

# MAGYAR NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZEMLE

Egészségügyi, embervédelmi és népnevelő folyóirat.

Redactor responsabil:

Dr. BELA SCHMIDT

Colaboratorii: Dr. Ladislau Koleszár és Dr. Andrei Nagy

<b>ELŐFIZETÉSI ÁRA:</b> Egy évre ... 120 Lei. Egyes szám 15 „	<b>REDACTIA</b> Târgu-Mureş Str. Mihail Eminescu 4. (Jókai-ucca)	<b>ADMINISTRAȚIA:</b> Târgu-Mureş Str. Sînt. Gheorghe 20.
<b>Megjelenik minden hónap 15-én.</b>		

## TARTALOM:

**Dr. Benedek Elek:** Nagyobb csecsemők és kisdedek táplálékának elkészítése.

**Dr. Balogh András:** A szamárhurutlibrary Cluj

**Dr. Jobst Pál:** Mit kell tudni a kankó „sulfonamid“ kezeléséről?

Jó tudni ...

**Dr. Csapodiné Mócsy Márta:** Miért görnyed a gyermek könyvei fölött?

**Dr. Feleki Sándor: Vasárnapi iskola:** Pár jó tanács versbe szedve ...

Románia tejtermelése. Fiatalkorú anya. Az ágybanfekvés. Jubilál a tejesüveg. Anyáknak. Anglia tejellátása a háborúban. Gyomorégés. Teaborogatás égésekre. Változik-e a főzéssel tápszereink vitamintartalma? Név és tárgymutató az 1939. évre.

## MÁRIA SZEPLŐKRÉM, MÁRIA PUDER, MÉRIA SZAPPAN,

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

Gyógyszertárakban kaphatók, vagy postán megrendelhetők:

**KOVÁCS ANDOR GYÓGYSZERTÁRA TÁRGU-MUREŞ**

## Málnási Mária Forrás

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

Mindenütt kapható.

Kútkezelőség Braşov.



# Vigyázat

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

## ASPIRIN

T A B L E T T Á T

o „Bayer” KERESZTTTEL

**Embergyógyászatban :**

**CHINOIN** gyógyszereket

**Állatgyógyászatban :**

**CHINOIN** gyógyszereket

**Növényvédelemben :**

BCU Cluj / Central University of Medicine and Pharmacy  
**CHINOIN** védekezőszereket

**h a s z n á l j u n k .**

# BALMOPYRIN

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, Secția II. Mureş

### Nagyobb csecsemők és kisdedek táplálékának elkészítése

Dr. BENEDEK ELEK, főorvos Budapest.

A csecsemőnek Isten adta legjobb tápláléka az édes anyja teje: ez legfőbb biztosítéka szép, egyenletes fejlődésének, ez óvja meg sok-sok betegségtől. Tudja ezt már minden magyar anya s nem is húzódik kedves kötelességétől, a szoptatástól. De nő, növekedik a csecsemő, s eljut abba a korba, mikor a természet bölcs rendje szerint már más táplálékra is szüksége lesz a kicsiny szervezetnek, s fokról fokra elválasztván az anyatejtől, más táplálékra is sor kell kerülnön. A szopós csecsemőnél biztosak lehetünk afelől, hogy az ő kosztja kifogástalan, az elkészítésnél hiba nem lehet: gondoskodott arról a természet, hogy az anyatej egyformán, mindég jó legyen. Ha azonban elkezdjük az etetést, nekünk kell gondoskodni arról, hogy mit adjunk a csecsemőnek, s a mit adunk, hogyan készítsük el oly módon, hogy az jó ízű legyen, a kicsiny szervezet könnyen tudja feldolgozni, felhasználni, s a fejlődésben zökkenő, visszaesés vagy bármi más károsodás ne legyen.

Az egész világ elismeri, hogy a magyar asszony a főzésnek nagy művésze, a magyar konyha, a magyar ételek nagy hírét a magyar asszonynak köszönhetjük. Biztos vagyok abban, hogy az az asszony, ki a tejfőlös paprikás csirkét úgy megfőzi, hogy a vendég „még az újját is megnyalja utánna“, ugyanolyan gonddal, s még nagyobb szeretettel fogja elkészíteni szívről szakadt kicsinyének — a tejbé papit!

Akármilyen pompás étel legyen ugyanis a paprikás csírke vagy a túrós csusza, a kicsinynek gyomra nem bírná megemészteni. Külön meg kell tanulni, mit és hogyan szabad főzni nekik? Ehez szeretnék útmutatást adni a magyar anyáknak.

Mielőtt az egyes táplálékok elkészítésének helyes módját leírnám, megkérem az anyákat, hogy aki csak teheti, szerezzen kicsinyének egészen külön főző edényeket, melyeket semmi másra nem használ, s ha lehetséges, szerezzen egy pontos honyhamérleget is. Főként azonban ne felejtse soha a legfőbb arany szabályt: *minden edény, evőeszköz, doboz, minden, ami a kisded táplálékával érintkezik, ragyogó tiszta legyen!*

Az első táplálék, amit szopós csecsemőnek az anyatejen kívül adunk, nem sok főzési gondot okoz. Ennél a tápláléknál a legfontosabb épen az, hogy — ne főzzük! Ez a *gyümölcs*, amit már három-négy hónapos korában adhatunk a csecsemőnek lehetőleg mindég nyersen. Természetesen a gondosan kiválasztott ép, egészséges gyümölcsöt is el kell készíteni, hogy a csecsemő lenyelhesse és zavar nélkül megemészthesse. Az almát, köitét, őszi barackot meghámozzuk, magvát, magházát, gondosan eltávolítjuk, az így megtisztított gyümölcsöt gondosan megreszeljük, vagy késsel megkaparjuk s így adjuk kanállal a csecsemőnek. Sárga barackot gyenge korúaknak ne adjunk, könnyen bélhurutot okoz! Narancsnak, citromnak a levét kinyomjuk, s ha szükséges, — főképp a citrom levét — porcukorral megédesítjük. Málnát, epret, cseresznyét szörszitán vagy teaszűrőn átnyomkodjuk. Banánnak csupán a héját kell eltávolítani.

A csecsemő életének ötödik-hatodik hónapjában megkezdjük a fokozatos elválasztást, megkezdjük az etetést, s ezzel megkezdődik az igazi főzés. Az első komoly táplálék, amit a szopós csecsemőnek adunk, a *húsleves*. Egy adag — húsz deka, két deci — húsleves készítéséhez szükségünk van 10 deka sovány marhahúsrá, kevés borjú csontra, egy burgonyára, egy petrezselyemre és egy sárgaréparára. A húst és csontot jól megmosva egy liter vízbe tesszük, beletesszük a zöldséget és egy kishegynyi sót. Az egészet addig forraljuk, míg le fő két decire. Ezt finom szitán leszűrjük és hideg helyen állani hagyjuk. A tetején esetleg összegyűlt zsírt kanállal leszedjük s újból megmelegítjük. Befőzhetünk egy-két kávé kanál darát vagy harmatkását is. Nagyobb csecsemőknek és kisdedeknek húslevesét készíthetjük a felnőttekével együtt, csak arra ügyeljünk, hogy az ő részét vegyük ki, mielőtt fűszereket rakunk bele, s ne felejtjük lehűteni s tetejéről a zsírt leszedni.

A másik nagyon fontos táplálék a *tejben főtt dara*. Eleinte feles hígításban főzzük, később vehetünk hozzá mind több tejet, majd szín tejben főzhetjük. Felesen készítve, két deci vízben 4 kávéskanál darát addig főzünk, míg a dara szemecskéik áttetszők nem lesznek. Két deci forralt tejben 4 kocka cukrot feloldunk, s ezt hozzáöntjük a már megfőtt darához. Ha már hígítás nem szükséges, akkor a darát színtejben főzzük meg.

Dara helyett főzhetünk a tejbe, vagy a hígított tejbe kétszer-sültet, zsemlet, kiflit vagy kekszet is; ezekből annyit áztatunk be, hogy nem nagyon sűrű pép legyen belőle. Ugyanúgy cukrozzuk, mint a tejben darát.

Ezen legelső és legfontosabb táplálékok mellett vegyük most már sorba mindazokat a táplálékokat, melyeket egészséges, nagyobb csecsemőknek, kisdedeknek adhatunk.

Amint a csecsemő megszokta az „ujdonságokat“, a tejben darát és húslevest, arra kell törekedjünk, hogy a lehetőséghez képest minél változatosabb táplálékot adjunk, ne vállalhasson egyhangúvá, unalmassá a táplálkozás. Téves az, hogy a csecsemőnek mindég, minden nap húslevest kell készíteni. Sokkal helyesebb ha felváltva zöldség- és rántáslevest is adunk.

**Zöldségleves:** Fél liter gyengén sós vízben jó puhára megfőzünk 10 deka gondosan megtisztított, megmosott és felvagdalt zöldséget s ször-szítán áttörjük. Gyenge tűzön világos rántást készítünk, egy deka lisztből s egy deka zsír vagy vajból, ezt felöntjük az áttört zöldséges vízzel s forraljuk, hozzáadva még két-három deka harnatkását vagy darát is.

**Rántásleves:** Gyenge tűzön megolvasztunk és megpirítunk egy deka zsírt, hozzászórunk egy deka lisztet s így világosbarna rántást készítünk. Ezt felengedjük fél liter gyengén sós vízzel s öt perccig forraljuk, majd finom szítán átszűrjük. Ha csomócskák maradnak azt áttörjük s végül belefőzünk két-három deka darát vagy harnatkását. Hogy kellemesebb íze legyen, a forralás elején beleszórhatunk néhány szem köménymagot is.

Még nagyobb változatosságot érhetünk el a főzelékfélékben. A legmegszokottabb főzelékek, melyekkel a csecsemők etetését kezdeni szoktunk: a burgonya, paraj, (spenót) és sárgarépa.

**Burgonyapép** készítése: Fél kiló meghámozott és gondosan megmosott burgonyát gyenge sós vízben puhára főzünk, a vizet leszűrjük s a burgonyát szítán áttörjük. Két deka zsírt vagy vajat pirítunk gyenge tűzön s a burgonyához öntjük. Ezután egy és fél deciliter tejjel az egészet összekavarjuk úgy, hogy közepes sűrűségű pép legyen.

**Paraj elkészítése:** gyengén sós vízben jó puhára főzünk fél kiló tisztított és megmosott parajt, leszűrjük s szintén áttörjük. Egy deka liszt és egy deka zsírból világos rántást készítünk, ezt az áttört parajjal és annak levével fél literig felöntjük és felfőzzük.

**Sárgarépa:** gyengén sós vízben puhára főzünk fél kiló tisztított, megmosott és karikára vágott sárgarépát, a vizet leszűrve a répát szítán áttörjük. Egy deka liszt és egy deka zsírból világos barna rántást készítünk s ezt a sárgarépával és levével felöntjük úgy hogy az egész pép fél liter legyen. Az egészet felfőzzük.

A három úgynevezett „csecsemő főzeléken“ kívül az első év vége felé sorra vehetünk azután minden más főzeléket is, ezek közül is leírom néhánynak elkészítési módját,;

**Zöldborsó főzelék:** gyenge sós vízben jó puhára megfőzünk fél kiló zöld borsót s leszűrve, szitán áttörjük. Egy deka liszt és egy deka zsírból világos barna rántást készítünk s ezt a zöldborsóval és annak levével fél literre felöntve, az egészet felforraljuk.

**Salátafőzelék:** gyengén sós vízben puhára főzünk egy kiló levelelénként szétszedett, tisztára mosott salátát, leszűrjük és szitán áttörjük. Egy deka liszt és egy deka zsírból világos barna rántást készítünk s ezt a zöld borsóval és annak levével fél literre felöntve, az egészet felforraljuk.

Hasonlóképpen készítjük a karfiol, kelkáposzta stb. főzelékeket.

A hüvelyes növényekből készült úgynevezett száraz főzelékeket is adhatjuk a nagyobb csecsemőknek s főleg a kisdedeknek, de kivált, ha friss, zöld főzelék könnyen beszerezhető, lehetőleg ne adjunk gyakrabban, mint egy héten egyszer.

A szárazfőzelékek, bab, sárgaborsó, lencse, elkészítése: a tisztára megmosott bab, borsó vagy lencsét, amit délre el akarunk készíteni, előző este vízbe beáztatjuk! Reggel gyengén sós vízbe jó puhára főzzük, leszűrjük és szitán áttörjük. Egy deka liszt és egy deka zsírból világosbarna rántást készítünk s ezt az áttört főzelékkel s annak levével félliterre felöntve, az egészet felforraljuk. Természetesen a táplálékokról a fenti adatok tekintetbe vételével egyszerre annyit készítsünk el, amennyire a csecsemőnek egy étkezés-kor koránál és súlyánál fogva az orvos tanácsa szerint szüksége van.

Ha a kisedd 1 és  $\frac{1}{2}$  évnél idősebb s már elegendő foga van, a fenti módon elkészített főzelékeknél az áttörést, paszirozást elhagyhatjuk, hadd kezdje gyakorolni a rágást is.

Húsfélét a csecsemőnek vagy egyáltalán nem, vagy csak az első év vége felé adunk lassan, óvatosan, legelőször csirke vagy borjúmáj alakjában, melyet belekeverünk a főzelékbe: a jól megtisztított csirke vagy borjúmáját forrásban levő vízbe dobjuk, megfőzzük, majd szitán áttörve, pici sóval megfűszerezve, belekeverjük a főzelékbe.

Borjűhúst, csirkehúst, sonkát a második életév végefelé kezdjük csak adni, lehetőleg akkor, mikor már a kisdedeknek összes fogai kibújtak. Az úgynevezett „barna“ húsokat ilyenkor még kerüljük, (marhahúsok, vadhúsok), s ugyancsak kerüljük az erősen zsíros húsokat is.

Rövid útmutatást adtam, miképen főzünk kicsinyeinknek. Még csak egynek nem szabad soha kimaradni: mindig szívvél, szeretettel, magatok készítsétek kicsinyeteknek a táplálékot. Az édesanya teje, az édesanya főztje soha nem pótolható igazán mással, s lehet-e édesebb jutalom, mint a piros-pozsgás, édesen, hálásan mosolygó kis palánta?

**Románia tejtermelése.** Az országnak jelenleg 1 millió tejelő tehene van, amelyek évente 1000 literes átlag mellett, összesen 1.696,643.000 l. tejet adnak. A többi tejelő állatok és pedig a bivaly, juh, kecske tejtermelését is hozzászámítva, az ország egész évi tejtermelése a legutóbbi statisztika szerint 2.247,067.075 liter.

**Fiatalkorú anya.** A horvátországi Danilovgrádban egy 13 esztendőös cigánynőnek, — ki egy év előtt ment férjhez — egészséges fia született. A fiatal anya, ki olyan, mint egy tízesztendőös leány, szülése minden baj nélkül folyt le. A délibb vidékeken ennél jóval fiatalabbkorú szülők is ismeretesek. A múltban a napilapok említést tettek egy öt (!) esztendőös indián leányról, kinek terhességét egyik amerikai klinikán császármetszéssel fejezték be. Az indián nők között egyébként a 9—10 éves anyák nem tartoznak a ritkaságok közé.

**Az ágybanfekvés.** Az ágyban a legegészségesebb a vízszintes és a hozzá nem túl puha matracon való fekvés. A legtöbb párna túl magas és így megakadályozza az izmok pihenését szolgáló elernyedését. Betegek rendszeren azt a helyzetet válasszák fekvés közben, melyben a legkevesebb fájdalmat, vagy kellemetlenséget érznek. Tüdőbetegek rendszeren beteg oldalukra fordulnak. Vérszegényeknek tanácsolhatjuk, hogy fejük jó alacsonyan legyen. Ezzel ellentétben vérmesek és aszthmatikusok magasra helyezett felső testtel tudnak jól nyugodni.

**Jubilál a tejesüveg.** Hatvan évvel ezelőtt került a tejesüveg használata a forgalomba. Északamerika egyik tejkereskedője szállított először zárt üvegben tejet a piacra, azzal az indokolással, hogy a tejet a szennyződéstől és a levegővel való érintkezéstől lehetőleg megóvja. Eleinte mosolyogva fogadta a fogyasztó közönség az újítást. Azonban a hasznosságát és a célszerűségét hamarosan tapasztalták s ennek folytán a tejes üveg használata mindenfelé elterjedt. Ma a forgalomba kerülő tejnek egy harmadrészt üvegekben szállítják a fogyasztóhoz. A tejesüveg tehát megtartotta diadalmas bevonulását a kultúrországok mindenikébe.

**Anyáknak :** hasznos jól megjegyezni, hogy ha első szülésük könnyű, rendes lefolyású, akkor nagy a valószínűség, hogy a következő szüléseik is könnyűek, rendes lefolyásúak lesznek. De ha már az első szülés nehéz és rendellenes lefolyású volt, szinte törvényszerűen : a szülések számának előrehaladásával a nehézségek és szövődmények csak fokozódni fognak.

## A szamárhurut

Dr. BALOGH ANDRÁS, Hidalmás

A szamárhurut első leírását a XVI. század orvosi munkáiban találjuk meg. Nagyobb szamárhurut járványok a XVIII. századtól kezdve ismeretesek. Lappangási ideje 10–15 nap.

Kórokozója egy bacillus, az ú. n. Bordet-Gengou féle bacillus. A hajlamosság a csecsemő és gyermekkorban nagy és minden megfertőzött személy meg is betegszik. Nagy ritkán felnőtteknél is előfordul, de ezeknél lefolyása nem olyan súlyos, mint a gyermekeknél. A fertőzés közvetlenül történik a beteg váladékával, mely a kórokozót tartalmazza.

A betegség egy nem jellegzetes gége, vagy hörghurut képével kezdődik, mely rendszerint 1–2 hétig tart. Ennél a kezdeti hörghurutnál a köhögés fokozatosan erősbödik, míg végre az ú. n. „szamárhurutos“, húzó-görcsös köhögés lesz belőle. Jellemző erre a kezdeti hörghurutra még az is, hogy míg egy közönséges hurutnál a köhögési rohamok rendszerint a reggeli órákban vannak, addig ennél a betegeket ez inkább éjjel kínozza.

Ezt a hurutos állapotot követi a görcsös időszak, melynek tartalma 2–5 hétre tehető. Ez a betegség legsúlyosabb ideje. Jellemző ezt az időszakot a röviden egymást követő görcsös köhögési rohamok, melyek alatt a gyerekek kipirulnak, majd ajkuk szedrjessé válik a tartós levegőhiány miatt.

Az ilyen rohamot egy húzó belégzés követi, mely az egész betegség legjellemzőbb tünete, úgyannyira, hogy a baj felismeréséhez ez egymaga is elégséges. A rohamok száma naponta 20–40 is lehet. Roham után a gyerekek rendszerint hánynak, tekintve ezek gyakoriságát, ne csodálkozzunk, ha a gyerekek betegség közben és alatt nagyon lesoványodnak. Nem ritkán a roham közben beálló erős vérpangás következtében az orr nyálkahártyájának, a szem kötőhártyájának, de néha az agy véredényeinek megpattanása következtében, kisebb-nagyobb vérzéseket is figyelhetünk meg. Ezek közül az említett vérzések közül az agy vérzése halálos kimenetelű is lehet. A köhögési roham alatt a nyelv szorosan a száj alsó felületéhez tapad, minek következtében azoknál a gyermekeknél, akiknek már foguk is van, a nyelv alsó részén kis fekély keletkezik, mely szintén fontossággal bír a baj felismerésénél.

A köhögési rohamot mesterségesen is előállíthatjuk, ha a be-



teg nyelvét erősen lenyomjuk egy kanál nyelvélvel, vagy ha a garat nyálkahártyáját csiklandozzuk; ugyancsak rohamot válthatunk ki, ha a gyerek gégejére nyakán keresztül nyomást gyakorolunk.

Szamárköhögésben szenvedő gyermeknél a szülő különös gondot kell fordítson a gyerek táplálására. Épen ezért, ha a gyerek étkezés után hányt, okvetlen a roham megsztintével újra kell etetni, hogy az elveszett táplálék mennyiségét pótoljuk.

A görcsös köhögések rendre ritkulnak, erősségük csökken, beáll a javulás s végül a gyógyulás.

A betegség gyógykezelésében a csillapító gyógyszereinken kívül igen fontos, talán legfontosabb szerepet játszik a kezdeti szakban a *friss levegő*, későbbben pedig a levegőváltoztatás.

Szamárhurutos savó, illetve vaccinnával való oltás csak a hurutos szakban alkalmazva, vagy pedig a lappangási szakban olyan gyermekeknél, kiknél a fertőzés feltételezhető, hatásos. A lappangási szakban adagolva a betegség ki sem fejlődik, a hurutos szakban pedig megrövidíti az ezt követő görcsös köhögési szakot.

A védekezés szempontjából egyetlen mód, hogy mindazokat, kik a fertőzésnek ki voltak téve, beoltjuk. Így a beteg testvéreit, játszó pajtásait, a padtársát; egyszóval mindazokat, kiknél a fertőzés feltételezhető.

A oltó-anyag fő alkotó része a szamárhurut bacillusa, melyet fokozatosan nagyobb mennyiségben adagolunk az ismételt oltásokkal.

Védekezés szempontjából fontos a betegek *elkülönítése*, köpөлük és hányadékuk fertőtlenítése. A betegszoba fertőtlenítése főlsleges.

**Anglia tejállatása a háborúban.** Anglia megint háborúban van és a szigetország élelmiszerekkel való ellátása ott a legnagyobb fontosságú, mert az angol mezőgazdaság a világháború óta nem fejlődött, sőt a szántóföldi termelésben visszafejlődött. A 7—8 millió darabból álló tehénállomány az angol lakosságot el tudja látni friss tejjel, de a nagy fogyasztás miatt azonban óriási mennyiségű vaj és sok sajt behozatalára szorul. A bizonytalan tengeri úton való szállítás miatt elsősorban az emberi étkezést szolgáló árukat fognak behozni és kevésbé az állatok takarmányát s nemcsak a termelt tej mennyiségének, hanem a tejelő tehének számának csökkenése várható, amit a friss tejnél még zavartalan tengeri szállítás sem pótolhat.

## Mit kell tudni a kankó „sulfonamid” kezeléséről?

Írta: Dr. JOBST PÁL, e. magántanár Pécs

A nemibetegségek száma az utóbbi évtizedek alatt lényegesen csökkent. A nálunk számításban jövő két leggyakoribb nemibetegségek közül ebből a csökkenésből főként a szifilisz vette ki a részét, a kankósok száma alig változott. Ha azt vizsgáljuk, hogy mi idézte elő a friss szifilisz fertőzések apadását, úgy egyéb okok mellett, amelyekre itt nincs módon kitérni, nem utolsó helyen áll Ehrlich Salvarsanja és az ebből származó újabb készítmények. Amíg tehát a szifilisz szempontjából javulásról számolhatunk be, addig a kankó még ma is olyan gyakori betegség, mint volt azelőtt. Pedig ellene is ugyanúgy tudunk ma már védekezni, mint minden nemi betegség ellen. Két szempontból azonban a helyzet itt mégis más. Az egyik az a tévhit, hogy a kankót nem tartják komolyan betegségnak. Akik így gondolkodnak, azok megfélemeznek arról, hogy pl. a mellékherék, vagy a petefészkek gyulladása magtalanossággal jár és így sok ezerre becsülhető az ennek következtében elmaradt születések száma. Gondoljunk arra is, hogy az összes vakságok tekintélyes részét kankós fertőzés okozta. Lehetnek továbbá a kankónak olyan szövődményei, amelyeknek következtében a beteg nemcsak hosszab rövidebb ideig, hanem akár egész életére munkaképtelenné válik. De nem szabad elfelednünk arról sem, hogy milyen súlyos kiadást jelent a kankó kezelése nemcsak az egyénnek, hanem az államnak is. Már ezekből az odavetett adatokból is kiviláglik, hogy a kankó mégsem olyan jelentőség nélküli betegség, amelyet minden fiatal embernek, mondhatnám illik megkapni, de nem szükséges komolyan kezelni. Már annál kevésbbé, mert „úgysem gyógyítható ki”. Ez a második szempont, amelynél fogva nehezebb a kankó terén javulást elérni, szinte téves. Téves volt az eddig is, és még inkább manapság. Kétségtelen, hogy a kankó kezelés az eddig szokásos eljárások mellett elég hosszadalmas. Tény az is, hogy a kankó bacillusok gonococcusok eltűnte, tehát a klinikai értelemben vett gyógyulás után is, mutatkozott néha reggelenként kevés váladék. De ezt legtöbbször a nyakló nélkül alkalmazott erős gyógyszerek következtében visszamaradt hurut okozta.

Újabban az eddig alkalmazott helyi kezelés mellett bevételre

## MI A HELYES?



1) Rossz időben az arcot krémmel bekenni. A szélnek, esőnek, hónak szabadon kitett arc bőr különben érdes és repedezett lesz.

2) Lefekvés előtt púdert, arcfestéket alaposan eltávolítani. Éjjel a pórusoknak szabadon kell lélegznie. Szakszerű arcmasz-százs elejét veszi ráncoknak, szárazlábaknak.



## A FOLTOS, PATTANÁSOS

BCU Cluj **ARC BÖRNEK** Library Cluj

igen gyakran székrekedés az oka. A székrekedés folytán előálló, a szervezetre káros anyagok az arcborón könnyen foltokat, kiütéseket, pattanásokat okozhatnak. Ilyen esetekben semmilyen szépitőszer sem használ, csak hashajtó, első sorban a nagyszerűen bevált Artin-dragée. Artin kitisztítja a beleket, eltávolítja a szervezetből a mérgező anyagokat, miáltal újra visszatér az arc bőr eredeti tisztasága. Az Artin hatása enyhe, de biztos.

# Artin

**megszünteti a foltos, pattanásos arc bőrt.**

A Dr. WANDER üzemek készítménye.

---

# Gyógyszer, mely lovaggá tesz

Még ma is a föld óriási területei szenvednek a maláriajárvány csapásától. Régebben azonban még sokkal elterjedtebb volt és olyan országokban, ahol ma már nem is ismerik, sok gondot okozott. Ezért ért el a tizenhetedik század vége felé Franciaországban és Angliában olyan sokat Róbert Talbor sikeres gyógyításaival. II. Károly, Anglia királya, akít négynapos lázában meggyógyított, ezért 1678-ban lovagi címet adományozott neki. Amikor később Talbor Franciaországban telepedett le, csodálatot keltett a Dauphin, XIV. Lajos fiának meggyógyításával és sok más előkelő személyiség, mint Bourgogne hercege, Anjou hercege, gróf Berry és Madame Coligny sikeres kezelésével.

XIV. Lajos később nagy összegért megvásárolta Talbortól gyógyításának titkát, a király unokahuga Louise de Orleans, Spanyolország királynője pedig háziorsósává nevezte ki. Talbor „titka“ egy kininkészítmény volt. A chinakéreg rövid idővel Európába való bevezetése után rendkívül nagy elterjedettségre tett szert. Ma már láz ellen nem a kinakérget, hanem kivonatát a kinint használják.

Népszövetség Malária Bizottsága kezelés gyanánt napi 1 – 1.3 gramm kinin adagot ajánl 5—7 napig, megelőzőként pedig napi 0.4 grammos kinin adagot a malária veszély hónapjai alatt. Utókurára ezután nincs is szükség, minden visszaesés hasonló módon kezelhető.

alkalmas, tehát „szájon át“ adott gyógyszert is adunk a kankós betegeknek. Ez a gyógyszer a németországi Bayer gyár által előállított *Uliron* és azok a *sulfonamid* vegyületek, amelyeket országként más és más néven hoznak forgalomba. Már eljáróban leszögezhetjük, hogy eddigi tapasztalataink szerint is, ezekkel a készítményekkel a kankót sokkal gyorsabban és biztosabban lehet meg gyógyítani, mint az eddig alkalmazott eljárásokkal. Nem merem azonban senkinek sem ajánlani, hogy kankóját ezentúl *orvosi kezelés nélkül*, egyszerűen gyógyszertárban beszerzett készítménnyel a saját szakállára kezelje. Nem pedig azért, mert ennek az új-fajta kezelésnek sok pontja van, amely miatt a beteg állandó orvosi felügyelet alatt kell, hogy álljon. Vegyük ezeket a pontokat sorra. Először is kétségtelen, hogy a kankó meggyógyul akkor is, ha a beteg csak sulfonamidot szed és helyi kezelést, befecskendezést, prostata-massaget, etc. nem végeznek nála. De a klinikai tapasztalat azt bizonyítja, hogy egyidejűleg végzett helyi kezeléssel az esetek sokkal nagyobb százalékát tudják meggyógyítani, mint amikor a beteg csak a gyógyszert szedi.

Azonban az sem mindegy, hogy milyen az a helyi kezelés, mert annak olyannak kell lenni, amely a szervezetnek a gyógyulást elősegítő munkáját nem zavarja meg. Ugy látszik u. i. hogy a sulfonamid vegyületek egyedül nem képesek a kankó-bacillusokat elpusztítani, ehhez a beteg szervezetének segítségére is szükségünk van. Már pedig laikus soha sem tudja elbírálni, hogy melyik kezelés segíti vagy akadályozza meg a szervezet részéről várt és a gyógyuláshoz feltétlenül szükséges támogatást.

Ha a kankós betegnek sulfonamidot adunk, úgy a folyása már néhány napi szedés után megszűnik, legfeljebb reggel lesz még igen kevés váladéka. Ez a jó jel azonban még távolról sem jelenti a gyógyulást. Egyrészt azért nem, mert még ilyenkor is találhatunk a górcső alatt gonococcust a váladékban, másrészt azért nem, mert megfigyeltük, hogy a teljes gyógyultnak látszó kankó elégtelen kezelése után hetek múltával is kiújulhat.

A gonococcus ellen a szervezet védekezik. Olyan anyagokat antitesteket termel, amelyek ugyan a gonococcusokat egymagukban elpusztítani nem tudják, mégis azokat bizonyos határon belül megbénítják. Ez az a védekezés a szervezetnek, melyre a gyógyszer mellett a gyógyuláshoz szükségünk van. A védekezés azonban nem mindjárt a fertőzés után indul meg. Ahhoz, hogy a hatásos fokot érjen el, 1—2 hétre van szükség. Tehát az sem mindegy, hogy

adott esetben mikor kezdjük el a gyógyszeres kezelést. Ha korán megtörténik, hogy a gonococcusok a szervezet védekezése hiányában annyira megszokják a gyógyszert, hogy az hatástalan lesz. Azt, hogy a szervezet eléggé védekezik e már, ismét csak az orvos tudja eldönteni.

Ha pedig a magát kezelgető beteg vár addig az 1—2 hétig a helyi kezeléssel, ameddigre a védekezés kiszokott fejlődni, akkor kiteszi magát annak a veszélynek, hogy nem kezelt kankója elhatalmasodik és súlyos szövödményekhez vezet. Ha viszont orvosi ellenőrzés nélkül végzi a fecskendezéseket, akkor meg annak a veszélye forog fenn, hogy ez az esetleg helytelen kezelés megzavarja a szervezet részéről várt és a gyógyuláshoz feltétlenül szükséges támogatást.

De nem mindegy az sem, hogyan és mennyit szed be a beteg a gyógyszerből. Kis mennyiséggel rendszeren nem érünk el eredményt a sok pedig még a jószorból is megárthat. Ez az ártalom a legtöbbször nem szokott súlyos lenni. Ha csak fejfájás, gyomor-, bél panaszok, levertség, gyengeség jelentkezik, a kezelést nem is kell feltétlenül abba hagyni. De a kiütés az izomfájás már olyan ártalom, amelynek komoly következménye is lehet. Sőt a vérképzés zavara, a gerincagy hűdése folytán ez az ártalmatlannak látszó szer halált okozó is lehet.

Az elmondottakból, mint tanulságot megállapíthatjuk, hogy sulfonamid vegyületek a kankó gyógyításra feltétlenül alkalmasak. Velük a betegség sokkal gyorsabban és biztosabban gyógyítható. Nem elég pusztán a szert bevenni, helyi kezelést is kell végezni. A gyógyszer legalább is jelenlegi formájában, elég gyakran okoz könnyebb vagy súlyosabb mérgezést, sőt a szervezet túlérzékenysége, vagy a helytelen adagolás következtében ez a mérgezés halálos is lehet.

*Minden harc sikere az összetartásban rejlik. A szövetezeti gondolat lényege az összetartás. Ha a szövetezetet támogatod, a magad sikeréért harcolsz — eredményesen!*

*Jó áron venni a gazdától, kevés haszonnal jót és olcsón adni a gazdának — ez a szövetezet!*

*A szövetezet főerőssége a belé helyezett bizalom. Ezt a bizalmat pedig a meggyőződés adja a tagoknak!*

*Á turpiság a rossz kereskedő fegyvere. Az okos vevő pedig odajár, ahová a tapasztalat révén a bizalom vezet!*

*A bolderabb, elégedettebb világ felé vezető út a szövetezetek küszöbén vezet keresztül!*

## JÓ TUDNI...

- hogy a földkerekség népessége 1910. óta 400 millióval gyarapodott.  
 hogy egy ember egy év alatt átlagosan 1000 kilogramm szilárd és folyékony táplálékot vesz magához.  
 hogy a világ legkisebb embere az angol Jeffery Hudson volt, ki 30 éves korában 47 cm magas volt.  
 hogy Németország szarvasmarha állománya jelenleg a világháború előttinél 1.4 millióval nagyobb.  
 hogy Franciaországban 1938-ban a tejtermelés a megelőző évihez képest 7.12% csökkenést mutat.  
 hogy a nagy Augustus császár idejében Rómának 1 300 000 lakosa volt, — most Mussolini idejében ugyan ilyen magas.  
 hogy országunk 15:3 millió leíért 10 000 kilogramm chinint rendelt Németországból a malária leküzdésére 1939-ben.  
 hogy Franciaországban 1938-ban a születések 610 000, a halálazások 640 000 t tettek ki.  
 hogy Szlovákiában 1939 júniusi adatok szerint 1350 orvos működött, kik közül 850 zsidó, — a kikeresztelkedettekén kívül az új rendelkezések szerint számuk csak 4% lehet — vagyis 52 folytathat tovább gyakorlatot.  
 hogy Németalföldön most az átlagos élettartam: férfiaknál 65.1, nőknél 66.4 év míg 1870-ben 38.4 illetve 40.7 volt. A csecsemők halandósága 1870 évi 21-ről 4.5%-ra csökkent.  
 hogy Bécsben 1937-ben 1000 lakosra alig 5.5% a születések száma, ma már 14.4%  
 hogy a japán császár félmillió yent adományozott 1939-ben a tüdővész elleni küzdelemre.  
 hogy a természetes méz gyengén higítva — kimondottan bakterium ellenség- a benne levő szerves savak folytán (hangya, alma, tejsav) de kétségtelen, hogy még eddig ismeretlen anyagoknak is van szerepe, mely vagy a virágtól vagy a méh mirigyeitől ered. A míméz azonban erősen savi vegyhatás mellett is csak gyengén bakterium ölő képességű.  
 hogy Tripolisban egy trachoma intézetet állítottak fel — e rettenetes elterjedt baj megfékezésére, melynek még 30 járóbeteg rendelője van.  
 hogy Németországban a tüdővész halálozás az utolsó 50 évben lényegesen csökkent (férfiaknál 28.4-ről 6.4, nőknél 30.2-ről 7-8-ra.)

## Miért görnyed a gyermek könyvei fölött?

Irta : Dr. CSAPODINÉ MOCSY MÁRTA, Budapest.

Az iskolabajárás, a tanulás, az otthoni leckék lelkiismeretes elvégzése épen eléggé kifárasztja a tanulókat. Szinte természetesen látszik, hogy görnyedeznek feladatuk súlya alatt a mint a könyveket „bujják“ és valóban majdnem belebújnak, annyira közel hajlik egyik-másik gyermek a könyvéhez, irkájához.

A görnyedve írás-olvasás nemcsak csúnya látvány, nemcsak rossz szokás, hanem az *egészséget károsító helyzet* is. A görnyedő tanuló tüdeje nem tud a szükséges mértékben tágulni, szellőzni. Ez a körülmény különböző meghűléses megbetegedésekre teszi hajlamossá, így tüdőcsúcshurutra és az iskoláskorban amúgy sem ritka vérszegénységre. A gyakori és tartós görnyedezés a gerincoszlop fejlődését is befolyásolja s a gyermekkorban megszokott rossz testtartás később, mint pupos hát, ferdeség állandósul. Ezért is szükséges megállapítani, miért hajlik a gyermek a könyvre, irkája fölé? De még a szemére nézve sem közömbös, hogy milyen módon, milyen közletről használja.

A görnyedezésnek három főoka van : az első a célszerűtlen ülés, második a rossz látás, ami lehet a szem hibája vagy meg nem felelő világítás, harmadik a testi fáradtság.

Célszerűtlenül ül a gyermek, ha a magas székről nem ér le a talpa a földre. Ha a széket nem húzhatja kissé az asztal alá. Ha túlságosan a szék szélére ül és a hátával nem támaszkodik. Az iskolákban a padok vagy asztalok a tanulók, testmagasságának megfelelő méretekben készülnek. Otthon többnyire a meglevő asztal mellett, felnőttek részére készült széken ülve tanulnak a gyermekek és a szék magas a kis elemistáknak ; a talpukat pedig nem tudják a padlón nyugtatni. A lógó láb súlya a comb ereit, idegeit nyomja, beáll a zsibbadás, a gyermek a széken előrecsúszik, ennek a szélére ül, hogy legalább a lába hegyén támaszkodhassék. Amint a széken előreül, a háta már nincs megtámasztva, ívbén meggörbült háttal dolgozik. Ugyancsak kénytelen előrehajolni, ha a széket nem húzza pár centiméternyire az asztal lapja alá. Célszerűtlen elhelyezkedés miatt inkább a kis tanulók görnyedeznek. Később középiskolásoknál a rossz látás és a fáradtság a rossz tartás gyakoribb oka.

Rosszul lát a tanuló a szemében vagy a világításban levő



hiba miatt. A világítás akkor jó, ha elégséges, de nem kápráztató. Nem látunk jól, ha a nappali fényt sűrű felhők, szembenlevő magas házak, vastag ablakfüggönyök nem engedik be a szobába; akkor sem látunk jól, ha a különben világos szobában az asztal olyan helyen áll, hogy munka közben a dolgozó saját magának vet árnyékot. A mesterséges világítás a tanuló írás-olvasás munkájához akkor elégséges, ha — és most nem izzólámpaszámot, sem tudományos megállapított mértékei, lumeneket fogunk mondani, hanem minden édesanya által könnyen ellenőrizhető mértéket — a jó világítás mellett szürke vagy barna harisnyát is látunk javítani! Ez az elégséges világítás. Kápráztat a világítás nemcsak akkor, ha túlerős, de gyenge fényforrás is kápráztat, ha a lángot, az izzószálat — munkaközben feltekintve — szabadon látjuk. Ezért szükséges minden lámpára az ernyő, ami a lángot eltakarja és a fényt szétszítja, ezért használjunk homályos villamos égőt.

Mikor lát rosszul a gyermek a szeme miatt? Az egészséges szemek sem egyformák. Vannak közellátók, akik írni-olvasni esetleg kitűnően látnak, de utcán a cégtáblákat, iskolában a táblára felírt feladatot megfelelő szemüveg nélkül nem tudják elolvasni. A közellátó gyermekre a görnyedezés azért is ártalmas, mert a túlközeltől való szemmunka a közellátóságot fokozza. 30 cm. az a távolság, amit a szem és a néznievaló — írás, olvasás, varrás — rendes távolságának tartunk. A közellátó szem is egészséges szem, de hogy teljes látása legyen, javító szemüvegre van szüksége!

Szintén csak szemüveggel láthat jól a gyermek, akinek ú. n. asztigmia szeme van, mert sem közelre, sem messzire nem lát egészen tisztán. Sokszor figyelmellenségnek, lustaságnak minősítik szeme hibája miatti leckehibáit. Peddig itt sem használ más, mint megfelelő szemüveg. De szemüveget kap ma már a tanulók egyrésze azért is, mert bár a látása kitűnő, a szem ép, de hamar kifárad a szeme, hamarabb, mintsem a leckével elkészülne. Erre a segítő szemüvegre a tanulóévekben van szükség. A gyermek fejlődésével a szem változik s akinek csak a kifáradás miatt kellett szemüveggel tanulnia, az a későbbi korban üveg nélkül fog tudni dolgozni. A közellátóság nem múlik el az évekkel, az inkább fokozódhat. Tehát a gyermekek egyrésze jól lát ugyan, de elfárad a szeme, másik részük pedig nem látja tisztán a feladatot és úgy akarnak magukon segíteni, hogy a könyvhöz, írkához közelhajolnak. A közellátók így valóban jobban is látnak, de a szemükre

nézve ez a helyzet nem előnyös. A messzelátók pedig még hamarabb teljesen kifáradnak. Természetes, hogy súlyosabb szemgyulladás után maradhatnak vissza homályok, melyek a látást zavarják. És vannak minden fájdalom nélkül lefolyó belső szembajok, melyek a látást meggyengítik. Ezért a szemére panaszkodó gyermekeket nem szabad lustának, szimulánsnak nyilvánítani, hanem szemorvosi vizsgálathoz kell juttatni. A gyermek igyekszik magán segíteni, ahogy tud. Közel hajlik az íráshoz, mert próbálja úgy talán majd jobban látja. Közel hajlik akkor is, ha testileg ki van fáradva.

Hogy mikor fárad ki egy gyermek, az egyénenként különböző. Ha beteg volt, utána hetekig, sőt súlyosabb betegség után hónapokig fáradékonyabb, mint egészséges testvérei, társai. Nemcsak séta, futkosás, labdázás közben hamarabb fárad el, de még a tanulás megkívánta nyugodt ülés közben is. Fáradt teste nem bír olyan egyenes derékkal ülni, amint az kívánatos. Sokszor a szülők, gyermekük jövője érdekében, az iskolai leckéken kívül külön nyelv, zene, tánc, stb. oktatásban is részesítik gyermekeiket. Nem minden gyermek bírja ezt testi erővel. Nemcsak a tehetséget szabad tekintetbe venni a különórák kérdésében, hanem azt is, hogy vajjon nem az egészség rovására megy-e a tehetség fejlesztése?

Rövid összefoglalásunkban rámutattunk, mennyi oka lehet a gyermekek görnyedezésének tanulás közben. Ezek az okok elháríthatók. A kis ellemistákat ültessük jól az asztal mellé, adjunk a lábuk alá zsámolyt vagy lapos ládikát, hogy a tapukat rajta megtámaszthassák. Írás közben a bal könyökük is fent legyen az asztal szélén. Gondoskodjunk jó világításról. Osszuk be célszerűen a gyermek napirendjét, hogy ne fáradtan üljön a leckék mellé. Ha legkisebb gyanú van a szemére, ne halogassuk a szemorvosi vizsgálatot és ne folytassunk struccpolitikát a szemüvegtől való húzódozás miatt. És legyen elég türelmünk a szerető figyelmeztetésre, mert a görnyedésről nem lehet egy nap alatt leszoktatni a gyermeket. Leszoktatni azonban szükséges, hogy növése egyenes, szeme kifogástalan, tüdeje pedig egészséges legyen.

*Ismerni a jót könnyebb, mint követni; sőt még az sem nehéz, hogy nemelykor jó, vagy éppen nemes tettet vigyünk véghez: de egész életedet jó vagy meghatározott elv szerint intézve, soha sem tenni mást, mint amit az erkölcsiség kíván, s még akkor sem, midőn haszon, bátorlét, indulatheve, vagy szenvedelem ereje másfelé ragad: ezt hívják erénynek.* KÖLCSEY

# VASÁRNAPI ISKOLA

Pár jó tanács versbe szedve,  
jusson gyakran az eszedbe!

Írta : Dr. FELEKI SÁNDOR, Budapest

Hogyha tejed elapad  
S nem szoptathatsz te magad,  
Orvos írja elő neked,  
Hogy tápláld gyermekedet.

\*

Túl gyakorta ne tápláld  
Gyermekedet, mert megárt.  
Vigyázz a szopós üvegre,  
Hogy azt a szenny el ne lepje  
S szopás után vízbe tedd  
A szopokás üveget.

\*

Polyában a kisdud karja legyen  
[szabad,  
Te lekötött karral, hogy érzed  
[magad?  
Ne ringasd, ne himbáld! Az or-  
[vosok intik,  
Erre az anyákat, de nem használ  
[mindig.

\*

S ne legyen sok fodrú a bölcső-  
[nek leple  
Sem függönye, hogy a port azt  
[be ne lepje.

\*

Fürdőzésnél könnyen szenny ke-  
[rül a vízbe  
S szembe, fülbe, szájba korsá-  
[gokat visz be.  
Ezért ha mosdatod, ügyelj arra  
[ébre,  
Hogy ez a szennyes víz hozzá-  
[juk ne érjen.

\*

Ne legyen gyermeked, látvány,  
[csoda gyerek.  
Inkább erős izmú, arca piros, kerek.  
Ezért friss levegőn minél többet  
[járjon,

A téli hidegben, és a meleg nyáron  
Így az élet erős, nehéz küzdelmében  
Egészséges marad, edzett testtel  
[épen.

\*

A lelkedre kötöm neked:  
Beteget ne csókolj, ne tedd!  
Mert mérges csír ezerszámra  
Hatol így könnyen a szánkba.  
Egészséges test és lélek,  
Csak így boldog, szép az élet.  
Erőt, hitet csak az ad,  
Így szolgálod a hazát.

\*

Jól figyelj most amit mondok:  
Tisztaságra legyen gondod!  
Ez alól nincsen kivétel,  
Tiszta legyen edény, étel.  
Tiszta legyen a ruházat  
S tiszta kívül, belül házad.

\*

Alvás nélkül tönkre megy  
Gyermek s felnőtt teste.  
Korán ébredj s fekdj le  
Jókor minden este.

\*

Ágyadra is jól vigyázz!  
Nézd meg mi van abban,  
Tollas dunyha elpuhít,  
Jobb a könnyű paplan.

(Folytatjuk)

**A gyomorégés — nem mindég a sok gyomorsav következménye.** A gyomorégés fellépését a közhiedelem annak tulajdonítja, hogy a fellépés idejében a gyomorban igen sok a gyomorsav és ezért szokássá vált ilyen esetekben savat közönbősítő vagy megkötő porokat (szodabicarbona, magnezium, calcium,) használni. Az újabb vizsgálatok szerint a gyomorégés nem mindég annak a jele, hogy a gyomorban sok a sav, hanem annak a jele is, hogy a savtöbblet nélkül a gyomorban valami más komoly megbetegedés lapang. Azért ajánlatos, hogy mindazok, kik gyakran gyomorégésben szenvednek ne forduljanak mindjárt a közismert közönbősítő és savat megkötő porokhoz és szerekhez, hanem gondos orvosi vizsgálatnak vessék magukat alá, hogy ezzel komolyabb megbetegedéseknek elejét vegyék.

**Teaborogatás égésekre.** Egy indiai orvos mindennemű égésre a következőket ajánlja. Egy kávéskanalé teát, egy kávéscsésze forróvízzel leforrázni s az ebbe mártott gézdarabbal borogassuk az égett helyet. A borogató vásznat nem kell újra levenni hanem a tea főzettel újra és újra nedvesítsük meg, mihielyt az száraz. Ezzel az eljárással még súlyos úgynevezett 3 fokú égéseket is, sikerült eredményesen gyógyítani. Amerikai vizsgálatokból tudjuk, hogy ezt a jótékony hatást a tea főzetben levő csersav tartalomnak tudhatjuk be. Érdemes megfigyelni.

**Változik-e főzéssel tápszereink vitamin tartalma.** Napirinden van az a kérdés, hogy táplálékaink C vitamin tartalma változik-e főzéssel? Erre vonatkozóan a vizsgálatok a következőket állapították meg. Egy liter tejnek C vitamin tartalma főzés előtt 21—24 főzés után már csak 12—15 miligramm, 1 kilógramm burgonyában a C vitamin tartalom 220—255-től leesik 60—175 miligrammra és így tovább. Megállapítást nyert, hogy a zöldségeknek főzésével ezek C vitamin tartalma lényegesen csökkent vagyis a nyers zöldségek használatával jelentősen több C vitaminhoz jut a szervezet.

---

A Kiadóhivatal tisztelettel kéri: az előfizetések szíves megújítását és az esetleges címváltozás közlését.

Mindazoknak, kik lapunk ez évi számaiból egy vagy más hiányzik, amíg a készlet megengedi, levelező lapon való kérésre, a kiadóhivatal a hiányt pótolja.

**A lap minden olvasójának, barátjának, előfizetőjének, munkatársainak és minden mérgő támogatójának őszinte szívvel szeretetteljes boldog karácsonyi ünnepeket és boldog újévet kíván a szerkesztőség és kiadóhivatal.**

# Magyar Népegészségügyi Szemle

SZERKESZTI:

**Dr. SCHMIDT BÉLA**

Főmunkatársak:

**Dr. Koleszár László és dr. Nagy András**

**VII. ÉVFOLYAM**

1939.

## Név és tárgymutató

- Andriska Viktor dr.:** A modern iskola orvosi nézőpontból 195.  
**Ágoston László dr.:** A csecsemő és kisgyermek tisztántartása 126.
- Balogh András dr.:** A számarhurut 232.  
**Bányai János:** Gázfürdő különlegességek a Székelyföldön 60.  
**Benedek Elek dr.:** Nagyobb csecsemők és kisdedek táplálékának elkészítése 227.  
**v. Berde Károly dr.:** Családalapítás és nemibetegségek 40.
- Csapodiné Mócsy Márta dr.:** Miért görnyed a gyermek könyvei fölött? 238.  
**Csiky János dr.:** Az anya egészsége és gyermekáldás 171.  
**Csiszár Lajos:** A napos oldal kihasználása a Széki Gróf Teleki nemzetség épületein 177.
- Faragó Ferenc dr.:** „Egészségügyi Kalendárium“ 64, 87, 100, 131, 155, 181.  
**Feleki Sándor dr.:** Pár jó tanács versbe szedve, jusson gyakran az észedbe 225, 241.
- Gáspárdy Géza dr.:** Az izületi betegségek megelőzéséről 95.  
**Hady Antal dr.:** Idejekorán menjünk orvoshoz! 73.  
**Halász Henrik dr.:** A civilizációnak és a munka elgépesítésének egészségügyi ártalmai 203.  
**Horváth Jenő dr.:** Az orvos és a lelkipásztor 115.
- Jobst Pál dr.:** Mit kell tudni a kankó „sulfonamid“ kezeléséről? 234.  
**Manyak Ernő dr.:** Egészségpolitikánk irányelvei 91.  
**Menyhárt Irén dr.:** Anya és gyermeke 25.  
**Moesz Gusztáv dr.:** Mire ügyeljenek a gombaszedők? 119.
- Nagy András dr.:** Az élvezeti anyagokról 81, A ruházkodás egészségtana 163, 190, 207.  
**Nappendruck Éva dr.:** Bevezetés a hormonok világába 211.  
**Orient Gyula dr.:** A köznép gyógyszerei és miszticizmusa 2.  
**Orosz Dezső dr.:** A nyaralás kérdése a gyermekek szempontjából 145.
- Parádi Kálmán dr.:** A tüdővészről 19, 45, 69 és 134.  
**Purjesz Béla dr.:** A gyomorsavtúltengésről 105.

- Schlagetter Nándor dr.:** A daganatokról 33.  
 Ne féljünk a műtéttől 140.
- Schmidt Béla dr.:** Dr. Gergely Endre † 1.
- Szanyi István dr.:** Többtejfogyasztás 159.
- K. Tüdős Ilona:** A tej az iskolában 183.
- Zemplényi Imre dr.:** A bél-élősdiekről 14.  
 Égések és forrázások 219.
- Zichy Gyula gr.:** Az anya 139.
- A beöntésről 93.  
 A datolya és füge 43.  
 A föld népessége 9.  
 A friss kenyér 108.  
 A gazda feladata a kifogástalan tej-termelésnél 57.  
 A házassági probléma az Észak-Amerikai Egyesült Államokban 125.  
 A koffeinmentes kávé 223.  
 A láz a legtöbb fertőző betegség kísérője 169.  
 A légcsőhurut 41.  
 Alkoholizmus és halálozás 85.  
 A nagy német orvos Virchow mondja... 111.  
 Anglia tejellátása a háborúban 233.  
 A nők derékfájása 217.  
 Anyáknak 231. BCU Cluj / Central University Library Cluj  
 Aranyér 112.  
 A szövetkezés 98.  
 A születendő gyermek neme 89.  
 A tüdővész elleni vaccinálás Romániában 125.  
 A világ legkisebb súlyú gyermeke 189  
 Az anyatej a — legnagyobb áldás 109.  
 Az ágyban fekvés 231.  
 Az orosz vajtermelés 202.  
 Az ujjszopás következményei 125.  
 Árt-e a dohányzás a véredényeknek? 10.  
 Betegek itala 89.  
 Biztosítás ikrek ellen 189.  
 Egy angol gyilkos büntetése 94.  
 Egy arab legenda 210.  
 Elmebetegügy Romániában 63.  
 Érdekes adatok a cigányokról 117.  
 Fájdalom csillapító szerek bevétele 42.  
 Fiatalkorú anya 231.  
 Fogfájás csillapítása társaságban 154.  
 Franciaország népessége 1937. évben 59.  
 Gyermekek égési sérülései Amerikában 113.  
 Gyermekek oltalma háború esetére Angliában 143.

- Gyomorégés 242.  
 Gyümölcskúra 153.  
 Hány ember él a világon? 98.  
 Hírek 90, 114, 138.  
 Hosszú élet titka — a nyugalom 80.  
 Jó tudni . . . 32, 80, 99, 118, 151, 182, 201, 216, 237.  
 Jubilál a tejesüveg 231.  
 Kell-e a gyermeknek a nyári szünetben is tanulni? 152.  
 Kinának a kolera elleni oltószerezre való ellátása 108.  
 Korán házasodók jutalma Németországban 180.  
 Könyvszemle : Gyermekkor, serdülőkor, nevelés, írta : Olasz Péter S. J. dr.,  
 A vérbaj: írta : Schmidt Béla dr., Sorponbánfalva, írta : Rozson-  
 dai Károly, és Sümeghy József; A munka tudománya, írta : Láng  
 Sándor dr.; Jóegészséget! írta : Nagy András dr.; Szociális csa-  
 ládvédőelem, írta : Dr. Julow Jenő; A székelyföld természeti kin-  
 csei és csodás ritkaságai, írta : Bányai János; A nemlélet egész-  
 ségtana, írta : Grusz Frigyes dr.; Székelyföldi fürdőélet hajdan  
 és most, írta : Bányai János. Az élet meghosszabbítása, írta : Brod  
 Miksa dr.; Nehéz gyermeknek lenni, írta : Hajós Lászlóné.  
 Krokodilus könnyek 189.  
 Legrégibb gyászjelentések 44.  
 Legöregebb élő ember 162.  
 Lehet-e a temető az egészségre ártalmas? 139.  
 Mennyi ideig szoptassunk? 206.  
 Miért előnyös a szövetekezés? 38, 89.  
 Miért nem kopaszodnak meg a nők? 31.  
 Milyen eszközök állnak a lelkészek rendelkezésére az alkohollal való  
 visszaélés leküzdésére? 86.  
 Minél fiatalabb az anya, annál valószínűbb, hogy fiút szül 144.  
 Mit kell tenni a mérgezéseknél? 43.  
 Napfürdőtáblázat 16–24 hónapos csecsemők számára 144.  
 Románia szeszfogyasztása 152.  
 Románia teigazdasága 107.  
 Románia tejtermelése 231.  
 Rosszindulatú daganatok okozta halálozás Romániában 215.  
 Szabad-e a nőnek dohányozni? 158.  
 Szerkesztőségi közlemény 210, 242.  
 Teaborogatás égési sebekre 242.  
 Tejfogyasztás akadályai Indiában 111.  
 Újszülöttek életben maradása 40.  
 Változik-e a főzéssel tápszerünk vitamin tartalma? 242.  
 Bessenyei György 63, Cicero 206, Eötvös 79, 111, 224, Frigyesi  
 József dr. 88, Geduly Henrik dr. 157, Haller István gróf 180,  
 Jókai 42, 56, 169, Kemény 104, Kölcsey 240, La Rouchefoucauld  
 40, 80, 162, Mihalovics Zsigmond 79, Nichols dr. 206, Raf-  
 fay Sándor dr. ev. püspök 202, Ravasz László dr. ref. püspök 162,  
 218, Rousseau 56, Thewrewk Árpád 154, Sterne 130 aranymondásai.



# Târgu-Mureși Szanatórium

TELEFON 111

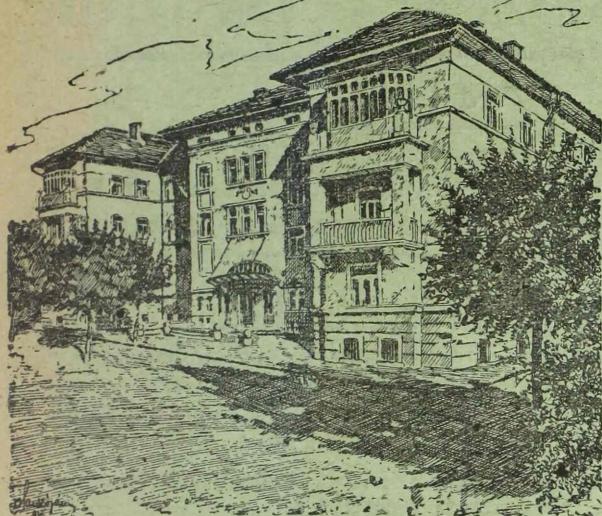
Napi ellátási és ápolási díjak 100-, 200-, 300-, lei, III. osztályon 10 napra összes szanatórium költsége 1.250-, szülőknek 1.875-, sebészeti be- tegeknek műtét esetén 2.500.- lei.

Röntgen, Quartz, Diather- mia, Elektrokardiograph.

Bél- és gyógyfürdők Betegvizsgálat és felvé- tel egész napon át.

Lelkészi hivatal által iga- zolt szegény betegek díj- talan orvosi tanácsban, gyógykezelésben, szükség esetén műtétben ré- szesülnek.

Szabad orvosválasztás



BCU Cluj / Central University Library Cluj

## „Erdélyi Múzeum“

Az Erdélyi Múzeum Egyesület kiadásában jelenik meg évenként 12 számban. A folyóirat az E.M.E. bölcsészeti-, nyelv- és törté- nettudományi, 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

## VASÁR NAP

**Erdélyi katolikus kultúrszemle**

Megjelenik kéthetenként

● Előfizetési díj félévre 120 lej.

Megrendelhető: Arad, Minorita Kultúrház, Str. Brătianu 2.

Az ország legolcsóbb és legdúsabb naptára a

# Képes Székely Naptár

Ára 14 Lei

Viszonteladók megrendelhetik a Nagy Samu nyomdájában Târgu-Mureş P. Mărăşeşti 6.  
Országos vásárokon bizományosainknál is kapható

## ERDÉLYI SZEMLE,

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

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

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

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

## 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 phosphornak. Kellemes íze következtében igen élvezetes és még a gyermekek is nagyon kedvelik.

## Ha családja és saját egészsége kedves

akkor fogyasszon kizárólag  
A Gazdasági és Hitelszövetkezetek Szövetségének  
Tg.-Mureşi Tejfeldolgozó Telepén készített  
**pasztörözőt** laboratóriumi ellenőrzéssel,  
**dén eljárás** szerint készített

### **CSEMEGE VAJAT**

Megrendelhető: Transylvánia Vajgyár Tg.-Mureş Str. Braţianu 37-39.