

450573

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 „	REDACTIA Târgu-Mureş — Marosvásárhely Str. Mihail Eminescu 4. (Tókai-ucca)	ADMINISTRAȚIA: Târgu-M.-Vásárhely Str. Sft. Gheorghe 20.
---	---	---

Megjelenik minden hónap 15-én.

TARTALOM:

Dr. Andriska Viktor: A modern iskola orvosi nézőpontból

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

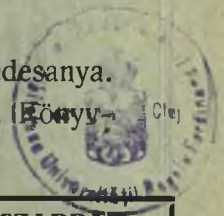
Dr. Halász Henrik: A civilizációnak és a munka el-
gépesítésének egészségügyi ártalmai.

Dr. Nagy András: Vasárnapi iskola: A ruházkodás
egészségtana IV. A cipők.

Az orosz vajtermelés. **Dr. Raffay Sándor:** Az édesanya.

Mennyi ideig szoptassunk? Arab legenda. **Könyv-** Cluj

szemle. Szerkesztőség közleménye.



MÀRIA SZEPLŐKRÉM, MÁRIA PÜDER, MÉRIA SZAPPAN,

tökéletes és az egészségre teljesen ártalmatlan. Egész-
ségügyiminiszterileg engedélyezett kozmetikai szerek.
Gyógyszertárakban kaphatók, vagy postán megrendelhetők:

KOVÁCS ANDOR GYÓGYSZERTÁRA TÂRGU-MUREŞ

Málnási Mária Forrás

Természetes alkalikus sós gyógyviz. A legjobb nyálka-
oldó gyógyszer! Gyomorégést azonnal megszüntet.

Mindenütt kapható.

Kútkezelőség Braşov.



Vigyázat

Vannak utánszatók, 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" KERESZTTEL

Embergyógyászatban :

CHINOIN gyógyszereket

Állatgyógyászatban :

CHINOIN gyógyszereket

Növényvédelemben :

BCU Cluj / Central U **CHINOIN** védekezőszereket

h a s z n á l j u n k .

KALMOPYRIN

fájdalom csillapításra

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

Meghűléseknél naponta 3—9 tableta.

RICHTER GEDEON vegyészeti gyár
BUCUREȘTI.

MAGYAR 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

A modern iskola orvosi nézőpontból

Irta: Dr. ANDRISKA VIKTOR, egy. rk. tanár, Budapest

A modern iskola célja tevékeny, tetterős nemzedék nevelése. Nagyobb bátorságot, önbizalmat, több optimizmust igyekszik fejleszteni az ifjúságban. A természeténél fogva gyengébb gyermekben fejleszteni akarja a tevékenységet, azokban pedig, akikben a kellő egészséges cselekvő erő megvan, ezt igyekszik megfelelő tevékenységgel ellátni s óvakodik attól, hogy ezt elnyomja, vagy visszaszorítsa s elveti azt a régi nevelői gyakorlatot, amely a sok tiltást, korlátozást, a fegyelmezés túlságbavitelét, nagy szigorúságot s a tanár helyzetét erélyét használta fel nevelési eszköz gyanánt. Az „iskola-félelmet“ igyekszik kiküszöbölni s végső céljában „iskola-szeretet“-té akarja átváltoztatni.

Az új iskolaalaknak főtörekvése tulajdonképpen a létért való küzdelemre célzó ésszerű, de erkölcsi alapon való előkészítés, az életre való nevelés. A „Non scolae sed vitae discimus“ elvet jobban akarja megvalósítani, mint ezt a régi ú. n. „tanító iskolák“ tették..

Hogy ez mennyire fog sikerülni az új iskolának, azt ma még bajos volna megjósolni. Tény azonban az, hogy nevelő körökben ma már nagy irodalma van e kérdésnek s tény az is, hogy az új irányzat egyre több hívet szerez magának. Bennünket, iskola-egészségüggyel foglalkozókat, közelebről érdekel ez a kérdés és élénk figyelemmel kell ezt kísérnünk, hiszen az iskolai nevelés mind testi, mind szellemi vonatkozásban élettani és egészségügyi kérdés is. Az orvosi tudomány haladásának köszönhetjük az emberi

test szerkezetének, élettanának pontosabb megismerését, az orvosi lélektani vizsgálatok pedig az emberi elmének — régebben megközelíthetetlennek tartott — működéséről szereztek biztos ismereteket. Mindezen az ismeretek alapján az iskola-egészségtannal foglalkozók már évtizedekkel ezelőtt szabatosan meg tudták határozni a nevelés egészségügyi következményeit és pedig azzal, hogy „minden rendelkezésre álló eszközzel meg kell védeni a tanulók egészségét mindennemű károsodástól, gondoskodni szervezetük ellenállóképességének, erejüknek fokozásáról. Az ifjúságot ránevelni arra, hogy úgy az iskolázás ideje alatt, valamint későbbi életében meg tudja tenni és meg is tegyen mindent egészsége érdekében.” (Bexheft A.)

Ezt a tömören megfogalmazott meghatározást részre bontva azt mondhatjuk, hogy először jó iskola csak az lehet, amelyben a növendék fejlődő testének megfelelő környezetben tölti tanulását minden óráját. Röviden: egészséges, tiszta iskolaépület és tantermek, amelyeknek napfénnel és levegővel való ellátása, fűtése, tisztántartása stb. kifogástalan. Legalább akkora légtér jusson egy tanulóra, amekkorát életkorának megfelelően az egészségügy megálapított. Az iskola játszótere nagyságánál fogva a tanulók számára megfeleljen.

A zsúfolt osztály károsan hat a tanulók egészségére, mert fölületessé teszi a lélegzést, rontja a vérkeringést, hátráltatja a vérképződést s végeredményben vérszegénységre vezet. De károsan hat az oktatás eredményére is, mert a figyelő- és felfogóképességet csökkenti s idő előtt kifárasztja az agyat és az idegrendszert s kifejleszti az idegességet. De más ártalom is fenyegeti az idegrendszert a nem megfelelő iskolában. Ez pedig a *tananyag mérete és a nem megfelelő tanítási módszer*. Sajnos megszoktuk már, hogy nem tekintjük túlságos szellemi munkának a napi 5 órai tanulást, amikor minden tanár minden órában feszülő figyelmet követel s a napi 3–4 órai délutáni szellemi munkát, amely a házi feladatok elvégzéséhez szükséges. Ezeken a diák kénytelen vagy újonnan megtanulni, vagy memorizálni sokszor rossz tankönyvekből az előírt anyagot. De ehhez járulnak még sokszor a különórák, a külön nyelvtanulások is, mer hiszen erre is szükség van, az iskola sajnos egy idegen nyelvet sem tud megtanítani. Nem lehet csodálkozni azon, hogy olyan gyakori, különösen a középiskolások, tanítóképezdek, kereskedelmi iskolai növendékek között a kimerült idegrendszerű, az ideges szívbajban szenvedő, vagy idegbajos nő-

vendék. „Legnagyobb teher az agyvelőre: minden erőt megfeszíteni valaminek a helyes megértésére s végül is kimerülni azzal a lesújtó tudattal, hogy ez nem sikerült.“ (Liebermann). És orvoslélektani megállapítás szerint legtöbbször szenvednek az ú. n. jó tanulók, akik minden erejükkel igyekeznek az iskola számos igényének megfelelni s akiket még a szegénytől való félelem, az elsőbbségi kérdés is ostromoz. Ezenek is az a része, amelynél a „jó tanuló“ jelzőt nem a kiváló agyvelő, hanem a páratlan szorgalom, lelkiismeretesség és kötelességteljesítés szerzi meg. Ezekkel szemben előnyben vannak a számítással dolgozó tanulók, akik leszámolva lelkiismeretükkel, valami ösztönös védekezéssel bujkálnak a kötelezettségek között, mentesíteni próbálva agyvelejükét a túlterheléstől. Bevallhatjuk nyíltan, hogy szellemi túlterhelés tényleg van igen sok iskolában. És ezzel eljutottunk az iskola-egészségügy legnehezebb kérdéséhez, a tananyag és az oktatási módszer kérdéséhez. De nem volnánk tárgyilagosak, ha a túlterhelés miatt egyedül az iskolát tennők felelőssé.

Az emberi tudás rohamosan növekszik s az iskola azon fáradozik, hogy mindenből minél többet juttasson a növendék fejébe, hogy az életnek ezerféle követelményével szemben megállja a helyét. Csakhogy ennek a törekvésnek határt szab az agykéreg befogadó képessége. Ebből származik a tanításrendszerünk és az orvostudomány összeütközése. Az orvos már rég hangsúlyozza azt a veszedelmet, amely a szellemi túlterhelésnek az agyvelőre és idegrendszerre való káros hatásából származik. Mi gyökeres újításokat sürgetünk, az iskola engedményre alig hajlandó, hivatkozva arra, hogy minden engedmény a tanítás komolyságát és eredményét veszélyezteti.

Liebermann szerint a szellemi túlterhelés oka főleg a rossz tanítási rendszerben keresendő. A mély tudású, szakmáján teljesen uralkodó, ezért lelkesedő és hallgatóit magával ragadó tanár, különösen, aki tanítását a leggyengébb tanítványai szerint rendez be, nem fog szellemi túlterhelést és így egészségi ártalmat okozni.

Darányi szerint a túlterhelés egyik legfőbb oka az, hogy a hivatalos tanterv (tananyag) a legkiválóbb szellemi képességű tanuló agyvelejéhez van mérve, holott sokkal célszerűbb volna azt a tanulóifjúság jó középátlagához arányosítani. A modern iskola hívei és terjesztői mind *Liebermann*, mind *Darányi* megállapításait magukévá teszik, illetőleg a kettőt összevonják, amikor bátran sikrasszállnak a tananyag csökkentése mellett, s ugyanakkor új módszert

is ajánlanak. Hogy a két követelmény összeegyeztetve milyen jó tanulmányi eredménnyel járhat, ennek bizonyítására számos példát lehetne felhozni. Én itt csak Schranz tanár közleményére hivatkozom, amelyből megállapíthatjuk, hogy pl a német nyelvnek tanítása egy tősgyökeres magyar városban, Kúnhegyesen, kitűnő sikerrel volt megoldható azzal, hogy Schranz cselekvő oktatási rendszerrel a hivatalosan előírt tananyagnak ³/₄ részét el tudta végezni s tankönyvet csak az I. osztályban használt és ezt is csupán a helyes német írás és olvasás elsajátítására. Az előírt tankönyveket, mivel nem voltak elég gyakorlatiak, nem tudta módszerénél fogva felhasználni. Felhozhatnék még példát arra, hogy a tananyag csökkentése és az újabban alkalmazott oktatási módszerek más tantárgyaknál — akár a rettegett latin nyelvnél, vagy matematikánál — nevelők megállapítása szerint — milyen kedvező tanítási eredményre vezettek, de itt a hely hiányában inkább avval kívánok foglalkozni, hogy a modern iskola milyen új szempontokat igyekeznek érvényesíteni a nevelésben.

Ez az új iskola, melynek számos elnevezése van (munkaiskola, tettek iskolája, cselekedtető-iskola, alkotómunkájú-iskola) abból a helyes lélektani megállapításból indul ki, hogy az egészséges gyermekben igen nagy a tevékenység ereje és ismeretek megszerzésének vágya. Ezeket az erőket igyekszik felhasználni a nevelő-oktatásnál. Módszerei ennek a célnak tehát megfelelők. Műhelyt, laboratóriumot, iskolakertet, könyvtárat, cserkészotthont, külföldi levelezést, tanulmányi sétákat, kirándulásokat, oktató filmeket állít be ennek a szolgálatába. Mindezek az eszközök nemcsak ismereteket nyújtanak, hanem a nevelésre alkalmas légkört teremtenek. Munkájának lényege abban foglalható össze, hogy a tananyag megtanulásához *öntevékenység* útján jut el a tanuló. A tanár a növendékeket csak rávezeti, odasegíti, de arra ügyel, hogy az újabb ismeretek a már meglévőkhöz szervesen kapcsolódjanak s hogy a munkával, tevékenységgel haladjon előre a tanulás és a jól végzett munka jutalma valami újabb cselekvés, tevékenység legyen. Ezzel a rendszerrel kétségtelenül nagyobb tanulói kedvet lehet felkelteni a növendékekben, mint a lecke feladással. De ez csak egyik előnye a rendszernek. Másik igen nagy előnye az iskola iránti ellenszenv megszerelése. Nem vitás, hogy ilyen ellenszenv mindég volt és van ma is. Dr. Szabó Pál Zoltán mondja, „Tetterős nemzedék nevelése“ c. munkájában, hogy az iskola iránti ellenszenvet felkeltő okok között első helyen áll a „drukkolás“. A drukkolás feltételezi egyfelől

azt, hogy a diák kötelességét nem teljesíti és fél a következményektől, másfelől a jó tanuló is drukkol a tanári szeszélynek való kiszolgáltatás érzetén. Tehát valahol, vagy mind két helyen hiba van. Ha a követelmények teljesíthetők, nincs drukkolás.

A neveléstani tapasztalat azt mutatja, hogy a drukkk nagyobb a lelkiismeretes tanulóknál, mert ezek féltik színvonalukat jó híreket, lélekben is inkább fájna nekik tehetségtelenségüknek tényekben való leszögezettsége. Minél nagyobb a tetterő a diákban, annál fájdalmasabb sebet üt a rossz jegy által való tehetetlenné nyilvánítás. Az *orvosi* megállapítás ugyanerre az eredményre jut. Régi orvos lélektani megállapítás, hogy az osztályozás és a vizsgáztatások rendszere nem közömbös a gyermekek szervezetére, sőt a vizsgáknak idegizgató, egészségrontó hatása van. Így különösen a gyermekek étvágyára, lélekzésére, alvására, s a legkülönbözőbb testi működésre (vérkeringés, emésztés, kiválasztás stb.) A *«huljon a férgesse elvnek»* itteni alkalmazása nagyon helytelen (Ranschburg.) Állandó drukokban, „emésztő gondban“ élni, — az idegrendszer felőrlődésére, lelkiösszeroppanására, ideggyengeségre vezet. Pedig az idegrendszer biztonsága alapja az állam biztonságának, — amint ezt Szabó Pál jeles nevelőnk igen helyesen mondta. Mi orvosok egyetértünk a nevelőkkel abban a kérdésben, hogy a drukkolást ki lehet rekeszteni az iskolából, hiszen mi is emlékszünk olyan tanárainkra, akik előtt sohasem drukkoltunk. Ha visszagondolunk ezekre a tanárainkra, ma is meg tudjuk rajzolni alakjaikat. Emberszerető, derült, bizakodó világfelfogású, kiegyensúlyozott lelkületű, mélytudású tanárok voltak ők, akikre szigorúságuk ellenére szeretettel és bizalommal tekintettünk fel. A mai tanárok tulnyomó része is ehhez a tanáralak-hoz tartozik.

A drukkk csökkentéséhez kétségtelenül hozzájárul, hogy a modern iskolában a régiformájú osztályozásra való lecke-felmondás megszűnt, eltűnt a félelmetes tanári notesz s a lecke számonkérésének módja megváltozott. A modern iskola az *osztályozás kérdésében* is új álláspontot foglal el. Az orvosi-lélektan már régen rámutatott arra, hogy az osztályozás mai rendszere tökéletlen, mert nem a képességeknek és értelmiségeknek szakszerű vizsgálatára támaszkodik, hanem sokszor a látszat-tudást és látszat-gondolkozást méri. A nevelés modern uttörői is elfogadták már ezt a megállapítást. Boda István nevelőt idézem e kérdésben: (Iskola és egészség III. évf.) „A bizonyítvány kalkulussai nem tudnak megfelelő képet adni az egyén legértékesebb tulajdonságairól, így pl. a lelki al-

katról, a legfontosabb szellemi képességekről (szellemi önállóság, szervező-képesség, alkalmazkodni tudás, művészeti hajlam), csupán a mindenkire egyformán kötelező tárgyakban való tanulmányi megfelelés mértékszámait tüntetik fel, de még ezen belül is rejte marad, hogy pl. egy „elégséges“ tényleg elegendő tudást jelent-e, avagy csak a *szorgalom elismeréseképpen* adatott meg, vagy pedig épp a szorgalom és kötelességvégzés *hiányosabb* volta miatt íteltett megfelelőnek a különben tényleges tudás alapján jobb jegyet érdemlő növendék számára? És nincs-e eset arra is, hogy csak a *jóviselet* elismerése lesz-e a jegy, a növendékben talán még a szorgalomnak is hiányos volta mellett?”

A modern iskola a régi osztályozási rendszer újításaira is törekszik, erről azonban, nem tartozván tárgyamhoz, nem kívánok megemlékezni, csak annyit akarok megemlíteni, hogy miután ez az új iskola az érzelmi, akarati és jellemnevelést kívánja kifejleszteni, a *minősítésben* is ezeket a szempontokat kívánja kifejezésre juttatni. Nem tartom kétségsnek, hogy ez a törekvés sikerre fog vezetni.

A modern iskolarendszerben van azonban egy kérdés, amelyet eddig nem méltattak kellő figyelemre: Bármilyen kitűnő legyen is valamely módszer, bármilyen kitűnő eredménnyel kecsegtessen is, abba az életet, a lelket a tanító, a tanár viszi. Amilyen a tanító, olyan az iskola. Ez a modern iskola azonban rendkívüli terhet ró az oktatóra: a tanórak előkészítése, vezetése állandó éber figyelmet, fokozott szellemi munkát, kitűnő testi és szellemi erőt kíván az oktatótól. Vajjon képes-e erre a megfeszített munkára a függetlenségtől megfosztott, anyagi gondokkal megrakott tanár, akinek *hivatását* ma *hivatalnoki munkának* tekintik, s aki anyagi gondjaitól a katedrán sem tud szabadulni?

Meg kellene még emlékezniem itt a modern iskolának a testnevelés kérdésében elfoglalt álláspontjáról s az egészséges életmódra való nevelés terén tőle várható haladásról, amelyek mind nagyon fontosak de ezeket a kérdéseket más hivatottabb szakembernek adom át.

Az iskolaegészségügy örömmel köszönti a modern iskolát, amely célkitűzéseiben az egészségügy régi követeléseit igyekszik megvalósítani. A fejlődő ifjúság testi igényeinek megfelelő egészséges épületet, tantermet, játszótermet, fokozottabb és célszerűbb testi nevelést, jellemének fejlesztésére jobb tanítási elvet igyekszik adni s végül lelkiismeretes gondnal arra törekszik, hogy szellemi befogadóképességével, s értelmével arányban álló jól beolvasztott olyan tudással bocsássa el az életre, amelynek minden körülmények között hasznát tudja venni.

JÓ TUDNI ...

- hogya a vakok száma az egész világon kb. 6 millió. 100.000 lakosra Ázsiában, Afrikában kb. 500 esik, míg az európai kultúrállamokban ennek kb. egytizede 50 esik.
- hogya a munkásnak tiszta asztalnál kell ebédjét elkölteni és nem a műhely valamelyik piszkos zugában és papírból.
- hogya Brazília 1531, Kanada, 1610 óta foglalkozik tejelő szarvasmarha tenyésztéssel.
- hogya Argentína Panpa tartományában 28 millió szarvasmarha és közel 27 millió juh legel.
- hogya Urugvai-ban minden lakosra 5 szarvasmarha és 9 juh esik.
- hogya Ausztráliában a szarvasmarhát először 1788-ban vitték be az Angolok. Ez időszertint ott 2.9 tized millió tejelő tehén és 106 millió juh van.
- hogya az ember életéből átlag 20 élvét alvással tölt s élete alatt elhasznált kb. 15 000 kg. kenyert, 7.000 kg. húst, 6.000 kg. halat és kb. 10 000 drb. tojást. Naponta kb. 2.000 pislog a szeme és élete alatt kb. 45 milliószor történik ez meg. Élete alatt kb. 150.000 kilométernyi útát tesz meg gyalog és egy év alatt 10 millió szót ejtki s élete egész tartalma alatt beszédének szavaiból 250.000 vaskos kötetet lehetne kiadni.
- hogya Franciaországban 1937-ben a megelőző évhez képest a házasság kötések száma 4.000 csökkent, a válásokké 1.000-rel növekedett, az élveszületések száma 9.000 a halálozások száma 17 000-rel kevesebb és még így is több a halálozás, mint a születés.
- hogya Újzeland a legegészségesebb ország, mert ott a legkisebb a halálozási arányszám és sem a forró, sem a hideg égövi betegségek nem fordulnak elő.
- hogya Franciaországban minden terhes nő, kötelel terhessége alatt magát háromszor megvizsáltatni, még pedig az első alkalommal egy szülésznő által, ki a terhességet a hatóságoknak is bejelenti. A második és harmadik alkalommal az orvosnál a rendelő intézetben kell jelentkeznie, hová magával viheti azt a szülésznőt is aki az első vizsgálatot végezte s kivel szülését vezetteni óhajtja.
- hogya Olaszország lakossága, 1.7 millióval szaporodott s 1936-ban 43. millió volt. Egy négyzet kilométer területen 128 lélek él.

Az orosz vajtermelés

Oroszország egyik főexport cikke a háború előtt a vaj volt és pedig pl. 1913-ban 60.000 tonnát vitt ki külföldre. A háború alatt a vaj export fokozatosan csökkent, amíg 1916-ban teljesen megszűnt. Hét évi szünetelés után azonban az orosz vaj ismét megjelent 1923-ban a világpiacon jelentékeny mennyiségben. Már 1927-ben elérte a háború előtti mennyiség felének a színvonalát, jelenleg pedig annyi a vaj export, mint volt a háború előtt. 1914 előtt az orosz vaj egyenlő színvonalon mozgott az Egyesült Államok mennyiségével. Export mennyiségével pedig a második helyet foglalta el a világpiacon, Dánia után. Az 1911—12. években a világexport 300.000 tonna vajat tett ki, amelyből Oroszország 20.5%-ot szállított. Az orosz vaj legnagyobb fogyasztója Anglia volt, mely belföldi szükségletének egyharmad részét, mintegy 30.000 tonnát, Oroszországból importált. A háború után Oroszország mindent megtett, hogy a vajtermelést minél magasabb színvonalra emelje. A tejelő állományt mennyiségileg és minőségileg emelte; modern tejuzemeket, ellenőrző szerveket létesített; a tejszövetkezeteknek hosszú lejáratú kölcsönöket biztosítanak, hogy a megfelelő üzemi berendezést és eszközöket meg tudják szerezni. Ezenkívül széles körben folyik a tejjgazdasági ismeretek terjesztése. Mindezen tényezők összessége biztosítja, hogy a vajtermelés Oroszországban magas színvonalra emelkedjék.

Az édesanya. A legdrágább élőfa a világon. Magának az életnek fája. Gyümölcse az édes jelen és az örök jövő. Belőle hajt a család és a nemzet új rügyeket, melyekben új gyümölcsözés ígéréte lakozik. Jaj, annak a családnak és jaj a nemzetnek, amelyben meddő az életnek fája! Boldog az a család és boldog az a nemzet, melynek élelfei bőséggel teremnek. Ha virággal ékes fát pillantunk meg, akaratlanul is megtelik a lelkünk örömmel, az arcunk mosolygással. Mert a fának ékessége a virág, mint az édesanyának a gyermeke. Amely édesanya a gyermeket eltaszítja magától, örömet fogyasztja, ékességét hanyja el. Az egyik divatja az anyaság méltóságának, dicsőségének és örömének sárbataposása. Minden gyermek bimbó az anyaság gloriás szépségének koszorújában. Tiszteld az anyát, hogy érdemes légy az életre. Szeresd a gyermeket, hogy méltó maradj az élet boldogságára. Anya és gyermek úgy tartozik szentséges és áldott egységbe, mint az éltető nap és annak sugára. A gondviselés legnagyobb áldása az, hogy van édesanyánk és hogy gyermekek lehetünk.

Dr. RAFFAY SÁNDOR ev. püspök.

Ösztön vagy véletlen?

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

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

A színes népek éppen így fedezték fel a kávé, a kakaó, a kolát és teát, melynek theobromin és koffein tartalmúak. A „vadak” minden laboratórium, intézet és kongresszus nélkül alapos munkát végeztek. A legcsodálatosabb azonban a kínakéreg gyógyhatásának felfedezése. Gondoljuk csak meg, az őserdő titokkal és veszedelemmel tele; nem csak vérengző vadállatok és kígyók tanyáznak benne, melyeknek harapása pillanat alatt halálhozó, hanem vannak ott kis állatok is melyeknek kízó szúrása veszedelmes. A növény világ között számos alattomos ellenség foglal helyet; ingerlően csalogatnak gyümölcsök méreggel teli és színes eprek halált osztanak. És ebben a csodálatos környezetben a vadak egy keserű héjúfára akadnak, melyről azt hihetné az ember, hogy azt soha de soha se ízlelné meg egyikük sem. Ismételten mégis megízleli és ezzel az emberiség egy legjótékonyabb gyógyszerét fedezi fel a kínakéregben, mely kéregből a Kinint állítják elő, melyből napi 1—1.2 5—7 napon át utókezelés nélkül a váltóláz rohamainak megszüntetésére elég, az esetleges visszaeséseket hasonló módon kezelik.

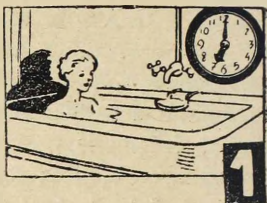
Ma még mielőtt az egészségügy és a védekezés kéz a kézben áldást hozó munkáját befejezte volna az egész világon kb. 8 millió maláriás beteg volt, ki közül 3 és fél millió ennek áldozata.

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

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

MI A HELYES?

1. A víz hőmérsékletét a fürdőszoba hőmérsékletével összeegyeztetni. A két hőmérséklet között ne legyen nagy különbség, mert könnyen meghűlhet.



2. Csak akkor fürdeni, ha teljesen jól érzi magát. Fejfájással, szédüléssel, vagy egyéb indiszpozícióval ne lépjen a kádba, mert könnyen állhat elő vértörlés.

NEMCSAK A KÜLSŐ TISZTASÁG FONTOS,

hanem a belső is. Éppen úgy, ahogy ügyel arra, hogy arca és teste tiszta legyen, ügyeljen arra is, hogy beleit és belső szerveit is tiszták legyenek. Tisztítsa ki azokat Artin dragéjával. Az Artin a szervezet belső fürdője, amely minden kellemetlen mellékjelenség nélkül alaposan kiüriti a beleket, megszabadítja a testet a lerakódott salaktól. Artin enyhe hatása, de biztos és alapos munkát végez.

Artin

megtisztítja beleit

A Dr. WANDER üzemek készítménye.

A civilizációnak és a munka elgépesítésének egészségügyi ártalmai

Irta : Dr. HALÁSZ HENRIK főorvos, Miskolc

A művelődés sok értékeset, áldásosat, erkölcsi magasabb rendűt és bizonyos fokú jóllétet hozott jutalmul az azt elősegítő, érte fáradozó emberiségnek. De ha ezen értékes eredmények mélyére tekintük, megállapítjuk, hogy mint minden világosságnak, úgy a civilizáció és művelődés messze világító fáklyáinak is vannak árnyoldalaik. A nyomukban járó lelkifinomodás válogatottabb ízlést vált ki minden téren, ami nem válik előnyére az emberiség testi voltának. Ugyanis a civilizáció és kultúra fejlődése az emberiséget magasab igényűsre nevelte, de az ember egészsége azóta nemcsak, — mint azt vártuk — nem erősödött meg, ellenkezőleg meggyengült, ellenben az általános élettartam hosszabbodott meg egy-két évtizeddel. A kultúra fejlődése olyan állapotokat teremtett, amelyek az emberi szervezetet a természettől rendelt hivatásától sok tekintetben eltérítették. Áll ez a megállapítás egyrészt nemcsak a kultúra fejlődésével arányban kifinomult táplálkozásra vonatkozólag, amely csak a túlfűszerezett, az inyt és izlóérzést kellemesen csiklandozó ételeket kedveltette meg és az ilyen módon elkényeztetett izlésnek nem megfelelő tápanyagokat mellőzik, másrészt áll ez a megállapítás az emberek munkakörére, testi elfoglaltságukra is, amennyiben a civilizáció annyi és sok olyan foglalkozási ágat teremtett, amelynek ellátás a szobai, tehát zárt helyiségben való tartzkodásra kényszeríti őket, ahol nap-hosszat levegőtlen füstös helyiségekben gyilkolják egészségüket, ahol főleg az értelmi osztályhoz tartozók kevés testi munkával járó foglalkozása van a szervezetre nagy kárral.

Sokszor történt említés már arról, hogy a túlfinomult táplálkozás elkorcsosítja, beteggé teszi az emberiséget, mert a természet az emberi szervezetet nem a túlfinomultan elkészített főtt, sült ételek fogyasztására állította be, hanem arra, hogy a szervezetnek a bevett tápanyagok munkát adjanak és ezzel a belső szervek erélyesebb foglalkoztatásra, működtetésre hivatottak. Minél műveltebb az emberiség, annál rafináltabban elkészített ételekre vágyik, nem elégszik meg egy darab kenyérral és sült burgonyával, hanem cukros tejeskávét, rumos, aromás orosz teát, finom kalács és péksüteményt, vaj és a legrafináltabban elkészített húsételek, tojással

bővített, csupa puhára főtt, sült ételre szokik, amelyek a dologra teremtett fogakat nem foglalkoztatják eléggé, amiért is azok megromlanak és a belső szervek működését sem fokozzák a kívánt módon. Igaz, hogy az ilyen puhára főtt és készített ételek látszólag jól táplálják egy bizonyos életkorig az embert, mert az emberi szervezet néha csodálatos ellenálló képessége sokáig dacol azon ártalmak ellen, amelyeket az emberiség tudatlansága reá zúdit, de a negyven éven túl alig hiszem, hogy a mai raffinált táplálkozás és a helytelen életmód mellett élő ember, ha szakszerűen, alaposan megvizsgáltatnék, valamelyik szerve ne mutatna fel valami komollyá válható betegségi tüneteket. A betegség, mely különben nem természetete az embernek, az emberek hamis életmódjából és fékezetlen szenvedélyeikből keletkezik. A természettől egészség adatott az emberiségnek, mint ahogy a civilizációtól távol élő népek, kiket a civilizáció még nem fertőzött meg, minden tekintetben egészségesebbek, erősebb testalkatúak és magasabb életkort érnek el, mint mi.

Az orvosok tudják a legjobban, hogy az orvosi tudomány mai nagy teljesítőképessége ellenére az emberek mindinkább beteggebbek lesznek. Szaporodik a megbetegedések száma, amit nem lehet kizárólag társadalmi körülmények rovására írni, mert a helytelen, egészségtelen és természetellenes táplálkozás és életmód okozta egészségügyi ártalmak hozták létre. Szaporodik a véredény-elmeszesedések száma, a szervi bajok, - tüdő, - gyomor, - bél- és vesebajok és a rákos megbetegedések száma. Mind ezen bajok úgynevezett kultúrbetegségek, melyeket a mai ember sietve élése kapzsisága és a szokatlan nagy gonddal járó élet csak fokoz. Kívánatos azért, hogy a civilizáció tovább fejlődésében arra is fordítson gondot és teremtsen alkalmat, hogy az emberiség helyes, okos életmódra szokjon, hogy az életét gátló sok akadályt, ártalmat egészségre nevelt szervezetével, észszerű táplálkozásával el tudja háritani. Az emberi testnek, szervi rendes működésének másik ártalma a munka elgépesítése, a gépiparnak minden vonalon való elterjedése, ami feleslegessé teszi az emberi munkát, illetve az ember izmainak kívánatos foglalkoztatását. Nem csupán az elgépesítés okozta munkanélküliség az, amit emiatt nehézményezhetünk, hanem az, hogy a fizikai munkát nem végző ember elsatnyul, elfajul, beteg lesz, mert rendeltetésének megfelelően nincs foglalkoztatva. Az ember testi épsége csak akkor van biztosítva ha minden izmát, szervét a természet által célzott rendeltetésének megfelelően működteti, használja. Nézzük meg az ülő foglalkozást végzők testi állapotát. Hiva-

talnokok, varrónők, hímnőnők, irodisták, ha nem űznek valami féle sportot, majdnem kivétel nélkül panaszkodnak egészségükre. Ki rosszkedvű, ki fejfájós, ki álmatlan, ki munkára kedvetlen, ki gyomor,- bélbajára panaszol, vérszegény, mind ezek a panaszok kevés mozgást igénylő foglalkozásból erednek. A gépek mellett is dolgozó munkás sablonos, csak bizonyos izomcsoportokat foglalkoztató munkát végez. A folyton fejlődő közlekedési eszközök, autók, villamosok, emeletes házakban a liftek elszoktatják az embert lábainak használatától és így erre a munkára hivatott izomcsoportokat a hasznos munkától elvonják, elkényeztetik. Pedig tudvalevő dolog, hogy az emberi szervezet ép életi működését a testi összes izmainak megfelelő foglalkoztatása nagy mérvben elősegíti.

A főművelést ma gépekkel bonyolítják le, géppel szántanak, vetnek, aratnak, csépelnek, hántanak, őrölnek, a pékek géppel dagasztanak, a tűzifát is géppel fűrészelik, a gyárakban a cipőket géppel készítik, varrják és a foglalkozásoknak egész sorozatát lehetne még felsorolni, amelyek mindannyia az emberi test fokozottabb munkáját teszi feleslegessé és ily módon válik ártalmára az ember egészségének a munka elgépesítése. Az elgépesítés korszakát éljük, amikor az emberi munka mind feleslegesebbé válik és az emberi erő kikapcsolásának nagy része van abban, hogy az emberiség elsatnyul, elfajul. Sajnos nem is remélhetjük, hogy a mindig alkotni vágyó ember elméleti készsége tompítani fogja az emberek egészségére való tekintettel ebbeli igyekezetét. Éppen azért kívánatos, hogy nemcsak a fiatalság, amely ugyan ma okosan sportol, hanem a 40 éven túliak is erélyesebb testkultúrát, rendszeres sportokat, tornázást űzzön, hogy összes izmaik foglalkoztatása által testi jólétüket emeljék és ezzel egyetemben igen sok betegségtől mentesítsék magukat. Sajnos, hogy a ma még sportoló fiatalság, mihelyt élete a 40. évéhez közeledik és szobai foglalkozást űz, elhagyja az egészségét előmozdító sportolást, teste ápolását, művelését hanem beül a klubba, a füstös kávéházba és itt is csak ül, mint a hivatalában tette és izmai, amelyeket ésszerű sportolással kifejlesztett, elcsenevésznek, miáltal a test anyagcseréje csökken, lassúbbá válik, aminek egészsége vallja kárát. Ha azonban el akarjuk érni, hogy a ma már meghosszabbodott élettartalmat ne betegeskedéssel töltsse el, úgy tudatos testkultúrára és ésszerű, természetes táplálkozásra az eddiginél nagyobb gondot kell fordítania. A jövő nemzedék egészségének és a felnőttek testi épségének megtartása nagy nemzeti érdek, amelyért nemcsak érdemes, de kötelessége mindenkinek áldozatot hozni.

Mennyi ideig szoptassunk ?

A szoptatás helyes időbeli tartamáról nagyon különbözők a vélemények. Egyes anya azt gondolja, hogy helyesen teszi, ha minél hosszabb ideig szoptat, más azt gondolja, helyesebb, ha minél rövidebb ideig tart a szopás. Tudományos vizsgálatok sem az egyik, sem a másik felfogást nem erősítik meg. Egy bizonyos, hogy az első élethónapokban egyes-egyedül az anyatej lehet a csecsemő tápláléka. A csecsemő első fejlődési szakaszának végével természetesen változást szenved a táplálékszükséglet is. Nagyon világos, ha a csecsemő hónapokig szopik anélkül, hogy mellé táplálást kapna, fejlődése megakad. Ne csodálkozzunk, hogy a vad népeknél sokszor a gyermekek évekig szopnak, de igen korán mellétáplálékot is kapnak. Figyelemmel kell lenni arra is, hogy a fogak jelentkezése arra mutat, hogy a kis gyermekeknek szilárd táplálékot is kell adni. Általánosságban a szopás 6 hónapnál tovább ne tartson. Az elválasztás ne történjen meg gyorsan. Hogy az anyatej egymagában a csecsemőnek már nem elég, felismerhető abból, hogy szopás után a csecsemő nyugtalan és sokat sír.

Lényeges az a kérdés is, hogy hányszor kell a csecsemőt szoptatni. Helyes úgy az anyára, mint a gyermekre, ha az egyes szopások között a csecsemő alaposan éhes lesz. Ezért elegendő lesz naponta az 5-szöri szoptatás. Éjjel a csecsemőt egyáltalában ne szoptassuk. Ezeknek az elveknek a figyelembe nem vétele idegessé teszi az anyát is és a gyermeket is. Éjjel a gyermek, ha nyugtalan, tisztába kell tenni és a megnyugtatsnak ne a szoptatás legyen a módja. Nagyon természetes, ezek a szabályok általánosságban csak egészséges csecsemőre vonatkoznak, de minden esetben helyes reájok vonatkozólag adott vagy különleges esetekben az orvos tanácsát kikérni.

A alkohol semmiféle mennyiségben, semmiféle alakban nem életszükséglet. Erjedés által mindég valami tápláló anyag bomlik szét és helyette izgató, kábító, megbetegítő valamit kapunk. Millió, sok millió ember nem ízlelt életében sört, bort, vagy pálinkát és mégis nagyon jól érzik magukat.

Dr, MED, NICHOLS.

Két neme van a bőkezűségnek : a jótétemény nyújtásában áll az egyik, viszonzásában a másik. Nyújtsunk-e, nem-e, jótéteményt, az hatalmunkban van, de a nyújtottat nem viszonzni, az tilos a derék ember előtt, feltéve, hogy jogtulanság nélkül viszonzhatja.

CICERO.

VASÁRNAPI ISKOLA

A ruházkodás egészségтана

Irta: Dr. NAGY ANDRÁS, Csikszereda,

IV.

A cipők

A cipők, vagy általánosabb szóval: a lábbeliek, tulajdonképen csak kiegészítő részei a ruházatnak. Azon szerepüknel fogva azonban, hogy testünk legigénybevettebb és legtöbb házsátrnak kitett részét védik és teszik alkalmassá nehéz hivatása betöltésére, külön méltatást igényelnek.

Minden ember, aki kínokat szenvedett a jelentéktelen és mégis olyan kellemetlen betegség, a tyúkszemek miatt, bizonyára feltette magának a kérdést: milyennek kellene lennie annak a lábbelinek, mely megvédné az embert hasonló kellemetlenségektől és egyre mozgalmasabbá váló életének megfelelő „alapot“ biztosítana? Ez tulajdonképen a cipészekre tartozik. Látván azonban, hogy a cipészek nagyrésze milyen kevés érzéket mutat az — egészségügyi szempontok iránt, helátjuk, hogy az orvosoknak is van a kérdéshez hozzátennivalójuk.

A lábbeli jószágát egyetlen dolog dönti el: a szabás. És ennek egyetlen szabálya van: hogy a lábnak helye legyen benne. Ennek a nevetségesen egyszerű szabálynak gyakorlatban szinte lehetetlen érvényt szerezni. Legtöbb cipész nem érti meg, hogy a cipőnek a lábfej alakját olyképpen kell utánoznia, hogy azt sehol ne nyomja, viszont lényeges üres hely se maradjon körülötte vagy a hegyénél. Olyanformán, ahogy a jól kiviselt kesztyű lazán de pontosan követi a kéz alakját. Derék cipészeink kaptafára dolgoznak, a kaptafát pedig nem a mi gyaloglásban széttaposott medvetalpainkra mintázzák, hanem a mozisínészek piskótalárait idealizálják. Ebből következik, hogy ha a cipő hossza megfelel lábunknak, akkor kétfelől — ahol a lábujjak mögötti két bütyökre támaszkodik mondhatni az egész testsúly nem lesz lábunknak elegendő hely. Cipőnk kétfelé nyomódik, pár napi viselés után nem fogjuk felülről látni a cipőtalp szélét, ami bizonyítja, hogy nem a cipő talpán, hanem annak két oldalán járunk. Nemsokára fájdalmas lesz két oldali összenyomás következtében az egész lábfej, valahányszor rálépünk. De akkor is, amikor este a nyomás alól felszabadul és az egész nap összepréselt lábfej-csontok egymástól elhúzódnak. A tyúkszemek is rövidesen jelentkeznek. Ha pedig érdemes cipészünk megméri lábfejünket és rájön, hogy kes-

keny lesz az előirányzott kaptafa, akkor szélesebbet vesz elő, de ez viszont 1—2 számmal hosszabb a kellenél. Így cipőnk orra pár nap múlva bocskor-szerűen fel fog kuncsorodni, formáját elveszti, lötyög, feldörzsöli lábunkat és tönkreteszi harisnyáinkat. Bármilyen hihetetlenül hangzik: fenti elv alapján már jó néhány, kitűnőnek ismert cipésmesterrel próbáltam megfelelő lábbelit szabtatni. Mikor a dolgot megmagyaráztam, mindegyik azt felelte, hogy *ő ezt tudja, ez természetes!* De ezért mindegyik vagy keskeny cipőt szabott vagy hosszú, bocskor-szerűt. Újabban — bár ez elvben helytelen — *kész lábbelit* veszek, mert ez sem idegenebb a lábamnak és ott legalább válogathatok... *Csak az a cipő jó, a melyik tudomásul veszi a láb alakját* — ennek pedig pont az ellenkezője az, amelyiket a *lábnek kell formálnia*. Pedig legtöbb cipész ezzel nyugtatja meg elégedetlenkedő kliensét, mikor az a szűk — vagyis rosszszabott — cipőre panaszkodik...

Semmi sem bizonyítja jobban e szabály igazát, mint azok a javíthatatlanul elnyomorított lábak, melyeket az idősebb nemzedéknél látunk, mint maradványát a kecsége-orrú lábbelik korszakának. Annak a kornak, mikor az emberek szabadakaratból vállalták a szűk cipő kínjait, hogy lábuk „csinósabb” legyen. Ma ebben a tekintetben javult a helyzet, amennyiben csak cipészeinken múlik, nem rajtunk, hogy jó lábbelink legyen... Tulajdonképpen, ahogy nincsen két egyforma láb (saját két lábunk sem egészen egyforma) úgy nincs létjogosultsága a kaptafánknak sem. Az volna helyes, ha lábainkról *saját kaptafát* készítenénk és aztán minden lábbelinket erre szabtnók.

Vitázni lehetne arról, hogy melyik helyesebb: a félcipő vagy a magasszárú? Az utóbbi évtized tömegizlése már döntött e kérdésben. A félcipő győzött, a magasszárú csak alkalmi viselet maradt. És így helyes is. A félcipő könnyebb, szellősebb, könnyebben cserélhető, amellet a harisnya tekintetében is kényes és ez sokszor nem felesleges. Hogy a magasszárú cipő fűzős legyen-e vagy gombos, az már a viselet alkalmiságából is kitűnik. A gombos cipők ma már eltűntek, együtt avval a korrallal, melynek divata volt. Épen úgy mint a ma már világszemléleti jellegzetességgé lett „cugos cipő”

A *csizmának* sok előnye és hátránya van. Sporthoz, lovagláshoz kitűnő lehet de mindennapi viseletnek túlnehéz. A lábszárakat feleslegesen szorítja. A járást keménnyé, katonássá teszi. Ez egyébként nem válik kárára az amúgyis petyhüdt polgárnak.

Lábbelink anyaga nagyjában közönbös. Városi viseletre előny-

ben kell részesíteni a lágy és vékony bőroket. Különleges alkalmazásra (— pl. országúti gyaloglás —) a keményebb bőrök jobban megfelelnek. A keményebb lábbelinek kissé bővebbnek kell lennie. Szarvasbőr, posztó, vászon, nem mindennapra való anyagok.

A cipőkkel kapcsolatban kell megemlékezni a *szigetelő* lábbeliről, melyeknek hivatása, hogy megvédjék a lábat a nedvességtől, minthogy erre a bőrcipő hosszabb ideig még akkor sem képes, ha vadonatúj. Ilyen a *gummisárcipő* („kalucsni“) és a hócipő. Minthogy lábainkat a nedvességtől megóvni fontos, ezek használatát is csak ajánlani lehet, *megfelelő alkalmakkor*. Túlságos viselésük elkényesíti a lábat. Benn a lakásban semmi esetre sem szabad lábunkon maradniok. A hócipő kissé talán túlságosan is óvatos viselet...

Itt volna az alkalom, hogy — eltérve az eredeti tervtől — a női cipőkre jellemző *magas-sarok* ellen is szóljunk néhány szót. „Magassarok“ alatt kb. a 3 centiméternél magasabb cipősarkat értjük. Annak, aki a biztos és természetes, nyugodt járás szépségét és előnyét értékelni tudja, a keskeny magas sarkakon való virágszál-lebegés részben torz, részben kínos benyomást kelt. Orvosoktól pedig, kik ezen hóhort következményeit, a lábfej, lábszár beteges átalakulását és ugyan akkor működésének elromlását ismerik, csak kárhozzátást érdemel. Közismert dolog, hogy az állandóan magas sarkot viselő nők, ha kivételesen a rendes járást és lábalkot tiszteletben tartó lábbeli viselésére kényszerülnek, lábfejükben és lábikráikban kínos, sajgó-húzó fájdalmat éreznek. Sőt meztláb is érzik ezt, ezért ilyenkor inkább lábújjhegyen járnak. Kell-e ennél többet és rosszabbat mondani? Miért mosolyogjuk meg a kínai nők présben elnyomított lábait, mikor szemünk előtt történik a lábaknak nem csekélyebb elnyomorítása a magas sarok és a keskeny cipő által?

Azt hiszem, a cipőkről épen eleget beszéltünk. Még csak megemlítem azt a gyakran tapasztalt, de feltétlenül elvetendő ostobaságot, hogy a „kicsi láb szép.“ Mai világban a kicsi láb inkább dekadenciát jelent. *A szépséget ezzel szemben az egészséges, nyugodt, biztos fellépés* jelenti. Ennek előfeltétele a *biztos és öntudatos járás*, nem pedig az ingadozó és láthatólag kínos lépkedés. Ha igaz, hogy „jó fellépés a siker titka“ akkor az is igaz, hogy rossz cipők tönkretethetik sikerünket az életben... Derék cipészeink nem is képzelik, milyen nagy felelősséget hordoznak kezeikben!

(Folytatjuk)

Egy arab legenda

Egyszer egy ördög ijesztően rémes formában megjelent egy embernek és így szólt hozzá:

— Te a halál gyermeke vagy! De én megakarlak ajándékozni az étellel, ha a következő három feltétel közül egyet teljesítesz: „Öld meg a szolgádat, vagy verd meg feleségedet, vagy igyál bort.”

„Mit csináljak, elgondolkozott a szegény ember, megölni valakit lehetetlenség. Megverni a feleségemet? Szégyenletes dolog. Inkább bort fogok inni!

— És bort ivott, nem sokára azonban részegségében jól elverte feleségét, és megölte szolgáját, ki feleségének segítségére sietett...

KÖNYVSZEMLE:

Dr. Bród Miksa: Az élet meghosszabbítása. A Népegészségügyi és Munkásvédelmi Szövetség 18. sz. kiadványa. Népszerűen, világosan ad okos tanácsokat e füzet arra nézve, hogy egészségének megőrzése és ezuton életének meghosszabbítása céljából milyen szempontokat kell követnie a táplálkozás, a helyes étrend és étkezési idő betartása, az ételek és tápszerek megválasztása terén. Rámutat a gyümölcsök, főzelékek, vitaminok fontosságára, a szeszes italok és a dohányzás ártalmára. A fürdő, a célszerű és higiénikus ruházkodás, az alvás, a széklet rendezése, a nyugodt, nem hajsolt életmód mind jelentős módon járul hozzá az ember egészségének fenntartásához, a betegségek elkerüléséhez. Az életerő és munkabírás megőrzéséhez hasznos útmutatásokat meríthetünk e könyvecskéből, melyet minél szélesebb körben terjeszteni kellene.

Szerkesztőségi közlemény

Olvasóink szives elnézését kérjük, hogy lapunkat mérsékeltlen megrövidített tartalommal juttatjuk el hozzájuk. Kényszerítő nyomda-technikai okok játszanak elhatározásunkba, s mihelyt ezek megszűnnek a szokott bő tartalommal fog megjelenni lapunk. Kérjük olvasóink, előfizetőink megértő elnézését. **A szerkesztőség.**

Már a múlt számban azzal a kéréssel fordultunk előfizetőinkhez, hogy sziveskedjenek, előfizetéseiket rendezni. Sokan oly hátralekban vannak (2—3 év) s természetesnek vélik, hogy a lapot elfogadják, de elfelejtik, hogy a lap fenntartását akadályozzák és egyenesen lehetetlenné teszik — hanyagságukkal!

A kiadóhivatal tisztelettel kéri mindazokat, kik elmulasztották **előfizetéseiket** és **hátralékaikat** rendezni, hogy azt minél előbb a kiadóhivatal címére (Târgu-Mureș, Str. Sft. Gheorghe No. 20) **sürgősen beküldeni** sziveskedjenek, mert ellenkező esetben a lap küldését be kell szüntetni. **A kiadóhivatal.**

Maros-Vásárhelyi Szanatórium

TELEFON 111

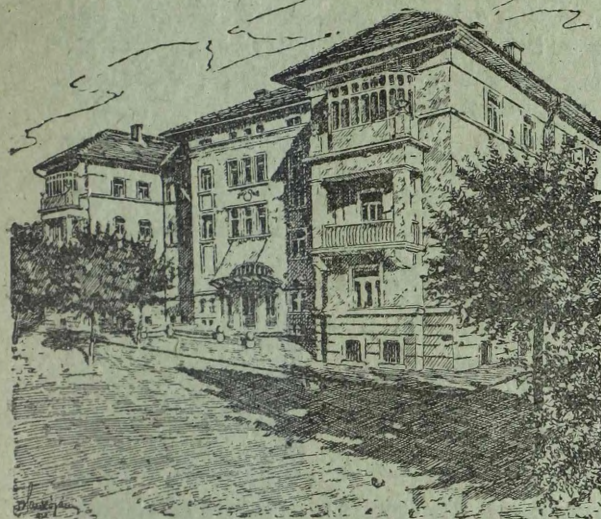
Napi ellátási és ápolási díjak 100-, 200-, 300-, lei, III. osztályon 10 napra összes szanatóriumi költség 1.250-, szülönöknék 1.875-, sebészeti betegnek műtét esetén 2.500.- lei.

Röntgen, Quartz, Diathermia, Elektrokardiograph,

Bél- és gyógyfürdők
Betegvizsgálat és felvétel egész napon át.

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

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 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

VÁSÁRNAP

Erdélyi katolikus kultúrszemle

Megjelenik kéthetenként

● Előfizetési díj félévre 120 lej.

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

ERDÉLYI SZEMLE,

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

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

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

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

Tejszövetkezetek

részére raktáron tartunk

tejbeszedésinaplót,

tejkönyvecskét

és mindenféle tejszövetkezeti nyomtatványt

**NAGY SAMU nyomda Tg.-Mureş – Marosvásárhely
PLEBÁNIA ÉPÜLET.**

BCU Cluj / Central University Library Cluj

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.

Ha családja és saját egészsége kedves

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

CSEMEGE VAJAT

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