

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

Dolgozzunk a népegészségügyért!

Irta: Dr. VERESS FERENC, Marosvásárhely—Tg.-Mureș.

Mindég többen, mindig jobbak, menjeteek lönkre
fajotokból, hogy mindig rosszabb dolgok legyen.

Csak így — csak így, nő az ember magasba. (Nietzsche.)

Dr. Titus Ganea egészségügyi államtitkár, az országos orvosszövetség 1935 dec. 7.-én tartott nagygyűlésén mondta: „A nemzeti érdekek védelme után legfontosabb a közegészségügy.” Ez a kijelentés fordítva is érvényes, sőt helytállóbb: A jó közegészségügy a legjobb nemzetvédelem. A nép egészsége nem gazdasági érték, mely többtermelést, jólétet és természetszerűleg magasabb műveltséget kamatozik. Egyelőre az állam ráfizetéssel dolgozik. A betegeknek a termelésből való kikapcsolódása óriási tehertételt hárít az egyénre, a társadalomra, de a legnagyobbat az államra. Természetes is a ráfizetés, mert a többi államkiadásokhoz viszonyítva, a befektetés elenyészően csekély. Románia állami költségvetésének csak 2.5 százalékát fordítja közegészségügyre, Dánia 24.4 százalékaival szemben. Tomescu professzor panaszolja, hogy míg 60.000 tanár és tanító fizetésére találnak alapot, addig az 1400 hatósági orvos alig kap valamit. Dr. Costinescu egészségügyi miniszter szerint 3½ milliárd leire és 3 500 hatósági orvosra lenne szükség a mostani 700 millió lei és 1400 orvossal szemben. Dr. I. Stoichiția e.ü. vezérfelügyelő, az egészségügyi megszervezésre vonatkozó igazán nagyvonalú javaslatai, sajnos egyelőre csak javaslatok maradnak, az anyagiak hiánya miatt. Az állam egészségügyi gondosko-

dása azonban még korlátlan anyagi lebetőségek mellett sem elegendő. Az utóbbi évek tapasztalatai új szempontokat, eszméket és feladatokat vetettek felszínre. Nem elegendő az államilag megszervezett bármilyen gondos megelőző (preventív) és gyógyító (curatív) gondoskodás, ha a nép széles rétegeiből hiányzik az egészségügyi közszellem, mely nélkül hiábavaló minden jogszabály és rendeleti intézkedés. Egészségügyi közszellem nélkül a tuberkulózis, csecsemőhalálozás és más fontos társadalom-egészségügyi statisztikai adatok egész sora aligha fog mutatni valami javulást. Az egészségügyi közszellem csak a kulturális életszínvonal és az ezzel kapcsolatos gazdasági megerősödés útján fejlődhet ki. Fertőzőési források ismerete, alkoholizmus, sport, játszóterek, fürdők, lakás és táplálkozási egészségtan, gyermekápolás stb., melyek az egészség alapvető fogalmai, ma inkább művelődési és alapvető kérdések, csak másodsorban állami irányítást igénylő feladatok. Az egészség a műveltséggel szorosan összefüggő, elválaszthatatlanul egymásba kapcsolódott, két tényező. A népegészségügy a nép műveltségi állapotának a fokmérője. Nem politikai jelszó, ha azt mondjuk, hogy a „nemzet ereje a falu falájában gyökerezik.” Ez az ős-forrás frissíti fel a városok lakosságát új emberanyaggal, innen kapjuk az élelmicikkeket, egyúttal talán a tifuszt is. A város a faluban látja az egészség eszményét, gyönyörködik a szép muskátli ablakokban, melyeken nem tud a napfény bekukkantani az agyagos padlóra s ez is egyik oka annak, hogy nálunk a tuberkulózis halálozási arányszáma 182 százalék. — De nem tud bejutni a szűk ablakokon a szellem fénye sem s ez az oka, hogy egyéves korukig, a gyermekek óriási százaléka hal meg orvosi kezelés nélkül, mert Erdély falusi lakosságának 36 százaléka nem tud írni és olvasni. Okleveles szülésznő 34 százalékban segédkezik a szülésnél, míg a fennmaradó 66 százaléknál minden segítség nélkül, vagy a legjobb esetekben a szomszédasszony segédkezik jóakarattal, de tisztátlan kezeivel. Ez a néhány közbevetett adat is bizonyítja, hogy az egészségügy kérdése műveltségi kérdés is. Minden népnek, de különösen nekünk erdélyi magyaroknak egészségünk a legfontosabb. Hogy népünk egészséges legyen, műveltségi életszintjének emelése szükséges. Szomorúak azok az életkörülmények, melyek között népünk fiai születnek, dolgozva élnek és meghalnak. Mindég többen halnak meg, mindég kevesebben születnek. Az „egyke” rendszer „egyse” rendszerré változott. Az életszínvonal emelésére jóakarattal munkálkodások folynak már, melyeknek áldá-

sos hatása tagadhatatlan; gazdasági egyletekbe való tömörülés iskolánkívüli népoktatás, dalárdák, szövetkezetek, műkedvelő előadások, de minden központi irányítás, egységes terv és munkaprogram nélkül, ötletszerűleg, szervezetenül. Dolgozni pedig munkaprogram nélkül nem lehet. Mindenre foglalkozása és elhivatottsága szerint ki kell róni a feladatot, melynek elvégzéséről számot is kell adni. A hosszabb, rövidebb idő alatt megvalósítandó gazdasági, egészségügyi, szóval művelődési programot kell kidolgozni s azt fegyelmezetten végrehajtani, de központilag és egységesen irányítva, egyik célkitűzést összhangba hozva a másikkal, semmiképpen sem szalmalángos fellobbanással, helyenkénti összevisszasággal.

Addig is míg népünk mindenre kiterjedő kulturprogramját, az igazán arrahivatott szakemberek összeállítanák a népegészség terén, a művelődési színvonal emelése útján egy lépéssel előre haladhatnánk, ha a már meglevő kereteinket új feladatokkal bővítünk ki. A theológiák mostan felállított V.-ik évfolyamán, mely a leendő lelkészek fokozottabb gazdasági kiképzését célozza és a négy felekezeti földműves iskolában, a nagyon fontos állategészségügy tanítása mellett (jelenleg csak ezt tanítják) alapos hygienikus kiképzésben részesülnének a hallgatók.

Ez a kiképzés azonban nem az eddig szokásos módon tanított „anatómia a mellényzsebben“, előadások a himlő, kolera és egyéb fertőző betegségekről szóllana, mert sem az anatómiára, sem más felesleges, sokszor káros félismeretekre, papnak, földművesnek szüksége nincs. De igenis alaposan tanítsák, vagy tanulják meg a helyes házépítés elveit; az iskola gyakorlati utasítást is adjon. Dolgozzanak ki a vidékekkénti népművészet és szokások megtartása és kiemelése mellett, az egészség követelményeinek megfelelő háztervet, hogy az a földműves ifjú falujába hazatérve a jövőben már ezek szerint építkezzék; azután szomszédjai, szóval az egész falu őt utánozza. Tanulják meg, hogy az építendő házak frontját ne építsék a poros országút felé, hogy az épület milyen égtáj felé nézzen, hogy készítsék a pincét, milyen magasak legyenek a szobák és ablakok, hány részből álljon a lakás. Hogy az egyikben csak főzzenek, a másikban tartózkodjanak, harmadikban aludjanak, hogy szellőztessenek, takarítsanak, aztán tisztaság, tisztaság, tisztaság! Hova ássa a kútját, milyen legyen az ivóvíze és milyen az egészséges falusi udvar!

Ezeket a kérdéseket kibővítve más feladatokkal kell a leg-

részletesebben gondos tanterv szerint megtanítani. A papok, a tanítók pedig irányítsák a falusi ifjúságot a földműves iskolák felé, hogy hazatérve minél többen értékesítsék az elsajátított faluorvos-ségügyi ismereteiket — s otthon az egészségügyi közszellem egyszerű, de lelkes tagjai legyenek. — A gazdasági iskolák építsék fel a minta gazdasági épület mellé a minta falusi lakóházak néhány típusát, hogy szemmel láthatólag és kézzelfoghatólag is megismerjék a népművészetileg és egészségügyileg helyes irányt. Papok és tanítók, otthon ügynökei és irányítói legyenek a fontos feladatnak, s az elért eredményekről, egyelőre bármilyen kicsi is legyen az, évente számoljanak be feletteseiknek, ők készítsék el községük fontos társadalmi rajzát is, mint alapot, hogy ellenőrizni lehessen a haladást.

Természetesen népünk egészségügyi érdekében, nemcsak a papok és tanítóknak kell dolgozniuk; nemcsak a theologiáknak és földművesiskoláknak kell tevékenykedniök, hanem ezekből, mint meglevő keretektől kell megindítani a haladás szekerét. Ha meglesz a mindent átfogó, magába kapcsoló munkaterv — mindenkinek ki kell vegye részét a munkából — teljesítenie kell a rábízott feladatot. Minden kezdet nehéz — gyors eredmény nem várható, — különösen, ha nem dolgozunk!

Messzejövőben megvalósuló célokért dolgozni, olyan munka, melyhez nagy akarat és önzetlenség, de áldozathozatal szükséges. Vegyük számba azokat is, kik népünk egészségéért és művelődéséért dolgozni nem akarnak, önzők és nem áldozathozók. Reméljük kevesen lesznek ilyenek!

Napsütés. A nap az erő forrása az egész világon. Az ő jótekingony hatásának köszönheti ember, állat és növény, az életlehetőségét. A nap melegíti a levegőt, a földet és idézi elő a légáramlatokat, a szeleket, felhőket, esőket. A napsugár a világnak egy csodálatos egészséget, gyógyulást ajándékozó ereje. Amíg elpusztítja a betegség okozó csírákat, addig minden élőlénynek egészséget, életet jelent. A napsugár megöli az összes baktériumokat néhány óra alatt, még a tuberkulózis csírái is egy-két óra alatt megsemmisülnek a nap közvetlen hatására! —

Nem igen akadsz hálátlanokra, amíg módodban van, hogy jó t cselekedjél.

La Rochefoucauld,

Románia közegészségügye.

Dr. Constantinescu I. az ország közegészségügyi minisztere szerint még mindég kevés történik abban az irányban, hogy hogyan gondolja saját testét, hogyan előzze meg a betegséget a falusi lakosság. Az egészségvédelmi intézkedések tekintetében a városi lakosság egészsége fölött elegendő számú orvos őrökdi, (egy orvosra közel 400 lakos jut) míg a falvakban általában 15.000 lakosra jut egy orvos, de vannak vidékek, hol 25.000 lélek jut egy orvosra. A falvak lakosságánál a legelemibb higiéniai ismeretek is hiányoznak, ezen az állapoton minél gyökeresebben kell változtatni. A születési arányszám nagyságának értékét lecsökkenti a halálozás nagy száma. Egyes vidékeken a csecsemőknek csak a fele éri el az egy éves életkort. A falusi lakosság ivóvíze legtöbbször fertőzött, a falusi kútak kezdetlegesek és minden tekintetben szerkezetük egészség ellenes.

Megyei kórházak mellett járványosztályok vannak, a falvakban létesített beteggondozók járványos betegek elhelyezésére külön helyiséggel rendelkeznek. Ezen évben kb. 150-200 gondozó létesítéséről van szó. Beszarábiában, hol a lakosság nem is annyira a szegénység, mint inkább rossz szokásból a legnagyobb hadilábon áll a tisztasággal, a kiütéses tifusz otthonos. Beszarábiában 40 különleges különítmény végez kiütéses tifusz ellenes kúató és fertőtlenítő munkát. — A váltó láz különösen Beszarábiában, Kelet Moldovában, a Duna völgyében és Dobrogeában igen elterjedt. Vannak falvak, ahol 100 lakos közül mind a 100 maláriában szenved. Az országban egymillióra tehető a váltólázások száma. Ennek leküzdésére széles alapokon nyugvó munka indul meg, mérnökök és orvosok bevonásával. — Moldova és Munténia falvainak nagy szerencsétlensége a pellagra, a lakosság a gabonát eladja, kizárólagosan kukoricaliszttal él. E kérdés megoldására társadalmi szempontból fontos: tengeri szárítók létesítése, a lakosság helyes táplálkozásra való felvilágosítása. A falusi nép egészségügyi felvilágosításának munkájába bekapcsoltatott a tanítóóság, mely évente nyáron kéthónapos egészségügyi tanfolyamot hallgat (București, Cluj és Iași-ban) falusi terepszerű gyakorlatokkal, hogy a falu egészségügyi felvilágosítása minél teljesebb legyen. — Nagy csapás a falvakra a vérbaj is. A vérbaj kezelése országszerte ingyenes s ennek eredménye már is jelentékeny, mert olyan vidékeken, hol pár év

előtt a halvaszületett gyermekek száma ijesztő nagy volt, ma alig fordul elő egy-egy halva születés. A falvak társadalmi és egészségügyi felvételére és nevelésére külön kiküldött különítmények igen jelentős eredményű munkát fejtenek ki s e nagy munkához az egyházaknak, iskoláknak, a közigazgatásnak szorosan együtt kell működni az orvossal. A román kormány az ország lakosságának egészsége felett is hathatósan akar őrködni, munkája a jövőre nagy haladást mutat.

A vérbaj elterjedettsége

Nem érdektelen felsorolni a vérbaj elterjedtségének hozzávetőleges számadatait néhány országra vonatkozóan. Tudnunk kell, hogy a vérbaj észrevétlenül támadja meg az életre nagyfontosságú szerveket s ezáltal megrövidíti az életet. Gyakran fiatal korban töri ketté a szellemi képességeket, s következménye a sok halva született magzat. Az újszülöttek első hat héten belüli elhalálzásának egyharmad részben szintén a vérbaj az oka. (Szakemberek megállapítása szerint az anyák meddőségének 10%-át is a vérbaj okozza. A szerzett vérbaj sok esetben korán okoz szív és tüdő, utér-elváltozásokat, ütőérelmeszesedést, érdaganatokat, vese-, máj-, és agyi-elváltozásokat. Agylágyulást (paralyzist,) hátgerincsorvadást, (tabest,) látóidegsorvadást stb. A vérbajos anyák magzata 60-90%-ban a születés előtt még a méhben elpusztul s vérbajjal született csecsemők 65-70%-a megfelelő gyógykezelés nélkül már az első életévben meghal. A vérbaj méreteire fogalmat ad, hogy pl. Franciaországban a nőket, gyermekeket is beleszámítva minden 10 ik ember vérbajos és évente 20.000 re teszik az anya vérbaja miatt halvaszületettek számát s körülbelül 40.000 tehető a vérbaj miatt előfordult vetélések száma s a vérbajos halálázások évente 80.000 re rúgnak, vagyis Franciaország évi vérbajos vesztesége 140.000. Angliában a friss vérbajos fertőzöttek száma évente 190.000. A vérbajos agylágyulásban szenvedőké 18 500. Szovjetországra a falusi lakosság 34%-a vérbajos. Az Egyesült Államokban a pozitív vérbajosok száma 25-28%, de pl. Alabama tartományban a négerek 32%-a vérbajos. Palesztinában vérvizsgálattal a lakosság 69%-át találták vérbajosnak. Belgiumban kb. 400.000 a vérbajosok száma.

A házi legyek elleni védekezésről

VITÉZ ISTVÁN dr. egyetemi tanársegéd, Budapest

E mindig időszerű kérdéssel most különösen két ok miatt kell foglalkoznunk. Egyik ok az, hogy a légyinvázió a nyári forró hónapokban éri el tetőpontját és ilyenkor idéz elő az embernél és az állatnál legtöbb egészségi ártalmat és bosszúságot. A másik ok pedig az, hogy a legyek a fertőzőanyagokat széthurcolják, miáltal előidézik azokat az egészségi veszélyeket, amelyek ellen már évek óta, sőt évtizedek óta írásban és szóban hadakozni kell. Ahhoz, hogy a légyveszedelemmel szemben harcolhassunk, két dolgot kell tudnunk. Az egyik dolog, hogy miben áll a veszély, a másik pedig hogy miképpen hárítható az el?

A légy egyáltalán nem válogatós a táplálék megszerzésében. Így a fedetlenül hagyott élelmiszerektől kezdve minden olyan anyagra rászáll és mindenbe belekóstol, ahol szerves anyagok vannak. A szemetesláda, trágyadomb, oszlásnak induló és felbomlott állati hulla és emberi ürülék, köpet és ami szenny és piszok elképzelhető, egyaránt izes csemegéje a légynek. Mivel a légy lábait és testét sűrűn álló finom szőrzet és durvább serték borítják, a légy a vele érintkezésbe kerülő, anyagokat mintegy végigsöpri s ezekre a finom szőrökre, sertékre rátapadnak az aprószervezet ezrei és milliói, amiket a légy tovaszállít valamely más anyagra, az emberre, ételére, italára, ahova éppen száll. Könnyen elképzelhető így és éppen nem fogjuk csodának tekinteni azt az esetet, amikor a légy pl. egy tifuszos beteg ürülékéről a tányérunkra, kenyerünkre, vagy a kisgyermek tejüvegére száll és akár mi magunk betegszünk meg, akár gyermekünk fog tifuszban elpusztulni. De nemcsak a tifuszt, hanem minden olyan fertőző betegséget is terjesztenek a legyek, amelyeknek kórokozóit tovább tudják vinni. Bár a légy igen nagy távolságokra nem szokott repülni, mégis 400—500 méteres körzeten belül igen sok alkalom nyílik a fertőzésre. A ház környékén előforduló ú. n. szuronyos légy (*Stomoxys calcitrans*) pl. lépfenés állat hulláján való lakmározás után rászáll az élő ember, vagy állat bőrére és megszúrja, ezáltal a fertőző anyagot ép úgy „beoltja”, mint ahogy az orvos oltja be a beteget gyógyító szérummal.

A kérdés másik fele most már az, hogy miképpen há-



ríthatjuk el a légyártalmat? Nem elég u. i. tudni azt, hogy van légyártalom, de ismerni kell azokat a módokat is, amelyek révén legalább lecsökkenthetjük e veszélyt, ha mindjárt gyökeresen nem is szüntethetjük meg.

Az elmúlt években Lőrincz Ferenc egyet. tanár és munkatársai folytattak nagyobbarányú kísérleteket arra nézve, hogy miképpen lehetne gátat vetni a légyártalomnak. Lőrinc a léggyel szemben való védekezést két csoportra osztja. 1. belső és 2. külső védekezésre.

A belső légy elleni védelem alatt azoknak az eljárásoknak az összességét érti, amelyekkel a közvetlen környezetünkben élő legyeket tehetjük ártalmatlanokká. Vagyis ezek a módszerek a kifejlett „repülő” legyek ellen irányulnak. Itt egész sereg eljárás van alkalmazásban, de — hangsúlyoznom kell, hogy — ezek az eljárások csak pillanatnyi sikerhez vezetnek. Amint Howardnál olvasuk, amerikai szerzők számos kísérletet végeztek ugyanis abban az irányban, hogyha pl. egy farmon 100 000 légy közül kiirtottak 60.000-et, rövid idő múlva újból 100.000 vagy még több légy volt jelen. Ezek az eljárások tehát csak arra jók a légyirtás lényege szempontjából, hogy azokat a kellemetlenségeket, amiket a legyek toladásukkal akár nekünk embereknek, akár állatainknak okoznak, kismértékben lecsökkenthessük, de a légy kiirtására nem válnak be. Amint az emberre nézve kellemetlenséget jelent és sok esetben felesleges bosszankodást, a legyek ú. n. „frissítő hatása” akkor, amikor korán reggel, vagy nyári meleg délutánon megzavarják álmunkat, vagy olvasás, vagy egyéb figyelmet igénylő munka közben megzavarnak, éppúgy nyugtalanságot jelent az állatra nézve is, amikor a legyek százai ellen állandó farkcsapkodással, légykapkodással stb. kényszerül védekezni. Amint az embernek, úgy az állatnak is szüksége van a munka végzése után nyugalomra s méltányos is, hogy megadjuk ezt az állatoknak az istállóban. Különösen méltányos akkor, amikor az állattól nemcsak nagy munkát, de egyéb hasznót, pl. tehtől tejet követelünk. A felesleges nyugtalanság úgy embernél, mint állatnál lecsökkenti amugyis a munkateljesítés nagyságát, ha a nyári meleget nem is vesszük figyelembe.

Elsősorban tehát itt azon módszerek alkalmazása volna fontos, amelyek a legyeket mechanikusan távoltartják. Az ablakra szerelt szűnyoghálók jól megvédenek a legyek beözönlésétől. Jó munkát végezhetünk úgy is, ha nappal a szobákat vagy istál-



lókat besötétítjük. Így nemcsak a túlságos felmelegedés ellen védekezünk, de ha a függöny mellett kevés világos rést hagyunk, akkor a legyek a világosság felé húzódnak s ha rést találhatnak, azon eltávoznak. Ezek az eljárások célszerűek kórházakban, betegszobákban, hálósobákban stb. Ismeretes, hogy a legyek az egyes színekkel szemben különféle érzékenységet tanúsítanak. Így míg a világoszöld, rózsaszín, világossárga színű tárgyakat szívesen keresik fel, addig a halvány-ibolya, sötétbarna, kék színektől menekülnek. A legyek ezen tulajdonsága alapján légymentessé tehető egy helyiség, ha pl. az istálló, vagy konyhaablakot nyáron át kékszerű ablaküveggel látjuk el. Felsorolva azokat az eljárásokat, amelyek a legyeket elpusztítják, először említjük az ú. n. légyfogó üveget, melynek alsó részén keskenyebb bemeneti nyílás van, ahol a legyek a zárt térbe jutnak, de vissza nehezen találhatnak ki. Az üveg alá kis tányérkába tejet, vagy cukros vizet szoktak tenni s az üvegbe kevés ecetesvizet. Az ecet szaga elkábítja a legyeket, azok belehullanak a vízbe és elpusztulnak. Olyan helyen, ahol igen sok a légy, pld. konyha, istálló stb. naponta több százat is elpusztíthatunk így. Úgy a csalétket, mint az ecetesvizet naponként vagy másodnaponként frissel kell kicserélni. Legegyszerűbb és talán még ma is a legjobb módszer az enyv és légy papírok alkalmazása. Ezek lehetnek egyszerű papírlapok, szalagalakúak, vagy süveg-cukoralakúak. Ezen eszközöket nagyszámban kell alkalmazni és lehetőleg a légyfogó üvegekkel együttesen. A légyenyv házilag is könnyen elkészíthető. 60 gr. gyantát összeolvasztunk 20 gr. napraforgó, repce, esetleg más olajjal s miután kihűlt, 6—7 gr. mézet keverünk bele. A méz szagával csalogatja az enyvre a legyeket. Az enyvot azután vastagabb papírra, vagy nádszára kenjük s elhelyezzük a lakásnak légyjárta helyein. Az ablak közelében elhelyezett lelógó légypapír lassanként összefogja a helyiségben lévő összes legyeket. Sokan ezeknél is többre becsülik a lepke vagy rovarhálóval való légyfogást (Sajó Károly). Ahol sok légy van, valóban jó eredményt lehet elérni ezzel a módszerrel és kisebb gyerekek is felhasználhatók e célra, akik egyuttal már kiskorukban megszokják, hogy ne tűrjék környezetükben e sokszor veszedelmes alkatmatlankodókat. Egyes szerzők szerint anélkül, hogy a hálóba jutott legyeket egyenként kellene kiszedni, 100, sőt 200 legyet is összegyűjthetünk. A hálóba jutott legyeket azután a hálóval együtt egy szélesszájú edénybe helyezzük és egynehány csepp benzint öntünk rájuk. A benzingőz ha nem is öli meg őket, de

elkábítja annyira, hogy egy ujságlapra szórhatjuk azokat és utána elégehetjük.

Használatban voltak egyes helyeken és még ma is használják imitt-amott az ú. n. légycsapókat. A légcsapó kb. egy méter hosszúságú pálcára erősített tenyéri bőrdarab. Bőr helyett ugyanolyan nagyságú, vékony rugalmas drótszálakból készült seprőcskét, vagy gumilapot is alkalmazhatunk. Ezzel az eszközzel a nyugalomban levő legyeket üthetjük agyon. A légcsapók olyan helyiségben tehetnek jó szolgálatot, ahol aránylag kevés légy tartózkodik és a legyek folytatólagos bejutását megakadályozhatjuk. Sok esetben azonban gusztustalannak mondható a legyek ilyenmódon való pusztítása, mert az erős ütés következtében szétnyomódnak a legyek azon a felületen, ahol megöltük őket. Ebből a szempontból a légcsapóul alkalmazott drótseprű előnyösebb, mint a bőr, mert kevésbbé nyomja szét a legyet.

Régebben az ú. n. rovarport használták a legyek irtására. A rovarpor egy Montenegróban tenyésző, de nálunk is termelt krizantémum fajta növény virágjának a pora. E porban két anyag van, amelyre visszavezethető a mérgező hatás, úgy mint az illó krizantémumsav és a nem illó pyrethrinótoxinsav. A rovarpor ha nem is öli meg a legyeket, de elkábítja éppúgy, mint a bolhát és egyesek szerint a poloskát is, így azok könnyűszerrel megfoghatók.

A rovarpor helyett ma már szélében-hosszában olyan permetező folyadékokat használnak, amelyek a rovarpor kivonatát tartalmazzák. A kereskedésben kaphatók olyan pyrethrum-kivonatok is, amelyek különféle oldószerekkel, petróleum, benzinnel való hígítással házilag is elkészíthetők. Ilyen kivonat pl. a Pyrex, Pyretol, Fidol stb. Használatra kész állapotban kerülnek forgalomba, pl.: a Flyt, Flytox, Shell-tox, Dejo Ko Mie stb. nevű készítmények. Ezeknek főalkotórésze a pyrethrum, paradiclorbensol (globol), chlorozott szénhidrogének, mint széntetrachlorid stb., petroleum és egyéb anyagok. A petroleum behatol a legyek trachea rendszerébe és a benne oldott anyagok elkábítják, illetőleg előlik a legyeket. Maga a petroleum és benzin is, illetőleg nagyobb töménységben ezek gőzei elpusztítják a legyeket és ezek nyúveit. E folyadékok alkalmazása akként történik, hogy a helyiségben ködszerűen szétpermetezik, lehetőleg a legyek felé irányítva. Fontos dolog, hogy a lehullott és alig mozgékony legyeket összeszedjük és elégezzük, mert sokszor megtörténik, hogy a látszólag elpusztult légy később magához tér és újból életképessé válik.

Nagyobb a jelentőségük ezeknek a szereknek a légyűző hatás tekintetében. Istállóban pl. alapos szélpermetezés után az erős szag miatt sem térnek gyorsan vissza a legyek. Nagyon erős a hatásuk a permetező folyadékoknak molyokra, poloskákra és egyéb rovarokra is akkor, ha a folyadék közvetlenül jut érintkezésbe a rovar testével.

A légymérgek használata a veszélyesség miatt tilos. A féregirtás céljából alkalmazott cyan és kéndioxyd azonban legyekkel szemben is hatásos.

Érdekesség szempontjából megemlítem, hogy legújabban az olasz—abesszin háborúban a szúnyogok irtását, amelyeknek nemcsak a csípésétől, hanem az általuk terjesztett malária miatt is sokat szenvedtek az olasz katonák, úgy próbálták végezni, hogy este reflektorok fényébe csalták őket s alkalmas módon a porszívógéphez hasonlóan működő készülékkel gyűjtötték össze a fénycsóvából. Ezen elgondolás alapján ajánlja Szilády professzor a porszívónak az istállóban való alkalmazását, Az istállóban ugyanis tömegesen tenyésznek a legyek s ezek este legszívesebben a falakon pihennek, ahol a porszívónak erre a célra kiképezett szívójával tömegesen lehetne összegyűjteni őket. Az istállólegyek ilyen módon való pusztítása azért is kívánatos volna, mert — amint már említettem — az itt tartózkodó szuronyos legyek a lépfenének is terjesztői.

A belső védekezési módok között említem, de a legfontosabbak egyikének mondható a legnagyobb fokú tisztaság betartása. Ahol tisztaság van, ételhulladék, födetlenül hagyott ételmaradék, szemét, por, piszok nincs, ott a légy nem találja föl életföltételét s nem tud szaporodni. Ebből magyarázható az is, hogy míg a falvakon, ahol az állattenyésztés miatt a ház körül trágya, ürülék található, a legyek milliói lepik el a lakásokat, addig a nagyvárosokban és különösen a városok belsejében még nyáron is alig lézeng egy pár. Ezzel szemben a város külső részein, leginkább a szegényebb negyedekben, ahol e szempontból nem a szegénységen van a hangsúly, hanem inkább a nem hygienikus viszonyokon és az egészségügyi felvilágosodottság hygienás érzék hiányán — már éppen olyan tömegben találhatók fel, mint a falvakban, mert itt már tenyészőhelyek is állanak a legyek rendelkezésére. A városokra vonatkoztatva talán nem lesz túlzott az a megállapítás, hogy a szellemi, testi és egészségügyi kultúra, az automobilizmus emelkedésével csökken a legyek száma.

A védekezési módok másik csoportját képezi az ú. n. külső légyelleni védekezés. A külső védekezés nem a repülőlegyekre irányul, hanem a légypeték, nyüvek és bábok elpusztítását tűzi ki céljául. Tulajdonképpen ez a valóban célravezető módszer ahhoz, hogy a légyártalmat lehetőleg mérsékeljük, vagy kiküszöböljük. Míg azonban a belső védekezési módok aránylag kis költséggel és kevés fáradsággal véghezvihetők, addig a külső védekezés nagyobb anyagi és munkaáldozatot kíván, hogy az sikerrel járjon. Első tennivaló e téren a légy tenyésztőhelyeinek a felkutatása. Ez jól kidolgozott kérdés és ma már tudjuk, hogy a legyek petéiket bomló szerves anyagokra rakják, mint amilyen a szemét, trágya, emberi ürülék, rothadó élelmiszer stb. Legjobban a sertés, majd a lótrágyát szeretik. Ezért már az építkezésnél ügyelni kell arra, hogy közvetlenül a lakóház közelében ne létesüljön tehén és más istálló. Az árnyékszék, trágyadomb, szemégtödör is lehetőleg távolabb legyen a lakóháztól. Ezekből következőleg a cél úgy volna elérhető, hogy ezeket a könnyen bomló anyagokat légmentesen, illetve légymentesen zárjuk el, vagy pedig a már belejutott petéket és esetleg kikelt nyüveket valami módon elpusztítsuk. Elméletileg mindezek megvalósíthatók volnának, de a gyakorlati kivitelnek igen sok nehézség állja útját.

A külső védekezés tekintetében célszerűen alkalmazható módszerek a következők volnának.

A Lőrincz által végzett kísérletek kapcsán jól bevált módszernek bizonyult a petecsapdákkal való dolgozás. E módszer lényege és célja az, hogy a petékkal telt nőstény legyeket előre elkészített tenyésztő helyre csaljuk, ahová azok a petéiket lerakják. A petéket és a kikelt nyüveket azután ilyen módon összegyűjtve könnyen elpusztíthatjuk. Legalkalmasabbnak bizonyult e tekintetben a friss lótrágya, amit kis edényekben elosztva légyjárta helyekre raknak ki s 24 óránként megsemmisítenek. E módszer azonban olyan helyeken, mint pl. konyha, étkezőhelyiségek stb. aggály és bizonyos undort keltő érzés miatt nem igen alkalmazható. Lőrinczék éppen e miatt úgy változtattak a dolgon, hogy nem lótrágyát tettek ki, hanem a lótrágya szagához hasonló szaganyagokat tartalmazó nedves itatóspapírt, fűrészpport stb. Ezen mesterséges szaganyagok közül legjobban az amonia vált be, bár mesterséges úton sohasem értek el olyan jó eredmény, mint a természetes lótrágyával.

Másik eljárás a petéknek, nyüveknek, kiszáritással való el-

pusztítása. E módszer tekintetében nálunk szintén Lőrinczék végeztek beható kísérleteket. Ennél az eljárásnál az istállóból kihordott trágyát vékony rétegekbe terítik ki a trágya mellé. A szétterített trágyában nyüzsgő légynyüvek a napfény és kiszáradás hatása alatt elpusztulnak, nagyrészüket a házi szárnyasok, verebek szedik össze. Ilyen módon elejét vehetjük a legyek elszaporodásának, még akkor is, ha nem érünk el teljes eredményt. A kiszáritott trágyát kb. egy hét múlva a rendes trágyadombra helyezzük, ahol a trágya rendszeren „megérik”. Célszerű természetesen a trágyát minél sűrűbben kihordani a mezőre. Sajnos, a trágya kiszáritásának is megvan a hátránya. A szárítás ugyanis csökkenti a trágya gazdasági értékét. Csökken azért, mert kb. 20 százalék nitrogénvesztés áll elő, aminél nagyobb hiba az, hogy a kiszáritás miatt a trágyában lévő kolloidok valószínűleg megváltoznak, ami pedig a trágya hasznos baktériumaira hátrányos. Sajnos, e kísérletek még nem jutottak olyan szakba, hogy alapos módon volnának levonhatók azok a következtetések, amelyek fényt deríthetnének arra, hogy gazdasági szempontból mekkora különbségeket okoz az ilyen módon szárított trágya a rendes érlelés után leszántott trágyával szemben.

Nagyobb fáradságot igényel, de kisebb eredményt ad az a módszer, amikor a legyek által kevésbé kedvelt szavasmarha trágyával fedjük be az értékesebb és a légy tenyészőhelye szempontjából legjobban megfelelő sertés és lótrágyát. E módszer különösen egyes országokban megfelelő (Thomsen Kopenhága).

Ez utóbbi két eljárásnál, de önállóan alkalmazva is, igen nagy szolgálatot tesznek a légyirtás terén a baromfitenyészetek. A tyúkok, csirkék, amellet, hogy a trágyából a légypetéket és nyüveket kiszedegetik és megeszik, a gazdának még anyagi hasznot is hajtanak azáltal, hogy napi ételmezésük egyrészt a trágyadombon szerzik meg. Természetesen annál nagyobb volna a siker, mennél több szárnyast tartanánk és ha a trágyát vékony rétegben terítünk ki. De még akkor is értékes munkatársakat kapunk a szárnyasokban, ha egyszerűen a trágyadombra és az istállóba tereljük őket. Egyes szerzők azonban kifogásolják ujabban ezt azért, mivel a madarak gumőkor bacillusa más háziállatot is megbetegíthet.

A következőkben azokat a kémiai eljárásokat sorolom fel, amelyek alkalmasak ugyan a légypeték és nyüvek irtására, de viszont költségesek és inkább csak ott alkalmazhatók, ahol ezek az anyagok kisebb költséggel szerezhetők be. Ezeket a kémiai szere-

ket megfelelően hígítva belekeverik és belemossák a trágyába. Ilyen anyag mindenekelőtt a nyers petroleum. A petroleum vízzel nem elegyedik, ezért az ugynevezett petroleum emulziót szokták használni. A petroleum emulzió úgy készül, hogy 4 és fél kg. szappant feloldanak 10 liter vízben, az oldatot felforralják és forrás közben 20 liter petroleumot adnak hozzá nagyon óvatosan, nehogy kifröccsenjen, mert könnyen meggyullad. Az edényt ezután a tűzhelyről levesszük és kihűlésig keverjük, míg megközelítőleg vazelinállományúvá válik. Használat előtt az emulziót 20-szoros vízben oldják s időnként ezzel locsolják meg a trágyát oly módon, hogy lehetőleg a trágya egész tömegét egyenletesen járja át.

Egy másik használható anyag a klórmész, amit szintén vízben oldanak fel és éppugy alkalmazzák, mint a petroleum emulziót. A klórmeszet istállóban azért nem ajánlatos alkalmazni, mert a képződő klórgáz az állatoknak is árt, a petroleumot pedig azért, mert a szagát a tej magába veszi.

A vasgálic vizes oldata hasonlóképpen megöli a petéket és nyüveket, de a vasgálic is, mint minden kémiai légyölöszer „mérgezi” bizonyos mértékig a trágyát és ezáltal az, gazdasági értékéből veszít.

Emberi árnyékszékben levő légypetéket és nyüveket az említett szereken kívül még a nyers kárbollal is sikeresen lehet pusztítani. A nyers kárból szaga különben a legyeket is távoltartja az árnyékszéktől, így a petelerakás esélyét is csökkenti.

Ájánlatos volna, hogy a legyek irtása hivatalosan rendeltetnék el éppúgy, mint ahogy a gyümölcsösökben és szőlőkben kötelező a hernyózás és egyéb ártalmas rovarok pusztítása. Erre a célra államilag lehetne egy permetező folyadékot készíteni és nagyon olcsón forgalomba hozni, hogy még a kevésbé tehető falusi ember is nehézség nélkül hozzájuthasson. Az élő legyek tömeges pusztítására, kivált tavasszal, nagymértékben lecsökkentené a legyek nyári elszaporodását, mert minden elpusztított nőstény légy által legalább 400 legyet ölünk meg. Az őszi és áttelelő legyek irtása pedig azért rendkívül fontos, mert ezek mentik át a jövőévi légynemzedékeket.

Vajfogyasztás a különböző államokban. Kanadában évente fejénként 13 8, Ausztráliában 12.7, Belgiumban 11.00, Angliában 10.7, Dániában 9 6, Finnországban 7 7, Svájcban 6 2, Norvégiában 6.00, Hollandiában 5 7, Franciaországban 4.9 és Olaszországban 1.2 kg. vaját fogyasztanak.

Egyszerű nyári zuhany-fürdő



Nagy nyári melegben kiizzadva, elbágyadva, sokszor áhítozzuk a felfrissülést. Főleg a falun fontos, hogy egyszerű eszközzel tisztasági szempontból is, s felfrissülésre is könnyen legyen alkalmunk zuhanyfürdőt (ú. n. duss-t) venni. Egy közönséges öntözőkanna, egy magasabb törzsű és lombosított fa és egy kötél darab segítségével, mint a mellékelt ábra mutatja, könnyen jutunk hozzá egy egészséges zuhanyfürdőhöz, — mert bizony sok helyütt nincs sem patak sem folyó, de van jó bővízű kút, melynek segítségével pótolhatjuk könnyen azt, amit ma a városi ember a partifürdőkön élvez.

JÓ TUDNI...

hogy az emberi test egy óra alatt mennyi meleget ad le, mely elegendő 2 liter víznek a felforralásához.

hogy a vér egy sejtje a testben husz másodperc alatt jut vissza elindulási pontjához.

hogy a kromnikkel-acél igen alkalmas fogtömésekre és hidak készítésére. Éppen olyan tartós, mint az arany, de ára kb. csak egyharmada.

hogy Amerikában azt a gépkocsivezetőt (soffőrt), ki munkaközben dohányzik, szigorúan megbüntetik.

hogy Japánban, ahol eddig a 21 életévet be nem töltött fiataloknak szeszt nem volt szabad kiszolgáltatni, most ezt az életkort a 25 év betöltésére emelték fel.

hogy Bulgáriában a szőlő értékesítésének emelése érdekében a szőlőt izzé dolgozzák fel, melyet a külföld igen kedvezően fogadott.

Hogy ismerjük meg a romlott élelmiszereket?

Nagyjelentőségű nemcsak takarékosági szempontból, hanem egészségünk megóvására való tekintettel is, hogy élelmiszereink kifogástalan minőségűek legyenek. Ezek megismerésének szükségessége, tehát általános érdek. A mindennapi életben nagy általánosságban használt élelmiszerek romlott voltának felismerése eléggé tudott, hisz nem egyszer a táplálék színe, szaga, vagy összeállása már eleve gyanút kelt és figyelmeztet annak élvezhetetlen és rossz voltára.

Vannak azonban olyan táplálékaink, tápszereink, amelyeknek romlott voltának megismerése feltétlenül fontos és szükséges.

A romlott élelmiszerek közül egy sem olyan káros és veszedelmes, mint a romlott hal. Halvásárlásnál arra ügyeljünk, hogy a hal húsa kemény, ruganyos legyen. Ha széthull vagy kenőcszerű, úgy a hal állott és használata tilos. Ez áll a sózott és füstölt halakra is. Tengeri halaknak frissességét, jóságát arról ismerjük meg, hogy kopolyúik vörösek. Többnapig álló folyóvízből származó halakat nem tanácsos felhasználni. Konzervek romlottságának legfeltűnőbb jele, tartalmában levegő hólyagoknak képződése. Teljesen mellékes, hogy a konzerv húst, zöldséget, gyümölcsöt vagy tejet tartalmaz. Ha a konzerv doboz felnyitásakor kis sistergést hallunk, a konzerv rossz és nem élvezhető. Hasonlóan rossz a konzerv, ha fedele előre domborodik. Jó tudni és megjegyezni azt, hogy az egyszer már felnyitott konzerv dobozok tartalma állás alatt könnyen megromlik. A hús és kolbász árukat színük és szaguk eléggé elárulja, hogy jók-e vagy sem. A foltos vagy szürkésnek látszó kolbászfélék ha még nem is szagosak fogyasztásra nem valók. A kolbásznak romlottságát a romlott rész kivágásával sem lehet mentesíteni a használhatatlanság alól.

A tojás jóságát, úgy tudjuk könnyen megállapítani, hogyha a tojást 10 százalékos sóoldatba (egyrész só, 9 rész víz) helyezzük, a friss tojás a vízben lesüllyed.

Az őröltkávé jóságát is könnyű egyszerű vízpróbával ellenőrizni. A tiszta őröltkávé hideg, tiszta víznek felületén úszik, míg a pótlanyagokkal kevert és hamisított a vízben alácsúnyed és a vizet barnára festi meg. Gyakran szükséges egyszerű módon a tej jósa-

gának megállapítása is. Ezt egy kötötűvel könnyen tudjuk megállapítani, ha t. i. egy tiszta kötötűt a tejbe mártunk, akkor a tiszta tej a kihúzott kötötűn egy cseppécskét alkot.

A csokoládé jóságát a legbiztosabban tudjuk megállapítani, ha szétkenjük. A jó csokoládé elkenve sötétebb, a gyengébb minőségű világosabb.

Az úszás a legegészségesebb sport.

Elismert legegészségesebb nyári sport az úszás, melyet nem kell mindig versenyszerűleg űzni, mert ha így volna a dolog, akkor az úszóegyesületeknek igen sok tagja volna. Az úszás nemcsak a legtökéletesebb sportok egyike, mivel az egész testet, az egész izomzatot igénybe veszi, hanem a népegészség szempontjából is igen fontos.

Mivel úszásnál a test vízszintesen fekszik, a vérkeringés arányos eloszlása a lehető legkedvezőbb. Ehhez járul a megnövekedett légzési tevékenység, mely az éleny belégzését szabályozza. A víznyomás teherként hat a szívre és tüdőre és ezért szükséges nagyobb mennyiségű élenynek, vagyis friss levegőnek beszívása, mely a víz színe felett mindig különösen tiszta. Ezért az úszónak hosszasan kell kilélegzenie, hogy eltávolítsa tüdejéből az elhasznált levegőt és röviden és erősen kell belélegzenie, úgy hogy a kilélegzés 3-szor olyan hosszú legyen, mint a belélegzés. A víznyomás nagyobb munkára kényszeríti a szívet, minek eredménye a szív erősödése. Nincs még egy sport, mely annyira közrehat a legfontosabb testrésznek, a bőrnek tisztulására, mint az úszás. A víz megnyitja a bőr apró likacsait az ún. porusokat a légzés számára, míg más sportoknál az izzadás és vele keveredett por könnyen bepiszkoija és eldugaszolja a bőr apró nyílásait. A víz elvonja a bőr mirigyekből a zsirt és faggyút és kényszeríti, hogy újra termeljék ezeket, minek folytán szép és sima lesz a bőr. Az izmok feltűnően arányos igénybevétele folytán arányos erősödés áll be, míg más sportoknál csak bizonyos erősebben igénybevett izomterületek fejlődnek jobban ki.

Az úszás közös kincse a népnek, de meg kell állapítani, hogy igen sok szerencsétlenség történik éppen a fürdés és úszás közben. Ez pedig odavezethető vissza, hogy az illetők nem ismerik az alap-

feltételeket. Úszni tanulni annyi, mint lélegzeni tanulni. Nem a kar és láb mozgása a fontos, hanem a helyes lélegzés. A legképzettebb kar- és láb „technika” hiábavaló, ha az úszó nem tud helyesen lélegzelni. Minduntalan lehet hallani, hogy úszás közben valaki nem kap levegőt, ami arra vezethető vissza, hogy rosszul lélegzik, miáltal benne igen sok szénsav gyűl meg. A fülledt, többnyire tisztátalan szobalevegőben dolgozó ember tüdeje el van hanyagolva és azért a betegség csíráit könnyen befogadja. Az úszás nemcsak erősíti a tüdőt, hanem képessé teszi arra, hogy nagyobb levegőmennyiséget fogadjon be, mint az átlagos ember tüdeje. Az átlagos ember nem képes több levegőt a tüdejébe befogadni, mint legfeljebb 35 litert. Egy sportúszó ellenben minden nehézség nélkül felvesz a tüdejébe hét litert is. Mivel pedig az éleny a legfontosabb alkotórésze a test működések fentartásának, azért mindig előnyben van az olyan ember, aki tüdejébe sok élenyt képes felvenni.

Téves az a felfogás, hogy az úszás következtében szívtágulás áll elő. Ezt mindig más körülményekre kell visszavezetni, melyektől természetesen az úszó sem lehet mentes. Az úszás által csak erősödik a szív, tágulásról szó nem lehet. Hogy egészségileg milyen előnyei vannak az úszásnak, azt mutatja már az úszók testalkata is, különösen a sportúszóké, akik nemcsak alkalmilag, hanem rendszerint és gyakran úsznak. Alig van olyan úszó, kinek teste sovány és tagjai szögletesek. Az úszók teste feltűnő szabályos arányosságot mutat, és aki megnézni az úszás mestereit, könnyen megállapíthatja, hogy pompás testalkatuk van, mely a régi ókori eszményképhez hasonlatos.

Az úszás népkincs, az úszás a legfontosabb alkatrésze a népegészségnek és arra van hivatva, hogy egy olyan ifjúságot neveljen, amely a férfikorban mindig és mindenütt meg fogja állani a helyét. De még sokat kell dolgozni, míg az úszósport ismerete közkincs lesz és alapfeltételeit mindenki megismeri!

Jól jegyezze meg: a szövetkezeti vásárlás előnyös, mert: 1. a saját boltunkat erősítjük, 2. jóminőségű árut kapunk, 3. a szövetkezetben igazságos árat szabnak, 4. az árut pontosan kimérik, 5. a szövetkezetben előzékenyen kiszolgálunk, 6. a felesleget a közös szövetkezeti gyűjtőperselyben megtakarítjuk. Ezért vásároljon minden gondos családapa és takarékos háziasszony a saját szövetkezetében!

A központi tejfeldolgozó telepek gazdasági és közegészségügyi jelentősége

Irtia : FINTA DOMOKOS Tg.-Mureş—Marosvásárhely.

Az európai általános gazdasági válság szükségessé tette, hogy azok az államok, amelyek a mezőgazdaságról a tejgazdaságra tértek át, modernül felszerelt tejipari üzemeket rendezzenek be maguknak, amelyekben tejtermékeiket úgy lehet előállítani, hogy azok a világpiac legkényesebb igényeinek is megfeleljenek, így azokat hasznosítónak is tudják értékesíteni.

A tejtermékek közül különösen a versenyképes, jóminőségű és tartós vaj készítése követel mindenre kiterjedő aprólékos gondosságot és tisztaságot, de azonkívül ma már nagy szakszerűséget és gyakorlatot kíván.

Különösen a vajgyártás terén lépést kell tartani a legújabb bakteriologiai kutatások eredményeivel és a fejlettebb tejtechnikával rendelkező nyugati államok által eredményesen kipróbált és bevezetett módszerekkel.

A vajgyártásnál a nyersanyagnak, vagyis a tejnek tiszta és szakszerű kitermelésére van szükség. De nagy szükség van a feldolgozásig a további gondos és szakszerű kezelésre, továbbá arra, hogy az frissen és édesen kerüljön feldolgozásra. A feldolgozásnál igen fontos követelmény az, hogy az üzem berendezése a higiénia előírásainak megfelelően, különösen hogy a gépek, felszerelési tárgyak, csőrendszer könnyen tisztítható és fertőtleníthető legyen.

Ezen fontos követelmények szemelőtt tartásával építette fel a Gazdasági és Hitelszövetkezetek Szövetsége Tg.-Mureşi tejfeldolgozó telepét, amelyet úgy rendezett be, hogy az a mai idők minden kívánalmainak megfelel. A telep jelenleg pastörizált vajat gyárt és árujával mindig készen áll arra, hogy a világ bármelyik piacára exportálni tudja.

A gyártási eljárás röviden a következők szerint megy végbe:

A Központi Telep kötelékébe tartozó vidéki tejszövetkezetek a tagoktól beszedett tejet lefölözik és csak a tejszint szállítják be a Központi telepre. Úgy a szövetkezeti tagok tehénállománya, mint a tejcsernokok állandó orvosi felügyelet alatt áll. Kint a vidéken a tej és tejszín szakszerű kezeléséről a Telep gondoskodik, így ha valahol rendellenességet tapasztal, a helyszínére azonnal szakem-

bert küld ki annak megszüntetése végett. Különösen igyekeznek kiküszöbölni, hogy a tej és tejszín kifogástalan tiszta és rozsdamentes edénybe kerüljön és a feldolgozásig lehűtött és friss állapotban maradjon, hogy így a savanyúságot és a baktériumok szaporodását megakadályozza.

A vidéki szövetkezetek a tejszínes kannákat a Teleptől minden egyes esetben tisztán kigőzölve kapják vissza. A beszállítás is úgy van irányítva, hogy a tejszínnel megtöltött kannák lelegyenek zárva, így azokhoz az úton senki hozzá ne férhessen. A telepre beérkezett tejszín a szükséges laboratoriumi zsír- és savfok vizsgálata után osztályozás alá kerül, mert csak a minden íztől mentes tiszta édes tejszín lesz felhasználva, jóminőségű és tartós vaj készítésére. A savanyú tejszínt külön szükséges letompítani, vagyis a savanyúságot megszüntetni és a nagymennyiségű bacterium szaporodást, ami a savanyúságot előidézte, gondos pastörizálás által megakadályozni és megsemmisíteni. Az édes tejszín pastörizálása azért könnyebb munka, mert itten a káros baktériumok nem szaporodtak még el, így azok kiölése sokkal könnyebb lesz. De az édes tejszínnek legnagyobb előnye abban van, hogy a pastörizálás után a tiszta tejszínben a tejcukor eredeti mennyiségben van jelen, így a hozzáadott nemes baktériumok a tejcukorban, vagyis gazdag táptalajban szaporodni tudnak, kifejtik hatásukat, ami a vaj jóminőségére és tartósságára igen nagy hatással bír.

Nemes, vagyis tejsavbaktériumokat (*Strept. lactis*, *Strept. cremoris*.) a gyár időnként Dániából kap, amit azután a mindennapi szükségletnek megfelelően ő maga tenyészt ki „kultúra” elnevezés alatt.

A tejszín pastörizálása 85 C. hőfokon 5 percnyi idő alatt megy végbe. Ismeretes, hogy a pastörizálási hőfok (80–85 C. 3 perc, vagy 63–65 C 30 perc.) a gümőkór bacillusainak elpusztítására van megállapítva, mivel az összes kórokozó baktériumok közül a gümőkór bacillusai a legellentállóbbak a hővel szemben, így tehát természetesen ezen hőfokon minden más betegséget okozó baktérium elpusztul. A tejszínt magasabb hőfokon rövidebb ideig szokás pastörizálni azért, mivel ez a baktériumok kiölésére hatásosabb, de meg azért is, mert a magas hőfok a tejszínben levő tejcukrot egy kissé megpergeli, ami átkerül a vajba is és ottan annak egy kellemes mogyorózt kölcsönöz.

Nagyon téves az a felfogás, hogy a pastörizálás a tejből és a tejszínből a vitaminokat elpusztítja. Tudományos kísérletek be-

igazolták, hogy az összes vitaminok, úgy az alacsony pastörözést (65 C. 30 perc,) mint a magas pastörözést (85 C. 5 perc,) kár nélkül elviselik, így tehát azok a vajba is átkerülnek.

A pastörözés után a tejszín gyors és mély lehűtése következik. Ez azért igen fontos, mivel a pastörözés alatt a tejszínben levő fehérjehártyába burkolt zsírgömböcskék vajzsírja folyékony halmazállapotba megy át, amit csakis mély és gyors hűtéssel lehet eredeti halmazállapotába visszaállítani, vagyis megdermeszteni, ami a jóminőségű és tartós vajnak egyik legfontosabb feltétele.

A gyors hűtés ellenirányú csörgedező, bordás hűtőn hidegvíz és sólé átáramoltatásával történik, ami azért is igen jó, hogy a tejszín által elnyelt rossz gázok kiszellőződnek.

Az érési hőfokra való beállítás után következik a már lepastörizált baktériummentes tejszínnek nemes baktériumokkal való beoltása. A nemes baktériumokkal az érlelés, eltérőleg az eddig alkalmazott magas hőfoktól, a gyár a legújabb amerikai érlelést, vagyis a hidegen való érlelést alkalmazza igen jó eredménnyel. Ugyanis kísérletek megerősítik, hogy az aromátermelő baktériumok életfeltételeihez a hideg hőfok szükséges, ami azután a vajban is érezhetővé válik, de ezenkívül is a gyár szakembereinek megfigyelései szerint, a hideg hőfoknak igen jóhatása van a tejszín megdermesztett zsírgömböcskéire, ami azután a tejszín könnyebb köpülését, a vaj jobb állományát és nagyobb vajnyereményt eredményez. A magas érési hőfok alatt a tejszínben túl sok tejsav képződik, miáltal a tel kazeinje erősen megduzzad, ami az aromaképződést csökkenti, de azonkívül több fehérjét is zár magába, ami a vaj tartósságának kárára van. A zsírok bomlása is nagyobb a maga érési hőfokán, így a keletkezett anyagcseretermékek a vaj romlását még külön is elősegítik.

A nemes baktériumoknak a tejszínhez való hozzáadásánál mindig figyelembe kell venni az évszakot, a takarmányozást, a tejszín eredeti savfokát és zsírtartalmát. De a tejszínt az érés alatt is állandóan ellenőrizni és figyelni kell, amelynek a beérését ma már az érlelőbárákkal tetszésszerűen irányítani lehet. Tartós és jó állományú vajat csakis alacsony savfokú tejszínből lehet készíteni, azért ezt az érésnél mindig figyelembe kell venni.

Az érlelés befejeztével a tejszín kiköpülése következik. Köpülésnek nevezzük a tejszínnek, vagy tejnek olyan fokú rázását, verését, amelyre a tej folyékony zsírja összeáll, megszilárdul, vagyis vajjává lesz.

A kiköpült vajat pastörizált vízzel háromszor kimossák. A vaj mosása az üzemben azért szükséges, hogy az író a vajból amennyire lehet eltávolítsa, mivel az író fehérje és cukor tartalmánál fogva a baktériumok részére kitűnő táptalajul szolgál. Mosással azonkívül a vaj ízére, keménységére stb. hatást lehet gyakorolni.

Mosás és gyúrás után a vajat keményfahordókba légmentesen döngölik. Ezen hordókat szódás és saliciles forróvízzel kisurolják, sterilizálják és kiszáritják. A hordók belseje sterilizált pergamentpapírral lesz külön kibélelve, így a hordók légmentesen lezárva a hűtőkamrába lefagyasztás végett leraktározva lesznek.

Mindezekon kívül igen nagy figyelmet fordít az üzem vezetőse arra, hogy az üzemi berendezési tárgyak és eszközök (u.m.: tejszínestartányok, bárkák, tejes és tejszínes csőrendszer, separator, előmelegítő, pastörköpülő és berendezési tárgyak) tisztogatása és fertőtlenítése a legnagyobb gonddal történjék, hogy ezáltal az üzemi fertőzést teljesen lehetetlenné tegye.

A hőguta.

A test túlhevülésének következményei

Hőguta alatt egy olyan kórtünetet értünk, amit testünk túlságos felhevülése okoz. Ilyenkor az emberek eszméletlenek és az érlökésük (pulsus) nagyon gyors, annak jeléül, hogy vérkeringési zavarról van szó. A hőguta okozta eszméletlenségnek legjellemzőbb vonása és egyúttal megkülönböztetője a rendes ájulástól az, hogy a beteg arcszíne erősen piros, ellentétben más ájult feltűnő halvány színétől. A hőgutánál erős vértórlulás keletkezik a fejben. Ennélfogva a hőgutaütött beteget mindig ülőhelyzetbe kell helyezni és a fejét támogatni szükséges.

Említettük már, hogy a hőguta a testnek túlságos felhevülése. Különböző tényezőknek kell összejárnia keletkezéséhez. Csupán a felmelegedés ellen tud a test maga is védekezni. A bőr nyílásáin (pórusain) keresztül vizet választ ki és ennek elpárolgása elvonja a test felesleges melegét. Ha azonban a test hűtőszervezete valamilyen módon nem működik, akkor előállhat a hőguta. Számos körülmény játszik itt közre. Így a helytelen öltözködés. Ha valaki nagy melegben túl melegen öltözik és ruhái túlszűkek, könnyen érheti hőguta. Különösen kerülendő a vízhatlan (impregnált) felsőruhák.

Különösen nagy a hőguta veszélye akkor, ha a környező levegő annyira telítve van párával, hogy a test izzadsága nem képes elpárologni. Ez az úgynevezett rekkenő melegekben fordul elő, vagy túlszűfolt, rosszszellőzött termekben. Az az érzés, amit mi „tik-kasztó”, „rekkenő” kifejezéssel jelölünk, úgy jön létre, hogy testünk kipárolgása megszűnik és egyszerre felhevülni kezdünk. Testünk melegsabályozási működésében igen jelentős szerepet játszik a vérkeringés. Nagyveszély fenyegeti a rossz vérkeringésű, tehát betegszívű, elhályasodott, kimerült egyéneket. A hőguta elkerülése céljából igen tanácsos a nagy melegekben könnyen, szellősen öltözködni és könnyű, vékony ruhákat hordani. Továbbá kerülni kell minden szeszesítalt, mert ezek megzavarják a test melegsabályozását és meleg-torlódást idéznek elő. Épp így kerülnünk kell a túlbő, túlszíros étkezéseket, amik zavarólag hatnak vérkeringésünkre.

Ha valakit hőguta ért, azt azonnal árnyékba kell vinni és mint már említettük, ülőhelyzetbe tenni, fejét pedig feltámasztani. Azután eltávolítjuk mindazon ruhadarabokat, amik szoríthatják: gallér, csizma, öv, nadrágtartó stb. Végül szabaddá tesszük a beteg mellét és hátát és azt lehűtjük olyanformán, hogy nedves ruhával ledörgöljük. Igen nagyhiba lenne azonban a betegnek, amíg még nem tért eszméltre, valamit beönteni a szájába. Sokszor megisméllódik, hogy a hozzánemértők ilyen esetekben pohárvíz után nyúlnak és ilymódon akarnak a betegnek segíteni. Ez azonban nagyhiba minden eszméletlen emberrel szemben, akár hőguta, akár valamely más körülmény idézte elő aléltóságát. Az eszméletlen ember nem tud nyelni. Így minden, amit beöntenek a szájába, a légzőcsővébe kerülhet és csak bajt okoz a betegnek. Mély ájulás eseteiben, amilyen gyakran a hőguta is szünetel, a köhögési inger is, így a beteg nem tudja kiköhögni a légzőcsővébe, vagy gégefőjébe jutott folyadékot s könnyen megfulladhat tőle, s csak amikor már a beteg magához tért, szabad neki inni adni. A legjobb ilyenkor a hideg kávé. Kivételes esetekben kevés alkoholt, kognakot lehet adni, hogy helyreálljon a rendes vérkeringés. Természetesen hőguta esetében leghelyesebb utasításért azonnal orvoshoz fordulni.

Minden új felfedezés a társítások egész sorát vonja körébe, melyek egyes láncszemenként, de egymástól elkülönítve halmozódnak fel az orvostudomány tárházába.

MANNINGER VILMOS 1903.

Mikor és hogyan kell a csecsemőt elválasztani?

Irta: MÓRITZ DÉNES Dr. főorvos, Budapest

Nem lehet eléggé hangsúlyozni és sohasem válhatik feleslegessé az a megállapítás, hogy a csecsemő egyedüli természetes tápláléka a női tej s ez biztosítja a legjobban a csecsemő egyenletes testi és szellemi fejlődését és egyúttal a legjobb védekezés mindazon ártalmakkal szemben, amelyeknek okát a csecsemőszervezet megváltozott vegyiberendezésében „chemizmusában“ kell keresnünk. (Prof. Hainiss.) Amíg azonban az élet első hónapjaiban a női tej úgy mennyiségileg, mint minőségileg teljesen kielégíti a fejlődő szervezetnek a táplálékkal szemben támasztott minden igényét, megkapja vele a csecsemő mindazon anyagokat, amelyek szervezetének át-, illetve továbbépítéséhez szükségesek, elkövetkezik egy idő, amikor ezen követelményeknek a női tej már nem tud teljes mértékben megfelelni. Vannak ugyanis olyan anyagok, mint pl. a vas, amelyet a női tej egyáltalában nem, másokat pedig (egyes vitaminok) csak elégtelen mennyiségben tartalmaz, egyesek pedig az anyagcsere bizonyos körülményei között élettanilag értékes formában nem állnak rendelkezésre (mész,) amely anyagok pedig feltétlenül szükségesek a fiatal szervezet továbbépítéséhez. A méhen belüli életből hozott tartalékok ha felvétel nem történik, lassanként kiürülnek: a szervezet hiányba esik, amelynek előbb vagy utóbb már káros következményei is mutatkozhatnak. Ennek megelőzésére egy idő múlva hozzá kell juttatni a csecsemőszervezetet a női tejben hiányzó anyagokhoz. Ez a női tejhez való pótlás azonban még nem jelent tulajdonképpen elválasztást, mert akkor még a női tejnek csak egy kis hányadát pótoljuk más táplálékkal, vagy pedig a pótlás kanalanként, mintegy gyógyszeres adagolásban történik. Három kérdés merül itt fel, amely bővebb megvilágításra szorul: melyek azok az anyagok, amelyeknek pótlása szükségessé válik, mikor és milyen formában történjék ezeknek a nyújtása?

Az elmúlt 20 év kutatásai teljes mértékben rávilágítottak annak a szerepnek a fontosságára, amelyet az ú. n. „vitaminok“ játszanak a csecsemő táplálásában. Míg a fontosabb vitaminok közül A és B vitamint a női tej elegendő mennyiségben tartalmaz, addig C vitamin tartalma már lényegesebben kisebb, D vitamint pedig a

jelenlegi domesticatio viszonyok között nem tartalmaz olyan mennyiségben, hogy ez a csecsemőnek ezi irányú szükségletét fedezni tudná; áll ez különösen a téli tejre, amely az anyának vitaminszegényebb táplálkozása következtében, általában szegényebb vitaminokban, mint a nyári tej. A különböző vitaminok pedig fontos szerepet játszanak a szervezet növekedésében, fertőzésekkel szemben tanúsított természetes ellenállóképességének kifejlődésében — annál is inkább szükséges ez, mert a veleszületett mentesség „immunitás” a III – IV. hónap után csökkenőben van — az anyagcserében stb. Míg A és B vitamint a női tej elegendő mennyiségben tartalmaz, addig C és D vitamint jutatni kell a csecsemőnek. Legjobb C vitaminforrások a nyersen adható növényi és gyümölcslevek (sárgarépa, paradicsom, cseresznye, narancsleve stb.) Fontosabb vitaminok közül egyedül a D vitamin az, amelyet tápanyagaink nem tartalmaznak olyan mennyiségben, hogy táplálék formájában bevívva a csecsemő szükségletét fedezni tudná. Ezért ezen vitaminnak gyári készítmények alakjában való bevitelére válik szükségessé s ezt tulajdonképpen nem is tekintjük gyógyszernek. A női tej vastartalma is nagyon kicsiny, a növekvő szervezet vasszükségletét fedezni nem tudja s minthogy a csecsemő májának vaskészlete egy idő múlva kimerül, ennek a pótlása is szükségessé válik. Legfőbb vasforrások a zöld növényi tápanyagok, kisebb mértékben pedig a gyümölcsök.

Ami a pótlásnak, illetve az elválasztásnak gyakorlati kivitelét illeti, a következőket lehet általános mintának tekinteni: 3 hónapos csecsemőnek kezdünk el gyümölcslevet adni, a déli és esti szopás után eleinte egy-egy kávéskanállal a fentebb említett gyümölcsnedvekből, később ezt emelhetjük napi 6–8 kávéskanálra. A félelem, hogy a nyers gyümölcslé hasmenést vált ki a csecsemőnél, alaptalan, amíg a gyümölcsnek húsos, „cellulose” tartalmú részét nem adjuk. Ugyancsak három hónapos korban adjunk minden csecsemőnek előzetes védekezésre D vitamint tartalmazó készítményt is, ebből naponta $\frac{1}{2}$ –1 mgr. ergosterint tartalmazó adagot. A IV. hónap betöltése után elkezdhetjük a leves-főzelék adását. A megtisztított, apróra vágott zöldséget (nem húst) 1–2 deciliter vízben puhára főzzük, leszűrjük, gyengén berántjuk, deciliterenként egy kávéskanál darát főzünk bele és kevés sót teszünk hozzá. Ha a csecsemő kezdetben nem szívesen fogyasztaná el sósan, átmenetileg sacharinnal édesíthetjük meg. Miután a csecsemő ezt az új táplálékot már megszokta és ez nála semmiféle zavart

(hasmenést) nem idéz elő, 2-3 hét múlva adhatunk főzeléket. Spénót, sárgarépát, salátát vagy burgonyát — leghelyesebb felváltva — sósvízben puhára főzzük: a főzővizet ne öntsük el, mert ebbe értékes sók és vitaminok mennek át és a főzővíz leszűrésénél ezek kárbavesznek, hanem a leves elkészítésénél használjuk fel. A puhára főzött főzeléket átpaszírozzuk és anélkül, hogy berántanánk, eleinte csak kanalanként — később mindig többet és többet — belekeverünk a levesbe, hogy a csecsemő hozzászokjon az eddig még szokatlan szilárdabb táplálékokhoz. Amikor a leves-főzelék elég sűrű már, külön adhatunk egy deciliter levest és ugyanannyi főzeléket, ez utóbbit most sem rántva be, hanem néhány kanál levestel vagy tejjel felkeverve, 2-3 hét múlva a leves főzelék után almapürével, vagy teában áztatott keksszel elkevert narancssalátával bővíthetjük a csecsemő táplálékát. 7 hónapos korban hagyjuk el a délutáni szopást és helyette adjunk $\frac{2}{3}$ -os tejben (1 deci $\frac{2}{3}$ tej) darát, 1 kávéskanál dara és 1 kávéskanál cukor, 8 hónapos korban pedig ugyanezt a délelőtti szopás helyett is. Most már csak kétszer szopik a csecsemő, reggel és este. Ezt a két szopást megtarthatjuk, ha van az anyának teje 9-10 hónapos koráig, amikor is gyors tempóban először az esti, majd a reggeli szopást hagyjuk el, helyette háromnegyedes malátakávét adjunk cukorral. Ezzel a csecsemő elválasztása be is fejeződik. Az utolsó egynegyedév táplálásában törekedjünk a tejnek és általában a folyadék mennyiségnek a fokozatos korlátozására és a csecsemő táplálékának az összeállítása közeledjék a gyermekéhez. A reggeli csökkentett tejmennyiséget keksszel, kétszersülttel, vagy pirított kenyérrel egészíthetjük ki. A zsemlye és a fehér kenyér helyett még jobb a barna kenyér, mert ez több olyan fontos tápanyagot tartalmaz, amely a fehér kenyérben hiányzik, éppen ezért felesleges a kenyér héját is levágni. Bekapcsolhatjuk ekkor a csecsemő táplálékába a tojást is. Hetenként kétszer-háromszor adjunk tojássárgáját, amely magas lecithin és aminosav tartalmánál fogva értékesen egészíti ki a csecsemő táplálékát. Tojásfehérjét azonban ne adjunk a csecsemőnek, mert a nálunk nagyon is elterjedt ú. n. exsudatív diathesis mellett sok csecsemőnél túlérzékenységi reakciót (urticaria, prurigo, bőrkiütéseket) vált ki. A déli táplálékot kiegészíthetjük borjúmájnak, agyvelőnek, thymusnak és nyújtásával hetenként szintén kétszer-háromszor. A csecsemőkor befejeztével, tehát az első év végén a napi étrend a következőképp állítható össze:

1. 200 gr. maláta-kávé, vagy szintej cukorral: keksz, kenyér.
2. Nyers vagy főtt gyümölcs, gyümölcsrizs.
3. Leves, főzelék, borjómáj, vagy agyvelő vagy thymus, lészta.
4. 150 gr. maláta-kávé, vagy szintej cukorral, keksz vagy vajkenyér.
5. Tejbandara, vagy rizs, vagy tojássárgája, vagy főzelék és gyümölcs

Az elmondottak természetesen az egészségesen fejlődő csecsemőre vonatkoznak és egy általános mintát nyújtottunk arranézve, hogy milyen elvek alapján történjék az egészséges csecsemő elválasztása és táplálása az elválasztása után. Nem is kell hangsúlyozni azt, hogy ez csak vezérfonalul szolgálhat, mereven ragaszkodni hozzá nem lehet, sőt nem is szabad. Esetenként kell mérlegelni, hogy az adott körülmények között ezen a mintán mit és hogyan kell változtatni, hogy az a csecsemőnek a legmegfelelőbb legyen.

Gyümölcs és növényi nedvek készítése

(Egyszerű útbaigazítás háziasszonyoknak.)

Bizonyára a legtöbb háziasszony jól ismeri, hogy milyen pompás ízűek a különböző gyümölcs- és növényi nedvek. Igyekezünk belőlük még többet fogyasztani és még többet felhasználni, mint eddig tettük. Ezek a nedvek igen vitamin-dúsak, táplálók és egészségesek. Előállításuk házilag is történhetik, így sokkal olcsóbban jutunk hozzájuk, mintha azokat készen vásároljuk a boltban.

A legelső kérdés: mi is tulajdonképpen a gyümölcs és növényi nedv? Ezalatt a gyümölcsöknek, vagy növényeknek tiszta, hamisítatlan és higitatlan „vérét” értjük. Nemcsak a gyümölcsök tartalmazznak nedvet, hanem a zöldségfélék, a főzelékek stb. Az egyik fajta többet, a másik kevesebbet.

Ezeket a növényi nedveket különbözőképpen nyerhetjük. A legegyszerűbb mód az, hogy a gyümölcsöt megmossuk, megtisztítjuk s nyers állapotban kiperéseljük a nedvét, levét, azután pedig ezt felfőzzük sterilizáljuk. Másik mód az, amikor a gyümölcsöt vagy növényt főzzük és áttöréssel nyerjük (passzírozzuk) nedvét. Ez a módszer azonban nem tökéletes, mert ezzel a tápértékének

és értékes anyagának nagyrésze kárbavész. A háztartásban használatos gyümölcsprések többnyire üvegből vagy fából készülnek. Legyen szemünk előtt a nedvek házi előállításánál az, hogy a növény vagy gyümölcs rostos részeit, amennyire csak átengedi őket a présünk, ne szűrjük le a nedvből, mert igen gyakran éppen ezekben van a gyümölcs aromája és legértékesebb része.

Miért is fontosak általában a gyümölcs és zöldség nedvek? Egyrészt, mert önmagukban fogyasztva a gyümölcsöt és zöldséget, sok felesleges és értéktelen anyagot veszünk magunkhoz és így a bennük foglalt tápértékeket csak mérsékelt mennyiségekben vagyunk képesek fogyasztani. Ez egyaránt áll a nyers és a befőzött gyümölcs vagy zöldségfélékre. A nedvekből azonban nagyobb mennyiséget bír el a szervezetünk és velük egyszerre nagyobb mennyiségű tápértékhez jut. Igen fontos tényező ez egyes betegségeknel. Körülbelül 10–15 narancsból egy liter narancslevet nyerünk. A legtöbb ember képtelen lenne egyszerre ennyi narancsot elfogyasztani, míg egy liter folyadékot — ez esetben folyékony narancsból — könnyen meg tud inni. Igen fontos szerepet játszanak a növényi nedvek a csecsemő táplálkozásánál. Az orvosok náluk igen szép eredményeket értek el, a különböző gyümölcs stb. nedvekkel.

Például a következő növényekből állítanak elő nedvet: hagyma, retek, mindenféle káposztafélék, celler, sárgarépa, torma, csalán, spenót, paradicsom, petrezselyem, boróka, üröm, uborka, foghagyma stb. Ezeket a zöldségeket jól meg kell mosni, apróra vágni, esetleg örlőgépen összeaprítani, azután áttörni, átpaszírozni. A nyert nedvet jól kimosott üvegekbe öntjük és a legcélszerűbben nem túl magas hőmérsékletnél csirtalanítjuk, (sterilizáljuk) őket, amint azt más gyümölcs-befőtt stb. elkészítésénél is tenni szoktunk. Megkezdett üvegeket nyolc napon belül, nyáron legfeljebb 4–5 napon belül el kell használni.

A gyümölcsnedvek elkészítése hasonló ehhez. A gyümölcsöt megmossuk, esetleg meghámozzuk, kiperéseljük a nedvét és hasonlóképpen sterilizálják, csirtalanítjuk. Azt persze nem is kell külön hangsúlyozni, hogy a nedveket üvegestől sterilizáljuk s gondosan bekötjük s hűvös helyen tartjuk. Nagyon hasznos volna, ha a gyümölcs és növényi nedvek készítése — minél szélesebb elterjedésnek örvendhetne.

Nem igen akad olyan gyáva, aki mindig tudná, hogy mennyire fél.

LA ROCHEFOUCAULD,

VASÁRNAPI ISKOLA

Ami háznál van és betegápolásra felhasználható ...

Írta: Dr. SCHMIDT BÉLA, Târgu-Mureș

Baj, betegség mindnyájunkat ér. Kisebb, nagyobb, rövidebb, hosszabb betegség kereshet fel bennünket s bár a gyógyintézetek (kórházak, szanatoriumok) rendeltetése a betegek befogadása és ellátása, sajnos nagyon sokan vannak, kik a kórházat nem keresik fel, vagy azért, mert betegségükben otthonukban akarnak maradni, vagy azért, mert elhúzódó hosszas gyógyintézeti kezelésre nincsen módjuk, vagy gyógyulásuk otthoni ápolással is várható. Vannak tehát olyan megbetegedések, melyeket otthon is lehet teljes sikeresen és eredményesen gyógyítani s ilyenkor nem egyszer jó hasznát vehetjük azoknak a betegápolási tanácsoknak és fogásoknak, melyekről a következőkben szólni akarunk.

Lakásunkban, illetve a háznál sok olyan tárgy van, sok olyan dolog van kezünk ügyében, amit a beteg gyógyításánál, annak ápolására felhasználhatunk. Ezeket a kezünk ügyébe eső dolgokat ha feltudjuk használni otthon a betegápolásnál, ha ügyesen tudunk a beteg érdekében rögtönözni, nem egyszer sok ide-oda való töprengéstől s az ügyetlen bánásmód okozta szenvedéstől menthetjük és kimélhetjük meg a beteget.

Említettem, hogy rögtönzéseket akarok felsorolni, melyeknek hasznos sorát mindenki bővítheti és kiegészítheti ...

Kolumbusz Kristóf első felfedező útja után 1493 év vége felé Mendova cardinalis vacsoráján vett részt. Beszélgetéseik során az merült fel, miként lehet a tojást az asztalon felállítani. Beszéltek így, próbálták úgy, de nem sikerült. Végre Kolumbusz a tojást úgy állította fel, hogy annak hegyesebb végét az asztalra koppintotta s ez az egyszerű mód a jelenlevők közül egynek sem jutott eszébe! Innen ered a Kolumbusz tojása szállóige, mellyel rendesen a nehéznek látszó kérdések egyszerű, világos és gyors megoldási lehetőségét és megoldását fejezzük ki. A jelentőség az egyszerűségben van. Ilyen Kolumbusz tojásokat szeretnék bemutatni. Vannak dolgok, melyeket megtanulni és megtanítani nem lehet, ezeknél talpraesettség, ügyesség kíséri az embert. A magyar ember találékonysága, talpraesettsége közismert. Ilyen egyszerű talpraesett

(Folyt. köv.)

dolgokat mutatunk be, melyek a beteg ápolásánál nem egyszer igen jó szolgálatot tehetnek.

* * *

Tegyük csak egy szemlét lakásunkban és minden egyes szembünkbe ötlő tárgyról lesz mondani valónk bőven. Áttekintésünk nehogy zavaros, rendszertelen legyen, tartsunk be bizonyos sortrendet.

Lakás, szoba, berendezés nélkül nem igen van. Ilyen, vagy olyan, de butor majd minden lakásban van. Hiszen még az anyagi nehézségek tengerében vergődő embernek a mindennapi életre feltétlen szükséges bútordarabjait a törvény szigora is megkíméli. Ágy, szék, asztal, valamilyen formában mégis csak van minden berendezett lakásban. Így azután nagyon természetes, hogy utazásunkat a ház körül, a lakás bútoraival kezdjük meg. A beteg legtöbbször ágyban fekszik. Ha mindenki nem is fekszik a kényelem túlságos paradicsomi ágyában, de az ágy a legegyszerűbb formájában is lényeges tényezője az ápolásnak és gyógyításnak. Nem az én feladatom, hogy a beteg ágyának elhelyezéséről, elkészítéséről, mikéntjéről szóljak, vagy felsoroljam a beteg szempontjait, kívánságait az ágyra vonatkozóan, de egyet-mást az ágyban fekvő beteg ember érdekében mégiscsak fel kell említeni.

Hányszor fordul elő, hogy az orvos elrendeli a betegnek magasan való elhelyezését, vagy más szóval a betegnek fél-ülő helyzetben való tartását, mert ezt kívánja meg a betegség lefolyása, vagy minősége, vagy esetleg már a beteg üdülése. Nagy ügyel-bajjal egy csomó puha vagy kemény párnát helyeznek a háta, a feje alá, nagy kínosan a beteg a kívánt fél-ülő helyzetben van, de nem sok idő múlva az elhelyezés után a beteg csendesen a párnahalomról lecsúszik és talán rosszabb és kínosabb helyzetet foglal el, mint a megbolygatás előtt. Mi itt a hiba? Nagyon egyszerű.

Arra nem gondol senki, hogy nem elég a beteget a párnatoronyra felhúzni, hanem arról is kell gondoskodni, hogy onnan le ne csúszhasson. Egyszerű ennek a módja. Az ágy végéhez a beteg lábának megtámaszkodására egy ládácskát vagy rossz magyarsággal zsámoly, sámlinak nevezett kis széket helyezünk el, melynek neki-vetve lábát a beteg megakadályozhatja a lecsúszást és biztosítja a fél-ülő helyzet állandóságát. Hibás erre a célra párnát alkalmazni,



Nem igen akad olyan gyáva, aki mindig
tudná, hogy mennyire fél.

LA ROCHEFOUCAULD.

mert nem ad elég szilárd alapot a lábnak a támaszkodásra és így a helyzet biztosítására.

Gyakran előfordul, hogy a beteg nyugtalan, lázas állapotában ide-oda dobálja magát és ha van is kellő és figyelmes ápolás alatt, mégis egy óvhatatlan pillanatban az ágyból könnyen kieshetik. Előfordul ez a gyermekeknél is. Az ágyban öntudatlanul ide-oda hánykolódó beteget meg kell védeni, meg kell biztosítani a leeséssel járó esetleges súlyos balesetektől. Erre a célra helyes az ágyat valamivel úgy körülvenni, elbarikádozni, hogy kizárt legyen a leesés lehetősége. Vannak erre a célra erős fonalakból kötött hálók, ilyen használnak a kisgyermek ágyánál is, de ilyen háló berendezést magánlakásban még sem lehet mindig találni. Erre az elbarikálásra szokták használni a széket, de a könnyű széket a hánykolódó beteg könnyen tovalódítja és így ez erre a célra alkalmatlan. Jobb a súlyos karosszék, de lehetőleg több, mely a kiesés útját teljesen elzárja. Ha karosszék nincs kéznél, meg lehet kísérelni az ágy oldalára erősített vasalódeszkák alkalmazását, vagy pld. vaságnál jól alkalmazható a szobai létra hosszában, becsúsztatva az ágy oldalába. Az ágyra vonatkozóan még csak egyet említsünk fel, azt amidőn szükségessé válik, hogy a beteg oly módon helyeztessék el, miszerint a test felső része alacsonyabban fekszen, mint a has és a végtagok. Nagyon természetes,



hogy a láb-végi ágylábat téglára, vagy téglákra helyezzük, de ugyanakkor gondolni kell arra is, hogy a beteg feje alól a párnákat kivegyük és legfeljebb egy lapos kis párnát engedélyezzünk a betegnek csupán. Az ágy végének felemelésével a kivérzett beteg agyának vérrel való jobb ellátását akarjuk elérni és így, ha a feje alól a párnákat nem távolítjuk el, a beteg helyzete a legkedvezőbb esetben egy alig vízszintes elhelyezés lesz, de a fej semmiesetre sem lesz alacsonyabb, mint az alsó testrész. Itt is előfordul, hogy a beteg fejével nekicsúszik a kemény ágy végének, miért is célszerű a fej elé egy puhább, de tömöttebb párnát helyezni, hogy a beteg az elhelyezést jól tudja tűrni. Azt talán felesleges megemlíteni, hogy miből és mivel lehet ágyat rögtönözni. Egy heverő divány, vagy egy csomó szék, vagy egyenlő magas ládák mind alkalmasak kis ügyességgel az ágykészítésre, ha van hozzá matrác, párna, takaró.

(Folyt. köv.)

A születési arányszám csökkenése 1925 óta

A háború utáni években a születési arányszám minden országban fellendült és ez a fellendülés kb. 1925. ben ért véget. Azóta az egyes országokban a következő csökkenés észlelhető:

Németország 9, Svájc (1935) 14, Hollandia (1935) 17, Franciaország (1935) 20, Anglia (1936) 20, Svédország (1935) 23, Belgium (1935) 23, Olaszország (1936) 24, Lengyelország (1935) 22, Magyarország (1935) 26, Ausztrália (1935) 29, Ausztria (1935) 48 százalékkal.

Németország születési arányszáma 1933. ban az 1925. évi születési arányszám 29%-ra csökkent, azonban 1935. re olyan javulást mutatott, hogy csak 9%-kal alacsonyabb az 1925. évi arányszámnál. Ez az egyetlen ország, amelynek születési arányszáma növekedőben van.

Gyermekekori lúgmérgezések Csehszlovákiában. 1920 — 1935-ig terjedő időre összegyűjtött adatok szerint a csehszlovákiai kórházakban összesen 1087 egyént ápoltak lúgmérgezés miatt, kikből 7 éven aluli gyermek 45% volt. A gyermekek ezen magas számát a szülői gondatlanság és kellő felügyelet folytán keletkezett véletlen baleset emeli ilyen magasra. A szlovákiai orvosikamara a marólúg szabadelárusítása érdekében a minisztériumhoz fordult.

KÖNYVSZEMLE:

Dr. Réh Béla: Idegfájdalom és Villamosság. Budapest. 1937. 65 oldal. Ára 60 L. Ez a könyv megtanít arra, amit az idegfájdalmakról tudni kell. Megmagyarázza a villamosságnak mibenlétét, élettani, fizikai és vegyi hatását az egészséges és beteg szervezetre. Végül ismerteti a villamos gyógyjárások alkalmazásának szabályait és különböző idegfájdalmaknak megszüntetésére szolgáló villamos gyógy módokat.

Dr. Halmos J. Mit kell tudni a szívről és a szívbetegségek megelőzéséről? Budapest. 1936. Ára 100 Lei. A szépen írt és a modern társadalom oly szomorú népbetegségéről, a szívbetegségről szóló munka könnyen érthető világos formában tanít meg arra, hogy a szívbeteg megelőzhető. E könyvet el kell olvasni minden egészséges embernek, hogy a bajt megelőzze, minden betegnek, hogy bizon meggyógyulásában.