

## AZ EGÉSZSÉG ÉS AZ ÉLET HARMÓNIAJA

Mai tudásunk szerint az élő anyag a földön mintegy 4 milliárd évvel ezelőtt alakult ki. Feltehető, hogy az öröklési kód, amely a következő nemzedékek morfológiai és funkcionális tulajdonságait meghatározza, egyidejű az élő anyag keletkezésével, talán azt még meg is előzte. Annak ellenére, hogy az öröklés menete rendkívül bonyolult és sok összetevőből áll, azt hisszük, hogy az öröklés kódjában a dezoxiribonukleinsav /DNS/ játssza az alapvető szerepet. Tudjuk azt is, hogy ebben a kódban bizonyos változások jöhetnek létre /mutációk/, amelyek a következő nemzedékben új morfológiai vagy funkcionális, esetleg mindkettő változását eredményezik. Az új formáció megmaradása és tovább fejlődése attól függ, vajon elviseli-e a környezet egyes paramétereit és azok összességét. Nem szaporodik és nem marad életben, ha nem viseli el a környezetét, de szaporodik és esetleg hosszabb ideig megmarad, ha a környezetét tolerálja.

Az élő anyag fejlődése folyamán kb. 150 millió évvel ezelőtt eljutott egy kis cickányszerű állatig, amelyből hosszú fejlődési vonalon kialakult az előember, majd az ősember, kb. 2-3 millió évvel ezelőtt. Ebben a fejlődésben nyilvánvalóan olyan körülmények játszottak fontos szerepet, amelyek az embert két lábra állásra kényszerítették. Ez az ortosztatikai változás azután jelentősen hozzájárult a koponya méretének növeléséhez, illetve ezzel párhuzamosan az agyvelő nagyfokú növekedéséhez. Az agyvelő fejlődése és ennek folytán a munka kölcsönhatásba került, és már nyilvánult az ősember környezetetalakító tevékenységében. Feltehetően ez elsősorban a lakás biztonságának a fokozásában

jelentkezett. Számos archeológiai lelet bizonyítja, hogy az ősember már olyan módon alkotta lakóhelyét, amely biztonságának és létének fokozottabb védelmét adta. A neandervölgyi, majd a kromanyoni ember már kétségtelenül pszichobiológiai lény, aki a természet erőivel nemcsak fizikai erejével, de szellemi fölényével is versenyképes lett.

A psziché emberi szintű kialakulása már hamar oda vezetett, hogy az ember a természet erőivel való küzdelmében felismerte a környezet rendkívüli fontosságát élete és léte szempontjából. Az emberi psziché természeti törvényeihez tartozik pl. a misztikumhoz való vonzódás. E tulajdonság vezetett oda, hogy környezetét, de legalábbis annak egy részét a misztikum szemüvegén át szemlélte, sőt a misztikumban keresett bizonyos elfogadható értelmet az elmúlás, a halál félelmet keltő tudata ellen. E megállapítást az ősi sírok feltárása kapcsán nyert leletanyag határozottan elfogadhatóvá teszi. A halál tudatának kialakulása együtt járt annak a törekvésnek a kialakulásával, hogy az ember védte az életét és kereste azokat a lehetőségeket, amelyek az életet, szűkebb értelemben az egészséget, illetve annak ekvivalensét, a fiatalságot megőrizheti vagy visszaadhatja. E szemléletet igazolja számos történelmi emlék, elegendő csak a fiatalságot visszaadó csodafüldőre vagy a vén asszonyok malmára gondolni, amely visszaadta a fiatalságot. A megfiatalodásra való törekvés végső soron már az ősi Egyiptom egyes emlékein is felismerhető.

Nem kell nagy képzelőerő annak felismeréséhez, hogy az ősember rendkívül primitív és nehéz körülmények között tengethette életét. Ma a hordákban vándorló ősember átlagos életkorát kb. 16 esztendőre becsülhetjük. Nyilvánvaló, hogy rengeteg csecsemő és gyermek pusztult el, és nagyon kevesen értek el magasabb életkort. Az ember idő előtti pusztulását a természet erőivel való küzdelem és az egymással történt harcok, háborúskodások okozhatták. Attól az

időtől kezdve pedig, amikor az emberiség létszáma bizonyos mértékig megszaporodott, és így a laksűrűség egy bizonyos színvonalat elért, pusztítottak sokszor a félelmetesnek nevezhető járványok. Az elmondott tényezők vezettek oda, hogy még az antik görög és római birodalomban is az átlagos életkor csak 29-30 év volt, sőt a középkorban Európa lakosságának átlagos életkora nem haladta meg a 35 évet. A századfordulón Magyarország átlagos életkora is csak kb. 43-45 év volt. Az ember életkor lehetősége pedig a jelzett-nél sokkal nagyobb. Ma azt hisszük, hogy az ember biológiai életkora 100-120 év lehet. E megállapítást számos adattal lehet alátámasztani. Tudnunk kell, hogy minden állatfajnak megvan az u.n. potenciális /biológiai/ életkora, amelyet aboan az esetben érhet el, ha a halál a biológiai erők kimerülése folytán áll be. A biológiai életkoron belül alapvető időtényező az ivarérettség kora. Az alábbi táblázat ad e kérdésbe rövid betekintést.

Potenciális élettartam /Wenzmer/

Állatfaj	Ivarérés kora években	Megközelítő biológiai élettartam években	Ivarérés és biológiai élettartam viszonya
patkány	0,5	5	1:10
tengeri malac	0,5	6	1:12
macska	1,5	12	1:08
kutya	2,0	14	1:07
ló	5,0	35	1:07
szarvasmarha	4,0	32	1:08
elefánt	25,0	200	1:08
ember	16,0	80	1:05

A táblázat alapján látjuk, hogy az ivarérettség életkorához viszonyítva az ember 80 évnek vett biológiai életkora a legalacsonyabb. Nyilvánvaló, hogy a természet törvényei a taglalt vonatkozásban általános érvényűek. Ezért

feltételezhetjük, hogy az ember biológiai életkora a 80 évnél jelentősen nagyobb. Ezt a megállapítást még alátámasztja, hogy az emlősök csontosodásának üteme is az emberéhez hasonló összefüggést mutat, mint az ivarérés kora és a potenciális életkor. A mainál hosszabb élet lehetőségét még az a tény is alátámasztja, hogy tudunk nem egy száz évnél hosszabb időt megélt emberről. Zoro aga pl. Konstantinápolyban 164 évet élt, Bulgáriában közismerten sok száz évnél idősebb ember él, ugyanígy Grúziában is. Érdekes módon egyes állatfajok esetében is tapasztalható a rendkívül magas életkor, pl. a papagájoknál vagy az elefántoknál.

Hogyan határozzuk meg az élet harmóniáját? Nyilvánvaló, hogy bizonyos alapvető szemléleti és életforma kérdések kialakulására, illetve kialakítására van szükség. A továbblépést neveléssel, az egészségre törekvés olyan tudati megalapozásával lehet elérni, amely az emberek és a társadalom magatartásában is "automatikusan" megnyilvánul. Tudatilag ki kell alakítani az élet célját, amelyet az alábbi módon sommázhathatunk. Végig élni egészségesen az életet egészen a biológiai lehetőség végső határáig. Neveléssel ki kell alakítani az alábbi tudati alaptételeket: 1. a betegség nem szükségszerű, 2. emberre nézve a potenciális életkor 100 év körül van, 3. érzelmi és indulati motiválás a lehető leghosszabb életkor eléréséhez, 4. a tudatba vésni a személyi higiéné rendkívüli fontosságát.

A konstitúció, amely végső soron az egészség vagy betegség fenntartásának, illetve keletkezésének egyik alapja, két tényező függvénye: 1. az egyik a veleszületett adottságok, a genetikai alap, amely megszabja a szervezet morfológiai és funkcionális tulajdonságait, hajlamot vagy ellenállóképességet bizonyos állapotok, egyes betegségek iránt; 2. a másik a szervezetet ért környezeti hatások. Ma az a véleményünk, hogy az ember életvitele is a környezeti kategóriába tartozik. Életmódunk tehát megszabja azokat a határokat, amelyek a genetikai adottságon belül a konstitúció

kialakításában, módosulásában alapvető szerepet játszanak. Az egészség szolgálatát - mint az élet harmóniáját - két kategória határozza meg. Az egyik az egészség kollektív védelme, amely hazánkban állami feladat, a másik a személyes egészségvédelem. Az ember már régen felismerte a személyes egészségvédelem fontosságát. Ennek megfelelően a személyes egészségvédelemnek több történelmi kategóriája van. Ezek a következők: 1. feltehetően először ösztönös formában nyilvánult meg, - erre egyébként az állatvilágban is találunk példákat; 2. tapasztalati alapon tudományos értelemzés nélkül; 3. a fertőző járványos betegség megelőzése érdekében már ismeretanyaggal megalapozottan; 4. tudatosan, célszerűen, tudományosan alátámasztva lehetőleg preventív módon; 5. a jövő egészségügyi fejlődése pedig abban az esetben remélhető, ha a személyi higiéné, az egészség és környezet harmóniája vezető szempontként irányít a hosszú, alkotó és egészséges élet elérése végett. "Nem éveket az életnek, hanem életet az éveknek." /WHO/

Az élet és az egészség kollektív védelme állami feladatként a környezet egészségügyben nyer üdaktikai felosztást, amely természetes és mesterséges kategóriákat foglal magában. Természetes kategória a levegő, a víz, a talaj, amelyek összességének azt a részét, amelyben az élő anyag természetes körülmények között él és szaporodik, bioszférának nevezzük. A mesterségesen létrehozott környezeti kategóriák az alábbiak: település, épület, lakás, iskola stb.

Tudjuk, hogy környezetünk egyik összetett paraméterét a világűr, illetve az onnan érkező tényezők adják. Földünknek a világűrben történő mozgása az élő anyag evolúciója folyamán bizonyos ritmust alakított ki, amelyet bioritmusnak hívunk. A bioritmus exogén és endogén összetevőkből áll, de nem vitás, hogy eredete a kozmikus periódicitásban kereshető. Ilyen pl. a testhőmérséklet bioritmikus változása naponta, napszakonként, amely abban az esetben is érvényesül, ha pl. a szervezetet a fénytől

elzárva tartjuk. E jelenség ember esetében tehát már endogén bioritmussá vált.

Az emberre érvényesülő környezethatás már a méhen belül kezdődik. Ez a hatás sokrétű lehet. A mechanikaitól a sugárhatáson át, egészen a vegyi anyagok egész soráig, amely a méhen belüli magzat elhalását, fejlődésének lassulását vagy fejlődésének rendellenességét hozhatja létre. Az élet harmóniájához tartozik tehát már a méhen belüli magzatok védelme a környezeti káros hatásoktól. Ezt az egészségnevelő munkát a terhes-tanácsadás végzi elsősorban az anyák egészségnevelését folytatva. Mindez azonban akkor volna igazán harmónikus, ha a lányok már az iskolában olyan egészségnevelést kapnának, amely a tudati fejlettség elérése révén a magatartásukban megnyilvánulna. Nagy epidemiológiai vizsgálatok igazolták pl., hogy azoknál az anyáknál, akik a terhességük alatt dohányoznak, gyakori a kis súlyú magzat születése, vagy egyéb nem kedvező jelenség. /Mádai/ A dohányzás ugyanis a ma emberének tragédiája, megteremtője olyan diszharmóniának, amely végső soron idő előtti betegséghez és halálhoz vezet. A dohányzás formái között a legkárosabb a cigaretta, mivel ezt a dohányosok beszívják mindazzal, amit a füst magában foglal. Daganatkeltő anyagoktól kezdve az irritáló anyagok egész sora van a dohányfüstben, számos paraméterével elősegítve az érlemzesedés fejlődését, idő előtti megrokkánáshoz és halálhoz vezetve.

A harmónikus élet egyik tényezője a tisztaság. E téren sajnos még sok kívánni való van hátra. Az egészségnevelés nem lankadhat, és a tisztaságra törekvés súlypontosítása súlyponti tényezője az élet harmóniájának. A komfort igénye magában foglalja a légy- és szúnyogmentességet. Ahol légy és szúnyog van, nem lehet az élet harmóniájáról beszélni. A tisztaság kollektív biztosítói a községek és városok államilag szervezett egységei. Ma ez a tevékenység jórészt motorizált, de az élet harmóniájához csak abban

az esetben járul hozzá, ha a gépek megfelelőek és használatuk szakszerű.

Történelmi kategóriánkra az urbanizálódás trendje a jellemző. Az egész Földön áramlik a falusi lakosság a városokba. Így van ez nálunk is. A táblázat szemelvényt nyújt erről a kérdésről.

Néhány város népességének változása

Város neve	1960.	1970.	1973.	szaporodás %-ban
Debrecen	131.613	162.313	173.396	31,7
Győr	86.101	102.600	110.707	28,6
Miskolc	140.821	180.581	190.829	35,5
Pécs	120.451	149.253	157.504	30,8
Szeged	95.783	123.883	133.206	39,1

Az urbanizálódás új életformát is jelent azok számára, akik faluról városba költöznek. A nagy városba áramlás többek között zsúfoltságot eredményez, mivel a kapacitás üteme nem olyan mértékű, mint a bevándorlásé. Az alábbiakban Márai nyomán néhány jelzőszám következik, amelyek alkalmasak arra, hogy a zsúfoltságot a korszerűtől elkülöníthessük. A zsúfoltság ugyanis egyik alapvető fokmérője az élet harmóniájának, minél nagyobb, annál kisebb a harmónia.

1. 100 lakásra jutó népesség száma  
 átlagosnál jelentősen kedvezőbb: 280 főnél kevesebb  
 átlagosnál kedvezőbb: 281-320 között  
 átlagos: 321-390 fő között  
 átlagosnál kedvezőtlenebb: 331-400 fő között  
 átlagosnál jelentősen kedvezőtlenebb: 401 fő fölött.
2. 10.000 lakosra jutó állandó bölcsődei férőhely  
 átlagosan jelentősen kedvezőbb: 100 férőhelyen felüli  
 átlagosnál kedvezőbb: 65-100 férőhely között  
 átlagos: 55-65 férőhely között

- átlagosnál kedvezőtlenebb: 30-65 férőhely között  
átlagosnál jelentősen kedvezőtlenebb: 30 férőhely alatt
3. 1.000 lakosra jutó óvodai férőhely száma:  
átlagosnál jelentősen kedvezőbb: 35 férőhely felett  
átlagosnál kedvezőbb: 23-35 férőhely között  
átlagos: 22-25 férőhely között  
átlagosnál kedvezőtlenebb: 20-22 férőhely között  
átlagosnál jelentősen kedvezőtlenebb: 20 férőhely alatt
4. egy általános körzeti orvosra jutó lakosok száma:  
átlagosnál jelentősen kedvezőbb: 2.750-nél kevesebb  
átlagosnál kedvezőbb: 2.751-3.080 között  
átlagos: 3.081-3.200 között  
átlagosnál kedvezőtlenebb: 3.201-3.800 között  
átlagosnál jelentősen kedvezőtlenebb: 3.801 fölött
5. 10.000 lakosra jutó általános kórházi ágyak száma:  
átlagosnál lényegesen kedvezőbb: 201 ágyon felül  
átlagosnál kedvezőbb: 101-200 ágy között  
átlagos: 91-100 ágy között  
átlagosnál kedvezőtlenebb: 51-90 ágy között  
átlagosnál jelentősen kedvezőtlenebb: 50 ágyon alul
6. egy osztályteremre jutó általános iskolai tanuló száma:  
átlagosnál jelentősen kedvezőbb: 30 tanulónál kevesebb  
átlagosnál kedvezőbb: 31-35 tanuló között  
átlagos: 36-40 tanuló között  
átlagosnál kedvezőtlenebb: 41-50 tanuló között  
átlagosnál jelentősen kedvezőtlenebb: 51 tanulón felül

Az élet harmóniája a városlakók számára csak abban az esetben adott, ha a felsorolt szakágazatok együttműködése korszerű és folyamatos. Külön szót érdemel a házépítés mikéntje és az a fejlődés, amely az építészetben az elmúlt évszázadokban évtizedekben végbe ment. Ebbe a szaktudományba beletartozik a régi hagyományos építészeti forma, a tanyavilág építészete és településrendje, egészen a legmodernebb, majdnem illúzióként ható formáig és településképig. A település harmóniája nem nélkülözheti az u.n. korszerű infrastruktúrát sem. Ebben az ésszerű megoldáson



kivül a lakosság kényelmét is számba kell venni, elsősorban a létesítmények távolságára nézve. Nyilvánvaló, hogy nem nélkülözhetők a higiéné szempontjai, továbbá az esztétikum érvényesülése sem. Tudni kell, hogy az esztétikum, a szép, szorosan a higiénéhez is tartozik, része a komfortnak, de egyúttal a kor divatjának is.

Az élet harmóniájának alapvető eleme a lakás. Az ember pszichobiológiai adottságainál fogva pozitív életérzéssel akkor rendelkezhetik, ha igényeit kielégítő lakással dicsekedhet. Itt találja meg a pihenés feltételeit, a szürke hétköznapi munkája után a pihenést és teljesül az az igény, hogy bizonyos védett helyzetben van a világ rohanásának közepette. A lakás mérete és szépsége rendkívül sok paraméter függvénye, a lényeg azonban az, hogy megadja a kikapcsolódás, a védettség tudatát, továbbá szolgálja a higiéné törekvéseit. Nyilvánvaló, hogy a lakással a berendezés dialektikus egységben van, illetve egységben kell lennie. Ebbe a keretbe tartozik a lakás világítása és fűtése. Ennek számos változata ismert, fejlődése azonban abban az esetben tekinthető korszerűnek, ha vele kapcsolatban a higiéné a lehetséges legnagyobb mértékben érvényesül.

A ma életharmóniája nagy teherterele környezetünk szennyeződése. Mind az ipar, mind a mezőgazdaság számos olyan tényezővel szennyezi környezetünket, amely esetleg heveny, idült vagy hosszú lappangás után jelentkező egészségkárosodáshoz vezethet. Egyik bioszféra összetevő, a levegő szennyeződése már igazoltan okozhat egészségkárosodást. Ez sokrétű lehet. Egyik ma már népbetegségnek számító betegség - amelyet a levegő szennyeződésének tulajdonítunk - az idült bronchitis. Nem tagadható azonban a levegő szennyeződés daganatkeltő hatásának lehetősége sem, tükröződve a tüdőrák félelmetes megsaporodásában. A Világegészségügyi Szervezet egyik 1978-ban közzétett adata szerint ma kb. 4 millió különböző vegyi szerkezetet, illetve

vegyi anyagot ismerünk. Ezekből kb. 60 ezer jön az emberiség nagy számával közelebbi kontaktusba. Az elmúlt évtizedek tapasztalatai és az ezzel kapcsolatos megfontolások szükségessé tették a mérgezés fogalmának bővítését. A vegyi daganatkeltés lehetősége ugyan már 1775 óta ismert, amikor is Pot angol orvos felhívta a figyelmet a kéményseprők rákjára. A szakemberek érdeklődése azonban a vegyi daganatkeltés iránt csak a XX. században bontakozott ki. Számos különböző vegyi anyagról kiderült ugyanis, hogy daganatkeltő. Ma kb. 30 olyan vegyi anyagról tudunk, amely emberen elsősorban ipari tevékenység keretében daganatot hívott elő. Azoknak a vegyi anyagoknak a száma, amelyekkel állat kísérletekben, mintegy modelben daganatot sikerült előhívni, az ezret is meghaladja. Ezeket hívjuk potenciális daganatkeltőknek. A vegyi daganatkeltés értelmezését több elgondolás próbálja megadni.

Mai tudásunk szerint a daganatok létrehozásában a környezeti tényezők, ezeken belül kb. 80 százalékban /Epstein/ vegyi anyagok játszanak szerepet. Ma már több olyan szituációt ismerünk, amely a daganat keletkezés rizikófaktorának tekinthető. A mérgezés kategóriáinak nagy csoportját hozhatja létre az alkohol, illetve az alkoholizmus. Mai történelmi kategóriánk nagy tehertétele a dohányzás mellett - annak ismeretével, hogy a különböző országokban az alkoholfogyasztás nem azonos mértékű.

#### Alkoholfogyasztás a különböző országokban

	Fejadag évenként, literben, tömény alkoholban	Fejadag évenként, csak felnőttekre nézve tömény al- koholban
Franciaország	22	34
Svájc	10	16
Olaszország	10	18
Belgium	8	12
Anglia	5	6
NSZK	4	6
USA	3	8

Meggyőződésem, hogy mind az alkoholfogyasztás, mind a dohányzás szokásában az élet bizonyos diszharmóniája is szerepet játszik.

Ma az emberiség létszáma a 4 milliárdot meghaladja. Ebből a számból kb. 3 milliárd mennyiségi vagy minőségi szempontból nem kielégítő módon táplált. Egy milliárd pedig többet eszik, mint amennyire a szervezetnek szüksége van. Az élelmezés szempontjából jól álló országok lakossága tehát meghízik, életének egy részét túlsúllyal éli. Megítélésem szerint a túlsúly még minden egyéb betegség nélkül is már betegség. Az élet harmóniáját tehát egy olyan tudati fejlettség is megadhatja vagy attól a tudat hiánya megfoszthat, amely megszabja a táplálékfelvétel milyenségét és mennyiségét.

Szó volt már arról, hogy környezetünk szennyezett. Ennek kapcsán a további nehézséget jelenti, hogy különböző munkakörökben még nem tudatosult egészségünk védelme, elsősorban vegyi expozícióval szemben. Ennek következtében számos, a foglalkozás révén létrejött egészségkárosodást ismerünk.

Európa lakosságának ma kb. a fele az érrelmeszesedés szövődményei miatt kerül sírba idő előtt. Az érrelmeszesedés kóroki mivoltát még nem ismerjük. Gyógyítása paliatív, tehát javít az állapoton, de gyógyulást nem hoz. A súlyos szövődmények közül ki kell emelnünk az agyvérzést és az u.n. infarktust, amely a szív koszorú ereinek sérülése révén a szívizom vér-, illetve oxigén ellátásának elégtelenségéből adódik. Érdekes, hogy a különböző országokban az agyvérzés és az infarktus egymáshoz viszonyított aránya más és más. Japánban pl. az agyvérzés sokkal gyakoribb, mint az infarktus. Az Egyesült Államokban a helyzet fordított. Európában általában azonos számban fordul elő a két említett szövődmény. Lehet-e tehát valamit tenni az érrelmeszesedés elkerülése vagy kifejlődésének lassítása ér-

dekében? Lehet! Éspedig azon a réven, hogy igyekszünk az un. rizikó faktorokat megszüntetni. Ezek olyan tényezők, amelyek önmagukban nem okai az érlemzesesedésnek, de a folyamatot siettetik, súlyosbitják.

Az élő anyag alapvető törvényszerűsége, hogy ami megszületik, bizonyos idő után meg is hal. A halálhoz vezető út szinte meg sem számolható. Jelen történelmi kategóriánkban - mint erről már szó volt - az átlagos életkor jelentősen meghosszabbodott. Ennek eredménye, hogy viszonylag sokan megérik az idősebb életkort. Törekvésünk, hogy életet adjunk az éveknél arra igyekezve, hogy az öregség súlyát a lehetőségeknek megfelelően csökkentsük. A latinok azt mondták: "senectus ipse morbus" - az öregség már önmagában is betegség. Ez igaz is és nem is. A kérdést eldönti, vajon hogyan élt valaki. Milyen életformája volt, milyen környezetben élt, szóval megvolt-e számára az élet harmóniája, vagy pedig nem? Nem vitás azonban, hogy az idős egyének fokozott gondoskodásra szorulnak, amelynek egyik ága az a törekvés, hogy ne legyenek és ne maradjanak egyedül. Az öregedés egyik súlyát éppen az egyedül maradás vagy annak érzése jelenti. E diszharmónia feloldását a ma már számos helyen igen jól működő öregek otthona szolgálja.

Az öregek helyzete mindenképpen nehéz. Már maga az a tudat, hogy kenyerre javát megette és csupán az öregség perspektívája áll előtte, nagy lelki súllyal esik latba. Az idős kor alkalmazkodó képessége beszűkül, alapvető életmód változtatás, környezetváltozás rendszerint sietteteti az elmúlást. Az idős ember depresszióra hajlamos stb. Az élet harmóniáját azonban elsősorban humanitárius okokból a lehetőség szerint biztosítani kell. E célt szolgálnák az alkalmazható fenti lehetőségek, a személyiség szerint megfelelő módon differenciálva.

Az időskorúakkal való törődés ma már tudomány. Az ismeretanyag összességét a gerontológia foglalja magában.

Az időskorúak gyógyászata a geriátria körébe tartozik. A geronhiéne pedig az a szaktudomány, amely a születéstől kezdve arra törekszik, hogy az egyén hosszú, alkotó egészségben eltelő életet élhessen, megmaradjon tehát számára az élet harmóniája - a magas életkor ellenére is.