

450573

VII. ÉVFOLYAM. 11. SZÁM

CENZURÁT

1939. NOVEMBER 15.

MAGYAR NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZEMLE

Égészségügyi, 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. (Tótkai-ucca)	ADMINISTRAȚIA: Târgu-M.-Vásárhely Str. Sînt. Gheorghe 20.
-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

Megjelenik minden hónap 15-én.

TARTALOM:

Dr. Nappendruck Éva: Bevezetés a hormonok világába

Jó tudni BCU Cluj / Central University Library Cluj

A nők derékfájása

Dr. Zemlényi Imre: Égések és forrázások

A koffeinmentes kávé

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

Rossz indulatú daganatok okozta halálozás Romániában.

Könyvszemle

MÀRIA SZEPLŐKRÉM, MÁRIA PUDER, MÉRIA SZAPPAN,

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

Gyógyszertárakban kaphatók, vagy postán megrendelhetők:

KOVÁCS ANDOR GYÓGYSZERTÁRA TARGU-MUREŞ

Málnási Mária Forrás

Természetes alkalikus sós gyógyviz. A legjobb nyálkaoldó gyógyszer!

Gyomorégést azonnal megszüntet.

Mindenütt kapható.

Kútkezelőség Braşov.

511

511



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 A T

o „Bayer” KERESZTTTEL

Embergyógyászatban :

CHINOIN gyógyszereket

Állatgyógyászatban :

CHINOIN gyógyszereket

Növényvédelemben :

CHINOIN védekezőszereket

h a s z n á l j u n k.

KALMOPYRIN

fájdalom csillapításra

(fogfájás, fejfájás, reumatikus
fájdalmak stb.) 1—2 tablettá.

Meghűléseknél naponta 3—9 tablettá.

RICHTER GEDEON vegyészeti gyár
BUCUREȘTI.

Federala „Alianța“ a cooperativelor economice și credit

C l u j

„SZÖVETSÉG“

Gazdasági és Hitelszövetkezetek Központja Kolozsvár

MÉLYEN TISZTELT IGAZGATÓSÁG!

A „Magyar Népegészségügyi Szemle“ immár hetedik éve fejt ki áldásos tevékenységét egészségügyi felvilágosító munkájával. A lap elsősorban is a falu számára íródik, hogy népünk körében az egészségügyi ismereteket terjessze, a néphiedelmek és babonás gyógyítási eljárások ellen küzdjön, a betegségek terjedésének megelőzését előmozdítsa, a családokban az egészséges életmódot meghonosítsa, az anyákat felvilágosítsa a jövő nemzedékének, a csecsemőknek egészséges gondozásáról és felneveléséről.

Ép testben ép lélek, mondja a régi közmondás. Mindannyiunk legfőbb kötelessége a falu egészségére és lelki épiségére vigyázni. *Ezért ajánljuk minden szövetkezetünk igazgatójának, hogy a »Magyar Népegészségügyi Szemlét« rendelje meg,* hogy azt a tagok közt közkézre adva, támogassa a magyar népegészségügy emelése érdekében beindított küzdelmet.

A lap kiadóhivatala, nemes feladatától eltekintve szövetkezetek számára kedvezményes előfizetési díjat állapított meg, hogy lapját ezáltal is hozzáférhetőbbé tegye a népi tömegek számára. Midőn Központunk őszinte köszönettel veszi tudomásul a lap kiadóhivatalának ezt az áldozatkészségét, a legmelegebben ajánla szövetkezeiteink T. Igazgatóságának, hogy a „Magyar Népegészségügyi Szemlét“ a szövetkezet *kultúralapjának terhére rendelje meg* és a tagok minél szélesebb körében adja kézre átolvasásra.

Kolozsvár, 1939. november hó

Szövetkezeti üdvözléssel

„SZÖVETSÉG“

Gazdasági és Hitelszövetkezetek
Központja Kolozsvár

Dr. Gr BETHLEN

HANTZ

A »MAGYAR NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZEMLE«
SZERKESZTŐSÉGE

MÉLYEN TISZTELT IGAZGATÓSAGI!

A „Szövetség“ gazdasági és hitelszövetkezetek Kolozsvári központja értékelve és átértékelve a „Magyar Népegészségügyi Szemle“ felvilágosító és népnevelő munkáját a T. Igazgatóságnak a legmelegebben ajánlja *a kultúralap terhére* való megrendelését, hogy az a tagok minél szélesebb körébe jusson el.

A Központ nemes elgondolását a lap is előmozdítani törekszik, s éppen ezért a szövetkezeteknek *az évi előfizetési díját* kedvezményesen *80 leiben állapította meg.*

Kérjük a T. Igazgatóságot egy levelezőlapon a megrendelésükre vonatkozó megbízásukat — a lap kiadóhivatalával (Târgu-Mureș, Strada Sfântul Gheorghe No. 20) közölni, — jelezve egyben azt is, hogy a lapot 1940 január hó 1-től óhajtja-e avagy már az ez évi december havi számtól?

Bízva a T. Igazgatóság a lap munkájának és célkitűzéseinek átérzésében,

Marosvásárhely, 1939. november hó

vagyunk testvéri üdvözlettel

a „Magyar Népegészségügyi Szemle“
szerkesztősége és kiadóhivatala.

M A G Y A R

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZEMLE

Egészségügyi, embervédelmi és népedvelő folyóirat

Szerkeszti:

Dr. SCHMIDT BÉLA

Főmunkatársak: Dr. Koleszár László és Dr. Nagy András

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

Bevezetés a hormonok világába

Irta: Dr. NAPPENDRUCK ÉVA, Torda

Mindazokat a mirigyes szerveket, melyek termékeiket közvetlenül a véráramba juttatják és ezáltal más, tőlük távol eső szervek működését irányítják, belső elválasztású mirigyeknek nevezzük.

Az általuk termelt nedveket pedig, „hormonok” név alatt ismerjük.

Szervezetünkben számos belső elválasztású mirigyet találunk, melyek hormonjaik útján a szervezet egységét biztosítva, valóságos belső elválasztású rendszert alkotnak. Ezek közül legfontosabbak a hasnyálmirigy, a mellékvesék, a hipofízis, az epifízis vagy tobozmirigy, a pajzsmirigy, a thymus, az ivarmirigyek, a máj és a lép.

Elsősorban ismertetjük, hogy hogyan fedezte fel egy amerikai fiatal orvos, Banting, azt a csodálatos hormont, az *insulint*, mely ezer és ezer cukorbetegnek adja vissza naponként az életét s milyen egyszerű gondolatokból indult ő ki, világrengető találmányánál.

Ő is, mint sok ezer más orvos olvasta, hogy Minkovszky német professzor megoperált egy kutyát, kivágta annak hasnyálmirigyét és a kutya alig tíz nap múlva elpusztult cukorbetegségben.

Olvasta azt is, hogy egy másik német professzor Langerhans azt találta, hogy ha egy kutya hasnyálmirigyének kivezető csatornáját, melyen keresztül annak emésztő nedvei a bélbe ömölnek, lekötjük, úgy a kutya hasnyálmirigye elsorvad ugyan, de a kutya nem kapja meg a cukorbetegséget, amely betegséget az jellemzi, hogy a benne szenvedők nem tudják felhasználni, elégetni a táp-

lálékkal felvett szénhidrátokat, ennek folytán saját zsírkukat és fehérjüket égetik el.

Banting feltevése az volt, hogy a hasnyálmirigynek kell egy olyan váladékot termelnie, mely képessé teszi szervezetünket az élelemmel bevitt cukrok elégetésére és felhasználására. Ezen gondolatból kiindulva, hosszas kísérletezés után előbb kutyákon, majd egy súlyos cukorbetegben szenvedő barátján próbált ki hasnyálmirigy kivonatot és ma már az a hormon, amelyet ő felfedezett és amely ma «*insulin*» név alatt az egész világon elterjedt, sok százezer olyan cukorbetegnek adja vissza életét, akik azelőtt menthetetlenül elpusztultak volna.

Szervezetünkben egy másik nagyon érdekes vegyi szabályozás szerepét töltik be a mellékvesék (Glandulae suprarenales). Ez a két sárgás mirigy, melyek mindegyike 10–15 gramm súlyú, a vesék felső végéhez van erősítve. Kétféle állományból, a kéreg és velő állományból állanak. A velő állomány termeli az adrenalint és pedig főképen akkor, amikor a szervezet az idegrendszer útján arról szerez értesülést, hogy nagy veszély fenyegeti, vagy nagy izom teljesítménynek van kitéve (pl. menekülés, versenyfutás stb.) Ilyenkor a termelt adrenalin a véráramba ömölve ennek segítségével keresztül megy az egész testen, felfokozza a szív működését, emeli a vérnyomást, összeszűkíti az ereket, a verejtékmirigyeket munkára ösztönzi s ez által a testet lehűti, a májat arra serkenti, hogy adja ki elraktározott cukrát, hogy ez által az izmok több fűtő anyaghoz jussanak s az egész szervezetnek tudtul adja, *vigyázat!* — munkába kell állani.

A mellékveséknek már csekélyfokú működészavara nagy bajokat okoz a szervezetben. Az ilyen egyének a fertőző betegségekkel, a fokozott izommunkával (pl. szülés), mérgezésekkel (pl. cloroformmal való altatás) szemben felette érzékenyek és aránylag jelentéktelen ártalmak végzetesekké válhatnak rájuk nézve. A mellékvesék kéregállománya még olyan hormont is termel, amely a nemzőszervek állapotával van szoros összefüggésben és jelentős befolyással van a másodlagos nemi jelleg kialakulására is. Ha a mellékveséket az emberben valamely betegség tönkreteszi, előáll az Addison kórnak nevezett betegség, festékanyag felhalmozódással, nagyfokú erőtlenességgel, vérnyomás csökkenéssel és a nemző szervek elsorvadásával. Az ilyen beteg rövidesen teljesen lefogyva és elyengülve meghal.

Újabbán nagy szerepet juttatnak az Adrenalinnak a hirtelen haláleseteknél.

Közvetlenül a szívbe fecskendezett Adrenalin, sokszor már a halottnak hitt egyéneket ismét visszatérítette az élok sorába, újból megindítva a már egyszer megállott szívet. —

A vásári bódékban mutogatni szokott óriás növésű emberek és a rendesen ellentétül melljük állított, „világ legkövérébb emberei“ elnevezésű csodák, egy kicsiny, borsó nagyságú mirigy, a glandula pituitaria vagy hipofízis megbetegedésének egyszerű következményei.

Ez a mirigy az agyvelő alsó felületének közepe táján helyezkedik el, két félből, egy elülső és hátsó félből áll és ez is hormonokat termel.

Az elülső lebenynek a fejlődésre és növekedésre van hatása. Túltengése az óriási növéssre vezet, amely majdnem 3 méter is elérhet, amint azt tudományos mérések is igazolják.

Ugyanezen mirigynek, ha a hátsórésze van megbetegedve, a túlhízás jön létre, amely egyes esetekben még a 300 kilogramot is túlhaladja. Ekkor ugyanis a test nem tudja a táplálékkal felvett cukrot helyesen felhasználni és ahelyett, hogy elégetné őket, fölös zsírként raktározza a.

A mirigy hátsó részének még másféle hormon termelése is van, amelyek közül gyakorlatilag legfontosabb a méh izom elemeit ingerlő oxitocin.

Sok százezer szülőnő szenvedéseit rövidítette már meg ez a hormon, amelyet glanduitrin vagy pituitrin néven hoznak forgalomba.

Amikor a szülésnél a vajudó asszony már minden erejét elveszítette s amikor a kifáradt méh többé nem dolgozik, egyetlen pituitrin injekció ismét erőteljesen megindítja az elernyedt méh munkáját s rövidesen befejezi a szülést.

Egy másik igen nagy fontosságú belső elválasztású mirigy a pajzsmirigy — vagy glandula thyreoidea. Ez az U alakú, két karéból álló mirigy a nyakon helyezkedik el és a thyroxin nevű hormont termeli. Ez a thyroxin az emberi szervezet működését fokozza s ha nagyobb adagot juttatnak a szervezetbe belőle, akkor még a saját szöveteit is felhasználja a szervezet, az egyén lefogy és végül elpusztul. Sok, orvosi ellenőrzés nélkül, pajzsmiriggyel végzett fogyókúrának lett halál a vége, ha nem kellő adagokban és nem kellő ellenőrzéssel használták ezt a mirigy kivonatot.

Ha a pajzsmirigy valamely oknál fogva, több váladékot termel a kellenénél, a Basedow-kór néven ismert betegség áll elő az ismert tünetekkel. A pajzsmirigy megduzzad, golyva képződik, a szív

gyorsabban ver, a szem sajátságosan kidülled, a beteg erősen és hirtelen lefogy és ideges tünetek lépnek fel.

Ennek a betegségnek ellentéte a kretenizmus, ami akkor áll elő, ha a pajzsmirigy kevesebb váladékot termel. Az ilyen egyén elmarad a növekedésben, külseje bár a 20—30 évet is elérte már, de gyermekes marad és intelligenciája sem haladja túl a négy—öt éves gyermekét.

Ha a pajzsmirigy ezen kevesebb váladék termelése felnőtt korban lép fel, úgy a felnőtt ember a mixoedema nevű betegséget kapja, amely a testben a különböző vegyi és fizikai folyamatok el-lanyhulásával jár. Az ilyen ember étvágytalan, beszéde nyújtott, szellemi képességei csökkentek és kötőszöveve egész testén megvastagszik, arca, keze, megduzzad.

A pajzsmirigy hormonja úgy hat az életre, mint a léghuzat a tűzre. Az is baj, ha nincsen, az is baj, ha túlságosan sok van belőle.

A hormonok világának még is a legérdekesebb fejezete az talán, amely a nemi élettel áll összefüggésben.

Steinach professzor vizsgálatai szerint, az emlősök ivarmirigye részben csirasejteket termel, részben olyan belső váladékokat, hormonokat szolgáltat, amelytől aztán az ivari jelleg függ.

Ennek igazolására kísérleteket végeztek, így ha a fiatal tengeri malac hímbe ültetett petefészek, a himet nősténnyé alakította át (feminálta) az ilyen nősténnyé alakított hím kicsiny maradt, karcsú testtel, puha sima szőrzettel, nagy emlőkkel s a melléje tett kicsinyeket ápolta, gondozta, sőt szoptatta is. Míg ellenben, a fiatal tengeri malac nőstényébe ültetett here, férfiasá tette (masculálta) a nőstényt. Az ilyen tengeri malac erőteljes külsőt vett fel, szőrzete durva lett, verekedős, harcias volt és a nemi vágyak is úgy mutatkoztak benne, mint egy születés óta hím tengeri malacban.

Emberen is végeztek már sikeres férfiasítást. Lichtenstern és Steinach egy homoszexuális betegbe, aki teljesen a női alakot mutatott, miután előzőleg petefészket kivették, ép férfi herét operáltak be. Az eredmény kitűnő volt, a műtét után az illető úgy testileg, mint lelkileg teljesen férfiasá vált.

Ilyen átalakulások önkéntesen is bekövetkezhetnek. Egy madridi orvosi újság tesz említést egy H. J. nevű színésznőről, aki 36 éves korában, miután előzőleg hat egészséges gyermeket szült, két évi betegség után átalakult férfivé.

Az ilyen hirtelen ivari átalakulások a madarak körében elég gyakoriak s történelmi tény, hogy 1474-ben Basel városában, mint

boszorkányt égettek el egy kakast, azért a bűnéért, mert tojást mert tojni.

Mesterséges úton a baromfiaknál ilyen ivari átalakítást elég könnyen lehet végezni.

Ebből a néhány vázlatos példából is jól látható a nemi hormonok nagy jelentősége, amelyek aszerint, hogy a petefészkekből vagy a herékből származnak, egész mássá teszik az egyént.

Ime tehát természettudományi megvilágításban a férfiak heréje, harci készsége, büszkesége csak függvénye egy mirigynek s éppen így a nők szelídsége, vágyódása a gyermek után, családiassága, csupán a petefészek hormonjainak a következménye, amelyek nőies jelleget ajándékoznak viselőjüknek.

A hormonok tanával áll összefüggésben Steinach professzor fiatalítási elmélete is.

Ő volt az első, aki úgy okoskodott, hogy az emlősök öregségének legjellemzőbb tünete a nemiség elvesztése a nemi ösztön kialakásával, tehát az öregséget azokkal a hormonokkal kell megakadályozni, amelyeket csak a nemi mirigyek termelnek.

És csakugyan különböző ilyen mirigyek s főként az emberi szervezethez aránylag legközelebb álló emberszabású majmok mirigyeinek átültetésével jó eredményeket ért el.

Ma, amikor a női szexuális hormonokat sikerült tisztán is előállítani, meg van a remény arra, hogy a közeljövőben ezen a téren is, még sok meglepő eredménnyel fogunk hallani.

Ebben a vázlatos ismertetésben mutattuk be olvasóinknak, hogy az emberi élet nagy színjátékában, milyen sok tényező játszik közre.

Apró láthatatlan mirigyek öntik váladékukat a véráramba, váladékok és ellenváladékok rejtelmes folyamatai adnak parancsokat az idegrendszernek és különböző szerveknek s minden olyan csodálatos összhangban, olyan összefüggő rendszerben folyik le, mint akár a föld forgása vagy a bolygók nagyszerű keringése a világűrben.

Az emberi kutató elme pedig igyekszik mindazt, amit képes volt meglátni és észrevenni, az emberiség javára felhasználni.

Rosszindulatú daganatok okozta halálozás Romániában.

1931—1938 években az összes halálozásokból: 3.000 233 ból 67.143 volt rosszindulatú daganatoktól eredő, ebből a rákra: 63.655 jut. Átlagosan évente 8.393 lakós pusztul el daganatok folytán. 100.000 lakóra közeparányosan az évi rákhalálozás 410. Leggyakoribb a bél-emésztő és hashártya rákja, utána a méhrák, s végül a légzőszervek jönnek. — Nőknél a rák gyakoribb, mint férfiaknál.

JÓ TUDNI...

- hogy Berlinben, hol a városi lakosok 67 százaléka betegpénztári biztosított s 25 000 volt a reumatikusok száma, s ezek összesen 100.000 munka hetet vesztek. Ezekre a betegeknek közel másfél milliárd leit költöttek.
- hogy Dániában, a tuberkulózisnál is magasabb a reumatikusok száma. hogy gennyes góccok a mandulában, a fogakban, a fülben, a nemiszervekben stb. gyakran idéznek elő ízületi és vese megbetegedéseket.
- hogy a húsfogyasztás nagysága szerint az európai országok sorrendje a következő: Anglia, Dánia, Németország, Svájc.
- hogy Kínában még ma is sok olyan fogorvos van, kik újjal húznak fogat, ezek kitarító gyakorlással újjaikban olyan erőre tettek szert, hogy két újjal a kemény diót könnyen tudják megtörni.
- hogy Magyarországon a falusi nép egyharmada orvos nélkül lakik. Az orvosi kar 45 5 százaléka a főváros és közvellen környékén telepedett meg, aminek következménye, hogy a vidék orvossal rosszul van ellátva. Magyarország 3 375 községből 2317-nek nincs orvosa. Az orvossal ellátott községek lélekszáma közel 4 000 000. Az orvossal ellátott helyeken egy-egy orvosra 1593 lélek jut.
- hogy a kenyér még ma is a nép egyik legfontosabb tápláléka. Fontos a kenyér mint a B. vitamin forrása; sok bélrenyheség, étvágytalanság, idegzsába e vitamin hiányára vezethető vissza. Ez a B. vitamin elsősorban a gabonaszemek csírájában van. Ma ismét divattá lett a különböző sötét kenyér fogyasztása, amely azonban B. vitamint nem tartalmaz.
- hogy egy német egészségügyi hivatal vezetője kiszámította az ember készpénzértékét, eszerint Németországban egy egészséges fiatal ember munkateljesítménye után számítva 1.176 000 leit ért s egy nő 440 000 leit ér.
- hogy Strok Teofil dúsgazdag filadelfiai ügyvéd végrendeletében négy unokájának évenként meghatározandó életjáradékot hagyott, amelynek összege minden évben annak az összegnek fog megfelelni, amelyet az örökösök saját munkájukkal kerestek. Az örökgyó azzal indokolja a szokatlan intézkedést, hogy megakarja tanítani unokáit arra az igazságra, hogy „csak a munka hoz boldogságot“.

A nők derékfájása

Sok derékfájás oka, de nemcsak a nőknél, az ú. n. meghülés. Csúzos panaszok ezek, amelyekhez az a bizonyos fájdalmas „boszorkánylövellés“ „Hexenschuss“ is tartozik.

A legtöbbszor derékfájásoknál bedörzsölő szereket szoktak használni s csak ha a megkísérlett bedörzsölő szer nem segített, fordulnak a betegek panaszaikkal orvoshoz.

A derékfájások gyógyítása nem egyszerű. A derékfájás egy gyűjtő név, mely a legkülönbözőbb betegségeket foglalja össze, ezért az előidéző ok felderítése pontos és gondos vizsgálatot és megfigyelést igényel, természetesen az orvos részéről is.

Úgy a férfínál, mint a nőnél derékfájásokat szív, tüdő, gyomor és bél, máj, epehólyag, a vizeleti szervek, vese, kéz és láb megbetegedései is előidézhethetnek. Mint kisugárzó fájdalom, vesemenede megbetegedéseknél és veseköveknél van jelen.

A hát és keresztfájdalom gyakori tünete a női megbetegedéseknek és gyakran fordul elő a méhnek hátrafelé való helyzetváltozásánál. (Méhhátrahajlás). Olyan esetekben a fájdalom szünetnélküli. Ha azonban nem hátrahajlásról van szó, hanem a méh, a petefészek vagy ezek körüli kötőszövet gyulladása van jelen, úgy akkor a fájdalom inkább éles, metsző. Vérzések és daganatok is előidéznek keresztfájdalmakat. Az annyira félelmetes rák azonban kezdeti szakában *nem* csinál derékfájdalmat. Meg kell tehát jól jegyezni azt, hogy a nőknél bármilyen kiscokú megbetegedésre mutató jelenségnél, — így derékfájásnál — főleg ha nő középkorú szükségessé teszi a pontos orvosi vizsgálatot.

Derékfájdalom gyakran jelentkezik havivérzésnél, a terhesség alatt és a változás korában. Mind a három esetben a panaszok fellépése már figyelmezteti a nőt, hogy törődjön önmagával és panaszait közölje orrossal. Fiatal, vérszegény leányoknál fellépő havivérzéses panaszok legtöbbszor a méh mérsékelt hátrafelé való elhajlásában lelik magyarázatukat, vagy pedig a méh nyakcsatornájának szűkülete váltja ki.

A változás korában a kötőszövet és az egész méh természetesen zsugorodása kellemetlen derékfájással jár.

A hasi szerveknek helyzetváltozása is oka lehet a derékfájásoknak. A gyors lesoványodás nemcsak a külső zsírréteg csökkenésével jár, hanem a belső szervekre rakódó s azokat borító zsír-

réteg csökkenésével is jár. Ennek következtében a hasfal izomzata ellazul, nem tartja a zsigereket és a hasúri szervek súlyedése következik be. Ezzel a súlyedéssel jár, hogy a szervek függesztő készüléke állandóan rongálódik, amely nagyon kellemetlen panaszokkal jár. Ilyen esetekben egy méret után készült szakszerű haskötő a panaszokat gyorsan megszüntetheti. Más nőgyógyászati eseteknél és panaszoknál gyakran csak hosszas kezelés, vagy esetleges műtét útján lehet a fájdalmakat szüntetni.

Olyan keresztfájdalmaknál, melyeknek okát nehezen lehet tisztázni, láb és talp elváltozásokra gondolunk. Így pl. a telitalp nagyon gyakran idéz elő a derékban kisugárzó fájdalmakat. Ezeknél a talpbetét sokszor egycsapásra megszünteti a derékfájdalmat.

A derékfájásoknak egy különleges csoportja az, mely elfáradás következtében áll elő.

Görbe ülésnél, erősen előrehajlott helyzetben való munkánál, stb. előálló fájdalmakat a hibás tartás és helyzet elkerülésével könnyen helyrehozhatjuk. Ilyen esetekben a rossz helyzetben való munkát időnkint 5—10 percre meg kell szakítani, helyes tartást felvenni és egyenes helyzetben néhány mély légzést végezni. Ezenél az elfáradásoknál előálló keresztfájdalmaknál az izmok és idegek állandó feszültségi állapota, valamint az ezzel járó megváltozott helyzet a medence ízületben idéz elő változást. Ha a háziasszony munkálkodása közben ügyel arra, hogy munkája alatt helyes tartásban, jó helyzetben végezze dolgát, akkor sok esetben a kínzó derékfájdalmakat és az így keletkezett kellemetlen jelenségeket egyszerű úton meg tudja szüntetni.

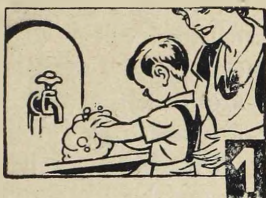
Legyen gondja tehát minden nőnek arra, hogy a derékfájdalmat sohase tekintse életében egy jelentéktelen tünetnek, hanem fordítson rá több figyelmet és panaszával ne késlekedjen, forduljon orvoshoz, ki megállapítva a baj okát, a gyógyítás helyes menetét is egyedül képes biztosítani és a fájdalmakon segíteni. Fölösleges és hiábavaló, mindenféle bedörzsölőkkel, kenőcsökkel kísérletezni, mert a derékfájás a nőnél sok és különböző megbetegedés kísérője, tünete lehet. Kár minden olyan kísérlet, mely a baj okának ismerete nélkül történik. Derékfájással — orvoshoz kell fordulni!

Aki a családot védi, isteni parancsot hajt végre, aki a családot védi, nemzetet épít, aki a családó' védi és annak törvényeit éli, az önmuqa erkölcsi erejét és feladatait mentette meg!

Dr. RAVASZ LÁSZLÓ ref. püspök.

MI HIGIENIKUS?

1) Gyermekeit gyakori kézmosáshoz szoktatni. Számos betegség forrása a „piszkos kéz”. Minden étkezés előtt, iskolából jövet, toalettel elhagyása után mossa meg gyermeke kezét!



2) Gyermekeit a helyes fogápoláshoz szoktatni. Reggel, étkezések után tisztítsa meg a gyermek fogait. Ha a gyermeknek fáj a foga, vigye idejében fogorvoshoz.

SZOKTASSA GYERMEKÉT RENDES SZÉKLETHEZ

A rendszeres széklet kihat a gyermek fejlődésére. Szoktassa gyermekét, hogy ellenőrizze székletét. Ha ma nem volt széklete, ne várjon holnapig, míg fejfájás, émelygés, hányinger jelentkezik, hanem adjon neki Artin dragéét. Az Artin enyhén, de biztosan hat, anélkül, hogy görcsöket, vagy egyéb kellemetlen mellékhatást okozna.

Artin

a gyermek hashajtója

A Dr. WANDER üzemek készítménye.

Ösztön vagy véletlen?

Ha gyógyszereink történetén végig tekintünk, nagyon érdekes tény az, hogy közülük igen sok, mielőtt még jelentős és elismert gyógyszerre lett volna, a primitív népek körében, már régen, mint háziaszer 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 benschülöttei 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 veszedelmekkel 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 epek 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 benschülötteje 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.

Égések és forrázások

Irta : Dr. ZEMPLÉNYI IMRE, Salgótarján

Az izzó tárgyak és forró folyadékok által okozott balesetek minden életkorban gyakoriak. Következményeik különböző súlyosságúak, amit négy fokkal szoktunk meghatározni. Az elsőfokú égés vagy forrázás bőrvörösséggel jár, amely borogatásra pár nap alatt elmúlik és nyomtalanul gyógyul. A másodfokú sérülés hólyagképződéssel jár, a bőr hámrétegje aljáról felemelkedik, savó termelődés következtében. Szerencsés esetekben a hólyagok nem pattannak meg, lelapulnak, a savó felszívódik, nyomtalan gyógyulás áll be. Ha a hólyagokat felszúrják, levágnák, vagy maguktól megpattannak, a kiömlő savó beszárad, var keletkezik. A fertőzés ilyenkor valószínű, a beálló gennyedés hetekig eltart és maradandó hegesedéssel gyógyul. Harmadfokú elváltozás esetén sebek keletkeznek, amelyek gennyesedéssel, hegképződéssel gyógyulnak, behámosodásuk néha igen nehezen következik be. Negyedfokú jelenség alatt elszenesedést értünk, amikor az esetleges gyógyulás csak az elhalt részek leválása után következik be, torzító, vastag heggel, de sokszor csak bőrátültetés útján hámosítható be.

Már az elsőfokú égés vagy forrázás is halálos lehet, ha a testfelület egyharmadánál nagyobb kiterjedésű. A hőhatásra ugyanis a bőr erei, vére, sejtjei olyan elváltozást szenvednek, amely mérgező anyagok keletkezésével jár és felszívódásuk 3—4 nap alatt végez az emberrel. Csecsemők, érzékeny bőrű és idegzetű egyének, az égést, forrázást rosszul tűrik, ezekre tehát kisebb kiterjedésű bőrégés is végzetes lehet.

Az égések és forrázások oka lehet gondatlanság, ez a gyermekkorra jellegzetes; szándékos bűntény, — rendszerint féltékenységgel vagy bosszú hatására, — végül munkával vagy háborúval kapcsolatos sérülés. A munka közben elszenesedett égés és forrázás a biztosítottak körében üzemi balesetnek minősül és megfelelő kártalanításra jogosít, a bekövetkező munka-, illetve keresőképtelenség-csökkenés fokának arányában.

A gyermekkori égések és forrázások elsősorban a szegény nép körében gyakoriak, ahol a kedvezőtlen lakásviszonyok, a szülők nagy elfoglaltsága, a gyermekek felügyelet nélkül hagyása, megbízhatatlan testvérekre, vagy tehetetlen öregekre bizása, a bajok leggyakoribb oka. De az egészség dolgában való tájékozatlanság, a helytelen népszokás és a megérdemelt büntetés elmaradása is lé-

nyeges. Így a magam gyakorlatában egy év alatt öt csecsemő szenvedett súlyos harmadfokú égéseket azért, hogy a tűzhely padkájáról az izzó tűzhely vaslemezére estek. A járt tudó kis gyermek magára rántotta a tejes lábast, forró tejjel, a vizes fazekat, vagy a mosáshoz földön hagyott teknő, vödör, fazék, forró vízébe, vagy a disznók húlni kitett forró moslékába, forró paradicsomba esett. Sűrűn olvassuk az újságban, hogy a szülők apró gyermekeikre rázárják az ajtót és a kipattanó szikra, vagy a tűzzel, gyufával való játék szobátüzet okoz. Ilyenkor a gyermek súlyos égési sebet szenved el, de még jó, ha benne nem ég, vagy meg nem fullad a füstben.

Miután a kiterjedtebb, vagy súlyosabb égések és forrázások a büntető törvénykönyv szerint súlyos testi sértésnek minősülnek és ez hivatalból üldözendő, minden ilyen eset, ami a hatóság tudomására jut, büntető eljárást von maga után. A meginduló vizsgálat célja a felelősség megállapítása és ennek megfelelően a vétkesnek talált egyén megbüntetése, gondatlanság által okozott súlyos testi sértés, vagy halált okozó súlyos testi sértés miatt. Meg kell jegyeznünk, hogy a súlyos balesetek bejelentése minden orvosnak is kötelessége, éppen azért, hogy a vétkesnek talált ember büntetlenül ne maradjon és a hasonló esetek megisméllődése elkerültesse.

A szándékos égetésekkel és forrázásokkal, mint bűncselekményekkel nem foglalkozunk.

A munka közben elszenvedett ilyen sérülések igen sok foglalkozási ágban előfordulnak. Gyakoriak a háztartási munkában a fűtés, tüzelés, sütés, főzés, vasalás, mosás kapcsán. A házi cselédek baleseti biztosítási kötelezettség alá esnek, épen úgy, mint az ipari munkások és gazdasági cselédek. Ha tehát égést, vagy forrázást szenvednek, ez üzemi baleset, amelynek megfelelő nyomtatványon való bejelentésére a munkaadó köteles, aki a baleset üzemi jellegét és lefolyását igazolni, esetleges tanúit megnevezni tartozik. Ezt a bejelentést az orvos a megfelelő orvosi rovatok kitöltése után a betegségi biztosító intézethez juttatja, ahol megindul a baleset okának és lefolyásának tisztázására irányuló baleset vizsgálat majd a felgyógyulás után a kereső képesség csökkenésének megfelelő balesetkártalanítási eljárás. A balesetbejelentés elmulasztása büntetést és kártérítési kötelezettséget jelent a munkaadónak.

A forrázások súlyosságát fokozza az okozó folyadék vagy gőz hőfoka és esetleges maró hatása. Így zsírok, olajok hőfoka a 100 fokot jóval meghaladja, savak és lúgok maró hatása majdnem mindig harmadfokú és különösen rosszul gyógyuló sérüléseket okoz.

A magas nyomású vízgőz is jóval felülhaladja a 100 fokot. A leg-súlyosabb, negyedfokú égéseket pedig az olvasztott fémek okozzák, a magasfeszültségű villanyáram mellett. A fehéren izzó, folyékony vas 1500 fokos, az ívfény 4500 fokos hőmérsékű, hatásukra az el-szenesedés rögtön beáll. Az égési és forrázásai sérülések tehát a legkülönbözőbb iparágakban előfordulnak.

Az égési sebek közismerten nagy fájdalomosságát a gyulladá-sos vérbőség és az érző idegek szabaddá válása okozza. Az em-ber tehát ösztönszerűleg is a hűsítő és bevonó szereket keresi ilyen esetekben. Ennek egyszerű módja a borogatás és fürdő, illetve az olajjal, zsírral, tojásfehérjével, kenőccsel való bekenés. Elsőfokú égés esetén a hidegborogatás, harmadfokú ellen a kenőcsös keze-lés a szokásos elsősegély nyújtás módja. Fontos azonban, hogy a borogató folyadék és a kenőcs egyaránt tiszta, fertőző anyagoktól mentes legyen, mert különben gennyedés áll be, ami a sérülésnél sokszor nagyobb bajt jelent. A fertőzéstől való védelmet ugyanis a bőr hámrétege látja el és ennek sérülései útát nyitnak a fertőzés mélyre terjedésének, sőt általánossá válásának. Az égési hólyagok savója kitűnő táptalaj a különböző kórokozókknak, ezért gennyed el a megnyitott hólyag. A beszáradt savó alkotta var alatt is könnyen beáll a gennyesedés. Már pedig a genny szövetadó hatású és ezért heggesedéssel gyógyul, ami tökéletlen pótlása az elpusztult bőrnek, szépséghiba ; újabb sérülés, fekélyképződés, rosszindulatú daganat-képződés forrása lehet. A borogatásra szolgáló gyógyszerek a le-hűtéssel kapcsolatban a kitágult ereket is összehúzzák, ezzel a gyul-ladósos vérbőséget csökkentik és az égés, forrázás folytán keletke-zett mérgező anyagok felszívódását is lassítják. Ezért a mentőszek-rényekben ólomacetpasztillákat és lenolaj-mészvízből álló keveréket szoktak tartani az égési és forrázási sérülések első segélyben való részesítése céljából. Az ólomcet pasztilla egy liter vízben feloldva, borogatásra szolgál, a lenolaj-mészvízből álló kenőcsszerű keverék bevonó hatású, egyben mindkettő enyhén fertőtlenít is. A legülabb orvosi kutatások megállapították, hogy az égési és forrázási sérü-lések hatására a test fehérjei a melegtől megalvadnak és a bom-lásnak induló fehérjék felszívódása okozza a lázat, valóságos mér-gezettség fejlődik ki és ez a 3-4 napon belül bekövetkező halál oka. Kellő mélyhatású cserzőszerek ezt a felszívódást nagy mér-tékben lassítják és ezért ma már olyan nagy terjedelmű égések és forrázások is gyógyíthatókká váltak, amelyek régen biztosan halá-losak voltak. A jó eredmény azonban a korai és szakszerű elsőse-

gély nyújtáson, valamint a súlyosabb égési sérültek, forrázottak sürgős kórházba szállításán fordul meg.

Az elmondottakból kiviláglik, hogy bár a gondos orvosi kezelés sokat tehet az égések és forrázások gyógyítása terén, annak veszélyeit sem az elhalálozás, sem a torzító heggképződés, rákos elfajulás szempontjából teljesen kiküszöbölni nem áll módjában. Mindenképen arra kell tehát törekednünk, hogy az általános egészség- és balesetvédelem keretében az égési és forrázási sérüléseket is megelőzzük. Gyermekkorban evégből a nevelés fontos, mert ez az egyetlen mód arra, hogy az engedelmességet, óvatosságot a gyermek elsajátítsa. Nevelni csak szeretettel, türelemmel, kitartással és szigorúsággal lehet. Azt a gyermek születésekor kell kezdeni rendes szoktatással és helyes gondozással. A gyermekek engedetlensége, fegyelmetlensége és nyugtalansága a balesetek leggyakoribb oka. Azok kimenetelének súlyossága csupán a szerencsén és a véletlenen múlik. A legszorgosabb felügyelet sem képes az engedetlen, nyugtalan gyermeket abban meggátolni, hogy magának vagy másnak bajt okozzon. Erre egy pillanat elég, amire mindenki tud elég példát személyes tapasztalatából. Szegény családok körében, ahol a gyermek állandó őrzésére nincs lehetőség, a baleseti veszély sokszoros, a szigorú nevelés tehát annál fontosabb.

Égési sérülésekkel kapcsolatban a tűzveszély lehetősége is mindig fennáll, ezért nagyon is szükséges, hogy a tűzre felnőtt és gyermek egyaránt vigyázzon, avval ne játszóék. Főzés, sütés, fűtés, világítás, dohányzás a házkörűli mindennapos tevékenység körébe tartoznak, az e célt szolgáló anyagok, berendezések tudatlan, gondtalan, hanyag kezelése nemcsak balesetek, hanem néha óriási anyagi károk forrása is.

A kenyérkereső munkával kapcsolatban a forró, maró, robbanó, tűzveszélyes anyagok egész sorával kell az embernek foglalkoznia. Az ebből származó baleseti veszélyt csak úgy lehet kellően korlátozni, ha a munkás nemcsak kellő ügyességgel és gyakorlattal, hanem figyelmesen és meggondoltan végzi a maga dolgát. Részség, álmoság, kimerültség a legjobb munkást is fokozott baleseti veszélynek teszi ki. Az a munkás, aki teendőit csupán gépszerűen végzi és dolgát csak a pénzkereset szempontjából nézi, ugyancsak könnyen kerül bajba, mert a baleset elleni védekezés csak a veszélyek teljes ismeretében lehet kellő sikerű. A munkásnak tehát érdeke, hogy az általa kezelt gépeket, szerszámokat, anyagokat, a szerkezet, működés, hatóanyagok szempontjából is alaposan megismerje, mert csak úgy tudja meg, hogy milyen balesetekkel állhat szemben és miképpen védekezzék ellenük. A balesetelhárítási tevékenység egyenesen díjazza azokat a munkásokat, akik hasznos újítást tudnak ajánlani a balesetek megelőzésére, erre pedig nyilván csak az képes, aki munkájának minden részletével alaposan tisztában van, azzal törődik is.

Kellő gondnal, neveléssel, tanúlással nagyon sokat tehetünk az égésből és forrázásból származó bajok és költségek csökkentésére.

Ne etkezzél közös tálból !



A koffein mentes kávé

Midőn 1683-ban a törököknek Bécs város megszállását meg kellett szüntetniök, (menekülésük)közben 500 zsák kávé-t hagytak vissza. Senki sem tudta, hogy ezzel mit kell kezdeni. Végre is a város felszabadításánál nagy szerepet játszó lengyelnek adták át, aki egyedül tudta, felbecsülni a zsákmány értékét, mivel hosszú ideig élt Törökországban. Ez a lengyel nemsokára megállapította az *első bécsi kávéházat*. A kávé diadalútja világszerte innen indul ki. Sem a tilalmak, sem kávéra fizetett magas vám nem volt képes gyors elterjedését megakadályozni.

Mi az oka annak, hogy a kávé olyan óriási elterjedésre tett szert és hogy sok művelt nép mindennapi életéből szinte nem hiányozhat?

Ha azt kérdezzük, hogy a kávénak, melyik az az alkatrésze, mely elterjedésének segítője volt, úgy erre nem éppen olyan könnyű választ adni. Hogy a kávéban lévő úgynevezett *koffein*, mint élvezeti szer, szereppel bír, az kétségtelen. Tény azonban az is, hogy bizonyos aromás illó anyagok és aetherikus olajoknak is, melyek a kávé pörköléssel képződnek benne valami izgató hatásuk van. Ezt igazolja az a tény, hogy a koffein mentes kávénak ép olyan élénkítő hatása van, mint a más kávénak.

Hogy fogalmat alkothassunk arról, hogy a közönséges kávénak az ember egészségére milyen hatása van ismernünk kell először

is a koffein szerepét. A pörkölt kávé színével és a kávé oldat ízével a koffeinnek semmi köze nincs. Hiszen a koffein szagtalan és inkább kissé keserű, vegyileg tiszta állapotban teljesen fehér s az orvos tudományban ismert, mint szív izgató szer. A kávé viszonylagos magas koffein tartalmánál fogva 1—2 százalék, a kávé élvezeténél a kávé oldat erőssége és mennyisége szerint több vagy kevesebb lesz a koffein hatás. Az egyes embernek az izgató koffeinnel szemben való érzékenysége nagyon különböző. Egyeseknél már egyszerű kávé fogyasztásra kellemetlen tünetek mutatkoznak, mint szívdobogás, a fejben hevülés, gyors ütérlökés, szédülés, álmatlanság, sőt egyeseknél, kik különösen érzékenyek félelmi érzések, nagy fokú nyugtalanság, izgalmi állapot, sőt bizonyos körülmények között hányinger és heves hasmenés áll elő. Másoknál mésekelt kávé élvezete mellett kisebb fáradtság és könnyű gyengeségi állapotoknál kellemes frissesség áll elő.

Ma még még nem ismerjük, hogy a mésekelt kávé élvezete húzamosabb időn keresztül a szervezetre nem jár-e ártalommal: annyi azonban bizonyos, hogy ebben az esetben a megszokás egyenlő volna az ártalmatlansággal. Beigazolták, hogy erős kávénak húzamosabb időn át való élvezete a szervezetre káros lehet! Húzamosabb koffein mérgezésnek következményeként gyakran lehet az idegrendszer károsodását, mint zsábat, fejfájást, ingerlékenységet stb. megállapítani, de vérkeringési megbetegedések, magas vérnyomás, érmeleszesedés, az emésztőszervek részéről étvágytalanság, ideges gyomorzavarok, gyomorhurut, savtúltengés és hasonló lépnek fel.

Állatkísérletek kimutatták, izgató hatását a mellékvesére és a terhességben a májra, tehát mindenki jól teszi, ha a koffein tartalmú erős kávé élvezetétől óvakodik.

Van-e olyan mód, mellyel a koffeines kávé ártalmasságát megelőzni lehet? Van s ez a koffeinmentes kávé felfedezése, ilyen kávénak használata. A koffeinmentes kávé nem tartalmazza az ártalmas koffeint és mégis teljes élvezetet nyújt s íze semmiben sem fog különbözni a rendes kávétól, de a *koffeinmentes kávé* nélkülözi a kávénak hátrányos tüneteit a szívdobogást, álmatlanságot, és így tovább, ezért jól teszi mindenki, ha koffeinmentes kávé használatához egészsége érdekében csatlakozik. De fekete és aromás, teljesen ártalmatlan, sőt tápláló „kávét“ — ad a pörkölt árpa, maláta. — Ezeknek használatát is nagyon lehet tanácsolni.

A szerencse mezőt ad, de a győzelmet rajta csak erény vívhatja ki.

EÖTVÖS.

VASÁRNAPI ISKOLA

Pár jó tanács versbe szedve,
jusson gyakran az eszedbe!

Irta : Dr. FELEKI SÁNDOR, Budapest

Rózsa nyíl a gyermek arcán,
Szeme napfényt hint s nevet,
Hangja, mint a madárzengés,
Ez a legszebb kikelet.

Ahol gyermekkacaj csendül,
Milyen boldog a család!
Szeressük a jó Istennek
Földre szállott angyalát.

Szeressük és ápoljuk is,
Mint a fésző virágot
S be más szemmel látod te majd
A gondterhes világot.

Csak akkor már, hogyha nincs,
Érzed a fog mily nagy kincs
Ha nem ragod eleded,
Tönkre megy a gyomrod, beled.
Tanácsomat megfogadd :
Ápoljad jól a fogad!
Nem erős az, mint a vas,
Egy-kettőre lesz szúvas.
Tisztán tartsad így a fogad
Kihullani sose fog.

A kutya hú, hasznos állat,
Jó dolga is legyen nálad.
De mégis ha játszol vele
Kezedet jól mossad te le.
Mert a szája, gyomra bele
Kis férgekkel lehet tele.

Sose hallgass kuruzslóra,
Nem vezet az semmi jóra.
Nincsen annak tudománya,
Csak pénzedet csalja, várja.

Hány nem gyógyul sohse már
Kuruzslóhoz hogyha jár.

Legjobb tápláléka minden
[csecsemőnek

Friss teje a tiszta anyai emlőnek,
Amíg forrásai bőségben erednek,
Ne adj addig mást az éhező
[gyereknek.

„Cucli“ használata kár a csecse-
[mőre,
Hogy ez sok bajt okoz megjósolom
[előre.

Megjérsz edd és megjérsz edd,
Ha nem tudod mi lehet.
Csak magadban csinálsz kárt,
Ha azt eszed ami árt.

Ne turkálj a szemét között,
Ahhoz neked semmi közöd.
Mégfertőzhet a szemét,
Nyavalyát visz szertesztét.

Ha a gyermeked teste telve
[kiütéssel,

Különítsd el! Baj lesz hogyha
[ezzel késel.

Mert ragadós gyakran az ilyen
[nyavalya,

S ha van ott más gyermek, az
[már kárát vallja.

Oltasd be az első évben gyerme-
[kedet,

Mert hímlőtől óvni csak így
[módon lehet.

Nem hiszed mily veszdelem,	Ne erőlted, hogy gyermek korán
Ott ahol a légy van jelen	[lépjen,
Szemétdombon, szennyen, sáron	Csontok görbülése fejlődik eképen,
Nyüzösög a légy ősszel, nyáron.	Bor, sör és pálinka valóságos
Száll edényre, poharakra	[méreg,
S a petéit oda rakja.	Ettől pusztúl az ártatlan kis féreg.
Megfertözi ételeidet	Az ivóvíz legyen tiszta,
S ebből aztán sok baj lehet.	Ügyeljen rá, aki issza,
Tifusz, vérhas és kolera	Ha a kútnak vizét iszod,
És még számos nagy nyavalya	Vigyázz ne legyen bent piszok.
Úgy jön, hogy az eledeled	A kútnak, ha nincs fedele,
A légy ellen be nem feded.	Könnyen szemét hullhat bele.
Fogzáskor ne dugj semmiféle	A kút mellé ne feledd:
[tárgyat	Ne hordj trágyát, szemetet.
A kisdéd szájába, mert ez bajjal	[járhat.

(Folyt. köv.)

KÖNYVSZEMLE:

Hajos Lászlóné: *Nehéz gyermeknek lenni*. Ára 70 lei. Ez a könyv a mai idők egyik legaktuálisabb kérdésével, a gyermek nevelésével, a szülő és a gyermek viszonyával foglalkozik. A könyv érdekességét emelik a gyermek életéből, különösen az első évekből bemutatott képek. Mint azt a cím is elárúlja, ma nemcsak szülőknak, hanem gyermeknek lenni is nehéz. A megváltozott idők gyermekei más nevelést igényelnek, tehát nem lehet gyermeket a régi, megszokott elvek szerint nevelni. Mindég nehéz volt a gyermeket megérteni, de a mai gyermekek bonyolultabb lelkivilága még a több következetességet, szeretetet, nagyobb megértést és hozzáértést követel. A könyv minden fejezete egy-egy nevelési kérdést, annak lehető megoldását mutatja be az író működési köréből vett példákkal. Ezek a kis példák, mint egy-egy jól megrajzolt képet állítják elénk a rosszul evő, a dacos, a rendetlen stb. gyermeket. „Van-e jogunk szülőnek lenni?” kérdezi a szerző az egyik fejezetben. Megszívveléssel méltó mindaz, amit itt mond, s az a szülő aki ezt végig gondolja, aki az egészségügyi feltételekre ügyel, aki saját magát is neveli, aki tanul, hogy taníthasson és nevelhessen, aki tud okosan szeretni és minden tevést az igaz gyermekszerepet vezeti, Isten segítségével boldogan gyönyörködhetik gyermeke szép felődésében.

Maros-Vásárhelyi Szanatórium

TELEFON 111

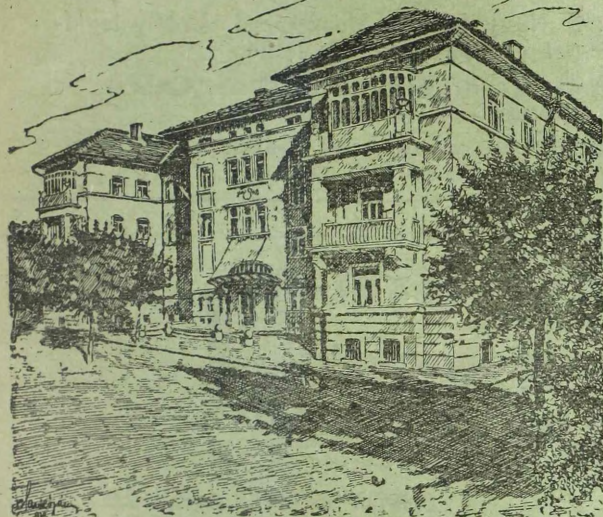
Napi ellátási és ápolási díjak 100-, 200-, 300-, lei, III. osztályon 10 napra összes szanatóriumi költség 1.250-, szülőknek 1.875, sebészeti betegeknek műtét esetén 2.500.— lei.

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. bölcsészet-, 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

VASÁRNAP

Erdélyi katolikus kultúrszemle

Megjelenik kéthetenként

● Előfizetési díj félévre 120 lej.

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

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, tanítoknak, kis tisztviselőknek évi 200 lei.

Tejszövetkezetek

részére raktáron tartunk

tejbeszedésinaplót,

tejkönyvecskét

és mindenféle tejszövetkezeti nyomtatványt

NAGY SAMU nyomda

Tg.-Mureş—M.-Vásárhely 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 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
pasztörözőft laboratóriumi ellenőrzéssel,
dán eljárás szerint készített

CSEMEGE VAJAT

Megrendelhető: Transylvánia Vajgyár Tg.-Mureş Str. Braşianu 37—39.