

M A G Y A R NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZEMLE

Egészségügyi, embervédelmi és népnevelő folyóirat.

Szerkeszti:

Dr. SCHMIDT BÉLA

Főmunkatársak: **Dr. Gergely Endre** és **Dr. Koleszár László**

Árthat-e a jó konyha ?

Dr. SOÓS ALADÁR, egyetemi rk. tanár, Budapest

Akinek sok ráérő ideje van és aki szeret a dolgok mélyére tekinteni, eltűnődhetik azon, hogy miért és minek az alapján mondanak ítéletet az emberek valamely ételmezés jóságára (felől). Mindennap hallunk dicsérni vagy becsmérelni kosztot, szakácsnőt, vendéglőt, vagy háziasszonyt; szókinszünk a jelzők egész sorával rendelkezik ezen tulajdonságok megjelölésére; mindegyikünk tudja, hogy a másik mit ért alattuk anélkül, hogy az ítélet megszövegezésénél az indokolásra csak egyszer is gondoltunk volna.

A jónak ellentéte a rossz. Az ételmezéssel kapcsolatban e két jelző körül ellentétben, fokozatban, árnyalatban, színezetben és hasonlatban annyi fogalom és jellemző szó csoportosul, hogy szinte mérlegelés nélkül, vaktában válogatunk köztük és használjuk azt, amely éppen eszünkbe jut. Ha logikusan és részletekre szedett aprólékossággal kellene megmagyaráznunk, hogy mit értünk „kitűnő házikoszt”, a Kovácsné „híres főztje”, egy vendéglő „remek konyhája”, vagy a jelenlegi szakácsnőnk minden elődjét meghaladó ragyogó képességei alatt, ugyancsak zavarba jutnánk.

Ételben a jó az, ami ízlik, ami ízletes, a rossz pedig ennek az ellenkezője. Ha csupa ízletes étel kerül az asztalra, úgy az étkezésről (az ebédről vagy a vacsoráról) is az a véleményünk, hogy az: jó. A koszt, a folyamatos ételmezés ilyértelmű bírálata az összefoglaló, az általános, helyesebben az átlagos jellemzője az étkezésnek. Az ételmezett önkéntelenül, tudat alatt is úgy

osztályozza az ételek jóságát, mint a tanár a feleleteket az iskolában, majd osztályzataiból átlagot von és az élvező bizonyítványát ennek alapján állítja ki.

Az élvező vizsgálata az ízléssel kezdődik, amire az élveztet az ízlőkészsége, az ízlése képesíti. Itt van már most a nagy nehézség, mert az ízlések különbözök, minden ember másként ítél, hiszen minden nép nyelvében megtaláljuk a közmondást, mely törvényszerűen ismeri el, hogy az egyéni ízlés nem általánosítható. Az ízlés felett vitatkozni nem lehet, az élvezett ítélete tehát megfellebbezhetetlen, pedig milyen jó lenne valamilyen mérőszóval, vagy vizsgálati eljárással az egyéni megítélés ingatagságát szilárd alapokra helyezni, amivel az élvező a maga igazát bizonyíthatná és a csálhatatlan vizsgálati eredményekre hivatkozva, elítélését valamilyen pártatlan fórumhoz megfellebbezhethné. Hát nem valami tökéletlenség jele, hogy ma, amikor minden fokozatot méretekkel, egységekkel és számokkal kívánunk lefektetni, bele kell nyugodnunk, hogy ami az egyik embernek ízlik, azt a másik jogosan kifogásolhatja és hogy a koszt jósága, azaz az élvező működése felett az élvezett kizárólagos jogossággal törhet pálcát? Annyi kiváló elme nem kísérelte meg ennek a mindennapi életünkkel annyira összeforrott problémának a megoldását? Dehogynem!

Mindenekelőtt állapítsuk meg azt, hogy az élvezés tekintetében a jó és a rossz jelzőket ajánlatosabb az értelmet jobban kifejező értékes és értéktelen megjelöléssel felcserélni. Miután értékesebbnek azt tartom, amire szükségem van, az érték bekapcsolása az élvezés fogalomkörébe azt jelenti, hogy az élelmünk fölül alkotandó véleményünk és ítéletünk annak értéke alapján hozassék, vagyis, hogy mennyire és mennyiben képes tápszükségeit, illetve élelmiigényünket fedezni.

Értékesnek azt tartjuk, ami emberi szempontból valamire jó, jónak pedig azt mondjuk, ami egyrészt hasznos, másrészt élvezetes, vagy mindkettő. Élezési értékkel bír tehát mindaz, ami az emberi test szükségleteinek megszerzése tekintetében haszonnal jár, továbbá mindaz, ami fogyasztás közben érkeink útján nekünk jóleső örömet okoz. Az előbbi tulajdonságok összességét tápláló értéknek, tápértéknek nevezzük, az utóbbiakat pedig élvezeti érték, élvezék néven jelölhetjük.

Amint megállapítást nyert, hogy az érték a szükséglet függvénye, a tudósok mohó érdeklődése a tápszükséglet meghatáro-

zása felé fordult, hogy ezalapon a tápérték fogalma és annak minden összetevője tisztázódjék. A szükséglet elhasználódás következtében áll elő, a tápszükséglet megállapítása ilyenformán igen egyszerű dolog, ha meghatározzuk és körülírjuk mindazt, ami a szervezetből mondjuk 24 óra alatt eltávozik. Kémcsöveink alján összegyűlt hát egy sereg, a szerveink által kiürített anyag és pontos műszerekkel mutatták ki a szertesúgárgzott melegveszteséget. A tápszükséglet ennél fogva részint vegyi testépítő anyagokra (víz, ásványi só, aminosav, vitamin stb.) részint hőforrásokra (zsírok és szénhidrátok) vonatkozik. A tápérték fogalma ebből következően — aanyagértékre és kalóriával mérhető hőértékre bontható szét.

A diadal tehát teljesnek látszott, hiszen az anyagok listáját grammokban írhattuk elő, a hőmennyiséget kalóriában adhattuk meg és ezzel a tápláló értéket számsorokba állítottuk, példáulan rendbe szedtük és úgy az összehasonlítás, mint a megítélés számára hozzáférhetővé tettük.

A táplálkozástan tudósa ilyenformán a koszt jóságára vonatkozó kérdésre egy számtani művelet eredményével felelt, ami minden tudománytisztelőt kielégített, csak azokat nem, akik ezeket a számokat piaci, kereskedelmi vagy a vendéglői árjegyzéssel valamilyen viszonylatba állítani kívánták. Az elméleti tudomány és a mindennapos gyakorlat így távolodott el e téren egymástól.

Rendben van, fogadjuk tehát el a tudományos megállapításnak, hogy jó az a koszt, amelyik értékes, tápértéke nagy, kalóriatartalma elegendő és a test fenntartásához szükséges vegyi anyagokat hiány nélkül szolgáltatja. Az ilyen élelem tehát jó, azaz az egészségre jó: egészséges.

Persze ez a követelmény csak akkor teljesíthető, ha a tápfelvételre kerülő anyagok között az egészségre ártalmas tényező nincsen. Mivel pedig az élelem végeredményben élelmi szerekből áll, a tudományos munka egy másik irányú fontos tevékenysége foglalkoztatja tehát az élelmezés szakembereit: az élelmezési ártalmakat az élelmianyagok megbízhatóságának előzetes vizsgálatával kerülni el. Az egészségügyi szempontból kifogás alá nem eshető élelmiszerekből készült élelmezés ilyenformán már eleve magán hordta a „jó koszt“, jobban mondv a helyes és egészségügyi szempontból „kifogástalan táplálék“ megjelölési bélyegét. A gondoskodó, az élelmező tehát, aki ellátottjainak tápszükségletét elő-

író táplálkozási normákat betartotta és megfelelően ellenőrzött ki-tűnő minőségű élelmiszereket használt, jogosan hivatkozhatott arra, hogy élelmezettjeinek érdekeit legjobb tudása szerint, a legkiele-gítőbb módon szolgálta.

Sajátságos módon sem a nagyközönség, sem a vendéglős a tudományos megállapításokkal nem értett egyet és nem értékelte azokat annyira, mint azt a tudományos munkásság óriási arányú kiépítettsége után elvárni lehetett volna. Az élelmezés jóságát, va-gyis az értékét, a fogyasztók továbbra is az íz l e t e s s é g a l a p-j á n bírálják meg és sem a tápanyagok, sem az élelmiszerek elvont tudományos megítélése e tekintetben számukra alapot nem szolgál-tat. Nem marad más hátra, mint a tápérték fogalmában az anyag és a hőérték mellett a táplálkozástan által oly mostohán kezelt é l v é r t é k e t a kutató munka céljai közé felvenni, az élvértéknek jogosságát, mondhatni szükségességét elismerni és a megszerzésére, előállítására, emelésére fordított emberi munka célszerűségét meg-felelő élettani indokokkal igazolni.

De vajjon lehet-e az élvérték szilárd alapjait lefektetni? Nem fog-e az mindig a táplálkozás legszubjektívebb tényezője ma-radni?

Az ősember valószínűleg, mint ma a gyerek, mindent a szá-jához vitt és ízéről, helyesebben z a m a t j á r ó l, kóstolással szer-zett bizonyosságot. A kóstolással ismeretlen anyagnál felnőtt korunk-ban a zamattartalmat és a zamat-minőséget állapítjuk meg és ez dönti el, hogy megesszük-e és mennyit belőle. Élelmianyagait az állat persze hasonló módon szerzi meg, de talán inkább a szaglás-sal, ami nála fejlettebb is. Az állat ritkán kóstol. Az élvérték alapja egy érzékélettani inger, bonyolult valami, amely az anyag ízéből, szagából, hőmérsékletéből, halmazállapotából, szilárdságából, színé-ből, formájából, stb. tevődik össze, amit z a m a t n a k vagy aro-mának nevezhetünk, amelynek jelenlétét kóstolásnál azzal az egy-szerű itélettel jellemezzük: e z j ó. Aminek nincs sajátos zam-atja, tehát élvértéke, azt nem esszük meg, nem tartjuk ehetőnek. A zamat ilyenformán az előfeltétel, a tápanyagoknak tehát az a tulajdonsága, amely a táplálékot é l e l e m m é nemesíti. A zamat részint a természetben, részint a konyhában állhat elő az anyagokon. A két forrás között talán az utóbbi a fontosabb, mert hiszen a természetben előállott magas élvértéket a szakavatatlan konyhai elkészítés tönkre teheti, viszont a természetben ízetlen élel-mianyagokon a konyhaművészet élvértéket tetszés szerint termelhet.

A konyhai műveletek célja tehát az értéktermelés, az élvezeti érték előállítása és ezzel a konyha joggal iktatható az értéktermelő üzemek sorába.

Az élelmezési élvérték élettani szükségességét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy azzal büntetek és jutalmazok. A gyermeknek, ha jól viseli magát, cukrászsüteményt adok, börtönbe zárt rab szenved, jóllehet minden vegetatív szükségletéről gondoskodás történik. Fontosságát különösen bizonyítja, hogy az élvérték magassága határozza meg legtöbbször a tápfelvétel mértékét. Senki sem tudja, hogy jóllakottan, vagy éhesen kel fel-e az asztaltól, mert hogy mennyit eszem az elméleti ételből, azt az első kanál, az első falat élvértéke dönti el. Az élvérték gazdasági fontossága is a feltétlen szükségességet bizonyítja, hiszen a gazdasági termékek termelői végeredményben az élvértéket váltják át a csengő ércre. Az élvérték élettani értelmét az adja meg, hogy általa jutunk a teljesen fedezett egyensúly mellett a kellemes közérzet, testi harmónia tudatára. Az a kellemes érzés, ami egy jó étkezés után eltölti az embert, nagyobb áldozatok hozásait is képesíti, mint az, amely testi táp szükségletének, anyag- és hőszükségletének fedezésére indítja.

Az élvezeti érték jótulajdonsága élelmianyagaikon azok természetes állapotában nagyon különböző mértékben található. Konyhatechnikai műveletek igénybevétele nélkül az ehető anyagaink száma ugyancsak beszűkülne. Az aromaképző eljárások közül legkiterjedtebben alkalmazható a hőbehatás: a sütés vagy főzés. A nyers burgonyával, hússal, kenyértésztával szemben elfoglalt álláspontunk a tűz hatására egyszerűen megváltozik. Más élelmiszereinket bizonyos különleges eljárásokkal, mint füstöléssel, pácolással, piritással, savanyítással, stb. tesszük ízletesebbé, ehetővé. De legérdekesebb azon anyagok használata, amelyek jóformán anyag- és hőérték nélküliek és csaknem kizárólag élvezeti értékkel bírnak, s így a zamatanyagokat töményen tartalmazzák. Ezek az ún. ízszerkek, amelyek közé sorozandó a fűszerek csoportja is, de ugyanide tartoznak, hogy például említsem a kakaó, a kávé, tea, a húsleves, a bor, a rum, a savanyú cukorka, a narancsaim és akár a szarvasgomba is.

A konyhatechnikai műveletek végső célja ezen az alapon a jóízű ételek készítése, a zamatelőállító lehetőségek uralása és ezáltal elérni azt, hogy élelmünk egyaránt élvezetes és hasznos, azaz egészséges, jó legyen. A konyhavezető képességeit így

az a magasság jellemzi, amelyekre ételeinek élvezeti színvonalát változtatossággal, izletességgel és ízlésséggel fokozni képes, az a készség, amellyel egyrészt a zamattartalom, másrészt a tápanyagtartalom arányát egymással célarányos összhangba hozza.

A zamat élettani indokoltságában kételkedni könnyű, hiszen az a szájból már rágás alatt kezd tönkremenni, nyelés után pedig a gyomorban megsemmisül. Az előbb még ínycsiklandó étel, mint hányadék undorteltő. Az élvezték jelenléte az emberi élelmezésben mégis elengedhetetlen és szerepe kettős. Az egyik az, hogy a zamatmegállapító berendezésünk hihetetlen finomsággal már a fogyasztás közben figyelmeztet minden nyilvánvaló egészségi ártalomra. Minden mérgező sajátosságú anyag kóstolásánál rossz ízével vagy rossz szagával árulja el magát. Durva hibától a tápfelvételnél a zamat véd meg minket. A másik az, hogy felkelti az étvágyat és az élvezet meghosszabbításának érdekében az élelmezettet a tápfelvétel folytatására ösztönzi s ezáltal szervezetét értékes tápanyagokhoz juttatja. Mintha a természet az élelem megszerzésére fordított fáradságért, áldozatért az élvezettel akarna jutalmazni.

Amennyiben ezt a jutalmat az élelmező, mint a konyha vezetője szerzi meg, tartja kézben és osztogatja, szinte természetes, hogy a mesterségbeli készségének folytonos fejlesztése utáni vágya őt a minél magasabb élveztékű ételek és ezzel a minél kitünőbb koszt készítésére fogja ösztönözni. A háziasszonyok, vagy a szakácsok versenyében a legpompásabb ízű ételremek alkotójának tűzik fel a medaliát. Ebben a felhasznált élelmiszerek alapanyagának csak éppen annyi a része, mint a szabászatban a szövetnek, miután a ruha értékét elsősorban a szabás és a kidolgozás szakszerűsége után ítélik meg.

Az élelmezőnek azonban ilyirányú céljait az ember egészséges életfolyamatainak törvényei bizonyos határon túl érvényesülni nem engedik. Hogyha az élelemelőállítás nem tartja be a hasznosság és az élvezetesség természetes arányát egymáshoz, hanem túlságosan az élvezetesség érdekeit szolgálja, igen érdekes módon egészségi ártalmakra vezethet. Bármennyire is furcsán hangzik az első pillanatra, bizony a kitünő jó konyha is árthat, még pedig avval a tulajdonságával párhuzamosan emelkedő mértékben, amely élvezőjét elragadtatásban áradózó dicséretre készíti.

A jó konyha egészségi ártalmait mennyiség és minőség i szempontból lehet osztályozni.

Ki ne ismerné el hogy a sok a jóból is megárt. Márpedig azt az ételt, amely nekünk nagyon jól ízlik, ugyancsak nem kíméljük, ha módunkban áll. Még a kisétkü ember is az átlagosnál többet eszik kedvenc ételéből. Na és azután a kínálás! A háziasszonyi erények fokmérője lévén az üres tál, az étkezés fokozására szóló buzdítást csupa szeretet fűtheti át és kedveskedés a vendég vagy a kedvenc iránt. Vannak azután, akik a sok evésből valóságos erőpróbát, virtust csinálnak és az elfogyasztott ételmenyiség felsorolásával büszkélkednek. Eredmény: gyomorrontás, csömör, kínos éjszaka, huzamosabban élvezve a jó konyha ilyen áldásait anyagcsere zavarak, gyomor- és bélbajok, no meg persze a kóros elhízás.

A minőségi ártalmak létrejötte az elfogyasztott kitünő ízű étel olyan alkatrészeinek a terhére irandó, amelyek feldolgozása és vérré való áthasonítása a szervezet emésztőberendezésére különösen nagy munkát ró. A jóllakottság a tápfelvétellel járó élvezetnek egyik jellegzetes kísérője. Jóllakott az ember mindaddig, amíg a gyomra tele van, tehát azok az ételek, amelyek a gyomorban soká időznek, soká telítenek, élvezetesebbnek is ítéltetők. A nehéznek tartott ételek általában olyanok, amelyeket szítán meglehetősen erővel lehetne csak áttörni. Igén meghosszabbítják a gyomorban való tartózkodás idejét az erősen zsírozott és zsíros ételek, különösen pedig az erős fűszerezés. A mi magyaros konyhatechnikánkban a jó konyha ételei bizony mind úsznak a zsírban. Azért sok nálunk a gyomorbajos ember és ezért zárandoznak el a tehetősebb magyarok Karlsbadba. Így azután nem szorul magyarázatra, hogy miért találja meg az orvos sok betege bajának okát az otthoni kiváló jó konyhavezetés következményeiben. De mikor a felesége főztje olyan kitünően ízlik, hogy nem tudja az evést abbahagyni!

Az orvos ilyenkor mérséklést tanácsol, megszigorítja a diétát, óvatosságot rendel, holott talán leghelyesebb lenne, ha a háziasszonyt látná el tanáccsal és amellet, hogy kitünően tud „főzni“ megmutatná neki az utat ahhoz, hogy hogyan lehet megtanulni családját helyesen „élelmezni“. Abból a remek töltöttkáposztából egyformán kap a gyermek is, a serdülő leány, a 70 éves nagyszülő. Mind nagyszerűnek találja fogyasztás közben, csak az egészségi ártalom jelentkezik azután utána.

Valakit jól táplálni annyit tesz, mint megadni neki a táplálékban mindazt, amire szüksége van; valakit jó kosztón

tartani annyit jelent, hogy az élvezetesség tudatos és szakszerű fokozásával a terített asztal örömeiben nyújtani az életkedvet, az önbizalmat és az élet küzdelmeit feledtető optimizmust; helyesen élelmezni pedig nem más, mint azt, akkor annyit, annyira jót és annyira hasznost tenni a tányérra, ami nem lépi túl azt a határt, amire élelmezettünk egyéni szervezete be van állítva, amelyet zavartalanul feldolgozni képes, ami létérdekeinek kártékony utóhatás nélkül tesz eleget. Tanulás nélkül ezt elsajátítani nem lehet és így nincs messze talán az az idő, hogy a jó konyha vezetésére képesítő u. n. főzőiskolákat a helyes, a jóízű, az egészséges és az egyénhez alkalmazkodó élelmezés ismereteit általánosító élelmezéstani szaktanfolyamok fogják felváltani.

INNEN—ONNAN:

A burgonya igen könnyen emészthető eledel. A gyomor 2 és $1\frac{1}{2}$ óra alatt emésztí meg, míg a hűrkáfelek, még a legfinomabbra őrölt májas is, 5—6 óráig maradnak a gyomorban. Hasonlóan nehezen emészthetők a sárga borsó, a lencse és a bab, amelyet egyes helyen épen azért fogyasztanak savanyúkáposztával, mert az így fejlődő tejsav elősegíti ezeknek a nehéz hüvelyeseknek emészthetőségét.

*

A dohány nemzetközi neve, tabak, indián szó s a dohányzás elterjedése idején honosodott meg sok nyelvben.

*

A csukamájolaj zsíradék hozzáadásával készült kenőcs alakjában a legújabb orvosi kísérletek szerint elősegíti a sebek gyógyulását.

*

A töltöttkáposzta, amelyet általában magyar eledelnek tartanak, arab étel s az araboknak ma is kedvenc eledelük.

*

A világháboruban Ausztria-Magyarország lakosságának 10 %-át, Németország 85 %-át, Franciaország 7.4 %-át, Olaszország 7 %-át, Anglia 3.8 %-át vesztette el.

Az „abnormális” gyermek.

Irta: Dr. GRAFF FERENC, Tg.-Mureş.

Általában „abnormálisnak” nevezzük az olyan gyermeket, aki gyengetehetségű, gyengeelméjű vagy hülye“.

Hogyan ismerjük meg az ilyen gyermeket? Már kicsi korban észre lehet venni, hogy az ilyen gyermekek nem olyan ügyesek, nem szopnak olyan erővel, mint egy rendes gyermek, későbbben kezdi emelni a fejét, későbbben kezd ülni és járni. Az ilyen gyermekeknél különösen feltűnő a beszéd késése. A fogzásuk is késik és rendellenes a fogfejlődés is. Szellemileg azt látjuk, hogy a figyelmük gyengébb és nem kitartó, hamarabb fáradnak. Késik a felfogásuk is. Ha megszólítjuk, eltelik egy pár pillanat amíg hallják, vagy amíg megértik, amit mondunk. A színeket később ismerik meg, számfogalmakat sokszor csak az iskolában kapják, míg egy rendes — normális — gyermek már az iskolába lépéskor tudja mennyi az 1, 2 vagy 3, 4. Az iskolában az ilyen gyermekek rosszul tanulnak, sokszor rosszabbak is mint a többi gyerekek. A szellemileg gyengébb gyermekek mindegyikénél megtaláljuk a fent említetteket.

Mik az okai az abnormitásoknak vagy a szellemi visszamaradottságnak?

Legtöbbször a szülőkben kell keresni az okot. A statisztika azt mutatja, hogy az olyan népeknél (zsidó és mohamedán) ahol a vallás nem tiltja a vérrokon házasságot, több a gyengeelméjű. Ebből az a tanulság, hogy a vérrokonok közötti házasság nem mindig előnyös az utódra nézve. Látjuk azt is, hogy a legtöbb szülőnek nem minden gyermeke lesz szellemileg gyenge. Ebből arra kell következtetni, hogy ámbár a szülők egészségének, vannak körülmények, amikor a szülők, különösen az apa olyan állapotban van, hogy nem alkalmas arra, hogy egy új egészséges egyénnek adjon életet. Kétségen kívül áll, hogy az emberi szervezetben levő mérgek, ide számítom elsősorban az alkoholt és a sifilist (vérbaj), az ondóra is befolyással vannak, mert hiszen ezek a mérgek a sejteket támadják meg. Nem egyszer látjuk, hogy az első gyermek a gyengébb szellemi képességű. Ebben része lehet a lakodalmi túlsok alkohol élvezetének. Máskor látjuk, hogy ha valamelyik szülő közel van az 50 életkorhoz, vagy azt elhaladta, az

utódok gyengék, gyengetehetségűek. Előfordul ez olyan esetekben is, amikor nagy a korkülömbőség a két szülő között. Ezek azok az okok, amiről a szülő tehet. Általában az egészséges élet úgy a szülő mint az újszülött részéről nagyon fontos.

A gyengetehetséget és gyengeelméjűséget előidéző okok között szerepel még a belső elválasztási mirigyek rendellenességei. Ezek a mirigyek kiválasztanak anyagokat ú. n. hormonokat, amelyek szoros összefüggésben vannak a szellemi élettel. Ha ezen mirigyek működése csökkent, vagy akár a rendesnél fokozottabb, szellemi abnormitással, rendellenességgel találkozunk.

Végül meg kell még említeni a születést megelőző okok között a terhes anyát érhető erőszakos behatásokat és lelki rázkodtatásokat, amelyek szintén okozhatnak gyengeelméjűséget. Ezek azonban ritkábban fordulnak elő mint ahogy közismerten hiszik. Ez mindég függ az erőszakos testi vagy lelki rázkodtatás nagyságától és az anya idegrendszerének ellenállási képességétől. Ezek az okok inkább ideges gyermeknek lehetnek okozói, mind gyengeelméjűeknek.

Ezek voltak nagy vonásokban a születés előtt fellépő okok, amelyek az utód szellemi tehetségét befolyásolják.

A születés alatt is léphetnek fel okok, amelyek gyenge tehetségűséget idéznek elő, de ezek a ritkábbak közé tartoznak. Nagyon fontosak ellenben a születés utáni évek, azaz a csecsemő- és gyermekkor. Az újszülöttnak, csecsemőnek és gyermeknek adassék meg minden, hogy szellemileg egészséges egyénné fejlődhessék. A szellemi fejlődés tulajdonképpen a születés után kezdődik. A születés előtti szak előkészítette a talajt, amibe a születés után vetni fogunk. Nagyon jól tudjuk, hogy mennyire fontos a jó talaj, hogy jó termésre legyen kilátás. De azt is jól tudjuk, hogy a jó talaj még nem elégséges a jó terméshez, nagyon sok más körülmény is közre játszik, hogy az a termés jó és bőséges legyen: mag, időjárás és gondozás. Így állunk a gyermeki lélekkel is. Tudjuk azt is, hogy ha a sors nem adott nekünk, „jó talajt“, a jó maggal és jó gondozással mégis pótolhatjuk a sors mostohaságát!

Az újszülött gyermeknek és csecsemőnek mindenek előtt jó gondozásra van szüksége, ha azt akarjuk, hogy szellemileg egészséges egyént neveljünk belőle. Az egészségtan szabályait szigorúan tartjuk be a szoptatástól kezdve az egész életen át. Az érzékszervek, így különösen a fül nagyon érzékeny a csecsemő korban. Sokszor elegendő fürdés után egy kis szellő, hogy süketiséget okoz-

zon. Gyermekbetegségek, mint amilyen a bélhurut és a különböző fertőző betegségek, kiinduló pontjai lehetnek a gyengeségnek vagy az idegességnek.

Ha a gyermekek iskolába kerülnek, azt látja a tanító, hogy van köztük olyan, aki a rendes tananyagot nem tudja elvégezni. Az eredmény az, hogy a gyermek elbukik. Legtöbbször reányomják a bélyeget, hogy lusta és azért nem tanul. De ez csak ritkább esetekben fordul elő. Erről könnyen meg is győződhetik a tanító. Ha az a gyermek megérti a tanító magyarázatát és még sem tanulja meg a leckét, akkor lusta. Egy kicsit szigorúan kell venni és fog tanulni. Ha azonban az a gyermek nem tud lépést tartani a tanító magyarázatával és a többi gyermek előmenetelével, akkor ne keressük a gyermek lustaságában a bukás, a nemtanulás okát és osztályismétlést, hanem vizsgáljuk meg a gyermeket. Sokszor látjuk, hogy a gyermek nem tud figyelni, száját tátja, éjjel is nyitott szájjal alszik. A gyermekre panaszodik a tanító, hogy rossz, figyelmetlen és lusta a gyermek. Ha az ilyen gyermeket elvisszük a gégeorvoshoz, hogy nézze meg, miért tátja a száját, legtöbbször talál az orrgaratüregeben nyálkahártya túlbujárást — adenoid vegetációt, — ami megsűkíti és elzárja az orrüreget, amiért a gyermek kénytelen a szájon át lélegezni. Ez okozza a gyermek figyelmetlenségét és rossz előmenetelét. Ezt bizonyítja, ha a szakorvos kioperálja a túlbujárást, a gyermek jó tanuló lesz. Több ilyen esetem volt már. Máskor azt látjuk, hogy egy rossz tanulóból jó tanuló lesz, ha az első padba ültetjük, azért mert a gyermek nem hall, vagy nem lát olyan jól, mint a többi gyermek és így a tanító kérdéseit nem értette, vagy a táblán írtakat nem látta olyan jól, mint az első padban. Sokszor meg jófelfogású a gyermek, de ideges. Amikor felszólítja a tanító, hebeg és dadog, a tanító elintézi azzal, hogy leülteti, mert nem tud. Míg, ha az a tanító azt a gyermeket egy kicsit megsimogatja, bátorítja, kitudódik, hogy jobb tanuló, mint a többi. Nagyon sok dadogót ismerek, aki az iskolába járáskor kezdett dadogni. Nagy lelki kínon megy keresztül az ilyen gyermek, mert többet tanul, mint a tanuló társai és a végén, ha az iskolában felszólítják, hebeg és dadog. „Megint nem tanultál, azért dadogsz”, a tanító egyedüli vigasza.*

* Ezekből láthatjuk, hogy a tanítóink ily irányú kiképzése milyen fontos. A tanítóképzők utolsó évfolyamában a növendékeknek figyelmét fel kell hívni ezekre és nagyon sok gyermeki könnyet és szülői keserűséget el lehet ezzel tüntetni!

Mit csináljunk azonban a gyengetehetségű gyermekekkel, akiknél nem a fentemlített okok eredményezik az osztályismétlést? Akik születésüknél fogva, vagy valamelyik betegség okozta azt az agybeli elváltozást, hogy nem képes a legideálisabb módszer mellett sem az előírt tananyagot elvégezni? Ezekről is gondoskodtak már. Minden művelt államban van ma már úgynevezett „kisegítő iskola“, ahol az ilyen gyengetehetségű gyermekeket lecsökkentett tananyag mellett megtanítják a mai kornak megfelelő elemi ismeretekre.

A kisegítő iskolában folyó tanítási módszernek az elsajátítására már nem elégséges a tanítóképzők felső osztályában egy heti óra. Erre a célra legalább egy 3 hónapos tanfolyam szükséges, amelyen okleveles tanítók, akiknek legalább 1 éves gyakorlatuk van már, megtanulhatják a gyengetehetségű gyermekek természetét és ezek nevelési, valamint tanítási módszerét.

A gyengetehetségű gyermekeket tehát külön kell választani a normális gyermekektől és külön kisegítő osztályokban, vagy városokban kisegítő iskolákban kell tanítani, mert az ilyen gyermekek sohasem fognak megtanulni írni, olvasni és számolni a rendes iskolában. Ezek csak akadályozzák a tanító munkájában s a normálisak lesznek azáltal megrövidítve. Nem kívánhatjuk attól a tanítótól, akinek 50—60, sokszor még 80 gyerek tanítványa is van egy osztályban, hogy külön foglalkozzék azzal az ottlévő 15—20 gyengetehetségűvel. Erre sem ideje, sem tudása nincsen. Azt sem lehet mondani, hogy nem baj, ha elhanyagolja annak a 15—20 gyermeknek a tanítását, azok így is buták. Ha valakinek nem adott meg a normális felfogás, az több gondozásra szorul, hogy egyenrangúvá váljon, vagy megközelítse normális társát.

A magam részéről fontosabbnak tartom a gyengetehetségű gyermek tanítását és nevelését, mint a normálisokét, azon egyszerű oknál fogva mert a normális gyermek iskola nélkül is meg tud élni, de a gyengetehetségű gyermek iskola nélkül, vagy rászorul normális társának a könyöradományára, vagy pedig éppen gyengetehetségűségénél fogva inkább hajlamosított, lopásokra és gyilkosságokra. A gyengetehetségűek tanításával, nevelésével és használatóvátételével sok büntényt el lehetne kerülni.

A családi környezetben arra kell ügyelni, hogy az ilyen gyermekeket nem szabad elkényeztetni. A gyermek ne érezze, hogy nem olyan értékes, mint a többi.

Arákprobléma néhány aktuális kérdése.

KUBÁNYI ENDRE DR. egyet. m. tanár, Budapest.

A rákgyógyítás tudományunk leghatalmasabb és egyúttal leg-
 égetőbben megoldásra váró problémája. A kutató és gyakorló or-
 vosi munka minden szakmája sorompóba áll, hogy felfokozza e
 téren teljesítő képességét. Az eddigi eredmények közül feltétlenül
 legnagyobb vívmány az, hogy ez a kérdés áttörte a közönyösség
 bénító ködét és ma már ott él nemcsak az orvosi társadalom, ha-
 nem már a nagyközönség eszmevilágának középpontjában is. Vi-
 lágszerte mindinkább uralkodóvá válik az a felfogás, hogy ezen
 társadalmi megbetegedésről magát a Társadalmat is fel kell vilá-
 gosítani.

Ezen nagy kérdéstömegből kettőt tartok időszerűnek, ezeket
 szeretném kiragadni. Az egyik azon újszerű megállapítás, hogy a
 rákbetegség terjedése és a kultúra fejlődése között kapcsolat áll
 fenn, a másik, hogy vajjon szükség van-e és milyen mértékben a
 nagyközönség felvilágosítására a rák korai felismerése érdekében.

A Természetörök törvénye, a hogy-e az erősebb elnyomja a
 gyengébbet. Ezt a törvényszerűséget mutatja a történelem a külön-
 böző népbetegségek fellépésének időrendbeli sorrendjében is. A
 középkor lepráját felváltotta az újkor két előretörő népbetegsége a
 vérhaj és a tüdővész, hogy ezek ismét átadják helyüket a legújabb
 kor pusztító rémének: a ráknak. Amíg a többi népbetegségeket a
 kultúra képes volt megfékezni és megtalálta mindegyik számára a
 bilincseket, addig a rákkal szemben szinte tehetetlennek látszott az
 orvostudomány. Fájdalmas kultúrtörténelmi tény, hogy „minden
 nép, mely szomjas ajakkal közeledik a kultúra emlőjéhez, mind
 fogékonyabban szívja magába a rákfertőzést is... Amilyen mér-
 tékben távolodik az ember az őstermészettől, olyan mértékben esik
 áldozatul a ráknak.” Amit a kultúra bőkezűen ad hatalmas fellen-
 dülésével, azt a másik oldalon mohó kapzsisággal ragadja vissza.
 A rák a kultúra megbetegedése. Feltartóztathatatlanul jön nyugat
 felől és lassú szívóssággal szorítja ki a többi társadalmi megbete-
 gedéseket csak azért, hogy mindjobban elfoglalja azoknak helyét is.

A rák keletkezésében két tényezővel kell számolnunk. Az egyik
 a helyi inger, a másik az egyéni hajlam. Ma még csak
 az elméletek százai keresnek feleletet arravonatkozólag, hogy miért
 és minek a hatására kapja meg a szervezet valamelyik sejtje azt a

tulajdonságot, hogy daganat váljék belőle? Mi az oka annak, hogy a daganatos sejt fékevesztetten, szinte fáradhatatlanul oszlik, szaporodik a végtelenségig és egyszerre, kimutatható ok nélkül támadóvá lesz az anyatalajjal szemben, amelyben keletkezett. Mi indítja meg ezt az ádáz, kérlelhetetlen harcot a daganattá vált szövet és a szervezet között? Ma már jól ismert megállapítás, hogy azok a sejtek, amelyek mint anyajegyek, szemölcsök, festékes foltok folytatnak mintegy önálló életet a szervezeten belül, mint kis államok az államban, különösképpen hajlamosak külső ingerek behatására rosszindulatúan elfajulni. A szájrakok, az ajkon, a nyelven, a foghúson tulnyomó számban azokból a fehér foltokból támadnak, amelyek a dohányzás, a tömény szeszek, túl meleg ételek izgató hatása alatt fejlődnek. A száj egynehány exponált helye (prothesis, éles szélű letördelt fog), a táplálkozás mozgásai közben folytonos izgalmaknak vannak kitéve. Ezek különös kedvenc helyei a folytonos ingerek következtében létrejött hámvastagodásoknak, amelyek nem egyebek mint „praecarcinosisok”, azaz a rákká való elfajulást megelőző állapotban „stádiumban” levő képletek. A gyomor rosszindulatú daganatai igen nagy százalékban az éveken át fennálló makacs és kelő időben nem operált gyomorfekélyből támadnak. Az epeutak rákjának nagy százalékában az epeutak falán sebeket okozó idült ingerhatást fenntartó epekövek a bűnösök. Egész különös, mintegy emberkísérleti állomást tüntet fel a schneebergi kobald-bányák munkástelepe. Az itt dolgozók évtizedek óta igen nagy százalékban pusztulnak el elsődleges tüdőrákban. A kobald-bányák pora mint „radioactiv” fémpor a belélekzett levegővel hosszantartó légcsőhurutokat okoz, amely egész bámulatos módon, igen számos esetben átmegy azután tüdőrákba. — Statisztikai adatok bizonyítják, hogy azon utakon ahol nagy az autóforgalom, a benzingőzők belélekzése következtében lényegesen nagyobb az elsődleges tüdőrákok száma, mint más tisztalevegőjű helyeken. — A gyári hygiene Angliában, Franciaországban, Németországban már törvénybeiktatott szabályokba ütközik, amelyek megővni igyekeznek a kátránygyári munkásokat a kátrányrákoktól, az anilín-munkásokat a húgyutak rákjától. Ismeretesek a Röntgen, radium, foglalkozásból eredő rákok, mint kiáltó példái a kultura és a rák terjedése között lévő kapcsolatnak.

A rákelleni küzdelem sikerét mindezideig nagymértékben akadályozta a köztudat azon meg rögzött balhite, hogy a rák gyógyíthatatlan! A leg-

utóbbi három évtized kétségtelen gyógyeredményei megállapították, hogy a rák a korai felismerés állapotában igen menthető betegség. A londoni nagyjelentőségű nemzetközi kongresszustól kezdve az orvostudomány internationaléja leszögezte, hogy a ráknak, a tudomány mai állása szerint a kés a gyógyeszköze, illetve az elektromos szike: a radium és a Röntgen. Amint látjuk, hogy amiképpen a kultúra igenis közreműködik a rák terjedésében, másrészt maga a kultúra az, ami kitermelni tudta önmagából a rák terjedését feltartóztató ellenszereket. A kultúrállamokban a sebészet magas fokon áll. A Röntgen a lángész megvilánásának szüleménye és ugyanez a radium is. A rákelleni küzdelem ma szervezkedés kérdése, „organisatio“ viszont csak magas kultúrájú államban lehet. A rákelleni mozgalom megszervezésének célkitűzései a következők: a rákbetegség korai felismerése; betegelhelyezés és szakszerű kezelés; az ellenőrző vizsgálat és utókezelés megszervezése. A szakszerű gyógyítás és utókezelés ma Röntgen és radium nélkül el sem képzelhető. A rákgyógyítás fokmérője a rádiumvagyon és a berendezett Röntgenintézetek számával arányos. A modern kultúra legnagyobb dicsősége a radium, a sűrített energia netovábbja. Legjellemzőbb tulajdonsága a sugárzás és a megáztatási kérdés. Szakadatlanul pazarolja önmagát és mégis alig fogy. Az a radium, amit ma bányásznak 1760 esztendő múlva vesztí el sugárzóképeségének felét. A radium átalakító életerejét fáradhatatlanul adja át, mintegy tékozolja. Gyógyító hatása abban rejlik, hogy a rákos szövetet, mint fiatalabb szövettéleiséget hamarabb pusztítja el, mint a normális szövetet, amely tovább képes neki ellenállni.

A világháború a nemzetek rákelleni munkásságát két csoportra osztotta fel: a győztes és semleges államok a békeidők terveit továbbfejlesztették; a legyőzöttek benuított álomba merültek. Ma a győztes országok a rosszindulatú daganatok elleni küzdelemben messze előljárnak, lázasan építik ki tudományos és népnevelő szervezeti állomásaikat, létesítik kutató intézeteiket és emelik rádiumvagyonukat. A nyugati államokban maga a közvélemény felébresztett figyelme az, ami mindjobban felszínen tartja az érdeklődést.

Írásban és szóban sokat vitatott kérdés, hogy vajjon szükség van-e és milyen mértékben a rák korai felismerése érdekében. Nagy intézetek vezetői közül sokan nagymértékben elleneztek ezt a gondolatot, azt hangoztatva, hogy a közönség körében indokolatlan rettegés és ideges félelem lépne fel. (Krebspa-

nik). A svéd, francia, angol, Északamerika egyesült államai, legújabban az olasz, német és osztrák minták már mind leszűrt tapasztalatokat szolgáltatnak. Az általános felvilágosító munka — a jelenlegi irányzat szerint — nélkülözhetetlenül szükséges és az első bástya, amelyet a rákellenes mozgalomnak meg kell hódítania. A nagyközönség művelt osztályának szervezett módon, rákbizottságok által hivatalosan megfogalmazott „Merkblatt“-jai, rákbizottságok orvostagjai által tartott nyilvános előadások ma már külföldön a rákellenes propagandának elismert eszközei. DENK szerint minden vonatkozásnak, ami a nagyközönség elé kerül, biztatón kell hangzania, mindenkor a gyógyíthatóság hitét kell erősítenie és magyarázni kell a korai felismerés fontosságát. Ily módon a propagandától sokkal több előny várható, mint amennyi az esetleges hátrány. A sokak által annyira hangoztatott rákpánik — túlzás. De QUERVAIN szerint „a ráktól kissé félni szükséges, mert ez az, mely a beteget az orvoshoz vezeti... rákfélelemben még senki sem halt meg“. Hasonlóan szállóigévé lett FLEISCHMANN mondása: „kevésbé ártalmas a ráktól való félelem, mint maga a rák.“

A rákelleni küzdelem a modern orvostudomány egyik új fejezetét tárja fel a rák megelőzésének nagy munkájába belevonja a nagyközönséget is. A kitűzött törekvés az, hogy céltudatos tanítással mindenki minél több helyes ismeretet szerezzen erről a lappangva jövő betegségről. Az új taktika: nem képzeltebetegeket, hanem önmagát éberén és öntudatosan figyelő, egészségét védő embereket nevelni. Nem rettegetve rejtegetni, elhallgatni, szégyenleni, hanem idejekorán segítséget kell keresni. Nem a kifehélyesedett, vérző, elsorvadást okozó daganattal kell az orvoshoz fordulni, hanem akkor, amikor a kérdéses elváltozás a rákká való elfajulást megelőző szakában van. A siker egyetlen útja a korai felismerés!

A szellemi hibák úgy szaporodnak öregeedés közben, mint az archibái.

LA ROCHEFOUCAULD.

Érdekes adatok az influenza történetében.

Dr. SZÁSZ FERENC, Cluj.

A „Magyar Népegészségügyi Szemle“ folyó évi áprilisi számában dr. Kalocsay Kálmán egyetemi magán tanárnak érdekes cikke jelent meg a járványos betegségek hullámszáról. Különös időszzerűség és jelentőség bélyegét viselte magán az influenzáról írott rész. Hiszen ez a betegség csak közelebb-ről sepr szerencsére enyhébb formában nálunk is. Az influenza történetével, elnevezésével és fellépésének szakaszosságával kapcsolatban érdekesnek tartjuk a következő közléseket.

A „Természettudományi Közöny“ 1891. évfolyamában a 154. oldalon közölt régi magyar megfigyelések között, a következő két érdekes dolgot találhatjuk:

„Orosz influenza. Az orosz influenza az orvosok észrevétele szerint minden 20. esztendőben hozzánk visszatér. Ezen Nyavalya hurutos Hideglelésből áll, mely ugyan nem ragad el annyi lelket a világból mint az említett Pestisek: de szint oly közönséges. Először 1742-ben vevék észre; 1762-ben visszatért. Úgyszinte 1782-ben; valamint 1802-ben; és az idén, u. m. 1822-ben minden ispiták illyes Betegekkel vannak megrakva, mely az észrevételeket megvalósította (Hasznos Mulatságok. 1822, első fél esztendő, irta és kiadta Kultsár István. 32. szám 249. l.)“

„La Grippe. 1800-ban oroszországból valamely Tavaszi nyavalya terjedt el hozzánk, melyet La Grippe-nek neveznek. Ez déli keletről délnyugat felé költözködött s Német, Francia, Spanyol, Portugáll országokon által menván, Amerikában is elterjedett. (U. o. 254. lap)

Ebben a két közleményben különösen azt kell érdekesnek tartanunk, hogy már a XIX. század elején megállapították, hogy a járvány erőssége nagyobb periódusok szerint változik. Érdekes továbbá az a megállapítás, hogy: „Tavaszi nyavalya“, mert kétségtelenül, különösen a régebbi időben tavasszal végezhetett nagy pusztítást a helytelen téli táplálkozás és életmód miatt legyengült szervezetekben. Érdekes továbbá a betegség terjedési irányára tett megállapítás.

Az Orvosló mesterség a Diaetának folyamata, egyik a másik nélkül... el nem lehet.

K. MÁTYUS ISTVÁN 1762.

VASÁRNAPI ISKOLA

(Megindította dr. Szigeti Imre)

V. Az újszülöttek, csecsemők és kis gyermekek gondozása.

(Gyermekegészségtan)

Irta : Dr GERGELY ENDRE, Cluj

Tartalom : A csecsemő ruházata. — A pólya. — Az állkendő. — Dajkálás, ringatás. — A ringó bölcsők káros hatása. — Karonhordozgatás. — A járó korlát célszerűsége. — A csecsemők érzékeny idegrendszerére károsan beható tényezők. — A tisztaságra való korai szoktatás. — Játéktárgyak. — A szabad levegőre való kivétel haszna és feltételei. — Félfürdő. — Nyaraltatás. — Játzóterek, játszóparkok.

Rendkívül fontos a csecsemő helyes öltöztetése, illetőleg ruházatának megválogatása. A legelterjedtebb és legjobban bevált csecsemő-ruházat a következőkből áll: 1. ingecs kéből, melyet puha vászonból vagy gyapjúból készítünk, mely a karokat a kéztőig és a testet a lágyéig fedi. Erre jön a változó évszak szerint hol félselyemből, gyapjúból, battisztból, hol vékonyabb vagy vastagabb pamutból kötött vagy szőtt és a háton szalagok által összeköthető 2. ujjas mellényke. Az alsó testfelére jön 3. a pelenka, mely vászonból, gyapjúból, vagy valamely jó felszívó képességű gazeból kell hogy álljon. A pelenka négyszögletes, de behajlítás által háromszögűvé tesszük és úgy pakkoljuk be a csecsemőt, hogy az ágyéktáj a pelenka hosszú szárának közepére esék és a hegyesszögű csúcsok jobbról és balról a megfelelő oldali comb körül, a derékszögű csúcs pedig hátulról a lábak között az alhasra vezettetik, mikor is az egész egy kis vászonnadrághoz hasonlít. A pelenka fölé jön 4. egy négyszögletes flanel darab, mely simán fekszik az alhasra és a combokra. Végül erre jön 5. a gummilepedő (ehelyett esetleg a simulékonyabb Mosetig-batiszt, vagy az ú. n. Billroth-batiszt), mely a külső takarót az átnedvesedéstől védi. Ezután tesszük a csecsemőt a nálunk nagy divatnak örvendő pólyapárnába, vagy pólyavánkosba, illetőleg pólyába. A pólyák közül a hosszú párna alakú a legjobb szettáttá válni bélelni előnyösebb, mint tollal tölteni. Ha a pólya benedvesedik, szárazzal kell felcserélni (az átfordítás nem elég).

A csecsemő egészséges gyarapodásának egyik

feltétele az, hogy némi mozgást végezhesse. Emiatt sem a pelenkába pakkolásnál, sem a további begöngyölítésnél nem szabad térdeit, lábacskáit erőszakosan kinyújtani, le- vagy összeszorítani. A pólyába is lazán kell bekötni, kezecskéket pedig szabadon kell hagyni. Ha azt akarjuk, hogy a csecsemő ne vakaródzék: vagy kössük be kezeit puha mullal, vagy vászondarabbal, vagy pedig könyökére helyezzünk ruhácskája felett keményített vászon-, vagy papírhüvelyt, mert így könyökét behajlítani nem tudván, arcát nem vakarja össze-vissza és kezecskéit nem szopja. A körmöket, ha nagyok, le kell vágni.

A pólyából akkor kell kivenni a csecsemőt, vagyis a pólyát akkor kell elhagyni, ha gyakran és erőlködve fel akar ülni, — ha ülőhelyzetben fejcskéje nem hanyatlik előre vagy hátra és gerincoszlopa nem görbül meg. Mindez a hátizmok megerősödésével függ össze és ez az első félév végefélé, vagy a félév eltelte után várható. A szülők gyakran követnek el hibát az által, hogy ülésre kényszerítik az olyan csecsemőt, kinek hátizmai még gyengék s emiatt a gerincoszlop meggörbül. Mindennapos dolog továbbá, hogy amint a csecsemő kikerült a pólyából, a legtöbb helyen célszerűtlenül öltöztetik. Míg ugyanis a felső teste védve van ingecskével és mellénnyel, illetőleg kabátkával, addig az alteste, combjai, lábacskái csupaszok, vagy csak nagyon hiányosan vannak fedve. Ha már a csecsemő kikerült a pólyából, ajánlatos harisnyát és cipőcskét húzni lábaira, az alhasat és combokat pedig vászonnadrággal védeni. A harisnyáknak a térdig kell érniök (a kötő felesleges) és a cipőcskéek puha, vastag kötött, végy horgolt pammutból, vitorlavászonból, esetleg talpminta után bőrből készülnenek. A lábaknak korai öltöztetése már azon szempontból is ajánlatos, mert a szülők gyakorta ártanak azzal, hogy az állani már tudó csecsemőt az asztalra, vagy padlóra állíják, mely rendszerint hűvösebb, mint a testfelület és így meghűlés könnyen bekövetkezik.

Az állkendő (barteli) puha vászonból készül, alkalmazása különösen a fogzás idején (midőn erősebb nyáladzás van) igen célszerű, mert megakadályozza a test felső részét borító ruházat átnedvesedését. Ezzel szemben feleslegesek a csuklót leszorító gummiszalagok a reákött csokorral.

Felette rossz szokás a síró csecsemőt az ú. n. dajkálásal, ringatással elhallgattatni. Mindig a sírás okát kell keresni és azt megszüntetni. Sír a csecsemő, ha éhes, vagy ha túl

van táplálva, mert ilyenkor a haspuffadtság görcsöt okoz, sír továbbá, ha nincs tisztában stb.

A ringó-bölcsők egészségügyileg sok kifogás alá esnek. Számatalan formájuk van, különböző alakban úgyszólván minden népnél feltalálhatók. Magyar falusiak házában a ringó-bölcsőket a talp merész hajlása és a bölcső vályuját tartó 4 oszlop tetemes magassága jellemzi, emiatt nem eléggé biztos állásúak. Mivel a ringó-bölcsővel való elaltatás a hipnozíznak tulajdonképpen egy sajátságos neme, nem célszerű, de a legnagyobb hiba ott van, hogy a fejlődésben levő agyvelőt teszik ki bántalmazásnak, mert az folytonos rázkódtatás alatt áll.

Egy másik rossz szokás a karon hordozgatás, különösen, ha a csecsemő hátizmai nem elég erősek. Ilyenkor ugyanis a gerincoszlop elgörbülhet. A karon való hordozgatás csak akkor engedhető meg, ha a csecsemő hátizmai jól fejlettek és ha elengedhetetlenül felváltott karon (hol a jobb, hol a bal karon) hordozgatják. A folytonos ölbentartás igen nagy teher és ha a csecsemő megszokta, csak nagy nehezen szoktatható le róla. Sok anya keservesen meglakol ezen rossz szokás miatt, főleg, ha a csecsemő beteg lett, amikor éjjel-nappal kénytelen őt ölbent tartani.

Nem szabad a kis gyermeket karjainál fogva felemelni, mert rándulás, sőt kifecsközés is előállhat a vállízületben, hanem felemeléskor mindig két kézzel mellkasánál kell megfogni. — Nem szabad ülésre, állásra vagy járásra időelőtt kényszeríteni a csecsemőt! A járókosarak, járókocsik célszerűtlenek és fölöslegesek, úgyszintén a vezető szalagokkal ellátott ruhácskák is, melyek arra szolgálnak, hogy a kisgyermeket a járásban bátorítsák az elesés „veszélyétől” megóvják. Mindezekkel szemben jó szolgálatot tesz az u. n. járókorlát, amely négy — egymással derékszögben összefüggő — $\frac{1}{2}$ méter magas, 2—25 m hosszú, belül kipárnázott kerítés. Ezen készüléket linoleumon, vagy szőnyegen a padlóra helyezik és a már testét négykézláb vonszolni képes gyermeket beleültetik és kénye-kedve szerint engedik benne mozogni. A járás megtanulásával kapcsolatos gyakori elesések így a gyermekben semmi kárt nem csinálnak. Aggódo szülők gyermekei — ha járókorlát nincs — ágyacskájukban is megtanulják a járást. Az ilyen aggodalomnak is van alapja, ha a padlót nem tartják tisztán, mert piszkos padló útján a fertőzések gyakoriak.

Alvás alatt a csecsemő arcát fátyollal letakarni célszerűt-

len, mivel az arcra bomló fátyol egyrészt a szabad légzést akadályozza, másrészt pedig a bőr párolgását (emiattn bőrkiütések is keletkezhetnek) végezetül pedig a csecsemő önkénytelen mozgásai alkalmával dörzsöli az arc kiálló részét és így könnyen felébresztheti.

A csecsemőknek és kis gyermekeknek idegrendszerük rendkívül érzékeny lévén, erősebb hangbehatások nagy kedélyhullámzásokat váltanak ki náluk s éppen ezért az orditozás, csöngetés, tapsolás, csiklandozás stb., szóval a zérzékenységre túlságosan ható ingerek kerülendőek. Minden mesterséges izgatás nélkül is hamarosan felismeri a csecsemő szüleit, ápolóját és mindazokat, kik vele foglalkoznak. Ezt bizonyítja azon barátságos mosoly, mely már a 3—5 hetes csecsemőnél is megnyilvánul és az a tény is, hogy a hallás kifejlődése után a síró csecsemőt anyjának vagy dajkájának hangja megnyugtatja.

Általánosan elterjedt rossz szokás — különösen úri családoknál —, hogy a csecsemővel túlságosan sokat foglalkoznak s ezzel aztán el is kényeztetik, másfelől pedig idegessé teszik: éber lesz az alvásuk, minden neszre felébrednek, idegenektől félnek, megijednek, sírnak. Egyes családoknál a naponta gyakran megisméltendő zene, Uármas/ Összejövetelek, ének stb. káros hatással vannak a csecsemő idegrendszerére. Különösen fontos, hogy a csecsemőt táplálkozásában ne zavarják felesleges beszélgetésekkel, lármával stb. Ott, ahol a csecsemőn kívül még több gyermek is van, csak a 3 éven alóli gyermekek maradhatnak vele egy szobában, mert a hancurozással, pajkoskodással stb. járó nagy láрма a csecsemőt táplálkozásában és alvásában fogja megakadályozni.

A csecsemőt és kis gyermeket korán kell szoktatni a tisztságra. Amikor már ülni tud, tegyük gyakran az éjjeli edényre, mert csakhamar reájön céljára; sokáig azonban ne hagyjuk rajtaülni. — A padlón való csúszkálás egészségtelen mert a cipőkkel és ruhákkal behordott porban gümöbacilusok lehetnek s a csúszó gyermek piszkos kezeit gyakran veszi szájához és megfertőzheti magát. Ott, hol külön gyermekszoba van és a padló linoleummal van befedve, amit gyakran fel is mosnak tiszta langyos vízzel, a csúszkálás nem rejt magában jóformán semmi veszedelmet.

Különös gondot kell fordítanunk a gyermekek játéktárgyaira is. Már a kis csecsemő is kedvét leli a játékszerben, 3—4 hónapos csecsemő pl. erősen szorongatja kezében és sir, ha

elejti vagy elveszik tőle. A legjobb játékok a nem festettek és gummiból készültek, melyek moshatók és tisztántarthatók. A különböző színekre (zöld, kék, vörösre) festett bábuk és más játéktárgyak egészségtelenek, mert a gyermekek megnyalják, ami nem egyszer betegséget, sőt mérgezést is előidézhethet. Elvetendő továbbá az üvegből, plékből stb. készült játéktárgyak is, mert ezek a gyermeket könnyen megsérthetik, továbbá az olyanok, melyeket kicsinségüknél fogva lenyelhetünk. A későbbi gyermekkor játéakai lehetőleg olyanok legyenek, melyeket maga a gyermek eszel ki vagy olyanok, melyek testének edzését elősegítik. Jó időben a szabadban való játszás, ugrálás, szaladgálás, labdázás stb. mind az izomerőt fejlesztik, a gyermeket edzik, tehát az egészségre jótékony hatással vannak.

A szabad levegőre való kivitel rendkívül fontos a csecsemő egészségére. A szabad levegő ugyanis megakadályozza a csecsemőknél a vérszegénység, sápadtság felléptét és általában a csecsemő jobb fejlődését segíti elő. Ha az újszülött a nyári hónapokban jött a világra és az időjárás jó, akkor a harmadik héttől kezdve már ki lehet vinni. Hidegebb őszi és tavaszi napokban ellenben csak a több hetes csecsemőt szabad ki vinni. Ha a hőmérséklet több fokkal a 0 fölé áll, napjában kétszer 1—1 órát lehet a szabad levegőn a csecsemő és kis gyermek. Nyáron, ha a körülmények megengedik, leghelyesebb az egész napot a szabad levegőn tölteni.

A vérszegény, rosszul táplált gyermekeknél az edzésnek azon módja, hogy hűs vízben fürösztik, nem vezet célhoz, mivel vagy meghül a gyermek, vagy pedig a már fennálló hurutot fokozza. Áránylag legajánlatosabb még az edzést fél fűrdő alakjában 27,5—32,5° C-ú vízben eszközölni, midőn is a testet gyorsan ledörzsöljük a vízben és utána mindjárt az egész testet szárazra töröljük. Melegebb időszakban e félfürdőket a reggeli előtt is adhatjuk az esti helyett. Meghülés esetében e félfürdőket nem szabad tovább folytatni. Nyáron — kellő felügyelet mellett — a szabadban is lehet fürdeni a gyermekeknek, amidőn a napon is sütkérezhetnek. A hosszú ideig tartó napfürdő is ártalmas lehet, ahhoz fokozatosan hozzá kell szokni. A napszúrástól védeni kell a gyermekeket; forró nyári napokon, midőn leghevesebben süt a nap (déli órák), csak árnyékos helyen engedjék őket tartózkodni.

A szabad levegőn való kivitel többi tudnivalói megtalálhatók a M. N. Sz. II. évf. -nak 12. sz.-ban a 355-ik oldalon a Vasárnapi iskolában.

Városi gyermekeknek úgyszólván nélkülözhetetlen a nyaralás. A gazdagabb szülők gyermekeit tengerpartra, hegyvidékre vihetik, de a szegényebb családok is elvihetik oly helyre, hol a levegő tiszta, egészséges és nem hideg, mert az ilyen helyek mind nyaralóhelyeknek minősítendők. Erdőhöz közel fekvő falvak, hol a levegő tiszta és üde, ily esetekben megbecsülhetetlen szolgálatokat tesznek. Gyengébb alkatú gyermekeknek a tenger mellék tesz feltűnően jó szolgálatot.

Nagyobb városoknak arra kellene törekedni, hogy a gyermekek számára megfelelő játszótérek, játszóparkok álljanak rendelkezésre és azoknak, hogy a célt szolgálni tudják megfelelő nagyoknak is kellene lenniök. Az angolok minden 5000 lakosra egy vagy másfél hektárnyi területet vettek számításba.

A gyermekek szellemi és lelki életének gondozásáról alkalmadtán a gyermeknevelés kapcsán fogunk megemlékezni.

KÖNYVSZEMLE:

A Magyar Orvosok és Természetvizsgálók XLI. vándorgyűlésének történeti vázlata és munkálatai. Szerkesztette Gorka Sándor dr., egyetemi tanár. 1933. júniusában Budapesten megtartott 41. vándorgyűlés lefolyását, előadásait tartalmazó 384. oldalra terjedő vaskos könyvet most kapták meg a vándorgyűlésnek tagjai. A Jelentés a több, mint 90 esztendeje létesült intézmény a legnehezebb, a legmostohább viszonyok közötti erős munkásságról tesz bizonyosságot. Az emlékkönyv a magyar kultúra fényes bizonyítéka. Az emlékkönyv első része a hivatalos részt közli, majd a megnyitó és bezáró közülesen tartott beszédeket adja. Ezek között dr. Szily Kálmán elnöki megnyitóját s dr. Gorka Sándor titkári jelentése után Dollinger, Degen, Entz, Kisfaludy, Aujezsky és Gimesi profeszorok előadását közli. Lehetetlen az együttes, valamint a szakosztályi üléseken tartott előadások mindegyikét — felsorolni. A gazdag anyag hatalmas tárháza a tudományos kutatások eredményeinek és új adatokkal való gazdagításának. A tiszta nyomású, nagy gonddal szerkesztett munka a magyar tudományos világnak igazi nagy sikere és méltó képe.

Dr. Doctor Károly: A cukorbetegek diétás és vizsgálati napplója c. kitűnő új művének tartalmából kiemeljük: Cukor-

betegek étrendje. A cukorbetegségek felismerése. Vércukor. Optimális étrend. Az insulin. Étrendi példák. Napló. Táblázatok. Stb. stb. A kitűnő új szakkönyv ára 68.— Lei a a Lepage könyvkereskedésben Cluj.

Orvosképzés. A magyarországi orvosi továbbképzés központi bizottsága dr. Grosz Emil és dr. Scholtz Kornél egyetemi tanárok vezetésével „Orvosképzés” címen olyan folyóiratot ad ki, amely úgy nivó, mint tartalom tekintetében szinte páratlanul áll az orvosi irodalomban. Az „Orvosképzés” 25-ik évfolyamának első száma, mint az előbbi számok is, hatalmas kötetet alkot, amelyben a legjelesebb magyar tudósok közlik cikkeiket, dolgozataikat, beszámolóikat. 1934 ben a rendkívül mérsékelt évi előfizetési díj fejében hat rendes kötetben 1100 lap és hozzá négy külön kötetben 1280 lap, összesen tehát 2400 lap terjedelmű válogatott tudományos és gyakorlati anyagot hozott, amelyet a kitűnő illusztrációk, színes mellékletek, gazdag gyűjtemény egészített ki. A magyar és külföldi tudományos és gyakorlati életnek minden mozzanatáról beszámol ez a hatalmas folyóirat, amelynek évi előfizetési ára az összes különfüzetekkel együtt 500 Lei. Kérjen prospektust és ingyen mutatványszámot, Lepage könyvkereskedéstől, Cluj.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Ingyenes népnevelő előadások

Az erdélyi magyarság boldogulásának problémája lényegében pedagógiai kérdés. A nép minél szélesebb rétegeit fel kell emelni a nemzeti-közösség szellemi színvonalára, mert csak így tudja megérteni a közös célokat, tud résztvenni az e célokért való küzdelemben. Az egyetlen gyakorlati út, mely e célok felé vezet, a népnevelés és a népművelés tanító munkája. Ebből a munkából mi is kiakarjuk venni részünket. Segítségére akaránk lenni mindenkinek, aki a maga körében ilyen népnevelő tevékenységet akar kifejteni. **Népnevelés** címen sorozatosan megjelenő füzetek állnak rendelkezésünkre, melyeket állandóan és ingyen készséggel megküldünk mindenkinek, ki ez óhaját velünk közli és pontos címét beküldi. E füzetek a nemzeti művelődés egész területére kiterjesztik figyelmüket. Történelmi és irodalmi előadások mellett súlyt helyeznek elsősorban mezőgazdasági ismeretek terjesztésére, a népegészségügy fejlesztésére és a tudományok népszerűsítésére. Az előadások mellett rövid és világos útmutatásokat kapnak az előadók arra vonatkozólag is, hogy miként alkalmazhatják az előadás anyagát és miként teremthetnek kapcsolatot hallgatóságukkal.

Mindenki közvetlenül vesz részt a nemzeti munkában, aki népi környezetét tanítja és irányítja.