

MAGYAR

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZEMLE

Égészségügyi, embervédelmi és népnevelő folyóirat.

Redactor responsabil:

Dr. BELA SCHMIDT

Colaboratorii: Dr. Ladislau Koleszár és Dr. Andrei Nagy

ELŐFIZETÉSI ÁRA:

Egy évre ... 120 Lei.

Egyes szám 15 „

REDACTIA

Târgu-Mureş — Marosvásárhely

Str. Mihail Eminescu 4, (Iókai-ucca)

ADMINISTRAȚIA:

Târgu-M.-Vásárhely

Str. Sft. Gheorghe 20.

Megjelenik minden hónap 15-én.

TARTALOM:

Dr. Csiky János: Az anya egészsége és a gyermekáldás

Csiszár Lajos: A napos oldal kihasználása a Széki gróf Teleki nemzetség épületein

Dr. Faragó Ferenc: Egészségügyi Kalendárium

Dr. Kovácsné Tüdős Ilona: A tej az iskolában

Dr. Nagy András: Vasárnapi iskola: A ruházkodás egészségtana. (Folyt.)

A korán házasodók jutalma Németországban. A világ legkisebb súlyú gyermeke. Biztosítás ikrek ellen. Krokodilus könnyek. Könyvszemle. A kiadóhivatal kérése.

MÁRIA SZEPLŐKRÉM, MÁRIA PUDER, MÁRIA SZAPPAN.

tökéletes és az egészségre teljesen ártalmatlan. Egészségügyiminiszterileg engedélyezett kozmetikai szerek.

Gyógyszertárakban kaphatók, vagy postán megrendelhetők:

KOVÁCS ANDOR GYÓGYSZERTÁRA TÁRGU-MUREŞ

Málnási Mária Forrás

Természetes alkalikus sós gyógyviz. A legjobb nyálkaoldó gyógyszer!

Gyomorégést azonnal megszüntet.

Mindenütt kapható.

Kútkezelőség Braşov.



Vigyázat

Vannak utánozások, amelyeket mint aspirint akarnak eladni, holott ezeket nem szabad aspirinnek nevezni. Őrizkedjen ezektől! Kérjen mindig

ASPIRIN

T A B L E T T Á T
o • Bayer • K E R E S Z T T E L

Embergyógyászatban :

CHINOIN gyógyszereket

Állatgyógyászatban :

CHINOIN gyógyszereket

Növényvédelemben :

CHINOIN védekezőszereket

h a s z n á BjUChj.k Central University Library Cluj

KALMOPYRIN

fájdalom csillapításra

(fogfájás, fejfájás, rheumatikus
fájdalmak stb.) 1—2 tablettá.

Meghűléseknél naponta 3—9 tablettá.

RICHTER GEDEON vegyészeti gyár
B U C U R E Ş T I.

M A G Y A R

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZEMLE

Egészségügyi, embervédelmi és népnevelő folyóirat

Szerkeszti:

Dr. SCHMIDT BÉLA

Főmunkatársak: Dr. Koleszár László és Dr. Nagy András

Inregistrat sub No. 842, din 7 Maiu
1938. la Trib. Mureş, Secția II. Mureş

Az anya egészsége és a gyermekáldás

Dr. CSIKY JÁNOS orvos, Gyergyószentmiklós

Évekkel ezelőtt egy fiatal házaspár jelentkezett rendelésemnél. A fiatal asszony két hónapos állapotos volt és terhessége művi megszakítását kérte. „Nem lesz nekem élő gyermekem, bármennyire szeretném”, sóhajtott. Elmondta, azt is, hogy előző orvosa egyszer már méhkaparást végzett, „mert rossz a vére”. A vizsgálat kiderítette, hogy az asszony vérbajban szenved. A terhesség művi megszakítását természetesen megtagadtam. Elvégeztem ellenben a vérbaj ellenes kezelést. S az asszony egészséges gyermeket szült. A megelőző orvosi tudomány becsületes alkalmazása így menti meg a különben pusztulásra ítélt magzatot.

Hódmezővásárhelyen 1931-ben 545 terhesnő között 44 vérbajos akadt. Legtöbbször egyáltalán semmit sem tudtak fennálló vérbajukról. Angol, német, osztrák és magyar szerzők 5—6%-ra becsülik a vérbajos terhes nők számát. Ezer és ezer gyermeki élet megy tönkre ennek következtében. Hiszen köztudomású, hogy a vérbajos terhes nő, rendszerint életképtelen koramagzatot szül. S ha a magzat életben is marad, magán viseli a veleszületett vérbaj minden súlyos következményét.

Ha ellenben a vérbajos terhes nők kellő időben kezelést kapnak, meggyógyulnak és egészséges gyermeket szülnek, kell-e bővebb magyarázat, mennyire fontos az anya egészségének védelme a gyermekáldás szempontjából!

*A csikszeredai XII-ik katolikus nagygyűlésén 1939. június 30-án tartott előadás.

Hogyan függ az anya egészségétől a gyermekáldás? És viszont hogyan függ a gyermekáldástól az anya egészsége? Erre a két kérdésre óhajtók felelni. Közleményem szűk keretei nem adnak módot arra, hogy ezt a kérdést részletesen megvilágítsam, csak néhány kiragadott adattal szeretnék rámutatni a kérdés nagy fontosságára.

A vérбай mellett a gümőkór, a szervi szívбай és az idült veseбай bír különösebb fontossággal ebből a szempontból.

A gümőkór és terhesség sokat vitatott fejezete az orvosi tudománynak. Mindjárt le is szegezhetem, elég sok visszaélésre is ad alkalmat. Mily gyakori jelenet, hogy pirosposzsgás fiatal hölgy zavartan lép be az orvosi rendelőbe, „tüdőcsúcs!urutom van, nem szabad kihordanom a terhességet“, fuvolázza. A vizsgálat kideríti, hogy egyáltalán nincs szó komoly bajról. A hölgy nem a tüdőcsúcsshuruttól, hanem a terhességtől óhajt szabadulni.

Ha a terhes tényleg komolyabb tüdőbajban szenved, akkor is sokkal többet használunk neki, ha szakszerű kezelésbe vesszük, tüdőszanatóriumban való elhelyezés, mesterséges légmell kezelés, fekvőkúra stb. Hiszen a számszerű adatok azt bizonyítják, hogy a terhesség művi megszakításával semmivel sem lehetne jobb eredményeket elérni, mint egyéb kezelési eljárásokkal. Egy, ezen adatokat gyűjtő kimutatása szerint súlyos gümőkórosok közül a művi megszakítás után 25%, más kezelési eljárásokkal csak 15% halálozás történt.

Általában megállapítható, hogy a tüdőbajos nőkre nem annyira a terhesség és szoptatás jelent nagyobb veszélyt, hanem inkább a kedvezőtlen körülmény ront sokat állapotán, mivel az ilyen nők, akik rendszerint a szegényebb néprétegekből kerülnek ki, terhességük alatt is kénytelenek nehéz testi munkát végezni. Ha az ilyen nők megfelelő társadalmi segítséget kapnának s nem pedig a művi vetélés kétes áldásaiban részesülnének, mint pl. a szovjet paradicsomban, ezer és ezer életet lehetne megmenteni. *Köztudomású, hogy a tüdőbaj nem örökölhető betegség. S ha az ujszülöttet az anyjától mindjárt elkülönítjük, olyan egészséges marad, mint bármelyik egészséges anya csecsemője!*

Az orvosi tudománynak továbbra is a gümőkór gyógyító még eredményesebb eljárások után kell kutatnia s nem a terhesség megszakításában kell látnia a segélynyújtást!

A szervi szívбайosok terhességéről is gyökeresen megváltozott az orvosi felfogás az utolsó évtizedben. Kétségtelen, hogy a ter-

hesség a szíven is okoz bizonyos elváltozásokat. Gyakori pl. hogy a terhes szíve fölött járulékos zörejeket lehet hallani. Ez azonban nem kórtűnet, hanem a terhességgel összefüggő élettani jelenség. Ez a körülmény jóhiszemű tévedésre is, de súlyos visszaélésre is alkalmat adhat.

Élénken mutatja ezt a közelmúltból a szatmári eset. A belgyógyász szakorvos súlyos szívbajt állapít meg a terhes nőn és a terhesség művi megszakítását javasolja. Két másik orvos végre is hajtja a műtétet, de oly szerencsétlenül, hogy a nő belehal. A boncoló orvos kideríti, hogy a nő szíve teljesen egészséges volt. Bírószági eljárás s végül súlyos pénzbírság és börtönbüntetés az eredmény — egy anya halálán kívül.

A szívbetegség korán sem jelent olyan nagy veszedelmet a terhes nőre, mint eddig hittük. A 30 év alatti szívbajos nők rendszerint sokkal zavartalanabban viselik a terhességet, mint a 40 év körüliek. Mindenesetre a szívbajos terhes állandó ellenőrzést igényel. A szülést célszerű szíverősítő szerekkel előkészíteni. Sőt igen tanácsos volna, hogy *a szívbajos asszony intézetben szüljön!*

A terhesség művi megszakítását még a túlzottabb álláspontot képviselő és nem katolikus alapon álló orvosi iskola hívei is lényegesen szigorúbb feltételekhez kötik, mint eddig.

Az idült vesebajról röviden csak annyit említettünk meg, hogy nagy forgalmú klinikák adatai szerint az ilyen betegségben szenvedő nők magzatai 50–80% ban tönkremennek. Az anya élete is veszélybe kerülhet. Ezért idült vesebajban szenvedő nők részére a házasságkötéstől való tartózkodás javaslása indokolt.

Nincs módomban részletesen foglalkozni ezzel a kérdéssel, mennyire viseli meg a szapora gyermekáldás az anya egészségét. Röviden csak annyit, hogy *az egyébként egészséges anyák, akik a legegyszerűbb egészségi szabályokat betartják, egészségük lényegesebb károsodása nélkül jutnak át a szaporodási folyamaton.* Alaptalan babona és semmi tudományos alapja nincs annak, hogy 1–2 szülés az anyát kimerít, egészségét veszélyezteti s alakját előnytelenné teszi. Sőt a gyakorlati tapasztalat azt mutatja hogy a gyermekéért rajongó anyák rendszerint a harmadik szülés után virulnak teljes asszonyi szépségükben.

Lássuk most röviden, hogyan is védekezhetünk a gyermekáldást kedvezőtlenül befolyásoló tényezők ellen?

A védekezés kettős irányú. A házasságkötés előtt és a házasságkötés után.

A házasságkötés előtt már a zsenge gyermekkorban meg kell kezdeni a leendő anya egészségvédelmét. Pl. az angolkór, veleszületett csípőizületi ficam, stb. teljesen meggyógyíthatók. Torna, ésszerű sportok űzésével számos betegségnek elejét lehet venni.

Legtöbbit a házasságkötés előtti orvosi vizsgálat bevezetésével lehetne tenni. Kívánatos volna a házasságkötés előtti kötelező orvosi vizsgálat bevezetése. Igaz, hogy ennek gyökeres keresztülvitele a mai társadalmi berendezkedés mellett sok akadályba ütközik. De már az egyszerű tanácsadás is — minden kényszer nélkül — rengeteg szerencsétlen házasságot és egyéni kálváriát előzhetne meg. Addig is azonban, míg törvényes intézkedés rendezi ezt a fontos kérdést, a társadalom megfelelő felvilágosításával kell szorgalmaznunk a házasulandók előzetes orvosi vizsgálatát.

Házáséltre képtelenséget jelentő fejlődési rendellenességek, idült fertőző és egyéb betegségek: vérbaj, kankó, gümőkór, szívbaj, anyagcsere és vérképzőszervek súlyos megbetegedései és gyógyíthatatlan idegbajokban szenvedőknek a házasságkötéstől való tartózkodást célszerű javasolnunk és őket gyógykezelésre kell utasítanunk.

A házasságkötés után a modern terhesvédelem szabályai az irányadók. Sok magzati élet megmenthető volna és sok szülési szövődményt lehetne megelőzni, ha a terhes idejében orvosi ellenőrzés alá helyezné magát. Amerika, Anglia és Dánia a tökély magas fokára fejlesztette terhesvédő intézeteit. Élelmiszersegély, tej, fehérnemű, ruházatisegély csecsemőápolásra és mesterséges táplálásra kioktatás, mind az állam által fenntartott védőnőszervezet keretében történik. Magyarországon is 206 terhesvizsgáló intézet működik az Országos Stefánia Szövetség körzetében, ahol kéthetente vizsgálják a terheseket.

Hol állunk mi ettől? A mi falusi asszonyaink ma is úgy gondolkoznak, hogy a terhesség nem betegség, tehát nem szorul orvosi megfigyelésre. Sokat még az ostoba álszeméremérzet is visszatart az orvostól. Pedig a terhések alapos orvosi vizsgálata sok olyan betegséget derít fel, amely ellen eredményesen lehet küzdeni. A lappangó vérbaj felderítése útján elérhető nagyszerű eredményekről már hallottunk. De a gümőkór, szív és vesebaj, anyagcsere és vérbetegségek felismerésével és gyógykezelésével is rengeteg szövődmény megelőzhető és sok magzati élet megmenthető. A terhesség egyik legveszedelmesebb szövődménye a rángógörcs, szinte biztosan megelőzhető, ha a terhes idejében fordul orvoshoz. A terhes-

ség vége felé pedig esetleges fekvési rendellenességek is felismerhetők, amelyek megfelelő ellenintézkedéseket igényelnek.

Annyit próbáljunk legalább átvinni a köztudatba, hogy minden terhes legalább kétszer : terhessége első és utolsó hónapjában orvossal vizsgáltassa meg magát !

Ilyen egészségvédelmi munkára azonban csak néppel együttérző orvosok és bábák vállalkoznak. Akiket csak a gyors meggazdagodás vágya visz a faluba s fajilag s világnézetileg a falusi nép lelkétől távolállanak, ilyen önzetlen munkáira nem alkalmasak!

Bábaügyünk siralmas helyzetét a vásárhelyi kat. naggyűlésen volt alkalmam ecsetelni. (L. Magyar Népegészségügyi Szemle 1936. szept. 15. sz.) Azóta a helyzet még lényegesen rosszabbodott. Ha az arra illetékesek a legrövidebb időn belül magyar nyelvű bábaképző intézet felállítását ki nem eszközlik, a helyzet egyenesen végetessé válik.

Nőegyesületeink, középosztályunk tanácstalanul lézengő lányainak erre a felelőségteljes, de szép pályára való irányításával sokat javíthatnánk a helyzetet. Teljesen indokolatlan ettől a pályától való idegenkedés. Hiszen Dániában csak érettségivel lehet bejutni a Bábaképző intézetbe, középiskolát járt úrilányok közül sokan tudhatnak annyira románul, hogy eredményesen tudnák elvégezni a román nyelvű tanfolyamot is. Egy ilyen baba hamarosan ki tudna emelkedni végzett társai közül, úgy a tanfolyamon, mint az életben s szerény, de biztos kenyérhez jutna.

Hogy orvosi szempontból is milyen gyengén állunk, arról az Erdélyi Fiatalok ez évi 1. száma közöl megdöbbentő adatokat.

Erdély 1525 orvosa közül, 689:45 1% román, 386:26.1% zsidó, 226:14.8% német s csak 217:14 2% magyar. Tehát az Erdély lakosai között legalább 28.9%-ban szereplő magyarság orvossal csak 14.2%-ban rendelkezik. Holott legalább kétszerannyi illetné meg számaránya szerint. Ezzel szemben a németek kétszeresen, a zsidók pláne kilencszeresen lépik át az őket megillető számarányt. Tehát a magyarság helyzete a legkedvezőtlenebb.

A magyar orvoshiányt még súlyosabbá teszi az a kedvezőtlen körülmény, hogy a magyar orvosok nagy része a városokban igyekszik elhelyezkedni. Így áll elő az a tarthatatlan helyzet, hogy míg a székelyföldi városokban orvosi túlszűfolttság van, addig pl. az udvarhelyi falvakban alig jut 12.000 lakosra egy magyar orvos. Ez a visszás helyzet a városokban áldatlan kenyérharcot szül,

ami lealacsonyítja az orvos nemes hivatását és rengeteg erőpazarlásra vezet.

Ezen a tarthatatlan helyzeten mielőbb segíteni kell! De hogyan? Tervszerűen irányított utánpótlással és alapos helyzetismetre épített, tervszerűen irányított elhelyezkedéssel.

Az utánpótlás mai lerongyolódott helyzetünkben nagy nehézségekbe ütközik. Hiszen ismeretes, hogy az orvosi pálya elvégzése hosszú időt és rengeteg költséget igényel. Szegényebb sorsú ember erre nem is gondolhat. A tehetségtelen gazdag pedig nem való orvosi pályára. Itt is az ősforráshoz: a néphez kell fordulnunk. Fel kell kutatni a falvakban a legtehetségesebb gyermekeket és biztosítani kell nekik a tanuláshoz szükséges költségeket, anyagi eszközöket. A Székelyföldön ezt a legegyszerűbben a közbirtokosságok útján képelném elérni. Nagyobb közbirtokosságok önállóan, kisebbek többen szövetkezve létesíthetnének orvosi tanulmányi ösztöndíjakat. Az odaitélésnél csak egyetlen szempont érvényesülhetne: a tehetség. Hogy nem ábrádképeket keresek és javaslatom egy kis jóakarattal meg is valósítható, azt megmutatta Ditró nemes közbirtokossága, mikor két évvel ezelőtt tagjai részére orvosi állást létesített.

Az irányított orvosi elhelyezkedéshez legelőször alapos belgyógyászati ismeret volna szükséges. Remélhető, hogy szégyenletes tájékozatlanságunknak végetvet a mielőbb sorra kerülő magyar sorsnak számbavétele s a magyar vidékek orvosi szükségletének kimutatása. *Hiszen a társadalmi osztály munkakörének egyik leglényegesebb része a népegészségügy felkarolása. Itt pedig minden magyar orvos munkájára égető szükség van.* Egyelőre fájdalmas csalódással kell megállapítanunk, hogy *a magyarság vezető sorában nem tudunk orvosokat felfedezni.* A vidéken sem rózsásabb a helyzet. Pedig mi orvosok voltunk az elsők, akik az erdélyi magyarság népegészségügyének szerény épületéhez téglákat összehozni kezdtünk. Csaknem minden kat. nagygyűlésen szavunkat hallattuk egy fejlettebb egészségügyi közszellem teremtésének ugartörésével s azt áldozatos lelkülettel vállalni készek is vagyunk.

Bár tudjuk, hogy úttörő, önzetlen munkáink jutalma legtöbbször csak mellőzés, hálátlanság, sőt visszautasítás, mégis bátran vállaljuk továbbra is ezt a nehéz feladatot.

Igen, mert nehéz perceinkben mindnyájunk fülében ott cseng a zsongító mondás: „A jó orvos, mint a gyertya önmagát fogyasztja, miközben fényt és meleget áraszt.”

A napos oldal kihasználása a Széki Gróf Teleki nemzettség épületein

CSISZÁR LAJOS építész, Marosvásárhely

Mai építéseknel is sokszor látjuk, hogy a napsütéses oldal nincs kellőleg kihasználva. Ennek a borzalmas oknak javítására írtam e kis tanulmányt is. Úgyis nem mindenki épít úgy, ahogy a Teleki grófok építettek. Ezért ilyeneket hallunk: „Mily barátságatlan ez a szoba!” Pedig az illetőnek helyesen így kellene mindjárt az okkal megjelölnie a helyzetet: „Szomorú ez a helyiség, mert nem kap soha napot.”

A tervezésnél sem mindenik építész és még kevesebb építető gondol a világtáji helyes tervezésre. Az angoloknál minden terven nyíl jelzi az észak irányát és a helyzetnek megfelelőleg történik úgy a telek beépítése, mint a helyiségek elhelyezési módja.

Az uccai frontnak is sok áldozatát látjuk, amikor napsütést kívánó lakóhelyiségek északra épülnek. Még falun, a nagyterület mellett is előfordul ez, ahol pedig igazán nincs bámulni való. Mégis az Északi Jeges Tenger szelei és a Sark-csillag irányára teszik az életre fontos lakószobákat. A Nap volna pedig ezek részére a legnagyobb életszükség, annak a Napnak sugara, melyet a primitív népek éltető, élet-adó, Szent-melegforrása miatt imádtak is. A Napisten zengő himnuszt kapott, mert nemcsak világosságot, hanem bőséget adott sugarai által. Ezért volt méltó az elismerés és hála.

Ma, amikor mesterséges napfényel gyógyítanak a Napot ritkán élvező ködös országokban és máshol is, fölösleges a napsütés egészséget jelentő voltát külön hangsúlyozni. Közhely. Mindenki tisztában van a napfürdő és a sugarak csodatevő képességével. Az épület belseje ezért első sorban a napsugarakkal kapcsolatban kell az építő terv elgondolásánál vizsgálat alá jöjjön. Az angolok építésének jelszava is erre mutat: „Amit bent építek, magamnak teszem, amit kívül építek, a szomszédoknak építem”. A napos elrendezés tehát hozzá tart a belsőhöz az ad értéket az egészsnek.

A Széki Gróf Teleki nemzettségnek sok épülete van, sokféle, itt Marosvásárhelyen és a vidéken is. Az itteniek egyrésze több évszázados, régi túlregedett építmény. Ezekről lesz szó itt, az alábbiakban. Öregségük mellett mindeniknek meg van az alapvető közös vonása, — amiért jelen tanulmány tárgyául kívánczolt — mindeniknek világtáji elhelyezése annyira tökéletes, következetesen

hibanélküli, napsütéses, hogy a tanulság miatt érdemes őket együtt ismertetve leírni és mások által is megláttatni.

A nagyobb Teleki gróf család által alkotott épületek Marosvásárhelyen a következők:

I.) *Teleki-téka*, a 60 ezer kötetet tartalmazó ősi könyvtár. Ez az épület „U” alakú, melynek két hosszú szára észak-déli irányú. Reggel a keleti hosszú felét, délután nyugaton, hosszában éri a nap. Delelése az összekötő szárny Gecse uccai frontján van. A legtökéletesebb világtáji elhelyezés és egyben telek megválasztás is. A folyósók mind belül esnek, a főhelyiségek kívül és ezért nemcsak uccaiak, hanem naposok is.

II.) *Teleki-ház* a Kálvin téren, a régi „Nagy-Pipa” épület, mely ma a református Egyház tulajdona és a «*Kálvineumot*» akarja a palotából átrestaurálni. Világtáji elhelyezése és alakja azonos a „Tékával”. Tehát mindenik uccai helyisége napos. A várfelől oldalán keletről éri a nap, a Kálvin téren délről, a Postaköznél nyugat irányából.

Városrendezési szempontból külön nevezetessége is van ennek az épületnek. Egyes szakemberek úgyis az általuk felállított szabályozási vonal elmélete szerint le akarják faragni a palota sarkát, mely által hat helyiség veszne el, melyekre azonban szüksége van a tulajdonos egyháznak. Ezért a közre, város és egyházra hasznos megoldás az volna, ha az út szabályoznák a történelmi stílusú műemlékhez.

A helyzet az, hogy a palota sarkától két út indul egy irányban fel, egymás mellett azonos végcél felé. Az egyik út keskeny, a felsőváros forgalmának nem megfelelő. Járdája is fele annak, ami kellene. Azonban kifogástalanul lankás. Az egész forgalom ezért itt van. A másik út a vár oldalán szélesebb, szintén a várnak a „Szabók Bástyájához” ér. De az ellenesés miatt oly meredeken indul, hogy egyetlen jármű sem használja. Érthetetlen, hogy alkották és még érthetlenebb, hogy tartják, erőszakolják mint fölös fényűzést, pedig az elszedendő keramit anyag benne, jóval a millión felül érne. Ezért marad el évről-évre a restaurálás és a városnak egy régi, szép épület történelmi stílusában való kijavítás után történő gyarapodása.

III.) A Szentgyörgy és Kossuth Lajos uccák sarkán lévő emeletes palota is Teleki építés. Még az egi vár védőjéé, Dobó Istváné is volt a telek annak idején. Egy hugenotta építész formálta a külsőt a mai empirós alakjába. II. Rákóczi Ferencnek is szállá-

EGÉSZSÉGTÉLEN

1. az orr nyákhártyáit vizze meg.
Ne szivjon tei orrába hideg vizet, mert azzal csak izgatja a nyákhártyákat és a kiválasztás még erősebb lesz.



EGÉSZSÉGTÉLEN



2. a fül belsejét éles tárggyal piszkálni. Tisztítsa a fülkagylót, de ne bántsa a fül belsejét, mert könnyen okozhat súlyos kárt hallásában.

EGÉSZSÉGTÉLEN, HA ELHAGYJA SZÉKLETÉT

A rendes széklet igen fontos. Gondosan kell ügyelnie arra, hogy minden nap kielégítő széklete legyen. Ne várjon másnapig, ne várja meg, míg az ételmaradékok a belekben erjedni kezdenek és ártanak a szervezetnek, hanem szedjen azonnal Artin dragéjét. Artin a megbízható hashajtó, amely enyhén hat, nem okoz görcsöket, de tökéletesen kiüriti a beleket.

Artin

a megbízható hashajtó

A Dr. WANDER üzemek készítménye.

Ösztön vagy véletlen?

Ha gyógyszereink történetén végig tekintünk, nagyon érdekes tény az, hogy közülük igen sok, mielőtt még jelentős és elismert gyógyszerre lett volna, a primitív népek körében, már régen, mint háziszer használatban volt és hogy beigazolást nyer, hogy fontos gyógyszereknek hatását a vad népek már azelőtt ismerték, mielőtt a tudomány azokat fel ismerte.

A féregűző szereknek egész sora ilyen eredetű; a legkülönbözőbb növényi eredetűek, de hatásukban vegyileg rokonok a bél-élősdiekre ható szerekhez s a sötét földrészek bennszülöttei növényeket teljes biztonsággal halászták ki a növények ezrei közül.

A színes népek éppen így fedezték fel a kávé, a kakaót, a kolát és teát, melyek theobromin és koffein tartalmúak. A „vadak” minden laboratórium, intézet és kongresszus nélkül alapos munkát végeztek. A legcsodálatosabb azonban a kínakéreg gyógyhatásának felfedezése. Gondoljuk csak meg, az őserdő titokkal és veszedelemmel tele; nemcsak vérengző vadállatok és kígyók tanyáznak benne, melyeknek harapása pillanat alatt halálhozó, hanem vannak ott kis állatok is, melyeknek kízó szúrása veszedelmes. A növény világ között számos alattomos ellenség foglal helyet; ingerlően csalogatnak gyümölcsök méreggel teli és színes eprek halált osztanak. És ebben a csodálatos környezetben a vadak egy keserű héjúfára akadnak, melyről azt hihetné az ember, hogy azt soha de soha se ízlelné meg egyikük sem. Ismételten mégis megízleli és ezzel az emberiség egy legjótékonyabb gyógyszerét fedezi fel a kínakéregben, mely kéregből a Kinint állítják elő, melyből napi 1–1.2 öt-hét napon át, utókezelés nélkül a váltóláz rohamainak megszüntetésére elég, az esetleges visszaeséseket hasonló módon kezelik.

Ma még mielőtt az egészségügy és a védekezés kéz a kézben áldást hozó munkáját befejezte volna az egész világon kb. 8 millió maláriás beteg volt, kik közül 3 és fél millió ennek áldozata.

Milyen elképesztő számokkal állanánk szemben ma, ha az őserdő bennszülöttje a keserű fakérget nem kóstitolta volna meg és ha most a maláriás idő alatt 40 centigram napi Kinin dozissal a bajt meg nem előztük volna.

„Ösztön vagy véletlen” az emberek kedvenc szavajárása, ha megáll az ész... Előre látás vagy hatalmasabbnak jótékony keze volt-e mi az őserdőben a vadembernek a kínakérget megmutatta? Minden emberi meggondolás kezdeténél és végénél a világ titkainak kérdője áll mindég.

sul szolgált erdélyi fejedelemmé történt beiktatása alkalmával. A ház eredetileg uccai frontjaiban „kölábas“ volt, mint a szemben lévő másik sarok épület, amelyben a katolikus leányiskolát ezelőtt 50 évvel „kölábok iskolájának“ nevezték. Ezt a Teleki építményt is uccai frontján reggeltől estig éri a napsütés. A Szentgyörgy uccában keletről.

IV) *Apolló-ház* a főtéren szintén a Teleki grófi nemzetség alkotása. Dupla traktussal, tehát két sor szobával észak-déli irányban épült kétemeletes palota. Reggel a főtér felől, délután az udvaron éri a nap. Az udvaron, utólag északnak épített részek, ahol a Magyar Kaszinó van: nem az ősi építők alkotása. Az Apollóháznak világtáji helyzete a legklasszikusabb megoldású. Teljesen azonos a németek által ma rendszerré tett és elvvé finomított épület elhelyezési gondolattal. Úgyanis a több-emeletes német tömeglakásokat ma ép így helyezik, ily világtájban építik száz-méteres hosszakban, elől-hátul parkkal, mely szerint a reggeli napsütés a szobákat éri, míg nyugaton a mellékhelyiségek, előszoba, honyha, kamra, fürdő stb. vannak. Tehát több évszázaddal ezelőtt tettek eleget a Telekiek a mai egészségügyi gondolatnak. A kultúrát is segítették, mert ennek az épületnek II. emeletén lévő nagy teremben adtak több mint egy évszázaddal ezelőtt otthont a magyar színjátszásnak, ahol a 90-es évekig állandó volt Tália temploma.

V) *A várbeli református nagytemplom* világtáji helyzete is a következetes Teleki agy nagyszerű megoldási módját mutatja. A templom több mint 100 évig állott leégése után fedél nélkül, melynek megújítását Széki gróf Teleki Mihály 1695-ben eszközölte a geryeszegi uradalmának egy évi jövedelmét felajánlva. Bizonyára a gróf hozta le és pedig a stílus szerint Bécsből a restauráló építész, aki az akkor már unott gótikus oszlopkötegeket alakítja az új módinak megfelelőleg a barokk stílus oszlopkötegeket alkalmazó jezsuita modorába. A két építő stílus egyeztetésével remekül oldotta meg a bécsi építőmester az átalakítást. Tisztában volt az alaktan törvényeivel, a profilok mértanilag és matematikailag felépítendő arányaival.

A mesterileg sikerült mű új tervébe bizonyára beszólása volt legelsősorban a mecénás grófnak. Amint nincs zavaró az architektúrában, úgy nincs a napsütés kihasználásában sem. A nap világa hátukban éri a padban ülő hiveket. A külső fény a központot, a katedrát látszik körül fogni. A templom északi oldalán lehetett, de nem tettek a restaurálásakor egyetlen ablakot sem. Nem képzeli

senki, hogy az északi ablakoknak eltüntetése mily zavaró érzésnek az előidézésétől menti fel a nézőt. Példa rá a Gecse uccai református «Kistemplom», melynek elhelyezése az uccai frontnak esett áldozatául és amelynek északon lévő ablakai homályos világokkal valami érezhető szomorúságot okoznak. A Nagy-templom tökéletes világításában a Telekiek ismertetett építési rendszere miatt csak adózni lehet elismeréssel. Sok történelmi nevezetesség fűződik e hatalmas templom falaihoz. Eredetileg Hunyadi János építi a Kenyérmezei ütközet zsákmányából, sok országgyűlés folyik le benne, köztük a vallás szabad gyakorlatának kimondása. Itt tartják a Magyar Orvosok és Természetvizsgálók 1865-ben országos vándorgyűlésüket.

VI.) A *sáromberki kastély* is tökéletes elhelyezését. Észak-déli irányban van a főépület. Az „U” alakú udvar déli oldalán a régi hálósobák és a grófok régi lakóhelyiségei. Ebben a birtokban még az istállók is napos rendszerben, észak-déli irányban vannak elhelyezve.

Amidőn tanulság miatt, egészségügyi és életkedélyt nyújtó szempontokból ezeket a tökéletes világtáji elhelyezéssel épült építményeket felhoztam, megjegyezni kívánom, hogy a kérdésnek nemcsak egészségügyi, hanem gazdasági háttere is van. A napos oldalon lévő helyiségekben nem kell folyton fűteni. Tehát gazdaságosak is. Legalább egy harmadát meglehet takarítani a fűtőanyagnak. Tehát nem megvetendő helyes épület elhelyezésnél ez a gazdasági szempont sem.

Korán házasodók jutalma Németországban. Egyik hamburgi nagy bankban az alkalmazott fiatal tisztviselők fizetésüknek egy bizonyos százalékát jutalmul kapják nősülésük hónapjától kezdve az esetben, ha feleségüknek külön bevétele nincs. Többnyire úgy kapják meg jutalmukat, hogy két esztendővel előre rukkolnak a fizetési listában, de csak az esetben, ha 28 éven alul nősülnek. Aki 28 és 30 év között nősül, csak egy esztendővel rukkol előre. Azonfelül minden 30 éven alul nősülő férfi 100 márkát kap segélyképen. A nőtisztviselők ha férjhez mennek, öt esztendei szolgálat után házasági segílyt kapnak.

1. *A keresztény hit – a törhetetlen munka akarat – az egymás sorsának átérzése, egymás megsegítése : ez a szövethetesi eszme !*

2. *A keresztény világnézet – 'ürelmes kitaró munka – egymás támogatása – mindez egyszóval : „szövethetés !”*

Gróf HALLER ISTVÁN, Kerelőszentpál

„Egészségügyi Kalendárium“

Dr. FARAGÓ FERENC, Budapest

Orvosi folyóiratokban újabban ismét találkozunk olyan hírekkel, amelyek egy különös, gyakran előforduló betegségre hívják fel a figyelmet. Ezt a betegséget azok kapják meg, akik mezitelen lábbal vízzel elárasztott réten, iszapos területen dolgoznak, vagy mocsárban, patak medrében kelnek át. A betegséget azok a gyermekek is megkapták, akik vidéken kevésbé kiépített partfürdőt látogattak és patakok felduzzasztásából vagy talajvíz összegyűjtéséből származott szabadfürdőben fordultak meg. A betegség hirtelen kezdődik, erős borzongással, hidegrázással lázzal jár és ezt nagyfokú levertség, kínzó fejfájás és szemfájdalom kíséri. A betegség harmadik-negyedik napján sokszor különös kiütés jelentkezik a bőrön, esetleg más, orvosi eljárásokkal kimutatható egyéb elváltozás is történik a szervezetben.

Ezt a betegséget *iszapláznak* nevezik. Különösen esős években fordul elő, ha bizonyos mélyebb területeken a víz összegyűlik. Az iszaplás nem közismert betegség, gyakran eltevesztik a kórimézését és a tünetek hasonlósága miatt tifuszra, gyermekeknél megkülönböztetve vörhenyre, sőt influenzára gondolnak. Ilyen összetévesztés annál is gyakoribb, mert a betegség életveszedelemmel csak ritkán jár és ha még több helyen is előfordul, a falusi lakosság körében az orvost ritkán keresik fel vele.

A Németországban, Oroszországban, Japánban és Magyarországon végzett vizsgálatok folyamán kiderült, hogy a betegséget dugóhúzóhoz hasonló csavar alakú kórokozó idézi elő. Ez iszapban és talajvízben otthonos és a csupasz bőrön keresztül hatol a szervezetbe, itt elszaporodik és a véráram útján terjed tovább. Az említett tüneteken kívül a máj megnagyobbodását és más belső elváltozásokat idézhet elő. Erre a betegségre csak újabban terelődött a figyelem. Igaz ugyan, hogy a háborúban is fordult elő hasonló megbetegedés a mélyebb és esetleg vízzel elárasztott lövészárkokban hosszú ideig tartózkodó katonák között. Lövészárkok betegségnek nevezték és a betegség kórokozója gyanánt hasonló mikroorganizmust mutattak ki. A lövészárkok betegség terjesztésében nagy szerepe volt a patkányoknak és nem lehetetlen, hogy a mostan szobanforgó iszaplás terjesztésében átvivőként hasonlóképpen ez a kártevő és nem kívánatos állat közre játszik,

A „Egészségügyi Kalendárium“-ban azért emlékezzünk meg az iszaplázárról, hogy felhívjuk olvasóink figyelmét erre a betegségre. Különösen ott kell vigyázni, ahol kiépített és megfelelő higiénikus berendezéssel el nem látott partfürdőkre vagyunk utalva. Az iszaplázt különösen gyermekek kapják meg, mert az orvosi kutatások során bebizonyosodott, hogy főleg azok fogékonyak iránta, akik ilyen fertőzésen még soha nem estek keresztül. A betegségen való átvészelés ugyanis védelemmel jár. Ez lehet az oka annak is, hogy a mezőn munkálkodó felnőttek között már aránylag ritkábban fordul elő. A tanulság mindebből pedig az, hogy ne feledjünk el orvoshoz fordulni, ha a késő tavaszi, vagy nyári hónapok alatt családjukban furcsa, érthetetlen, lázzal járó betegség jelentkezik.

JÓ TUDNI . . .

- hogy Németországban a nép élelmezés javítása és az önellátásra való törekvés érdekében legújabbán a kecske tenyésztést is tervszerűen űzik. A háború előtt 4.6 millióból állott a kecske állomány, mely háború után hanyatlott, de a tervszerű és tejtermelést előmozdító tenyésztés következtében újból emelkedett. Egy kecske átlagos évi tejtermelése átlagban 559 kgr., mely 36% zsírtartalommal évi 20 kgr. vajzsírt jelent.
- hogy a Fülöp szigeteken ezelőtt évente kb. 6 000 ember halt meg himlőben. Mióta a kötelező védő oltást bevezették az utóbbi hét évben egyetlen egy himlő halálozás sem fordult elő.
- hogy az idegközpontoknak egyik leghatalmasabb erőt adó anyaguk a Lecithin. Lecithin igen jelentős mennyiségben fordul elő a fiatal hüvelyes veteményben így zöldborsó, zöldbabban, a fiatal spenotban a spárga zöld hegyében.
- hogy Hollandiában nyári levélbélyegeket adnak ki, melynek jóvédelmének egy részét tuberkulózis és rák ellenes küzdelem céljára fordítják.
- hogy Bulgáriában naponta 6—14 ezer liter joghurt-ot fogyasztanak.
- hogy a Németbirodalmi közlekedésügyi miniszter összeállítása szerint 1938-ban 9 069 esetben vonták meg az autózvezetési igazolványt közülök 4.307 esetben az ivásra való hajlamosság miatt.

A tej az iskolában

Irta : Dr. KOVÁCSNÉ TUDÓS ILONA, Budapest

Amióta szerves lények élnek a világon — tehát a történelmi időkkel megelőző időkben is — az életfenntartás legfontosabb és nélkülözhetetlen tényezője a tej volt, amely akkor kizárólag az anyatej alakjában jelentkezett. Idővel, amikor az ember évezredek után és nehéz küzdelmek árán meg tudta ismerni és igájába tudta hajtani a föld hasznos állatait és azokat szelid bánásmóddal és szeretettel barátaivá tudta tenni, jelentkezett a tej második és végleges formájában emberi táplálék gyanánt.

Az általános emberi fejlődés, de főként a tudomány fejlődésével, amidőn a tej alkatrészeit vegyelemzés útján pontosan megállapították, jött rá az ember, hogy ennek az egyszerű és aránylag könnyen hozzáférhető tápláléknak a célszerű kezelése és feldolgozása, az emberi táplálkozásra üdvös és döntő hatású lett.

Az egykor szerény, csak a szegények táplálékául szolgáló tejnek a termelésével, kezelésével, feldolgozásának kérdésével ma ezer és ezer szaklap foglalkozik naponta a földkerekségen és szaktudósok egész táborával. De foglalkoztatja ma a tejkérdés úgyszólván az egész társadalmat, valósággal átalakította egész országok mezőgazdasági berendezését és üzemi rendszerét. A számtalan tejjgazdasági üzem létesítésével és a gépek bevonásával óriási lendületet adott az iparnak és kereskedelemnek is, úgy hogy a tejkérdés, illetőleg a tejjgazdaság fejlődése világproblémává nőtte ki magát. És ennek a világproblémának egyik fontos alkotó része a tejnek az ember, főként a gyermekek táplálkozásában elfoglalt helyének a méltatása és terjesztése, általános ember egészségügyi szempontból, mert *a természet legtökéletesebb tápanyaga a tej.*

Hosszú évtizedek óta folyó tudományos kísérletek és kutatások beigazolták, hogy a tej egyike a legnélkülözhetetlenebb táplálékainknak különösen a kisgyermek és a serdülő gyermek életében. A tejben ugyanis a legtökéletesebb arányban és mértékben vannak meg mindazok a lényeges és fontos tápanyagok és vitaminok, amelyek a fejlődésre és a szervezet egyenletes növekedését, erőben való megtartását, ellenállóképességét elősegítik és biztosítják. Darányi Gyula dr. egyetemi tanár, a Pázmány Péter tudomány egyetem közegészségtani intézetének igazgatója a következőket állapítja meg a tejjel kapcsolatban. „A csecsemőnek kizárólagos, a gyermeknek,

várandós nőnek, öregnek legfontosabb eledele a tej. Nincs még olyan tápláléka az embernek, melynek minden tápanyaga: fehérje, zsirja és szénhidrátja (cukor) olyan könnyen, az emésztőszervek olyan csekély munkájával felhasználható, vagyis energiává átalakítható lenne, mint a tej.“ A tej ezek szerint, kitünő összetételénél fogva elkísér bennünket egész életünkön át a születés pillanatától az élet befejezéséig, minden életkorban szükségünk van a tej fogyasztására s tévedés azt csupán a gyermek élelmének tekinteni. A felnőtt és egészséges ember táplálkozásában is helyet kell biztosítani a tejnek, mert az segít az életerő fenntartásában, az ellenállóképesség megőrzésében az általános közérzet jó megővésében. Soós Aladár egyetemi tanár, az élelmezéstan tudósa állítja, hogy a tej az élelmezésünknek alapanyaga; és az ember élettanával foglalkozó tudósok és orvosok egész hosszú sora állítja és bizonyítja, hogy a tejnek élelmezésünkben sokkal tágabb teret kell biztosítani, mint amelyet eddig betöltött. Pirquet, a nemrégien elhunyt kiváló bécsi gyermekorvos a tejet vette minden más élelmiszer összehasonlítható mértékéül és tudásának egész súlyával nem egyszer kifejtette, hogy a tej a serdülő gyermek és az ifjúság legkiválóbb élelmiszere. E tudós és szakemberek megállapításai alapján a tej s a gyermek étrendjéből bármely más élelmiszert inkább elhagyhatunk, mint éppen a tejet. Nem arról van szó azonban, hogy a gyermeket tejjel tömjük és hizlaljuk, hanem arról, hogy a tejet vagy eredeti alakjában, vagy kávé, vagy kakaó hozzáadásával, vagy esetleg tejes ételek formájában a mindennapi élelemben rendszeresen beiktassuk és nekik naponta így legalább ¹/₂ liter mennyiséget juttassunk. Egyetlen szülő se felejtse el tehát a gyermek napi étrendjébe a megfelelő mennyiséget beiktatni, különösen az iskolás gyermek étrendjébe, akiknél még fokozottabb mértékben szükséges a napi kielégítő mennyiségű tejfogyasztás, mert az iskolás gyermekek zárt levegőben, sokadmagával van együtt és aránylag erős szellemi munkát végeznek. Iskolás gyermekeknél a mindennapi tejfogyasztást legegyszerűbb az iskolai tízórai útján biztosítani. Az iskolás gyermekek jó egészségi állapota, munkabírása, figyelőképessége pedig nagyon fontos, mert ezektől függ a tanítás eredményessége is. Törvényeink előírják, hogy egy évben hány hónapot kell a gyermeknek az iskolában töltenie s mennyi tananyagot kell elvégeznie. Arról azonban még nincsen törvényes rendelkezés, hogy gyermekeink olyan egészségi állapotban hagyják el az iskolát, amint az az egészségtan könyvekben meg van írva. Vannak iskolai sza-

bályok, amelyek megtartására kötelezve vannak a szülők és tanulók egyaránt, azonban az egészség megőrzésére, annak tanítására és gyakorlati megszervezésére vonatkozó rendelkezések nincsenek a tantervbe felvéve s ezek bevezetésére és megvalósítására csak újabban történtek intézkedések. Az iskolás gyermek erejét kitűnően megőrizhetjük és fokozhatjuk az iskolai tejuzsonnázattal. Azoknak a kis elemista és serdülő gyermekeknek erejét és egészségét, akik a kora reggeli felkeléstől sáppadt arccal, az elkésés izgalmától hajtva, a felkelés és az esetleges lecke nem tudás drukkjától izgatottan mennek az iskolába. Ebben a korban szorulnak rá legjobban arra, hogy megfelelő élelmiszerekkel testük fejlődéséhez megfelelő táplálékot megkapják és hogy ez a táplálék éppen a tej legyen.

Az iskolás gyermekek tejjel való ellátása és ennek hasznosága és szükségessége már régebb idő óta átment a köztudatba. Az eddigi nálunk és külföldön bevezetett tejtáplálási kísérletek irányították rá éppen az illetékes tényezők figyelmét, hogy az iskolai tejtáplálás lehetőleg általánossá tétessék és országsszerte megszerveztessék. Iskolai tejtáplálási kísérleteket Budapesten 900 iskolás gyermekkel végeztek és ezek a kísérletek azt a döntő eredményt hozták, hogy tejjel táplált iskolás gyermekek testsúlya, magassága és mellbősége, sokkal nagyobb volt, mint azokké a gyermekeké, akik a kísérlet ideje alatt tejet nem kaptak. A kísérleti gyermekek rendes táplálékához adott napi tej azt eredményezte, hogy ezeknek a súlya 60%-kal, magassága 28%-kal nagyobb mértékben növekedett, mint a kísérlet alatt ellenőrzésre beállított azon gyermekeké, akik a kísérlet ideje alatt ugyanazt a táplálékot kapták, de a tej adagolása nélkül. De a gyermekeknek nemcsak testi fejlődésére hatott kitűnően a tej, hanem szellemi fejlődésükre és az iskolai előmenetelre is. A kísérletben résztvevő iskolák igazgatói és tanerői egyhangúlag kinyilatkoztatták, hogy a tejtáplálás a gyermekek tanulására eredménnyel, figyelmére kétségtelenül igen jó hatást gyakoroltak; testi egészségük javul, figyelőképességük, nyugalma, érdeklődésük határozottan fejlődött, egészségesebb testtel, jobb idegekkel, nagyobb és jobb volt a szellemi munkabírásuk is.

A Budapesten végzett tejtáplálási kísérletek kitűnő eredményeként 1929 januárjában megindult a fővárosban az elemi közép és felsőbbfokú iskolákban a tejuzsonna megszervezése. Ennek eredménye az első év májusában volt, hogy 236 fővárosi iskolában 42 500 adag tej került kiosztásra. A következő két tanévben nagy lendülettel emelkedett a tejfogyasztás s a tanév folyamán összesen

4.330.000 adag tejet fogyasztottak a tanulók. A tejzsonnát úgy szervezték meg, illetőleg annak árát úgy állapították meg, hogy a módosabb szülők gyermekei valamivel drágábban kapták a tejet s az így összegyűlt többletből szegénysorsú gyermekek is hozzájutottak az iskolai tejhez. A tejzsonna az iskolában ma is fennáll s a tanulók 3·7%-os zsirtartalmú tejet kapnak pasztörözve. Lezárt üvegekben, amelyhez sterilizált szalmaszál is jár. A fővároson kívül néhány nagyobb vidéki városban is sikerült a tejzsonnát bevezetni s annak üdvös hatása minden tekintetben tapasztalható. Az iskolai tejzsonna bevezetésénél a tapasztalat alapján, három igen nagy jelentőségű szempontból van létjogosultsága és pedig egészségügyi, pedagógiai és szociális szempontból. *Egészségügyi szempontból* azért, mert a rendszeres tejivással megjavul a gyermek helytelen vagy hiányos étrendje, szervezete megerősödik, ellenállóképessége a betegségekkel szemben megnövekszik, munkabírása, kitartása nagyobbodik.

A *pedagógiai* eredmény az egészség javulásából önként folyik. A jól táplált, nem éhes gyermek jobb előmenetelt tud felmutatni. Éberebb, élesebb figyelmet, nyugodtabb magaviseletet tanusít s így nem hátráltatja sem a tanítót a tanításban sem a többi gyermeket a tanulásban. Ez biztosítja a tanítás egyenletes menetét is.

Szociális szempontból pedig azért van nagy jelentősége a tejzsonnának, mert szegénysorsú, rosszul táplált gyermekek is hozzájutnak egy kis tejhez s így egészségi állapotuk javul. Viszont a fizető, módosabb gyermekek már kiskorukban hozzászoknak ahhoz és megtanulják azt a gondolatot, hogy kevés áldozattal és jó akarral is hogyan lehet segíteni szűkölködő embertársain.

De még sok szülő szempontjából is van tanító ereje a tej-táplálásnak. Ezáltal ugyanis önkéntelenül ráirányítódik a szülők figyelme arra, hogy gyermekeik helyes, célszerű és az egészség követelményeinek jobban megfelelő táplálásáról és ételmezéséről gondoskodjanak.

Minden országnak fontos érdeke, hogy népessége egészséges, erőteljes, szívós munkabíró legyen. Ennek a célnak az elérésében nem csekély jelentőséggel bír a helyes és célszerű táplálkozás biztosítása. A helyes és kielégítő táplálkozásban pedig igen nagy szerepe van a tejnek, amint azt már az eddigiekben be is bizonyítottuk. A nemzet egészségének védelmében azonban nem elégséges, ha a városi gyermekek és városi lakosság helyes irányú táplálkozásával foglalkozunk, hanem ki kell térnünk mint kimagasló fon-

tosságú tényezőre, a falusi lakosság és gyermekek táplálkozásának a megjavítására is. Könnyen hihetné az ember, hogy a megfelelő táplálkozás faluhelyen, ott ahol a föld, kert, állat kínálva kínálja termékeit, nem okozhat nagy gondot. Pedig fájdalommal kell megállapítanunk, hogy sokfelé a falusi és tanyai ember táplálkozása nem olyan kielégítő, mint amilyennek lennie kellene és pedig nemcsak a szegény családokban, hanem helyenként a módosabbaknál is. Mert ezek sem elég gondosan válogatják össze a táplálóanyagokat és az étrendjük sem olyan változatos, mint amilyen lehetne. A falusi-tanyai lakosság kevés gondot fordít az ételmezésre és a táplálkozás mikéntjére, arra, hogy ez összhangban álljon a felnőttől elvárható munkateljesítménnyel és azzal a fejlődéssel, amit a gyermektől várunk. A falusi táplálkozás célszerűtlen voltában kell keresnünk annak az okát, hogy a gyermekek fejlődésében növéseiben visszamaradnak s hogy a felnőtt ember szervezete gyorsabban kopik el. Hogy ez sajnos mennyire így van, igazolja Verzár dr. egyetemi tanár megállapítása, aki az alföldi nép között pusztító tuberkulozist arra vezeti vissza, hogy az Alföldön nemcsak hogy a felnőttek, hanem a gyermekek sem jutnak elegendő tejhez. Waltner Károly szegedi egyetemi tanár pedig több száz szegedvárosi és szegedtanyai iskolás gyermekben végzett méréseket és vizsgálatokat és megállapította, hogy a tanyai gyermekek tápláltsága rosszabb, mint a városiaké, hogy a városi gyermekek közül több iszik rendszeresen tejet, mint a tanyaiak közül és ezzel csaknem arányosan fejlődésben is a tanyai gyermekek maradnak el a városiaktól. E megállapítások alapján valóban komolyan kell foglalkoznunk falusi népünk táplálkozási kérdéseivel s ott a tejfogyasztásnak emelését és állandóvá tételét kell munkálnunk. Az 1931. évben Genfben tartott falu-egészségügyi kongresszus is behatóan foglalkozott a táplálkozási kérdésekkel s speciálisan a falusi népesség egészségi javításának érdekében kimondta, hogy igen fontosnak tartja a falusi és tanyai nép körében a tej fogyasztásának általánosítását és népszerűvé tételét, mint olyan tényezőt, amely egyik alapja és kiindulópontja a falusi népesség egészségének a megjavítására. Ha tehát a falusi lakosság táplálkozásáról ezek alapján megállapíthatjuk, hogy az nem kielégítő, akkor annak megjavítására a már kitűnően bevált *iskolai tejuzsonna* országos, egyetemes, minden községre és falura kiterjedő megszervezésével lehetne legcéltudatosabban gondoskodni.

Kétségtelen, ennek a gondolatnak a megvalósítása rendkívül

nehéz, körülményes és költséges is. Azonban általa igen jelentőségteljes lépést tennénk általános egészségügyi helyzetünk megjavítása terén. Kétségtelen az is, hogy illetékes tényezők foglalkoznak is a kérdés megvalósításának lehetőségén, azonban pedagógusok ebben a tekintetben nagy mértékben segítségre lehetnének útmutatással, tervekkel, új eszközök és módokkal, mert senki sem tudhatja jobban, hogy az iskolában a tanuló ifjúság körében mily módok és eszközök lehetnek alkalmasak a tejfogyasztás népszerűvé tételére, mint épen a tanítók és tanárok, akik az ifjúság helyzetét, lelkét, hangulatát, érdeklődését állandóan tanulmányozzák, megfigyelik és a legjobban ismerik. Az országosan megszervezendő iskolai táplálás munkájába tehát a pedagógusok munkáját is be kellene szervezni.

Ettől eltekintve néhány gondolatot adunk itt, mint amelyeket szintén alkalmasnak vélünk arra, hogy a tanuló figyelmét és érdeklődését a tejfogyasztásra irányítsuk. Célszerű lenne az iskolai tanításba, már az elemi iskolában — falun könnyen — a tejkérdést bekapcsolni. Ez igen könnyen bekapcsolható a természetrajzba.

Egy másik propaganda eszköz lenne a gyermeklapokba időnként a tejről és azzal kapcsolatosan az élelmezésről könnyű, szórakoztató kis cikkeket írni. Iskolákba is be lehetne állítani, hogy nagyobb gyermekek pályaműveket írjanak a tejről, a tej tápláló értékeiről stb. s ezeket az iskola jutalmazza. A gyermek játékos kedvét is be lehetne a propagandába állítani. Pl. a tej szétosztását végezhetné a gyermekek egyik csoportja, a másik gyermek kiszámíthatná a szállított tej árát, mások megint a szalmaszálakat osztánák ki stb. Azután lehetne a rajzórakon plakátterveket csináltatni a tejről, tehénről a gyermekekkel s ezeket is jutalmazni, stb. Lehetne rendezni tejhetet és ennek keretében minden gyermeknek juttatni egész héten át ingyen tejet, hogy megszeresse s azután otthon is kérje. A tejnek a napi táplálkozásban való beiktatásának hangsúlyozásánál, továbbá az iskolai tejtáplálásnak az általános népegészségügyi szempontok figyelembevételénél még egy igen fontos körülményt is méltányolnunk kell és ez az, hogy a *tej aránylag még ma is a legolcsóbb és leghitűnőbb táplálékunk*. Tekintve a benne lévő rendkívüli értékű tápanyagokat és az összes vitamint, a tej az a táplálékunk, amelynek az elkészítésénél úgyszólván semmi sem megy kárba. Tudjuk jól, hogy minden élelmiszereink elkészítésénél számolnunk kell veszteséggel, vannak élelmiszerek, amelyeket meg kell hámozni, a héj már veszteség, a hú-

soknál az inakat, csontokat kell eltávolítani, ez is veszteség és így tovább, a tejnél azonban semmit sem kell eltávolítani s annak minden cseppjét hiánytalanul fel tudjuk használni. De ha összehasonlítjuk is egyes élelmiszereinkkel, akkor is azt tapasztaljuk, hogy a tejben a legolcsóbban kapjuk meg az értékes tápanyagokat és vitaminokat. Egy liter tej olyan tápláló, mint 48 deka marhahús, vagy mint 2 kiló új burgonya, vagy 6 tojás vagy 3¹/₂ liter sör. Már most a hat tojás háromszorta többbe kerül, mint az egy liter tej. Tehát a tojásban, húspan, sőt még a burgonyában is drágábban szerezhető meg ugyanannyi tápérték, mint a tejben. Az élelmészellátásban tehát a tej még gazdaságossági szempontból is elsőrendű tényező. A tejfogyasztás nagymérvű terjesztése általános egészségügyi szempontból nélkülözhetetlen tényező, de emellett a fokozott tejfogyasztás nagy szolgálatot tesz nemzetgazdasági irányban is, mert a belföld teigazdaságának termékeit a legcélszerűbben és a leghasznosabban lehet értékesíteni.

A világ legkisebb súlyú gyermeke. 1922-ben az Amerikai Egyesült Államokban egy 567 gramm súlyú csecsemő született, akit a világ legkisebb súlyú gyermekének neveztek el. Mint értesülünk, ez a gyermek ez idő szerint is életben van, rendesen fejlődött és igen intelligens leány lett belőle.

Biztosítás ikrek ellen. Amerikában és Angliában ilyesmi is létezik. A leendő szülők a biztosító intézetektől akarnak kettős, vagy hármassal ikrek esetén nagyobb nevelési költséget szerezni. Különösen hármassal ikrek születésekor csekély befizetés ellenében tekintélyes összeghez jutnak. Az angol Southamtonban egy kereskedelmi alkalmazott hármassal ikrek elleni biztosítást kötött és a biztosító társaságtól hármassal ikreinek születése után egy millió angol fontot (kb 120 millió lejt) kapott. Ezért ő csak 14 fontot fizetett be. A boldog apa ezen tekintélyes összegnek jórészt angol gyermekotthonnak ajándékozta. Érdekes, hogy ő egy év leforgása alatt már a második milliomos, akit hármassal ikrei juttatnak vagyonhoz.

A krokodilus könnyek. Némely embernek evés közben a szeme könnyezik, sőt az orra is csepeg. Régebben tévesen ezt úgy magyarázták, hogy ennek előidézője a gyomor. Ma tudjuk, hogy ezt a nyelv és rágóizmok működése váltja ki. Részen az ételek íze, szaga, hője és tapintása, de főleg a nyelv és rágóizmok mozgásai azok, melyek reflektorice kiváltják a krokodil könnyeket. Gyógyszere nincs.

VASÁRNAPI ISKOLA

A ruházkodás egészségtana

Irta: Dr. NAGY ANDRÁS, Csíkszereda.

III.

A ruhák szabása

Távol áll tőlem a szándék, hogy e fejezetben a női ruhák szabásáról kívánjak értekezni. E tekintetben a divat diktátorainak van szavuk, nem az orvosoknak és hiába prédikál az egészségtan, ha a divatnak ellenemond. Emlékezzünk vissza a rettenetes fűzőkre vagy a lábakat végérvényesen elnyomórító, kecsgegeorrú topánkákra! Hiába beszéltek az orvosok, a divat fennmaradt és hódított míg csak valamelyik divatdiktátor újabb szeszélyes ellengőzt nem adott neki. Erre tehát egészen felesleges papírt vesztegetni. Inkább beszéljünk a férfiöltözködésről.

A mai, polgári férfiöltözködés akárminek mondható, csak szépnek és egészségesnek nem. Hogy az általános angol divat, mely formáival már a népviseleteket is kikezdte és meghamisítja, elcsúfítja a legszebb férfialakot is és csak állandó, kínos karbantartás esetén adja meg nem a szépség, hanem a választékosság látszatát, ezt körülbelől mindenki tudja. Azt is tudjuk, hogy a magunkfajta, rohangáló ember, ki nem ér rá nadrágja vasalására vigyázni, kénytelen mindig elhanyagoltnak, lomposnak látszani, ruháinak szabása miatt. Azt is tudjuk, hogy nyári kánikulában, mikor még a fürdőruha is túlmeleg, mi hatrétű, vattázott, nehéz gyapjúból készült, sőt sötétszínű öltönyt gombolunk magunkra, körülbelől kétszerannyit, mint amennyit a nők a télhidegben — a télikabáttal együtt — viselnek. Ha a szépészeti szempontokkal nem is törődünk, ennek már egészségtani oldala is van, tehát joggal foglalkozunk vele!

Vegyük végig ruházatunk mindenegyes darabját és mondjuk el róla véleményünket egészségtani szempontból.

* * *

Az ing. A férfiingnek szokás szerint hosszú újja és gal-lérja van. A nyakat szorosan és magasán zárja. Régies csínhoz ragaszkodó egyének külön, keményített gallért kapcsolnak — két rézgomb közbejöttével — nyakukra. A kényelmesebbek ugyan ezt puhában cselekszik. A még kényelmesebbek összevarratják a gallért az inggel. Olyanok is akadnak, akik az ilyen nyakat nyitva viselik

de ezek forradalmároknak számítanak. A nyakkendő, mely akkor csinos, ha pontosan és félreérthetetlenül szorítja a nyakat, kiegészíti az ing elegánciáját. A keményített kézelő — a „mandsetta — idősebb urak viselete.

Milyen szabású inget helyesel a egészségtan? Az olyan, mely a nyakat legkevésbé nem szorítja, sem a szabad lélegzésnek, sem a vérkeringésnek, sem a fej minden irányú mozgásának nem akadálya, mely a nyakat védi a gyapjúruha dörzsölésétől, mely, miáltal a karokat burkolja (felsőruha alatt nem ajánlatos meztelen karal járni, mert a ruha bélése a bőr váladékaitól rövidesen szennyes lesz), azok mozgását nem akadályozza. Vagyis a külön galléros-mandsettás ingeknek befellegzett az egészségtan előtt. Méginkább a keményített holmiknak.

Az alsónadrág. Vannak még ma is, akik a hosszú, azaz térden alól érő alsónadrág hívei mondván, hogy aki ilyen visel, nem kap térdében reumát... A fiatalabb nemzedék viszont a térden felül érő, nagyon bő „kimondhatatlant“ kedveli. Melyik helyesebb? Annak, aki nem szokta meg a hosszút, feltétlenül a rövid. Ám viselje a hosszút, aki már megszokta, a rövid sokkal jobb szellőzését teszi lehetővé az altest bőrének. Amellett sokkal szabadabb benne a mozgás, ami egészség szempontjából szintén fontos. Az alsónadrág akkor jó, ha épen csak *van*, de könnyűségénél és kényelmes szabásánál fogva nem is tudunk róla. Sok tekintetben helyes, hogy a fiatal férfiak télen-nyáron rövid alsót viselnek a bő pantalló alatt és csak ha épen nagyon hideg van, takarják lábszárukat térden felül érő *harisnyával*.

Sokan még éjjel sem vetik le az alsónadrágot. Ez érthetetlen és egészen rossz szokás. Elvégre az ágyban nem fáznak és ha igen, takarozzanak be. Alsó testünk, mely különben is annyi szennyeződésnek van kitéve, minden testrészünk közül legtöbbet van fedődve, legalább éjjel legyen szabad. A modern hálóöltözet, a *pizsama*, épen ezért nem helyes viselet. Jó lehet akkor, ha ágyunk különösen hideg, vagy ha valami okból óvakodunk az ágyneműtől. De semmi értelme sincs otthon, saját ágyunkban. Az ágyban különben sem egészséges az altestet melegen tartani, erotikus lehetőségek miatt.

Ha már az éjjeli öltözetnél tartunk, beszéljünk a *hálóingről* is. Bármilyen irányt szabjon is a divat, határozottan a hálóingnek kell éjszakára előnyt biztositanunk a *pizsama* felett. A hálóing legyen tökéletesen kényelmes. Más követelményünk vele szemben

nincs is. Épen ezért azonban kifogásolnunk kell rajta a megszabott gallérokat — melyeknek úgyszólván csak a be nem gombolás és a leszakadás a sorsa — úgyszólván a szűkített kézelőket, melyek a karra visszacsúsznak, ott megszorulnak és elszakadnak. Legjobb, ha nincs sem gallér, sem kézelő a hálóingén. Újabban a divat is így diktálja. Hossza legyen körülbelül térdigérő, természetesen kellő bőséggel, hogy a mozgást ne akadályozza. Ha pedig már épen pizsamát visel éjjel valaki, arra legyen gondja, hogy nyaka, kézelője annak se legyen, szorító és „csinosító“ gummiszalagok, »*sveifolások*« ne legyenek rajta, egy sorra gombolódjék és szükség esetén nyakig begombolható legyen. Némelyek a háló pizsamákra talpalló szalagot javasolnak azon tapasztalat miatt, hogy anélkül a pizsamadrág úgyszólván felcsúszik, tehát nem ér semmit.

A *harisnya*. Férfiak általában szárközépig érő harisnyát viselnek polgári (városi) viselethez. A térden felülérő harisnya inkább hidegre való előkészületben vagy sport-nadrághoz szokásos. Régebben a fekete harisnya volt előírással, ma többnyire színes harisnyákat viselünk, aminek megvan az az előnye, hogy még az is kénytelen gyakran harisnyát váltani, aki egyébként nem tenné. Az a meggyökeresedett bahiedelem, hogy a fekete harisnya könnyen okoz „vérmérgezést“, abban leli magyarázatát, hogy a fekete harisnyát könnyen „túlviselik“ az emberek, így annak már nem is kétes tisztasága a láb sérülése esetén tényleg könnyen okozhat fertőzést. A harisnyát minden nap kellene váltani. Tekintve, hogy ennek is az a hivatása, hogy a külvilág és a test szennyét magába szedje, elképzelhetjük, mennyire szükséges a gyakori változtatás a legjobban szennyeződő testrésznél! A rövid harisnyákat térd alatt szorító harisnyakötőkkel szoktuk megerősíteni, ami a láb vérkeringését hátrányosan befolyásolja, akár csak a hosszú harisnyák rögzítésére szolgáló, gyűrűalakú kör-harisnyakötők. Utóbbi helyett övről fűglesztett gummiszalagokat kell használni.

Némelyeknél látunk a fehérenemű alatt vagy fölött melegítő mellényeket, *flanellholmit*, gyakran több rendben is. Ezek viselése a „kívül vastagon, belül vékonyan“ elv értelmében kifogásolható.

* * *

A felsőruhák közül először a »*kiskabátot*« említjük, mint a mely megadja az angolos és ma az egész világon általános polgári viselet jellegét. A »*zakkót*« mindenki ismeri és valószínűleg minden férfi utálja. Vastag, melegben kibíráhatatlan a szabása és „állása“ miatt belerakott, mindenféle töltelések miatt. Hidegben viszont nem

melegít, mert felül teljesen nyitott és ha a gellériját fel istütnök — kockázlatva, hogy ezzel elrontsuk a »fazonját« — úgy sem takarna semmit. Lobogó két szárnya miatt minden élénkebb tevékenységnek ellensége. A test állását, formáját meghamisítja, sőt eltünteti, sohasem csinos és ha az, akkor a szabó ügyességét, nem a test alakját árulja el. Nagy jót tenne a férfiakkal az, aki a mult század nyárspolgári nagyképűségének ezen megkövült emlékét könnyebb, használhatóbb, csinosabb és olcsóbb ruhadarabbal cserélne fel. Talán ilyen irányzat előjele az itt-ott feltűnedező rövid zubbony (»spenzer«) — melyet azonban egyelőre csak fiatalok és nyárspolgári előítéletektől független egyének viselnek. Az bizonyos, hogy újabban a zakkó sokat veszített népszerűségéből és egyre gyakrabban látunk embereket, kik egyszerűen — semmit sem viselnek helyette, hanem munkájukat ingesen végzik.

Semmiyel sem lehet több jót mondani a zakó kisöccséről, a mellényről. Egyetlen előnye, hogy sok zsebe helyet biztosít a férfizebek sok apró vacakjának. Egyébként csak „mutató” ruhadarab, amennyiben csak az a hivatása, hogy mutasson, hiszen a háta — ahol nem látszik — más anyagból készül. Lehet, hogy régebben a keményített mellpasztron leszorítására is szolgált, sőt a kétes tisztaságú ingeket is sikerrel rejtette maga alá. Azon előnyéről, hogy a nyakkendő érvényesítését elősegíti, azért nem beszélünk, mert nem tudjuk, a mellény volt-e a nyakkendőért vagy fordítva és mert lassan, de félreismerhetetlenül mindkét nevezetes ruhadarab visszaszorul.

A zakkóruhának kiegészítő része, a *hosszú nadrág (pantalló)* méltó az előbbiekhöz. Formáját illetőleg főképen zsákhhoz hasonlítható, amit hiába igyekszik ideig-óráig elrejteti a kínosan gondos vasalás. Egészségügyi szempontból nem sok kifogás alá esik, hiszen csúnyasága mellett megvan azon előnye, hogy kényelmes. Egyéb jót aztán nem is lehet mondani róla.

A ritkábban viselt nadrág-szabások közül a sportszerű, térdén alól csatolt, végig egyforma bő nadrág egészségügyi szempontból előbbihez hasonlítható. A térdben szűk »bricsesz», (népiesen sonkanadrág) lovagló viselet, tehát nem mindennapra való. A székely harisnya és minden annak mintájára szabott nadrág (ma már alig látható) — igen katonás viselet, a test és a járás szépségét maradéktalanul kiltünteti, sőt fokozza. Viszont elég kényelmetlen, a nyárspolgári életviszonyokkal nehezen egyeztethető össze.

A felsőkabátoknak sokféle változata ismeretes. Hivatásuknak

különböző viszonyok között igyekeznek megfelelni. Egészségügyi szempontból nem sok mondanivalónk lehet róluk. Ne legyenek szorosak, biztosítsák a mozgást, nyujtsanak lehetőséget változásokra is (felgombolható gallér stb.) Ha prém van rajtuk, annak festéke ne izgassa a bőrt, legjobban, ha nem is ér hozzá. A gumi esőköpeny és bőrkabát nem biztosít szellőzést, viszont tökéletes nedves-ség- és szélvédelmet nyújt. Viselésük tehát alkalmoszerű. Állandó viselésre egyik sem alkalmas. A felsőkabátok vonalaiban a zakkot fedezzük fel, annak minden hátrányával. Jobbak a raglánszabású felsőkabátok. A háború után jött divatba az Entente-katonakabátjait utánzó *trench-coat* („lövészárok-kabát”) nem kényes, épen ezért a modern ember mozgékonyságának megfelelő viselet. Viszont teljesen kimentek divatból a „*mulaclopó gallérok*”, melyeknek inkább divat, mint praktikussági vagy egészségügyi szempontok magyarázták meg létét. A rövid „*mikádó*” sportszerű viselet.

KÖNYVSZEMLE:

Bányai János: Székelyföldi fürdőélet hajnan és most. Kolozsvár. 8 o. Különlenyomat. EME. XIV. Emlékkönyvből. 1938. A füzet sok olyan eddig ismeretlen adatunkat ismerteti, amelyek szerint az ásványvíz gyógyhatásának valószínűsítő helye a Székelyföld. Az itteni évszázadok óta kialakult gyógy mód szerint írhatta meg Marosszék egykori főfizikusa (főorvosa) Mátyus István részletes gyógyítási eljárását, már 1763-ban, amikor az akkor is előljáró nyugati irodalomban hasonlót még nem találunk. Az érdekes fürdő-történeti munka széleskörű megismerése mindenki részére kívánatos.

A kiadóhivatal kérése a lap előfizetőihez. Felesleges annak a szomorú ténynek jelentőségét nyomatékosan felemlíteni, hogy mit jelent az előfizetési hátrálék? Mit jelent különösen akkor, ha a lap élete és fennmaradása: **csupán és kizárólag** a lap előfizetőitől függ. Az előfizetések pontos beküldésével biztosítjuk s biztosíthatjuk a lap életét. Sajnos a kiadóhivatal kénytelen, a múlt évek hátrálékos előfizetőitől a lap további szétküldését megvonni, mert nincs abban a helyzetben, hogy arra tovább várjon. Ezért tisztelettel **kérjük mindazon kedves előfizetőinket, kiknek hátráléka van, a multból és jelenből – szíveskedjenek azt a legsürgősebben rendezni.** Nemcsak a háború, hanem a lapunk életének biztosítóka a pénz: **az előfizetési díj** pontos rendezése. De kellene és a lap célkitűzéseit erősíti az, ki legalább még egy előfizetőt szerez. Megküldött címekre mutatóványszámot szívesen küldünk.

Maros-Vásárhelyi Szanatórium

TELEFON 111

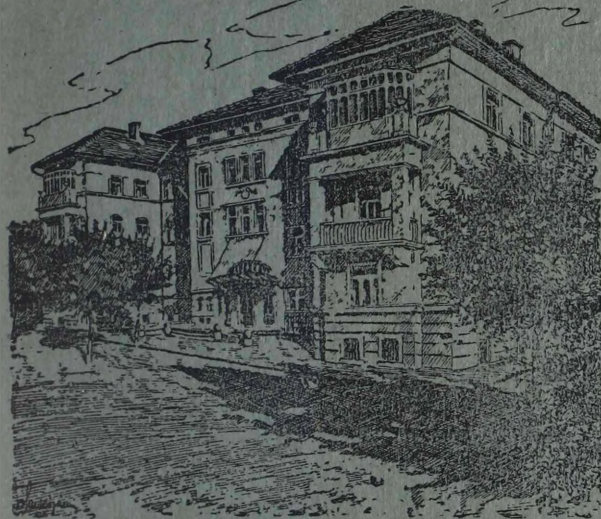
Napi ellátási és ápolási díjak 100-, 200-, 300-, lei, III. osztályon 10 napra összes szanatóriumi költség 1,250-, szülőnőknek 1.875-, sebészeti betegeknek műtét esetén 2.500.- lei. .

Röntgen, Quartz, Diathermia, Elektrokardiograph,

Bél- és gyógyfürdők
Betegvizsgálat és felvétele egész napon át.

Lelkeszi hivatal által igazolt szegény betegek díjtalan orvosi tanácsban, gyógykezelésben, szükség esetén műtétben részesülnek.

Szabad orvosválasztás



BCU Cluj / Central University Library Cluj

Budapest

székesf. gyógyfürdői és gyógyforrásai

Szent Gellért gyógyfürdő és szálló

Budapest. I. Szt. Gellért-tér 1

47 C^o-os radioactiv hőforrások. Elsőrangú gyógyszálló, a fürdővel közvetlen kapcsolatban

Szent Imre gyógyfürdő

Budapest I. Hadnagy u. 8-10.

Gyógyít rheumát, köszvényt, idegfájdalmat érelmeszesedést, anyagcseremegbetegedéseket

Széchenyi gyógyfürdő

Budapest — Városliget

970 m. mélységből feltörő 74 C^o-os hőforrás.

Rudas gyógyfürdő

az Erzsébet-híd budai hídfőjénél

43—47 C^o-os, erősen radioactiv gyógyforrások.

Ivókúrák

az Erzsébet-híd budai

hídfőjénél fakadó hőforrások vizével

HUNGÁRIA-FORRÁS, KÉNES-FORRÁS, RADIUMOS-FORRÁS

ERDÉLYI SZEMLE,

a magyar kisebbségi élet legrégebbi irodalmi, tudományos és társadalomszemléleti lapja.

Felölős szerkesztő: S. Nagy László. Munkatársai: Erdély legkiválóbb írói, tudósai, közéleti férfúi.

**Szerkesztőség és kiadóhivatal Cluj, Calea
Marechal Foch 13.**

Kedvezményes előfizetési ára lelkészeknek, tanítóknak, kis tisztviselőknek évi 200 lei.

„Erdélyi Múzeum“

Az Erdélyi Múzeum Egyesület kiadásában jelenik meg évenként 12 számban. A folyóirat az E.M.E. bölcsészeti-, nyelv- és történettudományi, természettudományi, jog és társadalomtudományi szakosztályának hivatalos lapja.

Előfizetési ára nem tagoknak 400 lei. Megrendelhető az „Erdélyi Múzeum“ kiadóhivatalában Cluj, Strada Baron L. Pop. 5. szám

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Ha családja és saját egészsége kedves



akkor fogyasszon kizárólag
A Gazdasági és Hitelszövetkezetek Szövetségének
Tg.-Mureși Tejfeldolgozó Telepén készített
pásztorözöfi laboratóriumi ellenőrzéssel,
dán eljárás szerint készített

CSEMEGE VAJAT

Megrendelhető: Transylvánia Vajgyár Tg.-Mureș Str. Brațianu 37–39.

Biotonikum: az élet erőforrása!

A legolcsóbb és legjobb tonikum! Kérdezze csak meg háziorvosát
Ő ezt a vérszegénység, idegbántalmak, emésztési zavarok, gyengeség és kimerültség eseteiben fogja előszeretettel rendelni, mert a Biotonikum különösen hatásos összetétele: a vas- mangan- és fosphornak. Kellemes íze következtében igen élvezetes és még a gyermekek is nagyon kedvelik.