

88004

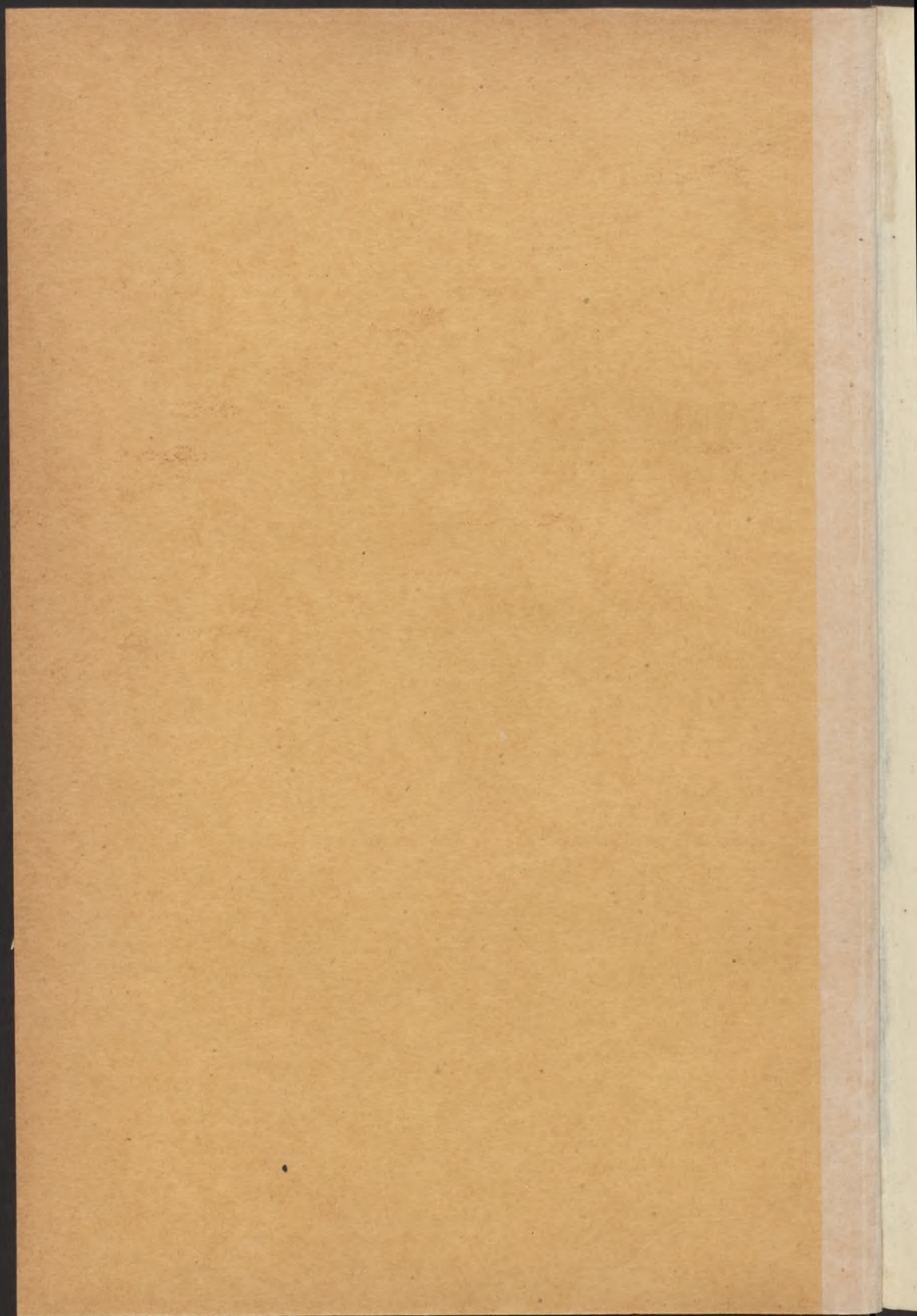
54

NYITOTT KÖNYV



JOBB JÖVŐNKÉRT MINDENT

Sz.



NYITOTT KÖNYV

AZ EGÉSZSÉG ÉS A CSALÁD
VÉDELME



BŐVÍTETT KIADÁS

S z á z h ú s z c i k k s z á z t í z k é p p e l.

SZERKESZTETTÉK:

BODOR ANTAL DR. GERLÓCZY ZSIGMOND DR. †

KIADJA

AZ ORSZÁGOS KÖZEGÉSZSÉGI EGYESÜLET — BUDAPEST

*Egészség nélkül sem az egyén, sem a nemzet
nem lehet elégedett, már pedig a megelégedés
szelíd rokona a szerencsének.*

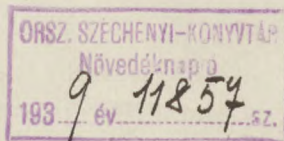
Széchenyi István.

*Hosszú életemnek az a titka, hogy két igen
egyszerű szabályt követtem : egész életemben
szerettem a tisztaságot és sohasem ettem többet,
mint amennyire szükségem volt.*

Kossuth Lajos.



88004



ELŐSZÓ.

A magyar élet megújhodására vezető nemzetnevelést szolgálja a Nyitott Könyv: a test és a lélek erejének megóvása céljából helyes életmódra, egészséges szórakozásokra serkent; a munka, a természet, a művészet szeretetére s a családi élet megbecsülésére buzdít, feltárva azok szépségeit. Rámutat továbbá arra, hogy egészségünket mások betegségei miként veszélyeztetik, ezért azok leküzdését mindenkinek a maga érdekében is elő kell segítenie.

Könyvünk Széchenyi István szellemében készült, aki már egy évszázaddal ezelőtt hangoztatta a bajok megelőzését úgy egészségügyi mint gazdasági és társadalmi téren, sürgette a család- és népvédelmet és sok mást, ami csak ezután kerül megvalósításra. Széchenyi a gazdasági és lelki válságtól gyötört nemzetet csodás megújhodáshoz s erő kifejtéshez segítette, ezért most is az ő útmutatását és életpéldáját kell követnünk a nevelő, építő és szervező tevékenységben, a hibák jóvátételével.

Az ehhez szükséges közszellem kialakításának a cserkészek által már megkezdett munkájában akar a Nyitott Könyv részt venni. Ennek során az egészségüggyel összefüggő erkölcsi, kulturális és gazdasági kérdésekre is kiterjeszkedünk, mert a szegénység beteggé, a betegség pedig szegénnyé tehet s mindkettőt elősegíti a tudatlanság és a könnyelmű élet.

A faji őserőt őrző falvaink leromlott népszaporodását és egészségügyét, továbbá a háborúval összefüggő válságnak ott fokozottan mutatkozó következményeit látva hangoztatjuk, hogy a városokba felszívott emberi és anyagi erők jelentékeny részét vissza kell juttatni a vérét vesztett vidékekre. Ennek egyik módja az, ha az eddig külföldön elköltött milliók ezután falvainkba kerülnek nyaralás, természetjárás, hétféligi üdülés és ifjúsági táborozás révén.

Az is fontos, hogy nyugateurópai példára egyes iparvállalatok, továbbá a nyugdíjasok minél nagyobb számban települjenek ki a vidékekre, vigyenek oda pénzt, magasabb kultúrát, segítsék elő a községek fejlesztését s tegyék elevenné azok életét. A falusi lakosságnak viszont fáradságot és költséget nem sajnálva kell az egészségügyi és más fogyatékoságait pótolni s a vendéglátásra minden tekintetben felkészülni, ha a nyaralókat és a kitelepülőket magához akarja vonzani. Mindezzel egészségügyi és anyagi viszonyait is jelentékenyen javítja.

Kíváncsi, hogy a vidék módosabb lakosai az időnként szükséges környezet- és levegőváltoztatásra külföldi fürdők helyett jövőben a páratlan gyógy- és nyaralóhellyé fejlesztett Budapestet keressék fel, amelynek már szintén előkelő nemzetközi vendégközönsége van. Ehhez azonban az szükséges, hogy a huzamosabban Budapesten tartózkodók részére gyógyfürdők közelében vagy más szépfekvésű, fásított hegyoldalakon a különböző igényeknek megfelelő családi- és sportszállók és üdülőházak létesüljenek. Ezeknek olcsóbb szobáiban aztán a kisebbjövedelmű vidéki vezetőemberek s mások is felfrissülést nyerhetnek, amit fárasztó és egyhangú munkájuk után méltán megérdemelnek.

Még fontosabb azonban az, hogy vidéki fürdő- és üdülőhelyeinken s elsősorban a visszanyert Kárpátaljának téli-sportokra is alkalmas helyein olcsó és jó ellátást nyújtó társas üdülőházak épüljenek, hosszú adómentességgel. Ily módon megfelelő ellátást nyújthatunk ama városiak számára is, akik kellő számú itthoni férőhely hiányában ma még a külföldre járnak.

A város és falu egészségügyével egyaránt összefüggő hazai nyaralás és üdülés időszerű tennivalói mellett a család- és egészségvédelem más kérdéseivel is bőven foglalkozik a Nyitott Könyv s hogy sorait minél többen olvashassák, példányait a falvakban házról-házra vándoroltatjuk, részben pedig tölgyfavédőlapra erősítve várószobákba s más oly helyekre juttatjuk, ahol azok állandóan sok kézen fordulnak meg.

Nagy áldozattal megindított nevelő- és felvilágosító munkánk annál eredményesebb lesz, minél megértőbben támogatják azok, akik a magyar jövőt s elsősorban falvaink erősítését szívükön viselik.

M i a z e g é s z s é g? M i a z e g é s z s é g v i z s g á l a t o k j e l e n t ő s é g e ?

Írta: Darányi Gyula dr., egyetemi ny. r. tanár, az O. K. E. elnöke.

Hogy mi az egészség, nehéz meghatározni. Inkább csak hasonlattal élhetünk. Egészségről szólunk, ha a szervezet működésében zavar nincsen. Ha úgy működik, mint egy jól megolajozott hibátlan gép, melynek minden része egymással együttműködésben van. Sokféleképpen fejezték ki már az egészség értékét. Azt szokták mondani a mindent sötétben látók, hogy olyan számjegy az, mely az élet nullája elé téve, annak értéket ad. Mindenesetre földi létünk legdrágább kincse. Hiába van gazdagság, ha nincs egészség. Viszont a szegénységben is az egészség jóformán vagyont jelent. Mégis egészségükkel szoktak az emberek a legpazarlóbban bánni. Ha viszont betegségbe esnek, vagyis inkább, ha a betegségből meggyógyultak, egészségükre nem igen szeretnek költeni, és a háláról az orvos iránt könnyen megfélekeznek. Az egészségi követelmények megtartása nemcsak azt szolgálja, hogy hosszú életet biztosítsunk, hanem azt is, hogy az életet a legjobb testi és lelki jóérzésben töltsük el. Hosszú élet, amelynek utolsó évtizede, vagy évei betegségekkel telnek el, nem lehet kívánatos. Hányszor látunk 40—50 éves korban már olyan ártalmakat: érelmeszesedést, aortatágulást, cukorbetegséget stb., melyek más embernél egyáltalában nem, vagy csak 60—70 éves korban jelentkeznek és amely bajokat megfelelő életmóddal el lehetett volna kerülni. Hosszú élet leginkább átörökléstől függ. Hosszúéletű családok utódai inkább érnek el magas kort. Bár bizonyos, hogy az élettartam hosszúsága elsősorban öröklési kiváltság, mégis megfelelő, helyes életmód az életkorra feltétlenül meghosszabbítóan hat. Egészségtelen életmód pedig a különben hosszú életre való hajlamot kedvezőtlenül befolyásolja, az életet jelentékenyen meg rövidítheti. Az életkort befolyásoló legfontosabb tényezők általában az átöröklésen kívül idült betegségek (gümőkór, vérbaj, malária, rák stb.) alkoholizmus, állandó nagy testi munka, elhízás, gyakran ez elhízástól támogatva egyéb anyagcserebetegségek (cukorbetegség, köszvény stb.).

A különféle betegségek sokszor észrevétlenül jelentkeznek, a mai fejlett betegségmegállapítással azonban a betegségek kezdetét (gümőkór, vérbaj, baktériumos betegségek, cukorbetegség, vesebetegség, stb.) már olyankor felismerik, amikor az illetőnek még semmiféle panasza, látható betegségi tünete nincs. Az orvosi vizsgálat eljárások ily nagymérvű tökéletesedése jelenti egyúttal a betegségmegelőzés eddig nem ismert lehetőségeit. Ma

még az időszakos orvosi vizsgálat szükségességéből a köztudatba csak az ment át, hogy az ember $\frac{1}{2}$ —1 évenként felkeresi fogorvosát, akkor is, ha semmiféle tünetet vagy fájdalmat nem vesz észre. Ilyenkor ugyanis a fogromlások még a legkezdetibb állapotban, a legkedvezőbb körülmények közt javíthatók meg. Amerikai biztosító társaságok és újabban egyes európai biztosítók is megkívánják ma már az *életbiztosításhoz* a rendszeres, kétévenkénti orvosi megvizsgálást. Más társaságok olyanoknak, akik ily átvizsgálásra kötelezik magukat, kedvezőbb feltételt szabnak. A megelőzés terén jól bevált a ma már tünőfélben levő *házi-orvosi* intézmény s hasznos munkát végeznek az *iskolaorvosok* is, amidőn az év elején minden tanulót megvizsgálunk. Ilyen egészségre való vizsgálatnak foghatók fel a katonai sorozási vizsgálatok, és a *sportorvosi* tevékenység is. Mindezek azonban a mai fejlett és sokoldalú betegségmegállapító eljárás mellett egy orvos által végezve csak tökéletlen eljárások. Manapság, amidőn laboratóriumok, Röntgen, stb. állnak rendelkezésre, ezeket a megelőző vizsgálatokat különleges „egészségvizsgáló intézetekben” kellene elvégeztetni. Ma már minden hallgatón végeznek Debrecenben és a Műegyetemen sorozatos laboratóriumi vizsgálatokat. 1937 őszétől kezdve pedig a Pázmány Péter tudományegyetem tanácsa is kötelezővé tette e vizsgálatok végrehajtását az egyetemi Közegészségtani Intézetben. Ez azonban a debreceni és a műegyetemi, inkább rendelő intézetekkel szemben, tisztára egészségvizsgáló intézet. A vizsgálat mindenre kiterjed és külön erre kiképzett szakorvosok végzik és így nem marad figyelmen kívül semmiféle kezdődő elváltozás sem. Többször találtunk vizsgálataink során addig fel nem ismert vérbajt, tuberkulózist, szív működési zavarokat. A fogvizsgálatoknál figyelmeztettük az illetőket fogszuvasodásukra, szemvizsgálatoknál a szemüveghordás szükségességére. Ezekben a bajokban ily módon még többnyire idejében tudtunk orvosilag beavatkozni, megfelelő tanácsot adni s kezelést végeztetni olyankor, amikor még a gyógyulás minden lehetősége megvolt, amikor még a betegség jóformán nem is fejlődött ki. Ezekután világos lehet mindenkinek, hogy milyen nagy jelentőségűek az egyetemen folyó egészségvizsgálatok, úgyhogy ezek kiterjesztése a legkülönbözőbb korcsoportokra, főleg az ifjúság többi részére (óvodások, elemi, középiskolások, leventék, iparostanoncok, stb.), a legfontosabb tényező volna a nemzet sokat hangoztatott ú. n. „biológiai értékállománya” megtartására. Fontos, hogy mindenki legalább öt évenként, sőt a 40. életév után három évenként *egész szervezetét átvizsgálta*, amiáltal az orvosi tanácsok figyelembevételével sokféle betegséget lehet megelőzni. Az ilyen vizsgálathoz természetesen Röntgen, laboratórium, stb. igénybevétele is szükséges. Amerikaiak ajánlják, hogy ezeket a vizsgálatokat mindenki születése napján végeztesse el.

A szabadidőmozgalom és a falu.

Írta: Bodor Antal dr. egyetemi m. tanár.

Kormányunk az olasz Dopolavoro s a német Kraft durch Freude szervezet eredményeinek és tanulságainak figyelembevételével, de a hazai körülményeket és szükségleteket szem előtt tartva fogja a magyar szabadidőintézményt központi irányítással megvalósítani. Hivatva lesz ez a kisjövedelmű ipari és mezőgazdasági munkavállalók testét és lelkét felfrissítő, erősítő s egyben közösségi szellemüket kifejlesztő nemes szórakozásokról gondoskodni s a költséges és az egészségre sokszor káros mulatságokat kiszorítani. Az intézmény gondoskodása a napi és a heti munka utáni pihenésre, továbbá az ipari alkalmazottak részére immár törvényben biztosított fizetések szabadságidőre is kiterjed, amikor levegő- és környezetváltoztatás, természetjárás, vízi- és napfürdőzés s más sportok segítségével törekszik az egészséget, munkakedvet és erőt helyreállítani s a testnek és léleknek a betegségekkel s más káros behatásokkal szemben való ellenállóképességét fokozni.

A szabadidőmozgalomnak falvainkkal való kapcsolatát vizsgálva, szólnunk kell egyrészt a mezőgazdasági munkavállalók szórakozási igényeinek kielégítéséről, másfelől arról a hatásról, melyet a városi munkavállalók tömeges nyaralása és hétvégi kirándulása a felkeresett falvakra és azok lakosságára gyakorol.

A falunak, különösen télen s a csendesebb munkaidőben folytatott sok érdekes régi népszokása és szórakozása volt, amiben a közösség szelleme s annak nevelő és fegyelmező ereje szembetűnően nyilvánult meg. A liberális korszakban gyorsan fejlődő és átalakuló s a külföldet utánzó városainknak több tekintetben káros befolyására azonban a falu népe mind több helyen kezdte levetni régi viseletét s elhagyta népszokásait, dalait, táncait. E sajnálatos folyamatot a nemzeti szellemű írók, művészek és szervezetek s elsősorban a Faluszövetség és a Gyöngyösbokréta Szövetség erőteljes munkája és nevelőhatása több községben már örömdetesen megállította, amit külföldi vendégeinknek népi sajátosságaink iránt megnyilvánuló különös érdeklődése is elősegített. Az öntudatra ébresztett falusi nép kezdi megint megbecsülni régi viseletét, szórakozásait, népművészetét, népies játékait, kivált amióta ez számára anyagi előnyt is jelent.

Falvaink népének nagy érdeme az, hogy nemcsak a magyar nyelvet őrizte meg oly időben, amikor a nemesség a latint használta, hanem a jövő számára átmentette az ősi viseletet, táncokat, játékokat és díszítő elemeket is. Ezek nagyrészt évszáza-

dokkal ezelőtt földesuraitól vette át, de a maga lelkéhez formálva. E megőrzött értékeket kiváló zeneszerzők, művészek, pedagógusok, rendezők megfelelő új formába öltöztetve világszerte sok sikert arattak velük s a magyarságnak nagy megbecsülést szereztek. Megújhódó vezetőosztályunk is növekvő megértéssel fogadta az új alakban eléje tárt ősi emlékeket, régi táncokat s más népies elemeket s azokat mind sűrűbben használja fel építkezésnél, lakásberendezésnél, ruházatánál és az iparművészetben. A falu ezt látva, maga is kezdi egyre jobban megbecsülni a nemrég még kevésre tartott értékeit.

A mezőgazda lakosság szabadidőmozgalmának elsősorban e régi népies szórakozásokat és játékokat kell felújítania, az újabb szórakozások közül pedig felkarolandók azok, amelyek a nép lelkületének megfelelnek de figyelembe kell venni az e téren végzett munka eredményeit és tanulságait. A Faluszövetség az elsők között jött rá arra, hogy a Trianont követő nagy átalakulásban a falu s különösen a fiatalság városbatódulásának egyik főoka az ott kínálkozó többféle szórakozási lehetőség. Ezért különös gondot fordított arra, hogy a falusiak a maguk lakóhelyén is nekik való nemes szórakozáshoz jussanak, ami egyben nevelő és tanító hatású is. Mintául szolgáló és követésre serkentő ének-, zene-, sport-, ifjúsági-, gazdaszony- és munkaversenyeket stb. rendezett, továbbá műkedvelők számára színdarabokat íratott, melyek a szereplők és a nézők ezreiben hatásosan fokozták a népi és faji öntudatot s a régi hagyományok, népművészet és viselet megbecsülését. Másfélszáz vidéki gócponton kulturális, egészségügyi, gazdasági és községfejlesztési vándorkiállításokat s ezekkel kapcsolatosan különféle bemutatókat rendezett, amelyek komoly versenyt támasztottak a kiállítók, s az egyes falvak között, emellett szórakoztatva tanították s irányították a nézők tízezreit. E kiállítások változatos, érdekes anyagukkal mindenkinek nyújtottak valami olyat, amiért érdemes volt messziről felkeresni. Újszerű módon megtörték a nép közönyét, az pedig feltárta rejtett értékeit nemcsak a városi és külföldi vendégseregnek, hanem önmagának is. Mindenhol nagy közönsége volt a sokgyerekes családok jutalmazásának, a csecsemőversenyeknek s az akkor még új rádióknak, de méginkább a felújított régi táncok, népies játékok, szokások bemutatásának. Egész sereg kísérlet igazolja országszerte, hogy a falusi lakosság az új és a régi szórakozások iránt egyaránt érdeklődést tanúsít, ha azt megfelelő formában nyújtják neki.

A mezőgazdasági szabadidőmozgalomnak tehát súlyt kell helyeznie a népeletet és népművészetet szintén bemutató vidéki kiállítások és látványosságok rendezésére már azért is, mert azok a külföldi vendégek számára különleges vonzóerőt gyakorolva idegenforgalmi szempontból is fontosak s a háziipari cikkek eladását elősegítik. Figyelembe veendő továbbá,

hogy rendezésük költségbe nem kerül, illetve azt a nagyszámú nézőközönség pár filléres belépődíjai fedezik.

A falusi lakosság szórakoztatására és művelésére alkalmasak a rendszeres vetítettképes és keskenyfilm bemutatások, a műkedvelői s a nagyjövőjű szabadtéri népelőadások, továbbá a rádió, amelyet egyelőre legalább minden kultúrházba és gazdaságkörbe be kell vezetni. Fontos és szükséges az is, hogy a gazdaságok igen kedvezményes utazással csoportos tanulmányi kirándulásokat tegyenek a mintagazdaságokba, szakiskolákba, nagyobb szövetkezeti központokba s mezőgazda városokba, továbbá Budapestre, de nemcsak Szent István napján és a mezőgazdasági kiállításra, hanem többnapos tartózkodásra, hogy a különféle szövetkezeti és agrár intézményeket alaposan megismerhessék. A leventeoktatásban részesült munkavállalókat társas kiránduláson kell elvinni a történelmi nevezetességű helyekre s az egykori csataterekre, hogy nemzeti és történelmi érzékük erősödjék.

Sok faluban, ha ügyes vezetői vannak, eléggé változatos szórakozást nyújtanak a gyakori hazafias és iskolai ünnepélyek, levente- és sportversenyek, továbbá a búcsúkra és országos vásárookra járás, azonban ez utóbbiaknak vurstliszerű látványosságait értékesebbekkel kell pótolni.

Nehéz, de talán legfontosabb feladat a tanyavidéken elszórtan és szervezettség nélkül élők milliós tömegének helyes szórakoztatása s ezzel a hiányzó társas közszellemének kifejlesztése. Az újonnan létesített tanyai iskolák erre helyiséget és vezetőket nyújtanak s a leventeoktatás nevelő hatása is egyre érezhetőbbé válik. Szükséges azonban, hogy egy alföldi külön rádióleadóállomás télidőben a tanyaiak oktatására és szórakoztatására alkalmas külön műsort adjon, s azt az iskolákban mindenki díjtalanul hallgathassa. A látnivalókhoz ritkán jutó tanyák és apróbb falvak népe számára *vándormúzeumokat* kell létesíteni megfelelő magyarázatokkal ellátott egészségügyi, gazdasági, föld- és természetrajzi s más ismeretterjesztő képekből és egyéb tárgyakból, amelyek szemléltetésre jól felhasználhatók és széles körben érdeklődést keltenek. Kevés költséggel s könnyen szállítható alakban kell ezeket előállítani és az iskolákban, népházakban sorra bemutatni, főként amikor amúgy is sok ember gyűl össze a környékről. Pár száz ily szemléltető képből és tárgyból többet lehet tanulni, mint a nagy kiállításokon, ahol a futólag szerzett túlsók benyomása az egyszerű embereknek elmosódik. Az újszerűsége miatt is vonzó vándormúzeum bemutatását egyrészt szakszerű megbeszélésekkel s magyarázó előadásokkal, másfelől népies szórakozásokkal, rádiózenével összekötve az érdeklődést és hatást még fokozni lehet. Ahol elegendő helyiség és lelkes vezetőember van, ott egyidejűleg kiállíthatók a környékbéli háziipari és népművészeti munkák, kerti és gazdasági termények s a vidék multját és a mai állapotait szemléltető képek és egyéb tárgyak is.

A városi munkavállalók és családjuk vidéki nyaralásáról szólva, az arra felhasználható falvak anyagi gyarapodását s egészségügyi és kulturális haladását ez szintén jelentősen elő fogja segíteni. Terményeiknek helybeli jó értékesítése, s tiszta szobáik kiadása módot nyújt a szükséges egészségügyi beruházásokra: deszkapadló, fürdő, gyalogjáró, jóvízű kút, WC, stb. létesítésére. Egyes helyeken az ott nyaraló szakmunkások segítségével a szükséges beton fürdőmedencét, vízvezetékét s más oly munkákat is el lehet végeztetni, amelyekre különben költség és lehetőség nem volna.

A nagyrészt falusi származású ipari munkavállalók nyaralási igényeit a gazdák kisebb befektetéssel és fáradsággal tudják kielégíteni, mint a városi tisztviselőkéét. A vendéglátó családoknak a náluk nyaralók társas szórakozásaiban való részvétele számukra is üdülést nyújt, s a város és a falu közti megértést és helyes irányú kölcsönhatást fokozni fogja, ami nemzeti szempontból fontos. A táborozó főiskolások, cserkészek, leventék, akik tábortüzeikhez és szórakozásaikhoz a falubelieket is meg szokták hívni, közelebb férköznek azok lelkéhez s eközben észrevétlenül tanítva tanulnak, a nemzeti érzést pedig nemcsak a falu népében, de magukban is tudatosabbá és erősebbé teszik.

Az ipari és mezőgazdasági foglalkozás nagy eltérése miatt a falu és város munkavállalóinak szabadidőmozgalmát különböző módon kell megszervezni, de úgy, hogy köztük kapcsolat és nevelő erejű s gyakorlati célokat szolgáló kölcsönhatás legyen.

Magyarországon kívül nincs élet! Ezt hangoztatták elődeink latinul és sokan ki sem mozdultak otthonukból. Viszont az apák és nagyapák túlsokat magasztalták és járták a külföldet s akaratlanul is az ottani fürdőhelyek, falvak és városok fejlődését segítették elő sok millióval. Ezekkel szemben a megújuló lelkű magyar előbb bejárja hazáját, hogy sok értékét, szépségét s orvoslásra váró bajait alaposan megismerje. Ha közben külföldre is megy, az ottani nagyszerű alkotásokban gyönyörködve arra gondol, hogy mily sokat áldoztak és fáradtak városuk, falujuk fejlesztéséért az ottaniak s példájukon felbuzdulva reájön, hogy mit kell neki itthon tennie.

Sportok és az idegenforgalom.

Írta: Prém Lóránd dr. min. tanácsos az OTT. ügyvezető alelnöke.

A sport és idegenforgalom kölcsönhatásban áll egymással. A turasportok önmagukban véve már utast, illetve idegenforgalmat jelentenek. Ilyen a turistaság, a síelés, az automobilizmus, a kerékpársport, az evezés és pedig az evezősportnak vándorevezős formája: idesorolom a kenuzást és a kajakozást is. Ezek mind helyváltoztatással vannak összefüggésben s maguk a sportolók jelentik az utazóközönséget és az idegenforgalmat adó tömeget. A sportolók tömege mozog, elhagyja megszokott környezetét, hogy felkeresse a megfelelő terepet és megtalálja annak sportlehetőségeit.

Ha figyeljük ezeknek a turasportoknak hatását, azt látjuk, hogy igen jelentős kultúrmunkát végeznek, mert egyre több területet vonnak be a kultúréletbe. A *turistaság* feltárta azokat a helyeket, amelyeknek azelőtt gazdasági jelentőségük nem volt.

Svájc és Ausztria példája azt mutatja, hogy a turistaság teremtetette meg ott az idegenforgalmat. Az fejlesztette a kis falvakat turistagócpontrakká: utakat épített, menedékházakat létesített és bevonta az egész területet a kultúréletbe, de egyúttal a gazdasági életbe is. A turistaforgalom a menedékházak létesítésével, ez pedig a forgalom növelésével a környék terményeinek értékesítését segítette elő. Munkát és kenyeret adott a hegyi vezetőknek, teherhordóknak, fuvarosoknak egyaránt és a városi emberek kitódulásával megindult a falu fellendülése. Az alpesi kis falvakban az egykor egyszerű betérő-fogadók helyébe nagy szállók épültek, az autótutak behálózák az egész területet és az idegenforgalom az egész környéket gazdaságilag fellendíti. A *sísport* hatása ugyanilyen volt: a hegyek közé zárt, elhagyott völgyekben pihenő falvacskákat a téli sportok fedették fel.

De ugyanilyen hatásuk van a *vízisportoknak* is. Akár a Dunát nézzük, akár Németország és Ausztriának más folyóit, vasárnaponként a sportcsónakoknak ezrei vándorolnak rajtuk. A vízisportolók hívei többnyire szombaton utaznak ki, összerakható csónakokkal, amelyek hátizsákszerűen is vihetők, hogy másnap naphosszat evezhessenek visszafelé. De találkozunk hetekre szóló vízivándorlásokkal is és a külföldön úzótt faltbootozás nemcsak a Dunán, hanem más kisebb folyókon is általános fellendülést hozott a belső vándorforgalomban a folyók partján épült falvaknak és városoknak.

Hasonló, ha nem is ilyen mérvű eredményt találunk az *automobilizmusnál* és a *kerékpársportnál*. A csillagtúrák min-

denkor nagy idegenforgalmi események voltak. Az autó- és kerékpártársastúrák külföldön nagyon is megszokottak. Mindezek a sportok erős idegenforgalmat jelentenek azok által a tömegek által, amelyek a sportot művelik és amelyeknek megmozdulása már maga is idegenforgalom.

E sportoknak megadni a fejlődés lehetőségét, a szabad mozgást, annyit jelent, mint a belső vándorforgalmat és az idegenforgalmat szolgálni. Ezért kell előmozdítani a turistaság érdekeit, támogatni a menedékházak építését, biztosítani a turisták szabad mozgási lehetőségét, a szabad turistautakat, védeni a turista útjelzéseket és egyéb turistaalkotásokat. Ezért kell szorgalmazni, hogy a Duna mentén evezős állomások alakuljanak. Ezért kell megadni a lehetőségét a közutak rendbentartásával az automobil- és kerékpársport fejlődésének, mert a *sporton keresztül az idegenforgalmat és az ország közgazdaságát szolgáljuk.*

A sportoknak második nagy csoportja az, amelynél nem a sportoló maga jelent idegenforgalmat, hanem megteremti azt a sportoló tevékenykedése a benne rejlő látványossági értékekkel, tehát a sportesemények útján. Ebben az esetben az idegenforgalmat nem a sportolók, hanem a nézők, az érdeklődők tömege adja.

Aki az utolsó évtizedben figyelemmel kísérte a hazai, de főleg a külföldi sporteseményeket és azokat ebből a nézőpontból vette szemügyre, bőségesen megtalálja e ténynek igazolását. Nemcsak a négyévenként visszatérő olimpiai versenyeket kell itt emlékeztetbe idéznem, hanem bármelyik más, jól megrendezett világ- vagy világrészbajnokság, de esetleg nagyobb országos verseny is szolgáltathat meggyőző adatokat.

Egyetlen németországi nagy tornaünnepély, ahol a résztvevők száma 20.000—40.000 ember, megmozgat még tízszer annyi érdeklődőt, akik külön vonatokkal, autóbuszokkal keresik fel a sportesemények helyét, ott költik a pénzt és jövedelmező idegenforgalmat jelentenek. A *látványos sportok*: a labdarúgás, a torna, az atlétika, a birkózás, boksizálás, az úszás, vízipóló, a vívás, stb. felkarolása elsősorban megfelelő sportpályák, uszodák, stadionok építéséből áll. Az ilyen befektetések végeredményben fejlesztik a sportot s ezen keresztül az idegenforgalmat is.

A magyar idegenforgalom központja kétségkívül Budapest, ez a csodálatos világváros, amely minden jóérzésű ember lelkét megragadja természeti adottságaival, különleges magyar levegőjével, természeti és városépítészeti szépségeivel, gazdag műzeumaival és a magyar vendégszeretet különleges melegségével. Mi talán nem is tudjuk értékeit részletezni, de megérezzük, amint idegent kalauzolunk. Mindezt kiegészíti ennek a csodálatos városnak természeti szépségekben gazdag környezete, mely a gyógykezelésre és üdülésre szorulóknak megadja mind-

azt napfényben, levegőben, vízben és erdőségben, amit a fürdő-élet s a nagyvárosi élet mellett megkövetel.

Budapest környéke nem turista terep a szó szigorú értelmében, nem az a magas hegységi vidék, mely a turistaságnak tulajdonképeni célja, de ennek a kérdésnek taglalásánál számolnunk kell azzal, hogy a turistaság lényegének megjelölésében különleges változás állott be. *Cholnoky Jenő* professzor szellemesen vont párhuzamot a turistaság és a tájképfestészet fejlődése és lényegének változása között. A múlt században a tájképfestészet csak hatalmas és nagyon tartalmas témákat ölelt fel: sziklás hegyóriások, gleccserek, nagy erdőségek, alpesi házak tájéka szerepeltek tipikusan a tájképeken, de még ezek is lehetőleg egy képbe sűrítve. A ma tájképe ezzel szemben sokszor csak egy magános fa, virágzó bokor, virágos rét, szóval valami egyszerű motívum, mert nem a mennyiségben, hanem a minőségben találja meg a ma embere az esztétikai értéket. Amilyen változás történt a tájképfestészet terén, olyan átalakulást mutat fel a turistaság és vele egyidőben a legszélesebb értelemben vett természetszemlélet is. *Ahhoz, hogy a természet örök szépségét megismerjük, nem kell elmennünk a Dolomitok hegyormaira, az Alpok gleccserei közé, nem kell elutaznunk a tengerpartra*, mert a természet szépsége megjelenik előttünk sokszor egy egyszerű, virágzó rétben, zöldlombú fasorban vagy menyasszonyfátyolként csillogó zuzmarás bokorban, amelyet mindenütt megtalálunk, ha keressük és ha nyílt szívvel és nyílt lélekkel fogékonyak vagyunk iránta. Ez a budai hegyeknek is nem mennyiségi, hanem minőségi esztétikája. Budapest környéke természeti szépségei mellett sportban is rengeteget tud nyújtani. *Nincs világváros, amely turistavándorlásokra, hétvégi kirándulásokra olyan közel és annyira alkalmas középhegységekkel rendelkezne, mint Budapest. Nincs világváros, mely a sisportot oly közel tudná hozni a városhoz, mint Budapest.* A város közepétől 20 perces autóúttal igen szép sítérületeket kereshetünk fel, amelyek futó- és lesiklóversenyek céljára egyaránt alkalmasak és ahol már 40 méteres ugrásokra alkalmas sísáncot építettek.

Budapest környékének azonban sport szempontból legértékesebb része a Duna, az evezőssportok igazi eldorádója. Egyaránt alkalmas versenyzésre és túraevezésre, a város alatt és a város felett mindenfelé fellelhető szigetek, ligetek, fürdésre szolgáló helyek pedig az igazi vízi kampirozásra, hétvégi letelepülésre csábítják a városi lakosságot. De Budapest „sportváros”-nak jelentősége ezzel nincs kimerítve, mert sportot jelent a gyógyfürdők mellett, azok kitűnő vizének felhasználásával be rendezett uszodák egész sora és *fővárosunk uszodaélete valóban ritkítja párját.* Elsősorban a Szent Margit-szigeti Nemzeti Sportuszoda és a Császárfürdő uszodája útján olyan élénk

úszósportélet fejlődött itt ki, mely a külföld érdeklődését is állandóan idetereli.

Megfelelően fejleszthető azonban Budapesten és az idegenforgalom további emelkedését vonná maga után minden más sport, amely kellő számú nézőközönséget tud vonzani. A labdarugás nagy nemzetközi mérkőzései eddig is mindig sok idegent hoztak ide, de idegenforgalmat fokoz minden nemzetközi atlétikai, vívó, birkozó, ökölvívó és tornaverseny is. Ezért további sportpályák és versenysarnokok építése, nagyobbítása, elsősorban pedig a budapesti Nemzeti Stadion és a Sportcsarnok kérdésének megoldása Budapest idegenforgalmi tervével szorosan és szervesen függ össze.

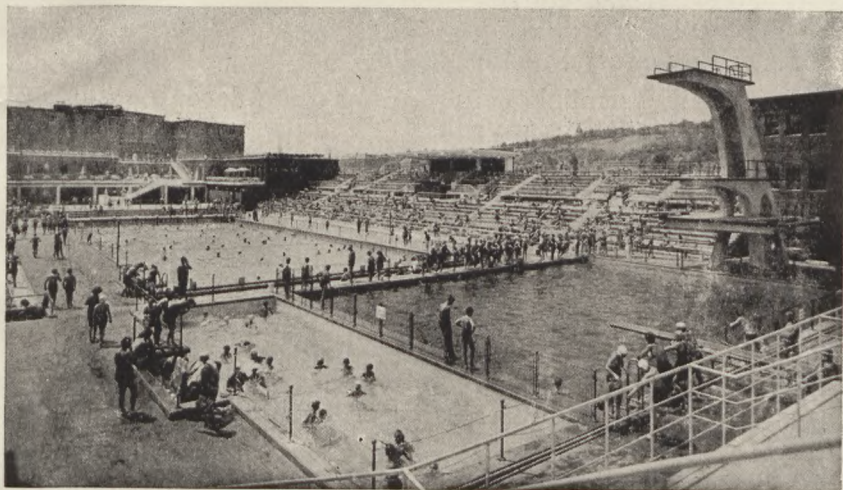
A többi sportokat szintén tekintetbe véve, lehet-e szebb autótutakat elképzelni, mint éppen a budai hegyekben és kétségtelen, hogy a svábhegyi golfpálya Európa fővárosai között a legszebb. Mindezekből az világlik ki, hogy a sportok bekapcsolódnak ama tényezők közé, amelyekből Budapest és a vidék idegenforgalmának emelkedését várjuk. Ennek az igazságnak következménye azonban az, hogy *amit a sportra költünk, mindaz távolabbi célként az idegenforgalmat fejleszti és ezzel gazdasági életünket elősegíti.*

Budapest sportéletét környékének sport- és hétvégi élete is kiegészíti. Amikor még a Magas Tátra a mienk volt, a turistaság teremtette meg ott az idegenforgalmat és a magyar fürdőéletet s ezzel egyúttal a Tátra kultúráját is. Az elmúlt évtizedekben a turistaság mintegy a Tátra példajaként megtette mind ezt a megmaradt középhegységeinkben. A turistaság fejlesztette a kultúréletet olyanná a Pilis hegységben, a Mátrában, Bükkben, a soproni hegyekben s a Mecsekben, hogy azok ma már komoly idegenforgalmi területté váltak. A Kékes szállója, a Galyatető üdülője, a lillafüredi Palotaszálló, továbbá a Mátrát és a Bükköt átszelő autótutak az idegenforgalom erős térhódítását jelentik. Hasonló mozgalom fejleszti majd ki a Börzsöny, a Bakony és a Vértes utasforgalmát és később idegenforgalmát is. Mindezek közül Budapesthez való közelsége folytán legfontosabb a Pilis- és a Börzsönyhegység fejlődése, de míg az elsőnek már több évtizedes a turistamultja és ennek folytán kellős közepében már évtizedek óta több menedékháza és Dobogókőre vezető autótutja is van, addig a Börzsönyben a turistakultúra — az útjelzéseket leszámítva — ma még csak a hegy lábáig nyomult előre és jó néhány év kell ahhoz, hogy a csúcsokat is meghódítsa és az idegenforgalomnak, ezen keresztül pedig a gazdasági életnek átadja.

Az idegenforgalom megköveteli, hogy kellő számú és megfelelő hétvégi kirándulóhelye legyen a nagyvárosnak. Minden idegennek elegendő egész héten keresztül nézni a város belső szépségeit, utcáit, templomait, múzeumait s más épületeit, a Dunapart korzóját, de vasárnap ki akar menni a szabadba és

néhány óras autóúttól sem huzódozik, hogy pihenését és a természeti szépségeket a városon kívül is megtalálja. Ezért kell a Budapesttől könnyen elérhető hegyvidékeinket megfelelő kultúrfokra fejleszteni s a Dunát, főként annak Esztergom—Budapest közötti legszebb szakaszát, az üdülésre és vízisportolásra még alkalmasabbá és hozzáférhetőbbé tenni.

Ahogy Budapest sportvárosnak kihangsúlyozásával annak idegenforgalmát nagymértékben fokozhatjuk, éppúgy a Balaton kérdését is legjobban a sporttal foghatjuk meg, de annak *különleges balatoni sportnak kell lennie*. A Balaton Középeurópának legnagyobb vitorlás tava és a világnak egyik legérdekesebb horgászóhelye, ahova angolok, franciák s mások is a legnagyobb örömmel jönnek, ha tudnák, hogy mit találnak itt. Emellett a Balaton a téli sportoknak is olyan terepe, amelyhez hasonlót csak Finnországban találhatunk. A jégvitorlázás, a vitorlás korszolyázás, de még a fakutyázás is különlegesen kifejleszthető a Balatonon.



Nemzeti Sportuszoda, hátul a fedett uszoda.

Minden idegenforgalmi hírverésünkben elvünk legyen, hogy a Magyarországra irányuló idegenforgalomnak *különlegesen magyar és eredeti programot kell adni*. Nem vezet célhoz az, hogy lemásoljuk a külföldet, amit úgy sem tudunk jobban megcsinálni, mert az mindig csak másolat marad. *Jó idegenforgalmat csak igazán magyar dolgokkal teremthetünk*, de nem éleztve ki a gulyás, paprikás, fokos, és betyár jelszavakat, hanem az idegeneknek adva a magyar lélek igazi mélységét, melegségét és kedvességét, és adva magát a magyar életet, amelyért nem kell szégyenkeznünk: az idegen is értékelni fogja azt.

Jó tanácsok napfürdőzőknek.

Összeállította: *Dalmady Zoltán* egyetemi rk. tanár és *Kunszt János* dr. főorvos.

1. Csecsemők, kisgyermekek és betegek csak orvosi engedéllyel és irányítással napfürdőznek!

2. Sok a jóból is megárt! Úgy az egyszeri túlságos lesülés, mint a túlságba vitt *ismételt* napozás súlyos következményekkel járhat.

3. A napfürdőzést rövid, néhány percnyi, idővel kezdjük meg és lassan fokozzuk! Egy óránál hosszabb napfürdőzésre (fele testünk első, fele pedig testünk hátsó felszínére) szükség nincs. Felváltva sütessük testünket elől és hátul!

4. Végezzük a napfürdőzést úgy, hogy bőrünk lassan barnuljon le, mert ha az már sötét barnára sült, a napfürdőzés csak hevít s inkább árt, mint használ. Ilyenkor pihenjünk s legfeljebb légfürdőt vegyünk!

5. Teli gyomorral ne napozzunk!

6. Védjük szemünket és fejünket a túlerős napsütéstől! Csecsemők fedetlen fejére sohase süssön a nap!

7. A ruhástól vett napfürdő nem napfürdő. Az ablakon át jött napfény értéktelen.

8. Napfürdőben ne aludjunk el!

9. Nyáron az árnyékok szórt fénye is erős és hatásos.

10. A nap sugárzása erősebb délelőtt, mint délután, erősebb tavasszal, mint ősszel. Ezt figyelembe kell venni!

11. Kerüljük a túlságos felhevülést, mert az csökkenti a napsugarak jótékony hatását s veszedelmes is lehet!

12. Ha testünk túlságosan felhevült, hűtsük le langyos zuhannyal vagy langyos fürdővel. A lehülés lassan történjék s felhevült testtel ne ugorjunk be hideg vízbe, mert ez igen veszélyes!

13. Nagy vízfelületek mellett a napsugárzás ereje sokszorosán nagyobb, tehát a leégés, napszúrás és hőséguta ellen fokozottan kell védekeznünk!

14. A helyesen vett hűvös légfürdő a napfürdőnél sokkal enyhébb, de éppoly értékes eszköze az edzésnek és egészség-ápolásnak. Használható napfürdő helyett, vagy azzal váltakozva.

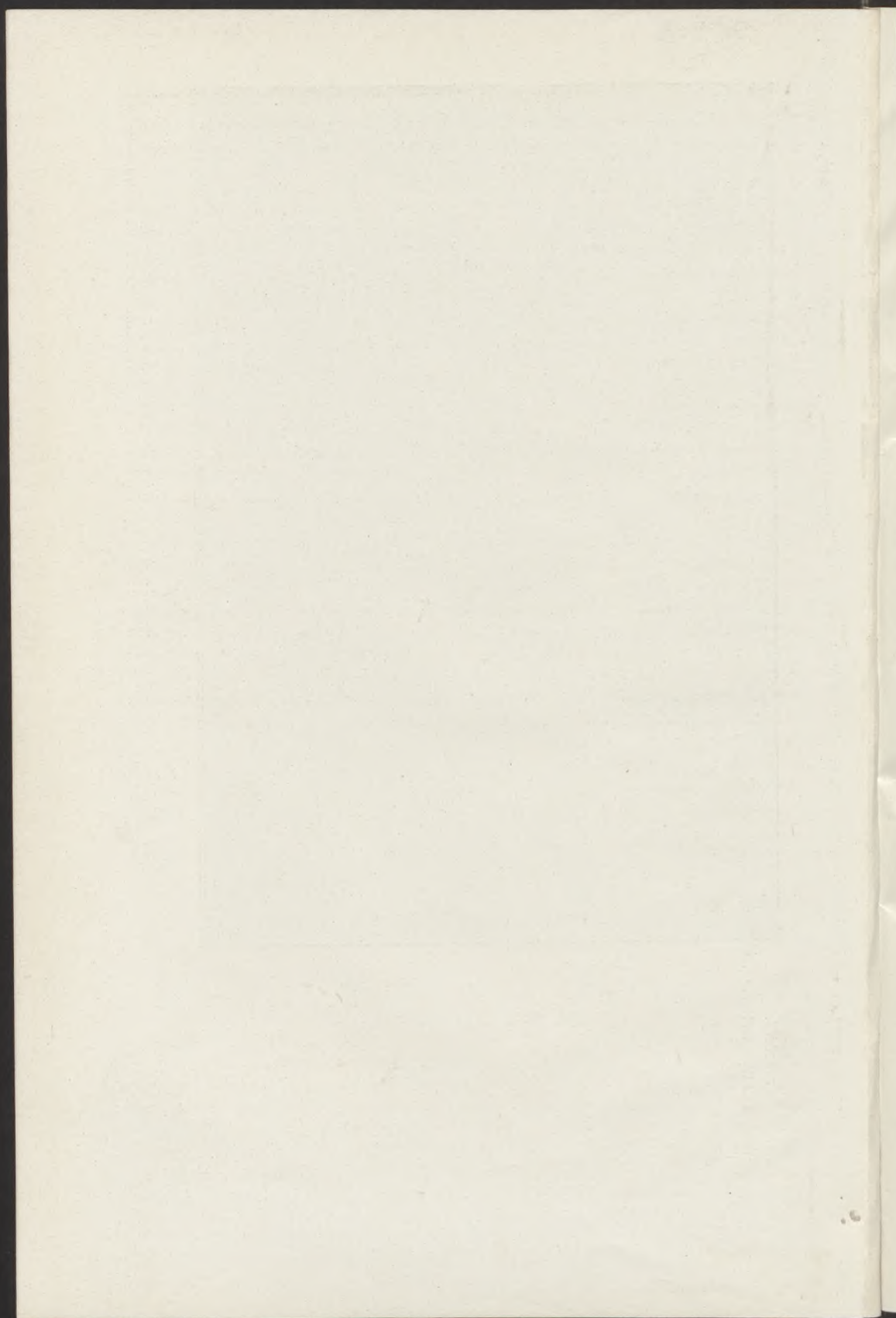
Falusi keresztelő.
GAÁL FERENC festménye.



*Be jó annak, kinek szolgál az egészség,
Barnapiros színben a férfit épseg;*

*Ki érzi: jövődő számos fiak atyja,
Jó kedve az olyat soha el nem hagyja.*

Arany János.



A falusi vendéglátás mestersége.

Külföldön nyaraló sok honfitársunk dicséri az ottani falvak rendjét, tisztaságát s a lakosság figyelmességét. Ott ugyanis az arra alkalmas községekben már régebb idő óta foglalkoznak vendéglátással és megtanulták annak mesterségét s az idegekkel való helyes bánásmódot. Rájöttek arra, hogy a jól kiszolgált, megelégedett idegenek évről-évre visszatérnek s új vendégeket is hoznak. A forgalommal együtt így jövedelmük is növekszik és abból időnkint bővítgetik a házakat, hogy minél több vendéget tudjanak ellátni, az árakat pedig akkor sem emelik fel, ha egyik-másik évben nagy a kereslet a szobák iránt. Ott már a gyermekek megtanulják szüleiktől és az iskolában, hogy községüknek mit használnak az idegenek és azokkal miként kell bánni?

A világháború előtt nálunk csak néhány Budapest-környéki vagy erdélyi és felvidéki faluban adtak ki többen szobát nyaraló családoknak. Ezek a községek aztán gyorsabban fejlődtek, mert ott érdemes és jövedelmező volt szebb, tágasabb lakásokat, továbbá vendéglőt, fürdőt stb. építeni, utcákat, udvarokat fásítani s tisztán, rendben tartani, gyalogjáróról és különféle egészségügyi berendezésekről gondoskodni. Ahol ezekre sajnálták a pénzt, s amint forgalmuk és jövedelmük növekedett, az ellátás árát mindegyre emelték, a vendégekkel pedig kevesebbet törődtek, onnan a jobb vendégek elmaradoztak s helyükbe olyanok jöttek, akik meg tudták ugyan fizetni a nagyobb árat, de egyúttal sok kárt is tettek.

A világháború után jelentékenyen fokozódott a városbeliek nyaralásvágya s a kisebb jövedelmű tisztviselők is tízezerrel tódultak az olcsó osztrák hegyi falvakba. Csak néhány év óta eszméltünk rá arra, hogy az ott elköltött tízmilliókkal itthon egész sereg falut lehetett volna megfelelő számú egészséges, új lakással, jó ivóvízzel s más szükségességekkel ellátni s nagyobb-számú nyaralók befogadására alkalmassá tenni.

Amióta a gazdasági válság a külföldön nyaralást megnehezítette, falvaink lakosságát pedig még jobban ráutalta arra, hogy megcsökkent jövedelmüket a fizetővendéglátással javítsák, azóta országos jelentőségűvé vált az, hogy hazai falvainkat a nagyobb-számú városi nyaralók megfelelő elhelyezésére és ellátására alkalmassá tegyünk. Az 1932. évben alakult Országos Magyar Vendégforgalmi Szövetség vállalta azt, hogy e fontos mozgalmat megszervezi, az üdülésre alkalmas falvakat és népüket a tennivalókra s a vendégekkel való helyes bánásmódra kitanítja s e községek fejlődését, csinosodását minden eszközzel elősegíti. Az autobuszforgalom kifejlődése egész sereg nyaralásra alkalmas falut tett hozzáférhetővé, ahol a lakosság eddig

vendéglátással nem foglalkozott és így most alapos oktatásra és útmutatásra szorul. Az OMVESz evégből kiadta a „Fizető-vendéglátás kellékei” című füzetet, amelyet úttörőként irsai Szabó Tiborné állított össze. E tanulságos kis munka részletesen ismerteti, hogy milyen legyen a bérbeadott szoba, az ágy-nemű, a világítás, a konyha, az ellátás, a terített asztal, s a fel-szolgáló személyzet? Hogy kell összeállítani az étrendet, miként kell gondoskodni a fürdőlehetőségekről s a vendégek nyugal-máról és milyen legyen a mellékhelyiség (W. C.) Mutatóban itt közöljük az egyik fejezetet:

Fürdőlehetőség. A nyaralás öröméhez tartozik a fürdés, mosdás, lubickolás. Ez egyúttal üdülés a nagy melegben. Gondoskodni kell tehát e kérdés megoldásáról, még a legegyszerűbb helyen is. Megteszi a szolgálatot egy tisztántartott hordó, meg egy fakád. Üssünk négy karót a földbe, házivászon-függönnyel vagy szalmafonattal kerítsük körül s íme kész a fürdőház, csak a fakádat vagy a vendég által hozott bádogkádát kell beállítani. Kád hiányában egy oly egyszerű készüléket lehet alkalmazni, amelyet az Egészségügyi Múzeumban (Eötvös-utca 3. sz.) lehet megtekinteni. E célszerű és olcsó fürdőberendezést mindenki otthon utána csinálhatja. A fürdés legegyszerűbb módja a zuhany. Elég ehhez egy öntözőkanna, amelyet felkötünk a fára, teleöntjük vízzel és felszerelünk egy öntözőrózsával. Ha egy kötéllal meghúzzuk a kannát, az öntözőrózsán át nyakunkba zuhog a víz. Ez csak egyik példa, de számtalan megoldás kínál-kozik, ha van bennünk leleményesség és jó szándék. A fürdést legegyszerűbben úgy tehetjük lehetővé, ha 80—90 cm széles mosdótálat tartunk odahaza, de az ép és tiszta legyen s nem ütött-kopott, lepattogzott zománcú ócskaság. A rozsdás dolog kellemetlen érzést okoz. Ehelyett egy tisztára súrolt fakád is megteszi a szolgálatot.

Ha eső esik, fogjuk fel a vizet, mert az esővíz síkos és a test azt szereti. Hordókba fogjuk fel, de eső előtt alaposan takarítsuk ki azokat. A hordót és kádát ne szárítsuk a napsütésben, mert megrongálódik, a dongák meglazulnak és a víz kiszivárog. A kutat mindenkor rendben, tisztán kell tartani, közelében ne legyen trágyadomb, meszesgödör, mert ez a legjobb vízű kutat is megronthatja. A kút akár kerek, akár gémes, legyen mindig letakarva. Házifürdő számára keressünk árnyas helyet s ne hiányozzon onnan egy kis fapad sem. Ha nincs fa az udvarban, ültessünk!”

A Balatoni Intéző Bizottság irsai Szabó Tiborné kitűnő el-gondolását felhasználva Sági Ernő Miklós szerkesztésében „Falusi vendéglátás mestersége” cím alatt oly füzetet adott ki, amely még bővebben foglalkozik a lakosság kioktatásával. Az 56 oldalas könyv cikkei a következők: A Balatonvidék lakossá-gának kötelessége. A fizető vendég és az idegenforgalom. Az egészséges lakás. A szobák berendezése, az udvar rendben-

tartása és fásítása. Az egészség védelme. Férgek és rovarok távoltartása. Az egészséges táplálkozás. Az étkezések rendje, heti étlapok, tálalás és felszolgálás. A konyha tisztasága. Apró figyelem a vendégek iránt. Számítások az árak megállapításához.

Kíváncsi, hogy e tanulságos füzetet 20 fillérért minden vendéglátó gazda szerezzé meg és gondosan átolvasva kövesse az abban foglalt jó tanácsokat. Mutatóban egy részt alább közlünk belőle:

Az illemhely (00 — W. C.) szintén hozzátartozik az élethez. Szólnunk kell erről is, mert a kényesízlésű városi ember nem megy olyan helyre, ahol nem talál rendes árnyékszékét.

Minden gazda egyik legfőbb kötelessége, hogy rendes árnyékszékét állítson. Legjobb volna vízőblítéses klozet, melyet vízvezeték nélkül is be lehet rendezni. A víztartóba kannából lehet a vizet beönteni. Kevés pénzbe kerül az ilyesmi, de ha ez a kevés pénz sem áll rendelkezésre, legalább tűrhető klozetot tartssunk. A gödör szagát elvehetjük, ha tőzeget, fűrészpport, polyvát szórunk bele. Az ülődeszkát gyakran kell súrolni, fedővel ellátni. Papírtartót a falra! A gödörre és környékére oltott meszet, korbolt kell önteni. Távol állunk még attól is, hogy akár városias helyeken, akár a községekben csatornázzanak és így az illemhelyek tartalmát könnyűszerrel elvezethessék, de egy kis ízléssel, rendszeretettel tűrhető állapotokat teremthetünk. Addig azonban a csatorna hiányát úgynevezett higiénikus derítő medencék létesítésével kell pótolni. Ahol csatornázás nincs, ezt mindenhol a legjobb eredménnyel lehet alkalmazni.

Az úgynevezett Prister-féle rendszerű derítők csináltatása költségesebb azért ennek létesítésébe csak az olyan gazda mehet bele, akinek erre elegendő pénze van. Van egy olcsóbb rendszer is, mellyel az egészségügyi szempontból kifogásolt mostani árnyékszékeket aránylag kevés pénzzel gyorsan át lehet alakítani. Mechanikai ürüléktisztító-telepet kell minden vendéglátó háznál létesíteni. Ezt röviden az alábbiakban ismertetjük.

A viszonyokhoz és a szükséghez képest 2—3 telepet kell létesíteni, melyeket egyszerű könyök-csővel kell egymással összekötni. A gödröket, medencéket betonból vagy vakolt téglafalból olyan távolságban kell építeni, amennyire azt a helyi viszonyok megengedik. A víz által öblített árnyékszékéből jövő ürülék először az úgynevezett előtisztító, vagy rothasztógödörbe, onnan a második medencébe, a „tisztítóba“ jut. Itt tovább bomlik, magától tisztul és folytatólag a harmadik tartályba kerül, melyből kifolyva már meglehetősen tiszta, szagtalan folyadék. Az egyes medencéket természetesen jól záróan el kell fedni. Az utolsó medencén át csövet kell kivezetni, hogy a fejlődő gázok, bűzök a szabad levegőn elpárologjanak. A medencékben visszamaradt keményebb alkatrészeket (fekáliát) 3—4 évben egyszer, egy félóra alatt el lehet távolítani. A har-

madik medencében az összegyűlt, már eléggé tisztává szűrt folyadékot ki lehet merni és a gazdasági földeken — betakarítás után — ősszel, trágyául szét lehet locsolni. Ilyen tisztító-telepet házilag kb. 200—220 pengőért lehet létesíteni.

Az árnyékszékét vízöblítéses rendszerűnek olyképen lehet olcsón átalakítani, hogy bádogból 200—300 liter víz befogadására alkalmas bádogmedencét készítettünk és azt naponta kézi-erővel, vagy — ha van — szivattyúval megtölthetjük vízzel.

Figyeljük meg! A vasút sok pályaudvaron az illemhelyeket ilyen módon rendezteti be.

Az illemhelyekhez vezető útra is sok a panasz. Éjjel, csorgó esőben, szélben beteg asszony, apró gyermek nem mehet hátra az udvar végére. Az odavezető utat rendben tartva kavicsozni, salakozni kell. Gondoskodjunk, hogy sötétben valamelyik ablakból az út megvilágítható legyen. Ha az illemhelyet rendben tartjuk, az a lakáshoz egészen közel is lehet. Nagyvárosi házakban az illemhely közvetlenül a hálószoza mellett, a fürdőszobában van vagy a folyosóra nyílik. Új házban egy tető alatt, de külső bejárással építsük!

Aki bárminő ürüggyel külföldön nyaral, legalább ne dicsekedjék vele, irigységet vagy rossz érzést keltve sokakban. És ne becsmérelje az előtte ismeretlen fürdő- és üdülőhelyeinket. Inkább leplezze fogyatékoságát, hogy nem tud szabadulni a divat és a reklám befolyásától s nem gondolja meg, hogy régebben csak külföldi kölcsöneink terhére növelték az idegenben elköltött milliók, ma azonban szűkös nemzeti jövedelmünkkel kell fedezni a külföldi üdülés költségeit s minden ott elköltött pengő növeli itthon a szegénységet és sokgyermekes derék magyar családok szájától vonja el a kenyeret.

A vidék sok módos családja levegő- és környezetváltoztatás céljából külföldi fürdőkön keres pezsgő, nagyvilági életet s nemzetközi társaságot, holott mindezt és sok más egyebet fokozottan nyújtja a világ legélénkebb fürdővárosa és téli-nyári üdülőhelye: Budapest. A Szent Margit-sziget, a Svábhegy, a budai hegyek, a Dunamente s az egész környék sok szépsége, változatos sport- és szórakozási lehetősége ne csak a külföldiek számára nyújtson felejthetetlen élményt, hanem a vidéken élő minden dolgozó magyar találjon itt évente párheti üdülést, felfrissülést, vagy gyógyulást. Ehhez azonban az is szükséges, hogy jó levegőjű, csöndes és szép helyeken, fürdők közelében épülő szállodák és üdülőházak egész serege nyújtson a különböző igényeknek megfelelő olcsó ellátást. Hosszabb tartózkodásra csak így lehet a vidéket megnyerni.

B u d a p e s t f ü r d ő v á r o s .

Budapest természeti fekvésénél és látnivalóinak gazdagságánál fogva kétségtelenül a legnagyobb turisztikai élmény. A Gondviselés ezenfelül páratlan bőkezűséggel áldotta meg ezt a várost különböző hőfokú és összetételű gyógyító vizekkel, amelyek mint fürdőváros számára is igen előkelő szerepet biztosítanak a nemzetközi idegenforgalomban.

Budapestet nem tekinthetjük idényfürdőnek, mert azok a betegek, akik reumatikus, vagy bélbántalmaikra gyógyulást keresnek, nem várhatnak súlyos betegségük miatt tavaszig, vagy nyárig, míg a bajuk súlyosbodik. Ezek télen éppúgy felkereshetik Budapestet, mint nyáron, mert a gyógyulásnak kedvező előfeltételei a téli időben is adva vannak. A székesfőváros fel is készült a téli kúrázásra és nagyszabású fedett, nagy úszócsarnokokat létesített. Különösképen meg kell említenünk a Szent Gellért-fürdő pezsgőfürdőjét s a Szent Margit-szigeten lévő nagy termális fedett uszodát, ahol téli időben is megtarthatják az úszóversenyeket és vízipólómérkőzéseket. A Szent Lukács-fürdő iszaptavában szabad ég alatt fürödnek a betegek a téli időben is anélkül, hogy meghűlés veszedelmének volnának kitéve, mert a kabinokból egyenesen az iszaptóba kerülnek s annak gőzölgő levegője 40 m magasságban egyenletesen tartja



Szent Margit-szigeti Palatinus-fővenyfürdő részlete.

a meleget. Elsőrangú nyitott termáluszdórával rendelkezik a Szent Lukács- és a Császárfürdő.

Budapest tökéletes környezetben biztosítja a gyógyulás lehetőségét és megadja a módját annak is, hogy az idegen kedve szerint válogasson a fürdők között. Emellett gyógyfürdőinek olyan szerencsés az elhelyezkedése, hogy a nagyváros zajából a fürdőző úgyszólván semmit sem érez és mégis élvezi egy világ- város lüktető, színes életének minden változatosságát. Budapestnek, mint fürdővárosnak, igen nagy előnye az, hogy ásvány- vizeinek sokféle összetétele módot nyújt a legkülönbébb beteg- ségek gyógyítására.

Reumakúrák. A budapesti gyógyvizek rádiumos és kén- es összetételüknek fogva különösen alkalmasak a reuma kezelésére és az eddigi tapasztalatok igen kedvező gyógyeredményekről tanúskodnak. Reumakúrákat a Szent Gellért-, Szent Lukács-, Szent Margitszigeti, Rudas-, Széchenyi- és Császárfürdőkben lehet tartani. Ezek közül csupán a Széchenyi-fürdő mellett nincs gyógyszálló, míg a többiek fekvőbetegek kezelésére is be van- nak rendezve. A reumakezeléseknél igen kitűnő gyógyhatást értek el az iszapkezeléssel, s külön ki kell emelni Budapest für- dőinek egy különlegességét, a már említett Szent Lukács-fürdő iszaptavát.

Ivókúrák. Budapest sokféle vizei ivókúrákra is kiválóan alkalmasak. A termális vizekben feloldott különböző gyógyító anyagok jótékonyan hatnak az emberi szervezetre. A budapesti gyógyvizek mésztartalma a hurutos felületeket csökkenti, meg- szünteti a fájdalomérzést s elősegíti a csontképződést. Gyógy- vizeinek egy másik csoportja hydrocarbonátos tartalmánál fogva a veseműködést szabályozza, megakadályozza a vese- és epekővek képződését és gyomor-, továbbá bélbántalmaknál igen jó hatású. A gyógyvizeknek egy további csoportja rádiumsókat és rádiumemanációt tartalmaz, amelyek élénkítik a vérkeringést és regeneráló hatással vannak az emberi szervezetre.

A Rudasfürdővel kapcsolatban kiépített Hungária-forrás vese- és hólyaggyulladások bántalmainál, valamint vesekővek- nél igen értékes gyógyhatásának bizonyult. Az Attila-forrásnak kéntartalmú vize emésztési zavarok, gyomor- és bélbántalmak ellen kitűnően bevált szer. A Juventus rádiumos gyógyforrás kezdő érlemeszedésnél megakadályozza a további folyamatot, a vérnyomást csökkenti és ezért igen alkalmas az idősebb em- berek vérkeringésének szabályozására. E víznek egyik igen érté- kes tulajdonsága, hogy a húgysavlerakódásokat megakadályozza

és így a köszvényre való hajlamot csökkenti, magát a köszvényt pedig gyógyítja. A Szent Lukács-fürdő vize főként a gyomorsav-túltengésnél és a hólyag-, valamint a vesebántalmaknál jótékony hatású. Szent Margit-sziget mindkét ivóforrása alkalmas a gyomorbetegségek és a gyomorsavtúltengés gyógyítására. A Széchenyi-fürdő ugyancsak berendezkedett ivókúrára s vízének hatása ki van próbálva a húgysavlerakódásoknál és az epeutak bántalmainál. A makacs köhögési ingereket megszünteti vízének állandó használata és inhaláció formájában is igen kedvező eredményt lehet vele elérni.

Keserűvizek. A termális forrásokon kívül Budapest altalajából fakadnak a magnéziumszulfátos keserűvizek, s körülbelül 400 ilyen forrást tártak fel eddig. Ezek a budai hegyek gazdag piritrétegeit lúgozzák ki, amelyek áthaladnak a dolomitrétegeken és így keletkezik a keserűső. E vizek igen sok szilárd alkatrészt tartalmaznak, de összegyűjtik őket töltőmedencékbe, ahol pontos keverési eljárással állandó sómennyiséget tartalmazó összetételt kapnak és ebben az állapotban kerül a víz a világ minden részébe kivitelre. Kénsavas nátriumot, kénsavas magnéziumot és klórnátriumot tartalmaznak s mint kellemesen ható hashajtószerek ismeretesek, mert nem okoznak a gyomorban és bélben semmiféle elváltozást. Különösen használják mérgezésnél, kezeléseknél, műtétek előtt, gyomorvizsgálatok előkészítésénél, magas vérnyomás csökkentésére s székrekedésnél. Kiválóan alkalmasak anyagcserebetegségekben, akut sárgaságnál,



Szabhegyi szanatórium fővenyifürdője.



Szent Gellért gyógyfürdő és szálloda éjjel.

a máj megbetegedéseinél, köszvény és cukorbetegség kezelésénél, mint kisegítő gyógytényezők. Soványító kúráknál 2—3 deci víznek naponkénti éhgyomorra való elfogyasztása a kívánt eredménnyel jár.

Budapest területén 115 feltárt hőforrás van s ezeknek napi vízhozama 60 millió liter. A tíz gyógyfürdőben és a nyolc nagy termális medencében 1938-ban 450 ezer gyógy- s több, mint 3 millió tisztasági és napozó fürdőt vettek. Az egy hétnél hosszabb ideig fürdőző vendégek száma 1938-ban 34.600 volt. Ugyanezen évben kúra céljából kiszolgáltattak 558 ezer liter ásványvizet, palackozva 11 millió litert, gyógy- és keserűvizet pedig 600 ezer litert.

E néhány adatból is kitűnik, hogy Budapest fürdőváros gyógyforrásai nemzetközi viszonylatban minő értéket képviselnek és örömdetes, hogy mindez szenvedő embertársaink használatára szolgál a közelükben.

A Balaton csodás fejlődése.

Aki régóta nem járt a Balatonon, s most körülutazza, reá sem ismer arra, annyit épült és szépült s annyira megváltozott a képe, megélnékült az élete. A romantikusok fájdmára már csak itt-ott láthatók a susogó nádasok, vadregényes csalikok, a felszálló vízimadár-seregek s a lápon legelő gu-lyák, nyájak. A festői, csöndes partok helyén védőtöltések vagy homokfürdők állanak, telve tarka sátrakkal és vidám, zajos vendégcsereggel. Regényes halász-bárkák helyett hajók, motorcsónakok s fehérszárnyú vitorlások szelik át a csodás színeit gyakran változtató tavat, a kéklő égből pedig gépmadarak szállanak alá a repülőterekre. A fásított, portalan aszfalt- és betonutakon autók és autóbuszok száguldanak és versenyeznek az előkelő expresszsel s a 109 sebes- és személyvonattal, amelyek nyáridőben immár 25 balatoni állomásra és 44 megállóhelyre szállítják szünet nélkül a vendégeket.

A déli part homokpusztái helyén új és újabb fürdőtelepek tűnnek szem elé s a csöndes villák és a kis kertes családiházak végnélküli sorait árnyas, nagy parkokban elszórt fürdő- és klubházak, sporttelepek, kaszinók s más szórakozóhelyek, hatalmas méretű szállodák és üdülőházak szakítják meg.

Aki sorra látogatja a fürdőhelyeket, meglepődik a nagy változatosságon, ami nemcsak a déli síkság s az északi hegyvidék üdülőtelepeit, hanem sokszor a szomszédos helyeket is megkülönbözteti egymástól fekvés, építkezés, vendégközönség s életmód tekintetében. Ennek köszönhető az, hogy a Balaton mellett ma már mindenki megtalálja az igényeinek és anyagi körülményeinek megfelelő nyaralóhelyet.

Siófok, az éjjel is fényárban úszó, pezsgő-, zajoséletű nagyvilági fürdő a 2—3000 külföldi és tízezernyi belföldi vendégcsereg fokozott igényeit is ki tudja elégíteni megfelelő áron. Erősen fejlődő versenytársa Balatonalmádi és Balatonlelle, 6—7000 vendéggel, köztük 1300—1500 külföldivel. Elsőrendű gyógyfürdő Balatonfüred és Hévíz, 1000—1400 külföldi és 9—11.000 hazai vendéggel. Előkelő családok zártkörű üdülőhelye a nagykulturájú Balatonföldvár, Szemes és Fonyód-Bélatelep, a középosztályé pedig egész sereg. A székesfőváros tisztviselői számára épült a nagyszabású balatonkenesei üdülőtelep s katonatisztek, állami hivatalnokok részére Balatonfüred, Földvár és Hévíz több nagy üdülőháza. Az északi részen sok a saját szőlőjében, vagy csöndes kis penzióknokban nyaraló család, míg a Budapesttől való távolsága miatt kevésbé felkapott nyugati parton s az északi falvakban is, ahol olcsóbb az élet és a fürdés, sokgyerekes családok üdülnek csöndben, a Balaton arra alkalmas helyein pedig diák-, munkás- és gyermeküdülők, főiskolás-, cserkész- és leventetáborok teszik még elevenebbé az életet.

Néhány hegyoldali falut kivéve, amelynek már a változatosság kedvéért is természetesen egyszerűségében és eredetiségében kell maradnia, a többi helyen a háború óta, de különösen az utóbbi 5—6 évben, a gazdasági világviság s a pénzügyi nehézségek dacára, szembetűnő fejlődést látunk, ami a magyar életerőt s a Balaton páratlan értékeinek mind fokozottabb megbecsülését mutatja. Államférfiak és más vezetőemberek, köztintzmények és törvényhatóságok vetélkednek a Balaton fejlesztésében.

Ennek új korszaka indult meg 1932-ben, amikor a kormány a növekvő feladatok megoldására az érdekelt hatóságok és társadalmi szervezetek bevonásával a Balatoni Intéző Bizottságot (BIB), mint hivatalos kezdeményező és véleményező szervet létesítette s egyben oly anyagi eszközökhöz juttatta, melyek a nagyobbarányú, eredményes működéshez szükségesek.

A BIB. az üdülőhelyi szabályok alá tartozó övezetben, mely a tóparttól számított 3 km területre terjed, gondosan ellenőrizte, hogy stílus és ízlés nélkül a Balaton mellett többé ne építkezzenek s ennek megakadályozására szakemberekkel különböző kivitelű csinos, családiház-terveket készíttetett és engedett át az építetőknek. A Balaton körül a kedvezőtlen 1934—1937. években is 2000 új nyaralóház létesült s a fürdőövezetben már 6823 villa és családiház van, ebből a legtöbb: Almádin 673, Siófokon 650, Balatonfüreden 509.

A kiadó villák száma 2000, az eladásra váró parcellázott telkeké 14.000. A régi és új villák s a falusi házak mellett a fürdővendégek elhelyezésére már 474 szálloda, üdülőház és penzió 8000 szobája szolgál, ebből 4800 folyóvizes mosdóval. További 62 üdülőházban 5000 ágy van s így a balatoni férőhelyek száma 13.500.

A Balatonon 3 napnál tovább időző vendégek száma az 1932. és 1937. évek között több mint kétszeresére, 95.683-ra növekedett, ha pedig a turistákat, levente- és cserkésztáborozókat és a gyermeküdülők lakóit is hozzávesszük, a vendéglétszám elérte már a 200.000-et. A 3 napnál tovább tartózkodó külföldiek száma 1932—37 között 2400-ról 13.084-re, tehát csaknem hatszorosára emelkedett. Az összes vendégek 1932-ben a Balatonon 8½ milliót, 1937-ben pedig ennek már háromszorosát, 23 millió pengőt költöttek, ebből a külföldiek 2½ milliót.



Balatonalma di fürdőrészlete.

A Balatonra utazók száma hétköznap már elérte átlag a 26 ezret, szombat és vasárnap pedig a 30—33 ezret, a tizenhat filléres gyors pedig tízezer utast hozott. A Balatoni Hajózási R. T. 1931-ben 102 ezer, 1937-ben már 221 ezer személyt szállított, a Tihany—szántódi révhajó 1932-ben 1730 autót vitt át, 1937-ben már 5054-et, 26.000 utassal. A hajóforgalom legnagyobb volt Siófokon: 88 ezer, Balatonfüreden 79, Tihanyban 66, Badacsonyan 53, Fonyódon 37 ezer. A hajózás a balatoni nyaralásnak egyik jelentős tényezőjévé és szórakozásává vált. A Mavautnak 1937-ben 20 autóbusszal 10 balatoni járata volt s utasforgalma az utóbbi 3 év alatt 82 ezerről 155 ezerre emelkedett.

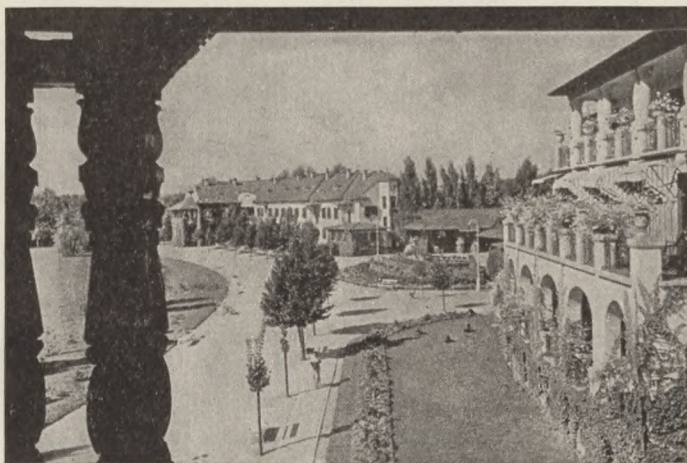
A MÁV az általa fenntartott hajózással, autóbusszjáratokkal s a főidényben már napi 109 vonatával oly közlekedési lehetőségeket bocsát a fürdőközönség rendelkezésére, ami a legkényesebb igényeket is messzemenően kielégíti. Ezenkívül egyre többféle és jelentősebb kedvezményt nyújt.

A kedvezőtlen pénzügyi viszonyok között is jelentékeny volt a középítkezés: felépült a keszthelyi Balatoni múzeum, számos templom, sport- és üdülőház, Balatonalmádin a nagyszabású vasútállomás, Tihanyban a Kálvária s a Népművészeti Ház, Balatonfüreden épül az új kikötő. Ma már vilnyvilágítás van a legtöbb telepen, vízvezetékekkel és csatornázással ellátva Balatonfüred, Balatonkenese üdülőtelep, Hévíz, Siófok, Balatonföldvár. Vízvezetékekkel bír: Tihany, Balatonboglár, Lelle és Fonyód-Bélatelep. Most készül a balatonalmádi és keszthelyi vízmű, s előkészület alatt áll több más telepen is. A nagy állami beruházási tervben a Balaton további 17 millió pengőnyi összeggel szerepel.

A BIB. figyelembe vette azt, hogy a 220 km körzetű Balatonpartját s az azon fekvő összes üdülőtelepeket egyenlő mértékben fejleszteni nem lehet,

de nem is kívánatos, mert egyrészüket már változatosság kedvéért is falusias egyszerűségében kell hagyni, a természetkedvelők s a kispénzű családok olcsó nyaralására. A kisebb vendégforgalmú falvak gazdalakosságának termelő munkáját is akadályozza az, ha a parttól számított 3 km-en belül minden terület már most az üdülöhelyi szabályok rendelkezése alá kerül, ezért csak azokat a telepeket nyilvánította a fürdőtörvény (1929: XVI. t.-c.) alapján üdülöhelyeknek, amelyek az idegenforgalom céljaira már megfelelő berendezéssel bírtak. E helyeken megalakította a gyógy-, illetve üdülöhelyi bizottságokat, szabályozta ügykezelésüket s szorgalmazta a szükséges egészségügyi és más beruházások megtételét. A fürdőtíkárok részére idegenforgalmi tanfolyamot, a hatósági biztosok számára pedig értekezleteket tartott s ezek a fejlesztő munkának hatalmas lökést adtak. Megindította a Balatoni Könyvtár kiadványsorozatát. Népművelési titkárok részére tanfolyamot rendezett, s külföldi tanulmányútra segélyt adott, hogy az ottani tapasztalatok alapján sikeresen tudják ránevelni falvaink lakosságát a vendégekkel való helyes bánásmódra s a közégfejlesztés munkájában való buzgó közreműködésre. Támogatásával a népművelési bizottságok háziipari, faludíszítő, konyha- és virágkertészeti, továbbá idegennyelvi s más tanfolyamokat tartottak. A bizottság a legcsinosabb falusi házak s a legjobban gondozott balatonparti népiskolák jutalmazására pályadíjakat osztott szét, a magyar tenger értékeinek tudományos feltárására és ismertetésére pedig Balatonfüreden orvosi tanfolyamot tartott. A Balatoni Yacht Szövetség és a 6 Club bevonásával yacht-tanfolyamokat, Tihanyban pedig nemzetközi sporthorgásztanyát létesített; a Magyar Turista Egyesülettel karöltve a nagyjelentőségű balatoni turisztika felállítására 15 éves tervet dolgozott ki s utak építését, jelzését, források foglалását, menedékházak építését kezdte meg. A balatoni sportok forgalomfokozó hatását a Nemzetközi Sporthét évenkénti megrendezésével növelte s a télen is nyitvatartott balatonkenesei és balatonfüredi üdülöházak felhasználásával a téli sportok s ezzel a téli idény kifejtéséhez is hozzájárított.

E néhány sor is megvilágította nemzeti kincsünknek, a Balatonnak az utóbbi években végbement nagyarányú fejlődését, melyet a megvalósulás előtt álló sok lendületes új terv még jelentékenyen fokozni fog. Az itteni tanulságok és eredmények figyelembevételével indult meg újabban a többi fürdő- és nyaralótelepeink s magaslati üdülő- és gyógyhelyeink fejlesztése, úgyhogy ma már azok is kielégítik a legkülönbözőbb igényeket s minden beteg számára gyógyulást, a kimerültek részére pedig felfrissülést nyújtanak.



A székesfőváros üdülötelepe Balatonkenesén.

*Jobban kívánom tökéletesen ismerni a szomszéd falut,
mint haszon nélkül kóborolni a nagyvilágban.*

(gr. Széchényi István 1815. évi naplójából.)

Széchényi István egy évszázaddal ezelőtt „honunk szebb-lelkű asszonyainak” ajánlta a „Hitel” című munkáját, mely a magyarság megújítását indította el minden téren. Most pedig maguk a szebb-lelkű magyar anyák, hitvesek és leányok kezdtek felrázó erejű mozgalmat hazánk s a vidék alapos megismerése, természeti kincseinek, népi értékeinek megbecsülése s bajainak orvoslása érdekében. A vitéz Keresztes-Fischer Ferenc belügy-miniszter nejeinek elnöklete alatt működő Egyesült Baross Női Tábor, B. Czeke Vilma és dr. Spurné Bárdos Féltoronyi Magda vezetése mellett a magyar viselet, népművészet és háziipar felkarolása, másfelől a hazai nyaralás és a belföldi idegenforgalom propagálása által fontos nemzeti hivatást tölt be, másfelől a vidék, a falu népének súlyos anyagi helyzetén is könnyít. A „Magyar asszony magyar vidékért” mozgalom friss lélekkel és lendülettel segíti elő a hatóságok és társadalmi szervek szakszerű munkáját, kapcsolatot létesít köztük s ezzel erő kifejtését megsokszorozza.

A Magyar Családvédelmi Szövetség abból a célból alakult, hogy a családi eszme védelmét szolgálja és küzdelmet folytatson mindazon erkölcsi ártalmak ellen, amelyek a magyar állam pilléréül szolgáló családi rendszer alapjait támadásnak teszik ki.

A Szövetség feladatául tűzte a család szociális védelmét és ennek megfelelően küzdelmet folytat a családok szociális támogatása érdekében. Azok, akik családot tartanak el és gyermekeket nevelnek fel, akik dolgozókat, honvédeket és anyákat adnak a magyar jövőnek, minden támogatást megérdemelnek.

A Szövetség védekező hadjáratot indít a szülések vészes csökkenése ellen és minden rendelkezésre álló eszközzel a magyar faj megerősödését és népszaporodását segíti elő.

A Szövetség budapesti IX. ker., Üllői-út 11. sz. alatti Központi Házassági Tanácsadó Intézete házasulandók részére díjtalanul ad szakszerű tanácsokat. „Nemzeti Családvédelem” című folyóirata a népesedéspolitika, fajnemesítés, erkölcsnemesítés, a nő-, a család-, az ifjúság- és munkásvédelem kérdéseivel foglalkozik. „Családvédelem” című könyve az adatok és érvek meggyőző erejével bizonyítja be, hogy a magyar jövő biztosítása érdekében a nemzetpolitika legfontosabb feladata az erkölcsi és népgondozó családvédelem országos kiépítése.



GYERMEKÁLDÁS



Sz.
1928

vitéz nagybányai Horthy Miklós Kormányzó Úr Ő főméltósága szózata a magyar nemzethez

Harkány, 1935 aug. 29.-én.

Az egész ország tiszteletét, megbecsülését és háláját kívánom tolmácsolni azoknak a magyar asszonyoknak, akik híven és önfeláldozóan megteszik a maguk kötelességét a ma oly nehezen küzködő családdal, a sorsüldözött hazával és a válságoktól megviselt társadalommal szemben. Azoknak a magyar anyáknak, kik tudják, hogy az életnek ma fokozottabb szenvedéseiért is bőven kárpótolják őket az anyai szív mélységes örömei és különösen azoknak, akik nem tévesztik szem elől, hogy az Isten áldását nem szabad elhárítani maguktól.

Szomorúság tölt el, ha arra gondolok, hogy az országban sok helyen és különösen ezen a vidéken egész községekben mintegy járványszerűen pusztít egy erkölcsi betegség. E romboló irányzat hatása alatt vannak, akik azt képzelik, hogy elég, ha egy gyermekük van, az majd továbbfolytatja fajtájukat. Elfelejtik, hogy az emberi élet sorsa Isten kezében van, s igen sokszor megesik, hogy az egyetlen gyermek elhal, s a szülőket öregségükre nem veszi körül a gyermekek és unokák szeretete és gondozása, s nem marad egyebük egy pusztá fakesztnél a temetőben, házuk és földjük pedig idegen kézre jut haláluk után,

mert nincs, aki nevüket fenntartaná és családjukat tovább vinné. Mindenkinnek meg kell tennie kötelességét fajával szemben, ha nem akarja, hogy ősei templomának tornyában elnémuljanak a harangok, hogy apáinak házában idegen jövevények üssenek tanyát és hogy a föld, amelyet nemzedékeken át az ő családjának verejtéke öntözött, a jövőben másnak hozza a gyümölcsöt.

Az egész társadalom életének alapja a házasság, s annak gyümölcse a gyermek. A család az a sejt, amelyen keresztül a nemzet tovább fejlődik és ha a sejt beteg, a nemzet is elsorvad.

Valamikor a magyar nagysága egyenlő volt a ma hatalmas nyugati népekével. A mi nemzetünk azonban itt, a népek országútján, a hatalmi törekvések ütközőpontján, nehéz történelmi feladatot teljesített, testével fedezte az utat, amelyen keresztül kelet hódító vágya a művelt nyugatot pusztulással fenyegette. Évszázadokon át tizedelték a magyar népet a hősie küzdelmek és fajtánk egyre vérezett. Számban kis nemzetté lettünk. Ha ma mi magunk ritkítjuk sorainkat önzésből, vagy erkölcsellenes, káros irányzatnak hódolva, könnyen támadhat az a veszély, hogy a pusztulásnak kitett helyeken csupán történelmi emlékké válik a magyar név, amelynek pedig fajunk belső értékei, katonai erényei és politikai tehetsége nagy megbecsülést szerzett világszerte. Aki elbukik a küzdelemben, az hős, de aki önmaga ítéli pusztulásra saját fajtáját és engedi át másnak ősei örökét, az sem szánalomra, sem megbecsülésre nem tarthat számot.

A kormány programjába vette azokat az intézkedéseket, amelyek a népesség megfelelő szaporodása érdekében az azt akadályozó káros irányzatok leküzdésére... ma megvalósíthatók... Mindez azonban egymagában nem elég, szükség van az egész magyar társadalom közreműködésére. Ahol többen kérnek enni otthon, oda könnyebben kerüljön a kenyér és nagyobb darab jusson belőle. Mindenkinnek, nemcsak az államnak és a köztisztviselőknek, hanem a vállalatoknak és a magánosoknak is kötelessége, hogy egyenlő alkalmasság esetében annak adjanak munkát és azt alkalmazzák, akinek nagyobb családja van. Ma, amikor a családalapítás nehézségei egyre fokozódnak, mindent meg kell tenni a házasságkötések megkönnyítése... érdekében és viszont meg kell nehezíteni a válást...

Az egész magyar társadalom lelkiismerete elé kívántam idézni mindezeket a kérdéseket, hogy ezekkel minél szélesebb körökben foglalkozzanak és hogy ezeknek felkarolása és megoldása körül tegye meg mindenki a magáét, azt, ami módjában áll!...

Az egyke.

Írta: vitéz József kir. herceg, altábornagy.

Gyermekkoromban volt nekem egy szépen virágzó gyümölcsfám, mely illatozott, pompázott, de gyümölcsöt sohasem termett. Elpanaszoltam jó atyámnak ezt és ő azt mondotta nekem: „Hát akkor vágd ki a fát és ültess helyette egy olyant, amely virágzik is, illatozik is és terem is“.

Így van ez a nemzetekkel és népekkel is. Amely nem terem gyümölcsöt, azt az Isten kiirtja, az kihal és helyette jön más, mely terem, melynek sok a gyermeke és szép családi életet él!

Aggódó és fájó szívvel nézem a különben istenáldotta magyar fajt, melynek egyes ágai már nem teremnek, mert az egyke szúja kirágta. És félve nézem, mint aszik el a nemzet fája, melyet, ha ez tovább terjed, az Isten ki fog vágni és tűzre fog tenni, hogy jöjjön helyette más egészséges, melynek családi élete szent és gyermekáldás kíséri, nem ismer „egykét“ és így érdemes e szép hazára!

Pedig de nagy jövőre volna hivatott e nemzet, mely oly halatlan hősiességgel tudta hazáját védeni ezer esztendőn keresztül, minden áldozatot meghozva érte! Ne tudna ez egy ocsmány bűnről leszokni hazájáért és saját nemzedékének fenntartásáért? Az egyke bűne a hazaárulással, a bűnök legszegyenesebbikével, egyenrangú. És nem méltó a magyarnak hős jelleméhez.

Magyar testvéreim! Óvakodjanak az egykétől, mely Magyarország halálát, családi életük megszenteltetését jelenti. Ez csak kötelességükről megfélelkezett, züllő emberek és fajok szokása. És ha vannak községek és vidékek, hol e szerencsétlenség és halálos bűn dívik, embereljék meg magukat és vessék el ez ádáz szokást és legyenek lelki hősök, kik a bűnnel meg tudnak küzdeni, úgy mint megküzdöttek minden fegyveres ellenséggel a nagy világháborúban. Lelki erejük ehhez megvan, csak akarniuk kell, ezt tudom, hisz ismerem lelki nagyságukat, mely a kínszenvedések legborzasztóbbjait emelt fővel, panasz nélkül 4 és ½ éven át el tudta viselni! Ha ez így lesz, akkor Isten is meg fogja áldani nemzedékünket és vele szegény annyit szenvedett magyar hazánkat.

Aggódó lelkem mélyéből kérem minden magyar honfitársamat, hasson oda, hogy az „egyke“-rendszer kimúljon és ezzel népünk boldogulásához, hazánk felvirágzásához közelebb jussunk.

A legtöbb ember csak feltűnő jelenségekre reagál, csak olyanokra, amelyek erősen hatnak a képzelőtehetségre s innét van, hogy a lassan ható ártalmasság ellen nem tartják fontosnak a védekezést. Ilyen lassan ható ártalmasság a tuberkulózis, a vérbaj és az egyke-rendszer. Ezek ellen küzd az Országos Közegészségi Egyesület erős akarattal. Ennek a szolgálatába állítja ezt a „Nyitott Könyv“-et is, mint a nemtörődömség leküzdésének egyik eszközét.

József Ferenc dr., kir. herceg,
az Országos Közegészségi Egyesület
védője

„Az egészségvédelem munkarendszere más a nagyobb városokban és más kis községekben. Nagy helyeken, ahol a város vagy a község elbirja, külön anya- és csecsemővédő intézetet lehet felállítani, külön van tüdőbeteggondozó is és külön van ezeknek orvosuk, védőnőjük. Ahol kicsi a község és nem bírja a védőintézet fenntartását, ott a családvédelem rendszere szerint dolgozunk. A gondozás alapja a család. Egy zöldkeresztes védőnő látja el a munkát, aki a tanácsadásnál segít az orvosnak, majd családot látogat. Amikor bemegy a családba, nemcsak a csecsemőt, gyermeket, hanem a szülőt, az esetleges betegeket is megnézi. Ezáltal megismeri az egész családot, annak egészségügyi és szociális helyzetét. Ennek sokoldalú jelentősége van. A szociális munkához eddig a falun konkrét alap nem állott rendelkezésre. A közigazgatási hatóság sohasem tudta biztosan, kik szorulnak rá legjobban a segélyezésre. A zöldkeresztes védőnő bejut minden családba, eljut minden-hova, ahol betegség és szociális nyomor van. A zöldkeresztes egészségvédelem (családvédelem) rendszere különösen a 6000 lélekszámnál kisebb községekben működik. A Stefánia Szövetség a 6000-nél nagyobb, a Zöldkereszt a 6000-nél kisebb lélekszámú községekben működik. Egy védőnő átlag 6000 lélek általános egészségvédelmét tudja jól ellátni: többet, ha a lakosság kis helyen lakik, kevesebbet a tanyavilágban.“ (Dr. Johan Béla államtitkárnak a közigazgatási továbbképző-tanfolyamon tartott előadásából.)



Magyar jövő.
Sz. P. festménye.

A „Nytott Könyv”-ből a boldogabb jövődő lép elénk: a test és lélek betegségeit leküzdő, egyszerű dolgos és erkölcsös ifjúság, amely követi Széchenyit s valóra váltja legszebb álmait.



Felvilágosítás mint védelem.

Írta: Prohászka Ottokár, püspök.

Az anya- és csecsemővédelem a mai időben Magyarország jövődjének védelme, s ami sikert e téren elérünk, az honfiúi reményeinknek biztos záloga lesz. Ezt a védelmet széles körben kell gyakorolnunk, s alig van közéleti intézményünk, a családot, iskolát, szabadoktatást és a megfelelő egyéneket is beleértve, mely e védelembe be nem folyhat.

Csak az ipari és más munkásrétegek leányait említve, mennyire rászorulnak ezek az anyai hivatásra való reánevelésre. E leányok alighogy kikerülnek az iskolából, beállnak a munkába, elkerülnek nagy, füstös gyárakba, s azokból, vagy a mezőgazdasági munka környezetéből elviszik őket az oltár elé, a házaseset bajai, gondjai, s nagy feladatai közé.

Az ilyen egyszerű, tanulatlan asszonyok nem igen felelhetnek meg a reájuk, mint anyákra váró nagy hivatásnak. Egész felkészültségük a legjobb esetben édesanyjuktól, ismerőseiktől, s rokonoktól vett jótanácsokból, helyes, vagy rossz példákából, s hagyományokból való. Mit érhetnek az ilyenek a csecsemővel való bánásmódhoz, mit a neveléshez és gondozáshoz, mit az otthoniassághoz, s mit tudhatnak a lakás melegségéről, s meghittségéről, melyet nekik kellene megadniok, s amelyre kifáradt, kedvetlen férjeik számítanak. Nem tudják lakásukat egészségesse tenni, nem értenek a sütéshez, főzéshez és különösképen képtelenek megtenni azokat az apró intézkedéseket, amelyek nélkül a csecsemők, s a gyermekek sok esetben mindenféle betegségnek, sőt a halálnak lesznek martalékai. Az anyáknak és feleségeknek a háztartás, gyermeknevelés, s az anyaság egészségügye terén való járatlansága sok gondot okoz a nemzet erősödését szívükön viselő kormányférfiaknak, orvosoknak és mindnyájunknak, kik ezekben nemcsak egy-két családlétét, hanem egész osztályoknak, sőt a nemzet gerincének kérdését látjuk.

A nálunk is sürgetett népakadémiák, s más egyletek e téren nagy segítséget nyujtanának. Estéli előadásokat kell tartani, s azokon az asszonyokat arra hivatott szakemberek oktassák ki az egészségügy, gyermekápolás és nevelés terén reájuk váró kötelességekre. Lehet, hogy kezdetben ez előadásokat inkább szórakozásnak tekintenék, de mihelyt gyakorlati hasznukat látják és sok mindenféle bajnak, nyomorúságnak elejét vehetik, később örömmel és szívesen fognak azokon résztvenni.

A nép közönyt nem szabad tragikusan vennünk, fásult abban, amihez nem ért, de e fásultság élénk érdeklődésnek, s hálás érzéseknek enged teret, mihelyt a közönyt megtörnünk sikerült. Azért helyeslem azt a propagandát, mely az anya- és csecsemővédelem, s az egészségügy terén megindult. Lehetetlen, hogy annak áldásos gyümölcse elmaradjon.

A magyar családok védelme.

Írta: Huszár Károly, ny. miniszterelnök.

Mindnyájunknak életbevágó és elsőrendű kötelessége megszüntetni a magyar családok erkölcsi és anyagi válságát, megmenteni az eleven magyar néperőt, biztosítani a nemzeti utánpótlást és elhárítani az egykének fajunkat sorvasztó veszedelmét és megakadályozni a magyarság kipusztulását. E célok elérése érdekében a legsürgősebb nemzeti feladataink a következők:

1. A keresztény alapon álló házasság intézményét erőteljesebb védelemben kell részesíteni s az egyházak, iskolák és a nemzeti szellemű társadalmi szervek tevékenységét fokozottabb mértékben kell támogatni. A valláserkölcserősítése érdekében az ifjúság istenfélelemre, hazafiságra, jellemességre, családiaságra, gerinccességre, kötelességtudásra és életbátorságra nevelendő.

2. Küzdeni kell minden intézmény, irányzat és intézkedés ellen, mely a családalapítást gátolja, a családot megrontja, annak bomlását okozza s az anyák *szülösztrájkját* hirdeti.

3. A születendő és megszületett gyermekeket minden irányban hathatós védelemben kell részesíteni. A válópörök megnehezítendőek. Az árvák pénze valorizálandó. Az inséges gyermekek gondozandók.

4. Erőteljes, bátor, nemzeti szellemű szociálpolitikát és minél több munkaalkalmat teremtő közgazdasági politikát kell folytatni. Mindenekelőtt olcsó és megfelelő családi lakások építendőek. A munkabéreket a megélhetési költségekkel arányba kell hozni.

5. Minden nemi vonatkozású kérdésben az ősi keresztény erényt és a tisztességes nemzeti népszokásokat kell visszaállítani. Az erkölcsvédelmi rendeletek szigorúan végrehajtandók. Harcolni kell a divatörület túlkapásai és a táncdüh ellen. Ápolandó az egyszerűség, a háziasság és a családi élet nemes kultusza.

6. Az öregség és rokkantság esetére szóló biztosítást kötelezővé kell tenni.

7. Szükséges a többgyermekes családok rendszeres állami gondozása, általános társadalmi megbecsülése és gazdasági felkarolása. Az állások betöltésénél és az előléptetésnél a sok gyermek előnyt és ne hátrányt jelentsen.

8. A különleges tehetségű szegény fiúk és leányok közköltegen célirányos nevelésben részesítendőek. A tankönyvekkel való fényűzést és uzsorát le kell törni.

9. Az állami alkalmazottak családi pótlékát és nevelési járulékait megfelelően fel kell emelni. A családtagok utazási

kedvezménye visszaállítandó. Tandíjkedvezményben részesítendőek a többgyermekes szülők. Az ösztöndíjak a nem állami alkalmazottak gyermekeire is kiterjesztendőek.

10. Bevezetendő a családi bérrendszer, különös tekintettel az eltartandók számára. Esetleg élelmiszerek biztosítandók kedvezményes áron a népes családoknak, miként a háború alatt a bányászoknál volt.

11. Az adórendszer javításával megszüntetendő az az állapot, hogy a közvetett adók épp a legszegényebb és a legnépesebb családokat sújtsák legérzékenyen. A négy gyermeknél népesebb családok számára fokozatos adókedvezmények nyújtandók.

12. A nőtlen és nem férjezett vagyonos egyének, valamint a gazdag meddő és egykés családok fizessenek külön adót, a sokgyermekes inséges családok anyagi támogatására.

13. Az egykés községekben, ahol az erkölcsi baj a legnagyobb, az örökösödési és jövedelmi adó egyidőre felemelendő, míg a község születési arányszáma az országos átlagot eléri. Adómentességben részesüljön az, aki két szegény gyermeket örökbefogad.

14. Az egykétől fertőzött községek államsegélyben ne részesülhessenek.

15. A keresztény közjótékonyság és a széleskörű népgondozás nemzeti alapon sürgősen megszervezendő.

16. A reászorulóknak részére nősülési és gyermekágy segélyek nyújtandók. A szülő-, csecsemő- és napközi otthonok, menhelyek és nevelőintézetek szaporítandók.

17. A gyermekhalandóság csökkentése érdekében küzdeni kell az orvosi tudomány és az egészségügyi felvilágosítás minden eszközével.

18. Újjászervezendő a közegészségügy, különösen a baba-kezelés és ellenőrzés, s rendezendő a bábák fizetése. Új szülészeti rendtartás szükséges. Meghonosítandó a községi beteg-ápolónők és egészségügyi nővérek, s a szociális gondozónők intézménye. A gyermekágyas nők és tehetetlen betegek házi-ápolása a nőegyletek útján társadalmilag megszervezendő.

19. A büntető törvénykönyvet szigorítani kell a jó erkölcs ellen elkövetett vétség, a magzatirtás, a fajtalanság, a nemibetegségek terjesztése stb. eseteiben. Külön büntető szakaszokat kell azok ellen hozni, kik a sokgyermekes anyákból gúnyt űznek, továbbá azok ellen, kik a lakás bérbeadását, vagy a munkába való felvételt a sok gyermekre való tekintettel tagadják meg és végül azok ellen, kik a születések korlátozása érdekében agitálnak.

Magzatelhajtási perekben a bizonyítási eljárást meg kell könnyíteni. A női becsület és erkölcs védelmére szigorúbb büntetőszakaszokat kell életbeléptetni.

20. Az anyai hivatás dicsőítésére és népszerűsítésére élőszóval és az irodalomban nagyarányú országos propagandát kell kifejteni. Az anyai és a háziasszonyi hivatásra való nevelés tökéletesítése érdekében társadalmi mozgalom indítandó. A példás édesanyákat állami és társadalmi kitüntetésben kell részesíteni és a többgyermekes családok érdekei mindenben szem előtt tartandók.



**MAGYAR ANYÁK TI TEHETITEK
NAGYGYA MAGYARORSZÁGOT!**



1928

A magyar gyermek védelme.

Írta: Ravasz László dr., ref. püspök.

Minden nép érezte, hogy a gyermek valami drága kincs. Érezte azt, hogy értéke van a világ. Ő a mi célunk, feléje tartunk. Észrevette arról, hogy az embernek ezt a drága kincsét a világon a legnagyobb erő, a legnagyobb energiaforrás: az anyai szív védi. Nagyobb erő az, mint a napnak fénye. Valami vad, ösztönös, ősi erő s ne csodálkozzunk hát, ha az anyai szeretet gyenge asszonyokat oroszlánokká tud tenni s olyan tűrésre, olyan tevékenységre tud rábírní, amilyennek párját hiába keressük.

Milyen szomorú, hogy a gyermekéért küzdő és a gyermekét két védő anyai szeretetet olyan sokáig hagyta árván és segítség nélkül a világ. Ha az édesanyák egyszer megszólalnának és elpanaszolnák azt, hogy évezredekén keresztül mit szenvedtek ők gyermekeikért s hogy nem segített rajtuk soha senki, — ez lenne a legégetőbb szemrehányás és ez lenne a legfájdalmasabb elítélés.

A gyermeket tulajdonképen a kereszténység fedezte fel, a halhatatlan lélek szerencsés megtalálója s ő sietett az anya segítségére. Az egész görög képzőművészetben nincsen gyermekkép, csak néhány részeg gyermek: Dionysos, de erről éppen az van letörölve, ami a gyermek arcán szent: az ártatlanság, a tisztaság. Innen van az, hogy az egész görög képzőművészetben az elmúlásnak lehelete érzik. Akármilyen fiatal, akármilyen éptestű, gyönyörű és egészséges világ, valahogy mégis halálra volt ítélve. Vele szemben a kereszténység bölcsővel kezdődik, csodálatos születéssel, csodálatos anyával és csodálatos gyermekkel. Jézus egyszer a gyermekre mutatva, azt mondotta: „Ilyenek legyetek!“ „Ezeknek az angyalai látják az én Atyám orcáját.“ Innen van a fényesség, derű, a világban való otthonosságuk, hősiességük, benső boldog, nagyszerű bizodalmuk.

A kereszténység felfedezte a gyermek értékét és mégis kétezer esztendőnek kellett elteltie, hogy a gyermek érdekében rendszeres védő, megmentő hadjárat induljon. Kétezer esztendőnek kellett elteltie, hogy a természettudományos világnézetből meginduljon az a hódító gondolat, hogy az életnek a legnagyobb tőkéjét, a gyermeket ne gyógyítással, hanem egészségápolással és megelőzéssel mentjük meg. Milyen áldott dolog az, mikor a hitnek örök igazságait a tudomány magáévé teszi és azoknak szolgálatába áll. Ennek a nemes frigynek sikere, gyümölcse és győzelme lesz a megmentett gyermek.

A kultúrák a gyermekek révén halnak meg. Egy kultúrát, egy népet nem lehet másképp letörni, csak a gyermekeken keresztül. Mindnyájan borzadva gondolunk vissza a szent történetek között arra a gyermekkori benyomásunkra, amelyet Herodesnek betlehemi gyermekgyilkossága idézett fel a lelkünkbe. És tudjuk-e azt, hogy annál is pusztítóbb és rémesebb gyermekgyilkosság folyik itt körülöttünk: egy égisépített kultúra, mint egy tüzes Moloch, pusztítja, emészti, öli a gyermeket, hogy önmagát eméssze, pusztítsa el.

Gondoljunk azokra a gyermekekre, akik nem tudnak megszületni, mert a szülők szívében az önzés, vagy az elnyomó, rodott szeretet útját állja annak az ezer meg ezer lénynek, akik Isten hívó szavára szívük mélyéből fényre és napsugárra törekszenek. Gondoljunk-e arra, hogy hány meg hány gyermek születik bénán, betegen, halálraítélten azért, mert a szülők tékozlók, bűnösök, gondatlanok, vagy szerencsétlenek voltak? Tudjuk-e azt, hogyan jár körül ebben a világban ezer meg ezer betegség és hogy hullanak a bimbók? Virágoskertjeinket dér üti állandóan s az egész esztendő során feketén hervadnak le drága magyar reménységünknek rózsaszín szirmai. Tudatlanság, szegénység, bűn, rossz példa, elhagyottság jár a magyar földön és mint Herodes poroszloi, gyilkolja halomra a magyar gyermekeket. Nem halljuk-e a nagy éjszakában a Ráchelek siralmát: „Nincs már nekem fiam!” És még borzasztóbb az, amikor nem is hallatszik a Ráchelek zokogása, mert örül az anya, hogy meghalt a gyermeke.

Mi lesz egy népből, akkor, ha kihal szívéből az anyai szeretetnek ösztöne, a termékenységnek isteni parancsa, szent hivatása, a gyermekeket élete árán is megvédő önfeláldozás. És ha ez a maga szomorúságában és megrázó mivoltában igaz, akkor ennek az ellenkező oldala is igaz: hogy a halálraítélt népeket és nemzeteket a gyermekei révén lehet és kell megmenteni. Magyarország mindent elvesztett. Megtépték dicsőségét, szent testét darabokra szaggatták, lelkét elűzték, megvan verve, halálra van szégyenítve, ki van fosztva s koldus és nyomorult a nemzetek között. Egy kincse maradt: a magyar gyermek. De ebben drága ígéretként és zálogként megmaradt minden. Ha ez a nemzedék meg tudja menteni a magyar gyermeket, akkor megmentette önmagát. Hajoljon meg minden

magyar fő, férfiúi vagy asszonyi, mély és alázatos hódolatra a nagy misztérium és ígéret előtt: a magyar gyermek előtt! Köszöntse egy halálraítélt és talán halálbamenő nemzedék urát és királyát: a magyar gyermeket! Azt, akiben visszaszerezhet, akiben megnyerhet mindent.

Kiáltsunk jajt azokra, akik ezt az utolsó kincsünket fogyasztják és ez ellen emelik fel kezüket. Micsoda árulás — fogyasztani azt a drága sereget, amely majd az új Magyarországot hódítja vissza!

Sorsfordulat előtt áll ez a nemzedék. Attól függ minden, felismeri-e, hogy jövődje a gyermek kezében van? Schopenhauer, a világ egyik legsötétebb látású, de legköltőibb lelkületű bölcselője nem tudott soha megszabadulni a drezdai képtár Sixtusi Madonnájának varázsa, bűvereje alól. Újra meg újra eléje járult, valósággal kultuszt űzött belőle és írta talán egyetlen versét ehhez a képhez, mely a Madonna karján a gyermeket ábrázolja:

„Karján a gyermek. És ez néz merőn
E földi létnek borzadalmira,
Ahol őrvöng a vak düh s zűrzavar,
E hajsza gyógyíthatlan tébolyára,
E gyötremre, mely nem csendesül:
— Megborzadón, de mély szemébe nyugodt
Bízás győzelmi fénye hirdeti,
Hogy a megváltás ott van már kezében.“

A magyar gyermek néz a mi démoni hajszánkra, szomorúan s mindent megértve, mint ahogy az angyalok bámulnak a pokol izzó borzalmaiba. De mély szemében nyugodt bízás, győzelmi fénye hirdeti, hogy a megváltás ott van a kezében. Mert védője, ura, királya, a betlehemi Gyermeke. Annak nevében és megbízásából védjük és tartjuk meg az ő kicsinyeit.



Nagyobb műveltség javítja népünk egészségügyét.

Írta: Hlosvay Lajos dr. ny. államtitkár, műegyetemi tanár, a Felsőház tagja.

Az Országos Közegészségügyi Egyesület csaknem félszázad óta buzdítja, s tanítja a magyar népet egészségügyi állapotainak javítására. Tanításainak a műveltség nagyobb központjaiban volt is sikere, ámde a nagyobb és kisebb községekben, s a tanyákon még alig. Ezekben, ha egyesek hasznosnak ismerik is el a jó ivóvizet, az okszerű táplálkozást, a járványos betegségek ellen való védekezést stb., ezeket mégis inkább csak fényűzésnek tekintik.

Tanyákon még közegészségügyi berendezésekre is csak elvétve gondolnak, s nagyobb és kisebb községekben sem áldoznak megvalósításukra elegendő pénzt. Nem azért, mert nincs, hanem azért, mert azok értékelésére hiányzik a megfelelő műveltség.

A népnek a műveltség magasabb fokára kell emelkedni, hogy érzeke a közegészségügyi tanítások iránt kifejlődjék. Az a nép, mely ennek jelentőségét magán- és közszempontból megértette, igyekszik úgy élni, hogy a jó egészség feltételeit a maga és mások javára megszerezhesse, fenntarthassa és fejleszthesse.

Tétellé kell válni, hogy a *nép egészsége a nép műveltségétől függ*. Következőleg minden erőnkől arra kell törekednünk, hogy a nép műveltségét fokozzuk. Műveletlen, s a tisztaság iránt érzéketlen nép egészségének javításán fáradoznunk meddő kísérletezés.

A nép műveltségének fokozásával együttjár nemcsak a jó egészség, hanem a szorgalom, a munkásság, s a takarékoság is. A műveltség a népet vagyonszerzésre fogja sarkalni, hogy megszerezhesse és biztosíthassa jó egészségét, amely nélkül életének igazán örülni sem tud.

Hol a szemérem eltűnt, ott az élet minden bájának vége.

Széchenyi.

*

A jótetteket homokba írjuk, a sérelmeket márványlapra véssük.

Morus Tamás.

*

Szerencsés jövő nemzedékek! Nagyobb tudásotok türelmesebbé, szelídebbé, erényesebbé és ennélfogva boldogabbakká tesz majd titeket, mint amilyenek mi vagyunk.

Széchenyi István.



Boldog otthon.
SPÁNYIK KORNÉL festménye.

Aművészet ifjakká, ártatlanokká,
mosolygókká és bizókká s újra
boldoggá tesz minket.

Ravasz László.



T á r s a d a l o m b i z t o s í t á s .

Írta: Dréhr Imre dr., államtitkár.

Szociális intézmények, társadalmi intézmények a fogalom teljessége szerint csak azok a berendezések, amelyek mint a társadalom életszervei magát a közösséget, a nemzeti társadalmat fejlesztik, erősítik, oltalmazzák és megacélozzák. Egyik jellemvonásuk az, hogy működésük a társas együttélés megkönnyítését és fejlesztését szolgálja, másik jellegzetességük az, hogy a társadalommal szerves kapcsolatban, azzal egybeforrva és szétválaszthatlanul végzik feladataikat.

A társadalom élő szervei, szociális intézményei a fejlődés során mindenütt kialakulnak, mert ahol azoknak kezdődő kibontakozását erőszakkal fojtják el, ott az élet szavára süket társadalom elsorvad, s helyébe lépnek ama közösségek, amelyek létét kifejlett szociális intézményei biztosították. A szociális szervek szükségességét tagadó nemzetnek pusztulás a vége. Az újjászületés, az élet azoké a nemzeteké, amelyek társadalmi berendezéseik fejlődésében önmaguknak izmosodását, terjeszkedését és életerejét segítik elő.

A magyar társadalombiztosítás intézményeinek fejlődésében lépten-nyomon kellett tapasztalnom azt, hogy a tisztviselők választásának, a kártalanítások megállapításának, a táppénzélvezés időtartamának kérdései mellett eltörpült a legfőbb kérdés: a társadalmi biztosításnak a közülethez való viszonya. Szervezete önálló életnek indult, a magyar társadalomtól elszakadt különálló részévé vált, s elkülönült szervezetében kitegyeztette azokat, akik elsősorban e különvált test tagjainak vallották magukat, s csak másodsorban a nemzet fiainak. Ez az áldatlan külön élet évek során oda vezetett, hogy a társadalombiztosítás magyarországi szervezete a nemzet életformájával szemben a proletariátus életszerve lett. Az állammal szembekerült az osztályszervezet, s voltak pillanatok, amikor kétségessé vált, hogy e külön alakulat munkásai egyszersmind áldozatos elősegítői-e a nemzet egyetemes érdekeinek is?

Nemzeti szociálpolitikánk egyik célja az legyen, hogy a szociális berendezéseket a magyar társadalom intézményeivé tegye. A helyzetet erről az elvi magaslatról vizsgálva, büszkén hirdetem, hogy a rokkantsági és aggkori biztosítás törvényes rendezésével egy újabb nagy lépést tettünk, s társadalombiztosításunkkal az elkülönülés állapotából a nemzet életének körébe léptünk. Az 1907. évi XIX. törvénycikkkel megteremtett önkormányzatot szerves kapcsolatba hoztuk a magyar közösséggel; e hatatlas intézmény keretében az elnökség befolyása útján a közösség érdeke, s a nemzet egyetemének akarata nyilatkozik meg. *Mert amiként nincs szabadság túl a nemzet érdekén, úgy nincs önkormányzat a nemzet egyetemének rovására.*

Az autonómia a nagy nemzeteket megvédi a tespedésnek, tunyaságnak, mozdulatlanságnak a nagy méretekből eredő veszélyeitől. Hatalmas közületeknél félni lehet attól, hogy egyes sejtek megfulladnak, elvesztik életerejüket, ezért ajánlatos a nagy közületek testén a fejlődés hullámveréseitől kevésbé érintett részeket számos önkormányzattal élénkíteni, pezsgésbe, mozgásba hozni. De veszélyes az, ha egyes pontokon az élénkség idegességet, a rezgés földrengést, a pezsgés forrongást jelent. Ezért az önkormányzatnak apró életműködéseit figyelemmel kísérő erős központi hatalom mindig elhelyezi azokat a központból kiinduló szabályozókat, amelyek a fejlődő erők békés levezetésére, hol a társadalom felriasztására valók, jelezvén: vigyázz nemzet, vigyázz társadalom, mert szervezed egyik pontján elhatalmasodtak a pusztító erők. A magyar társadalombiztosítás műhelyeinek erőgépjeinél a magyar kormányzat is elhelyezte a maga központból kiinduló szabályozóit; az intézeti elnököket és alelnököket. Szerepük akkor kezdődik, amikor érzik a társadalom felszínére jutó nyomást, s ha a mélység feszítő erői felgyülemlenek. Apró, jelentéktelen nekirugaszkodásoknak engedni fognak, de vészjelzésükkel csatasorba hívják a nyugodtan dolgozó nemzetet, ha a forrongó erők rendszeresen és összpontosítva lépnek fel. Az egyenlőség nagy szociális elve alapján megszervezett önkormányzat működése korlátlan lesz mindaddig, amíg csak önmagát akarja kormányozni, s nem az egész nemzetet.

Az önkormányzat és a közérdek két fontos elvét egyesíti az új törvény, s a kereszténység és a magyarság eszményeinek alapjain nyugszik a magyar társadalombiztosítás keménykötésű épülete. Az állandóan hullámozó, türelmetlen, követelő élet talán el fog sodorni egy-egy válaszfalat, talán egyes csigalépcsők helyett egyenes utakat váj, magával sodor néhány tégladarabot, de bizonyos vagyok a felől, hogy az intézmény alappilléreit nem döntheti meg soha a munkaadó, a munkás és a nemzet összetartását, a társadalombiztosítás rendszerének örök alapelvét nem veszélyezteti.

A magyar társadalombiztosítás jövője attól függ, hogy ez az összetartás mennyiben valósul meg. Az új intézmény nemcsak lelki és testi sebeket fog gyógyítani, hanem a társadalmi kór fellépését és fertőzését is megelőzi, mert a mai élet legnagyobb társadalmi betegsége a bizonytalanság állandó érzete, a holnaptól való félelem, a jövő miatti rettegés. Az öregségi és rokkantsági biztosítás társadalomlélektani megelőzés, mert öregség, rokkantság, özvegység, s árvaság bekövetkezése esetére járadékot helyez kilátásba, s ezzel megakadályozza az ideges szellem és lelkiállapot kialakulását, amely azokon vesz erőt, akiknek a jövőtől való félelemre okuk van. Biztosított jövőnd! Két szóba tömörítve az új biztosítási ág működésének hivatása. De ehhez az alapfeladathoz járul egy másodlagos, de fontos feladat: a rokkantságnak egészségvédő és gyógyító eljárás

sokkal való megelőzése. A külföldnek társadalompolitikai téren vezető bármelyik államában mindenhol működnek védőintézetek, nemibetegségek terjedését meggátló gyógyintézmények, tisztviselő- és munkásszanatóriumok, amelyek a fertőző népbetegségekben szenvedőket családtagjaiktól elkülönítik, s bajukat kigyógyítják.

A társadalombiztosítás költségeinek közel ötven százalékát a munkaadók fizetik, mert elsősorban az ő érdekük a szervezet kiépítése. Az egészségügyi megelőzés egyszersmind megátolja a betegség folytán megrokkantak számának elszaporodását, s ezzel ama kiadások emelkedését, melyek a rokkantsági járadékfizetéssel kapcsolatosak. Ha az öregségi és rokkantsági biztosítás nem volna egészségvédelmi és gyógyító munkával egybekötve, ez a rokkantsági esetek számának rohamos emelkedésével tömeges járadékfizetésre s a munkaadót terhelő járulékok jelentős emelésére vezetne.

Az öregségi és rokkantsági biztosítás, mint a már meglévő s az 1921. évi törvénnyel rendezett betegségi és baleseti kötelező biztosítás szerves kiegészítője, kettős irányban fog hatni: megelőzi a társadalom betegségeit s a forradalmakon vezető kóros lelkiállapot kialakulását, az egészségügyi viszonyok javításával pedig fejleszti a nemzet erejét és küzdőképességét.

Az orvos hivatása s az orvos iránt való bizalom.

Irta: Csilléry András dr., v. miniszter, az Országos Orvosszövetség elnöke.

Talán nem fog senki a szűk látókör és az elfogultság vádjával illetni, ha megállapítom, hogy az orvos a legsúlyosabb, a legfelelősségteljesebb, de egyben a legmagasztosabb hivatások egyikét tölti be.

Felebarátaink élete felett örködni, egészségük megzavart egyesületét helyreállítani, őket a kínoktól és szenvedésektől megszabadítani kétségtelenül szép, de nem könnyű feladat. Sok tudásra, bőséges ismeretekre, tapasztalatokra, emellett nagy lelkiezőre, erkölcsi érzékre van szüksége az orvosnak, akinek ezenkívül ingathatatlan, szilárd jellemnek s kifogástalan karakternek kell lennie, hogy hivatásának s a reááramló komoly feladatoknak megfelelhessen. Éppen ezért minden orvos már egyetemi hallgató korában teljes odaadással foglalkozik tanulmányaival s minden idejét annak szenteli, hogy a hivatásának méltó betöltéséhez szükséges alap- és szakismereteket minél tökéletesebben elsajátíthassa.

Az orvosnak ezen ismeretek megszerzése terén úgyszólván nem lehet határt szabnia. A technika folytonos fejlődése állandóan újabb és újabb módszerekkel és eszközökkel siet a kutatók segítségére, minek folytán az orvosi tudomány napról napra újabb felfedezésekkel gyarapodik s a gyógyítási akaró

orvos számára új lehetőségeket nyújt. Emellett a vegyiparnak az utóbbi időben észlelt rohamos haladása folytán a különböző vegyi gyárak és laboratóriumok szünet nélkül ontják az új medikamentumok és gyógyítóeszközök sokaságát. Mindez egyfelől könnyebbséget jelent az orvosra, mert alkalma nyílik a gyógykezelés menetének gyorsítására és tökéletesítésére, másrészt azonban nem szabad lekicsinyelni azt a nehézséget, hogy a gyógyszereknek és készítményeknek ma már alig áttekinthető, gazdag tárházából kell az esetenként szükséges és megfelelő szert biztos tudással kiválasztania.

Az orvos, hogy a maga elé tűzött feladatoknak meg tudjon felelni s hivatása magaslatán állhasson, foglalkozását nem mesterségnek, hanem *művészetnek* tekinti: munkája nem fáradságot és terhet, hanem életcélt jelent, amelynek betöltése kedvteléssel jár s lelki örömet szerez. Ez teszi az orvosi hivatást magasztossá. Ez teszi szükségessé azt, hogy az orvos nemes jellemű, finomult erkölcsi érzésű legyen s az etika ingathatatlan, szilárd alapján állva az esetleg eléje tornyosuló kellemetlenségeket könnyen leküzdhesse. Ebben rejlik annak a magyarázata, hogy a legtöbb orvos úgyszólván egész énjét hivatásának áldozza, minden idejét és javát annak szenteli s figyelmét, lényét, gondolkozását semmi úgy le nem köti, mint a hivatásával járó tevékenység.

Kétségtelen azonban, hogy e szép és felemelő vonások mellett az orvosi hivatásnak egy *árnyoldala* is van s ez a felelősség terhe. Itt nemcsak arra az esetre gondolok, amikor az operátor asztalán fekvő beteg élete és halála forog kockán, hanem az általános orvosi gyakorlatban is napról-napra adódó eshetőségekre utalok, melyeknek kapcsán a beteg életének védelme, vagy más esetben az egészségesek épségének megtartása gyakran igen súlyos feladatok elé állítja a legképzettebb és legtapasztaltabb orvost is. Bizonyos, hogy ily körülmények között az emelkedett erkölcsi érzék, a lelkielő s a tudáson és lelkiismereten alapuló józan ítélőképesség igen hathatós segítő társai az orvosnak elhatározása és cselekvése kialakításában.

Az orvos mindazonáltal bármennyire fel is van vértézve a tudomány pajzsával és a technika harci eszközeivel, a betegség elleni küzdelemben egymaga a legtöbb esetben nem érhet célt és feltétlen szüksége van a beteg közreműködésére. Ennek odaadásban, türelemben, az orvos rendelkezéseinek következetes és pontos végrehajtásában, legfőképpen és elsősorban pedig az orvos személye iránti feltétlen bizalomban kell megnyilatkoznia. Ha a beteg nem vesztí el önuralmát, hanem orvosa cél tudatos akaratában rendületlenül bízik s állapota miatt nem esik mindjárt kétségbe, hanem bizalommal kitart az ő jólétéért, szeretettel és önfeláldozással küzdő orvos mellett, akkor jelentős mértékben hozzájárul ahhoz, hogy az egészségének helyreállítására törekvő tudományos munka mielőbb eredményre vezessen.

Orvos és beteg kölcsönös bizalma és megértése s ennek alapján odaadással keresztülvitt együttműködése úgyszólván előfeltétele annak, hogy az emberi szervezetet megtámadó és veszélyeztető kórokozókkal szemben eredményes harcot vívassunk.

Kuruzslás és orvosi tudomány.

Írta: Bárány Korányi Sándor dr., egyetemi tanár, a Felsőház tagja.

Aki nem ismerné, mi történt 1914 és 1918 között és ellátogatna Párizsba és Berlinbe, az nem tudná megítélni, hogy a francia vagy a német nemzet maradt-e győztes a nagy mérkőzés után. Ha elolvassuk a régi háborúkat követő pusztító járványok történetét és az akkori eseményekkel hasonlítjuk össze Európa népeinek világháború utáni egészségügyi állapotait, szinte hihetetlennek látszik az, hogy alig néhány év előtt dúlt végig világrészünkön a történelem legszörnyűbb hadjárata. Bármily súlyosak is a világháború politikai és gazdasági következményei, az a mérhetetlen aránytalanság a háborúk nagysága és az azokat követő pusztulás között, a jelenben a multához képest bámulatos nagyságát méri annak az erőnek, amely korunk kultúrájából fakad.

Ha ezen erők forrásai között körülnézünk, a legnagyobbak egyikeként kell felismernünk az orvosi tudomány haladását.

Az egymással szemben álló hadseregekben útnak indultak a kolera, tifusz, a himlő, malária, vérhas, a kiütéses tifusz, visszatérő láz, a spanyolbetegség, pestis s a nemi betegségek, amelyek összessége régen mint pusztító döghalál terjedt el Európa népei között, anélkül, hogy útjukat ezúttal folytathatták volna és emberek számos milliói maradtak életben, akik csak száz év előtt is sírba követték volna a harcterek halottjait.

* * *

Senkinek nem jutna eszébe az, hogy órája javítását nem órás szomszédjára bízza. Órajavításra senki sem vállalkozik, aki az órásmesterséget nem tanulta. Pedig milyen egyszerű az óra az emberi szervezethez képest és milyen egyszerűek hibái, ha azokat a betegségekkel, mint az emberi szervezet hibáival hasonlítjuk össze. Mégis azt látjuk, hogy a betegeknek mindenki tanácsot ad és a betegek sokszor jobban hisznek a kuruzslóknak, mint az orvosoknak. Miért hagy el oly sokakat a józan ész még a művelt, okos emberek között is, ha betegségről van szó? A logikai hiba, amelyet elkövetnek és amelynek, sajnos, olyan sok áldozata van, egyszerűen ismerhető fel.

Az emberi szervezetnek bámulatos képessége van arra, hogy sok betegséggel segítség nélkül is megküzdjön. Sok beteg

ségen viszont az orvos sem tud segíteni. Ha a beteg meggyógyul, a hozzá nem értő miből ítélje meg azt, vajjon a gyógyulást szervezetének, orvosának vagy a kuruzsló füveinek köszönheti-e? Ha pedig valakinek hozzátartozója belehal bajába, vagy ha őt magát nem szabadítja meg szenvedéseitől orvosa, honnét tudja azt, hogy nem járt volna-e jobban, ha magát kuruzslóra bízta? Az embernek nagy hajlama van arra, hogy ami egymásután következik, azt mint okot és következményt fogja fel és egyszeri tapasztalatát általánosítsa. Csalódástól csak az mentheti meg, ha tapasztalatát megismételve azt találja, hogy amit oknak hitt, e hajlamát követve, máskor nem követi az, amit következménynek tartott. De minden ember élete egyetlen valami. Egy életen belül annak nagy eseményeit egyformán megismételni csak ritkán lehet és az emberélettel összefüggő dolgok fölől megbízhatóan tájékozódni csak igazi tudás, vagy nagyon sok ember sorsára kiterjedő nagy tapasztalat alapján lehet. De nagy iskolázottság, s a gondolkozás, az ítélet nagy fegyelmezettsége kell ahhoz, hogy az ember saját dolgát ne tekintse jelentékenyebbnek, saját magán szerzett benyomásait ne tekintse döntőbbnek, mint azt, amit másokon tapasztalt, hogy kis körére vonatkozó felületes megfigyeléseit ne tartsa megbízhatóbbaknak mint másokéit, bár mekkora tapasztalatnak eredményei. Kinek lehetne, olyannak, aki nem orvos, betegségek dolgában másokon elég megbízható tapasztalata ahhoz, hogy a gyógyítás kérdéseinek módjai fölött helyesen ítéljen? Enélkül pedig csak két dolog lehet. Vagy hisz azoknak, akik egész életüket az orvosi tudománynak és tapasztalatgyűjtésnek szentelik, vagy hisz magának és olyanoknak, akiknek szakismerete nem nagyobb az övénél. Az utóbbi eljárásnak lehetetlenségét be kellene mindenkinek látnia, aki gondolkozik és mégis sokan követik. De vannak események, amelyek előtt szemet húnyni nem lehet és amelyekkel szemben a hitetlenség, a bizalmatlanság meg nem állhat. Vajjon aki kuruzslónál keres gyógyulást, ha felelős helyzetbe kerülne, reá bízna-e a lakosság, a nép egészségének megóvását kuruzslók hadára. Vajjon hiszi-e valaki azt, hogy az orvostudomány nélkül a világháború után az emberek egészség dolgában ott állnának, ahol ma vannak és nem ott, ahol a harmincéves háború után állottak? Ha pedig az emberek milliói fölött az orvostudomány a legnagyobb veszély idejében bámulatosan megállotta a helyét, hiheti-e valaki tovább józan ésszel, hogy annál a tudománynál, mely az egyesek milliósainak dolgát jól végezte el, éppen az övét s hozzátartozóiét az orvosi tudománytól távolálló, ahhoz nem értő, azzal szembe helyezkedő jó- vagy rosszhiszemű kuruzsló jobban fogja elintézni? Meddig lesznek, akik ezt saját kárukra és azokéra hiszik, akiket szeretnek? Meddig lesznek olyanok, akik óriási felelősségük súlyát nem érzik, amelyet hitükkel magukra vesznek? Tudományos érvekkel hatni csak arra lehet, akinek a

tudományos módszerek és gondolkodás felől fogalma van. Aki tájékozatlan, azt csak a tények súlya győzi meg. Nagyobb súlyú tény nem lehet, mint a múltban legyőzhetetlen betegségeknek az orvosok által a világháború alatt való leküzdése. Ezt az érvet kell addig emlegetni, amíg vannak emberek, kik betegségükben a segítséget nem a tudománytól s nem az orvosoktól remélik.

Egészségügyi nevelés és az orvos.

Irta: id. Imre József dr., ny. egyetemi tanár, a Felsőház tagja.

Az egészségügyi nevelésnek sok alkalma és módja van, melyet a gyakorlóorvosnak, különösen falun és kisebb városokban az egészségügyi haladás érdekében fel kell használnia. Az egészségügyi érzék már hazánkban is észrevehetően fejlődik, de még nagyobb városokban is sok a tennivaló, mert e téren kevés a közönség ismerete, ízlése és gondossága. Megfelelő vezetés és buzdítás hiányában az emberek tovább türik a megszokott bajokat, amelyekről valamit hallottak egykor az iskolában, de azt is elfelejtették. Ki folytassa tovább az egészségügyi téren csekély hatású iskolai tanítást. Ez az iskolán kívüli népművelés feladata, amelyben részt kell vennie az orvosoknak is. Az egészségügyi tanításnak más módja, tere és alkalma is vár az orvosra s ha ezt jól használja, akkor az emberek lelkére, életfolyására maradandóbb befolyást gyakorolhat, mint bármely iskola. Ezt az alkalmat a betegek körüli személyes érintkezésben találja, ezt kell helyesen felhasználnia, hogy a beteg és családja egészségügyi viszonyait megismerje s a felismert bajok, rossz szokások egészségreontó következményeit feltárja, azokat megrójjá és mindig időszerű, tárgyilagos és egyénenkénti magyarázatot nyújtson.

Az orvos egész életében olyan utazó legyen, aki maga körül szórja a hasznos növények magvait. Ezek nagyrésze köves talajra jut, de másrészüik kicsírázik s ha megtett útjára később visszanéz, annak irányát sok életbenmaradt növény, sok maradt művelődésbeni haszon jelöli meg. Életének ezen áldásos nyomai az embertársak és az egész nemzet jólétére jobban kihatnak, mint az egyeseken végzett legsikeresebb kúrái. Ezek teszik tartóssá emlékezetét. Az egészségmegóvásnak ezek az elszórt magvai hasznosabbak, mint az iskolai vagy az ismeretterjesztő előadások. A gyógyító orvos megjegyzései a beteg környezetében fogékonyabb lelkekre találnak s a szavak, a gondolatok jól megtapadnak.

Az orvos lakásegészségügy terén különösen hasznos befolyást gyakorolhat azokra, akik hallgatnak szavára. Egy okos, jó családapának első három gyermeke korán elhalt, görvélkórosak voltak, sok huruttal küzdöttek s elvitte őket az első

járvány. Kétségbeesett lelkiállapotában ekkor hívott orvost, aki a lakásban szétnézve, mindjárt látta a hibát: A három ablakos, napos nagy szobát nem használták, hanem a mellette lévő egyablakos, kicsiny, sötét, zsúfolt szobában lakott az egész család. Az orvos csak úgy vállalta a kezelést, ha a két szoba használatát felcserélik. Ezt megtették, sőt egy harmadik szobát is építettek a házhoz és az utóbb született gyermekek mind élnek s hatalmas, erős emberekké fejlődtek, az apa pedig minden egészségügyi haladás támogatójává vált. Évtizedeken keresztül megfigyelt családok sorsából sok esetet közölhetnénk, amikor a helyes táplálkozásra vonatkozó tanácsok az örökké betegségekkel küzdő családok ifjabb tagjait egészségesekké tették.

Szegény, de értelmes emberek, akiknek lakása, ruházata messzire érezhető dohos szagot árasztott, ezt nem érezték, mert orruk már megszokta a bűzt, mint az illatszereket a divatos nők. Kellő magyarázat és tanácsok után rászoktak a szellőztetésre, pontos takarításra, másként rendezték bútoraikat, néha új, nagy ablakot vágtak a falon, sőt felemelték az egész házat. Így a zárt, romlott levegőjű lakásaiktól megszabadulva, gyermekeik nem voltak folyvást hurutosak.

Nagyobb városokban s különösen a fővárosban, ahol az orvos a beteglátogatással rendszerint befejezi a tőle várt munkát, a családok életfolyására nincs sok hatása. Nem lehet egészségügyi vezető s ez kár, mert ha minden orvos az egészségügyi ismeretterjesztésre kínáló alkalmakat felhasználná, ezzel rengeteg jót tehetne. Vidéken ez a tér inkább kínálkozik, ezért az orvosnak nemcsak a lakás, a műhely hibáira, hanem a gyermeknevelésre és elsősorban a testi nevelésre is vigyázni kell. A testi nevelésnek még inkább, mint a szelleminek, egyének szerint kell történnie. Mostanában a testnevelésre nagyobb a hajlam, mint volt egy nemzedékkel előbb, ma már a levegő, napfény, mozgás, mint az egészség fő tényezői, minden ember gondolkozásában meggyökeresedtek s az orvosnak csak folytatni kell az ezirányú részletes kitanítást. Meg kell tanítani a szülőket arra, hogy más sport és más testgyakorló mód kell a szűkmellű, más a gyenge szívű, az ideges, az elhízott, a sápadt vagy a vérmes gyermeknek és más a felnőttnek. Rá kell vezetni, hogy a testgyakorlás olyan, mint a gyógyszer, sőt, mint az étel: nem mindenkinek való ugyanaz és ugyanazon mennyiség. A szülőkkal meg kell ismertetni a testi élet szabályozásának, a testi nevelésnek ama részeit is, melyek nem az izomzat munkájából állanak és pedig az életfolyás napi elosztását, a munkának és pihenésnek, szórakozásnak, az étkezés idejének, módjának helyes mértékét és arányait. Ezt bizony más, mint az orvos, nem taníthatja meg.

A jó, szép és hasznos élet feltételeit, lehetőségeit s általában az emberi élet eszméjét senki sem ismerheti inkább, mint a széles látókörű, művelt orvos. Senki sem tehet nála többet



Régi templom.

RUDNAY GYULA festménye.

— Jézus sohasem mondotta: sir-
 jatok, aggódjatok, gyötrődjete-
 k, hanem mindig egyet ismételve:
 ne féljete, bizzatok, örül-
 jete.

Ravasz László.



arra, hogy az életfelfogás és életfolytatás nemes és egészséges iránya terjedjen, de szellemi erő, apostolkodó buzgóság és függetlenség kell hozzá. Az orvosok nemcsak egészségügyi, de társadalmi vezetők is legyenek. Ha az emberi sorsot, a jólét és boldogság kellékeit és ezek hiányának okait kutatjuk, be kell ismernünk, hogy az emberiség nagyobb részét a civilizáció és a kultúra fejlődése, a kényelem, a szabadság, a gazdagság nem tette boldogabbá. Szükség van az életfelfogás gyökeres változtatására s oly életrendre, mely az emberi élet törvényein alapul. Ilyeneket pedig elsősorban az orvos tud szerkeszteni.

A mai társadalom minden rétege az életfolytatás kóros tüneteivel van tele. Legtöbb van ebből a nagyvárosokban s mint minden országban, főképen a fővárosban. Új műszó is van reá: „hiperkultúra“, de ez egészen hibás, mert a kóros tünetek nem a művelődés túlságát, hanem annak torz és nyomorék voltát, tehát hiányosságát jelentik. Az igazi műveltség szerénnyé, mérsékeltté, lelkiismeretessé, tiszta erkölcsűvé tesz. A mai életben legtöbbször látható és példatadó egyének közt, az utcán, színházban, s a közéletben szereplők közt azonban éppen az ellenkező tulajdonságok fejlődtek ki s az emberek nagyrésze inkább csak majmolásból kevély, önző, tobzódó, lelkiismeretlen és erkölcstelen. Még azok is, akik átmentek azon a kiképzésen, amely műveltté teheti az embereket.

Az élet célja ma sok ember előtt az, ami előbb annak csak fűszere volt: az élvezet, az egészség árán is folytatott féktelen élvezethajhászat, a jövővel, jóléttel, becsülettel nem törődő s a szeretet, tisztesség fogalmait kinevető öngyilkos mulatás. Naponta ezt ismertetik, terjesztik a hírlapok, ezt írigylik az éretlen és szegény fickók s ez szivárogoz lefelé a társadalom egyszerűbb életű és tisztább rétegeibe. A nagyvárosok lakosságának lelki betegsége, a veszedelmes lejtőn lefelé haladása szembeötlő. Ennek káros befolyása alól alig menekülhet a lakosság és az ország többi része. Ma ez az élet ad példát, amely ragadós s amelytől a nemzet lelki és testi szervezete egyképen beteg lesz vagy már az is.

A mostani életnek jellemet, egészséget, művelődést s nemzeti jövőt megrontó iránya helyett valami újat, jobbat kell találni vagy régi jót kell újra elterjeszteni. Az embereket ebből a kábult, lázas életből felébresztve józan, egyszerű életre kell átvezérelni. Ez első helyen orvosi feladat. Teljességgel nem csupán az övé, de legelőbb neki kell meglátnia és régen látja is már ebben az életben a túlzásokat: a munka és szórakozás veszedelmes túlhajtásait, a helytelen értékeléseket: a vagyoni, társadalmi, szerepléssel előnyök túlbecsülését, az elfajulásokat, az értelmi és jellembeli süllyedést és mindezekben az emberi szervezetet aláásó és betegségeket okozó jelenségeket.

„Egyszerűbb életet!“ Amiben lehet, egyszerűsíteni kell az életet, megszabadítva bonyodalmaitól, felesleges terheitől és izgalmaiktól. Nem szegényebbé, csak nyugodtabbá kell tenni,

kiemelve abból a rabságból, amelybe szenvedélyek, irigykedés, léhaság sülyesztették. Lehetővé kell tenni, hogy a szerényebbek és okosabbak külsőségek miatt ne szégyenkezzenek s boldogok és elégedettek lehessenek azok is, akik nem úsznak az árral. El kell terjeszteni annak a tudatát, hogy a mostani divatos élet természetellenes és káros, tehát a követői elítélést érdemlő vagy szánandó emberek. Az orvosi gondolkozás szerint nincs szükség arra, hogy a civilizációt megvessük, csak elfajulásait kerüljük. Nem szükséges a művészetektől elhidegülni s az esztétikai örömeket kicsinyelni, csak le kell rázni azok zsarnokságait, kinövéseit és elfajulásait. Nem ellenezni a kényelmet, csak az elpuhulást, nem kerülni az örömeket, csak az aljas, veszedelmes álörömeket. Az élet biztosabb és tartósabb lesz, ha elkerüljük mindazt, ami alaptörvényeivel ellenkezik. A mesterséges izgalmak, szesz, ópium csakúgy, mint a szüntelen nemi izgalom, éjjelezés, stb. a megokolatlan gondok, a vagyonhajhászás és a mérhetetlen nagyravágyás ilyen károkozó befolyások, ezektől kell megszabadulni, egyszerűbb és könnyebb célokat tűzve ki és természetesebb, ártatlanabb örömekkel derítve fel életünket. Még táplálkozásunkban is legyünk egyszerűbbek, bár e tanács napjainkban csak kevés embernek szól.

Minden orvosnak kötelessége ily irányú javulásnak szolgálatába állni. Az orvosi rendnek nevelő hatásra kell törekednie mindig, mint eddig is és pedig az egyszerűbb életfolyás programjával.



Későn hívott orvos már nem mindig segíthet.

Orvosi működésem néhány emléke.

Irta: Tauffer Vilmos dr., udv. tan., az Orsz. Közegészségi Tanács elnöke.

Orvosi emlékeim közül elmondok egy pár egyszerű kis élményt, melyek nemcsak nekem kedvesek, de egyik-másikuk talán arra is alkalmas, hogy a magános nő nemesen betöltött hivatását szemünk elé állítsa.

Pár év előtt kis társaságban Svájcban utaztam. Utunk a világ egyik legelső gyógyhelyére, Ragazba vezetett. A tulajdonos egy dúsgazdag ember, jogos büszkeséggel mutatta be kiűnő gyógyintézetének és fürdőjének berendezéseit, amelyek egy látványosságyszámba menő pompás parkban vannak elhelyezve. Egyik tennispálya mellett elhaladva, feltűnt egy karcsú fiatal hölgy, aki jól kiművelt mozgásokkal kezelte a raketet. Kérdésünkre, hogy kikből áll e rokonszenves társaság, megelégedett mosollyal felelte vezetőnk, hogy az ő családja az s az a csinos 18 év körüli fiatal hölgy a kisebbik leánya, aki most végezte a felsőbb-leányiskolát s rövid szabadságidejét élvezi, mert pár nap múlva már bevonul a Vöröskereszthez. Kérdésünkre, hogy miért éppen a Vöröskereszthez, a svájci embernél szokásos egyszerű választ kaptuk: „Tanulnia kell ott, hogy jó anya és egykor derék háziasszony lehessen s végső esetben, ha netán nem menne férjhez, legyen hivatása, ami az életörömet megóvjá.“ Íme, egy milliomos svájci ember terve, leányának jövőjét illetőleg.

Másik emlékem színhelye egy népes, nagy, újonnan épült zárdá. Hatalmas épület, hosszú tágas folyosók, nagy termek: az apácák tanítással és neveléssel foglalkoznak benne. Olyan környezet ez, ahol az egyének nemcsak születésüknél és a világban elfoglalt társadalmi állásuknál fogva, hanem lelkük tisztasága s erkölcsaik magasztossága által is kitűnnek, s akik között csak a szeretet szava ismeretes, a lelkek finomsága pedig minden szenvedélyességet kizár. E házban mindenki csak félhangon beszél és a hang mindenkivel szemben nyájas és lekötelező.

Nagybeteg apácát látogatok, aki súlyos belső vérzés miatt viaszhalvány s inkább légies tünemény, mint ember. A beteg életmentése csak igen veszélyes operálás után látszik lehetségesnek. E kijelentést úgy ő, mint a fejedelemasszony az Istenben való megnyugvással s minden izgalom nélkül fogadja, csak azt az egyet kérve, hogy a műtétet a zárdában végezzem.

Alkalmas helyiség több kínálkozott, a kiválasztott tágas terem még sohasem volt használva, fala egyik oldalon fehérrel lakkozott deszkából való. A műtét reggelén a befejezett előkészületek után, amikor a betegszobába lépek, a beteg már hordágyon fekszik, amelyet négy apáca emel. Megindulunk. A beteg ragaszkodással tartja fogva kezemet, a széles folyosón

csendesen haladunk a műtőhelyiség felé, a szembejövők tisztelttel meghajolva s keresztet vetve állanak sorfalat a folyosón. A menet egyszerre megáll s meglepetéssel látom, hogy a feltáru-
ló ajtón át a zárda kápolnájába fordulunk be. A félhomályt az oltáron égő gyertyák világítják meg, az oltár előtt a tisztelendő atya ornátusban fogadja a menetet s a kápolna tágas terét az apácák serege tölti be. A lelkek mélyéig hatolt ájtatosság közepette borul térdre mindannyi, mikor a tisztelendő atya a kis csengetyű hangja mellett az áldozó ostyát nyújtja a súlyos betegnek.

Talán sohasem éreztem oly igazán és bensőségesen a valásnak a lelkek fölött való hatalmát, mint e percben és szívesen val-
lom be, hogy sohasem éreztem magam közelebb a mindennek Urához, mint e megható pillanatokban itt, e jó lelkek körében. Nincs okom tagadni, hogy a meghatottság nekem is könnyeket csalt szemembe.

Az ájtatosság végeztével a háttérben az eltolható fal megnyí-
lva, nem kis meglepetéssel láttam, hogy a kápolna meghossz-
szabítására szánt helyiségben van felállítva az a második oltár, a műtőasztal, amelyen mi orvosok áldozunk Isten segítségével az emberiség szolgálatában.

Amíg mi emberi, de magasztos munkánkat végeztük, az apácák serege az oltár előtt térdreborulva kérte ahhoz Isten segítségét és e percben úgy éreztem, hogy Istennek tetszőbb munkát sohasem végeztem.

Ezzel még nem volt kimerítve mindaz, ami lelkemet magasra felemelő érzéssel töltötte el. Az élet és halál között való le-
begés ideje alatt, amíg ki nem jelenthetém, hogy betegünk minden veszélyen túl van, éjjel-nappal felváltva az oltár zsá-
molyán térdelve, Isten segedelméért szakadatlanul imádkozott két apáca, az ő ártatlan lelkükből fakadó buzgó imádsággal.

Az a tapasztalás, melyet apácák körében ebben az időben tettem, nem az egyetlen orvosi életemben, hisz ifjúkoromban a külföldön töltött évek alatt és itthon, a Vöröskeresztben az ápoló nővérekkel együtt működve, alkalmam volt egész lényük-
ről és valójukról tapasztalásokat gyűjteni. Azóta is mindig megtisztelnék a kedves testvérek bizalmukkal, ha egyik-másikukat az emberi sors és a betegség meglátogatja. E sokszoros tapasztalás alatt mélyen betekintettem lelkükbe s a testvérek akár betegápolónők, vagy tanítással foglalkozó szerzetesnők voltak, mindig arról győztek meg, hogy a jól teljesített kötelesség fenséges nyugalmat és boldog öntudatot nevel és érlel meg lelkükben s annak tisztaságához és fenségességéhez a mi köz-
életünk szennye sohasem férközhetik.

Most pedig egy másik templomba vezetem az olvasót, a legszebb templomba, hol a tudomány oltárán valaha orvos áldozott. Százados fenyők alkotta góthikus templom oszlop-
csarnokába, ahol a menyezetet a fenséges kék égboltozat, a templomi éneket Isten madárserege s hozzá a kíséretet a csobogó

patak nyújtotta, fenn a Kárpátok tövében, Iglófüred felett a fenyőerdők gyönyörűségei honában.

Egy budapesti úriasszony nagy daganatot hordott a hasában, amely miatt orvosai tanácsára operálást kellett volna kiállania. Sajnos, azonban az orvosok szavánál erőbben hatott rá egy idősebb hajadon nőrokonának lebeszélő tanácsa, aki még orvosi dolgokban is tekintély volt a családban. Végül is az operáció elmaradt és a beteg inkább a fenyves vidék balzsamos levegőjétől várta bajának javulását. Nyári meleg napon szép erdei séta közben gypes, lejtős talajon haladva, kicsúszván lába alól a talaj, elesett és egyszer-kétszer megfordulva gurult, míg újra nyugalomba nem került a lejtő aljában. Leírhatatlan éles fájdalmak miatt, melyek hasában támadtak, többé felemelkedni nem bírt és minden megmozgatás elviselhetetlen fájdalmat okozott. Az történt vele, amit mi orvosok úgy fejezünk ki, hogy a daganat megsavarodott szára, a kocsánya körül, amikor a daganat belsejében vérkiömlés keletkezik, s ez az életet is veszélyeztetheti. A beteg emelése, szállítása ilyen körülmények között sokszor teljesen lehetetlen; az egyetlen célszerű, amit tehettek, az volt, hogy a beteget a 20—25 lépésnyi távolságra fekvő pajtában friss szénára helyezték nyugalomba. Az ilyen esemény után csakhamar a hashártyagyulladás súlyos tünetei szoktak fellépni és a beteg szállítása teljesen lehetlenné válik.

Ebben a környezetben láttam én a beteget másodnap, ahová teljes operációs felkészüléssel, segédemmel és egy ápolónővel, ágyneművel s minden más szükségessel felszerelve, hajnalban érkeztem meg.

Azt, hogy azonnal operálni kell, az iglói derék orvos kolléga helyesen ítélte meg és minden kétségen felül állott, hogy a beteget a hashártyagyulladás közepette szállítani lehetetlen.

Így történt, hogy az Isten legszebb templomában, a csobogó patak partján, az éneklő madarak zengő dalától visszhangzó erdőben, szabad ég alatt állítottuk fel a műtőasztalunkat és végeztük el az asszonyon az életmentő operációt.

Igazán szép, lélekemelő és nagy dolog volt s legszebb, legköltőibb emlékeim közé számítom. A sors is kedvezett, a beteg hamar meggyógyult és hálatelt szívvel tekintett vissza a szénás pajtára, amely menedéket nyújtott a nagy veszélyek közepette s ahol életét és egészségét visszanyerte.

S mindez miért történt? Azért, mert egy valaki a családban jogtalanul és meggondolatlanul, mondhatni lelkiismeretlenül bitorolta a szaktanácsadó szerepét s még orvosi dolgokban is döntőleg hatott a család egyik tagjának sorsára. Csak hajszálon múlt, hogy ebből halál nem következett. Az helyes, ha egy szellemileg magasabban álló egyén vezető és irányító hatást gyakorol a családban, de erősen hangsúlyozom, hogy orvosi dolgokban csak akkor legyen a szava döntő, ha az ahhoz való képességet tanulás és tapasztalás útján meg is szerezte.

Íme, az a derék svájci polgár azt tárta elém, hogy fejlett társadalomban a szülők feladatuknak tekintik leányuknak az anyaság nemes hivatására való előkészítését s nem várják be, hogy az anyaság feladatai, az egészség megtartása, a beteg gyermek ápolása, a család anyagi és erkölcsi érdekeinek szem előtt tartása, szóval a családi élet egész foglalatja készületlenül találja a fiatal nőt s e készületlenség esetleg megrontsa egész életét. A mondottakból azt a tanulságot is levontam, hogy ott a leányt arra is előkészítik, hogy hivatást lásson maga előtt, akkor is, ha esetleg nem megy férjhez, hivatást, amely nemesen kitölti lelkét, tartalmat ad életének és előhaladott korában megővja a lelki sívárságtól és attól, hogy életúntan kora hervadásnak induljon. A fiatal nők ilyen képesítését még akkor sem találják feleslegesnek, ha nem a kenyérkereset és életfenntartás követeli azt meg. Az ilyenek ugyanis önszántukból állanak az emberiség szolgálatába és embertársaiknak tiszteletét, háláját kiérdemelve, a maguk életét tartalmassá és értékessé teszik, amikor aztán nem az aggszűz megaláztatásának érzete, hanem a köztisztelet gyönyörűsége tölti be lelki életüket.

Ugyanannak a gondolatnak két más példáját is állítám az olvasó szeméi elé, egyikben azt, hogy a jól betöltött hivatás, legyen az nevelés, tanítás, betegápolás, gazdasszonykodás vagy bármi egyéb, továbbá az erős hit és szeretet az élet nehéz óráiban mily végzetetlen erős és fenséges támaszunk lesz. Az utolsó képben pedig azt igyekeztem bemutatni, hogy a hamis önérzet és a követelő fensőbbiség, amelyet talán a tudatlanság menthet némileg, milyen végzetes lehet a nő környezetére, míg ha a szellemi rátermettséggel kellő műveltség és komoly hozzákészülés párosul, úgy az öreg kisasszony az egész családnak őrangyala és jó szelleme lehet.

**ANYÁBAN GYERMEKET,
GYERMEKBEN NEMZETET,
NEMZETBEN HONT VÉDÜNK:
RAJTA, RAJTA, RAJTA
AMIG EL NEM KÉSÜNK!**



É l e t é s h a l á l.

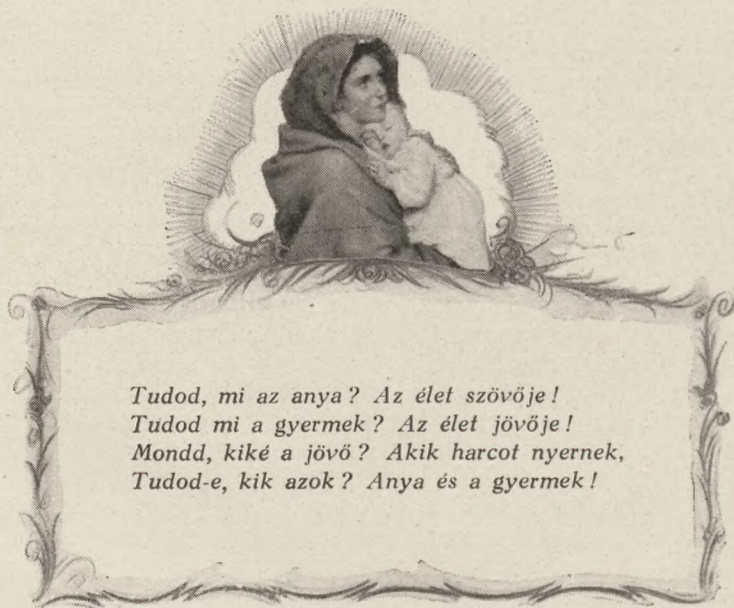
Írta: Verebély Tibor dr., egyetemi ny. r. tanár.

Két szóban összefoglalva az egész emberi sors. Az élet minden öröme, vágya, szépsége, boldogsága és a megsemmisülés, a halál minden borzalma és irtózata. Két fogalom, amelynek megoldását évezredek óta tűzi ki céljául az emberiség színe-java. Két fogalom, amely körül a regék, mítoszok, vallások és filozófiai rendszerek egész sora alakult ki anélkül, hogy azok egyikét is végérvényesen megérteni, megfejteni sikerült volna.

Az élet bizonyos megfigyelhető tüneteknek összesége, amelyek alapján az élő anyag az élettelenről elkülöníthető. Lényegbeli meghatározása éppoly kevésbé lehetséges, mint más tünetileg meghatározott folyamatoké (mágnesség, elektromosság, sugárzó energiák). Az életre nézve azonban ma kétségtelenül megállapítottnak tekinthetjük, hogy itt a földön élet az anyagnak csupán azon csoportosulásán mutatható ki, amelyet sejtek nevezünk, vagyis az élet a földön sejthez kötött. Ami él, az sejtből áll, sejt nélkül életet nem ismerünk. Élő szervezet csakis másik élő szervezetről, tehát sejtekből keletkezhetik. Az élőlények tökéletesedését az teszi lehetségessé, hogy a sejtek az élet működésére együtt maradva, többsejtű lénnyé válnak, amelyben minden egyes működés elvégzésére külön-külön sejtek hivatottak. Minden élőlény, tehát az ember is a sejtek milliárdjaiból áll, amelyek a munkamegosztás elve alapján az élő szervezet egy-egy működésére képezik ki magukat, s így az illető működésnek megfelelő tökéletes formákat vehetnek fel. Az emberi testben a támasztást, tehát az alak fenntartását a csont- és kötőszöveti sejtek, a mozgást az izomsejtek, az épeelválasztást a májsejtek, a vizeletelválasztást a vesesejtek, a szaporodást a nemi sejtek, a gondolkodást az ideg- és agysejtek végzik. Az élő szervezetek működéseit az erő s alak- és anyagsere csoportjaira osztjuk. Ezek közül az életre legjellemzőbbnek az anyagszerét tartjuk, amelynek segítségével a szervezet a környezetből anyagokat felvéve, azokból saját élő anyagát rakja össze s annak felhasználásával végzi további működéseit. Az élet szempontjából két érdekes kérdés izgatja évezredek óta az emberi képzeletet. Az egyik az, hogy a föld történetében hogyan keletkezett, miként jött létre az első élet? Itt a földön alakult-e ki vagy a nagy mindenségből, a szomszédos csillagokról került-e ide? A másik kérdés az, hogy van-e külön egységes életerő, vitalizmus, mint ahogy az elektromos, mágneses tüneteknek külön ereje, energiája van. A két kérdésre a természettudomány helyett csak a képzelet tud felelni, ez pedig a természettudomány határain kívül esik.

A halál az élet megszűnése, tehát az élettüneteknek ki-

alvása. Borzalmának enyhítésére szolgál az a vigasz, hogy éppúgy, mint egysejtűeknél a sejt kettéoszlásával, úgy soksejtű lényeknél az új nemzedékben, a gyermekekben meg van adva a halhatatlanság, a továbbélés lehetősége. Ha halál alatt az egyéni lét megszűnését értjük, úgy a különbség az egy- és soksejtű lények között tényleg elmosódik s megmarad nekünk, soksejtű lényeknek is a remény, hogy létünk a halállal nem szakad meg. Az ember halálának pillanata nehezen állapítható meg. Mert hiszen oly soksejtű lényben, mint az ember, a sejteknek egy része a halál után is sokáig életben marad még. A halál bekövetkezése embernél a tüdő, a szív, vagy az agy működésének megszüntével következik be, de hogy e három közül esetenként melyik a döntő, azt ma megállapítani nem tudjuk. Az ember szív működésének, légzésének megszünte, öntudatának teljes kialvása után egy órával még egyidőre feléleszthető. Az egyéni halál bekövetkezését általánosságban a szív működés és a légzés megálltával szokás megállapítani. A soksejtű lényeknél az egyéni lét megszűnése mindig hullásnak, vagyis elhalt, élettelen sejt-tömegnek hátrahagyásával történik, amely az anyészetnek van kitéve. Egysejtű lényeknél a hullaképződés hiányzik, ott az egyéni lét akkor szűnik meg, amikor az anyasejtből két leánysejt lesz.





Tavaszi a falun.
GLATZ OSKÁR festménye.

= A természet sok örömet adott,
de nem tudunk vele élni. Az
ember irigylésreméltó lehetne, ha
akarná.

Kleist.



Óvintézkedések ♦ Jogszabályok ♦ Egészségügyi közigazgatás ♦ Egészségügyi közszellem.

Írta: Belák Sándor dr. egyetemi tanár.

Korunkban az ember egészségét a mai életfeltételekből kifolyólag sok veszély fenyegeti. Már maga az a körülmény, hogy az emberiség nagy része a sűrűn lakott városokba tömörül, s hogy a lakottság általában vidéken is sokkal sűrűbb, mint volt régebbi egyszerűbb viszonyok között, megsokszorozza az egészségre ártalmas tényezők jelentőségét. Az átvihető (fertőző) betegségek terjedési lehetősége a népszaporasággal és a közlekedési lehetőségek javulásával fokozódott. A néptömörüléssel a közösen használt berendezések száma is nőttön-nő; a külön-külön lakás, tanyák, családi házak helyébe a bérkaszárnya, a saját kút helyébe a közös kút, a vízvezeték, a saját kocsi helyébe a villamos, a vasút, a hajó lépett és így tovább. Mindez a közvetlen vagy közvetett érintkezést gyakribbá és közvetlenebbé, a betegség terjedését pedig könnyebbé teszi. Ezenkívül a mai emberiségnek jó része hivatásánál fogva is sok minden ártalomnak van kitéve, pl. ipari üzemekben por, ártalmas gőzök, nagy meleg, robbanási lehetőségek stb. hatásának. Az ártalmakat másképen nem lehet ellensúlyozni, mint megfelelő óvintézkedések segítségével, s ezek az egészséget fenyegető ártalmak szerint igen-igen sokfélék lehetnek.

Óvintézkedéseket fogantatosítani annyit tesz, mint az egyént és bizonyos társadalmi csoportokat, várost, községet, vállalatot stb. más emberek érdekében szabadságukban megnyirbálni és arra kényszeríteni, hogy életüket, szokásaikat és működésüket bizonyos megszabott korlátok közé szorítsák. Az ember és a társadalom életének ezek a megszorításai bizonyos jogi beavatkozást, jogszabályoknak a felállítását és elfogadását teszik szükségessé. A meglevő jogszabályoknak a végrehajtása, a hozzájuk való alkalmazkodás ellenőrzése viszont külön szerveket kíván meg, s ezek együttesen az egészségügyi közigazgatást alkotják.

A mi egészségügyi alaptörvényünk még ma is a közegészségügy rendezéséről szóló 1876: XIV. törvénycikk, amely azóta csak lényegtelenül módosult. Messze vezetne ennek a törvénynek részletes ismertetése, hiszen ez az egészségügyi közigazgatás szervezetén kívül az egészség rendőri és a közegészség előmozdítását célzó egyéb rendelkezéseknek oly nagy tömegét tartalmazza, hogy azokhoz lényeges hozzátenni való ma sem sok akadna. Az egészség megvédése ma is azokon az elvi alapokon áll, amelyek e törvényben le vannak fektetve. Így különösen a fertőző betegségekkel szemben követendő eljárás, a bejelentés kötelezettsége, a fertőzött házak, lakások vörös cédulával való feltűnő megjelölése, s a betegek elkülöní-

tése a törvényben pontosan elő vannak írva. Inkább csak a kivitel lehetősége, útja, módja és egyes kérdések erősebb kidomborítása változik az idők folyamán; így különösen a betegségek megelőzésére, az egészséges emberi nemzedékek felnevelésére, az iskola, a munka egészségtanára, az egészségtannak ú. n. szociális részére fektetnénk nagyobb súlyt ma.

De nemcsak a törvénynek írott betűje fontos, mert egy törvénynek, s a felállított jogszabályoknak hatásfoka természetesen attól is függ, hogy miképen hajtják végre azokat. A tökéletes és eredményes végrehajtás lehetősége azonban nemcsak azon múlik, hogy az egészségügyi közigazgatás szervei mennyiben végzik el kötelességüket pontosan, hanem azon is, hogy a társadalom és az egyén mennyire vannak átitatva a törvény szellemétől. Különösen áll ez az egészségügyi törvényekre azért, mert ezek a teendőknek csak nagy kereteit szabhatják meg, hiszen az egészség megvédése legtöbbször annyira aprólékos kicsiségeken múlik, hogy azokat törvényben előírni szinte lehetetlenség. Ki hogyan tisztálkodjon, a lakását miképen használja, hogyan szellőztessen, takarítson, hogyan öltözködjék, emberi társaságban miként viselkedjék stb., mindezt törvényben előírni nem lehet, ezek inkább a neveléshez, a jó vagy rossz ízléshez, műveltséghez és kultúrához tartozó dolgok, amelyeknek azonban az egyén és a társadalom egészségére döntő befolyásuk van. Egy társadalom, egy ország betegségek elleni védekezésének eredményességét tehát nem kizárólag a törvényes intézkedések szabják meg, hanem magának az illető társadalomnak említett tulajdonságai, az egészségügyi kérdések iránti fogékonysága, *egészségügyi közszelleme* is. Ez mindennél fontosabb és ennek a fejlesztése az Országos Közegészségi Egyesületnek a tulajdonképeni célja.

Az egészségügyi közszellem tekintetében mi és az egész mai emberiség, meglehetősen gyenge lábon állunk. Mostani kultúránkat olyannak szokás tekinteni és látni, amilyen még nem volt azelőtt sohasem; pedig ezt kultúránknak csak egyes ágaira lehet elmondani, pl. a technikára; de bizony vannak ennek súlyos hibái is, pl. az egyiptomi, a görög, római s más régi, letűnt kultúrákkal szemben. Ilyen nagy hiánya éppen az egészségügyi közszellem fogyatékos volta. Évezredekkel és évszázadokkal Krisztus előtt az egyiptomiaknál és a zsidóknál az egészség feletti őrökös szükségessége sokkal általánosabban volt begyökeresedve a népek gondolatvilágába, mint ma, már azért is, mert akkor az egész kultúrának a tengelye a vallás volt, a vallás tanításaiban pedig az egészség védelmének igen lényeges szerep jutott. Ki ne ismerné a zsidó vallásnak a táplálkozásra, a betegség megelőzésére vonatkozó szabályait, amelyeket még Egyiptomból vettek át és tudjuk azt is, hogy a fertőző betegeket elkülönítették külön sátorba, a sátrat a beteg után elégették. Tudjuk, hogy Egyiptomban csak az előre megvizsgált állat húsból volt szabad enni stb., stb. Ezeket akkor a

lakosságnak apraja-nagyja, szegénye-gazdagja, egyszóval mindenki tudta és gondolkozás nélkül megtartotta, mert hiszen a vallás mindenkinek egyformán tanította. Vagy előbb vagyunk-e a városépítés terén, mint a régi rómaiak voltak; akik már évszázadokkal Krisztus előtt csatornázták és bőséges vízszolgáltatású vezetékkel látták el a várost, amilyenekre ma vízbőség tekintetében alig gondolhatunk. Milyen hatalmas egészségügyi köztudatnak kellett Róma lakosságában lennie, hogy olyan építési szabályrendeletet adhasson ki Augusztus császár, mely szerint házakat csak kőből és téglából szabad építeni és nem akárhová, mert az egészségtelen telket a jóhiszemű vevő visszadhatta az eladónak. Nálunk hiába is hoznának ilyenféle törvényt, mert az a rengeteg sár-, tömés- és vályogépület, amelyet manapság is építenek, éppen elég tanubizonyság amellett, hogy a mi népünk egészségügyi közszelleme messze elmarad a régi rómaiak közszelleme mögött. A régi asszír, babiloni, egyiptomi nagy népek már évezredekkel Krisztus előtt sok tekintetben jobban és általánosabban tudták, hogy milyen kincs az egészség és azt is, hogy mit kell tenni az egészség megvédése érdekében; nekik volt egészségügyi közszellemük, ami nálunk alig van és mai fejlett kultúránknak valóságos szegényfoltja ez a hiány a régi kultúrákkal szemben. Egészségügyi törvények és szabályok alkotása mellett tehát még igen-igen fontos az egészségügyi közszellem ápolása, mert csak megértő társadalom lesz fogékony azokkal a nagy és szép törekvésekkel szemben, amelyek vezető férfiainkat az egészségügy megjavítása érdekében hevitik. Ezt a közszellemet pedig — a vallási szabályok híján magának a társadalomnak kell növelni és terjeszteni oly módon, hogy az lehetőleg ne tanítás, hanem nevelés legyen; vagyis, hogy bizonyos dolgok, pl. tisztaságérzet, a nap, a levegő, a jó lakás, testi mozgás stb. szeretete öntudatlanul töltse el polgártársaink lényét. Ilyen közszellem mellett lehet jó egészségügyi törvényeket alkotni és azokat eredményesen végrehajtani anélkül, hogy a lakosságnak neheze esnék.

Aki vágyaiban nem ismer mértéket, a bűnben sem ismerhet határt.

Ambrus.

*

Unalom a rosszra hajló embert rosszá, a jóra hajlót boldogtalanná teszi s valóban szánsalomraméltó az, akinek az életben semmi dolga nincs.

Széchenyi I.

*

Nincs olyan különös erejű és egészségu ember, akin gyengébb, de egészségére ügyelő s erejét okos mérséklettel használó ember végre ki ne foghatna.

Széchenyi I.

A beteg magatartása az orvossal szemben.

Írta: id. Imre József dr., ny. egyetemi tanár, a Felsőház tagja.

Nem kezdhetem azon, hogy a beteg orvosának jó szolgálataiért, a megbecsülhetetlen gondért szeretettel, hálával és ragaszkodással tartozik. Nem mintha ezeket jutalomnak nem éreznénk, hanem mert ezek számon nem kérhetők s nagyon is egyéni dolgok. Finomabb, jobblelkű emberek néha igen csekély szolgáltatokért igazán túláradó hálát éreznek, viszont a sokkal nagyobb jótéteményben részesülők minden érzelmi mozzanat nélkül, mint jól elintézett ügyletet fejezik be a kezelést. Emiatt az orvos ne érezzen csalódást s ne éljen egy régi világ ábrándjaiban. De ha megnyerte, ne kicsinyelje le azt, ha az emberek szíve valóban hálásan dobog felé: ez egy része annak a lelki tőkének, amelyből az orvosok többsége öregsegére a maga önérzetét felépíti.

Összeköttetésük tartama alatt azonban az orvos betegétől a következőket megkívánhatja:

Orvosával a beteg mint független tisztos úriemberrel bánjon, aki ugyan munkát vállal az ő érdekében, de nem alkalmazottja, sőt a megegyezés értelmében betegsége alatt felette s az ő érdekében bizonyos irányban rendelkező jogot gyakorol. Sok beteg és annak családja az orvost úgy tekinti, mint a mások szerencsétlenségéből élőködő egyént. Az alföldi földmívesek közt sokszor hallottam ezt a nézetet. Bárki gondolkozik így, éretlenségét bizonyítja vele, mert nem tudja, hogy az emberi életet védő s a nemzet fennállását biztosító társadalomban az orvosra akkor is nagy feladat hárulna, ha betegségek nem lennének. Jó és rosszmodorú, szíves és rideg, önző és figyelmes betegek, megcsaládok váltakoznak az orvos előtt s mindegyikkel szemben türelmesnek kell lennie. De a kevély, lenéző, követelő, szeszélyes emberek maguknak ártanak, mert elveszik az orvos kedvét attól, hogy nekik többet adjon annál, amivel szorosán tartozik. Pedig ez a több, amit elveszítene, sokszor hasznosabb, mint az, amit kötelességszerűleg megkapnak.

A beteg saját érdekében engedelmisséggel viselkedjék az orvos iránt s pontosan tegye meg mindazt, amit rendelt. Nagy elbizakodás kell ahhoz, hogy ezeket felülbírálja: ha többet tud az orvosnál, miért kérte akkor annak tanácsát. Ha a rendeléskor tudja, hogy nehezebbre esik valamit megtenni, mondja meg őszintén akkor. Ha a tanácsokat nem követi, akkor nincs joga az eredményt megkövetelni és az orvost bírálni. Sok család minden orvosi látogatás után összeül s megrostálja a rendelkezéseket és pedig nemcsak a földmíves nép körében, ahol az orvosok változtatása rendszerint vasárnap történik, a család és a rokonság nagygyűlése után. Sok ilyen bölcseségben telhetetlen, orvosban nem bízó család és beteg van, akik örökös kér-

désekkel, vallatásokkal s önálló véleményekkel kínozzák az orvost. Nehéz velük jól megférni és gyakran kénytelenek is orvosukat változtatni. Ezek nem veszik észre a maguk rossz tulajdonságait s a kárt amiatt, hogy az orvost örökösen megcsalják s hazudoznak, engedetlenkednek.

A betegnek egyik legfontosabb érdeke az, hogy baját az orvos helyesen felismerje, azért köteles betegségének történetét, annak vélt okait s a maga hibáit teljes hűséggel igazán elmondani. Számtalanszor ennek ellenkezőjét teszik és ezzel tévedésekre adnak okot. Az orvos nehéz helyzetbe juthat az olyan beteg mellett, aki nem tudja legyőzni álszemérmét vagy hazudozó szokását.

Az orvoslás sikeréért az orvos nem állhat jól, ezért nem szabad minden halálesetet, tökéletlen gyógyulást az ő rovására írni. Orvosuktól csak azt követelhetik, amit ígért. Az orvost néha az érdeklődés vagy kitartó figyelem hiányáért s hanyagságért megróhatják, de sohasem tehetik ezt a sikertelenségért, mert erről még szakemberek is nehezen mondhatnak véleményt. A beteg bírálata sokszor igen nyers és fensőséges s az orvos az emberek rossz nyelvének valóságos prédájává válik.

A betegek alkalmazkodjanak az orvoshoz, amikor lehet, hiszen az éjjel-nappali zaklatások nemcsak az orvost fárasztják, hanem más betegekre fordítandó idejét is ellopják, pontosságát zavarják, erejét fogyasztják, tehát ezzel embertársaiknak ártanak. Művelt emberek újabban nagyon figyelmesen bánnak az orvosukkal: megtanulják időbeosztását, szokásait s azt is, hogy mikor kell őt otthon megkeresni, vagy a beteghez elhívni. Az ilyen művelt lelkűek azonban kisebbségben vannak, bár mindenkinek tudnia kellene, hogy saját érdekében orvosát nem halálosan fáradtan, hanem friss, pihent állapotban kellene igénybevenni. Kímélnünk kell tehát az orvost a felesleges zaklatástól s aki hozzá mehet, az ne hívja a maga lakására, aki pedig nappal is hívhatja, ne várjon vele estig.

Az orvosok és az orvosi tudomány iránti bizalmatlanság jele az, ha egyesek felváltva kuruzslókkal és orvosokkal gyógyíttatják magukat. Ez az illetők korlátoltságának bizonyosága és nagy megalázás az orvosokra nézve. Szomorú dolog és a művelődésbe vetett bizalmunkat csökkentő az, hogy Németországban a művelt osztályokban gyakori ez az eset. Bizonyára nem varratnának a kőművessel cipőt, mert nem hinnék, hogy ehhez valami rejtélyes képesség szükséges, de a betegek meggyógyítását tanulatlan kuruzslóktól várják s ezeknek könyveit mohón olvassák. Hazánkban is sok a kuruzsló s megesik, hogy egy-egy reményvesztett beteg titokban azokhoz fordul. A közönséggel meg kell értetni, hogy ezt a lealázó versenyt az orvosok nem érdemlik meg.

Ha egy beteg változtatni akarja orvosát, tegye ezt tapintatosan. Lehetőleg mondja meg az okát s ne legyen a megváltás következménye összeveszés és gyűlölködés. Ne feledje a beteg,

hogya a bizalomnak kellő ok nélkül való megvonása az orvosra nagy sérelem.

A beteg tartozik orvosát a helyi szokások szerinti mértékben előleges megegyezés, vagy utólagos elszámolás szerint, de kellő időben díjazni. Az orvos nem tartozik a fizetésre a beteg tetszése szerint várakozni. A gyógyítás ideje alatt, ha nem is vagyonos, összegyűjtheti a szükséges összeget, de minden embernek, kivált családapának az évi kiadások előirányozásakor a betegségek költségeire is számítani kell s nem illik, sőt nem szabad az orvost utolsónak hagyni, vagy róla éppen megfeledkezni, míg a fűszerest, a gyógyszerértárt s egyéb szállítókat kifizeti. Az orvosok igen sok visszaélésnek és csalódásnak vannak kitéve, mert a perlekedést nem szeretik s ezt sok beteg kihasználja. De hogyan is kívánhatnak az emberek önfeláldozó hűséget olyanoktól, akiket munkájuk végeztével megrövidítenek.

Népünknek babonára hajlamos, az orvosokat kerülő, gyakran azoktól féltő természete, az orvosságoktól való irtózása az egészség megóvásának, a betegségek elkerülésének és korai gyógyításának már régen is nagy akadályául szolgált, amire hazánkban szomorú tuberkulózis- és rákstatisztikái súlyos bizonyítékot nyújtanak. Az ötéves világháború, az azt követő forradalmak, megszállás s országunk kiraboltatása és megcsonkítása még mélyebben szántottak közegészségügyünkben, részben az általános elszegényedés, részben pedig az egyének és egész néprétegek erőbeli állapotainak csökkenése és bizonyos betegségeknek óriási mértékben való elharapódzása által. Csakis a kedvezőbb anyagi helyzet és kedvezőbb egészségügyi viszonyok fogják a még ma is tévelygő, vagy könnyen eltántorítható lelkeket a rendes útra visszavezetni.

A háború szülte erkölcsi hanyatlás, erőszakosság, önzés s haszonlesés helyébe egy tisztább altruizmusnak kellene lépnie; a megcsonkításunk, kiraboltatásunk és a társadalmi osztályok eltolódása okozta elszegényedésnek meg kell szűnnie, a becsületes munkából való tisztességes megélhetésnek újra lehetővé válnia. A magunk és embertársaink egyéniségének megbecsülését és ezen egészség szolgálatában álló emberek és intézmények pártfogását kell mindenkinek kötelességévé tennie. Az egészségre káros tévhitek, népszokások és az üzletszerű kuruzslás ellen küzdeni felvilágosítással, tanító közleményekkel és előadásokkal az óvodától kezdve a legfelsőbb főiskoláig. E tekintetben az olyan munkának, mint a „Nyitott Könyv“, igen komoly és magasztos feladata van. Ennek kell helyes és általános fogalmakat teremteni, megértésüket könnyíteni; szeretetet kelteni és öregbiteni az idő és élet sokféle feladatai iránt; ennek kell baráti köteléket fűzni a tárgyak, eszmék és emberek között és az egészségügyi ismeretek életfontosságát nevelni polgártársainkban.

Dr. Mutschenbacher Tivadar,
eü. főtanácsos, egyetemi m. tanár, ig.-főorvos.

Az egészségvédelem mint hasznos beruházás.

Írta: *Gorivay György*, egyetemi m. tanár,
a Társadalomegészségügyi Múzeum vezetésével megbízott min. o.-tanácsos.

Az állam és a társadalom szempontjából a közegészségügy jelentősége és hivatása az utóbbi években lényegesen megváltozott. A közegészségügyet hosszú ideig jótékonyági és emberbaráti tevékenységnek s csupán a beteg ember és az orvos ügyének tekintették, amely az államra és a magánosokra nézve csak terheket jelent. Pár év óta azonban az állami és társadalmi élet minden ágazatát közelről érintő fontos gazdasági és jóléti kérdéssé fejlődött. A többtermelés szempontjából ma már fontos nemzetgazdasági érdek az, hogy a lakosság és az egyes ember munkaképessége minél hosszabb ideig tartson, s az azt fenyegető betegségeket és ártalmakat idejekorán való felismerés révén megelőzzük. A társadalmi szempontból értékesebb emberek szaporodásának elősegítése szintén hasznos és kívánatos. Ezek a szempontok a közegészségügy terén új eszméket és feladatokat juttattak felszínre és azok az orvos működését is kiterjesztették és átalakították.

Nemrégén még a baktériumok elleni védekezés volt a közegészségügyi szervezet főfeladata, ma azonban az a nézet, hogy az ember környezete, életkörülményei s a kulturális és gazdasági viszonyok, amelyek közt születik, felnő, dolgozik, szaporodik és meghal, a megbetegedés szempontjából még fontosabbak. Az ezekből folyó ártalmak elleni védekezés fegyvere a megelőzés, a betegségek elhárítása, tehát az egészségesek megvédése. Ezek mellett csak másodrendű fontosságú a betegek gyógyítása.

A betegségek megelőzésére ugyan már az ókori orvosok is törekedtek, de a megelőzés csak a legutóbbi években vált nálunk elsőrendűen fontossá. A közegészségügy fejlődésének korábbi időszakában a környezet és a lakás s a köztisztaság kérdései voltak a fontosak, azután a járványos betegségek leküzdése lett a főtörekvés, később pedig az egyének egészség-ápolására fektették a fősúlyt, ezzel szemben ma a társadalmi, gazdasági és kulturális helyzet javításával igyekeznek minél nagyobb eredményeket elérni. Az egészségügyi igazgatás ez ideig elsősorban rendszet volt, amely törvényekkel, rendeletekkel és tilalmakkal igyekezett a betegségeket elhárítani, illetve azok továbbterjedését megakadályozni. Az újabb irányzat viszont tilalmak helyett inkább a lakosság egészségügyi felvilágosítása és szakismereteinek gyarapítása s a rászoruló közegészségügyi gondozása útján akarja a közjót előmozdítani.

Az egészségügyi igazgatás s a törvények és rendeletek csak akkor érnek el kellő eredményeket, ha azok szükséges és helyes voltát a lakosság minden osztálya megérti és magát

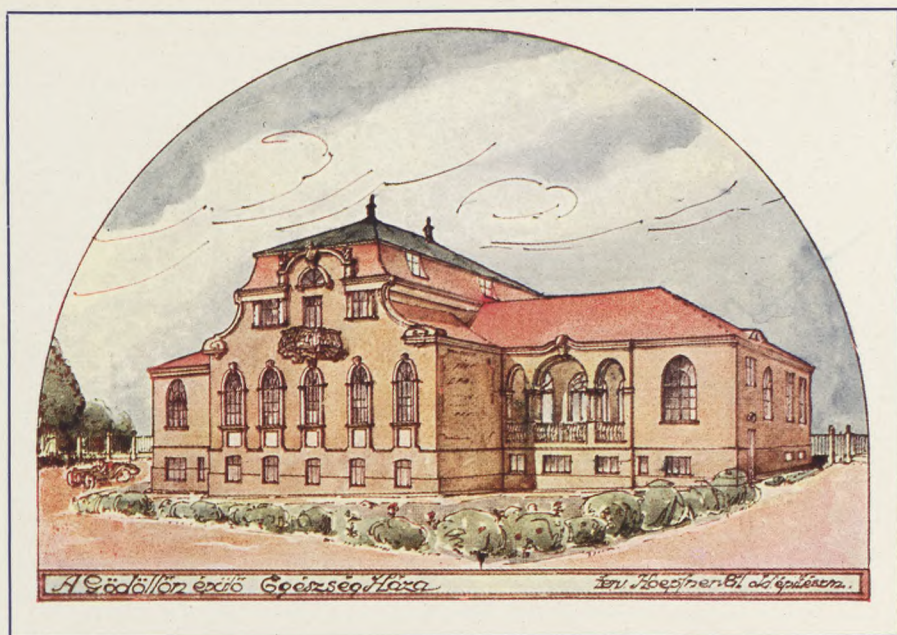
azoknak készséggel aláveti. A mai egészségügyi igazgatás fő célja a betegségek megelőzése és ezt elsősorban az egészségügyi érzék széleskörű terjesztésével akarja keresztülvinni. A sok közül csak egy példát említve, mennyivel egyszerűbb és olcsóbb évenként egy-kétszer fogorvossal átvizsgáltatni és idejében kezeltetni a fogakat, mint elkésve, tetemes költséggel pótolni az elpusztultakat. Mennyi kínzó fájdalmat és hiábavaló költséget takarít meg ezzel mindenki s mégis kevesen teszik meg, mert az előzetes fogászati gondozás nincs kötelezővé téve és kevés embernek van olyan fejlett egészségügyi érzéke, hogy fogait időnként akkor is megvizsgáltassa, ha a fájdalom vagy a hiúság erre nem készteti. Pedig a fogak megromlása és elvesztése sokféle gyomorbántalomnak és betegségnek okozója.

Kórházaink a rendelkezésre álló huszonnyolcezeröttszáznegyven ágyra berendezve elegendőnek és megfelelőnek mondhatók s kívülök egész sereg magánygyógyintézet áll rendelkezésre, különösen Budapesten. Szükséges azonban, hogy a kórházakkal kapcsolatosan üdülőotthonok és idült betegek ápolására szolgáló intézmények megfelelő számban létesüljenek. A kórházi ápolás kiegészítésére igen alkalmas a házi ápolás is, amelyet a városok egészségügyi hatóságának és a munkásbiztosító intézeteknek kell állandó alkalmazottak és hivatásos gondozónők bevonásával elősegíteniök.

A betegségek megelőzésének munkájában fontos szerepük van a tanácsadó és gondozó-intézeteknek. Ezek sorában az Országos Stefánia Szövetségnek 108 városban és nagyközségben működő anya- és csecsemővédő-intézetei követésre méltó buzdító működést fejtenek ki, s egész vidékek egészségügyi gondolkozását helyes irányba terelik. A kisebb számban, de eredményesen működő tüdőbeteggondozó-intézetek szintén jól beváltak.

A mai közegészségügyi igazgatás arra törekszik, hogy a gyermeket már megszületésétől kezdve fejlődésének legveszélyesebb időszakain keresztül, legalább a 18 éves korig állandóan orvosi ellenőrzés alatt tartsa, azontúl pedig időszakos orvosi vizsgálatokkal a betegségek idejében való felismerését és leküzdését biztosítsa. Erre a célra az iskolaorvosi szervezet még jobban ki kell fejleszteni, az óvodákat pedig oly intézményekké kell alakítani, hogy azokban a fősúlyt a gyermekek egészségügyi gondozásra és helyes életmódra nevelésére fektessék.

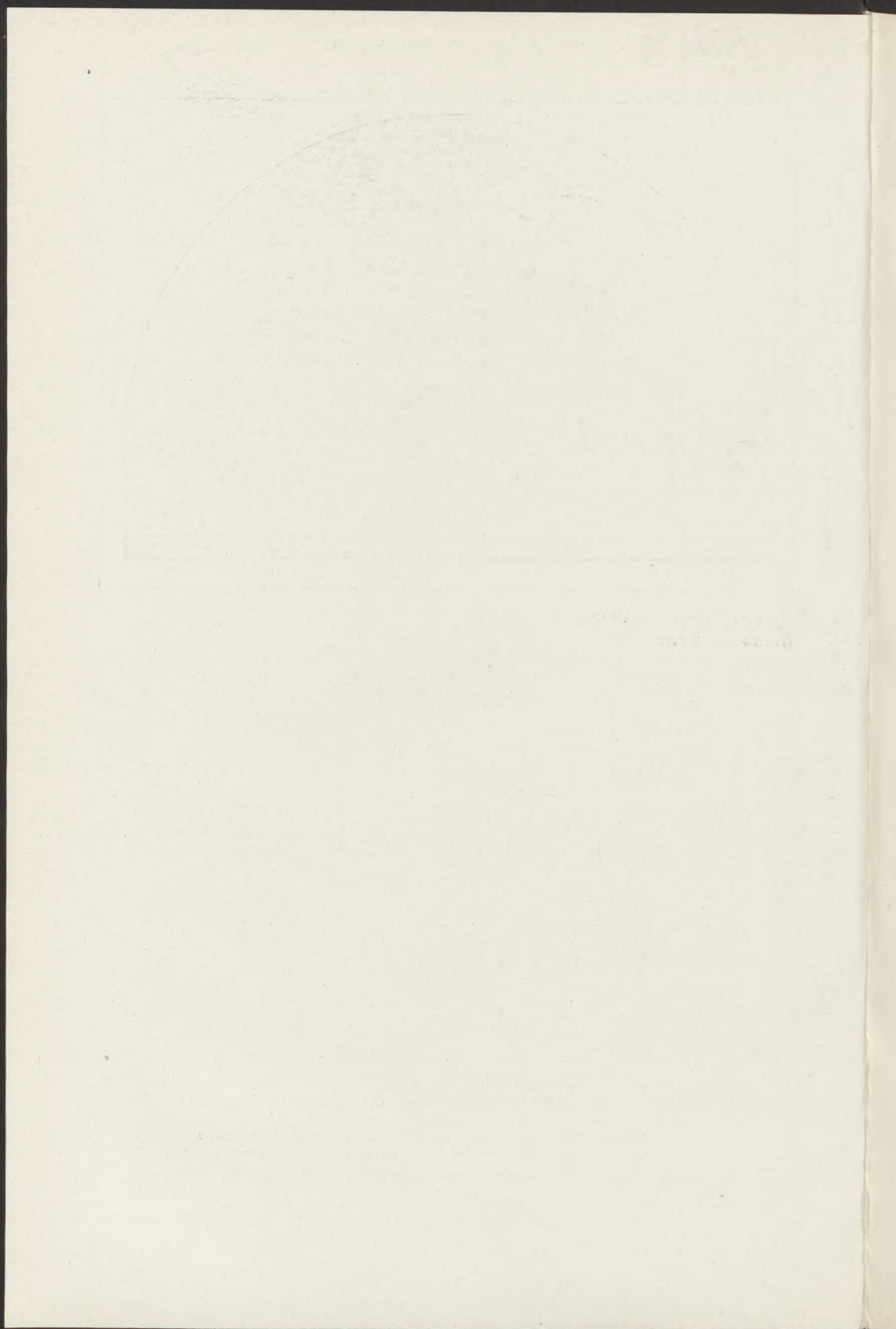
A nemi betegségek elleni küzdelem irányítására a közkórházakkal vagy más egészségügyi intézményekkel kapcsolatos nemibeteg-gondozó intézetek hivatottak, amelyek nemcsak ingyenes szaktanácsot és kezelést nyújtanának, hanem e betegek társadalmi gondozását s a fertőzés eredetének kikutatását is végeznék.



Egészség háza Gödöllőn.
HOEPFNER terve.

= Sok ember csodálja azok jó szívet, akik
a már sanyalódók gyámolítására készek
némi áldozatot hozni, de mitsem adnának
oly intézmények létesítésére, melyek szá-
mos bajnak és jajnak elejét vennék.

Széchenyi István.



Elsősorban a jövő nemzedék egészségének védelmét szolgálja a házassági tanácsadó-intézmény, amely egyik-másik nyugati államban igen jól bevált és a házasulandók szakszerű orvosi vizsgálata alapján idejében meggátol sok oly egybekelést, amely nemcsak a házastársak, de a születendő gyermekek egészségét és boldogságát is veszélyeztetné.

Az alkoholizmus elleni küzdelem hazánkban igen helyesen a társadalmi egyesületek működési körébe tartozik és az egészségügyi kormányzat csak elősegíti és támogatja ezek tevékenységét. Minthogy hazánkban a mezőgazdasági munkabéreknek csaknem egyötöd részét a szőlőtermelés viseli, s a borértékesítésnek utóbbi években beállott nehézségei társadalmi csapásként súlyosodnak egy nagyszámú termelőosztályra, ezért, de egyéb okok miatt sem követhetjük Amerika szesztilalmát. Egyelőre elég az a törvényes intézkedés, amely a 18 éven aluliak szeszfogyasztását eltiltja. E téren a felvilágosító nevelés a legfontosabb és leghatásosabb eszköz, továbbá az ivási népszokásoknak kulturális úton való ellensúlyozása.

A gondozó-intézeteknek a népbetegségek elleni küzdelemben való jelentősége legszembetűnőbben a tuberkulózis leküzdésénél mutatkozik. A gümőkór az a fertőző betegség, amelyről már hivatalosan is elismerték, hogy egészségügyi rendészeti eszközök helyett társadalmi gondozás útján lehet csak leküzdeni. Amíg a gümőkór gyógyszeres gyógyítása sikerebbé nem válik, addig a tuberkulózis elleni küzdelemnek a tüdőgondozókhoz kell kapcsolódnia, amelyeknek feladata nagyjában a következő: 1. Oktató munka a betegnél és annak környezetében. 2. A családtagok és a veszélyeztetett együtt dolgozók védelme. 3. Szanatóriumi vagy kórházi elhelyezés, megelőző kezelés. 4. Gazdasági és szociális támogatás.

Az egészség megővésének és a betegségek leküzdésének egyik legfontosabb követelménye az egészséges lakás. Kívánatos, hogy a városi lakosság is a napfény- és levegőnélküli bérkaszárnnyak helyett önálló kertes családi házakban lakjék, ahol a gyermekek is találnak játszóteret. De nemcsak a lakás minősége, hanem annak egészségügyi szempontból való helyes felhasználása is fontos. E célból kívánatos az állandó lakásfelügyelet megszervezése akként, hogy közegészségügyi védőnők járnak sorra a lakásokat, tanácsot és útmutatást nyújtva a reászorulóknak részére. Jövőben pedig az építkezéseknél ne csak a szépészeti, hanem a népjóléti és egészségügyi szempontok is kellő figyelemben részesüljenek.

Az egészségügyi megelőzés munkájának tág tere és fontos szerepe van a testi vagy lelki fogyatékosokban szenvedő gyermekek gyógyító-nevelésében, különösen pedig a testi fogyatékoságok elkerülésében.

Az ipari munkások megelőző egészségügyi gondozásánál a legfőbb feladat egyrészről az, hogy a munkahelyek egészségügyi ellenőrzését a hatósági orvos végezze, másrészről a mun-

kásbiztosító pénztárak szolgálata olymódon kerüljön átszervezésre, hogy a beteg munkások egyszerű segélyezésénél azok egészségügyi felügyelete és tanácsadása legyen a fontosabb.

A céltudatos egészségügyi igazgatás feladatai közé tartozik az egészséggel összefüggő népszokások, babonák, népies gyógyeljárások gondos kikutatása is. Ezeknek, továbbá a néplelékek helyes megismerése az egészségügyi nevelés és propagandatevékenység sikerének előfeltétele s az egészségügyi igazgatás elsőrendű feladata. Az egészségügyi nevelés vezérelve az legyen, hogy módjai és eszközei ne álljanak ellentétben a magyar nép egészségügyi gondolkodásával.

Az orvos munkájának a közönség egészségügyi felvilágosítására és nevelésére is ki kell terjeszkednie s különösen az egyének egészségápolása terén megbecsülhetetlen és pótolhatatlan munkatere nyílik a gyakorlóorvosnak. Az egészségügyi propagandának azonban ma már kialakult és önálló módszerei, eszközei vannak s ezek intézményes megszervezéséről a hatóságoknak kell gondoskodniuk annál is inkább, mert az utolsó évtizedek kulturális haladásával az egészségügyi kultúra emelkedése nem tudott lépést tartani. Az egészségügyi hatóságok fontosabb feladata az egészségügyi nevelés, mint például a közterek tisztántartására és a szemétdombok eltakarítására való felügyelet, ami pusztán rendőri tevékenység.



Népegészségügyi Múzeum teremrészlete.



Magyarország egészségügyének rövid története.

Írta: Atzél Elemér dr. egyetemi m. tanár.

Az ősmagyarok vallása a természetimádás volt, s ebből következtethetünk legjobban egészségügyi viszonyaikra is. A természetimádás önként magával hozta azt, hogy a vallás művelői, a papok a vallás tárgyául szolgáló természeti jelenségeket megfigyeljék, tanulmányozzák. Így feltétlenül ismerhették a nap, a talaj, a víz, a füvek egyes gyógyító tulajdonságait és ilyképen az orvostudomány egyes alapelemeit. A papi állás apáról-fiúra szállt és a fiatal pap-táltos már sok oly dolgot tanulhatott meg őseitől, amelyet felnőtt korában tovább fejleszthetett. Maga a táltos név is körülbelül atyát jelenthetett. (Buddhát is „tat”-nak, atyának, a tudás fájának nevezik.) Ebből is következtethető, hogy a népnek tanácsadói és betegségükben orvosai szintén ők voltak.

Az istentisztelet együttjárt az emberek bajain való segítséssel. A honfoglalás idején, majd a letelepedés után a nép igen sok viszontagságnak volt kitéve. Állandó harcai, a helyi viszonyok állandó változásai, feltétlenül szükségessé tettek valamely kezdetleges gyógyászatot.

Az egészségügy igazi kezdetéről azonban csak a kereszténység felvétele után beszélhetünk, amikor a betegek gyógyítását a szerzetesek végzik. Az árpádházi királyok alatt telepednek meg nálunk a bencések, johanniták, premonstreiek, akiknek főfoglalkozásuk fogadalmuk szerint is elsősorban a betegek gyógyítása volt. Ezek között különösen a Szent Benedek-rendiek tűntek ki, akik tanulmányaikat a híres montecassinói és salernói orvosi iskolákban végezték. Nagy egészségügyi jelentőségüket különösen akkor méltányolhatjuk, ha arra gondolunk, hogy hazánkban a bencéseknek a XI. században 22, a XII. században 41, a XIII. században már 64 apátságuk és kolostoruk volt, mindegyike betegápolásra és gyógyításra is berendezve. A bencések kolostorai e korban xenodochium néven szerepelnek, felszerelve a betegek ápolására szánt infir-

máriumokkal és fürdőkkel. Hazánkban az első bencés kolostort Szent István alapítja Pécsváradon 1015-ben és itt volt valószínűleg az első magyar gyógyszerár is. Korán tisztában voltak azzal, hogy Magyarországon sok olyan forrásvíz van, amely egyes betegségek gyógyítására alkalmas. Ezért kolostorait is rendszeresen ott állították fel, ahol ilyen bővízű gyógyító forrásvizek voltak. A Johannitáknak, templáriusoknak és premonstreieknek pedig a XIII. században már állítólag 70 rendházuk volt, s ezek a betegek gyógyításánál szintén hasznos eredménnyel működtek.

A XIII. században már megtaláljuk a gyógyszerárak nyomait is, amelyeket „officinák”-nak neveztek. A budai jogkönyvben, melyet 1254-ben kezdtek szerkeszteni, határozott utasítások vannak a gyógyszerészek, az „apothecarius”-ok részére, s megtiltják, hogy a gyógyszerész olyan árut tartson az officinában, amit röffel mérnek. Vasárnapon és ünnepnapon az esti harangszóig az officináknak zárva kellett lenniük.

Az egészségügy fejlődésének nagy kárára volt az, hogy az egyház a papok orvosi tevékenységét mindinkább kifogásolta, különösen ha az égetéssel és vérzést okozó sebzéssel járt. Az 1279. évi budai zsinat az ily betegek gyógyítását végleg meg is tiltja, s az árpádházi királyok uralkodásának vége felé ezt a kiváló arab orvosi iskolába járó zsidó orvosok végzik.

Az orvosok mellett működtek a sebészek, akiknek messzerege az orvosi tevékenységtől azért vált külön, mert a sebkezelést lealázónak tartották, másrészt, mert az egyházi orvosoknak az tilos volt. Azután a középkor folytonos harcaiban ki kellett alakulni a hadrakelt sereg tagjai között egy célszerű, s részben a harcosok által űzött sebésztségnek. Találunk azután ebben a korban bőven minden orvosi képzettség nélküli kuzuzslókat is, akik a régi népies hagyományok alapján űzik mesterségüket és tevékenységüket csak akkor büntették, ha az a boszorkányság, mérgezés, vagy bűvölés gyanúja alá került. Hazánkban az e korszakban dúló járványok közül legborzasztóbban pusztított a pestis, és pedig 1015., 1065., 1117., 1193., 1242., 1270. évben.

Az Anjou királyok trónrajutása szoros érintkezésbe hozott bennünket Olaszországgal, a műveltség fellendülésével pedig hatalmasan fejlődik közegészségügyünk is. Kiváló olasz orvosok jönnek hozzánk, de már a magyar családok fiai is mennek az orvosi pályára és mind sűrűbben keresik fel az olasz orvosi egyetemeket, különösen Bolognát. A bolognai egyetemi tanárok között nagy hírnévre tett szert a magyar származású Giovanni d'Ungheria. Híres volt Mátyás király orvosa, Milius Gyula, II. Ulászló orvosa, Giovanni Manardo, s Zápolya orvosa, Blandrata György. Városok és magánosok alapítványainak segítségével Pozsony, Kassa, Körmöcbánya, Eperjes, Miskolc, Pécs, Bártfa, Segesvár, Brassó kórházai is rohamosan fejlődnek.

Hazai főiskoláink közül a XIV. században is meglévő veszprémi és az 1367-ben alapított pécsi, majd a Pozsonyban és Budán alapított egyetemeken tanították az orvostudományt. E főiskolák valószínűleg nagyszámú orvost képeztek ki, s azok kivált a főurak udvaraiban és városokban folytatták gyakorlatukat, hivatásszerűen a kórházak mellett. A gyógyszer-tárak is szaporodnak és felettük a hatóság gyakorol felügyeletet már a XIII. század kezdete óta. Az állam azonban még ebben a korban sem foglalkozik a nép egészségügyével, pedig a XIV. és XV. század folyamán is óriási mértékben pusztít a pestis. A folytonos járványok arra ösztönzik az orvosokat, hogy azokban ne csak Isten csapását lássák, amelyet megadás-sal kell tűrni, hanem eszközöket keressenek az ellenük való védekezésre. A gyógytudomány akkori fokát legjobban jellemzi az, hogy az 1345-i járványt a párizsi egyetem planétákkal, a lipcsei egyetem pedig földrengésekkel, áradásokkal magyarázza. Rájönnek végre, hogy a ragályokat az emberek tömeges érintkezése terjeszti és e korban alkalmazzák az olaszok először a vesztegzárt. Ez abból állt, hogy járványos időben a városok kapuit lezárták és az idegent, vagy a gyanús helyről érkezőt a városon kívül erre berendezett, elkerített helyeken 40 napon keresztül megfigyelték és csak akkor eresztették be a városba, ha ez időn túl is egészséges maradt. Negyven napig tartott a vesztegzár s innen eredt a ma is használatos „quarantaine“ neve. A magyar orvosok közül e téren kitűnik Ferdinánd főherceg brassói tábornok-orvosa, Saltzmann János, aki olyan vesztegzárt szervez 1510-ben Brassó körül, hogy a város a vidéken dúló járvány ellenére is teljesen mentes maradt a pestistől. Lassan reájönnek arra, hogy az emberi és állati hulladékok, tisztátalanságok, a rossz ivóvíz terjesztik a ragályokat, azért kivált a városokban szigorú rendszabályokkal gondoskodnak a tisztaságról, a jó ivóvízről, s az élelmiszerek és italok jóságáról.

A török hódoltság alatt azonban egészségügyünk nagymértékben visszaesik. Az orvosok száma fogy s az országot előzönlík a kuruzslók. A gyógyszer-tárak ellenőrzése megszűnik és bár a XVI. században tizennégyszer is végigpusztít a pestis, a „morbus hungaricus“ ellen semmit sem tesznek. Rákóczi szabadságharca alatt is rengeteg áldozata van a pestisnek és csak az 1711. évi szatmári békekötés utáni nyugalomban kezdenek egyszerű eszközökkel, de mégis hatásosan védekezni a járványok ellen. A XVI. század nagy csapásai, a török hódoltság és a járványok oly károsan befolyásolták hazánk népességének szaporodását, hogy Buda visszavételekor Magyarország lakossága — Acsády szerint — nem volt több kétmilliónál.

A XVIII. században egészségügyünk fejlődése még szembetűnőbb. III. Károly 1738-ban felállítja az Orsz. Egészségügyi Bizottságot. Ez arra van hivatva, hogy az egészségügy

minden ágára, az ország egész területén felügyeljen, s megfelelő javaslatokat terjesszen a kormány elé. A törvényhatóságok kiküldötteiből és az ott állomásozó katonaság tisztjeiből helyi bizottságok is alakulnak. Így hálózódik be az ország egész területe egészségügyi szervezettel és alkalom nyílik arra, hogy a kívánalmaknak megfelelő rendeleteket alkothassanak. Az Országos Egészségügyi Bizottság javaslatára 1750-ben elrendelik, hogy az országban általános orvosi összeírást és ellenőrzést tartsanak, az okleveleket kérjék be és a gyakorlatot csak a diplomás személyeknek engedjék meg. Elrendelik, hogy aki külföldi egyetemi oklevéllel itthon akar gyakorlatot folytatni, az tartozik oklevelét a helytartótanácsnak bemutatni, tudását az egészségügyi bizottság orvosa és más meghívottak útján megvizsgáltatni és csak azok véleményezése alapján folytathat gyakorlatot. A gyakorlóorvosok névjegyzékbe veendők és ezalkalommal tekintélyes díjat: 12—14 aranyat tartoznak a külföldi egyetemekre járó hallgatók segélyezésére fizetni. Mária Terézia 1770-ben az egészségügyet alaposan rendezi, az országos és helyi bizottságok hatáskörét és az alájuk rendelt összes orvosok, sebészek, gyógyszerészek, szülésznők tevékenységét pontosan meghatározza. A királynő rendeletileg utasítja a megyéket arra, hogy tisztiorvosokat alkalmazzanak, s azok tevékenysége elsősorban a szegények gyógyításából álljon, mert az adózó népről az államnak gondoskodni kell. A járvány elleni intézkedéseknek elsősorban a tisztiorvostól kell kiindulniok, aki egyúttal a területén működő orvosokat, szülésznőket és gyógyszerészeket képesítés és működés tekintetében ellenőrzi.

Hazai orvosképzésünk fejlesztésében nagy érdeme van dr. Perliczky Dániel János nógrádmegyei tisztifőorvosnak, aki már 1742-ben tervezetet dolgozott ki egy orvossebészi collegium létesítésére, s ennek alapján Mária Terézia 1769-ben a nagyszombati egyetemen az orvosi kart felállította. Az egyetemet 1777-ben aztán Budára helyezték át.

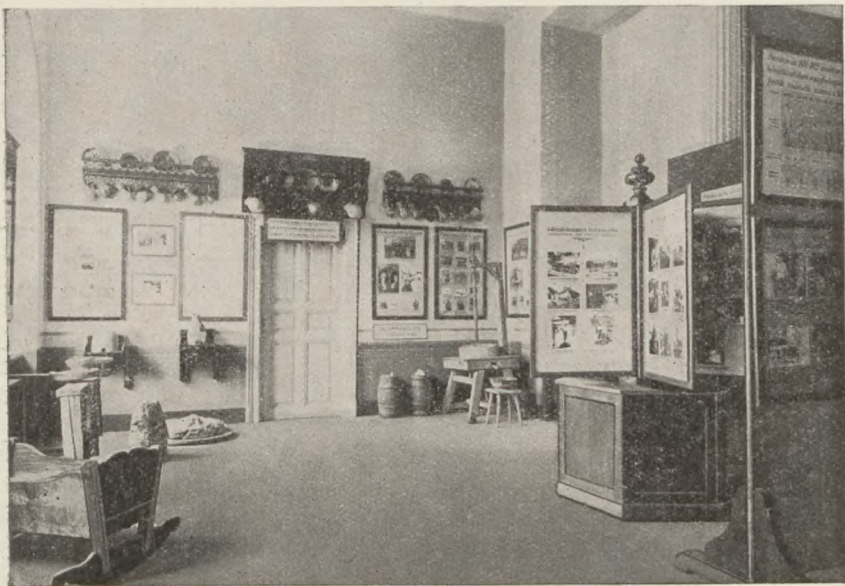
Ezidőben a kórházak és szegényházak száma is állandóan szaporodik. A főispánok részére kibocsájtott királyi leirat „isptályok és lazaretok“ alapítására és a már fennállók fenntartására „Cassa parochorum“ létesítését rendeli el, s annak értelmében a végrendelet nélkül elhunyt plébánosok vagyonának egyharmada, s az üresedésbe jött püspökségek, apátságok jövedelmének egyhatoda, s a bormérési jog jövedelmének egynegyede, s a befolyt alamizsnák egy része ide fizetendő. Az állam ekképen a betegápolás költségeinek fedezésére tetemes alapot létesített. A király 1794-ben elrendelte, hogy szegényeit tartozik minden község eltartani. A XIX. század eleje, a kórházügy fokozott fejlődésétől eltekintve, az egészségügy terén nem hozott lényegesebb változást és megmaradt a XVIII. század végén lefektetett alapokon. Az izgatott politikai légkör az egészségügy felkarolására nem volt

alkalmas. Az 1848-as törvényhozás a közegészségügyet a kereskedelmi miniszter hatáskörébe utalta, de az abszolutizmus e rendelkezést hatályon kívül helyezte.

Az egészségügy gyökeres rendezése csak a kiegyezés után következett el, amikor a nemzet a népjóléti kérdésekre is nagyobb súlyt helyezett. Az 1868-ban felállított Országos Közegészségi Tanács tevékenységének eredménye volt az 1876. évi XIV. törvénycikk, amely minden részletében a kor színvonalának megfelelően rendezte az egészségügyi kérdéseket.

Orvosaink is méltó helyet foglalnak el a külföld nagyhíru orvosai mellett. Köztük Markusovszky Lajos széles látókörü szervezőképessége modern orvosi irodalmunk és orvostudományunk alapjait rakta le s kiváló érdemeket szerzett az Orvosi Hetilap, Orvosi Könyvkiadó Társulat és az Országos Közegészségügyi Egyesület megalapításával. Továbbá Balogh Kálmán, báró Korányi Frigyes, báró Müller Kálmán, báró Kétly Károly, Semmelweis Ignác Fülöp, utóbbi a gyermekágyi láz, illetőleg a sebfertőzések felismerése révén lett világhírűvé.

Balassa János, Kovács József, Schulek Vilmos, Kézmárcsiky Tivadar, Bókay János, Schöpf-Merei Ágost, Tauffer Vilmos, Linzbauer Ferenc, Lumniczer Sándor, Grósz Emil, Högyes Endre, Dollinger Gyula, Liebermann Leó, Lenhossék Mihály, báró Korányi Sándor, Fodor József orvostanárok említhetők a sok közül, akiknek orvosi tudományunk és közegészségügyünk mai színvonalra emelését elsősorban köszönhetjük.



Népegészségügyi Múzeum teremrészlete.

Miben rejlik a kuruzslás veszedelme.

Írta: Melly József dr. egyetemi m. tanár.

Az egészségügyi megelőzés elve a művelt világon mindenütt teljes diadalt aratott. Ma már nem kétséges az, hogy a betegségek megelőzése sokkal egyszerűbb és könnyebb feladat, mint a beteg emberek gyógyítása. A megelőzés hasznos elvét azonban az egészségvédelem egész munkaterületén, tehát a kuruzslás leküzdésében is keresztül kell vinni.

Mi a kuruzslás? Először erre a kérdésre kell válaszolnunk. Kuruzslás alatt röviden szólva olyan gyógyítási eljárásokat értünk, amelyeket képesítéssel nem bíró, illetéktelen és többnyire teljesen műveletlen egyének óvatlan betegek foglalkozás-szerű gyógykezelésével folytatnak. Ez a kártevő mesterség minden időben el volt terjedve már azért is, mert az emberek hiszékenységenek kihasználása mindig kitűnő üzletnek bizonyult.

A kuruzslók jellemző tulajdonsága a maradiság. Míg az orvostudomány, amint azt mindenki jól tudja, évszázadok óta folyton halad, fejlődik, addig a kuruzslók még ma is ugyanazokkal az eszközökkel dolgoznak, mint a Krisztus Urunk születése előtti időkben. Ők még ma sem hiszik el, hogy a betegségeknek különféle okai vannak, ezért mindenféle bajt ugyanazzal a módszerrel, ugyanazzal az orvossággal akarnak meggyógyítani. Már az ókorból sorolhatnánk fel példákat, hogy a kuruzslók mily ravasz eszközökkel tévesztették meg a népet. Azt mondják, hogy minden orvosság méreg, pedig az orvosok által is sűrűn alkalmazott természetes gyógymódok, levegő és vízkúrák helyett ők leginkább a saját maguk kotyvasztotta gyógyszert használják. A kuruzslók szerint természetesen csak az az orvosság használ, amit ők olcsó és értéktelen anyagokból készítenek, de jó drágán varrnak a hiszékeny és tudatlan emberek nyakára. Működésük széleskörű elterjesztéséhez szükségük van arra, hogy az orvosokat alattomosan rágalmazzák és hirdetésekkel a közfigyelmet magukra tereljék. A kuruzslók a címek és rangok kitalálásában is nagy mesterek. Németországban egy kuruzsló egyidőben sűrűn hirdette, hogy őt kiváló működéséért a hainanti akadémia dísztagjává választotta. Nagy volt ettől a sikere és híre, pedig Hainant egy közismert mulatóhely volt Brüsszelben, s a dísztagság ára csak 25 frank. Magyarországon is mindig nagy számmal működtek kuruzslók, ha nem is oly sokan, mint Németországban. Az óbudai füvesasszonyt már 30 éve ismeri nálunk mindenki. A sashalmi csodaasszony háza felé pedig az elmúlt években valóságos népvándorlás indult meg. Ez sem tudott ugyan többet, mint elődei, de a tömegek szuggerálása néhány múltó sikert juttatott neki és sajnos a hírlapok segítségével rövidesen csodahíre kelt.



Kuruzslónő.
CSÁNKY DÉNES festménye.

= Tudatlansággal egy házban lakik
a gonoszság. Közmondás.



Jól tudjuk, hogy egyes betegségek orvoslás nélkül is meggyógyulnak, ilyenek gyógyításával érnek el a kuruzslók sikereket, s kétes értékű eredményeiket aztán nagy dobra ütik.

A kuruzslók ellen erélyesen kell fellépni, mert mérhetetlen károkat okoznak. Hangzatos hirdetéseikkel sok olyan beteg vonnak el a szakszerű gyógyítás elől, akik még megmenthetők volnának. A fertőző betegségeket nem ismerhetik fel, s ezért súlyos járványok terjedését mozdítják elő. Németországban néhány év előtt himlős beteg került egy kuruzsló kezébe, aki hetekig kezelte, míg a fertőzés terjedésével helyi járvány keletkezett 40 halálessettel, s ez vetett véget aljas működésének. Tehát nemcsak az egyénnek okoz a kuruzsló kárt a betegségnek helytelen irányban való befolyásolásával, de a járványos betegségek fel nem ismerése miatt a köznek, s a társadalomnak is árt.

Idevágó törvényeink, sajnos, még mindig nem adnak elegendő jogalapot a kérlelhetetlen szigorúságú beavatkozásra, de addig is, míg e téren kielégítő intézkedés történik, csapjanak rá a hatóságok minél előbb a hiszékeny embereket kizsákmányoló kuruzslókra. Ezek csak hamis jelszavakból élnek, a betegek ezért kerüljék el őket, s forduljanak a tanult és erre felkészült orvosokhoz. Világosítsuk fel egymást a kuruzslás veszedelméről, mert nem tűrhetjük, hogy az egyke és a tuberkulózis mellett még a kuruzslók is irtsák megfogyott, árva nemzetünket.



A drága emberéletet nem szabad tudatlan kuruzslóra bízni.



Kuruzslás és babonák.

Irta: *Temesváry Rezső* dr., udvari tanácsos, egyetemi m. tanár.

A betegségek gyógyítását célzó sokféle babonás népszokás, kuruzslás oly régi, mint maga az emberiség. Az ősnépeknél, ha valaki megbetegedett, akkor a család, vagy a törzs tagjai egymáson segítettek, s különösen a tapasztalt öregek szolgáltak tanácssal. A beteg néha önmagát is gyógyította. Az orvoslás kezdetleges módja kényszerűségből és önvédelemből már akkor megvolt, amikor az orvoslás tudományáról még szó sem lehetett, s megszokásból, vagy az orvos iránti bizalmatlanságból azután is sokáig fennmaradt. El van terjedve még ma is az egész világon, s nemcsak a félvad népeknél, hanem kultúrországokban is, különösen falvakban, s oly vidékeken, ahol nincs orvos a közelben, vagy a nép nem bízik az orvosban, fél annak erélyesebb beavatkozásától, s inkább hisz a javasasszonyok varázsigéiben, ráimádkozásában, babonás szertartásaiban.

Kezdetleges népeknél a betegek nemcsak a család, vagy a törzs tapasztaltabb tagjainak tanácsát kérték ki, akik varázsláson kívül gyógyfüveket, hánytatókat, füstöléseket, dörzsöléseket alkalmaztak, hanem az állatok gyógyításához értő pásztorok, juhászok segítségét is igénybe vették. A népies orvoslás mindenkor nagy súlyt fektetett a varázslásra, mert ősidők óta él az a babonás hit, hogy a betegségek, s különösen a járványok az Isteneknek ránkocsátott büntetései. Később inkább az volt a hit, hogy a betegségeket, különösen az ideg- és elmebajokat gonosz szellemek, ördögök, s az elhalt rokonok vagy ellenségek szellemei, lidércek vagy állatok okozzák, melyek a beteget megszállják, s a szájon, vagy más úton belébujnak. Ezeket a beteg testéből ördögűzéssel, kifüstöléssel, vagy más babonás módon akarták kihajtani. A betegségeket sok helyen a boszorkányoknak tartott öregasszonyok babonázásának is tulajdonították, s innen a középkor szomorú emlékeként a sok

boszorkányper és megégetés, amelynek hazánkban Könyves Kálmán böls királyunk vetett véget. Régi időkben az orvoslás terén nagy szerepe volt a papoknak is, így az egyiptomiaknál és perzsáknál a varázslóknak, álomfejtőknek, csillagjósoknak, akik az orvoslásban való jártasságukat vallásos szertartásokkal keverték össze.

A babonás orvoslási szokásokat ártalmasságuk szerint több csoportba oszthatjuk. Egyesek ártalmatlanok, de hatásosak is, minők a varázsló eljárások, a különböző ráolvasások, ráimádkozások, szénvetés stb. A búcsúhelyek ugyan egyes ideges természetű bajok gyógyításánál, ahol szuggeszcióra, autoszuggeszcióra van szükség, haszonnal is járhatnak. A ráolvasások stb. különben csak látszólag ártalmatlanok, mert az ily babonába vetett hit sok beteget és hozzája tartozót visszatart attól, hogy idejekorán orvoshoz forduljon.

Egyes babonák a betegségek lényegét, vagy keletkezését félreismerik, s a legtöbbnek okát igézésben, megrontásban, s a némely vidéken „szembajnak“ nevezett szemmel való verésben, továbbá megátkozásban, megcsodálásban, elkiáltásban keresik és eszerint gyógyítják. A képzeletük szerint bajt okozó személynek kárára is lehetnek, s a betegnek is ártanak vele, mert az orvos tanácsát későn, vagy egyáltalán nem kéri ki.

Bizonyos babonás szokások a betegre azért ártalmasok, mert egyes betegsétüneteket, minők a különféle folyások, vérzések pl. a gyermekágyban, avagy egyes bajokat üdvöseknek, a betegre előnyösöknek tartanak, s ezért ezek nem gyógyíttatnak. Azt mondják, hogy: „tisztul tőlük az agy“, „nem jut a baj más belső szervekhez, a szívhez, agyhoz“ stb.

Vannak oly esetek, amelyekről elismerik ugyan, hogy betegségek, de az egészségre ártalmas szereket alkalmaznak ellenük. Pl. szemhurutnál a vizelettel való borogatást, amely talán egy fertőzésben szenvedő embertől eredve, a beteg szemét megfertőzi, s vakulást is okozhat. Vagy pl. a sebeket ganéjjal, pókhálóval, s más fertőző anyagokkal borítják és így sebfertőzést, orbáncot és sokszor halált okozhatnak. Egyébként a népies orvoslásban ismeretlen fogalom a sebfertőzés elkerüléséhez szükséges megfelelő tisztaság.

A varázsló eljárások közé tartozik a megcsodálást, vagy szemmel verést ellensúlyozó amulettek hordása, széndarabok vízbedobása, továbbá a betegség átvitele, átültetése valamely gazdaságilag nem hasznos állatra, s még gyakrabban fára, növényre. Bizonyos fa tövében gödröt ásnak, többnyire napfelkelte előtt, s ebbe dobják, vagy öntik bizonyos bűvös szavak többszöri elmondása mellett a beteg váladékát, vagy hajának, körmének, vérének stb. egy részét, s azután a gödröt betömik. Sokszor csak egy cédulát ásnak el, amelyre varázsló ige van ráírva, néha barlangba, vagy palackba „csalják a betegséget“ és így zárják be azt.

A számok közül a 3, a 7 és 9-nek, vagy ezek többszörösének, továbbá bizonyos napoknak különösebb jelentőséget tulajdonítanak és az ezeken szedett füvek, növények és a végzett szertartások szerintük különösen hatásosak. Az ördög, a gonosz szellemek, s a betegségi démonok kártétele ellen a házat, vagy az ágyat keresztbe fektetett seprővel, odarajzolt körökkel, vagy más eljárásokkal védik meg. A lázat leimádkozással, s az ing kifordításával iparkodnak megszüntetni. A beteg szervet vagy végtagot jelképező utánzatok felajánlása egyes templomokban és búcsúhelyeken szintén el van terjedve.

Előszeretettel tartják a legkülönbözőbb bajok okának a szemmel való megverést, megigézést, s ezek ellen sokféle babonás szokás véd meg, vagy gyógyít ki, ha a baj már megvan.

A régi görögöknél és rómaiaknál majdnem minden szervnek és betegségnek megvolt a maga külön Istene, a kereszténység óta pedig a nép egyes szenteket bizonyos betegségekkel hoz összefüggésbe. Így a szembajoknál Szent Ágostonhoz és Ottiliához, idegbajoknál Szent Bálinthoz, elmebajoknál Loyolai Szent Ignáchoz, torokbajoknál Szent Balázshoz stb. fordulnak segítségért.

Alig van fű és növény, egyiknek gyökere, másiknak szára, levele vagy virága, gyümölcse, amely bizonyos alakban külső vagy belső használatra, fürdés, füstölés, gőzölés céljaira, vagy amulettként való hordásra ne volna használatban. Az emberi és állati váladékok, sőt a bélsár is nagy szerepet játszanak a népies gyógyszerek közt. Sok betegséget rossz nedveknek tulajdonítanak és tűzzel, vassal, késsel, köpülőzőssal iparkodnak elvezetni.

Érdekes az a népies felfogás, mely utóbbi időben az orvosi tudományba is átment, de módosított alakban, s amely abban áll, hogy egyes szervek betegségeit az állatoknak ugyanazon szerveivel, vagy ezek termékeivel lehet meggyógyítani. A tudomány megállapította, hogy számos betegséget bizonyos belső szervek hiányos működése okoz, s ezt hasonló állati szervek gondosan adagolt kivonataival pótolva, a betegséget meggyógyíthatjuk.

Vannak oly füvek, gyógyszerek és népies gyógyító eljárások, melyeket az orvosi tudomány is helyesnek ismert el, s idők folyamán a népies orvoslásból átvett, s célszerűbb módon alkalmazott.

A népies orvoslásból mentek át az észszerű orvosi gyógyításba a vízkúrák különböző nemei, s egyes dörzsölési és kenési eljárások, melyek azonban csak akkor hasznosak és nem ártalmasak, ha az egyes betegségekre megfelelő módon alkalmazzuk, ezt pedig csak orvos tudja megállapítani. Mindezeket azzal végzem, hogy helyesen csak az cselekszik, ki a maga, vagy családtagja betegségében orvoshoz fordul és nem bíz a kuruzslásban, babonákban, sem a javasasszonyokban.

A falu egészségügyéről.

Írta: Fenyvessy Béla dr., egyetemi ny. r. tanár. (Pécs.)

Ha ebben a könyvben — amelyet valószínűleg sokkal több városi, mint falusi ember fog forgatni — a falu egészségügyéről írok, nemcsak azért teszem, mert ez a kérdés nagyon a szívemhez nőtt, hanem főképen azért, mert az meggyőződésem, hogy a falu egészségügye a városi közönség részéről több figyelmet érdemel, mint amennyiben legalább is a legutóbbi időkhöz képest részesült. Végre is Magyarország népének $\frac{3}{4}$ része ma is falun él és pedig túlnyomóan 10.000-nél kisebb lakosságú községekben. Nem üres beszéd tehát és ne mis politikai jelszó, ha azt mondjuk, hogy a nemzet ereje a falu talajában gyökeresedik. Nagyobb városaink lakosságának felfrissülése kisebb-nagyobb fokban a vidékről való bevándorlás útján történik és amilyen jó vagy rossz egészségügyi tekintetben ez a beáramló anyag, olyan jó vagy rossz lesz a városi emberanyag. A nagy városok faluról kapják élelmi cikkeiket és vele esetleg a fertőző betegségeket, különösen a tífuszt, amelytől hogy pl. Budapest sohasem tud egészen megszabadulni, azt jórészt az őt tápláló közeli községek rossz egészségügyi viszonyainak tulajdonítjuk. Sajnos azt kell mondanunk, hogy a nagyvárosi közönség a falut kevéssé ismeri, még kevésbé becsüli és ha dolga miatt, vagy nyaralni falura megy, az egészségügyi elmaradottságról csak panaszkodni tud, de arra, hogy mindnyájan hibásak vagyunk abban, ha ez így van, kevesen gondolnak. A világháború pusztításainak és az azután következő csapásoknak kellett jönniök, hogy az egészségügyi kérdések iránti érdeklődés és áldozatkészség oly nagy lendületet vegyen, mint az napjainkban örömmel tapasztalható és hogy a falu egészségügyére is kezdjen a figyelem ráterelődni.

Arra a kérdésre, hogy milyenek a falu egészségügyi viszonyai, körülbelül azzal felelhetnénk, amit egy nagy francia regényíró egyik híres regényének végén mondat el nagy megpróbáltatásokon átment hősnőjével: „az élet se nem olyan jó, se nem olyan rossz, mint gondolják”. Valóban a nagyközönség egy része a falusi életben látja az egészséges élet ideálját, míg azok, akik a falu fejletlen viszonyai után ítélnék, minden rosszat hajlandók gondolni, vagy mondani. A valóságban úgy áll a dolog, hogy a falu népe a szabad természettel közelebbi viszonyban lévén, annak egészségi előnyeit bőven élvezzi, aminekhez a városi nép csak nyaraláskor juthat. Foglalkozását is nagyrészt a szabadban, testet edző munkában végzi, élelmében nem szorul a boltra és mindezekben a városi embernél kedvezőbb helyzetben van. Ezzel szemben nélkülözi azokat a kulturális és egészségügyi intézményeket, mindenek felett pedig a műveltségének azt a fokát, amelynek az egészség fenntartásá-

ban és javításában olyan döntő szerepe van. A múlt század közepén a nyugat-európai államokban, különösen Angliában és Németországban a városi élet hirtelen fejlődése idején úgy alakult a helyzet, hogy a városi lakosság viszonyai — legalább a mennyire ezt a halálozási arányszámból következtethetjük — feltűnő módon rosszabbak voltak, mint a kisebb községekben. Amint azonban a higiéné, az egészség tudománya fejlődött és a városi élet ártalmait megfelelő intézkedések ellensúlyozták, igen sok helyen megfordult a dolog, a városok jobb helyzetbe kerültek egészségügyi tekintetben, mint a falvak. Ha a hazai statisztikai adatainkat nézzük e tekintetben, akkor a halálozási arányszám (beleértve mindennemű halálokot), nagyobb városainkban általában rosszabb képet nyújt, mint a környékükben levő falvakban. Ugyanezen kép tárul elénk, ha a nagy népbetegségünknek, a tuberkulózisnak pusztításait vesszük szemügyre. Úgy látszik tehát, mintha a falu egészségügyi viszonyai aránylag jók volnának. Sajnos azonban nem így, vagy legalább általánosságban nem így áll a dolog. Másképen alakul ugyanis ítéletünk, ha a városokban meghalt emberek számából levonjuk azokat a falusi embereket, akik súlyos betegségükkel elkésve, már gyógyíthatatlan állapotban keresik fel a városi kórházat, vagyis akik falun élnek, de a városban halnak meg. Ha tehát csak az igazi városi lakosokat vesszük tekintetbe, akkor a legtöbb városunk halálozási arányszáma és tuberkulózis statisztikája lényegesen megjavul, míg a falvaké megrosszabodik. A legszomorúbb kép azonban akkor tárul fel előttünk, ha a csecsemőhalálozás arányszámát vesszük szemügyre. Magyarország e tekintetben általában szomorú helyzetben van, de különösen megdöbbentő arányokat ölt a csecsemők pusztulása falvaink egy jelentékeny részében, míg városainkban a helyzet az utóbbi időkben az erőteljes gyermekvédelmi akciók eredményeképpen öröndetesen javul.

Ha tehát a falu természetadta előnyei dacára egészségügyi viszonyok tekintetében nem jobb, hanem rosszabb helyzetben van, mint a város, akkor ezen lehet és kell is segíteni és ennek a segítségnek az útja nem lehet más, mint az, hogy a falut minél gyorsabban és minél nagyobb mértékben részesítsük a kultúra, és nevezetesen az egészségügyi kultúra azon áldásaiban, amelyek segítségével a városok egészségügyét sikerült megjavítani. Aminő egyszerű, természetesen ép oly nehéz feladat. Lényeges lépések történtek ennek megvalósítása felé a vidéki egészségügyi központok, így egyetemi orvosi fakultások, városi és megyei kórházak létesítésével, a községek orvosi ellátásának megjavításával, a falvak közlekedési utainak fokozatos kiépítésével, de mindezekben még sok munka vár az országra. Bizonyos azonban, hogy a legjobb kórházak, legbuzgóbb orvosok és közigazgatási tisztviselők sem fognak lényegesen javíthatni a falu népének egészségügyi viszonyain, míg a közönség maga nem ébred az egészség fontosságának tudatára és nem

rendelkezik azon elemi ismeretekkel, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a saját és hozzátartozóinak egészségét megővni és gondozni tudja, amíg lakását rosszul építi és rosszul használja, amíg célszerűtlenül táplálkozik, amíg a falusi asszony gyermekét ápolni nem tudja, amíg bajában nem orvoshoz, hanem javasasszonyhoz fordul. A népegészségügy kérdése igen nagy részben azonos a népnevelés kérdésével. Habár egészségügyi ismeretekről is van szó, azok terjesztésében az orvoson kívül igen nagy és áldásos szerep juthat mindazoknak, akik hivatásuknál fogva a néppel foglalkoznak és annak lelkéhez közel állanak. Elsősorban a lelkészre és a tanítóra gondolok, akikre ebben a munkában számítanunk kell. Meggyőződésem, hogy népünk egészségügye igen lényegesen javítható. Bizonyos azonban, hogy nagy eredmény csak következetes, lassú, évtizedekre terjedő munka után fog mutatkozni. Messze jövőben lebegő célokért dolgozni oly munka, amelyhez erős meggyőződés és nagy önzetlenség szükséges. Hiszem, hogy vannak elegendő, akikben ez megvan.

A b a k t é r i u m o k r ó l.

Írta: *Aujeszký Aladár dr.*,
a bakteriológia nyilv. r. tanára az Állatorvosi főiskolán.

Valóságos forradalmat okozott az orvosi tudományban a baktériumok felfedezése, továbbá annak megállapítása, hogy a fertőző betegségeket baktériumok, részben pedig hozzájuk nagyon közelálló más apró szervezetek idézik elő. Ennek a forradalomnak több üdvös eredménye volt. Először is kórtani ismereteink lényegesen átalakultak és a fertőző betegségek felismerését megkönnyítő új körjelző eljárásokat sikerült kidolgozni.

Nagy haladás mutatkozott ezzel kapcsolatban a fertőző betegségek gyógyítása terén (védőoltások, szérumos gyógyítás), nemkülönben a seborvoslásban is, mert az annyira rettegett sebfertőző baktériumoknak a sebektől való távoltartása lehetővé válván, a legkülönbözőbb új operáló eljárásokat lehetett az emberek életének megmentésére kieszelni. Végül a baktériumok különböző tulajdonságainak, életfeltételeinek és a rájuk károsan ható tényezőknek pontos megállapítása óriási lépéssel vitte előre a közegészségügyet, mert ezeknek az ismereteknek alapján most már sikeresen tudunk védekezni a fertőző betegségek ellen és elejét tudjuk venni a járványok pusztításainak.

A baktériumok a növényországba tartozó, nagyon egyszerű, egysejtű és nagyon apró szervezetek, melyek kicsinységük miatt csak jó nagyítókkal láthatók, sőt vannak közöttük

olyan parányiak is, amelyeket a legerősebben nagyító mikroszkóppal sem vehetünk észre. Az utóbbiak közé tartozik pl. a foltos tífusz, a spanyol nátha, a himlő, a kanyaró, a veszettség és több más fertőző betegség okozója is. Még a mikroszkóppal jól meglátható baktériumok vastagsága sem haladja meg rendszerint az egy- vagy kétezred millimétert, hosszúságuk pedig ritkán több néhány ezred milliméternél. Elképzelhetjük, hogy egy-egy baktérium súlya is csak nagyon csekély lehet. Kiszámították pl., hogy 250 millió nagyobbfajta baktérium együttes súlya is csak 1 milligramm.

A baktérium testének alakját vizsgálva, három fő formát találunk. A pálcika-, gömb- és csavaralakú baktériumokat közönségesen bacillus névvel jelölik. A bacillusok között vannak vaskosak, rövidek, pl. a pestis, vagy a tífusz bacillusa, vagy nyúlánkabak, pl. a gümőkóré, sőt jó hosszúak, mint pl. a rosszindulatú vizenyő bacillusa. Néha a bacillusok láncalakban olyan szorosan tapadnak egymáshoz, hogy hosszú, kusza fonallakként tűnnek fel. Ugyanígy láncalakban tapadnak össze gyakran a gömbalakú baktériumok, a kokkusok is. A csavaralakú baktériumok közül legegyszerűbb formájú a koleráé, amely görbült pálcikához hasonló.

Hogy a baktérium a rá nézve kedvező viszonyok között mily gyorsan és nagymértékben szaporodhatik el, ez a legjobban látszik az ú. n. mesterséges tenyésztőanyagokon, minő a húslé, vérsavó, tej, zselatina, agar-agar stb. Ezen a baktériumoknak számos más életjelensége is jól megfigyelhető. Ilyen tenyészeteken pontosan tanulmányozhatjuk az ú. n. baktériumtelepek keletkezését, a baktériumok e kis köztársaságának különböző alaki, színbeli, szerkezeti stb. tulajdonságait az egyes fajok szerint, a tenyésztőanyagban elszaporodott baktériumok legkülönbözőbb vegyi változásait, illetőleg azokat az anyagokat, amelyeket a baktérium termel és átad annak, amiben elszaporodott. Ezek közül különösen fontosak a *baktériummérgek*, amelyek a megtámadott szervezetben súlyos és gyakran halálos mérgezéseket okozhatnak, pl. a tetánusz, a kolera, a kolbászmérgezés toxinja stb. Nagyon jól értékesíthetjük a mesterséges tenyészetet a baktériumok tulajdonságainak tanulmányozásánál. A káros baktériumok ellen való védekezés s a fertőtlenítés tana ezen ismereteinken alapul.

A baktériumok legfontosabb sajátságaira röviden reámutatva, megemlítem, hogy a baktériumok az összes ismert lények közül a legelterjedtebbek, s a nagyon sokféle baktériumfaj között szerencsénkre aránylag kevés a betegséget okozó.

Ezeknek az apró szervezeteknek a legtöbb faja nem ártalmas, sőt áldásos az emberiségre, mert a természet háztartásában sok üdvös munkát teljesít és az erjedési iparban, a tejgazdaságban, a mezőgazdaság különböző ágaiban stb. haszonnal értékesíthető.



Hazafelé a napsütésben.
ÁLDOR J. LÁSZLÓ festménye.

= Tűrj hideget — meleget,
szabadban légy eleget.
Sétád, játékod legyen:
Erdőn, mezőn és hegyen.
(A Betűországából.)



Vonatkozások az ember és az állatok betegségei között.

Írta: Hutýra Ferenc dr. a Felsőház tagja, az Állatorvosi főiskola rektora.

Az ember és a magasabbrendű állatok teste hasonló, ezért életfolyamataik is sokban egyezők. Betegségeik is egyforma ártalmak hatására, s nagyjában hasonló jelenségekben nyilvánulnak meg és lefolyásukban is ugyanazt a szabályosságot mutatják. All ez a fertőző, vagy ragályos betegségekre is, amelyeket állati és növényi élősködők okoznak, de egyes élősködők csak bizonyos állatfajt támadnak meg, mások pedig több fajt veszélyeztetnek. Vannak az embernek külön fertőző betegségei, aminők pl. a gyermekkori betegségei: a kanyaró, vörheny, szamárhurut, diftéria, s éppúgy vannak az egyes állatfajoknak is különleges és csak arra a fajra veszedelmes betegségeik, mások viszont az embert és egyik-másik állatfajt egyaránt megtámadják és ezért kölcsönösen át is ragadnak emberről állatra és viszont. Amidőn tehát az ember egészségének védelméről van szó, ismernünk kell azokat az állati betegségeket is, melyek az embert éppúgy veszélyeztetik, csak így tudjuk azokat magunktól elhárítani. Ezek a betegségek nagyon sokfélék és e rövid cikkben nem sorolhatjuk mind föl, csupán néhány fontosabbnak rövid ismertetésére szorítkozunk.

Első helyen említjük a *tuberkulózist*, már azért is, mert legtöbbször esik róla szó. Azt az alakját, amely legtöbb áldozatot szed az emberek között, a *tüdővést*, csak beteg embertől kapja az egészséges ember, de a másik alakját, amely *skrofulózis* neve alatt ismeretes és a nyirokmirigyek, csontok és ízületek hosszadalmas genyisedésében nyilvánul, többnyire beteg tehenek tejének fogyasztása okozza. A szarvasmarhák között a tuberkulózis nagyon el van terjedve, egyrészüknek a tögye is beteg, s így fertőzött tejet szolgáltat, mely az egészséges tehenek tejjével összekeverve, azt is megfertőzi. Nagyon sok ilyen tej kerül a piacra, s különösen a gyermekek egészségét veszélyezteti. A budapesti piacon egy alkalommal a megvizsgált tejek 13%-át találták gümöbácilusokkal fertőzöttnek. Angol statisztika szerint a skrofulózis 5 éves életkorig az esetek 37%-ában, 5—10 éves korban az esetek 30%-ában, 10—16 éves korban az esetek 14%-ában, azontúl pedig már csak az esetek 6—12%-ában ilyen eredetű.

A tej azonban csak nyers állapotban fogyasztva veszedelmes, ellenben 70—75 fokra felmelegítése néhány perc alatt elöli benne a bacillusokat. A tej más betegségeket okozó baktériumokkal, így a belé jutott víz révén tifuszbacillusokkal is fertőzve lehet, ezért minden tejet, amelynek tisztasága bármily okból kétséges, a fogyasztás előtt pasztörözni kell. Ez abból áll, hogy le nem fődött edényben addig melegítjük, míg a tej

légbuborékokat kezd vetni. Erősebb felforralás nem helyes, mert ettől elpusztulnak az emésztésnél fontos szerepet játszó fermentumok. Ha megvan reá a mód, akkor természetesen legjobb a feltétlenül tiszta nyers tej.

Az embert más gümőkóros állatok is veszélyeztetik, így a kutyák, macskák és a szobai díszmadarak. Ezek az emberrel közös lakásban élve, a tüdőbajos emberek köpetét felszedik és ettől megbetegedve, a maguk kóros váladékaival viszont a velük érintkező embereket fertőzik. Különösen veszedelmesek etekintetben a kávéházakban, vendéglőkben, s mulatóhelyeken megforduló kutyák, mert sok alkalmuk van a fertőződésre.

A *veszettség*, ez az erősen elterjedt betegség is állandóan fenyegeti az embereket. Sohasem vagyunk biztonságban afelől, hogy nem kerülünk-e véletlenül szembe veszett kutyával, vagy macskával, amely harapásával a ragályt belénk olthatja. A kutyától az ember, s különösen a gyermek más bajt is szerezhet. Egyik a *echinococcus hólyagféreg*, amely súlyosan megbetegíti a májat. A másik egy *galandféreg* fajta, mely a kutya bolhájában és tetveiben élősködő apró hólyagférgekből fejlődik az emberben. Mindenképen ajánlatos tehát a kutyákkal való érintkezés közben az óvatosság, s különösen vigyáznunk kell arra, hogy a gyermekek ne nyuljanak szájukba a kezükkel, mellyel a kutyát érintették. Ha pedig a kutya vagy macska megmárt, akkor mossuk ki a sebet és engedjük hosszabb ideig vérezni, azután pedig kérjük ki haladéktalanul az orvos tanácsát.

Kétféle galandférget úgy szerezhet az ember, hogy olyan sertésnek, vagy marhának húsát fogyasztja el, amelyben e galandférgek egyik fejlődési alakja, a borsókája élősködik, s ugyancsak sertéshús fogyasztásából származik a sokszor halálos *trichinózis*. Szakszerű húsvizsgálatot végző közbiztonsági hidakon ugyan gondosan megvizsgálják az állatokat, de mégis tanácsos a fogyasztás előtt minden húsfélét jól megfőzni, vagy megsütni. Ez előli az esetleg abban lévő élősködőket. Nálunk a húst nem mikroszkóppal vizsgálják, s így a netalán benne rejtőzködő trichinákat nem vehetik észre. A hús megfőzése, vagy megsütnése azért is ajánlatos, mert *paratífuszt* okozó baktériumok is lehetnek benne. A húsmérgezés, vagy kolbászmérgezés neve alatt ismert gyakori megbetegedések onnan erednek, hogy a hús beteg állatoktól származik, vagy eredetileg kifogástalan volt ugyan, de elfogyasztás előtt beszennyeződött és ha emellett meleg helyen hosszabb ideig tartották, úgy benne, illetve a belőle készült kolbászfélékben kórokozó baktériumok szaporodtak el és veszedelmes mérgeket termeltek. Lépfenés állat húásától az ember *lépfenét* is kaphat, de e betegség úgymint támadhat, hogy a ragályanyag a beteg állattal való érintkezés közben az ember bőrének sérülésébe jut, vagy bögöly oltotta be a bőrbe. Ilyenkor a fertőzés helyén *pokolvar* keletkezik, s ez gyors orvosi beavatkozásra rendszerint gyógyul ugyan, de el-

hanyagolás esetén általános vérmérgezéssel halált okozhat. A hazánkban főleg meleg évszakban sok helyütt járványos ragadós száj- és körömfájást a beteg tehenek nyers tejének fogyasztása útján szerzi az ember. E betegség különösen a fiatalokat veszélyezteti és súlyos száj- és torokgyulladást okoz, ezenfelül a kezeken és lábon hólyagos kiütés támadhat. Törvény rendeli ugyan, hogy beteg tehenek tejét nyersen nem szabad forgalomba hozni, de nem lehet tudni, hogy milyen állattól eredt a tej, ezért azt járványos időben legalább 65 fokra kell felmelegíteni, hogy a megbetegedéseknek biztosan elejét vegyünk. Ismeretes a lovak *takonykórja*, s a sertésorbánc ragálya, mely az emberre szintén áterjedhet. Ezenfelül rühesség, kosz és más bőrbetegségek ragadhatnak rá. Az állatokon élősködő bolhák, tetvek és kullancsok szintén sok kellemetlenséget okoznak, így a kiütéses tifuszt, mely a háborúban a tisztaság hiánya miatt nagyon elterjedt, de okozhatnak fertőző sárgaságot is.

A röviden felsorolt példák arra intenek, hogy az állatokkal való érintkezésben, s a tőlük származó táplálékok fogyasztása közben legyünk óvatosak. Egyben gondozzuk és tartjuk egészségben állatainkat, mert ezzel a részükről fenyegető veszedelmek nagyrészt elháríthatjuk.

Az emberben és az emberen élősködő állatok.

Írta: Kaiser Károly dr., min. tanácsos, műegyetemi tanár.

Miként az emberek közt sokan kerülnek a becsületes, fáradtságos munkát, de mindenhova befurakodnak, befészkelődnek, ahol fáradtság nélkül lehet szerezni vagy lakmározni, éppúgy az állatok közt is sok olyat találunk, amelyek másokat szípolyznak.

Az élősködő állatok egyrésze az emberben vagy az emberen élősködik s eszerint megkülönböztetünk belső és külső élősködőket, továbbá állandókat és időlegeseket. Az állandókat többnyire gazdáik belső szerveiben húzódnak meg, míg az időlegesek nagyrésze a gazda bőrén tanyázik. Káros hatásuk különféle módon nyilvánul s ez függ az élősködő nagyságától, életmódjától, mennyiségétől s a megtámadott szerv fontosságától. Gazdájának tápanyagát fogyasztja az egyik, vérének szívja el vagy vörösvérsejtjeit pusztítja a másik s egyesek vándorlásaikkal, mozgásaikkal okoznak zavart, kellemetlenséget. Újabban a bélférgektől származó mérgekben találták meg többféle ideges tünet, továbbá a könnyűvérűség okát is.

Majdnem minden állatfajtában találunk élősködőket. Az állatország legalacsonyabb tagjai a véglények s köztük sok az

élősködő. Ilyenek az ember vörösvérsejtjeiben lakó s azokat pusztító *plasmodiumok*, melyek a mocsárláz, a váltóláz okozói. Az *ostoros* véglények egyik családja a *trypanosomák*, a vérben tenyésznak s az állatokban sokféle betegséget, az embernél pedig álomkórságot okoznak, ami az afrikai négereket pusztítja. A véglények közül még veszedelmes az emberre a bélben lakó *amöba* fajta, mely a forróégövi vérhas okozója, továbbá a *balantidium*, amely nehezen gyógyítható súlyos bélhurutot okoz.

Az emberben élősködő férgek szervezete egyszerű, de alakjuk igen sokféle. Vannak lapos-, orsós-, gyűrűs- és fonálféreg. A lapos- és orsóféreg majdnem mind belső élősködők, míg a gyűrűsféreg, piócák külső élősködők. A lapos férgek közül élősködők a *galandféreg* vagy *pántlika-giliszták* és a *mételyféreg*. A galandféreg okozta betegséget már az indusok és egyiptomiak ismerték s valószínűleg Mózes is tudott ennek okozójáról, de a borsóka és galandféreg közti összefüggést, hogy az állat borsókájából miként fejlődik ki az emberben a galandféreg, ezt csak 80 éve tudjuk.

A borsóka feje a belőle kinövő galandféreg feje lesz. A galandféreg petéjéből mindig csak borsóka, viszont a borsókából mindig csak galandféreg lesz s fejlődésükhöz két gazda szükséges. Az egyik borsókával fertőződik, s ebben fejlődik ki a pántlika-giliszták, a másikat peték fertőzik meg s ebben lesznek a borsókák. Galandféregt úgy kap az ember, hogy megeszi az oly állat húsát, amelyben borsókák vannak. A sertés- és marha borsókája az emberben fejlődik ki galandféreggá. Ennek százánál több fajtája ismeretes, de csak a gyakoribbakat soroljuk fel. A *fegyveres fejű galand két-három méterre, sőt még hosszabbra is megnő* s fejbúbjának alján kétsoros horogkoszorú van. A fegyvertelen galandféreg fején nincsenek horgok s az előbbinél sokal nagyobb és kövérebb: 4—8—10 méterre is megnő. Kizárólag az ember belében él s borsókája a szarvasmarhában található. Az emberre legveszedelmesebb a kutya galandférgé, az ú. n. *ehinokokkuszféreg*, amely 3—6 milliméter hosszú s a kutya vékonybelében néha százával található. E kis féreg egészen ellentétesen viselkedik, mint az előbbieket. Maga a galandféreg a kutya belében él, az emberben csak borsókája telepedik meg s néha emberfej nagyságúra is megnő. A tömlőféreg okozta tünetek attól függenek, hogy az ember melyik szervében telepedett meg. Leggyakoribb az ember májában és tüdejében. A gödör- vagy szélesfejű galandféreg csupán partvidéken, tavak, folyók mellett található, mert borsókája édesvízi halakban él. Hazánkban ily férget emberben még nem találtak, de a svájci tavak partján sűrűn fordul elő.

A laposféreg közé tartoznak a *mételyek* is, többnyire levél-, vagy nyelv alakú apró férgek. Bennünket a *májmetely* érdekel, melynek hosszúsága 15—30 mm, szélessége 8—20 mm. A birka, szarvasmarha s ritkábban a sertés, kacsa, ló, szamár, nyúl csontjaiban élősködik s vérrel táplálkozik. Néha ember-

ben is előfordul és szennyes vízzel, nyers gyümölccsel, salátával kerül a testbe. A lándzsaalakú métely 8—10 mm. hosszú, kisebb állat s mirtuslevélhez hasonló, a füvet és mindent evő emlősök s az ember csontjaiban él és kevésbé van elterjedve, mint a májmétely.

A laposférgek közé tartoznak a *mételyek* is. e többnyire rint 1 mm-től 1 m-ig váltakozik. Nálunk elterjedt az ú. n. *szőrfejű féreg*, melynek feji része hosszú fonálszerű. Az ember vastagbelében él, annak nyálkahártyáját fúrja át fejével. Ennél kisebb a *trichina*, amelynek háromféle fejlődési formája van, ú. m.: izomtrichina, béltrichina és vándortrichina. Az első, amint neve is mutatja, az izomrostok között kifli vagy pereg formájában összegöngyölödve s tokba zárva található. Ha valamely neki megfelelő állat gyomrába jut, ott kifejlődik s hamarosan belekerül a vékonybélbe, hol az egyikből hím, a másikkól nő trichina lesz. A nő 1500—2000 s némelyik 10.000 eleven utódnak ad életet. Ezek a béltrichinák, amelyek különböző utakon az ember és állat vérébe jutnak s széthordatnak a szervezet minden részébe, agyba, májba, szívbe, stb., de mindenünnen kipusztulnak, csupán az izmokban maradnak életben. Ezek a fiatal izomtrichinák kezdetben egyenesek, majd összegöngyölödnek s tok veszi őket körül, amiben éveken át életben maradnak. Izomtrichinát leggyakrabban a patkányban, sertésben, macskában találunk. A béltrichina embert sohasem fertőz, állatot is csak ritkán. Az ember rendszerint sertéshússal fertőzi magát, amelyben izomtrichinák vannak, a sertés pedig a patkányok, rókák útján szerzi a trichinózisát.

Vérszomjas orsóféreg a *görbeszájú bélféreg*, amelynek száájában négy hatalmas fog van. Ezzel üt sebet a vékonybél nyálkahártyáján s több vért szív onnan, mint amennyire szüksége van. Nálunk csak a bányászoknál fordul elő és ez okozza az ú. n. bányászaszályt.

A 20—40 cm hosszúra növe orsógiliszta az emberben a leggyakoribb élősködő s egész világon el van terjedve. Minél melegebb a vidék s mentől kulturálatlanabb a nép, annál gyakoribb az orsógiliszta. Nálunk inkább a gyermekeknél és a nőknél fordul elő s gyakoribb a vidéki, mint a városi lakosságnál. Megfigyelés szerint ősszel sűrűbben fordul elő s ez arra vall, hogy a fertőzés nyáron történik. Rendes helye a vékonybél, de más testrészekbe is elvándorol és sok zavart, kellemetlenséget okoz, aszerint, hogy milyen fontosságú szervbe furakodott be. Az ezzel járó gyulladás néha halálos is lehet. Az emberben rendszeren csak néhány orsógiliszta található, de különösen elmebetegekben száznál is több van.

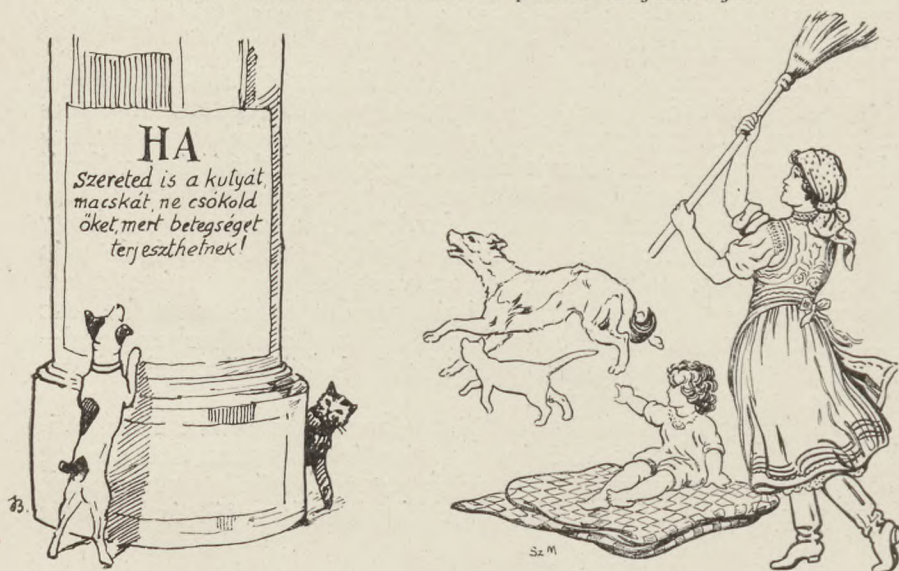
Jól ismert az apró *kukacgiliszta*, mert alig van ember, akiben ne lakott volna. Különösen tisztátlan gyermekek és az elmebetegek szenvednek tőle. E féreggel fertőzött gyermekek körmei alatt s a bőrredőkben is előfordulnak peték és kifejlett állatok.

Az izeltlábú állatok között sok külső élősködő van, többek között a *pókfélék* és a *poloska*. A pókfélék az embert csak kivételesen lepik meg.

Az *atkák* többféle faja szokta az embert kínozni s egyik-másik súlyosabb természetű bőrbajt is okoz. Nálunk legismertebbek a *kullancsok* és az *órantag*. A nőstény kullancs mélyen belefurakodik az ember bőrébe, az órantag pedig méregtartalmú nyálával a bőrön csalánkiütésszerű gyulladást okoz. Veszedelmesebbek a *rühatkák*, amelyekről sokáig azt hitték, hogy a házi- és vadállatokról az emberre nem ragadnak át. A világháború azonban az ellenkezőjét bizonyította be. A rühatkák csavarulatossá mély járatokat fúrnak a bőrben és azoknak végében tapadnak. Az ártalmatlan szőrtüszőatkák egyik fajtája az ember faggyúmirigyeiben éldegél.

A hatlábú rovarok között sok külső élősködő van, egyik csoportjuk vérből táplálkozik, mások pedig a test szöveteit pusztítják. Alkalmi vérszívó élősködő a *poloska*, melyet minden budapesti ember ismer. A *fejtetű* egyes emberek állandó lakója, ennek közeli rokona a *ruhatetű*, amely csak éhsége kielégítésére alkalmilag keresi fel az embert, s veszedelmes tulajdonsága, hogy a kiütéses tifusz kórokozóját terjeszti. A *szúnyogok* többfajtája vérszívó. Egyes szúnyogfajták fertőző betegségeket terjesztenek, így a váltóláz, a sárgaláz, stb.

A *legyek* között alig van élősködő, de sok bajt okoznak azzal, hogy petéiket az ember testére rakják s a kibújó álcák, nyüvek a bőrt, húst összerágják. Különösen a fülben, orrban és a szem kötőhártyáján okoznak sok fájdalmat és veszedelmet. A bögölyök, pöcsök, tipolyok, vérszomjas állatok s nemritkán az embert is megtámadják. A bolhák vérszívók, de csak a patkány bolhája veszedelmes, mint a pestis terjesztője.





A férgek, rovarok és egyéb kártékony állatok szerepe a fertőző betegségek terjesztésében.

Irta: Székelyhidi Hammer Dezső dr.
a székesfővárosi fertőtlenítő intézet igazgatója.

A fertőző betegségeket szabadszemmel nem látható, apró növényi gombák és állati véglények okozzák és terjesztik. A terjedés legközönségesebb útja az, ha a fertőző beteggel érintkezünk, de közvetíthetik a betegségeket fertőzött tárgyak és a légáramlattal a levegőbe jutott fertőző csirák is. Minden ember, állat vagy tárgy, amely a fertőző beteg környezetében volt, fertőzött lehet, mert a beteggel érintkezésbe jöhetett. Így könnyen érthető, hogy mindazon férgek, rovarok, s egyéb kártékony állatok, melyek az emberrel a lakásban vagy annak közelében együtt élnek, szintén terjeszthetik a fertőző betegségeket. A férgek közvetlen érintkezés útján juthatnak a fertőző anyaghoz, amikor azt, vagy a váladékot megmásszák, s a fertőző csirák a férgek testére, a testet fedő finom szőrre tapadnak. Úgy is lehet, hogy a férgek a fertőző csirákat felfalják, vagy az embert megcsípve, annak fertőzött vérének magukba szívják. Így fertőződhetnek a férgek és így vihetik tovább a csirákat ételeinkre, használati tárgyainkra, s ha a csirák életképes állapotban maradtak, megfertőzhetnek minket.

A fertőző betegségek s a férgek, rovarok és egyéb kártékony állatok között lényeges összefüggés van, s az orvostudomány vizsgálatokkal kimutatta, hogy egyes betegségek legfőbb terjesztője valamely féreg, s nélküle a betegség alig terjedne. Így a kolera, hastífusz, vérhas előfordulása egyezik a legyek szaporodási idejével, s azok testében, vagy külső felületén fertőző betegségek csiráit lehetett kimutatni.

Bizonyos, hogy a váltóláz, vagy maláriát a szúnyogok terjesztik, de nem a nálunk gyakori, hanem a ritkán előforduló foltos szárnyú szúnyogok. A pusztító kiütéses tifuszt különösen a szapora ruhatetű okozza, a külszágokból behurcolt pesztist a patkányok, illetőleg azok bolhái közvetítik, a melegebb

égöv alatt gyakoribb álmokört pedig egy légyfajta, a tse-tse-légy viszi egyik emberről a másikra. E betegségek csak akkor támadhatnak, ha a férgek ily beteget megmártak, megcsíptek, a fertőző csirát magukba szívták és az egészséges emberbe oltották át. Az ily járványok elleni védekezés céljából a betegeket úgy különítjük el, hogy hozzájuk betegséget terjesztő féreg, rovar ne juthasson, s azokat elpusztítjuk.

A férgek a fertőző csirákat úgy is terjesztik, hogy azokat a betegből kiürülő váladékokból felfalják, s a saját ürülékükkel, hányadékukkal ételeinkre, sebeinkre rakják, vagy csípéssel testünkbe oltják. Számtalanszor látjuk, hogy a légy az istállóból, trágyadombról, pöcegödörből egyenesen konyhánkba száll.

Egyes fertőző betegségek csiráit még nem ismerjük, de a vizsgálatok szerint ezek a lakásokban velünk együttélő férgek is terjesztik, mert e betegségek a nagyon férges, tehát piszkos, egészségtelen lakásokban sűrűbben fordulnak elő. Így a városokban gyakori skarlát terjesztésével a poloskát gyanúsítják.

A levegő is terjeszthet betegségeket, amikor a fertőzés csirái a beteg köhögésével a levegőbe repülnek, s onnan az egészséges emberek magukba szívják. A fertőző váladék, a köpet, megszáradás után elporlik és tovaszáll a légáramlattal, de különösen a levegőben levő férgek, rovarok útján, amelyek előzőleg fertőző anyagon mászkáltak, s abból táplálkoztak. A különböző fertőző betegségek csiráinak más és más az életképességük, s ezt egyesek évekig is megtarthatják, pl. a lépfene, amelyet a legelőkön, trágyán táplálkozó legyek az állatokra terjesztenek. A légy testén megtalálták a kolera, has-tifusz, a vérhas, a visszatérő láz, a lépfene, s a tüdővész fertőző csiráit is. A légy előszeretettel száll a nyitott sebekre, ahonnan a genyedés, a trachoma stb. fertőző csiráit viheti magával. Nagyon falánk állat és ételeiben nem válogat, nemcsak élelmiszerünket, de a trágyát, ürüléket, szemetet is megmássa, viszont sok ürüléket bocsát ki, sokat hány (légyköpés) s ételünket, testünket könnyen megfertőzi.

A legyek tavaszi és nyári időben a legszaporábbak, s a hastifusz, vérhas és a gyermekek nyári bélhurutja szintén a nyári időben leggyakoribb.

A legyeknek közegészségügyi szempontból nagyfontosságú pusztítását elhanyagolni nem szabad, s azt rend és tisztasággal könnyen el lehet érni.

A közönséges házilégy nem csíp, s a betegségek csiráit csak ürülékével és hányadékával, vagy teste külső felületén terjesztheti, azonban vannak csípő légyfajtáink is, s ezek a fertőző betegségeket valószínűleg csípésükkel terjesztik s genyedéseket okoznak.

Állítólag a házipoloska is terjeszti a fertőző betegségeket és pontos vizsgálatok a poloska testében a pestis, a visszatérő

láz és a lepra csiráit is kimutatták. Valószínű, hogy a skarlátot a házipoloska terjesztheti. A poloska igen vérengző állat: sokszor csíp és nagyon szapora. Ragaszkodik ugyan tanyájához, de gyakran az ember ruhájára mászva, egyik lakásból a másikba átvándorol, s föltehető, hogy az egymástól távolabbi helyen támadt skarlátot ugyanazon lakásból származó poloska okozza.

A házipoloska nemcsak az ember elősködője, hanem a kutyát, macskát, galambot, tyúkot, fecskét és egyéb állatokat is kedveli, s az állatok járványos betegségének terjesztésében is valószínűleg résztvesz. Minthogy elszaporodása nemcsak kellemetlen, de közegészségi szempontból is ártalmas, ezért tűzzel-vassal, kénessavval, ciánnal irtani kell. Németország egyes városaiban a hatóság már lakásvizsgálatokat tart és ahol poloskát talál, ott a fégéirtást elrendeli, viszont a munka elvégzésében a közönséget a hatósági fégéirtóintézmény támogatja.

Az atkák több faja szintén terjeszti a fertőző betegségeket. Ezek az apró állatkák gazdájukhoz, s az emberhez is nagyon ragaszkodnak, ennél fogva terjedésük lassúbb. A rühességet a rühátka okozza, mely az ember, vagy állat bőrébe fúródik be, ott tenyészik, szaporodik, s igen kellemetlen viszketést okoz. Érintkezéssel terjed egyik emberről a másikra.

Egy másik atkafajta a kullancs, mely a visszatérő láz csiráját szívja magába, s csípésével az egészséges emberbe oltja át.

A fekete svábbogarak és a rozsdabarna muszkabogarak, amelyek rendetlen, piszkos lakásokban találhatók, nagyfelületű testükkel a fertőző csirákat magukkal cipelhetik, s mert előszeretettel keresik fel a lakások szemetjét és ételhulladékeit, így nincs kizárva, hogy a fertőző betegségek terjesztésében szintén közreműködnek.

A lakások, s az emberek megféggesedését legtöbb esetben a rendetlenség és tisztátalanság okozza, s az ilyen lakásoktól és emberektől a tiszta lakások és emberek is megféggesedhetnek, sőt fertőző betegségeknek és járványoknak is ki vannak téve. Ennél fogva a férgek elleni védekezés közérdekű kötelesség és abban a hatóságnak szintén részt kell vennie.

Mindenkinek érdekében áll, hogy lakása és maga is tiszta legyen, s így hozzátartozóit meg tudja óvni, de a műveletlen és közömbös emberek tisztátalansága másokra veszélyt hozhat, ezért, ha járvány támad, vagy a hastifusz, vérhas nagyobb erőre kap, akkor a hatóság kötelessége kezébe venni a védekezést. A segítség helyes módja az, ha a hatóság a közönséget a férgek kárt okozó hatásáról felvilágosítja, s gondoskodik arról, hogy a gyermekek is megtanulják, minő férgeket kell a fertőző betegségek terjesztése miatt pusztítani. Gondoskodni kell oly intézményről is, mely a szegényebb néposztály részére a munkát egyes esetekben ingyen is elvégezze. Kiütéses tifusz veszedelme esetén a hatóság a tetves emberek és lakások tet-

vetlenítése iránt néha karhatalommal intézkedik. Nem lehet azonban minden féreg irtását a hatóság feladatává tenni.

A férgek elleni védekezés alapja a tisztaság. A rendes háziasszony, ha férges a szomszédja lakása, akkor a magáét a férgek behatolása ellen azzal védi meg, hogy az ajtók, ablakok nagy réseit léccel, posztóval, gyapotcsíkkal stb. elzárja, lakását rendszeresen takarítja, s nem hagy egy zugot sem érintetlenül, ahol a férgek meghúzódhatnának, s ahol férget talál, azt elpusztítja. Ha lakásába a féreg már behatolt, akkor annak fészkeit felkutatja, ami bizony sok munkával, s csak hosszabb idő múlva bekövetkező eredménnyel jár. Ha a lakást a férgek már teljesen elárasztották, ami csak a tisztaság iránt érzéketleneknél fordul elő, akkor az egyszerű eszközökkel nem mindig sikerül a kipusztítás, s ilyenkor kénsavsav, ciángáz alkalmazására szorulunk. Ezt az életveszélyes munkát azonban csak nagyon gyakorlott és lelkiismeretes szakemberek végezhetik.



A légy
a betegségek
terjesztője!

A fertőző betegségek és az azok ellen való védekezés.

Irta: Gerlőczy Zsigmond dr., egyetemi tanár, a Felsőház tagja.

Bizonyos betegségek a betegről könnyen átragadhatnak az egészségesekre, ezeket éppen ezért, ragadós betegségeknek nevezik. Fertőző betegségeknek is hívják, mert valami fertőző anyagnak a szervezetbe jutása idézi elő őket.

Ezek a fertőző betegségek nagyon sok embert pusztítanak el, mert gyorsan terjednek és járványokat okoznak. Minden korban megkaphatja az ember, de legfogékonyabb e betegségekre a gyermek.

Sok fertőző betegség kiütéssel jár. Ilyen a himlő, a skarlát (vörheny, vörös kiütés), a kanyaró (sok helyen vörös himlőnek vagy ribizlinek hívják), továbbá a bányahimlő, a kiütéses tifusz. Ezek a kiütéssel járó betegségek ragadósak. De vannak olyan betegségek is, amelyek nem járnak kiütéssel és mégis ragadósak. Ilyen a difteritisz a torokban vagy a gégében s ilyen a szamárköhögés. Van aztán olyan fertőző betegség is, ami a betegről is átragadhat az egészségesre, de a betegen kívül álló oknál fogva szintén terjedhet és egyszerre sok embert támadhat meg. Ilyen például a hastífusz és a kolera. Ez ellen a védekezés nagyon nehéz és eredményes csak akkor lehet, ha minél többen, a népesség legszélesebb rétegei tudnak azokról és segítik a hatóságokat abban a nagy munkában, amelyet ellenükben szakadatlanul folytat.

Ha semmi egyebet nem tekintenénk, mint azt, hogy Magyarországon átlag minden negyedik ember halálát fertőző betegség okozza, ez az adat egymagában is elégséges ok volna arra, hogy a fertőző betegségek lényegével mindenki iparkodjék megismerkedni. És nem csupa satnya, beteges, elgyöngült szervezetű ember pusztul el ilyenképen, hanem viruló, életerős gyermekek ezreit követelik áldozatul a fertőző betegségek. Amikor tehát a fajunk fennmaradásának érdekében a fertőző betegségekről szólunk, célunk az, hogy megismertessük olvasóinkat azok mibenlétével. Felsoroljuk a fertőző betegségek támadásának, továbbterjedésének okait és azokat az utakat, amelyekken a fertőzés eljut az emberhez. Ezek megismerése után, könnyebben megértjük azt, hogy miképen védekezhetünk legjobban ellenük.

A fertőző betegség úgy támad, hogy a fertőző anyag testünkbe jut és ha megvan bennünk a fogékonyság (diszpozíció), akkor elszaporodik s kifejti káros hatását. Ezt a felfogást kell vallanunk az olyan fertőző betegségek keletkezéséről is, amelyeknek előidézőit ezidő szerint még nem ismerjük. A fertőző betegség kitörése előtt a betegen kisebb-nagyobb mértékben az

általános rosszullét jelei mutatkoznak, mert a testbe jutott fertőző anyagok, apró élő szervezetek, baktériumok, bacillusok az ember szervezetében jelentékeny elváltozásokat okoznak. Ezek a beteges elváltozások csekélyebbek vagy jelentősek aszerint, hogy a szervezetbe jutott fertőző csírák elszaporodása kisebb vagy nagyobb mértékű s mekkora azok fertőző képességének foka, továbbá a szervezet ellentálló ereje.

Az egészséges szervezet nedveiben és sejtjeiben rendes viszonyok között olyan anyagok vannak, amelyek a bejutott baktériumokat megölik. Ezek folytán egyes emberek egyik-másik, avagy minden fertőző betegséggel szemben védettek, mentesek, *immunisok*.

A fertőző megbetegedést jelző tünetek nem jelentkeznek azonnal a fertőzés pillanatában, hanem csak rövidebb-hosszabb idő múlva, amikor a fertőző anyag már eléggé elszaporodott a szervezetben. Innen van az, hogy a betegség kitörését már jóval előbb jelzik a megbetegedésnek bizonyos általánosabb tünetei. Sokszor találóan mondja az aggódó anya orvosának, hogy gyermekében valami betegség *lappang*, mert az orvosok is azt az időszakot, amely a fertőzés pillanatától a megbetegedés első tüneteinek megjelenéséig eltelik, a betegség lappangási időszakának nevezik.

Némely fertőző betegség lappangási időszakát pontosan ismerjük, így a kanyaróé 9—10 nap, a bárányhimlőé 15—17, a hólyagos himlőé 8—14 nap. Úgy kell ezt érteni, hogy ha ma fertőződik valaki kanyarós betegről, akkor 9—10 nap múlva fognak rajta a kanyaró legelső jelenségei mutatkozni: a köhészelés, tüsszögés, majd pontosan a 14-ik napra a kiütés. Aki ma himlővel fertőződött, az körülbelül 8—14 nap múlva lesz himlős. Némely fertőző betegség lappangási időszakának tartama nem mindig egyforma, egyszer hosszabb, máskor rövidebb. Például a skarlátos fertőzés után rendszeren 3—4 nap múlva tör ki a kiütés, de elég gyakran 1—2 napra, sőt néhány óra múlva; máskor meg jóval később, pl. 8—10 napra.

A lappangási időszak elteltével már sokféle tünet jelzi a beteg állapotot, sőt egyenesen elárulja a fertőző megbetegedést. A beteg arcának kifejezése, testének tartása, járása nem ritkán már jóelőre felhívja a figyelmünket arra, hogy fertőző megbetegedés készül. Ha ilyenkor, a ragadós betegség készülődésének már legelső gyanújánál úgy járunk el, mintha kétségtelenül fertőző megbetegedéssel volna dolgunk s betegünket már ekkor elkülönítjük, úgy nagy reménységgel számíthatunk arra, hogy a betegség tovahurcolását meg tudjuk akadályozni.

A betegség fölismerése az orvos dolga s helytelen az, ha más belekontárkodik az orvos mesterségébe. A nem orvosnak káros is az, ha orvosi könyveket olvas, mert nagyon hamar képződővé válik és egyes jelenségekből tévesen ítél. Nem is szeretik az orvosok, ha bárki is megpróbálkozik a betegségek megállapításával. Az orvosi tudományba való ilyen illetéktelen be-

avatkozásnak rendszerint rossz következményei szoktak lenni, mert vagy túlságosan sötéten látja, vagy pedig semmibe sem veszi a bajt a hozzá nem értő. Előbbi esetben a betegnek és hozzátartozóinak hiábavaló ijedtséget és aggodalmat okoz. Utóbbi esetben pedig elmulasztják azt, hogy idejében orvosnak, tehát a beteg megállapításához egyedül hozzáértőnek mutassák meg a beteget.

Ha mi most a nagyközönségnek szánt leírásban mégis a fertőző betegségekkel akarjuk megismertetni olvasóinkat, annak az az oka, hogy e betegségek ellen csak úgy tudjuk megvédelmezni magunkat és a hozzánk tartozókat, ha minél előbb felismerjük a betegen, ha betegsége ragadós természetű és minél gyorsabban megteesszük mindazokat az óvintézkedéseket, amelyekkel a betegség továbbhurcolását meg lehet akadályozni.

Mindenkinek javára szolgál tehát az, ha minél többen megtanulják, hogy a fertőző betegségek kitörését általában minő jelenségek szokták kísérni. Ilyen kezdeti jelenségek: az arc szokatlan sápadtsága, majd múló pirossága és forrósága, borzongás, hasogató fájdalom a tagokban, a fej kábultsága, zavart álom, a kedély hullámozása, az étvágy csökkenése, emésztési zavarok, émelygés, hányás, hasmenés, esetleg székrekedés, ászítózás, sóhajlás, lélekzési nehézségek, szívdobogás, kisebb gyermekeken feltűnő nyugtalanság és dacosság, stb. A felsorolt jelenségek annyira általánosak, hogy azoknak mindegyike többé-kevésbé valamennyi hevenyészű fertőző megbetegedésnél felismerhető s ha a szülő e tünetek alapján egy bizonyos fertőző betegségre még nem is gondol, de az óvintézkedések gyors megtételére az is elég ok, ha csak sejti, hogy valamiféle ragadós betegség készülődik a gyermekénél. Ezek a kezdeti gyanús tünetek lassanként átmennek a betegség jellegzetes időszakába, s ez a kiütés megjelenésével a nem orvos előtt is sokszor könnyen fölismerhető.

Igaz ugyan, hogy kiütések mutatkozhatnak a bőrön nem fertőző természetű betegségekben is, ilyenek a csalánkiütés, ótvaros kiütések, bizonyos ételek evése, vagy bizonyos orvoságok bevétele után jelentkező kiütések, de ezek a beteg általános közérzetét legtöbbször alig zavarják. Ha egyszer-mászor az óvatos szülő gyorsan elkülöníti csalánkiütéses vagy ótvaros gyermekét és hozzá azonnal orvost hív, azzal nem árt sem a betegnek, sem az egészségesnek, ellenben nagy hibát követ el akkor, ha fertőző kiütéses betege elkülönítésével nem siet.

A kiütéssel járó fertőző betegségek ellen való védekezésben nem mindig elegendő az, hogy mihelyt a kiütést észreveszszük, rögtön elkülönítjük a beteget az egészségesektől. A védekezésnek e legjobb fegyvere sem vezet néha célhoz, mert sok fertőző betegség már a betegség fejlődési időszakában is ragadós, amikor annak jellegző tünetei még nem alakultak ki.

Minél korábban tudjuk felismerni azt, hogy fertőző beteg-

ség készül, az óvóintézkedések azonnal való fogantatásának annál nagyobb sikere lesz. Ezért sokat ér, ha mindenki ismeri azokat a jeleket, amelyekből fertőző megbetegedésre lehet következtetni. Ezek ismerete arra készítet mindenkit, hogy betegéhez minél előbb orvost hívjon. Minden fertőző megbetegedésnél, mint a betegség legelső jele, bizonyos általános bágyadság vehető észre. Ez a kezdeti bágyadság egymagában ugyan más tünetek megjelenése előtt még alig igazít útba, mégis olyankor, mikor a bágyadságnak még semmi kimutatható okát nem tudjuk adni, erős gyanút kelt ez arra, hogy valami fertőzőes megbetegedés készül. Különösen figyelmet érdemel ez a bágyadság járvány idején, amikor már minden egyéb tünet megjelenése előtt nagy valószínűséggel jelzi a fertőző megbetegedést. A bágyadságot csakhamar követik egyéb tünetek, amelyekből már egy bizonyos fertőző megbetegedésre nagyobb valószínűséggel következtethetünk.

Csaknem állandó kezdeti jele a fertőző betegségeknek a fejfájás, amely ha nagyobb fokú, úgy megközelítően jelezheti az influenza, hastífusz, vagy járványos agy- és gerincagyhártyagyulladás kifejlődését, avagy a himlő kitörését. Hevesebb tagfájdalmak az influenza, tífusz, diftéria vagy járványos agy- és gerincagyhártyagyulladás kifejlődését előzhetik meg. A hátgerinc hevesebb fájdalmait influenza és járványos agy- és gerincvelőhártyagyulladás kezdetén észleljük, míg jelentékenyebb deréktáji fájdalmak hólyagos himlő kitörése mellett szólnak. Sok fertőző betegség kezdődik émelygéssel és hányással. Leggyakrabban tapasztaljuk ezt skarlát és diftéria kezdetén, úgyszintén kisebb gyermekeken a kanyaró lappangási ideje alatt.

A fől sorolt jelenségek alapján a szülők csak ritkán gondolnak arra, hogy valami fertőző betegség készülődik. Ellenben a torokfájást, bár az legtöbb esetben a mandulák egyszerű gyulladáson alapuló állapotának következménye, a beteg környezete, különösen gyermeknél, leginkább tartja komolynak. Halálos rémületbe esik a szerető anya, ha kipirult gyermeke dűnnyögve panaszkodik, hogy fáj a torka vagy ha beszélni még nem tudó csecsemője nehezen nyel a szopáskor. Remegve lesik ilyenkor az orvos szavát s minden tekintetét, mert sok család boldogságát tette semmivé az öldöklő difteritisz és a skarlát. A kiütéssel járó fertőző betegségek csaknem mindegyik esetében, azok fejlődési szakában nyelési fájdalmak jelentkeznek s a kiütés voltaképpen a nyálkashártyákon kezdődik. Ezért piros és gyuladt a gyermek torka minden kiütéssel járó fertőző betegség kezdetén.

Az anya gondosságát bizonyítja az, ha úgy szoktatja gyermekét, hogy az bármikor, ellenkezés nélkül mutassa meg a torkát. Akkor tűnik ki ennek az egyszerű, jó szokásnak a megbecsülhetetlen haszna, amikor a gyermek beteg, lázas s az orvos mégis minden nehézség nélkül alaposan betekinthez a gyermek torkába. Ilyen gondosság mellett hamar észreveszik a bajt, mert

a nem orvos szeme is meglátja, ha a rendesnél pirosabb a torok nyálkashártyája s a rendesnél duzzadtabbak a mandulák. Meglátja az aggódó szülő azokat a fehéres-szürkés hártvás felrakódásokat is, amelyek a mandulák belső felületét, valamint a nyelvcsapot torokdifteritisznél ellepik.

Megesik ugyan, hogy a mandulákon gombostűfejnyi apró fehér pontocskákat látva, kétségbeesik a szülő és mindjárt kész difteritisznek tartani a bajt, holott csak az olyannyira gyakori tüszős mandulagyulladás van előtte. Nem árt ilyenkor a nagyobb ijedség sem, sőt jobb, ha a torokfájást, a torokgyulladást mindig komolyan veszik, mert az sok esetben kezdete lehet skarlátnak, difteritisznek, vagy más fertőzőes megbetegedésnek. *Torokfájás eseteiben minél előbb orvost kell hívni a beteghez, mert a nem orvos nem döntheti el a torokfájás mineműségét.*

Fertőző betegségek kezdeti tünetei igen sokszor a lélekzőszervek megbetegedésében mutatkoznak. Egy betegségben sem nyomulnak annyira előtérbe a lélekzőszerveken észlelhető hurutos tünetek, mint a kanyaró eseteiben. Jóval a kiütések megjelenése előtt gyakori tüsszentés, izgatott száraz köhögés oly tünetek, melyek különösen kanyarójárvány alatt igen valószínűvé teszik a kanyaró kifejlődését. Fokozódnak ezek a hurutus tünetek, ha a nyálkahártyákon már a kiütés megjelenik. Sokszor rekedt, ugatóhangú köhögés ijeszti meg az anyát s a mind gyakoribb tüsszentés, a szem könnyezése különösen kanyarójárvány idejében majdnem bizonyossá teszi a kanyaró kitörését.

A lélekzőszervek hurutja első jele a *szamárköhögésnek* is. Már jóval a kifejezett görcsös köhögési rohamok megjelenése előtt száraz, izgatott köhögést, rekedtséget és náthát észlelünk a betegen.

A *gégekrup* vagy *torokgyík* fejlődési szakában is a lélekzőszervek hurutja szembetűnő. Hogy krup fejlődik-e, vagy szamárhurut, avagy kanyaró, ennek megállapítása az orvos dolga.

Megszokott dolog, hogy a szülők nem gondolnak olyankor fertőző betegségre, amikor a megbetegedett gyermeknek nincsen láza és viszont nagyon megszoktak ijedni akkor, ha a kis betegnek forrósága van. Igaz ugyan, hogy a láz fölötté gyakori kísérője a fertőző megbetegedéseknek, sőt alig van olyan, amely ne járna lázzal, de mégsem szabad attól annyira megijedni. Hisz nem egyedül a láz aggasztó és a gyermekbetegségekben gyakorlott orvos sohasem ítéli meg a betegség komolyabb voltát a láz fokából, hanem azt egyéb jelenségekkel is egybeveti.

A láznak a különböző fertőző betegségekben való viselkedése oly részletkérdés, amelynek tárgyalása a nagyközönségre nem is tartozik. Hogy azonban megemlítettem, annak mégis nagy oka van. Értelmes szülők ugyanis nagy segítségére lehetnek az orvosnak, nemcsak a betegség minél előbb való felismerésében, hanem a várható lefolyás megítélésében is, ha

gyermekük megbetegedése alkalmával a test hőmérsékét pontos hőmérőzéssel és a hőmérséklet adatainak a nap különböző szakaszaiban való feljegyzésével figyelemmel kísérik.

Legyen minden házban, ahol gyermek van, testhőmérő és ha a gyermek lázas, hívják el hozzá minél előbb az orvost. Annak feladata az, hogy felismerje a betegséget. Egyébként nagyon ajánlatos, hogy addig is, amíg az orvos megérkezik, a lázas gyermeket mindjárt különítsék el a többiektől.

A kiütések kétségtelenül a leginkább szembeszökő jelenségei a betegségnek és többnyire ezekből sejtí a szülő azt, hogy gyermeke fertőző betegségbe esett. Sok ártatlan természetű kiütés okozott már nagy ijedtséget és aggodalmat, mégis százszor jobb, ha a szülő elkülöníti az olyan bőrkiütésben szenvedő gyermeket is, akinek a baja nem ragadós, mintsem, hogy felületes ismereteivel ne tartson fertőzőnek egy skarlátos, kanyarós vagy himlős kiütést, amely enyhén mutatkozott. Az orvos nem fogja az elkülönítésben kifejtett buzgóságukat, szorongásukat kinevetni, sőt azt minden gyanús esetre ajánlani fogja. Ha pedig csakugyan fertőző természetű a baj, úgy annál több reményük lehet arra, hogy a gyors elkülönítéssel megakadályozzák a betegség továbbterjedését.

A bőrön megjelenő kiütéseket rendszeren megelőzik a torokfájás tünetei, illetőleg a torokban látható pirosság vagy különálló piros foltocskák, esetleg hólyagocskák.

*Egyik-másik fertőző betegség nemcsak akkor ragadhat át az egészségesekre, amikor egészen friss, viruló a kiütés, hanem átragad az olyankor is, amikor a kiütésből már semmi sem látszik és csak a bőr kisebb-nagyobb fokú hámlása emlékeztet arra, hogy valamiféle kiütéses betegség folyt le. Tudjuk jól, hogy pl. a skarlátot megkaphatjuk a betegől akkor is, ha már a kiütés régen eltűnt s a betegnek csak a bőre hámlik. A gondos anya figyelmét nem fogja tehát kikerülni az sem, ha gyermeke játszótársán efféle elhalványult kiütések vagy hámlások nyomát látja, mert ezekből is megismerheti a fertőző betegséget. Halványbarnás foltok, a bőrnek halvány tarkázottsága, esetleg észrevehető korpázása, pár nap alatt virágzott kanyaró maradványa. A bőrnek kisebb-nagyobb lemezekben való le-
hámlása a skarlát előrehaladottabb idejére vall. A bőrnek egyes foltokban mutatkozó erősebb elszínesedése s helyenként észlelhető mélyebbre hatoló behúzóda-
sai, hegei a csak nem régen leszáradt himlőhólyagok után láthatók. Halvány rózsaszínű foltocskákat látunk bárányhimlő után néhány napon át.*

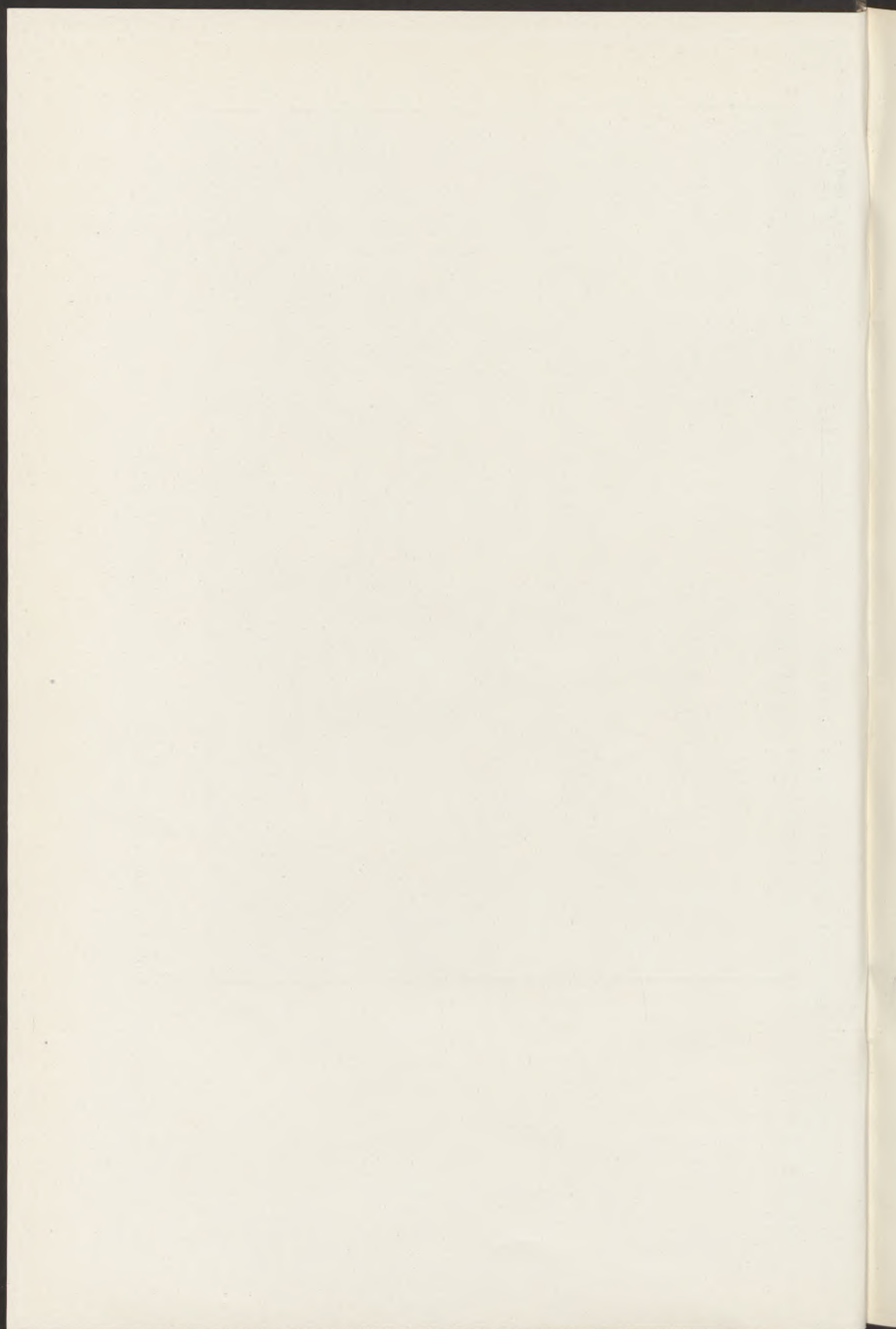
A sikeres védekezés tekintetében a közönségnek elég ennyit tudni a fertőző betegségekről, mert egészen mindegy, hogy milyen betegség miatt alkalmazzuk az elkülönítést, a védekezés legerősebb fegyverét.

Az általános műveltségre való törekvés mellett azonban hasznos, ha mindenki részletesen is iparkodik a betegségek felől ismereteket szerezni. Akkor nem fog megtörténni az, hogy

Tánc a szabadban.
NYILASSY SÁNDOR festménye.



A vidámság főfeltétele az egészség. Vidám és meglegedett arcokat többnyire az egyszerű földműveseknél láthatunk, bosszúsakat pedig a gazdagok és előkelőek közt.
Schopenhauer.



a művelt emberek közül sokan a himlő ellen védőoltást érték-
telennek tartják, mert hiszen a kis gyermekük mégis megkapta
a skarlátot vagy a kanyarót.

Aki megérti, hogy a skarlát, a difteria, tífusz stb. nem meg-
hűlésből származik, hanem mindegyik fertőző betegségnek meg
van a maga külön okozója, az el fogja ismerni mindazoknak a
védekezési eljárásoknak a szükségességét, amiket a törvény
alapján a hatóság elrendel. Az ilyen felvilágosított ember nem
nehezíti meg a hatóság védekezését, de maga is minden igye-
kezetével támogatja azt.

E helyütt a fertőző betegségek részletes ismertetését mel-
lőzzük, foglalkoznunk kell azonban azzal, hogyan védekez-
hetünk a fertőző betegségek ellen s miképen kerülhetjük el
azok járványossá fajulását.

A betegségek megelőzése és gyógyítása aszerint válik mind
sikeresebbé, amilyen fokban halad előre a betegségek okainak
kifürkészése és amilyen mértékben terjednek az emberek kö-
zött az idevonatkozó ismeretek. Aki tudja azt, hogy a romlott
és hamisított élelmiszerek a gyomor és a bél betegségeit okoz-
hatják, s az állott kolbászféléktől mérgezést lehet kapni, aki
ismeri, hogy a beteg állatok húsa és teje az embert is beteggé
teszi, az vigyázni fog, hogy se maga, se környezete, romlott hús-
félét, romlott tejet ne fogyasszon.

Aki megtanulta azt, hogy a szeszes italok mennyi betegség
okozói, az nem fog azokkal visszaélni. És aki tudja azt, hogy
az emberiséget pusztító tuberkulózis, a tüdővész, főképen ned-
ves lakásokban, zsúfolt, rosszul szellőzött szobákban támad és
terjed, az maga is rajta lesz, hogy nedves lakását minél előbb
elhagyja. Beáll azok közé, akik követelik, hogy a falu népének
egészséges lakóházakat építsenek és amíg jobb lakásba nem
mehet, gyakori szellőzéssel szobájának tisztántartásával védi
magát és családját a tuberkulózis és mindama betegségek ellen,
melyek a nedves lakással együtt járnak.

A fertőző betegségek nagy pusztítást visznek véghez, kü-
lönösen a gyermekek között. Érthető tehát, hogy különösen a
szülők mennyire rettegnek a sok gyermekpusztító fertőző be-
tegségtől. A társadalomnak egyik legnagyobb feladata tehát a
fertőző betegségek elhárítása. Amíg a veszedelmes ellenséget az
ember csak nevérol ismerte s csak azt tudta, hogy van himlő,
difteritisz, van tífusz és kolera, van tuberkulózis és még sok
más fertőző betegség, de nem ismerte, hogy e betegségeket mi
okozza, e betegségek elterjedését mi mozdítja elő, addig az
ellenük való védekezés is csak tapogatódzás, kísérletezés volt.
Mikor azonban az orvosi kutatás eszközei tökéletesebbekké
váltak, több fertőző betegség okozóját a bacillusokat vagy bak-
tériumokat is megtalálták. Ezek benne vannak a fertőző beteg-
ségben szenvedőnek vérében s azokban a váladékokban, melyek
a beteg ember testét elhagyják. A bacillusok észrevétlenül jut-
nak a beteg emberből az egészséges emberbe, néha úgy, hogy

érintkezünk a beteggel és a fertőző anyag reánk tapad, máskor a beteg testéről, ruhájáról száll a levegőbe s a levegő viszi tovább az egészségesre, megint máskor a talajba, a vízbe kerül, s onnét jut el különböző módon az egészséges emberbe. Ezért a védekezésnek minden fegyverét ismerni és alkalmazni kell. Ahol a közegészségügyre gondot fordítanak s a népesség maga is segíti a hatóságot a védekezésben, ott nem terjedhet el semmiféle veszedelmes fertőző betegség úgy, mint régebben, amikor nem ismerték a betegség okozóit s védekezni sem tudtak ellenük.

A fertőző betegségek ellen való védekezés elsősorban hatósági feladat, amelyet a törvény ír elő. De a hatósági védelmi intézkedések sikere jórészt attól függ, hogy a nagyközönség mennyiben érti meg azok szükségességét és mennyiben támogatja a hatóság védekező intézkedéseit.

Felvilágosított, kellően kioktatott közönség igazi segítő-társa a hatóságnak a védekezésben, míg a tudatlan tömeg nemtörődömségével, sőt ellentállásával végtelenül megnehezíti és sikertelenné teszi a hatóság fáradságos munkáját.

Minél korábban kezdjük a rendelkezésünkre álló védelmi intézkedéseket, annál nagyobb sikerét várhatjuk azoknak. Ezért a fertőző megbetegedés legkisebb gyanújára is azonnal alkalmazzuk a védekezés valamennyi eszközét. Elsősorban is elkülönítjük a beteget az egészségestől, míg az orvos jön s ha az egészségesek között iskolába járó gyermek is van, azt nem engedjük el az iskolába. Amikor a legkisebb mértékben gyanúnk van arra, hogy a gyermeknek ragadós lehet a betegsége, okvetlenül hívjuk el az orvost még akkor is, ha nincs nagyon rosszul a betegünk. Az olyan beteget, akinek kiütése van, vagy a torka fáj, nem szabad az orvoshoz vinni, mert hátha ragadós a betegsége s útközben sokakat fertőzhet és az orvos lakását is fertőzheti.

Lelkiismeretes orvos sohasem fog megharagudni azért, mert elhívják olyan beteghez, akinek nincs komoly baja s aki maga is fölkereshette volna az orvost, ellenben méltán bosszankodhatik azon, ha lakásába hozzák be a skarlátos, kanyarós vagy diftériás beteget.

Ha az orvos megvizsgálta a beteget és betegségét másokra veszedelmesnek tartja, jelentést tesz a hatóságnak, amely meggyőződést szerez arról, hogy jól elkülönítették-e a beteget az egészségesektől? Ha igen, akkor megengedi, hogy a beteget otthon ápolják s ez esetben a lakás ajtajára vörös cédulát ragasztat ki, amelyen jól olvasható betűkkel az áll, hogy: „Fertőző beteg van a lakásban.” A vörös cédula már messziről feltűnik, s mindenkit figyelmeztet arra, hogy be ne nyisson az ilyen lakásba, sőt kerülje azt.

Amikor a lakásban nem lehet úgy elkülöníteni a beteget, hogy az egészségesek biztosítva lehetnének a fertőzéstől, akkor a rendelet értelmében joga van a hatósági orvosnak a beteget

kórházba szállíttatni. A fertőző beteg elszállításával s a nyom-
ban utána végzett fertőtlenítéssel a lakás megszabadul mind-
azoktól az anyagoktól, amik a fertőzést okozhatják. A fertőt-
lenítést nem csupán akkor végezzük, amikor a beteget kórházba
szállították vagy amikor a beteg meggyógult, esetleg meghalt,
hanem az otthonában ápolt beteg körül szakadatlanul. Különö-
sen a beteg váladékát, köpetét, hányadékát, ürülékét, vizeletét
kell gondosan fertőtleníteni, de fertőtleníteni kell a levetett
szennyes fehérneműit, ruházatát, mert különben ezekkel szer-
tesztét hurcolódhatnak a betegség. A beteg szobájából semmit
sem szabad kiadnunk alapos fertőtlenítés nélkül. Játék, könyv,
akármiféle más tárgy, levél, stb., mind-mind terjesztheti a be-
tegséget.

Aki a beteget ápolja, az nemcsak a mások érdekében, de a
maga egészsége védelmére is gondosan tartsa tisztán a kezét
s valahányszor a beteghez nyúl, utána alaposan mossa meg
szappannal.

Az is célszerű, hogy a szájunkat gyakran öblögtessük. Úgy
a kéz mosása, mint a száj gyakori öblítése nemcsak olyan-
kor ajánlatos, amikor fertőző beteg közelében vagyunk, vagy
olyat ápolunk, hanem egyébkor is. *Ne mulasszuk el sohasem
azt, hogy kezünket minden étkezés előtt gondosan megmossuk
szappannal s különösen a kis gyermek kezét minél többször
mossuk meg.* A gyermek sok mindenhez hozzányúl a kezével,
a földön csúszkál és befeni magát minduntalan, utána pedig
piszkos kézzel eszik vajasz, mézes-, lekvároskenyeret, süte-
ményt, cukrot, stb. Nem lehet csodálkozni tehát, ha fertőződik.

Összefoglalva mindazt, amit a fertőző betegségek ellen
való védekezésről mondtunk, röviden a védekezés lényege
egyetlen szóban fejezhető ki, s ez a *tisztaság*.

A f e r t ő t l e n í t é s r ő l.

Írta: Székelyhídi Hammer Dezső dr.,
a székesfővárosi fertőtlenítő intézet igazgatója.

A fertőző, ragadós betegségek elleni védekezésben fődo-
log a beteg tökéletes elkülönítése és a betegből a váladékokkal,
főleg a nyállal, köpettel, orrváladékkal, ürülékkel, vizelettel ki-
ürülő fertőző csírák elpusztítása. Ez utóbbi munkát fertőtlení-
tésnek, dezinfekciónak nevezzük. Ha az elkülönítést és fertőt-
lenítést gondosan végezzük, akkor a járványok fejlődését meg-
tudjuk akadályozni.

A fertőtlenítést a betegség alatt állandóan kell végezni,
hogy a betegből kijutó fertőző csírák azonnal és folytonosan
elpusztuljanak. A betegség végén, a meggyógyulás után pedig
azért kell fertőtleníteni a lakást, hogy az egészségesen mara-
dottak veszély nélkül használhassák azt.

A fertőző betegség alatt szükséges állandó fertőtlenítést kórházban a kórházi személyzetnek, lakásban pedig a beteget ápoló anyának, vagy más olyan személynek kell végeznie, akit erre a célra alkalmazznak. Azoknak, akik a fertőző beteget ápolják, s emellett az állandó fertőtlenítést végzik, a betegség egész tartama alatt nem szabad másokkal érintkezniök.

A fertőző beteg meggyógyulása, kórházba szállítása, vagy halála után a fertőzött, csiráktól szennyezett összes helyiségek végfertőtlenítését gyakorlott fertőtlenítőknek kell végezniök. Azért szükséges az ilyen munkához tanult fertőtlenítő, mert tanulatlan ember a lakásokban lévő különböző kényességű tárgyak kárnélküli gondos fertőtlenítését elvégezni nem tudná.

Mindenkinek közös érdeke az, hogy a fertőző betegségek el ne terjedhessenek, s a hozzánk tartozók és gyermekeink életét, egészségét el ne pusztítsák. Minthogy azonban az egyes ember mások közömbössége, gondatlansága, tisztátalansága miatt a járványok kifejlődését megakadályozni nem tudná, ezért a hatóságok kötelessége a védekezést irányítani s az ehhez szükséges eszközökről, intézményekről, tanult személyzetről gondoskodni. A hatóságok a budapesti fertőtlenítő intézetben megszervezett fertőtlenítő tanfolyamra, előzetes érdeklődés után, tanulókat küldhetnek ki, s így községeküket tanult fertőtlenítőkkel láthatják el.

A fertőtlenítés tisztogatási munka, csakhogy ehhez nem elegendő a tisztogatásnál is használt lúg és szappan, hanem a fertőző csirákat megölő egyéb vegyszerek: gőz és gáz, valamint eszközök s gépek is szükségesek.

A fertőtlenítő hatású vegyszerek közül leghasználatosabb az 1 : 1000 gramm arányú szublimát, az 5%-os kresolszappan, a 4%-os meleg lúgkő, a 6%-os meleg mosószóda, a 25%-os meleg, házilag főzött lúg, a 10%-os oltatlan mészből frissen készített oldat, melyekkel a helyiségeket és a lakásban lévő tárgyakat — megfelelő kiválasztás után — lemossuk, vagy a fertőtlenítő oldatba beáztatjuk. Ennek módját, s az egyes tárgyak kárnélküli kezelését meg kell tanulni. A lakás tisztogatása, a meszelés, súrolás is fertőtlenít és ezért a jól és gyakran tisztogatott lakás egészséges, ha tágas ablakon keresztül elegendő napfény és tiszta levegő is éri.

A ruhák és ágyneműk jó fertőtlenítéséhez gőz kell, amit csak megfelelően megépített gőzfertőtlenítőgépekben alkalmazhatunk. Ha nem tudjuk e gépet kezelni és a gőzzel fertőtleníthető tárgyakat megválasztani, akkor kárt okozhatunk. A gőzfertőtlenítéshez 100 fok meleg és 0.2 légkör nyomású gőzre van szükség és a gép szerkezete olyan legyen, hogy a fertőtlenítés alatt a benne lévő tárgyak meg ne nedvesedjenek. Ha ilyen gépünk van, akkor a kiütéses tifuszból idejében a megtetvesedett emberek és ruháik fertőtlenítése könnyű lesz. Az emberek ruháikat a fertőtlenítés után szárazon magukra vehetik, s munkájukat akadálytalanul folytathatják tovább.

Nem szabad gőzzel fertőtleníteni az oly ruhaneműeket, melyeken prêmes bőrrészek vannak, továbbá a keztyűket, csizmákat, sapkákat, tehát a bőrből készült holmikat, sem a gumikabátokat, sárcipőt, hócipőt stb. Ezeknek, valamint egyéb kényes bársony, selyem, finom csipkeholmiknak fertőtlenítéséhez a formalingázt kell használni, amit a formalinfolyadék elpárologtatásából nyerünk. E gáz jól fertőtleníti, azonban korlátoltan használható, mert csak a tárgyak felületén lévő fertőző csírákat tudja elpusztítani. Ha tehát oly ruhát kell fertőtleníteni, amelyet tüdővésztes beteg hosszú ideig használt, s a beteg köpete a ruha szövetének mélyébe is beleszivódott, gőzzel kell azt elvégezni.

A formalingázt, mint segítőt használhatjuk a betegről betegsége alatt közvetlenül nem használt kényes tárgyak, továbbá kényes falak, bútorok fertőtlenítésére, amelyeket lemosni, vagy gőzben fertőtleníteni nem tudunk. A formalingázat megfelelően szerkesztett gép fejleszti.

Ahol fertőtlenítőintézet nincs, ott a tárgyak kellő megválogatása mellett fertőtlenítésre felhasználhatjuk a melegnek különböző alakjait: az elégetést, az izzítást, a forralást, főzést, sütést, s a kemencét is, valamint a napfénynek fertőtlenítő hatását. Felhasználhatjuk egyes tárgyak fertőtlenítésére a mosást, s a vasalást is, mert a mosás szappannal, lúgos szapulással, vagy a ruháknak kifőzésével, a vasalás pedig forró vassal történik.

A fertőtlenítés alatt egyes munkákat a lakásban végezhetünk el, másokat azonban nem. Azokat a tárgyakat, amelyeket csak gőzzel fertőtleníthetünk (ágyneműk, ruhák, szőnyegek stb.) a gőzgéphez kell szállítani. Amikor a lakásban a fertőtlenítést végezzük, vagy a tárgyakat elszállítjuk, nehogy a betegség terjesztőivé váljunk, ezért a fertőtlenítőknak pontosan be kell tartaniuk az előírt óvó rendszabályokat. Ezek legfontosabb pontja az, hogy amikor fertőzött munkát végeznek, s fertőzött tárgyakat szállítanak, nem szabad senkivel érintkezni, senki idegent a fertőtlenítés helyére engedni. A holmikat tiszta lepedőbe gondosan becsomagolva kell szállítani, hogy azokról a fertőző csírák le ne hullhassanak. Csak előzetesen fertőtlenített csomagolólepedőt szabad használni, nehogy a lakásba más betegséget hurcoljunk be. A fertőtlenítőnek munkaruháját, s még a kocsit is fertőtleníteni kell, amelyen a helyszínére megy, s amelyben a holmit gőzfertőtlenítésre elszállítja.

Ha valaki fertőző beteggel érintkezett, s emiatt egyéni fertőtlenítést akarunk rajta végezni, akkor langyos szappanos fürdőben megfüröszttjük, vagy alapos beszappanozás után zuhanyfürdő alá állítjuk, s az ilyen fürdés után fejét, kezét, esetleg lábát, tehát a leginkább fertőzhető, fedetlen testrészeit fertőtlenítő vegyszerrel is megmosatjuk (1 : 1000 gramm szublimát). Ha az ember tetves volt, akkor az ilyen alapos egyéni fertőt-

lenítés után férfiaknál a szőrös testrészeket megnyírjuk, sűrű tetűfésűvel alaposan kifésüljük és azután petróleummal, 70%-os alkohollal, vagy más tetűirtószerrel bekenjük. A nők hajára ily szerekbe mártott sapkát kell tenni. A tetvetlenítés után a beteget pár napig figyelni kell, nehogy az esetleg életképesen maradt petéből kikelt álcák újra tetvessé tegyék.

A fertőtlenítőnek, aki a lakásokban naponta igen különböző fertőző betegség miatt dolgozik, minden egyes fertőtlenítés után a fentírt módon önmagát szintén fertőtlenítenie kell, nehogy családját, s másokat, a munka alatt pedig önmagát fertőzze.

Csak olyan ember alkalmas a fertőtlenítés megtanulására és a munka lelkiismeretes elvégzésére, aki szereti a tisztaságot, s a fertőző csirák, mint láthatatlan ellenségek leküzdésének szükségességét meg tudja érteni. Ha ilyen fertőtlenítőnk nincsen, akkor féltő, hogy a fertőzés terjesztőivé válunk, vagy nem tudjuk a járványos betegségek terjedését megállítani.

Igyekezzünk, hogy minden község a legegyszerűbb fertőtlenítőberendezéssel, s egy-két tanult fertőtlenítővel legyen ellátva, s akkor az ország egészségügye a fertőző betegségek tekintetében meg fog javulni.



Beteg a te kis pajtásod?
Küldj neki egy szál virágot, —
Ne menj hozzá, — ne légy dőre —
Betegséget kaphatsz tőle!

T í z p a r a n c s o l a t.

Asszonyoknak:

- I. Mindened az otthon. Légy otthon többet, mint a szomszédban.
- II. Ne legyen eszményed az az asszony, akiben az anyát megöli a világ. Ne kövesd őt sem öltözködésében, sem mulatozásaiban.
- III. Sohse engedd gyermeked első imádságát lelkéből kitörlődni.
- IV. Jókedv a napsugár a családban. Gyermekszobádban legyen mindig vasárnap.
- V. Tanítsd meg gyermekedet apját tisztelni. Ketten büntesetek, ketten neveljete.
- VI. Maradj a női eszmény férjed és gyermeked előtt.
- VII. Ne engedd gyermekedet oda, ahol lelkét besározhatja.
- VIII. Gyermekednek szánt ruhát ne szabad fel a magad selymének.
- IX. Legjobban büntesd a hazugságot. Ne feledd el, hogy a gyermek romlása hazugsággal kezdődik.
- X. Ne irigyeld, ha másnak is szép a gyermeke.

Férjeknek:

- I. Nemcsak hitvestársad a tied, hanem te is a hitvesedé vagy. Házassággal a szolgálat földjére léptél... Ne legyenek családodtól külön mulatságaid.
- II. Gyermeked ne legyen bálvány se neked, se hitvesednek, se a nagymamának.
- III. Vigyázz minden kiejtett szavadra, mert minden szó magvetés.
- IV. Legyen egy napod a héten, amelyet igazán családnak szentelsz.
- V. A nő azért több nálad, mert övé az anyaság dicsősége. Szeresd hitvesedet, borulj le az anya martíromsága előtt.
- VI. Ne öld meg gyermeked imádságát s hitvesednek rólad való álmát.
- VII. Legyen olyan tiszta az életed, amilyennek feleségedet kívánod.
- VIII. A kereseted a családodé. Amit hiába kiadsz, elpazarolsz, azt családodtól lopod el. Ne vedd el, ami az övék.
- IX. Sohase mondj valótlan a családod előtt!
- X. Ne irigyeld másnak se gyermekét, se feleségét. Teneked a saját feleséged s gyermeked legyen a legszebb.

Agglegényeknek:

I—X. Nősülj meg!

M a g y a r n ő k n e k .

Írta: Szederkényi Anna, író.

I. Legyetek hívők, mert hit nélkül nincs erkölcsi alap!

II. Szeressétek a tudást, mert tudás nélkül nincs műveltség!

III. Szeressétek a művészetet, mert ez az élet költészete!

A művészet minden szebb és jobb után való váagnak kifejezője, az emberi életnek megszínésítője, a legtisztább és legönzетlenebb gyönyörűségnek kútforrása.

IV. Nekünk asszonyoknak erős várunk az otthonunk. Építsük fel újra a házi tűzhelyet, azt, amelyikben még az otthon dagasztott kenyér illata párázik!

V. A te tűzhelyed életednek kezdete és vége. Legyen ez a te nappalod és éjszakád, a te tavaszod és télidőd hava! Ez az a hely, ahol neked élned és hálnod kell!

VI. Állítsd fel a te tűzhelyednek áldozati oltárát, hogy szíved énekeljen és lelked daloljon mellette! Építsd föl a te háznak díszét, égis ére tornyát: a te gyermekednek bölcsőjét az oltár mellett!

VII. És vedd vállaidra a keresztet és vedd magadra a töviskoszorút és örülj neki, hogy te is szenvedtél a kisdédért!

VIII. Tudjad meg asszony: Sorsod a föld porában élni, de hivatásod onnan az egekbe emelkedni!

IX. Ezek legyenek a te szárnyaid! Ismerd meg idejében, hogy a szeretet ama tüzes szekér, amely egekbe ragad! Vidd a te családodat a szeretet égi szekerén és tedd a kerekek alá szívedet, nehogy göröngyös legyen nekik az út!

X. Adta az Úr a virágot és a virágban a természet mosolyát és teremtetette az Úr az asszonyt, az élet mosolyát. Mosolyogj te asszony, élet mosolya, bár szívedből csöppenként hull a vér: mosolyogj élve, mosolyogj halva: mosoly és derű világítson a te sírod felett, mert asszonynak: élet kezdetének, élet-hordozónak és életfenntartónak születél.





Kis gyermek a nagy természetben.
HERMANN LIPÓT festménye.

= Az egészségnek fő feltételei: a jó levegő,
napsugár, tisztaság s a helyes táplálkozás.
Különösen fontos ez a serdülő gyermekekre,
kinek egészségét s egészséges fejlődését
e négy tényezőnek érvényesülése bizto-
sítja legjobban.

Bókay János dr., egyetemi tanár.



A n y a s á g.

Írta: Ruffy Pál, ny. államtitkár.

A mi küzdésünk, a mi törekvésünk annyit ér, amennyit abból a gyermek érdekében kifejtteni tudunk. Ha egy gyermek nélkülöz, ez a mi mulasztásunk, ha egy gyermek szenved, ez a mi bűnünk, ha egy gyermek a mi gondatlanságunk miatt meghal, ez a mi kárhozatunk.

Aki megáldott otthonának oltártűzétől Isten ajándékát elűzi, az bűnt követ el a természet örök törvénye ellen, bűnt az Isten ellen. Aki pedig Istennek ezt az ajándékát, mely a hitvest anyává tette, kitépi az ő szíve alól, annak bűnhődése örökké égő pokol. Bűnhődik az ily anya és ha a lélek betegségei őt üde fiatalságában meg nem rontották, bűnhődik akkor, midőn lelkére ráborul a hervasztó őszi dérnék rideg lehellelte.

Mi a véres harcmezőkön porladozó hősök emléke iránt kegyelettel csak akkor lehetünk, ha gyermekeinket a hősök küzdésének útjára neveljük. De ha szeretjük a gyermeket, a magyar asszonyt, a magyar anyát kell dicsőítenünk, aki évszázadok során kötelességét házi tűzhelye mellett a haza iránt éppoly híven teljesítette, mint a férfi a harcmezőn.

Nincs magasztosabb cím, mint az anya címe, nincs nagyobb dicsőség, mint magyar anyának lenni. Kanizsay Dorottya eltemette a Mohácsnál elesett hősöket, a mai magyar asszonynak pedig a világháború véres csatáiban elesett hősöket kell feltámasztania.

Ezekiel próféta látta véres harcok mezején életre kelni az elesett hősök elsárgult csontjait. Nekünk nem adatott meg, hogy életre hívassuk a halottakat. Nyugodjanak, küzdésüket ők már beírták az élet könyvébe. A mi vergődő reményünk a magyar nőben van. Tőle kérjük, hogy az elesett hősökért adjon hős nemzedéket a hazának.

Legyen a magyar föld olyan, mint Tündér Ilona virágoskertje, legyen a magyar asszony ennek a kertnek aranyalmát termő, virágzó fája, aki a saját magzatával áldozik a haza oltárán. Mert ha valaha, úgy ma a legnagyobb érték számunkra a gyermek. Mi nem koldulhatjuk vissza országunkat azoktól, akik azt lelketlenül elrabolták. Ezek az elrablott földet, őseink megszentelt örökét, a mi esdő szónkra nem adják vissza. Azt írja gróf Zrínyi Miklós: „Elfussunk? nincs hova. Sehol Magyarországot fel nem találjuk, a mi nemes szabadságunk az ég alatt sehol sincs, ha nem Pannóniában. Hic nobis vel vincendum vel moriendum est“.

„Itt élünk, halnunk kell.“



Házasság előtti orvosi vizsgálat.

Írta: Somogyi Zsigmond dr., főorvos.

Az egynejlőségen alapuló házasság emberi kultúránk leg-
régibb javai közé tartozik, s azt tanusítja, hogy a kezdetleges
műveltségű ember is felismerte az előnyt, melyet a férfi és a nő
haláláig tartó szövetsége, s a családi otthon alapítása a közre
jelent. A házaselet nemcsak az egyénnek nyújt előnyöket a
megosztott öröm és munka, jobb munkaeredmény, s az egy-
másról való kölcsönös gondoskodás alakjában, hanem a nem-
zet, s a faj fenntartásának és az ivadékok felnevelésének is leg-
alkalmasabb módja.

A házasságot ezen utóbbi hivatása miatt nem tekinthetjük
magánügynek, s a házasságkötés és felbontás mindenkor bizo-
nyos erkölcsi szabályoknak vagy törvényes intézkedéseknek
volt és van napjainkban is alárendelve. Csodálatos, hogy e leg-
különbözőbb intézkedések közt alig találunk olyat, mely a ház-
zasfelek, vagy az utódok egészségét védené. Amikor valaki
arra gondol, hogy házasságot kössön-e, s kivel lépjen házasa-
ságra, akkor mindenféle körülményt mérlegel, de legkevésbé
azt, hogy mit jelent ez vagy az a házasság egészségügyi szem-
pontból reá, házastársára, vagy a születendő gyermekekre
nézve.

Bár a statisztika is azt tanítja, hogy a házasemberek által-
ában hosszabb életűek, mint a nőtlenek és hajadonok, mégis
nem egyszer éppen egészségügyi okokból kell a házasságkötést
megakadályozni, ha az egyik fél oly betegségben szenved, mely
a másik fél, vagy a gyermekek egészségére káros. E tekintet-
ben bizonyos fertőző, továbbá az örökölhető betegségeknek
van fontosabb szerepük. Itt csak azokra az idült fertőző beteg-
ségekre gondolunk, amelyek sok éven keresztül fennállhatnak
és fertőzőképességüket megtartják, de a betegnek nem adnak
panaszra okot, sőt a beteg olykor nem is tud a bajáról. Ilyen
természetűek a *nemibetegségek* és a *tuberkulózis*. A nemi-
betegségek, ha nincsenek kellően kikezelve, hosszú ideig fertő-
zést okoznak és a házastársra átragadhatnak, azt súlyos be-
teggé tehetik. Magtalansággal is járhatnak, vagy a gyermeke-
ken ütnek ki, s ez úgy az egyénre, mint népesedési szem-
pontból az államra igen nagy veszedelmet jelent.

A tuberkulózisról tudjuk, hogy a köpettel, vagy a köhö-
géskor levegőbe kerülő apró páraszemrészecskék útján terjed,
mert ezek nagyszámban tartalmazzák a gümőkór bacillusait.
Ezek aztán nedves és kevésbé napfényes lakásban fertőző-
képességüket sokáig megtartják, s a föld porában mászkáló
gyermekeket fertőzéssel veszélyeztetik. A köhögő, s a bacillu-
sok millióit szétszóró betegnek egész környezete, leginkább
pedig házastársa és gyermekei állandóan fertőzésnek vannak

kitéve és előbb-utóbb meg is betegszenek gümőkórban. E fertőző bajban szenvedők házassága tehát úgy az élettárs, mint a születendő gyermekek szempontjából komoly veszélyt jelent. Hozzá kell tennünk, hogy a gümőkóros nő betegségét gyakran súlyosbítja az, ha másállapotba jut.

Átöröklés szempontjából főképen az *agy és az idegek bizonyos betegségei*, ezenfelül egy-két ritkábban előforduló baj bírnak jelentőséggel. Egyesek közülök ugrásszerűen öröklődnek: a betegség kóros tünetek nélkül lappang az emberben és az csak gyermekeiben tör ki. Mély bölcsesség van tehát a közmondásban, hogy: „nézd meg az anyját...”

E veszedelmek elhárítására többen azt ajánlják, hogy a hatóságok a házassulandótól orvosi bizonyítványt követeljenek. Ez a megoldás azonban csak az első pillanatban tetszetős, mert akik e kérdéssel behatóbban foglalkoztak, mind rájöttek, hogy a házasság előtti kötelező orvosi vizsgálat a mai műveltség mellett, de egyéb okok miatt sem vihető keresztül. Azt azonban mindenkinek nyomatékosan ajánljuk, hogy ha családjában elme- és idegbajok fordultak elő, vagy gyanítja, hogy valaha idült fertőző betegségeken esett át, az esetben a házasságkötés előtt forduljon orvoshoz tanácsért és ugyanezt követelje meg jövődöbelijétől is. Ezzel nemcsak magát, továbbá házastársát és gyermekeit menti meg sok későbbi szenvedéstől és keserűségtől, hanem hazájával és az emberiséggel szemben is kötelességet teljesít, s nyomorék, életképtelen, vagy a társadalomra veszedelmes utódok világrajövetelét nem segíti elő.

A magyar anya- és csecsemővédelem.

Írta: Keller Lajos az Orsz. Stefánia-Szövetség ügyvezető-igazgatója.

Hazánkban az anya- és csecsemővédelem intézményes megszervezése tulajdonképen az Országos Stefánia-Szövetség 1915 júniusában történt megalakulásával kezdődött. Az akkori nagy csecsemőhalálozás, 21%, mely hazánk elveszületett csecsemői között pusztított, majd a reánk szakadt világháború borzalmas emberpusztítása és az ezzel kapcsolatosan elmaradt születések számának folytonos növekedése készítette a nemzet sorsát féltő társadalmat — gróf Apponyi Alberttel élén — arra, hogy felvesse a küzdelmet a magyarányú csecsemőhalálozás ellen. A Stefánia-Szövetség megalakulása után azonnal kutatás tárgyává tette, hogy mik e magyarányú csecsemőhalálozás okai és midőn megállapította, hogy ennek nem annyira a szegénység, mint főleg a tudatlanság, a babona és a rossz szokások az előidézői, egyben kereste azokat az eszközöket is, amelyekkel ez okok ellen a legeredményesebben lehet a küzdelmet felvenni. Így teremtődött meg a magyar anya- és csecsemővédelemben a megelőzés, a prevenció rendszere, mint az egészség-

ügynek egészen új irányzata. Nem a megbetegedett csecsemőket gyógyítani, hanem a betegséget megelőzve, *megtanítani az anyákat arra, miképen gondozzák, ápolják csecsemőiket helyesen, hogy ne legyenek betegek, hanem egészségesen, helyesen fejlődve, a nemzet hasznos, életerős tagjaivá váljanak.* Felvilágosítani az anyákat a babona és a rossz szokások borzalmas következményeiről és állandóan támogatni, tanítani a gyermeket nevelő anyákat, így hátrítva el a veszedelmeket, melyek a csecsemő és kisdéd életét és egészségét fenyegetik.

Ez elgondolásban továbbmenve, rájött a Szövetség arra, hogy nem elég a már megszületett csecsemőt védeni, hanem ha helyesen akarjuk biztosítani a gyermektársadalom egészséges fejlődését, akkor gondoskodni kell ugyancsak a megelőzés elvénél fogva arról, hogy egészségesen és életképesen születhessenek meg. Így kapcsolódott a csecsemővédelemhez, mint annak kiindulópontja, az anyavédelem. Védeni, ápolni, gondozni kell a termőfát, hogy egészséges gyümölcsöt hozzon. Így teremtette meg az Országos Stefánia-Szövetség a magyar Taigetosz-hegyet, melyről nem a beteg és nyomorék gyermeket taszítja le a pusztulás örvényébe, hanem a megelőzés, a nevelés fegyvereivel a betegséget távolítja el a gyermektől.

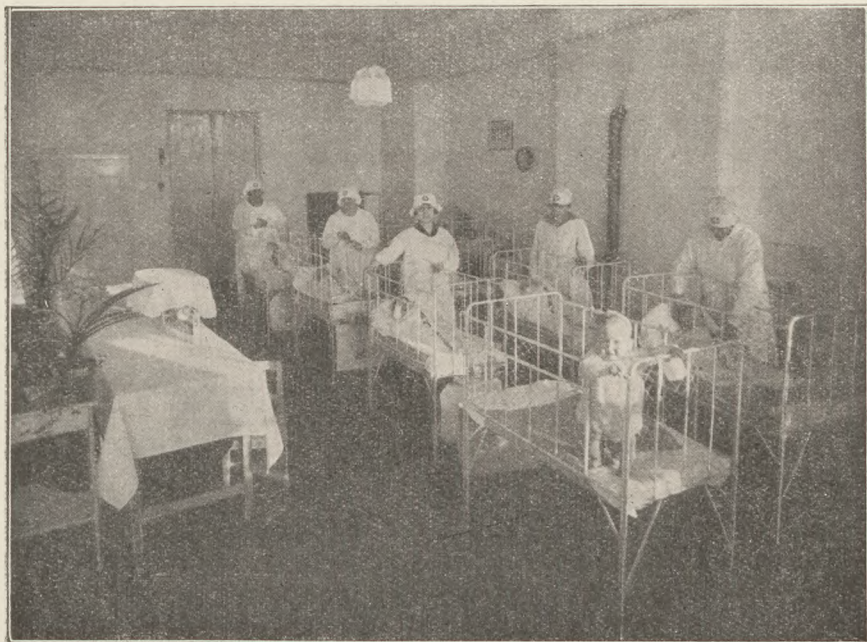
Az anyákat, csecsemőket és kisdédeket fenyegető veszélyek elleni várakként létesültek az anya- és csecsemővédő intézetek, hol megfelelő szakorvosokkal és erre szakszerűen képzett anya- és csecsemővédőnőkkel veszi fel a magyar anya- és csecsemővédelem a küzdelmet a tudatlanság, a babona és a rossz szokások ellen és emellett intézményesen szociális segélyekkel és gondoskodással is támogatja az anyákat abban, hogy egészséges gyermeket szüljenek és hogy testben, lélekben egészséges gyermeket neveljenek.

Ma már 148 védőintézet 250 orvossal és 490 védőnővel küzd a magyar szebb jövőért és több mint 100.000 csecsemő és kisdéd áll állandóan védelem alatt. Hogy a magyar anya- és csecsemővédelem helyes úton halad, igazolják az eredmények, amelyek máris kielégítőek, bár csak hétéves multra tekinthetünk vissza. E rövid idő alatt is sikerült már a nagyarányú csecsemőhalálozást országos átlagban az 1926. évben 16·8%-ra, a védőintézetek területén pedig, ahol a védelmi munka elsősorban érezteti hatását, 14%-ra leszorítani. Ez azt jelenti, hogy évente mintegy 4—5000 csecsemőt mentünk meg az elpusztulástól e megcsonkított országnak.

A magyar anya- és csecsemővédelem országos szervezete elgondolásában és rendszerében teljesen magyar és nagyban megelőzi rendszerével a többi művelt államokat.

Egyedül az anya- és csecsemővédelem országos szervezeteinek sikerült eddig mindazon erőket és tényezőket egységes együttműködésre bírni, ami nélkül e kérdést helyesen megoldani nem lehet. Amidőn az anya- és csecsemővédelmet Ugron Gábor belügyminiszter 1917-ben állami feladatnak minősítette,

teljesen átértette, hogy e munkát egyedül hatósági szervezet-
tel, bürokratizmussal megoldani nem lehet, mert az anyákat
tanítani, nevelni, a gyermekeket gondozni, ápolni csak a
bürokratizmuson túlmenő szeretettel és odaadással lehet.
Éppen ezért bízta e kérdés megoldását, s az anya- és csecsemő-
védelem országos szervezetének kiépítését egy társadalmi
szervezetre, az Országos Stefánia-Szövetségre, hogy így meg-
felelően biztosítsa az állam felügyeleti és irányító munkássága
mellett a társadalom szeretetét és a társadalom jöttenni mindig
kész tagjainak tevékenységét és áldozatkészségét. Az állami



Anya- és csecsemőotthon csecsemőszobája.

gondoskodás kiegészítőjeként kapcsolódnak be a városok és a
községek, mint helyi hatóságok. Így van a magyar anya- és cse-
csemővédelem szolgálatába állítva az állam, a helyi hatóságok
és a társadalom intézményes, szerves együttműködésben.

A hivatalos szakmunkát a védőintézetek, azok orvosai és
védőnői végzik, a szociális védelmi és propaganda-munkát
pedig — mely kiegészíti és támogatja a védőintézetek szak-
munkáját — a védőintézetek mellett, a helyi társadalom tömö-
rülésével alakult Stefánia-fiókszövetségek, mint társadalmi
szervezetek. A társadalomnak a fiókszövetségek útján történő
bensőséges bekapcsolódása, valamint a helyi hatóságoknak
ellenőrzése és állandó anyagi és erkölcsi támogatása az egyes

területek anya- és csecsemővédelmének helyes munkáját biztosítja, amely nem rideg szakmunka, hanem olyan, amelyből a fiókszövetségeken keresztül az egész magyar társadalom szíve és szeretete sugárzik az elhagyatott és védelemre szoruló anyák és csecsemők felé.

A védőintézetek alapjai annak a nagy gépezetnek, amelyet a nemzet az anya- és csecsemővédelem szolgálatába akar állítani. A továbbépítési tervezet szerint, melyet az anya- és csecsemővédelem lelkes támogatója, dr. Vass József m. kir. népjóléti és munkaügyi miniszter jóváhagyott, még mintegy 600—650 védőintézet felállítása szükséges ahhoz, hogy e szerencsétlen ország minden szülőasszonya és csecsemője védelmet és támogatást találhasson. Öt esztendei küzdelmes munka után érünk el a nagy mű alapjának felépítéséhez. Erre az alapra kell emelni a zárt védelmet biztosító intézményeket: a terhes-, szülő-, anya- és csecsemőotthonokat, a tejkonyhákat, a bölcsődéket, napközi otthonokat és üdülőtelepeket, amelyek egyike-másika a már régebben beszervezett területeken ma is eredményesen működik.

A magyar anya- és csecsemővédelem országos szervezetének munkáját a következő táblázat tárja elénk, melynek száraz adataiból a magyar jövő sugárzik elénk.

Kimutatás

az Országos Stefánia-Szövetség 1925—26. évi munkájáról és eredményeiről:

	1925-ben	1926-ban
Fiókszövetségek száma	91	95
Anya- és csecsemővédőintézetek száma	96	108
Tejkonyhák száma	10	15
Az alkalmazásban lévő orvosok száma ..	178	196
Az alkalmazásban lévő védőnők száma	367	429
Hány csecsemőt vettek a védőintézetek gondozásukba ..	49.267	59.883
Hány kisdedet vettek a védőintézetek gondozásukba	5.177	48.381
Hány terhest vettek a védőintézetek gondozásukba	11.007	15.818
Hány esetben jelentek meg a gondozás alatt álló terhesek orvosi tanácsadáson	16.871	20.563
Hány esetben mutattak be csecsemőt orvosi tanácsadásra	137.971	194.388
Hány esetben mutattak be kisdedet orvosi tanácsadásra	54.475	74.821
Hány esetben működtek közre védenceik érdekében a védőnői irodák	8.849	16.504
Hány látogatást végeztek a védőnők a védenceknél	565.864	751.930
<i>A csecsemőhalálozás arányszáma:</i>	<i>%</i>	<i>%</i>
Csonkamagyarországon	16'75	16'85
A védőintézet nélküli területeken	17'6	17'7
A védőintézettel bíró területeken	14'4	14'6
A védőintézeti védencek között	7'7	7'3



C s e c s e m ő v é d ő t a n á c s o k .

Írta: Kovacsics Sándor dr., vármegyei főorvos.

Édesanyák, szoptassátok csecsemőiteket!

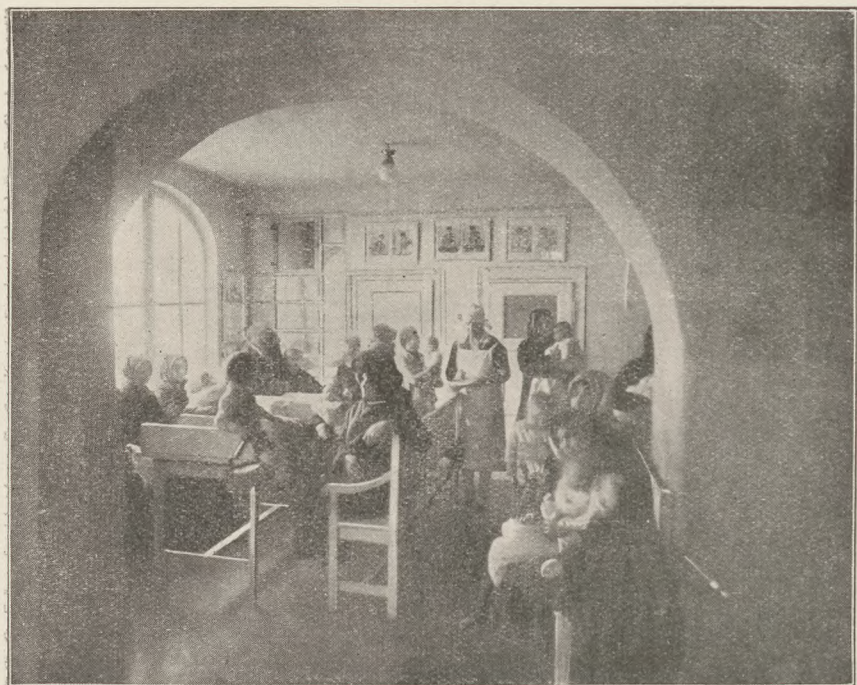
Ez szent kötelessége minden anyának, ennél jobbat nem adhat szíve vérének, mert így fejlődik legjobban, legszebben s így marad legegészségesebb. Majdnem minden anya tudja szoptatni csecsemőjét. Ha eleinte késik a tejelválasztás, nem kell nyugtalankodni s nem szabad cukros teával, tehéntejjel próbálkozni, mert ezzel csak fertőzzük a csecsemő gyomrát, elrontjuk emésztőképességét. Reggel 6-tól este 10 óráig 3—4 óránként kell szoptatni. Éjjel hadd pihenjen a csecsemő. Gyenge gyomrának is szüksége van a pihenésre, mert különben kimerül.

Kilenc hónapig kell szoptatni, ekkor lassan, fokozatosan el lehet választani. Az *elválasztást* nem szabad meleg időben végrehajtani; nem szabad késői tavaszon, meleg nyáron elválasztani, hanem hűvösebb időben.

Szoptatás alatt az anya rendes, megszokott módon táplálkozzék, a szeszes italok azonban ártalmasak. Ha a kenyérkereset elfoglalja az anyát, a szoptatási időben kénytelen távol lenni s csecsemőjét nem tudja a munkahely közelében elhelyezni, akkor legalább este és reggel szoptassa meg; közben pedig tisztán kezelt tehéntejjel táplálja. Ez a vegyes táplálkozás mindig jobb, mint a tiszta tehéntejjel való, mesterséges táplálás. Csecsemő mesterséges táplálásához csak megbízható helyről szerezzük a tejet. Ezt azonnal fel kell forralni, 2—3 percig lefődni s hideg helyre tenni. Naponta csak ötször kell táplálni; 1 adag nem lehet több, mint 200 gramm, egy napi mennyiség pedig legfeljebb 1 liter. Használat előtt a tejet langyosítani kell. Az üvegeket, a szopókát tisztán kell tartani. Ha az üveg kiürül, azonnal vízzel töltjük tele, kefével, szódával kimossuk, s végül forralt vízzel kiöblítjük. A szopókát állandóan forralt langyos vízben tartjuk. Rossz szokás a csecsemő szájában állandóan cuclit tartani, mert ha piszkos, fertőzi a száját, gyomrát, beleit. Ezért, ha már rászoktatták, kös-

sük a nyakába s csak gummicuclit használjunk, azt pedig naponként főzzük ki.

A tejet használat előtt ellenőrizzük. Kezünkre csepegtetve megkóstoljuk s az üveget arcunkhoz érintve, meggyőződünk annak melegségéről. Tiszta tehéntejet csak a kilencedik hó után szabad adni. Egyszerű szabály a hígításra: az első hetekben $\frac{1}{3}$ -os (1 rész forralt tej, 2 rész forralt víz), fél éves korig feles, azután $\frac{2}{3}$ -os (2 rész tej, 1 rész víz). A mesterséges táplálásnál orvoshoz kell fordulni szakszerű, pontos útmutatásért.



Anya- és csecsemővédőintézet várószobája.

Minden 1 deci tejbe 1 kockacukrot kell tenni, hogy összetétele az anya tejéhez hasonló legyen. A hatodik hónapban megkezdhetjük a hozzátáplálást. Adhatunk daralevest, főzeléket, aminő az áttört burgonya, sárgarépa, sóska, spenót stb.

A csecsemő száját nem szabad kitörölni, mert a nyálkahártya gyenge hámja megsérül s ezen át fertőződik. Ha szájpénész lép fel, orvoshoz kell fordulni.

Minden nap meg kell fürösztetni a csecsemőt. A fürdővíz legyen tiszta, 35°C -ú. Fürdetéskor úgy kell tartani a csecsemőt, hogy szájába, orrába, fülébe ne mehessen a fürdővíz. Ezek tisztítására forralt langyos vizet, vattát kell használni. A csecsemő testét fürdés után leszáritjuk, puha kendővel nyo-



Mit kívánnak a kisbabák?
Sz. P. rajza.

A gyermek nem teher, még ha letörne is egy-egy ág a gyümölcs súlya alatt. A gyermek nem játékszer, bármilyen sok örömet okozna is: életünknek nem eszköze, hanem a célja. A gyermek nem fényűzés, ő maga a gazdagság.

Ravasz László.



mogatjuk. Sohase szabad e célra durva, kemény törülközőt használni, se dörzsölni.

Gyakran tisztába kell tenni a csecsemőt. Ha sír, nyugtalan, megnézzük, nem nedves-e? A végbéltáját forralt langyos vízzel tisztítjuk meg, leányoknál előlről a végbél felé töröljük. Utána hintőporral behintjük. A pelenkákat mindig ki kell mosatni forró lúggal, szappannal. Gyakran kell a kezecskéket mosni. A hosszú körmöket le kell vágni.



Fejét, arcot mindig külön tiszta vízzel mossuk; az ótvaras csecsemő az anya szégyene.

A köldökfásnit csak addig kell használni, míg a köldökcsont begyógyul, azután nem. Nem szabad a csecsemőt szoros pólózni. Lazán kössük be, hogy lábai mozoghassanak. A pólyában használt gumilepedővel nem szabad körülcsavarni, mert ez a levegőcserét akadályozza s a nedves, meleg levegő a bőrt felpuhítja.

Szobában, nyáron szabadon is hagyhatjuk, kis ingecskéjében. Óvakodjunk nyáron túlmelegen tartani, öltöztetni s a tűző nap melegének kitenni. A túlmelegtől megbetegszik, hasmenést kap. Ártalmas ezért a kályha közelében, a konyhában tartani a csecsemőt.

A szoba bútorait, padlóját nedves ruhával kell letörölni. Por felkavarásától óvakodjunk. A szobát télen, nyáron jól kell szellőztetni.

Friss levegőre és világosságra olyan szüksége van a csecsemőnek, mint a virágnak. Nyáron a szoba hűvösebb részében helyezzük el a csecsemőt. Tavasszal, nyáron, kora ősszel háromhetes korában kivisszük a szabadba. Télen háromhónapos korában. Legalább 1—2 órát a szabadban töltsön, hideg, szeles időben természetesen kevesebbet. Engedjük a csecsemőt ülni, állni, mozogni, ha már erre képes.

Tartsuk gondos felügyelet alatt a csecsemőt. Kísérjük figyelemmel minden viselkedését. Ha köldöksebe nem gyógyul, környéke piros, duzzadt, ha bőrén piros foltok, kelések vannak, mindjárt meg kell mutatni az orvosnak. Ha a csecsemő hány, hasmenésben szenved, a táplálékot megvonjuk tőle s orvoshoz vesszük. Ha a csecsemő fogzáskor nagyon nyugtalan, hány, sokat sír, görcse, hasmenése, láza van stb., akkor ne vigasztalja magát az édesanya azzal, hogy ez a fogzástól van, hanem vigye orvoshoz, mert a csecsemő más okból beteg.

Fogfrász, foggörccs nincs. Ha a csecsemő nagyon halavány, csontjai puhák, ne reméljünk a várástól javulást, hanem mivel e jelenségeket hibás táplálás, vagy fertőzés stb. okozhatja, ezért tanácsért mindjárt orvoshoz kell fordulni.

A csecsemő szoptatásáról.

Írta: Heim Pál dr., egyetemi ny. r. tanár.

Azt hihetnők, hogy a csecsemő helyes táplálása végtelesen egyszerű és könnyen keresztülvihető s e tekintetben hibák alig követhetők el. Gondoljunk csak arra, hogy a csecsemőkorban a táplálásra egyetlen táplálék áll rendelkezésre, amelyet sem keverni, sem megfőzni nem kell, e táplálék éppen annak az egyetlen lénynek a számára teremtdött meg. Az anya emlőjében akkor indul meg a tejelválasztás, amikor a csecsemő megszületik, és pedig éppen azért, mert az anya áldott állapotban volt, de ez nem elég, hanem azért, mert a csecsemő meg is született. Az emlőben a tejelválasztási készséget a méhmagzat készíti elő és megszületésével a tejelválasztási készség és képesség tejelválasztássá fejlődik. Az így kifejlődött tejelválasztást az emlők szabályos időközökben való teljes kiürítése fokozza és tartja fenn és pedig olyan mértékben, amint arra éppen annak a csecsemőnek szüksége van, akinek az emlőt nyújtjuk. A mondottakban benne van, hogy miképpen kell a csecsemőt anyatejjel helyesen táplálni, bizonyos időközökben az emlőre tenni és általa az emlőt alaposan kiüríttetni.

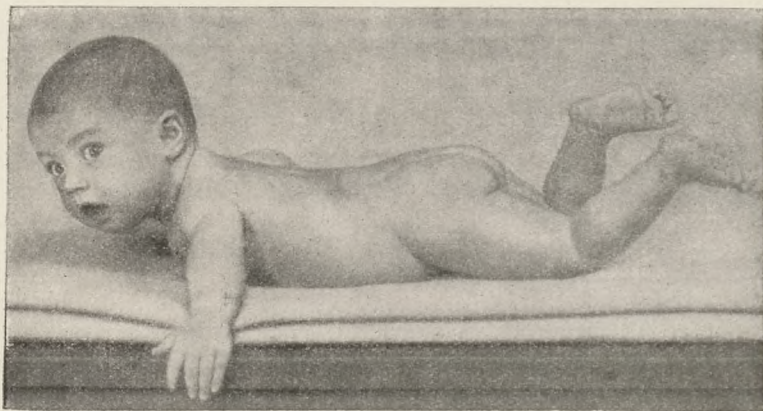
Amilyen egyszerűen hangzik ez így elmondva s amily egy-

szerű a helyes szoptatás keresztülvitele, annyi nehézséggel találkozhatunk igen sok esetben a mindennapi életben.

Mi, gyermekorvosok, a helyes szoptatásnak bizonyos szabályait állítottuk fel. Nem elméleti meggondolás, kiszámolás, hanem az egészséges csecsemő pontos megfigyelése vezetett minket erre. Ha az egészséges, jó szervezetű csecsemő maga állítja be a táplálkozását, ha reá bízuk, hogy mikor, mennyi ideig és mennyit szopják, akkor naponta átlagban ötször 10—15 percig szopik és átlagban a test súlyának $\frac{1}{6}$ od részét szopja 24 óra alatt. Ily táplálás mellett jól fejlődik, fertőzésekkel szemben ellenálló és az elkerülhetetlen betegségek esetében gyógyulási hajlama is megfelelő. Tehát az előbb elmondott módon tápláljuk helyesen a csecsemőt. A mindennapi gyakorlatban ez több okból nem mindig így történik, s amikor az orvos a csecsemő táplálását így rendeli el, akárhányszor nagy nehézségekkel, az anya ellentmondásával kell megküzdenie, esetenként pedig bizonyos engedményeket kell tennie. Egyes rendellenes alkatú csecsemőknél nemcsak a helyes táplálás ütközik nehézségekbe, hanem még e leghelyesebb módon keresztülvitt anyatej-táplálás sem kifogástalan eredményű. Vannak rendkívül nyugtalan csecsemők, kik a női tejre hasmenéses székeket ürítenek, de ilyenkor a hiba nem a női tejben, hanem a csecsemő rendellenes alkatában rejlik. Rossz női tej nincs, de van csecsemő, aki a nőitej-táplálás mellett sem fejlődik kielégítően. Ilyenkor azonban az anya csecsemőjét ne válassza el önkényesen, saját felelősségére, ne is adjon ilyenkor a nőitej mellett valamiféle mesterséges táplálékot, de kérje ki az orvos tanácsát. Megeshetik az is, hogy a csecsemő, aki egy ideig a helyes nőitej-táplálás mellett jól fejlődik, egyszerre rossz székekkel megbetegszik, lázas lesz és fejlődése megáll. Ilyenkor ne gondoljunk arra, hogy az anyatej megromlott, ez nem fordul elő soha, hanem valószínűleg a csecsemőnek valami más baja van és e miatt romlottak meg a székei. A csecsemőkornak egyik tulajdonsága az, hogy ha valami kisebb fertőzést kap, ha náthás, ha piros a torka, stb., ez a kis egészségzavar is hasmenést okoz nála. Egyes anyáknál a tejelválasztás nem indul meg a szükségletnek megfelelően. A legtöbb esetben az az oka ennek, hogy az emlőmirigyek tökéletes kiürítéséről kezdetben nem gondoskodtunk kellőleg, ritkább esetekben pedig az az ok, hogy az emlőmirigy alkatánál fogva nem tud elegendő tejet termelni. Ezért fontos annak megállapítása, hogy rendelkezünk-e oly gyógyszerekkel, élet- és ételrenddel vagy egyéb eljárásokkal, amelyekkel az emlőmirigy tejelválasztását fokozni tudjuk.

Jegyezzük meg jól, hogy nincs semmiféle olyan gyógyszerünk vagy táplálási módunk, mely a tejelválasztást növelni tudná. A szegény, jóakarátú anyák teljesen hiába isszák meg sokszor erőlködéssel, sokszor undorral a több liter tejet, hiába tömik magukba tányérszámra a rántott levest, a gyúrt tésztát,

ettől legfeljebb elhízhatnak, de nem lesz egy csepp tejjel sem több az emlőjükben. A tejelválasztás fokozására csak két eljárás szolgál. Az egyik az emlőnek minél alaposabb kiürítése. Ezért rendeljük el, hogy az újszülöttet élete első hetében ne négy óránként és ne ötször, de három óránként és hatszor tegyék az emlőre. Ezzel azt akarjuk elérni, hogy a kielégítő tejelválasztás minél hamarabb induljon meg. Az olyan anyáknak, akiknek tejelválasztása nem kielégítő, azt ajánljuk, hogy szoptatás után kézzel való fejéssel vagy tejszívóval alaposan ürítsék ki az emlőjüket. Sőt egészséges, jól szopó idősebb csecsemővel üríttessék ki néhányszor alaposan az emlőjüket. A tejelválasztás fokozására azt az eljárást is alkalmazhatjuk, amelyet újabban



Anyatejjel táplált egészséges csecsemő.

a breslaui gyermekklinika ajánlott, s amelynek hatásosságáról klinikánkon is meggyőződünk. Ez az emlőnek kvarcfénnyel való besugároztatása. Nyolcvan cm távolságról először 5 percre, majd két perccel emelkedve, 45 percre sugároztatjuk be a két emlőt és ezzel a tej elválasztását erősen emelhetjük.

Ha az anya jogosan vagy tévesen azt hiszi, hogy kevés a teje, nem helyes, ha a szoptatást saját felelősségére egyszerűen abbahagyja, vagy a saját tejéhez tehéntejet táplál hozzá. Minden esetben az orvos tanácsát kell kikérnie. Gondoljanak az anyák arra, hogy ha csecsemőjük nem fejlődik kifogástalanul, ha székei nincsenek rendben, ha nyugtalan, akkor ennek oka nem az, hogy tejük rossz, sőt nem is mindig az, hogy tejük kevés, hanem ennek sok mindenféle oka lehet s ezek megállapítása az orvosnak nem is olyan egyszerű és könnyű feladata.

Pár szóval meg kell emlékeznünk azokról az okokról, amelyek miatt az anyának a szoptatást megtiltjuk. Feltétlenül tiltó ok csak kevés van: ilyen az anya tuberkulózisa, elmebaja és epilepsiája. A többi csupán feltételesen tiltó ok és csak az orvosnak szabad ezeket alapos vizsgálat s lelkiismeretes meg-

fontolás után, minden körülmény mérlegelésével kimondani. Az anya vérszegénysége, gyengesége azonban a szoptatást semmiféleképpen sem akadályozhatja meg. A szoptatás erősen élénkíti az anyagcserét, s emiatt előnyösen befolyásolja az anya egészségi állapotát, feltéve, hogy egyébként kímélni tudja magát. Ilyen esetekben tehát ne a szoptatást tiltusk el, hanem az orvos vesse latba minden tekintélyét és követelje, hogy az anya erejét egyéb elfoglaltságában kímélje. Az oly gyakran emlegetett hátfájás, amely sokszor valóban kínzó, a szoptatás alatti célszerűtlen helyzetnek és a túlhosszú ideig tartó szoptatásnak következménye. Ha meggondoljuk, hogy a csecsemő egy szoptatásnál öt perc alatt megszopja ama tejmennyiség kétharmadát, amit a mellből ki tud szopni és a további 10 perc alatt kiszívja mindazt, amit ki lehet, akkor beláthatjuk, hogy a 15 percen túl való szoptatásnak semmi értelme nincs.

Magyarországon nagy a csecsemőhalálozás, pedig a magyar anyák nagyrésze elkezdí a szoptatást, de az a hiba, hogy túlhamar elhagyja és túlhamar s hibásan táplál hozzá.

Néhány szó a gyermekvédelemről.

Írta: Neugebauer Vilmos, kir. tanácsos,
az Országos Gyermekvédő Liga igazgatója.

Altalánosságban háromféle, úgymint állami, hatósági és társadalmi gyermekvédelmet szoktak megkülönböztetni, míg a legfontosabbat, a gyermeknek saját családjában való védelmét mindenki a természet legelemibb törvényének tartva, egészen magától értetődőnek tekinti. Pedig az államnak, a hatóságoknak és társadalomnak elsősorban az a feladata és hivatása, hogy azokat a gyermekeket védje meg, akiket a szülők saját családjukban megvédeni nem tudnak, vagy nem akarnak.

Ily esetekben a hivatalos gyermekvédelem első tennivalója kifürkészni, hogy a család talpraállításának megvannak-e a lehetőségei, s ha igen, úgy inkább ezeket kell kihasználni, mint a gyermeket környezetéből kiragadva új életkörülmények közé helyezni. Ahol a szülők, vagy hozzátartozók nem akarják a gyermeket megvédeni, illetőleg a gyermek oly környezetben él, melynek erkölcsi viszonyai lelkét megmértelyezik, ott az államnak, a hatóságnak és a társadalomnak egyaránt kötelessége, ha kell a legszigorúbb rendszabályok igénybevételével, a gyermeket a fertőző légkörből kiragadni és egészséges környezetbe elhelyezni.

Az állami gyermekvédelmi törvényt, amely szerint minden elhagyatott gyermeknek állami gondozásra van igénye, a legutóbbi évekig nem ebben a szellemben kezelték, mert a törvény végrehajtási utasítása szerint a gyermek abban a környezetben, sőt abban a községben sem maradhat, amelyben el-

hagyatottsága bekövetkezett. E szigorú és annak idején pénzügyi szempontokból hozott rendelkezések ellentétben állottak a természet legelemibb törvényeivel.

Hála Vass József m. kir. népjóléti miniszter úrnak, aki szociális érzésével és megértésével az állami gyermekvédelemnek ezt az ósdi rendelkezését megváltoztatta és elrendelte, hogy azok a gyermekek, akik megfelelő környezetben nevelkednek, de mindamellett elhagyatottságuk kétségtelen, meg-hagyandók a szülői környezetben és azt a tartásdíjat, amelyet a gyermekekért eddig idegen nevelőszülők kaptak, a gyermek édes szüleinek kezeihez folyósítsák. A miniszternek e nagyfontosságú rendeletével az állami gyermekvédelem óriási lépést tett előre.

A hatóságok, különösen Budapest székesfőváros, már régebben követte ezt az elvet, amennyiben a szegényügyet összekapcsolta a gyermekvédelemmel és a kerületi előljárások útján segélyt oszt ama szegény embereknek, akik önhibájukon kívüli okokból gyermekeiket nem tudják eltartani.

Több társadalmi intézmény közt elsősorban az Országos Gyermekvédő Liga, mint az állami gyermekvédelem kisegítő intézménye, már alapításakor, 1906-ban, azt a célt tűzte fel: adataul, hogy ott segítsen és ott lépjen közbe, ahol az elhagyatottá vált gyermeket abból a környezetből kell kiemelni, amelyben erkölcsileg jól volt elhelyezve, csupán a gyermek felneveléséhez szükséges anyagiak hiányoztak. Ezekben az esetekben megakadályozta a gyermeknek idegen községbe, idegen környezetbe való áthelyezését és rendszeres segélyekkel, munkaeszközök és munkaalkalmak nyújtásával igyekezett a családot annyira talpra állítani, hogy gyermekeit eltartani tudja.

A gyermek védelmében és felnevelésében a család után a legfontosabb szerepe van az iskolának, mert hiszen itt tölti el a gyermek otthonán kívül a legtöbb idejét. Az utóbbi években az iskola is igen nagy átalakuláson ment keresztül és különböző szerek és szervezetek életrehívásával a gyermekvédelmet az oktatással teljesen egyenértékű feladatául tűzte ki.

Még csak néhány szót a gyermeknyaraltatásról, amely, hála a jó Istennek, az utóbbi években óriási lendületet mutat. Hogy e kérdéssel most ily behatóan foglalkoznak, annak tulajdonképeni indító oka az Országos Gyermekvédő Liga vezetése alatt álló külföldi gyermeküdültetési akció, mely több mint 60.000 gyermeknek külföldön egészséges levegőben és jó táplálékkal történt feljavításával útmutatóul és például szolgált arra, hogy mily óriási jelentőséggel bír a gyermek testi fejlődésére, nemkülönben lelki életére is, ha évente néhány hetet pajzánkodva, jókedvvel játszadoxva szabad levegőn tölthet el. A belföldi nyaraltatások körül a népjóléti minisztériumnak, a fővárosnak, az Országos Gyermekvédő Ligának és a Zsófia Gyermekszanatórium-Egyesületnek elvitathatatlanul nagy érdemei vannak.

Néhány szó a csecsemők betegségeiről.

Írta: Fekete Sándor dr. az Országos Stefánia Szövetség igazgató h. főorvosa.

A helyes csecsemőápolásnak és gondozásnak első feltétele az, hogy a csecsemőt állandóan megfigyeljük s ha azt látjuk, hogy valamilyen életnyilvánulása, vagy viselkedése a rendestől eltérő, úgy mindig arra kell gondolnunk, hogy a csecsemő beteg. A helyes megfigyelés érdekében elsősorban azzal kell tisztába jönnünk, hogy az egészséges csecsemő miképen viselkedik?

A helyesen táplált, egészséges csecsemő a nap legnagyobb részét alvással tölti s ha ébren van, akkor is nyugodtan visel-



kedik: csendes, nézdegél, az idősebb csecsemő magában gögicsél, vagy játékszereivel szórakozik. Csak akkor nyugtalankodik, vagy sír, ha vizes, piszkos s ha bántja valamelyik ruhadarabja, avagy éhes. Ilyenkor tisztábatevés, ruházatának megigazítása, esetleg a rendes időben való megszoztatása után megint elhallgat s ha nem is alszik el, de nyugodtan marad. Az egészséges csecsemőre az is jellemző, hogy a rendes étkezési időben nyújtott minden táplálékát, legyen az anyatej, vagy mesterséges eledel, teljes egészében elfogyasztja s étkezés után nem hány. Naponta egy-két, legfeljebb három székletet ürít s a vizes pelenkák száma 12—15 között váltakozik. Meg kell figyelni a bőrt is, amely egészséges, jól fejlett csecsemőnél élénk rózsaszínű, bársonyos tapintatú, továbbá mérni kell a csecsemő

hőmérsékét is, amely rendes körülmények között a végbélben mérve 36.6°C és 37.2°C között ingadozik.

Ha az anya azt látja, hogy a csecsemő viselkedése, vagy külseje az előbb felsorolt rendes állapottól eltér, vagy ha azt veszi észre, hogy gyermeke nyugtalan, feltűnően keveset alszik, álma felületes, minden zajra felrezzen, továbbá étvágytalan, bőre vörös, feje koszos, hőmérséke emelkedett, úgy mindig gondoljon arra, hogy gyermeke talán beteg, vagy az észlelt jelenségek egy bekövetkezendő betegség előjelei. A beteg, vagy annak látszó csecsemőt orvosnak kell megmutatni, aki idejében megállapítja a bajt s megfelelő útmutatással látja el az anyát. Ahol anya- és csecsemővédő-intézet van, vigyük azonnal oda a beteg csecsemőt, ahol a gyermekorvos díjtalanul ad tanácsokat. Ahol ily intézet nincs, ott magánorvosnak mutassuk meg a csecsemőt s ha ennek díjazására nincs az anyának pénze, akkor a községi orvosnak mutassa meg gyermekét.

Hogy azonban az anya tudja, mit tegyen addig is, amíg csecsemőjét az orvos megvizsgálja, a leggyakoribb csecsemőbetegségeknél való első tennivalókról az alábbiakban néhány tanácsot adunk:

Újszülöttek fején hol az egyik, hol mindkét oldalon gyakran láthatunk puha tapintatú kisebb-nagyobb daganatot, különösen nehéz szülések után. Ezeket nem szabad nyomkodni, masszírozni, mert csak bajt okozunk vele. A daganatok lassan, szépen maguktól is felszívódnak, de ha mégis soká tartanak, mutassuk meg orvosnak.

A láz mindig betegség jele. Lázas csecsemőt haladéktalanul mutassuk meg az orvosnak s míg az látja, kétóránként állottvizes törzsborogatást tegyünk rá, ha a hőmérséklete 38°C -nál magasabb.

Ótvaros, gyulladásos, pálott-vörösbőrű csecsemőkre azt mondják, hogy tisztulnak. A közhit szerint az ilyen csecsemőket nem szabad gyógyítani, mert ha kifelé tisztulásukat megakadályozzuk, akkor befelé tisztulnak s abba belepusztulhatnak. Ez azonban téves hit, mert az ótvarosság, a gyakori bőrgyulladás, a hajlatokban és ráncokban való gyakori felpállás a csecsemőnek beteges kiizzadásra hajlamosságán alapszik s ha nem gyógyítjuk megfelelően, akkor súlyos betegséggé válik s a csecsemőt el is pusztíthatja. Az ótvart, bőrbetegséget tiszta olajjal, vagy sótlan disznózsírral kell kenni. Ha nem múlik el, akkor meg kell mutatni az orvosnak, de nem szabad a csecsemőt sorsára bízunk.

Keléses, gyengebőrű csecsemők fürdővizébe tegyünk annyi hipermangánt, amennyi a fürdővizet világos ibolyaszínűre festi. Keléseket nyomkodni, törölgetni nem szabad, mert az elfolyó geny nyomán újabb és újabb kelések támadnak, s magunk fertőzzük meg a csecsemőt.

Hasmenések s erős hányás rendszeren bélhurut tünetei. Ilyenkor addig is, amíg haladéktalanul orvosnak mutatjuk meg a

csecsemőt, két kávéskanál ricinust adunk neki s csak szaharinnal édesített világos oroszteát adunk, míg az orvos kellő útbaigazítást ad a hasmenéses vagy erősen hányó csecsemő táplálására. Különösen vigyáznunk kell a vegyesen és mesterségesen táplált csecsemőkre, mert ezeknél a bélhurut sokkal veszedelmesebb, mint a szopós csecsemőknél.

Nyári melegben a vegyesen és mesterségesen táplált csecsemők könnyen kapnak koleraszerű, veszedelmes hasmenést. Ehhez még csillapíthatatlan hányás is járul s bármit adunk a csecsemőnek, mindent azonnal kihány. Ha ilyenkor nem fordulunk azonnal orvoshoz, a csecsemő biztosan belepusztul. Addig is szaharinos teánál egyebet nem adhatunk neki. Véres, genyes széklet vérhasnak jele. Ez a betegség különösen a késő tavaszi és a nyári meleg hónapokban szokott fellépni, de előfordul más évszakban is. E veszedelmes fertőző betegségben szenvedő csecsemőt azonnal orvosnak kell megmutatni, de addig is el kell különíteni testvérkéitől és két kávéskanál ricinust adva, csak szaharinnal édesített világos orosz teával szabad etetnünk. Vérhasban szenvedő csecsemő székletét azonnal öntsük le meszes vízzel s minden alkalommal mossunk kezét, valahányszor a beteg csecsemőhöz nyúltunk. Székszorulás, világosszínű kemény szék és csípős szagú vizelet arra mutat, hogy a csecsemő táplálása helytelen s valószínűleg igen sok tejet kap.

A náthás, köhögő csecsemő igen könnyen kap tüdőgyuladást. Ezért előbb mutassuk meg az orvosnak, de addig is orrát vékonyra sodort vazelinos vattával tisztítsuk s ha láza van, mellére és hátára tegyünk állottvizes borogatást és sokat hordozzuk karunkon. Ha időnként mégis lefektetjük, akkor magasra fektessük, hogy a háta ne feküdjék laposan. Náthás, köhögős csecsemőt mindig különítsük el testvérkéitől, nehogy azok is megkapják a bajt.

Egyes csecsemők 5–6 hónapos korukban rágógörcsöt kapnak, amit fogfrásznak szoktak nevezni, holott a fogzáshoz semmi köze sincsen. Mint ahogy az ótvarosság s a gyakori bőrgyulladás, éppúgy a rágógörcs is a csecsemő veleszületett beteges hajlamosságából ered. Jelentkezhetik ez a görcs a gégen is, ilyenkor gégegörcsnek hívjuk, mibe könnyen belepusztulhat a csecsemő. Gégegörcsnél a csecsemő sikító légzést vesz, majd a légzést abbahagyja s belevörösödik, belekékül. Ilyenkor legjobb hideg vízzel megpacsolni az arcát és mellét. Olyan csecsemőt, akinek rágógörcse, vagy gégegörcse volt, hosszú ideig állandó orvosi felügyelet alatt kell tartani, mert sohasem tudhatjuk, hogy a görcs mikor lép fel megint.

A remények egész boldogságát, s az aggodalmak minden kínját csak az anyai szív ismeri igazán.

Eötvös.

Magyar Ifjúsági Vöröskereszt.

Irta: Doby Ida, tanárnő.

„Az Ifjúsági Vöröskereszt nagy nemzetnevelő jelentősége abban áll, hogy kiemelni igyekszik az iskolát, az egyoldalú és káros pusztá észkultúrából, amikor a leghatásosabb gyakorlati eszközökkel és szuggesztív módokkal formálja az érzületet és akaratot. Ezek alakítását a szociális érzék felébresztésével kezdi, tehát azon az oldalon, amely legalkalmasabb a gyermek veleszületett, ösztönös önzésének leküzdésére.” A M. I. V. K. első országos nevelésügyi kongresszusán Kornis Gyula államtitkár elnöki megnyitójában mondta e szavakat.

Mindenkiben megvan a törekvés arra, hogy gyermekét, utódját magánál jobbra, többé emelje. A háborús évek s az utánuk következő idők gyásza és nyomorúsága a tökéletlenség és csekélyértékűség érzetét támasztotta az emberek lelkeiben. Ennek ellenhatása volt a gyermeknek, az új nemzedéknek elfogult értékelése s minden tekintetben való elkényeztetése, amitől a jövő Magyarország kis emberkéi önteltekké, önzökké és elégedetlenekké váltak. A hibás útra tévedtek elé állott az Ifjúsági Vöröskereszt, azt hangoztatva, hogy értékes és boldog csak az a nemzedék lesz, amely józan megvilágításban látja meg embertársait s felismeri a családhoz, társadalomhoz és nemzethez kapcsolódó kötelek erejét és erőadását.

Hét éve már annak, hogy néhány lelkes emberbarát az Ifjúsági Vöröskeresztet Magyarországon megalapította s annak ember- és nemzetmentő munkálkodását megindította. Ennek az intézménynek a gyermekekre gyakorolt széleskörű hatása kiegészíti a családi és az iskolai nevelést s ezeknek elszigeteltségéből jótékony átmenetet nyújt az élet iskolájába. A testi, az erkölcsi és az értelmi nevelésre egyaránt súlyt fektet s működése négy irányba terjed ki. Úgymint: egészségvédelem, jótékonyosság, gyakorlati munka, bel- és külföldi levelezés. E cikkben csak a két elsőről emlékezünk meg.

Az egészségvédelem célja a higiénikus szellemben való nevelés. Már az ifjú egyént rá kell szoktatni az egészséges életre s ezáltal emelni a társadalom, a nemzet egészségi színvonalát. A közös célt a különböző iskolák tanulói fejlettségi fokának megfelelő eszközökkel iparkodnak elérni. Az elemi iskolák gyakorlati módon akarják tanulóikat rászoktatni a testi tisztaságra. Ezt szolgálják a reggeli tisztasági szemlék, kézmosóhelyek felállítása, a fogkefe használatának megismertetése, egészségügyi csomagok (melyek fogkefét, fogport és szappant tartalmaznak) kiosztása. A gyakorlati ránevelés mellett a szülői értekezletek nem mulasztják el az édesanyák

figyelmeztetését, kioktatását s így a gyermek az iskolában elsajátított tisztasági törekvéseit gyakran átveszi az egész család. Különösen jelentősek az „Egészségügyi versenylapok“, melyek a napról-napra előírt egészségügyi tevékenységeknek 6 héten át való versenyszerű elvégzésével nemcsak a gyermekkel, hanem a család maradibb, idősebb tagjaival is megkedveltetik az egészséges életmódot. Az elemi iskolákban az egészségügyi falitáblák, versek, mondókák is nagyban hozzájárulnak a gyermekek ilyenirányú szoktatásához.

A polgári, közép és felsőbb iskolák az általános ismeretek gyakorlati népszerűsítésén kívül már a tanulók iskolai életébe is benyúló részletkérdéseket ismertetnek: érzékszerveink ápolása és gyógyítása, betegségek elleni védekezés, helyes életmód, a népbetegségek: tuberkulózis, alkoholizmus leküzdése. Megértetik a növendékkel az egyén és környezete közötti szoros egészségügyi kapcsolatot s környezettisztítási munkákat végeztetnek vele, minők a tanterem, folyosó, illemhelyek, iskolaudvar, lakás tisztántartása, szellőztetése. Van pl. vöröskeresztes csoport, mely tagjait reggelenként ujjas iskolakötényekbe öltözteti; egy másik csoport a betegszobákban végez felügyelő szolgálatot; ismét mások az internátusokban oly nélkülözhetetlen reggeli tízperces tornát tartják számon. Az egészségügyi gondoskodás az otthon és iskola szűkebb köréből átmegy az utcákra, kirándulóhelyekre, felügyel azok rendjére, közös megóvására.

Az egészségügyi propagandát szolgálják az előadások és tanfolyamok. Az elmúlt évben 2284 előadást tartottak a vöröskeresztes munka iránt érdeklődő orvosok az ifjúsági összejöveteleken és szülői értekezleteken. Szokássá vált a munkásoknak egészségügyi, testápolási kérdések megvitatásával való egybekapcsolása. 1927-ben 8595 gyermek végzett elsősegélynyújtási tanfolyamot; mentőszekrényt 172 csoport vásárolt; anya- és csecsemővédelmi és ápolónői kiképzésben 429 tag részesült; az egészségügyi versenyben 14.626 tanuló vett részt. Fölszerelt játszótérre 80 csoportnak van; mosdófelszerelése 202 iskolának; fürdőkedvezményt 68, fogápolási kedvezményt 31 csoport adott tagjainak. Vidéki csoportjaink majdnem mindegyike kertészkedéssel és gyógynövénygyűjtéssel is foglalkozik; 150 csoport vette programjába, az egészségügyi filmek és színdarabok hatása alatt a legyek irtását. A hazai egészségügyi intézmények látogatása és az azzal kapcsolatos jótevékenységek napirenden vannak. Az egészségügyek iránt való erős érdeklődést mutatják a „Magyar Ifjúsági Vöröskereszt“ c. lap ilyen irányú pályázatainak sikerei; a beküldött dolgozatokban megnyilvánuló tudás és gondolkodásmód legszebb bizonyítványa a multról és legreményteljesebb kilátás a jövőre.

A *jótevékenység*. Célja a gyermek szemét és szívét megnyitni az emberi nyomorúság látására, munkás kezét adakozóvá tenni annak enyhítésére. A jótevékenységet saját osztá-

lyában kezdi a kis vöröskeresztes: tízórait hoz szűkössorsú társának, meleg tejet ad reggelire; ceruzát, radírt ajándékozik neki; majd észrevéven, hogy nincs meleg ruhája: édesanyjától elkéri az ő régi, kinőtt öltönyét; összeség társaival s megfizetik valamelyik nyomorgó pajtásuk tandíját; szemüveget csináltatnak a rövidlátónak. Az utcán is nyílik tér embertársaink megsegítésére: öreg nénik, vak emberek, rongyos kis gyerekek mellett hogy is mehetne el csukott ajtajú szívvel a jó vöröskeresztes; az osztály uzsonnát ad, karácsonyfa-ünnepélyt rendez, ruháscsomagokat oszt szét.

Az elmúlt évben 518 egyén kapott pénzsegélyt 5576 pengő értékben, 6148 darab ruhát osztottak szét 2307 egyén és 2544 kilogramm élelmet 2982 egyén között. Állandóan segítette pénzzel a helybeli szociális intézményeket, 36 iskola pedig tevékeny részi vett azok munkájában. A szegény gyermekeknek 1025 pengő tandíj- és könyvsegélyt adott az I. V. K. Ezt a megmérhető jótékonyságot megmérhetetlenné teszi a szorgalom és kitartás, mellyel pl. az összegyűjtött ruhákat, harisnyákat foltozták, elhagyott öreg asszonyok lakását takarították, a csoport fogadott gyermekére dolgoztak, vagy végezték a mindenre kiterjedő környezettanulmányozást, mely segítségnyújtásukat megelőzte.

Am könnyű a milliós vagyonnal rendelkező gazdagnak jelentékeny összegekkel támogatni a jótékony egyesületeket, de hol a toll, mely méltó volna följegyezni a szűkös viszonyok között élő, otthoni munkára korán befogott gyermek érdemeit, ki egyórával hamarabb kel föl, hogy iskola előtt még kitakarítsa a csoport öregasszonyának szobáját.

A Magyar Ifjúsági Vöröskereszt mind a négy irányú működése oly feladatok megoldásában segít, melyek sikeres elvégzése nemzetünknek a mainál boldogabb, egészségesebb, szebb jövőt teremt. A csoportok élén minden anyagi ellenszolgáltatás nélkül dolgozó, csupán a belső erkölcsi és lelki értékekkel megelégedő tanársereg munkálkodása nyomán az Ifjúsági Vöröskereszt kicsiny magból fejlett erős, szép fájáknak új és új rügyeket hajtó dús koronája minden évben meghozza virágait s egyre jobban megérleli a jövő gyümölcseit.



*Evés előtt,
moss kezet!*

A beteg gyermekről. Gyakoribb gyermekbetegségekről.

Írta: Torday Ferenc dr., egyetemi rk. tanár.

A kis gyerekek nagyrésze akkor sem tudja elmondani a maga baját, amikor már beszél. Nem veszi még észre, hogy hol, miye és mikor fáj. Nem tud számot adni arról, hogy mikor s minek folytán betegedett meg. Ezen útbaigazítások nélkül nagyon nehezen tud a doktor és a betegápoló segíteni. Szükséges tehát, hogy az anyák jól megfigyeljék kisdedeiket, vegyék észre, mikor betegszik meg s tudják elmondani az orvosnak, hogy mily tünetek mellett jelentkezett a betegség.

A beteg gyermek rendszeres megfigyelésének könnyítésére röviden elmondjuk azokat a tüneteket, melyek a gyermek egészségének megromlását jelzik.

A gyermek kedélyének, közérzetének megváltozása a betegség kezdetét csakhamar jelzi. A gereksírás azonban a csecsemőkorból kinőtt, elkényeztetett, akaratos gyereknel nem mindig a fájdalom és a rosszullet tünete. Az anyának, elfogultsága mellett is észre kell vennie azt, hogy mikor sír a gyermeke akaratosságából és mikor szenvedésből. Az éles fölsikoltások rendszerint heves fájdalmak kísérői s betegség tünete az, ha sírás, fölsikoltás közben a gyermek gyakran kapkod a fejéhez. A hányás, a bevont nyelv, a nagyobb szomjúság, étvágytalanság rendesen a betegség első jele, de különbséget kell tenni az étvágytalanság és a finnyasság, válogatás között. A gyermek álmatlansága s még inkább nyugtalan alvása, éjjeli felijedései, fölsikoltásai figyelmet érdemelnek, de az álmatlanság csak akkor, ha nem rosszul nevelt a gyerek s nem nappal szokott aludni. A föltűnő álmoság, az éjjel-nappal alvás is beteges jelenség.

A gyermek arckifejezésén sokszor látni lehet, hogy beteg, de a túlságosan aggódó anyák ebben túloznak. Az öntudat zavara, a félrebeszélés már komolyabb tünet, de minden értelmetlen gyerekbeszédet, kivált fölébredés után nem szabad komolyan venni. Az arcpír eltűnése, az elhalványodás, a bőr színének megváltozása, a föltűnő izzadás s a bőr tömörségének és tapintatának megváltozása mind betegség jele. Ugyan csak az a bőrön látható minden elváltozás, a különböző színű kisebb-nagyobb pontok és foltok, víztiszta vagy gennyel telt hólyagok, a bőr kisebesedése, kifeléyesedése, pörsenéssel, varral fedettsége.

A testfelület hőmérsékének megváltozása, tehát a láz épp úgy, mint a hőmérsék alászállása a megbetegedés kétségtelen jele. A test hőfokát azonban csak hőmérőzéssel lehet megállapítani; a végtagok, kezek, az arc, a fej hideg vagy meleg volta-

ból a test hőmérsékére nem lehet következtetni. A beteg gyermeket nem kell gyakrabban hőmérőzni, mint reggel és délután 5—6 óra között, vagy este, hacsak az orvos másképp nem rendelkezik. Legalkalmasabbak az ú. n. „maximum”-hőmérők, amelyek felmelegedéskor az egyre emelkedő hőmérséket mutatják, de lehűléskor nem száll le a higanyfonál, hanem állva marad az elért maximumon, amíg erőszakosan le nem hajtjuk. A hőmérőt nem szabad addig lerázni, amíg le nem hűlt. Legokosabb mindig a mérés előtt rázni le és nem mindjárt a mérés után. Hibás kezeléskor a higanyfonál könnyen elszakad. E kis bajon úgy segítünk, hogy a hőmérőt 45—50 C fokú jó meleg vízbe bemártjuk és amikor a főlzaladó higanyfonál a leszakadt darabbal már összeolvadt, akkor a hőmérőt a vízből hamar kivesszük. Lehűlés után a higany egyben szalad vissza s óvatosan rázzuk le. Lehetőleg hitelesített, pontos hőmérőt használjunk és annak megbízhatóságáról más hőmérővel végzett ellenőrző méréssel győződünk meg. A hőmérőt használat után borszeszlysol, vagy szublimátoldatban fertőtlenítsük, azután megtörölve helyezzük zárt tokba. Használat előtt rázzuk le a hőmérő higanyoszlopát, ha az 36 C°-on felül van s azután töröljük meg. Csecsemőket és 5—6 évnél fiatalabb gyermekeket a végbélben kell hőmérőzni. Ha hőmérőzéskor a gyerek hátán fekszik, a hőmérőző bal kezével tartsa a gyerek két felemelt és csípőben behajlított combját, ha pedig hasára fektetjük a gyermeket, úgy a hőmérőző bal keze a gyerek hátán feküdjék, jobb keze pedig a baba lábain. Kisgyermek hőmérőzéskor oldalt is fekehetnek. A hőmérőt úgy kell betenni, hogy előbb a végbélre olajat, vagy vazelint csöppentünk s a farpofákat szétoljuk, hogy a végbélnyílást jól lássuk és a hőmérőt gondosan addig toljuk be, míg a higanytartó rész a végbélben eltűnik. Mintegy 3—5 percig tartjuk bent a hőmérőt, ez elég idő arra, hogy a higanyoszlop a láz fokát megmutassa, akkor kivesszük, leolvassuk. Hatévesnél nagyobb gyermekeket az előbb kitorölt, azután összeszorított hónalj alatt kell hőmérőzni. Hiba az, ha a türelmetlen és kíváncsi beteg vagy annak hozzátartozója minden percben kiveszi vagy egy kicsit kihúzza a hőmérőt. Az ilyen mérés eredménye mindig megbízhatatlan. A hőmérés a hónaljban 10—15 percig tartson.

A szájbán való hőmérőzés 10 percig tart, de gyermekeknél nem ajánlatos.

A szapora, fölületes és egyenlőtlen lélekezés vagy annak megváltozása, fájdalomassága, az azt kísérő orrmozdulatok mind megbetegedésre mutatnak. A kimaradó lélekezés, kivált ha azt elkékülés, eszméletlenség kíséri, ha a gyermek levegő után kapkod, bereked, köhög vagy hangtalanná válik, mindezek betegség tünetei, éppúgy, mint a szájbúz, az orrból csurgó váladék, a szemek csipássága, pirossága, a fül fájdalomassága, fülgennyedés s a megrosszabbodott hallás.

Baja van a gyermeknek, ha nehezére esik a nyelés, ha szék-

lete gyakran van, vagy napokig elmarad és az nem összeálló, nem híg, savós, nyálkás vagy véres, gennyes. A székletét föltűnő bűdössége, a székletéttel ürülő idegen testek, férgek mind oly tünetek, amelyekre az orvos figyelmét fel kell hívni. Szólni kell akkor is, ha a székelést nagy fájdalmak kísérik, ha vér ürül utána, továbbá, ha kilóg a végbél vagy székelés közben azon mogyorószerű daganat mutatkozik.

Ügyelni kell arra, hogy nem vizele a gyermek nagyon ritkán vagy nagyon gyakran s az nem jár-e fájdalommal. Ha a vizelet nem tiszta szalmasárga s igen kevés vagy nagyon sok, akkor közölni kell az orvossal. Ügyelni kell arra, hogy nem dagadt-e meg az egész test vagy annak egyik másik része s ha megdagadt, úgy mikor és milyen sorrendben történt. Vigyázni kell, hogy nem vékonyodnak-e meg feltűnően az egyes testrészek. Figyelmet érdemel, ha valamelyik testrész tehetetlen lesz s a gyermek azt nem tudja megmozdítani. Meg kell figyelni, hogy e jelenség hirtelen, avagy lassan jött s a megmozgatást fájdalom akadályozza-e, vagy erőtlenség és hűdés. Egyes testrészek megmerevedése, görcsök, mind súlyos betegségek tünetei.

Gyakoribb gyermekbetegségek.

A kisgyermeknél gyakoribb néhány betegségre vonatkozó főbb tudnivalók a következők:

Szájlobok: Az első év végén s a második év kezdetén a karról lekerült gyerekek kezdenek ideoda csúszni, mászni, tipegni s minden tárgyat szájukba vesznek, megnyalnak vagy megrágnak, ami csak a kezük ügyébe kerül, ezenfelül sokat és sokszor szopják az ujjukat, kezüket. Szájukba így könnyen juthatnak a porral, a piszokkal s a tárgyakkal kórokozó baktériumok, melyek a fogak áttörése idején vérben bővebb nyákhártyájukon kisebb-nagyobb lobosodást okoznak s azok néha az egész szájat elborítják. Erős nyálazás, a száj feltűnő bűzössége s az ételektől való undorodás árulja el e betegségeket. Ennek megelőzésére akadályozzuk meg azt, hogy a gyermekek bármit szájukba vegyenek vagy legalább tartsuk tisztán játékszerüket s főzzük ki gumibabáikat, stb.

Lúgmérgezés: Egész világon hazánkban leggyakoribbak a lúgmérgezések, mert a háztartásokban használt lúgkövet, vagy annak oldatát nem zárják el óvatosan s így könnyen kerül a kisgyermek kezébe, aki azt cukornak nézi s szájába veszi, a pohárban lévő oldatot pedig megissza. A lúgmérgezés tünetei kevésbé súlyosak, ha a gyermek csak megnyalja a lúgkövet, mosósódát, avagy megkóstolja ezek oldatát s a beállott fájdalomtól megijedve, rögtön kiköpi a mérget. A tünetek súlyosabbak, ha a gyermek lenyeli azt. Ilyenkor a torokban, nyelőcsőben kínos, metsző fájdalmak jelentkeznek: fulladozás áll be, a gyermek elkékül és megismétlődő, de semmivel sem csillapít-

ható hányás gyötri. A nyelés lehetetlen, a száj tátva marad, a megmart és duzzadt nyelv kilóg s a szájból barnás, nyúlós nyál csurog ki. A száj és a garat nyálkahártyája megduzzad, sötétvörös színű lesz, a gyermek hörög, sír, hánykolódik, beszélni sem tud s a görcsre hajlamosaknál rángó görcsök léphetnek fel. A megsérült nyálkahártyán gyulladásos, szürkés-barna lepedékkel borított fájdalmas fekély támad s ez csak napok múlva tisztult meg. Egyideig semmiképp sem tud a gyermek táplálkozni, minden ételt visszautasít s minden korty kínokat okoz neki. Ha a fekélyek tisztulnak s a fájdalmak már enyhülnek, azután is 4—6 héten keresztül csak folyékonyat ehetik. A szilárdabb eledel kezdetben átfúrhatja a fekélyes nyelőcsövet, később pedig a hegedéssel járó zsugorodás miatt fennakad a táplálék és azt a gyermek kihányja. A nyelőcső idővel szűkül, némelyik gyermek a folyadékot is kortyonkint tudja lenyelni s az állandó éhezés miatt a gyermek úgy lesóványodik, hogy csak bőr tapad csontjaira.

Ha megtörtént a baj, azonnal orvoshoz kell fordulni, addig is ecetes, citromos vízzel öblögtessük ki a száját s itassunk kortyonkint ecettel, citrommal savanyított vizet. Ügyeljenek a szülők arra, hogy a szerencsétlenül járt gyermek csak az orvos tanácsolta híg, tejes ételeket egye, mert különben élete veszedelembbe kerülhet.

A náthát gyógyítani kell, ha csúnya, savós, véres, maró váladék ürül az orrból. E betegséget sokszor az orrba dugott idegen test okozza, máskor az efféle nátha egy súlyosabb betegség: diftéria, skrofulózis, stb. tünete. Orvoshoz kell fordulni, ha a gyermek orra bűdös, mert e kellemetlen betegség csak hosszszas gyógyításra múlik el. Figyeljük meg, hogy a gyermek a lélekzetet orrán veszi-e vagy a nyitott száján s nem horkol-e nagyon. E tüneteket közölni kell az orvossal, mert lehet, hogy a *torok vagy garat mandulája* megduzzadt s ez okozza a légzési nehézségeket. A nagy mandulákat, ha az orvos szükségesnek és időszerűnek tartja, ki szokták venni, de nem szabad azt hinni, hogy ezután minden torokgyulladás elmarad.

A *fülfolyást* nem szabad elhanyagolni s forduljunk azonnal orvoshoz, ha a gyermek fülét fájlalja, vagy abból geny szivárog. A fülfolyásos gyermek megsüketülhet s agyhártyagyulladás és agytályog is lehet belőle. A fülbe, orrba dugott tárgyak kivételét nem szabad megpróbálni, hanem orvoshoz kell fordulni.

A *skrofulózis* nem különálló betegség, hanem a gyermek veleszületett csekélyebb ellentálló képességéhez szövődött gümős, tuberkulotikus fertőzés. A skrofulóziát a lakás rossz egészségügyi viszonyai, nedves, sötét, alacsony szoba, túlszűfolttság, továbbá a gyermek helytelen gondozása és célszerűtlen táplálása szintén elősegítik. A skrofulózis nem külön betegség s így azt nem gyógyszer, hanem jó táplálás, gyógyfürdők s tiszta levegőn való tartózkodás gyógyítja ki. A *fehérfolyás* kisleány-



M. UNDI

Szorgalmas leánykák.
UNDY MARISKA festménye.

Öröm sohase hiányzik, ha munka,
rend és hűség van. Lavater.



káknál néha előforduló betegség ragályos ugyan, de rendesen ártatlan véletlen okozza. Együttalvás, közös fehérmű, árnyékszék, szóval élettelen tárgyak útján történik legtöbbször a fertőzés. Nem szabad e leánykáknak mással aludniok, még anyjukkal sem, legyen külön éjjeli edényük s ne ültessük őket közös árnyékszékre. E betegség kis leányoknál is sokára és nehezen gyógyul, ezért türelmesen és szorgalmasan kell végrehajtani az orvos rendeléseit. E betegség genyes váladéka vak-ságot okozó szemgyulladásal járhat. Gondunk legyen arra, hogy a beteg leányka és a vele való foglalatostkodók csak megmosott tiszta kézzel nyúljanak szemükhöz.

A *bélféreg*: Téves hit az, hogy az orrát, fülét piszkáló gyermeknek bélférgei vannak, mert viszketést csak a cérnagiliszta okoz a végbél körül, s különösen este a meleg ágyban nyugtalanítja a gyermeket. A többi bélféreg nem okoz oly tünetet, amiből jelenlétére következtetni lehet. Csak a bélsárral ürülő férgekől, illetve azok testrészeiből lehet megtudni, hogy a gyermeknek bélférgei vannak, ezért a székletet többször meg kell vizsgálni. Fadarabkával és víz hozzáöntésével kell a bélsarat átkotorászni, ha gyanús, hogy a gyermeknek bélférgei vannak.

Testi elferdülések és megelőzésük.

Írta: Horváth Mihály dr., egyetemi tanár.

Az emberi test állandó alakeltérését elferdülésnek nevezzük s a nagyközönség ezt joggal tekinti szépséghibának, hiszen az elgörbült testrész elvesztette vonalainak megszokott szabályosságát és arányosságát. A ferdenyakú, púpos vagy karika-lábú gyermek nem éptestű s ezért nem is szép.

Ha csupán ártatlan szépséghibáról volna szó, akkor még érthető lenne az a közönyösség, mellyel a nép széles rétegei az elferdülésekkel szemben viselkednek. Az elferdülések nagyrésze azonban idővel csak rosszabbodik s kezdetben alig észrevehető szépséghibából néhány év múlva a testet eléktelenítő s alig gyógyítható elferdülés fejlődik ki, amely az illető testrész mozgásait akadályozza, néha fájdalmat okoz és bizonyos elferdülések az életet is megrövidítik.

Senki sem tudja megmondani, hogy továbbfejlődésében megállt-e már egy elferdülés, de bizonyos, hogy annak gyógyítása könnyebb kezdetben, amikor az még talán csak szépséghiba.

A megelőzés és az idejekorán való gyógyítás talán sehol sem hasznosabb és fontosabb, mint ezen a téren. Az elferdülések közös tulajdonsága az, hogy lassan és fokozatosan fejlődnek s ez rosszabbodásuk megakadályozását nagyon megkönnyíti. Évek hosszú sorának rombolása kell ahhoz, míg egy el-

ferdülés nyomoréksággá válik. Sokszor a művelt osztályok sem ismerik fel az elferdülések jelentőségét s el van terjedve még az a téves hit, hogy az elferdülésekkel nem kell törődni, mert azok „idővel kinövik magukat.” Igaz, hogy van elferdülés, az angolkóros gyermek karikalába, amelynek látszólag magától való kiegyenesedése eléggé gyakori. Ez azonban nem minden esetben és nem tökéletesen történik. Ne várjuk tehát, a magától való gyógyulást, amely bizonytalan s még kevésbé ha nyagoljuk el egyéb testrészek, pl. a gerinc, stb. elferdülésének gyógyítását.

Az elferdülések nagyrészt nemcsak meggyógyítani, de megelőzni is tudjuk s az orvos kötelessége, a nagyközönséget közönyösségéből felrázni és arról meggyőzni, hogy a szülő gyermekének testi épségeért is felelős.

A világrahozott elferdülések: zsugorodások, ficamodás, hibás csontfejlődésből eredő elferdülések nagyrésze tökéletesen meggyógyítható, ha idejében fogunk hozzá. Áll ez különösen a gyakori csípőizületi ficamodásra és a donga-, vagy medvelábra. Ha a gyermek az első járási kísérletek után egyik lábára vagy mindkettőre állandóan biceg, azaz kacsázik, akkor ne áltassuk magunkat azzal, hogy ez azért van, mert a gyermek nagyon kövér vagy mert puha a csontja, angolkóros, hanem vigyünk az orvoshoz, aki egyedül hivatott arra, hogy a sántítás okát és a gyógyítás módját megállapítsa.

Ha a gyermek lába befelé görbül, tehát dongalábú, ne hallgassunk arra az elterjedt véleményre, hogy csak akkor kezdjük meg a gyógyítást, ha a gyermek már járni kezd, hanem használjuk fel már az első évet annak elkezdésére, hogy egyenesen a talpára s ne a láb külső szélére álljon, ha megkezd az állás és járás tanulását. Sok szenvedéstől s esetleg egy véres műtétől mentjük meg a gyermeket és sok alkalmatlanságtól, csalódástól a szülőt, ha a világrahozott elferdüléseket idejében gyógyíttatni kezdjük.

Ép tagokkal és egészségesen született gyermekek is elferdulhetnek a növekedés ideje alatt. Az ily elferdülések fokozatos és lassú fejlődése módot ad arra, hogy ellenük megfelelően védekezzünk. Mindenekelőtt ismernünk kell az előidéző okokat s ezek behatásának módját. A szerzett elferdülések okait két csoportba sorozhatjuk: Belső okok, a különféle betegségek, melyek a szervezetet arra hajlamosítják, hogy egyes testrészek külső behatásra elferduljenek. Az elferdülések tulajdonképeni okai azok a betegségek, melyek a csontokat felpuhítják, mint az angolkór, csontgyulladás stb. vagy a csontok növekedését megzavarják s az ízületek mozgásait akadályozzák, minők a csont- és izületi gyulladás, bénulások, stb. Legtöbb elferdülés kifejlődését a testre ható külső erők okozzák, ezek hatására az angolkóros gyermek gerince elgörbül vagy karikalába, térde, gacsos térde, lúdlába fejlődik. Izületi betegségek és izombénulások zsugorodásokat s rendellenes állásban merevséget okoz-

hatnak. Ezt tudva, könnyen megállapíthatjuk a megelőzés módját:

1. Küzdjünk az elferdülésre hajlamosító csont-, ízületi és izombetegségek ellen.

2. Megbetegedés esetén az idejében való gyógyításon kívül arra is ügyeljünk, hogy külső erők károsan ne hassanak a beteg testrészeire. A csont és az ízületek betegségei közt leggyakoribb az angolkór és a tuberkulózis. Ezek ellen úgy küzdünk, hogy a gyermeknek mindazt megadjuk, ami testének felépítéséhez s ellenállóképességének fokozásához szükséges. Ilyenek a ki-
elégítő táplálkozás, jól szellőztethető száraz lakás, tisztaság, napfény, szabad levegő és mozgás.

Az angolkórt s a különféle reumatikus és ízületi bajokat, sőt bizonyos mértékben még a tuberkulózist is tudjuk gyógyítani, ha idejében orvoshoz fordulunk. Az elferdülésre hajlamosító betegség gyógyításával egyidejűleg az elferdülések külső okozóit se hagyjuk érvényesülni. Kerüljük a gyermek korai ültetését és állítását, ha az ártalmas lehet. A fekvőbeteget pedig úgy fektessük s úgy támasszuk meg, hogy testük el ne ferdülhessen. Már az is nagy haladást jelent, ha gondolunk az elferdülés lehetőségére.

Erre az előrelátásra nemcsak a beteg gyermek gyógyításánál van szükség, mivel a fejlődő egészséges gyermek s a testi munkát túlkorán kezdő serdülő ifjú is sok külső ártalmas behatásnak van kitéve, ami szintén veszélyezteti a test épségét és rendes fejlődését. Az ekként szerzett elferdülések is lassan és fokozatosan fejlődnek ki, tehát itt szintén eredményre vezet az okos megelőzés.

Sok egészséges gyermek azért ferdül el, mert túlkorán ültetik vagy veszik karra s időelőtt állítják lábra. A fekvő helyzetet csak akkor változtassuk át ülésre és állásra, amikor a gyermeknek már jól fejlett csontja és erős izomzata van. A csecsemőnek nyujtsunk alkalmat a szabad mozgásra s szoros pólyázás helyett lehetőleg bő ruházatot adjunk, hogy végtagjait akadálytalanul mozgathassa. A rendesen fejlődő egészséges gyermeket körülbelül három hónapos korától kezdve, fektessük naponta néhányszor hasra, hogy fejének emelésével a tarkó s a hát felegyenesítésével a hát izomzatát is erősíthesse. A felülés és felállás megkezdését bízzuk rá a gyermekre, aki ezt feltétlenül megteszi, amikor eljön az ideje. A szülő azonban erőszakos ültetéssel, állítással ne avatkozzék be a természet rendjébe.

Az így nevelt gyermek egyenes, jól fejlett tagokkal kerül hatéves korában az iskolába és ott a hosszas ülés stb., nem fogja testét könnyen elferdíteni, hacsak valami betegség erre nem hajlamosítja.

A fővárosi iskolákban az évente ismétlődő rendszeres orvosi vizsgálat az elferdülések megelőzésében sokat segít, mert a fenyegető vagy már jelenlévő baj felismerésére vezet. A tanulónak

ifjúság orvosi ellenőrzését az egész országra ki kellene terjeszteni, s addig is vizsgálja vagy vizsgáltassa meg gyermekét minden szülő évente egyszer, lehetőleg annak születésnapján, hogy nincs-e kezdődő elferdülése, avagy más baja.

A gerincelferdülés gyógyítását nem akkor kell kezdeni, amikor már nagy púp figyelmeztet erre, hanem mihelyt a sárga izomzatú gyermek rossz testtartását, gyakori elfáradását észrevesszük. Szoktassuk a gyermekeket egyenes ülésre, lehetőleg háton való fekvésre, adjunk nekik alkalmat a szabadban való mozgásra s akkor az iskoláztatással járó ártalmak sem fogják gerincét elgörbíteni. S ha mégis a gerincelferdülés jelei mutatkoznak, ne használjunk „grade haltert“, mert ez még senkit nem egyenesített ki, hanem a szakorvos tanácsát kövessük.

A nagyon elterjedt lúdtalp ellen való védekezést már kisgyermek korban kezdjük meg. Ne szorítsuk a gyermek lábát túlkorán és állandóan kemény talpú cipőbe, hanem végeztessünk vele lábtornát s járassuk mezítláb, ami nyáron, különösen vidéken vagy kertes lakásban könnyű dolog. A lábujjhegyen való állás és járás is erősíti a lábizmokat.

Kíváncsok, hogy az életpálya vagy mesterség megválasztásakor az arra való testi alkalmatosságot orvosi vizsgálat döntse el s a lúdtalpra hajlamos ne legyen borbély, kereskedő, gép-lakatos, pék, stb. Az elferdülések elleni védekezés nemcsak egyéni érdek, de emberbaráti és szociális kötelesség is, amelynek nemzetgazdasági szempontból szintén nagy a jelentősége. Az elferdült s esetleg nyomorék ember éptestű embertársával szemben hátrányban van s munkaképessége annyira csökkenhet, hogy a társadalom hasznos tagja helyett annak terhévé válik. Ezért soha se feledjük el, hogy az elferdülés is betegség, amelyet nemcsak megelőzni, de ha kifejlődött, akkor gyógyítani kell.



Minden jóérezsű ember készségesen engedi át ülőhelyét azok részére, akik karjukon gyermeket tartanak.

A gyógyítónevelés és a közegészség.

Irta: Tóth Zoltán dr., a Gyógypedagógiai Tanárképzőintézet igazgatója.

Közegészségügyi szolgálatunkba a múlt század eleje óta a siketnémák, vakok, majd a fogyatékos értelműek számára létesített intézményekkel a nevelésügy is bevonult s fontos feladatát gyógypedagógia néven teljesíti.

A gyógypedagógia az értelmi, az érzékszervi, erkölcsi és testi fogyatékosok nevelésének, oktatásának, gyógyításának és társadalmi védelmének szolgálatában áll és mint tudomány, e kérdésekkel foglalkozik. Működési körébe tartozik az értelmi fogyatékosok, a vakok és gyengén látók, siketnémák és nagyot hallók, beszédhibások, erkölcsi fogyatékosok, a nyomorékok és az ideges gyermekek gyógyító nevelése és oktatása.

A gyógyítónevelés hasznos közegészségügyi feladatot teljesít, amikor a különféle fogyatékosokat a rendes állapot megközelítésére segíti, de egyúttal a fogyatékoságok megelőzésére is törekszik. Az állam, a társadalom és a család érdeke azt kívánja, hogy a fogyatékoságokkal összefüggő egészségügyi kérdésekben a gyógypedagógia tudományos elvei érvényesüljenek, s szaktanárai az orvosi karral karöltve vegyenek részt e nagyfontosságú munkában.

A gyógyítónevelés feladata a fogyatékosok számának nagyobb mérvű csökkentése, amely ezideig az orvostudományok fejlődésével nem tudott lépést tartani. Nagy-Magyarországon a fogyatékos értelműek száma negyvenezerenél több volt s az értelem kisebb hibáiban szenvedőké ennek kétszeresét is felülmúlta. A vakok száma tizennyolcezer, a siketnémáké harmincezer volt. A többi fogyatékosokról nincsenek statisztikai adataink, de számuk a már felsoroltakét meghaladja. E szomorú állapot fő oka az, hogy a magyar társadalom nem törődik eléggé komolyan a maga egészségügyi érdekeivel. Az emberek tudomást sem akarnak szerezni a család és a nemzet egészséges fáját fenyegető veszélyekről, pedig azok megismerése s a tanulságok felhasználása fajunknak sok veszedelmét elhárítaná és a fogyatékosok számát lényegesen csökkentené.

A fogyatékoságok megelőzése még hasznosabb munka, mint a fogyatékosok gyógyítása és emberré nevelése. Legfontosabb tennivaló e téren a házasságkötések, illetve a házasságlandók helyes irányítása. Különösen az elmebetegek a házasság előtti orvosi vizsgálatát kellene kötelezővé tenni. Különböző országok statisztikája igazolja, hogy a fogyatékos értelműeknek egymással kötött házasságából minden esetben hasonló gyermekek származnak. Ha azt is tekintjük, hogy az ily szülők szintén állandó nevelésre szorulnak s gyermekeik felneveléséről gondoskodni nem tudnak, még indokoltabb a fogyatékos értelműek egybekelésének megakadályozása. A vakok és siket-

némák házasságából származó gyermekek egészségi állapota már kedvezőbb, mert a későbbi korban szerzett vakságot, vagy siketnémaságot a születendő gyermekek ritkán öröklik. De mégis óvatosságra int az a körülmény, hogy a vakok házasságából $2\frac{1}{2}\%$ vak gyermek születik, a nem vakokéból pedig csak 0,18%. Tehát a vakok és siketnémák orvosi vizsgálatát a házasság előtt szintén kötelezővé kellene tenni.

A fogyatékoság elleni küzdelemben különös gondot fordítsunk arra, hogy a fogyatékoságot okozó betegségeket a nagyközönség megismerje. Például a vérhaj nemcsak a beteget sujtja káros következményekkel, hanem a jövő nemzedéket is és azoknál értelmi fogyatékosságokat, vagy vakságot, siketiséget, nyomorékságot stb. okozhat. Az iskolába járó vak gyermekek harmadrészen vaksága gonorrhéas eredetű. A trachoma és a himlő után szintén gyakori a gyengén látás, vagy vakság. A hülye gyermekek 22%-ának vagy apja, vagy anyja alkoholista s az alkoholnak nemzetpusztító veszedelmét ez is bizonyítja.

A gyógypedagógus a fogyatékos gyermek testi, értelmi és erkölcsi képességeinek megismerése után arra törekszik, hogy a hibákat, rendellenességeket és fogyatékosságokat leküzdje. Az orvos nemcsak meghatározza a kóros állapotok fokát, hanem orvosi eszközeivel a fogyatékoszt gyógykezelve, a gyógyító nevelésre alkalmasabbá teszi.

A védelem munkájában az orvoson és a gyógypedagóguson kívül minden művelt embernek részt kell vennie, arra törekedve, hogy a fogyatékosok munkájukkal való megélhetéshez s megfelelő jogi és hatósági védelemhez jussanak s a társadalom hasznos tagjaivá váljanak.

Hazánkban a fogyatékosok nevelése és gondozása egész világon elismert kitűnő intézményekre van bízva. A gyógypedagógia fejlődésében s a gyógyítónevelésben egymást támogató nevelő, orvos és jogász szakavatott és lelkiismeretes munkájában a társadalom méltán megbízhat.



Helyesen nevelt egészséges gyermekek.

A z i f j ú s á g h o z .

Írta: Tóth Tihamér dr., egyetemi ny. r. tanár.

Ifjúság és egészség.

Az isteni gondviselés minden emberi élet elé nagy feladatot tűzött. Ennek betöltéséhez nemcsak szellemi fejlettségre, hanem testi egészségre is szükségünk van. Az egészség kitűnő eszköz céljaink eléréséhez, az okos ifjú tehát vigyáz egészségére, megbecsüli és ápolja azt. Nyugodt és mértékletes életmód, állandó csendes jókedv a legjobb orvosai és fenntartói az egészségnek.

Felbecsülhetetlen az alvás értéke, s az élethez éppúgy szükséges, mint a táplálék. Új erőt ad, ha a fárasztó napi munkától kimerültünk. Alvás közben a szervezet kiveti magából azt a mérget, kóros anyagot, amelyet a testi és a szellemi munka, mint salakot hagyott maga után bennünk s amely a fáradtság érzetét okozza. Mint azt a mély lélekzés elárulja, alvás közben több oxigént is vesz fel szervezetünk. A szabadban, vagy legalább is tiszta levegőjű szobában való alvás ezért üdítőbb. Minél magasabb az ágy, annál jobb levegőt kapunk, mert az egészségre ártalmas és a levegőnél súlyosabb szén-sav a talaj felé süllyed. Ezért nem egészséges a földön való alvás.

Ifjúnak naponta 8—9 óra alvásra van szüksége, kisgyermeknek még többre. Legüdítőbb az éjfél előtti alvás s ha ezt megrövidítjük, az éjfél utánival már teljesen nem pótolhatjuk. Oktalan dolog tehát délután elpocsékolni az időt és az éjszakai alvás rovására pótolni a munkát. Egy neves író mondja, hogy: „az a nemzet, amely 10 órakor aludni menne, hamarosan legyőzné a többieket“.

Lefekvés előtt készülni kell a pihenésre is, tehát egy-két órával előtte már ne együnk s ne igyunk semmi izgatót, így kávé, teát, s ne végezzünk nehéz, izgató munkát. Vacsora után legjobb kissé elbeszélgetni, majd lefekvés előtt lelkünket is elpihentetni. Az ágy síma legyen, ne gödrös, inkább keményebb, mint túlpuha. A takaró könnyű s ne túlmeleg. Reggel ébren ne heverjünk az ágyban, mert lusta, fázós és elpuhult lesz tőle a testünk. Az ágyban heverés elrontja az éjszakai alvás üdítő, frissítő hatását. Jelszó legyen: korán ágyba s korán ki az ágyból.

A pihenés és felüdülés egyik legkitűnőbb módja a szabadban tett séta. Szomorú dolog, hogy nagyobb városok, vagy a főváros romlott levegőjű, füstös kávéházaiban ifjak is lopják a napot s szívják az egészségtelen levegőt. Szegény félrevezetett ifjúság, mely a férfiasság jelét abban látja, hogy ő már kávéházba jár. Pedig a szabadban tett sétának páratlanul jó hatásuk van nemcsak a testi egészségre, hanem a szellem frissességére is. A beszédes erdő, a kristály patak, a mosolygó nap,

nyíló virágok s dalos madársereg mind felüdítik, pihentetik a munkában elfáradt idegeket. Séta közben nemcsak bizalmasabban beszélgethetünk, hanem Istenhez is sokkal melegebben és frissebben emelkednek gondolataink, hiszen kezenyomát legszebben ott lehet meglátni. Annak az ifjúnak, aki szereti a természetet, bizonyára finomabb a lelkiülete, mint a folyton bálozóé és mulatozóé. Igaza van a cserkészindulónak:

Szabadba fiúk, a nap arca nevet,
Ott pezsdül a friss, tüzes élet!
Járjuk a mezőt, meg a rengeteget,
Szabad ott a szabadban a lélek.
Ott szemben, szívben tiszta láng,
S az Isten arca néz le ránk,
Lehelletén ott megterem
Erő, szabadság, győzelem!

A szabad természetben hallgatásban és elmélyedésben töltött percek nagyszerűen érlelik az ember lelkét. A hegyek közt, az erdőkben gyülemlenek a folyókat, tengereket tápláló bő vizek, s itt a csendben gyűjti lelki erőit az ember is. A nagy lelkek úgy szerették mindig a csendet, mint növény a friss harmatot. Aki nem tud önmagával is elfoglalkozni, aki mindig társaság után szalad, az üres lélek.

A testedzésnek egyik kitűnő módja a testi munka, különösen azok részére, akiket hivatásuk a könyvekhez, a szellemi munkához köt. A fizikai munka: egy kis favágás, kalapálás, kertészkedés, faragás stb. kitűnő eszköz a lélek felfrissítésére is. Amíg a kéz dolgozik, megpihen az agy. A test és a lélek teljes egészsége csak akkor valósul meg, ha a munkának úgy testi, mint lelki fajtát műveljük. Különben is minél több dologhoz értünk, annál könnyebben boldogulunk az életben, s annál jobban tudjuk mások munkáját megbecsülni. Érthető, hogy régen a királyok is megtanították fiaikat egyik-másik mesterségre, s ma a cserkészek is egész kis műhelyt rendeznek be, ahol asztalos, könyvkötő, esztergályos stb. munkákban gyakorolják magukat.

A válaszüton. A görög mondavilág legelső hőse, Herkules a férfiúi erő és bátorság megtestesült példaképe volt. Ellensége már bölcsőjében el akarta pusztítani: két kígyót tett mellé, de az erős gyermek megfojtotta a kígyókat. Élete telve szebbnélsebbebb hőstettekkel. Ő ölte meg a lernai hydrát, ő szelidítette meg a krétai bikát, ő győzte le az amazonokat, ő söpörte ki Augias istállóját, ő vitte el a Hesperidák aranyalmáját... És mégis ez a mesebeli hős sem menekült meg attól, amit senki emberfia nem tudott elkerülni. Egyszer életében ő is válaszütra jutott, amikor visszavonhatatlanul halálos fontossággal döntenie kellett: hová, merre menjen, melyik útra lépjen?

Fiatalkorában történt, amikor a gyermekből ifjúvá kezdett serdülni. Amint egyízben magában volt, hirtelen két női alak jelent meg előtte. Az egyik beszélni kezdett hozzá:

„Látom, Herkules, azon tanakodol, hogy milyen útra lépj az életben. Ha engem választasz barátnédnak, kellemes úton foglak vezetni, ahol életedben csak gyönyörűségre akadsz és semmi nehézségre. Csak arra lesz gondod, mit egyél, mit igyál



A természet ölen.

MÁRTON LAJOS rajza.

s mi ingerli érzékeidet... Ha enyém leszel, minden örömet megkapsz munka, fáradság nélkül...”

Ekkor Herkules közbeszólt:

„Asszony, mi a te neved?”

„Barátaim Boldogságnak hívnak — felelte a nő, — ellen-ségeim Bűnnek.”

Ezalatt odajött a másik nő is.

„Én nem akarlak téged elámítani — kezdte beszédét. — Megmondom neked, hogy az istenek semmi fönségeset és jót

nem adnak munka és fáradság nélkül. Ha engem követsz, bizony sokat fogsz dolgozni. Ha azt akarod, hogy egész Görögország dicsérjen erényeid miatt, igyekezzél jót tenni egész Görögországgal. Ha azt akarod, hogy földed bő termést adjon, munkáld meg földedet. Ha azt akarod, hogy híres férfiúvá válj a csatában, tanulj ezt a mesterséget ügyes emberektől. Ha testi erőre akarsz szert tenni, szoktasd hozzá testedet, hogy eszednek engedelmeskedjék és elviselje a nehéz munkát és fáradságot.

Itt a Bűn beleszólt:

„Hallod-e, Herkules, milyen nehéz úton akar téged az az asszony vezetni? És én milyen könnyen elvezetlek a boldogsághoz!”

„Nyomorult! — kiáltott fel az Erény — Ugyan micsoda jót tudsz te adni? Vajjon lehet-e, van-e nálad legesekélyebb boldogság is, hiszen semmit sem teszes annak érdekében! Eszel, mielőtt éheznel, iszol, mielőtt szomjaznál. Nyáron hó és jég után sóvárogsz. Alvás után vágyódsz, nem mintha sokat dolgoztál volna, hanem mert semmit sem tettél. Követőidet szerelmeskedésre biztatod, mielőtt természetüknek szüksége volna rá s a két nem visszaéléseivel gyalázod meg a természetet. Hiveidet hozzászoktatod, hogy éjszaka útalatos dolgokat végezzenek, a nap értékes részét pedig átaludják. Bár halhatatlan vagy, az Istenek mégis kitaszítanak körükből téged s a jó emberek megvetnek. A te fiatal barátaid tönkremennek testileg, az öregebbek elbutulnak szellemileg. Fiatalságukban egészen a csömörlésig vájkáltak az élvezetekben s most meglett korukban nyögve vánszorognak. Régi tetteiket szégyellik, mostan pedig a kiéltek fáradsága nyomja vállukat. Én ellenben az istenekkel lakom s a legjobb emberek közt. Nélkülem nemes dolog még nem jött létre e világon. Istenek s emberek tisztelnek engem. A művészek szeretnek, mint segítőjüket; a családapák, mint házuk őrzőjét. Az én követőimnek kellemes az étel és az ital, mert akkor használják, amikor szükségük van rá. Édesebb nekik az alvás, mint a lustáknak és mégsem mulasztják el érte egyetlen kötelességüket sem. Barátaik becsülik, hazájuk megtiszteli őket s ha végül elérkezik a végzettől kijelölt utolsó percük, nem merülnek a feledés homályába, hanem dicső emléküket a késői nemzedékek ajkán, örökké él. Dicső szülők gyermeke, Herkules, ha így cselekszel, örök dicsőségre jutsz.”

Így olvastam én Herkules történetét egy régi-régi görög írónak Xenophonnak egyik könyvében és most leírtam ezt az ifjúság részére, amely egyszer okvetlenül eljut a válaszfűtő tudatára ébred a Szentírás örökéletű megállapításának: „A test a lélek ellen vágyódik”. És az ifjúnak határoznia kell.

Egy atyai jóbarát. Azt tanácsolom, hogy nemi dolgokról soha, de sohase kérdezősködjél barátaidtól. Ha vak vezet világtalant, mindketten gödörbe esnek. Hogyan adhatna nagy kér-

déseiteh felvilágosítást olyan valaki, aki maga is hasonló kérdések súlya alatt vergődik és aki „felvilágosító” közléseit esetleg maga is igen zavaros forrásokból, erkölcstelen ponyvatermekből és hasonló beszélgetésekből merítette. Ezek a „tapasztalt” barátok rendesen olyan hangon s oly durván és könnyelműen beszélnek ezekről a végtelenül komoly dolgokról, hogy beszédük után lelked csak nyugtalanabb, képzeleted hevesebb s izgatón képzetekkel telítettebb lenne. Találón írja a Szentírás: „Hát csak kérj tanácsot a vallásról a vallástalan embertől, az igazságosságról az igazságtalantól, a háborúról a gyávától, tisztességről a tisztességtelentől és szorgos munkáról a lusta szolgától. Nem! Mindezeketől ne kérj tanácsot, hanem légy bizalommal egy szent férfiúhoz, akiről tudod, hogy tiszteli az Istent.”

Ne keress kételyeire választ lexikonokban s úgynevezett orvosi könyvekben sem. Amiket ilyen címen árulgatnak köz-



Bűnbánó ifjú.

MÁRTON LAJOS rajza.

teket, azok rendesen fércmunkák, amelyek nem a komoly oktatást célozzák, hanem még inkább izgatják az amúgy is lángoló ifjú képzeletet. E téren úgysem a tudás dönti el a küzdelemet, hanem az akarat. Ismerheti valaki az emberi szervek működését s a visszaélőkre váró veszélyeket részletesen, mégis beleshet s benn vergődhet az erkölcstelen életben, ha nincs *tudatos munkával kiművelt, fegyelmezett, erős akarata*.

Azt azonban ajánlom, hogy kételyeiddel ne maradj magadra. „Jaj annak, aki egyedül áll. — Olvassuk a Szentírásban — Ha elesik, nincs senki, aki őt felemelje.”

Hát kitől kérj felvilágosítást, ha megrohannak a komoly kérdések? Legelsősorban édesapádat, anyádat, vagy hittanárodat keresd fel. Ha szüleid rá nem érnének, vagy félnél hozzájuk egészen őszinte lenni, vallásod valamelyik papjához, vagy hittanárodhoz mindig feljes őszinteséggel fordulhatsz. De aztán légy hozzá egészen őszinte s érezni fogod, hogy ha csak elmondtad is neki küzdelmeidet, kísértéseidet, máris megkönnyebbül a lelked és félig már győztél. Ne gondold, hogy visszaél bizalmaddal, ha forrongó lelkedet a maga teljességében feltárod

előtte. Nem fog megvetni küzdelmeidben, sőt megtiszteltetésnek érzi, hogy nyíltsággal fölkerested őt. Tudja, hogyha ő nem felel kételyeidre, hát szerzesz magadnak választ máshol, olyat, amibe nem lesz köszönet. Tudja, hogy úgy bolyongasz a fejlődési kor küzdelmeiben, mint útjártévesztett magános vándor a csillagtalan éjszakában. Amit tudnod kell, majd ő elmondja neked, amit azonban tőle hallasz, ne add tovább meg gondolatlan fecsegéssel társaidnak. Jusson eszedbe, hogy ez a tudásod szent kincs, amelyet napfényre hozni mások előtt talán még időelőtti lenne s hogy éles kés van nálad, mely ha téged nem is sebez már, de társaidnak kárára lehet.

Szeresd a természetet. A természet szépségeiben minden ember kimeríthetetlen örömet találhat, de a természet virágzó, beszédes pompája kinek lelkét tudná tisztább örömökkal eltölteni, mint az emberi nem virágját, az ifjúságát! Hát szereted-e az erdők egészséges tiszta levegőjét kitágult tüdővel szívni magadba? Szereted-e a puszták rónaságán ballagó csendes értartján figyelni a bogár zümmögését? Szeretsz-e duzzadó, zöld virágsszőnyegen feküdvé, belemosolyogni a simogató nap-sugárba? Szereted-e a bokrok alján elmélázva hallgatni a fülemüle csattogását, a pacsírta trillázását? Szeretsz-e mélyrelátó szemekkel, hosszan belefeledkezni a tengerszemek kristályos mélyébe és elgondolkozva sóhajtani: Ime, ilyen kristályos lehet az én lelkem mélysége is! Szereted-e a csobogó patak lágy ritmusára ringatni lelkedet? Szeretsz-e versenyt énekelni a duruzsolva mókázó fürge szellővel? Szeretsz-e tüzesre pirult arccal kapaszkodni sziklás hegytetőkre és ott a fellegbe ágaskodó bércek csúcsán víg dalban elkiáltani lelked túláradó boldogságát? Szereted-e a természetet? Vagy szívesebben koptatod nap-nap után a korzó aszfaltját és szívod az utca poros levegőjét?

A diákélet úgyis sok szobázással jár. A folytonos szoba-levegő pedig elgyöngít lelkileg is. Ha tehát alkalom nyílik rá, csak minél többször ki a szabadba, erdőbe, hegyekre! Az egészséges fiú nem tud nyugton maradni a völgyben, amikor hegyet lát maga előtt.

Vehetted észre, hogy ha tüdődet, szívedet, idegeidet átíttatad az erdők friss fuvalmával, egypár napig a tanulás is könnyebben ment. Nemcsak testi egészségedet erősítetted, hanem lelki erőd is ruganyosabbá, ellenállóbbá lett.

Az az ifjú, aki nem tud társainak jókedvű játékaiban résztvenni, hanem mogorván félrehúzódik tőlük, menjen orvoshoz, mert beteg a teste, vagy méginkább keressen fel egy jó lelkiatyt, mert beteg a lelke. Nevetséges dolog az, ha felnőtt ember gyerekesen viselkedik, de sokkal nevetségesebb, ha egy ifjú tettetett érettséggel s fontoskodó nagyképűséggel majmolja az öregeket.

Azok a fiúk, akik tüzes játékokkal, víg nótával verik fel az erdők csendjét, kiknek ezüstös kacagás csengetyűzik végig

soraikban, százszor kedvesebbek nekem azoknál, akik a Fő-
utca korzóján koptatják az aszfaltot, vagy kedvetlenül, szomor-
kodva, savaányúan ülnek otthon az ablak mögött. Derékbarop-
pant álmok terhe nyomaskodik lelkükre s ki tudja min törik
a fejüket?

Hát csak minél többet ki a szabadba! Lessed a patak csa-
csogását, források moraját, szarvasok vonulását, rigó kiáltást,
sasrepülést. Nézz bele az őzike szemébe, hallgasd ki a madarak
beszédét, öleld szívedre tárt karokkal az egész csillagos ég-
boltot és csendüljön ajkadról a cserkészek gyönyörű éneke.

Bennünk a jó Isten lakik,
Erőnk, Urunk, vezérünk;
Kemény, acélos tisztaság
Tüzében ég a vérünk!

Az én ideálom az egészséges, jókedvű, tejfrissen fiatal, erő-
től duzzadó, dobogó szívű, repeső, csattogó lelkű s szívből
kacagni tudó, eleven, de finom erkölcsi érzékű deák, *aki bízik
magában, de el nem bízta magát.*



Virágos rét a Tátránk alján.

GRÓSZ A. felv.

Pályaválasztás és képességvizsgálat.

Írta: *Bálint Antal*, pszichotechnikai laboratórium-vezető.

Az életbe kilépő ifjú ezer és ezer foglalkozási ág kapuját látja maga előtt kitárva. Mindegyik szép és mindegyik alkalmas arra, hogy sikert, boldogságot és megelégedést biztosítson az ember számára. *Csak választani kell.*

Az élet útjait megjárta és sokat tapasztalt szülő azonban nem látja ilyen könnyűnek a kérdést s álmatlan éjszakákon át fontolgatja azokat az eshetőségeket, amelyeket az egyes élet-pályák nyújtanak. A szülő tudja, hogy gyermeke ezzel a lépéssel egész életének sorsát pecsételi meg. Mert ha *helyesen* választ, a megelégedett élet alapjait rakja le, ha pedig *helytelenül* üt ki elhatározása, akkor elégedetlenség, szegénység, betegség, baleset s mindezekkel együtt munkanélküliség és állandó nyomor a kikerülhetetlen következmény.

Tehát a pályaválasztásnál, mint az élet egyik legfontosabb lépésénél, segítségére kell sietni gyermeknek és szülőnek egyaránt. Meg kell könnyíteni az élet útait szegélyező veszedelmek kikerülését és a tudomány módszereinek alkalmazásával meg kell osztani a pályaválasztással járó felelősséget.

Ezt a célt szolgálják a pályaválasztási tanácsadással foglalkozó képességvizsgáló laboratóriumok.

Mindenik foglalkozási ág négy főirányban támaszt súlyos követelményeket az emberrel szemben: az *egészség*, *munka*-*képesség*, *szakképzettség* és *erkölcsi megbízhatóság* tekintetében.

Könyvünk más helyén részletesen ismertettjük, hogy a hivatásszerű munka milyen káros befolyásokat gyakorolhat az *egészségre* s hogy ennek következtében mennyire nélkülözhetetlen a pályaválasztás alkalmával a gyermek beható orvosi megvizsgálása. Hasonlóképpen döntő szerepe van a kiváló *szaktudásnak* is, mert a munkamegosztás mai fejlett korszakában csak az az ember boldogul, aki szakismereteivel az átlagon jelentékenyen felülemelkedik. Az *erkölcsi megbízhatóság* szintén elsőrendű tényező. A megbízhatatlan embernek lehet akár milyen jó az egészsége, akármilyen nagy a szaktudása és lehetnek egetverő képességei, nem érvényesülhet a társadalom munkarendjében, mert a legkisebb munkakörben is fontos a megbízhatóság.

Ugyanilyen jelentősége van a pályaválasztás helyességének biztosításában a képességvizsgálatoknak is.

A gyermek 10 vagy 14 éves korban teljesen képtelen arra, hogy egy különleges munkakörre való alkalmasságát elbírálhassa, hiszen a még csak ezután megtanulandó munkának feltevéit sem ismerheti.

Schlesinger berlini professzor viszont azt állapítja meg, hogy ha tíznél nagyobb számú gyermeknél kell az alkalmassági rangsort megállapítani, például gyári tanoncok, vagy szakiskolai növendékek felvételénél, akkor módszeres vizsgálat nélkül lelkiismeretes ember már nem vállalhatja a kiválasztás helyességéért a felelősséget.

A szülő pedig, aki a legtöbb esetben maga sem szakember a választandó munkában, még kevésbbé tud alapos ítéletet mondani.

Minden szempontból indokolt tehát, hogy a munkaképesség fokának megállapítása olyan tudományos intézetekben történjék, amelyek ezzel a kérdéssel szakszerűen foglalkoznak.

A képességvizsgálat gyakorlati tudomány, amely a lélektan és az élettan elméleti eredményeit alkalmazza. A képességvizsgáló a foglalkozási ág tanulmányozásából indul ki. Megállapítja például, hogy a gépkocsivezetőnek élesen kell látni, a színeket jól kell megkülönböztetni, az üzemfogásokat gyorsan és pontosan kell elvégeznie, kézzel és lábbal egyaránt gyorsan kell végrehajtani a szükséges mozdulatokat, egyidejűleg többirányú munkát kell végeznie, a gépkocsi karbantartásához megfelelő technikai értelemmel kell bírnia, stb. A foglalkozási ág szempontjából fontos képességek meghatározása után következik a gyermek módszeres megvizsgálása az egyes képességek szempontjából. Külön-külön mindenikből. Egyik gyermeknél ugyanis igen éles látóképesség csökkent színérzékenységgel van párosulva, vagy megfordítva. Másik gyermek elsőrendűen lát ugyan, de elhatározásának, vagy az egyes üzemfogások gyakorlati kivitelének sebessége hagy nagyon sok kívánni valót. Vannak gyermekek, akik egyirányú munkát igen gyorsan és pontosan végeznek, de azonnal zavarba jutnak, amint többirányú munkát kell egyszerre kivinni. Külön jelenség az ijedőség. Egyik gyermek a veszély, vagy baleset pillanatában meg tudja őrizni hidegvérét és megfontolóképességét és el tudja háritani, vagy a lehetőségig mérsékli a szerencsétlenséget, míg a másik teljesen tehetetlen a legkézenfekvőbb tennivaló elhatározására és foganatosítására. A vizsgálati módszerek maguk gondosan összeválogatott munkapróbák, mert a munkaképesség a munkateljesítményben tükröződik vissza. A vizsgálatot követi azután a gyermek teljesítményeinek elbírálása mennyiség és minőség tekintetében s az eredmény alapján annak megállapítása, hogy az egyes képességeknek a foka milyen. A képességvizsgáló az értékelésnél öt osztályzatot különböztet meg. Az átlagos mezőbe esik a gyermekek 25 százaléka. Ennél jobb a gyermekek 37,5 százaléka s gyöngébb 37,5 százaléka. Az első csoportnak egyik fele *kitűnő*, a másik fele *jó*. A második csoportnak egyik fele *gyenge*, másik fele *nagyon gyenge*.

A vizsgálat eredménye alapján a gyermek a képességvizs-

gálótól pályaválasztási tanácsot kap. A gyakorlatban úgy áll a helyzet, hogy az ilyen pályaválasztási tanács nem támaszkodik a pusztá képeességvizsgálatra, hanem egyidejűleg megtörténik az orvosi vizsgálat is. Emellett a képeességvizsgáló laboratóriumok állandó összeköttetésben vannak az egyes foglalkozási ágak legfőbb érdekképviseléseivel és tájékoztatják magukat arról, hogy az egyes foglalkozási ágakban időnként milyen arányú az utánpótlás szüksége. Így azt is meg tudják mondani, hogy az egyes foglalkozási ágakban milyenek az érvényesülési kilátások.

Magyarországon legelőször 1921-ben tanoncvizsgáló laboratórium létesült a Ganz-Danubius vagógyárban. Az Állami Munkásbiztosító Hivatalnál 1924-ben nyílt meg az első nyilvános képeességvizsgáló laboratórium, a székesfőváros tanácsa pedig 1925-ben nyitott neki utat a Pedagógiai Szemináriumban. Újabbban gyári képeességvizsgáló laboratóriumot állított fel több gyártelep.

Testnevelés és sport a régi világban.

Írta: Siklóssy László dr., író.

Testnevelés és sport: e két szót állandóan együtt emlegetik s ha meg akarjuk fejteni, hogy miért, akkor tisztába kell jönnünk mindkettőnek értelmével. A testnevelés szó önmagát magyarázza s testünknek egészségsben tartását s az elérhető tökéletesség fokára való fejlesztését fejezi ki. A testnevelés már azért is egyik legfontosabb feladatunk, mert egészséges lélek csak egészséges testben lakhatik. Ha tehát a testet tökéletesítjük, ezzel a lélek szép, jó és nemes tulajdonságainak ki fejlesztését segítjük elő.

A testnevelés komoly feladat, de végrehajtása a régi tanfőriak ily célú tevékenységétől lényegesen különbözik. A testnevelés alapja is tudományos elmélet, amelyet szakemberek buzgó szobamunkájának köszönhetünk, maga a testnevelés végrehajtása azonban csupa gyakorlat és élet. Hagyjuk el ez alkalommal annak sajátos orvosi részeit, amelyek a gyógyászathoz tartoznak, vagy a gyermek testének ápolására vonatkoznak, s így eljutunk a testnevelés ama fokához, amelyet már inkább testedzésnek nevezhetünk. Ez a tevékenység már nem a falak és padok közé való, hanem ki az Isten szabad ege alá, ahol derű és öröm között kell lezajlania. És itt jelenik meg a második szó, melyet fejezetünk élére írtunk: a sport.

Ha egy angol szótárt kinyitunk, a sport szó jelentéseként a „játék” szót találjuk. A sport valóban játék, amellyel az ember komoly munkáját kiegészíti. Ha egyoldalúan csak hivatásunknak élnénk, annak testünk-lelkünk egyaránt kárát látná. Ennek elkerülésére a túlnyomóan testi foglalkozást űző embe-



Napfürdőzés.

VASZARY JÁNOS festménye.

= A tökéletes ember nem érzéki
játékszer, hanem hű élettársat
lát a nőben, aki nélkül minden
dolga csak félszeg s a földi lét
lehető tökéletes fokát el nem
érheti.

Széchenyi István.



rek szellemi sportokkal, a szellemi munkások pedig testiekkel igyekeznek életműködésüket kiegészíteni. Mindkét esetben a cél az egyéniség kifejlesztése s tökéletesebbé tétele. A régi ember ösztönszerűen cselekedte ezt, a mai pedig öntudatosan teszi. Az utat pedig az ösztönszerűségtől a céltudatosságig a sporttörténelem ismerteti.

Manap, ha sportról beszélünk, rendszerint kikapcsoljuk a szellemi sportokat és csupán testi sportokat értünk alatta. Ezekre van inkább szükségünk, mert a mai élet túlfűtöttségbe szorít bennünket a szobába, odaláncol könyvhöz, asztalhoz, írógéphez s mi elpuhultságunkban hajlandók vagyunk szórakozásunkat is kényelmesen a zárt levegőjű helyiségekben keresni.

Mindezek ellenhatásaként született meg máról-holnapra a tömegsport. Apáink idejében a sport csak úri időtöltés volt, ma pedig nagy embertömegek üdvös szórakozása. Ez máris átalakította és jobbra s fejlődésre alkalmasabbá tette felebarátaink millióinak életét, érdemes tehát kifejlődésének történetét megismerni.

A tömegsport csak látszólag jött máról-holnapra létre, de valójában hosszú multja van s ha azt megismerjük, akkor nem tartjuk magunkat elbizakodottan különb sportembernek honfoglaló őseinknél, akik négy falat nem ismerve nyargaltak lóháton az óceánig s előre-hátra nyilazva legázolták a magasabb műveltségű Európát.

Az ősmagyarok és a mai embertömegek sportja közti különbséget a történelmi fejlődés gyönyörűen hidalja át. A mindenkori testnevelés és sport ugyanis beilleszkedik műveltségünkbe és életmódunkba s ezeknek megfelelően alakul át. Ne higyük azt, hogy az ősmagyar kevés gondot fordított a testnevelésre. Ellenkezőleg: jóformán napjainkig az volt a panasz, hogy a lelkieket hanyagoljuk el a testiekkel szemben. A honalapító magyarság harci sikereiben az edzett és ügyes testnek nagy része volt. Természetesen ebben az irányban folyt a fiatalság nevelése is: az ifjúnak lóra kellett teremnie és fegyvert kellett forgatnia, hogy a harcban s a vadászatban helyét megállja. Harc, ló és vadászat: e három szó jellemzi az ősi magyar sportéletet s ez változatos volt. Maga a vadászat egymagában oly nagyszabású lehetőségeket nyújtott a csodaszarvast üző Hunor és Magor utódainak, amiről ma fogalmunk se lehet. Az akkori vadak nem félénk és féltett állatok, hanem őserdők és mezők makacs és büszke védelmezői voltak. Ezekkel kellett megküzdeni kezdetleges fegyverekkel, nyíllal, dárdával és sokszor öntestükkel. Sokat beszélhetnénk arról is, hogy egyes királyaink fél országot meghajtottak nagy kísérettel s emiatt törvényben kellett eltiltani azt, hogy a vadásznép ne lepje el a falvakat.

Uri sport, különösen előkelő hölgyek kedvelt szórakozása volt a solymászat, amelynek testnevelő hatása abban nyilván-

nult meg, hogy lóra ültette s a szabadba csalta ki a hölgyeket, akik a középkorban is sokat pihentek otthon.

A harccal párhuzamos volt a harci játék, másképen álharc, amiről már Attila és Árpád korából vannak adataink. A nyugati nemzetekkel való érintkezés közben ismerkedtünk meg a lovagjátékokkal, amelyek nálunk magyarossá váltak. A lovagjáték lényege az volt, hogy két lovas páncélba öltözve egymásra rohant és lándzsájával igyekezett egyik a másikat nyergéből kivetni. Voltak olyan mérkőzések is, ahol a párok tömege viaskodott. E harcjátékok az uralkodók és előkelőségek jelenlétében s az egész ország népének érdeklődése mellett folytak le. Az ifjú avégből, hogy az ily játékokban kitűnhessen s a viaskodáshoz szükséges ereje és ügyessége kifejlődjék, megfelelő lovagi nevelésben részesült. Már ekkor ismeretes volt tehát a tudatos testedzés és a lovagnak hét testi ügyességet kellett megtanulnia, úgymint: a lovaglást, úszást, nyilazást, mászást, tornavívást, kardvívást (birkózást és ugrást) és a táncot. Ez eléggé változatos testnevelési terv volt s a tánc kiegészítése képen az asztalnál való felszolgálásra és az udvarlás művészetére is kiterjeszkedett. Nálunk Róbert Károly, Nagy Lajos és Mátyás király idejében divatoztak a tornajátékok s ezekről Arany János költeményeiben olvashatunk sok szépet.

A XVI. században kezdődtek a magyar-török barátságos bajvívások, melyekre a vitézek a táborban gyakorolták magukat. Ez időben már nemcsak a jó lovast, de a jó gyaloglót, futót és ugrót is megbecsülték őseink és Toldi Miklósról is feljegyezték, hogy nagyhírű ugró volt.

A testnevelés tehát a régi magyar életet kiegészítette, de a helyzet megváltozott, amikor a tanyai és falusi élet helyett gazdasági okokból a városi élet kezdett divatba jönni. Németországban előbb következett be ez a változás, ezért a németek már a XVIII. század végén fájdalmasan kezdték észrevenni, hogy egészségük romlik, mert elődjeik régi életmódjával velejáró szabad és üdítő mozgást nélkülözik. Emiatt indult ki Németországból a gimnasztika, melyet az 1830-as évektől kezdve mi is ezen a néven vettünk át, de később tornának neveztünk. Ezt a tevékenységet a németek nagy lelkesedéssel s a hadicélok szem előtt tartásával tudományos megalapozással fejlesztették ki. Hogy a tornaszást az időjárás szeszélyeitől függetlenítsék, pompás tornacsarnokokat emeltek, ezzel azonban az ifjúságot az Isten szabad ege alól levegőtlen, zárt helyiségbe szorították be.

Ennek az irányzatnak ellensúlyozása Angliából indult ki. A szigetország ugyanis megőrizte a népies játékokat és mozgásokat, minők a futás, gyaloglás, ugrás, evezés, labdázás stb. Amikor Széchenyi István és Wesselényi Miklós a múlt század első felében Angliában jártak, hazahozták magukkal ezeknek a sporttá fejlesztett játékoknak a hírét. Ezek jó talajra találtak

nálunk, mert bár kevésbé rendszeresen, de a magyar szintén megőrzött sok játékot és népszokást.

E játékokból sport, a sportból pedig testnevelés fejlődött. Ezt az atletikának nevezett irányzatot 1875-ben Esterházy Miksa gróf kezdte nálunk erélyesen képviselni. Éles, de áldásos harc indult meg a torna és atletika között, amely még napjainkban is tart. Ma már mindkettőnek hívei egyetértenek abban, hogy mozgás, vetélkedés, szabad levegő és derű a testnevelés alapja. Ezekkel tudjuk a test és a lélek szükséges összhangját elérni.

Utóbbi évtizedekben inkább a szellemi nevelésre fektették a súlyt, a közelmúltban pedig az elkorcsosulásnak indult emberiség megmentésére inkább a testnevelést kellett felkarolnunk. Most már elérkeztünk oda, hogy jövőben mind a kettő párhuzamosan haladhat egy jobb nemzedék megteremtése felé.

T e s t n e v e l é s.

Irta: Bernáth János, a testnevelési főiskola tanára.

A testnevelés jogosultságát, sőt szükségét ma már nemcsak a jó módúak, hanem a nép egyszerű gyermekei is elismerik és hangoztatják. A testnevelés szükségessége ösztönyszerűen és széles körben jelentkezik, mintha az emberiség az utóbbi másfél évtized küzdelmeit, s azoknak idegölő hatását ellensúlyozni akarná. A görög kultúra korában kifejlődött testnevelés a múlt században támadt fel újra és fontos szerephez jutott az emberiség művelődésében. Mindkét nembeli gyermekek, ifjak, felnőttek, egyre nagyobb számban és kedvvel hódolnak a testnevelésnek a családban, iskolában, s a társadalmi életben egyaránt. A négyévenként rendezett nemzetközi versenyek, az Olimpiászok pedig világeseményné váltak.

A nagyközönség egyre többet hall a testnevelésről, s így mindinkább felébred benne az érdeklődés; növekszik azok száma is, akik tettel követik az eszmét. A gyakorlati megvalósítás azonban gyorsabban terjed, mint az eszme lényegének ismerete. Sok ember, ha valamely testgyakorlatot vagy sportot űz, már azt hiszi, hogy az testnevelés és szervezetére előnyös. Művelt, tanult emberek, nem ritkán az embersport vezető férfiai és egyes sportágak képviselői is tájékozatlanok a testnevelés kérdésében, s nagy hibákat követnek el, amelyek testnevelésünk egészséges és célravezető kifejlesztését hátráltatják. Ennek egyik oka az, hogy még felsőbb társadalmi osztályaink sem ismerik kellően az emberi szervezet élettani működését, egészségügyi szükségletét, s az észszerű élet követelményeit, mert az iskolákban az egészségtant nem tanítják meg felelően.

Az általános nevelés kereteibe illeszkedő rendszeres testnevelésnek már akkor kell megkezdődnie, amikor az ember csemete még a családban él, s az iskola nem foglalja le magának. A testnevelést a gyermekszobában kell kezdeni, ahol hat éves korig módot kell nyújtani mindazon mozgásokra, melyeket a gyermek szervezete a fejlődés érdekében megkíván. E mozgásokat még nem szükséges tanítani, csak alkalmat kell reájuk adni. Udvaron, játszótéren, sétatereken egészséges életrend és körülmények mellett hagyni kell a gyermeket, hogy mozgásban kitombolja magát. Ha a gyermek látszólag cél nélkül futkároz, minden akadályra felmászik, szüleivel, pajtásaival nevetgélve birokra kel, a lépcsőn ugrál, vagy a földön hempereg, az nem rossz, aminek az aggódó szülő, vagy a türelmetlen nevelő tartja, hanem a gyermek életszükséglete, tehát hasonló a légzéshez, vagy a napi táplálkozáshoz. Figyeljük meg gyermekünk testi fejlődését, nyaralás előtt és után, mérjük meg magasságát, testsúlyát és a mellkas területét, s rájövünk, hogy a kéthónapi nyaralás alatt, míg a gyermeknek több alkalma van a kedvelt és szervezetének szükséges mozgások elvégzésére, testének fejlődése nagyobb, mint az év többi tíz hónapjában, amikor a városi lakás talán mindent megad neki, csak a levegőt, a napsugarat és a mozgásra való alkalmat nem. A városi tornaiskolákban a gyermekeket már négy éves korban kezdik foglalkoztatni, s rendszerint állásban, apró jelentéktelen mozgásokkal tornáztatják. Ez nem helyes, mert a fejlődő szervezetnek nagyterjedelmű mozgásokra van szüksége, minő a futás, ugrás, mászás, játékszerű birkózás stb. „A játék az öröm köntösébe öltöztetett munka.” A jól végzett torna pedig vidámságot és jóleső könnyű elfáradást okoz.

Míg a család a legtöbb gyermeknek nem ad kellő alkalmat a mozgásra, s ez fejlődésüket hátráltatja, sőt meg is akasztja, ezzel szemben gyakran azt látjuk, hogy a serdülő ifjúnak túl sok mozgást engednek meg, ami a fejlődésre szintén káros. A sportoknak a test kifejlődése előtt való túlkorai megkezdése és sportszerű gyakorlása igen károsan hat a fejlődő szervezetre. A sport csak a felnőtteknek, a nagy erő kifejtésre már alkalmas kifejlett testnek való. A serdülő gyermek a jól átgon-dolt és észszerűen megválasztott tornarendszerrel fejlődik, a kis gyermeknek pedig a játék és a legegyszerűbb természetes mozgás való. A szülők tartsák vissza serdülő fiukat, lányukat, nehogy a sportláz elfogja őket és ne vállalkozzanak oly teljesítményekre, melyek a fiatalok erőviselési képességét felülmúlják.

Ha a fejlődés időszakában elmulasztjuk a megfelelő mozgást elvégeztetni, akkor a szervezet fejlődésében visszamarad és ezt a későbbi években már nem lehet úgy pótolni, mint a szellemi oktatás terén. Viszont a fejlődő szervezet túlhajtása könnyen szervi bajokat okoz és azok káros következményeit sokszor egész életen át kell szenvedni.

Ha a szülő nem tudja, hogy gyermekeinek testnevelését miként kezdje és mily eszközökkel hajtsa végre, akkor forduljon az orvoshoz és a szakképzett testnevelőhöz, akik együttesen pár perc alatt megállapítják a gyermek több évi testnevelési munkarendjét.

Szép természet, tetszetős mozgásokat, elpusztíthatatlan egészséget ígérő reklámoknak nem szabad hinnünk: a rossz és káros dolgok divatossá válhatnak ugyan, de azokat ne kövessük.

Testi fejlettség, egészség és jólét a legnagyobb kincsünk, ezt azonban meg kell szereznünk, s ha szerencsénkre örököltük, akkor azt tartjuk is meg a magunk és gyermekeink számára.

A sportok egészségügyi jelentősége.

Írta: Szukováthy Imre dr. egészségügyi tanácsos,
a magy. kir. testnevelési főiskola tanulmányi igazgatója.

A testnevelés, a sport az utolsó évek tapasztalatai és vizsgálódásai nyomán fogalmában és céljaiban ha nem is változott meg, de erősen kibővült. A sportokkal elméleti és gyakorlati irányban behatóan foglalkozók ugyanis kimutatták, hogy a századunk forgatagában élő embernek a sport nem pusztán szórakozás, nem is játék, vagy csupán időtöltés, hanem egészségügyi szempontból fontos és komoly megelőző ténykedéseket magában foglaló munka.

Amerika volt az első, mely a testnevelést, a sportokat tudományos és elsősorban társadalomegészségügyi szempontból ítélte meg. A közegészségügyi viszonyok javítása, s a szolgálatukban álló intézmények tökéletesítése az illető állam termelőképességének, gazdasági értékeinek, s anyagi jólétének gyarapodásával egyet jelent. Ugyancsak amerikai statisztikai megállapítások vezettek rá arra az igazságra, hogy a testnevelésnek nemcsak népjóléti, hanem gazdasági és anyagi jelentősége is van. Immár bebizonyított tény az, hogy a testnevelésre fordított költségek, ha nem is rögtön, de bizonyos idő múlva dúsan kamatoznak. A sportnak szélesebb körökben való elterjesztésére felhasznált összeg aránytalanul kisebb annál a költségnél, melyet a beteg, gyenge test munkaképességének helyreállítására s kórházak fenntartására fordítunk. A testneveléssel való tudományos foglalkozás nem szorítkozik egyes egyénekre, hanem széles körre terjeszkedik ki. A Harvard-egyetem csaknem egy évszázad óta gyűjti a statisztikai adatok hatalmas tömegét, s ezeknek a tudományos alapokon nyugvó testnevelés továbbfejlesztése terén óriási jelentőségük van. E vizsgálódások arról tanuskodnak, hogy a helyes és észszerű mértékben üzött testgyakorlatok hatása az emberi szervezetre mennyire

előnyös. A kedvező befolyást az egészségügyi és testalkati adatok élesen megvilágítják. A legtöbb amerikai főiskolában az első izben beiratkozó ifjú beható és tüzetes orvosi vizsgálaton megy keresztül, s annak alapján testének állapotáról, méreteiről és egyes szerveiről pontos feljegyzések készülnek. Az egyetem elvégzésekor újból készítenek róla ily részletes adatfelvételeket, s azokat az előbbivel összehasonlítva, a tanulságokat és következtetéseket levonják.

A kedvező változásokat ugyan nem lehet kivétel nélkül és teljesen a testgyakorlatok javára írni, mert az ifjú szervezet bizonyos fokig minden külső ösztönzés nélkül is fejlődik. De egyes tények túlnyomórészt a sportolás és az egészséges életmód eredményeinek tekinthetők. A lapos mellkasú, sápadt, vérszegény és gyenge idegzetű fiatalember nem az egyetem elméleti tárgyaitól, hanem a sportok és a testgyakorlatok áldásos hatására erősödik meg testben és idegzetileg. Ezeknek köszönhető, hogy szemei az életkedvtől csillognak, s fellépése már nem félszeg, hanem nyugodt és öntudatos.

A sport és a testgyakorlás egészségügyi hatása közvetve és közvetlenül nyilvánul meg. Utóbbi hatás pl. az, hogy a helyesen alkalmazott gimnasztika a gerincelferdülések számát csökkenti, az atlétikai ágak, s elsősorban a futás, az úszás a szív és a tüdő munkabíróképességét rendkívüli mértékben növelik. A szabadtéri sportok utolérhetetlen előnye az, hogy a gyakorlót friss levegőn, s napfényben való tartózkodásra készítik, ami nemcsak a fokozottabb mértékű lélekzést, hanem az egészséges bőrápolást szintén elősegíti. A szabadtéri sportoknak a tüdővész elleni védekezés terén is végtelenül fontos szerepük van. Éppoly jelentősek a sport és a testápolás közvetett hatásai. Aki valamely sportágban tökéletesíteni akarja magát, s a tömegből ki akar válni, az a siker, s az eredményesség érdekében kénytelen olyan életmódot folytatni, amely szigorúan az egészségtani szabályokon alapul és azokkal teljesen összhangban áll. Egészséges életszokások vezetnek az illetőt a táplálkozás, ruházat, az alvás, munkabeosztás és a szórakozások terén. Mindezen hatások azonban nemcsak az egyén, hanem a család, a nemzet, s az egész faj szempontjából igen fontosak. A sportokkal életerőssé, munkabíróvá és egészségessé nevelt férfi és nő egybekelése egy erőteljes jövő nemzedéket biztosít.

Ha a felsorolt előnyök a helyesen és célszerűen üzőtt sportolással mind elérhetők és ha Amerika ezt a kérdést az egész nemzet jövőjére kiható, döntő fontosságúnak tartja, e jótékony hatásokra sokkal inkább szüksége van szegény hazánknak, mely a társadalomegészségügy terén még nagyon hátul áll.

A sportoknak egészségügyi szempontból káros hatásai is lehetnek az esetben, ha a sportolót nem a józan megfontolás vezeti és a gyakorlatozás nem az emberi szervezet felépítésének és összetételének megfelelően történik, s ha az illető nem az egészségtan követelményeit tartja elsősorban szemelőtt.

Mint mindenben, úgy a sport terén is óvakodni kell a túlzásoktól. Sajnos, gyakran találkozunk valamilyen szervi bajban szenvedő emberrel, aki állapotát a túlzásba vitt sportolással rontotta meg. Ezek az elszórt jelenségek azonban a testnevelés egészségügyi fontosságát, s az állam és a faj életében, fejlődésében és kialakulásában való nagy jelentőségét nem csökkenthetik.

Könyveket lehetne ezekről a kérdésekről írni, de a sportoknak az egyén, a család, a társadalom, s az állam szempontjából való nagy jelentőségét e néhány gondolatsor is eléggé megvilágítja.

A sportok egészségtana.

*Dalmady Zoltán dr. egyetemi rk. tanár,
kiadásunkban ily címen megjelent könyve nyomán.*

A szív, tüdő, erek, bőr, agyvelő, stb. kiveszi a maga részét a sportolás okozta változásokból, ezért az egészséget súlyos károsodás érheti, ha e bonyolult rendszernek bármelyik tagja hibásan vagy a kelleténél gyengébben működik. A sport tehát csak akkor veszélytelen, ha alkalmazkodik a sportoló szervezetéhez. Másképen sportoljon tehát a gyermek, másképen a nő, vagy az öreg, mint az élete teljében lévő férfi s másképen űzze a sportot az izomember, mint a gyengébb testű s vegye figyelembe mindenki szerveztének állandó és ideiglenes egészségi állapotát. A sportok számtalan faja közt mindenki megtalálja a neki valót s még a súlyos betegek is végezhetnek gyógyító tornát.

Mint minden beavatkozás, amely alaposan fölforgatja szervezetünk működését, s mint minden erős orvosság, olyan a sport is: kellő mértékben és helyén alkalmazva gyógyít és erősít, helytelenül vagy túl nagy adagban mérgez, sőt öl.

A szív még hibáival is évtizedeken keresztül jól tud dolgozni s fenntartja magát és az egész életét, ha nem zavarjuk s nem kívánunk tőle olyasmit, ami képességét meghaladja. Célszerű, ha mindenki megvizsgáltatja a szívét, mielőtt rendszeres és komolyabb sportba kezd. Mert szívbetegségben szenvedő embernek nem szabad sportolnia. Bizonyos torna azonban szigorú orvosi ellenőrzés mellett hasznára lehet a beteg szívnek, a fokozatos munka ezt megedzi és tartalékerejét növeli. Minden sportoló vigyázzon a szívére s találja meg a mértéket, hogy mennyire terhelheti meg azt. A nagyobb fokú lihegés, a légszomj annak a jele, hogy a szív erőltetve s nem tökéletesen dolgozik. Heves testi munkánál ez mindenkinek előfordul, de aki azt veszi észre, hogy szívdobogása, lihegése korán mutatkozik, amikor társai annak még nyomát sem érzik, s ha a kellemetlen érzések még a pihenés alatt is sokáig tartanak s külö-

nösen a lélekzés szaporasága már a pihenés első percében nem csökken, az vigyázzon és vizsgálta magát. Aki egyidő mulva azt veszi észre, hogy szívének ereje a rendszeres sportolás folytán nem hogy javulást mutatna, hanem inkább romlik s egyik napról a másikra jelentékenyen változik, az ne vegye könnyen a dolgot, mert ez a szívtágulásnak vagy legalább is a szív erős kimerülésének jele.

Jelentéktelen betegségek is rendszerint gyöngítik a szívet, ezért lázas nátha, torokgyulladás, influenza, stb után akkor is kímélni kell még a szívet, ha a szervezet látszólag már teljesen kiheverte a bajt s ereje teljességében van. A szívnak nemcsak szervi bajai, hanem ideges működési zavarai is tiltják a korlátlan sportolást. A túrisztika s az egyszerű gyaloglás az ép szívre nem káros, de a versenygyaloglás s a futás igen erősen terheli a szívet. A hegymászás különösen teherhordással párosultan még edzett ember szívét is megviseli. Nagy magasságok ritkább légkörében hamarabb beáll a szív gyöngesége, mint lent, a rendes légnyomás alatt. A szívbeteg egyik leghírhedtebb okozója a kerékpározás, amely sík úton csendesen folytatva nem árt, de a túlnagy túra és tempó, különösen hegynek fölfelé hajtás nagyon veszélyes. Erősen próbára teszi a szívet az úszás is, különösen az árral szemben, bár a víz hűtő hatása könnyíti a szíven.

Akinek erei nem eléggé rugalmasak és alkalmazkodni tudók, az kerüljön minden olyan sportot, amely erőlködéssel avagy rövid időn belül kifejtendő heves munkával jár. Idős ember sportolását ereinek állapota szabja meg s inkább gyaloglás, lovaglás, hajtás, cserkésző vadászás való, de csak mértékkel. Idősebb ember ne kezdjen a mindennapi életétől lényegesen eltérő új sportot. Legveszedelmesebb a 35—40 közti életkor, amikor az ember még rugalmas, mérkőzésekre könnyen kapható, de szervezete talán már nem oly friss, mint érzései mutatják.

A szív és a vérgeringésis szervek edzését fiatal korban kell kezdeni. A gyermek élénk mozgása, futkosó játszása kitűnően erősíti a szívet, ezért azt nem szabad korlátozni soha. Ifjúkorban már a rendszeres gyakorlás a helyes, de egyoldalúság és komoly tréning nélkül. 18—20 éves korig a szervezetet lehetőleg minden irányban kell fejleszteni, de a gyaloglás és a futás elsőrendű szív- és tüdőjavító hatását ki kell használni.

A *viszértágulás* onnan ered, hogy arra hajlamos embereknél, különösen helytelen öltözködés és sok állás következtében az alsó végtagok vivőerei elvesztik rugalmasságukat s kitágulnak. Különösen lábszáron láthatók jól a kékesen áttűnő, kanyargós s néha ujjnyira kidomborodó vivőerek. Az alsó tagokat dolgoztató sportok és az erőlködés rendszerint fokozzák azt, különösen ha szoros harisnyakötő is gátolja a vér visszafolyását. Vivőértágulásban szenvedő ne üzzön erőlködéssel járó,

avagy lábsportokat és egy sportoló se hordjon szűk harisnya-
kötőt.

Az *aranyér* a végbél vivő-ereinek kitágulása s ülő élet-
módú, székszorulásban szenvedő embereknél gyakori. A spor-
tok közül a lovaglás hajlamosít rá. Ha kellemetlenséget okoz,
úgy a sportolás felfüggesztésével vigyázni kell rá.

Sportoló embernek könnyen szerzett sok és jó levegő kell.
Szervezetünket ne veszélyeztessük az elégtelen lélekzés követ-
kezményeivel s lélekző szerveinkben se okozunk bajt azzal,
hogy túlhajtott munkára sarkaljuk őket. A levegő rendes és
egyedül egészséges útja az orron vezet át. Fontos tehát, hogy
abban semmi se szűkítse a levegő útját. Ha az orrsövény ferde,
az egyik orrnyílást csaknem használhatatlanná teszi. A szájon
át való lélekzésnek nagy hátrányai vannak, mert a szabad és
nyers levegőnek mintegy megemésztve és kellően előkészítve
szabad csak a mélyebb légutakba és tüdőbe jutni. Ez az elő-
készítés az orr- és a felső légutak feladata; ezek szűrik, meleg-
ítik és nedvesítik a levegőt s a lélekző csőben már portól,
baktériumtól mentes és 37 C° melegségű a beszívott levegő.
Ha azonban szájon át lélekzünk, lélekző szervünk nemesebb
részeit fertőzés veszedelmeinek, hidegnek, kiszáradásnak, szó-
val betegségokozó behatásoknak tesszük ki. Orrát és felső lég-
útjait minden sportember nézesse meg szakorvossal, aki eset-
leg egyszerű eljárással tágitani tudja a légutakat. Gyakorolni
kell a száj csukvatartását és úgy szoktassuk a lélekzőszerveket,
hogy bőséges légcserét is tudjanak az orron át lebonyolítani.
A tüdő épsége minden testmozgással járó sportnak elenged-
hetetlen kelléke. Különösen vigyáznunk kell az ijesztően elter-
jedt tuberkulózis gyanúja esetén. Akin tüdőcsúcshurutot álla-
pított meg az orvos, az okosan teszi, ha minden heves lélekzés-
sel járó sporttól egész életére visszalép, sőt hosszabban tartó
köhércselés is elég ok arra, hogy az ember a sportoktól egyidőre
tartózkodjék s tüdejét megvizsgáltassa.

Akinek sport után láza van, többnyire a kimelegedés el-
múlása után, az vegye a dolgot komolyan, de nem tévesztendő
ez össze a közönséges *izomlással*, amely közvetlenül a múltó
fáradtságérzést sem okozó testgyakorlás után 3—4 óra múlva
tagfájdalmak alakjában köszönt be, ha valaki először vagy
hosszabb szünetelés után erősebben kezd valamely sporthoz.

Az izomláz fájdalmaival a végtagok merevsége is együtt
jár s gyakran figyelhetünk meg hőemelkedést, amely a 39 C°-ot
is meghaladhatja. A vizelet ilyenkor sűrűbb és bőséges üle-
dékű. A gyakorlott ember, ha túlságosan nagy munkát nem
végez, elkerüli az izomlázát.

Idősebb korban a tüdő rugalmassága is csökken s gyakori
a *tüdőtágulás*, amely különösen a kilélekzést nehezíti.

Mellhártyagyulladás utáni összenövések s a mellkas alkato-
eltorzulásai a lélekzés megerőltetésével járó sportok abba-
hagyására készítetnek.

Hevesebb lélekzést kívánó sportoknál se nőnek, sem férfiaknak szoros övet nem szabad hordania. A ruhák a szorítás kizárásával a vállakra és csípőkre akasztott rugalmas övekkel függesztendőek fel.

Jól elhelyezett súlyt, kellő gyakorlat után, az ember jelentékenyebb erőpazarlás nélkül tud hordozni, de hátrányos a féloldali terhelés s az előre görnyedt testtartást kívánó súly cipelése. Legjobb a nem túlságosan nagy súlynak a háton való hordozása. A használatos hátizsákok, helyesen csomagolva, e követelménynek megfelelnek.

Magas hegyek ritka levegőjében részben a lélekzés elégtelensége folytán *hegyi betegség* áll elő, amelynek legveszedelmesebb jelensége a teljes egykedvűség és minden testi és szellemi munkára való képtelenség. Ha ezt el akarjuk kerülni, szoktassuk a szervezetet türelmesen és fokozatosan a ritka levegőhöz, biztosítsuk a jó lélekzést s kerüljük a megerőltető munkát és a lelki lehangoltságot.

A lélekzést gyakorlással tökéletesíteni lehet, s ezt már a gyermekkorban kell kezdeni, ügyelve arra, hogy orron át lassan és mélyen vegyünk lélekzetet. Szükséges, hogy lélekző szerveinkre komolyabb feladatokat rójunk, s azokat kemény munkára is megtanítsuk. Ennek legjobb eszköze a futás, amelynek éppen ezért mindenféle sport gyakorlásában nagy jelentősége van. Jól fejleszti a lélekzést a hegymászás és az úzás.

Tele gyomorral sportolni nehéz, mert a teljes erővel dolgozó emésztőszervek oly nagy vérmennyiséget kötnek le a maguk számára, hogy abból a test többi részeire bőven nem juthat. Ha pedig az izmok erősebb mozgása vette igénybe a vért s a bővérűség még tart, akkor az emésztés lesz hiányos. Szükséges, hogy a *nagy munkát a bőséges evéstől néhány órai idő válassza el*. A sportember általában kerülje a nagymennyiségű ételfogyasztást. Különösen tartós sportolás közben, pl. gyaloglás, hegymászás, távlovaglás, kerékpározás, evezés stb. alatt elégedjék meg a táplálkozás szempontjából kevesebbet érő, de az éhségbágyadtságot mégis megszüntető apró étkezésekkel. Az éhségérzéssel megjelenő bágyadtság ideges eredetű s nem azt jelenti, mintha a szervezet erői fogytán volnának. Van abból tartalék bőven s az egyikét nap alatt nem fogy ki. Az éhségbágyadtság önfegyellemmel, gyakorlattal és megszokással legyőzhető s kevés húsleves, tea, gyümölcs, néha egy cigaretta is megszünteti.

A sok munkát végző embernek bőségesen kell táplálkoznia, de nem szükséges sokat ennie. Nem szabad a túlságos fehérjetáplálás hibájába esni, ezért a hús, sajt és tojás mennyiségére ügyelni kell. A legtöbb atléta jól érzi magát, ha táplálékából 15–20% a fehérje, 45–50% szénhidrát és 30–35% a zsír. A számítás alapjául nem kövér embert véve, a testsúly minden kilogrammjára közepes munkánál 40–45, erősnél 45–55 kalóriát kell számítani. A zsírnak az az előnye, hogy

megemésztése kevés munkát kíván és ugyanakkora súlymeny-
nyiség $2\frac{1}{2}$ -szer akkora energia-értékű, mint a szénhidrátoké.
Utóbbiak közül jelentős táplálék a cukor, amelynek a kimerült
izmokba friss erőt öntő hatása olykor már néhány perc múlva
érezhető. Nagy előnye, hogy kis térfogatú, könnyű emésztésű,
jól oldódó és jóízű. Erős munkában a napi táplálékot 50–80 g
cukorral fokozatosan emelkedő adagokban megtoldani igen
ajánlatos. Fontos az alapos és gondos rágás, amelyhez jó fogak
is szükségesek, továbbá fontos az ételek helyes elkészítése,
mely a tápláléérték kihasználását elősegíti. Az ételek erős fű-
szerezése fokozza a szomjúságot és idegessé tesz, a sport-
emberre pedig mindkét körülmény hátrányos. A nyers gyü-
mölcs, saláta és a párolt főzelékek bőséges fogyasztása aján-
latos.

A sportember itala a víz, amely hosszú kortyokban fo-
gyasztva, a legjobb szomjúságoltó. A sportember ne igyék so-
kat s tanulja meg a szomjúságérzés könnyű eltűrését, mert
sportolás közben nem szabad nagymennyiségű folyadékot inni.
Az ivás idejét és mennyiségét nem annyira a kimelegedettség-
től kell függővé tenni, mint inkább a vérkeringés állapotától s
a pulzus számától és minőségétől kell függővé tenni. Az erősen
szénsavas vizek a gyomrot fölfújják és a vérnyomást emelik,
ezért sportszempontról a tiszta víznél rosszabbak.

A tej nem atlétának való. Aki jól tűri, az fogyaszthatja,
de aki nincs hozzászokva, az különösen hideg tejtől könnyen
kap csikarást, felfúvódást és sportképessége romlik.

Az alkohol megmérgezi elsősorban a középponti idegrend-
szert, elhomályosítja az ítélőképességet és a kitűnően dolgozás
hitét kelti. A szervezet működését rövid ideig fokozza ugyan,
de utána leszállítja a test képességeit. Különösen gyakorlás
idején a teljes tartózkodás ajánlatos, sőt kötelező, de mérsé-
kelt szeszélvezés, pl. egy pohár konyak meg van engedve s ki-
merülést okozó sport után néha szükséges is. Tea és kávé túl-
zás nélkül fogyasztva meg van engedve. A jó erős húsleves
melegít, csillapítja az éhség és szomjúság érzését, sőt izgató
és vérnyomást emelő hatása van. Túlságos élvezése nem aján-
latos, de kitartó sportoknál nehezen nélkülözhető. A túlsok és
véres hús idegesít.

Az emésztőszervek épsége minden erőnek alapfeltétele s
azoknak minden hevenyes és idült baja a rendszeres, komoly
sportolást tiltja. A székszoruláson maga a bőséges testmozgás
is segít, s ha nem, úgy kellő diétával és hashajtókkal kell se-
gíteni.

Sérves embernek ajánlatos, hogy mielőbb alapos operációt
végeztessen, mert utána a nagy erőlködéssel járó sportokon
kívül a többit űzheti.

Az ízület túlságos igénybevétele és erőltetése gyulladásos
állapotot okozhat s az ízület ellazulására vezethet. A sportolás

közben szerzett sérülést, rándulást nem szabad könnyen venni s a beteg testrészt a teljes gyógyulásig feltétlenül kímélni kell.

Nagyobb fokú lúdtalp a gyalogsportokra alkalmatlanná teszi az embert.

Kimerült izom szakszerű masszázs hatására sokkal hamarabb és jobban magához tér, mint ugyanannyi ideig tartó pihenés alatt. A sportolás után az izmokban bomlástermékek keletkeznek s azoknak a vérbe, a vér útján pedig a kiválasztó szervekbe kell jutniuk. E felszívódási folyamatot segíti elő a bedörzsölés vagy masszázs, s azt kitartó testi munka elvégzése után mindenkinek ajánljuk. Az izomtömegeket egymástól elválasztó barázdákban alkalmazott simító nyomás a vivőerek vérkeringése irányában a szív felé történjék. Sósorszeszes bedörzsölések a bőr felüdítésén és vérbőségének elősegítésén kívül elsősorban mint masszázs szerepelnek. A túlságosan fájó izmokat mindjárt a megerőltető gyakorlat után nem ajánlatos masszírozni. Ezek bizonyos fokig gyulladtak s borogatást és kíméletet kívánnak.

Nem arra való embernek erőgyakorlatok végzésére való túlzott követelése az izomzat fejlesztése helyett általános kimerülésre, sőt ideg- és izombetegségekre vezethet.

A feltörés név alatt ismeretes baj akkor fejlődik ki, ha a nem kellően szoktatott bőrt erős mechanikai ingerlés éri. A feltörés elkerülésére legjobb a bőrt magát is fokozatosan trenírozni. De elejét vehetjük azzal is, hogy a dörzsölődést csökkentjük vagy elkerüljük. Erre szolgál a szerszámok markolatának puha bevonata, továbbá a kesztyű. A kellemetlen láb feltörést úgy kerüljük el, ha a harisnyán nincs ránc, a cipő helyesen szabott, s lábunk nem csúszkál ki és be. Kerülni kell a kézen támadt hólyag fölfakasztását s ha fölfakadt, ragasszuk le tapasszal. A gyulladt feltörés teljes kíméletet és kezelést kíván. A lábon előforduló feltörésekre ajánlatos a zsíros, borvazelines kötés. A lovaglás avatlan, gyakorlatlan embereken, különösen ha testük szőrös, könnyen okoz genyes gyulladásokat, furunkulusokat s azok komoly bajok forrásai is lehetnek. Ezért a kezdő lovas fürödjék naponta s a veszélyeztetett bőrfelületet mossa sok szappannal és alkohollal.

Egymáshoz dörzsölődő bőrfelzínnek, ha izzadás is nedvesíti őket, gyakran kapnak viszkető, kellemetlen pállottságot, s e bajt a beteges izzadás meggyógyításával s tisztasággal lehet megelőzni, ha pedig megvan, úgy jó hintóport kell rá használni, ha nem szorul orvosi kezelésre.

Fontos, hogy bőrünk izzadságmirigyei helyesen és jól működjenek. De sok ember vagy elégtelenül, vagy túlságosan izzad. Az előbbi veszedelmesebb, mert a hőtorlódás útján a hóguta vagy napszúrás beálltát segíti elő. Túlságos izzadás viszont vízszegénnyé teheti a vért, fokozza a szomszágmirigyezt s bágadtságra és kimerülésre vezet. Akinek izzadságmirigyei nem akarnak kellő mértékben és időben működni, az jól teszi,

ha gyaloglás vagy más kihevítő sportolás előtt egy, vagy fél gramm aszpirint, esetleg antipirint vesz be, avagy egy pohár meleg italt fogyaszt, amikor már fölhevülését érzi. A túlságos izzadás gyakori jelenség, különösen ideges embereknél és nőknél. A gyakran alkalmazott hidegfürdő csökkenti a bőr izzadó-képességét s az ilyen emberek könnyen pusztulnak el a fölhevülés következtében.

Meghülés ellen a duzzadó izmok és az erőteljes szervezet a legjobban biztosítanak. A sportembernek kevésbé kell félnie a meghüléstől, de elkerülendő a tartós hidegérzés, amelynek jele a reszketés, a vacogás.

A tartós fázás a nagy izommunkával egyenlő hatású: éppen úgy fáraszt és kimerít s a tartós fázást bizonyos meghületes betegségek, különösen a csúsz követheti. A hideghatás kellemetlen következményeit elkerüljük, ha sikerül utána alaposan ki-melegedni s különösen bőrünket meleggé és vérbővé tenni. Erre jó az erős ledörzsölés, a heves mozgás, bőrizgató szerek használata, meleg fürdők és italok s az aszpirin. Közvetlenül a sportolás után is jobb a langyos fürdő és tus, mint a hideg. Különösen a rövid ideig tartó 38—40 C°-os igen meleg fürdőké, továbbá a gőzfürdőké az elsőség. A gyakori fürdés minden-esetre ajánlatos, ez tartja nyitva az izzadság- és faggyúmirigyek kivezető csöveit s ez teszi vérbővé és rugalmassá a bőrt.

Minden nekivetközéssel járó sport a mozgás befejeztével meleg ruhát kíván. Átnedvesedett ruha párolgása óriási hő-mennyiséget von el a szervezettől, tehát a vizes ruhát nem szabad magunkon hordani, vagy amíg az meg nem szárad, addig hőtermelésünket heves testmozgásokkal is növelnünk kell.

Ha valaki hűvös és nem túlfűtött szobában lakik, mint pl. az angolok, az sokkal egészségesebben öltözik, ha meleg alsó holmit és könnyű kabátot hord, mint megfordítva. A gyapjú bőrizgató és vérbőséget okozó hatása is kedvező.

Minden *sportruha* legyen porózus, tehát kerülni kell minden füllesztő víz- és légmentes szövetet. Különösen a lábbeli ne zárja el a levegőt, mert a megizzadó láb sok kellemetlenséget okoz s hosszú időre sportképtelenné tehet. Ügyeljünk tehát a vízhatlan cipőkre. Minden szoros ruhadarab, így a szűk keztyű és cipő, mely a vérkeringést gátolja, nemcsak fokozza az illető testrész hidegérzését, hanem annak elfagyására is vezethet.

Nagyon hideg vízbe való beugrás hirtelen halált okozhat, ezért a hideg vízben úszók testüket előbb szoktassák hozzá, mártásák be, mielőtt a vízbe ugorának.

A naptól való nagyfokú *leégés* elkerülésére legcélszerűbb a fokozatos lesülés, óvatosan vett napfürdőben, vagy gyenge tavaszi napban megkezdett tréning alatt. A fokozatos lesülés úgy a bőrre, mint az egész szervezetre igen egészséges és minden sportembernek őszintén ajánlható.

A bőr ápolása azért is fontos, mert apró, de gyakori betegségei, a pattanások és furunkulusok a sportban sokszor nagy hátrányt jelentenek. Gondos tisztántartás, melegfürdők s a napfény bőséges élvezése ez ellen a legjobb védelem és orvosság.

Mindenféle vesebaj teljesen tiltja a sportot. A nemi szervek összes betegségei tiltják a sportot, mert a fokozott vér- és nyirokáramlás súlyos zavarokat okozhat. A rendszeres testmozgásnak szexuális vágyat csökkentő hatása a serdülő ifjúság életében óriási jelentőségű. Kizárólag csak a sportolás és sportoszerű életmód véd meg az ifjúság több rossz szokása ellen, semmiféle más eszközünk nincs ellene.

A nők sportolása több figyelmet érdemel, mint aminőben eddig részesült. A sok gerincferdülésnek, gyönges szervezetnek, székszorulásnak és nehéz szülésnek nagyrészt az az oka, hogy a kislánynak nem szabad „fiús játékokat” folytatni s illetlennek minősítenek minden cselekvést, amelyben bátorság és erő nyilvánul. Az evezés a hasizmok erősítése folytán előnyös a női szervezetre. Sajnos azonban, hogy sok nőnek még mindig egyetlen sportja a fülledt szobában hosszú éjszakákon való táncolás.

Minden sportban dolgozik az idegrendszer s minden testmozgásnak befolyása van az idegrendszerre. A túlerőltetés nemcsak múlt zavarokat okozhat, de szervi idegbajok keletkezésében és kifejlődésében is szerepe van. Akinak szervi idegbaja van, az kerüljön minden sportot, de az ideges, neurastheniás embernek sem való a mértéktelen sport, hanem inkább bizonyos enyhe testmozgás, szórakoztató játék ajánlatos. Megerőltetésre az ideges ember állapota rosszabbodik, de viszont éppúgy trenirozható, mint bármely más ember. Maga a sport is lehet az idegesség forrása, különösen ha kellenlenül és mégis megerőltetően végezzük. A baleset folytán támadt idegesség gyakran komoly bajt okoz, amely orvosi ápolást kíván.

Az iskolaórák közé beillesztett tornaóra akár játékkal, vagy más sportolással telt el, a további tanulási időre károsan befolyásolja a gyermek szellemét. A fáradság bágyasztó s a sportolás fölvillanyozó hatása a figyelem összpontosítását egyaránt gátolja. Az erőgyakorlatok elfáradásra, egykedvűségre, nehezebb fölfogásra vezetnek, míg a gyorsasági és ügyességi gyakorlatok túlélénkké és szórakozottá teszik a gyermeket. Legcélszerűbb tehát a sportolás és a tanulás idejét különválasztani. Igen jól bevált a tanulás időnkénti pár perces megszakítása, mialatt a gyermekek a jó levegőn néhány könnyű s a tagok vérkeringését fölfrissítő szabadgyakorlatot végeznek.

A kellő pihenés biztosítása az egészségre ügyelő sportembernek fontos kötelessége. Időt kell szakítani nappal is az ébrenpihenés számára. Az alvásszükséglet egyénileg különböző. Általában a túlsók alvás elpuhít, gyöngít és idegessé tesz. Az is hiba, ha valaki a sportra szánt időt alvási idejéből rabolja el. A koránkelés csak a koránfekvő embereknek egészséges.

A sportember alvása legyen 8 óra. Ágya szellős, eléggé kemény és elegendő hosszú legyen. Ajánlatos kevés párnát használni és az egyenes fekvést megszokni. A hálószoba levegője kifogástalan és friss legyen.

Minden oly sportban, amely erős széllel szemben való mozgást kíván, kivált ha az poros levegőben történik, jól záró szemvédő pápaszem viselendő.

Oly sportokban, ahol sérülés érheti a szemet, az üveget viselő sportemberek inkább biztosan álló csiptetőt hordjanak, mint pápaszemet, mert az ütéstől a csiptető leröpül, míg a pápaszem üvegje eltörik és a szemet súlyosan megsértheti.

Víz alatt nem egészséges nyitott szemmel tartózkodni s különösen kerülje az, akinek beteg, vagy kényes a szeme.

A sport az egészség megőrzésének egyik legfőbb eszköze. Súlyos veszedelmek forrása is lehet, de józan óvatosság minden komoly bajnak elejét veheti.

Szórakozások, játékok és az egészség.

Írta: Szemes Miklósné dr.

A játék az emberi léleknek minden képességét megmozgatja s többé-kevésbbé minden embernek életszükséglete. Játék mindaz, amit szórakozásból végzünk s amivel nem akarunk gyakorlati célt elérni.

A játékhoz több ember együttműködése szükséges, akik egy közös cél érdekében társulnak s így van ez az életben is. A játékban törvényeknek vetik alá magukat, a játékszabályokhoz alkalmazkodnak. Az életben is kötelező erővel rendelkezőnek felettünk a törvények, amelyek alatt élünk. Tehát való az, hogy a játékban az életet találjuk meg kicsiben.

Mindenki megfigyelheti önmagán, hogy a jó kedély és a testi jólét mennyire összefüggenek. A játéknak a kedélyre gyakorolt hatását nem kell hangsúlyozni, mert elsősorban ez a hivatása. Viszont a jó állapotban lévő test a kedély épségének legfontosabb követelménye s testünk jókarbantartása érdekében testedző játékokat kell végeznünk. A mai ember hajszolt életében, amikor munkája majdnem kizárólag az agyát és idegeit veszi igénybe, kell, hogy valami üdítő és testet edző játék is bekapcsolódjon, mert különben rövid idő alatt meggyöngyül munkabírása. Még a testi munkával foglalkozók is annyira egyoldalúan dolgoztatják izmaikat, hogy ezt többi izmaik foglalkoztatásával ellensúlyozni kell.

Külföldön, különösen Angliában a köztudatban van, hogy az embernek szórakozni, játszani és testét edzeni kell. Az angol ember bármilyen munkát végez, minden nap szakít magának pár órát, amikor sportol és játszik. Sajnos, mi még nagyon messze vagyunk ettől, óriási kár a mi gazdasági berendezés-

sünkben az, hogy az ember egész napját kénytelen a munka végzésére fordítani, pedig ha pár órával kevesebbet dolgoznánk és ezt testedző játékokra fordítanánk, akkor egészségesebbek lennénk, másrészt munkánkat is sokkal könnyebben végeznénk. Különösen áll ez a növekedésben lévő tanuló ifjakra, akiknek fejét elmélettel tömjük tele és nem jut 2—3 óra idejük naponta testedző játékokra. Külföldi próbák már bebizonyították, hogy a kevesebb óraszámmal nem szenved kárt az elméleti képzés, sőt sokkal könnyebben megy a tanulás. Ez természetes is, hiszen jó testalkatú, egészséges és jókedélyű ember sokkal könnyebben tanul, mint a szellemileg túlterhelt, rosszkedélyű, elcsigázott ember.

A magyar közegészségügy egyik legfontosabb tennivalója az, hogy módot és alkalmat nyújtson úgy az ifjúság, mint a felnőttek részére megfelelően felszerelt játszótereken testük, kedélyük ápolására, vagyis a játékokra. Amíg ez megvalósulhat, körülményeinek megfelelően igyekezzék mindenki napjában legalább egy órát szabad levegőn mozogni.

A Magyar Ifjúsági Vöröskereszt kiadásában megjelent „Napnyugati játékok” című könyvet néhány fillérért mindenki megszerezheti. Ebben oly játékokat találhat, amelyekhez sem felszerelt tornaterem, sem külön játszótér nem szükséges s mégis sok örömet szereznek mindenkinek. Kisgyermekeknek való játékoktól kezdve mindenféle korú ifjú, sőt felnőttek számára valók is találhatók e könyvben. Ha magunk s a jövő nemzedék számára szebb jövőt akarunk biztosítani, akkor szükséges, hogy testünket edzzük, kedélyünket megőrizzük s a nekünk való játékokat el ne hanyagoljuk.



Cserkészek téli sportja.



Sielők a budai hegyekben.
SZLÁNYI LAJOS festménye.

= Annyi mód és eszköz van, amit,
ha a kisebb egészségű ember is-
mer, testi erőit megkettőzheti.
Széchenyi István.





J á t é k o k .

Írta: Quint József, áll. tanítóképzőintézeti igazgató.

Az első amerikai játéktanfolyam vezetése bő alkalmat nyújtott a játéknak a felnőttekre gyakorolt csodálatos hatásának tanulmányozására. Kedves emlékek azok a szép, verőfényes reggeli órák, amelyekben a budai tanítóképző udvarán összesereglett férfi és női, fiatal és javakorabeli, világi és egyházi vezetők vidám játékzaját hallottam, fiatalos mozgását láttam. Feledhetetlen az a kép, mely egy augusztusi este a Normafa közelében hazatérő kirándulók elé tárult. Tanfolyamunk hallgatói meg sem látva az odasereglett idegenek kezdetben riadtan csodálkozó, majd kedves gyönyörködésre lágyuló arcát, vidám jókedvvel kergetődztek a virágos réten. Mintha erdei tündéreket űztek volna tréfás manók a lenyugvó nap aransugaraiban. Lelkem visszaszállt a tündérek és manók mesebeli korszakába, magam előtt láttam az emberiség gyermekkorát élő, naiv ősembert, aki minden külső cél nélkül, tisztán a tevékenységgel járó örömrészéstől sarkalva, játszik, kinek egész testét és egész lelkét a pillanatnyi cselekvés foglalja le s akinek minden gyönyörűsége ez a pillanat. Megvillant lelkemben az a gondolat, hogy a játék bizonyára a paradicsomban született és hogy az ember, mikor a verejtékes munka földjére lépett, örök emlékül a játékot vitte magával.

Mit csinált az ember ezzel a paradicsomból magával hozott értékes ajándékkal? Órizte kegyelettel, megengedte minden nemzedék gyermekének, hogy élvezze a játék gyönyörűségét. Ez azonban nem elég, mert kérdelem tőletek ti anyák, megelégszik-e a csecsemőtök, ha játszani hagyjátok? Ugy-e nem? Minden nap valami újat eszeltek ki mulattatására. Ti apák, kik négykézláb jártok az asztal körül, morogni és ugatni próbáltok, nem a gyermek játékkedvének fejlesztésére, vagy kielégítésére csináljátok-e mindezt? Ti testvérek és akik a gyer-

meket szeretitek, férfiak és nők valamennyien, kerestek és találtak is játékot a gyermek számára, mert szívetek megéri a gyermekszív vágyódását.

Az iskolának is meg kell értenie a gyermekszív mélyén szunnyadó ősi ösztönöket. Minden ember gyermekkorában és ifjúságában leküzdhetetlen vágyat érez a játékra. Aki ennek a vágnak a kielégítését halogatja, vagy más területre viszi át, avagy egészen elnyomja, az megrabolja a gyermeket és az ifjút, megfosztja olyan értéktől, melyet soha semmi nem pótolhat. Az élet egy bizonyos korszokára jellemző tevékenység nem halasztható más korszakra. A játék nem tehető át a gyermekkorból a férfikorba. Mert ha a férfi, akit a balsors gyermekkorában megfosztott a játéktól, később akarja pótolni mindazt, amit elmulasztott, csakhamar észreveszi, hogy testelke nem bírja, nem is kívánja a sok mozgással járó játékot. Kötelessége komoly munkára szólítja, gondjai gátolják a képzelet röptét, súlyos testével csak nehézkesen mozog, fáradékonysága és értelmi fejlettsége miatt pedig visszariad az ügyességhez szükséges ismétlésektől.

A játék nem helyettesíthető semmi más tevékenységgel s téved az iskola, ha azt hiszi, hogy tanítással a lelket, mozgással a testet kielégíti s így az egész embert neveli. Az ember nemcsak test, nemcsak lélek, hanem test is, lélek is és ezen felül még ember.

Az iskola igen sokszor egyoldalúlag csak a testet, vagy csak a lelket látja, ezzel szemben a játék az egész embert és benne az egész emberiséget mozgatja meg. Az iskola tantárgyakat tanít, a játék a gyermeknek egész világot nyit meg. A nevelés határozottan tartalmasabb, amióta az iskola nemcsak a tantárgyakat nézi, hanem a gyermeket is meglátja és ennek érdekében a játékot is szükségesnek tartja. A játék fontosságát két területről vett érvekkel bizonyítják:

Testi szempontból a játék izomfejlesztő, ügyesítő, a nedv keringést és légcserét élénkítő hatását értékeli. Lelki szempontból az érzékfejlesztő, a képzeletet, figyelmet, gyors appercepciót, gondolkozást fokozó, érzelmengerjesztő és akaratindító hatását emlegetik leggyakrabban.

A játék egymaga kielégíti a nevelés testi, értelmi, érzelmi és akaratni kívánalmait. A játék az egész világot foglalja magában, egyfelől mind a három nagy eszményt: az igazat, jót és szépet mint végső értékeket és az egészséget mint eszközértéket, másfelől testi tevékenységet, értelmi működést, kedélyállapotot, érzelmet, folytonos akarást és fékezést. A játékkal hozzájárulhatunk a nevelés legmagasabb céljának megvalósításához. Játékkal nevelünk egészséges, kitartó, bátor, gyors, engedelmes, magán uralkodó és a közösséghez alkalmazkodó fiúkat és lányokat, akik a gyermekkor derűjét, őszinteségét és közvetlenségét az egész életen át megtartják.

Azért nem elég a játékok megőrzése s a gyermekek és ifjak játékanak megtűrése, hanem szükséges a különböző körülmények közt megőrzött, a nép között élő, iskolákban, játszótéren játszott játékok állandó gyűjtése és értelmes leírása. Szükséges az összegyűjtött és leírt játékok felelevenítése ott, ahol feledésbe mentek; megtanítása, bemutatása és játszatása ott, ahol még nem ismerik. Szükséges az iskoláknak, még pedig nemcsak a testnevelő tanároknak, hanem valamennyi nevelőnek, tanítónak és tanárnak, igazgatónak, tanfelügyelőnek és főigazgatónak, valamint a legfőbb iskolai hatóságoknak a játékok iránt való érdeklődése; végül a szülőknek, a társadalomnak és az egész nemzetnek az áldozatkészsége.

Mindamellet a játék erőltetése, megparancsolása nem helyes. Csalogassuk azokat, akiket sem vérük, sem ösztönük nem hajt. Mentsük fel az élet korai terhei alól azokat, akiket a munka gondjai vonnak el a játéktól. Ez nem jelenti azt, hogy a gyermeket, különösen pedig az ifjút, teljesen távol tartsuk a komoly munkától. A játék legjobb előkészítés a munkára. A gyermeket a tevékenységben rejlő öröm még teljesen kielégíti, a serdülő már külső célt tűz ki magának, olyan feladatok megoldására törekszik, melyek értéket képviselnek. A játékban szerzett készségeket a munka szolgálatába is állítja.

Mikor Miss Marsch játékorait végignézttem, megérlelődött bennem az a gondolat, hogy nem elég, ha az iskola befogadja a játékot és megengedi, hogy a gyermekek és ifjak játsszanak, hanem szükséges, hogy a játék vezetője állandóan és teljes lélekkel részt vegyen, új játékoknál magyarázattal szolgáljon, bonyolultabbakat elemezzen és a részleteket megérttesse s szigorúan felügyeljen a játék szabályainak megtartására. Mindezt lelkesen és jókedvvel végezze, hogy még a kezdő játékos se érezzen fáradságot. Mikor a gyermekek már elég ügyesen játszanak és kellőképen ismerik a szabályokat, a játékvezető fokozatosan háttérbe vonul és mint csendes szemlélő figyeli a játék hevében kibontakozó egyéniségeket és nyomon követi a játékok helyi változatainak születését. Ezentúl ok nélkül sohase avatkozzék a játékba és csak vitás kérdéseket döntson el.

A szemlélődő játékvezető ismerheti meg legjobban a gyermek magatartását, modorát és viselkedését, neki van legtöbbször alkalma a nyers és durva, fékezhetetlen és összeférhetetlen, makacs és indulatos tanulókat jobb útra téríteni és ő ismeri fel a vezetőnek való egyéniségeket.

Mikor már önállóan is egészen jól tudják a gyermekek a játékot, a vezető — ha még elég fiatal — szintén álljon be és állítsa újabb feladatok elé az ügyesebb játékosokat.

Először magad maradj békességben, akkor azután másokat is meg tudsz békéltetni.

Kempis Tamás.



Turistaság és egészség.

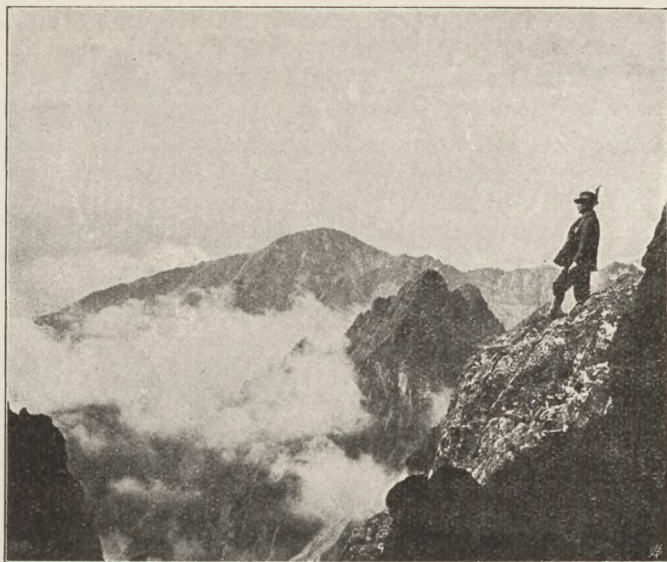
Írta: Prém Lóránt dr., a Magyar Turista-Szövetség ügyv. elnöke.

Minden testedzési ágnak és minden sportnak lényegében és végső eredményében az egészségápolás a célja. Megadni a szervezetnek mindazt, amit az egészséges élet megkövetel és ellensúlyozni mindazt, amit a mai civilizált életünkben az egészség ellen vétünk, ez a legfőbb követelés, amit a testedzés és sport minden fajtájával szemben támasztanunk kell. Ennek a legfőbb célnak az elérésére három eszköz áll a sportnak rendelkezésére: a rendszeres, céltudatos mozgás, a tiszta levegő és az éltető napsugár. Ezt a három tényezőt mindegyik sport



Terecske völgye Odorvárról.

REICHERT G. felv.



Sziklaszirtek tetején.

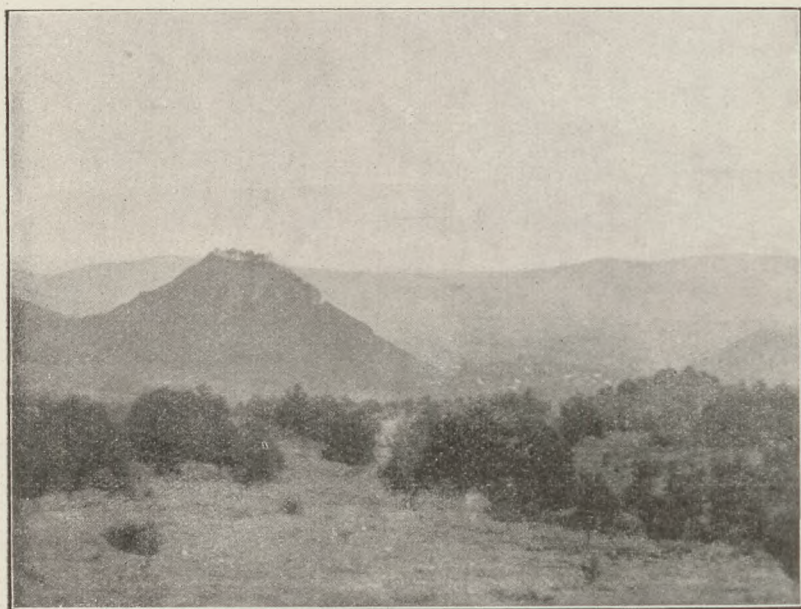
igyekszik kiaknázni, de a sportok különleges sajátásaik folytán többnyire csak egyet-kettőt tudnak felhasználni. A három tényező talán egy sportnál sem egyesül oly egységes egészbe



Szent György-hegy a Balaton mellett.

és egyiknél sem áll olyan magasan, mint a túristaságnál, amely mind a három tényezőt a maga legközvetlenebb és legtermészetesebb alakjában veszi birtokába és állítja céljainak szolgálatába.

A testnevelésnek minden más ága olyan mozgásokkal foglalkozik, olyan tevékenységet használ fel, amely az életben ebben a formában többnyire nem fordul elő és csak azért van értéke, mert általa közvetve erősödik az izomzatunk, fejlődik idegrendszerünk s teljesítő képességben gyarapszik légző- és vérkeringési berendezésünk. A túristaság mozgásai és telje-



Füzér vára.

DENEFLÉE F. felv.

sítményei az élet valóságos és szokásos megnyilvánulásai. A gyaloglás, hegymászás, teherhordás, a túristaságnak e legfontosabb izommunkái, az élet rendes menetében éppúgy megvannak, de a túristaság gyakorlása közben rendszeresebben, érdekesebben és élvezetesebben jelentkeznek. E tevékenységekkel kapcsolatban a nemes szervek, a vérkeringési berendezések, idegrendszer s az anyagcsere munkája sem különleges teljesítményekhez alkalmazkodik, hanem a rendes, de fokozottabb életnyilvánuláshoz. Az időjárás viszontagságaival való küzdelem, az éghajlat állandó vagy esetleges változásaival szemben a szervezet ellenállóképességének biztosítása pedig, amit a túristaság egészen egyedülálló mértékben tűz ki célul és ér el, szintén az életképesség s az egészség közvetlen foko-

zása. Ezért a turista élete csak fokozottan egészséges élet s nem hasonló a többi sportemberéhez.

A nagyobbfokú izommunka és a nemes szerveknek is fokozottabb működése mellett s a velejáró élénkebb vérkeringés és anyagcsere közben a turista az örökélet legősiabb erőforrásából: a tiszta levegőből és napfényből merít állandóan.

A turista, a hegymászó kint a szabadban néhány résztvevő sporttársával harcolja végig küzdelmét az ember leghatalmasabb ellenfelével, a természettel. A turista sportpályája: a hegyek, völgyek, ormok, sziklák, a hó és jég hazája; nézőközönsége a terebélyes tölgyek, a magasratörő fenyők, a csobogó patakok, a vágató felhők, a néma köd, a csillogó jégkristályok és az ég megannyi vándora. A siker nem taps, a jutalom nem babérkoszorú, nem érem, hanem a tiszta meglepődöttség, amit külső jel nélkül a bensőnk ad, amikor küzdelmünk sikerrel ér véget s a kitűzött célt elértük.

A dolgozó városi emberek üdülésért való vágyódásán, az irodákban, műhelyekben robotoló százezreknek a mozgás, levegő és napsütés iránti jogos követelésén alapul a turistáság. Kiviszi az embert a szabad természetbe, azzal szoros barátságba fűzi és megajándékozza a mindenség ősi erőforrásaival: nemcsak testi, hanem lelki egészséggel is.

Amikor a turistáság az egészséges testi kultúra érdekében kinyitja a természet kincsesházának kapuit, egyben kitárja és két kézzel osztja mindazt, amit a természet gazdagsága az ember lelkének ajándékozhat. Nemcsak egészséget, erőt, ügyességet fejleszt, hanem gazdagítja szellemünket, kedélyünket és lelkileg is felvértez bennünket az élet küzdelmeire.

A turistáság terjesztése a legközvetlenebb egészségügyi propaganda, s minden alkotása a társadalomegészségügyé is. Mindenki, akit a turistáskodás kivisz a természetbe, aki közvetlen tapasztalatból és meggyőződésből hetenként legalább egy napot a szabadban tölt el mint turista, az az egészséges élet katonája lesz.

Ezek az igazságok lassan törtek utat maguknak, ma azonban kétségtelenül elfoglalták már a nekik járó helyet és közgazdaságunk irányítói, társadalmunk vezetői s a közszellem a turistáságban az egészségesebb magyar faj, az ifjúság és felnőttek megváltóját és a jövő boldogabb nemzedék üdvének alapját ismerte fel.

Nyugtalanít a kincs, akár van, akár nincs. Közmondás.

*

Bizalom az a talizmán, ami nélkül nagy és boldog senki sem lett a világon. Mindenekelőtt bizzunk önmagunkban, mert a legkedvezőbb körülmények közt sem érte el senki azt, amire önmagát képtelennek tartja. *Eötvös.*



Cserkészzet és egészség.

Írta: Ottó József dr., klinikai orvos.

A jelenkornak egész világra kiterjeszkedő leghatalmasabb ifjúsági nevelő-mozgalma, a cserkészzet minden szépet és hasznosat magában egyesít. A léleknevelés, a testedzés, a művészet, az ipar s a különféle ügyességek nagyszerű összesége ez, amely a gyermek tehetségeit felkutatja és kifejleszti. A cserkészzet nem parancsol, csak irányít, önállóságra nevel s a fiút megtanítja arra, hogy a saját lábán járjon. Fokozza és fenntartja benne az életkedvet, de a mosolygó arcú kis cserkészfiúból becsületes, komoly és hasznos polgárt nevel, aki Istenért és Hazáért minden áldozatra kész.

A cserkészzet legfontosabb eredménye az egészségápolás, mert testileg és lelkileg ép és életképes nemzedéket nevel. Csak oly nevelési rendszerrel lehet jelentékeny eredményeket elérni, amely a gyermekkorban kezdődik. A cserkésztsízt ismeri a fiú lelkivilágát s megtalálja a módot arra, hogy növendéke a legfogékonyabb korban sok egészségügyi s más ismeretet elsajátítson. A fiú számos hasznos dolgot megtanul, amit különben sohasem tudott volna meg. Az első segélynyújtásra úgy tanítottak minket, hogy parancsnokunk elbeszélte egy akkor történt balesetet s hozzáfűzte: „Tudom, ha közületek ott lett volna valaki, miután az első segélynyújtást jól megtanultátok, az áldozat nem vérzik el. Tehát emberéleket mentettetek volna meg.” Nagyot dobbant erre a szívünk. Hiszen velünk eddig úgy bántak, mint gyerekekkel és most a 12—13 éves fiúkhoz, mint a felnőttekhez, komolyan szóltak a legnagyobb dologról, az emberélet megmentéséről. Meg is tanultuk az első segélynyújtást jobban, mint a felső gimnázisták az egészségtan-órán. Ott muszájból tanulták, mi pedig lelkesedésből, nem tudva, hogy mikor lesz alkalmunk emberéleket menteni.

A cserkészzet az élet fenntartására is tanít, s a fiúk az étrendet kalória-érték szerint állítják össze a táborozáskor.



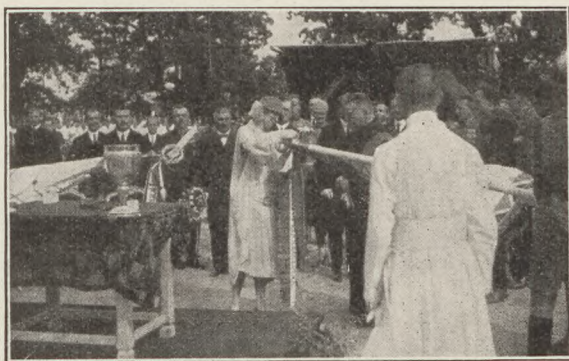
Lillafüredi kirándulók.
HORN ANTAL festménye.

= Mennyi viszontagságot, sanyarúságot és életfáradtságot bírhat el a leggyengébb test is mértékletesség, józan életmód, állandó vigyázat és óvakodás által.

Széchenyi István.



Játszva ismerik meg az emberi test legfontosabb tápláló anyagainak, a zsírt, a fehérjét, a szénhidrátot és a gyakorlati ismereteknek egész életükben hasznát veszik. Akik néhány hétig foglalkoztak az első gyakorlatokon, már részt vehetnek a táborozáson.



Leventék és cserkészek országos zászlóinak szentelése.

zason. Ennek nagy jelentősége van különösen a városbeli ifjúságra nézve.

Sok gyereknek nincs módja arra, hogy a nagyváros levegőtlen, szűk utcái, sötét lakásai közül kikerüljön. Nem ismerhetné meg a szabad természetet, a balzsamos erdei levegőt, ha



Leányleventék felvonulása.

nem volna cserkész. Akinek egy kis szabadság a természet ölében még a vakáció idejében sem jut ki, az a gyermek elsatnyul és testi-lelki fejlődésében visszamarad. Az ember sokkal többet tud dolgozni is, ha egyévi munkája után legalább 3—4 hétig rendes lakóhelyétől távol pihen. Újjászülötve tér vissza az

ifjú is egy-egy táborozásról s az ott gyűjtött erőt hónapok után is érzi. Más szempontból is fontos a táborozás. A fiúk ilyenkor orvosi vizsgálat alá kerülnek. Amerikában régóta szokás az, hogy születése napján mindenki megvizsgáltatja magát az orvossal. Így sok betegséget korán felismerve, rövid idő alatt eredménnyel lehet kigyógyítani. Amit sok jómódú nem tesz meg, az megtörténik a szegény ember cserkészfiával s orvos elé kerül, ki a csont- és izomrendszeren kívül elsősorban a tüdő és a szív állapotát vizsgálja meg. Nagy gyalogtúrákat, hosszabb evezést nem engedélyez az orvos olyan fiúnak, akinek szívén elváltozást észlel. Nem tiltja el a táborozástól, kisebb menetelésektől, csupán a parancsnokot értesíti bizalmasan s kímélést ajánl. Ha megtudná a fiú, hogy beteg, ez megrendíthetné kedélyét, pedig az ilyen beteget megerősítéssel nem járó táborozással és könnyebb testgyakorlatokkal erősíteni kell.

Az orvosi ellenőrzés nemcsak a fiúknak, hanem a cserkészmozgalomnak is hasznos, mert ha egy fiú lappangó betegsége a táborozás alatt vagy után törne ki, szülei azt hinnék, hogy gyermekük a cserkészet áldozata.

A fiú a táborban sok egészségügyi tanítást és tanácsot hall, minők a tisztaság, nappali, éjjeli ruházkodás, időjárásra való figyelem, mély lélekzés jó levegőjű helyen s a lakótábor helyének jó megválasztása. Mindent megokolunk, hogy a dolgok fontosságát belássa az ifjú. Aki azonban egészségére nem tud ügyelni, az másokét sem tudja megóvni, s nem lehet belőle vezető.

A fiúk a táborozásból megerősödve, felfrissülve térnek haza s ez természetes is, mert a szabad levegőn való állandó tartózkodás, a sok kirándulás, a jó étvágy a vérkeringést és anyagcserét fokozza. A csont, az izom s az idegrendszer is megerősödik, a kedélyállapot pedig javul.

A cserkészetben fontos szerepe van a testgyakorlásnak és sportnak. Sok fiú szeretne sportolni, de nincs pénze rá. A klubok többnyire egy sportággal foglalkoznak, a cserkész azonban költség nélkül mindenféle sportot űzhet. Vannak fiúk, akik húzódoztak a sportoktól, de a cserkészet kedvéért megtanulják pl. az úszást, mert nem akarnak a többiek mögött elmaradni s mert a külföldi táborozáson csak úszni tudó cserkész vehet részt. A cserkészek járatosak az evezésben, vívásban, síelésben is, de csak jó levegőjű helyen sportolnak. A cserkészetnél nem a versenyeredmény javítása, vagy bajnokok nevelése a cél, hanem a fiúk összeségénél a rugalmasság és testi erő fejlesztése, az *ellenállóképesség fokozása*, szóval életerős nemzedék nevelése. A versengés nincs kizárva, de a parancsnok kötelessége megakadályozni az elfajulást. Helyes volna az is, ha a cserkészek mindkét kezüket egyformán használnák, amire már több külföldi példa van.

Mindez nagyjelentőségű a diákcserkészeknél, de még fontosabb az iparostanoncserkészeknél. Ezekkel az elhanyagolt fiúkkal fáradságosabb a foglalkozás, de kötelességünk ellensúlyozni a sokszor egészségtelen munka, a rossz ellátás és bánásmód következményeit. Akik hat napig poros műhelyekben dolgoznak, fontos, hogy táborozásra jó levegőjű, szabad helyre kerüljenek. Súlyos testi foglalkozásuk után a nehezebb atlétika helyett a szabadban inkább ifjúsági játékokkal foglalkoztatjuk őket.



Vízicserészek.

A cserkészszellemű nevelés következménye az *egészséges gondolkodás*. Aki a táborozásokon megszokja a munkát, önmegtadást, aki főzött és mosogatott, az bizonyára nem fog hamar elcsüggedni s nem lesz életunt. Csak ilyen egészséges, bízó és talpraesett ifjúság lehet egy nemzet reménye, főképp nálunk, mert a mi megalázott, szenvedő nemzetünk különösen sokat vár az ifjúságtól. A magyar cserkész máris több világtáborozáson ragadta el jó munkájával a pálmát boldog, gazdag nemzetek cserkészfiai elől. Törhetetlenül bízunk abban, hogy ha majd ifjúságunkat és felnőttjeinket is ez a tiszta, becsületes és egészséges szellem fogja vezetni, akkor újra nagy lesz Magyarország.



A leventeügy és az egészség.

Az ép test jelentőségét már a legrégibb idők óta ismerik a művelt népek.

Minden nemzetnek, amely függetlenségét és nagyságát a maga erejéből teremtetten meg és őrzi, elsőrendű kötelessége az őt alkotó és éltető tagjainak fizikai erejét a legmagasabb fokra fejleszteni.

Míg Athén törvényei örködtek arra, hogy fiai rendszeres gimnasztika útján a világnak első gladiátorai legyenek, addig nem bírt erőt venni rajta sem a belső ármány, sem a külső ellenség. Athén hatalmas maradt és virágzott, mert egészséges nemzedékéről visszapatantak a bomlasztó téveszmék s nem fogott rajta az idegen kard.

Róma akkor bukott el, amidőn fiai a sportaréna helyett a talán gyönyörökben dús, de lelket és testet sorvasztó bacchanáliák arénájára léptek.

Ha belepillantunk a nemzetek mai életébe, a legkisebbtől a legnagyobbig mindenütt azon igyekezetet látjuk, hogy mindkét nembeli gyermekeiket a rendszeres sportolásra szoktassák. Meghoznak a sport érdekében minden anyagi áldozatot, a társadalomnak érdeklődését ráirányítják ezen eszmére, ünnepekké teszik a versenyeket s nemzeti hőökké a győzteseket. Mindezt csak azért, hogy a nagy világégés után testben kifáradt, lélekben elernyedő honfiakat s azok elkorcsosodásra hajlamos nemzedékét tespedtségéből felrázzák s a betegségekre hajlamos testüket megacélozva, az élet nehéz küzdelmének megvívására képessé tegyék.

A nagy nemzetek között e téren Anglia, Amerika, Olaszország és Franciaország vezet, de nyomon követi őket a többi nagy és kis hatalom. Ki nem hallott volna még a cseh „Szokol egyesületekről“, melyeknek tagjává nem lenni vagy támogatást nem nyújtani egyenlő a hazafiatlansággal.

Magyarország megtépetten, darabokra törve került ki a háborúból. Megmaradt kis területe a legádázabb belső küzdelmek s világbolondító s lelkeket mételyező téveszmék színtere lett. Van-e hely, hol a test és lélek kultusza nagyobb figyelmet érdemelne ezekután, mint nálunk?

Meggyötört hazánk ama gyermekei, kik az iskolák falai között tanulmányaikat végzik, ott tesznek eleget testükkel szemben fennálló kötelességüknek, de az iskolán kívül állók százezrei, megfosztva a testi kultusz minden lehetőségétől, vadhajtásként nőttek eddig, veszélyeztetve a magyar jövőt.

E szomorú kilátások elhárítására jött létre az 1921. évi LIII. t.c. s az kötelezővé teszi hazánk egyelőre csak férfinemhez tartozó ifjúságának a leventeintézmény keretében való rendszeres testnevelését és pedig az iskola elhagyásától a 21. életév betöltéséig.



Leventék felvonulása.

E törvény alapján ma már a legeldugottabb tanyavidéknek is megvan a lehetősége arra, hogy ifjaiból testileg erős és egészséges férfiakat neveljen.

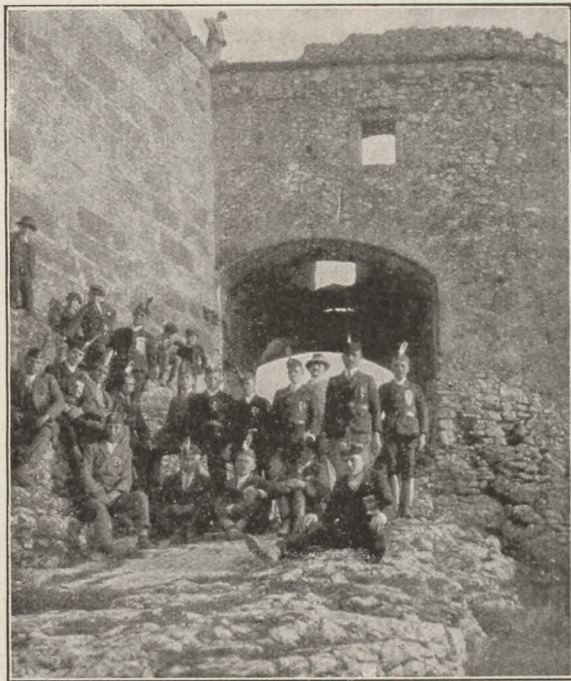
Az eredmény már jelentkezik is, mert országszerte látjuk egészségtől duzzadó ifjú leventecsapatainkat, amint gyakorlótereiken hódolnak a sportnak, vagy nagyobb csapatokba tömörülve, versenyeken adják tanujeleit annak, mily áldásos hatással van egészségükre a magyar leventeintézmény.

Nagy eredmény ez, különösen ma, midőn hazánk kicsinye, nagyja nehéz munkában maga is kénytelen megélhetéséért küzdeni. Egész héten át a gyárak, műhelyek falai között, vagy nehéz földmunkában morzsolják fel izmaik egyoldalú kihasználásával testi erejüket.

A rendszerint vasárnapra eső testnevelés, amellet, hogy a szabadban való tervszerű edzéssel ifjaink káros egyoldalú erőkihasználásában egyensúlyt terem, még a testet és lelket megölő korcsmázásban is megakadályozza őket.

Tagadhatatlan, hogy a testnevelés terheket is jelent. Terheket az ifjúra, ki a heti szabadnapjában látja magát korlátozva, terhet a szülőre és a munkaadóra, kik a testnevelés ideje alatt a leventékké vált ifjak munkaerejét nélkülözni kénytelenek.

Amily arányban azonban megismerkedik az ifjúság a sporttal és megkedveli azt, oly mértékben belenyugszik, sőt



Kiránduló leventék a sümegi várban.

kívánja az oktatást. A szülő és munkaadó gondoljon a leventezés áldásos hatásaira, az egyedüli eszközre, amely testben és lélekben egészséges nemzedéket nevelhet és nem fogja sokalani az áldozatot, hiszen azt a jövő érdekében hozza.

A levente az egészséges magyar jövő s a haza ellensége az, aki a leventezés ellensége!

Ki a gyermek képzelőtehetségére hat, az egész valójának irányt ad.

Br. Eötvös.

*

A természet azt akarja, hogy a gyermekek gyermekek legyenek, mielőtt emberré válnának.

Rousseau.

Az utazás és az egészségápolás.

Irta: Schuschny Henrik dr., üi. tanácsos, az „Egészség” szerkesztője.

Az ember vagy dolgaiban, vagy üdülés céljából, de divatos szokásból is utazik. Ha azt akarjuk, hogy üdülésünket szolgáló utazásunk eredményes legyen, akkor éljünk egészen annak. Nem elég, hogy otthon hagyjuk gondjainkat, napi munkánkat, ismerőseinket s más környezetbe és légkörbe, új emberek és életviszonyok közé kerülünk, de vigyünk magunkkal türelmet és jó adag humort is. Aki ezzel nem rendelkezik s az üdülés ideje alatt folyton mérgelődik, mindent bírálgat, az csak névleg üdül és szervezete ennek nem veszi hasznát.

A jó kedven kívül oly ruhát és fehérneműt is vigyünk magunkkal, mely az időjárás változásaival szemben megvéd bennünket. Ha az időjárás hirtelen megváltozik pl. nyáron és nincs melegebb ruhánk, akkor kész a meghűlés s ez útközben nagyobb baj, mint otthon. Egészen új cipőt se vigyünk magunkkal, mert csak több napi viselés után érezzük, hogy szorít. Utitáskánkban legyen szappan, fésű, haj-, ruha- és fogkefe. A fogkefét jó ha egy kis tiszta vászondarabban tartjuk, hogy sertéihez a többi kefékről, vagy máshonnan piszok ne jusson. A zárt tokban elhelyezés nem célszerű, mert a serték között maradt víz nem tud elpárologni s a benne maradt ételmaradék megrothad. Utigyógyszertárt is vigyünk magunkkal, hasmenés, székrekedés, fejfájás és köhögés elleni, továbbá kötőszerekkel. Ha szemüveget használunk, vigyünk abból legalább kettőt, mert ha elvész, vagy eltörik az egyetlen, úgy nehezen tudunk magunkon segíteni.

A vasúti kocsiban viseljük kesztyűt, mert menetközben a kocsihoz, poggyászhoz többször hozzáérünk s füst vagy por tapad kezünkre. Ha kesztyűt viselünk s az étkezés előtt lehúzzuk, tiszta kézzel foghatjuk meg az ennivalót. Zsebkendőnket sohase használjuk a piszok letörlésére. Sok ember zsebkendőjével veri le a port cipőjéről, vagy onnan, ahova le akar ülni. Ilyenkor sok szenny tapad a zsebkendőhöz s amikor azt használjuk, fertőző anyag kerülhet arcunk bőrére s tudónkbe is, minthogy orrfúvás előtt mélyen szoktunk lélekzeni.

Utazás közben friss víz helyett inkább ásványvizet vagy orosz teát igyunk, mert némely vidéken a víz fertőzést közvetíthet.

A szálloda tisztátalansága is veszélyt okozhat s különösen a piszkos ágynemű terjeszthet betegséget. Kevésbé rendes szállókban a már használt ágyneműt vízzel befecskendezik, présbe teszik s az új vendég ágyába teszik. Néha át is vasalják s ettől a baktériumok egy része elpusztul ugyan, de nem tökéletes a fertőtlenítés. Menjünk inkább jobb szállóba s a szoba elfoglalása előtt vizsgáljuk meg az ágyneműt. Hasonló az eset

sok vendéglőben az asztalkendővel is, bár ezt mostanában a papírszalvéta pótolja. Földre leesett asztalkendővel ne töröljük szánkát. Vendéglőben ne együnk vagdalt húsételt, mert egyes helyeken maradék húsból készítik azt. Gombás ételt se együnk, mert ha a gomba nem is mérges, de nem friss, úgy súlyos mérgezési tüneteket okozhat.

Idegen klozetben tegyünk több réteg papírt az ülődeszka ama részére, amely testünkkel érintkezik és piszkos törülközőpapirost ne használjunk, mert fertőzést okozhat. Darabka tiszta papirossal fogjuk meg a klozetajtó kilincsét, mert pusztá kezünkre sokféle fertőző anyag kerülhet.

Fürdőhelyre rendszerint egészségünk helyreállítása céljából megyünk. Sokan azonban előbbre teszik ott a mulatságot és elhanyagolják kúrájukat. Mások pedig nagyobb kirándulást tesznek s ezzel szívüket kifárasztják. Sok ember rendes munkakörében nem veszi észre, hogy nincs rendben a szíve, de utazás közben egy fárasztóbb kirándulás vagy más megerőltetés alkalmával a szívbjai tünetei mutatkozhatnak, ami az üdülést elrontja. A társasutazások különösen idősebb ember szívét néha szintén megviselik.

Szólanunk kell a vasúti kocsikról is, amelyeket, sajnos, ritkán fertőtlenítenek. Tisztaságuk nem mindig kifogástalan, sok bennük a por, amely betegséget okozó baktériumokkal lehet tele. Ezt porszívókészülékkel kellene eltávolítani. Egészségügyi szempontból az a vasúti kocsi megfelelő, amelynek padlóját, falát s berendezési tárgyait könnyen lehet lemosni. A kocsiba betóduló füst ellen csak bő szellőztetéssel védekezhetünk. Baj, hogy sokan az ezzel járó léghezattól félnek.

Dióhéjban adtunk néhány tanácsot s ha ezeket követjük, akkor utazásunk haszna több s ártalma kevesebb lesz. E kérdésekkel bővebben foglalkozik az Egészség Könyvtárában „Az utazás egészségtana” címen megjelent könyv.





Balatoni fürdőzők.
NADLER RÓBERT festménye.

= Egészségtől viruló egyén! Ugyan van-e
a világon ennél kellemesebb látvány?
Igen, van! Az egészséges család! Ennél
pedig csak az egészséges község gyönyörűbb,
míg az egészséges nemzet már
mennyekekbe ragadó tünemény.

Széchenyi István.



Testápolás és testedzés ♦ Fürdés.

Írta: Mandler Ottó dr. főorvos.

Az emberi test ápolása és edzése nemcsak a jó közérzést biztosítja, hanem szervezetünk ellenállóképességét is fokozza és ezzel egészségesebb és hosszabb élethez segít. A mai ember nemcsak az evésben és ivásban mértéktelen, de munkaerejét is a legnagyobb fokig kihasználja. Versenyt fut a kenyérért, s a munkát és a pihenést nem osztja be megfelelően. A létfenntartáshoz szükséges jövedelem megszerzése sok fáradságba kerül, de ha testünket megfelelően ápoljuk, erősítjük, akkor munkaképességünk fokozódni fog.

A test edzésének, ápolásának egyik legfontosabb eszköze a torna és ennek könnyen megvalósítható módja, a *házitorna*, amelyet sajnos kevesen folytatnak. Pedig 10 percnyi reggeli tornát mindenki beilleszthetne napi életrendjébe. Az egyes tornagyakorlatokat ki-ki magának szabhatja meg. A tornával nemcsak az izmokat erősítjük, hanem az egész vérkeringést élénkítjük, s kedvező hatást gyakorolunk a szívre és az emésztésre. Az emésztőcsatorna helyes működése pedig minden embernél elsőrendűen fontos. A tornának az agyvelőre és az idegrendszerre gyakorolt hatása szintén igen kedvező, mert az anyagcsere fokozásával az agy vérereinek táplálását elősegíti. Ne sajnáljuk tehát az időt és a fáradságot a napi 10–15 perces tornagyakorlattól, mert ezzel munkabírásunk, munkaeredményünk és életörömünk fokozódni fog. Tornát, sportot, s mindenféle testgyakorlatot szívvel-lélekkel végezzünk, mert ez igazán csak akkor eredményes. Kedvetlenül végzett testgyakorlatnak kevesebb hasznát látjuk.

Az egészség fenntartásának másik legfontosabb kelléke a *tisztaság*. Ez azonban igen sokszor és sok helyen hiányzik. Ha egy kézmosás után megfigyeljük a mosdóvíz zavarosságát, elképzelhetjük, hogy mennyi ártalmas baktériumtól szabadultunk meg a piszokkal.

Az emberi testet naponta éppúgy tisztán kell tartani, mint a jó háziasszony a bútortát gondozza. Nemcsak a bútor, de bőrünk is bepiszkolódik, s a bőrápolás elhanyagolásával egész szervezetünk károsodik.

A tisztaság és testápolás terén fontos szerepe van a *fürdőnek*. A gyógyfürdő alkalmazása különleges szaktudást és gyakorlatot kíván, s most csak a test edzésére és erősítésére szolgáló rendes fürdőkről szólunk. Rendszerint saját tapasztalásunk és érzésünk szerint szoktuk a fürdést végezni, de mégsem fog ártani egypár jótanács. A fürdésnél vigyázzunk arra, hogy a víz hőfokát ne hirtelen csökkentsük vagy fokozzuk. A fürdő annál rövidebb ideig tartson, minél erősebb annak izgalmi hatása, ezért a hideg vizet ne használjuk oly sokáig, mint a me-

leget. Rövid ideig tartó hidegvízfürdő az egészségre igen kedvezően hat, ellenben a hosszantartó hidegfürdő káros következményekkel járhat, s könnyen szív működési zavarokat okozhat. Ezért a hidegvízfürdők használata előtt ajánlatos a szívet orvosilag megvizsgáltatni.

Ne fürödjünk telt gyomorral, csak két-három órával étkezés után. Igaz, hogy vérszegény és gyengébb egyének éhgyomorra nem jól tűrik a hidegfürdőt, s ezeknek ajánlatos, ha fürdés előtt valamit esznek. Vérszegények ne fürödjének este hideg vízben, mert alvásukat ez magzavarja.

Fürdőket bármely életkorban használhatunk, de a gyermek és az öregember vízkezelése gyengébb legyen. Öregembernek azért nem ajánlatos a hosszantartó fürdés, mert sok meleget von el a testtől.

Aki a bőr és a test ápolását a gyermekkorban megszokja, az később sem fog erről lemondani.

A víz útján való edzés nem használ minden embernek egyformán, s általában egyetlen testedzési módnál és így a szabadfürdőnél sem állíthatunk fel különleges szabályokat. Célszerű az orvossal megvizsgáltatni magunkat, ki a testedzés és testápolás helyes módját mindig egyének szerint állapítja meg.

Hasson át mindenkit az a tudat, hogy testének rendszeres ápolására nélkülözhetetlenül szüksége van, s ez biztos eredményre vezet.



NAPSÜTÉS, VIZ, JÓ LEVEGŐ, = EGÉSZSÉG, VIDÁMSÁG!

Néhány rossz szokásról.

Írta: Sággy Ferenc dr., egyetemi tanársegéd.

Rossz szokás a körömrágás, s a szülők szoktassák le róla gyermekeiket. A köröm alatt főleg a szoba s az utca porában játszadozó gyermekeknél mindenféle piszok felhalmozódik, s abban gyakran kimutathatók a tuberkulózis bacillusai is. Rágás alkalmával ezek a köröm alól bejutnak a szájba, innen a véráramba, s az arra hajlamos gyermek tuberkulózist kaphat tőle.

Bélyeget, levélborítékot nyelvünkkel nedvesíteni nem szabad, mert a rajtuk levő ragasztóanyag valóságos melegágya a baktériumoknak, melyek a ragasztóanyaghoz nemcsak jól oda-
tapadnak, hanem azon tovább élnek és szaporodnak. Ha ezek a baktériumok a borítékkal könnyen megsérthető nyelvre, vagy szájszájra kerülnek, ott különféle veszedelmes bajokat okozhatnak. Erre a célra legyen minden irodában, dohánytőzsdében nedvesített szivacs, s ahol ez nincs, ott megnedvesített ujjunk segítségével is felragaszthatjuk a bélyeget.

Rossz szokás az ujjnyálazás, különösen papírpénz számlálásakor, újság, könyv lapozásakor, kártyaosztáskor stb. Káros a tollnak és a ceruzának szájbavétele is. Különösen veszedelmes a tintaceruza, amelynek a hegyezéskor szemünkbeszálló pora súlyos bajt okozhat.

A nők között elterjedt rossz szokás az, hogy a cérnát befűzéskor szájukba veszik. Ez veszedelmes lehet, mert a cérnát, s a selyemszálat sokszor oly anyagokkal festik és kezelik, melyek szervezetünkbe kerülve mérgezést okoznak.

Rossz szokás a kesztyűs kézzel való evés, orrpiszkálás, továbbá az élelmiszerek összefogdosása, mert a kesztyűn, ha az nem is látszik piszkosnak, több baktérium tapad meg, mint a gyakran mosott kezünkön.

Cipőnket ne poroljuk le zsebkendővel, amellyel azután arcunkat, orrunkat töröljük.

Ruhát, szőnyeget, vagy bútort a lakásban kivenni nem helyes, legfeljebb nedves ruha alatt, mert ami piszok és baktérium azokon csendben pihen, mindazt belekeféljük és keverjük a szoba levegőjébe, s onnan tüdőkbe leheljük. E munkákra legjobb a porszívógép. A szoba padlóját mindig nedves ruhával kell feltörölni.

Nemcsak illetlen, de egészségtelen dolog az is, ha utazás közben valaki a vasúti kocsi ülésére felteszi a cipőjét. Tegyen legalább papírlapot alája.

Egészségtelen a terített asztal fölött való beszélgetés és krákogás. Ilyenkor a szájból apró kis cseppecskék távoznak el, amelyek előbb permete alakjában a levegőben lebegnek, majd a tányérra hullanak. Ezek a száj, s a levegő baktériumait közvetítik, s az evő-ivókészletet és az ételeket beszennyezik.

Sok embernek rossz szokása a köpködés. Az utcán járunkban, keltünkben cipőnk talpára rátapad az utca szennye, s az emberek köpete, s azt hazavisszük lakásunkba. Ezért célszerű, ha lakásunkba belépve, cipőnket jól letöröljük. A beszáradt, szétporlott köpetet a szél mindenfelé széthordja, a beteg tüdőből kikerülő baktériumok így tüdőnkbe, ruhánkra, s élelmiszereinkbe jutnak.

Káros szokás az is, ha a kis gyermeket anyja vagy dajkája a szájából eteti. A szájban állandóan vannak baktériumok, amelyek az erősebb szervezetű felnőttre nézve talán nem ártalmasak, de az előre megrágott étellel a gyöngye kis gyermekbe jutva, annak betegséget okozhatnak.

A jószívű munkásember nem gondol arra, hogy bajt okoz társának, amikor azt vizeskorsójából megkínálja. Sok ember nem tudja, hogy miféle betegség lappang benne, mely a társára így átragadhat. Közös tálból ne együnk, közös edényből ne igyunk!

Rossz szokás a kézcsók és az is, ha a kis gyermeket idegen felnőttek összecsókolják. A fertőző betegségeket terjeszti az olyan kéz, vagy tárgy, amelyet sokan csókolgatnak.



Ne igyunk többen ugyanabból a pohárból, vagy előbb mossuk ki azt!



A padlóra köpködés nemcsak illetlenség, hanem ártalmas is, mert a tüdővést terjeszti.

A fürdés történetéből.

Írta: Siklóssy László dr. író.

Már az emberiség őstörténetében megtaláljuk a fürdés hasznának felismerését. A kezdetleges ember is tisztálkodik és megtanulja a vízben veszély nélkül való mozgást. Ősi alapja ez a vízzel való egészségápolásnak, gyógyításnak és a vízi sportoknak. A víz, s a fürdés kultusza fejlett fokra emelkedett a görögöknél és a rómaiaknál. A görögök a bárgyú embert ezekkel a szavakkal jellemezték: „Nem tud sem úszni, sem olvasni“, s a tengerben való fürdést több görög költő dicsőíti. A rómaiak már inkább a nagy fényűzéssel berendezett fürdőkben való időtöltésért lelkesedtek. Különböző hőfokú vízzel telt medencék, gőzfürdők, dörzsölés, kenőcsök használata, pihenés és frissítők élvezete tette e nagyszabású hőfürdőket kedveltekké. Viszont e fürdőzési mód túlajtása a római nép elpuhulását is elősegítette.

Azt, hogy a férfias edzettséget a fürdőélettel miként lehet összeegyeztetni, Európa később tanulta meg az ázsiai törököktől. E rokon nép előtt azonban nekünk sem kell szégyenkeznünk, mert már a honfoglaló magyar is szeretett tisztálkodni és fürödni. Őseink a fürdőzés kultúrájában annyira előrehaladtak voltak, hogy Biborbanszületett Konstantin keletrómai császár rendelkezése szerint a tábori szertartónak körmedencés, magyar fürdőt kellett a császár részére magával vinni.

Magyarjaink a szabad levegőn való fürdésnek turáni szokását magukkal hozták az új hazába is. Hozzá tartozott ez életrendjükhöz, nem volt különlegesség, s a szüksézáú krónikások emiatt nem is jegyezgették fel mindegyre. Ellenben számos író megemlékezett arról a természeti kincsről, amelyet őseink Budán, a Duna partján találtak. A budai hőforrásokat kezdetől fogva igyekeztek sokan egészségük javára fordítani. A civilizáció előhaladásával arra törekedtek, hogy e gyógyforrásokat az időjárástól függetlenül használhassák, s e célból fölépítettek fürdőépületeket emeltek, de egyeseket a szabadban való fürdésre meghagytak.

A középkori Európa a fürdőzésre két világtájról: délről és keletről nyert ihletet. A keleti népek a tisztálkodás természetes ösztönéről tettek tanúságot, délről pedig a felbomlott római birodalom származtatta át a fényűzésben való tobzódást. E két irányzat között állott Közép-Európa, amely nem volt elég fiatal ahhoz, hogy jól álljon neki az ártatlanság, de eléggé megállapodott sem volt ahhoz, hogy úri módon és fölényesen tudjon fényűzést kifejezni.

Az ember nem tudja, hogy mulasson, avagy szánakozzék azon, ha a középkori fürdőélet leírását olvassa. Egy szűk fürdőépületbe gyűlt össze a város népe kor, nem és rangkülönbség

nélkül. Beültek egy kis medencébe, avagy külön kádakba, s ott töltötték egész napjukat. Ezzel szemben a magyar ember az Árpádok idejében vagy szabadban, vagy oly épületekben fürdött, melyeket egyes szerzetesrendek tisztasági és egészségügyi célokra tartottak fenn. Kétségtelen azonban, hogy Zsigmond király idejében a díszesen felépült budai fürdőkbe is beköltözött már az európai mód.

Oláh Miklós, a későbbi esztergomi érsek, aki előbb udvari szolgálatában állott, már megemlékezik a budai szabadban való fürdésről. Leírja a felhévízi fürdő díszes épületét, mely a mai Császárfürdő helyén állott, s elmondja azt is, hogy mellette szabad fürdő is volt, valószínűleg a mai Lukácsfürdő, s ezt a nép használta szorgalmasan. Később a törökök is nagyszabású fürdőépületeket emeltek Budán, s közülök a Rudasfürdő gőzfürdője máig is fennmaradt és elismerést érdemel. A török férfi és nő egymástól szigorúan elkülönítve fürdött.

Nyugat-Európában a XVI—XVIII. században a fürdést meglehetősen elhanyagolták, de nálunk a józan ösztön továbbra sem hagyta kihasználatlanul a melegvízforrásokat, sem a folyók és tavak vizét. Külföldi utazók csodálkozással és dicsérettel emlékeznek meg többször is a nálunk látott fürdőzésekről. A hatóság azonban nem nagyon pártolta a szabadban való fürdést, csak így tudott a balesetek ellen védekezni.

Európában 1800 körül a fürdés kezd ismét divatba jönni, s fürdőhelyek, gyógyintézetek és uszodák létesülnek. Hasonlók felállítására nem kellett soká biztatni a magyart, ezt a régi fürdőző népet, s a mult század első felében már vidám uszodaélet folyik Pesten és megkezdődik a balatoni fürdőzés is. 1840 körül országszerte hidegvízgyógyintézetek keletkeznek, a budai fürdőket pedig tulajdonosaik a fejlett igényeknek megfelelően átépítik, főképen abban az átmeneti időszakban, amikor még nem volt minden lakásnak fürdőszobája. Ma már az otthoni fürdés lehetőségét igyekszik mindenki megszerezni. A társadalomnak odáig kell fejlődnie, hogy minden dolgozó ember nehézség nélkül hozzájuthasson ehhez a testi-lelki felfrissüléshez és egészségmegtartó eszközhöz. Addig, amíg mindenkinek lesz külön fürdőszobája, kitünően berendezett közös fürdőink segítenek ki.

Budapest lakossága azelőtt csak dunai uszodákban fürdött nyáron, a háború óta azonban egyszerű homokfürdők létesültek, s ezek többé-kevésbé pótolják az elvesztett magyar tengert. Általában utóbbi években az egész országban nagyszabású fürdőintézmények létesültek, amelyek a rendszerint otthon fürdő jobbmódúaknak is változatosság, derűs társaság és sport tekintetében nyáron át sok jót és kellemeset tudnak nyújtani.



Levegőfürdők haszna és ártalmai.

Írta: Steiger-Kazal Dezső dr., egyetemi tanársegéd.

A levegőfürdőknek a vízfürdőkkel szemben megvan az a tulajdonságuk, hogy nem állíthatók be állandó hőmérsékletre. A légfürdők hőfokát a napfényviszonyok, a napi és a pillanatnyi hőmérséklet, a légjárás és egyéb tényezők nemcsak napról-napra, de óráról-óra is megváltoztathatják és így a test a bőrnek érszükítő és értágító képességénél fogva a különböző hőingerekkel szemben rendkívüli alkalmazkodási képességre tesz szert. Ehhez a külbehatásokra való tökéletes alkalmazkodáshoz a ruhával fedett bőr nem szokhatik hozzá, mert aránylag egyenletes hőmérsékű levegőréteggel van körülvéve. A levegővel minél gyakrabban érintkező bőr az időjárási befolyásokkal szemben megedződik, amit legjobban arc bőrünknel tapasztalhatunk, amely a meleget, hideget, szelet, esőt és havat a legjobban eltűri. Elméletileg tehát arra kellene törekednünk, hogy egész testünk bőre ilyen nagyfokban edződjék meg a levegő által, a gyakorlatban azonban csak arra szorítkozhatunk, hogy a levegőnek átjárható ruházkodással, azonkívül télen szobában, nyáron a szabadban eszközölt levegőfürdőzésekkel az edzésnek ezt a módját a lehetőség szerint előmozdítsuk. Bőrünket rendszeres levegőfürdőzésekkel kell edzeni, ami végeredményben nemcsak a bőrnek megedzését, de még az elpuhult szervezetnek is a meghűlésekkel szemben való ellenállását fokozza, az általános erőbeli állapotot javítja és védően, megelőzően hat.

Valószínű, hogy a levegőnek elektromos hatása a bőrre és a bőrön át az egész szervezetre egyik fontos tényezője a légfürdők jó hatásainak.

Miután a levegőfürdőzés világosságban, tehát napfényben történik, értékelésénél a napfényhatások szerepe sem hagyható figyelmen kívül. A napfénynek oly sokoldalú jóhatása van, hogy azokra itt részletesen nem térhetünk ki, csupán hamarjában a következőket soroljuk fel: a napfény szárító, baktériumölő, vérbőséget és pigmentálódást okozó; fokozza az általános anyagsereforgalmat, hozzájárul az angolkórság leküzdésénél

oly fontos vitaminok képzéséhez és mélyebb belégzéseket eredményez.

Az élethez szükséges ingerek jórésze benne van a levegőben: hő, vegyi, mechanikus és fizikai ingerek, amelyekről testünket elzárni nem szabad. Lássuk milyen különleges hatásaik vannak a légfürdőzéseknek a különböző betegségekben szenvedőkre.

A legkülönbözőbb bőrbajoknál és a bőrbajok kezelésénél sokszor előfordul, hogy a bőr viszkető, avagy gyulladásban van és így égető, fájdalmas. Az ilyen bőrt esetleg már a legkönyebb ruhával való huzamos letakarás, a gyapjuruhadaraboknak bolyhos felszíne és legfőképpen a fedett bőr átmelegedése igen izgathatják és a viszketést, fájdalmat fokozhatják. Ilyenkor a beteg bőr kitakarása, szellőztetése rendkívül jó szubjektív hatással lehet, amit a bőrbetegségek kezelésekor igen elterjedten ki is használunk.

Sok oly anyagcserebaj van, ahol a különleges kezelést a légfürdőzésekkel és az ezekkel kapcsolatos testmozgásokkal hatásosan támogatni lehet. Elhízottaknál, cukorbetegségeknél, húgysavas lerakódásban szenvedőknél, vérszegényeknek, sápkórosoknál, angolkórosoknál légfürdőzésekkel a test anyagának feldolgozását, az oxidációt, egyszerűen az anyagcsereforgalmat hamarosan javítani lehet, ami fokozható a szabad levegőben végzett enyhe masszázssal is.

Ideggyógyászatnál a légfürdők előnyei nemcsak a temperatura megnyugtató hatásában merülnek ki, hanem a szabad természetnek élvezése lelkiileg is igen kedvező a betegre nézve, azonkívül a szabad légfürdők fokozatos megszokása a betegben az önbizalmat növeli, a megedződés, a megerősödés érzését kelti, szóval a gyógyulást mindenképpen elősegíti.

Úgynevezett „gyenge tüdőjű“ egyéneknek levegőfürdőzéskor a kellemesen hűvös temperatura mélyebb belégzésekre kényszeríti és a tüdők aktívabb működését, gyakoribb kitágulását, szellőztetését eszközözi. Ilyen betegeknek a bőrlélekzés talán bizonyos fokig a tüdőt ki lehet segíteni és tehermentesíteni munkájukban.

A légfürdőzés sok előnyének megbeszélése után hangsúlyozni kell, hogy, aki azt hiszi, miszerint a fény és légfürdők mindent gyógyító faktorok, az téved, mert bizony a trópusokon élő emberek, akik hiányos ruházatuk folytán ugyancsak sokat légfürdőznek, korántsem örvendenek kivétel nélkül eszményi egészséggel. A Bismarck-szigetek lakóinál igen alacsony az átlagos életkorhatár és a születések száma is csekély. Azoknak a vegetáriánusoknak szomorú példája, akik Európából Kabakon-szigetére vándoroltak ki és ott paradicsomi állapotban naphő, levegő és kókuszdióból akartak megélni, bizonyítja, hogy a túlzások mily károsak lehetnek. Igazságos tehát azt kérdeznünk, vajon nincsenek-e a légfürdőzéseknek



Széchenyi-fürdő.

LÁSZLÓ JÓZSEF festménye.

= Budapestet a világ első fürdő-
városává fejleszthetjük, ha bő-
séges természeti kincseit kellően
kihasználjuk és megbecsüljük.



káros következményei is. Erre a kérdésre egész röviden úgy válaszolhatunk, hogy: *a túlzott és az észszerűség rovására történő légfürdőzés ártalmassá lehet.*

Levegőfürdőzés nemcsak déli klímában, hanem zord hőmérsékletű vidéken is végezhető. Tűzföldön pl., ahol meglehetősen hideg az időjárás (az évi középhőmérséklet 6.2°), a lakosság majdnem teljesen ruhátlanul jár, tehát már kiskorában megszokja a levegőfürdőzést és így igen edzett és egészséges. A levegőfürdőzés bevezetésének mindig alkalmazkodnia kell az illető vidék klímaviszonyaihoz és természetesen a légfürdőző egyén egészségi állapotához. Téves volna pl. a levegőfürdőzés megkezdését zord vidéken, illetőleg délen, avagy gyenge szervezetű, illetőleg robusztus egyénnél teljesen egyenlően előírni. A levegőfürdőzést akár meleg, akár hideg klímájú vidéken lehetőleg száraz, páramentes és nem nagyon szeles levegőben kell végeztetni. Ha egyszer jelentkezik is kis borzongás, de ha utána a bőrt kellemes meleg érzése önti el, nem kell azonnal abbahagyni a légfürdőzést, csupán akkor, ha testmozgások végzése dacára is ismételt és tartós borzongás jelentkezik. Nyáron $15-20^{\circ}\text{R}^{\circ}$ -ben mindenki nyugodtan elkezdheti a levegőfürdőzést és $\frac{1}{4}$ órától hamarosan felemelkedhetik 2 órára. Hőérzésünk relatív, azért az a hőfok, amit nyáron kellemes hűvösnek érzünk, télen kellemesen meleg lehet. Télen leghelyesebb naponta 2–3-szor rendszeres szobahőmérsék mellett percekig, majd tavasszal nyitott ablak mellett hosszabb ideig végeztetni a légfürdőzést és ezzel a szervezetet a szabadban való légfürdőzés megkezdéséhez lassan hozzászoktatni. Hidegben rövid pár perces légfürdővel ugyanaz érhető el, mint nyáron több órással, mert a reakció a hideg levegő által okozott izgalomra intenzívebb. Sokkal előnyösebb, ha a légfürdőzés egész éven át, bár rövid ideig, de mindennap történik, mintha egy nyári hónap szélsőséges légfürdőzését 10–11 hónapos teljes szünetelés váltja fel. A szabadban való légfürdőzéshez az áttérés tempója természetesen egyénileg szabandó meg. Annál, aki még sohasem légfürdőzött, óvatosabbnak kell lennünk, mint olyanoknál, akik már kis gyermekkoruk óta hozzászoktak a meztelenül való tornáshoz.

A légfürdőző hely lehetőleg szélvédett erdő, vagy liget szélén legyen, elrejtve a kíváncsiskodók szeme elől. Egyik része legyen árnyékos, másik napos, hogy a lég- és napfürdőt változtatni lehessen. Szórakozási és kényelmi berendezések, mint aminők pl. tornaszerek, masszírozópadok, lemosóhelyiségek, zuhanyok stb. csak előnyére válnak a légfürdőzőnek, de ezek nélkül is minden tisztalevegőjű, szabad hely jól szolgálja a célt. Ahol nincs kimondott légfürdőhelyiség, ott a fedetlen testtel, nyitott ablak mellett való tartózkodás, testmozgások és mély belélekzések végzése is pótolni tudja bizonyos fokig a nyilvános légfürdőket. A légfürdőzés ruhakérdése igen egyszerű: férfiak és gyermekek is igen kis uszónadrágot, a nők pedig, a jó ízlést

szem előtt tartva, pórúszos anyagból készült inget, vagy ú. n. ingbugyit viseljenek.

Akkor, amikor a víz- és napfürdők mellett a légfürdőzést is ajánljuk, nemcsak elméleti megfontolások, hanem az elmúlt idők nagyszerű tapasztalatai alapján tesszük ezt. A fénysz és légfürdők elhanyagolása káros, ezen segíteni kell, s erre az egyetlen mód fénysz és légfürdők létesítése, ezek gyors szaporítása és népszerűsítése. A tuberkulóziskérdés, a rossz lakásvizonyok káros következményeinek enyhítése és sok egyéb egészségi kérdés megoldása szempontjából is igen fontos lenne minden korú, nemű, rangú és foglalkozású egyénre nézve egyaránt minél több légfürdőnek létesítése.

Egy edzett, egészséges nép, amely az alkohol, nikotin és a nemiélet kicsapongásai helyett már a fiatalság éveiben rendszeren hozzászokott a természethez, sokkal kevésbé van a fajvisszafejlődés veszedelmének kitéve, mint az egyre jobban elpuhuló és élvezeteket hajhászó lakosság. Ugyancsak elképzelhető, mily előnyösen befolyásolnák a rendszeres légfürdőzések az ország védőerejét, védelmi képességét.

A nyilvános légfürdőkben való tartózkodás a szociális ellentétet is enyhíti. A ruhátlan testről nagyrészt eltűnnek a szegényeket és gazdagokat megkülönböztető külső jelek és a légfürdőzések közös célja: hogy t. i. a testet széppé, ellenállóvá és egészségessé tegyék, emeli az emberek összetartozandóságának érzését.

A levegőfürdőzőintézetek végül nemcsak egészségi és szociális szempontból megbecsülhetetlenek, hanem egyúttal az esztétikának is követelményei. Légfürdőzés alkalmával látják meg az emberek más testének szépségeit és a magukénak hiányosságait, mely utóbbi körülményen tornászással, testmozgással iparkodnak segíteni. Célszerű gyakorlatokkal nagyban hozzá lehet járulni a test helyes formázásához és szépítéséhez.

A fedetlen testet gyakran szemlélőnek szeme hamarosan nem fog semmi erkölctelenet vagy visszataszítót látni a meztlenségben, hanem megszokja az emberi testben csak a művészi és erkölcsi szempontból szépet és tisztát meglátni. Bizonyos, hogy a régi klasszikus művészetnek azért van oly sok festett és plasztikus remeke, mert az emberek szeme a nyugvó és mozgásban lévő meztelen test állandó szemlélése közben mindig újabb és újabb szépségeket fedezett fel.

A légfürdőzéseknek a népegészségügy csak akkor látná igazán hasznát, ha azt nem egy-két ember és kisebb nyaralócsoportok, jó anyagi viszonyok között lévő üdülők, terraszos lakással és villával bíró gazdagok űzhetnék, hanem ha ahhoz a lakosságnak minél szélesebb rétegei hozzájuthatnának. Légfürdőzőalkalmatosságok megteremtése az államnak, törvényhatóságoknak, erkölcsi és gazdasági testületeknek (így iskoláknak, nevelőintézeteknek, nagyszámú munkással és tisztviselői karral bíró vállalatoknak, gyáraknak stb.) elsőrendű kötelessége.

A nagyvárosi építkezési mód, a sokemeletes bérkaszárnnyak divatja, a levegőtlen, sötét lakások miatt, — amelyek mind lehetetlenné teszik még azt is, hogy az emberek saját lakásukban, udvarukban, kertjükben testüket, vagy annak egyes részeit a levegő jótékony hatásának kitegyék, — megkövetelik, hogy legalább a serdülő ifjúság részére a tornaoktatás keretein belül a levegőfürdőzésre minél több alkalom adassék. A nagyközönséget csak így lehetne hozzászoktatni testének minél intenzívebb szellőztetéséhez és legtermészetesebb tisztántartásához. Bizonyos, hogy a légfürdőzéseknek az iskolákban való rendszerezése azt is maga után vonná, hogy a szülők gyermekeiket a sok vetkőztetés miatt tisztábban tartanák és így a gyakrabban váltott fehérneművel egészségi viszonyaikat is emelnék.

Légfürdőzésre alkalmas helyek teremtése, legalább egyszerűbb, de mégis használhatóbb formában, oly kevés költségbe kerül, hogy majdnem mindenütt elérhető. Könnyen lehet erre a célra a fürdőházak, uszodák bekerített helyeit vagy háztetőit felhasználni, azonkívül tornaudvarokon, játszótereken, kórházak kertjeiben, kaszárnnyak közelében csekély befektetéssel meg lehet e kérdést oldani. Bizonyos, hogy az aránylag jelentéktelen anyagi áldozatok más oldalról, az általános egészségi viszonyok elérhető javításával sokszorosán megtérülnének.

A n y á r a l á s r ó l .

Írta: Juba Adolf dr., eu. főtanácsos, egyetemi m. tanár.

A nyár beálltával valóságos népvándorlás indul meg a városokból, főleg a nagyvárosokból a falu s a hegyek felé, a vizek mellé. Ez a népvándorlás nem csupán a betegekre terjed ki, akik gyógyulás céljából kénytelenek fürdőhelyekre menni és nem szorítkozik csak a jómódúakra és gazdagokra, hanem egyre inkább kiterjed az összes néprétegekre s ki-ki anyagi tehetsége szerint válogatja meg a nyaralás helyét. Fődolog csak az, hogy a városból kikerüljön. A szegény gyermekek nyaralását Bion zürichi ev. pap kezdeményezte s ma már világszerte viszik a gyermekek ezreit s a nyaraltatás legkülönbözőbb módjait felhasználják. A nyaralásra való törekvés évről-évre mindinkább növekszik s a nagyvárosokról a vidék közönségére is áttérjed s csak a falvak és kisvárosok népe nem vesz benne részt, sőt magához vonzza a nyaralni vágyók nagy tömegét. E tények azok ellen bizonyítanak, akik a nyaralási mániában túlhajtott oktalan fényűzést és élvezetvágyat látnak. Igaz, hogy egyesek nyaralás címén zajos mulatóhelyeket keresnek fel, ahol kitombolhatják magukat, de általánosságban nem ez vezeti az embereket a nyaralásra, hanem a vágyódás a természetes egyszerű életmód után, mely

az ősember joga volt és jelenleg a falusiak kiváltsága. Jelenti a leküzdhetetlen vágyat a napfény és a tiszta levegő után, a szabad természetben való akadálytalan mozgásra, vágyódást a madarak dala, a mezők virága, erdők susogása s vizek csobogása után. Jelenti a menekülést a nagyváros túrhetetlen, idegölő zaja, pokoli hősege, feszélyezett életmódja elől.

A nyaralás különböző lehetőségei közül mindinkább azokat részesítik előnyben, amelyek a legegyszerűbb életet engedik meg a természet ölében. A *táborozás* hűs hegyekben, vizek partján, sátrakban vagy hálósákokban egyre divatosabbá válik. Nem az olcsóság vezeti erre az embereket, hanem az a körülmény, hogy így a legközvetlenebbül élvezik a szabad élet és természet előnyeit és legkevésbé vannak feszélyezve. Minél nagyobb módon és kényelemben él valaki a városban, annál inkább örvend nyaralásában az egyszerű életmódnak. De egyúttal ez felel meg legjobban az ember egészségének is. A friss levegőn végzett mozgás rendkívül fokozza az étvágyat s növeli az anyagcserét. Az ózondús levegő felfrissíti a vért, a csend pedig végtelenül megnyugtató az egyre zajosabb városi élettől felkorbácsolt idegeket. Kezdetben szinte nyomasztó a nagy természet végtelen csendje, de hamarosan érzi mindenki annak jótévő következményét. Ezt kiegészíti a *napfénynek a szervezetre gyakorolt kitűnő hatása*. A napfényért lelkesednek most mindenfelé az emberek és órákat, sőt napokat töltenek jóformán ruhátlanul a legerősebb napfényben, annak csodatevő hatásától várva mindent. Akik azonban megfelelő előkészület és fokozat nélkül teszik ki meztelen testüket a perzselő nyári napnak, azok nagyon megjárják, mert bőrgyulladást kapnak. Rákvrörös lesz egész testük, majd égési hólyagok keletkeznek s nagy fájdalmakat okoznak hetekig is, amíg végre a gyulladás megszűnik, a fekélyek begyógyulnak s a bőr hámlása befejeződik. Emellett nagy gyengeség hántja őket, mert sok millió vörösvérsejt pusztul el eközben, ami vérszegénységet okoz. Fokozatosan kell a bőrt és a szervezetet a napfényhez hozzászoktatni, kezdetben csak néhány percen át az alsó végtagokat és napról-napra lassan kell előrehaladni, kivált az érzékeny egyéneknek.

Az utóbbi évek tudományos kutatásai meghozták a napfény jótékony hatásának magyarázatát is, amely abból áll, hogy a bőrben vitaminok keletkeznek. Így a D-vitamin, az angolkór meggátlója és gyógyítója, ugyanolyan hatású, mint a kvarcolás, amelyet ma az angolkór gyógyítására a gyermekorvosok oly gyakran és sikeresen alkalmaznak. A másik az A-vitamin, ezt sokáig a D-vitaminnal együvé sorozták. Mindkettő a vízben oldódik s a nap hatása alatt a zöld levelekben és a bőrben keletkezik. Ez az A-vitamin a test munka- és ellentállóképességét nagyban fokozza s a fertőző betegségek leküzdését legjobban elősegíti, hiánya pedig a test ellenálló erejét csökkenti.

E néhány sor is igazolja, hogy a nyaralás s a napfény a városi emberre nézve életszükséglet, amelyet mentül tökéletesebben ki kell elégítenie. Ahhoz kevés embernek van elég ideje és pénze, hogy heteken keresztül teljesen a természet ölében éljen, de mindenki megteheti, hogy szabad idejét a friss levegőn töltsse, még ha csak egy-két órája van is. A vasárnap különösképen kínálkozik erre és az angolok még a szombatot is hozzáveszik, hogy ilymódon másfél vagy két napot a szabadban töltsenek.

Kirándulás, strandolás, fürdés, csónakázás mindenkinek rendelkezésére áll nálunk is.

A t á p l á l k o z á s r ó l.

Írta: *Andriska Viktor dr.*, egyetemi m. tanár.

A táplálkozás célja. Minden szervezet csak úgy tarthatja fenn életét, ha környezetéből bizonyos anyagokat vesz fel s azokat feldolgozza, szervezetének alkatrészeivé teszi, az ezekben rejlő energiát pedig hasznosítja. Szervezetünk is a felvett tápanyagokból épül állandóan újra s az étellel járó folytonos veszteségeket ezekkel pótolja. Ha táplálkozásunk bármely okból megszakad, testünk súlya nyomban csökkenni kezd.

A táplálék testünk állandó hőmérsékletét is biztosítja. Az egészséges ember testének hőmérséklete 37° körül van s ennek állandó fenntartása szervezetünkre rendkívül fontos, mert ezen a hőfokon folynak le bennünk azok a folyamatok, amelyek életünk zavartalanságát biztosítják. Ha a test hőmérséklete 30° fokra leszáll, az ember elveszíti eszméletét és ha $24-26^{\circ}$ fokra hűl le, úgy rövid idő alatt meghal.

Az állandó hőmérsékletet testünk csak folytonos melegtermeléssel tudja biztosítani. Testünknek mindig és minden nap ugyanannyi meleget kell termelnie, mint amennyit elveszít, csak így lesz hőmérséklete állandóan ugyanaz. A naponkénti melegveszteség 70 kilogrammos testsúlyú, nemdolgozó embernél körülbelül 2500 kalóriát tesz ki. Egy kalória alatt azon hőmennyiséget értjük, amely egy liter víznek egy fokkal való felmelegítésére szükséges. Tehát 2500 kalória azzal a hőmennyiséggel egyenlő, amely 2500 liter vizet nullfokról egy fokra melegít fel, vagy pedig 25 liter vizet nullfokról száz fokra hevít. A naponta termelt és elveszített melegmennyiségünk nagyobb akkor, ha munkát végzünk, vagy ha járunk, ami testünk szempontjából szintén munkavégzésnek számít. Ezt a melegmennyiséget szervezetünk az elfogyasztott élelmiszerek tápanyagaiból szerzi. Élelmiszereink oly tápanyagokat tartalmaznak, melyek a bennük rejlő vegyi energia révén szolgáltatják a meleget.

Tüdőnk a levegő oxigénjét állandóan felveszi s a folyton keringő vérről szervezetünk minden pontjára, az összes sejtekhez eljuttatja s azok ezt tőle átveszik. A sejtekben folynak le azok a bonyolult vegyi változások, főleg oxidációk, amelyek melegtermelésre vezetnek.

Tápanyagaink főleg éghető szerves anyagokból állanak. Három fő tápanyagunk van: a fehérje, a zsír és a szénhidrát. Sok fehérje van a húsban, sajtban, tojásban; zsírfélék: a vaj, disznózsír, olaj, míg szénhidrát, keményítő a lisztben, burgonyában stb. van.

E fő tápanyagainkon kívül vannak olyanok is, amelyek meleget nem tartalmaznak ugyan, de szervezetünkre mégis nélkülözhetetlenek. Ilyenek a különböző sók s ezek közül legtöbbet fogyasztunk a közönséges konyhasóból, mert naponta mintegy 20 grammra van belőle szükségünk. A vérben körülbelül egy százaléknyi a konyhasó s ebből készíti szervezetünk a gyomor sósavját, melyre az emésztésnél van szüksége. Ételeinket azért sózzuk, mert kevesebb só van bennük, mint amennyit szervezetünk kíván. Mészsókra és vassókra is szükségünk van, de ezeket táplálékaink rendszerint elegendő mennyiségben tartalmazzák.

Az elsoroltakon kívül táplálékunknak fontos alkatrésze még a víz, amelyből napi szükségletünk 2 kilogramm körül van. Ennek egy részét a vesék útján, más részét a tüdőnkön kilehelt levegővel bőrünkön való izzadással távolítja el a szervezet, tehát pótlásáról gondoskodnunk kell.

Szervezetünk tápanyagszükséglete. A fehérje semmi másal nem pótolható, nélkülözhetetlen fő tápanyagunk. Testünk sejtjei csak kész fehérjéből tudnak fehérjét előállítani. Ha táplálékainkban nem volna elegendő mennyiségű fehérje, úgy testünk sejtjei saját fehérjéjüket áldoznák fel, ami előbb-utóbb szervezetünk elpusztulására vezetne. Fehérje tehát sem zsírból, sem keményítőből (szénhidrátból) nem keletkezik szervezetünkben, hanem csak fehérjetartalmú tápanyagokból.

Testünk a fehérjét elsősorban elvesztett anyagainak pótlására s kisebb mértékben melegtermelésre használja. Meleget és energiát főleg a zsír és a keményítő termel. Tisztán fehérjével nem táplálkozhatunk, mert ennek feldolgozása szervezetünkre nagy munkát róna, de ily egyoldalú táplálkozásra nem is vagyunk berendezve, megundorodnánk, sőt meg is betegednénk tőle. A zsír igen kiadós tápanyag s kitűnő melegtermelő, de nem olyan nélkülözhetetlen, mint a fehérje, mert szervezetünk a keményítőből is előállítja. Mégis igen hátrányos volna szervezetünk, ha táplálék útján nem jutna zsírhoz és zsírség állana elő.

Harmadik fő tápanyagunk a keményítő, helyesebben szénhidrát, melyet szervezetünk előbb cukorrá alakít s mint ilyent

használ fel. Célszerűen megválasztott táplálékaink legtöbbet ebből tartalmazznak.

A három fő tápanyag felhasználását és fűtő-, illetve kalóriaértékét az alábbi számok világítják meg. Szervezetünkben

1 kg fehérje értéke	4100 kalória
1 kg zsír értéke	9300 kalória
1 kg keményítő értéke	4100 kalória

Ha 100 gramm fehérjét, 50 gramm zsírt és 400 gramm keményítőt tartalmazó élelmiszert eszünk naponta, akkor a felvett energiamennyiség 2515 kalóriának felel meg. Minthogy egy 70 kilogrammos testsúlyú ember napi melegvesztesége körülbelül 2500 kalória, ezt megfelelő kalóriaértékű táplálékkal kell pótolni. A dolgozó ember kalóriaszükséglete 10—20—30%-kal nagyobb. Közepes testi munkát végző 70 kilogrammos ember napi szükséglete 2800—3000 kalória.

Sok kísérlet és tapasztalat alapján egy kevés testi munkát végző felnőtt ember napi tápanyagszükségletét a következőkben állapították meg: fehérjéből 107—118, zsírból 58—60, keményítőből 450—500 gramm.

Amikor néhány évtizeddel ezelőtt e fő tápanyagok arányát megállapították, még nem gondoltak arra, hogy szervezetünk zavartalan működésének biztosítására csekély mennyiségű, de igen nagy jelentőségű más anyagoknak is kell lenniök táplálékunkban. Csak annyit tudtak tapasztalatból, hogy egyes betegségek egyoldalú táplálkozás esetén olyankor is fellépnek, ha az ételek kalóriaértéke elegendő. E *táplálkozási betegségek* közül leggyakoribb a skorbut, angolkór s a Barlow-kór. Ezek okát és keletkezését állatkísérletekkel állapították meg, sőt sok esetben arra is rájöttek, hogy milyen táplálékokkal vagy kivonatokkal lehet ezeket a hiány-betegségeket gyógyítani, vagy keletkezésüket megakadályozni. Ezen anyagokat *vitaminoknak*, a hiány-betegségeket pedig *avitaminosisoknak* nevezték. A tudomány a vitaminokat ma is hatásuk szerint csoportosítja, vagyis azon alapon, hogy a táplálékban való hiányuk milyenfajta betegséget (milyen avitaminosist) okoz. Így például az *A*-vitamin hiánya növekedési zavarokat és a szem kötőhártyájának kiszáradását, a *B*¹-vitamin hiánya idegrendszerbeli zavart, a *B*²-vitamin hiánya skorbutot, a *D*-vitamin hiánya az angolkórt idézi elő s emellett a fertőző betegségekkel szemben való nagyobb fogékony-ságra vezet. Az *E*-vitamin hiánya állatkísérletek tanulsága szerint a termékenységre, a szaporodóképességre hat. Vannak ezenkívül más vitaminfeleségek is (ezidőszerint kb. 13-féle), de ezek hatása még nem eléggé tisztázott.

A túloldalon közölt táblázatból látható, hogy a szervezet legfontosabb vitaminforrásai növényi eredetűek.

Néhány élelmiszer vitamintartalma.*)

	A	B ₁	B ₂	C	D
Afonya	+++	+	+	++	—
Alma	+	+	+	+	—
Bab (zöld)	+	+	+	++	—
Borsó	—	++	++	—	—
Zöldborsó	++	++	++	+	—
Burgonya	—	+	+	++	—
Barack (őszí)	+	+	+	+	—
Búzaorpa	—	++	++	—	—
Cseresznye	++	+	+	+	—
Csukamájolaj	+++	—	—	—	+++
Dió.....	—	++	?	—	—
Élesztő.....	—	+++	+++	—	—
Földi eper.....	+++	++	++	++	—
Hagyma	—	+	+	+	—
Hal (zsíros)	++	+	?	—	+
Kelvirág	+	+	+	+++	—
Kalarábé.....	+	+	+	+++	—
Kel	+++	++	++	+++	—
Káposzta	—	+	+	+++	—
Liszt (barna)	—	++	+	—	—
Liszt (fehér).....	—	—	—	—	—
Málna.....	+++	+	+	++	—
Máj	+++	++	+++	++	—
Paradicsom	+++	++	+	+++	—
Paprika (zöld)	++	++	+	+++	—
Paraj.....	++	++	++	+++	—
Sárgarépa	++	++	+	++	—
Spárga	—	+	+	+++	—
Sajt (zsíros)	++	+	+	—	—
Sajt (sovány)	+	+	+	—	—
Saláta (fejes)	++	++	+	+++	—
Szilva	++	+	+	+	—
Szőlő.....	—	+	+	+	—
Tej (friss)	+++	+	++	+	+
Tojás	++	+	++	—	+
Ugorka	—	+	?	++	—
Vaj	+++	—	—	—	+
Velő	+	++	+	—	—
Vese.....	++	++	+++	+	—

+++ = sok ; ++ = kevés ; + = nyomokban ; — = nincs.

*) Dr. Tangl: A vitaminok. Bp. 1935.



Kirándulás.

UDVARY GÉZA festménye.

= *A testnek legyen ereje, hogy a
léleknek engedelmeskedni tudjon.
Minél gyengébb a test, annál töb-
bet parancsol s minél erősebb,
annál engedelmesebb. Rousseau.*



A vitaminok fenti csoportosítása nem végleges s rendszerbe csak akkor foglalhatók, ha ezen anyagoknak pontos vegyi összetételét és szerkezetét meg fogjuk ismerni. A fenti táblázat csak azt mutatja, hogy bizonyos anyagok hiánya milyen betegségeket okoz s e betegségek minő táplálékkal szüntethetők vagy akadályozhatók meg. Helyesebb volna ezeket az anyagokat pl. ismeretlen tápanyagoknak elnevezni, mert a „vitamin“ szó a nagyközönség körében sok félreértésre ad okot. Sokan valami sűrített táplálékot, kivonatot értenek alatta, amelyből már kevés mennyiség nagy tápértékű. Akadtak olyanok is, akik olvasva, hogy a spenótban sok vitamin van, azt minden más táplálék fölé helyezték. Volt olyan háziasszony is, aki a télire eltett befőttjeit elajándékozta, mert azt hallotta, hogy bennük nincs vitamin. Két fontos táplálékunkban, a fehér kenyérben s a disznósírban sincs vitamin s mégis igen hasznosak és szükségesek.

A vitaminok jelentősége főképen abban áll, hogy igazolták az évezredes táplálkozási módok helyességét, amelyek ételünk változatosságára törekedtek. Szervezetünk így biztosan megkapja azokat az anyagokat, amelyekre szüksége van. A vitaminkérdés növelte a lenézett hagyma, uborka, káposzta és gyümölcsfélék jelentőségét, miután azokat sokan csekélyértékű, haszontalan tápláléknak tartották. A táplálkozás tehát a főtápanyagok ismertetett aránya és mennyisége mellett, a vitamin-tartalmú tápanyagok felkarolásával legyen teljes.

Bízunk a régi tapasztalatokban és helyes ösztönünkben s ne hagyjuk, hogy új táplálkozási módok apostolai félrevezessenek. A tiszta vegetáriánizmus egyoldalú táplálkozás s ezért a szervezetre káros. Az ember foga, belei stb. vegyes táplálkozásra vannak berendezve s tisztán növényi táplálék jó kihasználására nem alkalmasak. Ha egész szükségletünket növényi táplálékokkal akarnók fedezni, úgy azokból a szükségesnél nagyobb mennyiséget kellene szervezetünknek feldolgozni s annak nagyrésze kárbaveszne. Ne vezessen félre senkit az, hogy egyesek csupán növényi táplálékon élnek, mert a vegetáriánizmust nem bírja ki mindenki. A japánok főtápláléka ugyan a rizs, de halat, tojást, sajtot is fogyasztanak.

Az éhezésről. Nagy gondot okoz, különösen a mostani súlyos, majdnem inséges állapotok között, a kellő mennyiségű táplálék megszerzése. Legtöbb ember csak azért robotol, hogy a legszükségesebb eledelét megkeresse.

Az inség a mai kor embere előtt nem ismeretlen, hisz többé-kevésbbé mindannyian átértük ezt. Az itt-ott felbukkanó koplalóművészek a mai kor jellegzetes tünetei. A koplalást az emberek különböző ideig bírják. E téren az elsőbbség egy Craine nevű halálraítéltet illet, aki 60 napig csak vizet vett magához s azután halt meg. Viterbi, aki vizet sem ivott, 17 nap alatt pusztult el. Akik önként vállalkoznak a koplalásra, azok

tovább bírják, mint a hajótöröttek. sarkutazók, akik kényszerűségből teszik ezt.

Az éhezés folytán a szervezet saját sejtjeinek anyagait használja el. Leginkább csökken a zsírszövet, amelynek 98%-a fogyhat el az éhhalálig. Fogynak az összes szervek, leginkább a máj és az izomzat, míg a szív és az idegrendszer súlyából alig veszít.

A huzamosabb ideig nem kielégítő táplálkozásnál ez a lesoványodási és elgyengülési folyamat hosszabb ideig tart s a szervezet az éhezés következtében talán csak hónapok vagy évek múlva pusztul el. A test legyengülése folytán a betegségekkel szemben való ellenállóképesség annyira megcsökken, hogy az embert valamely betegség pusztítja el. A krónikus éhezés ily szomorú következményei láthatók a háborúban sokat szenvedett Németország lakosságánál.

Egészségünket veszélyeztető élelmiszerek. Egészségünket súlyosan veszélyeztetik az oly táplálékok, amelyekben fertőző betegségek csirái vannak. Gyöngykóros tehén teje, vagy az ebből készült tejfel, vaj, túró, tejszín nyers állapotban fogyasztva a tuberkulózis vagy gümőkór csiráit viszi át az emberbe. Fertőző betegségben szenvedett állatok húsa, vagy ha élősdiéket, illetve ezek petéit tartalmazza, hasonló betegségeket vihet át az emberre. De juthatnak a kifogástalan eredeti táplálékhoz is fertőző csirák a beteg emberektől vagy a bacillus-ürítőktől. S a legyek, rovarok is átvihetik azokra a fertőző csirákat.

Egészségünket veszélyeztetik az *állás közben megromlott élelmiszerek*. A megromlást oly baktériumok okozzák, amelyek ugyan maguk betegségeket nem idéznek elő, de az ételek vegyi összetételét úgy változtatják meg, hogy az az emberre mérgező hatásúvá válik. A húsmérgezések egyik csoportja pl. úgy keletkezik, hogy a húsban elszaporodó rothasztó baktériumok a fehérjékből mérges anyagokat, ú. n. hullamérget állítanak elő. Az ilyen nyers hús romlott voltát a megváltozott színéről és szagáról lehet megismerni. Ha azonban a hús vagy húsféle a fogyasztáshoz már el van készítve, avagy erősen fűszerezve van paprikával, fokhagymával, akkor a romlottságát nem ismerjük fel.

A húsmérgezés egy másik fajánál olyan baktérium szerepel, mely a hús színét, szagát nem változtatja meg s a hús látszólag friss marad. Ez a baktérium az ú. n. Botulinus, mely a Botulino-toxin nevű erős mérget termel s az már kis mennyiségben súlyos, sokszor halálos mérgezést okoz. Az ú. n. parafüsz-betegséget is beteg állatok húsától kapja meg az ember.

A gombáktól eltekintve a növényi eredetű élelmiszerek általában ritkábban okoznak betegségeket, mint az állati eredetűek. Közismert dolog, hogy a gombák gyakran okoznak mérgezéseket és sok mérges gomba könnyen összetéveszthető

az ehetőekkel. Némely ehető gomba mérgezővé válik akkor, ha elkészítés után több órán keresztül áll.

Figyelmet érdemel még az éretlen paradicsom és a csirázásnak indult vagy megbetegedett burgonya, amelyben a solanin nevű mérges anyag van, továbbá a rozslisztbe esetleg belekerült anyarozs és a konkoly. Az anyarozs oly esztendőekben szaporodik el a rozsföldeken, amikor a tavaszi időjárás szokatlanul nedves volt. A nagy gőzmalmok az őrlés előtt megfelelő tisztítógépekkel a szemek közül ki tudják válogatni az anyarozsot és a konkolyt, de a kis falusi malmok a lisztbe beleőrlik ezeket.

A liszt a célszerűtlen eltartás folytán is megromlik, dohossá, penészsé, avassá válik s az ily lisztből készült kenyér vagy tészta emésztési zavarokat, gyomor- és bélhurutot okoz.

A nyersen fogyasztott növényi élelmiszerek: gyümölcs és salátafélék is közvetíthetnek élősdieket és betegségek okozó csirákat.

Hogyan védekezzünk ezen ártalmak ellen. A legtöbb veszélyt a húsfélék, a tej és tejtermékek okozzák. Ezért a hatóságok is e cikkek ellenőrzésére fordítják a legnagyobb gondot. Az összes művelt államokban kötelező a vágóhidak használata, aminek az a célja, hogy a fogyasztásra kerülő összes hús szakaszerű állategészségügyi vizsgálaton menjen keresztül. A vizsgáló hatósági állatorvos vagy szakértő az állatokat levágás előtt és az összes szerveket a levágás után alaposan megvizsgálja és csak az egészségi szempontból kifogástalan áru forgalomba hozatalát engedélyezi. A tej ellenőrzése főleg arra terjed ki, hogy nem hamisították-e vízzel, avagy a zsírjából nem vettek-e el. A tehenek s a tejgazdaságokban dolgozó emberek egészségi ellenőrzése azonban csak a nagyobb tejgazdaságoknál történik meg.

Általában a hatóságok utóbbi időben az élelmiszerek ellenőrzésére egyre nagyobb gondot fordítanak s minden élelmiszerüzem és üzlet hatósági orvos ellenőrzése alatt áll. A hamisításokat pedig szigorúan büntetik. Nagyobb városokban hatósági és magánlaboratóriumok rendszeres élelmiszervizsgálatokkal foglalkoznak. Mindezek mellett azonban igen fontos és szükséges az egyének védekezése is, amely főleg a következőkből áll:

Élelmiszereket csak megbízható és tiszta helyről szerezzünk be. Gyanús külsejű, szokatlan szagú és ízű, állott élelmiszereket sohase együnk. Húst és húsféléket alaposan megfőzve vagy átsütve, a tejet pedig csak 5 percig tartó forralás után fogyasszuk. *A nyersen fogyasztott növényi eredetű élelmiszerek, aminő a saláta, retek, gyümölcs stb., bőséges vízzel főtétlenül lemosandók.* Ha ezeket a szabályokat mindig szem előtt tartjuk, akkor az élelmiszerek okozta egészségi veszélyek nagyrészt elkerülhetjük.

Néhány élelmiszer és tápszer fontosabb gyógyító hatása.

Írta: Ambrus Tibor, gyógyszerész.

Tápszereink nemcsak tápláló anyagok, hanem nagyrészüik egyszersmind élvezeti cikk is, másrészüiknek pedig gyógyhatása van. Ezért a tápszereket az élvezeti cikkektől, illetőleg a gyógyszerektől élesen elkülöníteni nem lehet. Egyik-másik élvezeti szer jó hatása éppen abból az anyagból származik, amit mi gyógyszernek is felhasználunk, mint pl. a kávé és a tea.

Tápszereinknek legfontosabb gyógyító hatását röviden az alábbiakban sorolhatjuk fel:

1. *Étvágygerjesztő hatás.* A legjobb étvágygerjesztő a jól elkészített és kellő formában feltálalt étel. Különösen az aromatikusan, keserű, vagy erős ízű táplálékok: hering, szardella, keserű füvek stb. étvágygerjesztő hatásúak. Ezek az ízérzék és az emésztési mirigyek izgatásával növelik az étvágyat, viszont a sajt azzal, hogy a gyomornedvek elválasztását fokozza s más táplálékok megemésztését elősegíti.

2. *Felmelegítő hatásúak* a meleg italok, mint a kávé, tea és az alkohol, rum, konyak stb., továbbá a forralt bor.

3. *A gyomorra és a bélcsatornára való hatás.* Alkoholos italok, szénsav, fűszer a gyomor működését nagymértékben fokozzák. A gyomorban képződött gázok eltávolítását az ánizs, komló, borsosmenta stb. elősegítik. Fűszer, alkohol, aludttej a gyomorban az erjedést meg tudják akadályozni. A savanyú és zsíros anyagok, továbbá a gyümölcszselé, méz, bor, saláták a bél mozgását fokozzák. A nehezen emészthető tápanyagok, így a főzelékek, rozskenyér, komiszkenyér, gyümölcs és különösen a szőlő a széklet kiürítését elősegítik, s a mustár és a lenmag is ugyanilyen hatású. Székszorulás esetében reggel éhgyomorra, vagy este lefekvés előtt alma, szilva, kompót, vagy más gyümölcs evése jóhatású szokott lenni. Az erős mozgású bélcsatornára csillapítólag hatnak, s így a hasmenést megszüntetik a szárasztészta, banán, rizs és darafőzetek, s a rántottleves. A székrekedést elősegítik a csokoládé és a kakaó. Meleg italok, különösen a kamilla- és valériánteja, kávé és alkohol a bélizomzat görcseit megszüntetik.

4. *Izgató hatásúak* a kávé, a tea, a szénsavas italok, s kis mennyiségben az alkohol. Szívizgatók a kávé, orosztea, s a szénsavas italok.

5. *Megnyugtató s fájdalomcsillapító és altató hatásúak* a langyos italok, továbbá a tej. Lefekvés előtt a víz jó altató hatású.

6. *Hűsítenek* a szénsavas és hideg italok, továbbá a jég, a citromsav, az alma stb.

7. *Vizelethajtók* a tej, leves, tea, sör, bor és szénsavas víz, a zeller, spárga, szőlőcukor, citrom, a gyümölcssavak és a banán.

A t e j a h á z t a r t á s b a n .

Írta: Kovácsné Tüdös Ilona, a „Tejgazdasági Szemle“ szerkesztője.

Hazánkban a multban a tejfogyasztás nem volt kellő méretű. A műveltebb osztályok fogyasztották ugyan, de a nép nem tekintette s még ma sem tartja komoly élelmiszernek s egyáltalán nem vagy csak kis mértékben él vele.

Újabb tudományos vizsgálódások azonban igazolták a tejnek rendkívül tápláló, a szervezetet megóvó és életfenntartó erejét s főként gyermekek, betegek és öregek táplálásában való nélkülözhetetlen voltát. A tej és termékeinek fogyasztása ma már nálunk is öröndetesen megnövekedett. A művelt nyugat a tejet a nemzeti erő forrásának tekinti s legyen az nálunk is mindnyájunk itala. A tej fogyasztása a csecsemő és a gyermek egészséges fejlődését elősegíti, a felnőtteknek a napi



Piszkos istállóból kikerült tej hamarabb megromlik.

munkához erőt ad, a szervezetet a betegségekkel szemben ellentállóbbá teszi s az alkoholvás vágyát csökkenti.

A tejnek mindennapi fogyasztása azért fontos, mert összetételénél és sajátosságainál fogva szervezetünknek arra szüksége van. A tej értékesebb alkatrészei: a zsír, fehérje, a cukor és ásványi só s a nagyértékű vitaminok. A tej zsírossága a tehén fajtájától, a helyes takarmányozástól s a kifejés módjától függ. A tejszín sűrített tápszer s a háztartásban egyes ételek finomítására és tápértékük fokozására használjuk.

A teljes tejben mintegy 3—5 százaléknvi fehérje van. Ennek legnagyobb része a kazein. Foszfortartalma miatt az idegrendszeret erősíti. Az albumin is tejfehérje, ez a savó fel főzésekor válik ki s az edény oldalára csapódik. A tej fehérjéjét az emberi szervezet úgy használja fel, mint a húsét, tehát sokkal tökéletesebb mértékben, mint a szemes termékeket. A tej fehérjéjét a tejsav megalvasztja s kiválik a sajtanyag, ami nagyrészt fehérjéből áll. A tejsavképződés megakadályozására szolgál a hevítés, a hűtés, továbbá a borsav, szalicilsav, stb.

E vegyszerek használatát azonban a törvény tiltja, mert az emberi s főként a gyermeki szervezetre károsak. A tejsavbaktériumoknak jótékony hatásuk is van, mert az emberi bélrendszerben lévő káros baktériumokat legyőzik s a belek tisztaságát s az emésztést elősegítik. A tej ásványi részei, különösen a mésztartalom gyógyító hatásúak, a fogazat és csontozat fejlődését előmozdítják, gümőkór esetében pedig a tüdőbeteg részének elmeszesedését elősegítik. A tej és termékei e pusztító népbetegség leküzdésénél nélkülözhetetlenek. A mészdús takarmánnyal tartott tehenek teje mészben gazdagabb lesz s a helyes takarmányozás e téren is kívánatos és eredményes. A tej akkor leggazdagabb vitaminokban, amikor a tehen zöld takarmányon él, mert a legelő fűvében sok a vitamin.

A vitaminok, a tej fontos alkatrészei. Legtöbb benne az A. vitamin, ez zsírban oldódik s fölözéskor átmegy a tejszínbe s a vajba. A növekedést erősen elősegíti, a szervezetet a betegségekkel, különösen az angolkórral szemben ellentállóbbá teszi. A lefölözött sovány tej természetesen A. vitaminban szegény, ezért ilyenrel a gyermekeket nem lehet jól táplálni. A tej kezelésénél és felhasználásánál a bennelévő vitaminokat kímélni kell. A tejet legjobb volna nyersen fogyasztani, de csak akkor, ha az minden tekintetben kifogástalan. Minthogy azonban a legtisztábbnak látszó piaci tej is fertőzött lehet, ezért fel kell forralni. Az alacsony hőfokon három percig való főzés elegendő, ez a vitaminokat még nem támadja meg erősebben. Az aludttej és a savanyútej teljesértékű vitaminokat tartalmaz, ezért ezeket a háztartásban minél gyakrabban kell felhasználni és fogyasztani. A pasztörözött tejet nem kell újra felforralni, mert ezzel tönkretesszük benne azt, amit a lassú pasztörözés megmentett. A tej vitaminjait azzal is kíméljük, hogy a konzerváló vegyszerek használatát kerüljük, amit különben a törvény is tilt. A tej az istállószagot hamar felveszi, ezért kifejés után azonnal ki kell vinni és tiszta helyiségben kell elhelyezni. A tej a gondatlan kezeléstől könnyen megromlik, így ha a rosszul gondozott tehenet piszkos istállóban, nem tiszta egyén feji ki s a kifejés után nem kezelik megfelelően, nem tartják tiszta edényben, végül ha a háziasszony nem tartja azt tisztán és gondosan. A tejet a szennyeződéstől azért kell óvni, mert többé megtisztítani nem lehet. A szennyeződéssel járó bajt tehát meg kell előzni. A tej minőségét rontja az, ha rozsdás edényben főzzük vagy tartjuk.

A tej gyógyszer, de a szervezetre káros is lehet, ha elővigyázatosság nélkül fogyasztjuk. Ha nagy kortyokban jut a tej az üres gyomorba, akkor az ott bőségben lévő gyomorsav a tejet nagy csomókban alvasztja meg s ez a gyomornedvet megterheli. A tejhez mindig kell valamit harapni, hogy a gyomorba már mint finom, tejpépszerű anyag kerüljön. Az aludttej és a joghurt fogyasztása azért helyesebb, mert ezeknél az

alvadás már a gyomorbajutás előtt megtörtént s a gyomorsav csomósító hatása elmarad.

Erős és ellentálló nemzedéket csak bő tejfogyasztással nevelhetünk. E munkában elsősorban az asszonyok, az anyák tehetnek legtöbbet, ők állítják össze a napi étrendet s ha a tejfogyasztás fontosságát megértik s a táplálkozást ehhez igazítják, akkor ennek hasznát csakhamar látni fogják.

A z e g é s z s é g e s k o n y h a .

Írta: Barótiné Stegmüller Mária, ny. g. tanítónőképzőintézeti igazgatónő.

„Ugyan mit nem találnak ki?“ — Hallom a kérdést asszonytársaim ajkáról. „Hát van beteg konyha is?“ Az éppen nincs; de talán mégis! Amennyiben a beteg konyhának nem fáj semmije se, de annál inkább fáj annak a gyomra, feje vagy más testrésze, akinek abban főznek. Ne haragudjanak, kedves asszonytestvéreim, de igen sok konyhára ráfér az orvos és orvosság, vagyis egy derék, szorgalmas asszony, aki kefével, forró vízzel amúgy istenigazában meggyógyítja. Az egészséges konyha a gazdasszony öröme, büszkesége. Világos, szellős, fehér a tisztaságtól. Nem kell hozzá sok pénz: a legszegényebb menyecske is ragyogóvá varázsolhatja, ha két dolgos kezével megfogja a meszelő nyelét és évenként egyszer-kétszer alaposan hófehérre meszeli. Faluhelyen ne mulasszon el a mészbe vízben feloldott timsót tenni, ezt a legyek nem szeretik. A légy igen kellemetlen vendég a konyhában, hát irtsuk mindenképen. A konyha padlóját is tisztán kell tartani. Legjobb a kövezett, cementezett padló, városban a mozaik, mert azt gyorsan fel lehet mosni s így mindig tiszta. Igaz, hogy télen hideg; de ez ellen gyékénnyel, szőnyeggel védekezhetünk ott, ahol állanunk kell. A földes padló hamar piszkos, kipárolgása egészségtelen. A konyha mindig világos és szellős legyen, hogy a gőzt és a főzés közben képződő szagokat könnyen eltávolíthassuk.

A konyha ne legyen túlságosan nagy, 3×4—5 méter elegendő, így az anya nem fárad ki annyira, mint a régi nagy konyhákban, ahol, ha megmérnök az asszonyoknak munkaközben megtett lépéseit, csodálkozva látnók, hogy kilométereket tettek meg, holott ki se mozdultak hazulról. A konyha berendezése éppen ezért igen fontos. Állítsuk a bútorokat, tűzhelyet, mosogatót úgy, ahogy munkánk sorrendje megkívánja, így igen sok fölösleges fáradságtól meg leszünk óva. Az edények, kanalak, fűszer, liszt, mind kéznél legyenek, ezzel hihetetlenül sok időt és fáradságot kímélhetünk meg.

Az edényeket legjobb zárt szekrényben tartani, ahol azokat a por és légy be nem piszkolhatja. De arra is figyeljünk, hogy az asztal, székek, mosogató, vasalódeszka, szóval minden berendezési tárgy a háziasszony nagyságának megfelelő ma-

gasságú legyen. Könnyebben, gyorsabban, kevesebb fáradsággal végezhetjük a munkát, ha az asztal, szék, mosogató reánk van szabva. Ha az asztal, mosogató alacsony, görnyedten kell dolgozni, ami aztán derékfájást, gyors elfáradást okoz.

A mosogatóállvány is magas legyen. A jól végzett munkához nem szükséges, hogy az asszony holtra fáradjon mellette, holott egy kis okossággal kényelmesen is végezheti munkáját.

Az edények anyaga is fontos. Legjobban tisztán tartható a jó alumíniumedény, mely ma már eléggé olcsó is. A zománcos edény sokkal kényesebb, mert vigyázatlan kezeléskor hamar lepattognak a zománcdarabkák s az ételből a gyomorba, belekbe jutván, betegséget okozhatnak. Inkább vegyünk egy-egy drágább jó edényt, mely évek múlva is szép és jó, mint gyakran olcsót és rosszat.

Az edényeket használat után azonnal el kell mosogatni. Szappannal és kristálysódával mosogatni teljesen elegendő. Kőpor, súrolókefe és két dolgozós kéz a legalaposabban végzi a munkát. Lúgkövet ne használjunk, otthon ne is tartsunk soha, mert veszedelmes és fölösleges.

A szakácskodó asszony ruhája mosható anyagból készüljön, ő maga fehér kötényben, fején tiszta kendővel álljon a főzéshez.

Az élelmiszereket is meg kell válogatni, mert csak egészséges, friss jóminőségű anyagból készülhet jó, tápláló, ízletes étel.

A boldog falusi asszony kertjéből naponta frissen szedheti a jóízű, gyenge zöltséget, gyümölcsöt; de a városi asszonynak ugyancsak vigyáznia kell, hogy állott, penészes, agyonlocsolt zöltséget ne vegyen drága pénzen. A friss tojás, zöltség, gyümölcs sokkal egészségesebb, mint az állott, azért inkább drágábbat, de jót vegyünk.

Különösen figyeljünk a hús vásárlásánál. A jó hús piros, üdészínű, ruganyos tapintatú, szagtalan. A barna, zöldes, lágy hús romlott, ne vegyük meg. Nyáron csak annyit főzzünk, amennyi naponta elfogy, mert az étel, kivált a húsetel, hamar megromlik és könnyen mérgezést, gyomorbajt okoz. Az állott, melegített étel kevésbé tápláló, mint a frissen készült.

A melegítés, hosszas főzés elpusztítja az életre és egészségre nézve oly fontos vitaminokat, melyekre a szervezetnek nagy szüksége van.

Az egészséges, friss élelemből sütés-főzés útján készülnek a jó, tápláló éledelek. Ezért minden leány tanuljon főzni, e nélkül férjhez ne menjen.

Híres volt a régi magyar asszonyok konyhája. A család egészsége, a férj és gyermekek jókedve a gazdasszonyt dicséri. A rossz élelem satnyává, gyengévé, rosszkedvűvé teszi az embert, a gyermekek vérszegények, betegesek lesznek. A szerető, szorgalmas anya és feleség boldog, ha kedveseinek jóízű étkeket főzhet. A jó konyha jó egészséget is jelent.

A gyomorbajokról.

Írta: Zemplényi Imre dr. bányarvos.

Ha a gyomorbajok kérdésében tájékozódni óhajtunk, először a gyomor szerkezetét és működését kell nagyjából megismernünk. A rendes gyomor $1\frac{1}{2}$ —2 liter ürtartalmú, tág része az emésztőcsatornának, amelyet belülről nyálkahártya, kívülről sósavhártya borít; a kettő között fekszik a gyomor gyűrűs és hosszanti izomzata, amely a gyomornak a vékonybélbe való átmenete helyén különösen erős. A gyomornyálkahártyában fekszenek a mirigyek, amelyek a gyomornedvet termelik. Az izomzat a lenyelt étel keverését és továbbítását a gyűrűs és hosszanti részek féregszerűen előrehaladó összehúzódásával végzi. Ha a gyomor izomzatának a vékonybélbe való átlépési helyén lévő vastag része erősen összehúzódik és a gyomorizomzat mozgási iránya ellenkezőre változik, akkor a beteg hány. A gyomor izomzata és nyálkahártyája között ágazódnak el az erek és idegek. Az izomzat rendes, emésztési összehúzódásait nem érezzük, a nagyerejű összehúzódások azonban az erek és idegek összenyomtatása folytán nagyon fájdalmasak. Ebben áll a gyomorgörcs, melynek főoka a nyálkahártya gyulladása. A gyomornedv végzi az emésztést, alkotórészei: kevés nyálka, sósav és az ennek hatására keletkező, úgynevezett *pepszin*. Ép gyomorban annak kiürülése után megindul az újabb gyomornedvelválasztás, amely éhségérzet, étvágy alakjában jelentkezik. A lenyelt táplálék a mennyiségétől függő idő — átlag 3 óra — múlva kiürül a vékonybelek felé. A gyomornedvelválasztást az idegrendszer szabályozza. Rendszeres életmód mellett az étkezés megszokott idejére magától megindul, annyi választódik el, amennyire az emésztéshez szükség van. Az étvágy a végzett testmozgás mértékével arányos. Jól és szépen elkészített ételek a gyomornedvelválasztást az idegrendszer (elképzelés) útján fokozzák, ezért étvágygerjesztők. Betegség, izgalom, bánat a gyomornedvelválasztást csökkenti, ezért jár étvágytalansággal.

A gyomorbajokat négy csoportra oszthatjuk: A gyomorműködések 1. fokozottak, 2. csökkentek, 3. megváltozottak és 4. megszűntek.

1. A gyomorműködés fokozódása az izomzaton gyors kiürülést okoz, a vékonybelek nem jól emésztett táplálékot kapnak. Az izomzat fokozott összehúzódásai fájdalmasak (gyomorgörcs). Az emésztőnedvelválasztás fokozódása gyomorégést, reggeli hányást okoz. Legtöbb bajjal jár a sósavtermelés fokozódása, mely a nyálkahártyát izgatja, marja, sőt azon fekélyeket is okozhat. Az ilyen beteg reggeli hányásról, éhségfájdalmakról, savanyú felbőfögésekről, gyomorégésről és az emésztés tetőfokán újra erősebb fájdalmakról panaszkodik.

Ebben áll az úgynevezett *gyomorsavtúltengés*, amely ugyan rendszerint az arra hajlamosakon öröklődő módon jelentkezik, de oka mégis a rendetlen és helytelen étkezésben, valamint a szesz és dohány által előidézett ártalmakban rejlik, mert ez ingerli a gyomornyálkahártyát fokozott emésztőnedvtermelésre. Más szóval, ezt az állapotot hurutosnak nevezzük. Ha a nyálkahártyának ez az izgalma sokáig tart, a váladéktermelő mirigyek kimerülnek és elérkezünk: 2. a gyomorműködés csökkenéséhez, melynek legfőbb jele a sósav megkevesbedése. Ez természetesen az emésztés romlásával, étvágytalansággal, lesóványodással, tehát az erőbeli állapot hanyatlásával jár. Ez a gyomorhurut késői megnyilvánulása, amely fokozott nyálkahártya-termeléssel, keserű szájjal és hányással, gyomortáji teltség és nyomás érzésével jár. 3. A gyomorműködés megváltozása a sósav csökkenését nyomon követi, mert ha annak fertőtlenítő hatása esik, megindul a gyomortartalom rendellenes bomlása, erjedése, melynek során többé-kevésbé mérgező, ártalmas anyagok keletkeznek, olyanok, amelyek az ép gyomorban egyáltalában nem találhatók. 4. A gyomorműködés teljes megszűnése a gyomoremsztés teljes kimaradását jelenti, legjobb példa erre a műtéti teljes gyomorkiirtás, amely az életbentartást nagyon megnehezíti, a belekre igen nagy terhet ró, mindenképpen keserves állapot, ami leri a benne szenvedő betegekről.

Mindezekből látható, hogy a gyomorbetegségek gerince a gyomorhurutos állapota, tehát a nyálkahártya izgalmi állapota, a későbbi bajok ennek következményei. A betegséget tehát lehetőleg meg kell előzni, vagy ha az már nem sikerül, csirájában kell elfojtani, tekintet nélkül arra, hogy az ezt célzó kezelés keletlen vagy hosszadalmas. A gyomorbetegségek kezelésének főelvei: a gyomor kiürítése, kímélése, az ártalmak távoltartása és a gyomorműködés hiányainak lehető pótlása.

A gyomorbetegségek megelőzésének legbiztosabb módja az egészséges életmód, pontos időben való, mértékletes étkezés, szeszitaloktól, dohányzástól, éjszakázástól való tartózkodás. Túlságosan sós, savanyú, fűszeres, forró vagy hideg ételek a gyomrot izgatják, tehát ártalmasak. Túlságosan mennyiségű étel a gyomrot megterheli, hányást okozhat, vagy a lassú kiürülés folytán rendellenes erjedést idéz elő, ami a szervezetre mérgező hatású. Ebben áll a *gyomorrontás*. A gyomor ilyenkor mindig hurutos, ez pedig áttekírdhet a belekre, sőt az epeutakra is. Így szokott keletkezni a *sárgaság*, amely mindig komolyan veendő betegsége a májnak. Ha pedig a hurut az epehólyagra is áttekírd, megadja az alapot az epeköbetegség kifejlődésére, ami szintén nagyon fájdalmas és sok késői bajt okozó betegség. A gyomorhurut tehát rátekerdhet az egész emésztőrendszerre, ami a szervezet táplálkozását alapjában támadja meg. Arra hajlamos egyéneken a hurutos gyomor vagy bélnyálkahártyán fekélyképződés szokott megindulni,

amely szintén hosszas, fájdalmas, néha veszedelmes szövőd-
ményeket okozó és sokszor műtétet igénylő betegség. Úgy a
gyomor tartós hurutja, mint a hosszasabban fennálló fekély
alkalmat nyújt — megint csak az arra hajlamosakon — a félel-
mes hírű rák kifejlődésére, amelynek veszedelmei mindenki
előtt jól ismereteseek. A gyomorműködésre vonatkozó pana-
szok tehát nem kicsinyelhetők le, egyrészt, mert magukra
hagyva, a bajok súlyosbodásra hajlamosak, másrészt pedig
azért mert gyakran a gyomorpanaszok eredete más bajban ke-
resendő. Különösen a kezdődő tüdőbajok járnak ilyenekkel,
tisztázásuk orvosi vizsgálatot igényel. Ezek az úgynevezett
következményes gyomorbajok az alapbaj gyógyulásával ma-
guktól elmúlnak. A tulajdonképeni gyomorbajok, amelyek a
táplálkozásban elkövetett hibák következményei, leghelyeseb-
ben és legbiztosabban diétás úton gyógyíthatók.

Diéta alatt értjük azt az étrendet, amely az emésztőszer-
vek állapotához pontosan alkalmazkodik. Ehhez ismerni kell a
gyomornedvelválasztás viszonyait, a gyomor helyzetét, izom-
zatának működését, vagyis a gyomor teherbírását és kiürülő-
képességét; mindezt csak orvosi vizsgálattal lehet megállapí-
tani. Olyan étrend, amelyet enélkül rendelnek el, mindenféle
önkényes elképzelés alapján, hozzá nem értő emberek vaktá-
ban való tapogatódzása csupán. Akinek tehát komolyabb és
egyébként egészséges életmód mellett, tartós gyomorpanaszai
vannak, az menjen a kórházba, hol a gyomortartalom vegyi és
górcsővi vizsgálata, valamint az esetleg szükséges Röntgen-
vizsgálat eredményei alapján a baj okának tisztázása és a fel-
tétlenül megfelelő diéta elrendelése biztosítva van. Természe-
tesen ezt az étrendet azután pontosan be is kell tartani, mert
anélkül minden gyógyszeres kezelés csak az étvágy romlását
okozza és eredménytelen pénzkidobást jelent. A hosszadalmas
gyomorbajokban szenvedőknek tehát elsősorban önuralomra
van szükségük, ami különben az élet minden viszonylatában is
csak előnyös. Enélkül bizony csak azt látjuk, hogy a betegek
súlyos állapotban kerülnek kezelés alá, majd valamennyire fel-
javulva, folytatják ott, ahol elhagyták és diétahibáik hamaros-
san újból ágyba vagy kórházba kényszerítik őket. Így romlik
azután állapotuk egyre gyorsabban. Ez pedig annál nagyobb
hiba, mert egyrészt a gyomorbajok is válhatnak életveszélyessé,
másrészt a következményes lesoványodás és elgyengülés a
beteg ellenállóképességét annyira megcsökkenti, hogy minden-
féle egyéb bajok is súlyosabb lefolyásúak lesznek ezáltal, vagy
gyógyulásuk ütközik leküzdhetetlen akadályokba, ami a beteg
életkedvét, hitét, munkaképességét egyformán elveszi.

Mindezekből tehát csak az következik, hogy az egészsé-
ges, mértékletes életmód a legjobb és legáltalánosabb védő-
szer nemcsak a gyomorbajok, de az összes egyéb betegségek
ellen is.



Ivóvíz és vízellátás.

Írta: Tüdös Kálmán dr., egészségügyi főtanácsos,
Debrecen sz. kir. város tiszti főorvosa.

Az ember legfontosabb tápláléka a levegő után a víz. Általában nem tartják annak, pedig az. A test szöveteinek 45%-a, a vérnek és egyéb nedveknek meg 75—80%-a vízből áll. A lélekzéssel, a bőr párolgásával, izzadással és vizelettel naponta mintegy két liter víz távolodik el a testből, amit pótolni kell. A szomjazás hamarabb okoz halált, mint az éhezés. Ha ez a pótlás jó vízzel történik, az egészség is jó lesz. Viszont, ha ez a nagymennyiségű pótlás rossz vízzel történik, akkor belőle a legnagyobb veszedelmek, betegségek származnak. Már ebből is világos, hogy a kifogástalan jó ivóvíz minden ember részére a legelsőrendű életszükséglet.

A jó víz tiszta, átlátszó, szagtalan s kellemes üdítő ízű. De ha ezek a tulajdonságai megvannak is, még nem mindig bizonyos, hogy egészséges. Lehetnek benne olyan fertőző anyagok, amelyeket csak vegyi vagy bakteriológiai vizsgálatokkal lehet kimutatni, ami a szakértők feladata.

Az ivóvíz jósága először is attól függ, hogy a víz honnan származik. Az eső és hó tiszta vizet szolgáltatnak, de ezek mégsem egészen jók, mert sönemű anyag hiányában ízetlenek, az emésztőszerveket könnyen izgatják s állás közben hamar poshadnak. Sívár pusztaságokban az ilyen vizet nagy medencékbe, ciszternákba gyűjtik össze, de az ilyen víz nem jó és csak a legvégső szükségben használható. Ezért ilyen helyeken kutakat kell fúrni, hogy jó vize legyen a lakosságnak.

A források vize többnyire jó, de vannak oly források, melyek ásványi anyagokat tartalmaznak. Ezek ásványvizek s rendes italul nem alkalmasak, mert nagyon sósak, a szomjúságot nem oltják. Ilyen a tenger vize is, mely a legsósabb. Az ásványvizek csak betegeknek valók, mikor az orvos rendeli.

A patakok vize nem oly tiszta, mint a forrásoké, mert a

patak útközben sok szennyet szedhet fel. Csak akkor mondható jónak, ha fertőzött vagy trágyás talajon nem ment keresztül és a vizsgálat is hibátlannak találta.

Nagyobb folyó vize többnyire eléggé jó szokott lenni, mert a nagy víztömeg és a napfény az esetleg belejutott fertőző anyagokat ártalmatlanná teszi. Így például a Duna vize, melybe Budapest csatornáit ömlenek és e nagy város minden szennyét beleviszik, már a város határától lefelé két kilométernyire teljesen jó és ártalmatlan. A folyóvizek azonban majdnem mindig zavarosak az iszaptól és a homoktól. Ettől szűrővel lehet megtisztítani. A vízszűrés legegyszerűbb és amellet jó módja az, ha egy hordóba rétegenként apró kavicsot, faszénport és homokot teszünk. Ha a víz ezen átmegy, egészen megtisztul. Lehet kapni az üzletekben kevesebb helyet foglaló szűrőkészülékeket is, ezek azonban az előbbinél nem jobbak, legfeljebb kényelmesebbek és csinosabbak.

Vizet kaphatunk tavakból, tócsákból, mocsarakból is. Ezek valamennyien rosszak s italul nem alkalmasak, mert a legkülönbözőbb piszokkal, trágyával, dögökkel stb. szoktak fertőzve lenni. Ha pedig valami fertőző betegség csirája jut beléjük, az ott gyakran hónapokig is megtarthatja fertőző képességét. *Ivásra csak az élővíz való.*

A kutak. Legjobb vizet szolgáltatja a forrásokon kívül a jó kút. Ahol források nincsenek, mint például az Alföldön, a jó vízről kutakkal kell gondoskodni. A kút azt a vizet adja, ami a földben, a talajban van. Ha a felsőtalaj tiszta, akkor tiszta a közönséges ásott kút vize is. De sűrűbben lakott helyeken, különösen nagyobb városokban vagy a tanyákon is istállók, marhaállások közelében a felső talaj mindig szennyezett. Ezért ilyen helyeken olyan mélyre kell a kútat fúrni, ahova a szennyeződés el nem juthat. Ez a mélység különböző vidékeken nagyon különböző lehet. A magyar Alföldön 20 és 100 méter közt váltakozik. Mélyebb fúrásoknál előfordul, hogy a jó víz magától feljön a felszínre, sőt néha több méternyire ugrik is. Az ilyet *artézi víznek* nevezzük. A nagyon mélyről jövő víz azonban meleg szokott lenni s hogy üdítő legyen, le kell hűteni. Ha fúrott kútból nem ugrik fel a víz, akkor szivattyúval kell azt kiemelni.

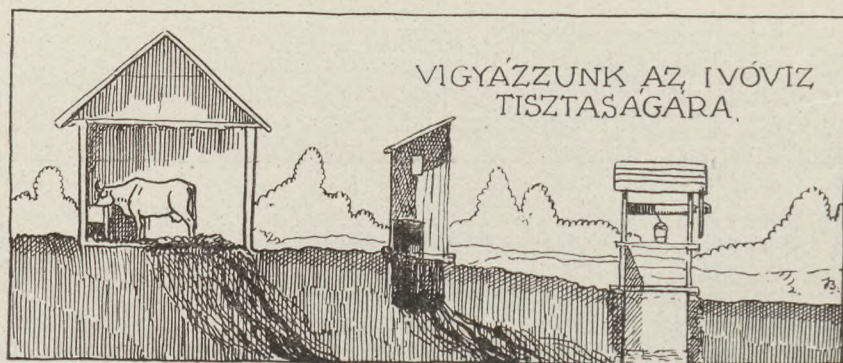
Ha ásott kúttal kell beérnünk, akkor legalább lássuk el azt tetővel, hogy minden piszok bele ne hulljon. Ezért is jobb a kerek kút, mint a gémes.

Vízvezeték. Akár forrásokból, akár mélyfúrású közutakból kapjuk a vizet, sok alkalmatlansággal meg időveszteséggel jár annak mindennap a házhoz hordása. Minden udvarban jó vízű kútat fúrni költséges, a legtöbb ember sajnálja rá a költséget, még többnek nincs is rá pénze. Pedig a jó víz olyan, mint a levegő: joga van hozzá mindenkinek.

A kielégítő állapot az, ha minden házban állandóan kéznél van a jó víz s olyan bőségben, hogy ivásra, főzésre, mosásra és

mosdásra, sőt fürdésre és öntözésre is legyen belőle kellő mennyiség. Mert a víz csak akkor igazán áldásos hatású, ha mindig nagy bőségben, jó minőségben áll rendelkezésre és könnyen juthat hozzá mindenki. Elérhető ez mindenütt vízvezeték be rendezésével. Fel lehet rá használni a bővízü forrást, vagy ha ilyen nincs, akkor mélyrefúrott kutakat, esetleg nagyobb folyó vizét, utóbbihoz azonban szűrőberendezés is szükséges. Mélyfúratú kutak vize gyakran vastartalmú és emiatt zavaros. Ilyen esetben vastalanító-berendezésre is szükség van.

Szakértők ki tudják számítani, hogy egy városnak vagy községnek mennyi a napi vízszükséglete és aszerint csinálják meg a vezeték tervezetét. A vizet felszivattyúzzák egy magasabb dombon, vagy víztoronyban elhelyezett nagy víztartóba. Ebből azután csöveken el lehet vezetni minden házhoz, hol a vízcsap megnyitására annyi jó ivóvizet kapunk, amennyit akarunk. Az így rendelkezésre álló vizet fel lehet használni az utcák, udvarok öntözésére is, ami leveri a port és megtisztítja a levegőt. A vízvezeték elősegíti a konyhakertészetet és a virágtenyésztést is, mert a legszárazabb időben az öntözéshez vizet szolgáltat. A vízvezeték költségét a város vagy község viseli, de később házanként a lakosságtól beszedi. Sokkal kevesebb jut így egy-egy házra, mintha minden tulajdonos magának fúrat külön kutat. Igaz, hogy aki nem fúrat, annak nem lesz költsége, de nem lesz vize sem, ez pedig az egész háznépnek kára és ártalma. Ilyen házból gyakran messzire kell a vízért menni, ami sok idővesztést okoz. Kevesebbet is szoktak hozni, mint amennyi kellene, ezt pedig az egészség bánja meg. Ezért minden város és község életbevágó szükséglete az, hogy vízvezetéke legyen.



A kúttól minél távolabb álljon az istálló, trágyadomb és az árnyékszék, mert a földrétegeken átszivárgó szennyük megfertőzi a kút vizét.

A z á s v á n y v i z e k r ő l.

Írta: *Dalmady Zoltán dr.*, egyetemi rk. tanár.

Azokat a forrás- vagy kútvizeket, melyek hőmérséklet, vagy vegyi összetétel tekintetében a közönséges természetes vizektől lényegesen eltérnek s ezáltal betegségek gyógyítására, vagy az egészség fokozott ápolására alkalmasakká válnak, ásványvizeknek, gyógyvizeknek nevezzük.

Az orvosi tudomány az ásványvizek számos csoportját különbözteti meg. A legfontosabbak a következők: hévizek (thermák). Ezeknek jellemző tulajdonsága az állandóan magas hőmérséklet. Mint a föld mélyéből fakadó vizek, legtöbbször baktériummentesek s lehűtve, esetleg szénsavval telítve, ivóvíznek használhatók. Ezért az artézi kutak és a forgalomban levő üdítővizek közegészségügyi jelentősége rossz ivóvízű vidékeken igen nagy. Magas hőmérsékletük fürdőhasználatra is alkalmassá teszi őket és egyrésztük kitűnően bevált csúzos betegségek, ízületi bajok, idült gyulladások stb. gyógyítására, a langyosvizek pedig mint népfürdők, uszodák, homokfürdők szolgálják az egészségápolást.

Magyarország igen gazdag hévizekben s nagyjelentőségűek Budapest, Keszthely, Hévíz, Harkány, Eger, Esztergom, Csillaghegy, Hajdúszoboszló stb. hévizei. Vannak vegyi összetételük miatt is értékes ásványvizek, ilyenek a keserűsöt és glaubersót tartalmazó keserűvizek, a konyhasót és szódabikarbónát tartalmazó lúgos, továbbá a földes szénsavas vizek. Ezekben a jellemző sók aránylag nagy mennyiségben találhatók. Vannak valamely ritka alkatrészt, így vasat, arzént, jódot stb. tartalmazó vizek.

Számos ásványvíznek jelentékeny rádióaktivitása van s emiatt bizonyos betegségek gyógyszeréül szolgál, bár az ásványvizek rádióaktivitásának orvosi jelentősége s gyógyító értéke nem oly nagy, amint azt a közönség általában hiszi.

Az ásványvizeket a természet adta gyógyszeréül. Semmi féle különleges, csodálatos és érthetetlen hatásuk nincs. Vegyi összetételük és fizikai tulajdonságuk teljesen megmagyarázzák gyógyító hatásukat és csodaszereknek nem tekinthetjük őket. Jellegzetes sóiknak oldatai mesterségesen elkészítve szintén hatásosak, bár a természetes ásványvizek tökéletes utánzása sohasem sikerül.

A közönség az ásványvizeket mint veszélytelen gyógyszereket orvos megkérdése nélkül, saját belátása szerint használja. Ha valaki könnyebb és veszélytelen betegségben józanul és mérsékelten teszi ezt, akkor kárt nem szenved. De egyes betegek gyakran látják kárát annak, hogy nagy mennyiségben fogyasztanak ásványvizet. Így bizonyos vizelethajtó vizek igen jók lehetnek a vesemedence betegségeiben, de veszedel-

mesek a vesebajosra; a hashajtó vizek jók lehetnek egyszerű székszorulásoknál, de károsak akkor, ha a székszorulást bizonyos szervi betegségek okozzák.

Az ásványvizek áldásos, gyógyító hatású kitűnő orvosságok, de csakis megfelelő alkalmazásban. *Súlyos vagy hosszas betegségben szenvedő ember ne használjon ásványvízkúrát az orvos meghallgatása nélkül.*

A lelki élet egészségtana ♦ Erkölcsös élet.

Írta: Hajós Lajos dr., egyetemi m. tanár.

A lélek hangszere az idegrendszer: az idegek a húrjai s az agy a hangládája. Szép zene, emberhez méltó nemes lelki élet ép hangszert, egészséges idegrendszert követel. A játékos ezen a hangszeren a lélek. Azonban szép zenét csak a nemes, tiszta lélek tud belőle kihozni, míg a nemtelen lélek csak a hangok, a bűnök orgiáit csalja ki, melyeket a hangszer nem is bír sokáig: a húrok csakhamar túlfeszülnek, meglazulnak, az idegrendszer megromlik.

Miként minden életszerv, a tüdő, gyomor, szív stb., éppúgy a központi idegrendszer, az idegek és az agyvelő is a háborítatlan életet s az élet elérendő céljait szolgálja. De míg a többi szervek, amelyeket állatéleti szerveknek is nevezhetünk, csupán a pillanatnyi életigényeknek, a jó közérzésnek, jó lakottságnak, testi örömeknek és az életönzéshez szükséges erőnek és ügyességnek céljait szolgálják, addig a lélek hangszere, a központi idegrendszer az emberi élet magasabbrendű hivatását segíti elő.

Ezeknek a távolibb és nemesebb törekvéseknek elérése teszi az emberi életet felsőbbrendűvé s az állatok élete felett uralkodó magasságúvá. Az ember a maga tökéletes állati gépezetét, örömekre, erő kifejtésekre alkalmas ügyes szervezetét felhasználja és dolgoztatja, de az élet, amit élnie kell, a pillanatok örömein, kielégítésein és győzelmein túl oly célokat mutat, amelyeknek elérése nélkül élete sivár, üres és rideg s csak állati jó érzések és fájdalmak sorozata volna.

A gondolkozás és az érzelem képessége, az ész és az erkölcsi érzés isteni adományai az emberéletnek röghöz, környezethez és pillanatokhoz kötött állati céljai fölé távolibb és nemesebb törekvéseket tűznek.

Az ész és az erkölcsi érzés az emberéletben oly szerepet játszik, mint két paripa, melyeket az ember állati szervezete elé fog, ezekkel távolságok és idők határain túl tud repülni. Bármelyik paripa bármily erős, egymagában mégis félszegen húz és a jármű, az élet, az észnek s okos önzésnek gabona-földjébe gázol, vagy az erkölcsi túlzások meredélyei és sziklái közé ragadja utasát. Az ész távolabbra lát, mint a szem, utakat



Virágos kertben.
GERGELY IMRE festménye.

= Jók lesznek a gyermekek szü-
lőik jó példájától. *Aristoteles.*



ösmer fel, akadályokon át. Olyan, mint az önző kéz meghosszabbítása, amely előtt nincs el nem érhető és meg nem markolható kincs. Az erkölcsi érzés, mint a megfinomult halál és tapintású vak a sötétség örökös éjjelében, mások előtt láthatatlan fényességek felé halad. Közben beleütközik minden akadályba, felsebzi a lábát, leroskad, de újból felkél és a boldogság túlvilági mosolyával halad tovább.

Mindkét paripát be kell fogni, akkor egyenletesen húznak. Az önzés bűneihez húzó rideg ész hajlamait kiegyenlíti a nemes önfeláldozásra törekvő erkölcsi érzés. Viszont az erkölcsi érzések áldozatos hajlamait az önző értelem ellen súlyozza. Mindkét paripát nevelni kell: az értelmet a tudás iskolázásával, az erkölcsi érzést pedig a vallás malasztjával. De míg önzésből az ész kiművelődése magától való s csupán nyersségét és tudatlanságát kell az élet követelményei s az életpályák számára kiképezni, addig az erkölcsi érzés kiművelése az isteni kinyilatkoztatások továbbélő hagyományainak és intézményeinek a gyermeklélekbe való bevitelét, az Isten és a templom megismertetését, az ima és a szentségek megtanulását és követését követelik meg. Az erkölcsi érzés a művelés alá nem vett lélekben magától ki sem csírázik vagy nem fejlődik ki úgy, ahogy Isten szolgálóinak tanításai s Isten ígéinek közlése mellett kifejlődött volna.

Az erkölcsi érzés és az ész külön nem szakítható s együttes művelésük és felhasználásuk a lelki élet egészségének és a lelki egészség napsütésének, a boldogságnak alapfeltétele, biztosítóka és a veszedelemmel szemben való védelme. Ennek az együttes kiművelésnek és az életen végig való együttes felhasználásnak eszköze, forrása és medencéje az a csodás kút, amelyben fakad, amelyet megtölt és amelyből soha ki nem fogy: ez a bűvös kút a munka.

A munka a test és az idegrendszer egymásba kapcsolódó működésének iskolája, amelyben az agy megtanulja a jó parancsolást, a test pedig az engedelmességet. Iskolája ez a kötelességnek, figyelemnek, gondosságnak, a munkában való örömmnek s a munkaeredmény megbecsülésének. A munka egyúttal az elégedettség és az alázatosság forrása, mert aki jól dolgozott, az megelégedett és aki jól dolgozik, az alázatos, tiszteletadó és hálás azzal szemben, akinek dolgozik. Ezekből áll az a termékeny talaj, amelyben az erények vetése megfogamzik és jól tenyészik. A munkás élet kiirtja a kísértések, bűnök s a mértéktelenségek burjánjait. A munkát mindig teljes figyelemmel, egészen arra irányított akarattal kell végezni, akkor a legrövidebb idő alatt a legteljesebb eredményre vezet és nem okoz kedvetlen fáradságot, se bűn után szomjazó unalmat.

Az emberek iránti testvéri szeretetnek, a munkával járó nemes örömeknek s a tiszta érzéseknek kútja, a munka az idegrendszer egészségét is a legjobban erősíti, biztosítja és védelmezi. A munkátlan élet örömtelen, amelyben az elreny-

hülő idegrendszer unalmat érez. Az ember az unalom rossz érzésétől a gyönyörök izgalmaiban keres menedéket s azok a munkátlanságban megpuhult idegrendszert az ideg- és agybetegségek felé sodorják. Alkohol, paráznaság, kártya és tivornya, evésben, gyönyörökben és fényűzésben való telhetetlenség az idegbetegségek alkalmi kerítői. Ezek csak a munkátlanokra és munkakerülőkre tudnak befolyást gyakorolni.

Anteust nem lehetett megsebezni, amíg lába a földet érte. A munka az a talaj, amelyen az embert a bűnök vágya és kísértése nem tudja megsebezni. A munka és a kötelességek szeretetére kell az embert nevelni már gyermekkorában, még az iskolában. Akit megtanítunk igazán tanulni, az megtanulja az igazi munkát s a lelki egészség s a hasznos és boldog, a nemes és erkölcsös élet szeretetét. Az megépíti a maga kiapadhatatlan csodakútját s abból mindig erőt, örömet és boldogságot meríthet maga és családja számára.

Ideg-, kedély- és elmebetegségek ❖ Ideges hajlamosság.

Írta: Ranschburg Pál dr., egyetemi tanár, eu. főtanácsos.

Ideges hajlamosság. Az idegbajok igen gyakran öröklött hajlamosság alapján keletkeznek. Az öröklött hajlamosságnak, illetve orvosi nyelven ideges terheltségnek idegbetegséggé fejlődését különösen elősegíti a nem józan testi és lelki életmód. Súlyosbítja továbbá e hajlamosságot a szesz italok élvezése, a vérbaj és mindaz, ami az egészségtan szabályait komolyan sérti. Idegbajokat okozhatnak főleg hajlamosság alapján, de néha anélkül is, a fertőző bajok is, valamint egyéb súlyos betegségek, sérülések, továbbá az erős lelki izgalmak.

1. *Az idegesség és az ideggyengeség.* Az úgynevezett idegességnél az idegrendszer még nem beteg, csak érzékenyebb és kényesebb a rendesnél, ennek folytán az ideges ember testi és szellemi működésében kényességek és gyengeségek mutatkozhatnak. Ilyetén ideges kényességnek és gyengeségnek jele a túlzott érzékenység is. Néha a táplálkozás, az alvás és a nemi élet terén mutatkozik az idegesség, vagy az ideges gyengeség. Máskor inkább fájdalmak vagy kellemetlen érzések, így szorongás, fulladás, szédülés, zsibbadás, gyengeség, kábultság stb. alakjában jelentkezik. Ismét máskor főképen a hangulatok túlságos uralkodásában vagy a gondolkodásban és az akcióban mutatkoznak a hibásságok.

2. *A szervi idegbetegségek. A tulajdonképeni idegbetegségek* eseteiben az idegrendszer nemcsak működéseiben hibás, de a maga szöveti szerkezetében betegszik meg. Sérülések, gyulladások, daganatok, továbbá mérgek, így a szesz és dohány-

méreg s a bacillustermékek ilyképen szöveti szerkezetében támadhatják meg az agyat, a gerincagyat s az ezekhez vezető, vagy ezekből a testi szervekhez vezető idegeket. Magának a test egyéb szerveinek hibás működéséből származó káros anyagok is megtámadhatják az idegzet szövetét. Így a vese, máj s egyéb szervek betegségeiből is keletkezhet idegbántalom.

Az ily szervi idegbajoknak is egyrésze öröklésből származik. Ilyenek egyes családokban az izomsorvadások s a gerincagy és az agyvelő egyes örökletes megbetegedései.

3. *Lelki betegségek. Kedélybántalmak.* *Lelki betegségről* akkor van szó, ha főleg az érzelmek és hangulatok állandó, komoly zavarai mutatkoznak. Ezeket *kedélybetegségeknek* is nevezik. A testi szervezet működésének hibásságaival való összefüggésük kétségtelen.

4. *Gyengeelméjűség.* A *gyengeelméjűség* különböző fokozatait és fajtáit az értelemnek születéstől fogva meglévő általános fogyatékosága vagy a gyermekkorban bekövetkező eltoppulása szolgáltatja. Ezeket az agyvelő hibás és hiányos fejlődése s néha még inkább az agyalapi, a pajzs- vagy más vérmirigyek megbetegedései okozzák.

5. *Elmebántalmak.* *Elmebetegségről* ott szólunk, ahol az azelőtt ép értelem a maga mivoltában súlyosan elváltozott. Az ilyen beteg a maga beteges érzékelései és téves eszméi folytán hibás ítélőképességű lesz és a világgal való kapcsolatát nem tudja fenntartani. Az elmebajok többsége az agyvelő megbetegedéséből ered.

A felsorolt beteges állapotok jelentékeny része idejében való gyógyítással javítható, sőt az elmebetegeknek is elég tekintélyes része újra munkaképes lesz s nem ritkán teljesen meg is gyógyul. Az elmebetegek gondolkodásuk zavarossága, avagy tévessége folytán önmagukat és környezetüket veszélyeztetik. Éppen ezért betegségük tartamára rendszerint *gyógyintézetre* szorulnak. Jól vezetett gyógyintézetben az elmebajos élete sokkal nyugodtabb, biztosabb és gyógyulása könnyebben következik be, mint otthonában. Az elmebetegek egy része nem gyógyulván, idővel elmegyenge lesz. Ilyen állapotban sokszor inkább való családi, semmint intézeti ápolásra, bárha a családi ápolás és az otthon való ápolás nem mindig azonos.

6. *Általános jó tanács.* Az ember önmagán ne próbáljon idegbajt, kedély- vagy elmebetegséget megállapítani. Se szeri, se száma a hozzá nem értő egyéneknek, akik valami újsághírré, avagy ismerősük ilyenmű megbetegedéséről értesülve, önmagukon is nyomban megállapítják az ideg- vagy elmebajt és ezzel életüket megkeserítik. Még inkább teszik ezt azok, akik magukat tévesen, vagy helyesen öröklésileg terhelteknek, azaz hajlamosaknak tartják. *A terheltség önmagában még nem betegség.*

Hogyan óvakodjék az ideg-, az agy- és az elmebajoktól a teljesen ép ember és hogyan az öröklésileg terhelt?

A) *Az idegesen nem terhelt ember az idegesség, az ideggyengeség és más idegbetegségek elkerülése érdekében igyekezzék egészségesen, józanul élni s erejével nem túlfukaron, de nem is pazarul gazdálkodni. Ha bármily betegséget érez, forduljon mindjárt orvosához, esetleg megfelelő szakorvoshoz.*

B) *Az idegesen terheltek egészségtana.* Az idegesen hajlamos ember életmódjára az alábbi vezérfonal legyen az iránytadó:

Az ideges hajlamosság vagy terheltség egyáltalán nem végleges s nem megváltozhatatlan állapot. Az orvos az ideges egyént különféle vegyi, fizikai és lelki behatásokkal alakíthatja és javíthatja. Az ideges gyermeket a *környezet* a maga példájával, szavával és cselekedeteivel ronthatja, de kedvezően is idomíthatja. Sőt *maga az idegességre hajlamos egyén* is a maga még csak lappangó terheltségének elhárítására igen sokat tehet. A maga ideges hajlamosságát esetleg még saját javára is fordíthatja, hiszen az idegesség igen gyakran finomabb érzékenységekben nyilvánul, ez pedig nemcsak fájdalmat okoz, de az örömek iránt is fogékonyabbá tesz. E téren a legfontosabb teendők rövid vezérelvekbe szorítva a következők:

1. Az idegességre hajlamos egyén fokozottabban tartsa be a testi és szellemi *egészségtan* ismert szabályait. Kerülje tehát mindazt, ami a lappangó, ártatlan hajlamosságot kifejlesztheti s betegséggé alakíthatja. Ilyenek: a vérbaj, a szesz és a mértéktelenül élvezett dohányzás, továbbá a munka és a gyönyörök terén való visszaélés.

2. Öröklött kényességeket és gyengeségeket *kíméléssel* kell az elfajulástól megóvni. Másrészt a gyengeségek óvatos, helyes *gyakorlással* megjavíthatók, sőt esetleg meg is szüntethetők. Legalkalmasabb időszak erre a gyermekkor és a fiatal kor, de a felnőtt ember is sokat érhet el helyes tájékozottsággal s az erőivel való ügyes gazdálkodással.

3. Az ideges gyengeségeket *másirányú képességek begyakorlásával* ellensúlyozni lehet. Eben a tekintetben *szervezetünk* gazdag lehetőségeket enged. Példák mutatják, hogy még a teljesen vak és süket gyermeket is a tenyerére kopogtatott beszéddel meg lehet tanítani beszédre, írás-olvasásra, sőt idegen nyelvekre. Egyik-másik téren való ideges gyengeségek *pótlással és ellensúlyozással* szintén orvosolhatók. Minden öröklött gyengeség, vagy hibáság terhét kisebbíthetjük, ha az egyéniségünkben rendszerint meglévő hasznavehető értékeket kellően kifejlesztjük. A terhelt egyének egy részében meg is van az erre való hajlandóság, sőt a hibák ellensúlyozására való törekvés könnyen válik beteges becsvággyá. Ilyenkor a gyengeség tudatától túlfutótt ambíció idegességet okozó ferdeséggé válhat.

4. A már meglévő zavaró és reánk nehezedő *ideges hibáságok*, így a félelmek, kényszer gondolatok leküzdésére egyik legbiztosabb mód azoknak *semmibevétele*. Ezt megvalósíthat-

juk az orvos szavaiból *merített hittel*, továbbá a *figyelem és akarat* más irányba való *elterelésével*, avagy azoknak egyszerű elnyomásával. A nehézség csak az, hogy az akaráshoz valahonnan erőt kell meríteni s az idegesen hajlamosnál ez igen sokszor lehetetlennek látszik. Pedig ha nem könnyen, de legtöbbször mégis sikerül. A bajt fokozhatja az, ha a hozzá nem értő környezet a beteget egyre csak erre biztatgatja s hangoztatja, hogy az illetőnek minden baja és szenvedése csak képzelődés s hogy csak akarnia kellene, akkor semmi baja nem volna.

5. Az *önmegnyugtató és önbiztató* (autósuggesztio) feltétlenül értékes eljárás, bárha nem minden esetben s nem oly feltétlenül célravezető eszköz, aminőnek hirdetik.

6. *Orvosi szakkönyvek, lexikonok orvosi cikkeinek olvasása* a terheltnél többször hoz félreértést, hipokondriát és új szenvedéseket, semmint segítséget. Ideges egyénnek csak oly népszerű orvosi munkát szabad olvasnia, amit az orvos ajánlott.

7. Gyermekekortól tanuljuk és tanítsuk meg a *kellemetlen dolgoknak keményen való eltűrését*. Az önmagunkkal való harcokból és elégedetlenségből eredő kellemetlen érzéseket ne fojtsuk el s ne nyeljük le elintézetlenül. Ellenkezőleg, nyitott szemmel mérlegeljük és igyekezzünk helyes cselekvésekkel véglegesen elintézni azokat.

8. Az idegesen hajlamosak szenvedéseinek egyik legjobb ellenszere a *rendszeres munka*, mely az illető egyén idegerőinek megfelel. Már ezért is igen fontos, sőt a terheltenél egyénre esetleg sorsdöntő jelentőségű a helyes pályaválasztás.

9. Az idegesen terheltekben többnyire túlságosan kifejlődik a hajlamosság arra, hogy *magukat a mindenség középpontjába állítsák*. Ennek csökkentésére különösen alkalmas a szabad természet szeretete. A nagy természet rejtelmes világában a mi nagynak képzelt bajunk eltörpül.

10. Az ideges terheltség megelőzésére szolgál a *házasság előtt kért orvosi tanácsadás*. Ez a súlyosabb örökletességek keletkezését már csirájában meggátolhatja. Tudásunk mai fokán a kellő ismereteken és tapasztalatokon kívül ez bölcs egyéni mérlegelést is kíván minden egyes esetben. Az ideges hajlamosság megelőzésének egyik módja az, ha az *áldott állapotú anyákat* s velük a csirázó élet épségét *védelmezzük*. Viszont nagy hiba volna az, ha mindennemű ideges terheltség megszüntetésére, vagy megelőzésére törekednénk. Ezzel az emberiség értékeit nem növelnők, de csökkentenők. Nemcsak a hibáságok, fogyatékoságok s a kisebb értékűségek, hanem a *tehetségek és a lángelmék* is az átlagostól, a rendestől való eltérések. Sok esetben az emberi elme legértékesebb gondolatainak világrajöttében az ideges terheltségből eredő szenvedéseknek is nagy szerepük van.

A test és lélek épségéről.

Irta: Kluge Endre dr., egyetemi m. tanár, főorvos.

Nemcsak a közmondás, hanem az orvos is azt tanítja, hogy csak ép testben lehet ép lélek. Aki tehát idegége egyensúlyát, elméműködése épségét egy kicsit félti, az elsősorban testi egészsége fölött őrökdi, távortart attól minden ártalmat, így elsősorban a mulattató gyanánt használt mérgeket, a szeszt és a dohányt, azután a fertőzéseket, melyek közül a legsúlyosabb a vérbaj évtizedeken át lappanghat tünet nélkül, mígnem megbontja az elme épségét. Az idegület-egyensúly megőrzésének másik törvényét szintén közmondás formájában ismerjük s ez: „ismerd meg tenmagadat!”

Saját lelki világunknak időnként való átkutatása, amit a vallás magábaszállásnak, lelki gyakorlatnak nevez, elmeegészségünk megtartásának igen fontos eszköze lehet.

A körülményekkel megalkudni tudás, józan tartózkodás, a vallásos megnyugvás éppoly fontos feltétele az egészséges elmevilágnak, mint a helyes munkabeosztás és pihenés munkatorlódás elkerülésére. Az élet egyszerűsége kell a mai ember elmeéletének; az írás azt mondja: „Imádkozzál és dolgozzál”, ehhez a nagyvárosi ember számára azt tehetjük hozzá: „és szabályos időközökben pihenj a szabad természetben”.

A békés családi élet az elmeépség első próbaköve, mert az alkalmazkodó képesség az ép idegület sajátága. Mivel pedig csak ép testben van ép lélek, ne csak a magunk testét gondozzuk, de érezzünk felelősséget gyermekeink testi és elmeépségéért is.

Ezért mindenki nagyon jól válassza meg élettársát és ne csak az egészséges testet keresse jövődi hitvesében, bár ez is fontos, hanem az egészséges elméműködést, a nyugodt hangulatot s az alkalmazkodni tudást is. Mivel pedig a lelki tulajdonságok éppúgy öröklődnek, mint a testiek, ezért házasságkötés előtt mindenki jól ismerje meg választottjának vérrokonait és szakorvosi tanács nélkül óvakodjék az olyan házasságtól, ahol a jelölt rokonságában ideg- vagy elmebetegség fordult elő. Amit régente a házasságszerző nénikék tapintata végzett el, arra ma az orvos házassági tanácsadása hivatott, legyünk tehát bizalommal hozzá.

A haza áldozatot kíván: egyikünkötől hősi halált, másiktól hősi életet. A szerencsétlen öngyilkosok példája is mutatja, hogy néha több bátorság kell az élethez, mint a halálhoz.

*

Csalódi, aki azt hiszi, hogy ha ifjúkorában gyenge volt, később mint férfú szilárdabb jelleművé válhatik. Br. Eötvös.

A neuraszténia megelőzése és leküzdése.

Irta: Moravcsik Ernő Emil dr., egyetemi tanár.

Mint minden betegségnél, úgy a neuraszténiának nevezett ideggyengeségnél és ideges kimerülésnél is elsősorban az annak kifejlődését elősegítő tényezők elhárítása a fontos. Minthogy az erre való hajlam főképen öröklés útján szerezhető, ennél fogva a terhelt s különösen pedig a degenerált családok összeházasodását meg kell akadályozni. Ez nem azt jelenti, hogy a neuraszténiások nem házasodhatnak, mert a degeneráltaknak nem mondható, csupán csak egyszerűen terhelt, ideges egyénre, ha a családban csak az egyik fél volt ideges, az anyagi gondoktól megkímélt és erkölcsi szempontból is kifogástalan családi élet valószínűs jótétemény lehet, mert a nyugodt, rendezett életmód, a kölcsönös szereteten alapuló lelki összhang minden nagyobb izgalomnak elejét veszi és a kölcsönös megértés, a jövőbe vetett bizalom minden baj és erősebb kedélyi visszahatás nélkül segít keresztülgázolni a töviseken, amelyek oly gyakran ékelődnek az élet útjaiba. A rosszul sikerült házasság ellenben méreg, mert folyton olyan okokat termel, amelyek az ideges tünetek kiélesítésére vezetnek.

Ha azonban le nem győzhető érzelmi okok, vagy más érdekek miatt a degeneráltak, a súlyosabban terhelték egybekelése nem akadályozható meg, akkor különösen az utódok sorsát, fejlődését kell kiváló figyelem és gondozás tárgyává tenni és arra kell törekedni, hogy az öröklött hajlam az egész élet folyamán rejtve maradjon és minden olyan káros tényezőt el kell hárítani, amely alkalmas lehet annak érvényesülésére. Az ilyen egyén vezetése, nevelése nagy tapintatot és önmegtagadást kíván a szülőktől. Sokan a gyermeket akaratlanul is saját egyéni hajlamaik játékaül tekintik, túlságosan becézgetik, egyes képességeiket hiúságból helytelen irányba terelik, ferdeségeket, félszégeket oltanak beléjük s szellemi életük fejlődését akadályozzák.

Ismertem anyát, aki ideges gyermekének nem engedte meg, hogy maga mosakodjék, fésülködjék, öltözködjék. Mint valami bábót felcicomázva hordozta, mutogatta és még 10 éves korában is maga adta szájába az ételeket, e felesleges gondossággal mesterségesen fejlesztve benne a tehetetlenséget és gyámsalanságot. Pedig a gyermek szellemi képessége rendesen fejlődött, amit sikerrel letett vizsgálái is bizonyítottak. Mások előszeretettel kérkednek a gyermek koraérettségének megnyilvánulásaival s olyan szellemi munkára kényszerítik hiúságból, amely az agy fejlődésének nem felel meg. U. n. csodagyermek nagy része terhelt, ideges és később könnyen letörik. Vagy túl enyhe, elnéző, vagy indokolatlanul és következetlenül szigorú bánásmóddal fejlesztik az idegrendszer rendellenes inger-

lékenységeit. Az ilyen gyermekeknél óvatosan kell nyesegetni a ferde lelki kinövéseket, ha másképp nem megy, legjobb a gyermeket kivenni az ideges légkörből. A fiatal agy ugyanis nagyon fogékony a lelki befolyás, a szuggeszció iránt, hiszen életének első időszaka jóformán a környezetből átvett sajátságok és az utánzás egész láncolata. A vele érintkező személyek ideges jelenségeit könnyen átveszi. Ismertem anyát, aki már javuló félben lévő leányába beleszuggestálta a hipokondriás érzéseket, folyton kérdezve: „már nem fáj a fejed? milyen sápadt vagy. Nem volt az étel nehéz, nem terhelte meg a gyomrod? Nem reszket már a kezed? Tudsz már jól járni?” stb. Ennek hatása alatt mindig visszaesés következett be, azonban amint a beteg kikerült a családból, különösen anyja befolyása alól, a javulás rohamosan haladt előre. A túlságos becézgetés elkenyeyteti a beteget és azért tapasztaljuk, hogy a szanatóriumban való kezelés gyorsabb eredményt biztosít, különösen ha a szülők vagy általában a hozzátartozók elég értelmesek arra, hogy a kissé szigorúbb, határozottabb rendszerben nem a beteg érzékenysége, kényelemszeretete megsértését, hanem gyógyító tényezőt lássanak. Az otthonuktól csak nehezen megvált egyes betegeknek az a szokása, hogy hozzátartozóikat különféle túlzott vagy megokolatlan panasszal az intézet ellen hangolják, hogy ismét a család elkényeztető légkörébe jussanak. De vannak esetek, ahol az otthonhoz képest, ahol különféle munkakör, tevékenység, izgalom vár rájuk, éppen a szanatórium kényeztető környezet. A beteg megszokja és kényelmesnek találja, hogy minden tekintetben gondoskodjanak róla, gondolkozzanak helyette, orvos, ápoló, bármely pillanatban rendelkezésre álljon, úgyszólván energia- és akaratvesztett lesz, saját lábán alig tud megállni. Irtózik az otthonától, a munkától, a komoly foglalkozástól s valóságos lelki rázkódáson megy keresztül, ha az intézetet el kell hagynia. Gondos mérlegelés alapján kell tehát meghatározni minden esetben a betegekkel való elbánás alkalmas, célravezető módját, az eljárások fokát és a szanatóriumban tartás idejét. Mint a neuraszténia kezelésének egész vonalán, itt is mindig az egyént tekintetbe vevő szempontoknak kell érvényesülniök.

A fejlődő szervezetet gondosan kell óvni a káros befolyásoktól, különösen pedig védeni kell a serdülés időszakában, amidőn a testi változásokhoz csatlakozik a nemi ösztön és a közérzetet később is többé-kevésbé zavaró menstruáció. Ezen időszakban sérülékenyebb az idegrendszer s ekkor szokta több ideg- és elmebaj, különösen a hisztéria és neuraszténia kibontakozására az első lökést megkapni. Kímélni kell a testi és szellemi rázkódtatástól s gondoskodni kell a megfelelő táplálkozásról, a friss levegőről és testedzésről. Különös figyelmet fordítsunk arra is, hogy a különben gyöngébb, csekélyebb ellentállású agyat mértéken túl meg ne terheljük és képességének meg nem felelő munkát ne rójunk rá. Igaz ugyan, hogy a munkabírás

egyéni és ennek mértékét nehéz általánosságban meghatározni, de mégis irányadó ama tapasztalati tény, hogy ennek eredményes fenntartása csak a kellő szünetek, testmozgás, friss levegő és jó táplálkozás mellett várható és hogy a szervezeti gyengeség, fáradékonyság, túlérzékenység esetében már a rendes, átlagos testi és szellemi tevékenység is túlterhelés számba megy.

Újabb időben az iskolában igyekeznek az előadandó anyag helyes megválasztásával és csökkentésével az agyat a felesleges tehertől megszabadítani s az izgalmak okozására alkalmas évszázó vizsgákat kiküszöbölni, sőt az érettségi tárgyai is lepadtak. Súlyt fektetnek az észszerűbb tanítási módszerekkel az értelem fejlesztésére, a tudásnak az élet szükségleteihez mért tágitására, sőt a még mindig nem eléggé méltányolt egészségtannak is helyet biztosítanak. Ezzel szemben azonban egyes családok kellő megfontolás nélkül és gyakran hiúságból otthon rónak újabb terheket a tanulóra a különórákkal. Mindenesetre az egyes művészeteknek, ügyességeknek nemesítő, finomabb esztétikai érzést fejlesztő hatásuk van, de csak ott, ahol erre a tehetség nem hiányzik. De már pl. valóban céltalan és megokolatlanul terhelő az, ha zenei hallással nem bíró gyermeket rákényszerítenek a zongorázásra. Az iskolának a családi neveléssel karöltve oda kell törekednie, hogy a fejlődő nemzedék szellemét helyesen irányítsa és testi erejét gyarapítsa.

Különösen a fiatal szervezetnek van szüksége a gondtalan pihenésre, szórakozásra, testmozgásra, ami életkedvét, szellemi frissességét fenntartsa. A sok ülő munka káros lehet, már a különféle rendellenes helyzetnél fogva is, ami a test meggyöngyösítését, vagy a nagy véregek, a gyomor, belek, szív, tüdő összenyomását, a vérkeringés akadályozását, vérpangást, a bélrendszer enyhébb működését okozhatja. A sokszor nyomott, nem eléggé friss szobalevegő, a figyelemnek tartós megfeszítésével járó szellemi tevékenység könnyebben vezethet kifáradáshoz. Az emésztés, alvás megváltozhat, a szervezet satnyává válik s anyagsereforgalma is csökken. Főleg a meglévő hajlam mellett ilyen alapon gyakran látjuk az ideges tünetek kicsirázását.

Általános tapasztalás, hogy különösen a nagyobb szellemi tevékenységet feltételező munkakörben nőknél (tanítónők, hivatalnokok) nagyon gyakori a neuraszténia. Ennek oka abban keresendő, hogy a nők csupán újabban végzik ama rendszeres tanulmányokat, amelyek őket bizonyos állások elfoglalására képesítik s agyuk nem volt úgy, mint a férfiaknál, évszázadokon át fejlesztve e nehezebb szellemi munkára. Ehhez majd nemzedékeken át az alkalmazkodási képesség alapján fognak hozzászokni. Ebből azonban korántsem következik az, hogy a nő a férfihez képest szellemileg gyengébb lenne, mert hiszen vannak bizonyos képességek, melyekben a férfiakat túl is szárnyalják s magas intelligenciájuk bizonyosságát szolgáltatják. Ismeretes továbbá, hogy általában a nyelvek elsajátítására

különös tehetségük van. A női nemnél továbbá különös súllyal lép előtérbe az érzelem, amellyel szemben akaraterejük könnyen megtörik. Befolyásolhatóbbak és hangulatváltozásokra hajlamosabbak, de viszont hányszor tapasztaljuk azt, hogy válságos helyzetekben éppen a nő tud a legnagyobb áldozatkészséget és kitartást tanúsítani s micsoda viszontagságokon kell keresztülgáznia az újabb nemzedék fejlődésének kezdetétől annak a felneveléséig. Pedig közben sok nőre más feladatok teljesítése is hárul. Érzékeny kedélyét azonban az élet hullámai, a gondok, csalódások, mostoha sors többnyire könnyebben megsebezhetik, különösen akkor, ha idegrendszere az örökös folytán sérülékenyebb. Éppen az idegesen terhelt, de emellett finomabban kialakult szervezetű, törekvő nők lépnek leginkább a tudományos pályára s ezeknél — ha nem elég óvatosság s testi és szellemi erejüket mértéktelenül és megfelelő pihenés, szünet, üdülés nélkül merítik ki — könnyebben bonthatóknak ki a neuraszténia tünetei.

A fejlődésben lévő fiatal egyéneket korán és bizonyos tapintattal kell figyelmeztetni az önfertőzés káros következményeire s annak keresztülvitelét, különösen a nem megfelelő barátok közé vegyülést, éber felügyelettel kell megakadályozni.

A nemi ösztön korai ébredése rendszeren degeneráltság, vagy ideges hajlam alapján szokott bekövetkezni és gyakran káros szokásokra vezet. Sokszor tapasztaljuk, hogy a neuraszténias beteg idegességét, vagy vélt hátgerincbaját erre vezeti vissza. E tekintetben határozottan meg lehet nyugtatni a beteget, mert ebből sem gerincvelősrösvadás (tabes), sem agylágyulás (paralýsis progressiva) nem fejlődik.

Itt meg kell jegyezni, hogy a nagyközönség körében még mindig megvan az a téves felfogás, hogy az idegesség, neuraszténia orvossága sokszor a nemi ösztön rendszeres kielégítése és néha maguk a szülők tuszkolják a különben nem is vágyódó ifjút erre. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy sokkal több bajt okoz a nemi ösztön túlhajtása, mint a tartózkodás.

A nemi ösztön kielégítésének túlhajtása, az izgatószerekkel való visszaélés (alkohol, dohány), a szellemi tevékenység, testi munka túlhajtása, éjjelezés egyaránt káros lehet. Idegesen hajlamos neuraszténias egyének egyrészénél sokszor tapasztaljuk, hogy a szeszes italok, fájdalomcsillapító vagy álmhozó szerek nagy mennyiségét hosszabb időn át tudják minden kimutatható káros hatás nélkül elviselni s nehezebben következik be náluk a kívánt hatás, míg mások már kisebb adag bor, sör, cognac után is nemcsak megittasodnak, de az öntudatlanság foka is bekövetkezhet, továbbá már kevés morfin használata elégséges, hogy morfinistákká váljanak.

Az egészséges idegrendszer a különféle sorscsapások alatt meginog, lecsügged ugyan, de minden súlyosabb következmény nélkül újra lábra áll, visszanyeri rugékonyságát, ezzel szemben a rendellenes, idegesen terhelt egyénnél a váratlan kedélyi ráz-

kódás, tartós lelki bánat, anyagi gondok már súlyosabb, húzamosabb időre terjedő testi s közérzeti zavarokat okozhatnak. Megjelennek a töprengés, álmatlanság, étvágytalanság, hiányos táplálkozás, kábultság, fejfájás, szorongás, félelem, szív- és gyomortünetek stb.

Neuraszténiásoknál nagyon fontos az életmód szabályozása. A szoktatás sok esetben kedvező eredményre vezet. Meghatározott időben feküdjenek le este, keljenek fel reggel, végezzék a nappali étkezést, a szellemi munkában tartsanak mértéket és szüneteket, különösen akkor, ha a figyelmet erősen lekötő tevékenységet kell teljesíteniök. Ugyanígy szoktassák magukat hozzá, hogy bizonyos időben végezzék a székletétet s mihelyt a vizezés ingerét érzik, bocsássák ki. Különösen ne szokjanak ahhoz, hogy késő este dolgozzanak. A szellemi munkát igyekezzenek még vacsora előtt elvégezni s étkezés után nyomban ne feküdjenek le. Az étkezés este könnyű legyen s kerüljék a gyomor túlterhelését, ne egyenek sok főzeléket, tésztát, mert a telt gyomor inert gyakorol a szívre és tüdőre s az álmatlanságot, vagy legalább is a nyugodt álmatlanságot zavaró kellemetlen érzeteket okoz. Ugyancsak káros a sok dohányzás és szeszital, s bár kisebb mennyiséget a szervezet jól elviselhet belőlük, jobb ha a beteg egyáltalában leszokik róluk. Ehelyett, ha nincs gyomorégés, nagyon üdítő a limonádé, vagy az ásványvíz. Utóbbit azonban olyan egyének, akiknek agyvérzéstől való féltés van, ne használják. Méz, vaj, különösen ajánlható olyanoknak, akik székszorulásban vagy bélrenyheségben szenvednek s ezek jól teszik, ha reggel éhgyomorra egy pohár friss vizet isznak, ami a bélmozgásokat elősegíti. Nagyon fontos, hogy a neuraszténiás, ha csak valami különös ok nem akadályozza, mindig felöltözködve, asztalnál étkezzék. Gyakran tapasztalhatjuk, hogy a hipokondriás panaszokkal telt beteg egész nap fekszik s ételeit, vagy legalább is reggelijét az ágyban költi el, de csak úgy immel-ámmal, mert — mint mondja — nem jól esik neki. Ha azonban csinosan megterített asztalhoz ültetjük, különösen jóévtágyú családtagok vagy idegenek közé, maga is gusztust kap. Általában nem jó, ha a beteg elhagyja magát s félszepségekhez szokik.

A betegnek arra kell törekednie teljes lelki erejével, hogy kellőképpen fegyelmezze ellankadt akaraterejét és ebben a környezetnek is mindenféle kínálkozó eszközzel támogatnia kell. Sokszor mondják a neuraszténiások, hogy nem tudnak elaludni, ha korán lefeksznek. Ha azonban rákényszerítik magukat, hogy bizonyos időben térjenek pihenésre, néhány kísérlet után az álom bekövetkezik. Némely neuraszténiásnál az alvásszükséglet a rendesnél kisebb, másoknál nagyobb. Gyakran tapasztaljuk továbbá, hogy a délutáni álom üdítőbb s ezért törekedniök kell erre is. Az álmatlansággal különben sok bajuk szokott lenni. Ilyen esetben, különösen este, kerülniök kell minden izgató behatást: szellemi munkát, kedélyi izgalmat, szesz-

italt, dohányt stb. Jó hatású lehet a 3—4 perces 27—28 R° langyos, 10—12 perces melegebb fürdő, mely után az ágyba kell feküdni, továbbá az ecetes vízbe (2—3 kanál borecet fél liter vízbe) mártott kettényér szélességű flanelpólyának a hasra vagy egy tenyérnyinek a lábakra enyhén való rácsavarása (a lábujjaktól térdig), ami aztán reggelig ottmarad. A makacs álmatlanságot néha meglehetősen gyorsan megszünteti az egyén tartózkodási helyétől elűtő más klímába való távozás.

A satnyább szervezetű, renyhébb gyomor-, bél- és szív-működésű egyéneknek jó a magasabb hegyvidék, amelynek több ózontartalmú levegője, csökkent légnyomása élénkíti a vérkeringést, az anyagcserét s fokozza az étvágyat és elősegíti az álmot. Az olyanoknak, akiknél a szív-működés és vérnyomás fokozott, legalkalmasabb az 1000 méteren alul levő hely. A hő- és légnyomásbeli ingadozás iránt érzékenyek tavasszal és ősszel inkább menjenek a délvidéki tenger mellé.

Általában a neuraszténia orvoslásánál nagyon fontos az, hogy a beteg rendes tartózkodása köréből távozzék el. Ezáltal légváltásnak teszi ki magát, más vidék az újdonság ingerével leköti figyelmét, azt jobban elterelheti magáról és így a foglalkozásával kapcsolatos különféle izgató ok is elmarad. Emellett még, ha a beteg jól vezetett, lelkiismeretes kezekben lévő szanatóriumba kerül, a szakszerű vezetés és kezelés a gyógyulás bekövetkezését siettet. Itt aztán alkalmazásba jöhet a vízkúra, a villamos és gyógyszeres kezelés különféle módja, amelyet helyesen csak szakember szabhat meg. Nagyon jó, megnyugtató hatásúak szoktak lenni a langyos félfürdők, lemosással, leöntéssel, enyhe bedörzsöléssel. A szorongó érzéseket kedvezően befolyásolhatják a 1/2—2 óráig tartó vizes lepedőbe való bepakolások, melyek fölé száraz pokróc csavarandó s a beteg fejére hidegborogatás jön. Mivel a betegség többnyire hosszabb lefolyású szokott lenni, többször kell légváltásra és fürdőre, vagy szanatóriumra gondolnia. Makacsabb esetekben, ahol a megszokásból eredő hatás könnyen csökken, célszerű a helyeket változtatni lehetőleg olyanokkal, ahol a beteg még nem volt.

Nagy súlyt kell helyezni a testmozgásra is, ahova elsősorban a séta tartozik. Mennyit sétáljon a neuraszténiás, az az egyéni sajátságoktól és a betegség természetétől függ. Sok esetben a túlhajtott testmozgás kellemetlen hatást, szívdobogást, kábultságot, szédülést, álmatlanságot vált ki. Sokkal üdítőbb a 1/2—1 órai séta. Ugyanígy vagyunk a neuraszténiások nagy részére kedvező befolyású különféle testi foglalkoztatással (kerti stb. munka). Ezt sem szabad túlzásba vinni, mert éppen ellenkező eredményt érünk el.

A kellő határok között végzett szellemi munkától nem kell minden neuraszténiásnak tartózkodnia, mert ez figyelmét elvonja saját személyéről és jól meg is birkózhat vele, ezzel szemben a tétlenség, az önészlelés révén újabb aggodalmakat támaszt. Sok beteg, ha el van foglalva, szórakozik, jobban érzi

magát. Nagy gondot kell fordítanunk a gyengébb, vérszegény betegek erősítésére. Legjobb erre a kellő mennyiségű és minőségű jó táplálék, de ennek alkalmazását sem szabad erőszakolni. Lassan és fokozatosan emeljük a mennyiséget. Gyakran jó szolgálatot tesz a Weir Mitchell-Playfair-féle kúra, amelynél a beteg eleinte 2—3 óránként csak tejet kap, lassankint emelkedő adagban, úgyhogy végre naponta 3 literig is fel lehet menni. 4—8 nap múlva ehhez tojástart, vajat, kenyeret, sőt később húst adunk. Némely beteg szívesen fogadja az aludttejet, a kefir. Tehetünk az ételekbe, levesbe, tejbe, húskivonatba, somatozet, sanotogent. A hatást fokozhatjuk aztán vastartalmú ásványvizekkel s különféle szerek összetételét tartalmazó készítményekkel.

Az elhízott betegeknél célszerű az óvatosan végzett soványítókúra. Itt azonban ügyelnünk kell arra, hogy a beteg túlzásba ne csapjon át, a hirtelen lefogyással járó szervezeti átváltozást a minden ingerre érzékenyebb idegrendszer jobban megérzi és különféle közérzetbeli zavarok fejlődhetnek ki.

A csillapítószer s az álomhozók egész sora áll rendelkezésre s ugyancsak a fájdalomcsillapítóké is. Amint egyfelől nem megokolt egyes betegnek ezektől, különösen a brómtól való félelme, mert hiszen kellemetlen, gyötrő s az egész idegrendszer működését megzavaró tünetek enyhítését vagy megszüntetését célozzák s a rendelőorvos mérlegeli azok szükségességének feltételét és hatását, másfelől azoknak megszakítás nélkül való használata nem ajánlható, mert a beteg könnyen megszokhatja s így hatását veszti vagy egyre fokozottabb mennyiséget kíván belőle.

A hólyagizgatottság esetén ügyelni kell arra, nehogy azt hólyaghuruttal tévesszék össze, mert ilyenkor a hólyagba fecskendezett összehúzó szerek fokozhatják a kellemetlen tüneteket. Jó hatásúak itt, valamint az ideges vizeleltrekedésnél a langyos fürdők, különféle csillapító szerek.

Általában a neuraszténiánál keletkezhető sokféle tünet csillapítására az orvosnak sokféle mód áll rendelkezésére, de mindig leghasznosabb az egész egyéniségre kiterjedő általános kezelés. Ennek egyik legfontosabb alakja a lelki befolyás, a szuggeszció, mely a hipnózisban fokozottabb mérvben érvényesül. De hipnotizálni nem minden neuraszténiást lehet, sőt mondhatnám, csak a kisebb részt és a hipnotizálhatóság nem is áll arányban az idegesség fokával. Legtöbb neuraszténiás már fokozott ingerlékenységénél, a bekövetkezni várt bizonytalanságtól való félelménél, bizalmatlanságánál, figyelmének könnyű elterelhetőségénél fogva nem képes a hipnózis előidézésére szükséges nyugodt állapotba jutni.

Az az orvos fog legtöbb eredményt elérni, akinek szuggeszciós hatása a legnagyobb, mert ez jótékonyan irányíthatja a beteg gondolkodását, a rendelkezésére álló eszközök segítségével emelheti a megcsappant önbizalmat és akaraterőt. Az ú. n.

csodadoktoroknak, csodás gyógyítóhelyeknek is éppen a közvéleményben kiformalódott híre adja meg ezt a lelki befolyást, amely másutt már eredménytelennek bizonyult eszközökkel is hatást tud elérni. Főleg a szuggeszcióra hajlamos idegesek az ilyen hírnév emelői és terjesztői. Pedig azok a szervi természetű betegségek, amelyek másutt nem gyógyíthatók, itt sem gyógyulnak meg.

Mindenesetre fontos, hogy a betegek panaszát figyelmesen meghallgassuk, mert már a bajnak eme kibeszélése is, mint az izgalomnak sajátságos levezetője, enyhülést szerez. A lelki megkönnyebbülésre való ilyen törekvés jeleivel különben máshol találkozunk. Sajátságos öntudatlan és tudatos belső kényszerűség, mely az egyént arra sarkalja, hogy az eltitkolt terhelő érzetektől, képzetek hatásától megszabaduljon, mert ez megnyugvást biztosít. Ez nyitja meg sokszor a titkot rejtegető száját és buzdít sok büntettest vallomásra. Hányszor tapasztaljuk, hogyha valami ballépést, vagy helytelennek bizonyult cselekedetet követünk el, megnyugvást szerez, ha bizalmas emberünknek elmondhatjuk. A neuraszténiás sokszor keres az orvos, a környezet biztató szavában csökkent bizalma számára támogatást, amidőn ismételten kéri annak megerősítését, hogy ugye ennek vagy annak a tünetnek nincs fontossága, ne adjon rá semmit, hogy ugye meggyógyul? A bántalomnak többnyire hosszú időre terjedő lefolyása alatt az ilyen szuggeszció, az önbizalomnak folytonos felsekentése nem könnyű feladat. Sokszor a beteget is, meg az orvost is kifárasztja s a beteg aztán türelmet veszítve, gyakran változtatja orvosait. Legnehezebbek azok az esetek, ahol már mindent vagy legalább is sokat megpróbált neuraszténiásnak a szuggeszció iránt való fogékony-sága tompul. De bármily súlyos is az eset, ritka kivétellel mindeniknél lehet rövidebb-hosszabb időre javulást, enyhülést elérni. Nem szabad tehát a betegnek türelmét vesztenie. Gyakran amilyen gyorsan fejlődtek ki, a megfelelő kezelés után olyan gyorsan meg is szűnnek a kellemetlen tünetek.

Rendesen a neuraszténiás látja be legkésőbbben, hogy betegsége szünőfélben van. Ha már annyit ismer be, hogy jobban érzi magát, sokat mondott. Pedig a betegnek magának is össze kell szednie minden erejét, hogy uralkodni tudjon magán, ne figyelgesse szüntelen szervezetét és bízzék a jövőben. Nagyon jellemző egy igen intelligens neuraszténiás következő megjegyzése: „sokáig voltam ideges, egyszer aztán feltettem magamban, hogy nem leszek az és nem is voltam többé.“

A haladás egyetlen biztos ösvénye csak a tapasztalás lehet.

Eötvös.

Akinek esze van, nem dicsekszik vele.

Közmondás.

A lelkibetegek gondozásáról.

Írta: Fabinyi Rudolf dr.,
áll. elme- és ideggyógyintézeti igazgató, egyetemi m. tanár.

Nemrégén még az volt a közfelfogás, hogy minden súlyosabb lelkibeteget elmegyógyintézetbe kell elhelyezni és ennek folytán, különösen a kultúraltabb országokban, az elmebetegek részére hatalmas intézetek épültek.

Az eleinte szigorúan zárt jellegű tébolydák idővel a mai fejlett ideg- és elmegyógyintézetekké alakultak át s az azelőtti kényszerkezelés helyébe a megfelelő foglalkoztatással járó szabadabb kezelés lépett. A köztudatban még sajnos, e száz év előtti intézetek képe él s az „élőhalottak háza”-tól rettegnek, holott az igazság az, hogy a kellő időben igénybevett ideg orvos és az esetleg szükséges intézeti gyógykezelés sokkal több komoly bajt előz meg, illetve már meglévő betegséget gyógyít ki, mint gondolnánk.

Az intézetben való kezelés azonban mégis csak az otthonról való megfosztással, kisebb-nagyobb kellemetlenségekkel s főleg szabadságkorlátozással jár, ezért legújában maguk az elmeorvosok törekednek arra, hogy amiként az úgynevezett testi bajban szenvedő beteget csak szükség esetén viszik kórházba, éppúgy a lelkibetegeket is csak abban az esetben ápolják zárt intézetben, ha ezt gyógykezelésük vagy veszélyességük feltétlenül megkívánná, ellenkező esetben pedig intézetén kívül, lehetőleg otthon kezelik.

Az intézeten kívüli rendszeres ápolásnak kétféle módját ismerjük. A már régebben alkalmazott mód szerint a javult s legfeljebb csak időnként veszélyes beteget orvosi és ápolói felügyelet mellett egyes városokban vagy községekben az erre vállalkozó idegen családoknál helyezik el megfelelő díjazás mellett. Ily családi ápolási telepek nálunk Balassagyarmaton, Baján, Sátoraljaújhelyen és Szekszárdon vannak s most létesül Gyöngyösön is. Ezekben együttvéve már körülbelül 1400 oly beteget ápolnak, akik azelőtt zárt intézetekben voltak, most pedig e telepeken nemcsak szabadon élhetnek, anélkül, hogy valami bajt okoznának, de munkájukkal az ápoló család számára is vannak, emellett eltartásuk az államnak jóval kevesebb költségébe kerül.

A másik ápolási mód abban áll, hogy a beteget orvosi felügyelet alatt saját családjában gondozzák. Az erre szolgáló ideg- és lélek gondozó intézmény hasonló mintára van megszervezve, mint pl. a tüdőbeteg gondozás, vagy az anya- és csecsemővédelem. Ez a legtermészetesebb ápolás s úgy a betegre, mint az államra, a társadalomra és az intézetre nézve egyaránt előnyös, mert a beteg megmarad családi körében, másrészt pedig munkaerejét bizonyos támogatás mellett a maga és csa-

ládja javára értékesítheti, az állam pedig az intézeti kezelés tetemes költségeitől mentesül.

Ahhoz, hogy az *ideg- és lélekgyógyász* a beteg javára szolgáljon, nem elegendő az orvosi kezelés és a védőnő gondoskodása, hanem elsősorban az szükséges, hogy a beteggel szemben hozzátartozói kellő szeretetet és gondosságot, megértést és türelmet tanúsítsanak. Ne féljenek tőlük, de azt se felejtsek el soha, hogy beteggel van dolguk, akire esetleg gondosan kell vigyázni. Ha a kapott utasításokat megfogadják, ily módon a tapasztalat szerint olyan betegeket is lehet otthoni ápolásban tartani, akik azelőtt feltétlenül zárt intézeti kezelésre szorultak.

A lelkibetegek intézeten kívüli gondozása a külföldön, különösen Németországban és Amerikában már nagyon elterjedt. Nálunk a főváros területén és részben a gödöllői járásban valósult meg. Az eddigi tapasztalatok alapján remélni lehet, hogy az intézmény áldásos működése az egész országra kiterjeszthető lesz s nemcsak a betegeket fogja orvosi és szociális segítségben részesíteni, hanem állandó tanácsadásával a betegségekre csak hajlamosakat állapotuk súlyosbodásától megmenti s a betegség kitörését meg is akadályozza.

Az alkoholizmus és annak leküzdése.

Írta: Donáth Gyula dr., egyetemi tanár.

Az alkoholizmus keletkezése és terjedése: Sört a régi egyiptomiak és a germánok is készítették, a bor pedig az ősi zsidó és keresztény vallási szertartásokban már szerepel. Minden kor költői dicsőítik a bort s méltán kérdezhetjük, hogy miként támadt a szeszesitalokkal való visszaélés, amit alkoholizmus néven ismerünk és miért kell ez ellen küzdenünk. De mindjárt emlékeztetnünk kell arra, hogy már Mózes törvényei ismerik a bortól, sőt a szőlőtőke minden termékétől való tartózkodást, Bölcs Salamon példabeszédei óva intenek a borcsábításaitól, a Krisztus korabeli esszenusok közössége a bortól tartózkodó tiszta életet élt és az új testamentum számos helye ajánlja a józanságot. A nagy keleti vallások és kultúrák alapítói: Buddha, Konfuce és Mohamed teljesen tiltják a bort, az akkor egyedül ismert szeszes italt. De az oly sok szép bordalt szerző Petőfiről is megtudtuk születésének századik évfordulóján, hogy ivásban nemcsak mértékletes, de rövid élete utolsó éveiben attól teljesen tartózkodó, absztinens volt.

Az alkoholizmus komoly veszélye a XVIII. században kezdődik, mikor az Amerikából Európába hozott burgonyából olcsó szeszt kezdtek gyártani. Ezt különösen a munkások között terjesztették, akiknek megélhetése a kézművességből gyáriparra való áttéréskor tetemesen rosszabbodott, az általános hiedelem pedig az volt sokáig, hogy az alkohol táplál és



A kis emberke megérkezett!

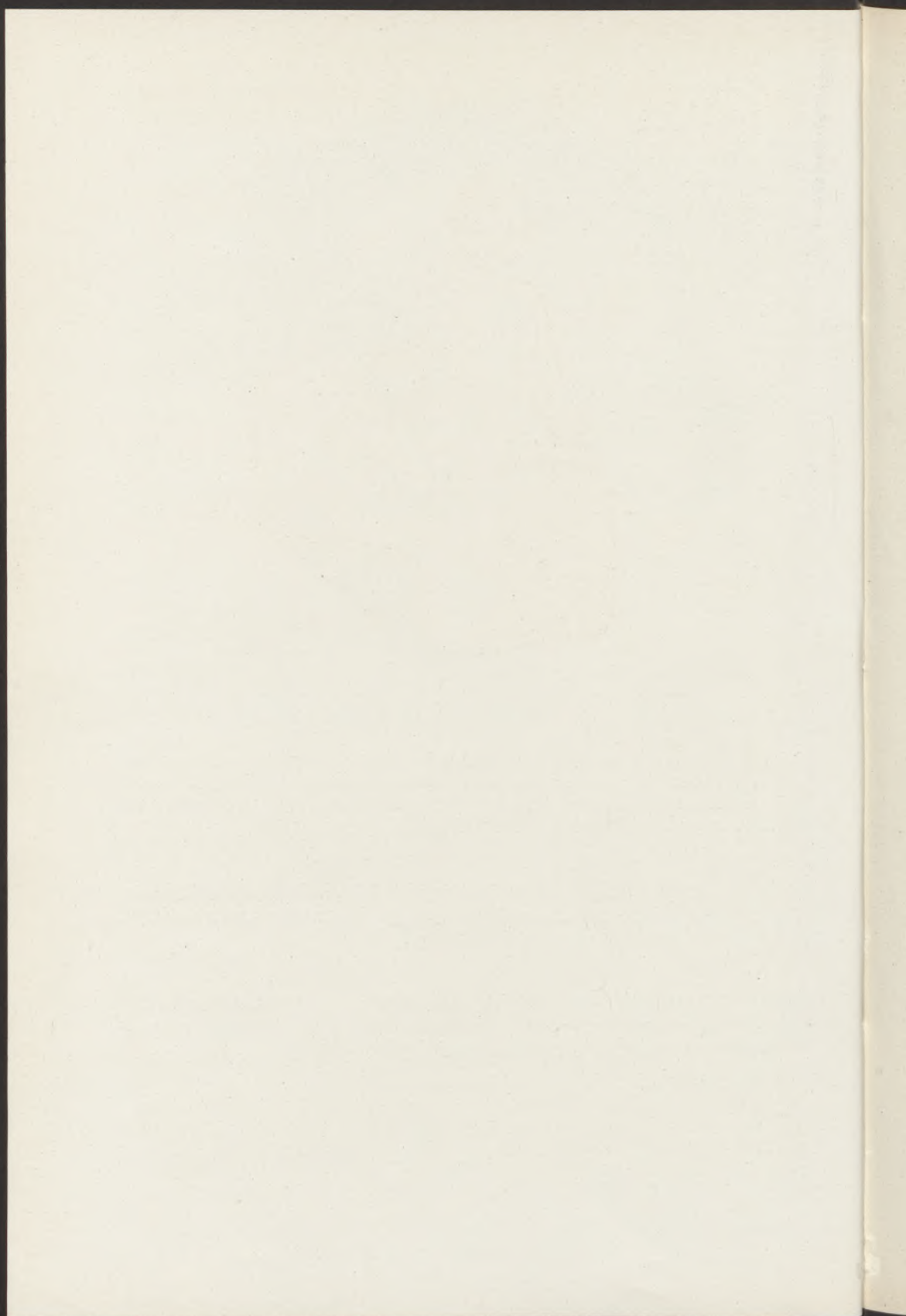
Hozott-e magával örökségül életrevalóságot, egészséges vért, tehetségeket, erős akaratot, testi és lelki bajokkal szemben ellentállóképességet, minden szépre és jóra való hajlamot, mint a jobb jövőendő biztosítékait?

*

Avagy betegségek csirái mellett terheltséget, alkoholizmusra és minden rosszra hajló gyöngye jellemet, bünt, mételet, boldogtalanságot hozott örökségül?

*

Házasságra lépök! Jól válasszátok meg élettársatokat, mert felelősek vagytok gyermekeitek és a jövőendő nemzedékek egészségeért és boldogságáért.



erősít. A vasúti és hajóközlekedés kifejlődésével a könnyű borokat olcsón lehetett messze szállítani, éppúgy a gyártott sört is. Az állam jövedelmét szaporító korcsmák, vendéglők, sörpaloták, orfeumok, továbbá a hirdetések, plakátok s a villanyfényben úszó alkohol-reklámok egyaránt elősegítették az alkoholizmus terjedését.

Az alkohol tápértéke: Az alkohol, mely a szervezetben elégséges meleget fejleszt, kétségkívül alkalmas arra, hogy mozgató erővé átalakuljon, de egyszersmint mérge is. Az éther és a faszesz is elégséges a szervezetben, de senki sem használja azokat tápszernek. Sok fontos tápanyag, különösen cukor, pusztul el egyébként akkor, mikor a szőlő cukrából, a gabonafélék és burgonya keményítőjéből s a gyümölcsök tápláló alkatrészeiből alkoholt készítenek. Fontos tápszerek elpusztításával nyerünk tehát drágább és mérgezőbb szeszt.

Az alkohol hatása a szervezetre: Pontos mérések igazolják, hogy már mérsékelt mennyiségű alkohol: 1—4 deciliter közepes erejű magyar bor is csökkenti a látás és hallás élességét. Ez már 10 perc után mutatkozik, félóra múlva tetőpontra ér és egy óra múlva elmúlik. Hasonló káros hatást gyakorol már ily csekély mennyiség az emlékezőtehetségre is. Mint minden izgató szer, az alkohol is eleinte élénkíti az életműködést, de már rövid idő múlva beáll a hanyatlás s a végeredmény mindig a munkateljesítmény csökkenése. Az ítélőképesség gyöngülése folytán az ember nem is veszi észre, hogy rosszabbul végzi dolgát. Áll ez úgy a testi, mint a szellemi munkára, ezt tapasztalták a sportolók, hegymászók s a forró égővi és sarkutazók.

Betegség, halálozás, balesetek: Az angol életbiztosító társaságok iszákosokat egyáltalán nem biztosítanak, de már régebben észrevették, hogy a mértékletes ivók is gyakrabban betegszenek meg és rövidebb élettartamúak. Ezért a szeszivástól tartózkodókat olcsóbb díjtétel mellett biztosították és mégis meg volt a hasznuk. Azóta más külföldi biztosító társaságok szintén követik ezt és 10% díjkedvezményben részesítik az absztinenseket. A legnagyobb német kerületi munkásbetegségélyzőpénztár kimutatta, hogy az ivók 2,7-szer gyakrabban betegednek meg, mint a többi munkások. Betegségük ugyanannyival tovább is tart, ezenfelül két-háromszor annyian halnak meg férfikorban. Ismeretes, hogy az alkoholiparban foglalkozók, a sörfőzők, vendéglősök és alkalmazottaik halandósága nagyobb az átlagosnál.

Régen tudják, hogy fertőző betegségekkel, különösen tüdőlobbal, gümőkórral és kolerával szemben az ivók ellenálló képessége csekélyebb. Sérüléseknek is könnyebben esnek áldozatul, a műtéteket pedig rosszabbul tűrik, amiért a sebészek huzakodnak az ivók operálásától s a műtési sebek is nehezebben gyógyulnak.

A balesetstatisztika szerint az iszákos munkást háromszor annyi súlyos baleset éri, mint átlag a többit és még nagyobb a könnyű sérülések száma. Az ipari munkásoknál a legtöbb baleset hétfőn történik, a szombat-vasárnapi ivások miatt. Az öngyilkosságoknak legalább 10%-a ivásra vezetendő vissza.

Bűnözés és az iszákosság: A statisztika szerint hazánkban a büntettek 65%-a alkohol hatása alatt vétkezett, s a súlyos testi sértések fele, az emberölések nagyobb része szintén erre vezetendő vissza. Így van ez más országokban is s egy angol főbíró már régebben kijelentette, hogy a fogházak kilenczized részét megszüntethetjük, ha Angliát józanná tesszük.

Kihatás az utódokra: Iszákos szülők vagy nagyszülők ivadékai különösen hajlamosak az idegrendszerbeli rendellenességekre, aminők a gyermekgörcsök (frász), gyöngélméjűség, hülyeség, hisztéria, vitustánc, siketnémaság, iszákosság, bűnözés, öngyilkosság. Ily anyáknál gyakori az elvetélés és a korai szülés is.

Az alkoholfogyasztás gazdasági jelentősége és a borválság leküzdése. Egy 1921. évben közölt számítás szerint hazánkban egyetlen év alatt annyi ára szeszes italt fogyasztanak, mint amennyi a népszövetség által engedélyezett 250 millió aranykorona külföldi kölcsön egész összege. Minthogy bortermésünket a szomszédos országok magas vámjai miatt nehezen tudjuk értékesíteni, szőlőtermelőink válságos helyzetbe jutottak. Helyenként, sajnos, már hozzákezdtek a szőlőtőkék kiirtásához is, erre azonban nincs szükség, mert a táplálkozásra olyan fontos vitaminanyagokban gazdag csemegeaszőlőre nagy szükségünk van s arra kell törekednünk, hogy az minél szélesebb körben néptáplálékká váljon. Számos módja van a szőlő alkoholmentes felhasználásának. Ilyen a csíramentes must, a nálunk feltalált mustbor, a szőlőméz (besűrített szőlőnedv), szőlőíz, mazsola és aprószőlő. Amerikában az alkoholtilalom óta a szőlőültetvények területe 16%-kal növekedett és a csemegeaszőlő értéke majdnem a háromszorosára emelkedett. Nálunk különösen a koránérő fajták termelésére és kivitelére kell törekednünk.

Védekezés az alkoholizmus ellen: A fiatalkorúaknak az alkoholtól való megvédését célzó törvény hazánkban is érvénybe lépett és a 18 éven aluliaknak ezután korcsmákban, vendéglőkben vagy más nyilvános helyeken szeszes italt kiszolgáltatni tilos. További tennivaló volna e téren, úgy mint több külföldi művelt államban, a vasárnapi szeszkimérés eltávolítása, iskolákban az alkohol ártalmainak tanítása, a korcsmák számának csökkentése és az új italmérési engedélyek megszorítása. Alkoholmentes népotthonok, népszerű és szórakoztató, tudományos és művészeti előadások, hangversenyek rendezése, a sportok elterjesztése szintén hasznos és szükséges.

Az amerikai alkoholtilalom: Az Egyesült-Államokban a múlt század közepe óta folyik a harc az alkoholfogyasztás eltiltása érdekében, s e mozgalom 1920 január havában győzelemhez jutott. Üdvös következményei máris szembetűnően mutatkoznak. A korcsmák bezárása óta a munkások bérük tetemes részét megtakarítják. A családok jobb ellátásban és gondozásban részesülnek s a lakások csinosítására is jut pénz. A munkások házakat építenek maguknak, saját autójukon mennek a gyárba és azon viszik családjukat vasárnapi üdülésre messzi vidékekre. A züllött és bűnöző gyermekek eltűntek, kevesebb munkája akad a jótékonságnak és a gyermekvédelemnek. Csökkennek a válások, az azelőtt zsúfolt fogházak részben üresen állanak, sőt némelyikük eladásra is kerül. Az alkoholisták gyógyítására szolgáló intézeteket becsukták és csökkent a gümőkór és a nemi betegségek pusztítása, úgy-szintén a halálozások száma is. Az Egyesült-Államok munkásainak megtakarítását évenként egymilliárd dollára becsülik. A munkások az alkoholtilalom életbelépésekor alapították első bankjukat s négy év múlva már 33 bankjuk működött, az üzemi alkalmazottak és munkások megtakarított pénzükből egyre több részvényt vásároltak és így a munkát adó vállalat hasznából is részesednek. Kétségtelen az, hogy a szesztilalom és annak erkölcsi és anyagi következménye az Egyesült-Államok nagyarányú fejlődését még jobban elősegíti és a világversenyben egyre hatalmasabbá és erősebbé teszi. Ha ebben az egyre növekvő versenyben Európa és hazánk nem akar elbukni, akkor Amerikát a szeszfogyasztás leküzdésében követnie kell.

G o n d o l a t o k.

Irta: Riszti László dr., rendőrtanácsos, az öngyilkossági ügyek előadója.

- I. Egyetlen egy igaz magyar hazafinak sem szabad addig önként megválni az életétől, amíg a *Trianon* által elrabolt területeinket vissza nem szerezzük!
- II. A lét küzdőterén keressük az életet és a világosságot: kerüljük a sötétséget és a halált, amely orozva leselkedik.
- III. Aki az élet terhe alatt roskadozni kezd, folyamodjék az Ég oltalmáért, onnan majd enyhülést és erősödést nyer a további kitartó küzdelemre.
- IV. Végső elhagyatottságunkban ne feledkezzünk meg arról, hogy van mennyei Atyánk, kinek hatalmas isteni.
- V. Az öngyilkossági gondolatnak legbiztosabb ellenszere a *hit, remény és szeretet* erényeinek gyakorlása. A hit fel-emel, a szeretet megoltalmaz, a remény pedig a jobb jövő felé irányít.



Az összes halálos betegségek, végzetes bajok, éppúgy az öngyilkosság ellen sikeresen csak úgy védekezhetünk, ha annak indító okait kiderítjük és elhárítjuk. Az öngyilkosságok okai részben a szervezeti hibák folyamánai, részben a test s a lélek összhangjának meghasonlása. De bármi is legyen az ok, a mai kultúra vívmányaival gyökeresen ki kell azt irtani s be kell bizonyítani, hogy Magyarország a legműveltebb államok egyike, ahol boldogulásának az eszközeit mindenki megtalálhatja.

Az öngyilkosság és életuntság okai és az ellenük való védekezés.*

Írta: Nánássy László dr., orvos.

Nyolc éve foglalkozom rendszeresen öngyilkos-védelemmel: ebből hat és fél esztendő a M. Kir. Államrendőrségen, az öngyilkosokat védő irodában töltöttem el. Napról-napra előttem zajlott le a halál önkénteseinek szomorú szemléje, előttem vonultak el kétségbeesett embertársaim, akik önkezüikkel akartak véget vetni életüknek.

Emlékeim mozivásznán előkelő társadalmi állású, nagy műveltségű kultúremberek jelennek meg, akiknek nem volt érték az előkelő állás, fényes cím. Nagytudású egyetemi tanárok, nagytapasztalatú neves orvosok, kik az alatt míg másokat gyógyítottak, önmaguk lelkét halálra sebeztek. Híres ünnept színészekre emlékszem vissza, kik valójában csak komédiásai voltak az életnek, aztán elismert neves művészek következtek, kik gyönyörű képet, tökéletes szobrot tudtak alkotni, de egyéni életük üres, tartalmatlan kontármunka volt. Jónevű pedagógusokra gondolok, akik nemzedékeket tudtak szépre, jóra, nemesre tanítani, de önmaguk nem tudtak egyéni életükben szépet, jót, nemeset felfedezni. Az öngyilkosok seregében előfordul történelmi nevű arisztokrata, éppúgy, mint névtelen, foglalkozás nélküli, gyanús külsejű férfi és nő. Több ezerholdas

* Rövid összefoglalás a szerző közeljövőben megjelenő „Az öngyilkosság és életuntság okai” című könyvéből.

töldeúr s más földjét túró földmunkás. Egészséges és beteg, férfi és nő, gyermek és agg: mind a halál önkéntes fekete légionáriusai, az *élet hajótöröttjei*. Mind összetört szívű, sebzett lelkű és értéktelen életű: nincs már köztük sem társadalmi, faji, nemi és különbség. *Megrendítő demokrácia, szívbe markoló egyenlőség!* Mind vergődik, sír, zokog: mind az életet vádolja s a halált óhajtja!

Dr. *Risztits Lázár* rendőrtanácsos, az öngyilkossági ügyek előadója a budapesti főkapitányságon: az ő hivatalában torlódik össze minden könny, fájdalom, élettragédia, ami a rendőri aktákon nyer megörökítést.

Sajnos, az öngyilkosság járványszerűen terjed hazánkban. Budapesten az 1927. évben 2033 egyén kísérelt meg öngyilkosságot s ennek 18%-a halállal végződött. Természetesen nincs e számban az életuntak hatalmas serege, akiknél csak egy szikra kell és önkezüikkel megválnak az életüktől. Az öngyilkosság ijesztő terjedésének kétségen kívül a legfőbb oka hazánk válságos helyzete: az ezeréves Magyarországot megcsónkító *Trianon*, s az ennek nyomában bekövetkezett válságos gazdasági állapotok. „*B-lista*“, lakásinség, óriási munkanélküliség s az így beálló *anyagi nyomor* sok magyar ember boldogulásának sírásója.

E rövid kis értekezésben tapasztalataim alapján szeretném elmondani, hogy az *életuntság* s az *öngyilkosság útvesztőjébe* minő okok vezetik az embert?

Szinte hallom az olvasók többségének egyhangú válaszát: az élet megpróbáltatásai, a különféle csalódások kergetik az egyént az életuntság örvényébe, innen pedig csak egyetlen menekvés van — az *öngyilkosság!*

Az élet valóban a megpróbáltatások, szenvedések s a csalódások hosszú sorozata. *A szenvedés az élet örök törvénye!* Mi, emberek, hiába emelünk gátakat a szenvedések folyama ellen tudományból, művészetből, vagyonból, értékekből, összeköttetésekből, óvatosságból, orvosságokból, e bizonytalan gátak igen hamar átszakadnak s megjelennek szemeinkben a fájdalom könnyei; lelkünkben a reményeink virágait előnti az életuntság sötét árvize — s mi a kétségbeesés örvényében menthetetlenül elpusztulunk! Tudomány, művészet, költészet, pénz, összeköttetés nem tudnak rajtunk segíteni!

Sok emberrel foglalkoztam s mindegyiktől megkérdeztem, hogy *boldog-e?* A legtöbben szomorúan vallották be, hogy *nem találták meg a boldogságot életükben*. De találkoztam oly egyénekkel is, kik derült lélekkel vallották, hogy bár anyagiilag szegények, de lelkükben gazdagok, — *boldogok*, mert rendületlen hittel bíznak a gondviselő, bölcs és szerető *Istenben*. Meg vannak győződve, hogy nem a vak véletlen, a fátum szélsége intézi földi sorsunkat: nem ez a szűkre szabott földi élet a lét harcainak értelme s bére, — nem a születésünk napja s a halálunk perce közötti időköz jól vagy rosszul való eltöl-

tése az élet célja. Nem félnek a jövőtől, nem félnek a csalódásoktól, mert érzik, hogy a szerető, a bölcs gondviselő *Isten* kegyelme örökösödik felettünk. Az ily egyének bármily megpróbáltatás is éri őket, sohasem lehetnek öngyilkosok! Én több, mint tízezer öngyilkossal találkoztam, ezek között egyetlenegy sem volt, *kinek élő hite lett volna!* Az Istenben hívő emberek derült, megelégedett, napsugaras lélekkel járnak az élet útjait. Nem várják azt, hogy környezetük, embertársaik értsék meg őket, hanem lelki kultúrájuk magasabbrendűségével ők törekednek embertársaikat megérteni. A jót, a helyeset, az ember-szeretetet nem a háláért, az elismerésért teszik, hanem magáért *a jóért.* Az ily gondolkodású egyének kikerülnek az élet legkellemetlenebb töviseit — *a csalódásokat.*

Az élő hit nélkül az élet bajaiban, megpróbáltatásaiban, csalódásaiban *egyedül* vagyunk s — *ez a kínzó egyedüllét kerget a kétségbeesés örvényébe!*

A mai kultúrember sokat foglalkozik a tudománnyal s a művészetekkel: igen büszke, hogy a fejlett tudomány meghódította a tengerfenék titkait s a levegő birodalmát. Megismerte a tudomány a végtelen nagy csillagbirodalmat s a végtelen kicsiny véglények csodavilágát. A mai természettudomány villanyvetítője mellett a legtöbb titok megoldódott. Mindent ismer a mai kultúrember, *csak önmagát nem ismer!* Minden művészettel foglalkozik a XX. század gyermeke, csak az önismereten alapuló önnevelés művészetéről nem akar tudni! Mit ér, ha minden ismeretünk megvan, de önmagunkat nem ismerjük? Ez okozza, hogy a saját fel nem ismert hibáink, szenvedélyeink úrrá lesznek rajtunk, *mi pedig mindezeknek vakon engedelmeskedő szolgálivá válunk.* Fel nem ismert hibáink következményeit a sors csapásainak tartjuk... : menekülni igyekszünk előlük s nem is sejtjük, hogy önmagunk üzzük, hajtjuk, kergetjük magunk az öngyilkosság útja felé...

Sokkal könnyebb volna az élet, ha minden körülmények között *feltétlen urai volnánk önmagunknak!* *Uri emberek,* akik tudunk parancsolni ösztöneinknek, szenvedélyeinknek, rendetlen, esztelen kívánságainknak. Akkor nem lehetnénk az alkohol, a különféle kábítószer, a kártya s a kicsapongások rabjai. Mindig szemeink előtt volna a nagy római költő figyelmeztetése: „*Bármit téssz, okosan tedd s nézd meg a végét!*” Igen sok életuntságnak s tragikus öngyilkosságnak okozója az *önismeret hiánya!*

Ez okozza, hogy kóros *érzékenység* fejlődik ki lelkületünkben, amely nem engedi, hogy hibáinkra mások figyelmeztessenek. Éles szemmel megfigyeljük, sőt megnagyítjuk mások hibáit, de a magunkéval szemben teljesen érzéketlenek vagyunk. Ez pedig igen sok keserőséget okoz az életben. Sok családi élet boldogságát zavarta meg az érzékenység s igen sok egymáshoz illő házastársat vezetett a válópörök tárgyalótermébe.

A fel nem ismert hibák s ezek következményei igen sok

ember kezébe adták már a koldusbotot, mennyi egyéntől rabolták el a testi egészséget s megszámlálhatatlan azoknak a száma, akiket az önismeret hiánya a börtönbe vezetett.

Az orvostudomány utóbbi időben óriási fejlődésen ment keresztül. A mostani sebészetnek szédületes a tökéletesedése. De még mindig minden műtetre kerülő betegnek *egyedül kell a műtőasztalon feküdnie: ebben senki nem helyettesítheti!* Ha mi nem ismerjük meg lelkületünk hibáit, — akkor az *élet feltektet bennünket a következmények műtőasztalára s a szenvedések műtökésével megoperál bennünket!* Az élet nem ismeri a narkózt, az érzéstelenítést, hanem éles késsel vág be a legfájóbb részeinkbe és sem a jóbarátok összeköttetése, sem a pénzünk vásárló ereje, sem tudomány, művészet nem veszi le rólunk a szenvedést.

Éppen ezért kell minden kultúremlernek életfeladatául kitűzni: „*Ismerd s javítsd meg önmagad!*“ Ha nem ismerjük meg hibáinkat s nem igyekszünk minden nap *jobbakk lenni*, akkor igen hamar megtámadnak minket a fel nem ismert hibáink, *felborítják lelkünk egyensúlyát, elrabolják reményeinket, megsemmisítik terveinket s mi önmagunkba zuhanva, mindenki-ben ellenségünket fogjuk sejteni s végül egy szerencsétlen önfeledt pillanatban önmagunk elől a halálban keresünk menekvést!* Pedig a halálban megszabadulunk ugyan környezetünk-től, rosszakaróinktól, vagyonunktól, adósságainktól, hivatásunktól és testunktől, de *önmagunktól, lelki gyötrelmeinktől, hibáinktól s ezek következményeitől a testi halál sohasem válthat meg minket!*

Éppen ezért minden nap számon kell kérnünk önmagunk-tól cselekedeteink indító okait: meg kell ismernünk *főhibánkat*, amelyből a többiek következnek. Így az élet sok kellemetlenségét elkerülhetjük s lelkünk és testünk egészsége a legjobban lesz biztosítva.

Igen sok ember lesz azért öngyilkos vagy életunt, mert nem tud az élet változó körülményeihez alkalmazkodni. Pedig az élet nem alkalmazkodik a mi igényeinkhez, terveinkhez, kívánságainkhoz, hanem *nekünk kell minden körülmény között az élet módosulásaihoz alkalmazkodnunk!* Ez a *boldogság titka!* Aki ezt nem tudja megtenni, azt igen hamar megtámadja az életuntság mérges kígyója s így rövidesen belekerül az öngyilkosok statisztikájába.

Ha van valami tervünk, amit szeretnénk megvalósítani, — akkor próbáljunk meg minden törvényes emberi lehetőséget, s ha mégsem sikerül, *akkor ez a mi sorsunk — az Isten akarata!* Az Isten akarata pedig a legbölcsebb. Az élettől semmit sem lehet kieroszakolni! Aki meg tud nyugodni a változhatatlanságban, az a *legnagyobb művésze az életnek: az boldog ember.* Azt sem szabad elfelejtenünk, hogy az igazi értékes embereket a sors vaspöröllyel dolgozza ki!

Olyan az emberi életünk, mint egy vándoré, aki folyton előre halad, mert egy szózat kiáltja a fülébe: *előre!* Útja sokszor árnyas erdőn vezet keresztül, ahol nagyon szeretne megpihenni, — de a szózat a fülébe harsogja: *előre!* Majd mocsaras, nehéz levegőjű tájak felé vezet a vándor útja, itt is tovább kell haladnia. Tövises utakon is úzi, hajtja a parancs; majd árnyas ligetbe ér, ahol a gyümölcsfák csábítóan mosolyognak felé, — itt örömmel szeretne megpihenni, de nem lehet: tovább kell menni — *előre!*

Sokszor halad kietlen sivatagokon keresztül, sokszor utóleri a vihar, megdermeszti a fagyos hideg vagy eltikkasztja a zsibbasztó hőség, de nincs megállás, folyton hangzik a kéréshetetlen parancs: *előre!* Hosszas vándorlás után az útja egy mély, nyitott sírgödör előtt végződik: itt megtorpan a fáradt vándor, nem lehet tovább menni: előtte a tátongó gödör! De itt is felhangzik a megfellebbezhetetlen parancs: *előre!* A vándor belebukik a mély sírgödörbe — *befejeződött a vándorút!* Ilyen az emberi életünk is! Sorsunk útjain soha nincs megállás — mindig előre kell mennünk. Amikor kellemes, derűs az életünk útja, amikor a boldogság napja ragyog reánk, — akkor talán a megpróbáltatások tövises útjain, a nélkülözések terhével kell tova haladnunk, talán a megnemértés mocsaras talaján, talán az állástalanság kietlen sivatagján, az anyagi nyomorúság felhőszakadásán, a teljes reménytelenség borzasztó hidegében, talán a gyász fekete köntösében, — de mindig csak *előre a nyitott sírgödörig!* Mily boldog az olyan ember, akit az élet vándorútján az *Istenbe* vetett rendületlen hit kísér, az jól tudja, hogy az élet nem kínozókamara, hanem a teljes lélekkel kiállott megpróbáltatások elvezetnek arra a keskeny útra, ahol az útjelző táblára ki van írva: *Út a boldogság felé!*

Igen sok egyénnel találkoztam, ki a legkisebb csekélység miatt nem akart *tovább menni!* Inkább az önkezeléssel akarta kioltani életét. Sokan megmérgezték magukat marólúggal vagy más méreggel, leugrottak az emeletről s egy életre nyomorékká tették magukat! Sohasem szabad az életben elveszíté-
nünk lelkünk egyensúlyát: *nincs olyan tragikus életkörülmény, amelyből ne volna kivezető út!* Csak sok türelemre van szükség. *Türelem a legnagyobb kultúrfölény!* Akiben nincs türelem — az önmagának legnagyobb ellensége és sajátmaga *kuszálja össze-vissza életének fonalát.*

Tolstoj Leó, a nagy orosz író azt mondotta egyik művében: *Ha minden orosz egy rózsafát, egy gyümölcsfát ültetne, akkor a kietlen nagy Oroszország virágoskert volna!*

Ha minden egyén az önismeret fényszórójával megvilágítaná magát s az önfegyelmezés keskeny országútjára lépne, lelkében pedig kialakítaná a megértő szeretetet, *akkor édes hazánk, Csonka-Magyarország a boldogság hazája volna!*

Akkor nem lenne itt gyűlölet és pártviszály, nem kísértene hazánkban a nyomor fekete réme, nem lenne társadalmi

kérdés az egyke, nem volna tömegjelenség a hisztéria, kor-
tünet a házassági elválás és nem lenne járvány az öngyilkosság!

*Akkor a testvéri szeretet, béke, az összhang és boldogság
tükröződnék minden magyar ember arcán!*

Ha minden magyar ember lelkében a kultúra lelke a lélek
kultúrája lesz, akkor már a közeljövőben meg fog valósulni,
mert meg valósulnia a nemzet reményteljes imádságának:

*„Hiszek egy Istenben,
Hiszek egy hazában,
Hiszek egy isteni örök igazságban,
Hiszek Magyarország feltámadásában!”*

A fájdalomról és a fejfájásról.

Irta: bátorkeszi Kiss Ödön dr.,
az Igazságügyi Orsz. Megfigyelő- és Elmeógyógyító-Intézet h. igazgatója.

Amíg minden egyes szervünk nyugodtan és összhangza-
tosan működik, addig létezésükről tudomást sem veszünk s
azokat nem érezzük. Amint azonban valamelyik szervünkben
baj van, úgy nyomban kellemetlenséget vagy fájdalmat érzünk.
Ez értesít bennünket a beállott működészavarról, a megbetege-
désről, bár annak pontos helyét nem is jelöli meg mindig. Ami-
kor a meglévő veszélyt jelzi, egyúttal a beteg szervünkre hát-
rányos cselekvésektől sokszor meg is óv bennünket. A fájd-
lom alatt nem harapunk a fájós fogunkra, a beteg lábat kímél-
jük, bizonyos ételek elfogyasztásától tartózkodunk, a fejfájós
roham alatt kerüljük a világosságot s a beteg oldalunkra nem
fekszünk. Sokan kutatták már, hogy mi a fájdalom s annak
érzését mi okozza és rájöttek arra, hogy a belső szervek meg-
betegedéseinél a bőrön s a mélyebben fekvő testszövetekben
is bizonyos területek túlérzékennyé, fájdalmassá válnak. Bizo-
nyos szervek megbetegedésekor a fájdalom csaknem mindig
ugyanott mutatkozik, tehát e helyek ama szerv megbetegede-
sét jelentik. A fájdalom a baj székhelyétől távolabbra is eshe-
tik, így szívszorongásnál a karunkban érezzük a kisugárzó fáj-
dalmat, az epekőkolikánál a fájdalom a nyakban és a vállban
jelentkezhet s a nemi szervek megbetegedése nem ritkán láb-
fájdalmakkal jár. A fájdalom kisebb fokait bizsergésnek, zsib-
badásnak, stb. szoktuk nevezni. Sok beteg, mikor az orvosnak
panaszskodik, nem tudja az igazi fájdalmat a kellemetlen érzés-
től megkülönböztetni. Túlérzékeny egyének túlzottan pana-
szolják el fájdalmaikat, de irtózatos és tűrhetetlen fájdalmaik-
ról nyomban megfeledkeznek, ha figyelmüket azokról elterel-
jük. Aki hónapok óta tartó kínzó fájdalmakról panaszkodik,
emellett külsőleg egészségesnek látszik, az méltán támaszt ké-
selyt az orvosban, mert hiszen a fájdalmat nem lehet meg-

szokni s az bélyegét a szenvedőnek arcára s egész megjelenésére rányomja.

Sokan az egyedülletben jobban tűrik a fájdalmat és visszariadnak attól, hogy kíváncsi tekintetek vizsgálgassák őket. Viszont sok szenvedő anya enyhülést talál abban, hogy gyermekeit maga körül látja. A könnyen befolyásolható egyén nagyobbra érezheti a fájdalmát, ha valakije mellette van s annak érdeklődése az önmaga iránt való részvétet felébreszti benne. Erős akarattal a fájdalom bizonyos mértékben egyideig elnyomható, amiről a történelemben számtalan példát olvashatunk s a műtőasztal mellett is meggyőződhetünk. A sugallás (szuggerálás) fájdalmakat létesíthet, vagy azokat csökkentheti és sokszor el is mulasztja. Nem ritkán a hosszú ideig odaadón ápolt szeretett betegének fájdalmait az ember önmagán is észlelni kezdi. Az orvostanhallgatók, amikor a betegségeket megismerik és behatóan tanulmányozzák, a kórjelenségeket magukon is észlelvén, azokat mintegy átélik. Egyes emberek és emberfajok különbözőképen tűrik a fájdalmakat. Így a kínaiak a szenvedésekkel szemben kevésbé érzékenyek s talán ezért fejlesztették a testi kínzást hátborzongató művészetté. A nőket általában érzékenyebb szervezetűnek tekintjük s mégis a hosszantartó fájdalmakat könnyebben tűrik.

A fejfájás legtöbbször csak egyik tünete más szervezeti vagy helyi ártalomnak, megbetegedésnek és csak kevés esetben tekinthető különálló betegségnek. A legegyszerűbb káros behatástól kezdve, a szervezetben lappangó kórságig, amit csak a betegnek alapos és mindenirányú vizsgálata derítheti ki, az ártalmak és betegségek hosszú sora lehet a fejfájás okozója. A különböző okok szerint eltérő a fejfájás tünete. Már az éhezés vagy a túlbő táplálkozás s a gyomortúlterhelés is fejfájást okozhat. Az éhség okozta fejfájás evés után elmúlik. A túltömött gyomor az emésztést meglassítja s a táplálék rendellenes bomlási termékei fejfájást okozhatnak. Hasonlóképpen van a székszorulásnál is s az effajta fejfájások székürülés után azonnal megszűnnek. Az emésztési zavarokból keletkező fejfájást is a mérgező baktériumtermékeknek a vérbe jutása okozza.

A romlott levegőben való tartózkodás s a fárasztó testi vagy szellemi munka szintén fejfájást okozhat. A nem szellőztetett helyiségben, különösen ahol sokan vannak együtt, könnyen kaphatni fejfájást, ájulást, aminek hatékony gyógyszere a tiszta levegőre kimenés. A bezárt helyiségben szétpermetezett illatos folyadék csak elfedi a szellőztetés hiányát és az egészségre káros rossz levegőt.

A fokozott izommunka a szívet nagyobb feladat elé állítja, a véredényrendszerre nagyobb terhet ró s ez okozza a fejfájást. A kimerítő szellemi munka is fokozott teljesítményt kíván az idegektől, ami fejfájást okozhat. Általában a vérbőség és vérszegénység s az agybeli vérnyomási ingadozások gyakran fejfájással járnak. Vérbőséget a szellemi túlerőltetés mellett a ke-

délyizgalmak, fejsérülések, alkohol, dohányzás s a nemi túlhajtások is idézhetnek elő. Hasonlóan hatnak a nehéz székelésnél való erőlködés, makacs köhögés a nyak ereinek szűk gallértól való összeszorítása. A fejfájás heves, lüktető és sokszor szédüléssel, fülzúgással, szemkáprázással kapcsolatos. A vérszegények fejfájása inkább tompa és nyomasztó érzés s rendszerint a szem és a homlok tájékára, de néha egész fejre terjed s a hanyattfekvéskor enyhülni szokott. A mérgezések okozta fejfájások közt legismertebb az alkoholtól eredő katcenjammer. A napszúrástól is gyakran támad fejfájás. A túlzásra hajlók a meleg napon órákig fedetlen fővel járnak, ami káros.

A neuraszténiások sokszor szenvednek fejfájásban s már csekély szellemi munka után kisebb kedélyizgalomra vagy kellemetlen testi behatásra fejfájásról panaszkodnak. A hisztéria a betegnek bármely testrészére, így a fejére is vethet fájdalomérzést. A hisztériások fejbőre túlérzékeny s néha a fésülködés is szenvedést okoz. A neuraszténiás és hisztériás fejfájások a lelki behatásokkal szoros összefüggésben állanak, sokszor azoktól keletkeznek és múlnak el.

A fejlődés korában abból is származhatik fejfájás, hogy a gyermekeknél és serdülőknél az agy gyorsabban fejlődik és a bezárt koponya növekedése azzal nem tud lépést tartani.

A tapasztalat azt tanítja, hogy a fejfájások oka egyénenként különböző s ezért a gyógykezelés általánosítása talán sehol sem veszélyesebb, mint itt. A betegre káros az, ha a fejfájás gyógyítása csak a fájdalom időleges elnyomására terjed, mégis gyakori szokás az, hogy egyik-másik ismerősnél bevált s így most már mindenki számára csálthatatlannak tartott fejfájás elleni por közkézen forog. A betegséget okozó ártalom megszüntetése nélkül nincs gyógyulás, ezért a gyógyító eljárásoknak is a különböző alaptípusok szerint más és más úton kell haladniuk. A lelki gyógyítástól az operáló késig az eljárásoknak nagy változatossága áll az orvos rendelkezésére, aszerint, hogy mi a fejfájás oka.

Védekezés és megelőzés szempontjából fontos a közegészségileg helyes nevelés és életmód, de a fejfájós beteg is könnyíthet fájdalmán, sőt gyógyulást találhat, ha bizonyos egészségügyi szabályokat követ. Ezek az életkortól, nemtől, foglalkozástól, gazdasági és társadalmi körülményektől függenek. A szellemi foglalkozásoknál kerülendő a túlerőltetés, másoknál az alkoholos vagy nemi túlhajtás. Sokszor a mérsékelt testedzés vagy célszerűbb táplálkozás, az egyszerű székredezés már enyhülést hoz, máskor pedig a falusi csend, nyugalom vagy hegyi vidéken, illetve a tenger mellett való hosszabb tartózkodás szünteti meg a fejfájást. Csak ily értelemben lehet a fejfájós beteg önmagának orvosa.



A m e g h ű l é s r ő l.

Írta: Gerlőczy Géza dr., egyetemi m. tanár.

A meghűlés fogalma oly régi, mint maga az emberiség. Ott gyökerezik a mindennapos tapasztalatokban s ismeretei szülőről gyerekre szállanak, akárcsak az, hogy a tűz megégethet, a kutya megharaphat stb. Így jut már a gyermekkorban tudomásunkra az, hogy kellő elővigyázat és körütekintés híján vagy a körülmények kedvezőtlen alakulása folytán bizonyos esetekben meghűlhetünk és betegek lehetünk. Évszázadokon át a meghűlést a betegségek jóformán egyedüli okának tartották, sőt a magyar nép ebből a nézetből ma sem sokat engedett.

A meghűlés okait kutatva, tudnunk kell azt, hogy az egészséges ember hőmérséklete csekély eltéréssel állandóan egyforma. Ez az állandóság múlhatatlanul szükséges az egészséghez s ezért szervezetünk szívósan ragaszkodik is hozzá. Testünk melegkészletét a hidegben visszatartja, a melegben pedig fokozott mértékben adja ki. A szervezet tehát a maga melegkészletével észszerűen gazdálkodik. Amíg ez zavartalanul történik, addig nincs meghűlés s az csak akkor következik be, ha szervezetünk hirtelen több meleget ad ki, mint azt a helyzet megengedi, vagy ha a melegsabályozás gyorsan és fokozott mértékben történik, továbbá ha a hőhatások a testnek csak bizonyos részét érik, végül, ha egyes testrészekről a meleg tartósan elvonatik. Ha a fokozott melegleadást erőszakos körülmények okozzák, ez már zavart okoz és a meghűlés lehetősége megvan. Így ha valaki hűvös időben a szabadban megfürdik s nedves testéből sok meleget veszít, melegkészlete pillanatnyilag nem tud annyi pótlást nyújtani, amennyi szükséges s a meghűlés bekövetkezik. Fokozza a veszélyt a szél és a nedvesség. Izzadt testtel áttáncolt éjszaka után az erkélyre kiállni, hűvös hajnali szellőt beszívni, vagy tavaszi szélben bőrig ázni és más hasonló helyzetek a komoly betegségeknek mindennapos okai. A száraz hideget könnyebben elviseli az ember, mint a szeles időt, vagy éppen a nedvességet. Hirtelen hőváltozás, így hidegből melegbe, melegből hidegbe ki- s bejárákálás többnyire szintén meghűléshez vezet. Ki ne hallott volna tüdőgyulladásról, amelyet az okozott, hogy a beteg fölhevülten egy pohár jég hideg vizet ivott, vagy csúzos bántalmakról, amelyek ott keletkeztek a hideg pincében, amikor a gazda nyári melegben egy kis borért ment le. Az egyes testrészeket érő hirtelen lehűlésnek egyik példája a mindenkitől ismert és rettegett légvezet, vagy ahogy általában nevezik: a cűg. Ha féloldalunkat erős légáram éri, testünk melegsabályozásában nyomban zavar áll elő, szervezetünk azonnal reagál s egész testünk hőleadását csökkenti. A bőrerek összehúzódnak, ami a lehűtött testrésze hasznos, de a légáramtól mentes testrészekre káros és cél-

szerűtlen, mert megbillen a hőelosztás egyensúlya s ennek káros következményei hamar jelentkeznek. A hideg behatás, amely tartósan csak bizonyos testrészeket ér, szintén károssá válik. Leggyakoribb esete a lábakon át történő megfázás. Hő, sár, víz s a nedvesség elvonja a hőt a lábaktól s naponta sok ezer embernek okoz meghűlést éppúgy, mint a kopasz fejbőr, a szabadon hagyott nyak s a huzamosabb időn át hideg vízben dolgozó kezek.

E lehetőségek sokféleségét tekintve, aránylag mégis kevés a meghűlések száma, mert *a hűléshez öröklött vagy szerzett hajlam, fogékonyság is kell*. Mindkettő függ az illető egyén életmódjától, tehát a hajlam helyes életmóddal csökkenthető, helytelenül pedig fokozható. E tekintetben is fontos az észszerű nevelés. Mindennap tapasztaljuk, hogy az arra hajlamos és elkényeztetett nevelés folytán túlfogékony szervezetűeknél egyszerű hajnyírás, cipőváltás, sőt kézmosás is náthát, reumát és hurutokat okozhat. Egyes embereknek a reumatikus, másoknak a katarusos bántalmakra van *veleszületett* nagyobb hajlamuk és sokszor egész családok, nemzedékek szenvednek emiatt. Öröklött hajlamukat csökkenthetik ugyan, de attól egészen nem tudnak megszabadulni. A szerzett hajlamosságot azonban észszerű, helyes életmód, edzés és gyakorlat egészen meg is szüntetheti. A hajlam annyira fontos, hogy bizonyos betegségek megszerzése úgyszólván egyedül a szervezet pillanatnyi fogékonyságán múlik.

A meghűlés maga még nem betegség, csak alkalmi oka annak. A meghűlés teremti meg a betegség keletkezésére alkalmas helyzetet s az emberi testben és körülötte milliószor milliószámra élősködő baktériumok a rájuk nézve kedvezővé vált körülmények közt megkezdik kórokozó munkájukat. Rövidesen megjelennek a betegség könnyebb, vagy nehezebb tünetei aszerint, hogy a baktériumok életerejé kisebb vagy nagyobb s szaporodásukra az alkalom többé vagy kevésbé kedvező. A melegsabályozás egyensúlyzavara az arra hajlamos egyénél így válik a betegség okává s *a meghűléses betegség így keletkezik a fogékonyság, a baktérium és a meghűlés együtt hatásából*. Minthogy pedig e három tényező csak együttesen okoz betegséget, így aki ezek egyikétől magát mentesíteni tudja, az a meghűlés veszedelmét elkerüli.

Lássuk tehát, hogy e kórokokkal szemben miképpen lehet eredményesen védekeznünk? Küzdhetünk-e a fogékonyság ellen, vagy inkább a meghűlés alkalmi okai ellen védekezzünk, avagy a baktériumok elleni harc lesz eredményesebb?

A fogékonysággal szemben csak észszerű testneveléssel védekezhetünk, de seholsem érvényesül az egyéniség figyelembevételé annyira, mint ezen a téren. Ami az egyikre nézve egészségügyi törvény, az a másiknak kész veszedelme lehet. Amíg egyik gyermek vastag flanelbe, kamásniba, kendőbe burkolva védekezik a meghűlés ellen, addig a másik télen-

nyáron csupasz nyakkal és lábszárral s éjjel nyitott ablaknál, könnyű takaróval edződik s valóban nem is hül meg egykönnyen. Az ember mindenekelőtt ismerje meg a maga természetét. S ha hüléssel bántalmak iránt veleszületett hajlama van, akkor észszerű, helyes sporttal, rendszeres hidegvízfürdővel, le-dörzsöléssel, masszázssal gyakorolja érrendszerét, élénkítse vérkeringését és csökkentse fogékonyosságát. Túlzásba azonban nem szabad esnie, a virtuskodás súlyos következményekkel járhat, ezért ruházzkodásban, fűtésben mindenki az okos közép-úton haladjon. Ehhez igazodnak a meghülés elkerülését szolgáló rendszabályok is, felölelve mindazt az utat-módot, melyet a kultúrember évezredek tapasztalat, szokás és gyakorlat alapján belső melegének szabályozására felhasznál. Kiterjeszkednek ezek a ruházzkodás, a lakás s a fűtés, mint kisegítő melegszabályozók, észszerű törvényeire is. Kisegítő melegsabályozóink között első helyen áll a ruházzkodás, ennek köszönhető, hogy szervezetünk sokszor száz fokos hőmérsékletkülönbséget is nagyobb zavar nélkül el tud viselni. A ruházat is lehet helytelen, ezért fontos, hogy az meleget tartson, anélkül, hogy felhevítene; óvjon az áthűléstől, de a bőr szellőzését ne akadályozza meg. Akik sokszor meghűltek már, helytelenül azt hiszik, hogy magukat különösen melegen kell tartaniok. Ezzel azonban amúgy is gyenge egészségüket teljesen tönkreteszik, mert a túlmeleg ruházzkodás a bőrt elpuhítja, petyhüdtté s ellenállásra képtelenné teszi s ezzel a meghülés iránti fogékonyaságot nem hogy csökkentené, de még növeli. A ruha anyagánál is fontosabb annak elkészítési módja: a szövése, szabása. Hülés iránt fogékony, fázós emberek öltözkédésének legcélszerűbb anyaga a flanelgyapjú, ez ad legtartósabb és legkiadósabb melegérzetet s poróztatása még teljes átnedvesedés esetén sem csökken nagyon. Tehát a flanelgyapjúba öltözött ember a saját melegét eléggé biztosítja. Hátránya az, hogy nyers rostozata a bőrt izgatja s ez verejtékelválasztáshoz, egyben a meghülés lehetőségéhez vezet, ezért nem célszerű közvetlenül a test felett viselni és nem való annak, akit életpályája vagy életmódja túlsok mozgásra kényszerít. A gyakori mosást sem bírja, tehát tisztántartása nehezebb. Ellentéte a vászon, ez annál finomabb és melegvédőbb, minél többet hordják és mossák. A vászon-nemű azonban a nedvességet erősen vonzza és megköti s ezzel a bőrfelületet gyorsan lehűtve, meghűlést okozhat. Ez ellen ugyan van egy régi, kitűnő módszer, amit vadászok és katonák ma is követnek, két vászoninget húzva egymás fölé. Az ingek azonban bővebb legyenek. A felsőruha szövete legyen porózus. E pórusokban keveredik a hűvös külső levegő a testből kiáramló meleg levegővel s ezáltal egy bizonyos állandó, egyenletes hőburokkal veszi körül a testet. A szövet színének is jelentősége van: világos színek a hősugarakat visszaverik, a sötétek pedig felszívják. Ezért kedveljük nyáron a világos, télen a sötét ruhákat. A fehérenemű színe tisztasági okokból fehér.

Meghűlésre hajlamos egyén ne tegye ki magát hőségben testi megerőltetésnek, vagy izzadó testrészeit párolgás és lehűlés ellen kellőképen óvja. Munka végeztével, felhevülve, azonnal gondoskodjék kiadósabb melegvédőkről; alsó ruházataul vékony flanelgyapjút vagy selyemtrikót hordjon és sohase menjen el otthonról felöltő nélkül. Akit még meg lehet edzeni, az a melegtartó alsóruházatot helyett inkább könnyen fel- és letehető s alkalmas felsőkabátot használjon.

Érzékeny testrészeinket viaszosvászon- vagy gumiborítékokkal, betétekkel lássuk el. Szükségben kitűnő szolgálatot tehet a papír, amely több rétegben összehajtogatva, lábra, csuklókra, végtagokra igen kitűnő védelmi eszköz fagyás ellen.

A cipő legfontosabb kelléke az, hogy ép legyen. Bő cipő jobban véd, mint a szűk, bőr és lakk jobban, mint a szövet. Sárban, hóban kaucsuk-, vagy gumicipő az átnedvesedés ellen biztosít. A különben otromba hócipők viselése sokat használ a női nemnek. Vékony selyemharisnya, cipőnek alig nevezhető kis lábbeli már sok halált s még több betegséget okozott.

A ruházatkodás melegvédő anyagokkal övezi a testet s ezzel a külső hőmérsék túlzó hatásaitól óvja, ugyanezt teszi a lakás is, ami nem egyéb, mint tágabb értelemben vett ruházatot. Elemi egészségügyi ismereteink közé tartozik a lakás-egészségügy, ezért erre felesleges sok szót vesztegetnünk. A jó lakás száraz, alapincézett és napos, míg az északi fekvésű, vagy alá nem pincézett lakás örökös hűléses bántalmak fészke. A falakat célszerű papírkárpittal borítani, mert a festett fal hideget sugároz. Ablak, ajtó jól zárjon s a kályha lehetőleg cserépből készüljön, mert a vaskályhák nem adnak egyenletes meleget. Közvetlenül a fűtött kályha, vagy az ablak mellett nem jó tartózkodni, mert ott csak egyik testfél hűl vagy melegszik s ez meghűlésre vezethet. Hálósobánk ne legyen túlfűtve, tizenöt fok meleg bőven elég. Az ágyneműt felesleges előre felmelegíteni; az ágy fűtőteste maga az ember, aki harminchétfok melegével jelentékeny hőt kölcsönöz annak. Az éjjeli öltözék ne legyen túlmeleg s a takaró se legyen melegebb, mint amennyit fázás nélkül szükségünk. Aggodalmaskodó szülők rossz szokása az, hogy gyermeküket éjszakára vastagon felöltöztetik s paplan, takaró és dunyha óvja szegénykét a megfázástól. Ennek következménye többnyire az, hogy a túlságos hőségben a gyermek lerúgja magáról a takarót s könnyen meghűl.

A baktérium csak ott és csak akkor fejthet ki kórokozó tevékenységet, ahol a hajlamosság és az alkalmi ok egyidejűleg jelen van! Küzdjünk tehát a hajlam ellen, kerüljük el a betegségre vezető alkalmakat és sohase feledjük el, hogy a meghűlés több áldozatot követel, mint a háború!

A szív- és érbetegségek egészségtana.

Hasenfeld Arthur dr., eu. főtanácsos,
egyetemi rk. tanár kiadásunkban megjelent ily című könyve nyomán.

1. A szívbetegségek.

A szív pihenést nem ismerő s bámulatos szerkezetű szervünk. Egyben a legfontosabb is, mert az első szívverés már jóval születésünk előtt az életet jelenti, a legutolsó pedig a halált. Szívünknek a bölcsőtől a sírig megszakítás és pihenés nélkül kell dolgoznia.

Szívünk legsajátosabb tulajdonsága az, hogy tartalékerővel rendelkezik s ezért szükség szerint nagyobb munka végzésére is képes. A szív tartalékereje azonban nem minden embernél egyforma, sőt a korral is változik. Serdülő korban, amikor a szívizomzat még nincs kifejlődve, kisebb a tartalékereje, éppúgy, mint a magasabb korban, amikor a szívizomzat már többé-kevésbé elhasználódott. Arra kell törekednünk, hogy szívizomzatunkat jól kifejlesszük s ebben az állapotban sokáig meg is tartsuk, így a szív tartalékerejének csökkenése lassabban és későbbben következik be. Mindent el kell követnünk, hogy a szív és az erek épsége minél tovább megmaradjon. E küzdelem nehéz, mert sokféle veszedelem fenyegeti a szívet, köztük legfontosabbak az öröklött hajlamok, egyes fertőző betegségek, a célszerűtlen táplálkozás okozta lesóványodás, vagy elhízás, elégtelen testmozgás, vagy túlfeszített izommunka, lelki izgalmak és gondok, meg nem felelő sportok, az alkohol, nikotin, kávé és az élvezetek mértéktelen hajszolása. A szívbetegségeket akkor védekezhethetünk eredményesen, ha szívünk ellenállóképességét ezen ártalmakkal szemben fokozzuk és szívünkötől a különféle ártalmasságokat távoltartjuk. A szívbetegségeket elleni védekezés ezideig nem eléggé eredményes, amit a szívbetegségek számának emelkedése bizonyít.

A szívbetegségek nem örökölhető betegségek, de a szülők célszerűtlen életmódja és bizonyos betegségei a jövő nemzedék vérkeringési szerveire mégis hatást gyakorolnak. Így ideggyenge szülők gyermekei az ideges szívbetegségekre hajlamosak, s a jövő nemzedék vérkeringési szerveire igen káros az, ha a szülők alkoholisták. Védekeznünk kell ama betegségek ellen is, amelyek nemcsak bennünk, hanem utódainkban is megteremtik bizonyos szívbetegségek kifejlődésére a hajlamot. E betegségek közé tartoznak legfőként a reumás megbetegedések, továbbá a köszvény, cukorbetegség és a beteges elhízás.

A szívbeteg szülők gyermekei testileg és lelkileg satnyábbak s idegrendszerük és vérkeringési szerveik sokszor még a harmadik nemzedékben is magukban hordják szüleik súlyos betegségeinek következményeit. A serdülő fiatalság ideges szív-

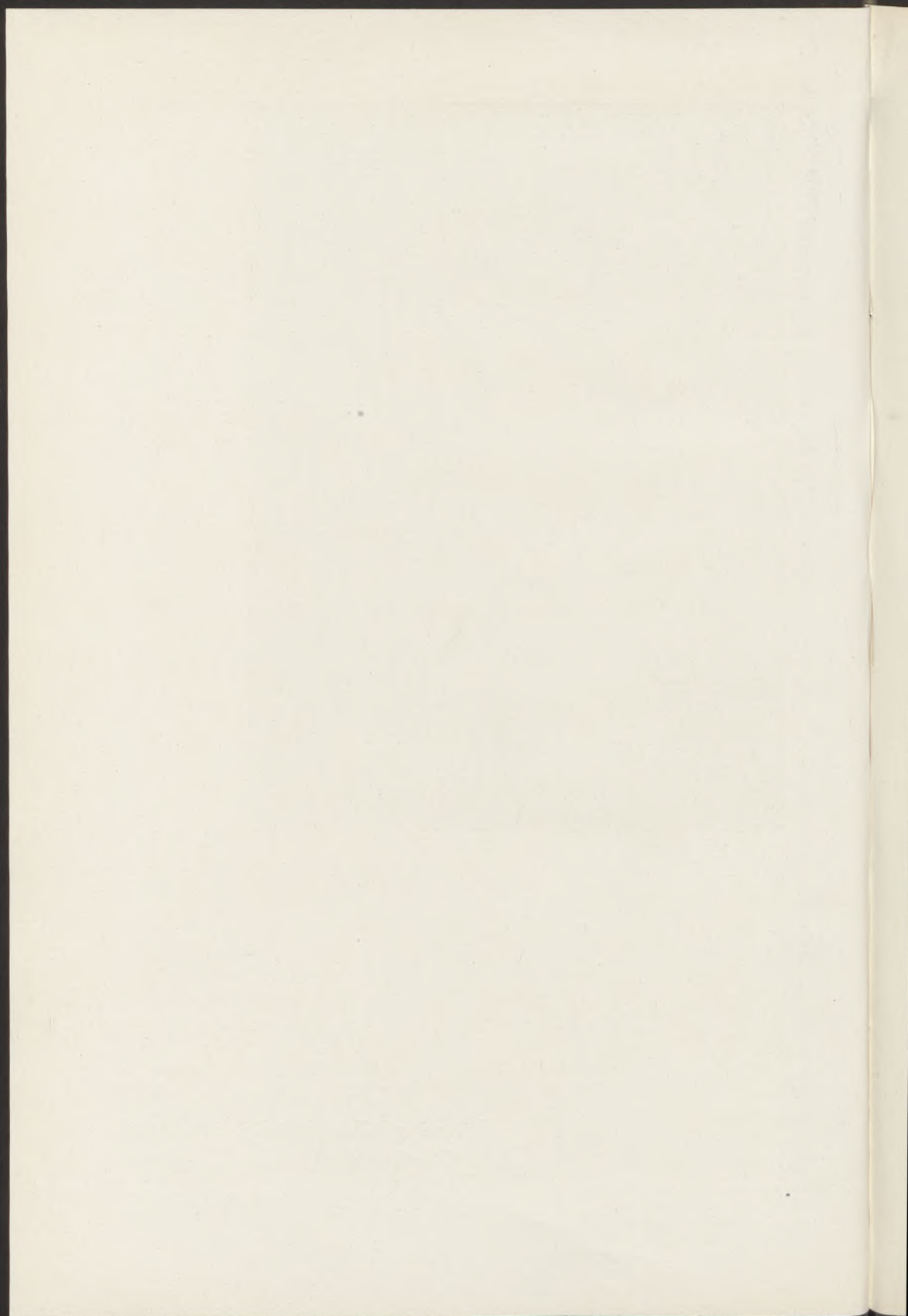


Virágok.

Iványi-Grünwald Béla festménye.

Ami a lelket felüdíti, az a test-
nek is használ

Seneca.



bajának gyakori oka a szülői hiúság, amely a tehetségtelen gyerektől oly szellemi eredményt kíván, amelyre az nem, vagy csak nagy megerőltetéssel képes.

Igyekeznünk kell serdülő ifjúságunk idegrendszerét mindeképen megedzeni, hogy a komoly élet küzdelmeiben a harcot felvehesse. Aki idegrendszerének ellenállóképességét már serdülő korában elvesztette, az ideges szívbajától felnőtt korában sem tud megszabadulni. Sok ideges szívbaj elkerülhető volna, ha az ideges hajlamúak nem választanának idegrendszerüket különösen próbára tevő életpályát. A szív és az erek szervi megbetegedései: a billentyűbajok, érbajok s főként az érlemeszesedés ellen úgy védekezünk, hogy a szívet erősítjük minden ártalmassággal szemben, amely beteggé teheti. A szív edzése érdekében legfontosabb a bőrápolás, a megfelelő táplálkozás, a kellő mozgás, illetve izommunka.

A gondos bőrápolás a szervezet és a szív edzésének fontos tényezője, mert biztosítja a bőrlélekzést s ezzel megkönnyíti a szív munkáját. A meghülésre való hajlamot is csökkenti, márpedig a szívbetegségeket leggyakrabban a meghüleses, reumás betegségek okozzák.

A szív erősítésének másik fontos tényezője a megfelelő táplálkozás. A túltáplálásból eredő bajok: a cukorbetegség, a köszvény és az elhízások, a háború alatt és az azt követő nehéz években csökkentek. Sok szívbajt a túltáplálkozás, másokat ellenkezőleg az elégtelen táplálás okoz. A szívizomra való tekintettel tartózkodni kell a hússal való túlságos táplálkozástól. A korai érlemeszesedés egyik gyakori okát is a túlzott húsevésben kell keresnünk. A szívizmot legjobban a szénhidrátokban gazdag táplálékokkal erősíthetjük, s inkább a gyakori és mértékletes étkezések ajánlatosak. A túlbő étkezések fölösleges munkát hárítanak a szívre és az érrendszerre.

A szívizom erősítésére az izommozgások, sportok és testgyakorlás szolgálnak. Izomzatunk gyakorlását a csecsemőkorától úgyszólván az élet végéig ne hanyagoljuk el.

Szívünk és érrendszerünk épségét nagymértékben veszélyeztetik a különféle mérgek, elsősorban a fertőző betegségek baktériumaitól termelt mérgek. Ezek a szívbillentyűbajok és szívizommegbetegedések leggyakoribb okozói. A fiatalon vagy javakorban szerzett szervi szívbajok túlnyomó része sokizületi csúznak a következménye. E betegség megelőzésére nem elég az, ha szervezetünket a meghüleses betegségekkel szemben ellentállóvá tesszük, de mindent el kell követnünk, hogy e betegség baktériumai, kórokozó csirái szervezetünkbe be ne jussanak. A mandulalob után gyakran támad sokizületi csúzs a mandulák megbetegedését számos esetben szívbelhártyalob követi. Ezért a torokmandula gondos orvosi ellenőrzésben részesítendő, sőt operálással távolítandó el olyanoknál, akik gyakran szenvednek tüszős mandulagyulladásban.

A szájüregben előforduló egyéb genyedések is okozhatnak

billentyűbajokat, ezért a szájúreget, a fogínyt és a fogakat gondosan ellenőrizni kell. A gyermekek reumás megbetegedéseinél szintén sürgős orvosi segítséget kell igénybe venni.

A gyermekek legádázabb ellensége, a skarlát utókövetkezményei közt is gyakran szerepelnek a szervi szívbjak. A vérhaj, e rettenetesen elterjedt, félelmetes népbetegség szintén gyakran támadja meg a szívet s főként az ereket: a fő ütőeret és az agyi ereket.

Ügyszólván minden fertőző betegség: az influenza, a kanyaró, diftéria, orbánc, himlő és kiütéses tifusz stb. okozhatnak szívbjakat. A szervezetünkben képződő mérgek is beteggételhetik a szívet. Ily mérget termelő betegség többek között a Basedownnak nevezett baj, a cukorhaj és a köszvény. E bajok megelőzése, korai felismerése és eredményes gyógyítása szintén igen fontos.

Védekeznünk kell a meg nem felelő testgyakorlás okozta vérkeringési zavarok, illetve szívbjak ellen is. A gyenge szív munkabírása kisebb s nagyobb munka esetén a szív kifáradás tünetei hamarabb jelentkeznek. Gyenge szívvel gyakran találkozunk a serdülő korban és öregeknél. Amazok szívizomzata még nincs kellően kifejlődve, emezeknél pedig a szívizomzat egyrésze már elhasználódott. E szívgyengeség miatt az iskolás gyermekek reggel sápadtak, szédülnek, fáradtak, nehezen kelnek fel, az iskolában figyelmetlenek s ájulásra hajlamosak.

Az edzett szívizom erejének is van határa s a szíverőt sohasem szabad próbára tenni, mert gyakran egy szív kifáradás tüneteit sohasem tudja az illető kiheverni.

Örvendetes, hogy a sportok idejét éljük, de a sportok bajt is okozhatnak és főként a versenyek elfajulásai károsak. Sportorvosnak kell a versenyzőket ellenőrizni és kellően kioktatni. A sportok közt a szívre talán legveszélyesebb a nehéz atlétika. Hivatásos atléták többnyire szívizombajokban halnak el s a betegségekkel szemben való ellenállásuk is feltűnően csekély.

2. Védekezés az érlelmeszesedés ellen.

Az érlelmeszesedés az a betegség, amelyről napjainkban talán a legtöbbet beszélnek. Az érbetegek száma lényegesen nagyobb, mint régebben, mert a fejlettebb orvosi vizsgálatokkal a betegséget korábban és biztosabban lehet felismerni, de növekszik a számuk azért is, mert a kultúra fejlődése és haladása, továbbá a háborús évek és az azokat követő nehéz idők az ereket e megbetegedésre hajlamosabbá tették.

A korai érlelmeszesedés a baj lényegesen veszélyesebb alakja és sok szenvedés forrása, míg az öregkorral járó érlelmeszesedés ártatlanabb. A korai érlelmeszesedés oka elsősorban a veleszületett hajlam s egyes családokban azért feltűnően gyakori e baj, mert a leszármazottak kevésbé ellentálló érrendszert örökölték. Ezek a korán öregedő emberek.

Számos betegség is elősegíti a korai érlemeszesedést, ilyenek a beteges elhízás, a köszvény és a cukorbetegség, a fertőző betegségek közt pedig a vérbaaj, mely különösképen a szívet és az ereket támadja meg. A fiatalokú érbetegek közt nagyon sok a vérbaajos eredetű. A mértéktelenül üzött testi vagy szellemi munka, a túlhajtott sportok, a lelki izgalmak az érlemeszesedés korai beköszöntéséhez való hajlamot szintén elősegítik. A túlfeszített szellemi munka és lelki izgalom főképen az ideggyengék érrendszert támadja meg igen korán, ezért van a neurasténias emberek közt oly sok korán öregedő. A korai érlemeszesedést elősegítik bizonyos élvezetek mértéktelen hajszolása s az alkohol, a nikotin és a kokain élvezete.

A korai érlemeszesedést a mértéktelen táplálkozás is elősegíti, mert emeli a vérnyomást, az pedig próbára teszi az erek rugalmasságát.

Az érlemeszesedés megelőzése nemcsak az egyén és a család, hanem az emberiség szempontjából is nagyjelentőségű. Sajnos, azonban az óvóintézkedések nem a kellő időben kezdődnek.

Az öregkori érlemeszesedés elleni védekezés sem egészen fölösleges és meddő s megfelelő életmóddal az elvénülés időpontját kitolhatjuk. A védekezésnek különösen azoknál kell erélyesnek és körültekintőnek lenni, akik érlemeszesedésre hajlamos családokból származnak, vagy akik őseiktől gyenge idegrendszert örökölték. Ezeknél a szükséges intézkedéseket már a gyermekkorban kell kezdeni.

A korai érlemeszesedés elleni védekezésnél lehetőleg mindent el kell kerülni, ami a vérnyomás gyakori emelkedését elősegíti, tehát a magas vérnyomás és az érlemeszesedés elleni védekezés azonos. Már a fiatalabb évekből kell kezdeni ezt s nem olyankor, amikor a magas vérnyomás az érfalat s az erek rugalmasságát már tönkretette. Általában a mindenben való *mértékletesség* óvja meg legjobban érrendszert a korai elkopástól s az érlemeszesedéstől. Küzdenünk kell ama betegségek ellen is, amelyek folytán az erek épsége szenved. Ilyenek a beteges elhízás, köszvény, cukorbetegség, a fertőző betegségek, közöttük elsősorban a vérbaaj, amely az érbajok leggyakoribb okozója.

3. Védekezés a veszélyesebb szívbántalmak ellen.

A szív- és érbajosoknak mindent el kell követniök, hogy a betegségükben nem ritkán váratlanul előálló életveszélyes jelenségeket megelőzzék. Ezért szívük tartalékerejét gondosan ellenőriztessék s szívük munkabírását időnként orvossal állapíttassák meg. Veszély csak akkor fenyegeti őket, ha szívük a munkabírás határát átlépi, ezért kerüljék a szokatlan és fárasztóbb testi vagy szellemi munkát.

A szívgyörcsök fájdalmas szívtáji érzések, melyek rohamok-

ban jelentkeznek s a fájdalom a hátba, bal karba, vagy a test egyéb területére szokott kisugározni. E szívrohamok életveszélyessé válhatnak, ezért az, akinek már volt szívgyörcsös roham, fokozott gondossággal tartsa be az előírt életrendszabályokat, ezenfelül gondosan kerülje ama különös ártalmakat, melyek nála a rohamokat előidézték.

Az asztma a szívbetegségekkel járó szívkiáradás okozta rohamokban hirtelen áll elő s veszélyes és gyakori jelenség. Legtöbbször éjjel jelentkezik s ennek megelőzésére fontos, hogy a beteg nappali élete megfelelő legyen. Délelőtt és délután 1—2 órát fekvő helyzetben kell tölteni, ezáltal a szív kevésbé fáradtan és több tartalékkal néz az éjszaka kritikus órái elé.

Az agyvérzés a megbetegedett agyi erek egyik súlyos esete s magas vérnyomással függ össze, de ez nem azt jelenti, hogy minden magasabb vérnyomású embernek agyvérzéstől kell tartani. A magas vérnyomás helyett inkább a vérnyomás erős ingadozásai a veszélyesebbek s ezeket kell minden módon elkerülni. Óvakodni kell tehát a lelki és a szexuális izgalmaktól, a bőséges folyadékfelvételtől és a ritka, túlbő étkezéstől. Fontos a rendszeres bélműködés, mert a nehéz székelés gyakran okoz bajt. Vérnyomásingadozásokat forró fürdők, gőz- és erősebb szénsavas fürdők is okozhatnak, tehát kerülendők. A napfürdővel való visszaélés is káros. A magas vérnyomásúak ne járjanak kalap nélkül a napon s inkább az árnyékos, hűvösebb helyeket keressék fel. A nagyon alacsony fekvés nem ajánlatos.

4. A szívbeteg életmódja.

A szívbeteg az egészségápolás szabályait eredményesen csak akkor követheti, ha lelki életük nyugodt. A nem egészen hibátlan szív a lelki izgalmakat nagyon rosszul bírja s már a csekélyebb izgalomra is erősen reagál. A szívbeteg lelke érzékenyebb: zárkózottak, búskomorságra hajlók, mások könnyen izgulók és haragra lobbanók. A szívbetegnek a családban meg kell találnia azt a lelki támaszt és megértést, amelynek jótékony hatását okos és szerető környezetben élő szívbetegéknél oly sokszor tapasztaljuk.

Fontos az, hogy a szívbetegnek nekik megfelelő pályát válasszanak s e tekintetben a szülők feltétlenül kérjék ki az orvos tanácsát. Oly hivatást kell választani, amely nem jár megerőltető testi munkával és nagyobb lelki izgalommal. A szülők gondoskodjanak arról, hogy a fiatal szívbeteg ne éljenek foglalkozás nélkül, mert különben elégedetlen, megcsúszott egyénnek válnak.

A szívbeteg egészséges életmódjában igen fontos a megfelelő mozgás és izommunka, de vegyük figyelembe a beteg szívverését s azt nemcsak nyugalomban, hanem munkaközben s a munka elvégzése után is meg kell figyelni. Különösen káros az oly munka, amelynek elvégzése után a szív 2—3 perc alatt

nyugszik csak meg. Akinek szíve nem hibátlan, az ne szaladjon a villamos után, ne siessen fel a lépcsőkön stb. A megengedett munkában minden szívbetegnek az arany középutat ajánljuk s a lehetőleg sík területen és jó levegőn végzett sétákat. Kisebb bántalommal órákon át lehet sétálni, de abba kell azt hagyni, ha a légzés szaporább lesz s ha nyitott szájjal kell lélekzeni.

Egyes sportok különösen igénybe veszik a szív munkabírást, aminő a kerékpározás, a sielés, úszás, versenyfutás, nehéz atlétika, boxolás, végül a túristaság. Jóval ártalmatlanabban a vívás, labdarúgás, lovaglás és a legtöbb divatos tánc. Még az egészséges sportolóknál is fontos a szív állandó ellenőrzése. A sport okozta szívtágulásokra a családirag idegesen terheltek különösen hajlamosak.

A szívbetegség életmódjának másik szabálya az élvezetekben való mértéktartás. Fiatal szívbetegségeket úgy kell nevelni, hogy a dohányzást meg se szokják, így nem kell attól tartani, hogy később túlhajtják. A teljes dohányzási tilalom súlyos lelki lehangoltságot okozhat s így a mértékletes dohányzást meg lehet engedni. Az erős feketekávé is tilos, főleg az ingerlékenyebb idegzetű szívbetegségeknél, kiknél a kávé álmatlanságot, vagy szívdobogást okoz. A tea szintén káros. Törekedjünk arra, hogy fiatal szívbetegségeinket antialkoholistákká neveljük, de egy-két deci könnyű bor vagy pohárka sör fogyasztása megengedhető, ha a beteg nem tapasztalja, hogy ennek elfogyasztása bajt okoz. Pálinka, likőr és pezsgő azonban tilos. A szívbetegsége, akik csak kivételesen így társaságban dohányoznak, isznak vagy kávéznak, ezt jobban megszenvedik, mintha mértékletesen, de naponta fogyasztanák ezeket, mert a hibás szív a meg nem szokott ártalmakat feltűnően rosszul tűri.

A szívbetegségeket eltiltjuk a hideg fürdőtől, mely az ereket szűkíti és a forró fürdőtől, illetve a gőzfürdőtől, mely az érrendszeret kitágítja. Szívbetegsége csak 25 R, illetve 30–31 C fokú mérsékelt hőmérsékű fürdőt használjanak, az iszap- és lápfürdőket csak kivételesen engedi meg az orvos számukra. A szénsavas fürdőket a szív munkáját megkönnyítő és a szívizmot erősítő kiváló gyógyító tényezőnek ismerjük s igen jó hatását tapasztaljuk különösen a fertőző betegségek után levő üdülő betegeknek. Legkiválóbb természetes szénsavas fürdő hazánkban Balatonfüred, a szívbetegsége Mekkája, amely rendkívül hatásos gyógyítóerejű. A napfürdőzés túlhajtásai károsak, szívdobogást és rendetlen szívverést okoznak még egészséges szívűeknél is. A szívbetegsége a napfürdőzéstől eltiltandók.

Öltözködés tekintetében kerülni kell az olyan ruhákat, melyek a mellkasi vagy a hasi légzést megnehezítik s különösen káros volt a páncélszerű fűzők viselése. Ezért a nők mostani öltözködése sokkal egészségesebb. Szívbetegsége férfiak magas és szűk kemény gallérokat ne hordjanak, mert ezek nyomják a nyak nagyereit és a vérkeringést károsan befolyásolják.

A szívbetegségeket rosszul érzik magukat oly helyeken, ahol a napi hőmérséklingadozások jelentékenyek, továbbá, ahol nagy a hideg, a meleg, vagy szeles az idő. Ideges szívbetegjeink nyáron hegyvidékre menjenek, de 800 méternél ne magasabb helyre. Szívbetegségeket és érlelmeszedésben szenvedők az 1000 méternél magasabb helyeken könnyen kapnak szívverőgást és nehéz lélekzést és sokan álmatlanok. Ha mégis magasabban fekvő helyre megyünk, azt fokozatosan tegyük.

A szívbetegségeket szellelmi és lelki életét is gondosan és előre látóan kell szabályozni. A látszólag apró lelki izgalmaikat sem szabad lebecsülni, mert azok nap-nap után ismétlődve, a szív erejét kedvezőtlenül befolyásolják. A szívbetegségeket környezete kövessen el mindent a lelki izgalma elkerülésére. A fiatalokú szívbetegségeket olvasmányait ellenőrizni kell. Ponyvaregények s a mozgósínházak detektív-drámái a beteg szívre igen károsak. Ezzel szemben a derűs szórakozások, jó olvasmányok és zene kedvezően hatnak.

Azok a szívbetegségeket, kik a fenti életrendi szabályokhoz alkalmazkodnak, nyugodtan nézhetnek a jövő elé, mert az átlagos élettartamot legtöbbien elérik, sőt gyakran a magas kort is.

Szívbetegségeket otthonok felállítása is szükséges. A nekik meg nem felelő munkakörben élő szegény szívbetegségeket élete kálvária: folytonosan egyik kórházból a másikba vándorolnak. A kórházi kezelés alatt egyensúlyi állapotba jutott szívük meg nem felelő munkakörbe jutva újból a szívlelgtelenség szenvedésekkel teli állapotába esik vissza.

Érthető, hogy egy szívbetegségeket asztalos, cipész, vasesztergályos, levélhordó, villamoskalauz vagy háztartási alkalmazott szíve ezen foglalkozások számára elegendő tartalékerővel nem rendelkezik.

A szívbetegségeket otthonok tehát meg nem felelő foglalkozásban élő, már súlyosabb szívbetegségeket befogadására szolgáljanak. Ezen intézetekben betegségük gyógyítása mellett nyújtassék alkalom szívük erőbeli állapotának megfelelő s kevesebb testi munkát igénylő új foglalkozások elsajátítására. Legmegfelelőben Balatonfüreden lehetne ily szívbetegségeket otthont létesíteni. Ott egyúttal a szív erősítését szolgáló szénsavas fürdőkúrát is használhatnák. A társadalomnak és az államnak fontos érdeke, hogy ily intézmények mielőbb létesüljenek. Nem nézhetjük ölbetett kézzel, hogy a szívbetegségeket ezrei időelőtt szívrokkantakká s az állam állandó tehertételeivé váljanak. Ily otthonok megvalósítása esetén a korai szívrokkantak száma lényegesen megapadna és sok szenvedést előzhetnénk meg, sok szívbetegségeket életét hosszabbíthatnók meg. A szívbetegjelekről való gondoskodás szociális, gazdasági és elsősorban emberbaráti szempontból óriási jelentőségű és mindenképpen megoldandó feladat.





A t u b e r k u l ó z i s r ó l.

Írta: Parassin József dr., eu. főtanácsos, főorvos.

A betegség lényege.

A gümőkór szinte olyan régi betegség, mint maga az emberiség. Csak a pusztításai nagyobb mérvűek a mi századunkban azért, mert összezsúfoltabban élnek az emberek. A gümőkór fertőző, ragályos bántalom, melynek okozóját Koch Róbert német orvostudós 1882-ben fedezte fel. Ez a kórokozó, az ú. n. gümöbacillus nem valami féreg vagy kukac — mint ahogyan azt sokan tévesen képzelik, — hanem szabad szemmel nem látható parányi, kicsiny, pálcika alakú gomba.

Ha ez a bacillus valamiképen bejut az ember szervezetébe s ott egyik vagy másik szervünkben meg is telepszik, akkor apró, kölesnyi, sárgás szemcsék képződnek. Ezeket nevezik gümőknek, magát a betegséget pedig éppen e gümőképződés miatt gümőkórnak, tudományosan *tuberkulózisnak*. A megbetegedett testrészben vagy szervben számtalan ilyen gümő képződik. A gümőben pedig méreg termelődik. És mivel sok helyen fejlődik a gümő, számtalan helyen termelődik a méreg is. Ez a méreg okozza a betegség tüneteit és ez pusztítja el végső soron magát az embert is, akiben a betegség legsúlyosabb foka kifejlődhet.

A gümöbacillus testünk bármely részébe eljuthat, ezért is fejlődhetik valamennyi szervünkben gümőkór. A tüdő, a gége, a vesék, a belek, a csuklóizületek gümőkórja, a csontok és csigolyák szúvasodása, a csecsemők és kicsiny gyermekek olyan gyakori agyhártyagyulladás, a gyermekek nyaki mirigydaganatai, mind-mind ennek a betegségnek más és más alakjai.

A legveszedelmesebb, legelterjedtebb formája ennek a betegségnek a tüdő gümőkórja, vagyis a *tüdővész*. Sokféle néven ismerik ezt a pusztító kórságot. A hektika, a mellbaj, mellbetegség, a szárazbetegség, a tüdőbaj, a sorvadás nem jelentenek mást, mint a tüdővést, a tüdőgümőkört.

A fertőzés forrásai.

Hogy egy ragályozó betegségtől védekezni tudjunk, azt kell tisztán látnunk, hol leselkedik reánk a legnagyobb veszedelem; hol találjuk meg a betegség forrásait? A tüdőgümőkór legfőbb és egyszersmind legveszedelmesebb forrása maga a tüdőbeteg ember. *Mindig emberről-emberre* terjed a tuberkulózis és mindig a tüdőbeteg ember közvetíti egészséges embertársára a fertőzést. A tüdőbeteg ember kiköhögött tüdőváladékában, vagyis a köpetben, a tüdőből kikerülő nyálkában vannak a betegség csirái, a gümöbacillusok. Ezek úgy kerülnek a köpetbe, hogy a tüdőben fejlődött gümők ellágyulnak, elgyenyednek és belekerülve a lélegző csövekbe, az úgynevezett hörgőkbe, azokat a beteg a nyálkával együtt kiköhögi. A betegségnek ezt az állapotát *nyílt tuberkulózisnak* nevezzük. Amíg a beteg köpetével nem ürülnek bacillusok, addig a gümőkórt *zárt gümőkór*nak mondjuk. A zárt gümőkór tehát még nem fertőz; a nyílt gümőkór az, amely a környezetre veszedelmes.

Nemcsak ember, de *állat* is lehet a *fertőzés forrása*, ha gümőkórban szenved. Mert ezt a betegséget állatok is rejthetik magukban. Leggyakrabban a szarvasmarha betegszik meg gümőkórban. Az ő gümőkórját a tudomány *gyöngykór*nak nevezi, de az semmiben sem különbözik az ember gümőkórjától. Az ilyen gümőkóros állat éppúgy lehet lázas és lesoványodik, csak úgy köhög, mint a tüdőbeteg ember. A gümőkóros tehén a kiköhögött nyálkával éppen úgy fertőzhet, mint az ember. Ennél azonban különös veszedelmet akkor jelent a betegség, ha a gümőkór az állatt emlőmirigyeit, vagyis a tőgyét támadta meg. A *tőgygümőkór* következtében mihamarabb fertőzött lesz az állat teje, melybe a fejés által zúzott és rongált tejutakból a bacillusok milliárdjai belekerülnek.

Az bizonyos, hogy háziállataink közül reánk a szarvasmarha gümőkórja jelenti a legnagyobb veszélyt. Ennek az az oka, hogy a tej révén a tehénrel jutunk a leggyakrabban, szinte állandó érintkezésbe. A tej és annak termékei, a vaj, sajt, stb., ha gümős állattól származnak, forrásai lehetnek a betegségnek. De nemcsak a tehén, hanem többi háziállataink is gümőkórosak lehetnek. A ló, sertés, juh, csirke, kutya, macska, mind megkaphatják ezt a betegséget, legtöbbször a tüdővésztes ember köpeteinek felfalása útján. Természetes, hogy adódhatnak viszonyok, amelyek azután ezekről az állatokról is közvetíthetik emberre a fertőzést. Szájgümőkórban szenvedő kutya például a kis gyermek vagy akár a felnőtt ember kezére, arcára nyalhatja a gümőkór bacillusait.

A fertőzés útjai.

Nagyon fontos tudnunk azt, hogy *miképen történik a fertőzés*.

A fertőzésnek három útja van. A legfontosabb, mert leg-

gyakoribb a *belélekzés útján* történő fertőzés. A tüdőbeteg ember köhögésével kiürített köpetekben a gümöbacillusoknak milliói vannak. Ha a tüdővésztes ember elővigyázatlan és nem ügyel arra, hogy köpetét köpöedénybe gyűjtse s köpetét ártalmatlanná tegye, hanem szerte köpköd maga körül a padlóra, földre, akkor a köpet ott a porral keveredve elszárad, elporlik s így a levegőbe kerülhet. A köpetben lévő s a porba kerülő bacillusok fertőzőképesek maradhatnak, s a levegőbe hajtott porral együtt beszívhatók, így az egészséges ember tüdejébe juthatnak.

A belélekzéses fertőzésnek másik módja az, amit *cseppfertőzésnek* nevezünk. Számptalan megfigyelés arról tanúskodik, hogy a fertőzésnek ez a módja voltaképen a legveszedelmesebb és leggyakoribb alkalom a betegség megszerzésére. Ez az alkalom akkor adódik, ha a tüdővésztes beteg a köhögésével, tüsszentésével, s néha hangos beszédje közben apró, szinte láthatatlan, kicsiny nyálkacseppeket röpít szét a levegőbe. Mindenkinék volt már alkalma tapasztalni, hogy egyes emberek beszédjük közben apró nyálkacseppeket röpítenek a közelükben álló arcába. A tüdőbetegnek e rendkívül finom kis nyálkacseppjei szinte úszhatnak a levegőben a beteg körül s a közeliében, vele egy szobában élő egészségesek közvetlenül szívhatják magukba a legfertőzőbb bacillusokat. Megvizsgálták már nagyon sok esetben az ilyen nyálkacseppecskéket és azt találták, hogy még a láthatatlan cseppecskében is lehet 10—12 bacillus, de találtak nagyobbakban 3—400 gümöbacillust is.

A *táplálkozás útján* történő fertőzés a ragály terjedésének ugyancsak gyakori és veszedelmes módja. Ezt a fertőzést a tápszer közvetítik, úgyhogy vagy maga a tápszer származik beteg állattól; vagy a tápszer egészséges, de tüdővésztes ember juttatja reá a fertőző csírákat. Az első eset leginkább a tejre és tejtermékekre vonatkozik. A gyöngykórban szenvedő tehén teje s az ilyen tejből készült vaj, sajt, túró, aludttej, stb. gümöbacillusokat rejthet magában és vihet be az emberbe. Különösen a tehéntejjel táplált csecsmők és kisgyermekek fertőződhetnek ily módon, aminthogy a gyermekkori tuberkulózisok igen nagy százalékánál a tudományos vizsgálatok az állati fertőzés eseteit meg is állapították.

De veszedelmessé válhat bármilyen tiszta tápszer is, ha azt egy tüdővésztes egyén bacillusokkal szennyezi. A tüdővésztes dajka, szakácsnő, kofa, pék, pincér, stb., mind fertőzőtté tehetik köhögéscseppjeikkel, kezeikkel az ételneműnket és így betegségüket másokra is közvetíthetik. A porban, földön csúszkáló-mászkaló kisgyermekek köpetrészekkel szennyeződhetnek, amikor is a kezek vihetik a szájon keresztül, az ételek útján a kisgyermek szervezetébe a betegség csíráit.

Ritka esetben *beoltás útján* is fertőződhetik az ember. A bőr sérüléseibe jutott gümöbacillusok beoltás útján okozhatnak gümőkórt. Előfordult már, hogy tüdővésztes ember hara-

pása nyomán gümőkórt oltott be és ismeretes elég nagy számmal az olyan eset is, hogy a tüdővésztes bába vagy más felnőtt megnyálazott tüvel és fonállal oltotta be a gümőkórt az újszülött leánygyermek fülébe, mikor annak fülét a függőviselés céljából átfúrta. Az ilyen beoltásos gümőkór azonban ritka. A fertőzés legfontosabb útja a belélekzés és táplálkozás maradás a betegség nagymérvű elterjedésében csakis ezeknek van szerepük.

Öröklés, hajlamosság.

Sokszor halljuk azt a kijelentést, hogy a tüdőbajt, a tüdővést örökölte valaki. Ez a nagyon elterjedt néphit téves. *A gümőkórt, a tüdővést nem örököli senki.* Az újszülött sohasem hozza a világra ezt a betegséget. A tüdővésztes anya vagy apa újszülöttje teljesen tüdővéstmentesen születik és éppen olyan tökéletes lehet, mint a legegészségesebb szülők gyermeke. A tüdővésztes szülők gyermeke nem azért lesz tüdőbeteg vagy gümőkóros s nem azért hal meg gümőkóros agyhártyagyulladásban, mert világra hozta a betegséget, hanem azért, mert a szülei vagy azok egyike megfertőzi. Az ilyen csecsemő mindig attól a tüdővésztes felnőttől szerzi a betegségét, akinek a közelségében tartózkodik. Ha a tüdővésztes anya mellől újszülöttjét rögtön a szülés után eltávolítják, egészséges marad.

Ugyanígy vagyunk a hajlamossággal is. *Nincs különös gümőkóros hajlamosság.* Minden ember egyformán fogékony a betegség okozójával, a gümöbacillussal szemben. Vannak egyes betegségek, amelyek erősen bántalmazzák a lélekzőszerveket s ezért a gümőkór kifejlődését elősegítik. Ilyen betegség a szármárhurut, a kanyaró és az influenza. Az iszákosság szervezetromboló hatása is elősegíti a tüdővész kifejlődését. Az említett betegségek erős gyulladásokat okoznak a lélekzőszervek hörgőiben s a mellkason belül lévő mirigyekben és ezáltal a tüdőt a gümőkóros fertőzés könnyebb befogadására fogékonyabbá teszik. Az iszákosság pedig gyengíti az egyént s annak ellentállóképességét, miáltal nemcsak a gümőkórral, de más betegséggel szemben is fogékonyabbá válik. Egyes foglalkozások szintén elősegítik az egyén gümőkóros megbetegedését. Ezek vagy úgy hatnak károsan, hogy a szervezet lassú mérgezésével járnak (pl. a betűszedők ólommérgezése) vagy azért, mert csak zárt helyiségben, porképződés kíséretében végezhetők. A zárt helyiségben való állandó tartózkodás, a rossz lakás, az egészségtelen műhely a munkásemberek egyik legnagyobb hajlamossítója erre a betegségre. A poros foglalkozások közül különösen azok veszedelmesek, amelyek éles, kemény, sértő por képződésével járnak. Ilyenek az ásványi anyagok porai, viszont a szerves pornemek közül veszedelmesebbek az állati eredetűek. A fémpor pl. veszedelmesebb, mint a kőpor. Ezért látjuk, hogy legnagyobb mértékben pusztulnak az üveg munkások. tűhegyezők, reszelők vagy ráspolykésztők és bár a kőfaragók is a ke-

mény ásványi por belelékezése által igen sok ártalomnak vannak kitéve, halálozásuk gümőkór folytán mégis csekélyebb. Nagy a különbség az állati és növényi por káros hatása közt is. Míg pl. 100 kefekötő közül a tapasztalás és statisztikai adatok szerint 40 válik gümőkóros beteggé, addig a lisztport belehelő molnárak közül csak 10.

Látjuk tehát, hogy az úgynevezett fogékonyság vagy hajlamosság nem valami világrahozott sajátosság a tüdővésszel szemben, hanem mindig egy szerzett állapot, melyhez betegségek vagy foglalkozásbeli és társadalmi ártalmak útján jutunk el.

A fertőzés alkalmai.

Hogy a fertőzéstől és így a betegségtől is sikeresen védekezhessünk s tudjuk, honnan leselkedik reánk a legnagyobb veszedelem; ismernünk kell azt, milyen körülmények között történhetik leginkább az ember fertőződése. *Mert a fertőzés alkalmai nem mindenütt leselkednek reánk.* Sokan abban a hitben vannak — még iskolázott emberek is — hogy az utca levegőjében rejtőznek és leselkednek a bacillusok s úton-útfélen magunkba szedhetjük a gümőkór csíráit. Ez a vélekedés nem helytálló. Hiszen igaz, az utcán szerteszórt köpetekből is kerülhetnek gümöbacillusok a levegőbe, de sok egyéb mellett a viláosság és napfény néhány óra alatt elpusztítja ezeket a csírákat. Azt mondhatjuk ma már, hogy künn a szabadlevegőn veszedelmes fertőzések biztosan nem történnek és senki sem szerzi ily módon a tüdőbaját.

A fertőzésnek vannak bizonyos előfeltételei. Egyik ilyen feltétel a zárt helyiségben való huzamos időzés, a másik pedig, hogy abban fertőző tüdőbeteg is tartózkodjék. Tehát a tüdőbetegekkel való huzamos együttlét, együttélés, együtt tartózkodás nyújtja azokat a veszedelmes alkalmakat, melyek között a fertőzések végbemennek. Ha az elmondottakon gondolkodunk, akkor nyilvánvalóvá válik előttünk, hogy a fertőzésekre, leginkább a *családon belül* nyílik alkalom. Ha egy családban tüdővésztes beteg él együtt a család többi tagjaival, akkor a beteg állandó közelsége és az egészségesekkel való szorosabb együttléte a fertőzés legbiztosabb veszedelmét jelenti.

Amikor zárt helyiséget és családon belüli fertőzést említettünk, nemcsak a szorosan vett lakást és a benne élő családot kell értenünk. Az a műhely vagy gyári munkahelyiség, melyben tartósan, huzamosan dolgoznak, szinte együtt élnek a munkások, az a hivatali helyiség, iroda stb., melyben hónapokon és éveken át dolgoznak együtt emberek, szintén olyannak tekintendő, mint a család otthona. Ha tehát ilyen helyiségben az egészséges munkások és hivataltársak között fertőző tüdőbeteg is él, dolgozik, a fertőződés alkalmai az egészségesekre nézve éppúgy adódni fognak, mint a szorosan vett családi körön belül.

Az egyéni védekezés.

Az egészségesek védelme szempontjából a tüdőgümőkór elhárításának két követelménye van. Az egyik az, hogy a beteg olyan magatartást tanusítson s a beteg otthoni ápolása is olyan módon történjék, mely a környezetében élő egészségesekre a legkevesebb veszedelemet jelenti. A másik követelmény az, hogy a beteg körül élő egészségesek az őket védő rendszabályokat ismerjék és szigorúan be is tartsák.

Rendkívül sok függ a beteg magatartásától. A tiszta, elővigyázatos, betegségének fertőző természetét ismerő, köhögésére és köpetére nagy gondot fordító tüdőbeteg körül jelentősen csökken a fertőzés veszedelem. A gondatlan s a maga tisztaságára nem ügyelő, szerteköhögő és köpködő tüdőbeteg a legnagyobb veszedelem. Ezt a betegtől kiinduló veszedelemet azzal csökkenthetjük leginkább, ha az egészségesektől *elkülönítve, külön szobába* helyezzük. Sajnos, ennek a lehetőségei nagyon sokszor nincsenek meg. Ilyenkor azonban mindenképen meg kell valósítani azt, hogy külön, a többi családtagoktól lehetőleg jó távolra állított ágya legyen. Ha a beteg ágyát a lakás szűkös volta miatt távolabbra nem állíthatjuk, akkor legalább éjjelre spanyolfallal különítsük el az egészségesek nyughelyeitől. *A tüdőbeteggel egy ágyban aludni senkinek sem szabad*, mert ez még a felnőttek számára is, de annál bizonyosabban a kicsinyekre nézve, a feltétlen fertőződést jelenti.

A beteget ki kell oktatni arra, hogy szigorúan *ügyeljen a köhögésére és a köpetére*. Sohase köhögjön másra, ha pedig köhög, forduljon el s a köhögés alatt a szája elé zsebkendőt tartson, vagy legalább tenyerével akadályozza meg a szerteköhögést. Csak így fogja megkímélni és védeni embertársait és övét a cseppfertőzések ellen. A köpet megszámlálhatatlan tömegben rejtje a betegség csiráit s ezért a betegnek soha, semmiféle körülmények között sem szabad szerteköpködnie. A köpetet csakis köpöedénybe vagy köpőládába gyűjtve tehetjük a környezetre ártalmatlanná. Fennjáró betegnél gondoskodni kell arról, hogy *zsebköpőüveget* használjon. Ezek az üvegek lapos, tojásdadalakú üvedénykéék, amelyek jól záró fődéllel vannak ellátva és egy másik csavaros nyílásuk van a köpet kiöntésére és az üveg tökéletes átöblítésére. Ezt hordja magával a beteg mindig, akár otthon van, akár az utcán jár. Használata rendkívül könnyű, bárki röviden egy gombnyomással nyitja és tökéletesen zárja. Éjjel pedig, akár fekvő, akár fennjáró a tüdőbeteg, köpöcsészét kell állítani az ágya mellé. Úgy a zsebköpőüvegbe, mint a köpöcsészékbe kevés vizet kell önteni, hogy azokba a köpet be ne száradhasson. A vizes köpöedények jobbak is, mint a homokos köpőládák, mert tökéletesebben és higiénikusabban gyűjtik a köpetet. A köpöedényeket naponta kell tisztítani és tartalmukat olyan helyre kell önteni (vízvezeték, árnyékszék, emésztögödör stb.), ahol többé már

senkire sem válhatnak veszedelmessé. Orvosi műszerüzletekben kaphatók olyan köpöcsészék is, amelyekben fel lehet forralni a köpetet, hogy tökéletesen ártalmatlanná tegyünk a fertőzőcsírák milliárdjait, mielőtt kiöntjük. Mondanunk sem kell, hogy a köpetfertőtlenítésnek ez a legtökéletesebb módja.

A *beteg szobájára* is a legnagyobb gondot kell fordítani. Amennyire csak lehet, távolítsunk el abból minden fölösleges bútordarabot. Nem szabad felednünk egyrészt azt, hogy a fertőző beteg van dolgunk, másrészt, hogy a tüdőbeteg embernek egészséges, bőséges tiszta levegőre van szüksége. Ezért a betegszobából minden por- és világosságfogó függönyt, szőnyegget vagy pokrócot távolítsunk el. Gondoljunk arra, hogy a köhögéssel fertőző cseppek szállnak szerte a szobába, melyek lassan letelepednek a padlóra, bútorokra stb. A betegszobát hetenként legalább egyszer fel kell súrolni és a takarítást benne csakis nedves söpréssel és törölgetéssel lehet végezni, hogy így minden porképződésnek elejét vegyük. Ez nemcsak a beteg érdeke, akinek gyógyulása a tiszta levegő élvezetétől függ, hanem az egészségeseké is, akik a beteg körül kénytelenek élni. Tiszta levegőjű szobában a köhögés sem kínozza úgy a beteget, tehát az nem is lesz annyira fertőzőtt, mint a romlott levegőjű és nem szellőztetett betegszoba.

Az egészségesek védelmének nagyon fontos módja az, ha *nem tartózkodnak a beteg körül*. A szokásos és gyakori beteglátogatások sohasem helyeselhetők, fertőző tüdőbeteg esetében legkevésbé. A nagyszámú látogatók ki is fárasztják a beteget. De az ilyen folytonos beteglátogatások azzal a veszedelemmel is járnak, hogy a fertőzést a betegről az őt gyakorta látogató egészségesekre közvetítik.

Különös gondot kell fordítani a *beteg evő- és ivóeszközeire*, nemkülönben *egyéb használati tárgyaira*, mert ezek mind nagymértékben alkalmasak lehetnek arra, hogy a betegség csiráit továbbvigyék az egészségesekre. Minden evő- és ivóeszköz, amit a beteg használ, fertőzőtt s ezért külön kell tartani, megjelölni és szigorúan ügyelni kell arra, hogy azt senki más ne használja. Ezek tisztántartása különös gonddal történjék. Az a mosogatás, mely a legtöbb háztartásban szokásos, itt nem elegendő. A tüdővésztes beteg evő- és ivóeszközeit el kell az egészségesekétől különíteni és lehetőleg forró, lúgos vízzel kell elmosni.

Azokat a könyveket, olvasmányokat, amiket a tüdőbeteg olvasott, forgatott, esetleg nyálazott ujjakkal lapozgatott s újra és újra leköhögött, utána már senki ne használja. Rossz szokás az ilyen könyvek továbbadogatása s a kölcsönkönyvtárak könyvei is azért keltik fel bennünk a bizalmatlanságot, mert nagyon sokszor kerülnek a betegágy szánalomraméltó tüdőbetegjei kezébe s használat után nem fertőtleníttetnek, mert a könyveket voltaképpen nem is lehet tökéletesen fertőtleníteni.

A beteg szennyes ágy- és *fehérműit* az egészségesekétől

külön kell gyűjteni. Itt szem előtt kell tartani azt, hogy a zsebkendő, amelyet a beteg használt, a legfertőzöttebb szennyes darab, amelyet külön, jól kiforralva a többi ágyszennyesekkel együtt kell mosni. Természetesen az egészségesekéi ezekkel nem kerülnek mosásba. Az ilyen betegségszűrőkkel fertőzött szennyesek erőteljes kiforralása egyúttal fertőtleníti is.

Ha a beteg anyagi és lakásviszonyai olyanok, hogy a legnagyobb igyekezet mellett sem tehetünk eleget a szükséges védelmi rendszabályoknak, akkor úgy a beteg, mint az egészséges környezet védelme érdekében a beteget *kórházba kell helyezni*. A betegnek az egészségesektől, különösen a gyermekektől való szigorú *elkülönítésében* ne lássunk semmiféle kegyetlen eljárást. Ott, ahol apró gyermekekről van szó, igenis fel kell tártani a beteg előtt azt, hogy baja fertőző és veszedelmes a kicsinyekre nézve. Ha ezt tapintatosan végezzük és a beteggel minden teendő fontosságát kellőleg megértetjük, a kórházi elkülönítést mindig meg is lehet valósítani. Az ilyen környezetből minél előbb való kihelyezés a beteg gyógyulásának is elsőrangú érdeke s ha ezt a beteggel megértetjük, maga is kíváncsi fog a gyógyintézet falai közé.

Az egészségesek védelme szempontjából fontos követelmény az, hogy *tüdőbeteget csakis felnőtt egyén ápoljon*. Aki pedig ilyen beteget ápol, vagy akörül foglalatoskodik, sohasem felejtse szem előtt, hogy fertőző beteg ápolásáról van szó. Ne felejtse, hogy minden, ami a beteg köpetével, nyálával érintkezik, amit a beteg leköhögött, az fertőzött. Ezért aki ápol, saját kezeinek, szájának, ruházatának tisztaságára a legnagyobb figyelmet fordítsa, s minden étkezés előtt kezet és száját mosson. Ha erre nem ügyel, saját egészségét teszi kockára.

A felnőttek védelmét a beteggel szemben tanúsított *okos magatartásuk* szolgálja legbiztosabban. A tüdőbeteg ne csókoljon senkit, de őt se csókolják meg az egészségesek. Tisztaság mindenben, magunkon és magunk körül! Józan életmód, a munka mellett kellő pihenés, ezek azok a szabályok, amelyek követése szervezetünket ellentállóképessé teszi és az esetleges fertőződés után is, ennek súlyos következményeitől megvédi.

Védelmünket fogja szolgálni az is, ha tudjuk, hogy a tüdőbaj kezdetleges szakái gyógyulnak és gyógyíthatók. Ha valakin *a betegségnek gyanús jelenségei* mutatkoznak, amilyenek a láz, a múlni nem akaró makacs köhécseles vagy köhögés, a szembetűnő soványodás, éjjeli izzadások, véres köpetek stb., úgy azonnal forduljon az orvoshoz. Egész gyógyulásának sorsa attól függ, hogy kellő időben kerül-e orvosi észlelés alá. Minél korábban állapíthatja meg az orvos a kezdődő tüdőgümőkór jeleit, annál biztosabban szerezheti meg betege számára a gyógyulást is. Nagyon sok ember éppen azzal válik áldozatává ennek a betegségnek, hogy közönyével vagy tudatlanságával elhalasztotta azt a legkedvezőbb időpontot, amely gyógyulására kínálkozott.

Gyakoribb szembejók.

Írta: Csapody István dr., egyetemi m. tanár.

Alig kerüli el valaki, hogy egyszer-másszor szemébe ne kerüljön valami: porszem vagy bogárka, faltörmelék vagy egyéb szemét, amit a szél felkavar. A szemünket útközben érő ilyen baleset nem szokott súlyosabb következményekkel járni, azért sem, mert az ilyen idegen test nem ékelődik be szemünkbe, csak hozzátapad annak béléséhez vagy a szaruhártya csillogó felszínéhez. Természetes védőberendezésünk nagyrészüket azzal tartja távol, hogy szemünket idejében összehunyorítjuk és a pillaszőrök rostáján sok porszem fennakad. Ha már bejutott valami a szemünkbe, akkor segít a könnyek megindult ársa, ami végigmossa a szemet. Efféle baleset után ne tegyünk mást, csak adjunk módot a könnyeknek, hadd áztassák ki, ami nem a szembe való. Aki elkezd dörzsölni a szemét azt érheti el vele, hogy a könnyen tapadó idegen test beljebb ékelődik s a könnyek sem tudnak meggyűlni a dörzsölés alatt. Csak annyit tegyünk, hogy tiszta kendővel, akár a kezünkkel, amit símán a szemhéjakra fektetünk, zárjuk be a szemünket. Ez a fájdalmat is csillapítja, mert a porszemecske csak akkor sérti fel új és új helyen a szem bélését, ha szemünk mozog, vagy ha azt dörzsöljük. A nyugton hagyással adjunk időt a könnyeknek, hogy meggyűljenek. A sok könny, ha félperc múlva levesszük kezünket, egyszerre buggyan ki és sokszor viszi is magával a bejutott szemetet. Többet ér ez, mint a szemfürdő, amit ritkán végeznek jól. Ha az idegen test úgy beékelődött, hogy a szem maga nem tud megszabadulni tőle s a leírt módon el nem távozik, akkor orvoshoz kell fordulni. Jó, ha valamelyik családtag a felső szemhéjat ki tudja fordítani, ez jól végezve nem fáj és sok idegen testet hozzáférhetővé tesz. Nem ritka eset, hogy az ölben ugráló gyermek anyja szemébe kap. Ezzel nagyon fájdalmas horzsolást s jókora ijedtséget okozhat. Szerencsére az ilyen karmolás hamar begyógyul. Mossuk meg a szemet tiszta langyos vízzel, esetleg kamillateával s kössük be 24 órára. Ezalatt a seb be szokott gyógyulni. Ha másnap is fájna, orvosnak kell megmutatni, mert fertőződés történhetett.

Sokkal súlyosabb eset az, ha marószert jut a szembe. Így a lúg rendkívül súlyos maródásokat okoz. Az anya, aki lakásban lúgkövet tart, egy percre sem lehet nyugodt. A lúg pótolható mással, de ha valakinek a szemébe csak egy csepp lúg jutott, ez nehezen vagy sohasem gyógyítható bajt okozhat. Ezért lúgot ne tartsunk a háztartásban s ha mégis megtörtént a baj, ne késünk s a legsürgősebben mossuk ki a szemet. A síró gyermek összeszorított szemhéját két kézzel szét kell feszíteni s más valaki tiszta vizet öntsön bele bőven. Jó erre minden tiszta folyadék, nem szabad válogatnunk, időt vesztenünk vagy or-

voshoz, patikába szaladnunk. A legfontosabb az, hogy egy pilá-
lanatot se késsünk a kimosással. Ha lúgkő darabkát látunk a
szemhéj mögött, azt kell legfőképpen s lehetőleg rázúdított víz-
zel eltávolítanunk.

A *hurutos szembajok* úgy támadhatnak, mint a nátha. Okuk
is közös lehet, ugyanaz a bacillus részes mind a kettőben. Va-
laki megbetegedhet szemgyulladásban ugyanattól a fertőzéstől,
ami másnak náthát vagy súlyosabb influenzát okoz. Ilyenkor
a szem könnyelábbad, nagyon kivörösödik, a szemhéjak meg-
pöfödnek s a fény nagyon bántja a szemet. Legyen gondunk
rá, hogy ha egyik szemünk megbetegedett, ne terjesszük át a
bajt a másikra, ezért két kezünket és két zsebünket külön lá-
suk el zsebkendővel, egyiket az ép, másikat beteg szemünk
szolgálatára. Az orvos otthonra meleg borogatásokat vagy
baktériumölő szemcseppeket szokott rendelni. A kezeléshez
idejében hozzálátva, pár nap alatt meggyógyulhat, különben
hetekig is elhúzódik.

Nem minden hurut ilyen heves. Sok embernek állandóan
vörös a szemhéja, korpázik is és reggelre száraz váladék ta-
pasztja össze a pillákat. Az ilyen szem egyszer vörösebb, más-
kor halványabb, szélben, füstben könnyező; sokat viszket s pil-
lái ki-kihullanak. Ez az elhúzódó kötőhártya- és szemhéjszél-
gyulladás. Városokban különösen gyakori s egyik oka bizonyos
hajlandóság korpázásra és gyulladásokra, a mi a vértelen, rossz-
szul táplált vagy görvélyességre hajló egyéneknél gyakori. Másik
ok a városok poros, füstös levegője. Tartós, hurutos állapotra
az is alkalmat adhat, ha valakinek szemüvegre lenne szüksége,
de anélkül, tehát megerőltetéssel használja szemét. Öregkori
messzelátóság első tünete is lehet s az illető azt hiszi, hogy hu-
rutos lett a szeme.

Gyakori baj a pörösenéses szemgyulladás. Ez sokszor arra
vall, hogy a betegnek tuberkulotikus fertőzése volt. Ma már
tudjuk, hogy a legtöbb ember azért nem kap súlyos tuberkuló-
zist, mert élete folyamán kisebb mennyiségű anyagtól fertőzve,
szerencsésen mentességet szerzett. A pörösenéses szemgyulla-
dás csak arra intsen, hogy makacsabb formái a látást ronthat-
ják, sőt elhanyagolt esetek komolyan veszélyeztetik is, tehát
a kezelést ne mulasszuk el. Másrészt pedig pörösenéses szem-
gyulladásos gyermeket még inkább kell a jó levegő, napsugár
és tisztaság áldásaiban részesíteni, mint az egészségeset. Táp-
lálkozását is úgy irányítsuk, hogy szervezetének gyengeségét
leküzdjük.

A *trachoma* fertőző szembaj, ami egy-egy családba befész-
keli magát s akkor a család majdnem minden tagjának évekre
terjedő szenvedést, sőt vakságot is okozhat. Hosszú ideig lap-
panghat s egyszerűbb nemtörődöm ember csak akkor hederít
rá, ha a látása kezd romlani. Ilyenkor már segíteni is nehezebb,
míg frissebb állapotban pár hét alatt leküzdhető. A hatóság a
legkomolyabban veszi ezt az elterjedt népbetegséget; a bejelen-



Házimunka a jó levegőn.
EDVI ILLÉS ALADÁR festménye.

= A munkával megrövidíthetjük
napjainkat és meghosszabbíthat-
juk életünket. Diderot.



tendő fertőző bajok közé sorozta s az iskolás gyermekeket, katonákat, gyárimunkásokat évenként megvizsgálják e célból.

A háború alatt s főként az utána következő felfordulásban az óvóintézkedések elhanyagolása s az orosz foglyok révén újabb területeken ütötte fel a fejét.

A trachoma elleni védekezés könnyű s csak a tisztaságot elhanyagoló szegényebb néposztályokban otthonos e baj. Ha kezünket szappanos vízben megmossuk, nyugodtak lehetünk, hogy nem vesszük haza a bajt.

A t r a c h o m a.

Irta: Grósz Emil dr., egyetemi ny. r. tanár.

A trachoma, az úgynevezett egyiptomi szemgyulladás, elterjedt népbetegség, mely a látást nagy mértékben veszélyezteti. A trachoma földrajzi elterjedése azt mutatja, hogy sem faj, sem éghajlat nem biztosít mentességet, de elterjedését a kedvezőtlen közegészségügyi viszonyok elősegítik, s gyenge, görvélyes testalkat a baj súlyosságát növelik. A háború előtt Magyarországon főleg a nemzetiségi vidékeken s a határszáron volt elterjedve, de az ország szívébe is befészkelte magát, úgy, hogy Csonka-Magyarország minden megyéjében megtalálható. A küzdelmet ellene *Tisza Kálmán* majdnem félszázad előtt szervezte meg, az 1886. évi V. törvénycikkkel, melynek intézkedései ma is helytállóak. De a törvényes intézkedések eredményességét nagyban elősegíti, ha a lakosság ismeri és végrehajtja az óvórendszabályokat. A trachoma krónikus lappangó betegség, mely nem terjed a levegő útján, hanem csakis azáltal, ha a trachomában megbetegedett szem váladéka az egészséges szembe jut. Ez pedig legkönnyebben közös mosdószeres, törülköző használata mellett történik. Ritkább módja a terjedésnek az, ha a trachomában szenvedő beteg szemváladékával beszennyezett kézzel szerszámot eszközöket, tárgyakat megfog s azután ezeket érinti az egészséges szemű s az ilyen módon szennyezett ujjaival szeméhez nyúl, azt érinti vagy megdörzsöli. *Ebből az következik, hogy soha se nyúljunk szemünkhöz mosdatlan kézzel*, mert nem tudhatjuk, hogy nem fogtunk-e meg oly tárgyat, amelyet szemváladékkal szennyezett kezű egyén érintett.

Különösen nagy óvatosságra van szükség a közös háztartásban élőkkel szemben. Ezért háztartási alkalmazottak vagy lakásra és ellátásra befogadott egyének szemeire legyünk figyelemmel. A baj néha külső megtekintésre nem ismerhető fel, de legtöbbször a szem váladékossága, az álmos tekintet elárulja, hogy a szem beteg s ilyenkor szakértő orvossal kell eldöntetni, hogy trachomae, vagy csak rövid lefolyású, ártatlan hurut.

A kérdést laikus nem döntheti el, hanem csak a járatos orvos, kinek a vizsgálatkor a szempillákat is ki kell fordítania, nehogy a betegség rejtve maradjon. A baj kezdetben gyógyítható, de a megfelelő kezelést hosszú hetekig, esetleg hónapokig kell folytatni, hogy eredményes legyen. Csak az elhanyagolt, nem kezelt esetek között fordul elő megvakulás, de látási zavar a baj súlyossága szerint, korán is jelentkezhet. A súlyos esetek kórházba valók, míg a könnyebbek járólag is kezelhetők, sőt már javultak, az orvos utasításaira saját maguk is elvégezhetik a gyógyítást. Különösen figyelmet érdemel a gyermekek szemének ellenőrzése. Ha internátusba trachomás szemű gyermek bejut, akkor társai könnyen megkapják a betegséget. Ugyanez történik tömeglakásban és arató csapatokban.

Régen a katonaság is melegágya volt, de ma ismételt vizsgálattal, nagy tisztasággal és fegyelemmel, megakadályozzák a behurcolását.

A baj kórokozóját még nem, de annak tulajdonságait már ismerjük, nevezetesen tudjuk, hogy nem áll ellent s így bő higítás, azaz sok víz és szappan, kefe elégséges, hogy kezünket s a beszennyezett tárgyakat megtisztítsuk. Fertőtlenítő szerek használata tehát nem szükséges, s elégséges, ha a fertőzött szobát szellőztetjük, a szennyezett tárgyakat pedig meleg vízzel, szappannal lemossuk.

Tervszerű, szakértő küzdelemmel a trachoma elterjedésének gátat lehet vetni, sőt ki is lehet azt irtani. Hollandiában és Németországban a trachomaelles küzdelem nagy sikert ért el.

HAZTARTÁSI TÍZPARANCSOLAT.

1. Hitelbe ne vásárolj, részletre ne vegyél, készpénzzel fizess.
2. Szükségleteidet számítsd ki előre, amid van, oszd be okosan, helyes elhatározásodtól el ne térj.
3. Ha nincs miből, ne vendégeskedjél.
4. Amit házilag előállíthatsz, azért ne menj a boltba.
5. Mindent akkor vásárolj, amikor legolcsóbb szokott lenni, akkor lásd el magadat jóelőre.
6. Kiadásaidról vezess számadást.
7. Hétköznapi ne fukarkodj, ünnepnap ne pazarolj.
8. Tervszerűen dolgozzál.
9. Tanulj attól, akitől jobbat látsz.
10. Mindig legyen megtakarított pénzed.

Dr. Zemplényi Imre.

Balesetek elhárítása.

Írta: Pfisterer Lajos, az Orsz. Munkásbiztosító Intézet igazgatója.

Amennyire igaz az a közmondás, hogy: „Mindenkit érhet baleset“, éppúgy bizonyos az is, hogy a balesetek nagyrésze megelőzhető és elhárítható.

A balesetek elhárítására elsősorban a közérdek szempontjából kell törekednünk. A nemzetnek ép, erős polgárookra van szüksége, akik teljes erőfelfejtással értékeket termelnek. A balesetek életet és épséget pusztítanak és ezzel nemcsak a termelő erőt fogyasztják, hanem a rokkantak eltartásának terhére is a termelésre róják.



Erre kell törekednünk a magunk jól felfogott érdekében is. Mindenkinek célja az életben való boldogulás, saját és családjának megélhetésének, jólétének megszerzése és biztosítása. Ennek a legszebb emberi célunknak az elérését teszi lehetetlenné s legbuzgóbb törekvésünket hiúsítja meg egy váratlan baleset, amely, ha nem is foszt meg életünktől, de megrabol munkaképességünk, testi erőnk, ügyességünk egy részétől. Nehéz viszonyaink közt pedig ugyancsak szükségünk van végül megfeszített munkánkra s minden erőnkre és ügyességünkre, hogy célunkat minél inkább megközelíthessük és ha lehet, el is érjük.

A balesetek elhárítására össze kell fogni mindnyájunknak és a maga hatáskörében, a maga munkaterületén meg kell tennie mindenkinek azt, amit a közös érdek tőle kíván.

Az államhatalom törvényeket hoz, az illetékes hatóságok rendeleteket adnak ki, s azokban széleskörű tapasztalatok alapján szabályokat állítanak fel és szabványokat írnak elő. Ezeknek megtartását aztán hatósági közegekkel ellenőriztetik.

Egyesületek, intézetek, szakemberek tanulmányokat folytatnak, kutatásokat, kísérleteket végeznek és azok eredményei alapján megjelölik az utat és módot, amely általánosságban vagy különleges esetekben a balesetek elhárítására vezet. Mi pedig, az érdekeltek, a balesetektől veszélyeztetettek ismerjük meg és tartjuk be a vonatkozó törvényeket, kövessük a rendeletek utasításait és fogadjuk meg a szakkörök útmutatásait és tanácsait.

Ez azonban egymagában nem elég. A mai élet rohanásának minden lépését sem törvény, sem rendelet, sem tanulmányozás nem követheti. De minden lépésnél velünk kell, hogy legyen legjobb tanácsadónk és legtökéletesebb védőeszközünk: a józan ész. Forduljunk hozzá minden kérdésben, kövessük tanácsát és érvényesítsük akaratát minden esetben.

Kit, hol és milyen baleset érhet, erre a kérdésre azt kell felelnünk, hogy mindenkit, mindenhol és százféle. És mégsem szabad soha félnünk, megijednünk, hanem higgadtan és józanul kell szembenéznünk a bennünket otthonunkban, az utcán és foglalkozásunk közben fenyegető veszélyekkel és nyugodt megfontolással kell kikerülnünk azokat.

A békés polgári otthonban is sok veszély fenyeget. Kezdjük a legkisebben, a gyufán, amely talán éppen ezért a legtöbb bajt okozta már. De nem kisebb bajszerző a petróleumlámpa sem. Sok tűzvésznek, élet és érték pusztulásának volt már okozója egy lerántott vagy felborult égő petróleumlámpa.

Ahol a haladás a gázt vagy villanyt tette a kezdetleges világítóeszközök helyére, ott a kényelemmel együtt új veszélyforrások is költöztek a házba.

Vigyázzunk, hogy a gázcsapok soha nyitva ne maradjanak és jelentsük be a legcsekélyebb gázömlést is, mert a gáz mérgező és a levegővel robbantó keveréket alkot. Ezért sohase keressük a gázömlés helyét égő gyufával, hanem hívjunk azonnal hozzáértő szakembert.

A villany a legsokoldalúbb segítségünk: világít, fűt, főz és vasal, de veszélye is sokféle s ez ellen figyelemmel, gondossággal, elővigyázattal kell védekeznünk. Téves az a hit, hogy az alacsony feszültségű áram nem veszélyes. A villamos áraműtés veszélyessége nemcsak a feszültség nagyságától, hanem más külső körülményektől és szerkezetunktől is függ. Gyenge áram is okozott már halált.

Ne nyúljunk a villamos szerelvényekhez és hozzá nem értő kontár helyett hívjunk megbízható szakembert.

A legtöbb otthoni baleset leesés következménye. Tartsunk tehát lakásunkban megfelelő jó létrát és ne asztalokra állított

székekre, ládákra vagy hordókra másszunk fel, ha képet akarunk felakasztani vagy függönyt kell levennünk.

Más házimunkához is rendes szerszámot tartssunk, mert ha arra nem való eszközzel dolgozunk, úgy kisebb vagy nagyobb baleset lesz a vége.

Otthon főleg gyermekeinkre vigyázzunk. Régi közmondás, hogy: „Kés, villa, olló, gyermek kezébe nem való.” De van még százféle más eszköz, szerszám, berendezés és tárgy, amitől a gyermekeket távol kell tartani.

Ha kilépünk a házból, foglalkozásunkra menni avagy szórakozni, akár egy kis mozgásra: a baleseti veszélyek egész sora leselkedik reánk a szabadban is.

Mindenekelőtt és mindenekfelett: nézzünk mindig előre.



Aki nem arra néz, amerre megy, igen könnyen jut oda, ahova éppen nem készült: a kórházba.

Nagyvárosok forgalmas utcáin tartsuk magunkat szigorúan a rendhez. Ne feleseljünk a rendőrrel, ha figyelmeztet bennünket valamire, mert a kötelességét teljesíti, s csak a mi javunkat szolgálja.

Mindig a járdán közlekedjünk és ha át kell mennünk a kocsúton, menjünk egyenesen keresztbe az utcán, jobbra-balra figyelve. Nagyon rossz szokás az utcán menetközben újságot olvasni, de a kocsúton átmenetkor sem hagyni abba, már egyenesen bűn, amely igen gyakran keserű büntetéssel jár.

Nagyvárosokban gyakori a robogó villamosra való felvagy az arról való leugrálás, de ugyancsak mindennapi eset az ilyen meg gondolatlanság okozta baleset is. Utunk sohasem lehet olyan sietős, hogy pár pillanatnyi időnyereségért életünket vagy testi épségünket kockáztassuk.

Gondoljunk embertársainkra is, ne dobáljunk el soha gyümölcshéjat a járdán. Sok százan csúsztak már el könnyelműen elhajított alma- vagy narancshéjon és keserves szenvedéssel fizettek mások lelkiismeretlen gondatlanságáért.

Mindnyájunknak legfontosabb érdeke az, hogy minden napi foglalkozásunk, munkahelyünk veszélyeit megismerjük és azok ellen védekezzünk. Minden munkahelynek és foglalkozásnak megvannak a maga különleges veszélyei, s ezek részletes felsorolásával köteteket lehetne megtölteni. A védekezés alapelvei, a balesetek megelőzésének törvényei és szabályai azonban mindenütt ugyanazok és aki ezekhez tartja magát, az mindenütt megtalálja a különleges esetben biztonságának megővésére követendő utat és módot.

Gyárakban a termelés főtényezői a gépek. A gép a leg-hatalmasabb segítőtársunk, de lélek nélküli eszköz, amely nem lát, nem gondolkodik és nem tesz különbséget. Megmunkálja az anyagot, melyet megfelelően bele helyezünk, de éppúgy vágja, töri, hajlítja és zúzza az emberi testet, vagy testrészt, ha hatalmába kerül.

A gép helyett nekünk kell gondolkodnunk, mellette nekünk kell kétszeresen vigyáznunk.

Soha ne nyúljunk olyan géphez, melyet nem ismerünk, s amelynek kezelését nem tanultuk.

Amikor először gépnél vagy új gépnél kezdünk dolgozni, kérjük ki és figyelemmel hallgassuk meg a művezető vagy a mester kitanítását s kövessük is azt.

Ha munkaközben nem vagyunk bizonyosak valamiben, inkább tízszer kérjünk útbaigazítást, mintsem egyszer meggon-dolatlanságot kövessünk el.

Minden veszélyes gépnek védőburkolattal, védőkészülékkel kell felszerelve lennie. De kit véd meg a védőburkolat, ha azt félredobjuk? Mi a haszna a védőkészüléknek, ha nem használjuk? Minden védőberendezést hozzáértő, tapasztalt emberek eszeltek ki, sok baleset tanulságain okulva. Ne akarjunk mi is újabb tanulságot szolgáltatni, hanem tanuljunk a mások kárán: tartsuk mindig helyükön a védőburkolatokat és használjuk a védőkészülékeket úgy, ahogy kell.

Azért vagyunk emberek, hogy gondolkozzunk és ha munkaközben rájövünk valamire, ami tapasztalásunk szerint az eddigi eljárásnál egyszerűbb, megfelelőbb, közöljük azt műveztőnkkel vagy az üzemvezetővel. Ha beválik, akkor nagy szolgálatot teszünk vele társainknak és a jövő nemzedéknek.

A rend és figyelem sehol sem olyan fontos, mint a gép mellett. Kenyérkereső társunk az, tartsuk tehát rendben, hogy zavartalanul és fennakadás nélkül dolgozhassunk és biztonságban lehessünk mellette. A hibás, elhanyagolt gép nemcsak a termelésre használhatatlan, de ránk nézve veszélyes is. Ha a gép működésében a legkisebb zavart észleljük, szóljunk a művezetőnek vagy a szerszámlakatosnak. Magunk ne babráljunk

rajta, mert ha nem értünk hozzá, csak kárt és magunknak bajt okozhatunk.

A gépnek mindig tisztának kell lennie, de sohase tisztítsuk üzem közben. Nem is tehetjük ezt nyugodtan és a mozgó, forgó részek között könnyen benmarad a kezünk.

Általában tanuljuk meg, hogy kezünket soha ne tegyük bele semmilyen gépbe s tartsuk távol a vágó, fűrészelő s más veszélyes szerszámoktól is. Forgácseltávolításhoz használjunk kefét, kis tárgyak fogásához csipeszt, ahol kell ott toló vagy tömőfát és mindenhol csak megfelelő eszközt. Ha összetörik az, kapunk másikat, de kezünket vagy ujjunkat senki nem pótolhatja.

Öltözködjünk célszerűen, ha gépek mellett dolgozunk és viseljünk munkaközben megfelelő síma munkaruhát. Ha ilyen-



nel nem rendelkezünk, legalább legyen ruházatunk testhezálló, mert lobogó ingujj, szabadon lógó nyakkendő, kigombolt és nyitva lebegő mellény, sem fejkendő, vállkendő, kötény nem gyárba s nem gépek mellé való ruhadarabok. A bibiliából ismerjük Absolon történetét, aki hajánál fogva akadt fenn egy faágban, amikor üldözői elől menekült. Ma is mindennapos eset, hogy a hajánál fogva akadt bele egy munkásnő a gépbe, amely semmivel sem könnyöritebb, mint Absolon üldözői. Munka közben síma sapkát vagy legalább is hajhálót viseljünk, mert még a bubifrizura sem biztonságos. Ne akarjon senki a gyárban szép fürtjeivel hódítani, mert deli legény helyett könnyen a baleset rémének karjaiba esik!

A pápaszemtől mindenki idegenkedik, mert az öregedés jelének nézi. A gyárban azonban másként van. A védőszemüveg nem az öregedés jelé, hanem a gondos, óvatos, önmagára vigyázni tudó munkásé. Szemünk világa a legdrágább kincsünk, annak elvesztése pótolhatatlan nyomorúságot hoz ránk és csa-

ládunkra. Józanul gondolkozó ember védőszemüveg nélkül nem is dolgozik olyan munkahelyen, ahol szerterepülő szikrák, szilánkok vagy forgácsok veszélyeztetik a szemét. Annyiféle védőszemüveg van, hogy mindenki talál neki tetszőt és megfelelőt. Eleinte kissé kényelmetlen, de hamar megszokjuk s magunkat egy helyrehozhatatlan baj és pótolhatatlan veszteség ellen biztosítjuk.

A gépek ma már mind nagyobb tért hódítanak a mezőgazdaságban is.

A mezőgazdasági munkás, akinek eddig csak a bika öklelése vagy a lórúgás ellen kellett védekeznie, ma már a veszélyes gépek egész sorával bajlódik. A cséplő, daráló, aprító, vágó, morzsoló stb. gépek éppen annyi gondosságot, elővigyázatosságot és figyelmet kívánnak a kezelésben, mint akármelyik gyári munkagép.

Aláhúzottan kell itt hangsúlyozni két szabályt: vigyázzunk a gyermekekre, hogy a veszedelmes gépekkel ne játszanak és magunk se nyúljunk olyan géphez, amelyet nem ismerünk és kezelni nem tudunk.

Nemcsak a gépek okoznak baleseteket, hanem kárt teszünk magunkban a legegyszerűbb kézi szerszámmal is. Ez kizárólag a magunk gondosságától, figyelmességétől és elővigyázatosságától függ. Minden munkához arra való szerszámot használjunk, s tartsuk azokat rendben és jókarban, mert a hibás, kopott szerszámmal jó munkát nem lehet végezni s majdnem bizonyosan kárt teszünk vele magunkban.

Ha végignézzünk egy baleseti statisztikát, amely a balesetek okait is feltünteti, szinte csodálkozással látjuk, hogy a legtöbb balesetet nem a gépek, gépi berendezések és szerszámok okozzák, hanem személyek le- és elesése, súlyos tárgyak eldőlése s felhalmozott tárgyak ledőlése. Ezek ellen nincs védőberendezés, sem felszerelés, de gondossággal, körültekintéssel, figyelemmel és elővigyázattal úgyszólván egytől-egyig elkerülhetők.

Ha bármilyen okból elhagyjuk a szilárd anyaföldet, jól nézzük meg, hogy mire és hogyan mászunk fel. Ha a magasban van dolgunk, használjunk létrát s ne hágjunk fel gépekre, korlátokra, egymásra rakott tárgyakra vagy anyagrakásokra, mert egyikük sem szilárd támasz.

Csak jó létrát használjunk és az szilárdan álljon. Szükség esetén hívjunk segítséget, aki a létrát fogja, míg a tetején kell állnunk.

Sohase akarjunk nehezebbet emelni, mint amennyit elbírnunk, mert kárt teszünk magunkban anélkül, hogy valakinek hasznára lennénk. Ha többen emelünk valami nehéz tárgyat, mindig legyen egy, aki vezényel, a többi pedig engedelmeskedjék. Csak így lehet eredményes a munkánk és így kerülhetjük el, hogy valakinek baja essék.

Soha semmiféle tárgyat ne hagyjunk olyan helyen és úgy, hogy leeshessen. Egy könnyű szerszám vagy kisebb tárgy is kárt tehet valakiben, ha magasról esik reá.

Tárgyak felhalmozásánál legyünk igen gondosak. Semmit sem szabad csak úgy egymásra hányni, hanem mindent az alakjának és természetének megfelelően, kell egymásra rakni, hogy tartása legyen és le ne dülhessen. Bármilyen anyagrakás megbontását felülről kezdjük és ne alulról, mert aki utóbbit teszi, az szándékból dönti magára az egész rakást. Ugyanez áll a homok-, agyag-, föld- vagy kőbányákra is. Soha ne dolgozzunk alávájással, mert aki ezt teszi, az a saját sírját ássa. A beomlást, beszakadást mindig az alávájás okozza és a könnyelmű alávájó ritkán kerül ki élve a ráomlott anyag alól.

A föld mélyében dolgozó bányászoknak az éberség, figyelem, gondosság és elővigyázat fokozott mértékére van szükségük.

Sujtóléges bányában nem szabad tüzet gyújtani, ez már vérében van minden bányásznak, de száz más veszélyt még mindig nem vesznek eléggé komolyan.

A legtöbb bányabalesetet főteomlás okozza. Ezek nagyrészt megelőzhetjük, ha munkánk megkezdése előtt és közben is gyakran megkopogtatjuk a főtét és rendszeresen és gondosan helyezzük el az ácsolatokat.

A robbantó anyagok kezelésének és a robbantásnak szigorú szabályai vannak. Tartsuk magunkat azokhoz mindig és minden körülmények között, mert a legkisebb szabálytalanság rajtunk kívül összes munkatársainkat is veszélyezteti.

Soha ki ne fúrunk vagy ki ne piszkáljunk egy fel nem robbant fúrólyukat. Olyan dolog ez, mintha valaki egyenesen magára sütné egy töltött puskát.

Száz és száz balesetet okozó körülmény van még s ki győzné mind felsorolni!

Elhárításuk, elkerülésük módja és útja azonban mindig és mindenhol ugyanaz: józan ész, figyelem, gondosság, elővigyázat és fegyelmezettség.

Még két általános és főszabályt kell jól emlékezetünkbe vésnünk: *ne igyunk szeszt és ne dohányozzunk munkahelyünkön.*

A szesz eltompítja érzékszerveinket, rombolja idegrendszerünket, gyengíti testünk rugalmasságát és ellentállóképességét, tehát éppen azoktól a képességektől foszt meg, amelyekre a balesetek elleni védekezésnél a legnagyobb szükségünk van.

A tüzesetek, melyeket legtöbbször egy eldobott gyufa, egy égő cigarettavég okoz, igen gyakran követelnek emberáldozatot. E mellett mindig súlyosan rontják megélhetésünket, mert a leégett gyár vagy műhely keresetünk elvesztését is jelenti.

Soha ne feledjük, hogy: „Mindenkit érhet baleset“, de munitsassuk meg, hogy a legtöbb balesetet meg lehet előzni és el lehet hárítani.

BANYASZ-TÍZPARANC SOLAT.

1. Józanon menj munkába.
2. Ennivalódat otthon vágd össze, jól csomagold be.
3. Vizet vigyél magaddal.
4. Ne rondítsd be a bányát.
5. Robbanószert ne lopj.
6. Munkádban légy gondos, óvatos, lelkiismeretes.
7. Gondolj felváltód testi épségére is.
8. Kis sérülés esetén is kérj első segélynyújtást.
9. Munka után előbb tisztálkodjál, azután egyél.
10. A szabadidőt pihenésre, tanulásra, testedzésre, családod gondozására használd.

Dr. Zemplényi Imre
bányaorvos.



Gyümölcs- vagy dinnyehéjat ne dobjunk el az utcán,
mert a mi családtagunk is a lábát törheti emiatt.

ÉPÍTÉSI TÍZPARANC SOLAT.

1. A ház tervezését bízod hozzáértő építészre.
2. Az építést bízod rendes mesteremberre.
3. A munka ellenőrzését bízod hozzáértőre.
4. Házépítésnél gondolj utódaidra is.
5. Cifraságra akkor költs, ha a szükségesekre telik.
6. A ház elsősorban egészséges legyen.
7. Ne takarékoskodj ott, ahol annak kárát látod.
8. Ne hanyagold el a mellékhelyiségeket.
9. Ne feledkezzél meg a talajviszonyokról, talajvízről, esővízről, csatornázásról.
10. Ne a szomszédok szemének és szájának építs, hanem a magad szükségleteinek.

Dr. Zemplényi Imre.

Ipari balesetek és betegségek megelőzése.

Írta: Friedrich Vilmos dr., egyetemi rk. tanár, eü. főtanácsos.

Az üzemi balesetekre különösen áll az, hogy úgy az egyén, mint az állam szempontjából hasznosabb és könnyebb a megelőzésük, mint a gyógyításuk. Hosszas megfigyelés alapján ismeretes az, hogy az üzemi balesetek 20%-ánál a munkaadó a hibás, mert a védőeszközök hiányosak és kifogásolhatók voltak s az üzemi berendezkedés a mai követelményeknek nem felelt meg, a balesetek 27%-ának pedig a munkás az oka, mert nem tartotta be az előírt munkásvédelmi intézkedést vagy hanyagul ügyetlenül s könnyelműen kezelte a gépet, illetve munkaközben figyelmetlen volt és nem megfelelő munkaruhában dolgozott. A munkaadót és a munkást az esetek 8%-ában közösen terhelő a felelősség, a balesetek 46%-a pedig oly természetű, hogy azért senki sem okolható, mert kikerülhetetlen körülmények és okok idézték elő. E sokévi megfigyelésen alapuló, megbízható adatok is igazolják, hogy a baleseteknek több mint fele kikerülhető lett volna, tehát ezek elhárítására kell teljes erővel törekednünk.

Még fokozottabb mértékben kell az ipari vagy foglalkozási megbetegedések megelőzésén buzgólkodnunk. Ezek száma jelentékenyen csökkenthető, ha a veszélyes üzemben dolgozó minden munkást a hozzáértő gyári orvos a munkabáling előtt egészsége, testi és szellemi épsége s érzékszervei tekintetében kéthetenként, de legalább is kéthavonként tüzetesen megvizsgálja. A megbetegedések számát az is csökkenti, ha a gyár megfelelő egészségügyi óvóeszközökkel van felszerelve, így meleg és hidegvizet nyújt a mosdója, melyhez a gyáros adja a szappant és a törülközőt. Továbbá van jól szellőztető készülék, cementezet vagy könnyen felmosható burkolatú padló, porszívó készülék, védőszemüveg, szükség szerint gumikesztyű, a szájat s az arcot befedő álarc és minden munkásnak hetenként cserélt, tiszta munkaruhát ad a gyár. Szigorú felügyelet és körültekintő gondoskodás tartsa nyilván, hogy a munkás mindezeket igénybe is vegye. Az ipari, illetve foglalkozási megbetegedések száma tehát tetemesen leszorítható, ha mindenki többet törődik az egészségápolással, a gyári üzemeknek sokszor közegészségellenes berendezkedései pedig tökéletesebbé válnak s az időnkénti szakszerű orvosi felügyeletről is gondoskodunk.

Az emberek inkább a már megtörtént szerencsétlenségeket szokták ápolgatni, ahelyett, hogy azoknak elejét venni törekednének. A baj megelőzése sokkal nagyobb jótétemény, mint a kúra, amely gyöngíti a testet és sok költséget okoz.

Széchenyi István.

Gyakoribb sérülések kezelése.

Írta: vitéz Benárd Agost dr., v. miniszter.

Jártunkban-keltünkben, mindennapi munkánk végzése közben előfordul, hogy megvágjuk, megszúrjuk, megégetjük magunkat vagy elered az orrunk vére. Rendszerint ügyet sem vetünk az efféle apró sérülésekre, amelyek komolyabb következmény nélkül, szinte észrevétlenül szoktak meggyógyulni. De megtörténhetik, hogy egy ilyen jelentéktelennek tartott sérülés elmérgesedik, sok fájdalmat okoz és sokára gyógyul. Az is előfordul, hogy egy meglobosodó seb miatt valaki elveszti az ujját, a kezét, sőt az életét is. Pedig egy kis lelkiismeretességgel és hozzáértéssel meg lehetett volna menteni. Kisebb sérülés útján is könnyen jutnak baktériumok a szervezetbe, ezért azok behatolását meg kell akadályoznunk. Kitűnő baktériumölő a napfény s ha a sebet szabadon kitehetnők a nap sugarainak s emellett megvédenők a káros külső behatásoktól, úgy attól is meggyógyulna. Ez azonban a gyakorlatban nehezen vihető keresztül, ezért a természet dezinficiáló erőit a fertőző anyagokat megölő és könnyen alkalmazható fertőtlenítő szerekek pótoljuk. A sebkezelésben a legkitűnőbb bevált fertőtlenítő szer a jódtinktúra, melyet egyenesen a sebre csöppentünk. A bőrfelület fertőtlenítésére használjuk az egyezrelékes szublimátoldatot s az alkoholt is. Rossz szer a karbol, amely sajnos, még sok helyen forgalomban van, bár kétpercentes oldatban még nem fertőtlenít biztosan, ennél sűrűbb oldata pedig már mérgező hatású s az emberi test szöveteinek elhalását okozhatja.

Hogy kisebb sérüléseink nem mindig mérgesednek el, ebben sok része van szervezetünknek is, ha az erős és ellentállóképes s a betolakodó apró ellenségeket le tudja győzni. Nagyszerűen látjuk ezt a védekezést a felületes bőrsérüléssel járó fertőzéseknél, amikor a bőr megpirosodik, megduzzad és fájdalmat érzünk. A véredények kitágulnak s azokban a vér áramlása meglassúbbodik, belőlük fehérvérsejtek lépnek ki a testszövetbe és harcba szállanak a sérülésen bejutó fertőző baktériumokkal. A harc élet-halálra megy s a képződött geny a harcolók holtteteme.

Gyakoribb sérülések esetén a rögtön alkalmazott jódtinktúra és tiszta kötés, továbbá a nyugalom, biztos gyógyulásra vezet. A sebet nem szabad kimosni, mert ezzel fertőző anyagot vihetünk be a környező piszkos bőrről. Ha idegen test, pl. szálka, ruhadarab, stb. került volna a sebbe, azt megmosott, tiszta kézzel távolítjuk el, úgyhogy a sebet lehetőleg meg se érintsük. Égési sebesüléseknél jó szolgálatot tesz sterilolaj s még jobbat a tízsázalékos bizmútos lanolin-vazelines kenőcs, amelyet keshát vastagságnyira kenünk fel a seb befödésére szánt kifőzött, puha vászonra vagy sterilgézre. Mélyebb és

nagyobb felületre kiterjedő sérülés esetén természetesen mielőbb orvoshoz kell fordulni. Ha valamely baleset kapcsán egyik-másik végtagunk hirtelen munkaképtelenné vált, úgy az valószínűleg kificamodott vagy eltörött. Az orvos megérkezéig igyekezzünk azt oly helyzetben rögzíteni, amelyben a legkevésbé fájdalmas.

Mérges pattanásra vagy kelésre, légy- vagy darázscsípés okozta lobosodásra 25%-os ichthyol-, vagy thigenol-glicerinnel átitatott puha vásznat vagy gézt teszünk s efőlé vattát és pólyát. Minden esetben fontos a sérült testrész nyugalmának biztosítása.

Orrvérzést legegyszerűbben úgy csillapíthatunk, ha a vérző orrcimpát hüvelykujjunk hegyével 10—15 percig mérsékelt erővel kissé felfelé benyomjuk.

Mérgezések esetén első teendőink.

Írta: Vámosy Zoltán dr., egyetemi ny. r. tanár.

Az embert hirtelen életveszélybe dönthetik a mérgezések is, amelyek többnyire nagyon súlyos megbetegedések. Lefolyásuk lehet hevenyes (akut), avagy megrögzött (krónikus). A gyors segítséggel elhárítható hirtelen életveszedelem szempontjából most csak a hevenyes mérgezésekről lesz szó.

Eredetükre nézve megkülönböztetünk *gyilkossági, öngyilkossági és baleseti* mérgezéseket. Utóbbiak sorába tartoznak a többnyire krónikus lefolyású ipari mérgezések, a gyárakban s bányákban dolgozó munkások és kézművesek között. Ide tartoznak pl. ólommázas edények használatától támadó megbetegedések, továbbá a háztartásban és a betegek gyógyításakor előforduló összetévesztések, mint pl. gombamérgezések, orvosságok elcserélése stb. A legveszedelmesebbek a gyilkossági és öngyilkossági mérgezések, mert a gyilkos és a komoly szándékú öngyilkos nem tréfál s rendszeren többszörösen halálos adagot ad vagy vesz be s cselekedetét igyekszik titokban tartani, ami a segélynyújtást nagyon megnehezíti. Az ilyen mérgezésekről többnyire csak hosszabb idő múlva értesülünk, amikor már nem lehet segíteni.

Mérgezés esetében sokféle fontos teendőink vannak, hiszen néha több ember életéről van szó, emellett az esetleges törvényszéki vizsgálatra is gondolnunk kell s annak sikerét kötelességünk elősegíteni. Bár a mérgezéseknél leginkább áll az, hogy kétszeresen segít az, aki gyorsan segít, mégis igen kíváncsatos, hogy cselekedeteink céltudatosak legyenek s hiábavaló kapkodástól és a mérgezett egyén zaklatásától, kínzásától őrizkedjünk, mert ezzel többet ártunk, mint használunk.

Első dolog természetesen a *mérgezés felismerése*, esetleg a baj megállapítása, vagy annak az orvos számára való meg-

könnyítése. A felismerés a legtöbb esetben nem nehéz. A mérgezett egyén mellett az esetek nagyrésznél ott találjuk a mérget a pohárban, kanálban, üvegcsében s ezeket gondosan meg kell őrízni még akkor is, ha üresek. A lúgot sikamlós tapintata, a savat savanyú íze és néha szaga, a gyufaoldatot bűze, a gálíkóvet kék színe s a ritkább növényi mérgeket nagyon keserű, de nem maró íze alapján rögtön felismerhetjük. Ha a méregből már semmit sem találunk meg, úgy a tünetek jelentkezésének módja után tudakozódjunk. Gyanús az, ha valaki ital, étel, vagy orvosság bevétele után hirtelen nagyon rosszul lesz. Gyanúnk még erősödik, ha ugyanazon ételtől, italtól hasonló tünetek között egyszerre többen betegedtek meg.

A tünetekből általánosságban az alábbiakra következtethetünk: ha a beteg ismételten hány s óriási fájdalmai vannak, akkor erős maró méregre, savra, lúgra gondolunk, amit a nyelven, ajkon s a garatban látható pörkők, gyulladások is elárulnak. Ha a hányás minden látható felmaródás nélkül is tartós s hozzá hamar heves kólika és hasmenés csatlakozik, akkor valószínű, hogy valami gyengébb maróvegyület: arzén, kén-eső, vagy réz okozta a bajt. Ha a gyomor- és béltüneteket az ideges jelenségek, ú. m. görcsök, izgalom vagy bódulat hátterbe szorítják, akkor idegméregre gondolhatunk.

Mindig nagyfontosságú a mérgezettnek hányadéka, mert abban a mérge többnyire fellelhető. Ezért azt eldobni, kiönteni nem szabad, sőt azt a ruhát is el kell tenni, amit a szerencsétlen lehányt, vagy amivel a száját kitöröltük. Bűnperek esetén sokszor sikerült már a mérget padlóforgácsokból s felásott földből vegyileg kimutatni, amikbe a hányadék beivódott. A hányadék vizsgálata a baj megállapítását rendszerint megkönnyíti. Tudjuk, hogy a gyomortartalom mindig savanyú, tehát ha a hányadékot lúgosnak találjuk, akkor biztosan lúgmérgezés történt, viszont az erősen savanyú hányadék savmérgezés mellett szól. Ezt úgy döntjük el gyorsan, hogy a hányadékba, avagy annak ritka rongyon átszűrt anyagába krétaport, vagy szódát, tojáshéjat, falkaparéket dobunk s megfigyeljük, hogy a darabka körül keletkeznek-e apró gázbuborékok, avagy látható-e élénk pezsgés? Ha gázfejlődés nincs, akkor valószínűleg lúgmérgezés történt, ha pedig enyhén felpeszeg, akkor a lúgmérgezés ki van zárva; élénk pezsgés esetén pedig savmérgezéssel állunk szemben. Ha a hányadékba dobott hashajtó purgószemecske élénk rózsaszínűre festődik, akkor biztos a lúgmérgezés. A hányadékban a foszfort szagáról pár pillanat alatt fel lehet ismerni. A sötétben még világít is. A rézgálicos hányadék kékes vagy zöldes színű s a bele-dobott szögére egy idő múlva vörösréz rakódik le. A fehér mosdótálban vékony rétegben úszkáló hányadékban sokszor találunk gyanús növényi magvakat, pl. beléndek, maszlag, nadragulya stb. magvát s mindjárt az első hányadékot vizsgáljuk meg s tegyük az orvos részére félre.

A mérég gyors megállapítása néha lehetetlen. Ilyenkor ne vesztegezzük az időt, hanem fogjunk azonnal a legszükségesebb teendőkhöz. Eljárásunkat sem merev szabályok, sem egymagában a mérég anyaga nem irányítja, hanem ezek figyelembevételével elsősorban a beteg állapota és a lehetőségek szabják meg. Ezért mérgezés esetén az első segélynyújtáshoz valóban a legnagyobb tudás és erély szükséges. Hogy csak egy példát említsek, szabály szerint a mérget hánytatással a szervezetből gyorsan el kell távolítani, de mély bódulatban fekvő és föl nem ébreszthető mérgezett ember szájába nem fogunk hánytatót töltögetni, mert nem nyeli le, sőt a torkára és tüdejére megy, aztán úgysem fog hányni. Arra sem lehet szabályt felállítani, hogy előbb hánytatót, vagy ellenszert adjunk-e. Mindenesetre azt, ami hamarabb kéznél van. A hányástól már kimerült embereket hánytatókkal tovább nem gyöngítjük.

A belsőleg bevett mérgek esetén az első segélynyújtásnál első tennivaló a mérég gyors eltávolítása, amit az orvos alapos gyomormosással végez el. Ez a legtökéletesebb eljárás és idejében alkalmazva, az élet megtartására a legbiztosabb kilátást nyújtja. Első dolog legyen tehát orvosért küldeni, papírosra felírva neki, hogy mérgezéshez gyomormosóval jöjjön, s ha tudjuk, azt is megírjuk, hogy milyen mérgezés történt. Gyomormosáshoz 3—4 liter langyos vizet készítsünk. Sav- és lúgmérgezésnél eredményes beavatkozás veszedelem nélkül csak az első félórában vihető keresztül, de vannak mérgek, köztük a morfin, melyeknél gyomormosás még 4—5 óra múlva is célra vezet.

A mérgezettet az orvos érkeztéig is rögtön hánytassuk meg, ha az még nem mélyen bódult. Üres gyomorral nehéz hányni, azért először is egy-két pohár langyos, esetleg olajos vagy szappanos vizet itatunk a mérgezettet, azután tollal vagy ujjunkkal mélyen benyúlunk a garatjába és azt addig ingereljük, amíg hányni kezd. Ujjunkat ilyenkor a megharapás ellen úgy védjük, hogy fakanalat, vagy ruhába csavart tárgyat szorítottatunk a mérgezett ember szájának szögletébe, a hátsó zápfogak közé. Jó házi hánytatószer egy kávéskanál tubák, vagy mustárliszt, konyhasó, amelyet hirtelen nyeletünk le. Ha azonban a közelben gyógyszerár vagy fűszeresbolt van, hozassunk rézgálicot s abból egyszázalékos világoskék oldatot készítve, s ebből ötpercenként egy—három evőkanállal adva, ez a legbiztosabb és legjobb hánytató. A rézgálicoldat különösen gyufamérgezés esetén jó, mert még ellenszerül is szolgál. A hányás után azonnal ismét sok vizet, tejet, vagy ellenszeroldatot itatunk, hogy a mérgezett azt újra kiadja, sőt garatcsiklandással is késztetjük erre. Ezzel igyekszünk a gyomormosást pótolni.

Sokszor azonban éppen az a feladatunk, hogy a beteget kimerítő és hiábavaló hányást csillapítsuk. Ha már ismételten hányt, s emellett tudjuk, hogy szája, nyelőcsőve, gyomra össze

van marva, bizony nem fogjuk hánytatókkal zaklatni. Ilyenkor a rettenetes gyomorfájdalmakat a gyomortájjra alkalmazott könnyű jeges ruhákkal, a kínzó hányásingert pedig egy-egy korty jégbehűtött tejjel, vagy citromlével igyekszünk megszüntetni.

A mérég felismerése után fontos kötelességünk alkalmas ellenszert nyújtani. Ettől az eljárástól azonban sokkal kevesebbet várhatunk, mint a gyomor alapos kiürítésétől. Az ellenszerrel egy időre ártalmatlanná tett mérgek legtöbbször lassan mégis csak felszívódnak, ezért az ellenszerrel megkötött mérget is gyorsan el kell a bélből távolítani. Az ellenszer tehát sohase teszi fölöslegessé a hánytatót és hashajtót. Az ellenszerek főkélléke az, hogy maguk ne legyenek ártalmasak vagy maróak. Hatásuk háromféle: közömbösítik a mérég savi, avagy lúgos vegyhatását s ezzel maró tulajdonságát eltompítják. Savmérgezéseknél jó ellenszerek a szappanlé, kevés oltott mész cukrosvízben oldva, közben sok tej. Szükség esetén krétapor, vagy a falról lekapart mész. A háztartásban található szódabikarbonica azért nem alkalmas, mert a savak sok szénsavgázt fejlesztenek belőle s ez az összemart gyomrot feszíti s esetleg fel is repeszi. Legjobb a gyógyszerházból beszerezhető égetett magnézia, vízzel fölkeverve.

A karbonmérgezésnél csak cukros meszet itassunk. Lúgmérgezésnél az enyhe hatású és nagyon hígított savak az ellenszerek. A vízzel hígított házi ecet, a citromlé, híg borkősav, sőt a homoki vinkó is jó szolgálatot tehet. Magában az is sokat használhat, ha azonnal literszámra vizet itatunk s ez a savat vagy lúgot annyira felhígítja, hogy maró hatása alig lesz.

Az ellenszerek másik csoportja a méreggel egy nehezen oldódó csapadékot létesít, ezzel a mérég felszívódását meglassítja, mi pedig időt nyerünk. Így például a marósavakkal, minők a szublimát, a kékgalic stb., csapadékot alkotnak a felhabart tojásfehérje, továbbá a tej és a szappanoldat is. Általában a híg keményítőfőzet, a tiszta asztali olaj a maró mérgeknél mindig jóhatású, mert a felmárt részeket nem izgatja, sőt egyidőre védően bevonja. Ezeket a mérgezetten is szívesen nyelik. A veszedelmes növényi mérgeket jól lecsapja a csersav, a fekete kávé s a tea.

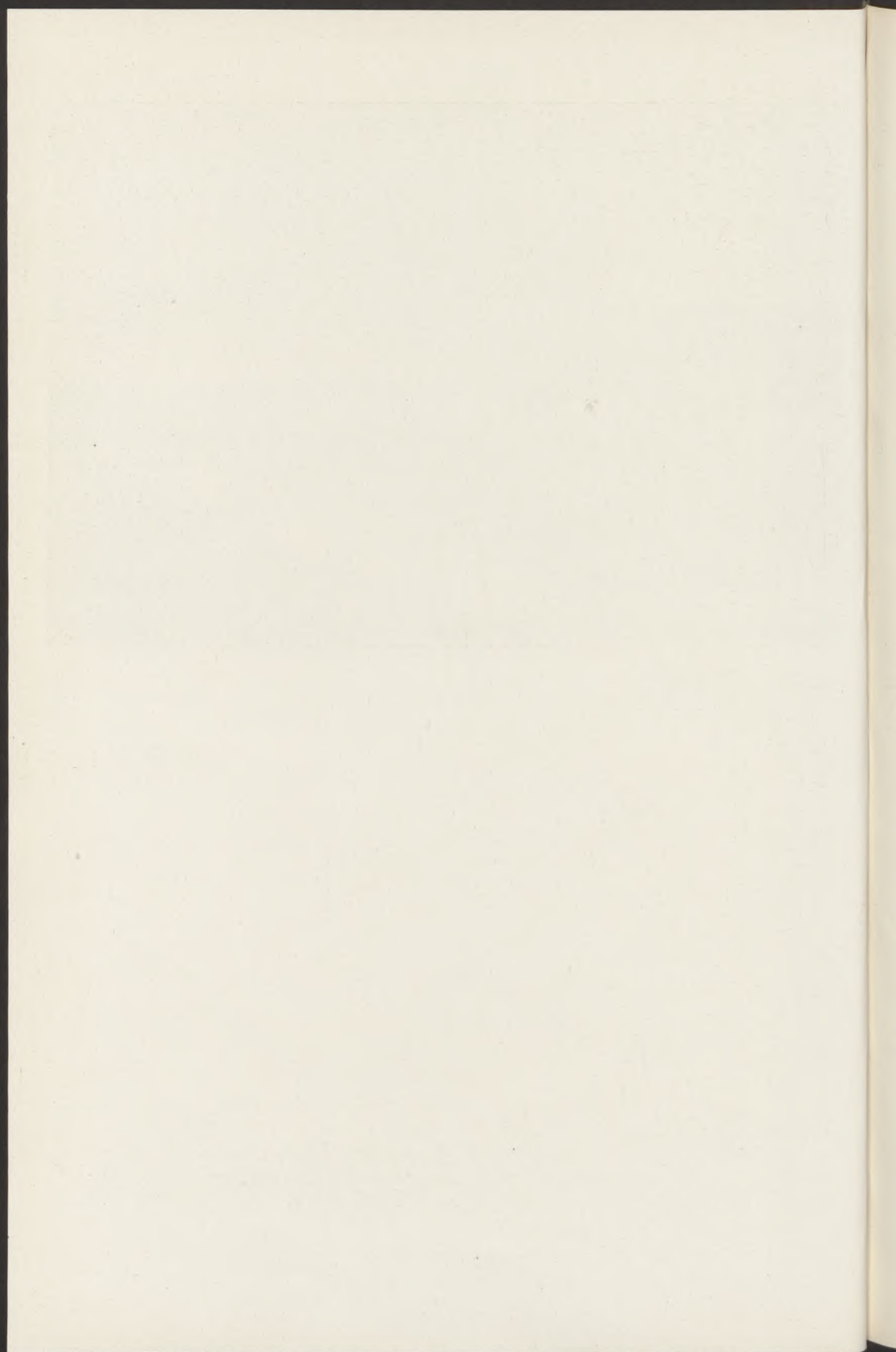
Az ellenszerek harmadik csoportja a mérget szétroncsolja, hatástalanná teszi. A foszfornak ilyen két ellenszere a sárga terpentin és a permangánsavas kálium. A sárga terpentin felóránként kávéskanállal kell itatni, a permangánsavas káliumot félszázalékos hígításban félpoharanként negyed- vagy félóránként itatjuk a mérgezettel, ha azt már jól meghánytattuk.

Ezek az ellenszerek csak akkor hatásosak, ha a méreggel közvetlenül érintkezhetnek, mielőtt azok felszívódtak vagy a belekbe jutottak volna. Ezért csak az első órákban alkalmazhatók. Az ellenszer beadása és a gyomor kiürítése többször felválthatja egymást, de a hányás megszűnte vagy csillapodása



Alkonyat a Dunán.
NADLER RÓBERT festménye.

— A munka három rossztól őriz
meg: az unalomtól, a bűntől és
a nélkülözéstől.



után az esetleg a belekbe jutott mérge eltávolításáról se feledkezzünk meg.

Teendőinket nemcsak a fennebb vázolt szabályok és tanácsok, hanem a lehetőség és elsősorban a beteg állapota irányítják. Még inkább áll ez a mérgezés későbbi lefolyásánál, mikor az orvos is csak nehezen tud dolgozni. Így a sav- vagy lúgmérgezetek a velejáró óriási fájdalmak miatt többnyire nem tudnak nyelni s az ellenszer bevitelét megtagadják. Ilyenkor erőszak helyett szép szóval hassunk rájuk s az ellenszert egy kanál tejben vagy olajban adjuk be, hogy a nyelés nagy fájdalmat ne okozzon. A mélyen bódult betegnek fejét lógassuk jól hátra, hányáskor gyengén megemelve fordítsuk balra s a hányadékot, ha az csak egy kis nyál is, ruhába csavart ujjunkkal szájából garatjából gondosan töröljük ki.

Ha mérges légkörben találunk valakit, első gondunk az legyen, hogy a magunk életét és épségét is biztosítva, embertársunkat onnan kimentsük. Világítógázzal kevert levegőben gyufát ne gyújtunk s lélegzetünket visszatartva, előbb légvonatot csináljunk, azután új erőt gyűjtve, előbb a mélyebben fekvő, aztán a magasabb helyzetű mérgezetek kicipeléséhez lássunk. Pincébe, kútba csak oxigén tömlővel vagy derekunkon kötéllal merjünk leszállani, annak végét erős, bátor emberek tartsák, s idejekorán gondoljunk a visszatérésre. Aki ezt elmulasztja, az nem bátor, hanem ostoba és magát veszedelembé döntve, embertársán sem fog segíteni. A gázoktól mélyen elbódult, sőt már halottnak tetsző emberen, úgyszintén a bevett mérgektől: morfintól, kloroformtól, stb. ily állapotba jutott mérgezetten az orvos megérkezéséig erélyesen, leleményesen és fáradhatatlanul végezzünk élesztési kísérleteket. Ezek közül legfontosabb a mesterséges légzés s ezt a következőképen végezzük:

Miután a száját jól kitöröltük, a mérgezettet lecsüngő fejjel egy asztalra fektetjük vagy a földre fektetve vállai alá ruhagöngyöleget teszünk, hogy a fej hátraszegeződjék és a nyak kifeszüljön. A mérgezettnek felső testét levetkőztetjük, majd fejéhez állva vagy térdelve, alkarjait megragadjuk s a könyököt behajtvá, a két felső kart a mellkas ruganyos bordáira erősen rányomjuk s annak összeszorításával tüdejéből a levegőt kipréseljük. Két másodpercnyi szünet után hirtelen kiegyenesedünk s az erősen kinyújtott karokat a fej mellé húzzuk fel, miközben a könyökkel kis félkört írunk le. A felkaron megtapadó mellizmok az egész mellkast emelik, annak tágulását követik, a tüdő s a levegő beléjük tódul. Két másodpercnyi szünet után a karok lecsapásával ismét egy kilélekzés következik s ezt a rendes lélekzés ütemében folytatjuk. Sokszor a nyelv hátraesik s a levegő útját elzárja. Ilyenkor a nyelvet száraz kendővel megfogva, kihúzva kell tartani. Néhány percnyi ilyen mesterséges lélekzés után egy-két percnyi szünetet tartunk és várjuk, hogy nem indul-e meg magától a lé-

lékezés. Ez többnyire csak jó idő múlva szokott jelentkezni. Szünet alatt a nyelvet tartó segítőnk a nyelv szabályosan egy másra következő kihúzásával a lélegzést elősegíteni igyekszik.

A mesterséges lélekzést néha, így széngázmérgezettnél órákon át s egymást felváltva kell végezni. Közben a szív működésre is legyünk figyelemmel. Nem érezhető érverés, nem hallható szívdobogás, hamuszínű ajkak, halványság, hideg izzadás, ájulás a szívgyengeségnek és az agyvérsegeségységnek jelei s a beteget lógó fejjel azonnal le kell fektetni. Ha magánál van, izgatókat itatunk vele: konyakot, bort, rumos meleg teát vagy feketekávé, ezek az általános bódulat vagy a lélekzés bénulása ellen is jó hatásúak. A mélyen bódult öntudatlanoknak azonban hagyjunk az italokkal békét, de izgassuk a bőrt kefével, dörzsöléssel és hirtelen hideg leöntésekkel. Jó bőrizgató és így a lélekzésre és szív működésre előnyösen ható eljárás az, ha a nyakszirten, a nyakon vagy a mellen mustárlisztet vagy mustárpapirost alkalmazunk. Kétségbeejtő helyzetekben a szív masszálásához fordulunk. Jobb kezünkkel a szív alatt, a borda ívek alá nyúlva, azt az érverés ütemében a mellkasfalhoz erősen hozzányomjuk s belőle a vért az erekbe kiszorítani igyekszünk. Minthogy a bódult mérgezettek hirtelen kihűlnek, ezért dörzsöljük s ruhába csavart melegvizes palackokkal vagy meleg téglákkal melegítsük őket. Csak össze ne égessük a testüket. E melegítőket az oldalak és karok között, a talpakhoz, a combok külső oldalán és a hason jó elhelyezni. Célszerű betakarással is sok melegveszteséget akadályozhatunk meg.

A bódítószerek izgalmi szakában igyekezzünk a beteget szóval, beszéddel s minden izgató külső hatás, hirtelen változás elkerülésével megnyugtatni. Különösen fontos ez strichnin mérgezettnél, aki a legkisebb zajra, váratlan érintésre vagy fényre görcsrohamot kaphat s abba könnyen elpusztul. A beteg félrebeszélését végighallgatjuk s a görcsök alatt vigyázunk, hogy magában kárt ne tegyen. Esetleg lepedővel enyhén az ágyhoz szorítjuk vagy pakolásba tesszük. Csillapító házi szereink legfeljebb a sör, a bor vagy a sáfrán. Ha morfin, kodein vagy brómkálium van a háznál, abból a rendesnél kétszer nagyobb adagot adhatunk. Ha elegendő segítségünk van, akkor a görcsös állapotot hosszantartó melegfürdővel jól csillapíthatjuk.

Amikor valaki bőre alá mérget fecskendezett, honnan az pár perc alatt felszívódik vagy amikor valakit mérges kígyó harapott meg, ilyenkor ellenszer nem használ s a mérgezettest csak a mérge bejutási helye fölött gyorsan alkalmazott erős lekötéssel lehet megmenteni. A lekötest bármilyen kötéssel csinálhatjuk s a tűszúrás vagy marás helyét éles késsel, borotvával megmetélve hagyjuk bőven kivérezní, esetleg az orvos érmetszést is végez rajta, sőt ki is szívjuk köpölyvel vagy szánkával a vért, ha szánk nem sebes. A sebnek permangánsavas kálium-oldattal kimosása is nagyon jó. A kötest 4–5 óra múlva

10—15 percre okvetlenül oldozzuk fel, mert különben a végtag elhal, azután két órára ismét leköthetjük. A vérzéssel el nem távolodott mérget ekként csak apránként engedjük felszívódni és elkerüljük azt, hogy esetleg halálos adagja egyszerre jusson a vérkeringésbe. Természetesen a beteg állapota szerint megszabott eljárást is kell követnünk.

A mérgezettek első segélynyújtásánál a fenti teendők szükségesek és hasznosak, amíg az orvos megérkezik. Nekünk azonban nemcsak az a feladatunk, hogy veszedelem esetén segíteni tudjunk, hanem még inkább az, hogy gondos elővigyázattal a bajt elkerüljük.

Az anya. Az anya szereteténél nagyobb erőt, igazibb önfeláldozást nem ismer a világ.

Megcsodáljuk a háborúban teljesített hősi vállalkozásokat, álmélkodással látjuk a tudósok, kutatók vasszorgalommal elért sikerét, elnémul a szívverésünk egy-egy óceánrepülő újabb útra kelésének hírére, — de mégis legmélyebb együttérzésünk, legnagyobb csodálatunk és részvétünk az anyáé, amikor mosolygó babát ringat bölcsőjében sugárzó boldogsággal, vagy féltő aggodalommal virraszt a kipirult, pihegő csöppség fehér ágya mellett, avagy összetörten roskad le egy frissen hantolt sírhalomra.

Érthető is, hiszen mindnyájunknak volt édesanyja. Mindnyáján magunkban hordozzuk önfeláldozásának, mártíromságának kitörölhetetlen nyomait. Nem üres szólás az, hogy csak ilyen igazi szerető, önfeláldozó anyák tehetnek egy országot nagygyá, erőssé és jobbá.

Minden magyar anyának éreznie kell, különösképen ma, a súlyos és rendkívüli idők szülte nagy és komoly feladatot, felelősséget, mely reájuk vár. Tőlük függ a reájuk bízott nemzet déken keresztül a magyar jövő sorsa.

A nevelés oroszlánrésze az anyák kezében van. Minden lépés, melyet gyermekeik érdekében tesznek, áldása lesz a magyar jövőnek is... Erős kar, acélos izomzat mellett ők lesznek az erős, tiszta lélek, nemes akarás, az önfeláldozó munkakészség nevelői is. A test és lélek e kiváló tulajdonai teszik alkalmassá a haza minden gyermekét a magyar jövő várható küzdelmeire.

Mindnyájunknak, akik megértjük a magyar anyák e gyönyörű, magasztos, de rendkívül nehéz feladatát, kötelességünk nemcsak tiszteletünk, csodálatunk teljességével meghajolni előttük, de mindenre kész támogatásunkkal, hathatós segítségünkkel cselekvően kell melléjük állni, hogy a nagy magyar jövőért folytatott munka a mi közönyösségünkön hajótörést ne szenvedjen.

Magyar anyák, ti tehetitek nagygyá Magyarországot! Magyar férfiak ebben a munkában álljatok mindig, — mindenben az anyák mellé!

Merétey Sándor dr.
főorvos.



Mik a teendőink hirtelen támadt rosszulléteknél és baleseteknél?

Írta: Körmőczy Emil dr., m. kir. egészségügyi főtanácsos,
a Budapesti Önkéntes Mentőegyesület vezető-főorvosa.

Baleset, vagy hirtelen rosszullét esetén *a beteget lefektetjük, ruháit kigomboljuk* nyakon, mellen, hason *s friss levegőről gondoskodunk*. Ablakot kinyitjuk, a beteget jó levegőre visz-
szük és *a kíváncsiskodókat eltávolítva*, a beteg megvizsgálásá-
hoz fogunk.

Mindenekelőtt azt kell megállapítanunk, *hogy a beteg él-e?*

Ezt úgy tudjuk meg, hogy megvizsgáljuk, van-e szívverése és lélekezése.

Kezünket a szív tájékára tesszük és megtapintjuk, hogy dobog-e a szív vagy fejünket a szív tájékára téve, meghallgat-
juk: ver-e a szíve? Ha ezt nem tudjuk megállapítani, akkor megnézzük: lélekezik-e, vagyis, hogy lélekezésnél mozog-e mell-
kasa vagy a has felsőrésze? A vizsgálatnak legalább 1—2 per-
cig kell tartani. A szív körülbelül 70—80-szor ver egy perc alatt és 16—18-szor emelkedik és süllyed a rendes lélekezésnél a mell-
kas és a has. Ha a szívverés és lélekezés megállapítható, úgy a
hirtelen rosszullott ember él. Ha nincs szívverés és lélekezés
vagy az nagyon gyenge és ritka, úgy rögtön a szívműködés és
lélekezés megindításához, illetve megerősítéséhez kell látnunk.

A vérkeringés megerősítése vagy újból való megindítása
következőképp történik:

A segélyre szoruló jó levegőre visszük, aztán a nyakán,
a mellkasán és a has felső részén a ruhát kinyitjuk és lefek-
tetjük. *A halvány arcút vízszintesen*, annak pedig, *kinek arca
piros, szederjes színű*, fejét kissé támasszuk alá, pl. kabátjával
vagy kis vánkossal. Az így elhelyezett beteg szív-tájékát tenye-
rünkkel vagy az ökölbe szorított kezünkkel szabályos idő-
közökben (60—70-szer egy perc alatt) enyhén ütögetjük. Még
jobb, ha ezen műveletet következőképp végezzük. Vesszünk egy

összesodort, elég hosszú kendőt, annak felét benedvesítjük és kifacsarjuk. A kendő száraz részét jobb kezünkben tartjuk, nedves részével pedig a tetszhalott szíve tájékát szabályos időközökben csapdossuk. Célszerű ezen műveletet egy-két perc múlva abbahagyni és a mellkast vagy a két levetköztetett végtagot kifacsart vizes ruhával vagy tenyerünkkel dörzsölni.

A szív működés ekként való erősítése, illetve megindítása csak ritkán sikerül és azért célszerű minél előbb arra törekedni, hogy a lékzést indítsuk meg. *A lélekzés megindítása ugyanis a leghatalmasabb szívinger és ha a lélekzést meg tudjuk indítani, vele egyidőben rendszerint megindul a szív működése is.*

A lélekzés megindítását már készülődéseink közben is elősegítettük. A felébredtendő szerencsétlent azért kell szabad levegőre vinni, mert a friss levegő már egymagában is meg tudja indítani és erősíteni a légzési mozgásokat. A légzést elősegítjük, ha a beteg ruháit meglazítjuk. A szoros ruha ugyanis gátolja a légzési mozgásokat és sokszor már annak megbontása is elég arra, hogy a beteg erőteljesebben kezdjen lélekzeni.

A légzés serkentésének erősebb módja az, ha olyan szert tartunk a beteg orra alá, mi az orr nyálkahártyáját ingerli. A nyálkahártya ingerlése a gyengült légzést mélyebbé teszi, az elakadtat pedig sokszor megindítja. Ilyen szer pl. akármilyen illatszert vagy a szagos ecet vagy a reszelt torma, a mentőtáskában levő éter vagy ammoniákszesz is. Az erős szagú szert ne tartsuk sokáig az orra alá, hanem időnkint vegyük el s aztán újra tartsuk oda. Különösen vegyük el ezt az orr elől, ha a lélekzés kezd megindulni, mert a folytonos erős ingerlés a meginduló lélekzést elfolythatja.

A lélekzés megindítását azzal is elősegíthetjük, ha a felélesztendő arcát vagy mellét hideg vízzel erőteljesen megfrescsentjük. A testre csapódó hidegvíz a lélekzést hatalmasan elősegíti s a hideg tus alatt is hirtelen mélyet kell lélekzenünk. Kár, hogy ezen egyszerű élesztési módszert csak egy párszor lehet alkalmazni, mert ha a bőr átnedvesedik és lehül, akkor már ezen módszernek nincs hatása. Egy idő múlva, ha a bőrt szárazra törültük, újból kísérletezhetünk hideg vízzel.

Az eddig elmondott élesztési módokat sikerrel csak azon rosszulléteknél használhatjuk, amikor a meglevő szív működést és lélekzést csak erősíteni kell. A tetszhalottaknál az elmondott eljárásokkal nem igen fogunk boldogulni. Célszerű mégis a felsorolt módon kezdeni a mentési kísérleteket, de sikertelenség esetén a legerősebb és legmegbízhatóbb élesztési kísérletet: a mesterséges lélekzést kell alkalmazni.

Mesterséges lélekzés.

Az élő ember lélekzésénél maga tágítja és szűkíti mellkasát és ezáltal saját izmainak erejével szívja be és fújja ki tüdejéből a levegőt. A tetszhalott helyett ezt nekünk kell megtennünk,

ilyen mesterséges lélekzést végezve, sokszor az illető újra maga kezd lélekzeni és életre kel.

Eléggé nem gyakorlott emberek csak a *hasonfekvő mesterséges lélekeztetést* tudják jól végezni.

Mesterséges lélekeztetés hasonfekve.

A szerencsétlen ember ruháit megbontjuk nyakon, mellkason, hason, de nem vetjük le, nehogy időt mulasztunk és nehogy a beteg megfázzék. A balesetest hasra fektetjük és a fejét kissé oldalt fordítjuk. A balesetes két karját könyökben meghajlítva, tenyérrel a föld felé fordítva, a fej két oldalára helyezzük el. Mi magunk letérdelünk és tenyerünket úgy tesszük a balesetes mellkasának hátifelületére, hogy hüvelykünk a gerincoszloppal párhuzamos legyen. Most egyre ránehezedünk a hátára és mellkasát összenyomjuk, aztán kissé pihenünk, kettőre pedig a nyomást megszüntetjük és megint pihenünk keveset. Az összenyomás kb. 16-szor történjék egy perc alatt. Pihenés közben kezünket a hátról nem vesszük el. A mesterséges lélekzés ezen módja nem oly hatásos, mint a hátonfekvő módszer, de segítség nélkül is soká végezhető és a nyelv hátracsúszásától sem kell tartanunk.

A mesterséges lélekzést nem szabad hamar abbahagynunk, hanem még sikertelenség esetén is, legalább két óráig folytatnunk kell és előbb csak akkor szabad abbahagyni, ha a beteg lélekzeni kezd vagy ha a balesethez megérkezett orvos másképp rendelkezik.

Ha a mesterséges lélekzéssel a szerencsétlent magához térítettük, a testét végig dörzsöljük s lefektetjük és ha már teljesen eszméletnél van és *nyelni tud*, valami üdítő, erősítő italt adunk neki (konyak, bor, tea, fekete kávé) és az orvos megérkeztéig vigyázunk rá.

A leggyakoribb rosszullétek és balesetek.

1. *Ájulás.* Ájulást nagy izgalom, ijedtség, rossz levegő, stb. okozhat.

Az ájult ember halavány, verejtékes, szédül, majd eszméletét veszti és elesik.

A szoros ruhák megoldása, a *vízszintesre fektetés* és a jó levegőről való gondoskodás a legfontosabb teendők. Jó szolgálatot tehet az élesztgetés izgatószeres szolgáltatásával, a vízzel való megfecskenedés és valami erősítő ital.

2. *Gutaütés.* A baj hirtelen áll elő. Az arc kipirul, a beteg horkolva lélekzik s öntudatlan. Egyik oldali kezét és lábát nem mozgatja.

Friss levegőt! Ruhát megoldozni! A fejet magasra polcolni! A fejre és szívre hideg borítást! Ne mozgassuk sokat a beteget, hívjunk orvost minél előbb.

3. *Agyrázkódás.* Az agyrázkódás esés vagy fejbeütés után támad. A baleset után az ember rögtön rosszul lesz, arca halvány s öntudatlan, légzése és érverése gyenge.

A ruhákat megbontani! Vízszintesre fektetni! Élesztő szereket szolgáltatni!

Az agyrázkódásos rendesen pár perc alatt magához tér, de egy darabig még szédül és néha hány. A magához tért beteget okvetlen orvoshoz kell vinni, aki megállapítja, hogy nem támadt még valami más, belső sérülés is!

4. *Nyavalyatörés.* A beteg hirtelen elvágódik s eszméletlen. Horkolva lélezkzik, egész testét görcs rángatja és szája habzik.

A ruhákat megoldani, a bámészkodókat eltávolítani, a fej alá kabátot vagy vánkost tenni! Vigyázni, hogy a beteg össze ne verje magát. A marokba szorított ujjakat nem szabad kifeszíteni! Nyugodtan meg kell a roham végét várni és nem szabad addig elhagyni a beteget, míg az teljesen magához nem tért.

5. *Hisztériás görcsös roham.* Ideges nők nagy izgalom következtében hirtelen elvesztik eszméletüket, síró, nevető görcsöt kapnak, ide-oda dobják magukat és össze-vissza rángatóznak. Ilyenkor legfontosabb a nyugodt viselkedés, mert az ijedt ide-oda kapkodás, a kiabálás és sajnálkozás a betegnél csak újabb és újabb rohamot okoz.

A görcsökben vonagló beteget valamikép úgy helyezzük el, hogy össze ne üsse magát, ruháit megbontjuk, vizes ruhát teszünk fejére és nyugodtan várjuk, míg az idegroham elmúlik.

6. *Nagy meleg által támadt rosszullet.* Az ilyen rosszulletet a nagy meleg és különösen a nagy melegben végzett munka okozza.

Az ilyen ember elgyengül, szédül, majd összeesik. Az arc legtöbbször halvány, néha azonban kipirult, a test forró, a lélekezés szakadozó, a szívverés gyenge. Később teljes öntudatlanság és halál következik be.

A beteget hűvös helyre kell vinni: házba, fa alá, árokba, stb. Ruháit meg kell bontani és frissítő italokat kell neki adni. Jó, ha legyezzetjük vagy vízzel lemossuk. Ha a beteg hamarosan nem tér magához, a szokott élesztési eljárásokat kell nála megpróbálni: hideg vízzel lefecskenedezni, izgató szert szagoltatni s mesterséges lélekezést alkalmazni.

7. *Megfagyás.* A megfagyott ember eszméletlen, halvány, ajka kékes, a teste hideg.

Nem szabad mindjárt meleg szobába vinni, előbb hóval vagy ruhával kell dörzsölni. A szokott élesztési eljárásokat kell alkalmazni és aztán a beteget jól betakargatni. Később meleg italt és kevés alkoholt is adhatunk. Mindig hívjunk orvost.

8. *Villamosáram által okozott balesetek.* Legelső dolog a sérültet az áram hatása alól kivonni, de vigyáznunk kell, nehogy bennünket is érjen az áram!

Az áramot, ha lehet, ki kell kapcsolni vagy szigetelő fogóval át kell a villamosvezetéket vágni. Ha ez nem lehetséges, álljunk száraz deszkákra, ruhákra vagy üres üvegekre, húzzunk fel gumikesztyűt vagy csavarjuk kezünket száraz ruhába és próbáljuk ruhájánál fogva vagy még jobb, bottal vagy üres üveggel a villamosáram által sújtottat helyéből kimozdítani és ezáltal az áram hatása alól kivonni.

Örizzedjünk a csupasz testet csupasz és nedves kézzel megérinteni!

A kiszabadított balesetes égési sebeit bekötjük, ha pedig eszméletlen, rögtön mesterséges lélekzést végzünk nála. A mesterséges lélekzést legalább két óráig végezzük.

9. *Mérgezések.* Legelső kötelesség a balesetest meghánytatni. Vízet adunk neki, aztán újjal vagy kanállal a torkába nyúlunk és a hátsó garatfalat addig izgatjuk, míg hányni kezd. A hánytatás után tejet vagy fekete kávéit itatunk a beteggel. Foszforos gyufa és kőrisbogár mérgezésnél nem szabad tejet adni.

Majdnem minden méregnek kitűnő ellenszere a porított állati szén, mely minden patikában kapható, azért a hánytatás után adjunk a mérgezettnek 1—2 evőkanál állati szenet, mit egy pohár vízbe keverhetünk. Ha szén mindjárt kéznél van, azt már a hánytatás előtt vízbe is belekeverhetjük.

Lúgkő, mosószóda, erős savak s más olyan mérgek bevétele után, melyek a beteg száját és gyomrát felmarják, nem szabad a beteget meghánytatni. Ezeknek, ha nyelni tudnak, egy-két kanál tiszta olajat, olvasztott vaját vagy zsírt adunk.

Minden mérgezéshez orvost hívunk és hacsak lehet, előre megízenjük, hogy mérget ivott a balesetes.

10. *Mérges gázok által okozott balesetek.* Mindenekelőtt a mérges gázok hatása alól kell elvonni a szerencsétlent, tehát friss levegőre kell vinnünk.

A kivitelnél vigyáznunk kell, nehogy minket is baj érjen. Az ajtókat ki kell tární, az ablakokat kinyitni, mielőtt a helyiségbe hatolunk. Gyufával, gyertyával behatolni veszélyes, mert tűz és robbanás támadhat.

11. *Idegen testek.* Ha a torokban, gégében, nyelőcsőben valami megakadt, köhögtessük meg a balesetest vagy hajoltassuk előre és üssük párszor hátba: sokszor kiugrik ilyenkor a beszorult falat s ha nem: úgy rögtön orvoshoz megyünk.

A gyomorba lenyelt csont vagy más idegen test legtöbbször nem okoz bajt. Táplálkozzék pár napig a balesetes kissé bővebben és a lenyelt idegen test többnyire pár nap alatt baj nélkül távozik.

Az orrba jutott idegen test legtöbbször kijő erős orrfúvásra. Nem szabad az orrba jutott idegen testet piszkálni, sem az orrba benyúlni.

A fülbe jutott idegen testet legjobb, ha orvos veszi ki, a fülbe benyúlni és az idegen testet piszkálni nem szabad.



Az egészségügyi védőnői intézmény előkészítése.

Írta: Ibrányi Alice, a Vöröskereszt főnöknője.

A vöröskereszt-egylet a háborúban az állam hadigondozásának egyik legfontosabb szerve volt. Sebesültek ápolása és szállítása, járványok leküzdése, rokkantaknak ideiglenes ellátása és más állami feladatok hárultak a Vöröskeresztre s az kitűnő kiegészítő és végrehajtó intézménynek bizonyult.

Amikor a többéves háború befejezésével az ilyenmű tevékenységek ajtaja bezárult, szükségszerűen kitárult egy másik ajtó, amely a jóvátételi munkák szinte határtalan területét mutatja. Számptalan út vezet itt egy cél felé, amely röviden a népjólét emelése, a betegségek elleni védekezés és a társadalmi bajok orvoslása.

A nyugati államokban, kedvezőbb körülmények között már régen folyik az a kultúr munka, amelynek érdekében újabban nálunk is mozgalom indult s amelynek célja a nyomor, a tudatlanság és a betegségek leküzdése. A közegészségügynek és a szociális gondozásnak ma már nálunk is vannak szervezői és pártfogói, akiknek munkáját a kormány és a külföld megértő támogatása jelentősen elősegíti. Az anya- és csecsemővédelem, az iskolás gyermekek s az elmebajosok gondozása, valamint a tüdővész elleni küzdelem már szépen megindult. Hogy ez a munka minden téren eredményes lehessen, megfelelő munkaerők alkalmazásával szakszerűbbé és általánossá kell azt tenni. Amerika és a nyugati államok erre a társadalomvédelemre egy újfajta ápolónőt, ú. n. közegészségügyi védőnőt nevelnek és alkalmaznak.

Hat év óta áll fenn már nálunk is egy oly iskola, mely a betegápolás szükséges átalakítását tűzte ki céljául és tanítási tervébe a közegészségügyi védelemre való kiképzést is felvette. Ennek az iskolának felállítása sok fáradságba és anyagi

áldozatba került, de színvonala nem is maradt a nyugati államoké mögött. Önzetlen munkát végző közegészségügyi testvéreink egyéves tanulmányutat tettek a külföldön s szaktudásukat értékes tapasztalatokkal gazdagították. Kitartásukkal és tehetségükkel külföldi egyetemeken is dicsőséget szereztek a magyar névnek és az idegennyelvű vizsgáikat kitüntetéssel tették le.

Ma már több oly közegészségügyi testvér működik hazánkban, akinek a kiképzése általános, tehát gondozása nemcsak az anyára és csecsemőre, az óvodász, vagy az iskolásgyermekre s a kiskorú bűnösökre szorítkozik, hanem az egész családra s annak minden egészségügyi és társadalmi kérdésére kiterjed. A csecsemőtől az agastyánig pártfogásukba vesznek mindenkiket. A gyermekhalandóság, tuberkulózis, vérbaj stb. ellen a védőnő csak akkor küzdhet eredményesen, ha minden házba bejuthat s a család minden tagjának baját megismeri és orvosláshoz segíti.

Oly egészségügyi szervezetre van szükség, amely a segélyre szorultakat a népgondozás vezetőivel összekapcsolja az egészségügyi testvér útján, aki arra törekszik, hogy a betegek idejében jussanak orvosi segítséghez, amikor még nem késő. Neki áll módjában a járvány fészkeit felfedezni s az orvosnak idejében jelenteni. Ezenfelül sok más bajnak elejét veheti. Szakértő magyarázattal és jó példával ő taníthatja egészség-ápolásra a családot. A védőnő lesz a tisztaság, a napfény, a friss levegő, a mozgás, a helyes táplálkozás, szóval az egészséges életmód hirdetője és tanítója. Kitarja az ablakot, hogy azon a dohos levegővel együtt a régi babonák és előítéletek is távozhassanak. Az ilyen átszellőztetett otthonból kivonul a kuruzsló asszony és helyébe jön a család egészséges életmódja s betegség esetén, ha kell, az orvos. Mennél több körültekintéssel végzi a testvér nevelő és előkészítő munkáját, annál könnyebben és eredményesebben tud segíteni és intézkedni az orvos. A falusi, a tanyai s a külvárosi lakosság sokszor hibás közfelfogását sem törvény, rendelet, sem csendőrnem tudja megváltoztatni. Megértő szeretet kell ehhez és e munkára nevelt testvér. Az emberi lélek ilyirányú megművelését csak tőle várhatjuk, mert ez kizárólag női feladat.

Az egészségügyi testvér a családok bizalmasává válik és így szellemi befolyásával nemcsak jót, de rosszat is tehet s romboló eszmék hirdetőjévé válhat. Ezért szükséges a közegészségügyi testvérek gondos megválogatása és céltudatos nevelése. Csak a valláserkölcsi alapon álló és katonás fegyelemhez szoktatott, emellett munkája iránti lelkesedésben kitartó testvér alkalmas a nagy cél elérésére.

Magyarországon a betegápolásnak szép multja van s régi tapasztalásokon alapul az előrelátás, amellyel a Vöröskereszt a betegápolást most korszerűen átalakítja. A nyugati államokban a már jól megszervezett egészségvédelem és társadalmi

gondozás a megbetegedések számát s a falvak és munkásnegyedek nagymérvű gyermekhalandóságát hatalmas arányban csökkentik. Falvainkban sok házikó ma zsúppal, náddal van fedve, a padló agyagos s az apró ablakok alig engednek be fényt és levegőt. A tanyavilág elmaradottsága s a zsúfolt fővárosi bérházak sok sápadt arcú gyermeke, aki kedvvel játszan sem tud, a társadalmi gondoskodás szükségét egyaránt hirdeti.

Tudjuk, hogy napjaink égető kérdéseit, bajait a háború okozta, de viszont annak köszönhetjük e kérdések megoldásához szükséges tapasztalást és ellenállóképességünket is. A vöröskeresztes ápolónő a világháborúban a szenvedő sebesültek és haldoklók ágya fölé hajolt. Ma azt a nemzedéket akarja megóvni s a szenvedésektől megszabadítani, amely túlélte ugyan az irtó háborút, de annak következményeitől szenved. A Vöröskereszt kiállotta a háború utáni idők súlyos megpróbáltatásait, a nemzet megértő gondoskodásával kezd kiemelkedni s a régi lelkesedéssel készül az új háborúra, amelyet láthatatlan ellenségeivel folytat az emberi társadalom világszerte.

A b e t e g á p o l á s s z a b á l y a i.*

Írta: Wenhardt János dr., egyetemi tanár, közkórházi főorvos.

Jó betegápoláshoz a szorosan vett betegápolási tudáson kívül legnagyobbfokú lelkiismeretesség, szerető szív, megértő lélek, a szenvedőkkel együttérzés, nagymértékű önzetlenség, mondhatnám önfeláldozás, szigorú erkölcsösség, megbízhatóság, jóakarát, emberismeret, türelem, nyugodtság és derűs hangulat kell. Aki bármily alaposan, de csak a testet ápolja, a lelket ellenben szenvedéseivel, gyötrelmeivel magára hagyja, az nagyon tökéletlen munkát végez s a beteget igazában sohasem elégíti ki.

A lakás legjobb szobája betegszobának éppen csak hogy jó. A betegszoba legyen alapincézett, száraz, napos, tágas, csön-des, jól szellőztethető és jól fűthető. A szárazság és napfény két legnagyobb ellensége a fertőző betegségek okozóinak: a baktériumoknak. Élő lény, akár növény, akár állat, csak világosságban tud jól fejlődni és megélni; enélkül elcsenevészedik. Ha már az egészséges embernek is napfényre van föltétlenül szüksége, fokozott mértékben kell ez a beteg lelkének és testének egyaránt. A derűs idő a lelket üdíti, a vidámság pedig az embert a betegségekön könnyebben átsegíti. Vannak betegségek, melyeknek a napfény a legjobb gyógyító szere.

* Részletesebben „A betegápolás tankönyvé”-ben. (Budapest, 1924. Eggenberger-féle könyvkereskedés.)

Az élet fönntartásához jó levegőre van szükség. Zárt helyiségben az ember életfolyamataitól a levegő megromlik: az oxigén megfogy, s a szén-sav és egyéb káros anyagok fölhalmozódnak. Ennek megelőzése, illetve megjavítása végett az ember zárt tartózkodási helyét szellőztetni kell. Ez legcélszerűbben az ablakon át érhető el. Föltétlenül kerülni kell a szobaillatosítókat, a füstölést, a permetezést, mert ezekkel az emberek önmagukat ámítják: a romlott levegő a szobában marad, de elhasználtsága nem érzik. Sajnos, az emberek még mindig megokolatlanul félnek a friss levegőtől. A legtöbb esetben a beteg jó betakarása után, magában a betegszobában is minden káros következmény nélkül ki lehet nyitni az ablakot. Ha az bármilyen okból kivihetetlen, akkor a szomszéd-szobán át kell a betegszobát szellőztetni.

Télen legkellemesebb a 16 R-fokú (20 C-fokú) szoba. A fűtések közül a petróleum- és gázkályhák egészen elvetendőek. A vaskályhák is lehetőleg kerülendőek. Legegészségesebb a cserépkályhával való fűtés, főleg ha az fával történik. A jó decentralizált fűtésnek nagy előnye, hogy a melegítés mellett hatékonyan szellőztet is. Ennek a hiánya a központi fűtésnek egyik nagy hátránya. Előnye a kényelmesség, de a rendesnél is kiadósabb szellőztetésről kell gondoskodni.

Legjobb villannyal világítani. A többi világítási eljárás egyéb hátrányokon kívül mind rontja a szoba levegőjét.

A beteg ágya kényelmes vizsgálás és ápolás céljából kétoldalról legyen hozzáférhető, vagyis a feji vége álljon a fal mellett. Ugyanazon célból nem szabad túlságosan alacsonynak lennie. A beteget minden ágyban magasabbra lehet fektetni, két ágyba való derékalj egymás fölé helyezésével. A derékalj ne legyen túlságosan kemény vagy túlságosan puha. Az egész ágy kifogástalanul tiszta s a lepedő egészen simára kifeszítve legyen, ráncnak, morzsáknak nyoma nélkül. Nem tiszta, különösen ürülékeiket maguk alá bocsátó betegek alá a lapockától a térdig érő harántlepedőt kell tenni. A derékalj tisztaságának és szárazságának megóvása végett a harántlepedő és a rendes lepedő közé gumiból vagy Mosetig-battisztból való betétet kell helyezni.

A betegszoba takarításának idejére, ha csak lehet, a beteget a szomszéd szobába kell vinni.

A beteg testi és lelki nyugalmáról való gondoskodás úgy a betegszobában, mint annak környékén az ápolás egyik lényeges feladata. Minden zajt, továbbá a rovarokat, legyeket távol kell tartani. Az összes ténykedéseket nyugodtan, higgadtan, határozottan és csendesesen kell végezni; hebehurgyaság, kapkodás, zajongás, fecsegés legkevésbé a betegszobába való.

Kiálló csontok, különösen a keresztcsont, tompor- és sarokcsontok felett hosszabb fekvés után a nyomás következtében, nevezetesen sovány betegeken a bőr elhalhat. Az így keletke-

zett ú. n. fölfekvések nagyon sok kellemetlenséget okozhatnak, sőt végzetesekké is válhatnak. A fölfekvéseket gondos és helyes ápolással legtöbbször meg lehet előzni. E végből megfelelő fektetéssel a veszélyeztetett testrészeket időnkint a nyomás alól föl kell szabadítani, azokat tisztán és szárazon kell tartani, s mindennap meg kell nézni és ha azokon a legkisebb elszíneződés vehető észre vagy a beteg azon helyek fájdalmasságáról panaszkodik, az orvosnak azonnal jelenteni kell.

Beteget fürösztetni csak orvosi rendeletre szabad. Ha a fürösztés el van tiltva, akkor a beteget olyképp tartjuk tisztán, hogy az egyes testrészeit egymásután megmossuk, letöröljük és betakarjuk.

Ahol bőrredőknél két felszín érintkezik, a bőr a nedvesség és esetleg tisztátalanság folytán kipállik. Ennek elkerülésére e helyeket fokozottan tisztán és szárazon kell tartani: langyos szappanos vízzel lemosni, utána tiszta vízzel jól leöblíteni, megszáritani, hintő porral behinteni, esetleg néhány mullréteget lehet a bőrredők közé tenni.

Az ételek minőségét és mennyiségét az orvos szabja meg. Az étkezésnél a legnagyobb tisztaságra törekedjünk. Az ápolónő és a beteg kezeinek, az evőeszközöknek, edényeknek és asztalkendőnek kifogástalanul tisztáknak kell lenni. Csinosan kell tálni. A beteget kényelmesen elhelyezve, barátságosan kínálni kell s étkezés közben nem szabad siettetni. Hiba a betegbe ételt belekényszeríteni. Figyelmeztessük a beteget, hogy az ételt jól rágja meg. Az étkezés ideje pontosan betartandó; ha azonban a beteg az előírt időben nem tud enni, adjunk akkor, amikor megkívánja. Az alvásban ne zavarjuk a beteget étkezés miatt. Ha a beteg evett, az ételmaradékokat ki kell vinni, a beteg száját ki kell öblíteni, kezeit meg kell mosni, az ágyát rendbe kell hozni és a szobát ki kell szellőztetni.

Mivel az orvos aránytalanul kevesebb időt tölt a beteg mellett, mint az ápolónő, azért ennek töle telhetőleg észlelnie kell a beteget s az alvás, fájdalmak, érverés, lélegzés, hőmérsék, étvágy, székletét, vizelet, köpet, vérzés, hányás, az öntudat zavarai, a betegszobában történtek pl. lármás, hangos, nem szívesen látott vendégek, jó vagy rossz hírek és hasonlóak az orvosnak tudtára adandók. Különösen nagy súlyt kell helyezni a rendszeres, pontos hőmérésre és a hőmérsék följegyzésére.

A betegápolás vezérelve legyen az orvos utasításainak a leglelküismeretesebb végrehajtása.

A Nyitott Könyv cikkeinek írói jórészt munkatársai az Orsz. Közegészségi Egyesület havi folyóiratának, az „Egészségnek”.

A z é g h a j l a t i k ú r á k r ó l.

Írta: Dalmady Zoltán dr., egyetemi rk. tanár.

Évszázadok óta ismeretes, hogy bizonyos betegségekben a „légváltozás“ kedvező hatású. Különösen városi ember veheti észre, hogy sokféle betegsége megjavul, amint otthonát elhagyja és vidékre megy. Régen azt hitték, hogy a vidék levegőjének van valami különleges gyógyító hatása, ma azonban már tudjuk, hogy ilyen esetekben az otthoni rossz levegő elhagyása és a tiszta jó levegő fölkeresése a gyógyító tényező, mert magának a levegőnek valamely különleges gyógyítóhatású alkotórésze nincs.

Az éghajlati kúrákban tehát az a legfőbb törekvés, hogy a beteget kivonjuk a város és a szoba rossz levegőjéből és kivigyük a szabadba. Már az utca levegője is jobb, mint a szobáé és nyitott ablak mellett, vagy az erkélyen is hasznos éghajlati kúrákat lehet végezni.

Számba veendő mindenkor, hogy mennyire van meg a szabadban tartózkodás lehetősége. Városokban különösen a beteg ember nem tud hosszasan a szabadban tartózkodni, hiszen nem sétálhat az utcákon órák hosszat. Ezért van nagy jelentősége minden városi kertnek s a városkörnyéki kiránduló- és nyaralóhelyeknek. Vidéken általában nagyobb a kényelmes szabadban élés lehetősége, mint a városokban, ezért értékes a faluzás, a nyaralás.

Télvíz idején persze csak messze, tengerek partján, vagy a havasok csodálatos klímájában találunk olyan helyeket, ahol kényelmesen lehet betegeknek is órákon át szabadban tartózkodni. Nyáron, mikor a városok tikkasztó éghajlatától akarunk szabadulni, üdülést nyújt minden erdős, hegyes vidék s a tavak és folyók partja.

Hűvös időben, vagy pihenésre szoruló betegeknek fekvőkúrák alakjában ajánljuk a szabadban tartózkodást. Jó fekvőszéken, szélvédett helyen, dunyhákba, bundákba, takarókba öltöztetve, még fagyponthoz alatti hőmérsékleten is órákon át lehet a szabadban tartózkodni.

Éghajlati kúrát végzünk akkor is, mikor mesterségesen megváltoztatjuk lakásunk, öltözőnk minőségét. A lakással és a ruhával az ember bizonyos egyéni klímát csinál magának, mely bámulatosan egyenletes. Amikor azonban a hidegtől védekezünk, akkor a szabad levegő számos egészségfenntartó tényezőjétől távol tartjuk magunktól. Az ablaküvegen nem hatolnak át a napfénynek egészségtani szempontból legértékesebb láthatatlan sugarai, s a csukott szobákban a levegő sok más tulajdonsága is megváltozik. Az ablaknyitás nemcsak a szoba levegőjét, de a szoba világosságának természetét is megváltoztatja.

Ruházatunk csökkentése vagy levetése módot ad arra, hogy a szabad levegőnek hőmérsékleti ingere, a világosság és maga a napsugár is közvetlenül érje testünket. Ruhátlanul a szabadban vagy éppen a napfényben tartózkodásnak, vagyis a légszuszartóknak nagyjelentőségű gyógyító és egészségfenntartó hatása van. Mindenki ragadjon meg tehát minden alkalmat, s igyekezzék a természetes élethez visszatérni és vonja ki magát a természetellenes kultúrélet káros hatásai alól.

Az orvos, ki a gyógyítás céljait tartja szem előtt, az éghajlati kúrák ajánlásakor az éghajlat számos tényezőjét szokta figyelembe venni, minők a levegő hőmérséklete, nedvessége, mozgása, tisztasága, a napfény tartama, intenzitása, összetétele, stb. A magas hegyek éghajlatát különleges gyógyító erejének ismerjük, mert ebben a légnyomás, napsugárzás és a levegő hőmérsékleti viszonyai a szervezetre kitűnő gyógyító hatást gyakorolnak.

Igen nagy baj, hogy trianoni Magyarországnak alig maradtak egymástól lényegesen különböző éghajlati vidékei. Elvesztett a Táttra és az Adria!

A k ó r h á z.

Írta: Zemplényi Imre dr., bányatorvos.

Az orvosi tudomány fejlődése folyamán számtalan olyan eszközt, berendezést, eljárást fedezett fel, amelynek alkalmazása csak külön erre a célra létesített helyen lehetséges. A kórház tehát az a hely, ahol mindaz összpontosítva van, ami a beteg sikeres gyógyítása érdekében szükséges. Mégis azt látjuk, hogy a betegek jórésze irtózik a kórházról, azt hiszi, hogy akit oda küldenek, az már nem lehet jobban. Némelyik beteg „nem bírja el a kórházszagot“, másoknak a kórházi rend nem tetszik, ismét mások a kórházi koszttal nincsenek kibékülve. Pedig a kórházak levegője jobb, mint az attól irtózik lakásaié, a kórházi rend és élelmezés pedig a beteg ápolásának eredményessége szempontjából nélkülözhetetlen fontosságúak. Nagyban helytelen tehát az, ha a beteg vagy környezete a kórházbaszállítást megakadályozza akkor, amikor azt a kezelő orvos szükségesnek tartja. Számtalan ember pusztult már el emiatt, vagy vált egész életére nyomorékká, utólag jóvátehetetlen módon, aminek pedig, legalább ezentúl, pusztuló fajunk mentése érdekében igazán nem szabad előfordulnia. Az alábbiakban tehát, dióhéjban összefoglalva, tekintsünk végig a kórház munkáján, hogy lássuk, mit várhat a beteg a kórházi ápolástól és mikor van arra különösen szükség.

A kórházi tevékenység három főcsoportra oszlik: 1. műtétek; 2. laboratóriumi vizsgálatok; 3. betegápolás. A nagyközönség előtt legismertebb a kórházak műtési tevékenysége, mely-

nek áldásos hatásai minden ember előtt kétségtelenek. Hogy mégis előfordul néha, hogy valamelyik műtét nem sikerül, annak rendszerint a beteg elhanyagolt, súlyos állapota az oka. Műtét két okból válik szükségessé: sérülés, vagy betegség folytán. Főleg a sérülések olyanok, a hozzájuk csatlakozó vérzések folytán, amelyek gyakran életveszélyesek és azonnali műtétet igényelnek. Ahol a szállítás fájdalmas és veszedelemes, ott különösen fontos a jól felszerelt kórház, nemcsak a pillanatnyi életveszély, hanem a fenyegető és falvainkban gyakori elnyomorodás miatt. Számítalan ember vesztette el szemévilágát, kezét, lábát, vagy arcának emberi formáját, mert nem részesült gyors műtéti segítségben. Különösen leányoknál egy torzító sebhely, vagy egy lábtörés utáni sántítás maga is elegendő arra, hogy az illetőt egész életére boldogtalanná tegye, még ha egyébként teljesen egészséges és munkabíró is. Legtöbb esetben az ily bajoknak egy idejében végzett műtét elejét tudja venni. A műtősebész ma már nemcsak a beteg részeket tudja kivágni, hanem az elvesztett működéseket pótolja, a hiányzó vagy elpusztult szerveket saját vagy idegen anyagból be tudja ültetni, azok ott begyógyulnak és a szervezetnek élő, működő részeivé válnak.

I. *Műtétek.* A betegségek egy része csupán csak műtét útján gyógyítható. A műtétekhez általában különös berendezésre és orvosi segédletre van szükség. A berendezéshez tartozik az orvosi értelemben tiszta, jól fertőtleníthető, jól szellőztött és világított műtőterem. Kényes műtéteknél nappal is erős világyvilágításra van szükség, olyan világítóberendezésre, amely magánlakásban nincs. A műtéthez a műszerek és gépek olyan tömegét használják, amely nem is szállítható. Igen fontos az eszközök leggondosabb fertőtlenítése, amihez desztillált víz és külön készülék kell. A műtétek jórészt ma is altatással végzik; ezt nyílt láng mellett nem tehetjük, mert az altatószer gőze gyulékony és el is bomlik. Minden egyébtől eltekintve, egyedül a műtőasztal is olyan, hogy azt megfelelően pótolni nem lehet. Ennek alapján a legtöbb ember megérti, hogy műtét végett kórházba kell mennie és a lakáson végzett műtétek csak a legegyszerűbbekre és legszükségesebbekre korlátozódnak.

II. A betegápolás lényegében az orvosi utasítások végrehajtása. Jelentősége az orvos munkáival egyenlő, mert ha az orvos rendelését végre nem hajtják, az írott malaszt marad. A betegápolás legfőbb két kelléke a türelem és a szeretet, azonban hozzáértés nélkül mindkettő értéktelen, inkább árt, mint használ. A betegápolás tudománya ma már annyira fejlett, hogy az külön pálya, melyet az arra hivatottak is csak évekig tartó tanulás és gyakorlat mellett tudnak méltó módon betölteni. A betegápoláshoz azonban az elméleti és gyakorlati tudáson kívül még sokféle és drága eszköz is kell, ezek az úgynevezett betegápolási cikkek, melyek magánlakásokban alig találhatók, hiányuk az ápoló munkáját nagyon megnehezíti, a beteg



Útépitő kubikosok Tihanynál.
BARANSKY E. LÁSZLÓ festménye.

= Aki mindig nagyon kímélte magát, az végre a sok kímélet miatt betegeskedik. Dicséret annak, aki keménnyé tesz.



kínjait fokozza, gyógyulását hátráltatja. Szegényebb családoknál, minden egyébtől eltekintve, még a fehérnemű sem áll elegendő mennyiségben rendelkezésre, hogy a fürdőről ne is szójak. A betegápoláshoz hozzátartozik a beteg ételmezése. Kevés betegség olyan, hogy a beteg kosztjának megváltozását ne tenné szükségessé. A betegkoszt, melyet diétának nevezünk, olyan, hogy azt csak hozzáértő tudja elkészíteni; a táplálóanyagok megválasztása, pontos lemérése, a tápérték kiszámítása, a diétás ételek elkészítésének különös módjai szakértelmet igényelnek. Elsősorban cukor-, gyomor-, bél-, vese- és szívbetegek azok, akiknek élete a koszton fordul meg, helytelen koszt minden orvosi munka eredményét teljesen megghiúsítja. Az ilyen betegek kosztját tehát csak diétás konyhában tudják jól elkészíteni, állandó orvosi felügyelet mellett. A betegek nagy részének türelme előbb-utóbb kifogy és akkor olyan kívánságok özönével állanak elő, amelyeknek teljesítése, vagy megtagadása egyformán ártalmas lehet. Nagyon helyes tehát, ha a beteg idegen környezetbe, rend és fegyelem alá kerül, gondjaitól mentesül, idejét kizárólag mielőbbi felgyógyulásának szentelheti, hozzátartozóinak nincsen terhére. Főleg fertőző betegségekben szenvedőknél fontos, hogy ápolóik a betegséget meg ne kapják, a baj továbbterjedését meggátolják, ami szűk lakásban élő családok körében teljesen lehetetlen és a járványok terjedésének egyik főoka. Súlyosabb betegek állapotában gyakran állnak be olyan hirtelen rosszabbodások, amelyek azonnali orvosi segítséget igényelnek. Ez pedig néha még városban sem áll rendelkezésre, orvos nélküli falvakban pedig soha. Ezzel szemben a kórházakban éjjel-nappal orvosi szolgálat van, amely számtalan embert segített át az egyébként halálos veszedelmen.

III. Laboratóriumi munka. A betegség rögtöni megállapítása gyakran nehéz, sőt lehetetlen, pedig a gyógyítás sikerének elengedhetetlen feltétele a baj okának és természetének megismerése. Erre szolgál a beteg részletes megvizsgálása szemmel, füllel, tapintással, műszerekkel, majd a beteg gondos észlelése. Igen értékes és gyakran mással nem pótolható eredményeket ad a beteg váladékainak erős nagyítással, különféle vegyszerekkel, eszközökkel, eljárásokkal és állatkísérletekkel való vizsgálata. Azt az orvosi műhelyet, ahol ez a munka folyik, laboratóriumnak nevezzük. Felszerelése igen drága és sokoldalú, munkája éppen olyan különös orvosi képzettséget kíván, mint az orvosi tudás bármely más ága. Emiatt a gyakorló orvosok kényesebb laboratóriumi munkát nem végezhetnek, ellenben minden kórház fel van laboratóriummal szerelve és így a kórházak számtalan homályos eredetű betegség mibenlétét tisztázták, ami által lehetővé vált a sikeres gyógyítás. A lelkiismeretes gyakorlóorvosok egyébként is igénybe szokták venni a laboratóriumok által nyújtott segítséget, azonban, főleg a távoli vidéken, a szállítás nehézségei és késedelmiei gyakran a vizsgálatra küldött anyag megromlására, megváltozására vezet-

nek, ami a vizsgálatot megnehezíti vagy lehetetlenné teszi, illetve hibás eredményekre vezet, ami a kórházban, helyben lévén a laboratórium, nem történhet meg. A laboratóriumok külön válfaja a Röntgen-laboratórium, melynek munkája után a betegek élénken érdeklődnek, igen sok beteg kívánja meg-röntgeneztetését, néha bizony olyanok is, akiknek arra semmi szükségük nincsen. Arravaló esetekben azonban a Röntgen-vizsgálat vagy gyógyítás értékes, néha mással nem is pótolható eredményeket ad. De a laboratóriumi munka nemcsak a betegek ma szokásos gyógykezelése szempontjából nélkülözhetetlen, hanem itt folyik az a kísérleti bűvárkodás is, mely az új találmányok felfedezésére, később kipróbálására szükséges, s ezzel az orvosi tudomány jövőjének, fejlődésének melegágya. Az újabb idők legnagyobb felfedezései laboratóriumokban születtek.

Az eddigiekből láthatjuk, hogy az orvosi tudás összes előnyei a kórházban találhatók meg. Akinek tehát kezelőorvosa kórházba való felvételt ajánl, annak jobbat nem ajánlhat. Nagyon szomorú tehát az, hogy még ma is sokan vannak olyanok, akik a kórházban nem bíznak, oda bemenni nem akarnak, sőt ismerőseiket és hozzátartozóikat a kórházaktól elidegenítik. Annál nagyobb hiba ez, mert súlyosabb betegségek esetén a beteg állapota annyira romlik, hogy előbb-utóbb azután mégis csak arra kényszerül a beteg, hogy rászánja magát a kórházi kezeltetésre, addigra pedig gyakran már nagyon nehéz, vagy lehetetlen rajta segíteni. Tagadhatatlan az, hogy kórházaink ma szegények, lerongyoltak és a szanatóriumok toronymagasan állanak felettük érték dolgában. Szanatórium azonban kevés van, az a kevés is csak a vagyonos emberek számára megfizethető. Viszont kórházaink semmivel sem szegényebbek, mint az egész megcsonkított, kirabolt magyar haza. Falvaink annyira tele vannak betegekkel, hogy minden 1000 lakosú faluban fel kellene állítani egy legalább 10 ágyas kis kórházat, volna annak lakója mindig és ezáltal nemcsak számtalan pusztulásra szánt magyar életet tudnánk megmenteni, hanem elkerülhetővé válnék az is, hogy a betegek egy része reménytelen állapotban legyen összezsúfolva valamely nagyvárosi kórházban, akin bajának előrehaladottsága miatt már nem lehet segíteni. Abból a pénzből, amit egy-egy faluban teljesen haszontalan dolgokra: cifraságokra, italra, dohányra, kártyára elköltenek, nemcsak mintaszerű kórházakat lehetne teremteni, hanem olyan kedvező életviszonyokat is, amelyek a boldogulást minden téren nagymértékben megkönnyítenék. Jól tudják ezt a művelt külföldön, elsősorban Angliában és Amerikában, ahol az emberek nem siránkoznak ölbetett kézzel a közegészségügy szomorú állapotán, nem várnak mindent az államtól, hanem gyors egymásutánban létesítik a legkülönbözőbb rendeltetésű kórházakat és azok fenntartásáról, fejlesztéséről bőkezűen gondoskodik a társadalom és sok hálás beteg. Az ujságok állan-

dóan foglalkoznak a közegészségügy fontos kérdéseivel és ha valaki egy hasznos intézmény tervét felveti, pár napon belül akad valaki, aki adja hozzá a szükséges anyagiakat. Ennek a megértő szellemnek a következménye az, hogy Angliában és Amerikában a tudóvsz legkisebb mértékben van elterjedve és hogy főleg Amerikában az általános egészségügyi viszonyok rohamosan javulnak, főleg a szesztilalom bevezetése óta, aminek természetszerű következménye, hogy a családi élet könnyebb és boldogabb, a megélhetés sokkal gondtalanabb, mint nálunk, ahol majdnem minden családnak van egy-két keresetképtelen betege, nyomorékja, vagy pedig a korai halál ragadja el a családfenntartókat.

Nagyon kíváncsi tehát, hogy a kórházak munkájának megismerése, jelentőségük tudata és a működésük iránti bizalom széles körben elterjedjen és ezáltal irántuk elismerés és áldozatkészség mutakozzék. A népek mai gyilkos versenyében csak erővel és egészséggel állhatjuk meg a helyünket, ezek nélkül csak az elkorcsosodás és kipusztulás lesz a sorsunk. A kórházak a közegészségügy várai, amelyeket kellően megerősítve, bizalommal tekinthetünk a jövőbe.

Az ember táplálkozása az állatokétól abban is különbözik, hogy táplálékát a legkülönbözőbb élelmiszerek vegyítésével, keverésével, izesítésével, szóval „előzetes elkészítés” után fogyasztja el. Ezáltal lett a világ ura, aki nincs kötve táplálékának előfordulási helyéhez, hanem a föld minden részén megélhet.

*

Az egvénnek a táplálkozását illetőleg csak egy kötelessége van: az, hogy a tápfelvételt szabályozó érzések és ösztönök működését, a maguk természetességében megőrizze és azokra figyelemmel hallgasson. Az egészséges ember táplálkozásának két aranyszabálya van: a mértékletesség és a tisztaság.

*

A helyes táplálkozásnak legérzékenyebb ellenőrzője a mérleg. Az a felnőtt ember, aki hosszú időn keresztül súlyban marad, az helyesebben, megelőzőbben „egészségesebben” táplálkozik, mint az, aki fogy, vagy hízik. Amennyiben ez utóbbi körülmény egyéb panasszal nem jár, a táplálkozás fokozására, illetőleg megszorítására kell fordítani a figyelmet. Ha a hízást, vagy fogyást a közérzet rosszabbodása, vagy valamely más tünet kíséri, úgy ez a szervezet megbetegedésére mutat és az orvos beavatkozását: a táplálkozás diaetás szabályozását teszi szükségessé.

Soós Aladár dr.

A z e g é s z s é g v á r o s a.

Írta: Gergely Jenő dr., főorvos.

... A döntő kárpáti ütközet lezajlott; Dárday, a magyar honvédség parancsnoka s Szasa, a forradalmi Oroszország elnöknője megkötötték a fegyverszünetet. Ám hiába verte szét Tatrangí Dávid vakmerő repülőgéptámadással az orosz hadsereget, a megtévesztett magyar kormány megalázó békét kötött az oroszokkal. A békeszerződés legsúlyosabb pontja az volt, hogy a magyar hadviselő sereget a Duna-delta tájára internálták. De Tatrangí Dávid, az okos, gerinces s szorgalmas székely nem esett kétségbe. A Duna-delta negyvenhét négyszögmérföldnyi mocsaras, lakatlan területén szívós akarattal sok ezer lelkes magyar katona segítségével egy csudálatos hatalmas várost teremtett. Nem telt bele hét esztendő, az új „Otthon város”-nak már egymillió lakosa volt. Egy krónikás így meséli el az ott látottakat: Csudálatos város, rendszeresen alkotva, szabályszerűen beosztva. Aki folyammentén utazott a tenger felé villany géphajóval, kétoldalt szakadatlan kertvilágot látott maga előtt s a kertek közepén egyes családok számára való házakat. Ez a *kertipar városa*. Ez az egész sziget a kultúra minden eszközével tudatosan megművelt nagy mintagazdaság, mely az új világváros milliónyi lakosságát egymaga el tudta látni kenyérrel. Tovább haladva a kertipar városából, a *gyárvárosba* jutunk. Hanem az itt levő gyáraknak már nincs meg az a fertelmes tulajdonságuk, hogy füstöt, bűzt terjesszenek maguk körül s megmérgezzék vele mérföldekre a levegőt s kényelmetlenné tegyék másokra nézve a lakást. A mostani gyáraknak nincsenek már magas kéményeik. A gyárvároson túl kezdődik a *kereskedelmi város*. Utcái sétányok, terebélyes fákkal, rajtuk nincs soha sár és por s az utcák, terek fái megtisztítják a levegőt az emberi kigőzölgés bűzeitől.

Az „Otthon város” egyik legnagyobb előnye a tisztaság. Egy olyan helyre lévén építve, melyet ősidőktől fogva a járványok bölcsőjének ismert mindenki, az alapítóknak minden emberi tudományt segélyül kellett hívniok, hogy telepüket egészségessé tegyék. A szükség kényszeríté őket arra, hogy a lehetetlent is megvalósítsák s ez sikerült nekik. Az Otthon városában nincs szemét, kloaka, nincs gyármoslék. Azt mind trágyává alakítják, mielőtt emberölő gázaival a levegőt megfertőzhetné: a salak megtér rendeltetési helyére, a szántóföldre s lesz belőle arany. A méreg a földbe vegyül s feltámad mint kenyér.

Sok más tanulságos dolgot mesél még a krónikás az Otthon városról, így azt, hogy első bevételét arra fordította, ami a legszükségesebb: a közegészségi állapotokat gyökeresen megjavító csatornázásra. Az Otthon városában nincs szeszes ital

s ő járta ki a nagy járványok közös leküzdését célzó világ-egyezményeket is. Az Otthon város bizakodó, dolgozó magyaráié a jövő...

Így mondja el ezt a város krónikása, halhatatlan mesemondónk, *Jókai Mór*, a „Jövő század regényé”ben.

Egy hasonlóan szép városról más történetet is olvastam. Sok évvel ezelőtt történt, hogy Sarasin, kiváló francia orvos egy Indiába származott rokonától 500 milliót örökölt. A nemes szívű orvos a hatalmas vagyont nem saját céljaira fordította, mondván: ez a kincs az emberiségé, mellyel követendő például meg fogja teremteni az egészség mintavárosát. Ennek a városnak történetét krónikása, *Verne Gyula* így meséli el „Bégum ötszáz milliója” című könyvében:

„Az Egyesült Államok nyugati pontja közelében, Oregon államban, mintegy varázslatra egy csudaváros támadt a földből, hol ezelőtt kietlen pusztaság volt. A csudavárost létrehozója, Sarasin doktor, hazája után Frankvárosnak nevezte el. A város vezetősége ugyan minden polgárnak tetszésére bízta, hogy kedvére építse fel otthonát, de azért néhány szabály betartására készítette őket. Minden ház kertház, hogy a levegőt s világosságot senki se vehesse el másoktól. Minden ház alá pincézett, tetőtérasszal, szellőztetőkkal, füstemésztőkkel, csatornákkal. A falak moshatók. A hálószobák, melyekben élete egyharmadát tölti az ember, tágasak, szellősek, a lakószobáktól el vannak különítve s kizárólag alvásra szolgálnak. Ezért bútoraik egyszerű s függönyeik is mosható kelméből készültek. Az utcák fasorral szegélyezettek. A tisztaságnak már gyermekkorban mindenki beénevelt szabálya emberekre, házakra, utcákra, sőt az egész városra kiterjed. A víz bőségben ömlik s foly mindenütt; az utcák aszfalttal vannak borítva, a tereken szökőkutak kőmedencékben... De nem érnénk véget, ha a város minden egészségügyi előnyét elő akarnók sorolni. Az erre vonatkozó rendszabályokat minden lakó nyomtatásban kapja meg s mindenki tartozik magát azokhoz tartani. Az összefertőztető szellemi működés, a munka és nyugalom észszerű felosztása, a rendetlen élet s izgatószerrek kerülése, a test edzése, de túl nem feszítése, a táplálék egészséges és természetszerű volta: íme az egészségi A. B. C. elemei...”

Két történetből idéztem a mesemondók szavait. Ha Jókain és Vernén kívül Bacon, Swift, Bulwer, Bellamy s Wells műveit is olvasgatjuk, találunk még sok hasonló szépet. Ezekre az írókra azt mondják, hogy álmodozók, utópisták. Igaz ez? Ha az utópia megvalósíthatatlant jelent, akkor nem azok. Swift két száz év előtt megírta *Gulliverében*, hogy a légy fertőzést terjeszt, Jókai az orosz forradalmat jósolta meg ötven évvel ezelőtt, Verne hamarabb írta meg a repülőgépet, vízalattjáró hajót, fonográfot stb., mint ahogy azt felfedezték. Amit az egészség városáról írnak, az sem hiú ábránd, hanem megálmo-

dása egy bekövetkezendő jobb jövőnek, terve a megalkotható eszményi városnak.

A nagy várost a szükséglet teremtette meg, gyáraival, telepeivel, utcáival, temérdek házával együtt. Az egészséges város alkotója nem rombolhatja le a mindennapi cikket termelő gyárakat, műhelyeket. Nem is az a cél! Anglia gyárvárosaiiban például kevesebb ember hal meg tüdőbajban, mint a kék Adria napsugaras partjain, vagy a mi Nagy-Alföldünkön.

A mintát Jókai teremtő képzelete rajzolta meg, de annak megvalósítása az *egészség-hadsereg* feladata lesz. Az egészség-hadsereg tagja lehet mindenki. Hisz az orvos, a laboratóriumban kutató tudós és a jövődőt látó meseíró csak a vezérkar. Ők állapítják meg, hogy miként rongálja a tüdőben lerakódó por, korom a légzőszerveket. Az utat is megjelöli, amelyen haladni kell. A munka végrehajtása azonban a pionírok, meg a sorkatonák feladata s ezek sorában mindenki küzdhet. Ha az alföldi gazda ákácot meg gyümölcsfát ültet s megköti a homokot, akkor a szelek szárnyán kevesebb por jut Budapest, Cegléd, Kecskemét, Halas, stb. utcáira, szobáiba, lakósainak tüdejébe. Az ilyen gazda hasznos katonája az egészség hadseregének, mert termőhelyén köti meg a port. Az építész, akinek munkájáról e könyvben másutt is lesz szó, a legfontosabb pionírmunkát végezheti az egészség hadseregében. Minden füst-emésztő készülék és tüzelést javító berendezés, minden por-szívó gép, minden mosható, résmentes padozat, minden gondosan megépített országút, minden csatorna és minden artéziskút, mely bőven ontja vizét, minden fürdőszoba és mosóteknő, minden ablak, mely nagyra van építve s gyakran van nyitva, minden tenniszütő, football-labda, s minden szerszám, mely karokat, lábakat, mellkasokat erősít, minden villamosvezeték, mely egy füstölő lámpát, kályhát, vagy mozdonyt tesz feleslegessé és sok más között minden könyvtár ennek a hadseregnek a fegyvere.

Nagy ez a hadsereg, könnyen választhatunk benne fegyvernemet, sőt, ha Jókain, Vernén, Wellsen és a többiekén erősítjük fantáziánkat, új fegyvereket is teremthetünk. Legyen mindenki e hadsereg katonája, akkor nem csak Nagy, hanem *Egészséges is lesz Magyarországunk!*

A rendetlenség és a szenvedély több embert tesz koldussá, mint a szükség.

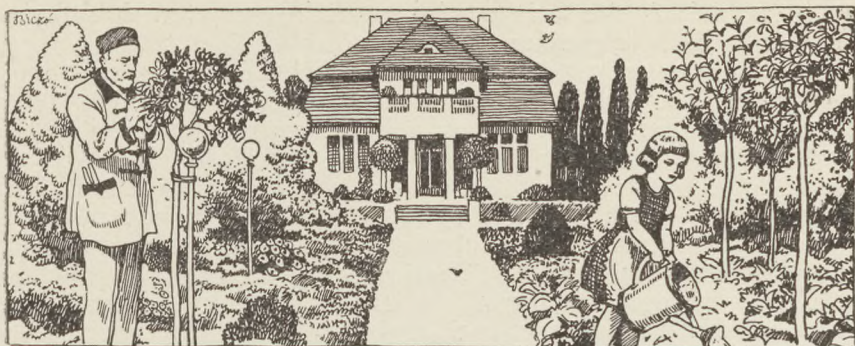
Rousseau.

Magyarnak lenni annyi, mint különbnek lenni, küldetéssel bírni. Magyar az, aki többet szenved, többet dolgozik és mélyebben imádkozik.

Ravasz László.

Csak a hálás ember lehet boldog és elégedett.

Ravasz László.



Lakásépítés és egészségügy.

Írta: Lieber Endre dr., kormányfőtanácsos, székesfővárosi tanácsnok.

A világháborút megelőző években több nagyvárosunk s elsősorban Budapest székesfőváros a közegészségügyi és szociális szempontból egyaránt nagyjelentőségű lakásviszonyok javítása érdekében a kertes családi házak, továbbá a családi és munkáslakások építését messzemenő áldozatkészséggel céltudatosan segítette elő. Tetemes költséggel utcaburkolat, vízvezeték és csatornázás létesült a beépülő külső területeken s a minden téren megnyilvánuló gondoskodás és hatósági intézkedés módot nyújtott arra, hogy a környék pormentes, napfényes és fásított részein pár év alatt egész *kertvárosok* keletkezzenek.

Különösen áldásosnak és hasznosnak bizonyult ez a mozgalom a gyermekes családok szempontjából, akiknek ezrei olcsó törlesztéses kölcsönök segítségével eként saját családi házakhoz, egészséges otthonhoz juthattak.

A *kis kertek* nemcsak gyümölcsöt és zöldséget szolgáltatnak, de a napfényben, szabadban kertészkedő felnőttek s a játszó gyermekek egészségápolását is jelentősen elősegítették és többnyire pótolták az idegenben való költséges nyaralást.

A budai hegyek s a Budapest körüli falvak így épültek be pár év alatt kisebb-nagyobb családi házakkal s a villamos és a közúti vasutak helyes közlekedési politikája szintén elősegítette, hogy a gyorsan növekvő lakosság számottevő része a levegőtlen, füstös város bérkaszáryaiból az egészségesebb környékre települjön ki. Ha anyagi erő hiányában e tekintetben nem is tudtuk megközelíteni Londont, Berlint és több nyugati nagyváros kertes családi házakat építő nagyszabású mozgalmát, de előrelátó városfejlesztő munkánk szociális és közegészségügyi téren mégis nagyjelentőségű eredményeket tudott elérni és a belterületi lakások zsúfolódását és drágulását

egyidőre mérsékelte. Ezt egyébként a belterületen épült bérpaloták szintén jelentősen elősegítették.

Az ekként szépen megindult családi házáépítő és kertváros mozgalmat azonban a világháború kitörése megzavarta, úgy hogy éveken keresztül csaknem teljesen szünetelt az építkezés. Ennek főoka a háborús bizonytalanság, a kölcsönök folyósításának felfüggesztése s a házbéremelések korlátozása volt, következménye pedig a lakáshiány folytonos növekedésében nyilvánult meg. A háború folytán s különösen a hadszíntérről menekülők egyre többen települtek le városainkban s elsősorban Budapesten, ami miatt a lakáshiány mind érezhetőbbé vált. A háború szerencsétlenei egyre szűkebb és nyomorúságosabb lakásokba, összetákolt faházakba, földbevájt pincékbe húzódtak meg. E szomorú és közegészségügyi szempontból rendkívül káros állapot a világháború utáni években még rosszabbodott. Az építkezés szünetelt, legfeljebb a háború kitörésekor félbemaradt néhány ház nyert befejezést. A pénzhiány idejében minden tőke a tőzsdére tolt, ahelyett, hogy Németország példájára, jelentékeny része építkezésekben nyert volna befektetést.

Az elszakított országrészekből idemenekülők tízezrei nagyrészt szintén a városokba özönlöttek s különös előszeretettel települtek a fővárosba, abban bízva, hogy itt könnyebben jutnak lakáshoz, álláshoz, keresethez vagy segélyhez. Budapest fejlettebb berendezkedései, rendezettebb ételmezési és árviszonyai szintén növelték a vonzóerőt. E rendkívüli állapotok a lakásügynek Európaszerte érezhető válságát nálunk még súlyosabbá tették s egészségügyi, szociális és erkölcsi tekintetben kedvezőtlen helyzetet teremtettek. A menekülők tízezrei rossz szul fűthető, szűk barakokban és vagonokban laktak, sok testi és lelki megpróbáltatást és anyagi kárt szenvedve éveken keresztül. A béremelés korlátozása folytán a növekvő kereslet ugyan nem növelte a házbéreket, de kifejlesztette a lakások eladásával való üzérkedést. Lakáshoz csak magas lelépési díj ellenében lehetett jutni, amit a középosztály tagjai s a menekülők megfizetni nem tudtak. Az állam e visszás állapoton úgy igyekezett segíteni, hogy kezébe vette a megüresedő lakások kiutalását, de az e körüli visszaéléseket egészen kiirtani nem tudta. Nagyobbarányú bérházépítkezés segített volna csak a helyzeten, de a béremelés korlátozása és a pénzdrágaság miatt az még mindig nem tudott megindulni.

Az országházban és a városi közgyűléseken a vagónok és a nyomortanyák lakóinak súlyos helyzetére rámutatva, egyre több felszólaló sürgette a megfelelő számú hatósági szükséglakások építését s ennek folytán az állam, a városok közt pedig elsősorban Budapest tetemes anyagi áldozattal igyekezett az egyre növekvő lakásszükségletet kielégíteni. A főváros 1925—26-ban egymaga 890 szükséglakást épített, 1300-at meghaladó szobával. Ezek méretei a békebeli lakásokénál kisebbek voltak

ugyan, de egyébként a főbb egészségügyi követelményeknek megfelelni igyekeztek.

Külvárosi utcákban többemeletes nagyobb házcsoporthoz épültek ekként az egészségesebb, de költségesebb kiskertes munkás- és családi házak helyett. A 14 ezret meghaladó pályázó nagyrésznél igénye azonban kielégítetlenül maradt és így a kisházépítések erőteljesebb folytatása szükségessé vált. A főváros hosszabb mérlegelés és a szerzett tapasztalatok alapján a további szükséglakások építésébe néhány nagy bankot is bekapcsolt s nagyobb külföldi beruházási kölcsönhöz jutva, 1927. évben még erőteljesebben szélesítette ki a lakásépítő mozgalmat. A város különböző pontjain 1460 szobakonyhás, 921 kétszobás s 124 háromszobás lakást építtetett, amivel a legégetőbb szükségletet egyidőre fedezni tudta. E szükséglakások bére méltányos összegben van megszabva s a város a lakók szociális és egészségügyi követelményeit más tekintetben is igyekszik szem előtt tartani. Részben ez az oka annak, hogy az ily lakások utáni kereslet egyre fokozódik, s a szükséglakások jövő évben felépülő harmadik és utolsó csoportja sem tudja az igénylőket teljesen kielégíteni.

Az állam szintén messzemenő áldozattal igyekezett a fővárosi szükséglakás építéséből kivenni részét és több nagyobb épület-csoportot emelt, egyrészüket a belső városrészekben.

Az állam és a főváros a lakáshiányon való enyhítés céljából főleg hosszabb adómentesség nyújtásával és a bérkorlátozás fokozatos megszüntetésével elsősorban a magánépítkezés megkönnyítésére és fokozására törekszik s remélni lehet, hogy pár év múlva egészséges és megfelelő hajlékhoz fog jutni minden család s elsősorban az a kétezer nyomorgó, akik most pincékben, rozoga vagy lebontandó házakban vagy üres telken összehákkolt bódében, egészségtelen odukban szoronganak.

Sokat gondolkoztam és tanulmányoztam, azért maradtam oly hívő, mint egy breton férfi. Ha még többet gondolkoztam és tanulmányoztam volna, olyan hívővé lennék, mint egy breton nő.

Pasteur.

A művészek nagy gyermekek, akik óriásokká válnak, amikor alkotó szerszámukat megragadják.

Balzac.

Az embereket előbb egészségessé kell tenni, ha azt akarjuk, hogy békében megférjenek egymással.

Semmelweis Ignác.

Ifjak maradunk, amíg eszményeink vannak.

Ravasz László.

Az okosnak elég egy intés, a balgát fejbe kell verni.

Perzsa közmondás.

Az egészséges lakás, fűtés, világítás.

Írta: Gerlóczy Gedeon, műépítész.

Életünk nagyrészt zárt falak közt töltjük, fontos tehát, hogy olyan lakást találjunk, ahol az egészségi követelmények is kielégíthetők.

A mai viszonyok között az egy-két lakásos családi ház felel meg leginkább az egészségügyi szempontoknak. Az egész épületet minden oldalról levegő és világosság éri s az összes lakószobákat úgy lehet csoportosítani, hogy napfényt kapjanak. A helyes beosztás az, ha a lakó- és hálószobák ablakai délkelet felé, a gyermekszobáé délnek, az ebédlőé és konyháé északnyugatnak, az éléskamráé pedig északnak néznek. Amit faluhelyen minden egyszerű földművescsalád megerőltetés nélkül megtehet, hogy saját házában lakik, az a városiak túlnyomó részénél majdnem teljesen kivihetetlen. Ha egy városon kívül eső kis családi házat szerényebb életviszonyú család is meg tudna szerezni, órákat kellene utaznia otthonából munkahelyére. A naponkénti hosszas utazás a kenyérkereső családfőre s az iskolásgyermekekre nagyon terhes, mert a pihenés óráiból kell az utazási időt elvonni s ez az útiköltségen kívül a munkabírás és egészség szempontjából is hátrányos. Aki napi több órás utazás árán is meg akarja szerezni családjának a kertes lakás és jó levegő előnyeit, annak sokba kerül ez, mert a családi ház aránylag a legdrágább s a lakónak a maga erején kell azt emelnie, mert bérbeadásra családi házakat nem szoktak építeni.

Az egy-, vagy kétemeletes és 4—8 vagy 12 lakást magában foglaló társasház már egyszerűbb anyagi viszonyok között élők számára is építhető, mert egy-egy lakás költsége a családi háznál lényegesen olcsóbb. Eszményi megoldás az, ha minden lakó a házkörüli telekből saját kis kertet kaphat.

Harmadik megoldás az, ha a város belsejében lévő üres telekcsoportra többemeletes társasház épül, többszáz kislakással. Ezek úgy oszthatók be, hogy az épület szárnyai egy nagy közös udvar köré csoportosuljanak, így levegősebb s világosabb lesz minden lakás.

Amennyiben jövőben módunkban áll majd különböző fекvésű lakások között választani, legyünk figyelemmel arra, hogy a lakószobák egyrésze, de legalább a hálószoba dél felé nézzen. Nagyfotosságú a benne lakók érdekében az, hogy a nap a lakószobába besüthessen. Régi közmondás szerint „amelyik lakást a nap elkerüli, azt az orvos látogatja.” Fővárosunkban az emeletes házak lakásai egészségesnek mondhatók, ha eléggé széles utcára nyílnak és közelükben gyárak füstje nem szennyezi be a levegőt.

Világosság és szellőzés mellett a lakás legfontosabb kelléke az, hogy teljesen száraz legyen s a talajvíz vagy más nedvesség a falakba felhatolva a szobák levegőjét ne tegye egészségtelenné. Nedves falú lakásban a levegő észrevehetően rosszabb, mert hiányzik a száraz falakon keresztül történő természetes szellőzés. A nedves hideg falak gőzölgése folytán a szoba levegője állandóan nedves s ezért meghűlést, reumát stb. okozhat. Építkezésnél a falakat a talajszint felett kátránypapírszigeteléssel kell tehát ellátni, mert ez a talaj nedvességének felhatolását megakadályozza. Egyes külvárosi földszintes házak kivételével a városi lakások nem nedvesek. A fal nedvessége a padlótól felhúzódó és a festés, vagy tapéta színénél sötétebb foltokban mutatkozik. Megérintve még nyári melegben is hideg, nyirkos tapintású. Az ilyen szobába való belépéskor, zárt ablakok mellett nyomasztó, dohos szag üti meg orrunkat.

Különösen figyelemmel kell lennünk nyári lakásunk kiválasztásánál annak száraz voltára, mert az egészségtelen lakásban eltöltött nyaralás többet árt, mint használ. A nedves lakás szomorú következményeit látjuk az Alföldön, hol a nyers földre vályogból, vagy sárból épített, padlónélküli nedves és egészségtelen házakból a tuberkulózis óriási számban szedi áldozatait.

Lakásunk akkor egészséges, ha gyakran és jól szellőztetjük. Ennek előfeltétele az, hogy a szoba nagyságához mértelen elegendő számú és nagyságú ablak legyen. A lakásnak s különösen a hálószobának lehetőleg erkélye legyen s ha ez kivihetetlen, úgy célszerű a francia erkély, amely ablak helyett majdnem a padlóig leérő üvegezett ajtószárnyakból áll.

Ezeket kitarva a szoba levegőjének ki- és behatolása erősebb lesz. A vasrács a virágok elhelyezésére alkalmas, úgyhogy ez a megoldás a lakást és az épület homlokzatát is kedvessé és barátságossá teszi.

A szellőztetéssel összefügg a *fűtés*. Régi rendszerű fa- és szénfűtésű kályháinknak a középponti fűtéssel szemben megvolt az az óriási előnye, hogy a kémény huzata az égéshez szükséges levegőmennyiséget a kályhaajtón keresztül kiszívta a szobából. Az így pótlásra szoruló levegőmennyiség az ablak és ajtó résein keresztül a szabadból és a szomszéd helyiségekből hatolt be s állandó légcserét okozott. A lényeges tüzelőanyagmegtakarítással működő újabb rendszerű Hardtmuth- és folytonégőkályhák fokozott melegszolgáltatása azon alapszik, hogy a kályhatestben elhelyezett fát, vagy szenet izzása közben légmentesen elzárjuk s az így hosszabb ideig kisugárzó meleggel fűtjük a helyiséget. A központi gőz- vagy melegvízfűtésnél légcsere nincs a szobában, ha az ablakon vagy ajtón keresztül való időnkénti levegőkicserélésről nem gondoskodunk.

A legegészségesebb meleget a fával fűtött cserépkályha szolgáltatja. A szoba levegőjét nem szárítja túlságosan és a

fűtés megszüntetése után órákon át állandó hőmérsékleten tartja a szoba levegőjét. A különböző rendszerű vaskályhák sokkal gyorsabban felmelegszenek, mint a cserépkályhák, a fűtés megszüntével azonban rögtön kihűlnek és így csak állandó tüzeléssel tudjuk a szoba levegőjét a megfelelő hőmérsékleten megtartani. Az újabb rendszerű folytonégő vaskályhák ezt a hiányt azzal küszöbölik ki, hogy a kályhatestben nagyobb mennyiségű tüzelőanyagot lehet elhelyezni s ennek lassú izzása hosszú időn keresztül állandó hőmérsékletet ad. A vaskályhának a cserépkályhával szemben az a hátránya, hogy áttüzesedvén a levegőben lebegő porrészecskéket megpörköli és kellemetlen égési szagot terjeszt, emellett kiszáritja a szoba levegőjét.

Újabban mindinkább terjed az egész épületet ellátó központi fűtés berendezése. A kályhafűtéssel szemben ennek sok előnye van: megtakarítjuk a tüzelőanyagfelhordást, a napenkénti kályhatakarítást, a tüzeléssel járó tisztátlanságot s a por és korom képződését. Kényelmi szempontokon kívül fontos egészségügyi előnyei is vannak. A fűtőtestekre azonban víz-elpárologtatókat kell felszerelni, hogy a beléjük öntött hidegvíz a meleg következtében elpárologjon s a szoba levegőjét a szükséges nedvességben tartsa. A központi fűtés szárítja a levegőt, a kályhafűtésnél viszont a tüzelőanyag berakásakor a füstgáz a szobába áramlik. A repedezett, vagy hibá szerkezetű kályhánál s eldugult kéményeknél a visszaáramló szénsav már sokszor okozott súlyos baleseteket. Az egymásbanyúló összes helyiségek egyenletes hőmérsékleten való tartásával a meghűlés lehetőségét nagyon lecsökkentjük.

Lakásunk ajtói és ablakai lehetőleg minél kevesebb tagozással és cifrasággal készüljenek, hogy a por ne rakódhasson rájuk és könnyen tisztíthatók legyenek. Külföldön, főleg Angliában e lakószobák közt legtöbbször egyszerű ajtók vannak, mert a célnak ez is megfelel, de kisebb felülete miatt a hangot kevésbé eresztí át s a szobában több falfelület marad a bútorok elhelyezésére. Az ajtókat és ablakokat lehetőleg világos színűre mázoltassuk. A fehér szín derűs, barátságos, emellett több világosságot tart a szobában, a ráakadó szenny és piszok könnyen észrevehető rajta és így rögtön eltávolítható. A fehér mázolás drágább s ha emiatt mellőznünk kellene, akkor az asztalos munkákat világos szürkére, vagy zöldre mázoltassuk. Ez a fehéرنél lényegesen olcsóbb, mégis egészségesebb, mint a sötétbarna tölgy- vagy mahagóniszínű mázolás.

A szobák parkettája tölgy- vagy bükkfalécekből legyen összerakva. Az egyszerűbb igényeknek, különösen vidéken megfelel a legfeljebb 8–12 centiméter széles hornyolt deszkából összeállított hajópadló. Ez nem vetemedik meg a gyakori mosásnál és ha viaszos festékekkel beeresztik és gondosan kezelik, gyakran mosva még a keményfa parkettánál is egészségesebb és könnyebben tartható tisztán. Keményfa parkettánál a

hézagokban összegyűlő piszkot nehezen vagy egyáltalában nem tudjuk tisztítani, míg a hajópadlónál azt a súrolás eltávolítja. Igen egészséges padlóborító anyag a jó alapokra fektetett linóleum is.

Legegészségesebb és legolcsóbb szobafestés a meszelés, csak az a hátránya, hogy könnyen piszkolódik. Évenként legalább egyszer meszelní kell a lakott helyiségeket, mert a fal repedéseiben meghúzódó baktériumokat fertőtlenítő hatása elpusztítja. A fehérre festett szobának az is nagy előnye, hogy világossá és barátságossá teszi lakásunkat. Ha szemünket a fehér szín bántaná, egy kis sárga festékekkel keverve kellemes színárnyalatot kapunk.

A festett vagy meszelt szobák sokkal egészségesebbek, mint a tapétások. A tapétát a falhoz ragasztó anyag nedves szobákban s a mosdók mellett gyorsan rothad s kellemetlen, sőt ártalmas szagot fejleszt.

Legegészségesebb *világítás* a villany. Ez fővárosunk csaknem minden lakásába be van már vezetve s használata utóbbi időben a vidéken is örvendetesen terjed. Az összes villanyvezetékeket a falban kell elhelyezni, mert a szabad vezetékek a por és piszok lerakódását elősegítik, emellett könnyen megsérülnek és rövidzárlattal tűzveszélyt okozhatnak. A szobában lévő világító testeket, különösen dolgozó asztalunkon színes ernyővel lássuk el, mert látásunkat rontja az, ha a körték izzó szálaiba hosszabban nézünk. Szemünkre a legegészségesebb, megnyugtató szín a zöld és barna, legkevésbé az a vörös és a lilaszín.

Évtizedekkel ezelőtt a városi lakásokat gázzal világítottuk. Ennek szabad lángja a szoba levegőjét nagyon melegítette és rontotta s a vigyázatlanság vagy csőrepedés sok szerencsétlenséget okozott. Amennyiben a régi házak egyes szobáiban megmaradt gázcsövek és csapok lennének, igyekezzünk azokat a legközelebbi lakásjavítás, szobafestés, vagy tapétázás alkalmával eltávolítani. Manapság a gázt csak főzésre és fürdőszobában vízmelegítésre használják. A legtöbb szerencsétlenség a konyhákban elhelyezett gázresók és gáztűzhelyek csapjainak gummicsővel való összekötéséből származik. A gummi egy bizonyos idő múlva megkeményedik, törékennyé válik, a nagy nyomás alatt jövő gáznak nem tud ellentállni s az szivárogni kezd. A városi vezetékekben a gáznyomás az éjjeli órákban a legerősebb, amikor a fogyasztás szünetel s a konyhában vagy cselédszobában alvó személyzet egészségét és életét veszélyeztető balesetet is okozhat. Ezért a gázresók és tűzhelyek felszerelésénél az összekötő csöveket fémből készítsék s jó, ha a fővezetékét a gázórán lévő kulccsal esténként elzárjuk.

Lakásunk vízvezetéke és csatornázása is sok kellemetlenséget okozhat. Hatósági rendelet szerint minden kifolyó csapnál mosdónak, vagy kádnak olyan méretű kifolyója és túlfolyója legyen, hogyha a csapot elfelejtenénk elzárni, a víz

ne önthesse el a lakást. Az összes lefolyó vezetékek, konyha-
kagylók, mosdók, kádak és toalettek a házcsatornán keresztül
a városi szennyvízcsatornába vannak bekötve. Ebben a szer-
ves anyagoknak állandó rothadása miatt gázok keletkeznek s
a lakásba behatolásuk ellen védekeznünk kell.

Az összes lefolyók búzelzárával vannak ellátva, a lefolyócső
U-alakú meghajlásában állandóan víz van s ez a csatornagáz
feltörését elzárja. Sokszor előfordul, hogy eldugulás, repedés,
vagy más ok miatt ezek a búzelzárok nem működnek és a csa-
torna levegője a lakó- és hálólhelyiségekbe szivárog s a bent-
lakók egészségét veszélyezteti. Ha mellékhelyiségeinkben kel-
lemetlen szagot érzünk, szerelővel azonnal javíttassuk ki a
hibát.

Megszívlelendő törekvés kapott lábra utóbbi időben kül-
földön, hol az egész héten keresztül dolgozó ember a város
poros, szűk és sok esetben rosszul világított lakásából a hét
végén és ünnepnapokon a szabad természetbe a jó levegőre
igyekszik. Nálunk ez a városból való menekülési vágy még
nem nyilvánul meg oly erővel, mint külföldön, hol az ünnep-
napok hajnalán az autók, motorbiciklik és kerékpárok kilo-
méter hosszúságban haladnak kifelé a városból. A villamosok
és helyiérdekű vasutak zsúfolva vannak a közeli kiránduló-
helyekre utazókkal. Külföldön nem elégednek meg azzal, hogy
a nappalt, vagy délutánt szabad levegőn töltik, hanem a drága
szálloda vagy vendéglő költségeit megtakarítva, pihenő idejü-
ket szombat déltől kezdve hétfő reggelig a szabadban töltik.
Berlinben pályázatot hirdettek könnyen előállítható, szétbont-
ható egyszerű kivitelű házacsókák készítésére, ezek a bentlakó-
kat a zivatarok és az éjszakai levegő lehűlése ellen megvédik.
Egy nagyobb lakószobából állanak s csak a konyha, toalett és
kamra van fallal elzárva. A lakószobát éjjelre függönyökkel
választják szét, hogy több ember hálólhelyéül szolgálhasson.
A budapestieknek különösen meg kell szívlelni ezt a tervet,
hiszen a budai hegyvidék ily kiránduló helyek és telepek létesí-
tésére kiválóan alkalmas.

*Köztetszésre talál az, ki a hasznosat a kellemessel úgy
tudja egyesíteni, hogy az olvasót gyönyörködtetve javítsa meg.*

Horacius.

*

*Ha az ember teljesen érthető és egyszerű nyelven is, soha-
sem írhat rosszat.*

Tolsztoj.

*

*Ami nem érdemli meg, hogy másodszor is elolvassuk, azt
kár volt egyszer is elolvasni.*

Rückert.

A z e g é s z s é g e s m ű h e l y .

Írta: Práger Márton dr., főorvos.

Ma már mindenki tudja, hogy a termelő munka a dolgozók egészségével, erőbeli állapotával szoros kapcsolatban van. Eredményes munka tehát csak ott folyhat, ahol minden kellék és eszköz megvan, ami a dolgozó épségét a káros behatásoktól megóvjá. Elmondhatjuk, hogy az iparegészségügy nemcsak egészségügyi, hanem gazdasági kérdés, azzá teszi a termelésnek belőle származó zavartalansága és értéktöbblete.

A munkás egészsége és ereje nemcsak egyéni érdek és cél; közérdekűvé teszi azt a következmények. Az egészséges munkás termel, alkot, míg a beteg csak terheket ró az államra.



Tatabányai munkásfürdő.

A nemzetgazdasági észszerűség azt parancsolja, hogy teljesítsük az iparegészségügy azon követelményeit, amelyek súlyosabb megrázkódtatás nélkül ma is megvalósíthatók; s azt is követeli, hogy terjesszük ama ismereteket, melyeket gyakorlati téren védőeszköz gyanánt használhatnak a munkások.

A magyar iparegészségügy terén előbb az alapokat kell leraknunk s csak azután folytathatunk a továbbépítéshez. Az iparegészségügy tulajdonképpen műhelyegészségügy. A magyar ipar jó részét néhány munkással dolgozó kicsiny üzemek alkotják, ezek felé kell tehát a figyelemnek, az érdeklődésnek irányulnia.

A megfelelő üzemtől azt kívánjuk, hogy a benne dolgozók egészségét ne veszélyeztesse, legyen tágas, világos, száraz, jól szellőztethető és tiszta. A tágas műhelyben nem dolgoznak oly összezsúfoltan a munkások s így kevesebb a baleset és nem romlik oly gyorsan a levegő.

A műhely világosságát mindig a természetes fény, a nap-

fény szolgáltatassa. A napfény a testet s az egészséget veszélyeztető kórokozók legveszedelmesebb ellensége. A fény hatására a baktériumok jórésze elpusztul. A napfény élénkíti a munkásember anyagsereforgalmát s míg a sötét műhelyben dolgozók arca sápadt, sárgás, addig az élénkült vérkeringés a világos helyeken dolgozókéra piros színt rajzol.

Fontos egészségügyi követelmény, hogy *száraz legyen a műhely*, mert a nedves helyiség számtalan megbetegedést okoz.

Sok üzemben gázok, gőzök és por keletkeznek. Ezeknek eltávolítása azért szükséges, mert tőlük könnyen megmérgeződhetik és megbetegedhetnek a szervezet. A kellő és megfelelő szellőztetéssel többféle foglalkozási betegséget elháríthatunk. Különösen a por veszedelmes voltát vessük a munkások lelkébe s értessük meg a dolgozókkal és a munkaadókkal egyaránt, hogy a por elleni küzdelem az egészséget erősíti és a betegségeket elhárítja.

A legteljesebb tisztaság egészségügyi szempontból is legfontosabb követelmény. A szennytől mentes tiszta test ellentétállóképessége erősebb; nem kell attól tartani, hogy a testre tapadt kórokozók károsan hatnak. A tisztaságnak minden téren meg kell nyilatkoznia. Legyen minden műhely szennytől mentes. Évente meszeljék a falakat, hogy az arra került baktériumok elpusztuljanak. A kötelező meszelés a legfontosabb iparegészségügyi követelmény. Gondoskodják minden üzem arról is, hogy folyócsappal ellátott mosdó álljon szappannal és törülközővel a munkások rendelkezésére.

Ezek egyszerű, ismert tények s legtöbb ember előtt nem újak, mégis sok műhely még ezen magától értetődő elemi szabályokat sem tartja meg. Számos üzem nem felel meg az egészségügy követelményeinek, bár a viszonyok javítására sok mód és alkalom volna.

E néhány sor azt célozza: *Véssük az egészséggel való törődés gondolatát jól a munkások és a munkaadók lelkébe*, hogy abból az iparegészségügynek nálunk alig ismert fája nőjön ki.

A családi élet vonzóereje az erkölcsök romlásának legjobb ellenszere. *

Rousseau.

A gazdagság olyan, mint a tenger sósvize, mennél többet iszik belőle az ember, annál szomjasabb. *

Schopenhauer.

Valóban nagy ember nagyságának főbizonyysága a szerénysége. *

Ruskin.

A művészetnek képessé kell válnia arra, hogy a testvériség és felebaráti szeretet érzéseit, melyek most csak a társadalom legjavához tudnak hozzáférközni, minden ember sajátjává tegye.

Tolsztoj.



Tanyaház verőfényben.
KÚNFFY LAJOS festménye.

= Ki sem nyitható, kicsiny ablakon
nem juthat be az élető, gyógyító
és erősítő napfény és friss levegő
a szobába.





F o g á p o l á s.

Szabó József dr., egyetemi tanár.

Fogaink leggyakoribb megbetegedése: a fogszúvasodás, vagy köznyelven foglyukasodás. A fogszúvasodást is, mint sok más betegségünket, apró gombák (baktériumok) okozzák. Ezek a szájban, a fogakon és a fogak közt megtapadó ételmaradékokban szaporodnak el és savakat termelnek, melyek a fog koronáját borító zománc mészsóit oldják, s ettől aztán a zománcban hiányosság, lyuk támad. Ezen a résen át a baktériumok továbbhatolnak a fog közepe felé és elpusztítják a fog csontos testét (dentinjét). Ha már a pusztulás a fog dentinjében halad, akkor hidegre, melegre fájdalom szokott jelentkezni a beteg fogban, ez azonban a hideg vagy meleg inger megszűntével elmúlik. Ilyenkor rendszeren még nem is keressük orvos segítségét. A pusztulás aztán tovább halad és megközelelti a fog belét — mint mondani szokás a fog idegét — és csakhamar „az ideg” is megbetegszik, lobos lesz, amikor már minden különösebb inger (hideg, meleg, édesség, harapás) nélkül is gyakran fájdalmunk támad a beteg fogban. Ez az igazi ú. n. fogfájás, ami már arra kényszerít, hogy orvoshoz forduljunk. Pedig ilyenkor a gyógyítás már nehezebb, mert a fog idegét rendszerint el kell távolítani, aminek a fog további sorsára sok kellemetlen következménye lehet, főleg, ha a megtámadott fog idege fertőzött volt. Ilyenkor a fertőzés könnyen áthalad a fog gyökérsatornáján és gyökérhártyagyulladást, csonthártyagyulladást, sipolyképződést, stb. okozhat. Ha a pusztulás fogunkban az idegig hatolt, ki vagyunk téve annak, hogy beteg fogunkat — a leggondosabb kezelés mellett is elveszítjük. Mindezt kövessünk el tehát, hogy fogainkat épségben megtartsuk, s azok szúvasodását megelőzzük, következményeit, az idegyulladást, gyökérhártyalobot, stb. pedig elkerüljük.

A fog szúvasodásához a baktériumokon kívül bizonyos körülmények is szükségesek, amelyek mellett ételmaradékok

rekednek meg a fogak rágó felületén levő árkokban, s a fogak közti hézagokban. A pangó ételmaradékok odarögzítik a baktériumokat a fogak felületéhez, ahol aztán azok elszaporodnak.

Szúvasodást okozó baktériumok a szájban mindig vannak; azokat a szájból kipusztítani, számukat tartósan csökkenteni semmiféle módon, semmiféle ú. n. deszinficienssel: szájvizekkel való öblögetéssel, fogporokkal, fogkrémekkel nem lehet. *Módunk van azonban arra, hogy a szájban a fogak felületén az ételmaradékok megrekedését megakadályozzuk.* Minden, ami erre alkalmas, egyúttal a szúvasodás megelőzésére is szolgál, s ezeket a módokat részletesebben ismertetjük.

Már a természet is gondoskodik arról, hogy rágás közben a fogak felületei többszörösen ledörzsöltetvén, rajtuk és köztük ételpép meg ne rekedhessen, de mi ezt mesterségesen is pótolhatjuk vagy fokozhatjuk.

I. Természetes út: a táplálkozás módja. Ételeinket kiadósan rágjuk meg! A táplálék kellő megrágásának haszna nemcsak az, hogy táplálékunk megfelelően keveredik a nyállal, ami megkönnyíti az emésztést, hanem a kiadós rágással letisztítjuk, lesúroljuk a fogak felületén és a fogak közt tapadó ételmaradékokat is. Ez a fogak öntisztulása. A kiadós rágás közben keletkezett nyál lemosó hatása és a szájban forgó falat lesúroló hatása gyakran többet ér, mint egy kiadós fogkefézés. Mai táplálkozásmódunk azonban lényegesen különbözik az ősember táplálkozási módjától, s ezt a mai konyhaművészet okozza, azzal, hogy szilárd ételeink, a hús- és főzelékfélék burkát főzéssel megpuhítja és oly ételekkel szolgál számunkra, melyek már rágást alig igényelnek. Ily táplálékok fogyasztása után tehát alaposabb szájöblögetés és fogkefézés szükséges, vagy ami sok embernek önkéntelen jó szokása étkezése végén, utolsó falatként egy darab kenyérhéjját kell rágunk, mert ezzel is a természetes öntisztítást szolgáljuk.

II. Mesterséges út a fogtisztogatás, fogkefézés. Ennek is egyedüli célja az, hogy a fogakon, vagy azok közt ételpép ne rekedjen meg. Ennek eszközei: a fogkefe, melynek hatását esetleg növelhetjük megfelelő fogporral vagy fogpépekkel, továbbá a selyemfonál, a fogkefével hozzá nem férhető fogközök kitisztítására. Jó, ha előzően a fogakra tapadó, rendszerint zsíros lepedéket enyhén alkoholos vízzel lemossuk. Kevésbé hatásos, ha csak leöblítjük. E tisztogatást végezzük étkezés után, s főleg az esti lefekvés előtt, amikor hosszú ideig nem étkezünk, nem iszunk többé s így a baktériumok zavartalanul jól szaporodhatnak. Fogkefélésre inkább ritkás szőrzetű, sertéjét nem vesztő fogkefét használunk, mely a fogak közti résekbe jól behatol és onnan az ételmaradékokat kitakarítja; a fogkefe sertéi alkalmas ívalakban legyenek nyesve, s a fogív alakját utánozzák, hogy több fog minden pontját kefézés közben egyszerre éri. A fogkefézés legyen meggondolt, célirányos, ne csak a fogsor egyik oldalát keféljük, pl. a baloldalt,

mert a jobb kézben tartott fogkefével ezt könnyebben végezzük. A fogkefézés iránya ne csak vízszintes legyen, hanem főleg felülről lefelé haladó (fel-le, le-fel), amivel a fogak közti hézagokat takarítjuk ki. A kefézést a fogaknak külső és belső felületén egyformán végezzük el. Természetesen minden embernek külön fogkeféje szokott lenni, s azt senki másal, még a szülőkkel és testvérekkel sem osztjuk meg. Használat után fogkefénket tiszta vízben jól kimossuk, a vizet belőle kinyomkodjuk és úgy tesszük el, hogy jól kiszáradhasson, tehát függőleges helyzetben. A fogkefézésnél segítő eszközünk lehetnek a fogporok, legelterjedtebb az iszapolt kréta-por, bár ez néha nem elég finoman porított, s így túlerős hatású, továbbá a fogpépek, melyeknek az a hátrányuk, hogy a bennük levő glycerintől tapadósak s így a fogközökben könnyen visszamaradnak. Soha ne használjunk porokul, pépekül oly anyagokat, melyek fogunk zománcát sértik. Ilyenek a porított kagylóhéj, állati vagy növényi szén, s a különböző maró savak. A fogak közt megtapadt ételmaradékok letakarítására használunk szájvizeket is. Ezek alkoholt és különböző illatosító olajokat tartalmaznak, amelyek desinficiáló hatása lényegtelen.

Sokszor előfordul, hogy a kefe a fogak közti hézagokat kellően kitakarítani nem képes. Sőt néha egyenesen besűríti a fogak egyéb felületein az ételpépet, s beszorítja a fogak közé. Ilyenkor selyemfonalat használunk, melyből körülbelül 20 cm-nyi hosszúságú darabot vágunk le egyszeri használatra.

Néhány szót szólnunk a fogpiszkálásról is. Ennek eszköze a fogvájó rendszerint fából van, de gyakori a madártoll szárából nyesett is. Ezekkel jól kitisztogathatjuk a fogak közeit, de a fogpiszkálás könnyen káros lehet, mert a fogvájókkal ínyünket megsérthetjük s ez az íny gyulladására, sorvadására, a fogak meglazulására és elveszésére vezethet. Amellett a fogvájók ritkán sterilek, s velük az ínyt megsértve, könnyen okozunk fertőzést.

A szúvasodás a rosszul felépített, beteg szerkezetű, nem jól elmeszesedett fogakat inkább támadja meg és abban rövid idő alatt nagyobb pusztítást okoz, mint a jól felépített fogban. A fogszúvasodás elleni védekezést tehát akkor kell megkezdennünk, amikor a fog keletkezik, fejlődik és elmeszesedik. Mint-hogy pedig csontrendszerünk megszületésünk előtt támad és fejlődik, már az anya helyes táplálásával kell a születendő gyermek fogait a későbbi fogszúvasodás ellen megvédeni azzal, hogy a születendő gyermekhez az anyán keresztül hozzájuttatjuk mindazon anyagokat, amelyek csontrendszerének, fogainak felépítéséhez szükségesek. Az anya táplálékában legyenek kellő mennyiségben a születendő és a szopós gyermek fogainak felépítéséhez szükséges ásványi savak, elsősorban mészsók. Az anyatejtől elválasztott és fejlődő gyermeknek, továbbá a várandós és szoptató anyáknak tehát mészbő táplálékot: sok zöld főzeléket adunk, hogy ezzel a születendő és megszületett

gyermek fogainak fejlődését elősegítsük. A szervezet a beléjutott mészsókat könnyebben magáévá teszi és felhasználja a fog felépítéséhez, ha a mészbő tápanyagok ú. n. vitamindús tápanyagokkal együtt kerülnek az anya és a csecsemő szervezetébe.

Fontos az is, hogy gyermekeink fogait állandóan gondosan vizsgáltsuk és kezeltsük, mert a tejfogak időelőtti elvesztése folytán az utána növekvő maradandó fogak többnyire nem tudnak helyesen beleilleszkedni a fogsorba, ferdén, vagy egymásra nőnek. A hibás elhelyezkedésű fogak gyorsabban is szűvasodnak.

Fogaink épségben tartása érdekében állandóan és gondosan vizsgáltsuk őket már a zsenge gyermekkorban is és a gyermek tejfogain is a legkisebb szűvasodást javíttassuk meg és tömésük be. Erre azért is szükségünk van, mert a tönkrement és kihúzott fogaink pótlásával csak részben szerezhethjük vissza rágóképességünket. Az ú. n. műfogak és hidak sohasem pótolják tökéletesen a valódiakat.

A fogkö lerakódása szintén ártalmas fogainkra, mert a fog nyakát borító ínyt nyomva az íny gyulladására, a fogak meg lazulására és gyakran az egyébként ép fog, s az egész fogazat elvesztéséhez vezethet.

Hogy a fogszűvasodás mennyire zavarja az általános egészségi állapotot és mily következményes megbetegedéseket okozhat, arra az alábbiakban mutatunk rá, elsősorban a gyermekkorban támadó fogszűvasodás következményeit tartva szem előtt:

A szűvas fog édesre, hidegre, melegre fájdalmas, ezért a gyermek alig, vagy semmit sem rágja meg az ételt s úgy nyeli le. A felaprózatlan étel megemésztése túlságosan megnehezíti és meglassítja a gyomoremésztést. Az ilyen gyermek táplálékát nem használja jól ki, nagyétkű, falánk, túlterhelt gyomrú lesz. A rendesnél hosszabb ideig tartó emésztés bágyadttá, álmosá, figyelmetlenné teszi a gyermeket. A hiányos rágás következtében az emésztés és a táplálék kihasználása is hiányos, a gyermek bár nagyétkű, mégis rosszul táplált, vérszegény, ideges, s fejlődésében visszamarad.

A szűvas üreg gyűjtőhelye az ételmaradékoknak, melyek ott erjednek. A rothadási termékek undorító szaga és íze az étvágyat rontja. A szűvas üreg gyűjtő, sőt tenyésztő helye a legkülönbözőbb baktériumoknak, melyeket azután a gyermek a nyállal lenyel. E baktériumok között lehet olyan is, mely az emésztő csatornán keresztül fertőzheti a belső szerveket. A szűvas fog letöredezett éles szélé felsebezheti a pofa s a nyelv nyálkahártyáját, állandó kaput nyitva ezen seben keresztül történhet a fertőzéseknek. A fogszűvasodás idővel fogbéllobot is okoz, amelyet — minthogy igen nagy fájdalommal jár — már a laikus is betegségnek tart és ellene orvosi segítséget keres. A lobos fogbél igen könnyen elhal és az elhalt fogbélben keresz-

túl fertőző csírák jutnak a gyökérhártyára és az állkapocs csontállományába s következményes gyökérhártyagyulladás, csonthártyagyulladás idézhetnek elő, súlyos esetekben pedig e gyulladások halált is okozhatnak.

Ha a szuvasodás a fogbelet elérte és azt tönkretette, igen gyakori az úgynevezett krónikus gyökérhártyalob kifejlődése, mikor a beteg fogon keresztül a fertőzés elérheti a környék mirigyeit és ott okoz súlyos helyi bajokat, sőt távolabbi szervekben megbetegedéseket. A szájon keresztül való fertőzés szervi szívbántalmakat, izületi megbetegedéseket, vakbélgyuladást, veselobokat okozhat. A sugárgombabetegség fertőzési kapuja kétségtelenül lehet egy szuvas fog.

Rendetlen fogazat mellett, igen sokszor a korai foghúzások következményeként, gyakori az állkapcsok deformálása, mely viszont az orrüreg szűküléséhez, az orrsövény elgörbüléséhez vezethet. Az ilyen gyermekek azután szájlégzők lesznek, manduláik megnagyobbodnak, vagy lobosodásra hajlamosak lesznek. E gyermekek a fejlődésben visszamaradnak, rossz tanulók és különösen hajlamosak a légző szervek megbetegedéseire.

Az elmondottak is élénken bizonyítják, hogy a fogszuvasodás meggátlásának mily nagy népegészségügyi jelentősége van.

A „Nyitott Könyv“ elsősorban arra törekszik, hogy az egészségügyi érdeket széles körben fejlessze s az egészségvédelem törekvései iránt érdeklődést keltsen, a nagyközönségnek való egészségügyi ismeretek minden ágára azonban nem terjeszkedik ki. A hiányzó ismeretek megszerzésére szolgálnak az Orsz. Közegészségi Egyesület népszerű előadásai, „Egészség“ című folyóirata s az „Egészség Könyvtára“ kiadványai. Ugyanezt a célt szolgálják a Népegészségügyi Múzeum tanulmányos gyűjteményei, könyvtára és ingyenes mozgókép-előadásai, továbbá a népjóléti minisztérium egészségügyi propagandaközpontja, az Országos Stefánia Szövetség anyák és csecsemők védelmére, a Magyar Vöröskereszt és több más egészségügyi közintézmény népszerű előadásai, kiadványai. Egészségügyi cikkek olvashatók több napilapban s nagy népszerűségnek örvendenek a rádió egészségügyi előadásai.

Korunk egyik legnagyobb szerűbb találmánya, a rádió, egyébként is szoros kapcsolatban áll az egészségvédelemmel: sok százezer hallgatónak nemes és olcsó szórakozást nyújtva, sok embert visszatart a költséges és ártalmas mulatozásoktól, ének- és zeneszámai pedig megnyugtatják az idegeket, felfrissítik a lelket. Különösen hasznos és áldásos a rádió és telefonhírmondó a fekvőbetegek részére, kik a változatos műsoron elszórakozva kevesebbet gondolnak a maguk bajára.

A testi szépség ápolása.

Irta: Grúsz Frigyes dr., rendelőint. vezetőorvos, műegyetemi szakelőadó.

Ösidőktől fogva, a vad és a művelt emberek egyaránt törekedtek a testi szépségre. Ez nemcsak a nő sajátsága volt, mert hiszen a testi erő, az izomzat fejlesztésére — törekedtek a férfiak is. Az igyekezet tehát meg volt, de a szépség követelményeinek megállapítása még évezredek folyamán sem sikerült. Ez természetes, mert a szépség típusa még a különböző népfajok szerint is változik, például a kínainak tetszik a feketére fényesített fogazat, a négerek kifaragják, esetleg ki is ütik a fogakat; ezzel szemben Európában a feketés vagy hiányos fogazat senki előtt sem kívánatos, mi a vakítófehér, ép fogazatot tartjuk eszményinek. Más a szépség típusa a különböző életkorban és más a nemek szerint is. Végezetül nagy különbségeket tesz a szépség megítélésében az egyéni izlés. „Kinek a szőke, kinek a barna“ tartja a közmondás. Így is van ez rendjén.

Nagyjából a *fiatalság és az egészség az, amit az orvostudományban és a kozmetikában is szépnek mondunk*. Minden író, művész, költő, vagy nyárspolgár a fiatalságot dicsőíti, azt sirja vissza. Az utóbbi években úgy a tudományos körök, mint a napi sajtó behatóan tárgyalták az ú. n. megfiatalítási eljárásokat. Nem csoda, ha a nők is a fiatalságra, vagy legalább annak látszatára törekednek. Ha némi szabályt akarnánk felállítani, úgy kimondhatnók, hogy a férfi az idősebb, fejlettebb, konzervatívabb, a nő pedig az ifjúság, a fiatalosság képviselője testben és kedélyben egyaránt. A férfi teste erősebb és szögletesebb, ruházata állandóbb, gondolkodása komolyabb, s az újításokat nem szereti. Ezzel szemben a nő kisebb testű, de gömbölydedebb, zsírdúsabb; szereti a tarka, változó ruházatot, a fénylő csecsebecsét, ékszert, az újdonságokat. S mivel közelebb áll a fiatalos, a gyermeki típushoz — nagy fej aránylag kis testen — ennek igyekszik megfelelni s a testrészek arányaiban csak a kicsit tartja szépnek. Legfeljebb a szemet szabad nagynak mondani, de már a szép fül, száj, kéz, láb, csak pici lehet. Az újabban divatba jött rövid, leányos szoknya és a rövid haj ugyancsak fiatalít s ebből gyanítható, hogy ez a divat állandósulni fog.

Az orvos inkább az egészséget, a közönség pedig a szépséget tartja fontosnak és rendszerint e miatt nem értették meg egészen egymást. Az orvos a szépségápolás természetes tényezőire helyezte a súlyt s többre értékelte a *levegő, napfény, tiszta víz és szappan, fürdés, masszázs, torna és sport* szépítő és szépségmegtartó hatását. A közönség nagyrésze nem sokra értékeli e tanácsokat, az orvos viszont a kendőző szerekekkel, sminkekkel való foglalkozást tartja méltóságán alulinak. Sze-

rencsére a természetes tényezők gyógyító hatása végre átment a köztudatba, s a mindennapi élet szükségletévé vált.

A kozmetika a borbélyok furfangosságából állott a középkorban s temérdek titkos szer szolgált az úrnő szépségének a késő öregkorig való megőrzésére. Egy-egy ilyen szer receptje családok féltve őrzött titka volt, ámbár összetételük többnyire nagyon egyszerű volt.

Eleinte az orvosi kozmetika a titkos szerek receptjeinek felkutatásában látta egyik főfeladatát. Ma a fölösleges szallagok elhagyása után a bőrgondozó, illetve kendőző szerek főanyagai aránylag kis számúak: állati, növényi és ásványi zsíradékok, hűsítő krémek, tejszerű emulziók (mandulatej), glycerin, benzol, borax, bórsav, szalicilsav, ecet és szesz. E szereknek bőrlágyító, szagtalanító, véredénytágító, keringésfokozó, zsíroltó, fertőtlenítő, vagy üdítő hatásuk van. A hintőporok a bőrt védik, zsíros fényét elveszik, vagy a verítéket szívják fel.

A kozmetikának előbb fejlődött ki a fodrászati ága, a hajnyírás, sütés, festés, körömápolás, fürdői tyukszemvágás, az arc és ajakfestés. De ezek az ártalmatlannak látszó eljárások sem mind veszélytelenek.

Kellő tisztaság és szakavatottság nélkül végezve, igen könnyen súlyos bajok keletkezhetnek a nyomukban. A tisztátalan hajkezeléssel a bőrre ártalmas gombás fertőzéseket lehet átvinni, a körömápolás is sokszor okozott genyessedő körömmérget, az ártalmas anyagokat tartalmazó hajfestékek és szépítőszeres sokszor okoztak már súlyos bőrgyulladást, vagy arcbőr megráncosodást. A bőr szakszerű ápolására csak az képes, aki a bőr normális élettevékenységét és a bőr kór- és gyógytanát kellően ismeri.

A szakképzett orvos-kozmetikusnak ma már a különböző szerek és eljárások egész sorozatából lehet válogatni. Amilyen sokféle a kozmetikai baj és annak előidéző oka, éppoly változatos a gyógykezelés módja is. A szépséghibáknak csak jelentékeny részét lehet fedőszerekkel leplezni, s kevés oly kozmetikai betegség van, ahol kizárólag kenőcsös kezelés elegendő. A genyes pattanások, vagy gombaokozta hajbetegségek ellen oltóanyagokat alkalmaznak, a Röntgen-sugarakat ideiglenes hajeltávolításra, makacs bőrbajok kezelésére s rosszindulatú bőrdaganatok nyomnélküli eltávolítására, a veritékmirigyek sorvasztására használják. Az ibolyántúli sugarakat adó kvarcfény a hajnövést segíti elő. A rádium és mesothorium értágulások és érdús anyajegyek eltávolításánál nyer alkalmazást. A forró levegő a felszívódást segíti elő, az izzótüzes kauterrel szemölcsök, daganatok, kisebb anyajegyek távolíthatók el. A diathermiás hideg kauterrel ki lehet sütni a bőr kellemetlen daganatait, de hajírtást is lehet vele végezni. A szénsavhóval a bőrből a daganatokat, festenyzett foltokat és kisebb anyajegyeket lehet kifagyasztani. A céltudatosan alkalmazott masszázssal a bőr

anyagcseréje fokozható, kellő szakértelemmel végezve, ráncokat is el lehet tüntetni vele. Ráncokat s a bőralatti anyaghiányokat néha paraffin befecskendezésével is eltüntettek, de alkalmazták erre a célra az emberi zsíradékot, a humanolt, sőt szükség esetén a zsírdaganat átültetésével is értek el eredményt. Ma a paraffin befecskendezés helyett inkább sebészi eljárást alkalmaznak.

A kozmetikai és plasztikai sebészet egész nagy tudománnyá fejlett. Nem csupán a csúfitó szemölcsök és bőrnövedékek, kisebb daganatok eltávolítására s anyaghiányok egyszerű pótlására vállalkozik, hanem tatualással foltok eltüntetésére, szemöldök, sőt a betegségtorzította szemgolyón álpu-pilla létesítésére is képes; fő területe azonban az idomtalan, vagy torzult testfelület megjavítása. Elsősorban az orr átalakítása, bőralatti műtét útján való megkisebbitése, az orr élének kiegyenesítése tartozik ide, míg a törpe, vagy besüppedt orrot paraffin befecskendezéssel vagy csontbeültetéssel lehet rendezőbbé tenni. A hurkaorr (a rezesorr késői eltorzulása) úgyiszl-ván beretvával faragható le, mert a túltengő mirigyek hámjából nagyon gyorsan bebőrösödik. A túlságosan nagy fület a szegély alatti rész kimetszésével, az elálló fület felvarrással lehet megjavítani.

A kozmetikai sebészet körébe tartozik a túlságosan vaszkos bokák és lábszárak megvékonyítása és a sokszor túlzásba vitt sportolástól a lábon kitágult visszerek megszüntetése is.

A kozmetikának jelentős része a haj- és körömápolás. A haját valamikor a szépség fontos alkotórészének tartották, mely az arcot szebbé, kedvesebbé teszi, vagy leplezi a fejjalkotás gyakori elferdülését. A manap divatos rövid hajviselet még mindig alkalmas elég sok változatosságra létrehozására, egészségügyi szempontból pedig nem kifogásolható.

A haj naponta átlag 0.4 mm-t nő; a szőke haj a legvékonyabb, tehát dúsabb is, így ebből a fejbőrön körülbelül 140.000 hajsza van, a barna hajból 110.000, a vörösből pedig, amelyik a legvastagabb, közel 90.000 hajsza szokott lenni. Egyik megfigyelő szerint a haj élettartama korlátlan és csak a beteg haj hull ki, míg másik tudós szerint a haj életideje 2—6 év, s a megöregedett hajszaalak állandóan kihullanak, tehát naponta 30—50 hajsza hull ki. A haj gyengülésének jele a törész elvékonyodása és halványodása. Ha ilyenkor a naponta kihullott hajszaalak számának egynegyedét meghaladja a 16—18 cm-nél rövidebb hegyesvégű, vagy nyírott hajszaalak száma, akkor ez már kóros állapot jele, aminek végső eredménye a kopaszság lesz. A hajbántalmak egyrésze a haj állományának a betegsége; ilyenkor csomók képződnek a hajszaalakon, vagy egyes helyeken ecetszerű felrostozódások mutatkoznak s a haj vége meghasad (hajmoly), máskor pedig fonalas gombák nőnek a haj állományába és a haját törékennyé teszik. A hajhullás végső eredménye, a kopaszság rendszerint a fejbőr zsírosságá-

nak a következménye. Ritkábban egyes fertőző betegségek (tifusz, orbánc, szifilisz) alkalmával a szervezetben felhalmozódott mérgező anyagok okozzák a múltó hajhullást, míg a túlságos zsírosság okozta kopaszság a fejbőrön állandósul. Az egyes kerek foltokban mutatkozó köralakú kopaszság valószínűleg ideges eredetű bántalom. A Röntgen-sugár helyi hajhullást okoz, míg a thallium nevű gyógyszer az egész testre kiterjedő, általános haj- és szőrkihullást idéz elő. A szőrösség is sok embernek okoz gondot és bánatot. Nem mindig a világhozott hajlam az oka, mert például a napkúrázás okozta bőrgyulladástól is sokszor megvastagodnak és megnőnek az előbb alig látható pihezőrők. A kopaszodás megállítására a fejbőrt tisztán tartva, szükség szerint zsírtalanítani kell, vagy időnként zsírozni s bőrízgató szeszeket kell használni. A kvarc- vagy kékfény, vagy a magas frekvenciájú d'Arsonval-féle készülék, a belsőleg szedett szaruanyag is elősegíti a haj növelését. A szőrvesztő szerek a szőrszálakat csak időlegesen teszik tönkre, nem véglegesen, sőt később az okozott bőrizgalom miatt a szőrszálak meg is vastagodnak. A szőrszálakat véglegesen csak elektromos oldás vagy diathermiás eljárás útján lehet egyenként, tehát meglehetősen lassan kipusztítani. Túlságosan dús szőrzetet halványszőkére lehet fakítani, hogy kevésbé legyen feltűnő. A hajszálakat „véglegesen” eltávolító kenőcsök reklámjai csak a hiszékeny közönség pénzének kicsalására valók, mert számottevő eredményt tőlük még senki sem látott.

A megöszülést a haj festékanyagának meggyérülése és légbuborékok keletkezése okozza. Az ősz, vagy a szőke haj átfestésére az ezüst-nitrátot, pirogallolt, cinkchlorid-kénhidrogén keverékét, vagy a növényi eredetű hennát használják. Az ólomtartalmú hajfestőszer, vagy a fényképészetben használatos előhívószer használata már súlyos bőrgyulladásokat okozott, azért kerülendő. A haj szőkítésére a hidrogen-superoxydot használják. Minden hajfestőszernek egyik hátránya az, hogy a festést időközönként meg kell ismételni.

A köröm a hajhoz hasonlóan szaruképződmény. Keleti népek előkelőségei a körmeiket nem nyírják, hogy munkátlanságukat bizonyítsák. Láttak ott már olyan embert is, akinek deciméternél hosszabb, karomszerűen hajlott körme volt. Nagy nyomás, pl. túlságosan szűk cipő miatt a köröm elnyomorodik. A néha mutatkozó fehéres foltokat a köröm állományában keletkező levegőbuborékok okozzák. A köröm szegélyén néha keletkező kicsiny, tüskeszerű körömszárny beszakadása és fertőzése sokszor körömkörüli genyedet, körömmérget okoz, aminek további következménye az ujj elnyomorodása lehet. Hasonló bajt okozhat a körmöt takaró vékony bőrrétegnek a kézápolás alkalmával történő nyirbálása. Különben sem helyes eljárás ez, mert a folytonos izgatás a bőrredő túltengését idézi elő. Gombás fertőzés is érheti a körmöt, ami a körömállomány töré-

kenységét és eltorzulását idézi elő. A köröm benövése a szűk cipő következménye, mert az erős nyomás a húst a körömré szorítja, majd a hús megduzzad, kisebesedik, esetleg vadhús képződik és genyes gyulladás támad. A körömápolás terén elég volna a köröm megnyírása és a bőrredő időnkénti visszatologatása. Sokan kifényesítik és rózsaszínűre festik a körmüket. A citromlé, az ecet, mandulalisztes méz a köröm fényesebbé teszi; a horzsapor és az ónoxyd erősebb lecsiszolásra és fényesítésre való. Festékül a cinóbert és a karmint használják. Egészségügyi szempontból sokkal fontosabb a köröm tisztántartása. A bőrredőkben és különösen a köröm alatt igen könnyen megtelepszik a piszok és tömegtelen sok baktérium, ezek között a betegségokozók, például a tuberkulózisbacillus is. A betegségokozó baktériumok étkezés közben a körömről könnyen rákerülhetnek a kenyérre, gyümölcsre, azért még egyébként tisztakezű embernek is a kezét minden étkezés előtt meg kell mosnia.

A fenti sorok röviden vázolták azokat a módszereket és lehetőségeket, amelyekkel a külső megjelenés fiatalságát hosszú ideig lehet megőrizni, a hibákat és fogyatkozásokat pedig leplezni vagy javítani. Részletes útbaigazítást adni azonban nem lehet, hiszen ma már a kozmetika az orvosi tudomány komoly ága, s minden kezelés előtt tisztában kell lenni a hibás bőr anatómiai viszonyaival s életműködésével. A rendellenes életműködés, vagy a betegségek természetének felismerése, a kívánt gyógyeredmény eléréséhez vezető eljárás megállapítása csak a szakképzett orvos feladata lehet. Csodát művelni a kozmetika nem tud, öreget fiatalra varázsolni a monda szerint csak Faust doktornak sikerült, neki is csak az ördög segítségével. Az orvosi kozmetika mai fejlettsége mellett azonban sok szépséghiba javítása, vagy végleges eltüntetése és így sok keserű bánat megszüntetése van módjában az orvosi tudománynak.

A tüdőgümőkórnak biztosan ható gyógyszerét ezideig még nem ismerjük. Mégis ezerszámra hozzák forgalomba a legkülönbözőbb „biztosan ható” gyógyszereket, amelyek csak a gyártójuknak használnak. Minthogy a tüdőbaj a kezdeti stádiumban gyógyítható a legsikeresebben, így az, aki a lelkiismeretlen kuruzslók csodagyógyszereitől várja gyógyulását, az elmulasztja a megfelelő alkalmat a gyógyulásra. Azután pedig már késő a bánat.

Pekanovich István dr.,
kórházigazgató.

Ne rettegjünk a betegségekől, mert ellentálló erőnket ezzel csökkentjük, de legyünk mindig óvatosak, különösen járványok idején, vagy ragályos betegek közelében. Olyankor is legyünk fokozottabban óvatosak, ha nagyobb testi vagy lelki szenvedésektől életerőnk egy időre meggyöngyül s emiatt a betegségekkel szemben való ellenállóképességünk csökkent.

Divat, ruházat és az egészség.

Irta: Tamásy Béla dr., székesfővárosi tisztiorvos.

A divat fogalmának tudományosan szabatos, pontos meghatározása nehéz. Eredete az emberiség őskorának homályába nyúlik vissza. Az ősembernek is volt ízlése, különféle tárgyakkal díszítette testét, s színesítette bőrét. Az ízlésnek külsőségekben való megnyilvánulása az egyes népeknél különböző volt, sokszor változott és néha indokolatlanul formálódott át. Akik a tömeg lelkét ismerik, azok tudják, hogy az egy-egy szokást, vagy újszerűséget hamar felkap és vakon követ. A mult időkben is megtaláljuk a divat nyomait, a jelenben pedig kifejezetten észleljük divat öfelségének uralmát. A divatban mindig a nő, a gyengébb nem járt elől: a tetszenivágyás, a női lélek örök mozgatója izzott már az őskor nőjében éppúgy, mint a ma asszonyában.

Itt csak a ruházkodás divatjáról szólnunk. A ruházkodás a test hőszabályozásának fontos tényezője, s vele egészségügyi szempontból számolnia kell a divatnak is. Az ing túlzott fátyolszerűsége nem felel meg az élettani követelményeknek, s csikorgó télben nem védi meg az egészséget a fátyolharisnya. Nemrégén késő tavaszkor is hócipőt hordtak sokan, s pár éve még nehéz prémgallérokban pompáztak hölgyeink nyár derekán is. A közelmult rettenetes fűzőpáncéljai egyenesen hadat üzentek az egészség szabályainak, darázsderekra törekvő esztelen szeszélyükkel. A test elformátlanodása, légzési, vérkeringési zavarok, a hasiszervek bántalmai voltak ennek káros következményei. A mai felvilágosodott nő kacagva mulat borzalmasan összefűzött, szenvedő elődjein. A rokokó nőjére abroncsvázatot illesztettek, amellet, hogy fűzőt is viselt. Az abroncsvázon szoknya símult, s ezt hívták krinolinnak. A ruházat sokszor annyira tobzódott az anyag gazdagságában, hogy jelentős súlyú ruhaterhet kellett a divathölgynek hordania. Az „à la Gréque“ divatja csak torzképe volt a régi görögök nemes viseletének, mert a lenge batisztot, a fátyolszerű muszlint kedvelte télen is, lehelletkönnyű kis cipellőkkel egészítve ki a divatos viseletet. A görögöt utánzó divathóbort nőjének teljes testi ruházata 1—1½ kilogramm súlyú volt, ezzel szemben a rokokó dáma öltözéke 10—15 kilogrammot nyomott. Azon idők orvosainak rengeteg munkát adott a divatörület: aranykorukat éltek a meghűléses eredetű betegségek. Az influenza a „muszlinbetegség“ jellegzetes nevét e korban szerezte.

Divat irányította mindenkor a férfiak öltözködését is, de az erősebb nemnél mindig több állandóságot és kevesebb szerzetelenséget, divatkinövést tapasztalni, mint Éva leányainál. A keményített ing, s a magas, kemény gallér divatja lassan leűnőben van, amit az egészségtan csak helyeselhet. Ez azon

ban csak évek múlva fog teljesen bekövetkezni. A női lélek a divat parancsára könnyebben és gyorsabban engedelmeskedik, mint a férfié. E jelenség oka az, hogy a női lélek érzékenyebb és befolyásolhatóbb. A nőnél oly rohamosan terjedt el napjainkban a rövid haj viselete, hogy alig találni már fiatalabb nőt hosszú hajjal, bár nem mindegyik nyak- és fejformához illik az eton- vagy bubifrizura. Egyes férfiak két évtizeddel ezelőtt kezdték az arc borotválását, s az erősebb nem nagy része mégis bajuszt visel ma is és szakál szintén akad.

A nő a divatnak mint kényszerítő erőnek hódol, a férfi mérlegeli a divatot és csak akkor követi, ha meggyőződik róla, hogy az nem ront egyéni megjelenésének összhangján. A színhatásokban és vonalvezetésben változatos francia divat s az egyszerűbb, de épp ezért ízlésesebb angol divat versenyez egymással. A francia divatot inkább a nők követik, az angolt a férfiak, de egy idő óta az utóbbi mind erősebben hódít a női öltözködésben is.

Szembe kell szállnunk a divat mindazon kinövéseivel, tévelygéseivel és szeszélyeivel, amelyek az egészség, észszerűség és a célszerűség elveivel ellenkeznek.

A testet a ruházat díszíti és mintegy kiemeli a környezetből, emellett az éghajlat viszonyaitól való védelmül is szolgál. A divat legyen erkölcsös. A ravasz kigondolású érzékies, démonian lenge öltözék visszatetszést kelt, amellyel, hogy az egészséget veszélyezteti. Legyen a divat alkalomszerű, feleljen meg az egészség követelményeinek. Tánccipőben nem túristáskodunk, vasalt ingben nadrágtartóval nem evezünk, mert nem célszerű s nem is egészséges. Szépészeti szempontokra is ügyeljünk a divatnál, s annak formái álljanak összhangban a viselő egyéniségével. Tédig érő szoknyácska nem való zongoralábakhoz. A színek és a díszítés helyes összhangját sem szabad elhanyagolni. A kiabáló, szertelen tobzódás színekben és díszítésben nem művelt kultúrembernek, de vad néptörzseknek való, s ezt nem illik utánozni.

A divat terén egészségünk érdekében figyelembe kell vennünk és meg kell tartanunk az egészségügy szabályait. A ruházatnak fontos szerepe van a test hőforgalmában és hőszabályozásában. Nyáron úgy ruházkodunk, hogy megfelelő szövéssű s nyakon, végtagokon a szükséges levegőjárást biztosító s kényelmes legyen az öltözködésünk, anyaga világosszínű, kevés rétegű és célszerű. A nap hősugarai ellen való védekezés mellett meg kell könnyíteni a ruha és a test között az izzadáستól páratelletté vált levegő eltávolítását, hogy testünket a túlságos fellemelegedéstől megvédjük. Télen a hideg és az időjárás viszonyaitól ellen védjük testünket, ezért téli öltözködésünk anyagának más a szövése, mint nyáron, ruházatunk többrétegű s a test és a ruházat közti levegő megőrzésére törekszünk. Ruházatunk anyagánál rosszabb hővezető a levegő s a lehűlés ellen

különösen az a levegőréteg véd meg, mely a test és a ruházat között van.

Öltözködésnél a levegő mozgását, hőmérsékletét, nedvességét mindig vegyük tekintetbe s ruházatunk színét, anyagát, szövését az egészségügy követelményei szerint változtassuk. Átázás elkerülésére az impregnált szövet megfelelőbb, mint a gumi, mert pórusai átengedik a levegőt, a guminak pedig nincsenek likacsai, s a párolgó verejték ki nem jutva, átnedvesíti a ruházatot.

Egészségi szempontból sok kárt és veszélyt okozott már nem egy divathóbort. A mai ember ruházkodása divatossága mellett is célszerűnek mondható. Egészségi szempontból kiküszöbölendő hiba azonban mindig akad s e téren is inkább a női divatban van kivetni való szertelenség.

A test közvetlen fedésére szolgáló ruhadarabokat a beszívódó izzadság, a lekopott hámsejtek stb. miatt gyakran kell váltani, ezt az egészség divatja parancsolja. Fehérnemünk mindig megfelelő anyagú, szövésű és célszerű legyen.

Ártalmas a keskeny, szűk cipő, mert elfagyást, tyúkszemet, bőrkeményedést és ujjelferdülést okoz. Hibás a magas sarok, amely bizonytalanná teszi a járást s rontja a termet alapvonalait. Emellett a vándorvesét és más betegséget segíti elő.

A kesztyű a hideg ellen védjen elsősorban s csak azután szolgálja a divatot.

A szorosan ülő keménykalap egészségi szempontból nem oly megfelelő, mint a puhakalap. A férfiaknál a kalapnélküli járás kezd mindjobban elterjedni, s hogy ez minden időszakban helyes és egészséges-e, az e feletti vitát a kalapnélküliek tapasztalatai fogják eldönteni.

A ma divatja sok tekintetben alkalmazkodik az egészségtan követelményeihez. A nők megszabadultak az ártalmas fűzőtől, a port felfverő szoknyától s a nehéz kalaptól. Egy-egy ravasz külföldi alakítás, futúrista színegyeleg okoz ugyan kilengéseket, de a női divat általánosságban az egyszerűség és célszerűség felé törekszik, ami angol befolyásra mutat. Korunk testkultúrája, mely az antik világ nemes hagyományaira támaszkodik, befolyást gyakorol a divatra is. Kezdi újra megbecsülni a test természetes vonalait s az erő és szépség ma az eszmény. A testtartás, forma, alak s a részletszépségek összhangjában, a rózsásan fehér bőr alatt a nőnél is ott villog már az izomerő. Az erő és egészség gondolatvilágához idomul a női divat is színelrakásával, díszítőképességével és vonalvezetésével. A cipő divatja terén is be kell látnia a szép nemnek, hogy az alacsony sarok s a láb alakjának és mozgásának megfelelő cipő mennyire kellemes és egészséges. A formás, egészséges női lábat értékelni tudta a klasszikus kor is és márványkőben megörökítve ott pompáznak azok a múzeumok termeiben, mint a szoborművek pompás részei.

N é h á n y a p r ó j ó t a n á c s .

Irta: *Simonné, Jankovics Adél dr., egészséggyógytanár*

Ne hanyagoljuk el náthánkat, mert ha az pár hétnél tovább tart, ez már a nyálkahártya betegségének jele.

Sohase fújjuk egyszerre mindkét orrnyílásunkat, mert az erős fújás orrvérzést okozhat, ezenfelül a szájüregben meg-sűrűsödött levegő bepréseli a középfülbe a szájüreg nyálkáját és baktériumait, ami középfülgyulladást okozhat.

Aki nyitott szájjal lélelzik, annak valami elzárja, eltömi az orrát, pl. polip, vagy garatmandula. Ilyenkor a levegő nem melegszik fel az orrban, s emiatt az illető könnyen meghül, ezért a légzési akadályt műtéttel el kell távolítani.



Ne tartsuk a
könyvet nagyon
közel
szemünkhöz!



NE
CSÓKOLJUK
A GYERMEKET
SZÁJON!

Ujjal és körömmel ne nyomjuk ki a pattanásokat, nem egy halálos vérmérgezés származott már ebből. Előbb mossuk le a pattanás, vagy kelés környékét alkohollal, kenjük be jódtinktúrával, azután kifőzött vagy kiégetett tűvel szúrjuk fel azt.

Rekedtség elmulasztására sósvízzel gőzöljünk (inhaláljunk). Forró vízbe egy marék sót tegyünk s ráhajolva a fejet és az edényt lepedővel takarjuk be, a sós gőzt pedig 5—10 percig leheljük be.

Érzékeny bőrű ember, ha hideg borogatást vesz, zsírozza be a bőrét, mert különben kiütéseket kaphat.

Szúnyog- vagy méhcsípés helyét szalmiákszesszel dörzsöljük be.

Serdülő leányok nyakának megvastagodása (a pajzsmirigy-duzzanat, golyva) néhány év óta hazánkban is gyakori. Ha ez 12—18 év között keletkezik és nem nő hirtelen s nem okoz kellemetlen tüneteket: nehéz légzést, szívdobogást, izzadást, kézreszketést, kidülledő szemeket stb., akkor nem kell vele semmit tenni, pár év alatt magától visszafejlődik az. Ha azon-

ban kellemetlen tüneteket okoz, avagy idősebb korban jelentkezik, úgy rögtön menjünk az orvoshoz.

Ha a konzervdoboz puffadt s teteje kidomborodik, ez annak jele, hogy romlott s a bomlási gázok felemelik a tetejét.

A dohány hatóanyaga, a nikotin, oly erős mérég, hogy egy csepp dohánylevél-főzet egy kutyát, vagy macskát elpusztít, sőt már embert is öltek meg dohánykivonattal. Az elfüstölt dohány, ha nem is azonnal ölő mérég, de nagy mennyiségben kellemetlen tüneteket, látási zavarokat, szemkáprázást, étvágytalanságot, hörghurutot okoz, tehát mondjunk le a dohányzásról, amíg nem késő.

Sohase tisztítsuk füleinket hajtűvel, vagy éles eszközzel, mert könnyen átszúrhatjuk dobhártyánkat. Sodorjunk egy gyufaszálra vattát s ezzel tisztítsuk ki fülünket.

Ha szemünket kímélni akarjuk, akkor az olvasmányt 33 cm távolságra tartjuk szemunktől s írásközben úgy ülünk, hogy a világítás balfelőlről jöjjön.

A mértékletesség erőt takarít meg s nagyobb erő kifejtésére tesz képessé. Mindennemű túlzás fogyasztja és kimeríti erőnket és hajlamosabbá tesz a betegségekre.

Építsünk pincét házunk alá, mert tisztább levegőjű és szárazabb lesz lakásunk, ha pince van alatta. De pincében ne lakjunk, mert az nehezen szellőztethető, nedves és sötét.

A „N y i t o t t K ö n y v” bizonyára sok olvasóban növeli az egészségvédelem iránti érdeklődést és érzéket, de az ismeretek minden részletére, helyszüke miatt, nem terjeszkedik ki. Az Országos Közegészségi Egyesület azonban módot nyújt mindenkinek arra, hogy a testi és lelki épség megőrzéséhez szükséges ismereteit a tudomány haladásának megfelelően állandóan gyarapítsa és felfrissítse. „E g é s z s é g” című havi folyóirata, melyet az évi 8 pengő tagdíjért díjtalanul kap mindenki, a legkiválóbb szakorvosok cikkeiben tüzetesen kiterjeszkedik minden egészségügyi kérdésre. „E g é s z s é g v é d e l e m” című, kéthetenként megjelenő újságja a közönség legszélesebb rétegeiben terjeszti a szükséges ismereteket. Az „E g é s z s é g K ö n y v t á r a” című könyvsorozatában ezideig 19 kitűnő népszerű művet adott ki. Szerzőik a „Nyitott Könyv” kiváló cikkírói közül valók. Az Egylet az egészségügyi ismereteknek előszóval való terjesztésére is nagy gondot fordít s évről-évre nagyobb számú és egyre látogatottabb népszerű ingyenes előadásokat rendez.

A maga és családja egészségének megóvása s az ehhez szükséges ismeretek megszerzése céljából lépjen be mindenki az Egylet tagjainak sorába s hasson oda, hogy az Egylet folyóiratát és könyvkiadványait minden magyar családban olvassák. Az Orsz. Közegészségi Egyesület irodája Budapesten, VIII, E s z t e r h á z y u t c a 14—16. számú ház földszintjén van.

A kereset és a megélhetés javítása.

Írta: Koiss Géza miniszteri tanácsos,
az All. Munkaközvetítő Hivatal igazgatója.

A kereseti és megélhetési viszonyok javítása főképen az állam pénzügyi, kereskedelmi és vámpolitikájától, a gazdasági helyzet és a nemzetközi piac alakulásától, jelentékeny részben pedig a magunk cselekedeteitől függ. Ez alkalommal csak az utóbbiról szólunk.

A kereset és megélhetés javítását elősegítő munkánkat gyermekeink nevelésén kell kezdenünk, akiket korai ifjúságuktól kezdve szoktassunk munkához. A fiú és a leány segítsen szüleinek a házi teendőkben, de természetesen csak korához és erejéhez mérten. Ha Budapesten vagy környékén lakunk, az iskola elvégzése után vigyük el gyermekeinket a Mária Terézia-téri képességvizsgáló-intézetbe és kérjünk ott tanácsot atekintetben, hogy milyen pályára adjuk őket. Legalább hat elemít végeztessünk el minden gyermekkel s ha nem tudjuk őket tovább taníttatni, akkor képességeik és a közgazdasági viszonyok figyelembevételével s a pályaválasztási tanácsadó útmutatása szerint adjuk valamely mesterség megtanulására. A kereskedelmi pálya már több iskolázást kíván, erről később lesz szó.

Nem szabad a gyermeket az elemi iskola elvégzése után tanulatlanul a kereső pályára adni, csupán azt nézve, hogy a háztartás költségeihez a gyermek is mielőbb hozzájáruljon. Kivételt csak akkor tehetünk, ha a gyermek képességei annyira gyengék, hogy semmiféle mesterség megtanulására nem alkalmas. De ez esetben is adjuk be inkább a gyógypedagógiai intézetbe, ahol valamely kereső foglalkozásra mégis megtanítják. Ha a szülők oly szegények, hogy gyermekeiket eltartani nem tudják, úgy forduljanak valamelyik tanoncotthonhoz, ha pedig kiváló tehetségű a gyermekük, akkor folyamodjanak állami ösztöndíjért.

Hazánkban a kereseti viszonyok egyidő óta rosszak, nagyon sok a munkanélküli, így egymagában Budapesten körülbelül harmincezer. A munkanélküliség egyrésze saját hibából, másrésze önhibán kívüli okokból származik s igen tanulságos annak megállapítása, hogy leggyakrabban miből ered.

Munka nélkül maradnak elsősorban azok, akik nem szeretnek dolgozni, továbbá a bűnre hajlamosak és az iszákosok. Ezeket lelki betegeknek tekintjük és gyógyításukról kell gondoskodnunk. Hibájukon kívül is elsősorban azokat bocsátják el, akiknek fogyatékosabb a képességük, vagy akik mesterségükben nem eléggé járatosak, főleg a tanulatlanokat, akiket szülei nem tanítottak ki, hanem túlkorán küldtek kenyérkeresetre. A rokkantaknak szerényeknek kell lenniök, mert fogyatékos a munkaképességük. A hadirokkantak megkülön-



Fiatalság, egészség.
GÁBOR MÓRIC festménye.

A boldog házasság a legnagyobb szerencse, mit e földön ember elérhet. Ezzel éri el a férfi legnagyobb értékét. Hazáját és az egész emberiséget szolgálva, egészséges gyermekeivel és bájos asszonyával él.

Gr. Széchenyi István.



böztetett elbánásra számíthatnak ugyan, de nekik sincs joguk követelőzni. A tanulatlanok elmaradottságukat igyekezzenek tanfolyamokon pótolni s ez erős akarattal sikerülni is fog. Saját hibájukból maradnak munka nélkül a békétlenek, összeérhetetlenek s a veszekedők. Ezek rendszeren vállástalanok is.

A nagyigényűek sem maradhatnak sokáig egy helyen, kivált ha végzett munkájuk fizetési igényeikkel nem áll arányban. Ugyanígy járnak az amerikázók, akik szakszervezetük utasítására, vagy anélkül is munka nélkül töltik az időt. A gyárban és műhelyekben nem az időt, hanem a végzett munkát fizetik, mert a munkaadó is azért dolgozik, tervez és viseli a kockázatot, hogy befektetett tőkéjének hasznát lássa, tehát csak azt a munkást tarthatja meg, aki neki hasznot hoz, azt azután szorgalma és képessége arányában jutalmazza. A saját munkáját senki sem tudja igazságosan értékelni, azt rendszeren mindenki túlbecsüli.

Ha valaki hibáján kívüli okból nem talál munkát, menjen a hatósági munkaközvetítőhöz, amely Debrecen, Győr, Miskolc, Pécs, Sopron, Szeged és Szombathely városokban, Budapesten pedig VIII, József-utca 33. szám alatt található, és ott pártatlan, igazságos, szakszerű és ingyenes munkaközvetítésben részesül. Ne üljön fel senki magánállásközvetítők hirdetésének, mert azoknak nem az a fontos, hogy valakit munkához juttassanak, hanem hogy a közvetítési díjat minél gyakrabban megkapják. *Óvadékot soha se adjon át senki magánembernek*, hanem tegye le egy biztos bankba, azzal a fenntartással, hogy onnan a munkaadó csak az alkalmazott bebizonyított hűtlensége esetén veheti fel.

A hosszú munkanélküliség elsősorban az ember lelkét támadja meg. A meggyöngyült lélek és a hiányos táplálkozás aztán csökkenti az ember ellenállóképességét és ezzel a betegségnek és a bűnnek nyit kaput. A munkanélküliség az erkölcsi romlásnak és mindenféle betegségnek kútforrása, tehát minden erőnkkel küzdeni kell ellene. Legyünk mozgékonyak, figyeljük a piac igényeit, ne ragaszkodjunk csökönyösen megszokott foglalkozásunkhoz, ha azzal nem tudunk keresethez jutni s inkább válaljunk alacsonyabbrendű munkát, semhogy teljesen dolog nélkül maradjunk. Igyekezzünk oly mesterséget, vagy munkát megtanulni, amelyben kereslet van. Ilyen manapság a textilipar, amelynek gyártmányaiból még igen nagymennyiségű a behozatalunk.

Ha kilépünk a munkából, de a betegsegélyző díját tovább fizetjük, úgy a munkásbiztosító intézet önkéntes tagjai maradhatunk s betegségünkben gyógykezelésben s munkaképtelenség idején táppénzben, esetleg kórházi kezelésben is részesülhetünk.

Sohase költsük el egész keresetünket, hanem takarékoskodjunk. Csináljunk költségvetést s azt tartsuk be, igényeinket és életmódunkat pedig szabjuk a keresetünkhöz. Az élet a le-

mondások és az áldozatok sorozata s nem az élvezetekre szü-
lettünk, hanem hogy hivatásunkat teljesítsük. Az emberek
megbecsülését küzdjük ki magunknak lelkiismeretes munkával.
Erős akarattal összpontosítsuk figyelmünket és gondolatainkat
a munkára s igyekezzünk azt minél kevesebb erőpazarlással
elvégezni s minél rövidebb idő alatt a lehető legtöbbet termelni.
Ezzel anyagban és időben nagy megtakarításokat érhetünk el.
A gyors s mégis kifogástalan munka jövedelmezőbb.

A munkaközi szüneteket használjuk pihenésre. Lehetőleg
menjünk ki a szabad levegőre s tízórainkat, vagy uzsonnáinkat
ott fogyasszuk el. Az étkezés utáni időt használjuk pihenésre,
erre lelkünknek, testünknek egyaránt szüksége van. Pihenés
után sokkal szaporább, kiadósabb a munkánk. Kísérletek bizo-
nyítják, hogy a munkaközben való pihenés fokozza a termelő-
képességet. A gépek körül még baleset is könnyebben éri a
fáradt munkást, mint a pihentet. A testnél is veszélyesebb
a szellemi kifáradás, mert amikor munkánkra nem tudunk
figyeln, eltévesztjük a megszokott mozdulatokat is s így könny-
en érhet baleset. Kezdetől fogva tanuljunk védőkészülékkel
dolgozni s gyakoroljuk a biztonságos munkát. A baleset oly
kár, amelyet a Munkásbiztosító Pénztár legfeljebb 60%-ig kár-
talanít, a 40% azonban a munkást terheli s azt neki senki meg
nem téríti. A balesettől való óvakodás tehát keresőképességün-
ket szintén fokozza és a meg nem térülő kárt elhárítja.

A kereskedelmi pályán való elhelyezkedéshez legalább
négy középiskola elvégzése szükséges, de hacsak lehet, végez-
tessünk gyermekeinkkel felsőbb kereskedelmi iskolát, vagy
legalább kereskedelmi tanfolyamot is. Az érvényesüléshez fel-
tétlenül szükséges legalább a német nyelvnek szóban és írásban
való ismerete, továbbá mindkét nyelven a gép- és gyorsírás.
A magántisztviselői pálya túlzásfolt, míg a kereskedelmi el-
árúsítók inkább találhatnak foglalkozást. A kereskedőre fontos
a külföldi viszonyok megismerése, ezért hacsak teheti, tegyen
ott tanulmányutat. Az állami és egyéb közhivatalok szintén túl
vannak tömve, bár sok tisztviselőt elbocsátottak.

Csonka-Magyarország újraépítésének egyik alapfeltétele
az, hogy a jövő nemzedék ne a hivatalnoki pályákra töreked-
jék, hanem akiben egy kis életrevalóság és önállóság van, az
lépjen a termelőmunka mezejére, mert csak ott lehet új javakat
előállítani, amivel hazánk kereskedelmi mérlegét is javíthatjuk.

*Fényűzés csak a városok iparára és kereskedelmére elő-
nyös, de annál szegényebbé teszi az országot s annak mező-
gazdaságát s gazdagítja a szomszéd államot.* Condillac.

*

*A koldusokat a fényűzés teremtette. Vezessük vissza a
népet egyszerű szokásaira, életmódjára s fogyni fog a koldusok
száma.*

Takarékosság és egészség.

Irta: Tormay Béla dr., a m. kir. postatakarékpénztár vezérigazgatója.

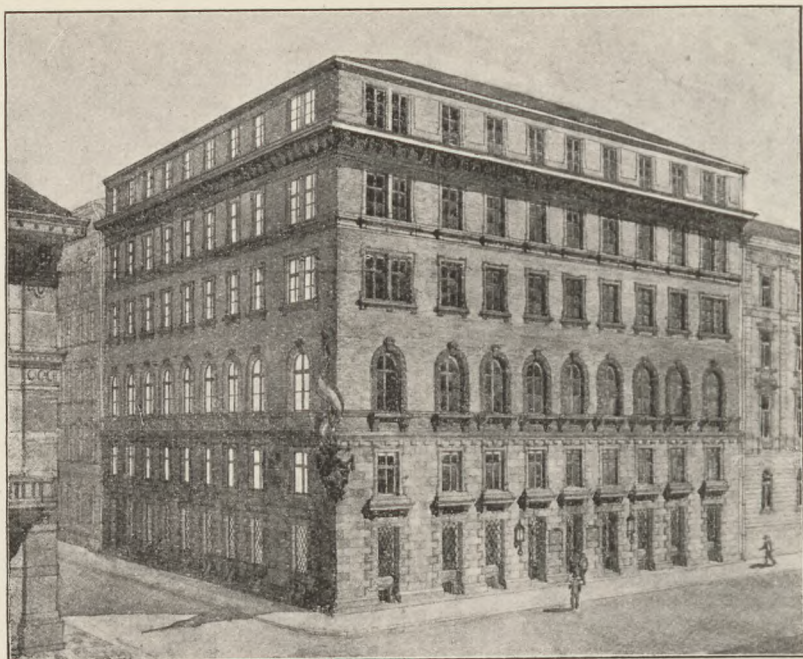
A takarékoság és az egészség között több tekintetben is szoros összefüggés van, amit a haladni és boldogulni akaró embernek érdemes megfigyelnie.

Tudjuk jól, hogy legdrágább kincsünket, az egészséget gondoznunk s a mindenfelől fenyegető veszélyektől őrizniünk kell, ez pedig sok pénzbe kerül, olykor többbe, mint amennyire jövedelmünkből telik. A megfelelő egészséges életmód, lakás, táplálkozás s a munkaerőt és életkedvet fenntartó nemes szórakozás s nyári üdülés magában is sokba kerül, de ezenfelül a legeszszerűbb életmód s óvatosság mellett is előfordulhatnak minden családban oly betegségek és balesetek — az öregséggel járó bajokról nem is szólva —, amelyeknek sikeres gyógyítása drága műtétet, hosszabb kúrát, esetleg szanatóriumi kezelést kíván. Mindezekről le kell azonban mondani, ha tetemes költségeikre a jövedelemből nem telik s megtakarított pénze a családnak nincs. Sok emberélet pusztult el már amiatt, hogy a szükséges drágább gyógyszerekről s kezelésről nem lehetett gondoskodni. Ezért minden előrelátó embernek szigorúan megtartott takarékosággal félre kell tennie jövedelméből legalább annyit, amivel rendkívüli csapás esetén egészségét helyreállíthatja. Ha aztán szerencséjére a megpróbáltatások elkerülnek, akkor az így összegyűjtött s a takarékbetét kamataival évről-évre növekvő pénzéből idővel egy kis telket vásárolhat s családi házat építhet, ahol öregségére élhet.

A takarékoság azzal is elősegíti az egészséget, hogy mértékletességre, önuralomra s a káros szenvedélyek és szokások leküzdésére vezet mindenkit. Takarékoskodni csak a felesleges kiadásoknál lehet, aminők a fényűzés, élvezethajhászás, eszemi-izom s hasonló költséges szórakozások. Ezekről tartózkodva, egészségünket is megóvjuk a romlástól.

A takarékoság egész életünket boldogabbá és biztosabbá teszi. A megtakarított pénzből jövedelmező beruházásokat lehet tenni, rendkívüli csapás esetén pedig nem kell mások könyörületességére szorulni, amivel lelkünket az idegpusztító gondoktól, megaláztatástól és csalódásoktól is megkíméljük.

Nemcsak a pénzzel, hanem munkaidővel, élelmiszerrel, ruházattal és sok egyébbel, elsősorban pedig az egészséggel is takarékoskodnunk kell. Az élvezetekben, testi és szellemi munkában való mértékletesség s életerőnkkel való józan gazdálkodás hosszú, boldog és egészséges életet biztosít s a betegségek elhárításával temérdek költségtől és szenvedéstől ment meg. Takarékosággal tehát biztosíthatjuk egészségünket, boldog és gondtalan öregségünket s szebbé tehetjük gyermekeink és utódaink jövőjét.



Népegészségügyi Múzeum.

Az egészség megbecsülésére, a betegségek, balesetek elkerülésére s az egészséges életmódra nevel és vezet rá mindenkit a *Népegészségügyi Múzeum*, amelynek Eötvös-u. 3. sz. alatti épületét az állam két emelet ráépítésével tetemesen kibővítette, ismeretterjesztő gyűjteményeit pedig felfrissítve, kiegészítette. Az újjászervezett múzeum nem élettelen anyaggyűjtemény, hanem a drezdai Népakadémia mintájára berendezett élő intézmény, ahol a különféle gépek, műszerek stb. állandóan használatban tekinthetők meg. Így pl. ki lehet próbálni a balesetvédelmi készülékeket, a képességvizsgáló eszközökkel pedig a pályaválasztásnál oly fontos alkalmassági vizsgálatok végezhetők. A múzeumot látogató iskolai és munkáscsoportok részére szakemberek magyarázó előadásokat tartanak. A múzeum földszintjén minden délután 5 órakor kezdődő ismeretterjesztő mozgóképelőadásokat bárki díjtalanul tekintheti meg. 30 ezer kötetes szakkönyvtára a társadalomegészségügy és munkásvédelem külföldi irodalmát is magában foglalja. A múzeum minden évnegyedben időszakos kiállításokat rendez, többek között falugészségügyi, háztartási, táplálkozási, kuruzslás és alkoholelles kiállítást s úgy ezeket, mint a múzeum gazdag gyűjteményeit bárki díjtalanul tekintheti meg.

A múzeummal kapcsolatos a Társadalomegészségügyi Intézet, amely a társadalomegészségügyi kérdések tudományos vizsgálatával foglalkozik. A nagyközönség javát szolgáló intézmény a társadalom és az állam népjóléti tevékenységének egyik központja, amely tanácsadással, tervek kidolgozásával s a szociális érzék terjesztésével a társadalmi összhang és a testvériesség erősítésére törekszik.

A községfejlesztés egészségügyi feladatai.

Írta: Bodor Antal dr., egyetemi m. tanár.

Az egészséges élet előfeltételeiből a természet többet juttatott a falunak: tisztább ott a levegő, több a napfény, jobb az élelem s a szabadban végzett munkák edzetté teszik a testet. Mégis az egészségügyi és a halálozási viszonyok sok tekintetben a városokban kedvezőbbek, kisebb ott a csecsemőhalálozás és a tüdővész pusztítása.

Nem is oly régen még a város egészségügyi állapota volt a rosszabb, mert szűk utcákban, levegőtlen szobákban összehúzólag laktak, az udvarokban felgyűlt szemét megfertőzte a kutak vizét s a járványok gyakran tizedelték a lakosságot. Az értelmesebb polgárok és a vezetők azonban városuk egészségügyének javításához idejében hozzáálltak. Széles körutak s fás ligetek kerültek a feltöltött, egészségtelen mocsarak helyére s a külső területen egész városrészek épültek fasoros, tágas utcákkal, napfényes, kényelmes lakásokkal. Nagy költséggel egészséges ivóvizet szolgáltató vízvezetékét létesítettek, csatornázással vezették el a szennyvizet, a poros és sáros utcák burkolatot kaptak s azokat naponta öntözték és tisztogatták. Kórházak épültek a betegek gyógyítására, a hatósági orvosok pedig szigorú rendszabályokkal igyekeztek a járványok s más betegségek fellépését megelőzni. Ellenőrizték, hogy a lakóházak csak száraz talajon, megfelelő nagyságú ablakokkal épüljenek. Tüdőbeteg-gondozó, anya- és csecsemővédő-intézetek létesültek, hol a reászorulóknak ingyen segélyben részesültek. Iskolák és előadások útján gondoskodtak az egészségügyi ismeretek terjesztéséről, felkarolták a testnevelést s közkieltségen nyaralni vitték az erősödére szoruló szegény beteges gyermekeket. Napfürdők, uszodák létesültek a tisztaság és a testápolás szolgálatára, a villamosvasutak pedig hét végén a lakosság tízezreit szállítják ki a tiszta levegőjű környék erdőibe. Ezek és más hasonló mozgalmak, intézkedések évek során szemmeláthatóan megjavították a városok egészségügyi állapotait, ezenfelül kellemesebbé tették az ottani életet.

Nyugati országokban már a falvak is sokat megvalósítottak a fent elmondottakból s ha utazás vagy nyaralás közben ezekben megfordulunk, fájdalommal kell arra gondolnunk, hogy itthoni falvaink legnagyobb része, különösen köztisztaság és egészségügy tekintetében azok mögött mennyire visszamaradt.

A világháború óta a közfigyelem községeink hiányosságaira jobban reáterelődött s a Faluszövetség kezdése és irányítása mellett céltudatos községfejlesztési munka indult meg, mely a falusi élet minden ágára egyaránt kiterjeszkedett.

Első lépés volt a falu állapotainak és szükségleteinek helyes

megismerése, amit kérdőívekkel és községmonografiákkal értünk el. A népnek és vezetőinek szeme végre felnyílt és több helyen községfejlesztési munkarendet és utcaszabályozási tervet is készítettek, hogy a község jövőbeli kiépítésének helyes irányát megszabják. Időszerűvé tette az erről való gondoskodást a kisházhelyek kiosztása, de, sajnos, ebben inkább a jogi, mint az egészségügyi és községfejlesztési szempontok vezették a bíróságot és a birtokreform folytán létesített új háztelep sok esetben téglavető gödrök helyére, vagy vizes, mocsaras területre épült. Többnyire a vasútállomás mellé került az új telep, ide vágytak a kisemberek, a jó út közelébe.

Idejében elkészített községfejlesztési terv a kisháztelepek célszerűbb elhelyezéséről is gondoskodott volna s kívánatos, hogy a jövőben hasonló hibák elkerülésére a községfejlesztés és telekrendezés terve minden valamirevaló községben, hozzáértő közegészségügyi szakember meghallgatása után elkészüljön.

A falu egészségügyi téren oly szembeötlő elmaradottságának okait vizsgálva, a javítás módjait is megtaláljuk. Elsősorban minden eszközzel s az állam és a társadalom anyagi és szellemi közreműködésével emelni és terjeszteni kell a falunak való nemzeti kultúrát, hogy nagyobb szaktudással többet termelve és jobban keresve legyen módja a földművesnek tágasabb, egészségesebb lakóházat építeni. A község jövedelmeiből pedig jusson pénz orvos s egészségügyi védőnő alkalmazására, az utcák tisztántartására, csatornázásra, vízvezetékre, vagy jóvizű közutakra, anya- és csecsemővédő-intézet fenntartására s a szükséges más egészségügyi berendezésekre.

A helyesirányú művelődés a falu népét rávezeti arra, hogy a túlfeszített nyári munka s a velejáró csekély pihenés és gyenge táplálkozás, télen pedig a szellőzetlen, zsúfolt szobában való tétlenkedés, az Alföld pora és hirtelen változó hőmérséklete sok betegségnek okozója. Ezek kigyógyítása pedig költségesebb és hosszadalmasabb, mint a betegségek keletkezésének józan és észszerű életmóddal s testedzéssel való megelőzése.

Fel kell ébreszteni mindenkiben a haladás vágyát és a nemes versengést, hogy ami nekivaló hasznosat gazdálkodásban, építkezésben, vagy bármi téren más községben, avagy más gazdánál lát, azt erejéhez mérten kövesse is. A falvak versengjenek abban, hogy melyikükben nagyobb a rend és tisztaság, a születések száma s a termésátlag, hol van több orvos és egészségügyi intézmény. Hol épül fel hamarabb a villanytelep, ingyen munkával közadakozásból a kultúrház s hol több az egészségügyi s más ismeretterjesztő előadás, hol nagyobb és forgalmasabb a könyvtár. Melyik községben van legtöbb híve a magyar táncnak, dálnak, zenének, népviseletnek s hol rendeznek szebb műkedvelő előadásokat, ünnepélyeket, mert a nemes szórakozások fokozzák az életerőt és a munkakedvet.

Nagyobb építkezésre ma pénzt alig lehet előteremteni s amelyik község a pénzleromlás éveiben a külső fejlesztést el-

mulasztotta, ma már nehezen tehet e téren valamit. Amíg az építkezések ügye jobbra fordul, addig a belső, vagyis a szellemi fejlődést kell elősegíteni s az egyletek, körök munkáját kell általánosabbá és eredményesebbé tenni. Legyen mindenki dolgozó, buzgó tagja a számára való falubeli egyleteknek. A községek egészségügyi téren való előhaladása érdekében sokat tehet a gyönyörűen fejlődő leventeintézmény is, mert haladásra és összetartásra nevel s az ifjúság duzzadó erejét közcélú munkákra és testet-lelket erősítő játékokra használja. Több helyen alkottak már a leventék hasznos dolgokat: uszodát, sportteret, ligetet és fasorokat s árnyas gyalogjárót készítettek a vasútállomáshoz, hogy az odajáróknak ne kelljen az országút porát szívni. Hát még ha a lányok is külön leventecsapatokat alakítanak és azokban ügyeskednek s hasznoskodnak, akkor majd virágdíszes lesz minden kiskert, minden ablak és a temető is; szép, erős, magyaros háziszőttesben jár mindenki s az egészség-ápolást, csecsemőgondozást, a takarékos, de ízletes főzést és sok más okos dolgot játszva s örömmel megtanulja mindenki.

A tervszerű községfejlesztés nemcsak az egészségügyet javítja meg, de minden tekintetben szebbé és kellemesebbé teszi a falusi életet. Biztos kenyerét és nekivaló szórakozását majd mindenki megtalálja falujában s nem vágyódik többé a város bizonytalan keresete és idegölő szórakozásai után. A jövőnek csinosabb, egészségesebb falujába szívesen visszatelepül majd sok városi család és ezzel a falu forgalmát, társaséletét és anyagi erejét növeli. Sokezer városi ember pedig, aki eddig külföldi falvakban nyaralt, üdült, mert ott villanyt, vízvezeték-
ket, járdát s más kényelmet talált, ha ezeket jövőben nálunk is megkapja, akkor szívesen költi el itthon a milliőket és ezzel a magyar falvak további csinosodását és erősödését segíti elő. A községek erőteljesebb és eredményesebb fejlesztése tehát nemcsak egészségügyi szempontból fontos, hanem anyagi tekintetben is hasznos és szükséges s az állam és a társadalom áldozatkész támogatására érdemes.

A helyesen vezetett cserkészzet a serdülő fiú testi-lelki igényeit oly ügyes pedagógiával átfogó nevelő-rendszer, amelyben az ifjak örömteljes lendülettel dolgoznak saját nevelésükön, s mialatt szigorúan fegyelmezik magukat, lelkük állandóan telítve van az éltető öröm sugarával. Ahány igazi cserkész, annyi fejét emelgető hóvirág a magyar földet elborító kietlen hólepel közepén: hírnöke az újrafakadó életnek, az eljövendő tavasznak.

Dr. Tóth Tihamér,

** a Pázmány-egyetem ny. r. tanára.*

Rendszerint nem a legerősebb, hanem a legmértékletesebb ember éli napjait minden súlyosabb nyavalyától menten a leg-hosszabb időig.

Széchenyi I.

Az egészség tízparancsolata.

Írta: Gyürky Tibor dr., székesfővárosi tisztiorvos.

1. Ember! Gondolj arra, hogy lélekből és testből vagy össze-
telve, s boldog csak úgy lehetsz, ha lelked és tested is erős,
egészséges s a veszedelmekkel szemben edzett.
2. Szeresd a levegőt, friss vizet, napsugarat, ezek a te éltetőid.
Használd ki segítségüket, erősítsd és edzzed velük magadat.
Szeresd a szabad természetet, sportokkal üdítsd fel tested
és fel fog üdülni lelked is.
3. Nyisd meg otthonodat a levegő és napfény számára. Ked-
vessé, egészségessé teszik azt s elpusztítják az esetleg be-
tolakodott betegségokozó csírákat.
4. Légy kényes hajlékod, tested, ruházatod tisztaságára. A
tisztaság védőpajzs sok fertőző s más betegség ellen. A száj,
az orr, a betegségokozó csírák behatolási kapuja: fölösle-
gesen ne nyúlj tehát hozzájuk és sohase érintsd azokat
piszkos kézzel, vagy valamely szennyezett tárggyal.
5. Légy mértékletes. Táplálkozz célszerűen, ne ásd alá része-
gítő, kábító mérgek fogyasztásával az amúgy is annyi ol-
dalról fenyegetett egészségedet. Különösen óvd ezektől a
gyermekeket. A csecsemőnek éltetője az anya teje.
6. Dolgozz! Munka nélkül elsorvad a lélek és a test is. A mun-
kát pihenés és alvás váltsa fel. Ha meghosszabbítod a na-
podat, megrövidíted életedet.
7. Ne felejts el számot vetni szellemi és testi képességeiddel,
amikor pályát választasz. Az a foglalkozás, amely nem felel
meg képességeidnek, sohasem hozhatja meg a várt ered-
ményt s aláássa egészségedet, megrontja boldogságodat.
8. Ne téveszd sohasem szem elől, hogy lelki és testi tulajdon-
ságaink, így hibáink és betegségeink is, utódainkra szállnak.
Óvjad tehát őket e káros örökségtől.
9. Fordulj idejekorán orvoshoz. Minden betegség a kezdetén
gyógyítható legjobban. Főleg a beteg gyermeket vidd hamar
orvoshoz. Ha nem is vagy beteg, azért időnkint vizsgáltasd
meg magad. A betegségek alattomosak.
10. Légy figyelmes embertársaiddal szemben. Ha beteg vagy,
ne szórd el betegségednek csíráit. Tanuld meg, hogy mi-
ként lehetsz önmagad és embertársaid egészségének apos-
tola.

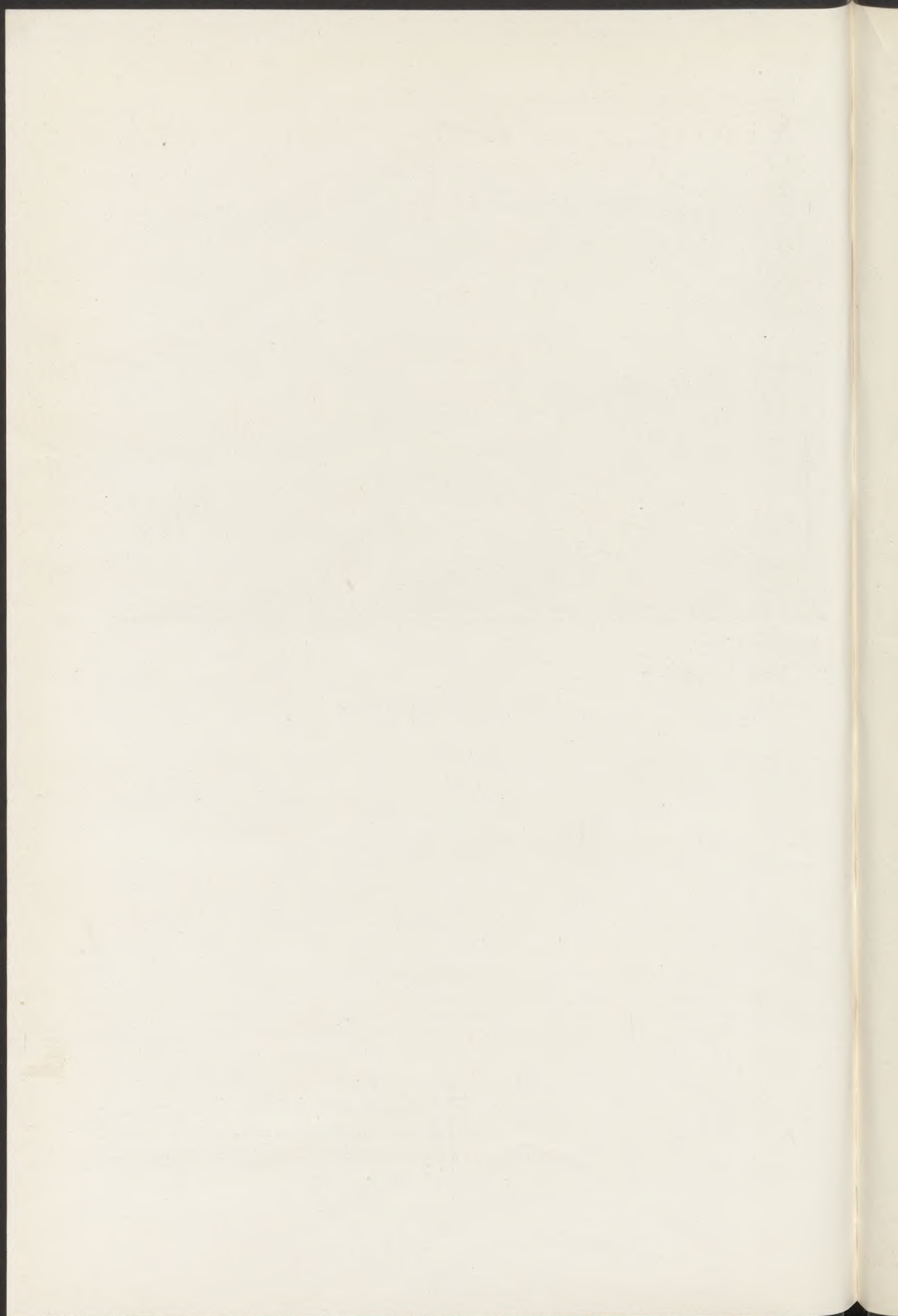
*Aki erejében, vagy egészségében módfelett bizik, az több-
nyire mindent elmellőz, ami annak fenntartására szükséges,
— ezt ifjú korunkban magunk tapasztaljuk, — míg ellenben a
gyengébb, életmódja, ügyessége által, egészségét mindig fenn-
tartani törekszik.*

Széchenyi I.



Badacsonyhegy.
DÉRY BÉLA festménye.

= Szépséges Balatonunkat megcsodálják a külföldiek, de mi még nem becsüljük eléggé e természeti kincset.



Népies és gyermekversek.

Hogy neveld föl gyermeked? Versben mondom el neked.

*Legjobb tápláléka minden csecsemőnek,
Friss teje a tiszta anyai emlőnek.
Amíg forrásai bőségben erednek,
Ne adj addig mást az éhező gyereknek.*

*Az emlőkbe hogyha elég tej már nem gyűl,
S az orvos azt mondja, úgy szoptass üvegbe.
De vigyázz, különben betegség az ára:
A tiszta üvegre, s tiszta szopókára.*

*Ne szoptassad sűrűn, nem vezet az jóra,
Elég ahhoz, hidd el, három vagy négy óra.*

*Fürösszed huszonnyolc fokú Reomürbe,
Forróbb vizet már a gyerek el se tűrne.
A második évtől kezdve elég, hogyha
Megfüröszköd kádba úgy harmadnaponta.*

*„Cucli“ használata kár a csecsemőre,
Hogy ez sok bajt okoz, megmondom előre.*

*Fürdetésnél bizony szenny kerül a vízbe,
S fülbe, szájba, szembe kórságokat visz be.
Azért fürösztésnél vigyázz arra ébren,
Hogy ez a szennyes víz hozzájuk ne érjen.*

*Hogyha bepólyázod, karja legyen szabad,
Lekötött karral te hogy éreznéd magad?*

*Ne ringasd, ne himbáld! A doktorok intik
Az anyákat erre, de nem használ mindig.
Ne legyen sokfodró a bölcsőnek leple,
Sem függönye, hogy a por azt be ne lepje.*

*A babának fáj a szeme, füle sokszor.
Ne gyógyítsad magad, azért van a doktor.
S ha a csecsemőre bármi baj is szakad,
Orvost hívj és sohse kúráljad azt magad.*

*Ha gyermeked teste teli kiütéssel,
Különítsd el; baj lesz, hogyha ezzel késel.
Mert ragados gyakran az ilyen nyavalya,
S ha ott van más gyermek, az könnyen megkapja.*

Csecsemődnek legyen tiszta ruházata,
Mert a tisztaság már fél egészség maga.

Oltasd be az első évben gyermekedet,
Mert himlőtől óvni csak így módon lehet.

Fogzáskor ne dugj be semmiféle tárgyat
A gyermek szájába, mert ez bajjal járhat.

Ne erőltesd, hogy a gyermek korán lépjen,
Csontok görbülése fejlődik eképen.

Gyermeked jó szóval oktassad, ha vásott,
Még jobban eldurvul, ha használsz korbácsot.

Bor, sör és pálinka valóságos méreg,
Ettől elpusztul az ártatlan kis féreg.

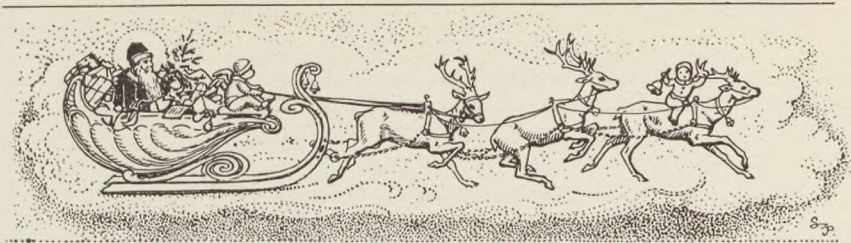
Ne legyen magzatod látvány, csodagyerek,
Inkább erős izmú, s arca piros, kerek.

Sohse hallgass javasasszony-babonára,
Csakis csecsemődnek lesz majd abból kára.

Hogyha megfogadod e jó tanácsokat,
Meglátod, gyermeked nem nyavalyog sokat,
Derék polgára lesz e szegény hazának,
S munkájától ismét új fényben feltámad.
Egészséges, ép lesz teljes életében,
S e kádenciákért hálás leszel nekem.

Feleki Sándor.





Nagy kincs az egészség.

Mikor a Mikulás a házakat járta,
A kapunk előtt is megállott a szánja.
Lélekzetem elállt, szívem nagyot dobbant
S a Mikulás bácsi a szobánkba toppant.
Térdigérő volt a hófehér szakálla,
Amde mégis síma, rózsás az orcája.
Aki mindig künn a hegyet, völgyet járja,
Nem öregszik az meg, akárhány esztendő
Nehezedik rája.

Mosolygó szemével rajtam végignézett,
S karjait kitarva közelembe lépett.
Jer ide kislányom, adjál nékem számot:
Megérdemled tőlem ezt a fáradságot?
Jó voltál-e mindig, szelíd, engedelmes,
Jószívű, jólelkű, s mindig illedelmes?
Szüleidnek soh'sem okoztál bánatot?
S vigyáztál-e arra, amit Isten adott:
Az egészségedre?

Hadd látom a ruhád, s a kis kezed tiszta?
Úgy-e nem fekete körmöcskéid alja?
Ujjadat nem rágod, s a szádba nem veszed?
Ha pedig enni mész, megmosod a kezed?
Pénzt, papírt, ceruzát szájadba nem veszel?
Ugyebár szép lassan és nem mohón eszel?
Ételecskéidet mindig jól megrágod?
S mit elibéd adnak, azt le nem fitymálod,
De megeszted szépen?

Nem szoktál négykézláb a földön csuszkalni,
Aztán piszkos kézzel ételhez nyulkalni?
Kefének, fésűnek van tenálad dolga,
Hajad soh'sem olyan, mint a szénaboglya?

Reggel, lefekvéskor s minden étkezésre,
Mosod-e a fogad, fogkefével szépen?
Kitátod-e szácskád, ha anyukád kéri,
Amikor a torkod reggel megszemléli
Vajjon nem piros-e?

Elmész-e mindennap szabadba sétálni?
Úgy-e szeretsz sokat a napon ugrálni?
Nem félsz a friss víztől, edzed a kis tested,
Hogy egészségessé, erőssé tehesd.
Szoktál-e tornászni? Egyenes a hátad?
Izmos-e a karod, kis melled, kis lábad?
Nem vagy úgy-e kényes, dacos, akaratos,
Ideges kis gyermek, mint sajnos annyi sok
A mai világban?

Tanuld meg: A legszebb Mikulás-ajándék
Sohasem ér annyit, mint a jó egészség.
Kincs az, a jó Isten drága adománya,
Neked pedig mindig vigyázni kell rája.
Eredj hát, keresd fel kisgyermek társaid,
Meséld el nekik is, e vers mire tanít.
Mondd meg a sok kicsiny emberpalántának,
Megkínzott országunk reménysugarának,
Hogy a Mikulás csak azokhoz fog járni,
Akikről jót mesél a jó doktor bácsi.

Gyürky Tibor dr.





Si-vidék a Svábhegyen.

Az Országos Magyar Vendégforgalmi Szövetség (OMVESz) célja a hazai nyaralás és hétvégi üdülés országos megszervezése és az ezirányú mozgalom továbbfejlesztése, az arra alkalmas helyek fellendítéséhez szükséges kulturális és egyéb berendezések elősegítése s a magyar vidéknek az idegenforgalomba való bekapcsolása. A szövetség intéző szervei: Budapesten a központi iroda, II., Hunyadi János-út 1. sz. Vidéken: a) Vármegyék székhelyén, rendszerint a megyeházán működő osztályigazgatóságok, a Vármegyei Vendégforgalmi Bizottság vezetése alatt. b) Városokban rendszerint a városházán, vagy az Idegenforgalmi Hivatalban működő városi képviselők. c) Községekben a községfejlesztő bizottságok, melyek a nyaralással kapcsolatos teendőket végzik s az érdeklődő közönség elhelyezéséről gondoskodnak. A szövetség szervei a nyaralással kapcsolatos kérdésekben díjtalanul és készséggel állanak mindenkor a nagyközönség rendelkezésére. A szövetség rendes tagjai a városok, községek és oly jogi személyek, melyek a szövetség célkitűzésével azonos tevékenységet fejtenek ki. A pártoló tagok évi 4—P-t, 18 éven aluliak pedig évi 1—P tagsági díjat fizetnek. Az OMVESz által a nyaralóvendégek ellátására már megszervezett 180 községben 1938. évben 47 ezer oly vendég fordult meg, aki 14 napnál hosszabb ideig tartózkodott ott és ellátási költségben átlag napi 3—5 pengőt fizetett s összes kiadásaival együtt mintegy 5 millió pengőt juttatott a falvak lakosságának. Az előző 3 év alatt, 1935—37 közt összesen 74 ezer vendég 5½ millión felüli összeget költött. Az OMVESz 1938-ban hét arra különösen érdemes és alkalmas községnek a szükséges egészségügyi beruházásokra 14.000 pengő segítyt nyújtott és oda hatott, hogy a vendéglátó gazdák jövedelmük 10%-ából oly alapot létesítsenek, amiből községük fejlesztését szolgáló közhasznú befektetéseket tehetnek. A szövetség kiadásában s Kaffka Károly szerkesztésében jelent meg „Az utas könyve” című utazási kézikönyv és útmutató, mely az egész Csonka-Magyarország városait, gyógy- és üdülőhelyeit, nyaralásra alkalmas és beszervezett községeit ismerteti s látogatásukat ezzel elősegíti. A hazai nyaralás, üdülés, turisztika eszméinek a közönség széles rétegeivel való megkedveltetése s a belföldi vendégforgalom fejlesztése céljából minden szükséges tájékoztatást és útmutatást megad e könyv. Tartalma a következő: I. rész: Budapest, Buda—Pilisi hegycsoport és vidéke, Nagymagyar Alföld, Duna-Tiszaközi terület. II. rész: Dunántúl. III. rész: Duna-Tiszától északra fekvő hegyvidék. IV. rész: A magyar Alföld tiszántúli része. A két kiegészítő füzet a visszatért magyar Felvidék és a Kárpátalja üdülőhelyeit ismerteti.

Hazánk gyógyfürdői, éghajlati gyógyintézetei, üdülőhelyei és gyógyvizei.

I. *Gyógyfürdők Budapesten:* Császárfürdő (kénes-meszes hévvíz) 27—60 C°, Erzsébet-gyógyfürdő (keserűvíz), Rudas-gyógyfürdő (rádiumos-meszes hévvíz) 39—44 C°, Széchenyi-gyógyfürdő (kénes-meszes hévvíz) 73.9 C°, Szent Gellért-gyógyfürdő (rádioaktív-meszes hévvíz) 47 C°, Szent Imre-gyógyfürdő



Harkányfürdő parkrészlete.

(rádiumos-meszes hévvíz) 36 C°, Szent Lukács-gyógyfürdő (rádioaktív-kénes-meszes hévvíz, iszap) 25—62 C°, Szent Margitsziget-gyógyfürdő (kénes-meszes hévvíz) 43 C°.

Gyógyfürdők vidéken: Balatonfüred (szénsavas-meszes gyógyvíz) Zala vm., Csillaghegyi-gyógyfürdő (hévvíz), Egri városi gyógyfürdő (rádioaktív hévvíz), Harkány-gyógyfürdő (kénes hévvíz), Hajdúszoboszló (konyhasós-jódos hévvíz) 73—78 C°, Hévíz-gyógyfürdő (rádioaktív hévvíz) 37—39 C°, Zala vm., Parád-gyógyfürdő (vastimsós-szánsavas) Heves vm., Sikonda-gyógyfürdő (hévvíz) 35 C°, Mánfa, Baranya vármegye, Székesfehérvári Árpád-gyógyfürdő (szénsavas-meszes gyógyvíz), Szolnoki Tisza-szálló és gyógyfürdő (meszes hévvíz).

II. *Éghajlati gyógyintézetek:* Balatonfüred. Lillafüredi Palota-szálló és a Kékes-szálló.

III. *Gyógyhelyek:* Balatonfüred, Hévíz, Kékestető és Lillafüred.

IV. *Üdülők helyek a Balatonon:* Alsóörs, Badacsony, Balaton-Akarattya, B.-Aliga, B.-Almádi, Balatonberény, B.-Boglár, B.-Fenyves, B.-Földvár, B.-Györök, B.-Káptalan, B.-Kenese, B.-Lelle, B.-Máriafürdő, B.-Szabadi, B.-Szárszó, B.-Szemes, B.-Újhely, B.-Világos, B.-Zamárdi, Budatava, Fonyód—Bélatelep, Fonyód—Sándortelep, Fűzfő, Jankovich-telep, Keszthely, Révfülöp, Siófok, Szántód és Tihany.

A Duna mellett: Csillaghegy és békásmegyeri dunapart, Leányfalu, Nagymaros, Nógrádverőce, Zebegény.

Egyéb üdülők helyek: Agárd, Érd—Diósd, Gárdony, Göröm-

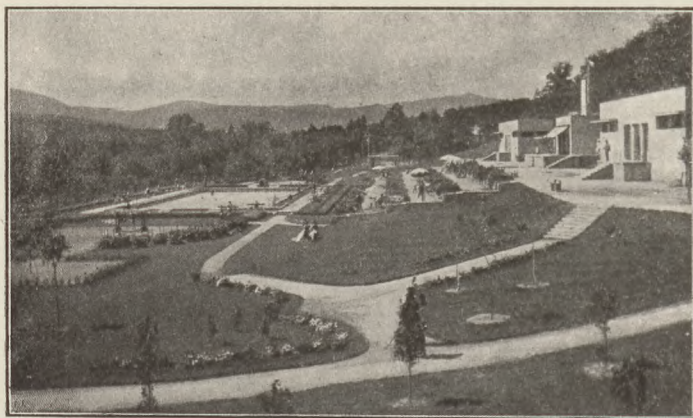


Balatonfüredi Erzsébet szanatórium.

bölytapolca, Klotild-liget, Máriabesnyő, Mátrafüred, Mátyásföld, Radvány, Tisza István-kertváros, Tatatóváros, Velence.

V. *Fürdők:* Aknaszlatina (konyhasós víz) Máramaros vm., Alsókéked (kénes-meszes hévíz) 24 C°, Abaúj-Torna vm., Bakonyszentlászló (kénes-vasas) Veszprém vm., Balf (meszes-és alkalikus víz, láp) Sopron vm., Csíz (konyhasós-jódos víz) Gömör vm., Debreceni nagyerdei fürdő (konyhasós-jódos hévíz) 65 C°. Dunaalmás (hévíz) Komárom vm., Erdőbénye (vasgálicós hévíz) Zemplén vm., Esztergom (hévíz) 29 C°, Gyertyánliget (vasas-meszes-szénsavas víz) Máramaros vm., Gyopáros (szikós tó) Orosháza, Békés vm., Hársfalva (alkalikus-szénsavas víz) Bereg vm., Hévmagyarád (glaubersós-hévíz) 28 C°, Hont vm., Kakasszékfürdő (szikós tó) Hódmezővásárhely. Kékesfürdő (alkalikus-kénes víz) Bereg vm. Királyfürdő, Budapest (meszes-kénes hévíz) 52 C°, Királymező (konyhasós víz) Máramaros vm. Kolopfürdő (konyhasós-kénes-rádiumos iszap) Jász-N.-K.-Sz. vm., Konyári sóstó (szikós tó) Bihar vm., Lévárt

(vasas hévvíz) Gömör vm., Nagyatád (hévvíz) 45 C°. Somogy vm., Nyíregyháza-Sóstó (sziksós tó), Pestszenterzsébet (konyhasós-jódos), Polena (alkalikus gyógyvíz) Bereg vm., Pünkösdfürdő (hévvíz), Rahó, Borkútfürdő (meszes-szénsavas) Máramaros vm. Római fürdő (hévvíz) 22 C°. Rozsnyó (vasas víz) Gömör vm., Szobráncz (konyhasós, meszes, kénes-szénsavas) Ung vm., Tiszaborkút (meszes-szénsavas víz) Máramaros vm., Uzsok (vasas szénsavas) Ung vm., Várgede (vasas szénsavas) Gömör vm., Visk-Várhegy (konyhasós, vasas, szénsavas, alkalikus) Máramaros vm..



Parád-fürdő hegyi fővenyűfürdője.

VI. Nyaralóhelyek a Balatonon: Ábrahámhegy, Balatonarács, B. Ederics, B. Öszöd, B. Udvari, Csopak, Gyenesdiás, Szigliget Virius-telep, Zánka.

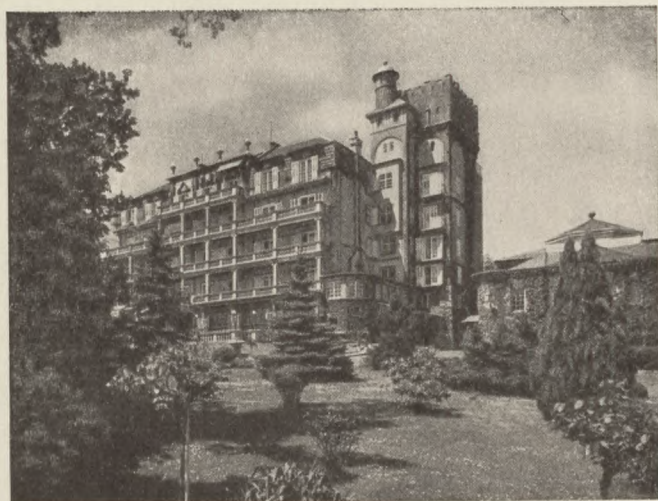
A Duna mellett: Baja, Dunaföldvár, Dunaharaszti, Göd, Szentendre, Tahitótfalu, Visegrád.

Egyéb nyaralóhelyek: Gyömrő-tófürdő, Kőszeg, Mátraháza, Sopron.

VII. Gyógyvizek Budapesten: Apenta gyógyvíz (keserűvíz), Attila gyógyforrás (radioactiv meszes-kénes hévvíz), Ferenc József keserűvíz, Hungária gyógyforrás (radioactiv-meszes hévvíz), Hunyadi János gyógyvíz (keserűvíz), Juventus gyógyforrás (rádiomos meszes-kénes hévvíz), Kristály gyógyforrás, Magda gyógyforrás (alkalikus-meszes-kénes hévvíz), Szent Margit kénes gyógyforrás, Szent Lukács kénes gyógyforrás.

Gyógyvizek vidéken: Alsópáhoki (meszes-szénsavas gyógyvizek), Anna gyógyforrás Szeged (alkalikus hévvíz), Balatonfüred Ferenc József forrás (meszes-szénsavas gyógyvizek), Ba-

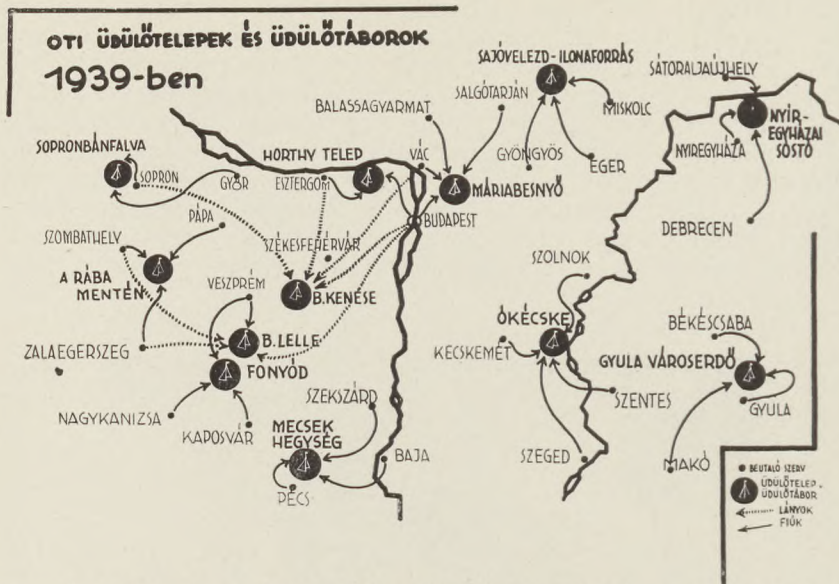
latonföldvár (alkalikus gyógyvíz), Csillaghegy, Árpád és József gyógyforrás, Csepel Szent József gyógyforrás (szénsavas meszes gyógyvíz), Debrecen, Csokonay és Bocskay forrás (jódos konyhasós gyógyvíz, Dunaalmás, Lilla gyógyforrás, kénes-meszes, Egri Dobó forrás (jódos-konyhasós gyógyvíz), Hársfalva alkalikus-szénsavas), Igmánd (keserűvíz), Jászkarajenő Mira-víz (glaubersós és keserűvíz), Kékkút (meszes-szénsavas gyógyvíz), Luhi Erzsébet, Margit és Pannonia (alkalikus-szénsavas), Mohai Ágnes forrás (meszes-szénsavas gyógyvíz), Parádi Csevice gyógyforrás (alkalikus-kénes-szénsavas gyógyvíz). Pa-



Svábhegyi szanatórium főépülete.

rádi arzénos-vasas gyógyvíz, Pestszenterzsébet (konyhasós-jódos), Polna (alkalikus-konyhasós-szénsavas), Pünkösdi gyógyforrás, Sikonda vasas-meszes gyógyvíz, Székesfehérvári György és Zsuzsanna gyógyforrás, Szolyva Margit-forrás (alkalikus-szénsavas).

Az Országos Balneológiai Egyesületnek 1939-ben 8-ik kiadásban Frank Miklós dr. és Kunszt János dr. szerkesztésében megjelent „Magyarország fürdőinek, ásványvizeinek, üdülőhelyeinek ismertetése” című 128 oldalas könyve szakszerű és részletes tájékoztatást nyújt úgy az anyaország, mint a visszanyert területek fürdő- és üdülőhelyeiről (gyógytényezők, javallatok berendezések árak lakás, ellátás stb.). Számos képe közül néhányat itt bemutatunk.



Az Országos Társadalombiztosító Intézet úgy 1938-ban, mint 1939-ben 6700 fiatalkorú, 14—18 éves munkásifjúnak és leánynak biztosított a fenti térképen megjelölt üdülőtelepein és üdültáboraiiban kéthetes gondtalan üdülést. Ezzel az OTI lehetővé teszi azt, hogy a fiatalkorú munkás, — aki szűkös anyagi viszonyai miatt testi fejlődésének legválságosabb szakában a pihenésre leginkább rászorul, de magárahagyva azt nem tudná magának biztosítani, — kétheti pihenéssel testben és lélekben felüdüljön.

Turista tízparancsolat.

1. Szeresd a természetet s áhítattal lépj szentélyébe!
2. Turistamezben is kultúrember maradj!
3. Ne feledd, hogy turistához méltatlan magaviselettel a turistaság ügyének ártasz!
4. Ne élj vissza a vendégjoggal és tiszteld a mások vagyonát!
5. Turistaútról le ne térsz, tiltott területen csak engedéllyel jársz!
6. Légy vidám, de ne lármás; az erdőben ne a turisták, hanem a madarak énekeljenek!
7. Tartsd tisztán a forrásokat, patakokat, pihenőhelyeket és rejtsd el a hulladékokat!
8. Égő tárgyat el ne dobj, erdőben tüzet ne rakj!
9. Kiméld az erdő vadjait s a mező virágait; gyümölcsfákról még virágot se tépj!
10. Becsüld turistatársadat s bajban el ne hagyd; mert az becselenség!

TARTALOMJEGYZÉK.

	Oldal
Előszó	III
<i>Darányi Gyula dr.</i> : Mi az egészség?	V
<i>Bodor Antal dr.</i> : Szabadidőmozgalom és a falu	VII
<i>Prém Lóránt dr.</i> : Sportok és az idegenforgalom	XI
Falusi vendéglátás mestersége	1
Budapest fürdőváros	5
A Balaton csodás fejlődése	9
Családvédelem. Gyermekekálzás.	12
<i>Prohászka Ottokár dr.</i> : Felvilágosítás, mint védelem	17
<i>Huszár Károly</i> : Magyar családok védelme	18
<i>Ravasz László dr.</i> : A magyar gyermek védelme	21
<i>Csilléry András dr.</i> : Az orvos hivatása s az orvos iránt való bizalom	27
<i>Br. Korányi Sándor dr.</i> : Kuruzslás és orvosi tudomány	29
<i>Id. Imre József dr.</i> : Egészségügyi nevelés és az orvos	31, 44
<i>Tauffer Vilmos dr.</i> : Orvosi működésem néhány emléke	35
<i>Verebéli Tibor dr.</i> : Élet és halál	39
<i>Belák Sándor dr.</i> : Óvóintézkedések. Jogszabályok	41
<i>Gortvay György dr.</i> : Az egészségvédelem, mint hasznos beruházás	47
<i>Atzél Elemér dr.</i> : Magyarország egészségügyének rövid története	51
<i>Melly József dr.</i> : Miben van a kuruzslás veszedelme	56
<i>Temesváry Rezső dr.</i> : Kuruzslás és babonák	58
<i>Fenyvessy Béla dr.</i> : A falu egészségügyéről	61
<i>Aujeszký Aladár dr.</i> : A baktériumokról	63
<i>Huňra Ferenc dr.</i> : Vonatkozások az ember és állat betegségei közt	65
<i>Kaiser Károly dr.</i> : Az emberben élősködő állatok	67
<i>Gerlőczy Zsigmond dr.</i> : A fertőző betegségek	75
<i>Székelyhidi Hammer Dezső dr.</i> : A fertőtlenítésről	83
<i>Szederkényi Anna</i> : A magyar nőknek	88
<i>Somogyi Zsigmond dr.</i> : Házasság előtti orvosi vizsgálat	90
<i>Keller Lajos</i> : Magyar anya- és csecsemővédelem	91
<i>Kovácsics Sándor</i> : Csecsemővédő tanácsok	95
<i>Heim Pál dr.</i> : A csecsemő szoptatásáról	98
<i>Fekete Sándor dr.</i> : Néhány szó a csecsemők betegségeiről	103
<i>Doby Ida</i> : Magyar Ifjúsági Vöröskereszt	106
<i>Torday Ferenc dr.</i> : A beteg gyermek	109
<i>Horváth Mihály dr.</i> : Testi elferdülések és megelőzésük	113
<i>Tóth Zoltán dr.</i> : A gyógyító nevelés és a közegészség	117

	Oldal
<i>Tóth Tihamér dr.: Az ifjúsághoz</i>	119
<i>Bálint Antal: Pályaválasztás és képességvizsgálat</i>	126
<i>Siklóssy László dr.: Testnevelés és sport a régi világban</i>	128
<i>Bernáth János: Testnevelés</i>	131
<i>Szukováthy Imre dr.: A sportok egészségügyi jelentősége</i>	133
<i>Dalmady Zoltán dr.: A sportok egészségtana</i>	135
<i>Szemess Miklósné dr.: Szórakozások, játékok és az egészség</i>	143
<i>Quint József: Játékok</i>	145
<i>Prém Loránt dr.: Turistaság és egészség</i>	148
<i>Ottó József dr.: Cserkészlet és egészség</i>	152
<i>Leventeügy és az egészség</i>	156
<i>Schuschny Henrik dr.: Utazás és egészségápolás</i>	159
<i>Mandler Ottó dr.: Testápolás és fürdés</i>	161
<i>Sághy Ferenc dr.: Néhány rossz szokásról</i>	163
<i>Siklóssy László dr.: A fürdés történetéből</i>	165
<i>Steiger Kazal Dezső dr.: Levegőfürdők</i>	167
<i>Juba Adolf dr.: A nyaralásról</i>	171
<i>Andriská Viktor dr.: A táplálkozásról</i>	173
<i>Ambrus Tibor: Gyógyító hatású tápszerek</i>	180
<i>Kovácsné Tüdös Ilona: A tej a háztartásban</i>	181
<i>Barótiné Stegmüller Mária: Az egészséges konyha</i>	183
<i>Zemplényi Imre dr.: A gyomorbetegségekről</i>	185
<i>Tüdös Kálmán dr.: Ivóvíz és vízellátás</i>	188
<i>Dalmady Zoltán dr.: Az ásványvizekről</i>	191
<i>Hajós Lajos dr.: A lelki élet egészségtana</i>	192
<i>Ranschburg Pál dr.: Ideg-, kedély- és elmebetegségek</i>	194
<i>Kluge Henrik dr.: A test és lélek épségéről</i>	198
<i>Moravcsik Ernő dr.: A neurasténia megelőzése és leküzdése</i>	199
<i>Fabinyi Rudolf dr.: A lelkibetegek gondozásáról</i>	207
<i>Donáth Gyula dr.: Az alkoholizmus és annak leküzdése</i>	208
<i>Nánássy László dr.: Öngyilkosság és életútság elleni védekezés</i>	212
<i>bátorkeszi Kiss Ödön dr.: Fájdalomról és fejfájásról</i>	217
<i>Gerlőczy Géza dr.: A meghűlésről</i>	220
<i>Hasenfeld Arthur dr.: Szív- és érbetegségek egészségtana</i>	224
<i>Parassin József dr.: A tuberkulózisról</i>	231
<i>Csapodi István dr.: Gyakoribb szembajok</i>	239
<i>Grósz Emil dr.: A trachoma</i>	241
<i>Pfisterer Lajos: Balesetek elhárítása</i>	243
<i>Friedrich Vilmos dr.: Ipari balesetek és betegségek megelőzése</i>	251
<i>Vitéz Benárd Ágost dr.: Gyakoribb sérülések kezelése</i>	252
<i>Vámosy Zoltán dr.: Mérgezők esetén első teendőink</i>	253
<i>Körmöczy Emil dr.: Teendőink balesetnél</i>	260
<i>Ibrányi Alice: Egészségügyi védőnői intézmény</i>	265
<i>Wenhardt János dr.: A betegápolás szabályai</i>	267
<i>Dalmady Zoltán dr.: Éghajlati kúrákról</i>	270
<i>Zemplényi Imre dr.: A kórház</i>	271
<i>Gergely Jenő dr.: Egészség városa</i>	276
<i>Liber Endre dr.: Lakásépítés és egészségügy</i>	279

	Oldal
Gerlőczy Gedeon: Egészséges lakás, fűtés, világítás	282
Pályi Márton dr.: Egészséges műhely	287
Szabó József dr.: Fogápolás	289
Grusz Frigyes dr.: Testi szépség ápolása	294
Tamáty Béla dr.: Divat, ruházat és az egészség	299
Simonné Jankovich Adél dr.: Néhány apró tanács	302
Koiss Géza: Kereset és megélhetés javítása	304
Törmay Béla dr.: Takarékosság és egészség	307
Bodor Antal dr.: Községfejlesztés és az egészségügy	309
Gyürky Tibor dr.: Egészség tizparancsolata	312
Feleki Sándor dr.: Hogy nevelj fel gyermeked	313
Hazai fürdő- és üdülőhelyek	318

E könyv több íve az első kiadásával azonos szövegű s így a szerzők neve mellett az akkori állásuk szerepel.

SAJTÓHIBÁK.

- 25. oldal 41. sorában: *hatalmas* helyett *hatalmas*,
- 27. „ 20. „ *forradalmakon* helyett *forradalmakhoz*,
- 48. „ alulról számított 8. sorában: *gondozásra* helyett *gondozására*,
- 61. „ 9. sorában: *ne mis* helyett *nemis*,
- 68. „ utolsó és 69. oldal 4. sorában: *csontjaiban* helyett *epeútjaiban*,
- 69. „ 6. sorának helyes szövege ez: *Az orsóférgesek sok fajtája élősködő s nagyságuk a fajta sze-*,
- 70. „ 6. és 7. sorában: *órantag* helyett *óvantag*,
- 75. „ 11. sorában: *ribizli* helyett *rizli*,
- 101. „ 6. „ *tiltusk* helyett *tiltsuk*,
- 111. „ 2. „ *nem* helyett *hanem*,
- 136. „ 34. „ *vérkeringésis* helyett *vérkeringési*,
- 178. „ 23. „ *eredeti* helyett *eredetű*,
- 185. „ 5. „ *sósavhártya* helyett *savóshártya*,
- 268. „ 2. „ *életfolyamataitól* helyett *életfolyamataitól* olvasandó.

A villamosság a kényelem és a higiénia szolgálatában.

Pár sorban ismertetjük ama villamos készülékeket, melyek a higiénia és kényelem iránt támasztott, egyre növekvő igényeket a legtökéletesebben kielégítik s amelyek nélkül a nyugati országokban jól vezetett háztartás el sem képzelhető. Alaptalan a vád, hogy ezeknek áramfogyasztása az általuk nyújtott előnyöknél nagyobb arányban növeli a háztartás költségét s ennek ellenkezőjéről bárki saját maga meggyőződhet. A készülékek beszerzése sem jelent anyagi megerőltetést, mert a villamosművek a nagyobb háztartási készülékeket messzemenő részletfizetési kedvezményekkel bocsátják a fogyasztók rendelkezésére.

A helyiségek jó világítására mindig a célnak legjobban megfelelő s szakszerűen kezelt világítótestekre mindig nagy gondot kell fordítani, mert ezáltal nemcsak a helyiségekben való tartózkodás válik kellemesebbé és az egész szoba hangulatosabbá, hanem szemünket is megkíméljük a helytelen világítás romboló hatásától. A munkahelyiségekben a végzendő munkához alkalmazkodó világítás nemcsak a munkateljesítményt növeli nagy mértékben s a szem kifárasztása nélkül, hanem a munka minősége is sokkal jobb lesz.

A villamos energia egész nap, bármikor rendelkezésünkre áll, s a lehető legtökéletesebb, üzembiztos, veszélytelen és nagyrészt teljesen automatikusan működő készülékekben felhasználva, olyan segítőársat találunk benne, mely az elérhető legnagyobb kényelmet nyújtja otthonunkban. Reggel nem kell korábban felkelni, hogy fürdővizet készítsünk: rendelkezésre áll az olcsó éjjeli árammal működő melegvíztároló, mely fedezi az egész napi szükségletet. Egy modern fürdőszobában ott találjuk ezenkívül a test- és szépségápolás nélkülözhetetlen készülékeit, a villamos hajszárítót, hajszütővasat, masszázókészüléket és kvarzlámpát. — Az első étkezésre különösen nagy súlyt kell fektetni, és azt mindenki jóízűbben fogyasztja, ha saját maga készítheti el villamos készülékein, pillanatok alatt, a reggeliző asztalnál a teát és a friss pirított kenyeret. A takarítás gyorsan, tisztán és fáradságmentesen hajtható végre a villamos porszívóval és padlókefével. — A mosás, szárítás és vasalás a leghigiénikusabban, gyorsan és kis helyen a villamos mosógéppel, centrifugál-szárítóval és vasalóval végezhető el.

A villamos hűtőszekrényben mindig frissen tartott élelmiszereket villamos tűzhelyen gyorsan, alacsony hőfokon és így kis zsírmennyiséggel, a vitaminok épségben tartása mellett és súlyvesztés nélkül főzhetjük meg. Nagy előnye még a villamos főzésnek, hogy a használt edények élettartama szinte korlátlan, tisztántartásuk pedig — minthogy nem kormozódnak — lényegesen kevesebb munkát igényel. Még több munkát takaríthatunk meg, ha egy kb. 20 segédgép hozzákapcsolását lehetővé tevő konyhamotor is áll rendelkezésünkre, amely passzíroz, darál, hámoz, kimagoz, szeletel, habot ver, krémet kever, stb., stb. Kisegítő főzésnél, ételek felmelegítésénél nélkülözhetetlen egy villamos főzőlap, illetve ételmelegítő.

A nyári hőséget könnyebben tudjuk elviselni és munkaképességünk sem csökken, ha van villamos ventilátorunk. Hűvösebb napokon viszont, mikor befűteni még nem volna gazdaságos, barátságosabbá tehetjük otthonunkat a hősugárzóval vagy egy villamos kályhával, mely bárhol könnyen felállítható. Étkezések után egy jó feketekávé elfogyasztása a legnagyobb élvezetek közé tartozik, főzésére tehát nagy gondot kell fordítani. A villamos kávéfőzőn mindenki saját ízlése szerint percek alatt készítheti el a friss, zamatos feketét. Betegségnél felbecsülhetetlen szolgálatokat tesz a melegítőpárna, a légutak megbetegedésénél pedig egy inhaláló-készülék.

Nincs a háztartásban olyan munkaterület, amelyen valamely villamos készülék ne sietne a háziasszony segítségére, aki használatukkal sok felesleges fáradságtól mentesül, időt takarít meg s így a modern higiénia minden követelményének megfelelő tisztább, kellemesebb otthonban több időt szentelhet a család körében szintén reá háruló fontosabb feladatoknak.





BUDAPEST

*CSODÁS RÁDIUMOS THERMÁIBAN
VISSZANYERHETI*

**EGÉSZSÉGÉT
IFJÚSÁGÁT
ÉLETKEDVÉT**

9 THERMÁLFÜRDŐ, 80 RÁDIUMOS, 23—74 FOKOS GYÓGY-
FORRÁS ÉS 200 GLAUBERSÓS FORRÁS ÁLL A FÜRDŐVEN-
DÉGEK RENDELKEZÉSÉRE

FÜRDŐIDÉNY EGÉSZ ÉVEN ÁT

*BUDAPESTI KÖZPONTI GYÓGY- ÉS ÜDÜLŐ-
HELYI BIZOTTSÁG*

VIGADÓ-TÉR 3. TELEFON: 180—965, 181—280.

ULRICH B. J.

BUDAPEST, VI., VILMOS CSÁSZÁR-ÚT 31

HIGIÉNIKUS EGÉSZSÉGÜGYI BERENDEZÉSEK,
VÍZVEZETÉK NÉLKÜLI MOSDÓ, KÁD ÉS W. C.
BERENDEZÉSEK
SZIVATTYUK KÉZI- ÉS VILLANYERŐRE

Kívánságra

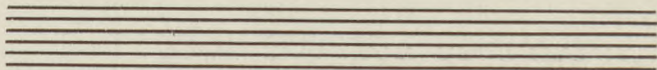
díjtan árjegyzék, szaktanács és költségvetés.

Influenza

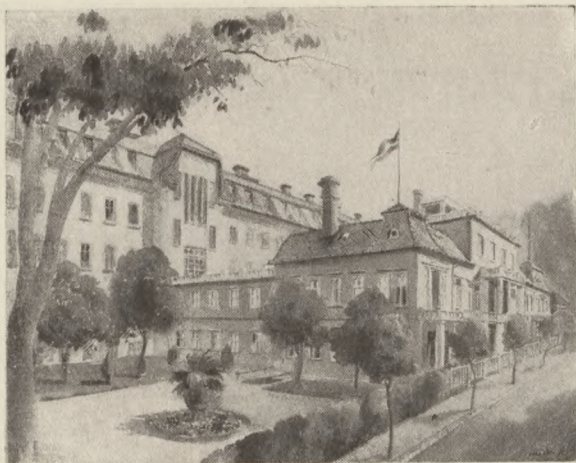
és meghűléses betegség esetén

PANAFLU-CHINOIN

*meggyorsítja a lefolyást és megelőzi
a szövődményeket!*



10 és 20 tabletta dobozban.



**E G É S Z
É V E N Á T
N Y I T V A**

BALATONFÜREDI ÜDÜLŐHÁZ SZÖVETKEZET

B A L A T O N F Ü R E D F Ü R D Ő

120 szoba. Hideg-melegvíz szolgáltatás. Személylift. Központi fűtés.
Ellátást nyerhetnek a szövetkezet tagjai és azok beutaltjai.



Nagymaros a 80-as évek óta a főváros közönségének kedvelt nyaraló- és üdülőhelye: 6—700 család szokott évenként itt nyaralni. Strandfürdő, hét orvos, gyógyszertár, több vendéglő, penzió és szálló, s posta, távirda és telefon, vasút- és hajóállomás van a községben. Napi 10—14 vonat közlekedik s a MÁV a hétvégi és a kedvezményes jegyfüzetten felül olcsó havi bérletjegyet is ad ki. A 100 és 200 kilométernél nagyobb távolságról érkezők külön kedvezményben részesülnek. A kedvezményt igénylők megérkezéskor a vasútállomáson igényüket bejelenteni kötelesek. A személyforgalom a község központjában lévő Nagymaros—Visegrád megállónál bonyolódik le. Egészen a községig nyúlik le a hegyvidék erdeje, ahol kellemes séta- és turistautak vannak. A község számos turista- és kirándulóhely kiindulópontja. Róm. kat. és ref. temploma van.

SEBZÉSEKNÉL, SÉRÜLÉSEKNÉL,

a legfontosabb teendők közé tartozik a **vérzés csillapítása** és annak megakadályozása, hogy a **seb ne szennyeződjék**; amennyiben pedig a sebzés természete olyan, hogy szennyeződéssel számolnunk kell, (földdel, rozsdás tárggyal stb. érintkezett sebek), akkor a seb tisztántartásáról kell gondoskodnunk, legalább is addig, míg az orvos megérkezik és szakszerű kezelésbe veszi a sebet.

Erre a célra a legalkalmasabb a kb. 35. éve forgalomba levő és az orvosok által is nagyhatású desiniciensnek elismert

H Y P E R O L.

Hyperol oly állandó, biztos hatású fertőtlenítő szer, amellyel fertőzősebes sebzések esetén hatásosan vehetjük fel a küzdelmet a kórokozó baktériumok ellen. Sérüléseknél, sebeknél 3-4 Hyperol tablettát $\frac{1}{2}$ pohár vízben feloldva, a sérült testrészt vele bőven leöblítjük, esetleg steril vattát Hyperol oldattal megnedvesítve, a sebet kimossuk és steril gézzel bekötjük. Ezzel nemcsak a fertőzéstől óvjuk a sebet, hanem hatásos módon gondoskodtunk a vérzéscsillapításról is, mert **Hyperol** erélyes vérzéscsillapító.

Ugyanezen okok miatt orrvérzésnél is jó vérzéscsillapító módszernek bizonyult a **Hyperol**-oldatba mártott vattának a vérző üregbe helyezése.

Hyperol 10, 20, 50 és 100 tablettát tartalmazó üveg-tubusokban jön forgalomba.

Rigler József Ede papírneműgyár Rt.
Budapest, VI, Rózsa-utca 55. szám



Ajánlja saját gyártmányú „ADRIA” levélpapírosát,
amely minden könyv- és papírkereskedésben kapható.
Gyárt ezenkívül mindennemű levélborítékot, zsebjegy-
könyvet, üzletikönyvet, író- és rajzfüzetekeket.

Könyv-, kő- és offsetnyomda, acsalozó intézet, könyv-
kötészet, papírfeldolgozó üzem. — Alapított 1871-ben.

HA MEGBÍZHATÓ MUNKÁT AKAR

különösen, ha lakását berendezi, antik vagy régi

butorait átalakítja

forduljon bizalommal

SZAJER MIKLÓS

műbútorasztaloshoz

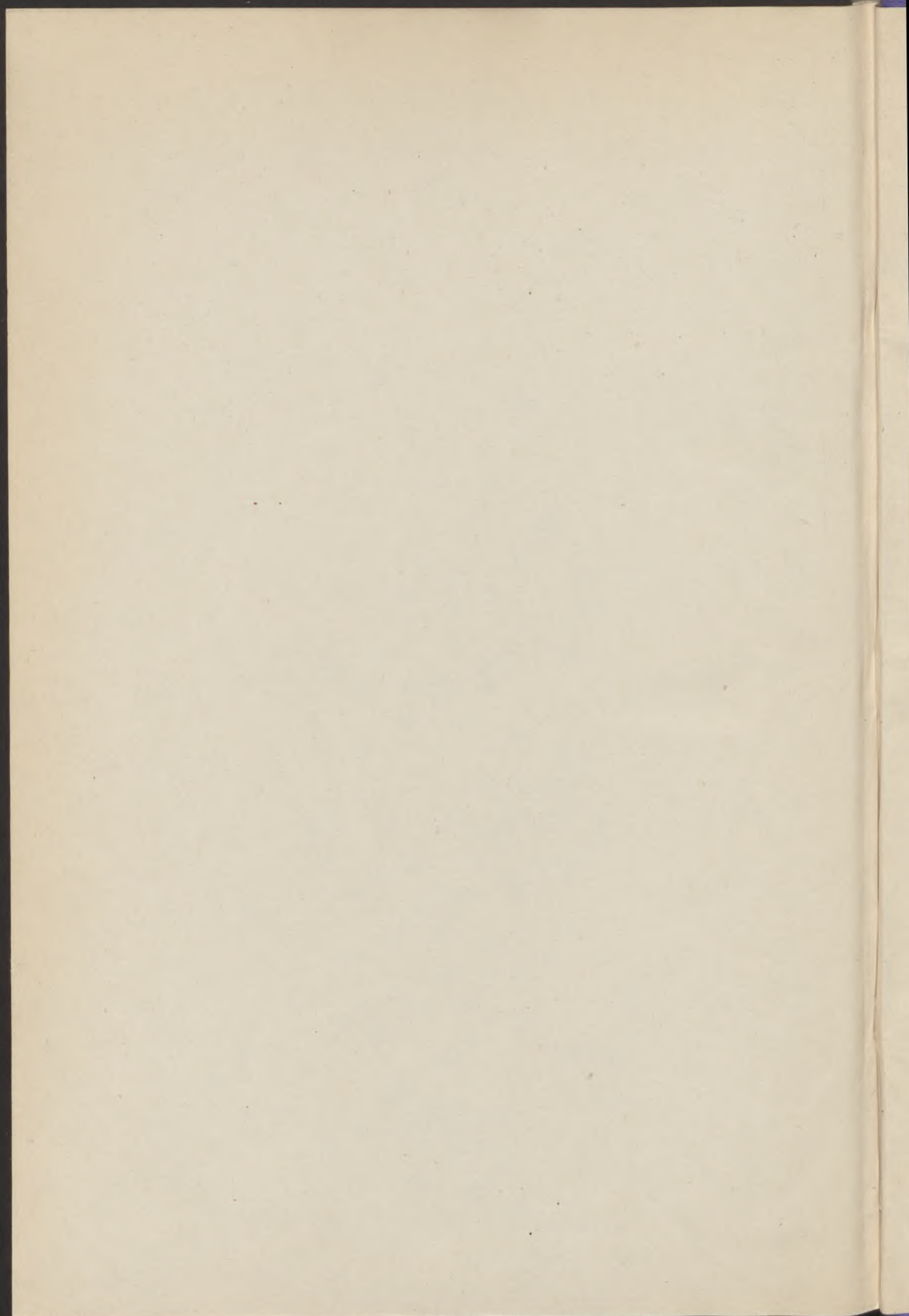
BUDAPEST VII, DOHÁNY-UTCA 20

AZ
ORSZÁGOS KÖZEGÉSZSÉGI
EGYESÜLET

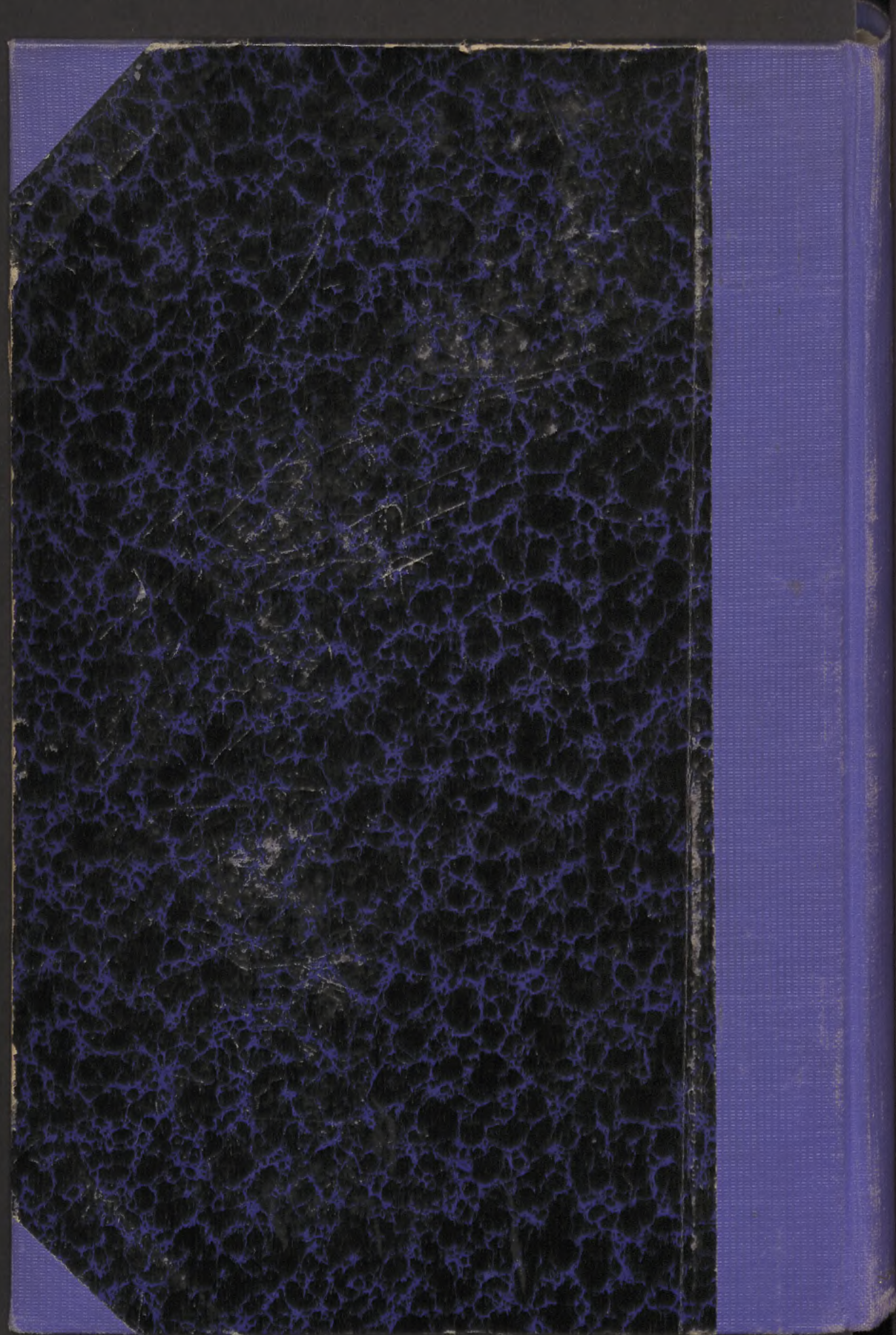
Budapest VIII, Eszterházy-utca 9.

fél évszázad óta szolgálja a nemzet- és
családvédelmet azzal, hogy mind szélesebb
körben terjeszti az egészségügyi ismereteket.
Látogassuk az Egyesület előadásait, olvas-
suk kiadványait s lépjünk be tagjai sorába.
Az évi 8 pengő tagdíjért az „Egészség“
című havi folyóirat jár.





1940 FEB. -1.



88004

Nyitott könyv

N. M.