összetett biokémiai és biofizikai folyamat, amelyhez szükség van *kiegyensúlyozott* vízcserére, a sejtlégzés számára nélkülözhetetlen oxigénre, káliumra, nátriumra, kalciumra, magnéziumra, cinkre, foszfátra, kloridra. Ezek együttesen végzik a *sejt folyadék és elektrolitháztartását*. Ez az életet szabályozó mechanizmus, amely kapcsolatban áll más biokémiai működésekkel, így pl. az immunrendszer, a belső elválasztása mirigyek és az egész idegrendszer tevékenységével. Sejten belül a szabályos működést, ill. az örökítést végző (RNS-DNS) molekulák az öregedéssel károsodnak és helytelen parancsokat vezérelnek.

Ha a sejtanyagcserében zavar áll be - amely a folyamat bonyolultsága miatt gyakran előfordulhat -, az az egész szervezetre hatással van. A sejthártyának ez az intenzív igénybevétele az elhasználódást eredményezi, vagyis öregedik. Szerencsére van megújuló képessége, de ez nem végtelen! Az elhalt idegsejtek pedig nem is pótlódnak.

Idős korban csökken a szervezet víztartalma, amely károsan hat az elektrolitháztartásra. Az öreg ember szervezetében a nagyon fontos kálium, magnézium, cink és foszfát alacsonyabb szintre esik, míg a nátrium, klorid és a kalcium emelkedik. Ennek következtében a sejtben lévő víz, amelyben az oldott anyagok anyagcseréjének másik fele folyik, a sejt közötti állományba szivárog át és a sejtben lévő anyagok besűrűsödnek. Részben lefékeződik a normális sejtleggés és táplálkozás, részben az ott pangó anyagok mérgezik.

Felnőtt korban a szervezet összvíz tartalma 10 %-ának elvesztése életveszélyes, 20 %-ának elvesztése pedig halálos. Erre idős korban még fokozottabban kell figyelni, ugyanis a szomjúságérzet gyengül és a vízhiány pótlásának képessége csökken. Az idős ember „elfelejt” inni. Ennek következtében gyorsul a szívverés, de csökken a vérnyomás. Az agy és egyéb fontos szervek vérellátási zavarba kerülnek. Ezek kiküszöbölésére dr. Szabó Rezső kandidátus, egyetemi docens azt javasolja, hogy idős korban kétóránként egy pohár (2 decinyi) vizet igyanak.

A sejtöregedés és az elektrolitháztartás kedvezőtlen változása mellett a szervezet kopását még a következő fontosabb okok is segítik: a kültakaró elvékonyodik, kiszárad, a sejt vízvesztése következtében ráncosodik és szarusodik. A bőrben pigmentfoltok jelennek meg, a szőrzet, haj őszül és elhull. Az izomzat sorvad, a csontállomány kopik, törékennyé válik. A tüdőhólyagocskák fala elvékonyodik, kitágul, pusztul; az oxigénfölvétel csökken s ez hatással van a sejtanyagcserére, de a szívelégtelenséget is fokozza. Az erek falának összes térfogata a lerakódó mészsók következtében károsan, befelé növekedik: vagyis szűkül a vérátfolyás útja. Csökken a rágóképesség, a gyomor sósav és emésztőnedv elválasztása. Az anyagcserében zavarok következnek be, amelyet fokoz a zsírszövet fölhalmozódása.

Nem sorolom tovább a kedvezőtlen fizikai, biológiai változásokat, inkább arra szeretnék figyelmeztetni, hogy ezek bár az életünkben végleg ki nem zárhatók, de helyes életmóddal e kóros folyamatok lelassíthatók, a testi panaszok csökkenthetők.

6.

AZ IDŐS EMBER LELKI ADOTTSÁGAI

Az idegrendszer öregedését egy fizikális biológiai folyamat alakítja. Férfi és nő 50 év fölött hajlamos a hízekonyságra. Az emberi szervezet víz- és zsírtartalma fordítva arányos. Az izomzat és a vízcsökkenést a zsírszövet fölszaporodása pótolja. A folyamat rendkívül káros, de egyetlen helyen igen fontos. Ez pedig az idegrendszer. Az idegnyúlványokat ugyanis a *velőhüvely* veszi körül, amely nem más, mint különleges zsírszövet. A rendkívül finom és érzékeny idegvezetékeket ez védi. Olyan, mint az elektromos vezetéken a szigetelés. Ezen belül, a dróton az áram, az idegnyúlványon pedig az ingerület fut vagy folyik.

A velőhüvely, a „szigetelés” rendkívül érzékeny a fogyásra. Bármilyen is váltja ki, nemcsak a kötőszövet alatti, vagyis a kívülről érzékelhető puha, gömbölyű zsírpárnák csökkennek, de „lefogy” az idegnyúlványokat védő velőhüvely is. Olyan ez, mintha az elektromos vezetékről lekaparnák a szigetelést. Fogyás állhat be mesterséges fogyókúra során, betegségek alkalmával és az öregedés második felében.

Mint korábban írtam, 50 év fölött zsírgyarapodás kezdődik, de az életkor előrehaladásával, 70-75 év felett, amikor az anyagcsere egyre rosszabb, megindul a fogyás. Szomorú kép rajzolódnak elénk: pipaszár lábak, görbe hát, kiálló nagy orr stb. A külsőhöz a fogyás következtében társul a kialakuló ingerlékenység, összeférhetetlenség, amely gyakran a személyiségváltozásig fokozódhat. Az elkopó velőhüvely szabadon hagyja az ingerületvezető idegnyúlványokat. Ezek rendkívül érzékenyek, gyakran még nyomásra is fájdalomérzés keletkezik bennük. Ez az

örökké jajgató öreg, akinek „mindene fáj”. Az idegsejtek kopnak, pusztulnak, nem regenerálódnak. Lassul az ingerületvezetés, az érzékszervek funkciója csökken, a reflexműködés korlátozódik stb, stb.

A fizikai idegváltozással párhuzamosan jelentős lelki átalakulás is bekövetkezik. Az öregek érzékenyebbek válnak. Sokszor nem is sejtjük, hogy szándékunk ellenére mivel sértjük meg őket. Könnyen sírva fakadnak. Ez az állapot a tolerancia csökkenésével jár együtt. Amit azelőtt föl sem vettek, most sérti őket. Megkívánják, hogy hozzájuk alkalmazkodjanak, de ők erre már nehezen vállalkoznak.

Az életkorral ez a lelki változás fokozatosan halad előre, és nemek szerint eltér. A férfinél kezd kialakulni egyfajta uralkodási hajlam. Elvárja, hogy őt mindenki tisztelje, kiszolgálja és akarata parancsá válik. Ez nagyon sok családi viszályt, elhidegülést eredményez. Ilyenkor következik be sok évtizedes házasság után, hogy rájönnek: „nem egymáshoz valók” és elválnak. A környezet általában megdöbbenve áll az események előtt.

Ezeket a szembenállásokat természetesen a női lélek előnytelen átalakulása is elősegíti. A *változás korban* kialakul a túlérzékenység. (Ettől egyébként a férfi sem mentes.) Sírásával, sértődésével zsarolja a családját és lassan felülkerekedik vagy mindenkit elüldöz. A könnyek hamarosan elmaradnak, csak az éles hang hallatszik, amely akkor is szól néha, ha már fölösleges.

A klimax vagy változás kora nemcsak lelki jelenségekkel jár együtt. Elsősorban a nemi hormontermelés csökkenésével, nőknél a vérzési ciklus elmaradásával magyarázható. A folyamat az öregeket elősegíti, de *nem egyenlő az öregséggel*. Ennek az életszakasznak egyik nagy gondja annak a lelki válságnak a kivédése, hogy az emberek úgy érzik, mintha ők már nem lennének „férfiak” avagy „nők”. A nemi teljesítmény valóban csökkenhet, de a kíváncsi és a fantázia ezen is segíthet. Ennek megfelelően több megoldás kínálkozik.

Ezek a tünetek nem betegséget jeleznek, hanem állapotok, amelyeket ezért nehezebb is rendezni, mint a betegséget gyógyítani. A lelki változás utolsó fokán viszont a „jóságos” öregekkel találkozunk, akik gyakran órákig szótlanul ülnek, elmerengenek, mosolygósak, megsimogatják, babusgatják az unokákat, dédunokákat. Kedélyükbe gyakran vegyül az érdeklődés hiánya, hangulatváltás, lemondás, „minden mindegy” álláspont és az elvágyakozás, halálvágy. Végül is, ez sem igazán jó állapot és főleg az elaggó emberre nézve terhes. Az életet már nem élvezi, hanem elszenvedi. Sajnos, ezeket a lelki folyamatokat sem tudjuk visszatartani, de itt is nagy szerepe van a késleltetésnek, a „lelki tornának”, az intelligenciának, a környezet megértésének, türelmének és szerető gondoskodásának.

7.

A KÖRNYEZET HATÁSAI

Nem elég, hogy az embert élete végén hatalmába keríti önmaga szervezete, a testi-lelki öregezés és érési folyamat, de gyakran még a környezete is ellene dolgozik, mert számtalan tényezővel segíti és sietteteti az elmúlást. Itt csak a legfontosabbak közül néhányat említhetünk.

Az idegi terhelés súlyosan hat az egész szervezetre. Az állandó stresszhatások épp úgy, mint a szigorú követelmények megfelelésére törekvés, vagy a rántornyosuló gondok elhárításán munkálkodás. Az idegműködés hibája nagyon nehezen orvosolható, mivel az idegsejtek nem szaporodnak, tehát az elpusztult helyett sem születik másik. Az idegrendszer károsodása és kóros működése kihatal a vérnyomásra, az emésztésre, kiválasztásra, az egész anyagcserére, a belső elválasztású mirigyekre és együttesen a szervezet elöregedését siettetik.

A másik nagy környezeti ártalomcsoport korunkban az idegen anyagok hatása. Legkézenfekvőbbek a vegyszerek, amelyekkel naponta találkozunk. Közülük is a legveszedelmesebbek az alattomosan bejutó anyagok, hiszen gyakran nem is tudunk róla, hogy pl. a beszívott levegőben milyen a szénmonoxidnak, az ólomoxidnak, a nitrózus gázoknak stb. az aránya és mennyivel van a megengedett érték fölött.

Hány lelkiismeretlen termelő adja el permetezett gyümölcsöt, zöldségfélét, mielőtt a vegyszerbomlás végbement és az ún. várakozási idő letelt volna. Így azután gyanútlanul fogyasztjuk el a szép érett, fénylő héjú gyümölcsöt, amelyről lemostuk ugyan a külső szennyeződést, de az egészségesnek látszó héj alatt ott a mérég, amelyet nem tudunk belőle kiszűrni, mert levét és húsát átítatta. Rosszabb, mint a fereg, mert az eltávolítható.

A vegyszer évek során azután megteszi káros hatását. Egy részük azonnal mérgez és pusztítja életfontosságú sejtjeink tömegét, másik részük viszont elraktározódik a csont-, máj-, zsírszövetben és az idegsejtokban. A szervezet ellenállóképességét rontja és alattomosan vár. Vár arra, hogy újabb és újabb utánpótlást kapva elérje azt a kritikus mennyiséget, amikor egyszerre kirobban mérgező hatása; vagy arra, míg a gyengülő szervezet komolyan megbetegszik és akkor ráadásnak még a vegyszerek is működésbe lépnek, mert nincs már, ami fékezne rosszindulatú hatásukat. Ezek az idegen anyagok szervezetünkben a korai öregedést segítik, nem egyszer a halált siettetik.

Korunkban hozzájuk társult a sugárhatás, amelynek szintén alattomosan mindannyian ki vagyunk téve. Gondoljunk az egyik legkézenfekvőbb sugárzásra, a röntgenezésre, amelyet a korszerű gyógyító munkából máig sem tudunk kiküszöbölni, holott jól tudjuk, hogy a szervezet számára káros.

Persze hány és hány száguldó magrészezscke csapódik be testünk védtelen szöveteibe a napból, az ún. háttérsugárzásból, a különböző sugárzó háztartási és ipari eszközökből. Ezekhez társulnak a tudomásunkra hozott és a be nem jelentett atomkísérletek, vagy az atomerőművekben lezajló kisebb-nagyobb balesetek. A sugárszennyezés szervezetünkre talán a legkárosabb, az öregedést, elhasználódást leginkább elősegítő tényező. A sugárvédelem fontos feladatunk.

Ne legyen illúziónk a *zajártalommal* szemben sem. Korunknak ez egy igazi „rákfenéje”. Elnézem kórházainkban az újszülötteket, amikor a néhány száz méterre felettük zajló repülőgyakorlatok során a hirtelen támadt óriási zajra fölrebbennek és vígasztalanul sírnak, vagy ha táplálás közben éri őket ez az erős zajártalom, abbahagyják a szopást. Születésük pillanatától „mérgezzük” őket a zajjal. Arra nem is gondolunk, hogy ezzel elősegítjük gyakori idegességüket.

Nem sorolom azt a számtalan környezeti ártalmat, amelyeket a fentebb említetteken kívül is nap, mint nap elszenvedve az öregedésünket siettetjük. Fölvillantottam a vést, hogy ki-ki okuljon belőle, és magát, társait védve, hárítsa el közülük azt, amelyiket előidéz vagy amelyiknek a megszüntetésére képes.

8.

AZ ÖREGEDÉS TÁRSADALMI VONATKOZÁSAI

Az állampolgárok öregedése minden társadalom számára nagy feladatokat ró, tehát óriási gondot jelent. Ahogy az átlag életkor a szociális helyzet, a gondozás javulásával és az orvostudomány fejlődésével majd mind inkább kitolódik az aggastyánkor felé (85 éven felüliek), a

társadalom „előrepszik”. Ennek kétségtelenül komoly negatív szociális kihatása van, még ha a bennünk lévő humánus szerencsére ezt tolerálja is.

Az előregedő társadalomban ugyanis relatíve csökken a munkaképes fiatalok száma, akik megtermelik azokat az anyagi javakat, amelyeket az öregek eltartása igényel. Ugyanakkor természetesen növekedik az idős emberek száma. Ez két nagy feladatot jelent. Egyrészt mind nagyobb munkaképtelen tömeget szükséges eltartani; másrészt ez még nem elég, hanem külön gondozási hálózatot kell kiépíteni, amelyik az öregek minden bajával foglalkozik. (Orvosi ellátás, személyes gondozás, vagyis táplálás, tisztálkodás biztosítása, a lakásuk gondozása, hivatalos ügyekben eljárás stb.) Így kialakul egy második eltartott réteg, amely ugyan rendkívül fontos társadalmi feladatot lát el, de nem termel, hanem szintén fogyaszt.

Mindez végül is természetes jelenség és egy jól működő társadalomnak megoldást kell találnia e gondokra. Az igazi baj akkor kezdődik, amikor a társadalom a természetes előregedés mellett természetellenesen siettet vagy elősegít újabb és újabb korcsoportok előregedését. Amikor előidéz egy sor olyan körülményt: stresszhatást, mérgezést, sugárveszélyt stb, amelyek az egész társadalom egészségét károsítják és ezeket a negatív tendenciákat képtelen kiküszöbölni vagy a lehető legkisebb hatásokra csökkenteni. Ez a társadalom öngyilkossága, hiszen néhány évtized alatt eljut oda, hogy az eltartók és eltartottak aránya felborul, mert a gondozást és az eltartást már nincs, aki véghez vigye. Ez a végtelenség sajnos nem utópia, ha egy társadalom működőképessége többféle tényező miatt összezavarodik és megbénul.

Az előregedő ember egyik legnagyobb gondja az *elmagányosodás*, amely testi-lelki gondjait fokozza és elkeseredésében akár az öngyilkosságig is elvezethet. Az öregek elmagányosodása komoly társadalmi gond és ezt az aktív lakosoknak meg kell oldania. A feladat elsősorban a családra vár. Addig nem is volt baj, amíg a nők nem dolgoztak, hiszen míg az aktív munkavégző férj fátart, a felesége otthon végezte családösszetartó, fontos feladatát. Napközben együtt volt az idős emberekkel és segítette őket. Ma, amikor a legtöbb fiatal dolgozik, az öregek hiába neveltek föl több gyereket, öregségükre mégis magukra maradnak.

Az öregek nagy többsége rövidebb-hosszabb ideig a társadalom gondoskodására szorul. Ez a gondozási hálózat keretében valósulhat meg. Ennek két fontos oszlopa a házi gondozás és az otthonba való elhelyezés. Mindkét formának többféle változata ismert. Van olyan otthon élő, idős ember, aki jól ellátja magát és nyugdíjából megél. Egyetlen, de emésztő bánata az, hogy nincs kihez szólnia. Egyébként a gondozás minden típusában meg kell oldani az öregekkel való rendszeres társalgást. A következő fokozat az, amikor az idős ember naponta eljár ebédelni, fürödni az Öregek Napközi Otthonába, vagy ki kell szállítani hozzá a főtt ételt, és gondoskodni kell a személyi, valamint a lakása tisztaságáról. A magatehetetlen embert viszont intézetben kell elhelyezni.

A szociális otthonoknak ma 3 fő típusa ismert, az öregek (és nem az elmeengék) szempontjából. A magatehetetlen, fekvő betegek kórházi jellegű belgyógyászati *elfekvőbe* kerülnek, ahol teljes ellátásban és gondozásban részesülnek. A főnjáró, egészséges emberek egy része megfelelő díjazásért különszobás épületben, ún. hotelrészben lakik. Amíg bírja, szobáját maga tartja rendben, gondozza. Napközben részt vesz a közös foglalkozásokon, étkezéseken, de bizonyos önállóságot, egyéni elkülönülést élvezhet. Végül azok az idős gondozottak, akik az önálló szobát megfizetni nem tudják, de túrik a közösséget, többágyas, lakó- és hálószobában vannak és a napi tevékenységük is közösen zajlik.

Bármiként történik, az előregedett emberekről messzemenően gondoskodni kell. Nem szabad, hogy terhet jelentsenek. Pozitív emberi tulajdonságaikat, bölcsességüket és segítőkészségüket helyezzük előtérbe. Ez az önbecsülés, a szeretet és a humánus szét nem választható szövetévé fonódik össze.

9.
AZ ÖREGEDÉSI FOLYAMAT KÉSLELTETÉSE
ÉS A „MEGFIATALODÁS” LEHETŐSÉGEI

Az emberré válás óta hön óhajtott vágyunk az, hogy ne öregedjünk meg, vagy ha már bekövetkezett, legalább a megfiatalodásnak legyen reális lehetősége. A történelem során számtalan csaló gazdagodott meg az „életelixír” föltalálásából és árusításából; ugyanakkor megannyi hiszékeny embert csaptak már be vele. Egészségügyi szakember felelősséggel nem jelentheti ki, hogy az öregedést meggátolja és tartós vagy jelentős megfiatalítást tud végrehajtani. De azt igenis állíthatjuk, hogy az öregedést késleltetni lehet, és a megfiatalításnak is néhány illúziójából kevéske valóságcsírárt nevelhetünk. Mindkét praktikának egyetlen megoldása van: *a helyes életmód*, amely bizony lemondásokkal jár. Mindez nem is olyan egyszerű és sok ösvényt kell végigjárni, hogy belőlük egy közös eredmény, törekvésünk megvalósulhasson.

Két nagyon fontos és összefüggő életmódbeli törvényt kell betartani. A napi rendszeres testmozgást, amely - az életkortól és a fizikai állapottól függően - megnyilvánulhat tornagyakorlatokban, kocogásban, vagy sétálásban; és az egészséges táplálkozást. Ebben is alapvető kíváncsóság a *mértékletesség*. Az alkohol és a fekete kávé fogyasztását le kell csökkenteni, de még jobb megszüntetni. Ezt annál inkább tanácsolhatom, mert az idős emberek általában rendszeres gyógyszerfogyasztók és az ezekben lévő hatóanyagok értékét az élvezeti szerek befolyásolhatják, nem egyszer pedig csökkentik. Táplálkozzanak diétás jellegűen, de rendszeresen, napjában ötször. Fogyasszanak minél több vitamindús, lehetőleg nyers vagy csak kissé párolt zöldséget, kevés szénhidráttal, zsírral, marha- és sertéshússal. Az olaj, a baromfi és a hal általában nem korlátozott, de a tojás tiltott. Az evés során az alapos rágás és a lassú fogyasztás követendő. Ehhez elengedhetetlen, hogy a fogakat megcsináltassák, ha kell protézissel kiegészíttessék. Amennyiben szervi betegség nem gátolja, indokolt a gyakori vízfogyasztás.

A nyugdíjas ne „álljon le” megszokott tevékenységeivel. Különösen az otthoni munkákban szorgoskodjon. Ez mind a fizikai, mind a szellemi foglalatosságokra értendő. Az agytorna segít a szenilitás kialakulásának elkerülésében. Ugyanakkor minden öreg számoljon a korával és a fokozatosság, mértékletesség elvét betartva, ne vállaljon erőn felül.

Este korán fekdődjön, de reggel korán keljen. Napközben, főleg ebéd után legalább másfél óras pihenőt tartson. Tartóztassa meg magát a fölösleges izgalmaktól és a káros élvezeti szerektől. Hiányukat pótolja azzal, hogy hobbijának élhet. Legyen rendszeres kapcsolata kezelőorvosával, akit tájékoztasson szervezetének minden rendellenes változásáról. Betegségét ne hanyagolja el. Mindennap tisztálkodjon és hetente egyszer böjtös napot tartson.

A testi-lelki szerelemnek nincs kora. Idős házaspárok újra fölfedezhetik egymást, hiszen szorító időbeosztás nélkül lehetnek együtt. A lelki kötődéssel járó nemi élet szinte megfiatalít és kiegyensúlyozottá tesz. Mindkét embernek biztonságot ad az élethez. Nem mindig a közösülés a fontos, hanem a szexuális játékkal járó együttlét, amely viszont legyen rendszeres. Magányos öregek között boldogságot adó kapcsolat alakulhat ki, amely nem szégyen, hanem egyéni öröm, csak nem kell az utcára vinni és tizenévesként mutogatni.

Időnként radikális életmódváltozást lehet végrehajtani, amely kizökkenti az idős embert a mindennapi egyhangúságból. Kitűnő programokkal teli társas utakat vagy egyéni kirándulásokat kell szervezni. Ilyenkor sokan „eleresztik” magukat és az addig visszatartott falatokkal teletömik gyomrukát, így azután az út végén már betegen, fáradtan, csalódottan várják a visszatérést. A távollétek alatt legyen a koszt a leginkább visszafogott.

Az öreg ne arra törekedjen, hogy orvosát a receptírásra ösztönözze és minden gyógyszert kipróbáljon, sőt, az életmódváltással mondjon le azokról, amelyekről csak lehet. Kiváló,

szinte fiatalító, mindenesetre megújító hatása van a különböző gyógyfürdőknek, masszázsoknak, az ezekkel együtt alkalmazott diétás, vitamindús táplálékfogyasztásnak, gyógyteáknak és a rendszeres bőrápolásnak. Az idős ember többek között azért ráncosodik meg, mert a sejtekben lévő víz nyomása csökken, a bőrsejtek összeesnek, elszarusodnak vagy elvékonyodnak; mindenesetre, állományukban növekedik az élettelen anyagok mennyisége. Ezért a folyamatért kárpótolni kell a bőrt, ha mindennap a kellő tisztasági fürdő után alaposan bedörzsöljük a megfelelő krémekkel, olajokkal és elvégezzük a szükséges kozmetikát, sokat segítünk magunkon. Ez egyébként a férfiakra is vonatkozik, hiszen a ráncos, kiélt bőr egyik nemnél sem esztétikus. „Bőrön” ne csak az arcunkat értsük, hanem egész testfelületünket. Az ápoltsághoz hozzátartozik, hogy legyenek meg a fogak, és azokat rendszeresen tisztogassuk. Üde leheletünket szájvízzel, szájsprayvel biztosíthatjuk.

II. AZ ÖSZTÖNÉLETTŐL A SZOCIALIZÁCIÓIG

ÓSI ÖSZTÖNEINKRŐL

10. ÁLLAT VAGY EMBER?

Ezzel a sorozatunkkal egy kiváló tudósunk: HERMANN IMRÉNEK szeretnénk az emlékét fölidézni, aki a pszichoanalízis egyik világhírű szaktekintélye volt, és a megkapaszkodásról írt főművével halhatatlant alkotott. Másrészt a mentálhigiéne egy különös területét szeretnénk bemutatni, amelyet ebből a szempontból még alig vizsgáltak. E nélkül pedig elképzelhetetlen a modern lelki egészségügy.

Sokan ma is a keresztény vallás által hirdetett fontos tétel vulgáris félreértése miatt viselnek háborút a „majomtól való származásunk” ellen. A Bibliában találjuk, hogy Isten 7 nap alatt teremtette a világot, benne az embert. Az „isteni származás” - különösen, ha arra a tételre gondolunk, hogy az Úr „saját képére és hasonlatosságára teremté az embert” - megzavarta az egyszerű hívők tudatát. Ott van pedig a „7 napos” teremtés ténye, amely 7 nap nyilvánvalóan *korszakokat jelent*. Ez alatt ugyanis végbement az evolúciós folyamat, s ennek során a megteremtett élőlényektől elvezet az út a teremtés befejezéséig, vagyis az ember megjelenéséig. A modern teológiai tanítástól már nem idegen ez a fölfogás, nem látnak benne „istentelenséget”.

Nyugodtan leírhatjuk: rajtunk csak vékony héj az emberség és ma is több bennünk az állat. Nincs ebben semmi szégyen vagy kivetni való. Egyes tudósok, nagy gondolkodók élettapasztalataik összegzése során leírtak már ilyen és hasonló mondatokat, hogy „minél inkább megismerem az embereket, annál inkább szeretem az állatokat”; vagy „egyre jobban szeretem bennünk az állatot, mert ez a legőszintébb értékünk” stb. Ugyanakkor közhelynek számítanak azok a mondások, amelyek az embert alantas lénynek említik és méltóságot adnak az állatoknak. „A ragadozó is csak annyi életet pusztít, amennyire a táplálkozásához szüksége van, bezzeg az ember gátlástalanul gyilkolja halomra társait.” Ki ne hallott vagy mondott volna már hasonlókat!

Az ilyenfajta kettősség és ellentmondás - egyfelől az állatösök elutasítása, másfelől az ember lealjasítása - lelki görcsöt, zavart azonosságtudatot okoz, amely kóros lelki működéshez vezethet. Mi a teendőnk?

Három fontos föladat vár ránk, igyekezzünk ezeket teljesíteni.

1. Fogadjuk el a tényeket. Az ember fejlődés során emelkedett ki az állatvilágból. Ezt bizonyította az orvostudomány, az antropológia, biológia, őslénytan stb. Nincs rajta bánkódnivalónk. E tény az ember magasabbrendűségét bizonyítja.

2. Állati tulajdonságaink közül nyugodtan hagyjuk érvényesülni mindazokat, amelyek nem váltják ki a társadalom ellenszegülését. Ezek közé tartozik egy sor belső késztetésünk, ösztönéletünk több megnyilvánulása. Ugyanakkor igenis harcolni kell egy sor ösztönös tulajdonságunk ellen, amelyek bennünk az ember kibontakozását gátolják, illetve ön- vagy közveszélyt jelenthetnének.

3. Ha elfogadjuk az emberréválás tényét, egyúttal a fejlődés mellett döntöttünk. Az ember csupán a természet legmagasabbrendű lényé, de a teljes, filozófiai és biológiai emberréválás

még nem következett be, vagyis a fejlődés továbbvezet. Ezt a továbblépést mindannyiúnknak meg kell tenni, hogy génjeinkben az embert segítő egyre jobb tulajdonságokat adhassuk át utódainknak.

A fejlődés törvényszerűen nem az ősi ösztönök teljes kiirtását jelenti. Ez lehetetlen is, hiszen sok ösztönös cselekedetünk beépült leghasznosabb emberi megnyilvánulásaink közé, gondoljunk például a fajfenntartás ösztönére. Ha elnyomnánk, kihalna az emberiség és egyik legszebb megnyilvánulásától, a szerelemtől fosztanánk meg magunkat. Jó példa ez arra is, miként humanizálta az ember a pázrás biológiai tényét lelki tényezőkkel keverve. Épp ez egy fontos bizonyíték arra is, miért különb az ember az állatnál!

11.

SZÜLŐK, HAGYJÁTOK A KISDEDEKET MEGKAPASZKODNI!

Gondolatban egy „időgép” segítségével menjünk vissza a történelemben egészen addig, amíg az ember őse a fán lakott és életét a fán való megkapaszkodás biztosította. Számára a fa volt az első „őszanya” és ezt karolta át. Ősi ösztönként ez a tulajdonságunk a mai napig megmaradt. A gyermekorvosok jól ismerik és Moro-reflexnek nevezik. Hajoljunk csak néhány hetes csecsemőnk fölé és (nem ráijesztve!) csapjuk össze a tenyerünket. A hirtelen zajra a kisdéd két karja előrelendül és átkaroló mozdulatot végez, éppen úgy, ahogy a gyermek öleli körül az anyját, vagy a fát, amikor fölmászik rá. Ez teljesen ösztönös és örökölt cselekedet.

A megkapaszkodásnak óriási szerepe van ma is a szocializációban, vagyis abban a fejlődésben, melynek során az oktan kisgyermekből tudatosan gondolkodó és cselekvő embert nevelünk. E hosszadalmas és bonyolult fejlődési menet során a gyermeket rengeteg kellemetlen benyomás éri, amely kedvezőtlenül hat a lelki fejlődésére. A gyerek minden esetben jelzi az őt ért traumát és gyakran nem is sírással. A szülőnek kell ezekre fölfigyelni és hagyni, hogy gyermeke azonnal megtalálja a természetes vigasztalódást, a megkapaszkodást, amely visszaállítja biztonságérzetét és lelki egyensúlyát. Az életünkben szüntelenül jelen van a megkapaszkodás, tehát egy folyamat, amely a csecsemőkorban kezdődik és ekkor a legkifejezettebb. A párválasztás szakaszában már átalakul és ettől kezdve lelki kötődésként érvényesül. Kisgyermekkorban előbb az anyától, serdülőkorban a családtól következik be a természetes „elszakadás”, mint a megkapaszkodás ellentéte.

„A pólya egy szörnyű kínzóeszköz”, vallja a legtöbb gyermekpszichológus. A csecsemő még mind a négy végtagjával igyekszik kapaszkodni. Ujjai olyan erővel fonódnak az ágat utánzó hengeres tárgyakra, pl. a járóka rácsára, hogy a fölállásban majd ennek is szerepe lesz. Bár a pólyának megvan a maga fontos föladata, a gyermek végtagjai nem tudnak korlátlanul mozogni benne. Ha a kezét is belekötjük, hibát követünk el. Megfigyelték, hogy a jól tisztántartható, mosható, hosszú szőrös takarón a legjobban mezítelenül érzi magát, és gyorsabb a biológiai fejlődése, mint a bepólyázott gyermeknek. A csecsemő egy darabig boldogan kapaszkodik a szőrökbe, ebbe a „fantományába”, akár az emberiség őskorában anyja szőrzetébe. Eleinte még fontos számára az átkaroló mozdulat és az édesanyjának a testmelege; ezért jusson a gyermek minél többet anyja mezítelen, meleg bőréhez. A természeti népek gyermekeit 2-3 éves korukig is képesek a hátukon vagy a mellükön cipelni. Nem véletlen, hogy korunkban ezt a fontos együttlétet újra fölfedezve, kialakították a „kengurut”, a gyermeket az anyára csatoló hordzsákocskát, amelyből szabadon kilóghatnak a végtagjai. Az anya szívhangja pedig - ez a méhen belüli fejlődés során megismert ritmus - a megnyugvást sugallja neki.

Más kérdés, hogy a mezeitelenség és a pólya között a mai kultúrkörünkben még van több lehetőség és a hőmérséklettől függően ezeket lehet alkalmaznunk (pl. csak pelenkába fogva, gumibugyiban, rugdalózdó kezeslábasban tartva stb.).

A kisdéd az én tudat kialakulásával önállósodik és eljut az „engedj el” életszakaszba. Amikor már jár, szalad, de közben kellemetlenség éri, egy darabig még visszafut az anyjához és átkarolja. Ha a kapaszkodni vágyó gyerek nem találja meg a menedéket, bekapja az ujját és abba „kapaszkodik”, akár egy pót-„faágba”.

Az ember társas lény. Gyermekkorától öregségéig szüksége van az „ősanyára”, az anyára, egy társra, egy emberre, akibe testével, lelkével belekapaszkodik. Mindkét megkapaszkodási módra szüksége van. Anyák, hagyjátok gyermekeiteket, hogy átöleljenek.

12.

A „BŐRÁPOLÁSOS SZOLGÁLAT”

Állatkerti sétáinkon tapasztalhatjuk, hogy a majmok ketrecai előtt nagy tömegek állnak és élénk érzelmi megnyilvánulásokkal kísérik az állatok kurkászását. A majmok ugyanis rendszeresen, elmélyülten, sok időt töltenek ezzel a művelettel, és ezt az ember roppant mulatságosnak tartja, holott ő is ugyanezt teszi. A majmoknak ez a cselekvése hű tükörképe belső készítetésünknek, melynek során részben ösztönösen, részben már tudatosan végezzük a „bőr-ápolásos szolgálatot”. Ezt az ösztönmegnyilvánulásunkat a kultúra társadalmi rangra emelte és minden ápolt tagjától meg is követeli.

A majmok kurkászása a következő fontos műveletekből áll: élőködők elfogása, kiálló bőrképletek lecsipegetése, hámló bőrpikkelyek és sebek leszedése, szőrkihúzás, gyulladt szőrtüszők kinyomkodása stb. Az ember ugyanezt teszi. B. Malinowski lengyel tudós és utazó a csendes-óceáni szigetvilágban élő egyes bennszülött törzsek megfigyeléséről BALOMA címen nálunk is megjelent tanulmánygyűjteményében többek között azt írta, hogy a fiatalok között a nemi aktust megelőző kapcsolatteremtés azzal kezdődik, hogy elmélyülten szedik a tervet egymás hajából. A világháborús fogolytáborok lakói mindennap gondosan szedegették magukból a tetvet, sőt a mászó ízeltlábúakkal eljátszogatnak.

Mind a két nem szereti, ha családi körülmények között az élettársa, partnere; társadalmi körülmények között pedig a fodrásza, kozmetikusa elmatat a bőrén, ujjjaival foglalatoskodik a hajában. Van, akinél ez a tevékenység olyan kellemes és megnyugtató érzést vált ki, hogy a bőr-ápolás közben félálomba szenderül. Mindez a legtermészetesebb viselkedésmódjaink közé tartozik, ugyanakkor a személyi tisztaságot fokozza.

Hermann Imre elmélete szerint, az emberszabású majmoktól elváló fejlődés során az előember hordáit és egyedeit számtalan kellemetlen behatás érte. Ezek mind egy-egy *elszakadást* jelentettek valamely addig kellemes érzést, biztonságot jelentő *anyaóستól*. Az első elszakadás a „fa ősanjától” történt, amely ágkarjaival, lombólével anyaként tartotta, és bújtatta őselődeinket. Megrázkódtatás volt megválni tőle és a síkságon fölegyenesedve járni. Maga a méhen belüli élet is biztonságot adott és traumát jelent a világra születés. Az anya még egy darabig szoros testközelen neveli, szoptatja gyermekét, majd elválasztja magától és ekkor újabb szomorú korszakhatár következik be az emberpalánta életében.

Az ember ugyanis - akár a majom - szorosán megkapaszkodik a faősben, az anya testében és testi-lelki fejlődésének kezdeti időszakában nagy szüksége van erre. A bőr-ápolási szolgálat részben ezt a megkapaszkodást tükrözi, részben a bőrlemezek, szőrszálak, sebek ki- és letépé-

sével pedig évmilliók távolából az elszakadás fájdalmas traumája jelenik meg, és érvényre jut ma is a viselkedésünkben.

Ezért a bőrápolásos szolgálat nagyon fontos az életünkben. Nem kell szégyelni, sőt kulturált körülmények között rendszeresen végezzük. Ha az időnk úgy engedi, saját és szeretteink hajával, szőrzetével, bőrével legalább naponta egy-egy órahosszat foglalkozunk. Ez az emberek közötti belső kapcsolat gyakori megerősítésének nagyon fontos rítusa, tehát lelki szükség!

Figyeljük meg gyermekeinket. Két kislány hogyan fésülgeti, simogatja, fonogatja egymás haját, miközben dudorászva, ajakmozgásokkal kíséri a műveletet és egyre átszellemültebben élvezik a matatásból származó föloldódást, egymáshoz tartozást, testi-lelki megkapaszkodást. Gondoljunk csak a falusi estékre, amikor az emberek kiülnek a kapuba beszélgetni. Megindul a bőrápolásos szolgálat, amikor a szülő fésüli, befonja és szalagot köt lánya hajába, közben tisztogatja gyermeke bőrét. Ez a műveletsor beletartozott a közös társalgásba, tehát a társas életbe.

13.

GYŰLÖLET, HARAG ÉS AGRESSZIÓ

Csoportéletünket minduntalan mételyezik agresszív indulataink. Naponta találkozunk munkahelyünkön, baráti összejöveteleken olyan társunkkal, akiből kitör az indulat. Szitkozódik, káromkodik, gorombáskodik, dühében esetleg tettelegességre is ragadtatja magát. Ez a nyugodt magatartástól eltérő indulatmegnyilvánulás természetes viselkedésmód, ősi ösztöneinkben rejtőzködik.

Más kérdés az, hogy a dühkitörések, agresszív indulatok időszakában szükségesek lehetnek annak, akiben megnyilvánulnak és feszültségoldódást eredményeznek, de a környezet általában igen nehezen tűri, különösen azok az emberek, akikre „az epe ráfakadt”. Enyhébb formában az ilyen jelenséget magunkban elítéljük. Néha hangot is adunk neki, kifejezve, hogy „ma rossz napod van”. Erősebb változatában az egyén vagy közösség már megtorlással él, vagyis az agresszióra valamilyen (ál)humánusnak ítélt, elfogadottnak számító agresszióval válaszol. Pl. ha egy rendőrbe belekötnek és megütik, ő élve hatalmi jogával, mondjuk megbilincseli a támadóját.

Ezek után fölmerül a kérdés, milyen lény is valójában az ember? Erről évtizedeken keresztül kemény vita folyt több tudomány, elsősorban az etológia, a viselkedést kutatók képviselői között. Egy kisebb és mérsékeltőbb csoport magát az embert nem ítélte agresszív élőlénynek. Inkább azt bizonygatták, hogy a haragvó, agresszív természet egyéni viselkedésmód, veleszületett rossztulajdonság, esetleg örökletes vagy mutációs génhiba; mindenesetre, inkább az egyes egyedekhez, mint magához az emberi fajhoz köthető.

A tudósok egy másik, nagyobb csoportja viszont azt állította, hogy az emberi agresszió ősi ösztöneink egyike, tehát mindenki akaratlanul örökli. Bizonyosságul hozták a háborúkat, vagy a kannibalizmust, a faj és az egyedpusztítás szélsőséges és legagresszívebb formáit. Rámutattak arra, hogy a kisgyermek milyen kegyetlen tud lenni; mennyire kell rá vigyázni, hogy az erősebb ne gyötörje a gyengébbet, ne vegye el vagy ne pusztítsa el annak a játékát. A két tudós tábor abban mindenesetre eléggé egységes nézetet vallott, hogy az emberi agresszivitás nem tartozik a pozitív tulajdonságaink közé humanitárius szempontból. Gyakran válik ön- és közveszélyessé, ezért bizonyos határon túl védekezni kell ellene. Ugyanakkor az is igaz, hogy az élethez bizonyos agresszivitásra szükség van, mert különben a jámbor embert a többiek elnyomnák.

A mai modern álláspont egyre inkább az, hogy az ember sem nem agresszív, sem nem békés lény. Örökölt agresszív tulajdonságot hoz magával, de ugyanannyi benne a kölcsönös közeledésre, segítségre való törekvés. Az ember *együttműködésre* hajlamos lény - döntöttek e kérdésben - és az egyed az „emberré válása”, szocializációja során válik agresszív vagy békés lényé.

A békére való törekvést épp úgy meg kell tanulnunk, mint ahogy sokan sajnos az agressziót sajátítják el. A velünk született ösztönös fogékonyságunk mindkét viselkedésmód kiépítésére alkalmassá tesz bennünket. A környezetnek tehát nagy szerepe van abban, hogy a gyerek milyen viselkedést lát szüleitől, barátaitól, a társadalomtól, mert ezt fogja eltanulni.

16 éves tanulókkal minden évben önismereti dolgozatot íratok, amelyben összegyűjtve felsorolják jó és rossz tulajdonságaikat. Ebben a korban még a mérleg nyelve kiegyensúlyozott: közel 50-50 %-ban számolnak be jó és rossz tulajdonságaikról.

Rajtunk, nevelőiken, a felnőtt társadalmon múlik, hogy az évek múltával megmarad-e ez a kiegyensúlyozott lelki állapotuk, vagy hogy a mérleg mutatója melyik irányba mozdul el? Jaj annak a családnak, társadalomnak, amelyben olyan normák uralkodnak, ahol a felnövekvő utódok többségének természete az agresszió irányába billen!

14.

A PREZENTÁLÁS

A címben jelölt tudományos szó felajánlkozás, magamutogatás jelentéssel bír és ősi ösztöneink egyik legtipikusabb megnyilvánulása a mai napig. Néhány példával magyarázom a jelenség lényegét.

Közismert, hogy veszekedés végén, szinte „döntésként” egyes hölgyek - nem éppen a legmagasabb fokú intelligencia megnyilvánulásaként - fölbillentik a szoknyájukat és a mezítelen ülepüket mutatják. Ez az ösztönös megnyilvánulás a prezentálásnak egy az emberi kultúrában átalakult formája, amelyet az időben visszafelé lebontva, a csúfolódástól a valódi felajánlkozásig követhetünk nyomon.

Kultúrtörténeti „csemegének” számít a következő legenda. Történelmi leírásokból tudott, hogy az ókortól a feudalizmus utolsó szakaszáig a várvédelemben ismert fogás volt az a jelenség, amikor a szorult helyzetben lévő védők fölküldtek egy nőt a várfalra, ahol az a mezítelen fenekét mutatta a támadóknak. Ennek a prezentációnak ugyanúgy a bajelhárítás és elrémisztés volt a feladata, mint a veszekedő nők hasonló cselekedetének.

Középkori templomaink falában „szörnyen szemérmetlen” kőfaragványokat lehet látni. Szemérmüket mutogató torz nők és férfiak egyaránt láthatók e szobrok között. A dolog értelme az, hogy ők felajánlják, megmutatják az ártó szellemeknek „legfélelmetesebb” részüket azért, hogy azok elrettenjenek és ne rontsák meg a templom legföltettebb részét, a szentséget.

M. Stingl írta a mikronéziai Truk-szigetén lakó nőkről, hogy nemi szervüket díszítik, mutogatják, büszkélkednek vele. Még törzsi versenyeket is rendeznek, ahol a bírák döntenek a látvány értékéről és a díjazottak sorrendjéről.

Természetesen nem csak a nőkre jellemző ösztönmegnyilvánulásról van szó. A férfiak is igyekeznek kimutatni „férfiasságukat”. Egyes korokban ezt a nadrág elejének szabásával is hangsúlyozták. A lovagkorban a pénisz mérete az ellenség elrettentését is szolgálta. Ez a jelenség, az ún. *péniszfitogtatás* bizonyos mértékben polgárjogot nyert és a női felajánlkozással együtt beépült kultúránkba.

A majomcsoportokat figyelve, minduntalan láthatjuk, hogy valamelyik erőteljes hím fel-dühödik és nekiront egyik társának. A gyengébb állat azonnal a fenekét fordítja felé, legyen az akár fiatal hím. Ez a felajánkozás már nem fenyegetés, hanem a megadás jele, amely a másik dühét csillapítja és elmarad a megtorlás.

Küzdő állatok között, különösen a farkas-, kutyafaj esetében ismert, hogy a vesztes úgy őrzi meg az életét, hogy hátára fekszik, hasát mutatja és fejét elfordítva a nyakát, tehát a leg-féltettebb részét kínálja. Ez a látvány a csattogó agyarakat is megfékezi és a küzdő felek eloldalognak.

Az embernél ez az ősi ösztön mára inkább a csúfolódás egyik megnyilvánulásaként bukkan fölszínre, különösen a szocializáció primitív szintjén álló felnőttek; ill. a kezdetén lévő gyermekek között. Valljuk be őszintén, nem nevezhető rokonszenves megnyilatkozásnak. A magukat mutogatók ma vagy kóros lelki működéssel minősíthetők, vagy közszemérem-sértéssel vádolhatók. Így vagy úgy, de elhatárolódnak tőlük, pedig a szerelemben, a testi kapcsolat, a teljes átadás érzetetéseként a legkülönbözőbb módon igyekszünk mezítelenség-ünket megmutatni, és egyfajta örömrészünk van, ha ez a látvány a társban is hasonló érzel-met vált ki. Belső készletünk, ösztönünk kerekedik fölül, az állat győz a civilizált emberben. De ezen a területen ma is helye van e belső készlet kinyilvánításának. Ezért a legszemé-lyesebb magánéletünkben nem kell szégyelnünk!

SZOCIALIZÁCIÓ

15.

„EMBERRÉ VÁLÁS” A NEVELÉS EREDMÉNYEKÉNT

Biológiában közhely az a megállapítás, hogy „az egyedfejlődés nem más, mint a törzsfjlődés rövid megismétlése”. Ezzel azonban még nem válunk emberré. A születéskor az embernek csupán a „palántája” jön napvilágra. A többi nem csupán a természet dolga, hanem a miénk: szülőké és a felnőtt társadalomé. Rajtunk fog múlni, hogy a „hajtásból” égreörő lombos fa, csenevész kóró, vagy másokon élősködő folyondár fejlődik-e?

A gyereket nevelni kell. Vagyis az emberekhez alkalmazkodó, a közösség szokásait, kultúrá-ját, termelési rendjét, életmódját elsajátító egyeddé kell válnia. Ehhez ki kell alakulnia szociális, azaz közösségi érzékének. Ez a folyamat „idomítás”, tanítás és tanulás szövevénye.

Az utóbbi évtizedekben egyre súlyosbodó társadalmi gondként kialakult az a teljesen hibás szemlélet és gyakorlat, amikor a nevelés felelősségét illetően a szülő a pedagógusra, a nevelő a szülőre mutogat és zsonglőrként ide-odavetik a gyerekeket, miközben annak lelassul vagy elmarad a beilleszkedése.

Állapítsunk meg egy alapvető igazságot. A szülői felelősség egyedül a családot terheli, át nem hárítható. A gyermek fogantatásáért és megszületéséért a hagyományos családban két ember felel. A nevelők munkája - legyenek ők gondozónők, óvónők, tanítók vagy tanárok - csupán pozitívan egészíti ki a családon belül folyó szocializációt.

A szülőknél a gyermek lelki egészségéért kellene fáradozni, sajnos azonban nagyon sokan nem ezt teszik. Gazdasági biztonságra törekednek, mi több, a gyermekben is kiépítik a „státuszszimbólum” kikövetelését. Elnézem a bérházunk előtti parkban, az egykor szorgos kezek által rendezett virágágyások között futkározó gyermekeket. Egyik hozzátartozójuk sem figyelmezteti őket arra, hogy a megtermelt közösségi értéket védjék. A gyerek a bazárban

vásárolt műanyag puskával „lövi” a társát. Az ő puskája nem szól, mint a másiké. Az apja egy hétig túlórázik, a család alig látja, de a következő héten a kislányt tördelő fiúnak már olyan géppisztolya van, hogy szikrát is szór. Közben a gyermeknek „nincs apja”.

Az apát elvesztette a tárgyakért, telkekért stb. vívott mindennapi küzdelemben. A gyereket jóformán az utca neveli. A szülő örül is, ha a gyerek nincs otthon, mert addig sem zaklatja és legalább néhány órát tud pihenni. Pedig valahol mélyen a gyereknek nem újabb szerkentyűre, „szülőpótlékra” lenne szüksége, amivel ideig-óráig elámítja társait, azután megunja és szét-szedi, hanem egy hús-vér apára, anyára, akik megmosdatják, felöltöztetik, együtt játszanak vele, megtanítták arra, hogy pl. a lakótársnak is lehet köszönni, mert annak szintén van szája, hogy visszaköszönjön.

A gyerek valahol mélyen arra vár, hogy megsimogassák, mert a szülői kéz melege még a legnagyobb bajt is orvosolja. A gyermek figyel, szeretné elsajátítani mindazt, amit a felnőttek tudnak. Így tudná majd átadni ezt a tudást ő is a gyermekeinek. Nem nőnének föl nemzedékek, akik a szocializációt nem kapták meg, és úgy serdülnek felnőtté, hogy nem váltak emberré.

Szülők, segítsétek hozzá a gyermekeiteket, hogy a család, a közösség, a társadalom, a nemzet, az egész világ gondjaiért felelős emberekké érjenek. Csak ezáltal teljesítitek szülői hivatásokat!

16.

KISGYERMEK A TÁRGYAK BŰVÖLETÉBEN

A gyermek születése pillanatától erőteljesen kapaszkodik. Közismert jelenség: egy farudat úgy meg tud markolni, hogy vele egész testét a levegőbe emelhetjük, pedig súlya és izomereje még nincs arányban. A kapaszkodás, fogás egyre inkább kiterjed a különböző, általa elérhető tárgyak megragadására. Először ezeket is megmarkolja és kapaszkodásra használja. Jól lehet figyelemmel kísérni, amint ez az erős belső késztetés átalakul keresgélő fogássá.

A kisgyerek a megragadott tárgyakat először a szájába viszi. Számára még ez a legfontosabb „érzékszerv”. A tárgy ízét, formáját, felületi érdességét ajkával, nyelvével, egész szájüregével tapasztalja meg. Ezért nagyon fontos, hogy játékaik könnyen tisztíthatók, közösségben pedig fertőtleníthetők legyenek.

A gyermek a tárgyak bűvöletében él. Ezek a legközvetlenebb környezetét alkotják és számára leginkább hozzáférhetők. Amikor már nem csak a szájával, hanem a szemével is fölmeri, befogadja a tárgyakat, megindul a finomabb fogás, a tárgyak forgatása, megismerése, majd a régebben látottak fölismerése. Megkezdődik a tárgyak értelmi elkülönítése.

A következő állomás az, amikor a gyermek a tárgyakat használni kezdi. Eleinte semmit sem tud arról, hogy melyik mire való, melyiket hogyan érdemes használni. Részben magától rájön, hogy pl. a csörgőt megrázva zörögni kezd, részben pedig a nevelői mutatják meg neki, hogy mit végezzen vele. Megindul a szocializációja.

Amikor a gyermek megtanul beszélni, szavakkal is elkülöníti a tárgyakat, majd megjelöli tulajdonságukat és fölhasználtságukat. A legtöbb esetben ekkor kezdődik egy helytelen reszocializáció vagy visszafejlesztés. A gyermek ugyanis az esetek jelentős részében nem elégszik meg azzal, hogy a tárgyakat „rendeltetésük szerint” használja. Számunkra addig ismeretlen és gyakran nemtetsző dolgokat művel vele. A csörgő fejével mint kalapáccsal veri a kiságya rácsát, vagy például a hajkefét belerakja egy üres dobozba, rázza és zörejt kelt vele.

Mindez egyúttal figyelmeztetés is az öt körülvevő felnőtteknek, hogy a gyermeket nem elégíti ki a tárgyak egyféle használata. Megindul a kreativitás, a gyermek „teremtő” fejlődése. Ezt mindenféleképpen segítenünk kell.

Nagy hiba, ha valaki gyermekét arra ösztönzi, hogy az egyes tárgyakat csak a rendeltetésük szerint használja. Ne várjuk el a kislánytól, hogy a fakanalat csak a főzőcskénél forgassa, és ha másként játszik vele, ne igyekezzünk őt visszatérteni a tárgy eredeti funkciójának gyakorlására. Épp ellenkezőleg.

Már a csecsemőkor közepén adjunk gyermekeink kezébe különböző tárgyakat. Hagyjuk, hogy ezeket tetszése szerint forgassa. 3-4 éves korukban mutassuk meg a tárgyak eredeti használati területét. Pl. a kulcs és a zár összefüggését, de szándékosan kérjük fel gyermekeinket arra is, próbálják meg, hogy a tárgy még mire használható?

4-5 éves korában nyissuk ki a fantáziáját azzal a kérdéssel, hogy mondja el, egyik vagy másik tárgy mihez hasonló. Ezután növeljük az alkotóképességét azzal, hogy bármilyen játékká átalakíthassa. Egyre nagyon vigyázzunk. Ne engedjük meg, hogy a gyermek a tárgyakat tönkretegy. Fantáziája ne a rombolás, hanem az építés, alkotás irányába nyíljon ki.

17.

A „FÉSZEKÉPÍTÉS”

Az egészséges lelkületű család egyik fontos feladata az, hogy tagjai számára biztonságot nyújtson. Ez két alapvető tényezőből tevődik össze. Az egyik az, hogy a külső sérelmeket, a világ felől érkező, rossz érzéseket kiváltó hatásokkal szemben védjen; a másik pedig az, hogy nyugalmat adjon. Az embernek ugyanis mindennap szüksége van legalább egy órára, amikor elvonulhat. Ilyenkor magában van. Rendezheti gondolatait, vagy éppen kiengedhet és megpihenve fölkészül a munka, a közösségi kapcsolat újabb feladataira. Ebben az állapotban nem kell „viselkedni”, nem figyel bennünket senki és nem figyelmeztet a közösség előírásainak betartására. Vannak, akiknek hosszabb, másoknak rövidebb idő is elég a lelki regenerálódásra. A kisgyermek számára is nélkülözhetetlenek ezek az órák.

A család és az anyaszerep nem ellentétes fogalmak. Nem csupán a matriarkátus, az anyajogú társadalom időszakában jelentett szoros kapcsolatot, hanem örök emberi kíváncságnak, ill. tulajdonságnak rögzült, és végigkísér bennünket egész történelmünk során. Az igazi anya családjáért dolgozik és legfőképpen az otthonát építi. Ebben is fő feladatainak egyike az, hogy a lakást valóban otthonná tegye és az ne csak tartózkodási hely legyen.

Azoknál a házaspároknál, ahol nincs gyerek, megfigyelhető, hogy a lakásuk jóval ridegebb, mint ott, ahol gyermeket nevelnek. A családtalanoknál ugyanis az anyai ösztön nem tud olyan mélyen hatni, ahogy akkor jelentkezik, amikor valós célt kell megvalósítani.

Mennyivel jobb érzés egy olyan lakásba belépni, amely nem fogadó, ahol nem a vendégvárás ügyes és a társadalmi hovatartozást példázó eszköztára vonul föl, hanem meghitt és meleg. Az igazi családi hajlék még a vendégek számára is barátságos környezetet teremt. Ezen belül pedig ott rejtőzik a puha fészek, amely alapvető követelmény a kisgyermeknek.

Az állatvilágban nagyos sok faj épít magának és főleg a kicsinyeinek fészket. A hozzánk legközelebb álló emberszabású majmoknál (a szubhumán főemlősöknél) ez az ösztön rendkívül fejlett. A fa, mint „ősanya”, főleg éjszakára lombosítással várja őket, ahol gallyakból, indákból építenek fészket. Olyan ez, mint az anyaöl, vagy az anyaméh, amely befogad és óv.

A lakásban a „fészkeképítéssel” ösztönös alaptól kiindulva, de tudatosan ezt az ősi példát utánozzuk más szinten. Figyeljük meg, hogy a kisgyermek hogyan alakítja ki magának sarkot,

hogyan foglal helyet egy heverőn vagy szőnyegen, ahová összehordja legkedvesebb tárgyait, játékait. Látszólag tarka összevisszaság, „rendetlenség” alakul ki, ezért sok anya igyekszik a „rendet” helyreállítani, miközben ezzel összerombol egy másik „rendet”, amely a lélek mélyéről tört föl, mivel erős kíváncsi, belső készítés szülte.

A fészkepítő hajlam két és fél éves korban kezd jelentkezni. Nem tiltani, hanem segíteni kell. Természetes viszont, hogy ezt a hajlandóságot óvatosan irányítani lehet, mondjuk a szoba közepéről egy kijelölt sarokba. Az a fontos, hogy a gyerek elfogadja. Úgy érezze, hogy ő választotta ki. Hagyjuk, hogy kedve szerint rendezkedjen be és a szó szoros értelemben „el tudjon bújni”, ha erre igénye támad.

A fészek egyik fontos alapkövetelménye a lélek számára szükséges holmik jelenléte; a másik pedig a test szükségletét szolgálja. A fészek legyen valóban puha és meleg, amelyben jól érezzük magunkat. Szolgálja a *rejtőzködés* lehetőségét, és biztosítsa az összehúzott fekvőhelyzetet is, ahogy a legtöbb ember főleg a gyermekkorban alszik, pihen. Hátunkat meggömbítve, térdeinket fölhúzva, egyik karunkat a fejünk alá helyezve. (Egyes népek ezt az „álomhelyzetet” ismerve, a halál állapotát is hosszú alvásnak ítélték, és ebben a testhelyzetben, vagyis „fekvőzsugor” formában hantolták el a halottaikat.)

Mindenkinek a saját fészke a legkedvesebb. A legnagyobb kegyetlenségek közé tartozik ezt fölszámolni. Vele gonosz dolgot cselekszünk, lelki sérülést okozunk. A fészekben ugyanis a nekünk legfontosabb tárgyakkal és ezeken keresztül önmagunkkal tudunk szoros kapcsolatot kialakítani. Az „önkapcsolat” pedig az önmegismerés része. E nélkül a szocializációban nem következik be a teljes értékű emberré fejlődés!

18. A CSALÁD

A társadalom legkisebb egységének a családot tartjuk. A mentálhigiéne megteremtésének és folyamatos biztosításának egyik, ha nem a legfontosabb alapja a jó család. A szociális és gyámügyekkel foglalkozó szakemberek jól tudják, hogy még egy viszonylag rossz család is jobb, mint a semmilyen. Aki ugyanis családi neveltetés nélkül kénytelen felnőni, a szocializáció sok fontos részét nem kapja meg, nem tudja elsajátítani. Ha pl. egy állami nevelőintézetben bármilyen jó és becsületes nevelők is igyekeznek a családot, elsősorban a szülőket pótolni, nincsenek erre olyan lehetőségeik, mint a familiáris közösségben. Sajnos, a családon kívül fölnevelődött emberek jóval érzelemsivárabbak és a hátrányos szocializáció miatt egyéniségüket, tehetségüket nem tudják kellő mértékben kibontakoztatni. Ezt a hátrányt később se nagyon lehet lefaragni és ha családot alapítanak, mindig fönnáll annak a veszélye, hogy a hátrányokat továbbadják és nemzedékek nőnek föl így.

A család ősi örökségünk. Biológiai elődeink jóval az emberré válás előtt már csoportokban, hordákban éltek, de hordatársadalomban fejlődött az ősember is. Ezek a csoportok közös őslészármazottai voltak, akik a felnőtté válás után sem hagyták el a közösséget, hanem újabb családalapításokkal növelték a horda létszámát. (Egy-egy ilyen őshorda létszámát újabban száz, többszáz főre becsülik.)

A közösség a faj fennmaradásának egyik nagyon fontos biztosítója. Az együttes zsákmányszerzés, gyűjtögetés, védekezés megővta a nagy családot. Már ekkor kialakultak azok a fontos követelmények, amelyeket a mai családdal szemben is elvárunk. A család feladata a szexuális együttlét biztosításával elsősorban a fajfenntartás és az utódnevelés. Rangsor nélkül sorolhatom, hogy a családnak biztosítani kell tehát a védelmet, a vagyon- és életbiztonságot, a család-

don, társadalmon belül a rangosabb szerepet, de mindenesetre megfelelő helyet; a táplálkozás és a lakás föltételeit stb.

Gyakran halljuk azt a meg nem alapozott, tudománytalan állítást, hogy korunkban a család válságban van. Ez nem igaz! Azok a társadalmak küzdenek válsággal, ahol a család súlyos gondok között él, nem egyszer pedig szétesik. Más kérdés az, hogy a családi közösség formája a történelem során szüntelenül változik. Gondoljunk az anyajogú, majd az apajogú családokra, vagy a többnejűsége (az iszlám országokban, törzsi népeknél stb.), többférjűsége (Tibetben, India egyes részein). Sajnos, Európa-centrikus gondolkodásunkban és keresztény kultúránkban szinte deviáncsá vált a mai családi ideálunktól való eltérések befogadása. Ez is a másság elutasítása.

Kiderült például, hogy az „emancipált” nők nagyobb része szívesebben gondozná otthonát, gyermekeit; főzne, mosna családjára, várna haza „családi zsarnoknak” kikiáltott férjét, mint naphosszat állna katedrán, pult vagy gép mögött, miközben gyermekét egy másik közösség jól-rosszul neveli. Mintegy 1 milliárd ember él ma is többnejűségben. Kiderült, hogy ezekben a kultúrákban egymás elfogadása és segítése humánus szempont és a feleségek nem érzik helyzetüket megalázónak.

Számunkra még mindig követendő példaként él és maradandó értékeket teremtett a hagyományos paraszti életmód évszázadai során elterjedt ún. *nagycsalád*, ahol a vérségi együvé tartozás jegyében a vagyon és a hatalom ugyan a családfő kezében összpontosult, de a kölcsönös segítség, a közös gyermeknevelés, munkavégzés, gondozás stb. alapvető követelmény volt. Mint egy kommunában, mindenki a másikért és önmagáért dolgozott. Az emberek nem idegenkedtek egymástól, mint ma. Örömeik, gondjaik és bánatuk is közös volt. A közösség az örömet fokozni, a gondot megoldani, a bánatot pedig enyhíteni tudta. Legyen ez a régi hagyomány számunkra is példa, és legalább néhány elvét igyekezzünk megvalósítani.

19.

A „CSONKACSALÁD”

A természet és a társadalom nem véletlen alakította úgy az embert, hogy a fajfenntartást két nemhez, a fennmaradást pedig a szülőkből alakult családhoz kötötte. A nemzés és a nevelés területén sem a természet, sem a társadalom nem tesz különbséget a nemek értéke között. Bár vannak törzsi, népi szokások, kordivatok, amikor az anya vagy az apa szerepét, jelentőségét túlhangsúlyozzák, gondoljunk pl. a matriarkátusra vagy a patriarkátusra, a valóságban azonban mindkét nem azonos értéket képvisel és pótolhatatlan.

A család egyik alapvető feladata a gyermek testi és lelki fejlődését biztosítani. Írásomban a lelki egészség szempontjából a magatartás és a nemi hovatartozás kialakulásának rendkívül fontos kérdéseivel foglalkozom. A szocializáció, a nevelés során a családba, majd a társadalomba való beilleszkedés egyik alapvető föltétele az, hogy a gyermek megtanulja a szülők viselkedésmódját elkülöníteni. Vagyis az apa és az anya esetében ugyanazon jelenség megítélésében, a rá adott válasz, cselekvés különbözőségében érzékelje az eltérést. A gyerek ekkor még nem dönt, hogy melyiket válassza. A szülőnek kell rávezetni, hogy számára melyik a követendő, mert az embereknek az a csoportja, ahová ő tartozik, a családban és a közösségben is egyaránt így viselkedik.

A gyereket rá kell vezetni arra, hogy ő melyik nemhez tartozik, hogy nemének megfelelően miként viselkedjen; hogy például a kislány ne állva pisiljon. Első olvasásra ez a példa talán mosolyt fakaszt, pedig életbevágóan fontos: a gyerek egész viselkedésrendszere egy életre ezekben a hónapokban, az eszmélés és a nemi tudat megszerzésével alakul ki.

Törvényszerű, hogy a családban a fiú az apát, a leány pedig az anyát utánozza. Fordítva is igaz: az apa a fiát, az anya a lányát igyekszik rászorítani a „nemi szerepre”, azaz a nemének megfelelő, normális viselkedésre és életmódra.

Korunk egyik súlyos, a jövő nemzedék egészséges lelkülete szempontjából felelőtlen társadalmi jelensége az ún. *csonkacsalád*, vagyis az a vérségi közösség, amelyből valamelyik szülő hiányzik. Közismert, hogy létbizonytalan korunkban mind több a válás. Mire a gyermek megszületik, nem egy családban már el is váltak a házások.

Ha a csonkacsaládban azonos nemű gyermek maradt a szülők egyikével, ez sem megoldás, hiszen saját nemének a csoporton belüli kötelező viselkedésmódja igazán akkor tudatosul és rögzül, ha az ellentétet is látja, vagyis meg tud különböztetni. Ennél a helyzetnél kétségtelen még rosszabb, ha a csonkacsaládban ellenkező nemű gyermek él. Leggyakoribb jelenség, hogy az anya neveli fiát. Ha még a nagymama is jelen van, a két nő viselkedésmódja törvényszerű követelmény lesz számára. Az ilyen nevelés eltorzult példajaként ki ne látott volna már olyan kisfiút, akinek hosszú haja van, babázik, a többi fiúval szemben félszeg. Miután a női viselkedés lett számára az ideál, a férfiakra gyakran hall becsmérő szavakat, örökké kárhoztatja magát, hogy miért született férfinak?

20. A „TŰZ VARÁZSA”

Nem véletlen, hogy az ógörög legenda szerint Prometheus ellopta az istenek kincsét, a tüzet, majd átadta az embereknek és ez segített bennünket az emberré válásban. A tűz által megpuhított állati fehérjék bevitele a központi idegrendszert fejlesztette. A tűz által formálhatóvá váló tárgyak, elsősorban a fémek megmunkálása pedig az alkotókészséget, és a technika fejlődésével az ember természetátalakító tevékenységét szélesítette ki.

A tűz tehát az emberré válástól kezdve segítőtársunk és a mai napig nélkülözhetetlen számunkra. Az ember ösztönei mélyén ott szunnyad a tüztől való félelem is. A pusztítás és a szörnyű fájdalmak előidézője tiszteletet parancsolt maga iránt. Ugyanakkor minden emberben van vágyakozás is a tűzzel való találkozásra.

Figyeljük meg, hogy a csoportos kirándulások fő attrakciója a tábortűz. Tüzet gyújtunk szalonnasütés címén, vagy forró nyári éjszakán, amikor igazán nem szükséges számunkra a kisugárzó meleg, amely máskor nélkülözhetetlen. Tüzeskedünk akkor is, ha nedves a fa és füstöl a rádobott gaz, mert látni akarjuk a fölcsapó lángokat. A szikrák jóleső borzongást váltanak ki belőlünk.

Mindez természetes jelenség és a történelmünk hajnalán az állati létből az emberi tudat kialakulása során ivódott mélyen az idegeinkbe. XVIII. századi büntetőperes iratokat tanulmányozva, érdeklődéssel olvastam a vallatási jegyzőkönyvekben a következőket: a bíró azon kérdésére, hogy „- mi vagyond van?”, dél-alföldi paraszt eleink ezt a választ adták: „- házzal, földdel és tűzzel”, máskor pedig: „- házi tűzhellyel rendelkezem.”

Rögtön megértjük a „tűz, házitűzhely” átvitt értelmű jelentését a bíró következő kérdéséből: „- hány gyermeked van?” Még néhány évszázaddal ezelőtt is a házi tűz a családot jelentette. Az együtt melegedést, az együvé tartozást, vérségi rokonságot képviselte. Aki a házában tüzet tartott, azt feleség, anya, gyermekek ülték körül. A történelemben karnyújtásnyira van tőlünk a tanyai kemencék meghitt melege, amikor téli estéken a padkán körülülték és hátukat vetették a búboshoz. Még régebben a házban a tűznek sohasem volt szabad hiányozni. Mindig

gondoskodni kellett arról, hogy a hamu alatt izzon a parázs, és a tüzet bármikor újra szíthassák.

A tűz a család összetartását, az egy háztartásban élők közösségét jelentette. Még fülemben cseng, amikor gyermekkoromban mondták: „- figyelj, milyen szépen duruzsol a kályha!” Pedig akkor már szénnel fűtöttünk és a fűtőtest elzárta előlünk a tűz látványát. Még így is megmaradt bennem a lángnyelvek moraja; az, hogy ott ültünk körülötte és jutott rá idő, hogy egymással beszélgessünk. Nem véletlen, hogy sok ma épülő családi házban ismét divat lett a nyitott kandalló vagy az udvari kemence készítése, amelyet időről időre körülvesznek.

Ahol semmilyen családi tűz gyújtására sem nyílik mód, mint például a távfűtéses bérházakban, ott marad a gyertya, amelyet tegyük az asztalra, ha étkezéshez leül a család. Ne polgári nagyaszt vagy hóbortot lássunk benne, mert a régi családi tűzhely szimbólumaként maradt fenn kulturális örökségünkben.

Segítsen bennünket akár egy olyan parányi kis tűz is, mint a gyertyaláng, hogy visszataláljunk egymáshoz. Teremtsük meg lelki békénket és egészségünket. Legyen mindennap legalább egy óránk, hogy a közös étkezésnél leüljünk és elbeszélgessünk egymással. A család az egyetlen, az utolsó menedékünk, ne hagyjuk széthullani, parázsát ne engedjük kihunyni.

21.

A „MÁSSÁG” ELVISELÉSE

Régi megfigyelés, hogy ha egy kotlóalja sárga csibe között kikel egy fekete, a többiek ezt kiverik maguk közül. A jelenség fordítva is igaz: az egy sárgát nem tűri el a többi fekete. Egyszerűen azért közösítik ki, mert *más*, mint a többi. Jelen esetben a szín mássága volt a döntő, de a csoporton belül nagyon sok külső és belső tulajdonság léte vagy hiánya okozhat ellenkezést.

A természet szándékosan alakította úgy az élővilágot, hogy fajon belül se legyen két azonos egyed. Az embereknél is így van ez: *mindenki más*. A másságnak egy jó és egy rossz része van. Egyszerű példát vegyünk. Van egy testvérpár. A fiatalabb udvarias, segítőkész, az öregebb lusta és hazug. Mondjuk mindkettő különbözik tőlünk. A jó fiú mégsem ébreszt bennünk ellenszenvet, sőt azért lesz rokonszenves, mert számunkra értékes tulajdonságokkal bír. Viszont ha emiatt jobb elbírálásba és kedvezőbb helyzetbe kerül, mint mi, visszafordul a véleményünk. A másság tehát így vagy úgy előbb-utóbb az emberek közé állhat.

A másság elviselése nevelés kérdése. A társadalom számára viszont szigorú fékezési kötelezettséget is ró, hiszen a humánus, szabad jogállamban minden ember érték és az élethez mindaddig azonos jogokat élvezhet, amíg a társadalom, embertársai ellen nem fordul. Gondoljunk csak el, micsoda káosz, bosszúállás, nyílt gyűlölködés kezdődne, ha a család az egyén számára, a társadalom pedig a csoport és egyén számára nem írná elő a *másság eltűrését!*

Amikor családon, közösségen belül belviszály lép föl, az mindig a másság iránti tolerancia csökkenését mutatja; ha pedig társadalmon belül jelentkezik, elmélyült összközöségi gondokat tükröz. Példákkal kerüljünk a témához közelebb.

Ki ne ismerné a házaspár vagy a testvérek közötti veszekedést; a dolgozótársak közötti torzalkodást, amikor pár forintért is képesek a gyűlölködésre. Társadalmi méretben pedig a XX. század termelte a legszörnyűbb tragédiákat. Gondoljunk a fasizmus üldözöttjeire, az elpusztított zsidókra, cigányokra stb, vagy a sztálinizmus mártírjaira, a fogolytáborokban, börtönökben kivégzett milliókra; avagy a más eszmét hirdető emberek számára küldött névtelen, fenyegető szövegekre és rajzokra.

Azokat, akik ezeket a cselekményeket egyénileg, ill. csoportosan rendre elkövették és ma is elkövetik, sem a családja, sem a társadalom nem tanította meg a másság elviselésére. A nevelése során e fontos szakasz kimaradt. Felnőtt, de igazán nem vált emberré, csupán félművelt egyénné; aki agresszív indulatait, gyűlölködésre való hajlamát nem tanulta meg fékezni. Vagyis, az ilyen ember lelkesegény, érzelmi sivár, és e kettő együtt elég ahhoz, hogy *a negatív másságot ellenségként értelmezze és üldözze.*

A családi és társadalmi nevelés egyik alapvető feladata az, hogy a másságot megismertesse a gyerekekkel és kialakítsa benne a ránézve kedvezőtlen másság eltűrésének képességét. Csak az ilyen embertől várható el, hogy lelkiileg egészséges lesz.

Vizsgáljuk meg magunkat, hogy a szocializációnak ez a része a mi esetünkben mennyire sikerült? Azt ma már (sajnos!) nem lehet megkövetelni az emberektől, amit a Biblia előírt számunkra, hogy „szeresd felebarátodat, mint tenmagadat”, de azt igen, hogy ne bántsd, ne üldözd őket. Készítsünk tesztet. Állítsuk össze a számunkra negatívnak értékelt másságok jegyzékét, és őszintén nézzünk szembe azzal, hogy ezeket milyen mértékben viseljük el?

Elsőnek szerepeljen a más rasszbeli emberek csoportja, mint pl. a néger, arab stb. Azután a merőben más ideológiát vallók csoportja, majd sorra következzenek a különböző negatív tulajdonságok: törtető, rosszindulatúak, pletykások; de az ilyen fogalmak is, mint betegek, öregek. A táblázat így nézzen ki:

A másság formái	velük közömbös vagyok	tolerálom, elszenvedem őket	üldözöm, gyűlölöm őket
Más rasszbeliek	+		
Más nézetűek		+	
stb...			

Igyekezzünk legalább 15 fajta negatív mássági formát a táblázat első oszlopában felsorolni, majd ezekre, a megfelelő rovatban egy +-el feleletet adni. Előbb végezzük el ezt a feladatot, csak utána olvassuk el a megoldást.

Akinek az utolsó rovatban, tehát az „üldözöm, gyűlölöm” kérdésre akár csak egy válasza is van; aki úgy érzi, hogy az ilyen tulajdonságú ember megsemmisítésére, vagy goromba megfenyegetésére képes, az fejletlen lelkületű ember! A negatív másság tolerálásának megszerzésére, lelki egyensúlyának helyreállítására föltétlenül törekednie kell. Ez saját és társadalmi érdek.

III. MENTÁLHIGIÉNE

LELKI TÜKÖR

22.

A MENTÁLHIGIÉNE, AZAZ A LELKI EGÉSZSÉG FONTOSSÁGA

Évtizedeken keresztül elsősorban testünk fizikális gondjairól és a testi egészségre leselkedő veszélyekről esett szó. Az egészségnevelésnek azonban van egy másik, nagyon fontos és sajnos meglehetősen elhanyagolt területe is, a lelki egészségügy. A közhelynek számító régi mondás: „ép testben ép lélek” jelzi a két fogalom elválaszthatatlan összefüggését.

Rájöttünk arra, hogy az egészség érdekében nem lehet időszakosan egy-egy orvosi előadással megjeleníteni és összefüggések nélkül hol a magas vérnyomásról, hol a cukorbetegségről beszélni. „Felvilágosítás” helyett *nevelni kell*. Vagyis szívós munkával, előadássorozatokkal kell egy-egy témát alaposan bemutatni, mén részben így lesz hitele, részben pedig így rögzül mélyebben. Az írásban végzett egészségnevelésre szintén ez a jellemző.

Népünk jelentős rétegei nem tudják, hogy egészségünk *érték!*, méghozzá a kultúrához közeli, egyetemes értéket képez, amelyet minden áron meg kell védeni. Ehhez azonban nem elég a test fizikai erőnlétét ápolni. A léleknek is vannak betegségei, de ezek jelentős része a „kényes” témakörbe, a magánéletbe tartozik, vagy legalábbis úgy véltük, és ezért e gondokról alig beszéltünk.

Nemzedékek nőttek föl úgy, hogy nem ismerték meg önmagukat. Milliók élnek boldogtalanul, mert nem tudják magukról, hogy mire képesek. Csalódások sorozata éri őket, mert többet várnak szereplésüktől, mint ami kitelik tőlük, vagy mert nem adják ki magukból a bennük rejlő értéket. Az önfeltárás a lelki egészségügy egyik alapfeltétele. Ebben a sorozatban minden serdülő korú fiatalhoz szólok, és azokhoz a felnőttekhez, akik még kellően nem ismerték meg magukat. Gyakorlatokat ajánlok és feladatokat, teszteket lehet majd megoldani. Ezután megvizsgálunk olyan rendkívül fontos témákat, amelyek a lelki egészség megszerzéséhez és megőrzéséhez szükségesek, mint például a szerelem, szexualitás, társkapcsolat, szorongás, félelem, megnyugvás, hit vagy az élet értelme stb.

23.

MENTÁLHIGIÉNÉS OKTATÁSI TAPASZTALATAIM

Amikor néhány évvel ezelőtt közegészségtant kezdtem oktatni a hódmezővásárhelyi egészségügyi szakközépiskolában, szomorúan láttam, hogy az akkori Művelődésügyi Minisztérium által összeállított tantervben a mentálhigiéne nem szerepelt, pedig e nélkül nem lehet modern közegészségügyi nevelést végezni. Ezért legalább néhány órában igyekeztem fölvezetni e fontos tárgy fogalmát és több önismereti jellegű dolgot írtam tanulóinkkal.

A lélektan, amelyből a mentálhigiéne kinőtt, évtizedekig a tiltott, majd a hátrányos tudományágak között volt. Az embernek a testével lehetett foglalkozni, de a lelki bajjaival nem. Pedig a mai napig egyre gyarapodik azon betegek száma, akik ideggyógyászhoz vagy pszichológushoz fordulnak. Az is intő jelenség, hogy az öngyilkosok, ill. az öngyilkossági kísérletet

elkövetők száma olyan gyorsan növekszik, mint a bűnözőké. Ezek nem következnenek be, ha az emberek egészséges lelkiállapotúak lennének.

Kamasz korban lévő tanulókkal foglalkozom. Ezek a diákok az érettségi mellett rendkívüli felelősséggel járó szakma képezését is megszerzik hiszen a járó- és fekvőbetegellátó intézményeinkbe kerülnek ápolói, asszisztensi munkakörbe. A feszített tanterv mellett a pedagógusoktól kívánni sem lehet, hogy a tanulókkal rendszeresen lelki foglalkozást végezzenek. (Erre legfőbb egy-két osztályfőnöki órán kitérhetnek.)

Sajnos a nehéz feladatra a szülők zöme sem képes. A naplók személyi adatainak tanúsága szerint, a legtöbb szülő 2-3 műszakban dolgozik, a gyerekekkel alig találkozik, ha hazajön, örül, hogy pihenhet. A „kulcsos” gyermekkel való foglalkozás gyakran kimerül a dorgálásban vagy a zsebpénz átadásában. De nem csak a hajszolt életvitel miatt van ez így, hanem azért is, mert most kerültek szülősorba azok a nemzedékek, akikkel már sem a társadalom, sem a család nem foglalkozott és nem is tudják, milyen nevelést adjanak gyermekeiknek. Legtöbben maguk is érzelmi sivárak.

Tanulóinkkal évről-évre megírtam azt a legáltalánosabb önismereti dolgozatot, amelyben név nélkül, szabadon felsorolták a jó és rossz tulajdonságaikat. Ezek sorra kiegyenlítették egymást. Vagyis a 16 éves korban az ember még „romlatlan”, minden irányban fejleszhető. Rajtunk múlik felnőtteken: szülőkön, nevelőkön, az egész társadalmon, hogy ezekben a tanulóknak a mérleg nyelve merre fog billenni és mivé válnak? Bárhogyan alakul a sorsuk, a mi hű tükreink lesznek és ha rájuk pillantunk, hamarosan elválnak, hogy örömünk lesz-e bennük vagy bánatunk?

Amikor az emberi lélek alapvető és e korcsoportot leginkább érdeklő kérdéseivel foglalkozunk, mint a szeretet, szerelem, családi élet, szorongás, félelem stb, a tanulók zöme lelkesen vetette bele magát az addig nem hallott témákba. Kinyílt előttük a világ, a maguk megismerésének egy újabb dimenziója. Közelebb kerültek önmagukhoz, a realitásokhoz. Légvárépítés helyett megtanulták föltárni rejtett értékeiket és redukálni túlzott álmaikat, ha a szorgalmuk és tehetségük nem volt arányban azzal, amit elvártak a környezetüktől. Így sok fölösleges csalódástól megmenekültek. Fokozottan szükséges ez épp az ő szakmájukban, mert beteg emberekkel kell bánniuk, akikhez több türelemre van szükség, mint az egészségesekhez és ezt csak kiegyensúlyozott lelkiállapotú egészségügyi dolgozó nyújthatja.

A diákok egy kisebb része sajnos értetlenséggel, sőt ellenszenvvel fogadta a mentálhigiénés nevelést. Miután ilyen kérdésekben velük soha, senki sem foglalkozott, értetlenül álltak a föltárt ajtó előtt és vacogva léptek át rajta. Ők sajnos lelki szegények vagy betegek. Épp ők lennének azok, akikkel még többet kellene foglalkozni, nyitogatni lelkük börtönajtáját, mert benne elsősorban ők a rabok és nincs, aki szabadulást hozzon számukra.

24.

A MEDITÁCIÓ

Valljuk be őszintén: ugye nem felejtünk el enni? Nem, mert a test megéhezik és egyre erőszakosabban kezdi követelni a táplálékát. De mi van a lélekkel? Az vajon nem éhezik? Nem kellene éppúgy táplálnunk és gondoznunk, mint a testünket?

Bizony a lélek is nap mint nap „étkezésre” szorul, de mi megtanultuk elnyomni jelentkező vágyódását, pedig a lélek koplalása éppúgy kihat az egész szervezetre, akár a testé. Hányszor tör ki, hogy vele is foglalkozunk és habzsolva fogyasztja táplálékát; vagy a megvonás következtében súlyosan megbetegszik. Előbb magunkba tömjük a nyugtatókat, azután be kell

feküdnünk a kórházba. Ezek már látható jelei a lélek betegségeinek. Fölmerül a kérdés, hogyan ápoljuk lelkünket, hogy testünkkel együtt harmonikusan működjön?

Alapigazság, amelyet az orvosbiológia kimond, hogy nincs külön működő test és lélek, hiszen együtt léteznek egészen a halálig, mint az a vallási nézetek alapján is ismert. (A továbbiak már a hit kérdései, amelyek a teológusokra tartoznak.)

Valamennyi embernek, mindennap szüksége van arra, hogy legalább egy-két órát elmerülhesen önmaga gondolataival, majd teljesen kikapcsolódva megpihenhessen. Múltba merült hittanóráimon az egyik paptanárom arra oktatótt, hogy amikor este lefekszem aludni, előbb imádkozzam. Kezdem így: „- köszönöm, Uram, hogy megadtad nekem ezt a napot is, és bocsátsd meg azokat a bűnöket, amelyeket ellened elkövettem.” Mit tartalmaz ez a rövid ima? Kiegyezést. Hálát és megbánást. A vallási élettől elvonatkoztatott meditációnak is ez a lényege.

Egész nap sok-sok összeütközésünk van a környező világgal. Ennek során sérülést szenvedünk és sebeket ejtünk másokon. Ha ezeket mindig továbbvisszük, sohasem gyógyulnak be. Egyre terjednek és elmérgesednek bennünk. Megalázottnak érezzük magunkat és másokat is megalázunk. Elszabadul bennünk a gyűlölet és a bosszúvágy, amely másokat éppúgy pusztít, mint önmagunkat.

Elalvás előtt meditaljunk. Gondoljuk végig az aznap velünk történeteket. Előbb mindig a rosszakat, és vizsgáljuk meg, hogy tényleg azok voltak-e? Nem csupán a mi negatív cselekedeteinkre adott hasonló válaszokkal találkoztunk? Próbáljuk reálisan mérlegelni, hogy milyen hibákat követtünk el, és egyezzünk ki az értük elszenvedett keserőségekkel. Arra gondoljunk, hogy túléltek; van holnap és az igazságtalanságokat az élet úgy is kiegyenlíti. A lobogó tüzet nem érdemes fűjni. Ne legyünk se bírák, se ítéletvégrehajtók.

Amikor megnyugodtunk, gondoljunk arra, hogy mennyi apró öröm is ért bennünket ezen a napon. Végigvittük úgy a serénykedés óráit, hogy általa gazdagodtunk, táplálkoztunk, kaptunk néhány elismerő szót, ránk ragyogott a nap. Rajtunk kívül hány ember zár nehezebb és eredménytelenebb napot; hányak került súlyos válságba vagy ért véget az élete.

Feküdjünk le a lehető legkényelmesebben és vegyük föl szokásos pihenő testhelyzetünket. A meditáció során, amint magunkat elernyesztettük, fényt, zajt, a világ külső ingereit kirekesztettük, már a testünkre sem gondolunk. Egészen könnyűnek érezzük magunkat. Lezártuk magunkban az elmúlt napot és megbékélve kikapcsolódtunk. Nem vibrálnak bennünk többé az indulatok és a látomások. Úszunk, repülünk az álom felé, amely úgy ér utol, hogy észre se vesszük; csak a holnap reggelt, amikor újra indul minden, de mi pihenten, a jövőbe reménnyel tekintve ébredünk.

25.

HIT A GYÓGYÍTÁSBAN, AZ ORVOSBAN ÉS AZ ÉLETBEN

A kívülálló számára megdöbbentőnek ható, szomorú drámák zajlanak le nap mint nap a kórházak betegágyain. A szakemberek számára ezek jól ismert és megszokott tények. Egyik kiváló belgyógyász szakfőorvosunk elmondotta, hogy elesett öreg került az osztályára. A vizsgálatok megállapították róla, hogy nyugtalanító szervi betegségben nem szenved, egyszerűen elaggott, megfáradt. Néhány nap alatt feltöltötték a szükséges vitaminokkal, rendezték elakadt bélműködését. Ezzel az állapotával akár még évekig élhetett volna...

De nem akart. Várta egyetlen fiát, hogy majd hazaviszi. Minden látogatás előtt már fél órával kicsoszogott a folyosóra és leste az érkezőket. Akit nagyon várt, aki számára az életet

jelentette volna, nem jött. Az öreg türelmes volt. Egy-két hét is eltelt, amikor ráébredt, hogy hozzá senki sem érkezik többé „kívülről”. Főlölegessé vált. Lefeküdt az ágyba és azután már föl sem kelt.

A főorvos elmondotta, hogy megfelelő gyakorlattal lehet látni, ahogy az addig kutató szemekben egyszerre csak „megtörik a fény”. A beteg közömbös lesz. Újra elakad a bélműködése, rendszertelenné válik a szívritmusa. Akár mit csinálnak vele, nem segít. (Az ő „gyógyszere” nem a kórházban van!) Szakmailag úgy mondják ezt az állapotot, hogy „föladta”. Néhány napon belül az orvosi erőfeszítések, rábeszélések ellenére, csendben elhunyt.

Nem a testi, hanem a lelki egészség bomlott meg benne, amelynek következménye lett néhány mérhető fizikai állapotváltozás is. Az ilyen emberben a hit törik meg; hit az életben, az embereken, a gyógyításban. Ugyanakkor közismert jelenség az is, hogy a legtöbb halálos betegben óriási élni akarás van. Állapota olyan, hogy kezelői már régen lemondtak róla, de „csodával” határos módon ő még mindig él, kapaszkodik az utolsó szalmaszálon is, hátha éppen most fedezik föl a megváltó gyógyszert, amely kihúzza ebből a rettenetes helyzetből, amelybe tévedésből, értelmetlenül került.

Az orvostudomány, különösen a világháborúk és a dzsungelháborúk kínálta milliányi „kísérleti alany” szenvedése kapcsán sokat fejlődött, tapasztalt. Ehhez hozzájárult a technikai és kémiai ipar XX. századi kiugrása, amely húzta maga után a társtudományokat, így a biológiát, orvostudományt egyaránt. Ma egy modern diagnosztikus gyógyintézményben olyan műszerek működnek, amely „be- és átvilágítanak” minden rejtett testtájunkat, mások pedig ezeken a nehezen hozzáférhető helyeken megtalált betegségeket is képesek meggyógyítani. Olyan műszerünk nincs, amelyik a lélek, különösen az életnek ellenálló lélek rejtelseit kifürkészhetővé és gyógykezelhetővé teszi.

Az ember nem tud hit nélkül élni. A hit a lélek „kenyere”, a szeretet pedig rajta az „ízesítő”. Az emberré válás után kialakult a hit és végigkísér bennünket egész történelmünkön. Kezdetben csupán misztikus. Mozgatója a láthatatlan lény, lények vagy erők; közvetítője a sámán, a nagy varázsló, a pap és már e korai korszakban megjelenik a javas, a gyógyító, az orvosló ember is.

Dr. Benedek István orvosprofesszor mondta egy tévé előadásában, hogy az orvos nem csak a műszerek által rögzített jeleket, adatokat tudja értelmezni, hanem hitet is tud táplálni betegébe. Az igazi orvos már ránézésből, a beteg megjelenésekor szoros kapcsolatba kerül vele, és megindul benne a diagnózis kialakítása. Az igazi orvos ma is ott kezdődik, ahol a műszerek jelzése véget ér; „az úgy érzem, így hiszem” ez a baja; igenis a „misztikus” ráérzés képességében. Akiben ez az adottság nincs meg, nem igazán nevezhető orvosnak. A beteg jól érzi, hogy orvosa meg tudta-e teremteni vele a számára szükséges kapcsolatot és hinni kezd benne. Ez gyógyulásunk alapföltétele.

26.

A SZERETETRŐL

A mentálhigiéne egyik legfontosabb feladata, hogy az ember lelke mélyére húzódott szeretetet fölszínre hozza és bizonyítsa, hogy egyik legnagyobb kincsünk. Sugallja, hogy a szeretet érzését nem kell szégyelni, de titkolni sem, mert ez humánus tulajdonságaink közé tartozik, és ha valaki szeret, az épp olyan természetes állapot, mintha táplálkozik vagy pihen. A szeretés az egészséges ember egyik tulajdonsága. Az embereket ösztönözni kell, hogy a bennük lévő szeretetet megismerjék és éljenek vele. Amennyit csak lehet, adjanak át belőle embertársaiknak és ne féljenek attól, hogy lelkük üressé válik. A lélek nem egy rosszul ellátott bolt,

amelynek polcai kiürülnek, ha sok a vásárló. Ha adok, én is kapok, mert ez is emberi tulajdonságainkhoz tartozik. „Mert ahol van a ti kincsetek - írja Lukács evangéliumában - ott van a ti szívetek is.”

Ma sem tudjuk jobban összefoglalni mindazt, ami az emberi szeretethez tartozik, mint Pál apostol, aki a korinthusbeliekhez írt I. levelében így fogalmazott: „Ha embereknek vagy angyaloknak nyelvén szólok is, szeretet pedig nincsen bennem, olyanná lettem, mint a zengő érc vagy pengő cimbalom (...) A szeretet hosszútűrő, kegyes; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem cselekszik éktelenül, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a gonoszt. Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal; mindem elfedez, mindent hiszen, mindent remél, mindent eltűr. A szeretet soha el nem fogy: de legyenek bár jövendőmondások, eltöröltetnek; vagy akár nyelvek, megszűnnek; vagy akár ismeret, eltöröltetik (...) Most azért megmarad a hit, remény, szeretet, e három; ezek között pedig legnagyobb a szeretet.”

Ezek a gondolatok különösen fontosak karácsony előtt. Még a legridegebb ember is készül erre az ünnepre. Amikor várhatóan kevesebb és szerényebb értékű ajándék kerül a fenyő alá, pótoljuk szeretettel; és legyen minden napunk a szeretet ünnepe. Modern, elgépiesedő korunkban világjelenséggé vált az érzelmek hanyatlása, visszaszorítása. Nemzedékek nőnek föl úgy, hogy náluk ezt az érzést ki sem nevelték, tehát ezen a téren nagyon sok a teendőnk. Még a gerinces állatok is igénylik a szeretetet. Minél többet adunk nekik, ezt annál nagyobb ragaszkodást mutatva hálálják meg és adják vissza nekünk.

Miért tagadnánk meg a szeretetet a „lelkes állattól”, vagyis az embertől, önmagunktól? Szeretet nélkül talán lehet élni, de az nem emberi élet. Karácsonykor legyen a legnagyobb ajándékunk, amit családuknak, társainknak átadunk, a

SZERETET.

Mit kell tennünk? A szeretetről végül is nem beszélni kell; nem szabad bizonygatni, hanem sugározzuk. Szólítsuk föl társainkat: „ - üljetek ide mellém. Adjátok a kezeteiket!” Bőrünkön keresztül érezzük, hogy belül enged a fagy, lüktet az ér, és megindul a fölmelegedés. Éreznünk kell, hogy ujjaink egymásba fonódva megremegnek. Tudnunk kell, hogy egyetlen, nagy család vagyunk. Szabad kezünket is adjuk oda egy másik embernek. A fenyőfa körül kéz a kézben alkossunk láncolatot; egyetlen, élő tömeget, amelyben a szeretet, mint vezetéken az áram megszakítás nélkül folyjon és vigye az energiát.

Meddig menjünk el? Meddig érezzük egymást? Addig, hogy tudjam: Te vagy, és hogy Te milyen vagy. Ameddig bizonyoságot nem szerzünk arról, hogy tovább sugározol és ezt a meleget akkor is érzem majd felőled áradni, ha elengeded a kezem. Csak éleszd ezt a tüzet és tartsd lángja elé fázó tested, hogy újra és újra fölmelegedjen. Indíts tavaszi olvadást ebben szívet dermesztő téiben.

Az ember bőrén rengeteg benyomást érzékel a külvilágból, hiszen az egyik legfontosabb érzékszervünk. De a bőrünk nemcsak a kívülről érkező érintéseket fogja föl és továbbítja, hanem a belülről érkező sugárzást is érzékeli. Kipirul vagy elfehéredik. Ezért találjuk meg az igazi kézfogást. Tartsuk a kezünkben mások kezét: az érdes és a finom tapintásúakat egyaránt, mert a külső inger a szervezet transzformátorán keresztül a lélekben már egységes érzésként, szeretetként jelenik meg, és át kell éreznünk ezt a természeti csodát. Bőr és idegrendszer, test és lélek így harmonizál.

A SZERELEM

Amióta az emberiség a gondolatait ki tudja fejezni, a legkülönbözőbb módon igyekezett megfogalmazni, hogy mi a szerelem. Mondták, írták, ábrázolták már társkapcsolatnak, szeretetnek, boldogságnak, szexuális váagnak stb. Ki-ki szakmai fölkészültsége, kulturális ismerete és belső ösztönzése szerint jellemzi ma is. A szerelmet a fölsoroltak mind jellemzik, de a pontos meghatározására együtt is kevésnek bizonyulnak. Egy biztos, szerelem nélkül nincs továbbélés és satnya marad a lélek. A szerelem hozzátartozik a lelki egészséghez, amely akkor megfelelő, ha a szerelem egészséges. Tehát a fogalom önmagába visszaforduló kör.

Nem lehet tudni, hogy a szerelem mikor kezdődik. Volt költőnk, aki (állítólag) már 4 éves korában átélte a „beteljesült” szerelmet. Másoknál esetleg 50 éves korban jön el, vagy soha. Ismét mások úgy gondolják, hogy fiatal koruk óta több szerelmet éltek át, mégis, csak az ötödik, tizedik kapcsolat után találkoznak az igazival, a „nagy Ő-vel”. Olyan ez, mint az áramütés, amely egyszerre bizserget és fogva tart. Kellemes örületet vagy fölforgató szenvedést nyújt, amikor az egyén nem ura többé magának és személyiségváltáson megy át. Az addig határozott elbizonytalanodik vagy éppen önbizalmat nyer. Aki ilyesmit még nem élt át, igazán nem volt szerelmes, de bizakodhat, hogy ez a kegy egyszer neki is megadatik, bár nem előírás, hogy a „boldogság kékmadara” minden ablakon berepüljön! A nadrág- és szoknyapecérek csak hiszik, hogy a „trófeagyűjtést” szerelemként élik át.

Az egészséges szerelem valahol 14 év körül veszi kezdetét és fokozatai vannak. Megindul a családtól való leválás, a szülőkhöz való kapaszkodás gyengülése és elkezdődik az önállósulás, a párkeresés, amely nem más, mint az újabb emberbe való megkapaszkodás. Aki társ lesz, erős, védelmet, biztonságot nyújt; vagy meleg, puha fészket teremt, szeretettel vár és leendő gyermekeink szülőanyja lesz. Elengedünk egy addig védelmet nyújtó, erős fát, hogy egy másikra átlendülve abba kapaszkodjunk. Ez a váltás, megújulás az élet továbbvitelének föltétele.

Más kérdés, hogy ezt a lendületet elősegítik a termelődő hormonok, a vágyakozás, amely először még személytelen, azután egyre markánsabban kirajzolódik. Ideállá változik, majd találkozik a valósággal, a „végzet” asszonyával vagy férfival, aki nélkül már nem tudjuk elképzelni a további életünket. Mindez egyéni színezetben, de a történelem folyamán szociális és kulturális hatások alatt milliárdféleképpen termelődik újjá. Mindenki azt hiszi, hogy az övé a legnagyobb, a legforróbb, a legigazibb érzés. (Ha nem ezt hiszi, az nem igazi szerelem!)

A szerelemben kettősség érvényesül. A saját én és a társ szeretete. Az elvakult szerelem vagy mindent adni vagy mindent kapni akar. Gyakori ez a féloldalasság. Egészséges a kiegyenlítődség megteremtése. Ma a gyors beteljesülésre való törekvés vagy a szerelem kiépülése előtti szexuális érintkezés megkezdése a jellemző. Olyan ez, mint zöldbarackból pálinkát főzni: keserű és alkoholszegény lesz a párlata.

Előbb a lelki kohónak kell izzásig hevülni. Ez nem gyors folyamat. A pajtási, baráti kapcsolatnak kell elmélyülni. Ennek során leépül az egymás iránti bizalmatlanság, a félelem a másik embertől, a rászédéstől. A kölcsönös bizalom alkotja a belső vonzódást, amely a testi-lelki összefonódásban jut el odáig, hogy két „fél emberből” lesz egy emberpár.

A beteljesült szerelemhez vezető út rögös, édes fájdalommal, lemondással, harccal van tele. Aki a másikat ezek nélkül megkapja, épp ily könnyen el is veszi. Igazi férfinak, nőnek küzdelem nélkül nem kell a másik. Csak az ilyen szilárd alapokkal rendelkező szerelem nyújt lelki egészséget. Íme a recept, váltsuk be saját „belső gyógyszerárunkban”.

A SZEXUALITÁS, MINT A LELKI EGÉSZSÉG RÉSZE

Ha ez a téma előkerül, az emberek zömében sajnos még ma is kétféle reakciót vált ki. Vagy primitív, durva vicc formájában nevetgélnek rajta, vagy feldühödnek és „erkölcsi megfontolásból” elutasítják. (Jóllehet, az erkölcsöt más szinten is fontos keresni, hiszen például a közösségi vagyoni eltulajdonítása nagyobb vétség.) Minél kevesebbet beszélünk róla, annál inkább emelkedik az eltévelyedések száma és nő az álszemérem, a kettős magatartás, amely kifelé képmutató, befelé pedig kéjencsé válik. Ha valamiről nem akarunk tudomást venni, attól az még létezik. „Tenyérrel nem lehet a napot eltakarni” - hirdeti egy közmondás.

Az bizonyos, hogy elsősorban a keresztény kultúrákban, ahol a szexusnak „bűn jellege” van, a vélemények máig eltérnek róla és megítélésében nagy szélsőségek mutatkoznak. Itt a baj. Épp a túlzott tiltás, máskor a szabadosság vált ki romboló hatást. Ugyanakkor azokban a kultúrákban, amelyekben a szexualitás megtalálta a maga természetes társadalmi helyét, évszázadok, sőt évezredek óta kiegyensúlyozott gyakorlatként, üldöztetés nélkül van jelen.

Miért fontos és miért kell minduntalan e témához visszatérnünk? Azért, mert a lelki egészség, a jó lelki működés egyik alapfeltétele a rendezett és az egyén számára boldogságot, harmóniát jelentő nemi élet. Bármilyen ideológiával igyekszünk befolyásolni, rajtunk az emberi réteg még mindig oly vékony, akár a tojánhéj, és elemi erővel tör föl bennünk a fajfenntartás ösztöne. Nem tiltani kell, mert enélkül nincs továbbélés, fejlődés, hanem megismerni és *méltóképpen élni*. Ebben az ember sietett önmaga segítségére. Kialakította a *szexuális kultúrát*, amely része az egyetemes emberi kultúrának, és semmivel sem alábbvaló, mint például az építészet, irodalom, zene stb. A legemberibb művészet, hiszen a megmunkálendő anyag itt az élő test és lélek.

Szomorú - és kulturálatlanságunk fokmérője -, hogy gyakran elutasítjuk, lenézzük, esetleg tabuként kezeljük vagy nem ismerjük. Pedig törzsi és nagy kultúrnépek hétköznapijaiban, ill. ünnepeiben egyaránt szervesen beépült. Van, ahol vallási szintre emelkedett, ill. a vallási ideológia része lett. Nem csupán az egyén, hanem a közösség is óvja, fejleszti, közkincként újratermeli. Még az általunk megvetett orgiák is a lelki élet megnyilvánulásai és szigorú rituálé szabályai között zajlanak. A szexualitás gyakorlata lelki gazdagodással telítődött, túlfeljődve pedig a miszticizmusig jutott. Az indiai kultúrkörből vonatkozó példát hozva, az ún. *lingam-kultuszt* említjük, amely a termékenységgel, a család gyarapodásának nagyon is gyakorlatias jelenségével kapcsolódik össze. Ugyanakkor épp e szubkontinensen ismert pl. a „szemerotika”, a szexuális lelki kultúrának egy olyan gyakorlati megnyilvánulása, amely Európában szinte ismeretlen.

Manapság számtalan kitűnő szakkönyv, film, orvosi kiadvány segít bennünket abban, hogy a szexuális kultúrát elsajátíthassuk. A házasságok jelentős része a szexuális összeférhetlenség és kulturálatlanság miatt fut zátonyra. Ez azért is döbbenetes, mert épp a szexualitásnak kellene, hogy a párt mind elmélyültebben összekösse.

A hibát ne másokban, ne csak a társunkban keressük. Akár a szerelemben, itt sem lehetünk önzőek. „A mindent adni és kapni” elve itt is kiegyensúlyozottan érvényesüljön. Ha pedig komoly gondunk van, forduljunk szakemberhez: orvoshoz, pszichológushoz. De ne egyedül. Vigyük magunkkal a partnerünket is, és legyünk őszinték a gondok föltárásában!

ÖNMEGISMÉRÉS

29.

ÖNISMÉRÉT

A mentálhigiéne egyik alapvető feladata, hogy az embereket rászoktassa az önismeretre. Szomorú tapasztalatom az, hogy lakosságunk jelentős része még felnőtt korában sincs tisztában saját képességeivel és tulajdonságaival. Nagyon sok közöttünk a boldogtalan, mert többet vár az élettől, a társadalomtól és önmagától, mint amit reális körülmények között a *cserébe adott teljesítménye alapján kaphat!* (Különösen fontosá válik ez most, amikor lassan elmarad egyes csoportok „háttérsegítése” és mindenkinek a saját lábára kell állni.) Mások jogosan követelhetnének maguknak többet, mert a tehetségük, képességük meg lenne a nagyobb teljesítményhez, de önismeretük hiányában kishitűek és bizalmatlanok önmagukkal szemben is.

Nagyon egyszerű, első feladatként végezzük el a következő önismereti fölmérést. Vegyünk egy tiszta papírlapot. Az egyik oldalára írjuk föl címnek, hogy „ilyen vagyok”. Ezután gondolkozunk el és nagyon őszintén írjuk össze tulajdonságainkat. Magunknak tesszük, ezért semmit ki ne hagyjunk. Előbb írjuk le a külső tulajdonságainkat: a termetet, hajszínt, tápláltsági fokot, a külsőnkkel való *megelégedettségünket* stb. Ezután vegyük sorra a belső tulajdonságainkat: a jókat és a rosszabbakat egyaránt. Gondoljunk például ilyenekre: „mennyire szeretem a gyerekeket, az embereket, mire vagyok értük hajlandó, mennyire vagyok önző, törtető, rátarti, lusta, szégyentelen” stb.

Ezután húzzuk alá az egyes tulajdonságokat föltüntető szavakat és készítsünk belőlük egyszerű statisztikákat. Először számláljuk össze a külsőnk jellemzésére írt, aláhúzott szavakat és e számot írjuk le. Ezt követően ugyanezt végezzük el a belső tulajdonságainkat felsoroló összes szó megszámlálásával.

Ezt a cikket addig ne olvassák tovább, amíg a feladattal el nem készültek. (Az utasításokat saját érdekükben, az öntesztelés minél jobb elvégzése miatt kell betartani.)

Ha az összeszámlálás megtörtént, értékeljük válaszunkat a következők szerint: aki külső tulajdonsága leírásához több jelzőt használt, mint a belsőhöz, az többet ad a látszatra, mint a fontosabb emberi tartalomra. A külső és belső tulajdonságok jellemzésének helyes aránya 1:3. Vagyis, minden, a külsőt érintő kifejezésre 3 belső jellemző szónak kellene jutnia.

Nagy tévedés, ha valaki bármelyik csoportot túl- vagy aláértékeli. Igenis fontos például a külső, a jó megjelenés. Hiába rendelkezhet valaki vonzó belső tulajdonságokkal, ha a kinézete ápolatlan, az öltözete pedig ízléstelen. A született testi hátrányokat megfelelő ruházattal, frizurával, kozmetikával stb. javítani lehet, mint ahogy a rossz belső tulajdonságainkat ön-fegyelemmel korlátozni tudjuk.

A papírra vetett válaszaink alapján végezzük el a következő öntesztelést. Tulajdonságaink közül válogassuk ki a rosszakat jelző szavakat és még egyszer húzzuk alá. Ennek alapján külső-belső tulajdonságainkat további 2 nagy csoportra osztottuk. Mielőtt a cikk továbbolvasásával és a feladat megoldásával előrébb haladnánk, külső és belső tulajdonságaink szerint szétválasztva számoljuk össze a jókat és a rosszakat.

Ennél a megítélésnél lehetséges, hogy tévedés csúszik be, hiszen egyes tulajdonságainkat esetleg nem a helyes csoportba soroltuk; például jónak minősítjük a rosszat. Törekedjünk az általános emberi ítéletek, erkölcsi normák betartására, hiszen aligha lehet mondjuk a „hazug”, „goromba” vagy a „görbelábú”, „kancsal” meghatározásokat a „jó” tulajdonságok közé sorolni.

A serdülőknél a jó és a rossz külső-belső tulajdonságok kiegyenlítik egymást, vagyis közel azonos számban, 1:1 arányban szerepelnek. Részben a velük hozott, tehát az öröklött tulajdonságok, részben pedig a szerzett, tehát a család, a barátok, a társadalom által alakított nevelés hatására az évek során fog a mérleg nyelve valamelyik irányba elmozdulni.

Nagyon jó lenne, ha ezt a kiegyensúlyozott alapállást meg tudnánk tartani. Erre törekednünk kell ahhoz, hogy önmagunk és mások megbecsülését kiérdemlő emberré váljunk. Igyekeznünk kell arra, hogy az arány a jó tulajdonságok felé mozduljon el, legalább 1:2 arányban! Ma sajnos ritka az ilyen „jó” ember. Aki viszont ennél magasabb arányra törekszik, félreértheti a lehetőségeket. Az ember nem válhat angyalá. Bizonyos mértékben „értékelnünk” kell a hibáinkat is. Ezekkel együtt vagyunk *Emberek*, legföljebb a kirívó megnyilvánulásainkat igyekezzünk úgy tompítani, hogy ne legyenek ön- és közveszélyesek!

Ezt a tesztet minden évben elvégezhetjük és összehasonlíthatjuk az előzőekkel. Ebből megállapíthatjuk, hogyan fejlődik, esetleg hanyatlik, ill. változik az egyéniségünk, jellemünk, és mit sikerült megvalósítanunk a kitűzött célokból.

Végül a lap másik oldalára írjuk fel: „ilyen szeretnék lenni”, és feleljünk meg részletesen erre a kérdésre is. Itt ismét vegyük számba mind a külsőnkre, mind a lelki alkatunkra vonatkozó kívánságainkat.

Az értékelésnél fordítsuk meg a papírt. Nézzük meg az eredményt, amelyet az önelemző teszt írásánál elértünk és vessük össze, hogy az a kívánságainkkal mennyiben áll arányban? Lehet, hogy szerények voltunk és egy jónak minősülő teszt esetében alig vágyunk az élettől valamire. A leggyakoribb az, hogy túlzottak a kívánságok; hogy azok nincsenek arányban testi-lelki képességeinkkel; hogy a vágyak nagyobbak, mint amivel az elérendő eredményért az életnek „fizetni” tudnánk. Ezért az ilyen ember mindig csalódott, haragban áll a környezettel, az egész világgal, végül önmagával és sajnos, az idegességtől az öngyilkosságig az út rögzös buktatóit mind bejárhatja.

Öntesztelésünk ezen része akkor jó, ha a vágyak arányban vannak képességeinkkel, ill. reális eszközökkel elérhető célokat tűzünk magunk elé, és ezekért nem felejtünk el harcolni, mert a „manna” senkinek sem pottyán az ölébe!

30.

RAJZOS ÖNISMERTET

Az önmegismerés az egyén szocializációja során az egyik legfontosabb feladat, az emberré válás nehéz útjának egyik nélkülözhetetlen szakasza. Az önmegismerés egyik javasolt módszere az írásos teszt, amelyben össze kell gyűjteni a jó és a rossz tulajdonságainkat. Most egy játékos tesztet ajánlok, amelynek elkészítése alkotó fantáziánkat is megnyitja.

Rajzoljuk le a legfőbb tulajdonságainkat; azokat amelyek a legjellemzőbbek ránk. Ne ijedjünk meg a feladattól akkor sem, ha úgy ítéljük, hogy nem tudunk rajzolni. Nem kiállítási műtárgyat kell készíteni, hanem magunknak egy fajta önvallomást. Az a lényeg, mi tudjuk, hogy melyik ábra mit jelent.

A rajzon szimbolikus jelek szerepelhetnek. Például nyitott könyv utal arra, hogy szeretünk olvasni. Az íj vagy karabély, esetleg a trófea arra, hogy szenvedélyünk a vadászat. Hangjegyek vagy hangszerek, hogy szeretjük a zenét, vagy valamilyen hangszeren játszunk. Sorolhatnám az ötleteket, de e néhányat csupán példának szántam, hogy bizonyítsam: a feladat nem nehéz. Számatalan tárgy, fogalom képe kerülhet papírunkra, attól függően, hogy

milyenek vagyunk. A képek változatossága az emberek különbözőségét, sokasága tulajdonságaink sokszínűségét, hiánya a szürkeségét jellemzi.

A feladatot kétféle megközelítés szerint lehet elvégezni:

1. *Rajzoljuk meg a saját címerünket.*

Az emberi kultúra hozta létre a jelvényeket, amelyek fogalmakat, történéseket, tárgyakat jelképeznek. Ezekből alakult ki a családi címer, amely egy-egy vérségi embercsoport jellemző jeleit gyűjtötte össze, akár évszázadokra visszamenően. Próbáljunk mi is egy üres címerpajzsot rajzolni és ezt töltsük meg azokkal a jelekkel, amelyek ránk jellemzőek.

Ezeket a jeleket úgy helyezzük el a keretbe, ahogy az egyes tulajdonságainkat fontosnak vagy kevésbé lényegesnek tartjuk: kiemelve, nagyobb formátumban az egyes jeleket, másokat pedig háttérben hagyva, kisebb méretben rajzolva meg.

2. A másik rajzos önmegismerési mód az lehet, ha elkészítjük *saját „EX LIBRIS”-ünket.*

A latin szavak azt jelentik, hogy valakinek a „könyveiből”, könyvtárából kiemelt darab az, amelybe e rajz található. A legtöbb embernek van legalább egy-két könyve. Grafikusok különböző technikával finom rajzokat készítenek, amelyek a könyvtulajdonos jellemző tulajdonságait jelképezik. Ezeket a rajzokat sokszorosítják és a könyvtulajdonosok a kártya nagyságú lapokat beleragasztják a könyveikbe.

Legyünk most mi a „grafikusok”. Vegyünk egy tiszta lapot. Rajzoljunk rá tetszőleges formájú keretet. (Lehet téglalap, négyzet, kör vagy akár sokszögletű is.) Ezután töltsük meg az üres helyeket azokkal a rajzokkal, amelyek a mi különböző tulajdonságainkat ábrázolják.

Ennek a feladatnak a megoldása ismét közelebb visz bennünket az egészséges lelkű ember önmegvalósításához.

31. „NOÉ BÁRKÁJA”

MENTÁLHIGIÉNÉS ÖNISMERETI JÁTÉK FIATALOKNAK VEZETŐ IRÁNYÍTÁSÁVAL

Az emberre jellemző, hogy mivel veszi körül magát és mi az, amitől elhatárolódik. Az egészséges és a fejlett lelkületű ember nem kerüli vagy nem iszonyodik pl. a „csúnya” állatoktól, mert tudja, hogy a természet egyetlen élőlényt sem öncélúan hozott létre. Ugyanakkor egyes tárgyaktól, jelenségektől stb. épp a fejlett lelki kultúrával megáldott ember távolodik el, míg ugyanezeket a beteg vagy kevésbé fejlett lelkületűek megszokták és természetes módon együtt élnek velük.

Nagy szükség van arra, hogy a serdülő korúak és a fiatalok jellemük, lelki alkatuk teljes kifejlődése előtt önmegismerő és önfejlesztő gyakorlatokat végezzenek. Ezeket játékos módon, főleg csoportosan érdemes művelni, hogy a végén az eredmények összehasonlíthatók legyenek. Különösen fontos, hogy megismerjük társunk „másságát”, eltérő gondolkodását, reagálását ugyanazon dolgok megítélésében. A talált különbözőségeket együtt kell megvitatni. Az is fontos, hogy a témában jártas felnőtt, pedagógus, pszichológus segítsen a helyes döntésekben, ill. a tévedésekre rámutasson. Ezt azonban csak akkor tegye, ha úgy látja, hogy a fiatalok önállóan erre nem képesek vagy rossz a következtetésük. Mindenesetre, ehhez a játékhoz a szakember jelenléte nélkülözhetetlen.

A játék a következő. Ki ne hallott volna már a bibliabeli özönvízről és a túléléshez épült bárkáról? Ez a bárka olyan, akár egy sziget a hajótöröttek vagy mint egy úrhajó a pusztulásra ítélt bolygóról menekülőknél. Gondolatban csukjuk be a szemünket és képzeljük el a történetet.

Sorra jönnek az állatok, növények, emberek, azután lelki szemünk előtt megjelennek a tárgyak. Ezekből kell válogatnunk a bárkába, úrhajóba vagy a szigetre. Csakhogy ezek nem tudnak minden lényt, tárgyat befogadni, hiszen eleve véges a befogadóképességük. Nekünk kell döntenünk és szelektálni, hogy mi kerüljön megmentésre; mi az, amellyel, akivel jövő életünkben is találkozni akarunk és kiről, miről mondunk le.

A tárgyaktól csak egyet-egyed, az élőlényektől párosával vihetünk magunkkal. Nagyon nehéz lelkiismereti választás elé kerülünk, hiszen döntenünk kell abban, hogy ez a két személy ki legyen? A szüleink? De akkor veszni hagyjuk a testvéreinket? A legjobb barátunk, és a szerelmesünk? Csakhogy akkor le kell mondanunk a családtagjainkról!

Eddig a játék csupán fantáziának tűnik, de gondoljunk bele, hogy az élet hányszor teremt „véres valóságot”, amikor azonnal határozni kell sorsok, életek fölött. Például háborúban behoznak az orvoshoz több súlyos sebesültet. Segítségük nincs, egyszerre csak eggyel tud foglalkozni s addig a többi elvérzik. Melyiket mentse és melyiket hagyja elpusztulni? Vagy pl. ég a ház, amelyben az egész családunk bennszorult. Csak egyszer tudunk rohanni, hogy az égő romok alól valakit kimentünk, mert utána összedől az egész épület. A lángokból felénk nyújtja a kezét az anyánk, a feleségünk vagy férjünk és a gyermekünk is. Kit viszünk ki? Nem sorolom a nap mint nap bekövetkező különféle konfliktushelyzeteket, amelyek megoldásában gyakran fájó döntéseket kell hozni, hanem inkább kezdjük el a játékot.

Tiszta papír egyik oldalára írjuk föl azokat az élőlényeket, tárgyakat és fogalmakat, amelyeket fölvennénk „Noé bárkájába”, a másik oldalára pedig azokat, amelyeket föltétlenül kihagynánk. Feleljünk a következő kérdésekre és a lapot forgatva mindig írjuk föl, hogy kiket, miket mentenénk meg és melyeket nem. Ki az a két személy; melyik az a két állat, növény, ruhanemű, könyv (szerző és cím), étel, folyadék, használati eszköz (általában), fegyver, hangszer, gyógyszer, ékszer, testápolószer; melyek azok a színek, évszakok, természeti jelenségek, tantárgyak, szakmák, intézmények stb, stb. A sor fantáziánk szerint tovább bővíthető. Ebben a játékban nem elsősorban az eredmény értékelése fontos, hanem az egyes döntések mérlegelése, a kényszerhelyzetek minél jobb megoldása.

IV. KÖRNYEZETEGÉSZSÉGÜGY ÉS TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT

KINCSÜNK: A TERMÉSZET

32.

A KÖRNYEZETKÍMÉLET: ÉLETÜNK MENTÉSE

Ebben a cikkben nem politikai agitációt folytatok, hanem kötelességszerűen és a lelkiismeretem szerint mindannyiunk egészségéért, sőt életéért szólok!

Néhány hete csodálatos élményben volt részem. A tanyátlanított dél-alföldi határba vitt az utam. A lélekölő sivatagban egy fa, egy bokor sem élt már. A szárazságban csak a szemhatárig húzódó kultúrnövények tengődtek. Jó lett volna egy pillanatra megállni és letörölni a verítéket homlokomról, de úgy voltam vele, hogy e holdbéli, sivár tájról inkább minél hamarabb az emberek közé kerüljek vagy a természet védelmébe. Mert itt magányosnak, kiszolgáltatottnak éreztem magam és valamilyen belső félelem kerített hatalmába.

Egy forduló után, mint oázis emelkedett ki a holdnyi fás, bokros terület, benne egy házzal. Leültem az árnyas teraszon és percekig hallgattam a zsongást. A pusztasággá változtatott tájról elmenekült az összes madár. Azok most mind itt ugráltak az ágakon. Énekük betöltötte a levegőt. Ez az egyetlen tanya évszázados fáival, vadonított bokraival, virágaival befogadta és éltette a táj madarait, állatait. Egy darabka paradicsom volt elveszített édenkertünk szélén. Megnyugodtam. Nem kellett hozzá se orvos, se gyógyszer. A „dilibogyó” helyett maga a természet gyógyított, minden mesterkéeltség nélkül.

Tanítványaimmal olyan önismereti dolgozatot írtattam, hogy elsorvadó világunkból gondolatban népesítsenek be egy lakatlan szigetet. Az egyik kérdés az volt, hogy melyik 3 állatot nem vinnék oda és hagynák elpusztulni? A következő eredmény született: 32 tanuló adott a kérdésre értékelhető feleletet. Közülük 12-12 fő jelölte meg a békát és a patkányt. 11-en általában a kígyót, 1-1 a viperát és a siklót. 8-8 fő az egeret és a legyet, 6-an a csótányt, 5-en a pókot, 3-szor 4-en a gilisztát, krokodilt és a macskát, 3-an a „meztelen” vagyis a házatlan csigát, 3-szor 2 fő a madárpókot, a bogarakat és a szúnyogot. Végül 1-1 személy jelölte a gyíkot, a varjút, a darazsat, a hernyót, a púpostevét, a bolhát, a csigát és a disznót.

Ez a „megfontolás” után született válasz is mennyi ellenérzést vált ki bennünk. A szúnyog vagy a csótány vesztén nem nagyon sajnálkoznánk, bár tudnunk kell, hogy „kártékony” állat nincs, csupán az embernek lehet ilyen szempontja. A természetben minden fajnak helye van, egyik sem „véletlenül” alakult ki. Különösen nem ítéhetünk esztétikai megokolásból, hogy például a gilisztát „csúnyának” tartjuk, ezért pusztítsuk, mint sokan teszik ezt a kígyókkal, békákkal. Néptörzsek életét változtatná meg és szegényítené el, ha nem lenne tevéjük vagy disznójuk. A légy pusztítása sem egyértelmű, hiszen köztük nem egy faj a virágporzásban vesz részt és a gyümölcsöt pedig ugye szeretjük?

Ha egy játék végre nem hajtott gondolata is ennyi ellenérzést vált ki belőlünk, mennyit válthat ki az erdők, állatfajok stb. tervszerű irtása. Az ember a fajok pusztításával, a természet irtásával önmagát károsítja, egészségét rontja. Hát még a szándékos vagy a felelőtlen, kárt okozó magatartással. A közösségben való dohányzással vagy például a forgalmi lámpa előtt várakozó gépjárművekkel, amelyek járó motorral mérgezik az ottani mikrokörnyezetet. Ha kerékpárral ékelődünk közénk, a fulladás, a szénmonoxid-mérgezés veszélye leselkedik ránk.

Esténként mossuk ki az orrunkat. Sűrű, fekete váladék jön ki belőle, amelyet a napközben beszívott motorok és fűtőtestek égéstermékéből, meg a fölkavart porból gyűjtött össze a nyálkahártyánk. De ami egyelőre nem látszik, amit nem tudunk kimosni, mert leülepedett a tüdönkre és belekerülve a véráramba eljutott a szervezetünk minden részébe, mérgezve bennünket és megrontva egészségünket, az vajon mit eredményez?

33. AZ ÉLTETŐ LEVEGŐ

Bolygónkon a levegő nem magától képződött, hanem különböző biokémiai folyamatok során, évmilliókkal ezelőtt, a növénytakaró megjelenése után alakult ki. Földünkön fejlett élet levegő nélkül nem képzelhető el. Embernek, állatnak éltető eleme.

Földünket 700-1000 km vastag levegő veszi körül, de ennek 9/10 része 20 km alatt van. Épp ez az a légréteg, amely számunkra a legfontosabb és amelynek állandóságát mesterségesen és szüntelenül befolyásoljuk.

Alapgázok, mint az oxigén: 21 %-ban, a nitrogén: 78 %-ban, a széndioxid: 0,03 %-ban, és a nemes gázok: az argon, neon, xenon, kripton mindössze 0,9 %-ban vannak jelen. Ezeknek az alapgázoknak a mennyisége a XX. század derekáig állandónak mondható. A vendéggázok, mint a szénmonoxid, ózon, kénhidrogén, a nitrózus gázok és a vízgőz összetétele változik, csak hogy nem mindegy az, hogy milyen arányban.

A második világháború után világszerte megindult az ipar föllendülése. Még az olyan országok is, mint Magyarország, ahol addig elsősorban agrártermelés folyt, ipari üzemeket létesítettek. A gyártáshoz rengeteg energia szükséges. Fokozni kellett tehát az energiahordozók: a fa, szén és szénhidrogénfélék elégetését. Ezek végtermékei között szénmonoxidot, nitrogén és kéntartalmú gázokat találunk. A robbanómotoros gépjárművek elszaporodásával ez a folyamat fokozódott, ráadásul még ólom is került a levegőbe.

Az éltető levegő összetételét a növényzet egyenlítette ki. A lakosság szaporodásával - több, mint 5 milliárdan élünk a földön - szükség volt a termőföldekre, ezért megindult a nagyarányú erdőirtás. A tarló- és gazégetéssel további oxigéncsökkenés és levegőszennyezés következett be. Csupán a Concord óriás utasszállító gép egyetlen New York-Párizs közötti útján annyi oxigént fogyaszt el, amely egy hektár trópusi esőerdő teljes évi termelése. Gondoljunk arra, hogy a levegőben folyamatosan éjjel-nappal számtalan harci és szállító repülő is közlekedik.

Mindehhez hozzájárul a gyárak, a járművek által termelt korom, a fölkavart por, a spray-flakonokból kiáramló és a levegő felső rétegét romboló töltőgáz. Ezek a folyamatok a sarkkörök felett létrehozták az ún. ózonlyukat, ahol a világűrből érkező, az életet károsító sugarak mindjobban behatolnak.

A levegő állandó összetevőjét biztosító gázok aránya századunk második felében előnytelenül kezd megváltozni. Csernobil káros hatása „idilli helytelenkedés” ahhoz képest, mint ami például a védő ózonréteg megsérülésével jár együtt. Ezen keresztül ugyanis nem egy behatárolható, szűkebb földrajzi terület, hanem az egész földkerekség élővilága károsodik.

Világviszonylatban, így hazánkban is ugrásszerűen növekedik a légúti megbetegedésekben szenvedők száma. Ezek egy része sajnos rosszindulatú daganatos kórképekbe megy át, melyeknek viszont csak kisebb részét tudjuk gyógyítani.

Az emberiség abban a korszakban van, hogy ész nélkül pusztítja az éltető elem legfontosabb részét és termelőjét: az oxigént, ózont; az erdőket, növényeket és ezzel önmaga kipusztulását siettet. Belejutott egy ördögi körbe. A termelés fokozása, a fejlődés jelenleg még természet-

rombolás árán érhető el, ez viszont a termelés csökkenésével és az élet kipusztulásával fenyeget. Pedig a levegő még a jólétnél, a táplálkozásnál is fontosabb, mert képletesen szólva, koplalni akár hetekig is lehet, de lélegzetvétel nélkül 5 percig sem bírjuk.

34. AZ ÉLTETŐ VÍZ

A levegő mellett a másik legfontosabb étető elemünk a víz. Nem véletlen, hiszen az élet bölcsőhelye volt. Szervezetünkben a vízi életmód sok millió éves üzenetét máig is hordozzuk. Gondoljunk csak arra, hogy az emberi szervezet $\frac{2}{3}$ része víz. Ebből következik, hogy nagyobb az élettani jelentősége, mint a tápláléknak. Evés nélkül 3-4 hétig bírjuk, míg víz nélkül legfeljebb 5 napig.

A víznek óriási szerepe van szervezetünkben, hiszen „tápanyag”, oldószer, szállító közeg és sejtjeink belső (turgor) nyomását biztosítja, ezen nem mindegy, hogy milyen minőségben és mennyiségben kerül belénk. Ennek megfelelően, az ivóvizünk nem tartalmazhat parazitákat és kórokozókat, széklet- és vizeletszennyeződést, mérgező vagy olyan anyagokat, amelyek kedvezőtlenül megváltoztatják az ízt, színét, szagát és a hőmérsékletét.

Milyennek kell lennie a jóminőségű ivóviznek? A fentiekben ismertetettek kivül legyen szintelen, szagtalan, üdítő ízű, 8-12 °C és lehetőleg semleges kémhatású, vagyis se savas, se lúgos. Ma már világszere óriási gond és egyre drágább az ilyen minőségű víz előállítása. Sajnos, hamarosan sehol sem lesz belőle elég. Ennek több oka van. Először is a földön lejátszódó lassú klímaváltozás kedvezőtlen hatása. Másodszor a szaporodó lakosság növekvő vízigénye. Az 1970-es években egy városi lakosra naponta 150 liter ivóvízminőségű vizet számítottak. (Ez a mennyiség növekvő értéket jelez.) Végül az ember által elszennyezett víz mennyisége, amely visszajut a földfelszínre, beszivárog a talajba és lassabban tisztul, mint ahogy onnan ismét kitermeljük.

Ha tehát naponta és személyenként másfél hektoliter vizet használunk el háztartásunkban, ennyi válik ihatatlanná. Ehhez járul még az ipar fogyasztása, amely szintén növekedő. A mezőgazdaság sem marad el. Egyre nagyobb területeket vonnak be az öntözésbe. Igaz, hogy ez gyorsan vissza is jut a földbe, de hogyan? Oldva magával viszi a növényeken megtapadt vegyszereket, a földbe juttatott műtrágyákat. A feloldott molekulák sokszor kiszámíthatatlan kémiai folyamatokat és vegyületeket hoznak létre, amelyek eltömik, megváltoztatják a talaj-szerkezetet, szennyeznek vagy mérgezik a vízkivételi rétegeket és magát a vizet.

Egyes agrárszakemberek számításai szerint, az utóbbi 30 évben a magyarországi termőföldek értéke átlagban 5-10 aranykoronával csökkent a helytelen művelés és vegyszerezés következtében. Ez fokmérője annak is, hogy a termőréteg alá jutó felszíni vizek minősége miként változik, károsodik egy ilyen szűrőrétegtől, mint a talaj.

Mind az ipar, mind a háztartás szennyvize elhasználja a befogadó víz oldott oxigénjét. Ennek következtében a benne élő hasznos, a víz öntisztulását elősegítő mikroszkopikus lények elpusztulnak. A házi és egyes ipari, mezőgazdasági szennyvizek jelentős mennyiségben szerves anyagokat tartalmaznak, amelyek bomlásnak indulnak. A legtöbb ipari szennyvízben olaj, fenol, foszfor és különböző nehéz fémek oldott vegyületei vannak, amelyek ki sem ülednek és minden élőlényre károsak.

A nitrát, nitrit tartalmú ivóvizek a csecsemők számára halált okozó mérgek. A *methaemoglobinaemiát* okozzák, amely a vörösvértestek oxigénfelvételét gátolja meg. A gyermek bőre, ajka lilaszínűvé lesz (cianotikus) és belső sejtfulladás lép föl. Az ásottkutak vizét ezért sem

szabad fölhasználni kisgyermek táplálásához. Az ilyen vizet adó településre, tanyába ellenőrzött ivóvizet kell szállítani.

Ma már a víz a levegő mellett a legfontosabb kincsünk. Kincs, a szó szoros értelmében, hiszen például az arany nélkül megvagyunk, de víz nélkül elpusztulunk. Ezért mindannyiunk kötelessége minél tisztábban megőrizni.

LAKÁSUNK HIGIÉNÉJE

35.

A LAKÓTELEPI ÉS KÖRNYEZETI TISZTASÁG

Életünknek egy részében távol tartózkodunk az otthonunktól, azonban nagyobb részét mégis legtöbb ember a lakásban, házában tölti, amelyhez a lakótömb, az utca, a városrész, tehát egy jelentős tömeget és területei szervesen magába foglaló lakóövezet is hozzátartozik. Hiába válik az „én házam az én várammá”, teljesen nem vonhatjuk ki magunkat a közvetlen környezet hatása alól. Lábunkon azt a port visszük be, amely a lakásunkhoz vezető úton ráakódott; nyitott ablakunkon az a levegő árad be, amelyet esetleg a gondatlanságunk miatt elszennyeztünk stb. Vagyis a lakásunk higiéniája az épület környezetében kezdődik!

Szomorúan kell megállapítanom, hogy hazánk Európa egyik legpiszkosabb országa. Valamivel jobb a helyzet a Nyugat-Dunántúlon. Legrosszabb a Dél-Tiszántúlon. (A történészek egy része a mai napig „barbarikumnak” csúfolja.) Az adófizető polgárok pénzén vásárolt utcai szemétygyűjtőket ugyancsak az adófizetők összetörik, még a talajból is kifordítják. A szemétygyűjtő konténereket, kukákat kiborítják, a szemetet fölgyűjtik. Városaink tele vannak szeméttel, amelyet egyik helyről a másikra sodor a szél.

Semmiel sem jobb a helyzet a külterületen. Műanyag zsákokba és fóliákba kerül a döglött jószág a kertben és a lakásban keletkezett hulladékkal együtt. Ezeket beledobják az utakat szegélyező vizesárkokba, elhelyezik a szegélyerdőkbe, amerre a polgárok éppen járnak.

A közegészségügyi és önkormányzati rendeletek jól szabályoznák az életünket, ha az állampolgárok egy része betartaná ezeket. Sajnos, a fegyelem ezen a téren is nagyon meglazult, amelynek mindannyian kárát viseljük. Milyen tennivalóink lennének?

1. Az önkormányzati rendelet pontosan előírja azt a határt, ahol a belvárosban tilos az állattartás, és szabályozza ott, ahol ez megengedett. Talán a legfontosabb négy követelmény az, hogy

- a) a jószágokat tisztán kell tartani;
- b) kötelező légy- és rágcsálóirtást végezni;
- c) a trágyát mindennap zárt tárolóba kell elhelyezni és innen légmentes időszakban (okt. 15. - márc. 15. között) eltávolítani;
- d) a trágyalé nem közlekedhet a felszíni vizeinkkel, talajba nem szivároghat, mert fertőzést okozhat.

2. Közterületen, magánportán állati hullát elásni, eldobni tilos. Az elhullott állatokat csak az önkormányzatok által kijelölt helyeken szabad elhelyezni. (Pl. döggutakban, ÁTEV-nél.)

3. Fertőzést, mérgezést okozó anyagokat tilos a szemétygyűjtő konténerbe, kukákba az utcára kihelyezni.

4. A lakosságnak kötelessége a háza környékét rendben tartani, tavasszal és ősszel, tehát évente legalább kétszer lomtalanítást, rendezést végezni. Parkosítással, élősövényekkel a zajt tompítani, a levegőt pedig javítani lehet.

5. Szennyvíz az utcára, közterületre nem kerülhet. A külvárosok, falvak többnyire fedetlen árcai a csapadékvíz elvezetését szolgálják és nem arra létesültek, hogy ezekbe szennyvizet tároljanak. Ugyancsak tilos beléjük szemetet rakni. Ugyanakkor minden ingatlantulajdonosnak kötelessége az előtte lévő csatornák és átereszek rendszeres tisztogatása.

6. Tilos bármilyen levegőszennyeződéssel járó tevékenység. Így például ma is lehet tapasztalni, hogy a gázt elégetik és a fajtó, nehéz füst az árokpartról, kertből száz méterekre elszáll. Ha komposztálnák, talajjavításra tudnák fölhasználni! A gépkocsik téli indításánál ne a „túrátzás” rossz módszerét válasszák, hanem a hideg motorral való lassú elindulást. Néhány száz méter után az így átmelegedő motorral kevesebb kopás, üzemanyaghasználat és levegőszennyeződés következik be, ill. a motor zajától a szomszédaink sem lesznek ingerültek.

36.

A SZOBÁK TISZTASÁGA

A lakóházon belül az állandó emberi tartózkodás helyiségei a különböző szobák. Leggyakrabban előszobát, nappalit vagy fogadószobát és hálószobát találunk az épületekben. (Ezekon kívül lehet még gyermekszoba, vendégszoba, gardróbszoba, játékhelyiség stb.) A különböző szobák használata a rendeltetésük szerint eltér és más-más tisztasági szintet követel meg.

Belépés a lakásba

A nehezen megszerzett lakásunkat és házunkat, a padlózatot borító szőnyegeket, parkettát fokozottan védjük. Az elmúlt évtizedek során elterjedt szokássá vált, hogy a belépő leveti a lábbelijét. Ne engedjük meg neki! Indokaim:

1. A vendég ne járja össze az egész lakást. Van annak egy meghatározott útja, amelyiken végighaladva adott helyen (fogadónak, nappalinak kinevezett szobában) leültetjük. Ha indokolt, télen és sáros időben e lakrészek járófelületét mosható vászonból készült szőnyegvédővel fedhetjük, amelyen a vendég végigmegy.

2. Lehet, hogy a vendég cipőjének talpa nem olyan fertőző, mint a zoknija. Egész nap a lábán volt, beleizzadt, esetleg láb gombája is van. Ahová lép nedves folt marad utána, amelyből beszáradva a gombaspórák az ajtók, ablakok nyitásával az egész lakásban szétterjedhetnek. Az ilyen ember lába, zoknija különben is (enyhén szólva) illatos. Mindezt hagyja csak a cipőjében és ne a mi lakásunkban szellőztesse ki!

3. Végül megszokja a környezetünk, hogy a mi lakásunkban senki sem kényszeríti a lábbeli levelesére, ezért adott helyzetben nekünk sem kell máshol levetkőzni. A dolog fordítva is áll: a mi tiszta zokninkkal végig kell mennünk vendéglátóink takarítatlan lakásán és összeszedjük a port. Távozáskor belevisszük a cipőnkbe és a lábunkon gyanútlanul hazahordjuk mások kórokozóit, ill. szennyeződését.

Ha képtelenek vagyunk lemondani a vendég „vetkőztetéséről”, akkor gondoskodnunk kell megfelelő számú és méretű, a lábbelire fölhúzható, felköthető, zárt cipővédőről, amelyet használat után kötelesek vagyunk kimosni.

A háló- és gyermekszobába csak az ott alvók lépjenek be és tartózkodjanak. Ezekbe mást ne engedjünk! Itt sem vágott, sem gyökeres virágot, növényt ne tartsunk a trágyázott, vegyszerezett és gombákkal, spórás baktériumokkal teli föld miatt. Minden ültetett növénynek az előszobában, társalgóban van a helye.

A szobák takarítása

A lakószobák gondozásához ma leggyakrabban porszívógépet, szőnyegseprőt, ill. hagyományos seprőt és lapátot használunk. Ezek közül bármelyiket is alkalmazzuk, tudni kell, hogy az aprószemcsés port fölkeverjük. Ezért utána a portörleszt kötelező. A száraz ruha semmit sem ér. Ezzel a port egyik helyről a másikra sodorjuk, de nem szedjük össze. Ráadásul az üveg és műanyagbevonatú felületeket száraz ruha átdörzsölésével elektrosztatikus állapotba hozzuk, így hamarosan több port fognak vonzani, ill. „fogságba ejteni”, mint amennyit letöröltünk róluk. Fokozottan igaz ez a megállapítás a televízió képernyőjére. A nem szőszölő ruhát nedvesítsük be, jól nyomjuk ki, majd szívós állapotban végezzük el vele a törleszt. Ez a kezelés nem bántja bútorainkat és tárgyainkat. Mindennap legalább kétszer fél óráig szellőztessünk.

A takarítást, a szobák használatától és elszennyeződésétől függően, akár naponta is el kell végezni, de hetente egyszer mindenféleképpen nagyobb tisztogatást műveljünk. Porszívózás után a padlót, szőnyeget nedves ruhával is föl kell törölnünk.

Nagytakarítást tavasszal és ősszel végezzünk. Ilyenkor lehetőleg a bútorokat is meg kell mozgatni. A lemosható tárgyakat mosdótálban, bő szappanos, Ultrás vízben csillogó tisztára mosunk, majd szárítjuk. A lemosható tapétát nedves ruhával áttöröljük. Meszelés, festés ilyenkor esedékes. Valamennyi fali és le nem ragasztott padlószőnyeget a lakáson kívül porlóval alaposan ki kell vernünk.

Nyáron néhány órára erős napnak kiteve és sűrűn forgatva, veregetve, erkélyre, udvarba helyezük ki az összes ágyneműket, különösen a toll vagy műanyagtörmelékkel töltött darabokat. Az ágynemű elszennyeződött huzatát azonnal cseréljük. Ha „tisztának” látszik is, egy- legföljebb kéthetente váltanunk szükséges.

37.

A KONYHA ÉS FELSZERELÉSÉNEK TISZTÁNTARTÁSA

Mivel a konyhában készült termékeket elfogyasztjuk, e helyiségre és eszközeire fokozottan kell ügyelnünk. Erre a fölismerésre már elődeink is rájöttek és a konyhai műveleteket lehetőleg megosztották. Így alakult ki egy „alsókonyha, kiskonyha, ill. nyárikonyha”, amely vagy külön épületben volt, vagy a lakóház végében. Az erős szennyeződéssel, nehéz szagokkal, hosszantartó sütéssel, főzéssel járó durva munka itt zajlott. (Disznóvágás, zsírsütés, lekvár-főzés, befőzés stb.) Ugyanakkor a főzőkonyha megmaradt a napi ételek elkészítésére, ill. az előkészített nyersanyag földolgozására. Ha módunk van rá, ma is így rendezkedjünk be. Kertes házban erre lehetőség nyílik.

A konyha és felszerelésének tisztaságát így foglalhatjuk össze:

1. Minden konyhai műveletet - és ha külön étkezőhelyiség nincs -, az esetleg itt történt étkezést csak tiszta helyiségben, elmosott eszközökkel szabad kezdeni. A konyhában oda nem tartozó személyeket, gyerekeket, vendégeket ne engedjünk be, csak segítség céljából, kellően átöltözve és tisztán.

2. Az eszközöket és edényeket minden használat után azonnal el kell mosni. Különösen fontos, hogy ne száradjon rá nyersanyag vagy ételmaradék a különféle darálók alkatrészeire, konyhai reszelőkre, facsarókra, törökre. A másnap végzett mosogatás nagyobb gondossággal és több fáradsággal jár, ráadásul a közben elszaporodott kórokozók tömege, különösen melegben, a konyha egész felszerelését fertőzheti és például lázzal, hasmenéssel járó családi ételmérgezést okozhat. (Hányszor olvashatunk olyan hírt, hogy az egész lakodalmas népet kórházba szállították.)

3. A mosogatóba a szerek csomagolásán feltüntetett mennyiségű zsíroldót kell tennünk. (Például: 10 liter meleg, 45 °C hőfokú tiszta vízbe 2 evőkanálnyi Ultrát oldunk föl.) Amint a habzása megszűnik, az oldat kimerült, ezért cserélni kell. Az elmosott edényeket végül folyó forró vízzel öblítsük le és csurgatással szárítsuk.
4. A mosogatórongyban, szivacsban és a törülgető ruhában a következő használatba vételig számtalan mikroorganizmus szaporodik el, ha belejut, kórokozó is. Ezért még a magánháztartásokban is jobb a könnyen tisztítható, használat után egyszerűen kimosható, ha kell kifőzhető drót-, műanyagkefék, dörzsölők alkalmazása. Edényeinket lehetőleg ne törülgessük, hanem csurgatással szárítsuk. A szivacs használatát kerüljük, akár a mosogatórongyét, használat után pedig csavarjuk ki, majd tiszta meleg vízben alaposan mossuk, és egy kis lábasban főzzük ki.
5. Ha az eszközöket lázas, hasmenéses beteg használja, egy edényben előbb készítsünk zsírtalanító oldatot és azokat alaposan mossuk el benne. Ezután egyszerű fertőtlenítő oldatot keverjünk. 2 és fél liter vízbe másfél deci háztartási Hypót öntünk. Az eszközöket úgy helyezzük bele, hogy az oldat valamennyit elfödje és legalább 1 óráig maradjanak benne. Ezután forró vízzel leöblítve és csurgatással szárítva teljesen elveszti a klórszagot.
6. A konyhát mindennap föl kell mosni. A leszóródott morzsát, hulladékot pedig gondosan távolítsuk el. Így a rovarok sem lepik el a helyiséget.
7. Ha a konyhában kényszerülünk étkezni, előtte és utána szellőztessünk ki. Jobban esik az egyre drágábban elkészülő étel, ha az előállítás során keletkezett szagokat, ill. fogyasztás után az ételtől származó illatokat kiengedjük. Ezzel a művelettel a gőz is távozik és kisebb valószínűsége lesz, hogy a falak megpenészesednek.
8. A háztartási hűtőszekrény +4 és +8 °C között a legbiztonságosabb. A hűtő nem konzerváló eszköz! Károsodás nélkül legfőljebb 48 óráig tudunk benne tárolni, utána az élelmiszer ebben is megromlik vagy csökken a biológiai értéke. Kimaradt gomba, hal, tojás, főtt burgonya, rizs és tészta ételeket tilos eltenni, mert ezekben a hűtés ellenére is megindul a bomlás, majd komoly ételmérgezést okozhatnak. Ezeket az ételeket el kell fogyasztani, esetleg gyorsfagyasztással mínusz 16 °C alá hűtve rövid ideig lehet tárolni. Ezt a mélyhűtőben vagy a külön lévő fagyasztó ládában, szekrényben tudjuk biztosítani. A bejegesedett hűtőt le kell olvasztani, különben a kívánt hőfokra nem hűt, de az áramot fogyasztja.
9. Eltett levest, paprikást, mártást, főzeléket csak újra főlforralás után fogyasszunk.
10. Külön vágódeszkát tartsunk otthon a kenyér és sülttészta szeléshez, a tőkehús darabolásához, a hal és baromfi transzírozásához. Használat után ezeket lúgos oldatban, kefével kell elmosni és kiszárítva tárolni.

38.

A FÜRDŐSZOBA ÉS WC-HELYISÉG TISZTÁNTARTÁSA

A fürdőszobát és a WC-t szakkifejezéssel „vizesblokknak” emlegetik. A fürdőszoba és a WC lakásunk „szentélye” kell hogy legyen. Amilyen e két helyiség higiéniés állapota, olyan a család kulturáltsága! Vagyis, a fürdőszobában szétdobált szennyes ruhák, otthagyt papucsok és pizsamák; a mosdókagyló és fürdőkád oldalán lemosatlanul hagyott zsíros szappanhab, hajszálak és meggyéb azt jelzik, hogy mennyire „pedáns, tisztasághoz szokott”, magára adó, igényes emberek használják. E két helyiségnek ragyognia kell, és orrfacsaró szagok helyett kellemes, legalábbis elviselhető illatokat árasztania.

Ahol lehetséges, a WC-helyiséget és a fürdőszobát teljesen válasszuk szét. Még jobb megoldás és a most építkezőknek ajánlom, hogy az elkülönített WC-fülkét ne tekintsék teljes megoldásnak. Már 4 tagú család esetében is indokolt a második WC, különösen a mai rohanó világban, amikor reggel közel egyidőben „hadjáratot” indítunk e vonzó helyiségek elnyeréséért és percek múlhat, hogy iskolából, munkahelyről el ne késsünk.

A fürdőszoba sarkában vízhatlan függönnyel elkerített WC-kagylót helyezünk el. Az ezzel járó többletkiadás sokszorosán megtérül kényelmünkben és az elmaradó idegességek egészségünket kímélik meg. Az sem mindegy, hogy egy WC-t csak a család használ, azt vendégek nem veszik igénybe. A fürdőszobában elhelyezett WC-kagylónak egyébként sem teljesen azonos a rendeltetése, mint az elkülönített helyen lévőknek.

Alapvetően fontos lenne, hogy a külön WC-helyiségben vagy annak előterében kézmosó kagylót helyezünk el. Így WC-használat után esetlegesen tisztátalan kézzel nem kell néhány kilincset végigfogdosva egy másik helyiségben kezdet mosnunk, hanem ezt a WC-használat helyén elvégezhetjük. Nagy jelentősége van ennek a gyermekek rendre szoktatásában is! Végül arról se feledkezzünk meg, hogy a modern ember fürdőszobájából nem hiányozhat a *bide* sem, amelyet alkalmanként nemcsak a nőknek kell használni, hanem minden székelés után mindenkinek.

A WC-ben legyen kagylókefe és szagfedő anyag elhelyezve. Minden WC-használat után, a kagylót le kell öblíteni, így a vizelés után is. A magára adó, tiszta férfi minden vizelés után papírral épp úgy megtörli a húgycsővé végét, mint a nők. A kagylóra ragadt székletet, váladékot távozásunk előtt a kefével gondosan eltávolítjuk és a vizet lehúzzuk. A WC-kagylóba minden héten egyszer erős Hypós oldatot öntsünk, amely fertőtleníti és lemarja a húgysavat, ill. szagtalanít. Ha ezt betartjuk, nem sárgul le a kagyló és nem kell savazni, amely egyébként sem környezetkímélő eljárás.

Használt vattát, tampont, kötszert egyenként külön papírba csomagolva helyezük el az erre a célra létesített, fedett badellába, és innen naponta el kell távolítani. A badellát Hypós oldattal mossuk ki belülről is.

A fürdőszobában a mosdókagylót és a fürdőkádat minden használat után kötelességünk egy erre a célra rendszeresített műanyagkefével tisztára súrolni. A szivacsot meleg vízben kell kimosni és kicsavarni. Fürdőrongyot lehetőleg ne használjunk, mert nehéz a tisztántartása, vagy minden használat után alaposan ki kell mosni, lehetőleg mosógéppel. Fontos, hogy minden fürdéshez tiszta ruha és eszköz álljon a rendelkezésünkre. A felső- és az altest lemosásához ne ugyanazt az eszközt, ruhát használjuk. A fürdéssel mindig felülről haladjunk lefelé. A tisztálkodásunk után a gőzt szellőztessük ki, hogy ne induljon el a penészesedés, és kötelességünk magunk után feltörölni a kifröcskölt vizet. Gyermekeinket is ehhez a rendez szoktassuk.

Minden családtagnak külön szappana, fésűje, fogkefeje, szivacsa, törülközője és egyéb tisztálkodó eszköze legyen. Ezeket színekkel tudjuk elkülöníteni egymástól, vagy külön polcon helyezük el. Mindezek még családon belül sem adhatók kölcsön.

Ahol udvari árnyékszék van, kötelesek vagyunk résmentessé tenni, az ülőkén lévő lyukat állandóan fedni és rendszeres rovarirtást végezni. Az ürgödörbe havonta klórmész vagy krezolt öntsünk szagtalanítás, fertőtlenítés és légytelenítés céljából. Kora tavasszal vagy késő ősszel, légymentes időben, az ürgödör tartalmát ki kell szállítani.

TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT

39.

GONDOLATOK A TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOKRÓL

Korunkban világszerte megújult az a törekvés, hogy térjünk vissza a természetes gyógymódokhoz. Az emberiség kultúrtörténetében nem ez az első ilyen próbálkozás. A francia felvilágosodás egyik jelmondata lett: „vissza a természethez” (Rousseau). Ez a kérdés szemléletek harca. Az ember urbanizálódásának, a természettől való elszakadásának jele; és a saját mesterséges találmányainak előtérbe helyezése jellemzi.

Az embert soha, egy percre sem szabad a természettől elválasztani és elkülönítlen szemlélni. Az ember a természet szülötte és nélküle pusztulásra lenne ítélve. Az emberré válás óta igyekszünk megismerni a természetet és saját céljainkra fölhasználni. Már az első őscivilizációkban fölbukkan a természetes gyógymódok gyakorlására utaló ábrázolás és tárgyi emlék. Nem véletlen. Az ember együtt élt a rátámadó számtalan betegséggel. Eleinte nem volt orvos és patika, legfőljebb a sámánhoz, később a törzsben elkülönült szakmaként jelenlévő javas emberhez fordulhatott segítségért.

Megfigyelte, hogy az állatok nyalogatják sebeiket. Ő is kiszívta hát a szúrást, vágást és rájött, hogy így kevésbé fertőződik el. Láta, hogy a jószágok időnként különböző növényeket keresnek maguknak és gyakran olyanokat is lelegelnek, amelyek egyébként nem táplálékuk. Megtanulta, hogy „fűben, fában van az orvosság”, csak ismernie kell a gyógyhatásukat.

Az emberi elme persze gyakran tévutakra is vezet. Ilyen volt a középkori *ganajpatika*, amelyben a száraz bélsár, vizelet, megszáritott hullók (kígyók, békák) vagy éppen múmiák porrátört testrészei kínálták magukat. Az orrszarvú tülkét, főleg Kínában, ma is porrátörve szedik a férfiaság fokozására.

Korszerű gyógyszereink jelentős részét ma is a természet szolgáltatja. Gondoljunk a különböző növénykivonatokra, de nem tudnánk meglenni a kígyómérgek, vagy a piócák vér-alvadásgátló enzimeit nélkül sem. Ha közvetlenül ma már egyiket-másikat nem is használjuk föl, de ezek mutatták meg e hatóanyagok összetételét és jelentőségét.

Közben kialakult az orvoslásnak olyan szemlélete is, hogy mindez a haszontalanság és a kuruzslás szintjén van. A népi orvoslást pedig - amely bármennyire is korszerűtlenné vált, évszázadokon keresztül embernek, állatnak betegsége során enyhülést, gyógyulást nyújtott - a XVIII. századtól egyre inkább törvényekkel is üldözik. Hol van vajon az igazság?

Való igaz, hogy a fölhasznált állati és növényi alapanyagok jobb minőségben és koncentráltabban vannak benne a gyógyszereinkben, mintha a magunk gyűjtötte füvekből készült teát iszogatójuk: a szintetikus gyógyszereket pedig a természetből be sem szerezhethetjük. Mégis, úgy kell fogalmaznunk, hogy a természetes gyógymódok ma is hasznosan kiegészítik az orvosi kezelést és a modern gyógyszeres terápiát. A kamilla tea gyulladáscsökkentő hatását többek között kórházi újszülött és csecsemő-részlegeink ma is használják, és a modern gyógyászat egyre fejleszti például a fürdőterápiát. Csak a kulturálatlan, szakmáját felületesen ismerő egészségügyi dolgozó nézi le a természetes gyógymódokat és kardoskodik a „műgyógyászat” mellett.

Mi hát a teendőnk? Gondjainkkal orvoshoz kell fordulni és meg kell vele beszélnünk, hogy az alkalmazott korszerű kezelések *kiegészítéseképpen* milyen természetes gyógykúrát javasol? A kettő együtt mind inkább terjedőben van az egész világon, és a kölcsönös segítőhatással egyre jobbak a gyógyulási eredmények.

A „ZÖLD RECEPT”

Szóltunk arról, hogy a természetes gyógymódok kiegészítő terápiaként is terjedőben vannak. Nyugat-Európa több, iparilag, gazdaságilag fejlett országában bevezették az ún. zöld receptet. Ismerkedjünk meg vele, és szorgalmazzuk ennek orvos által javasolt kúráit.

A gyógyító orvosok annak a megmondhatója, hogy naponta hány olyan beteg jelentkezik a rendeléseken, akik előadják a legkülönbözőbb panaszait. Ismert az „itt fáj, ott szúr, amott hasogat”, az álmatlanság, étvágytalanság, a testi-lelki bajok tömege. Az orvos kivizsgálása gyakran nem talál jelentős eltérést. Ha ilyenkor nem ír föl valamit, elveszti a beteg bizalmát. A beteg pedig úgy érzi, hogy csalódott az orvosban, aki őt vagy nem veszi komolyan, vagy nem ért a betegségek gyógyításához. Ezért az orvos szorult helyzetében gyakran elkezd a receptírást és az otthoni fiókokban szaporodnak a különböző drága tabletták, kapszulák és kenőcsök stb. (A legtöbb betegnek ugyanis az is elvárása, hogy drága gyógyszert kapjon, mert az olcsóhoz nincs bizalma. A laikusok szerint csak a drága készítménynek van hatása.)

Az orvosnak igaza van, ha úgy gondolkodik, hogy nem kell mindig és mindenre gyógyszereket adni, de ennek elfogadása a betegként jelentkező kulturáltságától is függ! A fejlett nyugati társadalmakban az olyan esetekben, amikor a panaszok valóságosak, tehát nem szimulálásról vagy képzelt betegségről van szó, de jelentős szervi elváltozás nem észlelhető, közös meggyezéssel természetes gyógymódot ajánl az orvos. Ez az a bizonyos „zöld recept”, amelyre nem a patikában beváltható gyógyszereket írják föl, hanem a természet által kínált ezernyi kipróbált gyógymód valamelyikét javasolják.

A természetes gyógymódok között első helyen áll a rendszeres testmozgás, amely sokféle lehet, a beteg állapotától függően és a „beváltásához” nem kell pénz. A mozgás minőségét és mennyiségét az orvossal kell megbeszélni, mert épp úgy, mint a gyógyszerbevitellel való visszaélésnek, a túlhajtott kocogásnak, tornázásnak, úszásnak stb. is vannak egészségkárosító következményei.

A testmozgásban nagyon fontos a rendszeresség és a változatosság. Egyes betegségtípusoknál bizonyos testrészeket vagy izomcsoportokat fokozottabban kell igénybe venni. Testgyakorlást még a legkisebb lakásban, akár a heverő tetején is lehet végezni - gondoljunk csak a jógázás több elemére - ezért nem lehet az az érvünk, hogy nincs rá helyünk. Ami nagyon fontos, hogy a benti gyakorlatokat nyitott ablaknál végezzük. Minél többet legyünk szabad és jólevegőjű térségben. Ennek eléréséhez a legjobb testmozgás a kirándulás, de nem úgy, ahogy sokan ma végzik: autóval a vízpartig hajtanak és ott elnyúlnak egy gumimatracon, miután jól beettek és ittak. Lehet gyalog vagy kerékpáron közlekedni, sokat úszni, evezni, a domborzatot megmászni stb.

Az is fontos, hogy ne féljünk az időjárás viszontagságaitól: a tűző naptól, a szemerklő esőtől vagy a hideg szélétől. Ezek hozzátartoznak a természethez. Ne bújjunk el előlük, hanem - amennyire kell - védekezzünk ellenük; de ezek a „kellemetlen” körülmények ne gátolják meg tervezett mozgásunkat.

A mozgás a legjobb terápia. Mellette számtalan ember csökkenteni tudja a gyógyszerek szedését, esetleg el is hagyhatja. Arra pedig ne is hivatkozzunk, hogy erre nincs időnk, mert arra van, amire nagyon akarjuk. Ha persze nincs meg hozzá az akarat, akkor a gyógyulásunkat sem vesszük komolyan.

A „zöld receptnek” van még egy nagyon fontos szerepe. Megelőzőként is szolgál, vagyis segít megvédeni az egészségünket.

V. A TISZTÁTALANSÁGTÓL A SZENVEDÉLYBETEGSÉGEKIG

SAJÁT EGÉSZSÉGÜNK

41.

MEGTANULTUNK EGYÜTT ÉLNI A SZENVEDÉSEKKEL

Az egészségügyi dolgozók egyre jobban panaszkodnak a lakosság személyi tisztaságára. Az utóbbi években lassan lemondunk az alapvető higiéniaról és - elnézést a nyílt szókimondásért, de az igazságot nem lehet megkerülni - egyre piszkosabbak leszünk. Védőnőink mondják, hogy szaporodik a tetvesek száma, egyre több a bolhás és a rühes ember. Ez utóbbi például a legalpáríbb körülmények között lévő, állatokkal együtt élő emberek betegsége volt egykor, és tömegesen csak a világháborúk során jelentkezett. Orvosainknak egyre nagyobb gondot okoz az ápolatlan testek kezelése. Egyes vizsgálatokat, kisebb beavatkozásokat némely személyeken addig el sem tudnak végezni, míg meg nem mosakodik.

Rögtön gondolhatnánk, hogy a romló életszínvonal az oka; mert drágul a szappan és a tisztálkodó eszköz egyaránt. Ez is igaz, de kizárólag mégsem erről van szó. Az esetek kis százalékában a szociális helyzet valóban összefüggésben van a beteg ápolatlanságával. Ami viszont feltűnő, sőt fölháborító, hogy az esetek jórészeiben a testet drága holmik fedik, de a ruhák alatt a bőr ápolatlan; hogy a kulcsín nem egyszer piszkot, vagy nehéz szagot fed. A tisztaság ezeknél az embereknél nem pénz kérdés, hanem az igény és a szorgalom hiánya, amely neveltetési hiányosságokat sejtet.

Orvosi kongresszusokon egyre gyakrabban elhangzik, hogy „a lakosság megtanult együtt élni a szenvedéssel!” Mert a tisztátalanság bizony sok kellemetlen tünettel, panaszokkal jár együtt. Bőrkiütések, viszketés, gennyes tályogok, csípő vagy égető érzés. A bőr vagy egyes testtájak ragadós felületté válnak, amelyhez hozzátapad a ruha és előbb-utóbb kidörzsöli.

Ezek a tünetek a velük járó kellemetlen érzésekkel együtt állandósulnak és megszokottá válnak. Ha valakit szüntelen ugyanaz a gyötrellem ér, az ún. fájdalomküszöb egyre mélyebbre száll. Az ingernek mind erősebben kellene hatnia ahhoz, hogy ugyanolyan erősségűnek érződjön, de mivel ezekben az esetekben zömében egyenletes és szüntelenül ható kellemetlen érzés keletkezik, az idegrendszerünk megtanulja közömbösíteni, kikapcsolni. A test szenved a bajtól, de a központi idegrendszer már nem jelzi; vagy a megszokott jelzéseit az emberek közömbösen fogadják. Ez a szervezet egyfajta védekezése.

Az utóbbi években növekedik például a gombás betegségek száma. Föltűnően sok a láb- és körömgomba. A hüvelygomba égető, viszkető tünetével együttjár az állandósuló folyás, az összeragadó szőrzet. Mégis, jellemző az igénytelenségre, hogy a partnere elfogadja. Az alkalmi szexuális együttlétek, az utána elmaradó tisztálkodás, csak fokozzák a bajt és a gombafertőzést továbbadják. Még jó, ha csak ezt, de a különböző nemi betegségek is előtérbe kerültek, és mind gyötrőbb gondná váltak.

Mindez miért következett be? Mert a szocializáció során elmaradt az egészséges életmódra nevelés; mert gyermekeinknek megtanítottuk, hogyan védekezzenek a nem kívánt terhesség ellen - ezt sem tartják be! -, de ugyanez a fiatalság nem kapott kellő oktatást arra, hogyan gondozza saját testét. Az ápolatlanság bűzét összetéveszti a nemi illattal. Nemzedékek nőttek

föl úgy, hogy megtanultak együtt élni a testi undokságokkal, és viselik ezek minden terhét; mert szégyenérzetük sem alakult ki rendesen.

42.

AZ EGYÉNI TISZTÁLKODÁS LÉTKÉRDÉS!

A tisztátalanság megannyi betegség forrása. Úgy is fogalmazhatok, hogy a mosakodás, testápolás sok szenvedéstől kímél meg bennünket. Melyek a legfontosabb tennivalók?

1. Mindennap legalább egyszer egész testünkre kiterjedő fürdőt kell vennünk. Vannak olyan munkakörök, ahol szigorúan megkövetelik a munkába állás előtti és a műszak végi fürdést. Ezt legcélszerűbb zuhanyozással elvégezni. Ha beleülünk egy kád meleg vízbe és „kiáztatjuk” a bőrünket, a műveletet akkor is zuhanyozással fejezzük be. A napi fürdés időpontját az életmód, a munkavégzés és a lehetőségeink határozzák meg. A tisztálkodás bármelyik nap-szakban elvégezhető, különösen ajánlott este, illetve reggel.

2. Kisebb mosakodást naponta szükségszerűen többször is végeznünk kell. Ezek közül számunkra kötelező jellegű legyen az étkezések előtti, és a WC-használat előtti, ill. utáni kézmosás. Miért kell WC-használat előtt is kezet mosnunk? Meri könnyen megfertőzhetjük magunkat a piszkos kézzel.

3. Szigorúan kötelező az ún. ánusztoilet, azaz székelés után a langyos vízben, szappannal végzett alapos fenékmosás. Mért? Győződjünk meg róla magunk. Fürdés után helyezünk tükröt a földre és kucorodjunk fölé. Látni fogjuk, hogy a végbélnyílásunk körül bőrredők vannak, a férfiaknál erőteljes szőrzettel borítva, de gyakran a szebbik nemnél is. Ezek közül a legjobb igyekezettel sem tudjuk kitörölni a széket, csupán a papírral beledörzsöljük az ánuszredőkbe. A székletben számtalan bélbaktérium él és ezek toxint, azaz mérget termelnek. Különösen veszélyes a coli baktérium mérgé, amely a nyálkahártya és a bőr találkozási felületénél kimaróást, gyulladást okoz. Ezek a szüntelen irritált sejtek előbb-utóbb torz, többnyire sokmagvú sejtkolóniákat hoznak létre és megindul a rákosodási folyamat. Az elmaradó ánusztoilet hozzájárul az aranyér kialakulásához, illetve a meglévő súlyosbodásához és elfertőződéséhez. Ez a folyamat szintén rákosodást indíthat el. A sebészek figyelmeztetése szerint, a terjedő végbélrák egyik fontos megelőzési módja a székelés utáni ánusztoilet, amely évente több ezer ember életét menthetné meg. A kultúrországokban a munkahelyeken a bidé még a férfiak mosdóhelyiségében is ott van és saját egészségük érdekében használják is. Nálunk ma még úgy lehet ezt a kérdést megnyugtatóan megoldani, ha beszabályozzuk magunkat és a székelésre otthon kerül sor, ahol megfelelő ánusztoiletet végezhetünk. Ha a székelést olykor mégis otthonunktól távol kell elvégeznünk, a száraz papírtörlet előtt egy üvegből a tenyerünkbe öntött vízzel mossuk meg a végbélnyílásunkat, de legalább a nedves papírzsebkendő használata lenne célszerű.

4. A nőknek a menstruációs időszakban naponta legalább 3 alkalommal szükséges lenne mosakodni. Ugyanakkor a legszigorúbban tilos a hüvelybe fölnyúlni, azt kimosni, ugyanis ennek a szervnek kitűnő öntisztulása van, véletlenül se fertőzzük meg.

5. A férfiak a péniszük makkját fedő előbört mindennap húzzák hátra és mossák meg a makkjukat, mert az itt termelődő faggyúban élő baktériumok mérgé mint *péniszrákot*, mint a partnerüknél *méhszájrákot* indíthat el.

6. Fogainkat minden étkezés után meg kellene mosnunk. A legtöbb munkahelyen ez ma még szinte lehetetlen. Arra viszont a legkorszerűtlenebb körülmények között is van mód, hogy a szánkat kiöblítsük. Így a fogrésekben megbújó ételmaradék erjedése nem kezdi el romboló hatását. Lefekvés előtt mindenki számára legyen kötelező a fogkrémes, alapos fogmosás.
7. Fülünket vékony pálcikára sodort tiszta vattával minden héten legalább 2 alkalommal zsirtalanítsuk. (Ehhez az illatszer boltokban jóminőségű gyári fültisztító pálcikákat árulnak.)
8. Fejet, haját legalább 3-6 naponként, ill. szükségszerűen mossunk. Erős korpásodás esetén forduljunk szakorvoshoz.
9. A köldöknyílásunkat minden fürdésnél alaposan mossuk ki. A benne maradó szappanhab a bőr által termelt váladékokkal együtt „belekövesedhet”.
10. A lábápolás minden lefekvés előtt kötelező. Meleg vízben, szappannal alaposan meg kell mosnunk, főleg a lábujjak közét. Ha itt bőrfoszlást, ragadós, bűzös váladékozást tapasztalunk, azonnal forduljunk szakorvoshoz.
11. A körmünk alja mindannak a szennynek gyűjtőhelye, amellyel napközben találkozunk. Ezért a kézmosáskor, de legalább naponta egyszer a körömkefe használata kötelező. Más kérdés az, hogy a modern, dolgozó embernek nincs szüksége hosszabb körömrre, mint amelyek az ujjhegye végéig ér. A többit le kell vágni.
12. A háziasszonyok, élelmiszerrel, gyógyítással foglalkozó nők gondoljanak arra, hogy a körömlakk csak akkor elfogadható, ha rémentes. Amikor lepattogzott, megrepedt, a folytonosságot a kosz tölti ki, amelyben milliárdnyi mikroba hemzseg, és innen az ember önmagát, ill. környezetét szüntelenül fertőzheti.

43.

AZ EGÉSZSÉGES ÖLTÖZKÖDÉS

Az emberiség kultúrtörténete során mindig a divathoz alakította ruházatát, így divattörténeti szempontból voltak érdekes és „izgalmas” *ruhaköltemények*, amelyekre ma is emlékezünk, vagy amelyek koronként vissza-visszatérnek. Mint a világon mindenben, az ember ezen a területen is megalkotta kirívó, egészségügyi szempontból kimondottan káros viseleti darabjait és szokásait. Hely hiányában itt csak a jelen öltözeti visszasságokra tudjuk fölhívni a figyelmet és megjelöljük a követendő utat.

Először is tisztáznunk kell egy alapvető kérdést. Az egészségügyileg hibás viseletű ruha nem csupán fizikálisan káros, hanem pszichésen is rombol. Más szavakkal, a helyes öltözetnek testileg, lelkileg harmonizálni kell. Gondoljunk például arra, milyen botrányt keltene, ha temetésen egy hölgy élénk piros, mély dekoltázsú ruhában jelenne meg. Ez a ruha és magatartás lelkileg, erkölcsileg sértené az alkalomra más öltözékhez szokott csoport tagjait, tehát a lelki egészség szempontjából minősülne károsnak.

I. MAI ÖLTÖZÉSI KULTÚRÁNK EGÉSZSÉGÜGYILEG KÁROS SZOKÁSAI

1. Szoros, feszülő ruhadarabok. Gondoljunk például a farmernadrágra. Ezt a ruhadarabot japán fiatal emberek pillanatnyi meddőség elérése miatt is hordják. A feszes nadrágszár herezacskójukat meleg combjukhoz szorítja. A spermák életképességéhez ennél hidegebb közegre van szükség, így a hordás időtartama alatt fogamzástelenséget érnek el. Az ilyen mesterséges beavatkozás káros voltáról még a laikus embereket sem kell meggyőzni.

2. Az elektrosztatikus, nedvességszívásra alkalmatlan műanyag fehérneműk a bőrgombásodás és a belső hőtorlódás előidézésében játszanak nagy szerepet. Az elektromosságuk sem közömbös.
3. A téli hidegben a fejfedő, kesztyű, nagykabát viseletének mellőzése, a miniszoknya hordása a korai ízületi és támasztórendszeri megbetegedések egész sorát segíti elő, nem is beszélve a hajhullásról vagy az ideggyulladásokról.
4. A szoros, kényelmetlen, magas- és túsarkú cipők a lábboltozatot éppúgy tönkreteszik, mint a lábujjak ízületeit. Bőr- és csontkinövéseket idéznek elő, és siettetik a láb előregedését.
5. Mentálhigiénés szempontból káros az ún. *uniszex-viselet*, és az alkalomhoz, egyéniséghez nem illő öltözködés, amely az utóbbi években ijesztő mértéket öltött. Mögötte elsősorban kulturálatlanság, a szocializáció egyfajta hiánya húzódik.

II. AZ EGÉSZSÉGÜGY ÁLTAL JAVASOLT ÖLTÖZKÖDÉS

1. A feszes, szoros ruhadarabokat olyanok váltsák föl, amelyek a vérkeringést és a mozgást nem gátolják. Aki egyes testrészeit öltözködéssel kívánja kihangsúlyozni, azt az idomokra feszülő ruhadarab helyett az idomokra simulóval is elérheti.
2. A természetes alapanyagú fehérnemű viselete mellett a vegyes szövésű (pl. műanyagszál + gyapjuszál) felső ruházatot kell választanunk. Ezek ma világszerte egyre jobban elterjednek.
3. Az évszaknak és időjárásnak megfelelően öltözködjünk. Kerüljük szervezetünkben a hőtorlódást és a kifázást. Minden időben *réteges* öltözködés szükséges, mert az időjárás nálunk hirtelen változhat, és akkor képesek leszünk egy-egy réteg ruhát felvenni vagy levetni. Különösen fontos ez hűvös, nyirkos időszakban. (Pl. hűvös időben a vízből kijövet törülközzünk meg, és nedves fürdőruhánkat cseréljük ki szárazra.)
4. A nők szoros melltartója, a férfiak szoros alsónadrágja kimondottan káros! A melltartó viselete körül máig tartó és el nem döntött vita alakult ki. Úgy fogalmazhatunk, hogy a kisebb, jótartású mellek számára teljesen fölösleges ez a ruhadarab. A nagy, súlyos melleket föltétlenül alá kell támasztani, hogy saját súlyuknál fogva ne nyújtsák ki a nem túl erős tartóizmokat. Szoptatás után a legtöbb nőnek érdemes olyan szabású melltartót hordania, amely alulról tartja az emlőket. A melltartó hordását alkati tényezők befolyásolják, mindenkinek magának kell eldöntenie, hogy a tartóizmok mennyire erősek és milyen megterhelésnek vannak kitéve? Mindenesetre, itt is a természetes viseletmódhoz kell alkalmazkodni, ha lehet; a nők évezredekken keresztül nem hordták ezt a ruhadarabot.
5. Az uniszex-viselet kimondottan káros öltözködési forma. Nem arról van szó, hogy a férfiaknak tilos lenne színesebben öltözködni, vagy a nők ne hordják a nadrágot - bár ez utóbbit az életmód többféle módosulása, előnytelen társadalmi alakulása szülte -, hanem arról, hogy nemüknek és persze egyéniségüknek megfelelő ruhát hordjanak. Az igazán nőies nő megfelelő párja, a férfias férfira vágyik, és fordítva; s ezt az öltözködésben is elvárják egymástól.

KÁROS SZENVEDÉLYEK

44.

A DOHÁNYZÁS ETIKÁJA ÉS EGÉSZSÉGGKÁROSÍTÁSA

Nem csak az alkoholizmus, de a nikotínélvezet is népbetegséggé vált hazánkban. Ezt az átkozott növényt a tiltások és adóztatások ellenére, azóta szívják Európában, amióta ide behozták. Olyan kóros mértéket azonban még sohasem öltött, mint országunkban az utóbbi évtizedekben. Nemre, korra való tekintet nélkül gátlástalanul bűdösködnek vele. Úgy negyven évvel ezelőtt még a legalpáríbb viselkedésnek számított, ha valaki az utcán rágyújtott. Ma az emberek egy része füstburokban közlekedik a városban. A szellőzetlen bérházi lépcsőházban éppúgy szívja és fújja, mint a liftben. Mind inkább terjed az a szokás, hogy közintézménybe, magánlakásba is égő cigarettával lépnek be, jó ha előbb lezser mozdulattal elpöckölik vagy a küszöbön szétapossák.

Elgondolkoztam azon, hogy milyen fölháborodással fogadnák a „tisztes” társaságban, ha nem modorizálnám magamat, és az emésztés során termelődött gázoktól nyilvánosan megszabadulva, ferde illatot árasztanék. Pedig ez kevésbé mérgező. Ugyanakkor a dohányzók fölváltva és egyszerre eregetik felénk pusztuló fogaik, szájuk, gyomruk bűzét, amelyből ráadásul a nikotín mérge is száll. Ezt az „etikát” a társadalom elfogadta és úgy tűri, mintha normális emberi viselkedés lenne! Ránk kényszerítve nem dohányzókra a passzív módon bekövetkező nikotínmérgezést.

Az 1960-as években dohányzás ellenes magyar ismeretterjesztő filmet láttam. Egy boncolással kiemelt szívet laboratóriumi körülmények között, éltető folyadékkal tovább működtettek. Az egyik szívpitvarba vezető csőbe injekciós tűvel egyetlen csepp nikotint fecskendeztek, annyit, amennyi egy fél cigarettában van. Jó lenne mindenkinek bemutatni azt a rettenetes görcsös vonaglást, azt a ritmustalan össze-vissza rángást, a szenvedést és az életbenmaradásért küzdő szív erőlködését, amelyet a filmen láttam, amikor a mérge elérte az első szívizomrostokat.

Szívünket, ereinket, egész keringési rendszerünket, légzőszerveinket, idegrendszerünket bénító, szűkítő és pusztító mérge ez, amely a legerősebb szervezetet is kikezdi. A sárga ujjak, fogak, a leszürkült, ráncos arc, a szüntelen köhécseles, a hörgővadásztól éjszaka sem pihenő, egyre kimerültebb test, végül a szaporodásnak indult rákos sejtek jelzik a visszavonhatatlan tény.

Nézem a kórházi osztály lépcsőházában, WC-jében megbúvó, feszülő hasú kismamákat, akik veszélyeztetett terhességükkel kerültek ide. Nem hajlandók szenvedélyükről lemondani. Kalákában szívják a cigarettát. Ők már nemcsak magukat pusztítják, hanem a jövő nemzedéket is. Ehhez pedig nincs joguk! Egyetlen szülőnek sincs joga kissúlyú, biológiailag eleve károsodott egyedeket a világra hozni! Olyan (a társadalom részéről ma még büntetlenül maradó) bűn ez, amely egyfajta magzatgyilkossággal és társadalomrontással ér föl.

Az emberi test anyaga a legújabb kutatások szerint 110-120 éves életre alkalmas. Ki tudja ezt kihasználni? Naponta mindent megteszünk azért, hogy 30, 40, 50 éves korban szívinfarktusban, agyvérzésben, érszűkületben elpusztuljunk. Ennyit ér nekünk a saját és az utódaink élete?

„MINDENNAPI ALKOHOLUNK ADD MEG NEKÜNK MA...!”

A közismert ima szövege korunkra alaposan átalakult. Világjelenségről van szó. Magyarok, finnek, dánok, egyes szláv népek egymással versengünk a világhírségért: ki fogyaszt több alkoholt? Szeszt, akár a mindennapi kenyér helyett is. Mindegy, hogy milyen bűdös, csak jó erős legyen és ártson! Ez már jelszavá vált, és itt van az a minőségi különbség, amely az élvezetet szenvedéllyé, majd mérgező önkívületté, végül leépülő függőségi állapottá fokozza.

Őszinte kritikát kell gyakorolnunk. Mi, egészségügyi dolgozók is hozzájárultunk ehhez. Nem annyira a rossz példával, az olykor bőséges alkoholfogyasztásunkkal, hanem a tiltásunkkal. Emlékezzünk vissza a közelmúlt „elrettető” plakátjaira, például a „számlázó pincérre”, aki sorra felírta a részeg vendégnek, hogy „volt egy ép mája, szíve, veséje, idegrendszere, és mindezt elitta!” A gyereket is fenyegetik a késsel, hogy az egy „gyilkos szerszám”. Felkeltik a figyelmét. Erre elkezd pizskálni és nem nyugszik addig, amíg a kezét meg nem vágja.

Be kell ismerni, tévedtünk! Az alkoholt nem tiltani kell. Meg kell magyarázni, hogy mire való és mennyit érdemes belőle fogyasztani. Mert ilyen alapon az egyébként nélkülözhetetlen konyhasót is tilthatnánk. Még a túlzott ivóvíz-bevitel is káros a szervezetre. Bölcs tanácsért a legősibb mesterségek egyikének ma is teremtő utódaihoz, a földművelőkhöz fordulhatunk. Ők termelték elsőnek és ők fogyasztják évezredek óta folyamatosan az alkoholt, mégis ritka közöttük az iszákos. Ha alkalom adódik, megisszák a maguk részét. Élvezik a szeszt, mint a többi finomságot, de mértékkel. Egyformán ferde szemmel néznek arra is, aki rendszeresen emelgeti a poharat, és arra is, aki berúg. A parasztember szinte egy napra sem eshet ki a termelésből. Nem lehet árokban fetrengenie, szabadságra, netán táppénzre mennie. Az élet szigorú törvénye tanította meg arra, hogy átadhatja magát az élvezetnek, de csak módjával.

Az Orvosi Hetilap évekkor elelőtt közölte, hogy a tokaji borok, különösen az aszú hatóanyagai az érszűkület kifejlődését, a szívinfarktus bekövetkezését lassítják. Az aszú „gyógy-szerhatását” évszázadok óta ismerik. A tiszta gyümölcspálinka kis mennyiségben értágító hatású. Olyan ez, mint az arzén, amelyik kis mennyiségben roboráló, serkentő hatású, nagy adagban mérgező. Négy alapvető dolgot kell tudnunk és betartanunk a szeszfogyasztáskor:

1. Ne igyunk rendszeresen. Ha a szervezetünk, különösen az idegrendszerünk és a mérgeztelítő máj ezt az ártalmat mindennap, esetleg a nap több szakaszában is kénytelen elszenvedni, nincs módja tőle kiürülni és megnyugodni, az állandó mérgeghatás még a legerősebb fizikumú embert is rokkanttá teszi.

2. Ne igyunk többet, mint amennyi jó hangulatot kelt. Amikor azt érezzük, hogy a „fejünkbe száll” az ital, ne igyunk tovább. Amit ezután elfogyasztunk, az a heveny mérgezéshez, az erős fejfájáshoz, hányáshoz, hasmenéshez vezethet, és mások megbotránkoztatásához. Ez az állapot tehát senkinek sem jó.

3. Népünk most szokik rá a sörre. Ahhoz, hogy azt a kellemes, felszabadult érzést átéljük, mint a bor vagy a pálinka fogyasztása után, sörből többszörös mennyiséget kell innunk. A folyadék - a szesz mérgező hatásán kívül - többek között a szívet, vesét, az egész keringési rendszert terheli. Ezért ne a kábító hatásra törekedjünk, hanem a gasztronómiai élvezetre.

4. Csak a tiszta, megfelelően érlelt, kellő szakértelemmel párolt, főzött gyümölcs vagy gabona alapanyagokból készült, természetes italokat fogyasszuk. Borból az a jó, amelyik nem „pancsolt”, nem színezett, ha a szőlő kevés permetet, a leve pedig ként és egyéb vegyszereket látott. Pálinkának az érett gyümölcs való, nem pedig a zöld és a rothadt. A csonthéjas magvakat ki kell a gyümölcsből préselni, mert ciánt és nagy hőhatás esetén *kozmaolajokat*, azaz rákkeltő, súlyos mérgeket juttat az italba. A sör pedig legyen szomszédgátló, étkezést kiegészítő folyadék, amelyből a szervezet nem igényel többet, mint a friss vízből.

46.
KÁBÍTÓZGATUNK!

A szakma még néhány évtizeddel ezelőtt is az ún. *kemény drogok* szervezetbe juttatását tartotta kábítószer élvezésnek. Ilyenek voltak a hasis, kokain, ópium és származékai stb. Akkoriban ezekhez nem is lehetett hazánkban hozzájutni. A kínálat azonban évről-évre bővül, részben az előállító és forgalmazó bűnöző csoportok, részben a fogyasztók leleményessége révén. Vannak pszichotrop, altató és élénkítő szerek, hallucinogének és különböző pótszerek. Ezeket közös névvel *pszihoaktív anyagoknak* hívjuk, mivel valamennyi az idegrendszer legmagasabban szervezett működési területeit változtatja meg, mint a tudatot, hangulatot, akaratot és az érzelmet. Mámort, kábulatot idéznek elő. Nem létező hangokat hallanak, színeket, jeleneteket látnak és ezeket valós élményként élik át. Egyik ilyen tipikus érzékszervi tévedés az, amikor a droghatás alatt úgy érzi, hogy repül és próbaként kiugrik az emeleti ablakból. (Tévedésére már csak a környezete kap valóban „csattanós” és szomorú feleletet.)

Lelkiismeretlen emberek titkos laboratóriumokban részben természetes anyagokból, részben pedig szintetikus úton állítják elő az élvezeti drogokat. Ezeket szerencsére még ma is elég nehéz beszerezni, főleg borsos áruk miatt. Az emberi fantázia azonban találékony. Közismert gyógyszerek kombinált szedése, túladagolása vagy alkohollal történő fogyasztása sajnos hasonló hatásokra képes. Mások pótszerként szerves oldószereket lélegeznek be. Ki nem hallott már a „szipózásról”, amely egyre több áldozatot szed.

Az eddig tárgyalt jelenségeket viszonylag sokan elítélik vagy tartózkodnak tőlük. Ugyanakkor rendszeren emelgetik a poharat. A részegség, az alkohol okozta kábulat, önkívület, agresszió szintén „szerrel” való visszaélés. Figyeljük meg, ahol fogy a szesz, ott hamarosan előkerül a cigaretta is. A két mérgegyüttesen támad a szervezetre. A szesz értágító, a nikotin pedig érszűkítő. Nesze neked szív, kis- és nagyerek. Képzeljünk el egy vékonyfalú műanyag csövet, amelybe mondjuk egy vastagabb fadugót vernek bele kalapáccsal, miközben kívülről körkörös satúval igyekeznek összenyomni. Az eredmény: a cső szétreped.

Aki az eddig felsorolt szereket mellőzi, az issza a feketekávét. Lehetőleg éhomra, reggeli helyett, azután napközben, mert fáj a feje, álmos vagy kába stb. Eleinte 1-2 adagot fogyaszt naponta, azután akár 3-4 duplát is. Amikor figyelmeztetik, a kávémenyiséget csökkenti, de benne a hatóanyagot növeli. Közben látszat és elterelő műveletekbe kezd: csokoládédarabkát, tejszínt, miegyebet rak belé, hogy a környezetében az ingyenc benyomását keltse, pedig közönségesen kábítózik.

Ma már sokkal szigorúbban fogalmazunk: mindazok kábítóznak, akik élvezetből, mértéktelen vagy a rendeltetéstől eltérő módon, rendszeresen olyan szereket fogyasztanak, amelytől hosszabb, rövidebb ideig a megszokottól eltérő hangulati, akarati, érzelmi és tudati állapotba kerülnek. Mert ezek az állapotok ráadásul még nem is mindig kellemesek. Egyes szerek foglyai végül már kegyetlenül szenvednek és rettenetes belső élményeket élnek meg. Gondoljunk az alkoholos delirálásra, amikor maga körül például szörnyállatokat lát, amelyek harapják.

A drogos ember csakhamar függőségi helyzetbe kerül. Akaratereje csökken, idegrendszere egyre ziláltabbá válik. Minden igénye a szerhez való hozzájutásra korlátozódik és hamarosan testileg, lelkileg leépül. Ne csak a kemény kábítószerektől féljünk. Méreg a kávé, a nyugtató vagy serkentő gyógyszer is, ha visszaélünk vele.

ÉRTÉKVESZTÉS: ÉLETVESZTÉS

47.

AZ ÉLET ÉS AZ EGÉSZSÉG É R T É K!

Amikor erről a témáról írok, elszomorodom, hogy nálunk nem csupán arra kell föl hívnom a lakosság figyelmét, hogy az egészség érték, de arra még inkább, hogy az élet az: méghozzá a legnagyobb érték! Riasztó adataink vannak az ország, ezen belül Csongrád megye, illetve Hódmezővásárhely öngyilkossági számairól, amelyek mindenkinek intő példálul szolgálhatnak.

Nehéz azoknak az egészségről írni, akik az életet sem becsülik. Különösen elgondolkodtató az, hogy egyes emberek milyen kegyetlenséggel, önkímélet nélkül keresik és hajtják végre a saját halálos ítéletüket, a „meghívott halált”, ahogy irodalmi szinten, nagyon találóan nevezik az öngyilkosságot. Ez viszont mindig egy fajta kemény felelet és kritika is a társadalom ellen, amely közegben az öngyilkos eljutott odáig, hogy más kiutat nem talált.

Láttuk tehát az út végét, ahonnan már sehová se vezet további lehetőség. Ennek az útnak az elején jár az, aki nem törődik az egészségével. Rálépett a pusztulásba vezető hídra; arra a pallóra, amely életét a halállal köti össze. Kezdetben még van mód visszafordulni, de később az egyre mélyebb és örvénylőbb folyó fölé ér, amely elnyeli, ha leugrik. Visszamenni sem tud, mert a keskeny pallón sajnos sokan tüleksenek mögötte. Marad a túlsó part, amely a megsemmisüléssel fenyeget. Ekkor megijed. Egy infarktus, agyvérzés, cukorbetegség, érszűkület... és sorolni se lehet, hányféle intő betegség után jön a pánik, majd a rettegés. De ilyenkor általában már késő. Következik az életre szóló diéta, lemondás minden élvezetről, gyógyszeres halmaza, állandó orvosi kezelés...

A legtöbb ember másban keresi a hibát. Szidja a családját, kárhóztatja a munkahelyét, a társadalmat. Dühös mindenkire, aki a környezetében van és egészséges. Nem gondol arra, hogy hány murin itta meg azokat a pohár szeszes italokat, amelyek már nem estek jól; hány falattal telítette túl a gyomrát, amikor az már egyébként is degeszre feszült; hány cigaretta, kávé, fölösleges drog oldódott föl a vérében, amelyek ellen a szervezete egyre kevésbé tudott védekezni. Mindehhez jöttek a kialvatlan napok, a túlórák, az idegek túlfeszítése...

Ebben az esetben már az a magatartás sem segít, ha az idült beteg belátó, magát korholja vagy önváddal marcangolja. Van egy alapvetően fontos dolog, amelynek tudatosulnia kell mindenkiben: mennyire terhelhető és szervezetének milyen regenerálódásra van szüksége. Hiába hajtja túl magát és szerez olyan értékeket, amelyeket mások irigyelnek vagy csodálnak, ha mire hozzájuk jutott - már nem tud élvezni. Nézzünk szét a környezetünkben, hányan vannak ebben a helyzetben.

Mindez kétségtelenül társadalmi gond is. Az ember egészségéért és életéért minden társadalom felelős és azok, amelyek ezt átérzik, igyekeznek annyit nyújtani, hogy a reális élet javai túlterhelés nélkül elérhetőek legyenek. Az ilyen társadalmakban nem jelszó például az ivászatnál a „mindegy, hogy mit, csak ártson!”, mert az emberek élvezni akarják a megtermelt értékeiket. Az élet számukra elviselhető és örömeket ad. Nagyobbakat, mint amelyeket az ivászatok, mértéktelen evések, kilengések biztosítanak. Rájöttek, hogy az egészség érték: óriási kincs, mert ez a kulcs az élet hosszantartó élvezetéhez.

Ne keseredjünk el. Ne legyünk közömbösek vagy lemondóak amiatt, ha az élet számunkra ma még gyötrelmeket is hoz. A nap mindenkire süt, csak a homályból ki kell állni a fényre, hogy ránk vesse éltető sugarát.

AZ ÖNGYILKOSSÁGRÓL

Az öngyilkosság nagy társadalmi gonddá vált, különösen a Dél-Alföldön, e tájon belül is Hódmezővásárhelyen. Ez ellen a „szenvedéllyé” vált társadalmi kórkép ellen együttes erővel kell küzdenünk. A járóbeteg-ellátásban dolgozó egyik vásárhelyi ideggyógyász főorvosunk jelezte, hogy megnövekedett az életuntsággal jelentkezők száma. Ez a kezdetben hangulati romlás valóban „szenvedélybetegséggé” vált. Nézzünk szembe a tényekkel: mit produkált ezen a téren a város az utóbbi két és egynegyedév során. Kórházunk az öngyilkossági kísérleteket, míg a helyi rendőrpáncsnokság a „rendkívüli haláleseteket”, azaz a halállal végződő öngyilkosságokat tartja számon.

Időszak	Öngyilkossági kísérletek*			Rendkívüli halálesetek		
	férfiak	nők	összes	férfiak	nők	összes
1988.	26	54	80	28	12	40
1989.	29	71	100	20	7	27
1990. március 10-ig	8	12	-	9	1	-

* Csak a belgyógyászati osztály adatait tartalmazza, öngyilkosjelölteket más osztályok is ápolnak.

A számok mögött emberi sorsok, tragédiák és az önpusztítás szörnyűsége áll. Az elkövetők száma ingadozik, csak több évtizedes statisztikai áttekintés adna tudományos értékű eredményt, mégis a tendencia, a kísérletek számának emelkedése jelzi, hogy az önpusztítást egyre többen próbálják meg. Szinte járványként terjed és bizonyos szezonális, vagyis évszakhoz kötődés is megfigyelhető. Az utóbbi években a nyári hónapokban végezték a legtöbb öngyilkossági kísérletet.

A diplomástól a segédmunkásig, a tanulótól az öreg nyugdíjasig igen változatos az elkövetők és kísérletezők társadalmi rétegződése. Az utóbbi időben növekedik a munkanélküliek és a fiatalok saját életük ellen elkövetett cselekményeinek száma. Van, aki már 2-3 alkalommal is megpróbálta. Különösen szomorú, hogy mennyi a fiatal. 14 éves korban kezdődik, de nem egy 16-17 éves öngyilkosjelölt kerül ki közülük.

Az összes kísérletezőből minden hónapban meghal 1-2 személy. Az is elgondolkodtató, hogy a nők vezetnek e szomorú statisztikában. Egyes hónapokban kétszer, háromszor több nő igyekszik életének végét vetni, mint férfi. Mindannyiunknak el kell gondolkoznunk két alapvető okon:

1. Mennyi és milyen terheket raktunk a gyengébb nemre azzal, hogy a természetes családi körből kiszakítottuk, munkába állítottuk és „emancipáltuk” őket? (Sokat akarata ellenére.)
2. Miért nem készítettük föl őket az értelmes életben való *hitre*, hogy a gondok megoldásának ne az önpusztítást válasszák?

Az arány megfordul a halállal végződő öngyilkosságok esetében és több nő éli túl a kísérletet. Ez sem vigasztaló, hiszen súlyos lelki sérüléssel vergődik tovább, amelyből alig-alig van kivezető út. Élete hátralévő részében csak a bánat és a szenvedés lesz a kísérője.

Az öngyilkossági kísérletek és a rendkívüli halálesetek valódi oka gyakran soha nem derül ki. A kórházi kártonok néhány név mellett ezeket a bejegyzéseket őrzik: „családi, munkahelyi, anyagi ok és szerelmi csalódás”. A helyi rendőrpáncsnokságon, ahol elemzik az ott nyilvánított eseteket, elmondották, hogy csak néhány esetben találnak búcsúlevelet. Ezek között is több az, amelyben az öngyilkos nem számol be az elkövetés okáról, csupán búcsúzkodik.

Az esetek jelentős részében, közel 90 %-ában az öngyilkossági kísérletet gyógyszerrel követik el. Valamivel kevesebb a vegyszerivás. Főleg növényvédőszer, fagyásgátló keverék és Hypó szerepel a nyilvántartásokban. Gyakori a *kombinált kísérlet*: gyógyszer és önakasztás, gyógyszer és alkohol, alkohol és önakasztás vagy érfölvágás. A legtöbb kísérlet és „sikeres” öngyilkosság mögött valamilyen összefüggésben ott szerepel az alkohol, általában gátlásfeloldáshoz fogyasztják, hogy az elkövetéskor csökkenjen a félelmük, vagy maga az alkoholos befolyásoltság váltja ki a cselekményt.

A halállal járó öngyilkosságok elkövetési módszere így alakult:

Az elkövetés módja	1988-ban		1989-ben	
	férfi	nő	férfi	nő
Vegyszer, gyógyszer	4	6	1	2
Önakasztás	19	4	17	4
Kombinált	1	1	1	-
Fegyverrel	2	-	1	-
Egyéb	2	1	-	1
Összesen	28	12	20	7

A kombinált és az egyéb öngyilkosságok között szerepel néhány nagyon kegyetlen módszer. Ezekben az esetekben az öngyilkos vagy kísérletező barbár, szinte középkori módszerekkel kínozza meg magát, mire enyhülést jelent számára a halál. A kórházi és a rendőrségi nyilvántartásokból ilyen esetek derültek ki: fel akarta magát gyújtani és súlyos égési sebeket szenvedett. Füstbe fojtotta magát. Vonat elé feküdt és az a végtagjait összedarálta. Az 1988-as nyár egyik megrázó esetét fotó dokumentáció is őrzi. Az egész lakás csupa vér. A szerencsétlen férfi az egyik ajtó üvegével szinte föltranszírozta a karját. Egy 77 éves férfi hasba szúrta magát. Egy másik fénykép a lövedéktől szétroncsolt koponyát mutatja...

Nem sorolom. Megvallom, e közléssel az volt a szándékom, amit e tények bennem is kiváltottak: az elrettentés, a meggondolatlan cselekmények iránti figyelemfölkeltés. Emberek!, nem ez a megoldás!! Akiben az öngyilkossági gondolat fölvetődik, azonnal szóljon társainak, családjának, keresse az ideg orvos, a lelki segélyszolgálat, az egyházak segítségét. Annyi lehetőség van, hogy a legkilátástalanabb helyzetből is kiút nyíljon előttünk, de ehhez már gyakran kevés az önerő. Az emberek segítsége kell. Kapaszkodjunk beléjük, hiszen van közöttünk, aki képes kirántani a szakadékból.

VI. KÓROKOZÓK, BETEGSÉGEK ÉS AZ ELLENÜK VALÓ VÉDEKEZÉS

ŐSZINTÉN AZ AIDS-RŐL

49.

A KÓROKOZÓ

Amikor az Országos Haematológiai Intézet professzornője két évvel ezelőtt visszaérkezett egy egészségügyi világkonferenciáról, ahol az AIDS-ről értekeztek, úgy nyilatkozott a Magyar Rádiónak, hogy „az emberiség ilyen *ördögi kórokozóval* még nem találkozott”.

Ismertetőm első részében röviden vizsgáljuk meg az AIDS-tünetcsoportért felelős HIV-vírusokat.

Az egyik legkisebb élőlény. Egyszerű sejtmolekulájának nagy a változékonyságot hordozó tulajdonsága. Alig jelent meg, máris két típusa ismert. A Közép-Afrikában honos fehér barkójú cercofmajmokban él egy vírus. Föltételezhetően tőlük származik. Az 1970-es évek második felében sejt szerkezetét változtatva a vírus „megvadult”, mintegy „új élőlényé” alakult, és az embert megfertőzve halálos kórt terjeszt.

Fantasztikus regényekből ismert, hogy egy távoli bolygóról űrlények érkeznek, akik átprogramozzák az itt talált első embereket. Ők elfelejtik, hogy hová tartoznak, és ettől kezdve az űrlényekkel működnek együtt az emberiség elpusztításában. A mese majdnem igazzá vált, csak a „lény” nem az űrből érkezett hozzánk, hanem a földön vált gonosszá. Befurakodik szervezetünkbe, és elpusztítja a védekező rendszerünket.

Az emberi szervezet a természet egyik csodája. A betolakodó ellenséggel szemben egész „hadsereget” tart. Ezek közül is a legfontosabbak a csontvelőben, csecsemőmirigyben termelődő, nyirokban, lépben, vérben lévő fehérvérsejtek. Közülük is két nagyon fontos sejtet említék, a „T4” jelzésű *segítőt*, és a „T8” jelzésű, ún. *gyilkos* sejtet. (Utóbbi nem azonos a nagy *falósejttel*.) Az emberi védekezőrendszernek ezek a „tábornokai”. Ha a szervezet bármilyen fertőzés éri, bonyolult biokémiai, élettani folyamatok során a T4-es sejtek működésbe hozzák a szervezet egész védelmi rendszerét, mozgósítják és irányítják a „hadsereget”, amely fölveszi a harcot a betolakodó idegen szervezettel - baktériumokkal, vírusokkal stb. - szemben, és szerencsére, a fertőzések jelentős részében ez a kialakuló ellenállás győz, leküzdve a betegséget vagy a halált.

A HIV-vírusok azért „ördögi” kórokozók, mert a két legfontosabb védelmi sejtünket: a T4 és T8 fehérvérsejtet fertőzik meg. Behatolnak ezek sejtmagjába, ott is az örökítő, tehát a tulajdonságot átvivő sejtmagrészt, az ún. géneket fertőzik. Velük molekulárisan, tehát *szérválaszt-hatatlanul egyesülnek*. Úgy képzeljük el ezt a folyamatot, mint a megtermékenyülést. Az osztódásnak induló új kis lényben, az embrióban már nem tudjuk többé fölfedezni, hogy melyik része volt a hím és a női ivarsejt. A fertőzött T-sejtek is önállóan, a többitől elkülönített tevékenységet folytatnak tovább.

A HIV-vírusnak van egy hatóanyaga, amelynek segítségével „átprogramozza”, visszafordítja a T-sejtek örökítő génjeiben zajló természetes folyamatokat. A gének „elfelejtik” az eredeti föladataikat és a szokásos sejtszaporodási ciklusban nem önmagukat, hanem a betolakodó vírusokat kezdik el szaporítani. Ennek hatására, néhány hét leforgása alatt elszaporodnak

bennünk a HIV-vírusok és elpusztítják a szervezetünk védelmi rendszerében tábornokként működő T-sejteket. Olyan folyamat ez, akár egy „biológiai pokolgép”, hiszen a T-sejtekben élősködő ezernyi vírus egyszerre csak átszakítja a sejteink falát és szétroncsolja.

Testünk ellenállóképessége összeomlik. Az addig rajtunk, ill. bennünk élő, de megbetegedést okozni nem tudó (szaknyelven *opportunisia*) baktériumok, gombák és vírusok mind ellenünk támadnak és szervezetünk már védtelen prédájuk lesz. Az esetek nagyobb részében az AIDS-beteg nem is a HIV-vírus fertőzésben hal meg, hanem azoktól a másodlagos fertőzésektől, amelyek együttes támadását a test már képtelen kivédeni.

A HIV-vírust szervezetünkben elpusztítani még éppen azért nem tudjuk, mert összeolvadva a T-sejtekkel egyetlen, közös molekulaként élnek tovább, és ha ezt az összeépült sejtet elhalasztjuk, vele pusztulnak fontos fehérvérsejtjeink is. Szerencsére viszont, a HIV-vírusok a szabadba kikerülve szétesnek. A fertőtlenítőszer, különösen a klór-tartalmúak nagy biztonsággal pusztítják, a környezet természetes mikroorganizmusai pedig túlnövik őket.

50.

AZ AIDS-BETEGSÉG TÜNETCSOPORTJA

Amikor a HIV-vírus bejut a szervezetbe, azonnal nem okoz megbetegedést. Rendkívül alattomos. Észrevétlenül úgy fertőzi meg a T-fehérvérsejteket, hogy a folyamat visszafordíthatatlan lesz. A szervezet azonnal elindítja a válaszreakciót, de az ellenanyag-termelődés kimutatására egyelőre még legalább 25 nap múlva van lehetőségünk. A betegség lehajlásának 3 szakasza ismert:

1. A megfertőzött emberek jelentős része még jó fizikai állapotban van, így a szervezet óriási küzdelmet vív a vírus ellen, amely hónapokig, sőt évekig is tarthat. Az ilyen fertőzött azonban *vírushordozóvá* válik, aki *tünetek nélkül él*, de a fertőzést továbbadhatja! Amikor a szervezet valamilyen ok miatt legyengül, például egy másik betegségben, a HIV-vírusok néhány hét alatt erőre kapva, tönkreteszik a védekező rendszert és megjelennek a kezdeti tünetek.

2. A kezdeti kórképet az orvostudomány az ARC betűszóval is jelöli. (AIDS Related Complex = az AIDS-gyanúját keltő tünetek). Így határozták meg: „Ezen a néven foglalja össze az irodalom azokat a tüneteket, amelyek hasonlítanak ugyan a kialakult AIDS tüneteire, de korántsem olyan súlyosak, és spontán visszafejlődhetnek”. Ez azonban igen ritka. Igaz, hogy a létrejött immunzavar átmeneti jellegű, néha viszont nem sikerül az egyensúly helyreállítása és a folyamat megfordíthatatlanná válik. Az AIDS kb. 18-30 %-ban ARC tünetekkel kezdődik.

A beteg állandósult lázas állapotba kerül, amelyet csak tünetileg tudunk kezelni, és a gyógyszerhatás elmúltával a láz ismét fölerősödik. A beteg fizikailag gyengül, kikészül az enzimrendszere, remeg, nem bír fenn lenni és ágyának esik. Nyirokcsomói megduzzadnak, fájdalmassá válnak, mert a fertőzött T8-as gyilkos sejtek, a HIV-vírus programmosítására nem a betolakodó fertőzés ellen támadnak, hanem saját szervezetünk ellen. Behatolnak a nyirokcsomókba és azok ép szövetét kezdik el pusztítani.

Megindul az erős veritékezés. Csupán ezzel a kiválasztási móddal napi 1-1,5 liter fontos, a sejtállományban raktározott folyadék távozik a szervezetből. A beteg saját veritékében „fürdik” és néhány hét alatt képes leadni az eredeti testsúlyának $\frac{1}{3}$ -ad részét. Ez a hirtelen fogyás olyan súlyosan terheli a szervezetet, hogy a beteg járóképtelenné válik. Ehhez járul még az émelygés, étvágytalanság, kóros és állandósuló hasmenés, amely a szervezet kiszáradását segíti elő.

3. A betegség végső szakaszában a legkülönbözőbb, látszólag össze nem függő betegségek tünetei jelennek meg. Ezek is 3 csoportba oszthatók:

a) A rajtuk és bennünk élő baktériumok, gombák és vírusok, amelyeknek az élettevékenységét eddig az ép védekezőrendszerünk korlátozta, most, hogy már nincs a szervezetnek védelme, a legkülönbözőbb fertőzéseket okozzák. Egyszerre 4-6 *társfertőzés* is jelentkezhet.

A különféle fertőzések súlyossága kifejezettebb, például a herpesz-vírusok elszaporodásával kiváltott, hólyagos jellegű kültakaró-betegségek. Ezek ráterjedhetnek a nemi szervekre és az ánusznilyás környékére is. Gyakoriak a nehezen gyógyuló sebek, amelyek elfekélyesednek. Súlyosbodhat a pikkelysömör. Megjelenhet a szájpenész, amely a száju üreg egész nyálkahártyafelületét elpusztítja. A legtöbb AIDS-es halál oka a baktériumok által létrehozott tüdőgyulladás. A tüdő légzőhólyagocskáiban vizenyő halmozódik föl, elfogy a szabad oxigénfelvevő felület és a beteg megfullad.

b) A HIV-vírusok által megfertőzött T-sejtek a szaporodási ciklus végén nemcsak magát a vírust szaporítják el, de önmagukból többmagvú, rákos sejteket is létrehoznak. Ezek a véráramban lévén, elsők is a véresek falában telepednek meg és okoznak rákos szövetburjánzást. Kialakul a *Kaposi-szarkoma*. A bőrelváltozás elszíneződéssel, a fekete himlő hólyagjaihoz hasonló kráteres duzzanatokkal jár, de ezek tömörek.

c) Végül a központi idegrendszer megbetegedése észlelhető. Erős agyhártyaizgalom mellett a tudati működés leépül. A beteg szellemileg egyre korlátoltabbá válik. Ez a folyamat a teljes elbutulásig vezethet, mire a szerencsétlen elpusztul.

51.

A BETEGSÉG TERJEDÉSE

A HIV-vírusok emberről emberre először szexuális úton terjedtek. Ma is ez a leggyakoribb átviteli formája. Kezdetben a homoszexuális férfiak betegsége volt. Az évek múlásával azonban *a kórokozó az összes emberi váladékban megjelent*. Legtöbb található a vérben - az ellenanyagtermelődést ma is innen tudjuk kimutatni -, az ondófoladékban és az anyatejben. Itt álljunk meg egy gondolatra. Ez a 3 „életnedv” életünk legfontosabb tartozékaihoz sorolható. Nélkülük ugyanis nincs élet. A HIV-vírus azért is örögi kórokozó *és jóval veszélyesebb, mint a pestis*, mert az élet alapjait rombolja. A kórokozót ki lehet mutatni a vizeletből, nyálból, könnyből, hüvelyváladékból stb.

A fertőzést tehát ma már átadhatják egymásnak a mindkét nembeli homoszexuálisok és a biszexuálisok. (A kutatás szerint, meglepően sok a homoszexuális hajlamú ember: 4-7 % között ingadozik az egyes államokban és társadalmi rétegekben). Terjedhet a kór a rosszul sterilizált orvosi műszerekkel. Megfertőződnek az egymást oltogató kábítószerélvezők. Ugyanakkor megnyugtató, hogy mind nálunk, mind a velünk cserekapcsolatban lévő összes államokban minden szervadót, legyenek azok vér, anyatej, ondófoladék vagy belső szervek adói, szigorúan ellenőriznek, és ilyenformán ma már szinte kizárt a fertőzés!

Igaz, hogy a HIV-vírust kimutatták a nyálban és a könnyben is, de ezek által közvetített fertőzés még nem igazolódott. Ennek ellenére, ez a tény komoly társadalmi, egyéni védekezésre ösztönöz bennünket. Czeizel Endre és mások nagyon helyesen fogalmaztak úgy, hogy nem szívesen érintkeznének AIDS-es váladékkal, legyen az a rosszul elmosott poháron vagy egyéb használati tárgyon. Az USA-ban, egészségügyi dolgozóknál már olyan AIDS-fertőzést is leírtak, amikor a beteg váladéka ép bőrön keresztül került a véráramba. Az intenzív

szexuális csókolódzás sem biztonságos; különösen, ha a partner ismeretlen, megbízhatatlan életformát folytat.

Még mindig elterjedt rossz szokás az, hogy bizonyos tárgyakat fertőtlenítés nélkül kölcsönadunk. Óriási veszélyt jelent, ha borotvát, fésűt, körömápoló eszközöket, esetlegesen sebést okozó egyéni eszközöket, fogkefét, zsebkést stb. adunk át; ha beleiszunk mások poharába. Ehhez csatlakozik egy nálunk is gyorsan terjedő eszközcsoport, amely a fertőzést átviheti. A szexuális örömszerző tárgyakat - vibrátorokat, hüvelybe helyezhető golyókat, mechanikai izgalmat kiváltó készülékeket stb. - eddig külföldről hozták be, ma a több helyen megnyílt szex-shopokban is megvásárolhatók.

Ezek használatát egyik kiváló orvosszexológusunk, Lux Elvira fontos örömszerző eszközöknek tartja, és ajánlja partner nélküli embereknek, illetve elhidegülő pároknak terápiás célból. (Nem egy nép évszázadok óta kiterjedten használja, mert ezek a szexuális kultúra fontos részei; mi mostanában találkozunk velük először.) Csakhogy ezeknek az eszközöknek zöme nehezen vagy alig sterilizálható; ez házilag szinte kivihetetlen, pedig nemi váladékokkal erősen szennyezettek. Az ilyen eszközök kölcsönvétele, halálos veszedelmet rejt magában.

Az AIDS-től nem megijedni és rettegni kell. Félni jogosan félünk tőle, de azért írunk, beszélünk róla állandóan, hogy megismerjük, és tudjuk, hogy mi ellen kell védekeznünk.

52.

HOGYAN VÉDEKEZZÜNK AZ AIDS ELLEN?

Megjelenése óta az AIDS-es fertőzöttek száma ugrásszerűen növekedik. Miután csak becslést adataink vannak, ezért konkrét számokat sem közölhetek. Az bizonyos, hogy több millióan fertőződtek vele. Közép-Afrika egyes országaiban már besorolt a legpusztítóbb gyermekbetegségek közé. Bár a felvilágosítás és a beindult védekezés hatására a terjedése valamit lassult, de ne legyen illúzióink: az ezredfordulóra már nálunk is komoly gondot okozhat.

Őszintén meg kell mondani, hogy a betegség ma még gyógyíthatatlan. Bár az AZT nevű drága gyógyszer lassítja a folyamatot, meg nem szünteti. Ha valakin ma a tünetek jelentkeznek, menthetetlen. Csak tüneti kezelés van és a jelentkező fájdalmak mérséklése. Bár naponta olvashatunk arról, hogy egyik vagy másik országban már sikeresen halad az AIDS-ellenes gyógyszer kikísérletezése, abban túlzottan nem bízhatunk, hogy hamarosan meg lesz, miután a vírus molekulárisan beépül a T-sejtek örökítő állományába. Amíg e kór fölött az ember diadalmaskodni tud, még sok millió áldozatot fog szedni. Arra vonatkozóan, hogy ne mi legyünk közöttük, jelenleg a következő tanácsok adhatók:

1. *Partnerhűség.* Van abban valami igazság, hogy a természet önmagát korlátozza (ha kell pusztítja) ott, ahol a törvényeit mértéktelenül ferdítik és hajszojják. Az 1960-as évektől világviszonylatban elindult a „szexuális szabadság”, amely gyakran brutális szabadossággá fajult. Nem az egyéniség szabadságát tágitotta és a kultúráját növelte. A szerelmi partnereit sűrűn cserélő ember még boldogtalanabb, mint aki úgy érzi, hogy egyetlen „szerelmi aranykalicka foglya”. A hűtlen ember azért vágyik újabb kalandokra, mert az átélt élmények nem elégtették ki és szüntelen „adósságot” akar törleszteni. Ez végül kényszerállapotot fejleszt nála, ahelyett, hogy partnerével megtanulná a mind változatosabb örömszerzés magas kultúráját, amely épp úgy kimeríthetetlen, mint más alkotó tevékenység! Ha valaki 4-6 partner közül sem tudott választani, az a századik után sem lesz elégedett. Aki megmarad választottja mellett, azt az AIDS-fertőzés veszélye szexuális úton nem fenyegeti.

2. *Szexuális-jellegű védekezés.* Elsősorban a párválasztás gondjaival küzdő embereknek ajánljuk, akik a természet törvénye szerint kell, hogy embertársukhoz közeledjenek és közöttük válogassanak.

a) Meg kell válogatni, hogy kivel kezdeményezünk bármilyen jellegű szexuális kapcsolatot, legyen az csókolódzás, petting vagy közösülés. Lehetőleg olyan kapcsolatot alakítsunk ki, amelyben ismerjük a kiválasztott ember tiszta szexuális-jellegű életét; aki partnereit nem cserélgeti és e téren megbízható.

b) A közösülést csak megfontoltan szabad vállalni. Megfelelő higiénés körülmények között végzett pettinggel is mindkét fél teljes szexuális örömet nyerhet.

c) Kevésbé ismert partner esetében a közösülésnél gumióvszert kell használni. Meg kell azonban mondanunk, hogy ez az eljárás is csak annyira véd a fertőzéstől, amennyire a nem kívánt terhességtől. Tehát ondóátvitel, gumiszakadás stb. miatt ez a módszer is néhány százalék veszélyt hord magában. 100 %-os biztonság nincs!, de élet csak egy van, nem mindegy, hogy elpredáljuk-e?

3. *Az egyéni tisztaságot szigorúan be kell tartani.* Gyakran és alaposan mossunk kezet, különösen étkezés vagy bármely művelet előtt, amely során testünket ápoljuk. WC-használat előtt és után ez szigorúan kötelező. Személyes használati tárgyainkat óvjuk meg, senkinek ne adjuk kölcsön. Kerüljünk mindenfajta kábítózást.

4. *Szigorúan be kell tartani az óvrendszabályokat* mindazon szakmák dolgozóinak, akik ismeretlen emberek váladékaival közvetlen, vagy közvetett módon kapcsolatba kerülnek. Ez vonatkozik tehát az egészségügyi dolgozókra, fodrászokra, kozmetikusokra, mosodai dolgozókra, takarító személyzetre stb, stb. Az előírás szerint kötelesek gumikesztyűben, egyesek arcvédőben, köpenyben dolgozni, és ezeket az eszközöket minden műszak végén fertőtleníteni. Közúti és más balesetnél ne mulasszuk el a segítségadást, és a kötelezően az elsősegélynyújtó dobozban tartandó gumikesztyűt használni is.

5. Végül, a kicsapongó szexuális életet élő, a vénás kábítószer fogyasztó, a homoszexuális és minden olyan ember, aki az AIDS-fertőzést életvitele miatt könnyen elkaphatja, vért, ondót, anyatejet stb. *ne adjon!*

Ha valakinek a legkisebb gyanúja van, hogy bármilyen módon fertőzést szerzett, azonnal forduljon az illetékes bőr- és nemibeteg gondozó intézményhez vagy KÖJÁL-hoz, ahol díjtalanul és teljes titoktartás mellett elvégzik a szükséges vizsgálatokat.

EGYÉB KÓROKOZÓK

53.

A MIKROBÁKRÓL

Rajtunk, embereken kívül még számtalan lény él a földön, és ezek jelentős része minket szolgál. Csak kisebb hányadukat lehet „károsnak” tekinteni. A legegyszerűbb élőlények a *mikroorganizmusok*, amelyeket méretük és biológiai sajátásaik alapján öt nagy csoportba osztották.

Ezek: 1. vírusok, 2. rickettsiák, 3. baktériumok, 4. gombák és 5. protozoonok. Csupán a legismertebbeknek, a baktériumoknak mintegy kétezer faja van, de közülük csak kétszáz tekinthető *kórokozónak*.

A mikrobák nagy százaléka az emberi szervezetet nem károsítja, sőt kimondottan *hasznos*. Gondoljunk arra, hogy a különböző, kedvelt tejtermékek erjesztésében, a kefir, joghurt, sajtok aromájának kialakításában mikroorganizmusok vesznek részt, és nélkülük nem jutnánk ezekhez az eledelekhez. Számatalan apró élőlény segíti vizeinket megtisztulni, földolgozzák a földbe kerülő szerves hulladékot, hogy a bűz és szemet ne bontson el bennünket.

A mikrobák más része az ember szempontjából *közömbös*. Sem kárt nem okoznak, sem hasznot nem hajtanak. Mégis hozzátartoznak az élővilág nagy egységéhez, a bonyolult együttéléshez.

A mikrobák kis százaléka *feltételesen kórokozó*. Mit jelent ez? Az emberi szervezetben, a bőrön, a béltraktusban, a húgyivarszervekben stb. számtalan élőlény él. Közöttük gennykeltők, gombák és mások találhatók. Addig nincs velük bajunk, amíg ép a szervezetünk védekező rendszere, mert káros hatásukat elnyomja. A baj akkor kezdődik, amikor a védekezés felborul. Általában valamilyen súlyos betegség támadja meg a szervezetünket, és az ennek hatására legyengül. Közismert, hogy a beteg ember könnyebben kap hurutos betegségeket, tüdőgyulladást stb., ilyenkor ugyanis a szervezet kevesebb ellenállást fejt ki a rajta és benne élő feltételes kórokozókkal szemben, ennek következtében e mikroorganizmusok életjelenségei (virulenciájuk) fölerősödnek és újabb megbetegedéseket okoznak.

Végül a mikrobák legkisebb százaléka feltétlen kórokozó, tehát káros. Ha a szervezetünk ezekkel találkozik, megfertőződik és nagy valószínűséggel megbetegedik. Ezeknek a kórokozóknak nagyobb hányada a súlyos járványokért felelős. A történelem kezdetétől napjainkig óriási pusztítást végeztek. Például a XIV. században a több földrészen jelentkező pestis kb. 25 millió ember életét követelte. A XVIII. századi fekete himlő 60 millió ember halálát okozta. Századunk influenza járványai - gondoljunk például az 1919-es „spanyol náthára” - szinte megszámlálhatatlan életet oltottak ki, és a túlélők között szövődményként megannyi, életre szóló károsodást okoztak.

Mindebből következik, hogy a kórokozók ellen szigorú és következetes harcot kell folytatnunk. Ezt a harcot az egész társadalomnak vívnia kell, a tudósoknak épp úgy, mint a végrehajtó egészségügyi dolgozóknak és az állampolgároknak. Mi a teendője a hétköznapi életet élő, egyszerű embernek?

1. Vigyáz a környezetére, hogy fertőzést, járványt ne okozzon. Nem szemetel, a hulladékot, ürülékét a kijelölt helyre juttatja. A közterületet és a természetet óvja.
2. A fertőzést zárt rendszerrel igyekszik kivédeni. Egyrészt elzárja a fertőzést okozó dolgokat, hogy azok ne jussanak a környezetébe, másrészt ezektől távolságot tart magától - pl. a szemetes kukákban nem guberál -, és megóvja vizét, élelmiszerét. Elzárja ezeket a fertőzést terjesztő rovaroktól, rágcsálóktól.
3. Környezetében tisztaságot tart fenn. Hetente takarít, ha kell naponta is végez tisztogatást; otthonában, munkahelyén egyaránt.
4. A személyi tisztaságát megóvja, testét rendszeresen ápolja, ruházatát gyakran kimossa, tisztítja. Háztartási fertőtlenítő szereket alkalmaz.
5. Végül a szervezetét megóvja a fertőzésektől: járványos időszakban nem megy tömegszórakozó helyekre, kerüli a zsúfolt járműveket, összejöveteli helyeket, fertőző betegeket. Helyes életmódot él, kipihen magát, jól táplálkozik, nem él vissza az élvezeti szerekkel, hogy fizikai erőnléte, szervezetének ellenállóképessége megmaradjon.

A BÉLFÉRGEKRŐL ÉS EGYÉB PARAZITÁKRÓL

Az embert nem csak a külső paraziták - tervek, rüh, poloska, bolha stb. - támadják, de nagyon sok belső parazitával is találkozik és meg kell küzdenie velük. Ezek egy része a béltraktusban él, másik része viszont különböző szöveteinkben, a nyálkahártyától a vérig.

Még nem is olyan régen komoly gondot okozott a bélférgesség. A Csongrád Megyei KÖJÁL például rendszeresen szűrte a bölcsődék és óvodák gyermekeit, gondozottait, mert gyakran 10-30 %-uk is cérnagilisztától szenvedett. Ez a vékony, 1-2 centinyi hosszú fonalféreg váltivarú. Tipikusan a piszkos kéz betegsége. A nőtény éjszaka kimászik a végbélnyíláson és a környező bőrredőkbe rakja a petéit, amelyek viszketést okoznak. A gyermek vakarni kezdi a fenekét. A peték a gondozatlan, nagy köröm alá kerülnek, ahonnan átjutnak és megtapadnak a másik gyerek nyálás játékán, tárgyain. Fertőződik velük tehát a társ, de a gyakori ujjszopás következtében a féreghordozó is újrafertőzi önmagát.

Az orvosaink a KÖJÁL parazitológiai laboratóriumába gyakran küldenek székletmintát diagnosztikai célból. Minden 50 mintából átlag 3-4 pozitív. Tehát ma is ott van a lakosság között a parazita.

A személyi tisztaság a legfőbb ellenség. Ahol kötelező a kisgyermeknek a rendszeres kézmosás, körömvágás és fehérmű csere, ott a cérnagiliszta fertőzésének nincs esélye. Legyen gyanús, ha a kisgyerek a fenekét vakarja, és az étvágya csökken. Rendszeresen figyeljük a székletét. Ha benne észrevesszük a mozgó, fehér férgemet, azonnal vigyünk a gyermekorvoshoz. A „Vermox”-tablettával könnyen, gyorsan megszabadul a fertőzéstől.

Néhány évtizeddel ezelőtt még komoly gondot okozott a Trichinella, amely az izomszövetbe ágyazódott be. Amióta a levágott állatok húsát rendszeresen ellenőrzik, ez a veszély szinte teljesen elhárult. A Taeniázis, vagyis a galandférgesség ritkán, de még mindig észlelhető. 1989-ben az egész Csongrád megyéből csupán egy esetet gyógykezelték. A hosszú, lapos férgek elhajlása nem könnyű, többnyire kórházi ápolást igényel. Legkönnyebben az állatoktól lehet megkapni. Ugyancsak az állatoktól fertőződik az ember mótelyférgesekkel. A gyermek esetében a májban meglepedő mótely ma is gyakran halálos, hiszen nehezen távolítható el és életfontosságú, nemes szervünket pusztítja.

A bélben él az amóba, amely a vérhashoz hasonló, súlyos megbetegedést okoz. Kezelése nehéz, a gyógyulás pedig lassú. Emberről emberre és állatról emberre is terjed, de ivóvízzel, tejjel, élelmiszerrel is közvetíthető. Fertőződés esetén azonnal orvoshoz kell fordulni.

Az eddig felsorolt paraziták közös jellemvonása az, hogy a fertőződés lehetőségét a személyi tisztaság hiánya nagyban elősegíti, tehát a WC-használat utáni és az étkezések előtti kézmosás hozzájárul a baj kivédéséhez. A másik tulajdonságuk pedig az, hogy gyakori az állatok közvetítése, vagy közvetlenül tőlük fertőzünk. A még oly kedves háziállatokat se hagyjuk hogy csókolgassák, simogassák, vagy a simogatásuk után mosassunk kezet és az állatainkat legalább félévenként állatorvossal ellenőriztessük.

Végül szólnunk kell a Trichomonas nevű véglényről, amely elsősorban a női hüvelyben él, de szexuális úton a férfi is fertőződik vele. Makacs, bűzös, ragadós folyást, viszkető fájdalmat kelt. 1989-ben Csongrád megyéből 1230 mintát küldtek be a KÖJÁL laboratóriumába 1106 személytől. Közülük 96 volt a pozitív, vagyis 8,6 %. Nagyon magas arány, de ez csak a „jéghegy csúcsa”, mert sokan „megtanultak” együtt élni és szenvedni ezzel a betegséggel. Amint a jelzett tünetek jelentkeznek, azonnal forduljunk szakorvoshoz, mert könnyebb a fertőzést megkapni, mint tőle megszabadulni.

EGYÜTT ÉLÜNK VELÜK: GOMBÁK, ROVAROK, RÁGCSÁLÓK

Nem kritikaként, hanem szomorúsággal, az „érted haragszom, nem ellenedre” szándékkal írom le, hogy városaink egy része piszkos, elhanyagolt. Erről mindannyian tehetünk, akik elfásulunk és egykori együttélési normáinkat nem tudjuk betartani. Sajnos, a piszkot is meg lehet szokni. Látványa egy idő után már nem bántja a szemünket. Bekövetkezik az az állapot, amelyet a közegészségtan „üzemi vakságnak” nevez.

A többszintes, paneles bérházak kétségtelenül jobb lakáskörülményeket biztosítottak több ezer családnak, de kiderült, hogy ez sem igazán egészséges. A „méhkaptárakként” összezsúfolt, föltornyozott lakásokban élőkön előbb az elszigeteltség, az egymás iránti elnézés hiánya, mint pszichózis jelentkezett. Azután jöttek a „kiirthatatlan” csótányok, ősszurok, egerek, patkányok, majd a penész, amely olykor beeszi magát a betonvázig és szüntelenül kiüt a friss meszelésen, festésen. „Megtanultunk” együttélni e kellemetlen tolakodókkal is, ahelyett, hogy összefogva, közösen igyekeznénk védekezni ellenük.

Testünk kipárolgása és a kellő elszívás nélküli kis és zsúfolt konyhában keletkezett zsíros gőzök lecsapódnak a benti levegőnél jóval hidegebb falakra, majd a hajszálrepedéseken beszívódnak a malterba. A gombák különösen gyorsan megtelepednek a bútorok mögött, a levegőtlen sarkokban. Fontos teendők, a rendszeres és kellő légcserét biztosító szellőztetés. Ezt naponta legalább 2 alkalommal el kell végezni, negyed-, félórás időtartalommal vagy néhány perces átöblítő keresztuzattal. A megtelepedett gombát erős Hypós lemosással próbáljuk eltávolítani. A falban lévő gombafonalakat viszont csak úgy tudjuk elpusztítani, ha a fertőzött felületet mélyen lekaparjuk; ha kell az egész vakolatrészt el kell távolítani. Ahol meszelést alkalmazunk, ott a mészbe annyi kénport és rézgálicot (Kékkövet) kell föloldani, hogy enyhén zöld színű legyen. Tudnunk kell, hogy a zöld és kék színt a legyek sem szeretik. A festékbe pedig vegyszerboltokban kapható gombaölőszert kell keverni.

Hivatalból jártam olyan lakásban, ahol éjszaka nem merték a lámpát leoltani, mert a sötétben, mint valami sci-fi filmben „megelevenedett” az egész szoba és még a takarón, az alvó gyerek arcán is csótányok szaladgáltak. A csótány és a sváb a ház piszkát jelöli. Sajnos, panelházakban a lakásokon áthaladó csővezetékeken, aknákon, rosszul szigetelt fal- és földmérítkezéseknél továbbterjednek, majd az egész lakótömböt fertőzik. Ilyen esetben nem segít, ha egy-két tiszta lakó csótányirtást végeztet. Ettől a kellemetlen rovarától csak úgy tudunk megszabadulni, ha az irtásukat egyszerre és folyamatosan minden lakásban, annak minden részében, szakképzett gázmesterrel garanciával végeztetjük el. Ezt néhány hetenként legalább 2-3 alkalommal meg kell ismételni, hogy a petékből folyamatosan kikelő apró rovarok mind elpusztuljanak. Ezek ott élnek meg, ahol ennivalót biztosítunk nekik. A leszóródott morzsa, az étkezés után otthagytott maradék, a felsöprés, résmentes ételtárolás hiánya, tehát a nemtörődömségből eredő lakáshasználat a terjesztőjük.

Az egér és a patkány a lakótelepek állandó pusztítói. A patkány például megtanulta, hogyan kaparja, mozdítsa ki a kavicsot a rosszul kötött betonból (amelyből kispórolták a cementet, nem öntözték, a technológiai fegyelmet gyártása során nem tartották be stb.) és a vékony panelt is átfúrja. A belvárosok csatornarendszere tele van velük. Fölmásznak a szennyvízelvezető csőben és esetleg kijönnek a fürdőszobák lefolyóin, csatornaszemein vagy a WC-kagylóból. Mindent elpusztítanak, ami rágható és súlyos fertőzések sorát terjeszthetik. Ellenük csak az összehangolt társadalmi és egyéni védekezés segít; ha koncentrált támadással szakemberek segítségével, egyszerre történik az irtásuk. A helyi beavatkozás, az elszigetelt egyéni irtás nem sok eredménnyel jár.

56.
VÉRSZÍVÓ ÍZELTLÁBÚAK

Néhány évtizeddel ezelőtt még a társadalom szélére kerülő embereknél volt gyakori, hogy valamilyen vérszívó rovar élősködőit rajtuk, vagy azoknál, akik állatokkal foglalkoztak, ill. azokat nyúzták, földolgozták.

Az utóbbi években alaposan megváltozott a kép. Az élősködők senkit sem kímélnek, urbánus ártalomná váltak. A kellemetlen vérszívók az értelmiségiek testén időnként épp úgy megtalálhatók, akár a lumpeneknél. Sajnos nemcsak a tetűről van szó. Néhány éve a rühességet még az egyik kórházi osztályra is behurcolták, ahol több egészségügyi dolgozó fertőződött vele.

Szerencsére ezek az ártalmak azonnal jelentkeznek és már a kezdeti állapotban megindulhat a kezelés. Gyakran az élősködő fajt is könnyen megállapíthatjuk. A három fajta tetű más-más testrészen élősködik. A fejtető a haj között él. Sűrű fésűvel könnyen előkerül a viszketést okozó rovar és a hajszálatat vizsgálva, megfigyelhető rajtuk a tapadó serke. A ruhatetű elsősorban ott található, ahol a ruháink szorosan érintkeznek a testünkkel. Így például az alsónemű korcában, a deréköv alatt stb.

A lapostetű a szőrszálak tövében kapaszkodik. Elsősorban a szeméremszőrzetben él, de ha nagyon elszaporodik, a lágyék tájáról tovább mászva a hónaljszőrben is megtelepedik vagy akár a szempillák és szemöldök között. A tetvek a háborúk alatt, rossz szociális és higiénés körülmények között élők esetében súlyos fertőzéseket, ill. járványokat okoztak. Például a ruhatetű terjeszti a kiütéses tífuszt.

Az ágyi poloska főleg az éjszakát keseríti meg. Ahogy a villanyt leoltják, a repedések közül azonnal előkerül. Arra is képes, hogy az ember melegét, kipárolgását érzékelve, a mennyezeten a testünk fölé mászik és onnan ránk dobja magát. Hónapokig bírja a koplalást, ezért elhagyott lakásban is újra támad.

A kullancs melegvérű állatok élősködője és a szabadban él. Számára a melegvérűek közül az ember is csak egy élőlény, ezért ágakról, levelekről ránk veti magát, fűből, jóságokból átmászik. Elsősorban a mezőn, erdőben dolgozó, sportoló, illetve kiránduló embereket veszélyezteti.

A bolha nagy tömegben száraz, meleg nyarakon jelentkezik, és elviselhetetlenné válik a gyötrése. Nemcsak a csípésével okoz fájdalmat, de mászásával bőrünket izgatja. Zömében tanyákon, faluhelyen, állatok közelében jelentkezik, de urbánus körülmények között, szerves anyagokat tartalmazó porban is tenyészik.

Az ember gyötrésében a szúnyog és a lándzsás vagy bökölégys sem marad hátrább, mint a tetű, poloska vagy a bolha. A bögöly ma már ritkább, de a kirándulók gyakran találkozhatnak néhány fajtájával. Valamennyi repülő vérszívó súlyos fertőzéseket terjeszthet. Napjainkig gond, hogy pl. a szúnyog egyik fajtája több kontinensen a maláriát hordozza. A legyek, de főleg a bögölyök a vérszívásuk során a különböző állatokról megannyi kórokozót hoznak át és beoltják az emberbe.

Szomorú tapasztalatom az, hogy a legtöbb ember még mindig valamilyen álszeméremből nem fordul azonnal orvoshoz, szakemberhez, ha egyik vagy másik külső parazita, vérszívó által fertőződött, és közben másokat is megfertőz. Ezért embertársi kötelességünk a gyógyulást, elhárítást szorgalmazni.

A VÉRSHÍVÓ ÍZELTLÁBÚAK ELLENI VÉDEKEZÉS

A repülő vérszívók ellen a lakás védelmét legbiztosabban az ablakokra és az ajtókra szerelt rovarhálóval oldhatjuk meg. Szabadban pedig a kozmetikai és vegyipar által gyártott, mennyi kenőcs, spray, olaj áll a rendelkezésünkre. Ezek különböző fantázianeveken kerülnek forgalomba és a legtöbb háztartási boltokban kaphatók. („Sicc”, „Szuku” stb.)

Forgalmaznak elektromos jeleket sugárzó, néhány méteres körzetben ható készülékeket, főleg a szúnyogok riasztására. Azután ott van a beöltözés lehetősége, amikor egész testünket igyekszünk elfödni. Ez a módszer a kullancsok ellen is hatásos és ajánlatos.

Ha kullanccsal fertőzött területről térünk meg, első dolgunk legyen mezítelenre vetkőzni és átvizsgálni a bőrünket - különösen a hajlatokat, hónaljárokot -, hogy nem rejtőzködik-e bennünk vérszívó. Akár a területen, akár már otthon észleljük, azonnal fedjük be krémmel, cseppentsünk rá vizet, olajat, benzint vagy alkoholt. Az a fontos, hogy a kiálló potrohát teljesen elfedje és ne kapjon levegőt. Ha a kullancs nem fúródott még be mélyen a bőrbe, hamarosan kimászik vagy elpusztul. Ezután óvatosan ki kell húzni. Vigyázzunk arra, hogy a fej-tori része be ne szakadjon. Ha ez véletlenül is bekövetkezett, azonnal forduljunk szakorvoshoz, aki érzéstelenítés mellett eltávolítja.

A tetvesség ellen különböző védekezések ismertek. A fejtetűvel szemben bevált és gyógyszerárban recept nélkül kapható a „Nittyfor”, amely a hajszeszhez hasonlóan a bedörzsölés után a hajon marad, de előli az élőködőket. A másik szer az „Ergo”, amelyet szintén bedörzsölünk a hajba. Erősen lekötjük, hogy a gőzei ne párologjanak el. Néhány óra múlva levéve, alapos szappanos hajmosás állal az elpusztult vérszívók kikerülnek. A lapos tervek esetében is alkalmazhatjuk ezeket, azonban a legjobb védekezés a teljes szőrtelenítés. A levágott szőrzetet műanyag tasakba kell gondosan összegyűjteni és elégetni. Ruhabetvesség esetén valamennyi fertőzött textíliát fertőtleníteni kell. Ha nem sajnáljuk, legjobb, ha az egésztest elégetjük. Másik eljárás az, ha a fehérműt kiforrázzuk, vagy fertőtlenítő mosással tisztítjuk meg a tetvektől.

Rühesség esetén először is érdemes egy nagyon egyszerű házi módszerrel meggyőződni arról, hogy az égető viszketés valóban rühatkától származik-e? Tiszta vízben oldjunk föl kevés, az emberi testre közömbös színező anyagot, például pár szem Káliumhypermanganátum kristályt, egy csepp kékítő folyadékot stb. Ezzel kenjük be az érintett bőrfelületet. A folyadék a járatokba hatol és faághoz hasonló rajzolatot ad. Házilag ne kuruzsoljunk. Azonnal forduljunk bőrgyógyász szakorvoshoz, aki fölírja a megfelelő kenőcsöt és megadja a kezelés módját, amit már otthon is elvégezhetünk. Néhány napos kezelés teljes gyógyulást eredményez.

Ugyanacsak szakemberhez kell fordulnunk az ágyi poloska esetében is. Ez a rendkívül gyors és alattomos vérszívó sötétben mászik elő és ahogy fölgyújtjuk a lámpát, azonnal eltűnik. Mindig rejtve marad, csak a kellemetlen csípést érezzük. Mivel napközben a fal és a bútorok repedéseiben, rejtett zugaiban tartózkodik, ezért hozzáférhetetlen. Kiirtását csak szakképzett gázmester végezheti, mert a fertőzött lakást teljesen le kell zárni és megfelelő gázosítást végezni. Bérházi lakásoknál ez rendkívül körülményes, gyakran kivihetetlen, mert a lakásokat összekötő csőhálózat mellett a gáz a lakott részekbe átszivároghat és súlyos mérgezést, halált okozhat. Bérházaknál általában a porozás és a permetezés marad, amely lassú és kevésbé eredményes eljárás. Lényege, hogy állandó, ún. *méregmezőt* kell létesíteni.

A bolha a piszok élőködője. Ott szaporodik, ahol a háziállatok a lakásban és környékén megtűrtek, de nem gondozottak; ahol a bolha lárvája szerves anyagot talál. Az ilyen *szervült port*, piszkot el kell távolítani, nagytakarítást szükséges végezni. A ruhákat pedig a terveknél ismertetett módon forraljuk vagy fertőtlenítsük ki.

A FERTŐTLENÍTŐ MOSÁS

Fölsorolni is lehetetlen, hogy egy családban a mindennapi életben hányszor adódik olyan helyzet, amikor a ruháinkat nem elég a szokásos tisztasági mosásnak alávetni, hanem fertőtleníteni is szükséges. Rögtön hozzá kell tenni, nagy baj, ha a mosásunk nem hatékony és ruháinkon kórokozók maradtak. A mai műszálas, kényes anyagoknál, ahol vegyszer és hőkimélet az előírás, ez bizony gyakran előfordulhat. Ez viszont intó a használók számára: csak olyan ruhát érdemes megvenni, amelyet biztonsággal tudunk mosni és fertőtleníteni, különösen olyan munkakörökben dolgozók esetében, ahol a ruházat fertőzésnek van kitéve.

A fertőtlenítő mosást két csoportra oszthatjuk. Még ma is létezik hagyományos, kézi- és gépi mosás. A következő eljárásokat kövessük:

1. *Hagyományos mosás*

A mosásra kerülő textíliák hő- és vegyszertűrők legyenek. (Ágynemű, alsónemű, zsebkendő, abrosz stb.) A mosás fázisai ezek:

- a) *Áztatás.* Ez a kimosandó szennyeződés szerint történhet enzimes oldószerben, mint amilyen a BIOPON vagy fertőtlenítőszerben, pl. háztartási Hypóoldatban. (A fölhasznált szer mennyiségéről és a behatási időről a csomagolásokon lévő utasítás tájékoztat.)
- b) *Öblítés* bő vízzel, amíg a habzás meg nem szűnik.
- c) *Mosás.* Végezhető géppel vagy kézzel: mosóporok, esetleg szappan fölhasználásával. A mechanikus tisztításhoz keféket használhatunk.
- d) *Öblítés* tiszta, langyos vízzel mindaddig, amíg a habzás elmarad.
- e) *Centrifugálás* vagy *kicsavarás.*
- f) Lehetőleg napon *szárítás.*
- g) Utókezelésként említjük a *vasalást* olyan meleg készülékkel, amelyet a textília károsodás nélkül eltűr. Végeredményként csíraszegény ruhaneműt kapunk, amelyben a kórokozók elpusztultak.

A mosóvizet, különösen az áztatásnál fölhasznált szennyezett lét és öblítőt fertőzöttnek kell tekinteni. Szigorúan tilos a felszínre szétöntögetni. Csatornázott városrészben a szennyvízzel távozik, vagy udvari gyűjtőaknába kerülhet.

2. *Korszerű vegyszeres gépi mosás*

A mosásra kerülő textíliák műszálasok, ezért kényesebbek, mint a természetes alapanyagú, de nem gyapjú kelmek. (Még ezzel az eljárással sem moshatók egyes igen kényes műszálas ruhák!) A mosás fázisai ezek:

- a) *Előáztatás:* 20-30 °C hőmérsékletű vízben 16 gramm oldószert 1 liter vízben föloldunk. (Természetesen, ahány liter vízben mosunk, annyiszor 16 gramm oldószert kell alkalmaznunk.) Ilyen oldószer például a Biopon. Az előáztatószeres oldatban 30 percig végezzük a mosást, vagyis közben a ruhákat forgatni, a gépet járattatni kell. 1 kg textíliához 5 liter oldatot kell adnunk.
- b) *Öblítés:* 30-40 °C vízben, 1 kg textilre 5 liter vizet adagoljunk. (Az áztató és öblítővíz fertőzött, csak fedett csatornába vagy tároló aknába kerülhet.)
- c) *Mosás:* FLÓRASZEPT fertőtlenítő mosószerből 15 grammot oldunk 1 liter vízben, amely 70 °C legyen. Kézi mosásnál 45 °C 1 kg ruhához 5 liter oldatot készítünk. A mosás 15 percig tartson.

d) Az elhasznált mosóvíz *leengedése* és a ruhából a mosóvíz *kicsavarása* (centrifugálása) után:

e) *Öblítés* következik 30-40 °C vízzel 5 percig, 1 kg ruhára 5 liter vizet számítva.

f) *Centrifugálás és szárítás* következik.

Az ismertetett eljárások *kombinált fertőtlenítésnek* számítanak, ahol a vegyszer és a hőhatás együttesen érvényesül. A második mosási módszernél az összes igénybevett idő mindössze 60-65 perc, tehát rendkívül gyors, ugyanakkor a kimért szerek fölhasználásával igen takarékos és olcsó.

Figyelmeztetés: ha kézzel mosunk, húzzunk gumikesztyűt, mert az áztató- és mosószerek súlyos bőrgyulladást, allergiát, kiütéseket, ekcémát, bőrlemaródást és fertőzödést okozhatnak.

59.

HÁZI FERTŐTLENÍTÉS

Gyakran kerülhetünk olyan helyzetbe, hogy valamilyen fertőzéssel találkozunk, így például fertőző beteget ápolunk otthonunkban, aki körül pontosan betartandó higiénés magatartást kell tanúsítanunk. Esetleg háziállat sebéet kezeljük, csatornát tisztítunk vagy dugulást hárítunk el, fekáliát, trágyát kell kihordani és így tovább. Ilyen munkák után házilag kell gondoskodnunk ruháink és magunk fertőtlenítéséről.

Az első szabály az, hogy a fertőzéssel járó műveletek előtt megfelelő védőruhát kell fölvennünk, amelyet azután fertőtlenítő mosással tisztíthatunk. Legjobb erre a célra a kezeslábas munkaruha, a köpeny vagy a kötény. A fejünket kössük be és a kötés alól ne lógjon ki a hajunk. A lábunkra lemosható műanyag vagy gumiból készült lábbeli kerüljön, legjobb a gumicsizma. A kezünkre háztartási gumikesztyűt vagy vékony (orvosi) gumikesztyűt húzunk. (Akinék kertje van és maga szokott permetezni, az jól ismeri ezt az egyéni védelmet.)

A munka végeztével először is a legfertőzöttebb testrészt fertőtlenítjük, amely leggyakrabban a kezünk. Nagyon ügyeljünk a sorrendre. Előbb mindig a kéz fertőtlenítését végezzük el, csak utána mosunk kezet folyó meleg vízben, szappannal. Ha ugyanis e két folyamatot (fázist) megcseréljük, a fertőzést rávisszük a szappanra, amely ráadásul a legtöbb kórokozónak jó táptalaj, tehát szaporodnak is rajta. Aki nálunk kézmosás céljából megfogja az ilyen szappant, maga is fertőződni fog, tehát a bajt átadjuk. A fertőtlenítés utáni kézmosás arra is jó, hogy az erős kémiai illatot, pl. a klórszagot eltávolítjuk a kezünkről.

A tiszta benzín és alkohol nem jó fertőtlenítőszer! Ezek csupán zsíroldók, ezért ne is pazaroljuk. Viszont nagyon jó hatást érünk el minden klórtartalmú szerrel. Alig van olyan család, ahol ne lenne például háztartási Hypó a lakásban. 5 liter, tehát egy nagy labor langyos, tiszta vízbe öntsünk egy fél kávéspohár Hypót és ebbe 1-2 percig alámerítve mossuk meg a kezünket. Vagyis, az oldat alatt mindkét kezünket alaposan megdörzsöljük, hogy az minden hajlatba, pórusba eljusson, mert csak így hat. Ezt a fertőtlenítő folyadékot többször is fölhasználhatjuk, amíg erős klórszagát érezzük. Ha csak egy-két alkalommal kényszerülünk erre a kézfertőtlenítésre, még károsodást nem okoz, de durva szer, kiszárítja a bőrt és allergiát, bőrpírt okozhat, ezért a kézmosás után kézkenőccsel ápoljuk le a bőrünket. Ha gyakran kell otthon kezünket fertőtleníteni, Neomagnol-tablettát szerezzünk be a gyógyszertárból és ezt alkalmazzuk. Egy evőkanálnyi ecettel savanyított vízbe literenként 1-2 tablettát teszünk és ebbe 8-10 alkalommal fertőtleníthetünk kezet. Az oldat hatékonysága mintegy 6 óráig tart.

Alkalmazni lehet még a Sterogenolos oldatot is, amelyet szintén a gyógyszertárból szerezhethetünk be. Azonban tudnunk kell róla, hogy a vírusok, gombák és a spórás baktériumok ellen

nem hat, azonkívül igen drága. Viszont kellemes illata van, jól habzik, tehát a szennyeződést is eltávolítja. Lehet belőle fürdőt készíteni és az egész bőrfelületünk, hajunk fertőtlenítésére használhatjuk.

Az egyes helyiségek, ólak, tárgyak, váladékok fertőtlenítésére klórmészoldatot használunk a csomagoláson föltüntetett hígítás szerint, vagy 5 %-os Hypós oldatot készítünk. 10 liter vízbe 1,5 liter háztartási Hypót keverünk el. Ezt permetezővel egyenletesen szétpermetezzük a fertőzött talajra, kőre, padlózatra, falra vagy ezeket fel-, ill. lemoshatjuk vele. Az oldatba csak sérülésmentes gumikesztyűvel nyúlhatunk, mert nagyon erős. Tudnunk kell, hogy a benne lévő lúg mar, roncsol és színtelenít, tehát csak olyan felületekre juttathatjuk, ahol kárt nem okoz. (Kőpadlózat, beton, csempe stb.)

A BETEG EMBER

60.

A BETEG

Még az egyszerű, az egészségügyi tudományokban tájékozatlan polgár előtt sem kétséges, hogy a beteg ember teljesen más „jellegű”, mint az egészséges és ennek megfelelően eltérő bánásmódot igényel. Valamiképpen tehát otthon kell „diagnosztizálnunk”, mielőtt segítségért sietünk. Kérdés azonban, hogyan végezzük el? Egyáltalán ki számít betegnek? Ezt bizony olykor még a legkitűnőbb szakorvosnak is nehéz megállapítani.

Egy korábbi, tudománytalan szemlélet szerint, mindenki „beteg”, aki él, csak vagy nem tudja, vagy nem szól róla. E szerint tehát egészséges ember nincs!, hiszen a számtalan, bennünk zajló élettani folyamat közül egy-két jelenség időszakosan bizonyosan kóros, mert ha valamennyit egyszerre megvizsgálánk, kiderülne, hogy az eredmények kisebb-nagyobb mértékben eltérnének a megengedett értékektől. Ebben az okoskodásban valóban van igazság és sokan kihasználva, állandó félelemben élve, szüntelenül figyelik magukat. Úgy van jó közérzetük, ha testükben fölfedeznek valami szúrást, nyomást, fájdalmat, avagy egyszerűen képzelődnek. Ennek az ellenkezője a fájdalom- és betegségtűrő ember, aki addig nem szól, illetve nem megy orvoshoz, amíg le nem esik lábáról. Mit kell tennünk, hogy megközelítőleg a helyes gyakorlatot képviseljük?

Induljunk ki önmagunkból. Ki nem volt már beteg? Nem azokra gondolok, akik azzal hőködnek, hogy „ők még sohasem voltak orvosnál”, mert ez nem az egészségüket dicséri, hanem a tűrőképességüket, és a szemlélethiányukat jelenti. A beteg ember a jelentkező kórtünetektől függően, egész szervezetében lassabban vagy gyorsabban átalakul. Ez az átalakulás kiterjed a test egészére, teherbíróképességére és a lélekre is. A beteg ember sokkal érzékenyebbé és ingerültebbé válik. Olyan ingerekre, amelyeket azelőtt tolerált, most dühösen vagy elkeseredéssel reagál; ill. nem váltanak ki benne derűtséget vagy örömet, mint korábban. Ezért fokozottan kell figyelemmel lennünk a beteg érzékenységre és nekünk szükséges elnézni, ha másként viselkedik, mint ahogy megszoktuk. Különösen vonatkozik ez a kisgyermekre, öregre, tizenéves lányra és a változáskorban lévő nőre.

Nagyon fontos, hogy családban, munkahelyi csoportban, osztályban figyelemmel kísérjük egymást. Betegség gyanúja esetén első teendők a szóbeli tájékozódás. Először is föl kell arra figyelni, hogy családtagunk, embertársunk gyakran tesz-e valamilyen elmarasztaló kijelentést az egészségére vagy olykor elejt-e egy-két panaszkodó szót? Bármilyen veti is föl a betegség gyanúját, második föladatunk az, hogy kikérdezzük. Tudakoljuk meg, hogy mit érez,

milyen rendellenességet tapasztalt szervezetében? Tudatosítsuk vele, hogy valami sejtésünk van és meg kell győződnünk annak hitelességéről.

Nagyon fontos a megfigyelés. Látnunk kell, ha a velünk élő, dolgozó, tanuló ember étvágytalanabb, mint megszoktuk, ha fogy, arca beesett, sápadt avagy éppen kipirul; ha ingerülten viselkedik, aluszékony, nehezen mozdul stb. A kikérdezéssel párhuzamosan végezzünk egyszerű fizikális próbákat. Először is mérjük lázat, még akkor is, ha tapintásra a homlokát nem érezzük a megszokottnál melegebbnek. A hónaljárokban mért 36,7 °C-nál magasabb hőmérséklet már kóros lehet.

Nézzünk bele a betegségre gyanús személy szájába, hogy fehér, lepedékes-e a nyelve, mandulája, torka. Tapogassuk meg, hogy az állkapcsa alatt, a hónaljárokban és a lágyékán nem duzzadtak-e meg a nyirokcsomók? Megszámlálhatjuk a pulzusát is. Tapintsuk ki a csuklóján az ütőerét és percmutatós órán számláljuk meg, hogy nyugodt állapotban egy perc alatt hányat ver? Ha 72-74-nél több vagy kevesebb, akkor eltér a normálistól. (Sportolóknál az alacsonyabb érték is elfogadható.)

Amennyiben saját észleléseink - esetleg a megfigyelt beismerő panaszával kiegészítve - a megszokott állapottól eltérő helyzetet rögzítenek, a beteget ne „aszaljuk” tovább otthon, hanem azonnal kísérjük vagy küldjük orvoshoz.

61.

BETEG A KÖZTERÜLETEN

Néhány évvel ezelőtt az egyik szomszéd városban valamelyik sarkon csődület fogadott. Odaérve a járdán középkorú férfit láttam feküdni, aki meg-megremegett és habot fűjt. Az emberek körülállták, hogy levegőt se kapott és senki sem gondolt a segítésére. Annál több becsmérő megjegyzés hangzott el: „- nézd, a disznót, hogy berúgott!”, vagy „- kifelé gyün belüle, amit drága pénzért megivott.”

Kisvártatva megérkezett a mentő és megindult a szakszerű elsősegélynyújtás. Kiderült, hogy a fekvő ismert beteg, akit váratlan epilepsziás roham kényszerített a földre, és évek óta egy korty szeszes italt sem fogyasztott.

Az eset elgondolkodtató volt. A csődület eloszlott, de az arcokon nem láttam lelkiismeret-furdalást. Hányszor előfordult, hogy valaki rosszul lett az utcán, közúton, bármilyen közterületen és a közömbösség, rosszindulat vagy a hozzá nem értő túlbuzgalom vette körül. Nekünk, egyszerű járókelőknek, akik rosszul lett vagy arra gyanús emberrel találkozunk, vajon mi az állampolgári kötelességünk, amely alól nincs kibúvónk? Tudnunk kell ugyanis, hogy a segítség elmulasztásából eredő egészségkárosodásért, vagy halálért büntető felelősséggel tartozunk.

1. Az első feladatunk az, hogy ne minősítsünk. Ne igyekezzünk eldönteni, hogy a gyanúsán viselkedő ember részeg-e vagy beteg, bízzuk ezt a szakemberre. Ugyanis megannyi gyógyszerrel is kerülhet valaki olyan állapotba, amely részegségi tünetekre hasonlít, de gyógyszerek be nem szedése is kiválthatja e jelenséget. A cukorbeteg például, ha nem jut időben inzulinhoz, a bekövetkező eszméletvesztés előtt dülöngélhet, eufóriás állapotba juthat. Arra is gondoljunk, hogy az alkoholemérgezésbe került embernek éppúgy szükséges az orvosi segítség, mint más betegeknek.

2. Ne legyünk közömbösek vagy rosszindulatúak a beteg emberrel szemben, és ne azon morfondírozzunk, hogy segítsünk-e neki vagy észrevétlenül továbbálljunk. Mérlegelés nélkül az azonnali segítségadást kell végeznünk.

3. Meg kell győződnünk arról, hogy életveszélyben van-e? Ha igen, előbb ezt kell elhárítani. Ha például valakinél nyílt sebből fecskendező vézést látunk, a szívéhez közelebb eső testszakaszon el kell kötni, nyomni a testrészt, mielőtt a sérült elvérezne, azután hívjunk segítséget.
4. Ha legjobb megítélésünk szerint a beteg nincs közvetlen életveszélyben, ne nyúljunk hozzá, ha csak a sérült nem kér valamilyen gyors segítséget, például pohár vizet, betakarást stb., hanem azonnal hívjunk szakszerű segítséget: mentőt vagy orvost.
5. A megtalált beteget, sérültet mindaddig ne hagyjuk ott, amíg a segítség meg nem érkezett, vagy míg egy felváltó őrzőtárs nem akad, ugyanis bármelyik pillanatban rosszabbodhat az elesett állapota és életveszélybe kerülhet, amikor be kell avatkoznunk.
6. Ha a beteg vagy rosszul lévő megítélésünk szerint nincs közvetlen életveszélyben, oldjuk meg szoros ruházatát, ha kér - és módunkban áll -, adjunk neki tiszta vizet és az ilyenkor szokásos csődületet ne engedjük a közelébe.
7. Ha a beteg vagy sérült erősen szédül, ájulás kerülgeti, beszéljünk hozzá, hogy az eszméletvesztés lehetőleg ne következzen be. Ha a szeme lecsukódott és nem válaszol, arcának enyhe ütögetésével próbáljuk meg visszahozni ebből az állapotból. Ha ez nem sikerült, nem szabad tovább kísérleteznünk. Ettől kezdve viszont szüntelenül figyeljük, hogy életjelenséget mutat-e, például lélegzése nem változott-e, hiszen ha szükséges, azonnal meg kell kezdenünk a mesterséges lélegeztetést.
8. Az viszont a legrosszabb, ha hozzáértés nélkül szorgoskodni kezdünk a beteg vagy sérült körül. Pl. mesterséges légzést végezve bordatörést okozunk. Gondoljunk arra, hogy az „ápol-tunk” ilyen és hasonló „beavatkozásunkat” túlélve, pert indíthat ellenünk, hiába bizonygatjuk, hogy jól akartunk vele cselekedni.

62.

AZ ÉGÉS, FORRÁZÁS

A legborzalmasabb kínszenvedések közé tartozik, nem véletlen, hogy az őskor óta a tüzet kínezőeszköznek is használják. Következményei is rendkívül súlyosak. Ha a bőrfelületnek több, mint harmadrésze megég, a modern kezelés és bőráttétel mellett is kis esély van a túlélésre. Ez persze attól is függ, hogy az égett milyen korú és szervezetének milyen az ellenállóképessége, az égés milyen mély és milyen szöveteket, esetleg szervet pusztított el, hiszen olykor kevesebb is elegendő a halálos sérüléshez.

Az égés következményei nagyon súlyosak, és az egész szervezetet érintő *égésbetegség* következik be. Azonnal jelentkezik a szinte elviselhetetlen fájdalom. Ezt követi a bőr és más szövetek elhalása. A szervezet só-vízháztartásának megbomlása és bőrfertőzés, esetleg általános sepszis. A fehérje bomlástermékei, elsősorban a nitrogén tartalmú anyagok belekerülnek a véráramba és állandó önmérgezést idéznek elő. A bőrfelület pusztulása a bőrlégzés elmaradását eredményezi. Ez egyedül is halálos. Az égett szövetek hegesedéssel gyógyulnak. A hegyszövet a környező szöveteket összehúzza. Ennek következtében például a mozgó végtagokat, elsősorban az ujjakat összezsugorítja és ezzel a normális funkciójában gátolja. Csak műtétek javítanak valamit e helyzeten. Az égett, de gyógyult felületen a bőrlégzés, veritékezés, a faggyú- és szőrképződés megszűnik vagy erősen korlátozódik. A meggyógyult égett helyek minősége: biológiai funkciójukban és kinézetükre is eltérnek a környező szövetektől. Fiatalok arcát, mellét, kezét, vonzó bőrét olykor riasztóan eltorzítja, elcsúnyítja.

Mindent meg kell tehát tennünk, hogy elkerüljük az égési sérüléseket. A legtöbb baleset a sérült vagy a környezetében élők hanyagságából ered. A kisgyermek esetében szinte mindig a szülő a felelős; pontosabban, az égési, forrázási sérült gyermek esetében a szülő volt felelőtlen. A hódmezővásárhelyi városi kórház gyermekosztályán fél évre átlag 5-10 égési eset jut. Gyakran egyetlen hétvége meghozza a 2-3 égési sérülést. Nyílt lángtól eredő baleset szerencsére alig fordul elő, szinte mindig leforrázás következik be. A gyermekközelségben hagyott forró zsír, olaj, a totyogó csöppesség környezetében hűlni letett fűrésztől víz, leves, tea a leggyakoribb veszélyforrás. Hiába ad életreszóló leckét a szülőnek a kisgyermek látványa, amikor magára rántja a forró zsírt, beleül a letett levesbe, vagy fejével belebukik a gőzölgő teába. A kapkodó, az át nem gondolt háztartási munkaszervezés stb. újabb és újabb felelőtlen tettek elkövetését eredményezheti.

Mit kell tennünk, ha az égés, forrázás bekövetkezik? Miután az égéskor a szövetekből víz távozik, ezt kell pótolni, és az égett testfelületet *hűteni*.

1. Ne vergődjünk azzal, hogy a ruhát lehúzzuk a sérültről, mert a bőr a forró folyadékkal telített ruhától addig is „ég”, hanem azonnal ontsuk le hideg vízzel vagy állítsuk kádba és tussal eresszük az égett felületre a hideg vizet. Az áthűlt ruhát rögtön távolítsuk el és a víz-hűtést az égett, forrázott csupasz felületen legalább 15 percig folytassuk. Fontos szabály, hogy:
2. az égett testrészt semmivel ne kenjük és ne szórjuk be. (A zsírral, olajjal, krémmel, tejföllel stb. történő kenegetés szigorúan tilos. Csak az égett felület elfertőződését sietteti.)
3. A bőrön keletkező vizenyővel teli hólyagokat házilag semmivel sem szúrhatjuk vagy vágathatjuk ki, hiszen ezzel azonnal megindítjuk a fertőződést, amelyet még kórházi körülmények között is nehéz kivédeni.
4. Gyermeknek semmit se adjunk, felnőtteknek banális fájdalomcsillapításra 2-3 g Algopyrin adható, de legjobb ezt a kikerülő mentős szakemberekre bízni.
5. Az égett felületet lehetőleg száraz steril kötéssel lássuk el.
6. A gyorsan föllépő vízvesztés és láz enyhítésére a sérültet itatni lehet, amíg a megfelelő infúziós oldathoz nem jut.
7. Kisgyermek és idős ember égésbetegsége mindig súlyosabb, mint a fiatal felnőtté. Otthon ne mérlegeljük a sérülés nagyságát, hanem a beteget azonnal szállítsuk, vagy szállíttassuk kórházba, mert a viszonylag kisebb égés is főleg kisgyermeknél shockot és egyéb súlyos szövődeményt okozhat, amelyet házi körülmények között még orvos sem tud kezelni.

63.

A KÓRHÁZI ÁRTALMAK

Néhány évvel ezelőtt még a görög iatros = orvos szó alapján „iatrogén ártalomnak” neveztük mindazt a negatív hatást, amelyet a beteg az alapbetegségén túl elszenved vagy megkap a gyógyítás során. Az orvosok jogosan tiltakoztak a helytelen és bántó megnevezés ellen, hiszen ezeket az ártalmakat valamennyi egészségügyi dolgozó elkövetheti, a takarító személyzettől a főorvosig. Gondoljunk arra, hogy már az fertőződést idézhet elő, ha a fölmosó vízbe nem öntik bele az előírt mennyiségű fertőtlenítő szert és a padlózatot, különböző felületeken élve maradnak a kórokozók.

Maga a beteg is követhet el hibát, amikor például kíváncsiságból kibontja a kötést és megnézi, megtapogatja a sebét, vagy WC-használat után nem mos kezét stb, és az így beszerzett újabb betegségéért az orvost vagy gyógykezelőit okolja. Ma ezeket az ártalmakat együttesen *nosocomiális betegségeknek* hívjuk. (Noso = betegség alapszóból képezve.)

Nosocomiális ártalom nemcsak kórházban jöhet létre, hanem a járóbeteg-szolgálatban is, és minden olyan helyen, ahol gyógykezelés történik. Két fő típusa van: a testi és a lelki ártalom. Az utóbbi semmivel sem gyengébb hatású, mint a testi.

A gyógyító beavatkozásoktól minden emberben van szorongás. Egy orvosi rendelőbe a legtöbb beteg eleve izgatottan lép be. Nem elég a testi baja, még az idegei is fölkorbácsolódnak. Kérdés, hogy milyen környezet fogadja? Ha a falon például olyan plakátot lát, amelyen egy hatalmas fogó közelít a nyitott szájhoz - ilyen még az 1960-as évek elején is lógott egy-két rendelőben - még ha addig nem is félt, a látványtól az egész fogsora hasogatni kezd. De, ha a falak kellemes paszteliszínűek, magyarázó és megnyugtató föliratok, rajzok segítik a beteg figyelmét elterelni; ha a várakozó betegtársak nem egymást rémisztgetik, hogy „mekkora túvel áll készenlétben odabent az orvos”; ha az egészségügyi dolgozók barátságosan fogadják a betegeket és megnyugtadják, legalább a lelki szenvedést elkerülheti.

Sajnos, még a leggondosabb kezelés, beavatkozás ellenére is, ottmarad az a lehetőség, hogy az alapbaj mellett további ártalmat szenvedhetünk. Fölsorolni is lehetetlen, mennyi, gyakran előre nem látott veszély van, amelyek nosocomiális ártalomhoz vezetnek. Elég egy parányi figyelmetlenség, rosszul kijelző sterilizáló eszköz, a beteg szervezetének túlérzékenysége stb. hogy a baj bekövetkezessen.

Az utóbbi években két fő dolog befolyásolta a nosocomiális ártalmakat. Egyfelöl a lepusztuló egészségügyi ellátás, a rossz körülmények, másfelöl a „tömegtermelés”. Gyakori például, hogy némelyik körzeti orvosnál mindössze 3-4 perc jutott egy-egy betegre. Ez az idő arra sem elegendő, hogy megismerkedjenek és az orvos teljes képet kapjon az illető betegségröl.

Az eddig érvényben lévő betegbiztosítási rendszer, az „ingyenes” ellátás elszürkítette és lerombolta az orvos-beteg kapcsolatot. A lakosság is jóval többet járt az orvosokhoz, mint az indokolt lett volna: „kihasználta” a lehetőséget. Nem csoda, ha ebben a mechanikussá váló robotban az egészségügy dolgozói meg-megfáradtak és több hibát, például nosocomiális fertőzést idéztek elő. (Más kérdés, hogy ezt általában nem jelentették, holott kötelező lenne.)

Végül legyünk tisztában azzal, hogy minden „termelés”, így az orvosi ellátás is egy bizonyos kockázattal jár. Akármilyen kiváló szakember is dolgozik, óhatatlan, hogy selejtet ne készítsen. Az egészségügyi dolgozó is ember, aki hibázhat, vagy aki önhibáján kívül is néha ártalmat okozhat; nem ismeri föl a bajt, esetleg rosszul választja meg a terápiát. Ezzel számolnunk kell.

VII. TÁPLÁLKOZÁSI ISMERETEK

64.

ÉTKEZÉSI SZOKÁSAINKRÓL

A gasztronómiai kultúra szempontjából társadalmi rétegeket, sőt népeket is el lehet különíteni. Gondoljunk arra, hogy például fogalomná vált a kínai, az arab, a francia stb. konyha; vagy az amerikai hamburger, az olasz makaróni, ill. pizza stb; és természetesen büszkék vagyunk a magyar konyhára. Vajon ez mennyire jogos?

Itt vannak mindjárt a magyar „csípős” jelzővel ellátott, túlfűszerezett, méregerős készítmények, mint pl. a kolbász, szalámi, halászlé, paprikás stb. A forró ételekbe még egy-két cseresznyepaprikát belevágunk, hadd lángoljon tőle a szánk, marja a gyomrunkat, beleinket; és ezt az áldást akkor is „élvezzük”, amikor másnap távozva a végbélnyílást összemarja.

Az orvosi vélemény a szalonnáról, zsírról sem igazán jó. Californiában élő barátom elmondja, hogy amikor egy hónapos itthonlét után visszatér új hazájába, az ott végzett fizikai munka hatására a homlokán nem sós veríték üt ki - ahogy az természetes lenne -, hanem a bőrpórusait ragacsos zsír tölti meg. Hetek telnek el, amíg a bőre „kiizzadja” az itthon elfogyasztott zsírt, és visszaáll a megszokott, természetes kiválasztás.

Sorolhatnám még azokat a hibákat, amelyeket a magyar konyha rendre elkövet, de a kritikával itt kell megállnom, mert nemzeti önbecsülést sérthet. Inkább a kijavításra helyezünk nagyobb hangsúlyt. Az utóbbi időkben különböző tudományos kísérletek folynak, hogy a helytelen nemzeti táplálkozásunkat megváltoztassuk. Közben szélsőségek is születtek, amikor idegen szokásokat, számunkra szokatlan, sőt visszataszító ízeket igyekeztek mindennapi táplálkozásunk részévé tenni. Micsoda tévedés!

A magyar konyhának épp úgy vannak hasznos eredményei, mint ahogy a legfejlettebb nemzeti étkezési szokások közt is találni alapvető hibákat. A zsírt és a faggyút kivéve, alig van káros alapanyagunk. Rajtunk, a konyhatechnológiánkon múlik, hogyan hasznosítjuk őket táplálékként elkészítve? Igen is tartuk meg a hagyományos ízeket, a magyarokra jellemző tájételeket és ne majmoljuk fölöslegesen az idegent, de az étrendünket bővíthetjük, konyhatechnológiánkat javíthatjuk.

A paprikás attól még nem lesz rosszabb, ha a tetején ujjnyi vastagon nem úszik a zsír, és a paprika nem marja végig az egész emésztőcsatornáinkat. Magam részéről kitartok a levesek mellett. Igenis minden szempontból értékesebbnek ítélem, mint például a helyette elfogyasztott pohár hideg üdítőitalt, ahogy ma módszeresen alkalmazzák. Más kérdés, hogy a levest ne tekintsük fő ételnek, amelyből kétszer is szedünk, lehetőleg jó sok tésztával és hozzá nagy karéj kenyeret fogyasztva.

A zsírt, ahol csak lehet ki kell cserélni olajra. Megint más kérdés, hogy a mi sűrű, eléggé finomítatlan olajunk alig tartalmaz kevesebb káros anyagot, mint a zsír, ezért a főzésnél ezt is minimálisra kell csökkenteni.

Legyünk őszinték, főzelékeinket nem minden ember szereti, még itthon sem. Az alaposan megfőzött zöldségekből eltüntetjük a hőre érzékeny vitaminokat, ezután sűrű rántással ráhabarunk és kanalazzuk a zöldszínű lisztpépet. Ha a főzeléknövényeket csupán pároljuk vagy mosás után nyersen, összevágva, reszelt sajttal, megfelelően fűszerezve, apró főtt tojáskoc-

kákkal vagy parizer-, sonkadarabkákkal keverve tálaljuk, mindenki elfogyasztja és kedvvel eszi; ugyanakkor „komplettáljuk”, azaz kiegészítjük az ételt.

Szomorú jelenség, hogy minden terített asztalon ott a sótartó. Első dolgunk utána nyúlni és tartalmát bőven az ételünkbe rázni. Tudnunk kell, hogy vele az egyik legnagyobb mérget visszük a szervezetünkbe; hogy a természetes ételünkéből annyi sóhoz jutunk, amennyire szükségünk van; hogy az ízlésünk ferdül el a rossz étkezési szokások miatt, amiért édesnek érezzük a kosztunkat.

65.

„MINDEN MÉREG”, MIVEL TÁPLÁLKOZZUNK?

Elmúlt 30 éve, hogy hivatalból figyelem azokat az egészségügyi közleményeket, amelyek a táplálékaink vizsgálatáról adnak fontos adatokat. Néha mosolygom, máskor bosszankodom. Koronként visszatérően a legtöbb fontos és fő táplálékunkat széles körben úgy propagáljuk, hogy az „élet, erő, egészség”, csak ezt fogyasszuk. Azután ugyanezekről kiderül, hogy olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek mérgek a szervezetre, tehát ne együk. Más kérdés, hogy az utóbbi időben szinte mindenről kiderült, hogy „mérreg”. Ha „tudományosan” akarunk táplálkozni és helyesen élni, lassan semmit se fogyaszthatunk. „- Élni veszélyes!” - mondják a demagóg frázist.

Kétségtelen, hogy az utóbbi időben a megsokszorozódott művi atomtevékenység hatására megnövekedett a sugárveszély is. A vegyszerek, műanyag élelmiszersomagoló mértéktelen alkalmazása miatt pedig idegen mérgező anyagok kerülnek szervezetünkbe. Ezek ráadásként ölik a sejtjeinket, hiszen mindenben van elég káros anyag akkor is, ha külön nem dúsítjuk.

Amikor reggel megnyitom a csapot, barna ázalagok, homok és vörösbarna iszap fröcsköl belőle. (Valaha Hódmezővásárhelyt úgy emlegették, mint a „jó vizek városát”.) Kiderült, hogy a tehéntejben sok a nitrogén és a fehérjéi nem a legszerencsésebb összetételűek számunkra. Legjobb lenne anyatejjel táplálkozni, de a felnőtt embernek ezt mégsem javasolhatom.

A zsírról mindannyian tudjuk, hogy milyen káros. Reklámoztuk az olajat. De melyiket? Hiszen nálunk nincs oliva vagy pálmaolaj. A kevésbé tisztított, sárga, vastag, melegen sajtolt, tehát pörkölési termékeket tartalmazó, bűdös repce- vagy napraforgóolajat ajánlgassuk? Kiderült, hogy a bennük lévő olajsavak, kozmaolajak közel olyan károsak, mint a zsírsavak. Ne együnk sok húst, hirdették, mert érelmeszesedést okoz, a belőle kiváló húgysav pedig az ízületeket károsítja. Helyette a szóját kezdtük propagálni. Igen ám, de a szójának nagy a kalóriája és hízlal. Nem kívánatos helyeken növeli a zsírpárnákat. Nem véletlen, hogy állati takarmánynak használják. Az emberi szervezet a fajilag legközelebb álló fehérjét tudja leginkább hasznosítani, a legkisebb károsodás nélkül. Nyilvánvalóan hozzánk legközelebb nem a hal, a szárnyas, a négylábú állat, hanem az ember áll - de a XX. század végén kannibalizmusra sem buzdíthatok senkit.

Marad a növényi táplálék, hirdetik egyre többen, abban nincs az a sok káros anyag, amelyet az állati fehérjéből kimutattak. Leszámítva a vegyszermaradékokat és az esetleges sugárzó anyagokat, ez valóban így is van, de a baj a gondolat végigvezetésekor derül ki, hogy tudniillik mi az, ami nincs benne, amely pedig elengedhetetlenül szükséges lenne. Például a vázépítéshez szükséges állati fehérjék. Még a felnőtt ember valahogyan elvegetál a növényeken, de milyen lesz az a gyerek, aki állati fehérjét nem fogyasztott? Gyenge csontozatú, izomzatú és ellenállóképességű. A legtöbb fertőző betegséget elkapja.

Mit tegyünk hát? Ne táplálkozzunk, ha minden káros? Akkor meg éhenveszünk. Legalább éljünk „jól”, mielőtt meghalunk. Szomorúan gyenge okoskodás ez.

Az egészségét értéknek tekintő ember először is kerüli a szélsőségeket. Ha az orvos valamilyen indokolt célból nem javasolja egyik vagy másik ételféleség elhagyását, táplálkozzunk normálisan: *vegyesen*. Az arány a rostos növényi ételek felé tolódhat el, de az állati fehérjét, sőt a zsírt vagy olajat sem nélkülözhetjük.

A normális étkezésnél a legfontosabb szabály a mértékletesség. Együnk mindent - az ember különben is „mindenevő” - de napjában legalább ötször és keveset. Egészségünk akkor lesz rendben, ha igazán sohasem lakunk jól, de amit megeszünk, azt lassan, apróra megrágjuk, és legalább másfél óráig nem iszunk utána, hogy az emésztést elősegítő gyomornedveinket ne hígítsuk föl, hanem hagyjuk azokat dolgozni. Azután pedig bőségesen fogyasszunk vizet a vesénk érdekében!

66.

DIÉTA VAGY ÉHEZÉS?

Életünkben vissza-visszatérő téma a súlygyarapodás és a helyes táplálkozás. Egyet soha ne felejtünk el: a fölösleges kilók nem „véletlenül” rakódnak le. Ne hivatkozzunk „csillapíthatatlan éhségre”, „örökölt alkatra”, „hajlamra”, esetleg „betegségekre”. A kilókat mi visszük be és ráadásul elfelejtjük kellő mozgással, intenzív anyagcserével „ledolgozni”. A halál- és fogolytáborokban egyetlen elhízott embert sem lehetett látni.

Az elhízás persze nem csupán a jólét jele. Sőt, a hanyatló életszínvonal velejárója. Először azért indul el egy „evési kényszer”, mert „másra már úgysem telik, legalább a hasunkat tömjük meg”. Az éhezés csillapítása még az állatnak is kijár. Az ember miért ne rakja degeszre a hasát.

A következő állomás valódi kényszerhelyzetet jelent. Amikor a fontos táplálékok: a hús, hal, tojás, egyes tej- és zöldségfélék alaposan megrágulnak és nem tudjuk megvásárolni. Ekkor jön a viszonylag olcsóbb táplálkozás, a nagy darab zsíroskenyér, tepertő, szalonna és a gyakori tésztaféleségek. A zsír és a szénhidrát azután együtt megteszi a magáét. Bár szegényen és rosszul táplálva, sőt szervezetünk bizonyos fokú éhezési, megvonási tüneteket mutatva is tekintélyesen gyarapodik. Ez valóban „kóros” elhízás. Ezután ezerféle kísérlet jön a túlsúlytól való megszabadulás érdekében.

A legszélsőségesebb esetben az elhízott koplalni kezd. Az eddig túlfokozott anyagcserére kárhóztatott szervezet egyszeriben „munka nélkül” marad. Olyan állapot következik be, mint amikor a nagy nyomáshoz hozzászokott mélytengeri halat hirtelen kiemelik a vízből és a levegőn szinte szétrobban. A szervezet számára a koplalás nagy megterhelés. Ne rakjuk magunkra egyszerre ezeket a kényszerű súlyokat, hanem éljünk a fokozatos táplálékmegvonással. Csökkenteni kell az adagot, hogy a kitágult gyomor is összehúzódhasson, mert különben állandó éhségérzés gyötör bennünket. Az is nagy veszély, ha hirtelen lezuhan a vércukorszint, mert rosszullet, ájulás következhet be és ezen csak az evés segít.

Más a helyzet, ha a kényszerfogyás gyógyintézetben, szigorú orvosi felügyelet mellett megy végbe. Ennek több módja van. Legdrasztikusabb az ún. „nulldiéta”, amikor az elhízott nem kap enni. De ezt a megterhelést csak ép belső szervekkel rendelkező ember képes elviselni és többnyire fekvő. A másik eljárás az, amikor étvágycsökkentő gyógyszereket szednek vele. Bizony máig kétes értékű beavatkozás ez, hiszen összezavarhatja az enzim- és hormonháztartást, majd súlyos rendellenességet okozhat.

Marad a leggyakoribb és legjobb módszer, a diéta. Jó kísérlet az, ha a lecsökkentett adagot magunk elé helyezzük és a többi ételt eltesszük, mintha nem is volna. A szemünk megszokja az adag látványát és beletörődünk a gondolatba, hogy ennyivel kell beérni. A vacsora legyen a legkevesebb. Hetente 2-3 alkalommal el is maradhat.

Az igazi diéta persze nem az adag csökkentését jelenti, hanem a bevitt táplálék összetételének szabályozását és a fokozott testmozgást, tornát. A szénhidrátot és a zsírt minimálisra kell csökkentenünk. Vigyázzunk arra, hogy a táplálékaink közül ezek ki ne maradjanak, mert a szervezet számára nélkülözhetetlenek. Fontos vitaminok például csak zsírban oldódnak. Drasztikus zsírszövet fogyás esetén a nőknél súlyos menstruációs zavarok állnak be. A kövér falatok, szalonna és tepertő helyett válasszuk a legolcsóbb, sovány sajtokat, túrót, felvágottat, halat, és a nyers zöldségfélét. Számtalan recept ismert, hogyan lehet olcsón, jóízű salátákat előállítani. Ezek a gyomrot is kitöltik és csökkentik, megszüntetik az éhségérzetet. Nem koplalni, hanem diétázni kell.

67.

FŰSZER-, SÓ- ÉS VÍZFOGYASZTÁSUNK

Kulturálatlan és egyre inkább egészségkárosító táplálkozásunkat több szerencsétlen körülmény együttesen alakította ki. A nők egyenjogúsága azt is jelentette, hogy munkahelyre kényszerültek és életük jelentős részét az otthontól távol kell eltölteni. Amikor rájuk szakad a házimunka, örülnek, ha a legnehezebb és legfontosabb teendőket megoldják, amelyek „kifelé” látszanak. De amelyek „befelé” éreztetik hatásukat, mint a táplálkozás is, tucattrendűvé válnak.

Hétköznap jön a száraz koszt, a félkész és készétel fogyasztás, hétvégeken pedig egyszerre pótolni igyekeznek mindazt, amit elmulasztottak, és egész emésztési rendszerükre a jó falatok „gyötrelmét” zúdítják. Az elsvárosodáshoz hozzájárultak az előkészített ételek és konzervek. Megszoktuk ezek „egyenizét”, a mindenki ízlése szerint készült élelmiszerek elfogadását. Igaz, az élelmiszerepar ezeket úgy készítené, hogy az egyéni ízesítést a fogyasztóra bízna. Csakhogy a külön foglalatosságra nem szánunk időt és a megfelelő ízesítő anyagok sem állnak rendelkezésünkre.

Mátyás király konyhájában állítólag 40 féle fűszert használtak. Gondoljuk meg, hányat tartunk mi otthon? Van köménymag, babérlevél, kapor és fűszerpaprika. Az étkező asztalra már csak a só és bors kerül. Az ízesítőket is összekeverjük az aromaanyagot, vitaminokat, hasznos hatóanyagokat (alkaloidákat) tartalmazó fűszerekkel; és leginkább a csípős ízekeket adó anyagokat szórjuk ételünkbe. Eltűnt a paraszti háztartásokban is rendszeresen használt sáfrány, alig van majoránna, és tegyük kezünket a szívünkre: hányan ízesítjük a sült húsokat például kakukkfűvel, ki használ szagosmüge-fűvet vagy szeklicét? Pedig újabb aromákat vinnénk sivar, egyhangú étkezésünkbe és egy-egy házi készítmény ezektől is a család specialitásává válhatna. Végül, a fűszerek nem maró hatásúak, mint a csípős paprika és a bors, hanem az emésztőnedveket serkentik. A hajdani gyógyszer- és füveskönyvekben a fűszerek közül több természetes gyógyszerként is szerepelt.

A só- és vízháztartásunk szorosan összefügg. Nagyon fontos, érzékeny kapcsolat van közöttük, amelyet könnyen fölboríthatunk. Tesszük is, a fölösleges sózással. Elképesztő mennyiséget vagyunk képesek elfogyasztani belőle. Egy orvosi vizsgálat kimutatta, hogy szélsőséges, de sajnos nem ritka esetben felnőtt naponta 10-15 deka sót is bekebelez, ugyanakkor a szervezetnek mindössze 3-4 grammra lenne szüksége. A halálos adag 50 deka. Tehát a só komoly méreg, és főleg a sejtek funkcióját: az oxigénfelvételt, ill. az anyagcserét teszi tönkre.

Nem is részletezem, hogy a só a keringési rendszerre, az érfalakra, az ízületekre és a vesékre milyen károsító hatással van.

Különösen gondbaejtő, ahogy a húsok esetében bánunk a sóval, ezzel a „lassan ölő méreggel”. Képedjünk csak el például a kolbászmassza összegyúrásakor, amikor a kimért sóhalmot beleszórjuk a darált pépbe. Ma már kellemetlen lenne a sótelen étel, főleg a hús, mert kisgyermek korunk óta megszoktuk ezt az ízt és el se tudnánk képzelni másként. Pedig - bármilyen szélsőséges is a példa - a kannibálok nem ismerték a hús sózását, megelégedtek azzal a természetes mennyiséggel, amely a táplálékokban molekulárisan kötődve jutott a szervezetükbe.

Ami szintén különös, a sófogyasztás után nem iszunk eleget, pedig a sós étel „kivánja” a vizet. A bevitt só fölhígítására szinte az egyetlen lehetőség lenne, ha megfelelő mennyiségű vizet innánk. Azt se feledjük, hogy a vesék szövetét, főleg a finom érhálózatát a vérben oldott megannyi, az anyagcsere során keletkezett mérgeanyag egyébként is károsítja. Ha megfelelő mennyiségű vizet iszunk, a mérgező hatás csökken. Fölkeléskor azzal kezdjük a napot, hogy igyunk meg legalább 2 deci vizet és a nap folyamán legalább 4-5 liternyi folyadékot fogyasszunk el. Amerikai orvosok szerint, az egészséges veséknek ahhoz, hogy ne károsodjanak, mindig „fürödni” kell a folyadékban. A keringési rendszeren naponta jó, ha 2-3 liter folyadékot hajtunk át, így nem tisztítjuk kellőképpen és a szervezetünk rendszeresen vízhiánnyal küzd.

68.

A TEAFOGYASZTÁSRÓL

Korunk embere egyre inkább visszaél az élvezeti szerek fogyasztásával és gyakran hiába a szép szó, meggyőzés. Egyik legtipikusabb példája ennek a feketekávé mértéktelen élvezetében nyilvánul meg, bár épp napjainkban, a magas ára és fogyó pénzünk miatt mind inkább válságba kerül. Ne sajnáljuk! A természet kárpótolt bennünket a teával, amely minden szempontból előnyösebb a kávénál.

A kávé sok szabad koffeint tartalmaz és ez a mérge rögtön, egy adagban zúdul a szervezetünkre. Meg is lesz az ellenhatása. Amilyen gyorsan izgatott, olyan gyorsan kiürül és bekövetkezik a visszaesés.

A teában is van koffein a *tejin* nevű alkaloida formájában, a csersavtól meglehetősen kötött formában. Élvezetét követően lassan oldódik. A szervezet jobban tudja méregteleníteni. Még a legtöbb koffeinérzékeny ember is fogyaszthatja, mert a véráramban egyszerre csak kis adagban van jelen és folyamatosan ürül. A teával bevitt koffein hatása jóval hosszabb, mint a kávéé, ezért az élvezőjét jelentős ideig frissen tartja. A hatás elmúlása, a visszaesés élettani folyamata is lassúbb, és főleg nem olyan drasztikus, mint a kávé esetében. A koffeinvérszintcsökkenés egyenletes, szinte belesimul a normál állapotba. A teában jóval kevesebb mennyiségben található koffein, mint a feketében, de a teával sem szabad visszaélnünk. A teafogyasztás egyfajta „szertartás”, és ezért melegebb kapcsolat alakul ki a közösen teázók, mint a kávézók között.

A teakészítés évezredek alatt kultúrát teremtett, amelyet el kell sajátítani. Egészségünk érdekében használjuk föl a következő tanácsokat:

1. Minden csésze teába csupán 1 adag teafüvet tegyünk, ne éljünk vissza vele. Filteres tea esetében az adag 1 tasak, szabadon (ömlesztve) tárolt teafűnél 1 (esetleg púpozott) kávéskanálnyi lehet. A teafüvet nem főzzük ki többször, kész teát nem rakunk el, újramelegíteni tilos!

2. A filter megköti a teafükeverés lehetőségét, holott a jó és különleges teának épp a keverés a lényege, ezért inkább ajánlom a zacskós vagy dobozban kiszerelt teákat. A kultúrált teaivó legalább 10-15 féle teafüvet, ill. gyógyteafüvet tart otthon. Ezekből több keveréket kikísérletez magának, így változtatja az aromát és az élvezetet.
3. A természetes alapanyagok a legmegfelelőbbek, az aromásított teafüvek kevésbé. A tetszés szerint elkészített teafükeverékhez a kávéskanálnyi mennyiségen túl adhatunk szagosmügelevelet, fodormentát, borsmentát, ánizst, székfűvirágot, vagy minden csészényi teába főzhetünk 1 szem szegfűszeget, körömnai kis tört fahéjat vagy reszelhetünk rá kevés szerecsendiót. Ezek különleges illatot és aromát adnak a teának, ugyanakkor fokozzák az élvezetet. Különleges, egyéni keverékeket és velük addig ismeretlen aromákat állíthatunk elő. A kamilla például gyulladáscsökkentő hatással bír és jótékony a hörghurutban, megfázásban szenvedőknek.
4. Teát fémedényben nem forralunk. Lehet készíteni hőálló üveg, porcelán, kerámiaedényben vagy zománcozott teafőzőben. (Legkevésbé szabad alumínium teaforralóban készíteni.)
5. Amikor fölforr a víz, beszüntetjük a további hőközlést és behelyezzük a teafüvet. Nem forraljuk!, hanem állni hagyjuk, de szorosan fedjük le, hogy a gőz lecsapódva visszacsorogjon a teába, belevíve az aromaanyagokat.
6. A teafüvet 2-3 perc múlva távolítsuk el és fogyasztásig tartsuk a kiöntön a fedelét.
7. Minden forró étel és ital káros, így a forró tea is, ezért meleg állapotban fogyasszuk. Nyáron hűtve kitűnő üdítőital, amelyhez angol módra tejet is keverhetünk. Meleg tea fogyasztásakor lehetőleg arra is fordítsunk időt, hogy a csészét előmelegítsük.
8. A tea az egyetlen folyadék, amelynél az íratlan kulturális szabály megengedi, hogy szürcsölve kortyoljuk, hiszen az aromákat leginkább így tudjuk élvezni.
9. Az igazi teaivó a teát semmivel sem édesíti, mert ez az aromákat elnyomja. (Kivétel csupán a jázmin tea, amelyet kanálnyi mézzel kellemesebbé tehetünk.) A tea természetes aromájához gyorsan hozzászokunk, amint az ízlelő szervünk megtanulja elkülöníteni és értékelni.

A „GYÓGYÍTÓ” ANYATEJ

69.

DRÁGA KINCSÜNK: AZ ANYATEJ

A törzsközösségi népeknél oly természetes anyai feladat a szoptatás, hogy büntetésnek éreznék erről lemondani. A szoptatás őszinte örömet okoz anyának, gyermeknek egyaránt. Elmélyíti az összetartozást, a gondoskodást és a szeretetet. A hagyományos társadalmi közösségekben, így a parasztságunk különböző rétegeiben is elterjedt az a gyakorlat, hogy az anya addig szoptatott, amíg teje volt. Rendszerint a gyermek 2-3 éves koráig vagy már jött a következő, amikor elválasztotta kicsinyét.

Kutató orvosok bizonyították, hogy a gyermek megkívánt fejlődéséhez elengedhetetlen az anyatej. Óriási szerepe van a bőr és a központi idegrendszer tökéletes kialakulásában. Az anyatej többfajta kész ellenanyagot visz át az anya szervezetéből a gyermekébe. A csecsemők születése után még kialakulatlan a védekező rendszer. Ha az anyától az anyatejjel nem kapná készen az ellenanyagokat, több fertőzőbetegség megtámadná, legyengítené, esetleg elpusztítaná. Az anyatejben oldott vitaminok és a különböző hatóanyagok a biológiai fejlődést és a

súlygyarapodást egyaránt elősegítik. Minden édesanyának erkölcsi kötelessége, hogy gyermekét legalább 6 hónapos koráig anyatejjel is ellássa. Ha neki nincs elegendő teje, szerezze be az anyatejgyűjtőkből. Mindenesetre, a gyermeket fokozatosan el kell választani és 9 hónapos korban be kell fejezni a szoptatást, mert később az anyatej már nem elégíti ki a gyermek tápanyag igényét.

Az anyatej a csecsemő számára életfontosságú, vagyis jóval többet jelent, mint táplálékot. Olyan, mint a vér vagy egy szerv jelentősége. A csecsemő számára szinte annyit ér, mint a betegnek a vérátömlesztés vagy a szervátültetés. Az anyatej fontosságával sajnos a legtöbb anya nincs tisztában, ezért különböző okokból gyakran és könnyen lemondanak a szoptatásról.

Rendkívül szomorú, ha egy édesanya saját elhatározásából idő előtt megvonja gyermekétől az anyatejet. Először is lelki, érzelmi sivárságra vall. Mind az anya, mind a gyermek a szoptatás során biológiai élvezetet nyújt egymásnak. A szoptatás közben a csecsemő érzi az anya testmelegét, ujjacskáival megkapaszkodik az emlőben és ez biztonságot ad neki. Ez a harmónia a fejlődését segíti.

Az anyák gyakran szándékosan elapasztanak azért, hogy mellük formája, esztétikus külleme megmaradjon. Ezzel elsősorban gyermeküket sújtják. Ezt a megvonást, hiányt később már nem lehet a gyermek számára játékok, ruhák vagy kényeztetés formájában kárpótolni. Mások - mondjuk ki végre - lustaságból nem fejnek. Szopás után a mirigyekbe legtöbbször még marad tej, amelyet kézzel kell kifejni, különben a tejelválasztás elapad, illetve a pangó tej következtében előbb-utóbb emlőgyulladás lép föl. Ez lázzal, fájdalomérzettel jár, és a fertőzött tej a csecsemőt is megbetegítheti.

Az ilyen felelőtlen tett mögött többek között az a helytelen szemlélet munkál, hogy az anyatej helyett tápszer adható. Tápszereink csakugyan értékesek, de az anyatejet nem helyettesítik. Biológiai értékük jóval az anyatej alatt marad. A tápszer elsősorban kiegészítő. A kevés anyatejet pótolja. Azok az anyák, akik komoly egészségügyi indok nélkül lemondanak a szoptatásról, vegyenek példát azokról, akik sokat áldoznának azért, ha szoptatni tudnának és fáradságot nem kímélve, naponta járnak az anyatejgyűjtőkbe, hogy legalább néhány decinyi valódi anyatejhez juttathassák gyermeküket.

70.

A SZOPTATÁS HIGIÉNIÁJA, AZ ANYATEJ HÁZI MÉLYHŰTÉSE ÉS TÁROLÁSA

Sok anya panaszkodik, hogy csecsemőjét szívesen táplálná anyatejjel 9 hónapos koráig is, de vagy hamarabb elapad a tejük, vagy a gyermek unja meg a szopást. Mít tegyenek?

Ezt a gondot a házi tejtartálékolással megnyugtatóan lehet rendezni. A szülést követő hetekben, amikor a legtöbb anyatej választódik el és biológiailag legértékesebb az összetétele, gondoskodni kell a főleg hosszabb ideig történő tárolásáról.

Lépésről lépésre kövessük végig azokat a kidolgozott és az egészségügyben elfogadott módszereket, melyek a szoptatásra, fejesre, tárolásra vonatkoznak, és otthoni körülmények között is betarthatók; sőt gyermekünk egészséges fejlődése érdekében még otthon is kötelező érvényűek.

1. A terhesség utolsó hónapjaiban, mikor a tejmirigyekben megindul az elválasztás, a védőnők útmutatása szerint meg kell kezdeni a mellbimbó edzését, hogy majdan a szoptatás ne járjon fájdalommal. A kézzel, puha és tiszta törülközővel történő napi többszöri edzés közismert és fontos.

2. Szülést követően kezdetét veszi a rendszeres szoptatás. Ezt a nagyon fontos élettani műveletet megfelelő tisztasággal kell előkészíteni, amelyet az édesanyának minden táplálás előtt kötelessége elvégezni.
3. Lehetőleg folyó, tiszta, langyos vízben, szappannal kezet kell mosni. Ha otthon csak mosdótál áll rendelkezésre, ezt használat előtt súrolószerekkel alaposan meg kell tisztítani. (Legcélszerűbb, ha az anyának erre a célra külön mosdótálat biztosít a család.) A kézmosás előtt győződjünk meg arról, hogy a körmök rövidek legyenek. Amíg a baba csecsemőkorú és rendszeresen foglalkozni kell vele, nincs helye a sérülést és fertőzést okozó „esztétikusan hosszú” körmöknek.
4. A kézápolás után, ugyancsak folyó, langyos vízzel (a mosdótálban kicserélt, tiszta vízzel), szappannal alaposan meg kell mosni a szoptatásra következő mellet. Meleg helyiségben elég, ha ezután csak a kezet szárítjuk meg. Ha a mellrőlést valami miatt mégis fontosnak tartják, azt csak tiszta, vasalt törülközővel, erre a célra használt mellrőlő ruhával szabad elvégezni. Gondolni kell arra, hogy a megtörölt mellfelület ezután a gyermek szájába kerül. Ezért arra is ügyelni kell, hogy a tiszta mellhez a hálóing, köntös már ne tudjon hozzáérni.
5. Szoptatásnál legyünk figyelemmel arra is, hogy ha náthás, netán influenzás a mama, az orrát és száját be kell kötnie egy tiszta, több rétegre összehajtott kendővel, gézcsíkkal. Így közvetlen cseppfertőzéstől védik meg a gyermeküket.
6. Szoptatás után előbb a csecsemőt kell elrendezni, utána pedig a szopott mellet. Minden esetben meg kell próbálni az utolsó cseppig kifejni belőle, amit a baba benne hagyott. Az emlőben pangó tej egyfelől a mirigyek gyulladását idézheti elő, másfelől pedig a tejelválasztást csökkentheti, és a vártnál hamarabb következik be az apadás.
7. A gyermek szájában és orrában számtalan baktérium él. Ezekkel szopás közben az emlőt fertőzte. Fejes előtt tehát ismét kötelező a nyálás, fertőzött mell alapos, szappanos lemosása.
8. A fejeshez olyan porcelán vagy üvegtálcát használjunk, amelyet előzőleg alaposan kifőztünk. Egy tiszta forraló edénybe tegyük bele a tálat és azokat az üvegeket, valamint a fedelüket, amelyekben majd az anyatejet tároljuk. Annyi vizet öntsünk rájuk, hogy az az üvegeket teljesen ellepje, és a forraló edényt fedjük le. Amikor benne a víz fölforrt, még 20 percig forraljuk, mert a vírusok csak így pusztulnak el. A vizet közvetlenül akkor öntsük le, mielőtt az üvegeket, fejőedényt használni akarjuk. Ügyelni kell rá, hogy a kiforralt edények szájához ne érjünk, csak a külső oldalukat szabad megfogni. Belülről kitörölni tilos! A forralást lehetőleg ne jó előre végezzük el, hanem a felhasználás előtt. Igényes szülő a tejkezeléshez külön edényeket használ.
9. A kifejt tejet a tálból azonnal a kiforralt csavaros tetejű üvegekbe töltjük. A tej az üvegnek csak $\frac{3}{4}$ részét töltse meg és a tetőt azonnal helyezzük rá. Két különböző fejesből származó tejet nem keverhetünk össze, mindegyiket külön üvegbe kell tölteni. Ezt követően fagyasszuk. A hűtőszekrény mélyhűtőjébe vagy a fagyasztólárába helyezzük el, és legalább mínusz 16 °C-ra kell hűteni, fagyasztani. Fontos, hogy az üvegre *ráírjuk a betöltés dátumát*.
10. Az így mélyhűtött anyatejet 9-12 hónapig is tárolhatjuk anélkül, hogy benne a hasznos vitaminok, ellenanyagok károsodnának. (Ezt KÖJÁL laboratóriumi vizsgálatok igazolták.) Az anyatejet közvetlen itatáskor testhőmérsékletűre (37 °C-ra) kell fölmelegíteni. Akkor is langyosítsuk meg, ha meleg ételhez, pl. parajfőzelékhez keverjük, hogy a jéghideg anyatej a meleg ételben ki ne csapódjon. Fölhasználáskor, a címkék alapján, mindig a legrégebben eltett anyatejet kell elővenni. Akkor is fontos a gyermek ételébe belekeverni, amikor már nem szopik és csak így jut a pótolhatatlan anyatejhez.

VÁLOGATÁS A FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOMBÓL

Az egészségi állapot társadalmi összefüggései. Budapest, 1990. KSHI Társadalmi Statisztikai főosztálya összeállításában.

Ákos Károly - Ákos Károlyné: A fáradás psychochronographiai vizsgálata. Budapest, 1979.

Bágyoni Attila: Szex, szerelem, család. Budapest, 1979.

Bágyoni Attila szerkesztésében: A telefondoktor 100 tanácsa. Budapest, 1979.

Bálint István: Mikor pihenés a pihenés? Budapest, 1963.

Bálint Mihály: Az orvos, a betege és a betegség. Budapest, 1961.

Bálint Péter: Orvosi élettan 1-2. Budapest, 1972.

Bencze Béla szerkesztésében: Oxyologia. Budapest, 1979.

Beregi Edit: Az öregedés orvosi problémái. Budapest, 1981.

Béládi - Kétyi - Nász - Váczi: Orvosi mikrobiológia - immunitástan - parazitológia. Budapest, 1983.

Brencsán János: Új orvosi szótár. Budapest, 1990.

Bromley, D. B.: Az emberi öregedés pszichológiája. Budapest, 1972.

Buda Béla: A család szerepe a deviáns magatartásformák kialakulásában. Budapest, 1980.

Csajtai Miklós szerkesztésében: Hogyan segíthetsz te? Szeged, 1987.

Czimmermann, Márta: Az anyatej nem pótolható! Magyar Pediátria 1980.14.: 316-320.

Dienes Zsolt: Orvosi elsősegélynyújtás a helyszínen. Budapest, 1989.

Dobnay László - Sárkány Jenő: A csecsemőtáplálás. Budapest, 1975.

Durkheim, Emile: Az öngyilkosság. Budapest, 1967.

Dús Ágnes szerkesztésében: Gyógy-szer, de nem gyógyszer. Budapest, 1990.

Elekes Attila: Egészségnevelési módszertan. Budapest, 1985.

Elekes Attila: Az egészséges személyiség megalapozása a családban. Szeged, 1988.

Fekete János: Alkoholizmus. Budapest, 1982.

Fodor Ferenc - Vedres István: A közegészségtan és járványtan alapjai. Budapest, 1972.

Gergely Mihály: Röpirat az öngyilkosságról. Budapest, 1981.

György Júlia: Az antiszociális személyiség. Budapest, 1967.

Hárdi István: Lelki élet - lelki bajok. Budapest, 1978.

Hárdi István: Mentálhigiéne alapvonalai. Budapest, 1984.

Hárdi István: A mentálhigiéne néhány kérdése. Budapest, 1973 és 1978.

Hermann Imre: Az ember ősi ösztönei. Budapest, 1984.

Juhász Pál: Az orvos és a beteg kapcsolata. Budapest, 1976.

Kelemen Sándor: A dohányzásról higgadtan, tárgyilagosan. Budapest, 1974.

Kertai Pál: Közegészségtan. Budapest, 1982.

Kováts Ferenc: Egészséges élet - derűs öregség. Budapest, 1979.

Lamosyné Dabas Erzsébet: A felbomló család gyermeke. Budapest, 1965.

Miltényi Márta - Monspart Sarolta: A futás csodálatos világa. Budapest, 1990.

Németh György: Lelki egészségünk. Budapest, 1976.

Önismereti játékok és beszélgetések. Budapest, év nélkül. (Klubvezetők kiskönyvtára 23. Népművelési Propaganda Iroda.)

Pető Zoltán: A szenvedélybetegségek előfordulása és megelőzése. Szeged, 1988.

Réti Endre: A higiénés magatartás nevelési kérdései. Budapest, 1967.

Rudnai Ottó: Mikrobiológia, parazitológia, járványtan, közegészségtan. Budapest, 1970.

Setye János: Életünk és a stress. Budapest, 1964.

Szabó Rezső: Geriátria. Budapest, 1990.

Szekeres Károly: Az ösztönök támadása. Budapest, 1972.

Székely Lajos: A társadalmi környezet és a lelki egészség. Szeged, 1987.

Szél Éva: A csecsemő és a gyermek fejlődése. Budapest, 1980.

Szilágyi Vilmos: Nemi nevelés a családban. Budapest, 1976.

Szilágyi Vilmos: Bevezetés a szexuálterápiába. Budapest, 1973.

Vígh Béla: Jóga és tudomány. Budapest, 1973.