

MAGYAR NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZEMLE

Egészségügyi, embervédelmi és népnevelő folyóirat.

Redactor responsabil:

Dr. BELA SCHMIDT

Colaboratorii: **Dr. Ladislau Koleszár és Dr. Andrei Nagy**

ELŐFIZETÉSI ÁRA: Egy évre ... 120 Lei. Egyes szám 15 „	REDACȚIA Târgu-Mureș — Marosvásárhely Str. Mihail Eminescu 4. (Tócai-ucca)	ADMINISTRAȚIA: Târgu-M.-Vásárhely Str. Sf. Gheorghe 20.
---	---	--

Megjelenik minden hónap 15-én.

TARTALOM:

Gr. Zichy Gyula: Az anya.

Dr. Schlagetter Nándor: Ne féljünk a műtétől.

Dr. Orosz Dezső: A nyaralás kérdése a gyermek szempontjából.

Jó tudni... BCU Cluj / Central University Library Cluj

Kell-e a gyermeknek a nyári szünetben tanulni?

Gyümölcskúra.

Dr. Faragó Ferenc: Egészségügyi kalendárium.

Szabad-e a nőnek dohányozni?

Szanyi István: Többtejfogyasztás.

Dr. Nagy András: Vasárnapi iskola: A ruházatkodás egészségtana I.

A gyermekek oltalma háború esetére Angliában. Minél fiatalabb az anya, annál valószínűbb, hogy fiút szül. Napfürdő táblázat 16—24 hónapos csecsemők számára. Románia szeszfogyasztása. Fogfájás csillapítása társaságban. Legöregebb élő ember. A láz. Könyvszemle.

MÁRIA SZEPLŐKRÉM, MÁRIA PUDER, MÁRIA SZAPPAN,

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

Gyógyszertárakban kaphatók, vagy postán megrendelhetők:

KOVÁCS ANDOR GYÓGYSZERTÁRA TÂRGU-MUREȘ

Málnási Mária Forrás

Természetes alkalikus sós gyógyviz. A legjobb nyálkaoldó gyógyszer! Gyomorégést azonnal megszüntet.

Mindenütt kapható.

Kútkezelőség Brașov.



Vigyázat

Vannak utászafok, amelyeket mint aspirint akarnak eladni, holott ezeket nem szabad aspirinnek nevezni. Órizzékden ezekfől! Kérjen mindig

ASPIRIN

T A B L E T T Á T

o „Bayer” KERESZTTTEL

Embergógyászatban :

CHINOIN gyógyszereket

Állatgyógyászatban :

CHINOIN gyógyszereket

Növényvédelemben :

CHINOIN védekezőszereket

használjunk.

RALMOPYRIN

fájdalom csillapításra

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

Meghűléseknél naponta 3—9 tableta.

RICHTER GEDEON vegyészeti gyár
BUCUREȘTI.

M A G Y A R

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZEMLE

Egészségügyi, embervédelmi és népnevelő folyóirat.

Szerkeszti:

Dr. SCHMIDT BÉLA

Főmunkatársak: Dr. Koleszár László és Dr. Nagy András

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

Gr. Zichy Gyula, érsek :

A z a n y a . . .

Nincs a földön eszményibb fogalom, melybe több érzelmet önthetne a szív, — nincs bővösebb, édesebb hangzású név, mint amit ez a szó kifejez: *anya!* Ebben a röpke szóban a legfőnségesebb két érzelem fonódik össze: a fájdalom és a szeretet.

Az anyai szeretet a fájdalom apoteozisában szentelődik meg, mert ennek a szónak: *anya*, függvénye a gyermek.

Mikor az édesanya szívéből leszakad a hitvesi szeretetnek eleven gyümölcse — a gyermek, szinte mondhatatlan fájdalom között hozza a világra. A gyermek bölcsője, betegágya, növekedése, ifjúsága, élete fölött a fájdalmak, szenvedések, aggodalmak, imádságok ki nem alvó mécs világánál az anyai szeretet virraszt. Az anyai szeretet még a pogányok előtt is „szentügy“ res sacra számbajött. Korneliának a Gracchusok anyjának tiszteletére, kiben kora az anyai hivatás eszményét látta, mint aki 12 gyermeknek adott életet, a pogányok szobrot emeltek.

Az anyaságnak igazi felbecsülhetetlen, mindent felülmuló értékét a keresztyénség adta meg. A Megváltó Anyában, Máriában oltárra helyezte a legszentebb anyai ideált, kinek megdicsőítésére, minél hódítóbbá tételére versenyre kelt a szépművészetnek minden ága — a festészet ihletett ecsetjével, a szobrászat életadó vésőjével és a költészet halhatatlan dalaival, a zene magasztos megrázó melódiáival.

Egy nemzetre: *anya* és *gyermek*, a nemzet halhatatlanságának, fennmaradásának záloga. Az anyák termékenysége győztes csatát jelent az ország számára.

Mindenben aláírom a halhatatlan szellemóriásnak, Baugaud Emil lavalai püspöknek az anyák főnséges szerepéről mondott ezen szavait:

„megjavíthatjuk a nevelést, a gyermeket, az ifjúságot, az emberiséget — és megmenthetjük századunkat a szörnyű vallási váltáság nyomása alól, ha sikerül megváltoztatnunk az anyák lelkületét“ mert De Maistre mondja: „az anyák térdein fejlődik a világ legremekőbb műve — az ember.“

Ne féljünk a műtétől

Dr. SCHLAGETTER NÁNDOR, igazgató-főorvos, Szatmár

Ha tudjuk valamely okozatnak az okát, úgy az okozat, a következmény könnyen megszüntethető. A *betegség mindenkor okozat*, és így ha valamely betegségnek, mint okozatnak tudjuk kiinduló pontját, az okát, úgy a betegség könnyen gyógyítható.

Vannak betegségek, melyek kizárólag műtéttel gyógyíthatók, mivel a betegséget előidéző okot egyedül a késsel tudjuk kirtani. Ezeket a betegségeket *sebészeti megbetegedéseknek* nevezük és a gyógyítást külön sebészeti diplomával rendelkező orvosok, operateurok végzik.

Mivel a sebészeti megbetegedések csaknem mindég kellemetlenséggel járnak, azonfelül az operációt bizonyos fokú fájdalom kíséri, a nagy közönség még ma is legtöbbször azzal a kívánsággal lép az orvos rendelőjébe, hogy jaj doktor úr, csak ne kelljen operálni, pedig az operáció mindég az ok eltávolítását és így a beteg teljes felgyógyulását célozza.

Igaz, hogy a műtét sem vezet mindenkor teljes gyógyuláshoz, de ennek az oka nem a sebészen, hanem elsősorban a baj súlyosságában, vagy a beteg késedelmeskedésében keresendő. Súlyos, elhanyagolt, talán reménytelen eseteknél is meg kell kísérelni, az esetleges életmentő műtétet, épúgy, mintahogy a belgyógyász is megadja a reménytelennek látszó tifuszos, vagy tüdőgyulladásos betegnek az utolsó percben is az injekciót, mert a lelkiismeretes orvos előtt ott áll a nagy „hátha“, amikor az emberi tudás kiaknázása után a jó Isten különös segítségére is kell számítanunk.

„Segíts, vagy segíttess magadon, a jó Isten is megsegít“ — mondja a közmondás. A műtőorvos segíteni akaró kését és a belgyógyász injekcióját a közönség azonban kétféleképp bírálja el. Ha egy belgyógyászati beteg, dacára a sok injekciónak, elhaláloz, akkor azt mondjuk: „magához szólította a jó Isten“. Ha egy beteg operáció után hal meg, azt szokták mondani „megölték“. Miután a „megölést“ senki sem óhajtja, így a műtétől való félelem mindenkor károsan nevelődik az emberbe.

A kórháztól, de elsősorban a műtétől való félelem különösen a világháború előtti időben virágzott. A nagy háború és az utána következő évek fordulópontot jelentenek a sebészet törté-

netében. Mindenfelé a kórházak szűknek bizonyulnak. Gombamódra nőnek ki az új kórházak, magánszanatóriumok. Miért? Azért, mert a világháború megtanította az embereket, hogy a kórkázban meg lehet gyógyulni és hogy a gyorsan elvégzett műtéttel életet lehet menteni.

Amennyire jóleső érzés tölti el a sebészt, amikor a beteg maga kéri baja gyökeres gyógyításához a gyors műtéti beavatkozást, épp annyira lehangoló, ha valaki makacsul szembeszáll az orvosok véleményével és inkább választja a kuruzslók tanácsait. Pedig de sok betegség és korai halál okát meg lehetne gyógyítani azzal a sebészi kis késsel, ha az illetők nem késlekednének!

Ha a sebészet nagy történetét tanulmányozzuk, akkor azt látjuk, hogy már a régiek, a Krisztus előtti orvosok is operáltak, vagyis késsel a kézben a betegségek okát keresték, hogy azt véres úton eltávolítsák. Azóta azonban sokat fejlődött a világ.

A régi sebészek sok olyan műtéti veszéllyel voltak körülveve, amit legyőzni nem tudtak és így kellő eredményt sem tudtak elérni.

Három főveszély környékezte őket. Az első és a legnagyobb veszélyt a mikroorganizmusok milliárdjai okozták. Fogalmuk sem volt a genny, a láz, a vérmérgezés okairól. Nem tudták, mi az asepsis, vagyis az teljes tisztaság és mi az antisepsis vagyis a fertőtlenítés. Nem is olyan régen még akkor tartottak valakit jó sebésznek, ha az illető elegánsan, frakkban, nagy fehér kézelőkkel, minél több csillogó gyűrűvel jelent meg a műtőasztal mellett.

Nagyon sokat lehetne írni a sebmosó szivacsokról és mosdótálakról, melyeket sorjában használtak a betegeknek minden fertőtlenítés nélkül. Az akkori sebész mosdatlan kézzel látott hozzá a seb kezeléséhez és nagyon gondos embernek tartották, ha utánna egy kicsit leöblítette a kezét. Dollinger tanártól hallottam, hogy az ő fiatal korában közönséges fehérmű szalagot dugtak a mélyebb sebekbe minden fertőtlenítés nélkül. Hol tartunk mi mindezekről?

Ma teljesen birtokunkban van az asepsis és az antisepsis. Ha a sebész 20 percig mosakodik éles körömkefével, forró meleg víz alatt és utánna még erős fertőtlenítő szereket használva, akkor ezzel iparkodik kezének teljes tisztaságát biztosítani. A műtétnél használandó ruha, kabátok, lepedők, kendők, fehérek és tiszták és azonfelül még külön eljárással fertőtlenítve is lesznek.

Egyedül ezzel a túlzásbavitt tisztasággal tudjuk a beteget a régiek leggyakoribb és legsúlyosabb veszedelmétől a sepsistől, vagyis a vérmérgezéstől megóvni.

A másik főveszélyt a beteg elvérzése jelentette. A régiek nem tudták a bonctant, nem ismerték az erek lefutását és így valósággal a sötétben vagdalóztak. Az óvatosabbak elkerülték a mélyebb bemetszéseket, mert félték a biztos elvérzéstől. Azonban így is fennállott az elsőszámú veszély, a sepsis, mert a baktériumoknak elég volt egy felületes vágás is, hogy az egész testet eláraszszák.

Ma már ismerjük az erek pontos lefutását, sőt azokat előre kikészítjük és a kitűnő műszerekkel megakadályozunk minden felesleges vérzést. Ha a szükség úgy kívánja, még össze is tudjuk varrni az ereket és ezáltal a testrészek megtartását is biztosíthatjuk.

A sepsis és az elvérzés veszedelmének az elhárításával a sebeszet nagy léptekkel haladt és halad előre — és miután sikerült kikapcsolni a harmadik veszélyt is, mégpedig a fájdalmat, nyugodt lélekkel mondhatjuk, *hogy nincs mit félni a műtétől.*

Lássuk közelebbről ezt a harmadik veszélyt is.

A harmadik nagy veszély a fájdalom volt. Évezredek óta folyik a harc a fájdalom nélküli műtétért. Ha varrás közben megszúrjuk ujjunkat, vagy ha a favágásnál az éles balta megvágja a kezünket, különösebb fájdalmat nem érzünk, de ha tudjuk, hogy egy injekciót fognak adni, vagy a bőrünkön egy kis metszést fognak ejteni, úgy már előre kétségbe esünk az elviselendő fájdalom miatt.

A régiek sok növényféléseget ismertek, amelyeknek főztjét a betegnek beadva, az kábultságot, alvást biztosított. Az így valósággal mérgezett beteg mindenestre nyugodtabban viselkedett a műtét alatt.

Az igazi harc a fájdalmas műtét ellen tulajdonképpen a gázak felfedezésével, kb. száz évvel ezelőtt indult meg. A gázak belégzése teljes kábultságot, mély alvást biztosított s így a beteg sem érzett a műtétből.

Hosszas lenne a különféle gázakat ismertetni, itt csak az éterről beszélünk, melyet még ma is nagy szeretettel használ minden sebész. Az éter-gáz adagolása sokat fejlődött, de megmaradt az éter, ami sokszor pótolhatatlan. Amikor nyugodtan és mélyebb helyeken altatásban akarunk operálni, úgy étert használunk. Kitűnő készülékkel rendelkezünk, melyekkel az éter-gázt szabályozhatjuk s így a nyugodt alvást biztosíthatjuk.

Az altatás mellett kialakult a helyi érzéstelenítés, az injekciós elzibbasztás is s így az ébrenlevő beteg fájdalmát is teljesen ki lehet kapcsolni. A vegyész mérnökök nagyszerű találmányai után

ma már injekcióval is oly mély álmod lehet biztosítani, hogy gázak nélkül is tudunk altatásban operálni.

Ma már mindenki megkövetelheti a fájdalommentes műtétet, de hogy melyik eljárással történjék a műtét, azt mindenkor az orvosra kell bízni, aki a sok eljárás közül figyelembe veszi a beteg erőbeli állapotát, a szív vagy tüdő egészséges voltát s így fogja a műtét sikerét biztosítani.

A mai sebész előtt megszűnt a régi három nagy akadály és a sebészet óriási előrehaladásával nyugodt lélekkel veszi kezébe a kést, hogy embertársain segítsen, hogy a legnagyobb emberi kincset, az egészséget visszaadja.

Ne féljünk a műtétől! Nem csak azért, mert ma már steril, baktérium mentesen, elvérézés és fájdalom nélkül tudunk operálni, hanem azért, mert a műtéttel mindenkor a betegség csíráját irtjuk ki. Ha igaz az a közmondás, hogy „kétszer ad, aki gyorsan ad“, úgy feltétlenül igaz, hogy életét menti az, aki bajban gyorsan operáltatja magát.

Például csak a leggyakoribb sebészi megbetegedést, a vakbélgyulladást, az appendicitist említsem meg, amikor egy néhány napos várakozás nemcsak többhetes szenvedést, de sokszor még életveszedelmet is jelenthet. Aki az orvosi tanács ellenére még ma is várakozik, késlekedik, az egészségét, életét teszi kockára.

A gyermekek oltalma háború esetére Angliában. Sokan nem is tudják, hogy 1938. szeptember 27-e környékén micsoda pánik volt Angliában: az emberek tízezrei lepték el a távollevő skotszági falvakat és ott fényűző szállodákhoz illő árakért béreltek parasztszobákat gyermekeik és feleségük részére háború esetére. Ezen okulva az angol népegészségügyi minisztérium is belátta a kérdés fontosságát, és megszervezte a gyermekek kiköltöztetését Londonból, Manchesterből, Birminghamból és más nagy városokból. Összesen 4 millió, gyermek kiköltöztetéséről van szó háború esetére, ezek közül 1 milliót Londonból kell kitelepitni. A gyermekek egy részét parasztházakban, más részét gyermektáborokban helyezik el, lehetőleg iskolák szerint, hogy a tanítás folytatható legyen. A kormány minden gyermekért heti 3, a kisérő anyáért heti 5 schillinget fizet szállásért (ételmezés nélkül). Nemsokára minden nagyvárosi iskolás gyermek el lesz látva mozgósítási cédulával, amely azt tartalmazza, hogy hová fogják háború esetében kitelepitni, melyik gyermekgyűjtő állomásra és mikor kell jelentkeznie.

Minél fiatalabb az anya, annál valószínűbb, hogy fiút szül

Fehringer heidelbergi egyetemi tanár állatokra vonatkozólag megállapította, hogy érdekes összefüggés van a szülők kora és ivadékai neme között. E szerint ha a hím és nőstény között nincs jelentős különbség nagyjából ugyanannyi hím ivadék születik, mint amennyi nőstény. Ha azonban a hím a nősténynél jóval idősebb, akkor sokkal nagyobb a hím ivadék száma, míg a hímiszülők fiatalabbak és a nőstények idősebbek, az arány fordított lesz. Hasonló megállapításokra jutott Rauchalis bádeni egyetemi tanár az emberre vonatkozólag. A professzor a freiburgi egyetemi női klinikán 1904-től 1914-ig történt születek anyagát dolgozta fel abból a szempontból, hogy van-e összefüggés az apa és anya életkora és a született gyermek neme között. Az egyetemi tanár megállapította, ha az apa jóval idősebb volt, mint az anya, akkor fiú gyermek született. Ilyen esetben 100 leány születésére 106 fiú esett. Azokban az esetekben viszont, amikor az anya kora már magasabb, csökkent a fiú gyermek születésének száma. Ha az asszony túlhaladta a 40 évet, a született gyermekek közül több volt a leány, mint a fiú. Megállapította azt is a professzor, hogy minél fiatalabb az anya, annál nagyobb a lehetősége, hogy fiú gyermeke szülessék. Ez a lehetőség az asszony korának haladásával csökken és csak az anya 30-ik évében erősödik kissé. Végül pedig a vizsgálatok eredménye szerint úgy látszik, hogy az apa abszolút kora kevésbé, vagy egyáltalán nem befolyásolja az utódok nemét. Érdekes az a tény, melyet a szülésznek is észlelnek, hogy az elsőszülött gyermekek közt jóval több a fiú.

Napfördő táblázat 16-24 hónapos csecsemők számára

Bőrfelület	Ruházkodás	Expozíciós idő percekben a kura első 47 napjára															
		1-4	5-9	10-12	13-17	18-21	22-25	26-29	30-32	33-36	37-40	41-42	43-46	47 nap			
egész test	meztelenül												3	5	8		
has és hát	lehajtott nadrág												3	5	8	10	15
melkas elől hátsó	nadrág									3	5	8	10	15	20	25	
vállak, elől hátsó	hosszú kötény					3	5	8	10	15	20	25	30	35			
karok	felgyűrt ujjak			3	5	8	10	15	20	25	30	35	40	45			
lábcsár és lábfej	cipő, harisnya nélkül	3	5	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55			

A nyaralás kérdése a gyermek szempontjából

Irta: Dr. OROSZ DEZSŐ egyetemi m. tanár, Budapest

Miután a tavaszt elmosták az áprilisi esőzések, hirtelen szinte minden átmenet nélkül köszöntött be a kánikula s ezzel egyúttal a nyaralás kérdése is. Különösen nehéz és fontos ez a kérdés a gyermeknél, ki éghajlati befolyásokkal szemben hatványozottan érzékeny. Vegyük tehát közelebről szemügyre.

Általános érvényű természeti szabály, hogy minden hatás akcióból és reakcióból áll. Tehát a nyaralásnak a gyermekre gyakorolt hatását is két tényező szabja meg és pedig egyrészt az *éghajlat*, mint inger, másrészt a *gyermeki szervezet*, mint ezen ingerhatás alánya. Tárgyalásainkat tehát a klímával kell kezdenünk, majd a gyermeki szervezettel kell folytatnunk.

I. Az éghajlatos hatás tudományos elemzése igen nehéz, mert rendkívül nagyszámú meteorológiai és geológiai összetevőből áll. Legfontosabb tényezői: a légnyomás, a levegő hőmérséklete, nedvessége, a csapadék, a levegőmozgása, tisztasága, a napfény tartalma, élettani sugárgazdagsága, a levegő villamos töltése, stb. Ezek együttesen az érzett időjárásában a nagyrészt az időjárás által feltételezett közérzetben jutnak kifejezésre. Ha átlaguk középértékű, kedvező s az ingadozások aránylag kismértékűek, kimélő klímáról szólnunk. Ilyen pl. az alacsonyabb, dombos, erdős vidék éghajlata, vagy a Balaton klímája, különösen az északnyugati partvidéken. E kimélő éghajlat a gyermeki szervezetre pihentetőleg hat, alkalmazkodó képességét kevésbé veszi igénybe s a klímaingerek adagolását messzemenőleg belátásunkra bízta. Ezzel szemben az ú. n. ingerklímánál az említett tényezők nagyobb mértékben ingadozók, vagy bizonyos mértékben eltolódást szenvedtek el Mérsékelt ingerklímának tekinthető a gyermek szempontjából pl. éles, ritkább hegyi levegőjével a Mátrának magasabb része, a Duna, mely állandóan erősebben szeles és hidegvízű, bizonyos mértékben a Balatonnak a délkeleti partvidéke, stb., mely utóbbi különösen nyáron sugárgazdagságával, élénk légáramlásával és néha túlmeleg vizével olyan ingereket képvisel, amelyek a gyermek szervezetét nagyobb mértékben veszik igénybe. Erős ingerklímának tekinthető az Alföld szélsőséges éghajlata csaknem 70 fok szélességben mozgó hőingadozásaival.

A kimélő- és ingerklíma mellett egyaránt nagyfontosságú azonban az életmód is. Ahhoz ugyanis, hogy a klímátényezők hatásukat kifejthessék, alkalmat is kell rá adni nekik és a szokásostól többé-kevésbé eltérő, a klimatikus célnak alárendelt életmódot kell folytatni. Tehát a nyaraló gyermeknél is céltudatos, rendszeres napi, életprogramot kell beállítanunk. Mindenek előtt a kornak megfelelő *pihenésre* bőségesen jusson idő annál is inkább, mivel a helyes nyaralás kapcsán a gyermek alvásmélysége növekszik, alvási szükséglete fokozódik. Természetszerűleg idetartozik továbbá a minél kiadósabb tartózkodás a szabadban, az ésszerű vegyes táplálék, a játék, a sportok, a szórakozások mértékletes, céltudatos szabályozása. Rendkívül fontos a lelkiéletmód megfelelő beállítása is. A gyermek nyaralásánál döntő tényező a *környezetváltozás*, mely apró gyermeknél csak a távolabbi környezetre terjedjen ki, nagyobbaknál azonban a közvetlen személyi környezetre is. Az ovodás és iskolás gyermeknél kétségtelenül nagy előnyökkel bír az, ha a nyaralás kapcsán a gyermeket a megszokott családi környezetből kiemeljük és nyaraló telepre küldjük hasonlókorú gyermekek közé, ami egyrészt az újság ingerével hat rá, ahol másrészt megtanulja azt, hogy hogyan lehet egy közösség keretén belül az egyén apró életét beállítani és hogyan lehet másokhoz is alkalmazkodni. Ide tartozik végül — talán, mint legfontosabb pont — a klimatikus ingerek megfelelő tudatos adagolása.

Első helyen közülük kétségkívül a sugárzás, a *napfürdők* állanak. A napozás előnyös élettani hatásai közönségünk előtt ma már nagyrészt ismertek; de a hatás művi részletezésébe a rendelkezésre álló tér megszabott volta miatt sem bocsájtkozhatunk. Röviden tehát csak annyit, hogy fokozatos, óvatos, ésszerű alkalmazásnál a hatás minden egészséges átlagszervezetre áldásos. Viszont a széltében, hosszában tapasztalható túlzások súlyosan megbosszulhatják magukat. Ha azt látjuk, hogy felnőttek kopaszra borotvált fejüket órákhozát sütetik délben a legerősebb nyári nappal, azt kell mondanunk, hogy ez valóságos Isten kísértés. Mások szemvédő nélkül, arccal szemben fekszenek a sugárzás irányával és köthártyahurutjukért a vizet okolják, holott kizárólag saját vigyázatlanságuk az oka. Midőn a felnőttek így durva hibákat követnek el, nem csodálkozhatunk azon, ha a gyermekeiknél is túlozzák a dolgot: az orvosnak sokszor csak nagynehezen sikerül megakadályoznia azt, hogy a városból frissen nyaralásra érkezett gyermekeket, a szülők helytelen igyekezettel egyenesen kitereljék a

EGÉSZSÉGTELEN

csecsemőt erősen bepólyázni. Az erős pólya nem engedszabad mozgást, ami elkezdvefennti a gyermeket és hátráltatja fejlődését.



EGÉSZSÉGTELEN



ha szoptató anyák alkoholt isznak. Az alkoholt néha talán néven a tejképződést, de mindenkor befolyásolja annak összetételét és nyugtalanra teszi a csecsemőt.

NE ADJON SZOPTATÓ ANYÁNAK DRASZTIKUS HASHAJTÓT

A szoptatás igen gyakran székrekedéssel jár, az anyának ilyenkor szorjai hashajtót kell szednie, azonban semmi esetre sem drasztikus szert, mely esetleg a tejképződésre is kihat. Artin az enyhe, de biztos hatású hashajtó, amely nem okoz görcsöket, emellett még biztonságosabb használat esetén sem szokja meg a szervezetet.

Artin

a szoptató anya hashajtója

A Dr. WANDER üzemek készítménye.

A kiegyensúlyozás a természetben

Amerikában valahol egy oroszlán szelidítő szúnyogcsípés következtében meghalt, — így írta egy újság. Sajátságos ellentét! Az a férfi aki igazi hivatászerűen mindennap az állatok királyával dolgozott és minden pillanatban a veszéllyel nézett szembe, hogy a vad állatok fejedelmének egy csapásától összezuzassék, életét veszti végül egy parányi kis szúnyog szurásától.

Egyébként nem is ritka dolog szúnyogcsípéstől embernek elpusztulni. Angol Indiában pl. ezek száma évente több, mint 1 millió. Ezek mind *csak* az *Anopheles* (váltóláz-szúnyogok) áldozatai. Általában a szúnyogok a betegségnél mind átültetők szerepelnek. Ami a maláriát illeti a láz rohamoknak okai szabad szemmel nem látható apró paraziták, melyeket a szúnyog szúrásával áldozatának vérebe olt be. Szerencsére a Kinafa kérgéből származó *Kininben* egy olyan szerrel rendelkezünk, mellyel a malária parazitákat radikális úton megsemmisíthatjuk.

Itt is ismét a természet egy kiegyensúlyozó jelenségével állunk szemben. Egyik oldalon maláriával veszélyeztet bennünket, mivel töméntelen számú szúnyogot szabadít az emberiségre, más oldalon pedig megteremti azt az anyagot, a *Kinint*, melynek segítségével millió és millió ember ismét életét köszönheti.

A Népszövetség a Kinin kezelés jelentőségét a népekre vonatkozóan teljesen átértette és az általa szervezett „Malária Bizottság” napi 0.4 gr. kininnel javasolja az egész váltólázás idény alatt a betegségtől való védekezést. A maláriasoknak gyógyítására a bizottság napi 1—1.2 gr. kinin szedését javasolja 5—7 napon át. Utókezelést nem végeznek, de ha mégis visszaesés áll be, hasonló gyógyítást tanácsol.

legerősebb napra, ami — különösen érzékenyebb gyermeknél — már kezdetben tönkre teheti az egész, sajnos, amúgy is rendszerint rövidre szabott üdülés eredményét. A közönségbe át kell mennie annak a tudatnak, hogy a napsugárzás általában, különösen pedig magaslatokon, valamint vízfelületek mentén, hol sok a visszavert sugár, igen erős inger, melynek meg van az adagolási módja. Ide tartozik mindenek előtt az egyéni sugárérzékenység kipróbálása. Ne akarjunk érzékeny, fehérbőrű és szőkehajú gyermekeket erőnek, erejével sötétbarnára süttetni, e fajta bőre csak kivörösödik, túlzás esetén azonban könnyen gyulladásba is jön, ami nem közömbös. Ide tartozik a lassú hozzászoktatás, a bőrnek előzetes zsírozással való védeése s általában a nyár derekán, különösen a déli, koradélutáni órákban a megfelelő védekezés is. Szem előtt kell tartanunk, hogy a gyermek sok élettani sugarat kap közvetlen napfűrdők vétele nélkül, sőt az árnyékban is ú. n. szórtugárzás révén.

A nyaralás tényezői között fontos helyet foglalnak el a *lég-fűrdők* is. Mint láttuk, ezek is részben szórt és visszavert fénysugár-fűrdők, másrészt a bőrlégzés javítását szolgálják, emellett nagy felületeken ható fizikai bőringerek behatását teszik lehetővé. Valóságos tornáztatása ez a bőr véredényeknek, az edzés legeszményibb alakja. A tiszta pormentes levegő azonban a bőrhöz hasonlóan, sőt még nagyobb mértékben, mintegy légfűrdője a légút-nyálkahártyáknak is, melyekre enyhe ingerként ugyancsak edzőleg hat. A túlzás azonban itt is egészségtelen. A levegőhöz való szoktatásnak is a napi hőmérséklethez mérten és fokozatosan kell történnie: a szervezetnek időt kell hagyni a nomád életmódhoz való alkalmazkodásra. A négy fal között élt városi ember sem kezdheti nyaralását azzal, hogy az egész napot félig vagy egész meztelenül tölti, mert vagy azonnal meg fog hűlni, vagy rossz közérzet, bágyadság, fejfájás, étvágytalanság, általános rosszullét fogják kínozni. Fokozottan jelentkezhetnek ezek a nehézségek a nagyobb mértékben érzékeny gyermekeknél.

Továbbá fontos nyaralási tényező a szabad vízfűrdő, amire pl. a Balaton Középeurópában egészen egyedülálló lehetőségeket nyújt. Eltekintve attól, hogy benne is nagyrészt sugárhatás érvényesül, ki kell emelnünk a fürdés által okozott bőringert, hő és mechanikai hatásokat, a hőelvonás révén a hőtermelés ingerlését, az anyagcsere élénkítését, az idegrendszert megnyugtató, felfrissítő hatást, a vérnyomás átmeneti emelkedését, stb. Azonban a vízfűrdőkkel kapcsolatban is hangsúlyozni kell, hogy túlzásbavitelük káros, kimerítheti

a gyermeket. Hűvös napokon, a levegő hirtelen lehülésénél inkább ne fürdessük a gyermekeket; a levegő megfelelő hőmérséklete és a napsugárzás a vízfürdőknél is igen fontosak és egymás hatását kölcsönösen kiegészítik. Meleg napokon se nyujtsuk el a gyermekek vízben való tartózkodását hosszúra, órákra, mert az bágyasztólag, gyengítőleg hat még akkor is, ha nem úsznak és erősebb testmozgást nem végeznek. Általában meleg időben is észszerűbbek a naponta esetleg többször ismételt, rövid tartamú, üdítő, semmint az elnyújtott fürdők.

Mint a meleg évszakkal kapcsolatos további tényezők külön lapra tértoznak a megfelelő sportlehetőségek: testmozgás, torna, gyaloglás, úszás, evezés, stb. melyekre ugyanaz az arany szabály érvényes, mint a nap-, lég-, és vízfürdőkre: a gyermeknek megfelelő optimumot, tehát a legjobbat nem pedig a maximumot, a legtöbbet kell szem előtt tartanunk.

II. Ennyit a nyaralás egy főtenyezőjéről a klimáról, az éghajlati ingerekről, adagolásukról, az életmódról. Nézzük ezután a másik, legalább ugyanolyan fontos tényezőt, a *gyermeki szervezetet*. Valljuk be, hogy itt még ma is részben egy ismeretlennel kell számolnunk. Minél inkább tökéletesednek vizsgáló módszereink, annál inkább meggyőződünk arról, hogy az éghajlat várható hatását illetőleg meszszenenően, egyénesítenünk kell. Bizonyos általános irányelvek mégis támaszul szolgálhatnak számunkra. Így mindenek előtt tudjuk azt, hogy

1. a szervezet reagálóképessége nagyrészt a kor függvénye: a kor egymagában is hajlamokat, ha szabad a kifejezéssel élnünk, különös alakot jelent. Mindenek előtt a gyermekkor első szakát, a csecsemőkort többek között nagyfokú általános bőr-, nyálkahártya-, idegrendszeri érzékenység, ingadozás, az anyagcserétől való nagyfokú függés, a reagáló képesség egyenetlensége, az alkalmazkodási képesség korlátoltsága jellemzik. A csecsemőnek nagyfokú kiméltre van szüksége, ingerektől lehetőleg óvjuk, ilyeneket csak óvatosan merünk alkalmazni. Ezért klimatikus változásoknak is csak ritkán, kivételesen tesszük ki. Arra törekszünk, hogy az állandó otthon körülményei legyenek egészségi szempontból minél jobbak, de nyaralni nem fogjuk vinni. Ezzel szemben a kisgyermek és iskolás klimateingerek iránt már nem oly túlzottan fogékony, mint a csecsemő, viszont jóval érzékenyebb, mint a felnőtt. Ellenanyag képzése a csecsemővel szemben aránylag fejlett, alkalmazkodó képessége is már nagyfokú. Klimateingereknek sok szempontból hálásabb talaja lesz, mint bármely

más életkor. *Nyáralásra tehát elsősorban a kisgyermeknek és iskolásnak van igénye*, ezen életkorban várható a legtöbb eredmény tőle.

2. Más szempontból nézve a nyáralás hatása a veleszületett és szerzett tényezők összességétől, az alkattól és pillanatnyi erőbeli állapottól függően azonos korú gyermeknél is különböző lehet.

a) A klimatikus kúra hatása rendes alkatú, egészséges gyermeknél abban nyilvánul meg, hogy az anyagcsere minden ága megélénkül. Különösen kifejezett a hatás az ásványi sók (mész, foszfor) háztartásában, ami a csontrendszerre gyakorol igen kedvező befolyást. A fejlődés, növekedés nagyobb lendületet vesz, sok esetben párheli tartózkodás után a gyarapodás is kifejezett. A hizás mértéke azonban bár egyik könnyen megállapítható, de nem megbízható fokmérője a klímakúra eredményességének. Eltekintve az alkat és életmód döntő befolyásától, pl. nagymértékben függ attól is, hogy az illető, egyébként egészséges gyermek kiindulási állapota milyen volt s ehhez képest kell sokszor szükségesnek, máskor fölöslegesnek, vagy károsnak minősíteni. A renyhébb anyagcseréjű, kövérebb gyermeknél pl. az anyagcserefokozódás inkább fogyáshoz fog vezetni s ez lesz a helyes. Viszont a rendes anyagcseréjű, kielégítő tápláltságú gyermeknél a hatás abban nyilvánulhat meg, hogy a szervezet jelenségeiben következik be változás: a zsírpárna csökkenéséből folyó fogyást a hosszúnövekedés, a csontrendszer erősödése, az izomzat gyarapodása ellensúlyozza. Ilyenkor végeredményben súlytöbblet ugyan nem következik be, a szervezet azonban kedvező értelemben áthangolódik, az alkat javul, megállapítható a légzés mélységének a fokozódása, a vérkeringés javulása, az idegrendszer állapotának az egyénileg elérhető legjobbhoz való közeledése is. Soványabb gyermeknél viszont észszerű életmód mellett párhetes nyáralás eredményeként gyakran könnyelhető el pár kilogrammos gyarapodás is.

b) Egészen más lehet azonban a gyermeki szervezet hatása akkor, ha az átlagtól eltérő tulajdonságokkal bír, tehát alkatilag gyenge, ami elég gyakori. Ilyenkor a szervezeti reakció egyenetlen, kiszámíthatatlan, vagy túlzott lehet. Bizonytalan, változó, vagy egyenesen kedvezőtlen eredményeket láthatunk pl. a Balaton mellett ideges, túlérzékeny mirigyes, ízületi bajokra hajlamos és a legkülönbözőbb más alkati bajokban szenvedő gyermekeknél. Alkati gyengeség esetén tehát a nyáralás előtt mindég ajánlatos lesz, előzetesen szaktanácsot kérni, nehogy csalódás érjen bennünket.

c) A veleszületett okokon kívül gyengült lehet a gyermeki

szervezet szerzetten is. Hétköznapi tömegpéldaként csak a vérszegény, idegileg megviselt, az iskola zárt levegőjében és szellemi versenyfutásban kimerült tanulót kell megemlítenünk, vagy azon gyermekeket, kik valamely előremet betegség következményeit heverik ki, tehát lábbadozók, reconvalenscensek. Olyan gyermekekénél tehát kiknek szervezete bár nem tekinthető kifejezetten betegnek, mégis különböző előremet ártalmak által idültén károsított, a nyaralás a legnagyobb mértékben kívánatos. A klímaingerek adagolásának azonban ez esetben is különös óvatossággal, tehát lehetőleg orvosi felügyelet mellett kell történnie s huzamos tartamúnak kell lennie. Ez utóbbi követelményre különös súlyt helyeznénk. Minden éghajlati hatás akkor lesz valójában tartós, ha az üdülés nem hetekig, hanem lehetőleg hónapokig tartott. Jelenleg sajnos az a helyzet, hogy a gyermeket a nyári szünet rövidege miatt általában csak pár hetes csoportokban nyaraltatják. A szünet meghosszabbításáért az orvosi rend már régen küzd, mozgalmát azonban sajnos, csak átmeneti sikerek koronázták.

d). Hátra volna még a beteg gyermekekre gyakorolt klímahatás ismertetése. Ez az egyes betegségek természete szerint a lehető legkülönbözőbb; részletezése nem tartozik tárgyunkhoz.

Ha a fent elmondottakat figyelembe vesszük, összefoglalóan a gyermek nyaraltatását illetőleg, a következőket javasolhatjuk:

1. A csecsemővel inkább ne menjünk nyaralni.

2. Az egészen apró, 1-3 éves gyermeknél a nyaralás kimélő klímájú helyen ajánlatos: viznek (Balaton, Duna) még aligha vehetjük hasznát. Mivel felügyeletre a nagy mozgékonyaság miatt állandóan és igen nagy mértékben szüksége van, leghelyesebb lesz a kisdedet a család keretében nyaraltatni.

3. Az óvodás és iskolás kor nyaraltatása feltétlenül szükséges és hálás feladat Ilyenkor különösen az egyetlen és elkényeztetett gyermekeknél a csoportos nyaraltatás igen nagy előnyökkel bír a családi nyaralással szemben. A nyaralásra kiválasztott hely akár kimélő klímájú, akár mérsékelt ingerklímájú lehet, arra azonban ügyelnünk kell, hogy a klímaingereket ésszerűen, fokozatosan és mértékletesen alkalmazzuk. A hely kiválasztásában elvünk legyen, hogy inkább szerényebb helyre küldjük, illetőleg vigyük a gyermeket, de hosszabb időre, semmint fényűzőhelyre rövidebb időre.

4. Alkatilag gyenge, ideges, leromlott, vérszegény, vagy beteg gyermeket feltétlenül csak előzetes orvosi vizsgálat és javaslat alapján nyaraltassunk. Általában ajánlatos minden nyaralás előtt orvosi véleményt kérni. A legjobb s legértékesebb klímájú hely sem jó kivétel nélkül minden gyermeknek. Tartsuk szem előtt, hogy oly csodaklíma, mely mindenkire kedvező hatású lenne, gyarló földünkön nem terem. Ha erről nem fogunk megfélekedezni, akkor gyermekeinket sok egészségügyi károsodástól, önmagunkat pedig teljesen hiába meghozott anyagi áldozatoktól fogjuk megkímélni. A nyaralás tehát kellemes, egészséges és gazdaságos lesz.

JÓ TUDNI...

- hogy a régi görögök a retket tüdővész ellen használták gyógyszerül.
 Ma már tudjuk, hogy ebben a tekintetben teljesen értéktelen,
 de élvezetét mégis tanácsoljuk, mert bő vitamin tartalma
 van és az epehólyag működését serkenti.
- hogy a mai emberek sokkal több gyümölcsöt esznek, mint a régiek.
 Így sokkal több citromot, almát, narancsot és banánt fo-
 gyasztanak.
- hogy igen kevés ember van, kinek szőke haja mellett sötét szeme van.
 hogy az ember agya 84% vizet tartalmaz.
- hogy nagyobb kanyaró járványok 2 vagy 4 évenként jelentkeznek.
- hogy az ember fogazata az idők folyamán kevés változást szenvedett,
 mit bizonyít az, hogy az ősemberek koponyája ugyanazt a
 fogeloszlást és szerkezetet mutatja, mint a mai.
- hogy bizonyos gyógyszerek mellékhatásként bőrkiütéseket idézhetnek
 elő. Ilyenek pl. az antipirin, chinin, jód, salicilsav, sal-
 varsan, brom.
- hogy a legújabb pontos statisztikai vizsgálatok szerint az ember
 végső korhatára 110 év.
- hogy Magyarország népsűrűsége rohamosan közeledik négyszög-
 kilométerenkint a 100 lélekhez.
- hogy a pellagránál a tüneteket gyorsan visszafejleszti napi 50—60
 gr. élesztő fogyasztása.
- hogy Anglia lakosságának 38,4, Jugoszláviának ellenben csak 3,5%
 él nagyvárosokban.
- hogy a német iparban dolgozó 5.970.000 alkalmazott között 1936.
 első felében 1.463.000 nő volt.
- hogy Magyarországon 10 év alatt 12 év és két hónappal növeke-
 dett a magyar nép élettartama.
- hogy a német tejgazdaság az ország vajszükségletének 86 százalékát,
 a sajt szükségletének 84 százalékát, a tejpor és kondenzált
 tej szükségletének 98 százalékát fedezi, ennél fogva a tejter-
 mékek bevitele az utóbbi 10 évben már felére csökkent.
- hogy a világ kazein termelése 1936-ban 70 000 tonna volt.
- hogy Esztország Leníngrádba naponta 35.000 liter tejet exportál.
- hogy Dániában 1936-ban a tejtermelés 5250 millió kilogramm volt,
 melyből 4200 millió kilogrammot vajgyártáshoz, 500 mil-
 lió kilogrammot sajtyártáshoz használtak fel.

Kell-e a gyermeknek a nyári szünidőben is tanulni?

Vannak szülők, akik túlzott tanügyi becsvágyukat odáig fokozzák, hogy gyermeküket még a nyári szünetben is elhalmozzák magánórákkal, illetve tanulnivalóval anyaggal. Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy ez az eljárás mennyire helytelen, sőt gyakran mennyire káros. Mert nem szólva arról — holott még ez is hangsúlyozásra szorul — hogy az ilyen nyári megterhelés a legtöbb gyermeknél sötét kétségbeesést és elkeseredést vált ki, ami aztán azt eredményezheti, hogy a gyermek munkakedv, érdeklődés és várakozás nélkül fog neki a következő tanévnek, az ilyen eljárás rendesen azon a tévhiten alapszik, hogy a szünidei tanulás a gyermeket képességeiben vagy tudásában, tehát szellemileg gyarapítja. Ez merő tévedés.

Igaz ugyan, hogy az élőlény képességei csak akkor fejlődnek, ha foglalkoztatjuk őket, de ennek a foglalkoztatásnak ahhoz, hogy eredményes legyen, szakaszosnak, megszakítottnak kell lennie, mint ahogyan az élőlények világában a periodicitást, különösen a munka és nyugalom állapotának időszaki váltakozását mindenütt megtaláljuk.

Azonkívül ha a külső foglalkozás elengedhetetlen feltétele is a fejlődésnek, semmi esetre sem egyedüli feltétele. A fejlődés belső tényezőknél is múlik, amelyek nem szűnnek meg hatni, ha egy ideig nem is foglalkoztatjuk őket. Sőt, ahogy a földet is sokszor ugaron kell hagyni, hogy aztán annál termőbb legyen, úgy a gyermek számára is a szünidő legyen a pihenés, a belső érés és fejlődés ideje. A szünidő egyrészt még akkor is teljes pihenéssel töltsé a gyermek, ha annak második részében javító, vagy valamilyen kiegészítő vizsgára kell készülnie.

ROMÁNIA SZESZFOGYASZTÁSA

A legújabb hivatalos adatok szerint az ország lakossága évente a következő mennyiségű és értékű szeszt fogyasztja el:

Megnevezés	Mennyiség literekben	Értékben	Kb. tiszta szesztartalom
Bor	1350.000.000	13.000.000.000 Lei	67.500.000 Ltr.
Cujka	72.000.000	2.500.000.000 „	24.000.000 „
Pálinka	48.000.000	2.500.000.000 „	16.000.000 „
Tiszta szesz	1.600.000	2.000.000.000 „	1.000.000 „
Összesen	1471.600.000	20.000.000.000 „	119.100.000 „

Az ország minden lakója — csecsemőt, aggot, férfit és nőt, egészségeset, beteget mind számítva: naponta elfogyaszt tehát: 2.8 lei értékű 6.2 ltr.-nyi tiszta szeszt!

Megdöböntő és mélyen elgondolkoztató számok!

Gyümöleskúra

Sokakat érdeklő és nem csekély gondot okozó kérdés a női test fiatalos karcsúságának minél hosszabb időn át való megtartása. A legtöbbször öröklött hízásra való hajlam, melyet a helytelen életmód: kevés mozgás, bőséges táplálkozás legtöbbször elősegít, sokszor már egészen fiatal korban veszélyezteti a női test vonalainak harmóniáját.

Bár megfelelő óvintézkedésekkel könnyű volna megakadályozni az idomok felesleges túltelttségét, a hölgyek túlnyomó része ezt elmulasztja. Annál különösebb ez a nemtörődömség, mert hisz a karcsú termetet a divat is előírja. A valóságban mégis azt látjuk, hogy a hölgyek vagy akkor fogyasztják magukat, mikor erre nincs semmi szükség, vagy akkor midőn már késő. Ezek a fogyókúrák természetesen minden esetben az orvos háta mögött folynak. Inkább ártalmas, mint eredményes eszközeik: az önsanyargató koplalás, ecet, citrom, továbbá titkos összetételű, veszedelmes soványító szerek.

Bár nagyra becsüljük a jóindulatú barátnök önzetlenségét és szaktudását, mégis azt ajánljuk, hogy orvosi tanács és felügyelet nélkül se egészségi, se kozmetikai célból fogyókúrát senki se tartson.

Egészséges szervezetű ember tisztán étkezésének megfelelő beállításával szabályozhatja testességét. A mindennapi életben használatos élelmiszerek tápérték és vitális erő és kalória tartalom tekintetében úgy csoportosíthatók, hogy táplálkozásunk a szervezet minden szükségletének kielégítése mellett a zsírlerakodást, más szóval a hízást lehetetlenné teszi. A megengedett ételek hosszú sora teszi változatossá és élvezetessé ezt az étrendet, melyben a főszerep a friss főzeléknek és gyümölcsnek jut. A kalóriaszegény, de vitamindús anyagok kiválóan alkalmasak egy hízás ellen védő, esetleg fogyasztlókúra keretében magasabb kalória értékű tápanyagok pótlására.

Teljesen felesleges a karcsúságra vágyó hölgyeknek koplalással kínozni magukat. A nyár mely a kozmetika terén a korlátlan lehetőségek évszaka, gondoskodik a kövér hölgyekről is és friss gyümölcscsel, főzelékkel teríti nekik asztalt.

Aki okosan kihasználja a nyári hónapok nyújtotta lehetőségeket, könnyűszerrel „fájdalom nélkül” megszabadulhat egy pár felesleges kilótól. Nem szükséges vegetáriánussá lennünk. Étkezésünk lehet

igen változatos azért, mert benne a friss főzelék és gyümölcs fontos szerepet játszik.

Példaképen vázoljuk itt egy nap étrendjét.

Reggeli: citromos tea vagy lefőlözött tejjel készült kávé kevés cukorral 10 dkg. kenyér vagy zsemle, egy lágytojás.

Tízórai: gyümölcs, izlés és lehetőség szerint megválasztva. Itt megjegyezzük, hogy a legkaloriadúsabb, azaz legtáplálóbb gyümölcsök az alma, körte, szőlő.

Ebéd: zsírszegény leves, zöldfőzelék, tök, burgonya stb., szárnyas, vad, borjú, hal, gyümölcs. Kenyeret, főtt és sült tésztát lehetőleg kerüljük. Hízal a száraz bab, borsó, lencse és rizs.

Uzsonna: gyümölcs.

Vacsora: tea, kávé, hideg szárnyas, lágytojás.

A kúra hatását szükség szerint fokozhatjuk még azáltal is, hogy hetenkint egyszer gyümölcsnapot tartunk. A hét egy meghatározott napján csak gyümölccsel táplálkozunk.

A gyümölcssevés egészséges gyomrú embernek nemhogy ártana hanem határozottan javára válik. Gyomor- vagy cukorbeteg ember azonban ne kísérletezzék gyümölccskurával.

Azok a hölgyek azonban, kiknek minden panaszuk csupán az, hogy pár kilóval túlhaladták a divatot, inkább gyümölcs kúrával igyekezzenek alakjukat javítani, mint más módon.

Fogfájás csillapítása társaságban. Bizony nem egyszer történik meg, hogy a kezelés alatt álló fogak éppen olyankor fájdulnak meg, mikor idegen helyen társaságban vagyunk. Igen célszerű ilyenkor egy kis babnyi kölnivizbe mártott és enyhén kinyomott vattacsomót helyezni a fájós oldalú orlikba. A hatás gyors és meglepő, de még gyorsabb ha a kölni vízhez egy kis aethert keverünk. (10 gr. kölnivízre 1 gr. aether) Ha a csipős érzés túl kellemetlen a vattát az orrnyílásból félpercre ki kell venni, de azután újból vissza lehet helyezni. Ezt az eljárást többször is meg lehet ismételni. Jól kinyomott kölnivizes aetheres vatta gömböcske a fájós oldali fülbe is tehető a hatás ugyancsak meglepően gyors. Ez az eljárás társaságban is minden feltűnés nélkül véghez vihető és sem a kis üveg, sem annak kellemes illata nem lesz feltűnő.

Biztosítok mindenkit, hogy félévi tartózkodás után azt fogja tapasztalni, hogg egészsége jobb, életkedve nagyobb lett s hogy pénztárcája már nem olyan üres, mint addig volt, amíg az alkohol rabigáját viselte, mert, miként a magyar nép jól mondja, van annak, aki el nem issza! THEWREWK ÁRPÁD, tanár.

„Egészségügyi Kalendárium“

Dr. FARAGÓ FERENC, Budapest

Ismeretes, hogy a Rockefeller-alapítvány az egész világon mekkora tevékenységet fejt ki az emberiség szellemi és fizikai jóléte érdekében. Tudjuk azt is, hogy épen a közegészségügy terén jelentkeztek világszerte a legkézzelfoghatóbb eredmények a Rockefeller-alapítvány bőkezű segítségével. Nem kell mást mondanunk, csak azt, hogy pl. Magyarországon épen az alapítvány segítségével tette lehetővé 1925-ben a közegészségügy megszervezését az Országos Közegészségügyi Intézet felállításával.

Talán épen azért olvassuk mindig nagy érdeklődéssel a Rockefeller-alapítvány évi jelentését, mert szerteágazó munkáját belőle ismerjük meg közelebbről. Az 1938. évi jelentés is példája annak, hogy miként kell az emberbaráti s tudományos munkát érdekesen és érthetően a közönséggel megismertetni. Nem érdektelen tehát, ha néhány szóval mi is feltárjuk kedves olvasóinknak az egész világra kiterjedő egészségügyi munkának egy-két részletét.

Előljáróban említsük meg, hogy az Alapítvány az elmúlt évben 15 millió dollárt, vagyis / 2250 millió lejt áldozott tudományos célra. Ebből kb. egyenlő mértékben kapott az orvostudomány, a társadalomtudomány és a közegészségügy. Érdekes azonban megemlítenünk, hogy ennek a hatalmas összegnek csak 25 százalékát költötték el idegen államban. 75 százalékát otthon, vagyis az Egyesült Államokban kezdeményezett munkára fordították.

Az Alapítvány az orvostudomány terén ma is egyik legfontosabb feladatának a sárgaláz ellen való küzdelmet tekinti. Ez a betegség Európában nem otthonos, azonban annál több áldozatot szed Afrika bizonyos vidékén, Délamerikában és más földrészekén. Különösen megdöbbentő, hogy a sárgaláz mindig újabb és újabb területeket követel magának és mindig nagyobb földrészekre terjeszti ki hatalmát. Aki a Rockefeller alapítvány által kiküldött orvosok munkáját kezdettől fogva figyelemmel kísérte, csodálattal adózhat azokért a felfedezésekért, amelyek a tudományos munka nyomán napfényt láttak. A régebben teljesen ismeretlen betegség majdnem minden részletét felfedezték. Kikutatták a betegség okozóját, azt a górcsővel sem látható parányi élőlényt, amely az emberek millióinak okozta már eddig is halálát. Megismerték a betegség átvivőjét, azokat a különböző szúnyogfajokat, amelyek vidé-

kenként váltakozva felelősek a betegség tovahurcolásában. Kikütafták a védekezés lehetőségeit és így a régebben teljesen ismeretlen betegség kórokozójából oltóanyagot készítettek, amelyről bebizonyították, hogy védettséget ad a fertőzés ellen. Hogy ne mondjunk mást, ma már több mint 1 millió a sárgaláz ellen beoltott emberek száma.

Rendkívül érdekes az Alapítványnak a maláriára vonatkozó munkája. Tudjuk, hogy a malária az egész világon elterjedt, de bizonyos éghajlat különösen kedves ennek a betegségnek. A malária megbetegedések között is vannak különbségek. Azt lehet mondani, hogy földrészenként váltakozik a betegség enyhe vagy súlyos megjelenési formája. De változik a betegséget átvivő szúnyogfajta is. Afrika bizonyos részén egy szúnyog — az anopheles gambiae — a legsúlyosabb természetű maláriát viszi át és a csípése nyomán keletkezett malária a leggyakrabban halálos. Azt hitték, hogy ez a súlyos malária csak Afrikában otthonos, ott ahol eredetileg az átvivő szúnyog élt. Nagy volt tehát a Rockefeller Alapítvány tudósainak meglepődése, amikor ezt a szúnyogot Délamerika egyik államában, Braziliában, mégpedig Natalban más egyéb vizsgálatok folyamán felfedezték. Ez a szúnyogfajta Afrikából került Délamerikába, mégpedig repülőgép, vagy ócenájárá vitte át. Ebből is igazolódott, hogy a mai modern életben kiterjedt és gyors közlekedés a betegségek gyors tovaterjedésével együtt jár, mert ennek a szúnyognak a megjelenése után Braziliában is megjelent a malária. Az Alapítvány tudósainak a vizsgálatai azt is kimutatták, hogy miként terjed ez a szúnyogfajta és miként pusztít egyre jobban. Néhány év alatt 400 kilométerre hatolt be a szárazföldre és a szakembereknek minden okuk megvan arra az aggodalomra, hogy ez a szúnyog és vele együtt a súlyos malária az egész délamerikai földrészt fenyegeti. Ez a felfedezés azt is igazolja, hogy az embernek mindig készen kell lennie újabb és újabb ellenségeinek leküzdésére.

Nagyon érdekes leírást tartalmaz a könyv arról, hogy miket tart a Rockefeller Alapítvány az orvostudomány új feladatainak. Ezek között szerepel több betegség felderítése és bizonyos új és igen hatásos gyógyszerek kipróbálása és továbbfejlesztése.

Néhány számadattal is képet tudunk adni arról, hogy mit jelent a Rockefeller Alapítvány ténykedése a tudományos kutatások fejlődésében. A tudományos kutatás lehetőségei utazások és idegen intézetek, új módszerek és más nemzetiségű tudósok megismerésével bővülnek. Ezt a célt szolgálja a Rockefeller Alapítvány

például az ösztöndíjak adományozásával. Az elmúlt évben 592 tudós kapott ösztöndíjat 754.000 dollár értékben. Így 47 különböző állam polgárai szereztek lehetőséget arra, hogy idegen államokba utazzanak, ott folytassák tanulmányaikat és hazatérve meghonosítsák mindazt, amit célszerűnek és helyesnek találtak.

Az 1938-as év munkájáról még sok érdekes adatot tartalmaz ez a könyv, amelyek azonban már nem az „Egészségügyi Kalendárium” keretébe valók. Mégis megemlíjtük azt a törekvést, hogy a népek egymásközt való megértését igyekezik szolgálni. Reméljük, hogy ennek a törekvésnek és munkának ép úgy meg lesz az eredménye, mint pl. a sárgaláz ellen való küzdelemnek.

A világháború után felmerült nemzetársadalmi kérdések közül napjainkban legsűrűbben emlegetik a *családvédelmet*. Illusztris közéleti férfiak, főpapok, írók, politikusok egész raja foglalkozik azzal a kérdéssel: mit kellene tenni, hogy a nemzeti és társadalmi lét alapvető sejtjei és megszilárdulásának legbiztosabb, tehát nélkülözhetetlen alapját meg lehessen védeni az egykével, a válásokkal, a szétzüllésekkel és a gazdasági válság okozta családalapítási nehézségekkel szemben. Gyakorlati térre átvetítve a kérdést, az lényegileg a legszorosabb összeköttetést tárja fel az aaya- és csesemővédelem feladatával. Elvileg beszélve róla pedig megállapíthatjuk, hogy mint a földi lét minden fontosabb kérdése, úgy ez a kérdés is leegyszerűsödik a keresztyén, az evangéliumi élet-szemlélet krisztusi útjain. Nem a még oly tökéletesnek látszó országos törvény, nem a még oly gondosan és hozzáértéssel kidolgozott hatósági intézkedések, nem a költői képzelet szárnyaló magasságaitól ihletett írásművek oldják meg gyökerében a kérdést, hanem egyesegyedül a krisztusi, az evangéliumi szellemű nevelés. Neveljétek jól a gyermeket és megerősítettétek a családokat! Az elemi-, közép- és főiskolai nevelésben és az iskolán kívüli józan és következetes, felvilágosító és termékenyítő nevelésen van tehát a hangsúly. Ezt a hatalmas, mindennél hatalmasabb és célravezetőbb eszközt azonban sok aprólékos kisegítő gondolat során eddigelé még nem hallottuk eléggé hangsúlyozni. Ideje volna már, hogy a közfigyelem a nemzet és a családvédelem jól felfogott érdekében végre ideirányuljon. Boldog volnék, ha e szerény sorok segítségével szolgálnának erre a szükséges indításra.

Dr. GEDULY HENRIK, ev. püspök.

Szabad-e a nőknek dohányozni?

Olyan korban, amikor a nők nagy része magától értetődőnek, vagy legalább is izléstesnek tartja a cigarettázást, merésznek tűnhetik fel ez a kérdés. De jogosult, különösen az orvos számára. Mert a dohány olyan növény, mely egy csomó mérgező anyagot tartalmaz, melyekkel szemben különösen a gyengébb szervezet nagyon érzékeny. Ezért tiltjuk joggal a dohány élvezetét a fiataloknál és ugyanezen okból tiltjuk el a nőknél a dohányzást. A nők sokkal gyöngébb a teste, de különösen kevésbé ellenálló szíve van, mint a férfinak, azért a *nikotin* által előidézett szívbántalom sokkal jelentékenyebb nála, mint a férfinél. De más fontos szerveket is megtámad a nikotin és itt a nőnél, mint leendő anyánál mindenekelőtt a szaporodási szervek jönnek tekintetbe.

Régóta tudjuk, hogy a dohányban lévő mérgező anyagok roppant károsan befolyásolják a férfi csíramirigyeit, sőt a termékenyítő képesség teljes kialvását okozhatják. Mióta a nők is dohányoznak, hasonló megfigyeléseket tettek a nők altesti szerveinél is. Megállapították, hogy a dohány élvezetétől annyira elsatnyulnak a belső nemi szervek, hogy minden betegségekre fogékonyak, egészen a teljes terméketlenségig. Hogy e betegségeket csakugyan a dohányzás idézi elő, azt kísérletekkel igazolták, amennyiben nőstény állatokat dohánnyal tápláltak és így ugyanazon változásokat idézték náluk elő. Még *veszedelmesebb a nikotin az anyaság előtt*. Már régebben megfigyelték, hogy dohánygyárakban dolgozó nőknél gyakrabban fordultak elő hibás szülések, mint másoknál, így valószínű, hogy a hibás szülések számának növekedése az újabb időben oda vezethető vissza, hogy a dohányzás a nőknél nagyon elterjedt. De ha meg is született a gyermek a kellő időben, akkor is fenyegeti még veszedelem a dohányzó anya részéről. Megállapították ugyan hogy csak kis mennyiségű nikotin jut az anyatejbe és csak napi 15 cigaretán felül ártalmas, de azt elfeledték e megállapítás mellett, hogy milyen tisztító hatása van a *dohányfüstnek*, melyel a szülők megtöltik a szobát, hol a csecsemő tartózkodik. Meg lehet figyelni, hogy az ilyen gyermekeknek rossz étvágyuk van, rosszul fejlődnek, sőt néha a nikotinmérgezés jelenségeivel betegszenek meg. Ezért magától értetődő dolognak kellene lennie, hogy a csecsemőket és kisgyermekeket ne vigyük olyan szobába, hol dohányfüst van. A olyan nőknek pedig, akik egészséges anyák akarnak lenni, ezt tanácsoljuk: ne dohányozzanak, hagyják azt a nemnélküli amazonoknak, kik azt tartják, hogy nincs kötelességük a jövőendő nemzedékkel szemben, tőlük azonban sokat várunk. Nekik nagy feladatoknak kell megfelelniök!

Többszöveg

Irta: SZANYI ISTVÁN fővegyész, Szeged

A jelszavak mezőgazdasági társadalmi mozgalmakat igyekeznek keltetni, az emberi tevékenységét irányítják, összműködést hoznak létre. Új korszakot általános javulást, jobb jövőt akarnak teremteni és maradandóvá tenni, ezáltal természetesen anyagi előnyöket szolgálni és biztosítani. A jelszavak, irányelvek nagyrésze azonban hamar elveszti hatóerejét. Sokszor nagyon gyorsan lekopik róluk a csillogó máz: előbukkan a sajátos és kizárólagos egyéni érdek: az öncél. Ilyen esetben azután a jelszó a feledés homályában vész el. *Maradandó és átütő erejű csak az a vezérelv maradhat, amely általános hatású és a köz javát hivatott szolgálni.* A jelszó ne legyen csillogó külsőbe burkolt üres és hangzatos szólam, hanem belső értékű, hosszú időre és sok embernek szóló, végül a gyakorlatban keresztül vihető és hasznos célkitűzés.

A „többszöveg” is jelszó. De minden embernek szól: fiatalnak, öregnek, gazdagnak, szegénynek, egészségesnek, betegnek. Erejét az idő nem gyengíti, Megvalósításának mindenki csak hasznát láthatja. Az évtizedek pora nem tünteti el. Minden időnek szól: a divat nem hatástalanítja. Megvalósítása segíti a termelőt, javítja a termőföldet, erőteljesebbé teszi az ipart és kereskedelmet: a jövő nemzedékére pedig egyenesen csodás hatású.

De hát miért célszerű és miért szükséges a többszöveg megvalósítása?

Azért, mert itt lehet a termelési és értékesítési válságból kivezető útra lépni. Ez lenne az Ariadne fonala, amelyet kézbe véve, jobb értékesítéshez, több munkához, nagy eredményekhez juthatunk.

A tej az egyik legfontosabb és nélkülözhetetlen táplálék. Jelentősége a mindennapi kenyérnél is nagyobb. A születésnaptól a halál órájáig állandóan szerepel életünkben. Azért, mert a szervezet felépítéséhez, a növekedéshez és erő kifejtéshez szükséges valamennyi táplálékanyagot tartalmazza. Megkapjuk benne a zsírokat, fehérjét, szénhidrátot, ásványi sókat, vitaminokat és vizet. Mindezt könnyen emészthető alakban. Ezenfelül könnyen hozzáférhető és tápláló értékéhez viszonyítva aránylagos olcsó. Tehát érdemes és megokolt a tej nagyobb fogyasztását előmozdítani.

Gyakran kellene a tejfogyasztás fontosságát a nagy közönség elé tárni. Ma ugyanis sokan azt hiszik, hogy a tej csak a gyerme-

keknek való. Tényleg a csecsemő és gyermekkorban nélkülözhetetlen. De a serdült és felnőtt korban is szükséges táplálék a tej és a tejtermék. Általuk olcsón, kielégíthetően fedezhetjük a táplálóanyagszükségletünket. Előnyös a legyengült szervezet erősítésére a diétás étkezésnél, különböző betegségek idején; de a fogyasztó étrendben is használható. A tej és termékei étkezésünket változatosá és kívánatosá teszi.

Azonban a tej nemcsak az embernek, hanem a különböző mikroorganizmusoknak is jó tápláléka. Ezért a fejés, tejkezelés és szállítás, tejtermékkészítés a gondosságon és szaktudáson kívül igen nagy tisztaságot és elővigyázatot is igényel. Behatóan kell tehát foglalkozni azokkal a kivánalmakkal is, amelyek a tej és a tejtermékek tiszta és tápdús mivoltukban való megőrzése céljából fontosak és elkerülhetetlenek. Elengedhetetlen a termelő, a tejiparos és a kereskedő ismereteinek gyarapítása. Az erre vonatkozó oktatás, felvilágosítás és tanítás legyen azért mélyreható, terjedelmes, gyakori és nagyarányú.

A tejnek jóminőségben és tisztán való megőrzésén kívül igen fontos tényező a nagyobb fogyasztás elérésére az élvezeti érték emelése. A táplálék felvételét ugyanis nemcsak az étvágy és a hasznosság, illetve a szükségesség szabályozza, hanem az aromás vaj, a jól érett és kifogástalan sajt csábít a fogyasztásra. Fontos tehát az élvezeti érték, mert fokozottabb táplálék felvételre ösztönöz. Ezért az edény és csomagolás is kifogástalan legyen.

A tejjgazdaság körébe vágó szakismeretek terjesztése, a szaktanácsadás, a helyszíni megbeszélések és szemlék, szemléltető bemutatások, továbbá előadások, ismeretterjesztő röpiratok, tanulmányok stb. mind fontos tényezői a nagyobb tejfogyasztásra irányuló munkának. A gazdasági egyesületek, gazdakörök, tejszövetkezetek, tejelést ellenőrző, szarvasmarha tenyésztő egyesületek is terjesztik a kultúrát, hasznára vannak a termelőnek is igekezknek szintén a tiszta és gondos termelést a jó értékesítést elősegíteni. Természetes, hogy egyik főtörekvés a minőségi termelés előmozdítása. Ez és a kifogástalan forgalombahozatal a nemes verseny kialakításával is fokozható. Nagy szolgálatot tehetnek e téren a tanfolyamok, kiállítások, tejelő és tejtisztasági versenyek stb. Mindezek szaporításával lehet bemutatni a követendő példát és érzékeltetni a szaktudás hasznát.

A többtejfogyasztás gyakorlati megvalósítását már az óvodákban és iskolákban kezdjük el. Itt szoktassuk a jövő élet remény-

ségeit a tej szeretetéhez és mindennapi élvezetéhez. Így lehet és kell apostolokat nevelni a jövőre. Azután jöjjenek a „tej-napok“ előadások, filmek. Majd igyekezzünk a nagy közönség figyelmét felhívni, hogy lehet tejet fogyasztani a séta — és játszótéren, parkokon, strandon, vasúti állomásokon. Gondoskodjunk pl. arról, hogy meccseken, vízipóló — stb. mérkőzéseken — különösen nyáron — tej, yoghurt, aludttej, kakaó álljon a közönség rendelkezésére. Egy pohár hideg tej vagy yoghurt jobban hűsít és táplál, mint a fagyalt. A mozgó tejjivókat vidéken is szeretnénk látni. Azután a középiskolák, egyetemek, nagyobb hivatalok, gyártelepek, bankok stb. is részesei lehetnének a többtejfogyasztás gyakorlati megvalósításának. Örvendetes jelenség, hogy a katonaság is mind több és több tejet fogyaszt.

A legjobb mindenesetre az volna, ha munkaalkalmak létesítésével, illetve szaporításával, valamint a kereseti lehetőségek nyújtásával lehetne az emberek ezreit új, rendszeres tejfogyasztóvá tenni. A propaganda azután lassan-lassan emelné a fogyasztást. Hiába való ugyanis minden mozgalom és erőfeszítés, ha a munkanélküliség nagy és ha az emberek tízezreit csak a népkonyhák táplálják.

Kezdjük el tehát a munkát országszerte az iskolákban. Pl. Szegeden 1932-ben indítottam meg a „Szegedi szegénygyermek ingyen tejakcióját.“ Négy év alatt a óvodások és iskolások között az 5 téli hónapban 224 489 liter tejet és 2 vagon kenyeret osztottunk ki ingyen. S mindezt miből? A város hozzájárulásából, egyesületek, magánosok stb. adományából. Meglehetne ezenkívül — még pedig sikerrel — a szórakozó embert adóztatni. (Minden színházjegy és mozijegy után pl. 50 banit csupán.) Ma már sok város, sőt falu is igen szép eredménnyel dolgozik e téren. Az lenne eszményi állapot, ha az iskolai tejtízórai általánossá válna.

Hangsúlyozni kívánom, hogy először a fogyasztó képességet kellene emelni: fogyasztókká tenni az emberek tízezreit. A belföldi felvevő képesség nagyobbodásával az erőteljesebb termelés, a minőségre törekvés járna, azután feltétlenül bekövetkezne a többtejfogyasztás is.

A tej és termékeinek nagyobbodó fogyasztása elősegíti a tehénállomány szaporítását, a takarmányok rendszeresebb termesztését, a rétek és legelők javítását. Az így keletkező több és jobb trágya a termőföld erejét tartja fenn és fokozza. Ezáltal nagyobb lesz a termés. A szükségszerű minőségi állattenyésztés is nagyobb jövedelmet jelent. A tejjipari üzemek kihasználása javulna. A tej-

gazdaság, tejpar és kereskedelem szaporodó munkája újabb és újabb alkalmazottak felvételét jelentené. Lassankint csökkenne a munkanélküliség és szaporodna a fogyasztók száma is. A tejipari mellétermékek nagobbmértvű rendszeres felhasználása az állattenyésztésre gyakorolna jótékony hatást.

A többtejfogyasztás gyakorlati és eredményes megvalósítása különféle iparvállalatok nagobbigénybevételével járna. A több tej, újabb tejeskanna, tejesüveg, tejgazdasági felszerelés és egyéb ipari termékek újabb szükségességét és felhasználását jelentené. A vasfém és üvegyipar újabb munkaerőket foglalkoztatna. Gondoljunk a tejespalackok légiójára, az izléses tejívó poharakra és edényekre, az üvegek lezárására szolgáló papírkupakokra, tömitőgyűrűkre, szívószálakra, ólomzárakra, sok tűzeti papírra, szállítókoszra stb. Magától értetődő, hogy mindezt az adóbevételek nagyarányú emelkedését is jelentené.

A többtejfogyasztás tényleges megvalósítása lehat nemcsak a mezőgazdaságnak és tejiparnak, hanem egyéb iparoknak és kereskedelemnek is sok újabb munkát, nagobbodó forgalmat jelentene, a munkások ezreinek pedig nagy kereseti lehetőséget biztosítana és az említett sok előnyön kívül speciális eredményekkel is járna.

A legöregebb élő ember. Napjaink Matuzsáleme állítólag Addis-Abeba-ban él. Neve Liddsch Affework, kb. 185 éves. amit azonban sajnos, nem tud okmányokkal igazolni. A határozottan megállapítható tény mindössze annyi, hogy a modern Matuzsálem szülőfalujának, melyet egész életében nem hagyott el, lakói szerint Liddsch Affework rendkívül magas életkort ért el.

Van női heroizmus is. Semmivel sem kisebb, mint a férfiaké, ha törekenyebb lélekkel és gyengébb idegzettel párosul is, sőt belső értékében annál nagyobb. Hány asszonyt látunk, aki árván maradt gyermekeit az utolsóig felneveli s még a magyar népdal is énekbe szötte azt az édesanyát, aki éjszaka font, nappal mosott, de kis árváinak kenyeret és ruhát adott. A XVI. század egy nagy emberének címerében van egy égre emelt vérző szív, ezzel a jelmonddal: szívemet véres áldozatul neked ajánlom Uram. Ki ajánlja fel többször és teljesebben vérző szívét az Urnak, mint a hitves, mint az anya?

Dr. RAVASZ LÁSZLÓ ref. püspök

Mindenki megrója másban azt, amit benne megrónak.

LA ROCHEFOUCAULD.

VASÁRNAPI ISKOLA

A ruházkodás egészségtana

Irta: Dr. NAGY ANDRÁS, Csikszereda.

I.

Az öltözködésről általában

Ha már a gondviselés bölcsesége úgy látta jónak, hogy az öltözködés kérdését — amit olyan tökéletesen célszerűen és szépen oldott meg az állatoknál — ami gyarló emberi okosságunkra bizza, szükséges, hogy foglalkozunk néha annak szabályaival is. Ez némelyeknek feleslegesnek látszik hiszen öltözködni mindenki tud és gondjaink súlyosabb fele inkább a körül szokott forogni, hogy legyen mibe! Ha nem látják milyen sok ember öltözködik helytelenül és okoz magának bajt, hozzá nem értés által, csakugyan azt gondolhatnók hogy erről tárgyalnunk felesleges. Így azonban távolról sem az.

Ruházkodásról beszélni sokféle szempontból lehet. Legtöbbet természetesen a csín vagy a divat nevében szólnak róla. Mi azonban *egészségtani* oldalát vizsgáljuk meg tanácsadás vagy figyelmeztetés célzatával.

*

Mint tudjuk ruházkodni annyi, mint a *testünk különböző részeit különböző anyagokból összerótt és a testrész alakjának megfelelő takaróba burkolni*. És pedig oly célból, hogy azt a külső világ ártó és kellemetlen körülményeitől megoltalmazzuk és az adott helyzetben munkánk végzésére jobb körülményeket biztosítsunk.

A külvilág ártó körülményei szoktak lenni: a túlságos hideg, a túlságos meleg, a nedvesség stb. Természetes, hogy ezek ellen *alkalomszerű ruházatnak* kell védelmet biztosítania — amiből következik, hogy ruhatárunknak meglehetősen változatossággal kell bírnia.

A hideg ellen köztudomásúlag a „jó meleg“ ruha véd. Meglepően hangzik pedig igaz, hogy „jó-meleg ruha“ tulajdonképen nincs, amennyiben nem a ruha melegíti testünket, hanem testünk melegíti meg a ruhát. A hidegérzés nem egyéb, mint testünk hője gyors elpárolgásának érzése. Következik ebből, hogy *az a ruha lesz jó-meleg, amelyik a túlgyors hővesztést megakadályozza, a testmelegét megőrzi, nem engedi a levegőben elveszni*.

A hideg ellen való védekezés *lényege* tehát a túlgyors elpárolgás megakadályozása. Eszerint az volna „meleg ruha“, ami nem

engedi át a párát mint pl. a gummi, vagy akár a fém-lemez és hasonlók. Mégis kénytelenek vagyunk tapasztalni, hogy a gummi-köppeny önmagában ugyan nem tart meleget, sőt inkább kellemetlenül hideg. Ennek magyarázata ismét egy meglepőnek látszó tény. Az úgynevezett „meleg“ ruhaanyagok köztudomásúlag a vastag, puha, bolyhós holmik. Vagyis azok, amelyeknek *szövetében* sok levegő van. Furcsa, de való, hogy a testmeleg elpárolgásának legjobb megakadályozója a szövetek rostjai között meghúzódó — *levegő*.

Következik ebből, hogy *aki melegen akar öltözni, keresse inkább a laza szövésű, bolyhos anyagokat, nem a sima egészen áthatolhatatlanokat.* Tudjuk, hogy ebből a szempontból *legjobb mindég a gyapjúholmi*, mert lazaszövésű, szálai igen sok levegőt őriznek meg maguk között.

*

Ha már megmagyaráztuk a hidegvédelem titkát, nem nehéz megmagyaráznunk az olyan ruhadarabokat, melyeknek hivatása a *meleg ellen való védekezés*. Ha hidegben *örzöm* testem melegét, tulságos melegben inkább arra törekszem, hogy abból *minél több párologjon el*. Természetes, hogy olyankor azoknak a ruhadaraboknak juttatom az elsőbbséget, melyek *minél kevesebb levegőt tartalmaznak* s így az elpárolgást — melynél fogva testem hőt veszít — elősegítik. Így magyarázható, hogy nyári ruhának alkalmasabb a *vászonféle, a selyem*. Így magyarázható, hogy legnagyobb a hővesztés — vagyis a hidegérzés — ha ruhám megvizesedvén elvesztettem minden levegőjét. Ezért kellemes nyáron a vizes trikó és kellemetlen őszi csatokban az átázott felöltő.

*

A mindennapi életben gyakran kerül sor arra, hogy *védekezünk a nedvességtől*, mint ahogy keressük azt. A polgári öltözködésnek tehát egyik célja ez. Az elmondottakból következik, hogy lehetetlen volna csupa olyan ruhadarabokat viselnünk, mely egyben vízhatlan is. Ez nemcsak a hideg-meleg védelemnek mondana ellene, hanem a *bőrlégzést is megakadályozná*. Már pedig a bőrlégzésre éppen olyan szükségünk van, mint a tüdőnkön keresztül történő, igazi légzésre. Hát hogyan oldjuk meg ezt? *Alkalomszerűen. Rendes mindennapi viseletünknek nem kell a nedvességre berendezkednie, sőt a izzadság elpárologtatását épenséggel lehetővé kell tennie.* Vagyis az említett vászon-gyapjú holmiból kell kikerülnie. Átmenetileg pedig — esőben, ködben — kifejezetten *vízhatlan anyagokat* kell öltönnünk *legfelül*, minden más ruha fölé, ahogy valóban legtöbb

ember cselekszi. Ilyen leginkább a gummi, de igazán jó csak az olyan gyapjuszövet, mely mialatt a vizet *nem* szívja magába, rostjaiban levő levegőjénél fogva a test szellőzését lehetővé teszi. Ennek a követelménynek felel meg a híres tiroli *loden*-szövet.

*

Az olyan követelmények, hogy ruhánk megvédjen a *széltől*, „*cúgtól*“, az elmondottakban lelik megoldásukat. A szél és a rettegett „*léghuzat*“ (melyben sokan egyszerűen nem hisznek) tulajdonképpen a *hővesztés fokozásával* a hidegvédelem körébe tartoznak. Külön követelmény, hogy a ruházat testünket a *tűző napsugaraktól* is megóvja. A tűző napsugárnak erős égető hatása lehet, ha hosszasan éri bőrünket. Ez azonban nem szokott fejtörést okozni, mert az öltözködés *bármilyen fajtája* megakadályozza. Ugyanezt mondhatjuk a tisztasági követelményekről, vagyis hogy befödéssel óvjuk testünket a túlságos szennyeződéstől.

*

A ruházkodással kapcsolatban valószínűleg mindenki megfigyelte azt a furcsa jelenséget, hogy ha *több*, egészen vékony ruhafélét húzott magára, kevésbé érezte a hideget, mintha egyetlen egy, bár előbbieknél magában is jóval vastagabb holmit viselt. Ennek magyarázatát ismét a ruhadarabok között maradó, meleget tartó *levegőréteg* adja meg. Innen származik a művelt népeknél általános *többrétegű ruházkodás*.

Nálunk általában *három rétegben* öltözködnek az emberek. Közvetlenül a testre a *fehérnemű* kerül. Erre jön a mindennapi *felsőruha*. Legkívül kerül — csak külső használatra — a *felsőkabát* és hasonlói.

Hogy hideg-meleg és nedvesség védelmen kívül minden rétegnek milyen különös feladatai vannak és velük szemben milyen követelményeket támasztunk, a következőkben fogjuk elmondani.

II.

A fehérnemű. Felsőruhák.

A fehérnemű neve önmagában nem sokat mond. Különösen manapság, mikor a városi lakosság egyre jobban eltér a fehér-fehérnemű szokásától, férfiak úgy, mint nők, színes anyagokból készítik *alsóneműiket*. Divatból-e vagy más célból, egyelőre nem kideríthető. Mindenesetre jó ennek dacára megtartani a fehérnemű elnevezést, ha egyébként nem azért, hogy emlékeztessen, hogy ha ruhaneműink többi része meg is túri többé-kevésbé a viseltességet,

a fehéreneműnek mindig — fehérnek, azaz *tisztának* kell lennie...

Ezt megérteni egészen könnyű. A fehérenemű *közvetlenül* érintkezik a testfelülettel, a bőrrel. Amiből következik, hogy nemcsak első kézből kapja az *onnan* származó összes szennyeződést (izzadság, lehámoló bőrrészek, a bőr zsirossága stb.) és nemcsak hivatásához tartozik, hogy az ahhoz tapadó *külső* szennyet felszedje (por, korom stb.) hanem az is, hogy ha nem elégségesen tiszta, akkor a szennynek raktárául szolgál és a bőrt állandóan ellátja, bőrbajokat, fertőzéseket okozó szennyel. Vagyis hivatásának ellenkezőjét teljesíti.

A fehérenemű hivatása ugyanis *elsősorban: a testfelület tisztántartása*. Vagyis, hogy a tisztálkodások közötti időben likacsaiiba szedje az említett, bőrrel és a külső világból összegyűlő szenny anyagokat. Csak másodsorban hivatása a meleg és hidegvédelem és csak annyiban, hogy a többrétegű ruházatkodásban egy réteget képvisel.

A fehérenemű hivatásából következik, hogy anyagának nem a gyapjú felel meg, hanem a *vékony szálú, kevés levegőt tartalmazó, nedvességet szívó szövöttárak*. Így elsősorban a vászonfélék, melyeknek sokféle fajtáját — a kendervászontól a legfinomabb selyemig — megtaláljuk a használatban és a gyáripar naponta hoz valami újítást e téren.

A fehérenemű viselés tulajdonképpen csak akkor felelne meg igazában hivatásának, ha az ember naponta változtatná fehéreneműjét. Természetesen nagy különbségek lehetnek foglalkozás, lakóhely, de egyének között is, valamint a ruhadarab között is. Természetes, hogy porban, koromban, kemény izzadást kiváltó munkát végző embernek fontosabb a gyakori fehérenemű váltás, mint az irodai munkát végzőknek. A városok levegőjében gyorsabban szennyeződik a fehérenemű, a levegőben található korom, por és füstreszek miatt. Aki erősebben izzad, gyakrabban kénytelen fehéreneműjét változtatni. Végül az olyan fehérenemű-darabok, melyek a testnek természetétől jobban szennyeződő területeit fedik, gyakoribb változtatásra tartanak igényt.

Mindamellelt igaz, hogy naponta kellene váltani fehéreneműt. Legtöbbször ennek takarékosági okokból nem tesznek eleget. Részben, mert a mosás maga költséget jelent, részben, mert azt hiszik, hogy a gyakori mosás tönkre teszi a fehéreneműt. Ha ez igaz is, még igazabb, hogy a fehérenemű *agyonviselése* — amit nyugodtan rámondhatunk a hetenkint egyszer változtatott fehéreneműre — azt még inkább tönkreteszi, hiszen a mosásnak akkor egészen durva módszerekkel kell dolgoznia.

A fehérenemű tisztasága köznapi értelemben annak szép fehér színét és kifogástalan vasaltságát jelenti. Hozzá kell tenni azonban, hogy mielőtt ebbe az állapotba jutna, az egészségtan megköveteli, hogy a fehéreneműt *ki is főzzék*. Evvel annak tökéletes, mondhatni „orvosi“ tisztaságát érik el, ez nagyjában megmarad a száradás és vasalás közben is, így a kifőzött, fehérenemű valóban megfelel egészségügyi hivatásának. Sok háziasszony a fehérenemű ragyogó színére büszke. Jogos büszkeségét azonban csak kifőzés mellett láthatja indokoltnak. Amennyiben a főzés nem férne össze a szép fehér színnel, akkor jobb ha tarka fehéreneműt viseltet házanépével és azt kifőzeti minél gyakrabban. Egyébként a vasalás is több, mint egyszerű szépítés. Vasalás közben is alapos tisztuláson megy át a fehérenemű amennyiben az esetleg rájutott *bakteriumok* elpusztulnak.

Vegyszerek használata mosáshoz nemcsak a fehérenemű tartóssága szempontjából káros, hanem a bőrnek is árt. Ezeket teljesen kimosni ugyanis még olyan gyakori tisztálással sem lehet, így azok a bőrhez jutnak és azt izgatják.

Az olyan anyag, amely nem bírja a gyakori mosást és különösen a főzést, nem alkalmas fehérenemű céljaira. Így a közismert, különösen idősebbeknél, állítólag a „reuma céljából“ viselt „Jäger“ holmi, mely gyapjából készülvén a főzést nem bírja, durva lesz. A durva és gyenge mosásnál fogva, sorsa, hogy szennyraktárrá változzék és a bőrt izgatván furunkulusoknak, (bőrhetegségeknek) készítse elő a talajt.

Egyébként a nehezen levethető és meleg alsóneműnek abból a szempontból sincs létjogosultsága, hogy ellenkezik az öltözködés azon egyszerű, de fontos szabályával, hogy az ember lehetőleg *felül (kívül) öltözzék melegen, alól pedig vékonyan*. Életkörülményeink rendszeren sűrűn változó hőmérsékletnél folynak le Télen nem ritkán kell kiegyenlítenünk 30—40 fokos különbségeket a külső fagy és fűtött szobák hője között. Hogyan lehetséges ez, ha nem könnyíthetünk ruházatunkon, melynek legmelegebb darabja legbelül, minden más ruhadarab *alatt* található? Bizony a vastag, gyapjú alsó sokkal inkább az elpuhuláshoz vezet, mint az ellenkezőjéhez!

Röviden összefoglalva a fehérenemű viselés szabályait: *vékony vászonszerű anyag; gyakori változtatás; kifőzés* szükséges. Ehez jön még a *kényelmes és gyakorlatnak megfelelő szabás* és összeállítás kérdése, amiről a későbbiekben külön beszélünk.

Egészen más megítélés alá tartoznak a felsőruhák.

A felsőruháknak mindenekelőtt *semmiköze a testhez*, közvetlenül. Avval nem érintkezik, sőt nem is szabad érintkezzék. Tapasztalatból tudjuk, hogyha kabátunk gallérja dörzsöli nyakunkat, a kabátgallér zsiros lesz, vagyis tönkre megy, viszont nyakunkon sűrűn lesznek furunkulusokat bevezető horzsolások.

Ezzel szemben a ruházatkodás követelményeinek nagyrészt a felsőruha teljesíti. Így elsősorban: a hidegvédelmet. Amit az előbbieken a gyapjúanyagok előnyeiről mondottunk, a felsőruhákra vonatkozik. A felsőruhák vastagabbak, mint az alsónemű. A külvilág szennyeinek fokozott mértékben kitéttek. Viszont tisztítási eljárásoknak nehezebben hozzáférhetők. A melegevédelem szintén a felsőruha feladata, feltéve, hogy megfelelő anyagból készült. A szél, nedvesség, ellen ugyancsak a felsőruha véd, de méginkább a felsőruhának a kiegészítője: a felsőkabát. Utóbbi anyaga szintén gyapjú szokott lenni. Természetesen arra számítva, hogy hivatása a hidegnek, nedvességnek nagyobb mértékben ellenállani, vastagabb szokott lenni, mint a tulajdonképeni felsőruhák.

Sok ember azzal kérkedik, hogy hidegben is „kiskabátban” szaladgál, a nagy kabátot megveti, akárcsak azon elpuhult egyéneket, kik ha hideg van, melegen öltöznek. Természetes, hogy álláspontjuk helytelen. Minél nagyobb különbségeket kell kiegyenlíteni, annál inkább szükség van a könnyen levethető és mégis nagyon jól védő felsőkabátokra. Meleg alsónemű, kötött holmi az elmondottak okából nem alkalmas erre a feladatra. Viszont az is igaz, hogy nagyon ügyetlen emberek, akik bent a szobában sem vetik le a felsőkabátot, hanem képesek órákig beburkolózva ülni. Eljárásuk érthetetlen, mert ha bent olyan fázósak, mit fognak csinálni kint — és egészségtelen, mert a hőkiegyenlítés munkáját egészen bőrükre bízzák, amire az már elpuhultságánál fogva sem képes.

Azt mondják a hideg tekintetében nagyon edzett székelyek, hogy *«az is bolond ember, aki akkor fázik, amikor nem muszály»* Felsőruhákkal kapcsolatos mondanivalóinkhoz ennek értelmében még azt kell hozzátennünk, hogy minél vastagabban öltözködik valaki, mikor nem „muszáj” — és minél kevésbé változtathatóan, annál jobban fog fájni, mikor tényleg hideg lesz körülötte.

*

A felsőruhák tisztasága az egészség szempontjából világért sem annyira fontos, mint a fehérenműé. Nem azt akarjuk ezzel mondani, hogy a piszkos külső és felső, egészséges. Hanem csak

azt, hogy sokkal inkább csúnya, mint egészségtelen. Egyébként felsőruháink tisztítása körülményes, legfeljebb a pecsétek kitisztításából áll. Kevés ruha ér meg egynél több alapos kitakarítást. Viszont nagyon fontos a ruhák kefézése. Amit kezdetben a ruhaszövetekben található levegő jelentőségéről mondtunk, érthetővé teszi, milyen baj az, ha por szállta meg a ruhát és nem távolítjuk el azt alapos keféléssel. Annál kevesebb hely marad a ruhaszövetben a levegőnek. Végül is a ruhaszövet valami sűrű, nemezszerű anyaggá változik, melynek egészségügyi hátrányai az elmondottakból szintén érthetők.

Általában a felsőruhákat minden reggel ki kellene kefélni, sőt nagyobb szennyeződések után ki is próbálni. Helyes az volna, ha a felsőruhákat sem viselnők napról-napra, hanem engednők szelőlőzni azokat. Akinek módjában van, okosan teszi, ha így jár el. Nemcsak tovább tart, hanem formáját is jobban tartja és érthető módon tisztább, vagyis egészségesebb lesz az öltözete. (Folytatjuk.)

A láz a legtöbb fertőző betegség kísérője és olyan-
nak kell tekintenünk, mint a szervezet védekezését a betegséggel szemben, miért is nem szabad lenyomnunk. Csak igen nagy láznál, mikor pld 40° körül van napokig, kell csökkenteni a lázat, hogy a szervezet kicsit erőre kaphasson, ne gyengüljön el. Hideg lemosások, hideg borogatások, hideg beöntések és megfelelő erőbeli állapotnál hideg fürdők ideiglenesen lázcsillapítóan hatnak. Ezeket az eljárásokat időnként megismételjük. A láz teljes megszűnése csak a fertőzés lezajlása után várható. Mesterséges lázat is lehet előidézni bizonyos fehérje anyagoknak a vérbe juttatásával, vagy izomba való fecskendezéssel. Nagyon jó eredmények mutatkoznak egyes idült betegségeknek a mesterséges lázra, mint pld. reuma, ideggyulladások és paralysis eseteiben. Ilyen gyógymódokat csak kórházakban, szigorú, gondos orvosi felügyelet mellett lehet alkalmazni. Néha jó eredményeket lehet elérni egyetlen felhevítéssel, így forró fürdővel és utána megfelelő meleg pakolással. Ez gyakran előidéző 39 fokos lázat is, de rövid időre. Ehhez egészséges szív és idegek szükségesek. Ennél a gyógymódnál is az orvos szabja meg a teendőket. A hozzánemértő őrizkedjék felelőtlenül cselekedni, mert ahelyett, hogy vele használna, kiszámíthatatlan károkat idézhet elő.

Isten megírta útját a csillagoknak. Embernek megengedte, hogy írja azt maga. Viharnak, tengernek, angyalnak és ördögnek van ura, az ember ura önmagának. JÓKAI MÓR.

KÖNYVSZEMLE:

Dr. Nagy András: Jóegészséget! János tapasztalatai a főorvos úr szolgálatában. Magyar Nép könyvtára 59 sz. Cluj—Kolozsvár, 1938. 82 oldal. Ára 15 lei. Kellemes kedves elbeszélés formában írja meg a szerző egy orvosnál alkalmazott kocsis élményeit, tapasztalatait, okulását az egészség védelemre vonatkozólag. A mindvégig szórakoztatóan oktató füzetke igen alkalmas a falusinép egészségvédelmi ismereteinek bővítésére.

Dr. Julow Jenő: Szociális családvédelem II. kiadás. Elsőrész, Debrecen. 285 oldal. E könyv a társadalmi lelkiismeretet nemcsak felébreszteni, hanem erősíteni és terjeszteni is hivatott. A munka kimerítően és részletesen foglalkozik a házasság védelmével, tárgyalja a család az anya és csecsemő védelmét, a népesedést, az egykét, majd bőven foglalkozik a magzat, a kisded és gyermek védelmével. Szól a gyermekvédelemben a család szerepéről valamint a gyermek és ifjúság védelmében az iskola nagyjelentőségű szerepéről. Nagy anyagot gyűjtött össze és érdekesen világosan tárgyalja az egészségkérdés széles területét. Nagy haszonnal és nagy érdeklődéssel olvashatja mindenki e művet.

Bányai János: A székelyföld természeti kincsei és csodás ritkaságai. Székelyudvarhely, Odorheiu. 200 oldalas vaskos kötet. A „Székelység“ mellékete gyanánt megjelent munka, számozva finom famentes papíron külön 50 könyvgyűjtemény példányban most jelent meg. Ára 250 lei. A vaskos munka gazdag tárháza egy sor ismertető adatnak, részletes leírását adja a gyógyfürdőknek és gyógyforrásoknak, valamint a ki áradó gázoknak. Az egész munka a tárgyat oly beállítással öleli fel, hogy belőle a székelyföldi kincses világ világosan tárul elénk.

Dr. Grusz Frigyes: A nemiélet egészségtana. Budapest 1939. Ára 100 lei. A munka a nemi élet egészségtanát ismerteti. Közli a nemibetegségek megelőzését és gyógyítását. Nemcsak az ifjúság, hanem a szülők és nevelők részére is sok értékes útmutatást nyújt. Világos, érdekes tanulságos és áttekinthető volta miatt minél szélesebb elterjedésre méltán számíthat.

Maros-Vásárhelyi Szanaatórium

TELEFON 111

Napi ellátási és ápolási díjak 100-, 200-, 300-, lei, III. osztályon 10 napra összes szanaatóriumi költség 1.250-, szülönőknek 1.875, sebészeti betegeknek műtét esetén 2.500.- lei.

Röntgen, Quartz, Diathermia, Elektrokardiograph,

Bél- és gyógyfürdők
Betegvizsgálat és felvétel egész napon át.

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

Szabad orvosválasztás

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Budapest

székesf. gyógyfürdői és gyógyforrásai

Szent Gellért gyógyfürdő és szálló

Budapest. I. Szt. Gellért-tér 1

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

Szent Imre gyógyfürdő

Budapest I. Hadnagy u. 8-10.

Gyógyít rheumát, köszvényt, idegfájdalmat érelmeszesedést, anyagcseremegbetegedéseket

Széchenyi gyógyfürdő

Budapest — Városliget

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

Rudas gyógyfürdő

az Erzsébet-híd budai hídfőjénél

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

Ivókúrák

az Erzsébet-híd budai hídfőjénél fakadó hévforrások vizével

HUNGÁRIA-FORRÁS, KÉNES-FORRÁS, RADIUMOS-FORRÁS

ERDÉLYI SZEMLE,

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

Felelős szerkesztő: S. Nagy László. Munkatársai: Erdély legkiválóbb írói, tudósai, közéleti férfiai.

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

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

„Erdélyi Múzeum“

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

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

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Ha családja és saját egészsége kedves

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

CSEMEGE VAJAT

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

Biotonikum: az élet erőforrása!

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