

A SZENT-ISTVÁN-TÁRSULAT KIADÁSA

Az Egészség Könyve

Írta _____

Öveges Kálmán

Átnézte _____

Párdány Emil dr.



Az Új Kis Tükör negyedik része

Ára 60 fillér.

A SZENT-ISTVÁN-TÁRSULAT.

A Szent-István-Társulat a magyar katolikusoknak egyesülete, melynek célja: *jó könyveket kiadni és terjeszteni*. A jó könyvre mindenki rászorul, mert a jó könyv a lélek mindennapi kenyeré. Úrnak, tanulóknak, földmivesznek, iparosnak egyaránt szükséges és hasznos a jó könyv; mert ebből merít ismereteket, buzdítást, vigaszt, szórakozást. A jó könyv állandó jóbarát; mindig szól hozzánk, soha meg nem bánt bennünket, szüntelen javunkat akarja. Teljes ellentéte a rossz könyv, mely megtéveszti elménket, megmérgezi szívünket, elégedetlenné, könnyelműekké, munkakerülőkké, Isten és embertársaink ellenségévé tesz bennünket.

A Szent-István-Társulat hatvan év óta áll fönn és közhasznú könyveivel, füzeteivel számtalan embert tanított okos dolgokra, vezette őket a becsület, az erény, a meglegedettség, az Istennek tetsző élet útjára. Különösen a nép felé fordult mindig gondoskodása. Sok-sok *népiratkája* van, melyeket potom néhány fillérért lehet kapni. De állandóan is magához igyekszik csatolni a népet az úgynevezett *pártoló tagsággal*. Amíg ugyanis a Szent-István-Társulat rendes tagjai évi 10 korona tagdíj fejében tudományos és más, magasabb műveltségűeknek való iratokat kapnak, addig a nép fiai, mint *pártoló tagok, csak évi két korona tagdíjért* önekik való könyveket és füzeteket kapnak. A Szent-István-Társulatnak igen sok ilyen pártoló tagja van már: de kívánatos, hogy még több legyen, mert így terjed Magyarországon a jó, becsületes keresztény szellem. A Szent-István-Társulat minden haszon nélkül, sőt ráfizetéssel látja el az ő szeretett pártoló tagjait, mert azt akarja, hogy Magyarország népe jó olvasmányhoz jusson.

Aki a Szent-István-Társulat pártoló tagja, az évenként két korona tagdíjat fizet. Csak egy évre kötelezi magát; ha megváltoztatja szándékát, az év végével kiléphet.

Aki a Szent-István-Társulat pártoló tagja óhajt lenni, jelentse be szándékát (esetleg levelezőlapon) a Szent-István-Társulatnak (Budapest, VIII., Szentkirályi-utca 28.). Aki Budapesten lakik vagy tartózkodik, személyesen fölvétetheti magát a Szent-István-Társulat könyvkereskedésében is (Budapest, IV., Kecskeméti-utca 2.).

A pártoló tagok könyveiket a kétkoronás tagdíj lefizetése után kapják meg.

AZ EGÉSZSÉG KÖNYVE

A MAGYAR NÉP SZÁMÁRA

IRTA

ÖVEGES KÁLMÁN

ÁTNÉZTE ÉS HELYBENHAGYTA

Dr. PÁRDÁNY EMIL

EGYETEMES ORVOSTUDOR,
ISKOLAI ORVOS ÉS KÖZÉPISKOLAI EGÉSZSÉGTAN-TANÁR,
A KÖZPONTI SZEMINÁRIUM HÁZIORVOSA



BUDAPEST

A SZENT-ISTVÁN-TÁRSULAT KIADÁSA

1909.

Nihil obstat.

Dr. Desiderius Bita

Nr. 1994.

Imprimatur.

Strigonii, die 1. Apr. 1909.

Ludovicus Rajner,
episcopus, vic. gen.

STEPHANEUM NYOMDA R. T.

Budapest, VIII. ker. Szentkirályi-utca 28. szám.

Előjáró beszéd, amelyet olvasson el mindenki.

Az Isten a legtöbb embernek ép, egészséges testet adott, melyet, ha kellően ápolunk, gondozunk, ételben, italban mértékletesek vagyunk, lakásunk, ruházatunk megfelelő, nem igen sanyargat betegség.

Egészségünknek legjobb örei magunk vagyunk. Mivel pedig az egészség nagy kincs, kell is, hogy őrizzük.

Mindazonáltal megtörténik, hogy minden vigyázatunk mellett is betegség köszönt be hozzánk. Hiszen testünk is romlandó, mint minden e világon, s az Isten kezében vagyunk mindnyájan, aki néha betegséggel látogat minket.

Mit tegyünk ilyenkor?

Mindenesetre nyugodjunk bele Isten akaratába; ne zugalódjunk, ne tépelődjünk e miatt. A türelmes megnyugvás elősegíti a gyógyulást. De azért ne várjuk tétlenül a gyógyulást, mert bár az Isten bocsátja ránk a különféle betegségeket, de ő adta fűbe-fába az orvosszereket is, hogy okosan használva azokat, segítsünk magunkon.

Mily oktalanul tesznek azok, akik csupán az Istentől várva a gyógyulást, a kis ujjukat sem mozdítják meg azért, hogy betegségükre orvosságot szerezzenek. Mindenesetre az Isten segítségére, akaratára van szükségünk ahhoz, hogy meggyógyuljunk, de nekünk is cselekednünk kell ám. Lám, a szántóvető sem bizza teljesen a jó Istenre a termés dolgát, hanem megmunkálja a földet kellően, őrzi, védi a termést, mert csak így várhatja Isten áldását.

A betegséggel is csak így vagyunk. Nem szabad egyedül a jó Istenre bízni a gyógyulást. Magunknak is meg kell próbálni az Isten-adta eszközöket, hogy fölgyógyuljunk.

De ezt okosan kell tennünk.

Ha valakinek csizmára van szüksége, nem a kalapos-

nál keresi azt, hanem a csizmadiánál, aki ért a csizma készítéséhez. De még a csizmadiák közül is azt keresi föl, akiről meg van győződve, hogy jó munkát csinál, érti a mesterségét. Ha már a csizmavásárlásnál ilyen elővigyázattal járunk el, mennyivel jobban kell vigyáznunk testünk orvoslásával. És mégis hányan, de hányan nem ügyelnek arra, hogy a betegségben az orvoslást, gyógyítást értő emberhez, tehát orvoshoz menjenek. Dehogyan mennek. Holmi asszony-néném-, urambátyám-gyártotta kenőcsökkel, orvosságokkal kenik-fenik magukat, vagy isszák a különféle szereket, amelyek sokszor inkább ártanak, mint használnak. De hogy még tovább menjek: hányan vannak, akik babonás, kuruzsló-szerektől várják fölgyógyulásukat, nem gondolva arra, hogy a babonáságot egyházunk is tiltja.

Annyi bizonyos, hogy a magyar nép nagy része úgy fél az orvostól, mint az ördög a szentelt víztől. A világejrt nem hívna orvost a beteghez. Inkább eltűri a beteg gyöt-rődését, kínlását és igen sokszor nagyobbá teszi a bajt azzal, hogy a szomszédoktól, ismerősöktől javasolt százféle szerrel akarja a betegséget elmulasztani.

A csizmavásárláshoz még a szomszédot is elhívja, mert «az ért hozzá», aztán meg jó mesterembertől vásárol, de a betegségben ki akarja kerülni az ahhoz értő embert, az orvost.

Talán azt hiszitek, kedves atyámfiai, hogy a gyógyítás mestersége olyan igen könnyű, hogy ahhoz mindenki ért? Úgy-e, a gőzgéphez, de talán a varrógéphez se mertek hozzányulni olyan szándékkal, hogy azt megjavítsátok, ha baja történt. Igazatok van, nem értetek hozzá, még jobban elrontanátok. Gondoljátok meg, hogy testünk gépezete mennyivel finomabb, mennyivel kényesebb a gőzgépnél, vagy varrógépnél! Gondoljátok csak meg és be kell látnotok, hogy igazam van. Aztán a beteg testnek javításához, orvoslásához mégis vakmerően hozzá kezdetek. Nem féltetek, hogy még jobban elrontjátok?! Igazán nagy vakmerőség tőletek, aminek bizonyára már sokan meg is adták az árát.

Az orvos éveken keresztül tanulja tudományát. Kutatja, vizsgálja az emberi test gépezetét, apróra megfigyeli mű-

ködését s a legjobb tudása szerint keresi az orvosságot és mégis — nem egyszer téved, nem egyszer kifog az ő tudásán is a betegség.

Szinte hallom, hogy egyik-másik olvasóm azt mondja magában: úgy-e, az orvos is tévedhet, annak a tudományán is kifoghat a betegség!

Persze, hogy így van, mert ő is ember, de nem téved annyiszor, mint az, aki annyit ért az emberi testhez, mint a hajdú a harangöntéshez s így a test részeinek működését, a betegség okait, jeleit, lefolyását sem ismerheti.

Az ember, ha baját érzi, menjen orvoshoz, vagy hívassa el az orvost. Vannak ugyan kisebb bajok, mint nátha, kisebbfokú hülés, fejfájás stb., a mit okkal-móddal magunk is gyógyíthatunk, de csak olyan szerekekkel, amelyek, ha nem használnak esetleg, de nem is ártanak.

Mivel pedig sokszor az orvos nincs mindjárt kéznél, jó tudni, hogy addig is, míg az megérkezik, mit csináljunk, hogy a nagyobb bajnak elejét vegyük.

Erre nézve kis könyvemben leírom a teendőket a gyakrabban előforduló betegségeknel.

De az okos ember vigyáz is egészségére. Tudja, hogy az egészség nagy kincs, amelyet csak akkor tudunk igazán megbecsülni, amikor nincs.

Hogy kellően vigyázhassunk, tudnunk kell, hogy mi árt, mi használ az egészségnek? Csak így kerülhetjük azt, ami ártalmas és kereshetjük, ami hasznos.

Éppen ezért azt is leírom a könyvemben, hogy mitől és hogyan óvakodjunk, ha egészségünket, életünket szeretjük; de azt is megtalálhatja benn az olvasó, hogy hogyan ápolja, gondozza okosan az egészségét.

Mert hát az egészség fönntartásához többféle dolog szükséges. A lakás, a ruházat, az élelem (étel, ital), levegő, mind-mind igen fontos az ember életére, egészségére nézve.

Ezekről mind elmondom a szükséges tudnivalókat.

I. A lakásról.

István gazda házat épít.

István gazda jómódú ember. A falu közepetáján lakott. Házát még édes szülei után örökölte s így az meglehetősen öregecske, alacsony, nádfedelű ház volt. Apró ablakain alig szűrődött be egy kis világosság a szobába. A pitvarból le kellett lépni a konyhába és szobába. Ha a szobába léptünk, dohos, kellemetlen szag ütötte meg orrunkat. Sokszor panaszkodott emiatt Örzse néni is, István gazda felesége. — Én nem tudom — szokta mondani — mi van ezzel a szobával? Éjjel-nappal szellőztetek, azért mégis dohos szagot érzek, ha belépek.

A fiatal tanító, aki sokszor meglátogatta István gazdát, többször biztatta, hogy veresse szét ezt a régi házat, építtessen újat.

— Nézze, István gazda! — mondta a tanító — ez a ház már igen régi. Falai nedvesek, a szoba, konyha alacsony, ablakai kicsinyek, sem elég levegő, sem kellő világosság nem jöhet be rajtuk. Nem egészséges lakás már ez.

— No, hogy ennél jobb lakás is van, azt elhiszem — mondta István gazda — de ennél rosszabb is van. Öreg szüleim, édes apám, anyám mind ebben laktak és öreg kort értek. Ha azoknak jó volt, miért ne volna nekünk is jó?

— Ej, ej! — hajtogatta a fejét a tanító — István gazdától éppen nem vártam ezt a feleletet. A régi öregek — tisztelet adassék nekik, mert derék, jóra való emberek voltak — nem tudtak ám annyit, mint mi. Azoknak még jó volt a faeke is, meg a fatengelyes szekér, mert nem ismertek jobbat. De hogy a lakásnál maradjak, azt kérdezem: meglaknék-e, István gazda, holmi cigányputriban, barlangban, vagy sátorban?

— No már azt nem tenném.

— Úgy-e? Pedig volt idő, mikor az emberek mindnyájan barlangokban, hegyoldalba vájt lyukakban laktak, vagy olyan cigányputri-féle, összetákoltt hajlékokban és sátrakban. Lassankint jöttek rá a házépítés mesterségére

— Tudom én ezt mind, édes tanító uram, azoknak jó volt, mert jobbat nem ismertek. De az én házam tisztességes ház, nem olyan cigányputri.

— Szó sincs róla. Tisztességesnek tisztességes, de egészségesnek nem egészséges.

— Dehogy nem egészséges. Hiszen — mint már mondtam — apám, anyám itt laktak és becsülettel megöregedtek ebben a házban. Aztán — hála Istennek — mi is csak megvoltunk eddig minden nagyobb nyavalya nélkül.

— Látom, István bátyám nem akar engedni. Nem is sokat okosodom, csak egy esetet mondok el, talán maga is emlékszik rá. Tudja, úgy-e, hogy a kasfalusiak öt évvel ezelőtt kántortanítót választottak. Egyik jó barátom, iskola-társam került oda. Nem rossz állás a kasfalusi, de egy nagy hibája volt még akkor. A tanítói lakás régi, alacsony, nedves házaeska volt, kicsi ablakkal.

Barátomat figyelmeztettem is, hogy ne menjen abba a lakásba. Inkább maradjon régi állásán, ahol szép, egészséges lakása volt. De ő is olyanformán beszélt, mint István bátyám. Azt mondta: ej, ha az előttem levő 30 évig meg lakhatott benne, én sem halok bele. Erősek, egészségesek vagyunk mindnyájan: én, feleségem, gyermekeim.

El is foglalta az állást, behurculkodott a lakásba. Az első éven nem volt baj. A második éven aztán elkezdett az asszony betegeskedni. Hol a kezeit, hol a lábait fájdtotta. Eleinte gőzölték, kengették mindenféle háziszerral, utóbb már orvoshoz mentek. Az orvos azt mondta: hülés. Tavaszfelé ágyba döntötte a nyavalya az asszonyt. Ekkor elhozatták az orvost, aki a városban lakott. Mikor a beteget megvizsgálta, félrehívta barátomat s így szólt: «Tanító úr! most már tudom, mi a baj. Ez a lakás az oka kedves felesége betegségének. Ha lehetséges, fogadjon a faluban más lakást, jó szárazat, a község pedig minél előbb építsen új tanítólakást. Ez a régi, nedves, alacsony lakás az egész családját tönkre teheti.»

Barátom szótfogadott, másik lakásba költözött, míg a község, melyre a vármegye is ráparancsolt, új lakást épített. Azóta nincs semmi bajuk; az asszony kigyógyult egészen bajából.

István gazda csak hitetlenül mosolygott, s végre, mikor a tanító elvégezte beszédét, megszólalt:

— Jó, jó, tanító úr, hát hiszen én is hallottam a kasfalusi tanító úr esetét, de már csak a mondó vagyok, hogy az orvosok is csalatkozhatnak ám.

— Persze, hogy csalatkozhatnak, hanem azt már csak elhiszi István bátyám, hogy a jó levegőre okvetlenül szűk-ségünk van.

— Hát hogyné hinném, sőt tudom.

— No lássa. Azt is elhiszi, sőt tudja is, hogy amely szobát nem járhat át a napsugár, amelynek a falai nem elég szárazak, abban csak nem lehet olyan jó, tiszta levegő, mint egy száraz, napsugárjárta szobában.

— Persze, hogy elhiszem ezt is.

— Azt meg tudja, István bácsi, hogy a kegyelmed házában a szobákat alig éri napsugár, mert oly kicsiny ablakai vannak, hogy mire rátalálna a ragyogó, fényes sugár, akkorra már az öreg Nap odább ballag s viszi vele a sugarakat is.

— No ez igaz — dűnnyögött az öreg.

— Azt meg magától, István bácsitól tudom, hogy az ünneplő-csizmáját az első szobában még a fogason is vékony penész futja be egyik vasárnaptól a másikig. Ugyan mitől lehet az? Nem mástól, mint a nedves levegőtől. A nedves levegőtől van az a dohos szag is, ami miatt Örzse néni olyan sokszor morfondíroz.

— Így van-e, István bátyám?

— Mi tagadás, biz ez nincs különben.

— Aztán mit gondol, István bátyám: Örzse néni miért rakja ki az ágyruhát olyan gyakran a napra, de még az ünneplő-ruhákat is olykor-olykor?

— Ej! hát miért rakná? Hadd frissüljenek föl a napon, a jó levegőn.

— Az ágyruhának tehát jót tesz a napfény, a friss levegő. Hát a csizmájának javára van az a penész, ami ellepi?

— Már hogy volna. De mi a manót csináljak vele; ha akárhol próbálom, mindenhol csak ellepi az az ördög-adta micsoda.

— Lássa, István bátyám, azt tudja, hogy az ágyruha

is szinte megújul, fölfrissül a jó levegőn, a napsugárban, azt is tudja, hogy a nedves, dohos levegő még a csizmájának is árt, de azért mégis azon erősködik, hogy a maga lakása egészséges, pedig előbb már maga beismerte, hogy napsugár nem éri, hogy nedves, hogy dohos.

— No látom, kedves tanító úr kifogott rajtam. Az igazat megvallva, magam is gondolkoztam már arról, hogy mégis csak mutatósabb volna egy új házacskó a portámon, de aztán megint csak maradt a dolog, mert mi tagadás, — sokba kerül a házépítés, aztán meg nem akarom, hogy azt mondják rólam, nekem sem jó már a régi ház, ami apámtól maradt rám.

— Ami a pénzt illeti, azt hiszem, István bácsi nem szorul kölcsönre, így hát nem okoz nagy gondot a dolog. Hogy pedig mit mondanak mások, arra nézve csak azt mondom, hogy ha nem oktalan fitogtatásért, hanem az egészségéért, tehát egyik legfőbb földi javáért hoz áldozatot, azért senki meg nem szólhatja.

— Igaza van, tanító úr. Nem bánom hát, a tavasszal építünk új házat. Csak arra kérem, legyen szíves tanácsával segíteni ebben a nagy dologban, mert nem szeretnék valami hibát elkövetni az építésnél.

— Szívesen. Majd az őszi, meg a téli estéken megbeszéljük hegyéről-tövíre a dolgot. Mert sok csinja-binja van ám a házépítésnek, ha azt akarjuk, hogy az mindenkiben megfeleljen.

Mit beszélt a tanító?

Mikor a hosszú őszi esték beköszöntöttek, a tanító többször meglátogatta István bácsit s legtöbbször a házépítés körül forgott a szó.

Lássuk csak, mit beszélgettek, talán mi is hasznát vehetjük még annak, amit István bácsi hallott.

A tanító mindenekelőtt figyelmeztette István bácsit, hogy ha már házat épít, egypár száz koronára ne tekintsen. Nem a cifraság okáért, hanem, hogy a lakás célszerű legyen. *Az okos ember — mondta a tanító — arra törekszik, hogy lakása egészséges és csinos, mint mondani szokták: kedves, otthonias legyen.*

Egészséges a lakás akkor, ha száraz, tágas, világos és jól szellőztethető.

— No ez elég kívánság — jegyezte meg István bácsi.

— Ne ijedjen meg előre — mondta a tanító — akkor lesz csak sok, ha apróra szétszedjük mindegyiket. *A lakásnak tehát okvetlenül száraznak kell lenni.*

A lakás szárazsága különösen függ a talajtól, a földtől, amelyre a házat építik. Ha magasabb, emelkedettebb helyre építjük a házat, rendszeren száraz a lakás. Ha ellenben mélyebb helyre épül a ház, akkor a lakás rendszeren nyirkos, nedves.

Ezt már régen tudták az emberek; azért vannak a faluk, városok rendszeren kissé magasabb fekvésű helyre építve.

Az agyagos talaj rendszerint nedvesebb, mint a homokos. Míg az agyagos talajon már 1—2 méter mélyen talajvízre akadunk, addig a homokos talajon csak 10—12 méternyire találunk talajvizet.

— Ez mind szép — mondta István bácsi — de hát én nem válogathatok dombos, meg homokos talajt, mert nekem ide kell építenem a házamat a telkemre, a réginek a helyére.

— Nem is kell válogatni. István bácsi telke elég jó az építésre. Itt nem lesz semmi baj.

— Hogyan van hát mégis, hogy a mostani lakásom nedves? — kérdezte István gazda.

— Ennek igen egyszerű az oka. Mikor ezt a házat építették, takarékoskodni akartak az építőanyaggal, tehát a falakat alacsonyra rakták, s hogy a szoba mégis elég magas legyen, a padlót lejjebb rakták, mint az udvar fölszíne, úgy hogy ha az udvarból a konyhába jövünk, *le kell lépünk.* Aztán arról sem gondoskodtak, hogy a falakba idővel fölne szivároгjon a talaj nedvessége.

— Eszerint elhibázták az én öregjeim az építést — mondta István bácsi. — De mondja csak, tanító úr, *a nyirkos talajon egyáltalában nem lehet egészséges lakást építeni?*

— De lehet. *A nyirkos talajt ki kell szárítani, úgy hogy árkokat, csatornákat készítenek.*

Szárazabbá lehet még tenni a lakást úgy is, ha a

házhelyet föltöltjük s így építünk rá. Egyáltalában mindig jobb emelkedettebb helyre építeni, mert az ilyen helyre épített házat jobban járja a szél, tehát levegősebb és az estéli nyirkos, sűrű köd ellen is jobban védett. Még csak azt akarom mondani — folytatta a tanító — hogy *vannak piszkos, szennyes talajok* is, melyekre szintén nem tanácsos építeni.

— No, erről még nem hallottam — mondta István gazda.

— Pedig úgy van, amint mondom — felelte a tanító. — Ahol például sok a vízi növény s az ott évről-évre elkorhad, ez a korhadó növényhulladék beszennyezi a talajt. De az emberek maguk is beszennyezik a talajt árnyék-székekkel, pöcegödrökkel, trágyadombokkal stb. Sok helyen meg — különösen a városokban — a mélyebb helyeket szeméttel töltik fel. A talajban levő sokféle rothadó hulladék, szemét nemcsak a talajt szennyezi be, hanem a talajvizet is. A földbe szivárgó esőlé lassan-lassan a talajvizbe mossa a rothadó anyagokat. Már most, ha a kútvizbe jut ez a szennyes lé, a kútvizet is beszennyezi. Már pedig egy lakásnál nem kis dolog a jó ivóvíz. Az ilyen kút vize különféle betegségeket okoz.

A szennyes talaj még a levegőt is megrontja. Azt tudjuk, hogy a levegő minden kis üres helyet kitölt. Éppen ezért a földben, a talajban is van levegő. A szennyes talaj megrontja a talaj levegőjét. Mivel pedig a levegő folyton mozog, a talaj levegője kiáramlik a földből, beszürenkedik mindenhová: a kutakba, vermekbe, pincékbe, még a lakószobákba is. Bizonyára olvasott István bácsi is olyan szerencsétlenségekről, melyeket a megromlott talajlevegő okozott; de akkor eszébe sem jutott efölött gondolkozni. Én nem régen olvastam, hogy egy faluban egy elhagyott kutat akartak kitisztítani. Amint az egyik ember leereszkedett a kútba, megölte a kútban összegyülemlett rossz talajlevegő. Kőbányán egyik évben öt ember fulladt egy kútba. A rossz talajlevegő ölte meg őket.

Csak természetes dolog, hogy a szennyes talajon épült házak, lakások nem lehetnek egészségesek. A legveszedelmesebb járványos betegségek fészke az ilyen lakás.

— Ha ilyen veszedelmes a szennyes talajra való

építkezés, miért építenek mégis sok helyen ilyen talajra? — kérdezte István bácsi.

— Biz az nem okos dolog — felelt a tanító — hogy az ilyen beszennyezett talajokat is fölhasználják házhelyeknek. Meg kellene várni, míg a talaj megtisztul. Mert megtisztul ám idővel. A talajba került sok hulladék, szemét elrothad annyira, hogy nyoma sem látszik s ekkor már a talaj tiszta, ha csak újra be nem szennyezik.

Az eddig elmondottakból megtanulhatta István bácsi, hogy a lakás száraz és egészséges volta a talajtól is függ. *Okos ember tehát jól megválasztja a helyet, ahová épít.*

Az okos ember azonban a ház fekvését is figyelembe veszi az építkezésnél. Ha én kedvem szerint építhetnék — mondta a tanító — az utcától néhány méterrel beljebb építeném házamat, hogy az utca porából minél kevesebb jusson be a szobákba, meg valamivel csöndesebb is az ilyen lakás, nem hallatszik be oly erősen az utca zaja, lármája. A ház elé bokrokat, fákat is ültetnék, hogy a port fölfogják. Arra azonban vigyáznék, hogy a napfényből minél kevesebbet lopjanak el lakásomtól a fák. Tehát igen közel nem ültetném a ház falához. Lehetőleg úgy építeném házamat, hogy ablakai kelet, vagy dél felé nézzenek. Így a napsugarak a lakásba juthatnak. A nyugati fekvés sem rossz. Az északi azonban nem jó. Sohasem éri napfény a szobákat. Pedig: *amely lakásba kevés napfény jut, oda sokat jár az orvos*, mert sokszor akad beteg. A napsugaras szoba barátságosabb is, mint az, amelyet sohasem ér a napsugár. Az ilyen lakás még nyáron is nyirkos, hűvös, s ha a külső melegről lép az ember ilyen lakásba, meg-rázkódik, hideget érez. A kényesebb ember hamarosan náthát is kap ilyenkor.

— Ebben igaza van tanító úrnak, de az olyan lakás, mely a napsugárnak ki van téve, nyáron kiállhatatlan — mondta István bácsi. — Olyan forróság van benne, mint a sütökemencében.

— A forróság ellen lehet védekezni zsaluval — felelte a tanító. — Erről majd még beszélünk, ha rákerül a sor.

Most még csak annyit mondok, hogy a falusi lakások rendesen egészségesebbek, mint a városiak, mert nincsenek összezsúfolva. Járhatja őket a levegő szabadon Városok-

ban a szűk udvarok, szűk utcák, egymásra rakott emeletek mind az egészség rovására vannak. Azért újabban már ott is arra törekszenek, hogy a házaknak tágasabb udvaraik, kis kertjeik legyenek.

Ezeket pedig mind azért mondtam el, hogy István gazda új házát már ezek szerint építsük. A telek elég széles és hosszú, nem kell az egészség rovására takarékoskodnunk a hellyel. A ház előtt levő kis kertet nagyobbra hagyjuk. Legyen ott néhány fa, bokor, meg aztán virág is.

Legközelebb elhozom velem már az új ház alaprajzát, hogy afelől beszélgethessünk.

Mit tanult István az alaprajzból?

Néhány nap mulva a tanító úr csakugyan beállított István gazdához a rajzzal. Kiterítette az asztalra s megmagyarázta a rajzot István gazdának.

— Amint látja, István bácsi, a rajzot elkészítettem. Persze, ez az én szám ize szerint készült, de azért nem feledkeztem el arról, hogy magyar parasztház lesz. Meglesz benne minden, amire szükség van, de nem lesz semmi fölösleges. István gazda, jól figyeljen majd szavaimra, magyarázatomra, s ha valami megjegyzése lesz, mondja csak meg. Hiszen maga építteti, magáé a döntő szó.

Emlékszik még arra, hogy a multkor azt mondtam, *legyen a lakás tágas*. Én tehát a rajzon mindent kellő nagyságúra vettem föl. Van két egymásba nyíló szoba. Ezek ablakai az utcára nyílnak. Tehát mind a két szoba utcára lesz. Az egyik szoba, amelyikből a konyhába lehet menni, a lakószoba lesz. Ennek szélessége öt méter, hosszúsága hat méter lesz. A másik szoba öt méter széles és öt méter hosszú lesz.

— Nem tenné meg kisebb szoba is? — kérdezte István gazda.

— Nem ám, István bácsi. A lakószoba legyen nagy, hogy a bútorokat kényelmesen és célszerűen rakhassuk el, aztán egy kis mozgásra is jusson hely. De ami a fő: *sok levegő férjen el benne*.

A másik szoba már kisebb valamivel, mert nem lesz rendes lakószoba, de azért ez is elég nagy.

A szobák magassága három és fél méter lesz. Ennél alacsonyabb szobát nem szabadna építeni. Az alacsony szobában nem fér el elég levegő s éppen ezért hamar meg is romlik az alacsony szoba levegője. A rossz levegő pedig az ember egészségének méreg. Ezt az iskolás gyermekek is tudják és elég szomorú, hogy a magyar ember mégis alacsony szobákat épít.

Mindegyik szobára 2—2 ablak kerül. Az ablakok 180 centiméter magasak és 1 méter szélesek lesznek. Tudom, hogy István bácsi nagyon tartja ezeket az ablakokat, de elmondom, miért kellene akkorák.

Az ablak azt a szolgálatot teszi a lakásnál, amif a tüdő és a szem az embernél. Az ablakon bocsáthatjuk be a legtöbb jó levegőt a szellőztetés által s az ablakon jön a lakásba a világosság is. Már pedig, amint többször mondtam, a jó levegő és a világosság az embernek olyan szükséges, mint a mindennapi kenyér. Az Isten épen ezért látott el bennünket levegővel is, világossággal is oly bőven. Emellett egyikért sem kell fáradnunk; ingyen kapjuk, ha csak magunk nem zárjuk el őket magunktól. Ez pedig nem volna okosság.

— Igen ám — mondja István gazda — de a nagy ablakon sok hideg jön be télen, a fűtő meg igen drága.

— Van valami igazság a dologban — felelt a tanító — de azért még sem szabad a nagy ablakoktól megijedni. A hideg ellen kettős ablakokat csináltatunk. A fűtőszerrel is takarékoskodhatunk, ha jó kályhánk van. Különben is hányszor hallottam már, hogy a szülő biztatta gyerekeit: «Egyél fiam, inkább ételre költsünk, mint orvosságra». Mondhatjuk ám úgy is: *inkább jó levegőre költsünk, mint patikára*. A jó levegő és világosság megérdemlik, hogy a fűtés esetleg némivel többbe kerül miattuk. Azt hiszem, ezt István gazda is belátja?

— Belátom, tanító úr és éppen ezért nem bánom, ha az ablakok nagyok lesznek.

— Hát ahhoz mit szól István bácsi, hogy pincét is terveztem a ház alá?

— Nem lesz drága multság az?

— Ingyért persze nem csinálja a kőműves, de az nem baj. Megéri azt a pénzt, amibe kerül. *A pince a lakást*

szárazabban tartja, aztán meg úgy is kell István bácsinak. Bora is terem, krumplija is, káposztát is tesznek el télire. Csak nem marad üresen a pince; jut abba, ami bele való.

— Az igaz — mondta István bácsi. Hála Istennek, még eddig is volt mit a pincében tartani, majd csak lesz ezután is. Nem teszünk úgy, mint a városiak, hogy még a pincét is lakásnak adják ki.

— Ha már ezt említette, István bátyám — mondta a tanító — egy pár szót szólok azokról a városi pincelakásokról is, tanulság okáért.

Városokban, mivel a házhelyek, meg az építkezés is igen drága, minden talpalatnyi területet ki akarnak használni a háztulajdonosok. Ezért építtetnek a pincében is lakásokat. Ezek közül a lakások közül azonban a legtöbb nyirkos, tehát egészségtelen. Pedig igyekeznek jól elkészíteni azokat, de hiába, ha a falakat nem járhatja szabadon, kívül-belül a levegő, többé-kevésbé nedvesek azok.

Elmondom, hogyan járt egy ismerősöm, aki a városban hivataloszolga. Az Isten szépen megáldotta gyermekekkel. Egyik jobb, szelidebb, mint a másik. Nem régen új lakásba költözött. Hivatála után járt neki a lakás. Csakhogy ez pincelakás volt. A szoba, konyha elég tágas, meglehetősen világos. Csak egy hibája volt, hogy kissé nedves volt. No, de azzal szokták magukat vigasztalni az emberek, majd kiszárad, sokat szellőztetünk, aztán nem lesz baj. Az én ismerősöm is így gondolkozott. Pedig szegény, megjárta. Nem lakott még egy negyedévig új lakásában, gyermekein borzasztó, igazán elrettentő változást lehetett észrevenni. Arcszínük sápadt lett, szemek beestek és kékes karikák vették körül. Kedvetlenek voltak, még a játék sem izlett nekik. Étvágyuk elveszett s csak nyavalyogtak. A szegény apa nem tudta, mi baja gyermekeinek. Végre rájött, hogy a lakás az oka. Ekkor már felesége is folyton betegeskedett s utóbb már járnai sem tudott. Az egész család egészsége oda volt. Még csak az apa birta. Persze, mert ő legkevésbé volt lakásában. Hivataloszlói teendői lakásától távol tartották.

Mikor a szegény ember tudatára jött annak, hogy lakása egész családjának egészségét tönkretette, lakást fogadott kerttel, tágas udvarral és egy év múlva helyreállt

a gyermekek és anyjuk egészsége. Szerencse volt, hogy még idejekorán kivonultak a rossz lakásból.

István bácsi elgondolkozva hallgatta a tanító beszédét s mikor az a kis történetnek végére ért, így szólt:

— Annyit volt szives már a tanító úr a lakásról beszélni, hogy sokszor úgy napközben is el-eltünődöm egyik-másik mondasán. Ma is jutott valami eszembe. Azt mondta a multkor, hogy az én mostani lakásom azért is nedves, mert akik építették, nem gondoskodtak arról, hogy a falakba a nedvesség idővel föl ne szivároгjon. Akkor nem is értem rá e fölött gondolkozni, de ma eszembe jutott s föl tettem magamba, hogy megkérdem tanító úrtól, hogy hogyan lehet megakadályozni a nedvességnek a falba való fölszivárgását?

— Igen egyszerűen — mondta a tanító. — Mikor házat építenek s a falakkal már annyira készen vannak, hogy a padlómagasságtól már csak 10 centiméternyi hiányzik, akkor a félben levő fal felső lapját beborítják kátrányos, vagy aszfaltos *elszigetelő lemezzel*, s erre rakják tovább a falakat. A kátrányos elszigetelő lemez a nedvességet nem engedi föllebb szivárogni a falban. Majd megismeri István bácsi, mert az új házba tetetünk ilyent. Igen olcsó jószág. Olyan fajta, mint az a papiros fedőlemez, amivel újabban tyúkólak, félszerek, fabódék tetejét szokták befödni. De folytassuk tovább a tervrajznál.

Azt talán mondanom sem kell István bácsinak, hogy mind a két szobát padlóra tervezem. A padlós szobában jobb, tisztább a levegő, mint a földes szobában. Persze a kőművessel majd úgy kell kialakulni az építést, hogy a padló magasabban legyen, mint az utca és udvar. Csak így marad a padló szárazon, nem nyirkosodik meg. A nyirkos padló is rontja a szoba levegőjét, de meg hamar romlik is, mert az alsó fele rothadásnak, korhadásnak indul. A szoba mennyezetét stukaturosra csináltassa. *A gerendás szobát nehezebb tisztán tartani, mint a stukaturosat, mert a gerendázat hézagaiiba, repedéseibe sok por, piszok rakódik le.*

— Nem kerül majd igen sokba a ház? — kérdezte István gazda. — A stukatur sokkal drágább lehet, mint a gerendás mennyezet.

— Többe kerül, az bizonyos, de jobb is, egészségsőbb is.

Hanem térjünk át most a konyhára. A konyhában készítik el étелеinket, tehát ott sem utolsó dolog a tisztaság, a rend. Hogy a konyhát tisztán és rendben lehessen tartani, kell hogy az is elég tágas, világos legyen. De arra is kell ügyelni, hogy a konyhában szorgoskodó asszonyok, leányok egészségét veszedelem ne fenyegetse. Az úgynevezett nyitott konyhákban pedig ez télen könnyen megtörténhetik, mert hidegek, huzatosak. Aztán meg a füst, mely az ilyen nyitott konyhában nem ritka vendég, a szemet, a tüdőt rontja. Azért azt tanácsolom István bácsinak, hogy csukott, zárt konyhát csináltasson. Hadd örüljön Örzsenéni. A jó zárt konyha megbecsülhetetlen.

A kamarák, istállók mind világosak, tágasak legyenek. De ezek már lehetnek gerendásak. A tervrajzban is így rajzoltam. Most egyelőre a főbb dolgokkal végeztünk, István bácsi. Ha nem lesz kifogása ellene, majd a kőművesmesterrel is segítem nyélbe ütni a dolgot, nehogy valami hibát kövessen el.

— Dehogy lesz kifogásom. Inkább meg is kérem a tanító urat, hogy mindenben legyen segítségemre. Nem szeretném, hogy elrontanánk a dolgot. Ház már elhatároztam magamat arra, hogy építetek, olyant szeretnék építeni, ami ellen semmi kifogás nem tehető. Lám, ha szegény Istenben boldogult öregeink tudták volna, hogy hogyan kell egészséges lakást építeni, most nem kellene nekem vesződnöm, költségeskednem.

Mire vigyázott a tanító az építésnél?

István gazda a tavaszfélel csakugyan belekezdett az építésbe. A tanító, amikor csak tehetette, odanézett a munkához és tanáccsal, útmutatással szolgált, ahol kellett.

Különösen a következőkre vigyázott:

1. Nem engedte meg, hogy az elbontott ház régi tégláit a kőműves máshova is használja, mint az alapfalakba. *Az avult, régi téglák többé-kevésbé nedvesek s az ebből épített falak soha sem lesznek teljesen szárazak.* A földön fölül már csak új téglákkal építhetett a kőműves. Ézt a szerződésben is kikötötte. Azt is mondta, minél lukacsosabb a

tégla, annál jobb. A téglák lukacsain ugyanis folytonosan közlekedik a levegő s így a fal folyton száraz marad.

2. Vigyázzon arra, hogy az elszigetelő lemezeket ki ne hagyják a falakból a padló magassága alatt mintegy 10 centiméternyire. Így a fal biztosítva volt a talajvíz fölszivárgása ellen.

3. Különös gondja volt arra, hogy a padló alatt száraz homok legyen, ne nedves föld s a padlózásnál az egyes deszkákat minél jobban egymáshoz szorítsák s így minél kisebb hézag maradjon a deszkák között. A hézagokba ugyanis por, szemét rakodik, ami a levegőt rontja.

4. Nem engedett az ablakok, ajtók nagyságából, de a szobák és a konyha magasságából sem.

A ház építése közben is tervezgetett István bácsi és Örzse néni a tanítóval együtt, hogyan lesz, miként lesz, ha a ház elkészül.

István bácsiék szerettek volna mindjárt az új lakásba költözni. A tanító azonban a következőket mondta.

— *Nagy hibának tartom azt a szokást, hogy alig készült el valamely ház, sőt sokszor még nem is kész teljesen, már is belemennek lakni.* Ilyen lakásokban lehet még csak betegségeket összeszedni. Az újonnan épült ház falai sokáig nedvesek maradnak. Gondoljuk csak meg, mennyi vizet elhasználnak a falak fölrakásához a vakolatba. Ennek a sok víznek mind el kell párolognia, hogy a fal teljesen száraz legyen. Mikor már kívülről teljesen száraznak látszanak a falak, a téglák között levő vakolat még akkor is nedves. Azért az új lakásba ne menjünk addig lakni, míg teljesen ki nem szárad. Kissé pogányos, de jellemző a következő mondás: *«Új házába az első éven az ellenségedet küldd lakni; a második éven jóbarátodat s csak a harmadik éven menj bele magad».* Ha három évig nem várunk is a beköltözéssel, egy évig mindenestre várjunk.

István gazdának, no meg Örzse néninék sem igen tetszett ez a dolog, de végre is belenyugodtak s elhatározták, hogy csak a jövő tavasszal mennek az új házba lakni.

Arról is sok szó esett a házastársak között, hogy hogyan főstessék ki a szobákat?

A tanító erre a kérdésre is megfelelt. *Legegészségesebb a meszelt szoba.* Ha évenként csak egyszer meszelik is ki

a szobát, többet ér, mint a festett fal, mert tisztább. Pedig a rendes asszony tavasszal, meg ősszel is meszel, tehát alapos tisztogatást végez kétszer egy évben. *A tisztaság pedig félegészség.*

— Miért van mégis — kérdezte Örzse néni — hogy városokon, no meg már falun is úgy szeretik a szobákat festetni?

— Mert nem kell meszelni — felelt a tanító. — Sok fáradságot, költséget megtakarítanak a festett szobával. Aztán városban bajosabb is évenként meszeltetni. Nincs udvar, ahová a bútort kirakják, szűk a hely stb. A falusiak meg szeretik a városiakat utánózni mindenben. Nem nézik, jó-e, rossz-e? De azért nem kell ám azt gondolni, hogy a festett szoba egészségtelen. Nem; de csak úgy egészséges, ha legalább minden hónapban alaposan leporolják a falakat. *Kifestethetik tehát szobáikat, de ne zöld színűre.*

— Miért? — kérdezte István.

— Mert a zöld színű falfestékek többnyire mérges anyagból készülnek s lassankint a falakról leporlódnak, lekopnak és a levegőt megmérgezik.

A konyhát azonban — Örzse néném — soha se hagyja kifesteni. A meszelt konyhát legkönnyebb tisztán tartani.

— No azt nem is engedném — felelt Örzse néni. — Én bizony nem nézném el, hogy a legyek piszka esztendőkön át a falat tarkítsa. De meg a konyhában hol itt éri a falat valami, hol ott. Legkönnyebb az ilyen hibákat a meszelt konyhában kijavítani.

Egyik nap a tanító az *Új Kis Tükör* II. részét hozta el István bácsinak azzal a meghagyással, hogy olvassa el annak 72., 73., 74., 75. lapjait, amelyeken a fűtésről van szó.

Másnap aztán megkérdezte István bácsitól:

— No, milyen kályhákat teszünk a szobákba?

— Amint én abban a kis könyvecskében olvastam, legjobb, mert legegészségesebb, a belülfülő cserépkályha. Ha már ez a legjobb, legyen ilyen.

— Helyesen van — hagyta rá a tanító. — A cserépkályha egyenletesen adja a meleget s ha belülfülő, a szobát folytonosan szellőzteti is, mert a kályhaajtón keresztül a kéményen át a szoba megromlott levegője szünet nélkül ömlik ki. A kívülfülő kályhánál ez nincs meg.

— Mondja csak tanító úr — szolt István bácsi — miért kell a szobának folytonosan szellőzni? Nem elég, ha naponkint egyszer jól kiszellőztetjük?

— Nem bizony. Hogy miért nem, azt legközelebb mondom el bővebben.

A levegőről és a szellőztetésről.

A legközelebbi összejevetelnél a tanító így szolt: Megígértem, hogy a szellőztetésről bővebben beszélek. Mivel ígéretem beváltásával nem akarok adós maradni, elmondom, amit erről egészségünk érdekében tudnia kell minden embernek.

Azt mindenki tudja, hogy levegőt lélelzünk be s ha nem kapunk elegendő mennyiségű levegőt, megfuladunk. A lélegzésre azonban nem minden levegő jó ám. Említettem már a multkor, hogy a levegő megromolhat. Az ilyen romlott, nem tiszta levegő nem alkalmas a lélegzésre.

A jó, tiszta levegő áll 20 egész és 9 tizedrész oxigénből, 79 egész és 6 századrész nitrogénből. Ezenkívül van benne 4 századrész szénsav is.

Mikor a levegőt belélegzük, a tüdönkbe jut és a tüdő kiválasztja belőle az éltető részt: az oxigént, helyett pedig a testben kifejlődött és fölösleges szénsavat adja oda. Ennek folytán a tüdőből kilélegzett levegőben már csak 17 rész oxigén van, de van benne a 4 századrész szénsav helyett 4 egész rész, tehát százszor több, mint a belélegzett levegőben. Már most a szobában, ahol folyton lélelzünk, mindig több lesz a szénsav, tehát a levegő folyton rosszabb lesz. (A szénsavról az Új Kis Tükör I. részében az 50., 51. lapon többet lehet olvasni.) Rontja még a levegőt az is, hogy a kilélegzett levegővel sok vízgőz is jön ki testünkből, ezenkívül még egyéb gáznemű anyagok is. De nemcsak a kilélegzett levegőben vannak ezek a levegőrontó anyagok, hanem testünk külső felületéről, a bőrről is folytonosan szállnak a levegőbe. Ebből mindenki megtudhatja, hogy a szoba levegője annál jobban és hamarabb megromlik, minél többen lélegzenek benne.

A rossz levegőt tehát jóval kell kicserélni. Ezt a kicserélést végzi a szellőztetés.

Kétféle szellőztetés van: természetes és mesterséges.

A levegő — épen azért, mert légnemű test — minden kis lukacsba behatol. Emellett folytonosan mozog is. Azt tudjuk, hogy minden test tele van apró lukacsokkal. (Lásd Új Kis Tükör III. részét.) A ház fala sem kivétel ez alól a szabály alól. A levegő tehát a ház falán keresztül is folytonosan ömlik a szobába, tehát kívülről jó levegő jön be. Az ablakok, ajtók sem záródnak olyan pontosan, hogy hézagaikon a levegő be ne férközhessen. *Lakásunk tehát akkor is szellőzik, amikor nem nyitunk sem ajtót, sem ablakot. Ez a természetes szellőzés.* A természetes szellőzés nagy jótétemény, de még nem elégséges arra, hogy a lakás levegője folytonosan elég tiszta legyen. Egy ember — a tapasztalás szerint — egy órára 100 köbméter (vagyis 1000 hektoliter) levegőt kap üde levegővel bíró szobában. Minél kevesebb levegő fér a szobába, annál többször kell szellőztetni. Ha óránként 30 köbméter jó levegőnél kevesebb jut egy emberre, akkor a szoba levegője kellemetlen szagú s az egészségre már igen káros; még a lámpa sem ég jól az ilyen szobában.

Általában, ha a szobában kellemetlen szagot érzünk, a szoba levegője már nem tiszta. Mivel pedig a természetes szellőztetés útján ennyi jó levegő nem juthat lakásunkba, *mesterségesen kell szellőztetni* lakásunkat. Hogy hogyan? Ezt a kis gyermek is tudja. Ajtókat, ablakokat kell kinyitnunk, vagyis huzatot kell támasztanunk. A huzat a szobának minden zugából kitakarítja a rossz levegőt s jó levegővel tölti meg lakásunkat. Hogy a mesterséges szellőztetés minden rossz levegőt kitakaríthasson lakásunkból, legalább 10 percig tartson. Nem elég az egyszeri szellőztetés sem naponként. Reggel, délből és este is szellőztessünk.

Télen rövidebb ideig tarthat a szellőztetés, mint nyáron. Ennek oka az, hogy télen a szoba levegője sokkal melegebb, mint a külső levegő s ennek folytán gyorsabb lesz a külső levegő beáramlása. Nyáron nincs ilyen nagy különbség a szoba és a külső levegő melegsége között, azért ekkor lassabb a levegő beáramlása s így a szellőztetésnek huzamosabb ideig kell tartani, hogy elég tiszta levegőt kapjon a lakás.

Igen célszerű nyáron éjjel nyitva tartani az ablakokat, mert ekkor a szellőzés alaposabb lesz, de meg a szoba is hűvösebb lesz a beáramló hűvösebb levegőtől. Csak arra vigyázzunk az éjjeli szellőztetésnél, hogy az alvók izzadó testét széláramlat, huzat ne érje.

Télen — mint már mondtam — a jó belülfülő kályha is jól elősegíti a szellőzést.

Mivel a szoba levegőjéről és a szellőzésről van szó, nem hallgathatom el a szegényebb népnek néhány rossz szokását.

Sokan tudatlanságból, mások meg takarékoságból, de vannak, akik szükségből a szoba levegőjét rontják az által, hogy a szobában főznek, mosnak, vasalnak, ruhát szárítanak, vagy krumplit, répát tartanak az ágyak alatt, sőt még az apró baromfiaknak, malacoknak, meg nem tudom én még minek, a szobában adnak szállást. Milyen levegőt kénytelenek ilyen lakásokban belehelni! És ha az ember szól nekik, dehogy hiszik el, hogy ez egészségtelen. Ők még a büzt sem érzik, mely az ilyen lakásokat kiállhatatlanná teszi. Persze, hogy nem érzik. Mert megszokják. De ez nem azt jelenti ám, hogy mivel megszokják a büzt, a rossz levegő nekik nem árt. Árt biz az, de csak lassan, hanem annál biztosabban öli meg testüket a gyilkos levegő. Az ilyen lakásokban terem a különféle nyavalya, betegség, ilyen levegőben csenevésznek el a gyermekek, ilyenből hordják a legtöbb kis koporsót a temetőbe, mert a kis csecsemők gyenge szervezete az ilyen levegőben nem él meg, nem fejlődik, elpusztul.

Ó, István bácsi — folytatta a tanító — ha nekem olyan hangos szavam volna, hogy egy magas hegyről odakiálthatnék a magyar anyáknak, odakiáltanám nekik, hogy az ő bűnüknek, a nemtörődömségüknek, talán itt-ott tudatlanságuknak az égre mutató rettenetes bizonyítványa az a sok apró keresztcske, fejfa, melyek a falusi és városi temetőkben tarkállanak. Mind azt mondja, mintegy kiáltja: Édes anyám! ha többet törödtél volna velem, ha gondod lett volna arra, hogy kis szobánk levegője tiszta legyen, hogy kis tüdőcském elég éltető levegőt kapjon, nem kellene itt porladnom a föld alatt, hanem gögicsélésemmel megneveltetnék, ölelő karocskáimmal magamhoz szoríthatnálak,

piros ajkaim csókjával megvigasztalnálak. De azok a kis porladó tetemek nem tudnak beszélni. A rossz levegőtől időelött elfonnyadt tüdőcske, azok a kis gömbölyű karocskák, a nevető, gögicsélő szájacskák már a férgek eledelével lettek. Ez a ti bűnötök magyar anyák! Azoké, akik állataik ólját kitisztogatják, de saját lakásuk jó levegőjével nem törődnek. Ezt mondanám nekik — István bácsi — ha gyenge szavaim fülükbe juthatnának.

De mondanék még mást is.

— Ugyan mit mondana még? Édes tanító úr — kérdezte Örzse néni.

— Bizony megmosnám a fejüket, már akik megérdemlik lakásuk tisztátalansága miatt.

— No, akkor sok dolga akadna a tanító úrnak — szaladt ki a szó Örzse néni száján.

— Már mért akadna sok dolga? — kérdezte István kissé neheztelve.

— Miért? Azért, mert bizony sok asszony annyit sem ad a lakástisztaságra, mint a leesett mákszem — mondta Örzse asszony. — No, ha ezek fejét mind meg akarná mosni szappan nélkül a tanító urunk, akár egész életében mást se tenne.

— Ejnye anyjuk, de megeresztetted a nyelvedet — adta vissza a szót István gazda.

— Igaza van Örzse néninek — szólt közbe a tanító. — István gazda bizonyosan jobban ismeri falunkban a lakásokat, mint én, így azt is tudhatja, hogy de sok söprű, meszelő, meg mi minden elkopnék, ha úgy egyszerre minden lakást tisztába akarnánk tenni.

— Ez szent igaz, tanító urunk. Hanem azért szeretném tudni, mit beszélne az asszonyoknak, ha úgy mind együtt lennének?

— Elmondhatom éppenséggel, persze így azok nem hallhatják. De okkal-móddal Örzse néni is tudtukra adhatja lassankint, amit tőlem hall.

Azt már többször mondtam, hogy egészségünknek egyik főkelléke a jó levegő. Azt is tudjuk, hogy a levegő a lakásban megromlik. Még a tiszta lakásban sem marad mindig jó, hogyan maradhatna jó a piszkos lakásban? A jó, gondos háziasszonynak arra kell tehát törekednie, hogy a

lakása lehető legtisztább legyen. Nem kis dolog ez. Sok fáradsággal, de még valamicske költséggel is jár. De sem a fáradságot, sem a költséget nem szabad kimélnünk, ha egészségünkről van szó.

A lakásban és lakás körül sokféle olyan dolog gyűl össze, melyek a levegőt megrontják. Szemét, por, konyhahulladék, ha azonnal ki nem tisztogatják a lakásból, rothadásnak indulnak s a levegőt megrontják. A gondos háziasszony tehát nem tűri az ilyeneket a lakásban, de még a lakás környékén sem. De sajnos, vannak, még pedig sokan, olyan gazdasszonyok is, akik a kis gyermektől bemocskolt ruhákat, pelenkákat is a szobában vagy a konyhában dugdossák el. Persze, kényelemszeretetből. Némely háznál az éjjeli edény is ott diszeleg a szobában — a kis gyerek miatt — mondja a lusta asszony. Hogy lehetne ilyen lakásban jó levegő?

Sok asszony meg a padlósikálásnak ellensége. Nem lehet a padlót a földtől megkülönböztetni, annyi rajt a sár, vagy por. Ha söpör, akkor meg előbb föllocsolja a padlót, hogy ne legyen por. Arra persze nem gondol, hogy a víz a behordott pornak nagy részét leköti, leragasztja, mint sarat. Ha aztán száradni kezd a meglocsolts padló, a rajta levő sárból por száll a levegőbe s ezt megrontja.

A szoba padlóját csak úgy lehet és kell tisztán tartani, hogy a szobába való belépés előtt lábbelinket a portól, sártól jól meg kell tisztítani s mivel még így is hamar piszkolódik a padló, gyakran kell surolni.

Némely vidéken az a helytelen szokás dívik, hogy a frissen surolt padlót térdig érő szalmával hintik be, hogy hamarabb száradjon. (A szalma a nedvességet magába szívja.) Hogy mennyi por jut így a szalmával a szobába, arra nem gondolnak.

De nemcsak a lakást kell tisztán tartani, hanem a környékét is: utcát, udvart, sérüt.

Ne öntözzük a mosogató vizet az udvarra, utcára, ne tőrjük meg a szemetet, ganajt a ház közelében. Ezek mind rontják a levegőt s ha szellőztetünk, jó levegő helyett rossz jut a lakásba.

A trágya-gödört a háztól és kúttól minél messzebbre helyezzük. Ha tehetjük, cementtel készítsük a trágya-göd-

röt. Ez nem csak az egészség érdekében hasznos, hanem gazdaságos is.

Ne feledjük soha, hogy a tisztátalan lakás a járványos betegségek tanyája.

Még csak egy dolgról szólok. Faluhelyen igen sok háznál nincs árnyékszék. Nem akarok erről többet mondani, mint azt, hogy ez rendetlen s az egészségre káros dolog. Rendszerető gazda nem tűri ezt az állapotot.

II. A ruházatról.

A következő vasárnap István gazda ugyancsak sietett haza a templomból.

— Miért siet annyira? István gazda — kérdezte tőle a tanító.

— Mi tagadás — hát biz én már nem birom a meleget. Majd megfölkök ebben a gunyában. Le akarom vetni.

— Az igaz — felelt a tanító — már sokszor elgondolkoztam azon, hogy a magyar parasztemberek hogyan bírják ki a nyári meleget abban a ruhában, amelyet télen is viselnek? A meleg nadrág, mellény, dolmány (mándli), hogy le nem kívánkozik róluk nyári vasárnapokon és ünnepeken.

— Az ugyan nem kívánkozik le rólunk, de mi kívánkozunk ki belőlük — felelte István.

— Miért nem vetik le, vagy jobban mondva, miért is veszik magukra a nagy melegben?

— Már ez csak így szokás. Öregjeink is így szokták. Mi is csak így gondoljuk jónak.

— Dehogy gondolják jónak. Hiszen csak előbb mondta István gazda, hogy majdnem megfölkök ebben a meleg gunyában, így tehát tudja, hogy nem jó.

— Tanító úr csak mindig kifiguráz.

— Nem figurázom bizony. Inkább szeretek István gazdával komoly dolgokról beszélgetni. Hogy mindjárt be is bizonyítsam, elkisérem haza. Vesse le ezt a meleg ruhát, aztán majd elbeszélgezzünk egy félórát.

— Jó lesz biz az, tanító úr.

Megérkezve István portájára, a tanító a nagy körtefa

alá telepedett, István meg a szobába ment, ahonnét csakhamar visszatért, de már hófehér, százáncú gatyában, egyszerű magyaros mellényben. Olyan volt ebben az egyszerű ruhában, mint egy szép, erőteljes, virágzó cseresznyeja.

— Igy ni! Ezt már szeretem — mondta a tanító. Ne legyen az ember a szokás rabja. A ruházatában is azt keresse, ami célszerű. Hiszen a ruhának is az a rendeltetése, ami a lakásnak: védje meg az embert az időjárás viszontagságai ellen. Sajnos, hogy manapság nem veszik figyelembe ezt az emberek s inkább a szokás, meg a divat után mennek. Nem gondolják meg, hogy a célszerű, okos ruházódással sok betegségnek elejét vehetjük, a helytelen ruházódás meg sok betegségnek, nyavalyának szülőanyja.

Az okos ember nyáron könnyű ruhát vesz magára, még pedig lehetőleg világos színűt. A sötét színű ruha ugyanis rengeteg sok napsugarat nyel el s azt át is adja a testnek, pedig ennek nincs semmi szüksége a melegre, mert hiszen úgy is izzad, meleg a körülötte levő levegő is. Inkább az kell, hogy a testből kiáradó melegség is hadd távozzék el szabadon. Ezért kell a vékony, könnyű ruha. Ezért okos dolog a bő gatyá és borjúszerű ing. Könnyűek, vékonyak és még hozzá, mivel bőveek, szellősek is. Hogy fehér színűek, annak is meg van a haszna. A fehér szín visszaveri a napsugarakat, nem bocsájtja a testhez.

Télen jó a vastagabb szövetből való ruha, mely lehetőleg sötét színű legyen. A vastag szövet a testből fejlődő meleget nem ereszti szabadon, a külső hideg levegőt pedig visszatartja a testtől. A sötét színű szövet a napsugarakat elnyeli s a testnek átadja.

Ne legyen a ruha szűk. A szűk ruha gátolja a test szabad mozgását. E mellett még nyomás, szorítás által gátolja a szabad lélegzést és a vérkeringést.

A fejét ne szoktassuk meleg sapkához. Már a haj is védelmezi fejünket az időjárás viszontagságai ellen, tehát fölösleges a túlságos meleg sapka. Nyáron egész könnyű kalapot hordjunk, mely a napszúrás ellen nyújtson védelmet.

A nyakat sem kell meleg, szoros nyakkendőviseléssel elkényeztetni. Legjobb szabadon hagyni s erre már gyermekkorban kell edzeni, szoktatni. Az ingnyak ne legyen

szoros és magas. Két ujjunkat könnyen bedughassuk a rajtunk lévő ing nyakába.

A mellett ne szorítsa ruhánk, hogy szabadon vehessünk lélekzetet. Mellényünk, dolmányunk ne feszüljön meg mellünkön. Aki nadrágtartót visel (Hozenträger), mellén keresztbe ne tegye, mert nyomja a mellkast.

A törzs alsó részét, hol a máj, lép és gyomor vannak elhelyezve, ne szorítsuk meg szíjjal, kötővel, övvel. A szoros nadrágszija, derékkötő akadályozza az emésztést és a vérkeringést.

Lábainkat tartsuk lehetőleg melegen. De szűk csizmákkal, cipőkkel ne gyötörjük agyon. A lábbeli legyen a láb alakjának, formájának megfelelő. Ne hagyjuk lábunkat formájából kivenni rossz szabású lábbeliekkel. Sok fájdalomtól és kellemetlenségtől óvjuk meg ezáltal magunkat. A helytelen szabású lábbeli a lábujjakat összeszorítja, egymáshoz préseli, a köröm helytelen irányban növekszik s a húsba hatol, ami a járást sokszor lehetetlenné, de mindig fájdalmassá teszi. Sokszor genyedetést s vadhúst idéz elő. A tyúkszemekről, bőrvastagodásról nem is szólok. Ezek is a rosszszabású lábbeli következményei.

A csizmadiák, vargák leghelyesebben úgy vennének mértéket lábunkról, ha a földre egy tiszta papirlapot tennének, melyre mezítláb ráállanak s így körülrajzolnák függélyesen tartott ceruzával lábunkat. A rajz megmutatná, hogy milyen alakú kaptafára kell készítenie lábbelinket. A lábbeli bőségét is a földre helyezett lábról kellene lemérni. Próbálja meg akárki így lerajzolni a lábát s a rajzot hasonlítsa össze lábbelije talpával. Mily különbséget fog látni a rajz és a lábbeli talpa között!

Míg a tanító beszélt, Örzse néni is megérkezett a szomszédból, figyelemmel hallgatta a beszédet s mikor a tanító elhallgatott, megszólalt: Amint értettem, tanító úr a lábbeliekről beszélt. No épen most láttam a szomszédék Treszkájának a cipőjét. Uram bocsá!... nem megszólás-képpen mondom, de olyan csodálatos szerszámot még nem láttam életemben. Arról nem is szólok, hogy a lába hogyan össze van benne préselve, hanem a sarka, az elég volna teknyődugasznak. Uram Isten! Alig tud benne járni. Még nézni is kinszenvedés. Hát viselni. Rá is szóltam,

ugyan hogy tud olyan csúf jószágot viselni? Azt felelte: hogy most ez a módi, ez a divat. No mondok: kergette, aki kitalálta ezt a módit.

— Okos ember nem volt, annyi bizonyos — mondta a tanító. De hát régi dolog az már, hogy «egy bolond százat csinál». Egy elkezd, száz, meg ezer folytatja.

— Próbálná csak meg a Treszka, egy óra folyásig mezítláb a lába hegyén járni. Majd jajgatna. Pedig magas sarkú cipőben a lába hegyén jár az ember. Persze, mert divat a magas sarok. Arra nem gondol, hogy az Isten a lábunk sarkát rendelte arra, hogy ránehezkedjünk. Ezt bizonyítja az is, hogy a bokában van erős csont, nem a lábujjakban. De hagyjuk a lábbelit. Tudok én a leányok, asszonyok öltözködéséről még más is.

— Mondja el édes tanító úr — kérte Örzse néni.

— Elmondom, amit tudok. A nők egyáltalában kevésbé ügyelnek egészségükre az öltözködésnél, mint a férfiak.

A nők szeretik a szoros, testhez álló ruhákat, öveket, fűzőt stb. Ezek pedig az egészségre rendkívül károsan hatnak. Hogy egészségesek legyünk, mindenekelőtt szükségünk van egészséges vérré és hogy ez az egészséges vér szabadon keringhessen testünkben. Jó, egészséges vér pedig csak úgy képződhetik testünkben, ha a magunkhoz vett ételt és italt az emésztési eszközök kellően megemésztetik. Ez pedig lehetetlen, ha a fűzővel (mider) a gyomrot, hasat összeszorítjuk s ezen szorítás a májat, lépét is gátolja munkájában. Boncolásoknál többször tapasztalták az orvosok, hogy az erős fűzés következtében a máj nem tudott kifejlődni, sőt a májon és néha a lépén is gödrök, rovátkák voltak láthatók, amelyek az összeszorított oldalbordák és mellesont hegyes végének folytonos nyomásától keletkeztek. Hogyan végezhetné az így agyonnyomorított máj a vér megújítását, tisztítását? Igen rosszul.

De szüksége van a vérnek levegőre is. A levegőt a tüdő szerzi meg a testnek. Igen ám, de az öltözettel összeszorított tüdő nem vehet kellően lélegzetet. Hiszen némely leány alig piheg, úgy be van fűzve. A tüdő tehát nem szállíthat kellő mennyiségű levegőt a vérnek, ami szintén egészségünk rovására történik.

A szív sem működhetik szabadon a szoros öltözet

miatt. Pedig a szív a vérkeringésnek fő-fő eszköze. Nem lassú öngyilkosság számba vehető-e a szív működésének akadályozása, korlátozása?

A szoros alsó- és felső szoknyák szintén a májat kinozzák, az emésztést, vérkeringést akadályozzák.

Egy szó, mint száz, csak amondó vagyok, hogy asszonyaink és leányaink nem gondolják meg, hogy a szoros ruhával betegségeket szereznek és életüket rövidítik. Sőt, ha már fiatal korukban kezdik a szoros ruha, fűző viselését, amikor a csontok még nem elég kemények, egész testüket elnyomoritják az oktalan viselettel.

Az okos anya tehát meg nem engedi gyermekeinek a szoros ruhák viselését, — de maga sem visel ilyeneket — mert a jó példa könnyebben és jobban oktat, mint a sok beszéd.

Mivel a ruha — mint mondtam — az időjárás viszonyosságai ellen védelmezi testünket, öltözködünk aszerint. Nyáron könnyebben, télen melegebben. Legyen ruházatunk elég bő, ne szorítsa, vágja testünket sehol, ne akadályozza a vérkeringést, a szív, tüdő, máj, lép stb. működését.

III. Testünk ápolásáról.

Egyik esős napon István bácsi beállított a tanító úrhoz, aki épen egyik tanítványának anyját korholta, hogy gyermekeit piszkosan, fésületlen hajjal küldi iskolába. Az asszony szégyenkezve hallgatta a korholást s midőn elment, István bácsihoz fordult a tanító s így szólt:

— Bizony nagy baj az népünknel, hogy a tisztasággal egyáltalában, a test ápolásával meg olyan keveset törődnek. Sokszor aztán, ha baj van, nem tudják honnét keletkezett.

— Tanító úr csak mindenben talál hibát — mondta, István bácsi.

— Hogyne találnék. Ugye István bácsi gondját viseli minden holmijának. Ügyel arra, hogy a gazdasági eszközök mindig jó karban legyenek, gondját viseli lovainak, tehenének, minden állatjának.

— Már az úgy van — felelt István bácsi. Ha nem

gondozzuk, nem ápolgatjuk portékánkat, hamar tönkre mennek azok.

— Lám ezt tudják — mondta a tanító. De azt nem akarják megérteni, hogy az emberi testet is kell gondozni, ápolni, mert ebben is hamar esik hiba, ha nem törődünk vele.

— Jaj, uram, sok mindent nem tudunk mi, amit tudnunk kellene. Csak magamat veszem példaképül; nem vagyok tökkel ütött fejű ember, aztán olvasgatok is, tanító úrral is beszélgetek erről-arról és mégis sokszor tapasztalom, hogy milyen keveset tudok. Itt van teszem, a tanító úr a test ápolását emlegeti, bizony meg kell vallanom, hogy nem sokat konyítok ehhez a dologhoz sem.

— Dehogy nem, — vetette ellen a tanító — csak-hogy nem tudja elmondani. Majd mindjárt bebizonyítom, hogy István bácsi sokat tud a test ápolásáról, ha talán nem is mindent.

Ugy-e István bácsi, azért gondolja gazdasági eszközeit, lovait, ökreit, hogy minél tovább használhassa azokat és minél jobban végezhesse velük a munkát.

— Az okos ember csak így tesz — hagyta helyben István.

— Nos, testünk is munkára van teremtve. Annak minden részecskéjére szükségünk van az életben. Most ez, majd meg amaz a rész végez erősebb munkát. Már most okos ésszel csak nem gondoljuk, hogy ezek a húsból, csontból meg más eféle gyöngé törékeny, szakadó, elmálló anyagokból levő részek erősebbek lennének, mint a vas, acél stb. Ha tehát a vasat, acélt oltalmazzuk, ápoljuk, ápolunk, gondoznunk kell testünket is. Lássuk csak, hogyan kell ezt végeznünk.

István bácsi hallotta, mikor előbb azt az asszonyt korboltam azért, mert gyermekeinek tisztaságával nem törődik. *Pedig testünk ápolásának egyik főszköze a tisztaság.*

Azt tudjuk, hogy bőrünk telve van apró lukacsokkal. Azt is tudjuk, hogy ezeken a lukacsokon testünkből folyton párolog ki a nedvesség. De ez még nem minden. Bőrünknek apró mirigyei is vannak, amelyek folytonosan zsirosan, nedvesen tartják bőrünk fölületét. Erre a zsírra, nedvességre rátapad a por s a likacsok lassankint be-

tömődnek. Ekkor már az elpárolgás nem olyan tökéletes, mint kellene, a mi az egészségnek éppen nem használ. Az izzadság- és faggyúmirigyek eltömődéséből támadnak a bőrkiütések, bőrbetegségek. Hogy az izzadság és zsírmirigyek lukacsainak eltömődését meggátoljuk, mit kell tennünk? Bőrünket, vagyis egész testünk felületét tisztán kell tartanunk. Hogy hogyan? ezt István bácsi is tudja bizonyosan.

— Meg kell rendesen mosdanunk — felelt a kérdező.

— Meg ám — folytatta a tanító. De ez még nem elég. Mert hiszen a mindennapi mosdásnál nem mossuk meg egész testünket. Pedig lassankint egész testünkön betömődnek a lukacsok. Igaz, hogy hosszabb idő alatt, mint kezünkön, arcunkon, mert testünk egyéb részét a ruha védi a por ellen, másrészt még a testünkre lerakódó piszok egy részét alsó ruhánk magába veszi. Ismétlem, hogy a piszoknak csak egy részét veszi magába a fehér-ruhánk. A másik része testünkön marad. Ezt csak úgy távolíthatjuk el, ha fürdünk.

A fürdés megtisztítja testünket és felfríti, eleveníti.

Ezt mindenki tapasztalhatta fürdés után. Mily könnyűnek, ruganyosnak érezzük ilyenkor testünket!

A fürdéssel azonban vigyázva kell élnünk. A túlságos meleg vízben való fürdés éppen olyan káros, mint az igen hideg vízben. Legjobb 16—22 Celsius fokos vízben fürödni a szabadban, ahol úszhatunk s ez által testünk melegségét föntarthatjuk.

Az ilyen fürdés edzi, erősíti izmainkat, tágítja léleketünket, elősegíti a gyomor emésztését és testünket a meghülés ellen mintegy megerősíti.

Aki tehát teheti, nyáron fürödjön minden nap. *Az azonban sohase feledje, hogy izzadó, fölhevült testtel a vízbe menni nem szabad. Lassankint hűtsük le testünket fürdés előtt.*

Az igen hideg vízben való fürdés nem tanácsos. Sokan megadták már ennek az árát. *Nem egyszer rögtöni halált okozott az igen hideg fürdő.*

Télen kádban, szapulóban, melegfürdőt vegyünk néhánéha. A meleg fürdő 28—32 Celsius fokos lehet. A meleg

fürdő jobban tisztítja a bőrt, mint a hideg; kellemes, de nem edzi és eleveníti föl a testet.

A túlságos meleg fürdő — 35—37 Celsius fokon fölül — gutaütést okozhat. Hideg szobában nem szabad meleg fürdőt vennünk, mert szinte biztosak lehetünk, hogy meghülünk.

Piszkos, megromlott vízben nem szabad fürödni. Az ilyen vízben való fürdés többet árt, mint használ.

Oktalanul cselekesznek azok, kik a fürdésben telhetetlenek, órahosszat maradnak a vízben. A hideg fürdőben elég 15—20 percet eltöltenünk. Ebből is megárt a sok. Evés után nem szabad mindjárt fürödni. Legalább 3 órai időköznek kell az evés és fürdés közt lenni.

Beszélgetés a Pista gyerekről.

István gazda fia, a Pista gyerek — amint őt szülői nevezték — szép szál legény volt. Egyenes testtartását, nyugodt járását, szép sugár növést még az irigyei is megbámulták. Ereje is volt a gyerekeknek elég, bár nem szokott vele kérkedni.

Takaruláskor, amint a szekérről a kévét az asztagra dobálta, föl-fölcsuszott borjúsájú ingujja a karján s ilyenkor lehetett látni, mint duzzadtak acélos izmai.

A tanító, ki István gazdával a szérűben nézte a munkát, odaszólt István gazdához:

— Nézze csak, István gazda! micsoda izmai vannak a Pista gyerekeknek. Meglátszik rajtuk, hogy a munkától nem ijedt meg, hanem ugyancsak megfogta mindig a dolog végét.

— Már az igaz, hogy bírja is, meg szereti is a munkát — válaszolt István gazda.

— Pista izmairól jut eszembe — folytatta a tanító — hogy a multkor a test ápolásáról beszélgettünk. Ha nincs ellenére, elmondok egyet-mást az izmokról.

— Szívesen hallgatom — szólott István gazda.

— Hogy megélhessünk — kezdte a tanító — dolgozunk, munkálkodnunk kell. A munkához pedig, legyen az bármiféle, erőre, kitartásra van szükségünk.

Az ember izmai végzik a testi munkát. Ezek által

mozgunk, ezekkel emelünk súlyt; vágunk, ütünk stb. Az izmos ember jobban bírja a munkát, mint a kevésbé izmos. Az izmok gyakorlás által erősödnek, nagyobbodnak s velük a munkában való kitartásunk is növekszik. A mozgás, a munka az izmokat fejlesztik. De a túlságos mozgás és megerőltető munka az izmokat nem gyakorolja, nem erősíti, hanem ellenkezőleg annyira kifárasztja, hogy más alkalommal az izomzat nem bírja a munkát.

Hogy az izmok az izomerőt megtartsák és az izommunkát végezhessek, szükséges 1. hogy az izmok mindig elég vérrel rendelkezzenek, 2. hogy a munkát pihenés váltsa föl, de úgy, hogy se sok munka, se sok pihenés ne jusson egy folytatában. A sok pihenés elcsenevészetté teszi az izmokat.

Izmainkra nézve is áll mindenképen a közmondás: «Legjobb a középút». Vagyis, aki túlságosan sok munkát akar izmaival végeztetni, épen úgy megjárja, mint aki túlságosan pihenteti azokat.

A túlságos megerőltetés nemcsak az izomzatnak árt, hanem a szívnek, tüdőnek s a test egyéb részeinek is.

— Azt mondta a tanító úr előbb — szólalt meg István bácsi — hogy a mozgás is fejleszti az izmokat. Miféle mozgást ért?

— Mindenféle mozgás, amely erőltetéssel nem jár. Ilyen mozgás: a séta, a tornázás, az úzás, az evezés, a korcsolyázás, sőt még a tánc is. Azonban újra ismétlem, hogy ezek a mozgások is csak akkor válnak egészségünkre, ha túlságba nem megyünk velük.

Hanem mára elég lesz, majd legközelebb folytatjuk.

Munka után édes a nyugalom.

Másnap a tanító épen озsonnaker ment István bácsi-hoz. A takarulók jóízűen fogyasztották az озsonnát, mikor a tanító középük lépett egy barátságos «adjon Isten»-nel.

— Jól esik az озsonna, úgy-e, a fáradságos munka után?

— Jól ám, tanító urunk — adta vissza a szót Csiszár János, az egyik takaruló. — De a pihenés is jól esik ám.

— Hogy ne esnék jól, János — felelt a tanító. — A test is megkívánja a nyugalmat; azt se lehet örökké koptatni. Olyanforma természete van a testnek, mint a bornak. Ha örökké húzzák-vonják, pihenni meg nem hagyják, megtörik.

— Ej de eltalálta tanító urunk — szólt közbe Török Vendel. — Pedig tanító urunk talán nem is szokott úgy elfáradni, mint mi.

— Miről gondolja azt, Vendel?

— Csak úgy gondolom, mert tanító úr inkább fejével, az eszével dolgozik. Abba meg talán el se lehet fáradni.

— Rosszul gondolja, Vendel. Az észbeli munkában, melyet közönségesen szellemi munkának nevezünk, épen úgy el lehet fáradni, mint a testi munkában. Épen azért azoknak is kell a pihenés, akik leginkább szellemi munkát végeznek. Csakhogy mivel ezeknél nem annyira a test fárad el, hanem az ész, azért ezeknek másfajta pihenés kell, mint a testi munkával foglalkozóknak.

— Hogyan lehet az, hogy az ész elfárad? — kérdezte Török.

— Épen úgy lehetséges, mint ahogy a test elfárad. Ha a testünk elfáradt, nem bírja a munkát. Ha mégis erőltetjük, betegség lehet a vége. Az ész sem bírja a folytonos munkát. Próbálná meg csak, számolna egész nap, vagy olvasna órákon keresztül s gondolkoznék az olvasottak fölött. Egyszerre észrevenné, hogy a számolás mindig lassabban menne s az olvasottak fölött nem tud már kellően gondolkozni. Mint mondani szokták: utóljára már nem fog az esze. Miért? mert elfáradt, pihenésre vágyik.

A szellemi munkával foglalkozóknak igen jó pihenés az egészséges mozgás, pl. a séta, tornázás, kuglizás, csónakázás stb. Az ilyen mozgások a vért fölfrissítik, kellemesen szórakoztatják az elmét. Ezért szoktak sétálni naponként azok, akik szellemi munkával foglalkoznak: papok, tanítók, bírók, ügyvédek stb.

Akik pedig testi munkával foglalkoznak; azoknak a nyugalom, az alvás szünteti meg a test fáradtságát.

Az alvást épen úgy nem nélkülözhetjük, mint az eledelt. A sok alvás azonban a testet elkényezteti, petyhüdtté teszi, ellustítja. Hét-nyolc órasi alvás elég a felnőtt embereknek.

Akinek az éjjeli alvásból nem jut ennyi, az ebéd után aludjék egy órát. A gyermekek 9—10 óra folyásig alhatnak.

Oktalanul cselekszik az olyan ember, aki a pihenési időt dorbézolásra használja. Keservesen megbánja ezt idővel, de már későn.

Mivel alváskor is lélegzünk, még pedig mélyen, szükséges, hogy tüdők ekkor is jó levegőhöz jusson, ezért a szoba, amelyben alszunk, minél tágasabb legyen. Lefekvés előtt szellőztessük ki. A szűk és rosszul szellőzött szobában nem üdül, nem frissül föl a test, ellenkezőleg kimerül, elgyengül. Ilyen szobában fejfájást szerzünk alvás közben.

Nyáron lehetőleg hűvös legyen a hálószoba, télen kissé fűtött. Sem az igen megre fűtött, sem a fűtetlen szobában való alvás nem egészséges. A túlfűtött szobában nyugtalanul alszunk, a fűtetlen szobában meg könnyen meghülünk.

Ágyunkra kellő gondot fordítsunk. A túlságos puha ágy a testet elpuhítja. A magas fejalja nem egészséges. A nehéz, agyontömött dunyhák célszerűtlenek, fölöslegesek.

Az ágyruhát gyakrabban szellőztessük, az ágyhuzatot tisztával cseréljük föl. Okos asszony még a tollat is átrostálja s ezzel mintegy fölfrissíti időnkint. Igazán jó fekvés, alvás, pihenés csak tiszta ágyban lehetséges.

Szoktassuk magunkat ahhoz, hogy alvás közben kezeink a takarón kívül legyenek s teljesen kinyújtózva feküdjünk. A gombóccá összehuzott testnél a gyomor, belek, a mellkas, tüdő és szív nem működhetnek kellően.

Mivel csak a nyugodt lelkiismerettel bíró ember álma lehet nyugodt, édes, tehát felüdítő: lelkiismeretünk mindig rendben legyen.

De már vége az ozsonnának, pihenőnek. Kezdődik a munka.

— Milyen hamar elmúlt az idő — mondta Csiszár János. — Lám most hármás munkát végeztünk: ozsonnáltunk, pihentünk, meg tanultunk is. Köszönjük tanító úrnak a szivességet.

— Máskor is — mondta a tanító.

Mit beszélt másnap a tanító?

Másnap a tanító ismét István bácsinál volt, mikor a munkásokat ozsonnázni hívták.

Pista gyerek, mielőtt az ozsonnázáshoz fogott volna, a kúthoz ment s kezét, arcát megmosta, sőt a száját is kiöblítette.

A tanító megkérdezte tőle, hogy miért teszi ezt? Pista így felelt:

— Még az iskolában tanultam, hogy az evéshez nem illik piszkosan ülni, de meg ártalmas is, mert munka közben arcunk, kezünk beszenyeződik és kezünkről a szenny, piszok a szánkba és beleinkbe jut, ami egészségünkre nem válik. A számat is azért öblítettem ki, mert így takarulás-kor oda is jut a porból. Minek nyeljem le az étellel a port?

— Ezt szeretem, Pista öcsém — szólta a tanító. — Amit az iskolában tanulunk, azért tanuljuk, hogy az életben hasznát vegyük. Aztán egészségünk egyik legnagyobb kincsünk, könnyelműség volna arra nem vigyázni. Sokan azt tartják ugyan, hogy nem kell minden kicsiségre ügyelni. Én meg azt mondom, hogy igen helyesen teszi, aki egészségére kis dolgokban is vigyáz.

Azt szokták mondani, nem tudjuk, mitől hizunk. De azt sem tudjuk ám, hogy mikor jut gyomrunkba valami ártalmas dolog. Az óvatosság sohasem árt.

De most látom, Szabó Péter, a kenyérnek a jó gyürkés héját nem eszi meg. Nem szereti talán?

— Dehogy nem, tanító úr, de nem tudom megrágni, rosszak a fogaim, meg sok hiányzik is már.

— Az baj — mondta a tanító. — Hiszen nem olyan öreg ember maga Péter, aztán mégis fölmondták fogai a szolgálatot? Mi lehet ennek az oka?

— Biz azt én nem tudom. Gyerek koromban olyan jó fogaim voltak, hogy a legkeményebb diót is feltörtem velük. Nem ártott azoknak se hideg, se meleg.

— No, Péter, alighanem az a baj, hogy nem vigyázott eléggé a fogaira.

— Mi tagadás benne, biz én nem igen törődtem velük.

Azt gondoltam, holtig csak eltartanak. Most már látom, hogy azok megunták a szolgálatot.

— Így van ez — mondta a tanító. — Minden könnyelműségnek meg kell az árát adni. Úgy-e, ha a kávéőrölőnek rosszak a fogai, nem kívánhatjuk, hogy jól megőrölje a kávéét. A rossz emberi fogaktól sem kívánhatunk jó munkát. Pedig a fogaknak jól kellene végezni munkájukat, ha egészségesek akarunk maradni.

A fogaknak kell elaprózni, mintegy megőrölni az edelt. Minél jobban, minél apróbbra megrágjuk ededelünket, annál könnyebb lesz a gyomor munkája, az emésztés. A rossz fogú embereknek rendesen bajuk van a gyomrukkal. Persze, mert az öregiből megrágott ennivalót a gyomor nehezen tudja megemészteni.

Ha tehát azt akarjuk, hogy gyomrunk jól elvégezhesse munkáját, fogainknak is gondjukat kell viselnünk.

Nem olyan nagy dolog ám ez, mint sokan gondolják. Csak gyerek korunkban kell megszokni.

Röviden elmondom, hogy hogyan gondozzuk fogainkat, ha nem unják.

— Dehogy unjuk — válaszolták mindnyájan.

— Fogaink finom, fényes zománcal vannak bevonva. Ha e zománc megrepedezik, letöredezik, fogaink már nem lesznek tartósak. Pedig könnyen letöredezik és megrepedezik, ha fogainkkal diót, mogyorót törünk, vagy túlságos kemény tárgyakat harapunk.

Azt sem szabad megtenni, amit éppen most tesz a Csiszár bácsi: a késével piszkálja ki fogai közül az ételt. A kemény kés vagy tű is megsérti a fog zománcát. A fog zománca attól is megrepedezik, ha hideg ételre vagy italra hirtelen meleget eszünk, vagy iszunk. Az igen savanyú ételek, meg a sok cukor is árt a fogaknak, mert a fogak szúvasodását, kilyukadását elősegítik.

Iparkodjunk fogainkat mindig tisztán tartani. Öblítsük ki szánkát reggel és evés után tiszta vízzel.

— Ha észre vesszük, hogy fogaink kezdenek kilyukadni, vagy bármi más ok miatt fájnak, menjünk azonnal orvoshoz.

— Igen ám — szolt közbe Szabó Péter — de az pénzbe kerül.

— Az igaz, csak hogy az orvos tud a bajunkon segí-

teni és a nagyobb bajnak elejét veszi. Péter bácsi sajnálja az orvostól a pénzt, pedig az azért tanult, hogy tudománya után megélhessen. Maga is megkívánja, hogy munkáját, fáradságát megfizessék, hogy kívánhatja azt, hogy az orvos ingyen vesződjék. Miből éljen meg, ha nem a keresetéből? A magyar embereknek nagy hibájuk az, hogy az orvostól félnek, attól sajnálják a pénzt. Pedig ő az egészségünk megtartásán fáradozik.

Mit látott a tanító utazása közben?

A tanító egy pár napra elutazott egy távol lakó jóbarátja látogatására. Mikor onnét hazakerült s István bácsiékat ismét fölkereste, se szeri, se száma nem volt a kérdezősködésnek, hogy mit látott, milyen világ van arra? Sokat beszélt erről is, arról is, végre azt mondta Örzse néninek, hogy minden szép, jó azon a vidéken, de a leányok hajviseletével nincs kibékülve.

— No ni! hát még azt is megnézte? — csapta össze a kezét Örzse néni. Aztán milyen viselet az?

— Ha röviden akarnám megmondani, azt mondanám, hogy nem okos viselet. De mivel tudom, hogy ezzel úgy sem éri be Örzse néni, elmondom, hogy milyen.

Amerre jártam, az a szokás a leányoknál, hogy a hajukat szombat este vagy vasárnap korán reggel fésülik meg. Mikor jól kifésülték, zsírral bekenik, de úgy, hogy csaknem csöpög a fejükről a zsír. Mikor a kenés megtörtént, szorosán és apró ágakba fonják s így tüzik től fejükre. Úgy néz ki a fejük, mintha hajukat ráragasztották volna.

— Azok legalább nem borzasak — mondta Örzse néni.

— Nem ám, hanem az idősebb leányoknak, meg a fiatal asszonyoknak már alig van hajuk.

— Aztán mitől van az, hogy nincs hajuk? — kérdezte Örzse néni.

— Ettől a hajviselettől, az erős zsirozás, meg a szoros befonyástól, aztán meg attól, hogy egész héten kendővel kötik be a fejüket, a haj nem juthat elég levegőhöz s megpállik, megfülled, mint a nedves takarmány. Az ilyen haj aztán hullik, elérjed s lekvánkozik a fejről.

Fölösleges a haját kenni-fenni akár zsírral, akár holmi szagos olajjal, pomádéval, mert a hajnak a fejtől úgyis megvan a kellő nedvessége, akárcsak a növényeknek a földből. A sok kenéstől kellemetlen szagot is kap a haj.

A haj a fejnek disze, ékessége és megvédi a fejet a hüléstől. Megérdemli tehát, hogy okosan gondozzuk. Úgy sem kíván sok gondozást. Naponként fésüljük és keféljük meg, néha pedig langyos vízzel mossuk meg. Ha erősen hull minden gondozásunk mellett, orvostól kérjünk tanácsot és orvosságot a hullás ellen.

— Az igaz — szolt közbe István bácsi — hiszen annyi szert ajánlanak az ujságok is a hajra.

— No csak ezekkel ne kezdjünk — mondta a tanító. — Ezek nemhogy használnának, hanem igen sokszor ártanak. Ilyen hirdetések után ne induljunk, orvos nélkül ne próbáljunk semmi orvosságot. Sokan akartak szép hajra szert tenni ilyen hirdetett szerekkel, megvették és az a hajuk is elment, ami volt.

Igen jóízű kis történetet olvastam épen a minap a hajnövesztő-szerről egy ujságban.

Egy úrnak, akinek a haja már ritkulni kezdett, a borbélyja igen ajánlott egy hajnövesztő szert, melyet ő maga talált föl.

Az úr azt mondta, hogy majd megpróbálja.

Egy hónap mulva ismét elment a borbélyhoz nyiratkozni.

Alig ismert rá a borbélyra, mert teljesen kopasz volt.

— Hová lett a szép haja? — kérde az úr.

— Bizony kérem, kihullott az mind egy szálig.

— De miért nem használja kitünő hajnövesztő szerét, melyet egy hónappal előbb nekem ajánlott?

— Ő — felelt a borbély — hiszen használtam, attól hullott ki minden hajam.

— Ilyenek a hajnövesztő szerek — jegyezte meg a tanító.

— De hát miért hullik ki némely embernek a haja? — kérdezte István bácsi.

— Vagy azért — felelte a tanító — mert nem tartja tisztán, vagy valami betegség bántja.

— A hajnak is lehet betegsége? — kérdezte Örzse néni.

— Lehet bizony, sokszor pedig ragadós betegsége. Épen ezért nem szabad a más fésűjét, hajkefjét használni, de még olyan vánkosra sem szabad feküdni, amit már más használt. Sokszor a más által használt keféből, fésűből, vánkostól kapjuk meg a hajhullást.

Hogyan járt Csiszár a szemeivel?

Csépléskor történt, hogy Csiszár János, aki a gépet etette, nem tette föl a szemüvegét, mit a por ellen szoktak viselni a cséplőgép mellett. De meg is járta.

Már két napig dolgozott így, amikor észrevette, hogy szemei fájnak, könnyeznek. Midőn erről ozsonnakor panaszkodott, a tanító, aki épen ott volt a gépnél, fölvilágosította, hogy a baj gondatlanságának a következménye.

— Lássá, János — mondta a tanító — maga embernyi ember, aztán még annyit sem tud, mint a kis gyermek? Nem tudja, hogy szemeinkre milyen nagy szükségünk van egész életünkben? Épen ezért vigyázni kell azokra a legnagyobb gondnal.

— Tudni tudom, tanító úr, de sokat beszélnek az orvosok, hogy így, meg úgy vigyázzunk, mert ez, meg az a baj lesz. Ha mindent meg akarnánk tenni, amit ajánlanak, mást se tennénk, mint mindig vigyáznánk.

— Nem okos beszéd ez, János — vágott a tanító Csiszár szavaiba. — Okos ember hallgat a jó tanácsra és a más kárán tanul, nem a magáén. Bizony, a szemünk kényes jószág, sok ember tapasztalta ezt a saját kárán. Ezért intenek az orvosok óvatosságra, vigyázatra. Aztán a folytonos vigyázat, óvatosság se pénzbe, se fáradságba nem kerül. A munkában sem akadályoz, Egyszerű renدهez szokás az, semmi más.

Amint én látom, a szeme gyúladásban van a sok portól, meg az erős napsütéstől. Legjobb lesz, ha a körorvosnak mutatja meg. Épen a község háznál van. Addig is mossa ki a szemét tiszta vízzel.

Csiszár szót fogadott. Az orvos megvizsgálta szemét s igazat adott a tanítónak, a szemek csakugyan gyúladásban voltak.

Csiszárnak néhány napig homályos szobában kellett maradnia s szemét borogatni kellett.

Mikor meggyógyult, az orvos ellátta jó tanáccsal:

— Ne feledje el, Csiszár, soha, hogy a por, az erős napfény, a nagy meleg, mind árt a szemnek. Épen ezek ellen szokták a cséplőgép mellett dolgozók a védő szemüveget használni. Maga nem használta, megadta az árát. Hiszem, hogy többet nem tesz ilyen meggondolatlanságot. Jegyezze még meg azt is, hogy homályos világosságnál olvasni, írni, vagy varrni (ezt a felesége miatt mondom) — nem jó. A szemet megerőltetjük ilyenkor.

Olvasás vagy írás közben nem szabad közel hajolni a könyvhöz, papírhoz.

A füst is árt a szemnek. Tehát ezt is kerüljük.

Árt a szemnek, ha piszkos kézzel vagy ruhával érintjük, dörzsöljük.

Ha a szemünk fáj, ég, gyakran könnyezik, vagy rajt vörösséget, geñyedést veszünk észre, menjünk orvoshoz. Ne kenjük-fenjük különféle «szemvízzel», amit az asszony-nénik gyártanak és ajánlanak. Többet ártunk ezzel, mint használunk.

A fő dolog, hogy szemeinket tartsuk tisztán. Reggel mossuk ki tiszta vízzel. Tegyük ezt meg napközben is, ha nagy porban vagy füstben kellett dolgoznunk. Igen kellemes és jó hatással van szemeinkre, ha a zöldben járunk, kelünk s a távolabb eső tárgyakat nézegetjük.

IV. A táplálkozásról.

Egy igen régi mese, amely még most is igaz.

Régen, régen, igen régen mondotta a következő mesét egy híres római ember:

Egyszer a test részei: a kezek, lábak föllázadtak a gyomor ellen. Mi dolgozunk, egész nap huzunk-vonunk, ez a telhetetlen gyomor meg, mind fölemészti keresetünket. Fölfal mindent és semmit sem dolgozik. De tovább nem teszünk a gyomornak bplondjai. Nem dolgozunk.

Amint mondták, úgy is tettek. A gyomor hiába korro-

gott, dörmögött, nem kapott semmit. Az első napon a kezek, lábak csak nevettek a gyomor zúgolódását, a második napon azonban — mintha alábbhagyott volna a jókedvük. Mintha frissességükből vesztek volna. De nem engedtek. A harmadik napon már erejüket veszítették, szinte tehetetlenek voltak.

Ekkor megszólalt a gyomor: Esztelenek! Azt hittétek, hogy rajtam álltok bosszút, ha nem kerestek a számomra eledelt. Nem gongoltátok meg, hogy én adom az egész testnek az erőt. Ha tőlem elvonjátok a táplálékot, az egész test megérzi azt.

A kezek és a lábak belátták, hogy a gyomornak igaza van. Dologhoz láttak és azóta szent a békesség köztük. A gyomor ugyan keresetük nagy részét megemésztí, de cserében táplálja az egész testet, erőt ad a munkára.

Testünk olyan, mint a gőzgép. Ha azt akarjuk, hogy a gőzgép rendesen működjék, folytonosan tüzelniünk kell. Testünk szünet nélkül dolgozik, fogyasztja az életerőt, a melyet aztán táplálkozás útján pótol.

A táplálkozás: étel és ital nélkülözhetlenek. Hiába sopánkodunk, hogy csak a gyomornak keresünk, azért tovább kell dolgoznunk, hogy testünket táplálhassuk.

Egy szólás-mondás, amely nem igaz.

Sok embertől hallottam már ezt a szólás-mondást: *«mindegy a gyomornak, akármivel lakik jól.»* Pedig nem mindegy. Mert valamint a gőzgépnek nem mindegy, hogy milyen fűtőanyaggal tüzelik, nem mindegy a gyomornak sem, hogy mivel lakik jól, milyen táplálékot kap.

Azt tudja minden földmives ember, hogy a búza nem terem meg a sovány, kavicsos, homokos földben, ahol a krumpli meg még jól megterem. Honnét van ez? Egyszerű az oka. A búzának más anyagokra van szüksége, hogy növekedhessék, termést hozzon, mint a krumplinak. Ha a földben nincsenek meg azok az anyagok, amik a búza növekedéséhez, táplálásához kellenek, nem díszlik, nem megy semmire.

A testnek is különféle anyagok kellenek, hogy erejé-

ben, egészségben megmaradhasson. Ezeket az anyagokat az étellel, itallal, egy szóval a táplálékkal adjuk meg a testnek.

Miféle anyagok kellenek a testnek?

Ha hiszik, ha nem, azért még is igaz, hogy *testünknek legtöbb szénre van szüksége*. Persze a szenet nem favagy kőszén alakban vesszük magunkhoz, hanem a *széntartalmú táplálékokkal*.

Mivel pedig a tapasztalás szerint egy felnőtt ember 24 óra alatt egy negyed kilogrammnyi szenet fogyaszt el testében, tehát annyi széntartalmú táplálékra van szüksége egy napra, hogy abban legalább negyed kilogrammnyi szén legyen.

Ha nem kap a test annyi szenet, amennyire szüksége van, elgyengül, soványodik.

Ha ellenben több szenet kap a test, mint amennyire szüksége van, akkor a fölösleges széntartalmú táplálék nagyobb része a bélen keresztül kiürül, egy kis része meg mint zsír rakódik le a testben.

Az erős munkát végző embernek több széntartalmú táplálék kell, mint a könnyebb munkát végzőnek, vagy a nem dolgozóknak. A nők, gyermekek, öreg emberek kevesebb széntartalmú táplálékkal érik be.

Milyen táplálékok szolgálnak a testnek szenet? Legtöbb szenet tartalmaznak a zsirok, olajok, a cukor és keményítő. Mivel pedig a vaj, disznózsír, olaj, dió, mandula, zsírt adnak a testnek, a liszt, krumpli keményítőt, a méz, cukor, gyümölcs pedig cukrot adnak, legjobb, ha ezeket az eledeleket vegyesen használjuk.

Az Új Kis Tükörben már volt szó a levegő egyik alkotórészéről: a *nitrogénről*. Ez a levegőnemű test nemcsak a levegőben, hanem a különféle táplálékokban is megvan. A táplálékokkal a testbe jut, melynek nagy szüksége van a nitrogénra.

Az ember ugyanis vizeletében mintegy 20 grammnyi nitrogént ürít ki testéből. Legalább ennyit kell tehát naponkint pótolni. Ha nem kap ennyi nitrogént testünk, akkor önmagát emészt, fogyasztja. Ha több nitrogént kap, mint amennyire szüksége van, a fölösleges mennyiség a bélen keresztül használatlanul eltávozik. Legtöbb nitrogén van a

fehérje nevű tápláló anyagban, mely sok táplálékban bőségesen megvan. *Sok fehérje van a húspan, tejben, tojásban, sajltban, lencsében, babban, borsóban, gabonában.* Tehát ezek a testnek nitrogént szolgáltatnak.

A szénen és nitrogénon kívül a testnek kell még só és víz. Ezek is mind a táplálékkal jutnak testünkbe. A sók a különböző ételekben vannak, víz a különféle italokkal és ételek nedvességével jut testünkbe.

Az elmondattakból megtudtuk, hogy testünknek szénre, nitrogénre, sóra, vízre van szüksége, hogy életereje el ne fogyjon. Megtudtuk azt is, hogy ezek az anyagok ételeink és italaink útján jutnak az emberi testbe.

Mivel nem mindegyik táplálékban vannak meg ezek az elősorolt anyagok kellő mennyiségben, kell, hogy táplálékunkat jól megválasszuk, még pedig úgy, hogy *abban egy felnőtt emberre legalább 350 gramm keményítő és cukor, 70 gramm zsír vagy olaj és 140 gramm fehérje jusson egy napra.*

Ha valaki például 700 gramm kenyeret, 270 gramm sajtot eszik meg egy nap, az elegendő eledel, mert ezzel 350 gramm keményítő, 71 gramm zsír és 154 gramm fehérje jut testébe. Ha 3 kilogramm krumplit eszünk meg egy nap, de mást nem, ez nem elégséges eledel, mert nincs meg benne a szükséges mennyiségű fehérje és zsír.

Leghasználatosabb élelmiszereinkről a következő táblázat megmutatja, hogy milyen mennyiségben van meg bennük a keményítő, cukor, zsír és fehérje.

1 kg. búzalisztben	van	706 gr.	12 gr.	122 gr.	} fehérje,
1 " kenyérben	"	492 "	8 "	80 "	
1 " borsóban	"	544 "	21 "	220 "	
1 " babban	"	450 "	27 "	230 "	
1 " lencsében	"	557 "	25 "	250 "	
1 " krumpliban	"	231 "	2 "	15 "	
1 " rizsben	"	855 "	7 "	50 "	
1 " marhahúsban	"	— "	80 "	158 "	
1 " disznóhúsban	"	— "	190 "	140 "	
1 " borjúhúsban	"	— "	65 "	138 "	
1 " szalonnában	"	— "	780 "	30 "	
1 " vajban	"	— "	910 "	3 "	

1 kg. tejben	van 48 gr.)	} keményítő és cukor.	37 gr.)	} zsír és olaj,	35 gr.)	} fehérje,
1 « tojásban	« — «		120 «		130 «	
1 « sajtban	« — «		240 «		350 «	
1 « cukorban	« 960 «		— «		— «	
1 « zöldségben	« 58 «		5 «		2 «	
1 « gyümölcsben	« 58 «		5 «		2 «	

Ezen táblázatból láthatjuk, hogy némely táplálékban a keményítő- és cukor-, a másokban a zsír- és olajtartalom, ismét másokban a fehérjetartalom a nagyobb.

A husban, szalonnában, vajban nincs keményítő és cukor. Az okos ember kenyeret eszik hozzá, amelyben még bőségesen megvannak ezek az anyagok. A főzelék is ezért való a húshoz, mert ennek keményítő- és cukorhiányát pótolja. Nem mindegy tehát a gyomornak, hogy mivel lakik jól.

Hogyan dolgozza föl testünk a táplálékot?

Ma már mindenki szereti tudni, mi hogyan, miképpen történik. Éppen ezért elmondom, hogyan dolgozza föl testünk a táplálékot, vagyis hogyan történik az emésztés?

Azt tudjuk, hogy az ételt, italt nem a fülünkbe, hanem a szánkba juttatjuk. A szájban a fogak apróra megrágnak az eledelet és nyállal keverik össze. A nyál, melyet a fültőmirigyek és a 4 nyálmirigy szolgáltat, megpuhítja a táplálékot és egyúttal a táplálékban levő keményítő anyagot cukorrá változtatja, hogy az emésztés könnyebben történjék.

Minél apróbbra rágnak az eledelet, s minél jobban elkeveredik az a nyállal, annál könnyebb lesz a gyomor dolga, annál jobb az emésztés. Helytelen dolog tehát az eledelet csak öregiből rágni meg, mert így az emésztést nehehezítjük meg. A fogatlan, öreg embereknek a gyomra azért emészt nehezen, mert nem tudják jó megrágni az ételt. Nekik tehát úgy kell elkészíteni az ételeket, hogy minél kevesebbet kelljen azokat rágni.

A megrágott és nyállal összevegyült eledelet a *nyeldek-löbe* jut, innét pedig a *gyomorszájon* keresztül a gyomorba ér.

A gyomorba jutott tápláléknak híg részét a gyomor falában levő felszívó edények rögtön a vérbe juttatják. A

A szilárdabb, keményebb részt pedig a gyomor dolgozza föl a következőleg: A gyomor hullámszerűen mozog s ezen mozgás következtében a táplálék a gyomornedvvel vegyül össze. A gyomornedv savanykás folyadékszerű anyag, melynek különös alkotórészei a *pépszin*, *oltó* és a *sósav*. A gyomornedv az eledelt átjárja és szürkés kovásznemű anyaggá, *péppé* változtatja. Ez a szürkés pép *ételpép* nevet kapott az orvosoktól. (Khimusznak is hívják.) Azok az anyagok, melyeket a gyomornedv nem tudott föloldani, eközben szintén oldható anyagokká lesznek, melyeket *peptonoknak* nevezünk. Ezeknek a nedveknek a fölszívása a gyomor falain keresztül megkezdődik.

Az ételpép különböző ideig maradhat a gyomorban. Általában fél órától hat óra folyásig szokott az étel a gyomorban maradni a szerint, amint könnyebben vagy nehezebben emészthető.

Az ételpép a gyomorból a vékonybélbe jut, hol az *epével* és *hasnyállal* vegyül. A bél faláról kiválasztott *bélnedv* még jobban elősegíti és teljesen be is fejezi az emésztést. Ennek következtében az *ételpép* a vékonybélben tejszerű folyadékká válik s. mint ilyen már teljesen alkalmas a vérbe való fölszívódásra.

Ezt a tejszerű folyadékot *tápnedvnek* nevezik. (Orvosi nyelven: *khilus*.) A tápnedvet a *khilus-edények* szívják föl a vérbe.

A tápnedv azonban még sok nyirkedényen megy keresztül, míg egy *fővezetékbe* jut, s innét a vérbe.

Ami az ételpépből a felszívódás után hátra maradt, epével és nyákkal összevegyülve a vékonybélből a vastagbélbe jut. Itt még a test által használható részt a felszívó szervek felszívják, s a többi használhatatlan anyag a *végbél*en keresztül kijut a testből.

Hogyan segíthetjük elő az emésztést?

Előbb említettem, hogy az étel nem egyenlő hosszúságú ideig marad a gyomorban, vagyis az emésztés hosszabb, vagy rövidebb ideig tarthat. Azt is említettem már, hogy az emésztést az ételnek apróra való rágása elősegíti, megkönnyíti.

Ezen kívül azonban még többféle módja van annak, hogy az emésztést elősegítsük, vagyis a gyomornak elősegítsük a munkáját, hogy minél könnyebben kiválaszt-hassa a táplálékból a testnek szükséges anyagokat.

Hogy a táplálékot minél gyorsabban és jobban megemészthesse a gyomor, a következőkre vigyázzunk:

Készítsük el az eledelt izletesen. Az így elkészített eledel ingerli a gyomrot a tökéletesebb és gyorsabb emésztésre. A rosszul, izléstelenül készített ételeket a gyomor nem tudja megemészteni. Ilyenektől kapunk csömört, ami nem más, mint gyomorhurut.

Ne együnk túlságos sokat. Azt szokták mondani, hogy mielőtt teljesen jóllaknánk, hagyjuk abba az evést. A túlságosan sok eledelt a gyomor nem tudja megemészteni, s a gyomorban megrothad. Természetes, hogy a vége ennek: betegség.

Különösen őrizkedjünk a nehezen emészthető elegelektől.

Ilyenek: a túlszíros, cukros, kemény, rágós ételek. Némely eledel emészthetlen részeket tartalmaz. Az ilyen elegelek a gyomornak dolgát megnehezítik és a helyes táplálkozást akadályozzák. A kolbász, hurka állati bélbe van töltve. Ezek igen nehezen emészthetők. Tehát a kolbász és hurka burokját ne együk meg. A bab, lencse, borsó héja emészthetlen. Igen helyesen tesznek tehát azok, akik a lencse, borsó, bab főzeléket áttörve (paszirozva) készítik.

Ne együnk gyorsan. A gyors evésnél az eledelt csak nagyjában rágjuk meg. A gyomor nehezen emészti meg a nagyjából megrágott eledelt.

Ne igyunk sokat evés közben. A sok ital igen meghigítja az emésztő nedveket, s így az emésztés lassúbb lesz. A túlságos hideg italoktól is óvakodjunk, mert a gyomrot lehűtik. Pedig annak melege van szüksége.

Evés előtt dolgozzunk. A munka jó étvágyat szerez. Pedig: «legjobb szakács az éhség.»

Étkezés után mindjárt ne dolgozzunk nehezten. Evés után a nehéz munka az emésztést hátráltatja, Az alvás ugyan csak ilyen hatással van.

Nyáron kerüljük a zsíros ételeket. Nyáron különösen nehezen emészti a gyomor a zsíros ételeket. Télen könnyebben. Nyáron tehát soványabb ételekkel éljünk.

Ne használjunk sok fűszert. A fűszerek, mint a paprika, bors, ecet, fahéj stb. mérsékelten használva elősegítik az emésztést. A sok fűszer az emésztést akadályozza, s a gyomrot rontja.

A beteg különösen vigyázzon az evéssel. A betegség igen nagy befolyással van a gyomor emésztő képességére. Azért a beteg az orvos tanácsa szerint táplálkozzék.

Mielőtt befejezném mondókámat, még egyszer ismétlem, hogy táplálkozásunkkal óvatosak legyünk. Együnk rendes időben. Eledeleinket okosan válogassuk meg, hogy a test megkapja azokat az anyagokat mind, a melyekre szüksége van. Az egészséges táplálék adja az erőt, erre pedig szüksége van minden embernek.

Óvakodjunk az egészségre ártalmas tápláléktól. Igen sok élelmiszer az egészségnek ássa meg sírját. Csak nagyjából elszámálva is elég sok az ártalmas eledel. Ilyenek: a megromlott hús, romlott tej, dohos liszt, állott hal. A beteg állat husa és teje is igen sok embernek okozott súlyos betegséget. A mérges gombák, mérges növények nem egyszer halált is okoztak. Egész családok pusztultak el az ilyen ételtől. A tisztátalan, vagy mérges edényekben tartott és főzött ételek is ártalmasak az egészségre. A hamisított és tisztátalanul kezelt élelmiszerek betegséget okoznak. Ezt tudnia kell minden embernek, de különösen a gazdaasszonynak.

Mit kell még tudni minden gazdaasszonynak?

Mindenkinek értenie kell mesterségét, ha becsületet akar vele vallani. A csizmadia, aki nem tud jó csizmát varrni, jobb ha világgá megy, mert ugyan kevés korona üti a markát munkájáért. A rossz asztalossal még koporsót is csak szükségből készíttetnek. Hát a rossz gazdaasszonyról mit mondjak? No, nem szólok, elvégzik ezt helyettem a szomszédasszonyok, meg a férjem uramék.

Inkább arról beszélek, hogy mi mindent kell tudnia a jó gazdaasszonynak, ha izletes és egészséges ételekkel akarja hozzátartozóit naponkint ellátni. Nem irok ám azért recepteket, mint a szakácskönyvek, hogy végy annyi cukrot, meg annyi tojást, de hogy honnét, azzal nem törődnek.

Arról akarok, röviden írni, hogy miből lehet egészséges, erőtadó ételeket készíteni. Mert nem tudja ám ezt minden asszony.

Lássuk tehát sorjában!

A hús.

Igen sok embernek legkedvesebb eledele a hús. Annyi bizonyos, hogy legalkalmasabb tápszer, mert sok fehérje van benne és könnyen emészthető. A juh- és a marhahús legkönnyebben emészthető és a husok között a legtáplálóbb. A tyúk, galamb, fogoly, fácán husa sem megvetendő, no de ezekben nem igen vásik a fogunk. A fiatal marhának a husa igen könnyen emészthető, de nincs benne annyi tápláló erő, mint a kifejlett marha husában. A disznóhús igen tápláló, de nehezebben emészthető, mint a marhahús. A különféle vadhús (nyúl, őz, szarvas) olyan természetű, mint a disznóhús. A hal szintén, de ne legyen igen kövér.

A gazdaasszonynak tudni kell, hogy a hizott marha husa sokkal értékesebb, mert táplálóbb, mint a sovány marháé. Azt is tudnia kell, hogy a húst azért kell megfőzni, megsütni, mert a hús így puhább, izletesebb lesz, tehát könnyebben is emészthető, mint nyersen.

Vannak, kik nyersen is megeszik a húst. Ez pedig nem tanácsos. Nem tanácsos pedig azért, mert az állatok husában többféle élősdű féreg él, melyek a nyers hússal könnyen az emberi testbe jutnak, s ott elszaporodnak és betegséget okoznak. A főzés, sütés az ilyen élősdű állatokat elpusztítja, vagyis megöli. Így aztán már bajt nem okozhatnak.

Ilyen élősdű állat a *trichina*. Ez a disznóhúsban fordul elő. Nevét különös alakjától kapta. A *trichina* apró hólyagokban, tokocskákban az izmok között fordul elő. Ezeket a hólyagokat szabad szemmel nem láthatjuk, csak nagyító üveggel. Ha a *trichina* a nyers disznóhússal a gyomorba jut, a gyomornedv a tokjától megszabadítja és így a belekbe vándorol. Itt tovább szaporodik, még pedig igen gyorsan. Egy nőstény 6 nap alatt 500—1000 *trichinát* termel. Ezek az ember izmaiba vándorolnak, s hólyagba, tokba zárkoznak. Nagy fájdalmakat, nem ritkán halálos betegséget

okoznak. A trichina különösen az amerikai és németországi sertések husában élőszködik.

A *borsóka* nevű élősdí féreg nemcsak disznóhusban, hanem marhahúsban is található és Magyarországon elég gyakori. Ezt szabadszemmel is láthatjuk. Borsószem nagyságú gyöngyházfényű hólyagocskák ezek, melyek az izmok között vannak. Ha a hólyagot megsúrjuk, víztisztaságú folyadék folyik ki belőle. Ebben a folyadékban él a mákszem nagyságú féreg. Ha ez a kis féreg a nyers, vagy rosszul sült hússal az ember beleibe jut, alakját megváltoztatja és *galandféreg* lesz belőle. A galandféreg hihetetlen hosszúságúra megnő és súlyos betegséget okoz.

Hogy e férgek által okozott betegségeket elkerüljük, nyers húst soha ne együnk, s a gazdaasszonynak, szakácsnénak gondja legyen arra, hogy a hús jól kisülve kerüljön az asztalra.

A rosszul füstölt húspan, kolbászban is elevenen marad a borsóka. A jó besózás és füstölés megöli a borsókat és a trichinát is.

A nyers hús evésétől azért is óvakodjunk, mert ha a hús nem egészen friss, könnyen megárt. A főzés, sütés csökkenteni az ártalmasságot.

A betegségben elhullott, vagy betegen leölt állat húsa is veszedelmes lehet az egészségre.

A gazdaasszony tehát különösen vigyázzon, hogy csak friss, egészséges húst vigyen a konyhára, s ezt is jól megfőzze, vagy kisüsse.

A magyar embernek egyik kedves eledele a húsleves. Azt tartják róla, hogy erőt ad, mert a hús sava-java belefőtt. Hát még a finom tyúkhús leves. No, ez már valóságos ünnepi étel. Lakodalom, keresztelő dehogyan lehet megtyúkhúsleves nélkül. Pedig nem olyan tápláló étel ám, mint amilyennek hiszik. Kevés tápláló erő van benne. De azért mint üdítő, étvágygerjesztő étel bizonyosan első helyen áll. Ezenkívül a szilárd ételeket (hús, tészta) a gyomorban felhívítja, s erre a célra többet ér a víznél, bornál, sörnél.

A vad hús — mint irtuk — egészséges és elég tápláló, de ha már szaga van, jobb kidobni, mint az asztalra tenni.

Halat, rákot csak frissiben használjunk étkezésre. A mocsaras, poshadó vizből fogott hal és rák ártalmas. Meg ne együk.

A tej.

Nem kis dolog az, ha az embernek egy kis tehénkéje is van, mely friss tejjel ellátja a házat. A tej igen jó, tápláló, egészséges élelmiszer. Megvan benne minden anyag, ami a test táplálására szükséges: cukor, zsír, fehérje. Ezt bizonyítja az a körülmény, hogy a csecsemő csak tejjel táplálkozik és nemcsak megél ebből, hanem növekedik, erősödik tőle. A tej könnyen emészthető, ezért különösen ajánlható gyermekeknek, csecsemőknek. (A csecsemőnek legjobb az anyatej.) De a felnőtt ember se vesse meg.

Nálunk a tehén-, bival-, kecske- és juhtejet használjuk táplálkozásra. Ezek közül legkönnyebben emészthető a tehéntej. A kecske-, juh- és bivaltej zsírosabb, azért nehezebben emészthető, mint a tehéntej. A ló és szamár teje legkönnyebben emészthető, de nálunk ezt a csikónak és csacsinak hagyjuk meg.

A tejszín és a tejföl is sok zsírt tartalmaznak, éppen ezért nehezebben emészthetők.

A tej, ha meleg helyen áll, megalszik. Az aludtej kellemes, üdítő tápszer. A gyomorbetegségeknél pedig valószínűleg orvosság.

Ha az aludtej tovább áll, rothadni kezd, megbuggyan. Ez már ártalmas az egészségre, mert súlyos bélhurutot (hasmenés) okoz. Sok gyermek pusztult el már bélhurutban.

Gyorsan rothad az a tej, amellyel nem bánnak tisztán: mosatlan kézzel, piszkos edénybe fejjük, vagy tisztátalan kútvízzel keverik. A piszkos szobában, kamrában tartott tej is rothadni kezd.

Mi ebből a tanulság?

Az, hogy a tejet a legnagyobb vigyázattal, tisztasággal kezeljük. Fejés előtt a tehén tőgyét meg kell mosni. Aki fejt, csak tiszta megmosott kézzel fejjön, még pedig kifogástalan tisztaságú edénybe. A tejet tiszta helyen tartjuk, vízzel ne keverjük. De még az istállót is tisztán tartjuk, ne tőrjük

ott meg a port, pókhálót. A megromlott tej a gazdaasszony szégyene.

Csak egészséges állattól kaphatunk egészséges tejet. A beteg állat teje is beteg s az ilyen tej az embernek is betegséget okoz. De betegséget okozhat az olyan tej is, melyet beteg ember fejt vagy amelyet beteg ember szobájában tartanak.

Tanulság?

Beteg állat tejét ne használjuk táplálkozásra. A tejet ne tartsuk beteg ember szobájában.

Hogyan egészségesebb a tej: fölforralva, vagy nyersen?

Ha a tej egészséges állattól való és kellő tisztasággal kezelték, akkor nyersen vagy megaludva is ihatjuk. De ha nem tudjuk biztosan, hogy egészséges állattól származik a tej, vagy hogyan kezelik, akkor csak legjobb fölforralni s így használni táplálékkul. De alaposan föl kell forralni, hogy a benne levő ártalmas anyagok megsemmisüljenek.

A városiak soha ne igyák meg forralatlanul a piacon vett tejet.

A hamisított tej.

Rossz, gonosz emberek mindig voltak, vannak és — sajnos — lesznek is, akik nem tekintenek se Istent, se embert, hanem csak a saját hasznukat keresik még család árán is.

Az ilyen gonosz atyámfiai — mert hisz azért ők is emberek — még az élelmiszereket is meghamisítják, nem törődve azzal, hogy a hamisítás által sokszor embertársaik egészségét, sőt életét is veszedelembe döntik. Megérdemelnék bizony az ilyenek a legszigorúbb büntetést, akár csak a mérgekverők.

Az élelmiszerhamisítók között talán legtöbb az olyan, aki az eladó tejet hamisítja. Talán azért, mert ez a legkönnyebb manipuláció.

A tejet többféleképpen hamisítják.

A legegyszerűbb módja ennek az, hogy a tejről leszedik a tejszint. Igaz, hogy semmi ártalmas dolgot nem kevernek bele, de éppen a legtáplálóbb részétől fosztják meg a tejet, a zsírtól s így tehát kevesebb értékű élelmiszert adnak el teljesen jó értékű gyanánt. Mert azt nem

mondják ám meg, hogy ők lefölezött tejet adnak el. De-hogy. Sőt meg is esküsznek az ellenkezőre.

A másik módja a tejhamisításnak a vízzel való keverés. A vízzel fölhígított tej is kevesebb tápláló erővel bír, mint a tiszta tej. Aztán meg az ilyen tej könnyen megrothad. Természetes, hogy az egészségnek az ilyen tej nem kedvez.

Vannak tejhamisítók, akik lisztet, keményítőt kevernek a vízzel föleresztett tejbe, hogy az sűrűbb legyen s a vevő ne vegye észre a hígítást. Az ilyen liszttel, keményítővel kevert tej rossz ízü, könnyen megrothad, tehát az egészségre szintén ártalmas.

A negyedik módja a tejhamisításnak az, hogy a tejbe szódát, borsavat vagy salicilsavat tesznek, nehogy idő előtt megsavanyodjék. Az így hamisított tej is rossz ízű és nehezen emészthető. Aki ilyet árul, érzékenyen megbüntetik. Meg is érdemli.

Becsületes ember nem vetemedik a tej hamisítására. Nem akar más egészségének vagy életének árán vagyont szerezni. Megmarad az egyenes úton.

Meg lehet-e ismerni a hamisított tejet?

A hamisított tejet meg lehet ismerni.

A vízzel föleresztett, hígított tej kékés színű. De mivel ezt a hamisítók is tudják, a kékés színt azzal tüntetik el, hogy keményítőt, lisztet kevernek a vízzel fölhígított tejbe. Ámde ezt is fölismerhetjük. Ha az ilyen tejből öntünk egy tiszta üveg pohárba s abban egy ideig állni hagyjuk, a liszt, vagy keményítő a pohár fenekére száll s ott sárgás sávot látunk.

A lefölezött tejure is ráismerünk. Nem kell más, mint egy magas, keskeny mérő üveg, melynek oldalán fokjelzések vannak. Ha ebbe az üvegbe lefölezött tejet öntünk s a tejet 24 órán át nyugodtan állni hagyjuk, az üvegben a tejnek egytizedrészénél kevesebb tejszín képződik. A lefölezetlen tejből legalább egytizedrész tejszínnek kell képződnie.

A hígított tej fölismerésére szolgál a fajsúlymérő is. Minél több vizet keverték a tejbe, annál mélyebbre süllyed

benne a fajsúlymérő. A tiszta tej fajsúlya 1029 és 1033 között változik. A lefőlözött tej fajsúlya 1033-tól 1036-ig megy. A vízzel hígított tej ennél könnyebb, tehát a fajsúlymérő még mélyebbre sülyed benne.

A tejnek másfajta hamisításait csakis vegyészeti uton és eszközökkel lehet fölismerni, ami bizony elég baj.

A városi piacokon és tejelárusító helyeken a hatóságok a tejet megvizsgálattják s hamisítottat elkobozzák, kiöntik, hamisítóját pedig megbüntetik.

Sokszor hallhatunk *sterilizált tejről*. Miféle tej ez? A sterilizált tejet úgy készítik, hogy a tiszta jó tejet gőzben kifőzik és légmentesen üvegekbe zárják. Az ilyen tej sokáig eláll, nem romlik meg. De azért a jó friss tejnek nincs mása.

Ha már a tejről beszélünk, szóljunk a kávéhamisításról is. Mert hát ezt is hamisítják. Az őrlött kávéhoz cikóriát kevernek s így árulják. Az egészségre nézve a cikória ugyan nem ártalmas, de mégis csalás így hamisítani a kávé, mert silány portékát adnak drága pénzért. Persze azt gondolja egyik-másik gazdasszony, hogy ne vegyünk őrlött kávé s akkor nem csaphatnak be bennünket. Igen ám, de az egész kávé is hamisítják. Lisztből, fűreszporból, babból, árpából s még tudja a jó Isten, miből, apró, kávéforma bogyókat préselnek s az egész kávé közé keverik.

Ebből az a tanulság, hogy csak megbízható kereskedőtől vegyünk kávé.

A sajt és vaj.

A tejből készül a sajt és a vaj. Éppen azért mind a kettő igen tápláló eledel; de csak úgy válik élvezetűk egészségünkre, ha nem romlott sajtot vagy vaját eszünk.

A vaj ártalmas az egészségre, ha avas és nem tiszta. Az avas vaj bélhurutot (hasmenés) okoz.

A vaját marhafaggyúval szokták hamisítani. A hamisítás úgy történik, hogy a faggyúalkotó részekhez tejet adnak s megköpülük. Ez a *margarin vaj* vagy mesterséges vaj. A margarin vaj nem ártalmas az egészségre, de nem olyan tápláló, mint a természetes vaj. Margarin vaját

árulni szabad, de természetes vajjal keverni s így eladni, mint természetes vaját, nem szabad.

A vaj bármilyen korbéli embernek tápláló, egészséges eledel. Tehát gyermekeknek is.

A sajtot nehezebben emésztí meg a gyomor, mint a vaját. De ha jól megrágjuk, nem okoz bajt. Ha nagyobb darabokban, rosszul megrágva nyeljük le, gyomorhurutot kaphatunk. A friss sajt jobban emészthető, mint a régi.

A tojás.

A tyúktojás szintén sok fehérjét és sok zsírt tartalmaz. Tápláló, egészséges eledel.

Csak a friss tojás egészséges.

A rossz tojás úszik a vizen, a friss tojás lesüllyed.

A gabona és a liszt.

Az embereknek fő táplálékát a gabona adja. A gabonában — legyen az búza, rozs, árpa vagy kukorica — meg van minden anyag, amire a testnek szüksége van. Eppen ezért, akinek jó kenyere van, ne féljen az éhenhalástól. Magából a kenyérből is meg lehet élni. Mégis jobb, ha a kenyérhez szalonnát, húst, vaját is eszünk, mert így több zsír jut a testbe.

A gabonát lisztté őröljük s a lisztből különféle ételeket készít a gazdasszony. Minél finomabb a liszt, annál könnyebben emésztí meg a gyomor.

A lisztet meg kell becsülni. Száraz, szellős helyen kell tartani, mert különben megdohosodik. A dohos liszt nem egészséges. A világosság és levegő is árt a lisztnek.

Mivel a gabona között sok ártalmas mag is van, a gabonát őrlés előtt jól meg kell tisztítani.

Különösen a *vadóc* (anyarozs) magja mérges. Ha a megőrölt liszt között őrölt vadócmag is van, akkor a liszt mérges. Az ilyen lisztből készített eledel hányást, gyomorgörcsöt, szédülést, reszketést, ájulást okoz.

A *konkolyos* liszt hányást, gyomorégést, émelygést és hasmenést okoz.

Szerencse, hogy a malmok ma már olyan tökéletesek,

hogy az anyarozsot, konkolyt kiválasztják a megörlendő gabonából.

A rossz lelkű emberek a lisztet is hamisítják gipsz- és krétaporral, hogy a liszt súlyosabb legyen. Eltekintve attól, hogy ez csalás, az egészségre nézve is ártalmas.

A gipsz- és krétaporral hamisított lisztet is megismerhetjük. Vegyünk egy kis lisztet, töltsünk rá ötször annyi vizet. Rázzuk föl jól a keveréket s ekkor látni fogjuk, hogy a liszt föl-, a gipsz- vagy krétapor pedig leszáll. Ez természetes, mert a gipsz és kréta nehezebb a lisztnél.

A lisztből készítik, sütik a kenyeret. Hogy hogyan, azt minden valamire való gazdasszony tudja. De azt már sokan nem tudják, hogy a keletlen kenyér nehezen emészthető, tehát nem egészséges. Egészségtelen a dohos lisztből sült kenyér is. A penészes kenyér szintén. A kenyeret a tudatlan vagy lelkiismeretlen sütők sokszor az egészségre nézve ártalmassá teszik azzal, hogy timsót, kékgálicot kevernek bele azért, hogy a kenyér fehérebb és likacsosabb legyen.

A krumplis kenyér jóízű, de nem olyan tápláló, mint a krumpli nélkül való.

A jó, izletes kenyér valódi áldás a háznál. Méltán büszke lehet az a gazdasszony, kinek a kenyerét dicsérik azzal, hogy jóízűen eszik.

A krumpli.

Sokszor halljuk emlegetni: mit csinálna a szegény ember, ha krumpli nem volna. És bizony igaz ez. A szegény embernek legfőbb tápláléka a krumpli, amelyet százeleképpen lehet elkészíteni eledelnek. Magában véve tápláló ereje alig van, mert majdnem tisztán keményítőből áll, de azért ezt a hibáját pótolhatjuk, ha zsírt, szalonnát, vaját, húst stb. eszünk hozzá. Aki csak tisztán krumplival akarna élni, nem sokáig bírná, elfogyna életereje. A gazda tehát iparkodjék, hogy a krumpli mellé egy kis zsíradék, hús is jusson. A gazdasszony meg ossza be okosan.

A bab, borsó, lencse.

Mind a három megérdemli, hogy megbecsüljük a háznál, mert táplálóbb eledelt adnak, mint a hus. De azért tisztán babbal, lencsével táplálkozni nem célszerű. Ugyanis kevés a zsírtartalmuk, de meg túlságos sok bennük a fehérnye, azért nehezen emészthetők. A hús, zsír, szalonna pótolja kevés zsírtartalmukat. A lisztes eledelek és a krumpli pedig, — mivel ezekben kevés a fehérnye — kellemesen és az egészségre jótékonyan válthatják föl a hüvelyes veteményeket étrendünkben.

Mint már említettem, a bab, borsó, lencse héja igen nehezen emészthető, azért célszerű a hüvelyeseket megfőzés után szítán áttörni, hogy kemény héjukat eltávolítsuk.

A zöldségfélék.

Zöldségfélék alatt a káposztát, tököt, répát, ugorkát, paradicsomot, zöldbabot, zöldborsót, kalarábét stb. értjük ezuttal, melyeket a konyhán különféleképpen használnak fel ételek készítésére.

Bár a zöldségfélékben kevés tápláló erő van, azért kellemes ízük miatt minden háznál kedvelik.

A gazdasszony arra ügyeljen, hogy túlszírozva, vagy túlságos savanyúra ne készítse a zöldségből főzött eledeleket, mert így az emésztést rontják.

Sokat nem tanácsos enni a zöldségfélékből, mert rostos anyagukat a gyomor nem tudja megemészteni.

A gyümölcs.

A gyümölcs inkább mint üdítőszer jöhet számításba az ételek között, mert tápláló anyag alig valami van benne.

Az éretlen vagy romlott, rothadó gyümölcs betegséget okoznak. Legtöbbször gyomor- vagy bélhurutot.

Sok gyümölcs evése káros az egészségre.

A kávé és tea.

Ma már nem ismeretlen majdnem egy falusi háznál sem a kávé és a tea.

A kávé kis mennyiségben fogyasztva kellemes és hasznos szer. A vérkeringésre és a szív működésére kelle-
mesen hat, de ha nagy mennyiségben élünk vele, szív-
dobogást, álmatlanságot és idegességet okoz.

A tea szintén kellemesen izgató ital, de csak úgy, ha
kis mértékben élvezzük. Nagy mértékben éppen olyan
káros hatása van, mint a kávénak.

Télire eltett eledelek.

A jó gazdasszony iparkodik télire jól fölszerelni kam-
ráját, pincéjét, padlását különféle élelmiszerekkel.

Liszt, zsír, bab, krumpli, vörös- és sárga répa, petre-
zselém, hagyma, káposzta, répa stb. legyen elegendő,
hogy ne kelljen értük a szomszédba menni, mert könnyen
úgy járhatunk, mint a tücsök koma a hangyákkal.

Befőzött paradicsom, ecetbe, sós vízbe eltett ugorka,
befőtt és aszalt gyümölcs, különféle gyümölcsíz (lekvár)
sokszor kisegítik a gazdasszonyt.

*Ezekre vonatkozólag jegyezze meg mindenki, hogy csak
úgy nem lesz ártalmunkra ezek evése, ha romlatlan és tiszta
állapotban kerülnek asztalunkra. Tehát mindegyiket meg-
felelő, tiszta helyen tartsuk, hogy meg ne romoljanak.
Télire való eltevésüknél (befőzés stb.) semmi olyan szert ne
használjunk hozzájuk, ami az egészségre ártalmas lehet.*

A gombákról.

Vannak emberek, kik a gombát a világért meg nem
ennék, annyira félnek a mérgezésétől. Pedig a jó gombák,
melyeket közönségesen *ehető gombáknak* nevezünk, tápláló
eledelt adnak, mert fehérnyét tartalmaznak. Nincs azon-
ban igazuk azoknak, akik azt állítják; hogy a gomba a
húsételt pótolhatja.

Mivel a gombák között vannak mérgesek is, a leg-
nagyobb óvatossággal kell megválogatni.

Csak olyan gombát használjunk ételnek, amelyről biztosan tudjuk, hogy nem mérges.

A gombából sokat enni nem szabad. Túlságos zsirosan ne készítsük a gomba-ételt. Mielőtt megfőznénk a gombát, jól áztassuk ki tiszta vízben.

Mondják, hogy a mérges gombákat meg lehet ismerni arról, hogy törés után megfeketedik, vagy violás kékessé válik és hogy az ezüst kanalat megfeketítik. De ez nem áll ám minden mérges gombára. Éppen ezért igen óvatosak legyünk a gombával.

A gombamérgezés gyomorfájással, émelygéssel kezdődik. Majd hányás, szédülés következik. A leggyorsabb orvosi segítségre van szükség a gombamérgezésnél, mert a baj halálossá lehet.

Milyen edényeket használjunk főzésnél?

No még ebbe is beleártja magát ez az úr? — gondolja némelyik nénemasszony. Hát olyat használlok, amilyen van — mondja a másik.

Csak lassabban — kedves hugaim és nénéim! — mert ha nem szoktam is főzni, sütni, de azért tudom ám, hogy sokszor az edény is oka lehet a betegségnek.

Úgy bizony; mert vannak edények, amelyeket egyáltalában nem szabadna főzéshez használni.

Ilyenek az *ólommázzal bevont cserépedények*. Most már ugyan el van tiltva az ólommázos edények készítése, de azért vannak lelkiismeretlen fazekasok, akik ezt a tilalmat semmibe sem veszik.

Az ilyen ólommázos edényben főzés közben fölöldődik az ólom, mely az eledelbe kerül s azt megmérgezi. Mert az ólom veszedelmes mérreg.

A rézből készített főzőedények szintén veszedelmesek. A rézrozsa ugyanis erős mérreg. A rézedényből különösen a zsír és savanyú ételek rézrozsdát választanak ki, mely az eledelt megmérgezi. Beszokták ugyan a rézedények belsőjét vonni *ónnal* (cinnel), de az ón lassanként lekopik, tehát a mérgezés ellen nem biztosít.

Veszedelmes, mert betegséget okozhat az edények tisztátalansága is. Ez ellen legjobb óvszer a tisztaság, amelyet

forró vízzel, esetleg lúggal adhatunk meg edényeinknek, bármilyen anyagból legyenek azok készítve.

Egyáltalában a konyhában a legnagyobb tisztaság uralkodjék. *A piszkos konyhából hamar kerülhet ki egészségtelen anyag az ételbe, mely aztán betegséget okozhat.* De még a piszkos konyha a gazdaasszonynak szégyenére is válik?

Mit igyunk?

A testnek épen úgy szüksége van italtra, mint ételre.

Testünk ugyanis naponként mintegy két-három kilogramm vizet veszít el. Ez a vízmennyiség részint izzadás, részint a lélegzés, részint pedig a vizelet útján távozik testünkől. Ha tehát ennyi vizet veszít testünk, azt pótolni is kell, éppen úgy, mint a gőzgépnél, mert különben a test gépezete fölmondja a szolgálatot.

A szomjúság a test vízvesztéséből származik. Amikor tehát szomjúságot érzünk, testünk mintegy nógat arra, hogy az elveszett vízmennyiséget pótoljuk. Testünk kevesebb ideig bírja ki a víz nélkülözését, mint a szilárd ételek hiányát. Innét van, hogy a szomjúság sokkal gyötrőbb érzés, mint az éhség.

Jegyezzük jól meg, hogy testünk *vizet veszít, tehát helyett vizet kíván*, nem pedig bort, sört vagy pálinkát.

És tényleg a legjobb, legegészségesebb ital a víz. Először is tehát a vízről akarok egyet-mást elmondani.

A víz.

Ivóviznek csak a tiszta, friss víz való. A friss víz fölüdíti a testet, eleveníti a szervek (gyomor stb.) működését.

A rossz víz betegséget okoz.

Minden lakásnak egyik fő kelléke, hogy jó ivóvize legyen. Még pedig bőségben legyen a víz, mert hiszen nemcsak ivásra használjuk a vizet, hanem sok egyébre is, ami az egészség fönntartására szintén szükséges. Így víz, még pedig tiszta víz kell a főzéshez, mosdáshoz, fürdéshez, mosáshoz, suroláshoz stb.

Ahol a talaj felsőbb rétegeiben jó ivóvíz nem kap-

ható, ott ujabban artézi kutakat fúrnak, 80—100, többször még nagyobb mélységbe. (Mi az az artézi kút, lásd az Új Kis Tükör I. részében.)

Milyennek kell lenni a jó víznek?

A jó, egészséges víz nem zavaros, hanem tiszta, átlátszó. Ha tovább állni hagyjuk, iszap nem ülepszik le benne. Szaga nincs, tehát nem mocsárszagú, nem dohos vagy bűdös. Színe sincs a jó, tiszta víznek. Tehát se nem sárgás, se nem zöldes. Ize: kellemes, üdítő; sem sós, se nem édes.

A langyos vagy igen hideg víz nem egészséges.

A jó ivóvizet meg kell becsülnünk. Vigyázni kell rá, hogy be ne szennyeződjék.

Mitől szennyeződik be a víz?

A víz beszennyeződik rothadó növényi és állati anyagoktól, csatornák, pöcegödörök és trágyagödörök tisztátalan levétől. Vigyáznunk kell tehát arra, hogy az említett dolgok valahogy a kútba ne szivároghassanak. Éppen ezért a kút közelében sem csatornának, sem árnyékszéknek vagy trágyagödörnek nem szabad lenni annál inkább, mert sokszor észre sem lehet venni, hogy a víz beszennyeződött. Ez pedig már nagy baj, mert az ilyen ivóvíz hasmenést, bélhurutot okoz, sőt a tifuszt, kolerát is beszennyezett ivóvíz okozza.

Különösen vigyázni kell az olyan kutak vizével, melyek nem mélyek. Három-négy méternyire van bennük a víz a föld színétől. Az ilyen kút vizét a föld nem tisztíthatja meg eléggé s vize nyáron meleg.

Jó ivóvizet ad az a kút, mely 8—10 méter mély legalább is. Általában minél mélyebb a kút, annál jobb vizet ad.

Sok helyen még most is patakából, folyóból szerzik az ivóvizet. Ez veszedelmes dolog, mert az ilyen vizek ritkán tiszták. A sok állat, mely bennük él, a beléjük vezetett csatornák, gyárok piszkos vize beszennyezi.

A forrás vizét általában jónak, tisztának tartják. Pedig nem minden forrás vize tiszta.

Ha a forrás vize szennyes, iszapos földből jön, a vize sem tiszta.

Az ásványos vizek, ha sok szénsav van bennük, kel-

lemes italul szolgálnak; de a sok szénsav gyakran bódító hatással van s ártalmas. Az ásványos vizeket csak orvosi rendelésre igyuk.

Ma már igen elterjedt ital a szódavíz is. Mivel sok szénsav van benne, ez is megárthat. Nem egészséges az a szódavíz sem, mely sokáig áll az üvegben vagy ha nem teljesen tiszta vízből készítették. Ha a szódavízes üvegkupakja ólmot tartalmaz, mérgezést okoz.

Ha igen melegünk van, izzadunk, ne igyunk vizet. Várjunk, míg lehülünk. Általában az igen hideg víz ivása könnyen bajt okoz. Tüdőgyulladás, gyomorhurut lehet a következménye.

Hogyan tisztíthatjuk meg az ivóvizet?

Mint mondtam, legjobb a tiszta víz. Igen, de megtörténik, hogy ilyen jó vízhez nem juthatunk, mert az egész vidéken nincs jó vizet adó kút, artézi kút pedig nem fúrhatunk, mert nincs hozzá pénzünk.

Ilyenkor az ivóvizet és főzővizet meg kell tisztítanunk. Hogyan történik ez?

Vesünk egy hordót, kádat vagy valami nagyobb edényt, mely lehet fából, bádogból vagy kőből is. Ennek a fenekére tisztára mosott kavicsot terítünk öt-hat centiméter vastagon. Erre öregszemű tiszta homokot szórunk ugyanolyan vastagon. A homok fölé törött faszenet, erre megint öregszemű homokot és kavicsot helyezünk öt-hat centiméter vastag rétegben.

Ha most vizet öntünk az edénybe, az átszűrődik a kavics-, homok- és faszénrétegeken s kellemes tiszta vizet csorgathatunk az edény alsó részén levő csapón.

Hát a beszennyezett kút vizét meg lehet-e így tisztítani?

Nem lehet, mert abban az ártalmas anyagok föloldódtak s a szűrő ezeket nem fogja föl. A szennyes vizet adó kútat be kell temetni, nincs más orvossága.

Szükség esetén a tisztátalan vizet úgy is javíthatjuk, hogy megforraljuk s borral, citromlével isszuk.

Örüljön, akinek jó, egészséges vizet adó kút van az udvarában, mert ez valóságos kincs.

V. A szeszes italokról.

Amit kívülről meg kellene tanulnia minden embernek.

A bor, sör, pálinka szeszes italok, mert mindegyikben szesz (alkohol) tartalom van. A szesz az ember testére, lelkére nézve méreg, tehát sem a test java, sem a lélek java nem kívánja.

Honnan van tehát mégis az, hogy a szeszes italok napjainkban annyira kelendőségnek örvendenek, hogy már szinte népeket, országokat pusztít el, tesz tönkre?

Onnét van ez, mert az emberek tudatlanok, nem ismerik a szeszes italok káros hatását, másrészt meg annyira megszokták a szeszes italokat, hogy valóságos rab-szolgaivá lettek s nem tudnak és igen sokan nem is akarnak menekülni e szolgaságból.

De oka a mód nélkül való szeszfogyasztásnak az emberek lelkiismeretlensége, kapzsisága is. Mivel a szeszgyártás igen sok embernek nagy hasznot hoz s a szeszes italok elárúsítása még többet, azon vannak, hogy minél több szeszt fogyasszanak az emberek.

Pedig, ha csak egy kicsit gondolkoznának afőltt, hogy a szesz fogyasztása hány embert, hány családot tett tönkre anyagilag és erkölcsileg s ha csak egy mákszemnyit is hallgatnának lelkiismeretük szavára, bizony nem akarnának a szesz révén vagyont gyűjteni.

De nem akarok prédikációt írni, ámbár még erre is vállalkoznám, ha tudnám, hogy ezzel használhatok magyar testvéreimnek.

Hanem talán mégis jobb lesz, ha elmondom, hogy micsoda hatással van az alkohol, vagyis a szeszes italok élvezete az emberre.

Sokan azt tartják, hogy az alkohol élvezése jó hatással van az emberi testre, ha kis mértékben fogyasztjuk. Nem áll. Az egészséges testnek semmi szüksége sincs szeszre, alkoholra, tehát az alkohol nem is lehet rá jó hatással, akár borban, akár pálinkában, akár pedig sörben jut a testbe.

Azt szokták mondani, hogy a szeszes ital (alkohol) erősít, fokozza a munkakedvet, munkaképességet. Ez nincs így. Épen az ellenkezője igaz. Igaz ugyan, hogy eleinte úgy érzi az ember, mintha az italtól erőt kapott volna, de ez csak igen rövid ideig tart. Ha megfigyeli lelkiismeretesen munkáját, csakhamar belátja, hogy kevesebbet és rosszabbul dolgozott, mint ital nélkül.

Azt is ráfogják az alkoholra, hogy melegít. No ez csak ugyan ráfogás. Egy kis ideig kellemes melegséget érzünk az ital után, de csakhamar annál jobban fázunk. Természetes is ez; mert az alkoholnak épen hűsítő hatása van, sok meleget von el a testtől. A részeg ember télen jobban ki van téve a megfagyás veszedelmének, mint a józan.

Azt is mondják, hogy az alkohol izgat. No ez csak úgy van, mintha valakinek az ujjá fájna s úgy akarná a fájdalmat elmulasztani, hogy ujját levágná. Igaz, hogy az ujjá nem fájna, de annál jobban fájna a nagy seb, mit a vágás okozott. Az alkohol csak eltompítja a fáradtság érzését, hogy aztán utóbb annál nagyobb kimerültség vegyen rajtunk erőt.

A szívet nem erősíti az alkohol? Nem bizony, hiába mondják. Ellenkezőleg: bénítja, kitágítja a véredényeket s ezáltal a szív munkája nehezebb lesz.

Hát az emésztést nem segíti elő? Nem ám. Inkább hátráltatja - s ha sokáig élvezzük az alkoholt, gyomorhurutot okoz.

Az sem igaz, hogy a szesz táplál. Vannak ugyan részeges emberek, akik híznak, de csak nézzük meg jól, hogy ez nem egészséges hizás.

Lássuk csak tovább, micsoda rombolást végez az alkohol a testben?

Az alkohol túlságos élvezete szívtágulást, szívelzsirododást, vesezsugorodást, érelmeszesedést, garat-, torok-, bélhurutot okoz. Az iszákos ember rendszeren keveset eszik, étvágytalanságban szenved, mert az emésztő szervek nem működnek jól.

Még a szemekre is káros hatással van az alkohol. Az iszákos emberek színvakságban szenvednek s látásuk nem tiszta.

Az alkohol idegessé teszi az embert, reszketést okoz; igen sok embernek eszét veszi, tébolyodottságot okoz.

Száz elmebeteg ember közül 45 iszákos volt, ennek köszönheti baját.

A szesz az embert állattá teszi. A részeg ember minden bűnre képes. A sok gyilkosságnak, rablásnak, családi pörpatvarnak, sikkasztásnak, öngyilkosságnak az iszákosság az oka.

Azt mondhatja erre valaki, nem kell iszákosnak lenni, mértékletesen kell az itallal élni. Szép tanács, de nem ér semmit.

A legrészegebb ember sem lett egyszerre részeges. Lassanként, mintegy észrevétlenül lett azzá. Napról-napra süllyedt, mint a lejtőre jutott kő: eleinte alig halad előre, de mindig gyorsabban, sebesebben gurul, végre föltartóztatlan gyorsasággal rohan.

Aki az itálnak barátja, bár csak kis mértékben is, soha sincs biztonságban az iszákosságtól. Aki nem akar a mélységbe zuhanni, ne menjen a mélységhez közel. Aki nem akar iszákos lenni, ne igyék szeszest italt.

Tévedésben van az, aki azt hiszi, hogy a mértékletes szeszivás nem ártalmas. A szesz még mértékletes élvezés mellett is méreg a testnek, amit az is bizonyít, hogy igen mértékletes emberek hálnak meg olyan betegségekben, amiket csakis az alkohol élvezete szokott okozni.

Ezen kívül az is bizonyos, hogy azok az emberek, akik a szeszt rendszeresen élvezik — bár mértékletesen — a különféle betegségeket könnyebben kapják meg különösen a fertőző betegségeket, mint azok, akik szesz nélkül élnek.

Ha már felnőtt emberekre ily hatással van a szesz élvezése, milyen hatással lehet a gyermekekre!

Bebizonyított dolog, hogy az iszákos szülők gyermekei között igen sok a hülye, nyavalyatörős, testileg, szellemileg elcsenevészett és minden bűnre hajlandó.

Az is bizonyos, hogy az iszákos szülők családjai kipusztulnak már a második, harmadik nemzedékben.

Az iszákos szülők gyermekei is nagy hajlandósággal birnak az iszákosságra.

Az iszákos szülők tehát az étellel együtt a testi-lelki nyomorúságot adták gyermekeiknek.

A szesz, az alkohol megrontja az anya tejét is. Mily

nagy tévedés azt hinni, hogy a sör, bor vagy pálinka jót tesz a szoptató anyának. Annaira elronthatja az anyatejet a szeszes ital, hogy a gyermeket az ily tej valósággal megmérgezheti. A tejképződést sem segíti elő a szeszes ital, ellenkezőleg: csökkenti.

Ezek után mit szóljunk az olyan szülőkről, akik gyermekeiknek szeszes italt adnak? Csak sajnálni tudjuk őket, de mentséget nem találunk részükre.

Gondolják meg az ilyen szülők, hogy az alkohol, a szesz, valóságos méreg a gyermeknek. Testét, lelkét teszi tönkreté.

Jegyezzük meg jól, hogy a szeszes ital a gyermeket nem erősíti, ellenkezőleg: gyöngíti, fejlődésében megakadályozza, étvágyát csökkenti. A gyermek esztét a szeszes ital eltompítja, a gyermek butává, nehéz fölfogásúvá lesz. *Ezt minden orvos, minden tanító tudja, de itt az ideje, hogy tudja meg minden szülő is és soha el ne felejtse.*

Óvakodjék minden ember a szeszes italtól és óvja meg ettől gyermekeit is.

VI. A betegségekről.

Az eddigiekben elmondottuk, hogy miképen vigyázunk egészségünkre. Azt azonban nem ígértük, hogy azok, akik megtartják tanácsainkat, soha meg nem betegesznek. Nem, ezt nem ígérhettük, mert valamint megtörtént már sok emberrel, hogy egyenes, sima földön is elesett, úgy a legnagyobb vigyázat mellett is meglephet bárkit is valami-féle betegség.

Hiába! Testünk romlandó. Betegség nélkül ritka ember éli át az életet. S ha talán egész életében nem volt is beteg, életének vége mégis csak legtöbbször halálos nyavalya, mely aztán a sírba viszi.

A legtöbb ember azonban többször küzködik holmi betegséggel, vagy legalább hozzátartozói közül esnek többen hol ebbe, hol abba a betegségbe. Mivel pedig ellenségünket könnyebben legyőzhetjük, ha ismerjük, nem fölösleges dolog még az egyszerű falusi embernek sem, hogy az emberiségnek leggonoszabb ellenségeit: a betegségeket némileg megismerje. Nem valamennyit, mert hiszen, se

annyiféle van, mint fejünkön haj; hanem csak azokat, amelyek gyakrabban szoktak hozzánk látogatni.

A betegségeket általában két osztályba sorozhatjuk: *fertőző (ragadós) betegségek* és nem fertőző (nem ragadós) betegségek osztályába.

Mivel a fertőző betegségek szinte veszedelmesebbek, mert sokszor egész országokat meglepnek, ezekről beszélünk először és különösen.

Mielőtt azonban ehhez fognánk, valami másról hadd essék néhány szó, ami igen sok betegségnek az okozója.

A hülés.

A hülés igen sok betegségnek a szülőanyja. Éppen ezért óvakodnunk kell a meghülestől. De mielőtt elmondanám ennek a módját, jónak látom egy-két szóval leírni, hogyan keletkezik a hülés?

Azt mindenki tudja, hogy bőrünk igen finom érzőszervekkel, az úgynevezett *éző idegekkel* van fölszerelve. Ezekkel az éző-idegekkel vesszük észre a hideget, meleget többféle külső ingereket. Ezek adják tudtul ezt az agynak, mely azt tudomásul veszi. Már most, ha a bőr érzőszervei észreveszik a hideget s tudatták ezt az agyvelővel, az agyvelő rögtön gondoskodik a hideget érző testrész átmelegítéséről olyanformán, hogy abba több vért küld, mint rendesen. Ezt úgy végzi el, hogy a hideget érző testrészben kitágítja a véredényeket s így ezekbe több vér fér el. Innen van az, hogy ha kezünk fázik, az kivörösödik. Ha fülünk vagy orrunk érzi a hideget, ezek lesznek vörösek, az odatódult több vörös, meleg vértől. De ez a vér hamar lehülne, ha állandóan ott maradna a kivörösödött testrészben. Nem is marad ott, hanem folyton jön új meg új meleg vér a helyébe. Ez a folytonos vérváltás óv meg bennünket a meghülestől. *Ha a lehült vér fölváltása nem történik meg kellő időben és gyorsasággal, kész a meghülés.*

Azt kérdezhetné valaki, hogy miért nem történhetik meg ez a vérköltés mindig.

Erre a következő példával válaszolok:

Kiállítanak két katonát örnek. Az egyik derék, edzett legény, aki szokva van a katona-élet nehézségeihez. A másik elkényeztetett anyámasszony katonája, aki teljes életében azt kereste, hol van a dolog könnyebb vége s az élet nehézségeit kikerülve jutott katonáékhoz. Itt bizony nehezebbre esik neki minden s így az őrtállás is. Nem is bírja sokáig, bóbiskolni kezd. De jön az ellenség. A szemfüles, edzett legény hamar észreveszi a bajt s jelt ad arról. A másik, a szunyókáló bizony elkésik a jeladással s megvan a baj, mert csapata csak későn vesz tudomást az ellenségről s nem küldhet kellő időben segítséget.

Szakasztott ilyenformán van a meghűléssel is. A mindig kényeztetett s elpuhult bőr megérzi ugyan a hideget, de késedelmeskedve közli ezt az érzését az aggyal. Így az agy nem küldheti elég gyorsan a szükséges meleg vért a lehült vér fölváltására. Ezért kell megedzeni a testünket a meghűléstől. Szoktatni kell a hideghez, nem kell elkényeztetni. Ezt pedig csak úgy érhetjük el, hogy okosan ruházkodunk, mint azt a ruházatról szóló részben megírtuk. E mellett még a hideg vízzel naponként való mosdás segít, mert edzi a testet. Ha lehet, egész testünket mossuk meg, de csak gyorsan, futólag és kellő melegségű szobában. A lemosás után dörzsöljük le szárazra, míg kivörösödik testünk. De óvatosan és kellő gyorsasággal használjuk a lemosást. Különösen azok vigyázzanak, kik kis koruktól kezdve nem voltak ehhez hozzászokva.

A gyermekeket már egy éves koruktól kezdve lehet a meghűlés ellen edzeni lemosásokkal, de eleinte a lemosáshoz ne használjunk mindjárt teljesen hideg vizet. Csak lassanként térjünk erre.

A hideg ellen való edzéshez tartozik az is, hogy a kis gyermeket télen is vigyük ki naponként a friss levegőre, hogy a légzőszervek, a gége, a légcső és tüdő is hozzászokjanak a hideg levegőhöz. Azt talán mondanom sem kell, hogy ilyenkor a gyermeket kellően felöltöztessük.

Helytelenül tesznek azok a szülők, akik kis gyermekeket télen a világért nem vinnék a szabadba. Az ilyen gyermekek kapják meg leghamarább a különféle gyermekbetegségeket, mert a fuvó szellő is megárt nekik.

Könnyen meghűlnek azok is, akik *meleg alsó ruhát*

szoktak viselni, amint kissé hűvösebb az időjárás. Nem való ez sem gyermeknek, sem felnőttnek. El velük!

Biztos meghülésnek teszik ki magukat azok, akik fölhevült, izzadt állapotban hidegre mennek, vagy hirtelen levetkőznek. Ez bizony nem okosság.

Hogyan védekezzünk a meghülés káros következményei ellen?

Minden óvatosságunk mellett is megtörténhetik, hogy meghülünk. A meghülésnek pedig súlyos következményei lehetnek. Hogyan vegyük elejét ennek?

Amint észrevesszük, hogy meghültünk, feküdjünk ágyba, igyunk izzasztó herbateát (hársfa, bodza stb.), hogy egész testünk minél jobban izzadásba jöjjön. Ha izzadunk, az átizzadt fehérneműt váltsuk föl tiszta, száraz fehérneművel, miközben vigyázzunk, hogy újra meg ne hüljünk.

Ha azonban a meghülés után láz, a mellben, hátban élesebb fájdalmak, szurások jelentkeznek, azonnal hívjunk orvost, mert a meghülésnek komolyabb következményei lehetnek, amit csak az orvos tud elhárítani vagy gyógyítani.

Beszélgetés az orvossal.

A fertőző betegségekről.

A mult télen nagy csapással látogatta meg az Isten István bácsi faluját. A gyermekek betegedtek sorra, úgy, hogy az iskolát be kellett zárni.

Az orvos azt mondta, hogy a *roncsoló toroklob* (difteritisz) nevű betegség pusztít a gyermekek között. Az orvos mindent elkövetett, hogy a veszedelmes betegség terjedését megakadályozza s megígérte, hogy ha ideje lesz, — a baj teljes megszűnte után, — szívesen kioktatja a falu lakosait, a veszedelmesebb gyermekbetegségekre nézve.

Szavát megtartotta. Egyik vasárnap már délelőtt kihirdette, hogy litánia után az iskolában előadást tart a szülőknek, a betegségekről.

Délután megtelt az iskola. Mikor a szülők közé az orvos belépett, szívesen üdvözölték őt, aki annyi kis gyermeket mentett meg az elmúlt télen a halál torkából.

Az orvos így kezdte beszédét:

Az elmúlt télen erős, fáradságos munkát adott az a veszedelmes betegség, amely a kis gyermekeket kinozta ebben a faluban. De, hála Istennek, sikerült a nagyobb bajnak elejét venni. Ezt a jó Istenen kívül annak is köszönhetik, hogy nekem szótfogadtak, rendeleteimet pontosan megtartották. Okosan tették. A betegségekkel nem jó tréfalni. A legkisebb baj is nagy bajnak lehet az okozója. Éppen ezért határoztam el magamban, hogy a szülőket lehetőleg kioktatom, kitanítom arra, hogy miféle betegségek fenyegetik leginkább gyermekeiket.

Amint tudják, mikor a télen a roncsoló toroklob (difteritisz) a faluban mutatkozott, az iskolát bezárattuk, szünetelt a tanítás. Miért történt ez?

Vannak betegségek, amelyeket *ragadós betegségeknek*, más szóval *fertőző betegségeknek* nevezünk. Miért?

Azt minden ember tudja, hogy minden betegségnek más-más oka lehet. Az orvosoknak meg tudniok kell, hogy ezt, vagy azt a betegséget mi okozta, mi idézte elő? Csak így tudja gyógyítani. Természetes, hogy az orvosok sokszor fáradságos kutatás útján tudták meg némely betegségnek az okát. Így jöttek rá arra is, hogy sok betegségnek szabad szemmel nem látható gombák az okozói. *A ragadós betegségeket mind ilyen apró gombák okozzák és terjesztik.* Ezeket a gombákat *baktériumoknak, mikrobáknak* nevezik orvosi nyelven.

— De hogyan lehet az — kérdezte Horváth Jánosné — hogy nem látják ezeket a hogyhíjják gombákat, aztán még is tudják, hogy vannak.

— Jaj, lelkem — felelt az orvos — ép azt mondtam, hogy szabad szemmel nem lehet látni a *baktériumokat, mikrobákat*, de azt nem mondtam, hogy egyáltalában nem lehet látni őket. Van egy fajta nagyító üveg, amelyet *górcsőnek* neveznek, ezzel bizony jól meg lehet látni a baktériumokat. A górcső 2—3 ezerszeresen nagyítva mutatja, amit alája helyezünk. Még a górcső alatt is csak úgy vehetők észre a baktériumok, ha különös módon színezve lesznek. Ha csak 800- vagy 1000-szeresen vannak nagyítva, még ekkor is oly kicsinyeknek látszanak, mint egy tűszúrás.

Épen azért, mivel ilyen parányiak a baktériumok, könnyen terjednek. Hiszen a levegő is továbbítja őket.

Tehát a levegő, a víz, a ruházat, különféle ételek, tárgyak mind-mind terjesztői a baktériumoknak. Aztán a szaporodásuk is hihetetlen gyorsan történik.

Egy-egy ily parányi gomba többfelé hasad úgy, hogy egy sejtből egy nap alatt 20 millió ily baktérium keletkezik. De vannak olyan fajták is, amelyeknél a szaporodás százszorosán több.

— Ez hihetetlen — jegyezte meg az egyik hallgató.

— Pedig így van — szólta az orvos.

— Ki kellene pusztítani ezeket a kártékony portékákat — mondta Kis Péter.

— Bizony az volna legjobb — felelte az orvos — de ez igen bajos, sőt szinte lehetetlen. Megmondom azt is, hogy miért? A baktériumok a hidegben éppen úgy szaporodnak, mint a melegben. Épen ezért az emberi testnek hősege, hőmérséklete is igen alkalmas a baktériumok szaporodására. A baktérium — ha a gyomorba jut — épen úgy tenyészik, mint másutt; nem pusztul el az emésztés folyamán sem. Aztán a tisztátalanság, a piszok, por, szemét mind a baktériumokat szaporítja, terjeszti. Ne feledje ezt el senki: se házigazda, se háziasszony!

Amiket eddig elmondtam, abból mindenki tudhatja most már, hogy miért *ragadós* némely betegség, s miért csukattuk be a mult télen az iskolát is. Azért, mert a ragadós betegség csiráit — mint mondani szokták — vagyis a betegséget okozó és terjesztő baktériumokat a gyermekek is elhurcolják; s egyik a másiktól kapja meg ennek következtében a betegséget.

Ragadós betegségeknel arra kell tehát törekednünk, hogy minél kevesebbet érintkezzünk más emberekkel. Ilyenkor nem szabad a gyermekeknek iskolába járni, nem szabadna csoportosan játszaniok, nem szabad őket még az utcára sem kiereszteni, szóval arra kell törekedni, hogy egymással ne érintkezzenek.

— Igen nehéz dolog ez — szólta közbe valaki.

— Ha akármilyen nehéznek látszik is, még is meg kell tenni — mondta az orvos. — Gyermekeik és a saját maguk érdekében teszik.

— Engedelmet kérek, orvos úrtól — szólta Szeles Kata — azt tetszett előbb mondani, hogy a baktériumokat,

vagy hogy hívják azokat a gombákat, a levegő, meg minden más is terjeszti, tovább viszi. Akkor hát hiába őrizkedünk tőlük, mindenki megkapja úgy is.

— Rosszul okoskodik Kata asszony — felelte az orvos. — Úgy-e a tolvajok a zárt ajtón is bejutnak, ha épen akarnak; miért zárja be maga a lakását mégis, ha hazulról elmegy?

— Édes Istenem! — csak nem mondom a tolvajoknak, hogy tessék besétálni. Bezárom bizony a lakást, mert mégis csak nehezebb a zárt helyről lopni, mint a nyitott helyről.

— Lássa galambom, így van ám a ragadós betegséggel is. Ha nem védekezünk, könnyebben belopózik hozzánk, mint ha óvjuk tőle a házunk táját. Aztán még valamit nem szabad felednünk. Azt hallottam, hogy az úgynevezett Csöngedi-dülőbe nem szoktak maguk búzáat vetni. Miért?

— Mert ott nem díszlik a búza, nem neki való a föld — felelte Kata asszony.

— Épen így vagyunk ám a ragadós, járványos betegségek baktériumaival is — mondta az orvos. — Némely ember teste nem alkalmas arra, hogy a baktériumok szaporodjanak benne. Az ilyen emberről azt mondjuk, hogy nincs hajlandósága erre, vagy arra a betegségre, vagy mint az orvosok mondják: *immünis*. Némely ember már születésénél fogva nem bír hajlandósággal bizonyos betegségekre, mások meg megszerzik ezt a rendes életmód által. Innen van az, hogy sok ember nem kapja meg a ragadós betegséget, bár ragadós betegségben szenvedő beteget ápolt. Azt is fölemlítem, hogy némely betegség ritkán szokta megtámadni másodszor azt az embert, gyermeket, aki már egyszer átesett rajt. Például: aki egyszer már himlőben volt, az másodszor nem esik béle.

Most Szitás Mári állt elő kérdéssel. Azt kérdezte, hogyan van az, hogy néhány éve az ő fia beteg volt, szintén difteritiszben, s akkor nem csukták be az iskolát?

— Ennek is megvan a magyarázata — felelte az orvos. — A ragadós betegség (*fertőző betegségnek* is nevezük a ragadós betegségeket) nem mindig *járványos*, vagyis nem megy át egyik házról a másikra, vagy egyik faluból

a másikba. Néha meg *járványosan* lép fel, vagyis egyik emberről, családról a másik emberre, családra terjed, sőt néha az egész országban pusztít. Ekkor legveszedelmesebb. Mikor tehát Szitás Mári fia difteritiszben volt, akkor a difteritisz nem lépett fel járványosan.

Ezek után most már elmondom, hogy mit csináljunk ragadós betegség esetén? Előre is megmondom, hogy szavaimat komolyan vegyék s ne gondolják, hogy hiábavaló dolgokkal akarom hallgatóimat untatni.

Ha ragadós (ragályos) beteg van a háznál, azt teljesen el kell különíteni a ház többi lakóitól, a családtagoktól. Persze ez nehéz dolog, sokszor szinte lehetetlen; mert igen sok családnak csak egy szobából álló lakása van, de ha kettő volna is, még akkor sem vihető keresztül, hogy az, aki a beteg mellett forgolódik, ne érintkezzék a család többi tagjaival. Az igazi elkülönítés csak a kórházban lehetséges, de azért amennyire lehetséges, tegyük meg mi is, mert az elkülönítés egyik legjobb mód a járványos betegségek terjedésének megakadályozására.

— Kérem orvos úr — szólt most Szücsné — én emlékszem rá, hogy ispánéknál az egyik gyerek valami ragadós nyavalyát kapott. Hiába különítették el a többi gyermeket, azok is mind megkapták a nyavalyát.

— Lehetséges — mondta az orvos — még pedig azért, mert az elkülönítés már későn történt, ami öreg hiba, s így a többi gyermekre is átragadt már akkor a baj, de nem tört ki azonnal rajtuk, hanem lappangott, mint hamu alatt a parázs. Az elkülönítésnek idejében kell történni. És ha már a lakás miatt nem különíthetjük el egy család gyermekeit egymástól, legalább a szomszédoktól kell elkülöníteni. Az okos ember a szomszéd házat is óvja a tüztől, mondja a példaszó. Én meg azt mondom, *az okos ember a szomszéd házat is óvja a ragadós, járványos betegségek*től. Ha tehát járványos, ragadós betegség van a családban vagy házban, a szomszédokkal ne érintkezzünk. Ilyenkor nem kell átjárni egy kis tere-ferére, nem kell ezért, vagy azért a szomszédba futni, még kevésbé valamit oda vinni. A betegség gombáit, csiráit hurcoljuk testünkkel, ruhánkkal, vagy minden egyéb tárggyal.

A második módja a ragályos betegségek terjedése

meggátolásának, a *fertőtlenítés*. Vannak ugyanis szerek, melyek a baktériumokat megölik, elpusztítják. Tehát ezekkel a szerekkel kell a baktériumokat kipusztítani abból a házból, amelyben ragályos beteg volt.

Hogyan történik ez?

A beteg ruháit, valamint azét is, aki a beteget ápolja, *forró* lúgban, vagy vízben kifőzzük. A beteg ürülekeit, köpését karbolsavval, rézgalicoldattal, lúggal leöntjük. Az edényeket, melyekből a beteg evett, az evőeszközökkel együtt *forró* vízben mossuk el. Ha pedig a betegség elmúlt, az orvos által javasolt és megengedett időben, a fölépült beteget füröszük meg meleg szappanos vízben, mielőtt az egészségesek közé menne. A betegszobát is fertőtleníteni kell a következő módon. Szellőztessük ki jól, napokig. Meszéljük be a falakat, a padlót pedig *forró* lúggal súroljuk föl. A szobában levő bútorokat s egyéb tárgyakat szintén mossuk le. Nagyobb helyiségekben, városokban a hatóság maga szokta végeztetni a fertőtlenítést ahoz értő emberekkel és arra különösen alkalmas eszközökkel. Ez igen okos dolog, mert biztosít bennünket arról, hogy a fertőtlenítést jól végézik. Ujabban a *lisoform* nevű fertőtlenítő szert ajánlják, mert kellemes illatu s oldata biztosan elpusztítja a baktériumokat.

A ragályos betegségek terjedésének meggátolására a harmadik eszköz a köztisztaság.

Mint említettem, a betegséget okozó baktériumok, gombák nemcsak a beteg testén, ruháján, szobájában élőködnek, hanem a levegőben, tehát az udvaron, az egész községben is. Természetes, hogy a szemétben, piszokban, porban is vannak ilyen baktériumok. Igaz ugyan, hogy némely betegségnek a baktériuma nem tenyészik, szaporodik a piszokban, szennyben, de azért ott él, mintegy megvárja, hogy alkalmas helyre jusson, ahol elszaporodhatik. Némely betegség baktériuma meg a szennyben, piszokban, szemétben igen jól tenyészik. Ezt tudva, a piszkot, szemetet nem szabad megtűrni szanaszét a lakásban, az udvaron, utcán.

A tapasztalás azt bizonyítja, hogy a tiszta lakásban kevesebben esnek ragadós betegségbe, mint a piszkos lakásban. Csak egy esetet említek erre nézve. Mikor Budapesten a kolerajárvány pusztított, a tiszta lakásokban lakó lakosok

közül minden ezer emberből 9 halt meg kolerában. A piszkos lakásokban lakók közül pedig minden ezer emberre 43 haláleset jutott. Ez olyan világos példa, hogy csak az nem érti meg, aki nem akarja.

— Megértettük biz azt is mindnyájan — szólt István bácsi — azt is megértettük, hogy a járványos, ragadós betegségek csunya veszedelmek, csak még arra kérem szeretettel az orvos urat, tanítson ki bennünket arra, hogyan óvakodhatunk ezektől a csunya nyavaláktól?

— Szívesen megteszem — felelt az orvos. — Kérdésére igen röviden megfelelhetek. Legjobb óvószer 1-ször a tisztaság a lakásban, ruházatban, testben-lélekben. 2-ször mértékletes életmód. 3-szor okos öltözködés. 4-szer a meghüléstől való vigyázat. A többit meg már előbb úgyis elmondtam.

Most csak azt akarom még mondani, hogy legközelebb gyermekbetegségekről beszélek, ha ugyan akad hallgatóm.

— No, az majd csak akad — mondta a tanító. — Sőt én kérem orvos urat, hogy minél többször legyen szives oktatni minket, mert szeretünk ám tanulni. Ugy-e emberek, asszonyok?

Az orvos a gyermekbetegségekről beszél.

A legközelebbi vasárnap délutánján csakugyan eljött az orvos. Hallgatója is volt elég. Előadását így kezdte meg.

Ha úgy utazásaim közben temető mellett visz el az utam, mindenütt több gyermeksírt látok, mint fölöttét. Ez azt bizonyítja, hogy a gyermekek közül igen-igen sokan meghalnak már kis korukban. Értem is ezt, mert hiszen a fiatal növényt is hamarabb éri baj, mint a kifejlődöttet. Ez már így van. mindenben. De azt nem értem, hogy míg a gazdaasszony a kertjében a palántákat, az udvaron a kis csirkéket, malacokat geggyüli, gondolzza, kis gyermekét oly könnyen veszni hagyja. Hiába csóválják fejüket, ez így van. Orvos vagyok, tudom, hogy a falusi emberek a felnőttöz is csak a végső esetben hívnak orvost, a kis gyermekhez még ritkábban. Ezért van az a sok gyermeksirocska a temetőkben. Nem mondom, hogy az orvos minden beteg gyermeket meg tudna gyógyítani, de azt merem állítani, hogy ha

minden beteg gyermekhez *idejében* orvost hívnának, fele annyi keresztcske hirdetné a temetőben az anyák gondatlanságát. Bizony lelkeim ez így van.

— De orvos úr — vágott közbe Szalayné — hiába hívnánk mi orvost az olyan Istenadta csöpp jószághoz, aki még beszélni, de még gőgicsélni is alig tud. Nem tudja az megmondani, hol miye fáj,

— Persze, itt a hiba — mondta az orvos. — Igaz, hogy az orvosnak könnyebb a dolga, ha a beteg meg tudja mondani, hogy hol érez fájdalmat, de azért ez nem épen szükséges ahhoz, hogy a beteget kigyógyítsa. Lássá csak Szalayné, épen maguknál történt, — amint hallottam — hogy a tehenők megbetegedett. Úgy-e ahhoz elhozták az állatorvost? Pedig a tehen sem tudta megmondani: hol fáj. Aztán — hogy szebb hasonlatot vegyek: a kertésznek sem tudják a virágok megmondani, hogy miért lankadtak, miért oly szomorúak, miért nem gyarapodnak —, mégis meg tudja azokat is gyógyítani a kertész. Lássá, lássa! Az orvos is olyan, mint a kertész. Azért nem szabad tőle idegenkedni. A gyermekek meg a szülők kincsei, az Isten adományai, nem kell-e őket testileg-lelkileg épségben, egészségben megtartani? Ha a magyar ember az utca porában egy darabka kenyeret lát, fölveszi, olyan helyre teszi, hol rá nem taposhat ember, állat, s teszi ezt azért, mert a kenyér Isten adománya, meg kell becsülni. Hát a gyermekek nem Isten adományai-e? Nem kell-e jobban megbecsülni mindennél őket? Bizony meg kell. Az Isten számon fogja kérni őket a szülőktől,

Aztán még egyet mondok: A nagy Széchenyi István. — bizonyára hallották hírét — azt mondta: «Olyan kevesen vagyunk mi magyarok, hogy még az apagyilkosnak is meg kellene bocsátani». Magyar anyák! Most se vagyunk sokan mi magyarok. A ti kötelességetek minden kis magyar honpolgárt, legyen az újszülött, vagy 1—2 éves, vagy már idősebb, a ti kötelességetek ezeket a magyar hazának megtartani, fölnevelni. Ne feledjétek ezt magyar anyák! Ne feledjétek és őrizzétek gyermekeiteket, őrizzétek, óvjátok minden bajtól. Ezzel az Isten és a Haza iránt való kötelességeketek teljesítitek.

Hogy kötelességüknek hallgatóim minél jobban meg-

felelhessenek, mai előadásomban a gyakrabban előforduló ragadós gyermekbetegségekről beszélek.

A b^árányhimlő.

A járványos gyermekbetegségek között a legkevésbé veszedelmes a b^árányhimlő. A b^árányhimlős gyermek testén kis piros hólyagocskák, kiütések mutatkoznak, amelyek viselkedést okoznak. A betegséggel láz is szokott föllépni. Általában nem szokják veszedelmesnek tartani ezt a betegséget úgyannyira, hogy a b^árányhimlős gyermeket az utcára is kieresztik, s így — mivel a betegség ragályos — egyik gyermekről a másikra ragad. Tényleg a b^árányhimlő magában véve nem veszedelmes, de ha nem vigyázunk, könnyen más, veszedelmes betegségek kísérhetik. Azért a b^árányhimlős gyermeket el kell a többitől különíteni, egyenlő melegségű szobában fekve tartani, a hűléstől óvni. Tápláléka tej s egyéb könnyen emészthető ételek. A b^árányhimlőnél sokkal gyakoribb és veszedelmesebb:

a kanyaró.

Ez a betegség forrósággal, náthával és köhögéssel jár. Négy szakát szokták megkülönböztetni. Az első a *lappangási idő*. Ez 10—12 napig is eltart. A gyermek ilyenkor bágyadt, szemei kivörösödnek, köhög, tüszög s e mellett költetlen, még a játék sem izlik neki. Csakhamar láz is mutatkozik. Ekkor már ragadós. A lappangási időt követi az *előkészítő szak*. A *szájpaddlason*, a *száj és orr körül veres foltok mutatkoznak*, végre az egész testen megjelennek. Ekkor van a *virágzási korszak*. Ha vigyázunk, ez a korszak nem tart sokáig s beáll a *lehámlás korszaka*.

Mivel már a lappangási korszak alatt is ragadós ez a betegség, ha gyermekeinken forróságot, náthát és köhögést észlelünk, már jó őket elkülöníteni, mert nem tudhatjuk, nem kanyaró készül-e rajtuk kitörni.

A kanyarós beteget gondosan kell ápolni az orvos rendelete szerint, s egyenlő melegségű szobában ágyba kell fektetni. Ételeit is az orvos állapítja meg. Jó ápolás

mellett veszedelemtől nem kell tartanunk, de a gondatlan ápolásnak különféle betegségek, sőt halál lehet a vége.

Természetes, hogy az orvos mondja meg azt is, mikor kelhet fel a lábbadozó és mikor mehet testvérei avagy pajtásai közé.

A kanyarónál is veszedelmesebb :

a vörheny.

(Skarlát.)

Veszedelmesebb a vörheny, mint a kanyaró, azért, mert hosszabb ideig tart mint ez, s különösen azért, mert *gyakran utóbajókkal jár.*

Ez a betegség étvágytalansággal, főfájással, émelygéssel, hányással, torokfájással kezdődik, melyhez még erős láz is járul. Három-négy napig tart ez az állapot, s ekkor a mellen apró, gombostüfejnagyságú vörös pontok jelentkeznek, melyektől csakhamar az egész test skarlátpiros lesz. A 4-dik napon a kiütés halaványodni kezd és lehámlik. Gyakran toroklob, vesebaj, tüdőgyulladás kíséri. A vörhenyben volt gyermekek közül igen soknál fülbaj, süketség marad hátra.

Leggondosabb ápolást és orvosi kezelést kíván a vörhenyben levő beteg. Az ápolás legalább 6 hétig tartson s mindenben az orvos rendelkezéseihez kell alkalmazkodni.

Ha a beteget teljesen elkülönítjük, a betegség továbbterjedését meggátoljuk.

Gyakori betegség a gyermekek között még :

a roncsoló toroklob.

(Difteritisz.)

Ez is ragadós betegség, még pedig a veszedelmesebb fajtákból való. Vannak súlyosabb és enyhébb esetei. A baj kezdetén nehéz felismerni. Enyhébb esetben a mandulákat és a nyelvcsapot szokta megtámadni. Súlyosabb esetekben az egész garatot piszkos szürke hártya fedi. A nyakmirigyek duzzadtak. Rendesen erős lázzal jár (39—40—41°). A beteg nehezen lélegzik. Mivel fulladás, vagy szívszélhűdés állhat be a betegnél, a leggondosabb orvosi kezelést kíván. Leg-

inkább gyermekeknél fordul elő, de a felnőtteket is megtámadja. Erősen fertőző betegség. A lábbadozó vagy fölgyógyult egyén 7–8 hétig is megfertőzi a vele érintkezőket.

Szalayné szólt közbe: Igaz-e, orvos úr, hogy a difteritisz ellen beoltják a gyermekeket?

— Igen — felelte az orvos — a difteritiszben szenvedő beteget beoltják egy folyadékkal, melyet *szérumnak* neveznek. A beoltás úgy történik, hogy egy erre készített kis fecskendővel a szérumot az orvos a beteg gyermek bőre alá fecskendezi. Leggyakrabban a hasfal bőre alá. Ha kellő időben történik a beoltás, a legtöbb esetben megmenti a beteget.

De most egy olyan gyermekbetegségről hadd beszéljek, amelynek sem az okát, sem a biztos gyógyszerét nem ismerik. Ez a betegség

a görcsös köhögés.

(Szamárhurut.)

Ki ne látott volna már olyan kis gyermeket, akit ez a csunya betegség kinzott? Szegény kis ártatlan teremtés majd megfulad, annyira köhög. Nem ritkán az orrán, száján vér ömlik az erős köhögéstől. Láttam már olyat, aki összeesett az utcán, mikor rájött a köhögési roham. Minél kisebb a gyermek, annál erősebb rohamok támadják meg. Éjjel rendszeren jobban, gyakrabban kinozza a beteget, mint nappal.

A szamárhurut, lázzal, köhögéssel, szemkönnyezéssel jelentkezik. De a köhögés eleinte nem föltünő, mégis, ha a szemhéjak duzzadtak, már szamárhurutra következtethetünk. Rendkívül hosszadalmas betegség. Biztos orvosszere nincs. Sokan az ibolya levélből főzött tea ivását ajánlják naponkint többször. A levegőváltozás is enyhíti a bajt.

Bár — mint mondtam — biztos orvosságot az orvosok sem tudnak ellene, mégis orvoshoz kell fordulni, mert könnyen tüdőhurut, tüdőgyulladás lehet a következménye.

Néha kanyaróval együtt jár, illetve azt megelőzi vagy követi.

Mindenesetre óvni kell tőle kis gyermekeinket. A szármárhurutban szenvedő gyermeket a többitől el kell különíteni.

Veszedelmes fertőző betegség:

A hastifusz.

(Hasi-hagymáz.)

A hastifusz terjedése abban különbözik a többi fertőző betegségtől, hogy ennek fertőző gombája nem érintkezés, nem is levegőn át terjed, hanem a táplálék csövön át jut a gyomorba és belekbe. Tehát a megromlott, rossz ivóvíz, romlott tej s más eféle romlott ételek és italok különösen alkalmasak a betegség terjesztésére.

Lefolyásában három szakaszt különböztetünk meg. Az első szakaszban folytonosan emelkedő láz mutatkozik. A második szakaszban a magas láz egyformán kitart. A harmadik szakaszban a láz lassan-lassan alább száll.

Ezen betegség nemcsak gyermekeket támad meg, hanem fölnőtt embereket is. Érdekes, hogy a hastifuszban szenvedő fölnöttek közül többen halnak bele a betegségbe, mint a gyermekek közül.

A hastifusz tünetei: a beteg nem szereti a világságot, fejfájás gyötri, nagy bágyadtságot, lábaiban fáradtságot érez.

A betegségnél, különösen a beteg ürülékét és hányadékát, meg a fehéreneműit és ágyneműjét kell gondosan fertőtleníteni azon módon, amint a fertőtlenítésnél elmondtam.

Az orvos rendeleteit szigorúan és pontosan tartsuk meg. A beteg 2—3 hétig, még a láz elmulta után is csak könnyebb ételeket egyék. Ha üdülni kezd, az orvos rendeletére 20—25° R. langyos fürdőket vehet a beteg.

A hastifusznál nem kevésbbé veszedelmes betegség:

A vérhas.

Ez a betegség leginkább a kisgyermekek között pusztít, de azért a felnöttek is megkaphatják. Ragadós betegség. Okozói: a nedves lakás, rossz talaj és romlott ételmi-

szerek és ivóvíz, melyeket a betegség gombái, baktériumai megfertőztettek.

Tünetei: bágyadság, fejfájás, hasfájás, görcsök és a gyakori székelés. Egy 24 óra alatt ötször, tízszer, huszszor, sőt ötvenszer kénytelen a beteg szükségét végezni. A beteg ürüléke nyálkás és véres. Természetes ezek után, hogy a beteg igen lefogy, lesóványodik és elgyengül. A vérhashoz sokszor egy másik veszedelmes betegség is járul, a hashártyagyulladás (hashártyalob).

Óvakodni lehet tőle a szigorú fertőtlenítés által, mint a hastifusznál mondtam.

A beteg ápolói az orvos rendeleteit szigorúan megtartsák.

A vérhast többször is megkaphatjuk.

Járványos betegség a:

Fültőmirigylob.

Ez a betegség is leginkább a gyermekeket támadja meg 3—12 éves korokban, de a felnőtteknél is előfordul. Fertőző anyagát még nem ismerik.

A betegség előtt két-három nappal levertséget, étvágytalanságot tapasztalhatunk a gyermekben. Ehhez járul a fejfájás, hányás és borzongás. Csakhamar láz is mutatkozik s aztán vagy egyik, vagy mind a két fültőmirigy megdagad s ez szúrást okoz a gyermeknek. Néha még az áll alatt levő mirigy is megdagad.

Bár 1—2 hét alatt meggyógyul a beteg, de orvost hívni el ne mulasszuk, mert a betegségnek nagyothallás lehet a vége.

A beteg elkülönítése okvetlenül szükséges.

Némely helyen a gyermekek közt a hideglelés is pusztít, melynek igazi neve:

Váltóláz.

Ez a betegség különösen mocsaras vidékeken szokott járványosan föllépni. A gyermekeket 2—5 éves korokban kinozza leginkább, de a felnőttek sem mentesek tőle.

Néha szórványosan szedi áldozatait, de járványosan is föllép. Többször is megkapható.

Van mindennapos, harmadnapos és negyednapos váltóláz.

Mióta hazánkban a vizeket nagyrészt szabályozták s a mocsarakat kiszárították, a váltólázás betegek száma alaposan megfogyott.

Ha valaki ezen betegségben szenved, menjen egészségesebb vidékre. Ez az alapos orvossága.

Még csak két gyermekbetegségről akarok beszélni, amelyek nem ragadósak, de az egyik gyakran fertőző betegségek után lepi meg a gyermeket. Ez az úgynevezett:

Vitustánc.

Hogy mi okozza ezt a betegséget, még eddig biztosan nem tudják, csak annyit tudnak, hogy az agykéregnek valami betegsége az oka.

Különösen 5—15 éves gyermekeknél fordul elő.

A betegség kezdetén a gyermek arca rángatózik, mintha rossz szokásból tenné, vagy csufolódni akarna. Később kezét lábát dobálja, lóbálja s a legfurcsább mozdulatokat végzi velük, mintha valami esetlen táncot járna. Szegény gyermek persze akaratlanul teszi ezeket a furcsa mozdulatokat, melyekért néha, amikor a szülők nem tudják, hogy ez betegség, meg is büntetik.

A betegség rendszeren gyógyítható, de nem ám holmi hókusz-pókusszal, kuruzslással, hanem orvosi kezeléssel.

A vitustánccal rokonbetegség a

Nyavalyatörés.

(Epilepsia.)

Az orvosok erről is azt mondják, hogy az agykéreg betegsége. Megkaphatja az ember a fejre mért erős ütéstől, ijedségtől stb. Sok gyermek szüleitől örökli.

Ha enyhébb a betegség, a beteg elszédül, vagy összeesik, azonban hamar magához tér. Súlyosabb esetekben

a beteg előre megérzi a bajt s egy kiáltással összeesik. Teste görcsösen rángatózik, szemei kidüllednek, lélegzése nehéz hörgős s a bőre az izzadságtól nedves lesz. Eszméletét teljesen elveszti s csak több idő múlva tér magához.

Az ilyen bajban szenvedő gyermek minél többet legyen szabad levegőn, jól kell őt táplálni s minden megérőltető munkától, tanulástól óvni.

Különbén forduljunk orvoshoz, akinek utasításait pontosan megtartsuk.

Most már el is végeztem a gyermekbetegségekkel. Legközelebb egyéb betegségekről szólok.

Mit dobolt a kisbiró?

Egyik szombati napon a falu kisbirója nyakába akasztotta a dobot s miután egy-két ütessel kipróbálta, hogy «stimmöl»-e? kidobolta a következőket:

Közhirre tétetik, hogy holnap, azaz vasárnap délután az orvos úr beoltja a kisgyermekeket. Az elüljáróság figyelmezteti a szülőket, hogy azokat a kisgyermekeket, akik még himlő ellen beoltva nincsenek, holnap délután a községi tanácsterembe hozzák, hogy az orvos úr beolthassa.

A dobszóval való hirdetésnek meg is lett a foganatja. Vasárnap délután mintegy 30 anya álldogált a község ház előtt, mindegyik karján hozta kisgyermekét. Igazán kedves látvány volt ez. Mikor az orvos megérkezett, tréfásan odaszólt az asszonyokhoz:

— Egy kicsit megrikatjuk ma a kicsinyeket.

— Ne ijesztgessen orvos úr bennünket — szolt az egyik anya — úgyis úgy félek az oltástól. Szegény kis aranyomat hogyan kinozza meg orvos úr?

— Dehogy kinzom. Az egész oltás egyszerű dolog. Aztán meg valamiért valamit el kell szenvedni.

Jöjjenek csak be a tanácsterembe, röviden elmondom, hogy miről jó az oltás.

Bent a következőket mondotta az orvos.

— Akik a multkor az iskolában ott voltak, hallották tőlem,

hogy a gyermekek között mennyiféle ragadós fertőző betegség pusztít. Azt is hallották, hogy ezek közül a betegségek közül nem egy a felnőttek egészségét is fenyegeti.

Ilyen veszedelmes ragadós betegség a *hólyagos himlő* is. Adjanak hálát az Istennek, hogy falujokban csak hirtől ismerik ezt a csúnya betegséget, mert tudtommal emberemlékezet óta itt még nem pusztított a himlő.

A himlő fertőző anyaga a beteg testben képződik s ezt a fertőző anyagot a himlő bőségesen tartalmazza. Már most, ha egészséges ember érintkezik himlős beteggel, a fertőző anyag átjut az egészséges emberre is, aki szintén himlőbe esik.

Ennek a csúnya betegségnek kezdetén, vagyis a *lap-pangási idő* alatt a beteget bántja a világosság, a keze nedves, kedvetlen, bágyadságot érez. Majd láz mutatkozik, melyet derék- és hátfájás követnek. Három nap múlva már mutatkozik a *kiütés*, a himlő. Először a szájbán és a száj körül jelentkeznek a hólyagalakú kiütések, azután a fejen, végre az egész testre kiterjednek. Néhány nap múlva a hólyagok közepe belapul s kezdődik a *lehámlás*. Az egész testet var borítja s kiállhatatlan viszketés kinozza a szegény beteget. A betegség magában véve is igen veszedelmes, ezt a veszedelmet növeli az a körülmény, hogy a himlővel még más betegségek is szoktak járni. Különösen a szemet, tüdőt, vesét fenyegeti baj.

Mivel a betegség igen ragadós, a legnagyobb gonddal és óvatossággal kell terjedését meggátolni.

Hogyan lehet? elmondom azt is.

A himlős betegeket a legszigorúbban el kell különíteni az egészségesektől. Az ápolóján kívül más be ne menjen hozzá. A szobát gyakran és alaposan kell szellőztetni. (A beteget ilyenkor a meghűléstől kell védeni.) A ruhaneműt, melyet a beteg levet, azonnal fertőtlenítő folyadékba kell tenni, azután forró vízben kell kifőzni, kimosni.

Ha a beteg fölgyógyult, az orvos által kijelölt időben fürödjék meg s öltözzék tiszta ruhákba.

A szobát, melyben a beteg feküdt, a butorokkal egyetemben fertőtleníteni kell.

A himlő a régebbi időkben gyakran meglátogatta az egyes országok lakóit. Majd minden 5—6-ik esztendőben

pusztította a himlőjárvány az embereket. Egy-egy ilyen járvány 800—1000 ember életét oltotta ki.

Ma már kevésbé veszedelmes a himlő, mert ritkábban jön s ekkor is alig hal meg 100 ezer ember közül 40—45.

— Mi ennek az oka? — kérdezte az egyik asszony.

— Egyszerű oka van ennek — felelte az orvos. Ma már minden művelt országban beoltják a gyermekeket a himlő ellen. Ez arról jó, hogy akinél az oltás sikerült, az nem kapja meg a himlőt.

— Miért kell mégis 10—12 éves korukban újra beoltani a gyermekeket? — kérdezte Horváthné.

— Azért — felelte az orvos — mert az oltás csak bizonyos ideig óv meg bennünket a himlőtől. (Rendszeresen 10 évig.) Amikor a hatása elmúlik, meg kell újítani.

— Hogyan jöhettek arra a gondolatra az emberek, hogy a beoltás jó a himlő ellen? — kíváncsiskodott Kocsis Péterné.

— Erre bizony egy angol orvos jött rá, — mondta az orvos. Jenner Vilmosnak hívták. Ő tapasztalta először, hogy azok az emberek, akik himlős tehennel foglalkoztak, esetleg sebes kézzel, himlőt kaptak; de ez nem okozott nekik nagy betegséget. Himlőjárvány idejében pedig a legtöbben kikerülték a himlőt.

Jenner Vilmos próbákat tett ezek után úgy, hogy a tehén tőgyén levő himlőkből vett nedvességgel beoltott több embert. Ezeknél is azt tapasztalta, hogy himlőjárvány idején mentesek maradtak a himlőtől. Mivel Jenner nagy szolgálatot tett az emberiségnek, érdemes róla azt is tudni, hogy 1749-ben született és 1823-ban halt meg.

— Hát az hogyan van — kérdezte az egyik asszony — hogy nem mindegyik gyereknél ered meg az oltás?

— Annak kétféle oka van. Vagy nincs hajlandósága a gyermeknek a himlőre, vagy az oltóanyag nem elég jó.

— Orvos úr kérem, bocsásson meg, hogy közbe szólok — mondta az egyik asszony — hogyan tudják azt bizonyosan, hogy az oltás csakugyan megvédi az embert a himlőtől?

— Nem boszorkányság ennek a tudása — mondta az

orvos. Előbb már mondtam, hogy mióta a művelt országokban beoltják a gyermekeket, a himlőjárvány nem olyan veszedelmes, mint azelőtt, mert nem kapják meg annyian, meg nem is halnak meg oly sokan, mint azelőtt. De ha még többet akar tudni, mondhatok több bizonyítékot is.

A porosz hadseregben már régebben elrendelték, hogy minden katonának bevált fiatalembert újra beoltottak. Mi volt ennek a következménye? Az, hogy míg a porosz katonák közül minden 100 ezerből 6—7 betegedett meg himlőben, addig a mi katonáinknál minden 100 ezer ember között 4—500, sőt 1000 fölül volt a himlő betegek száma évenként. Éppen ezért rendelték el nálunk törvény-nyel azt, hogy a gyermekeket 12 éves koruk előtt újra be kell oltani s ugyancsak beoltják újra katonáinkat is.

— De orvos úr — szólt bele az orvos beszédébe egy asszony — én azért féltém az én kicsinyeimet az oltástól, mert hallottam, hogy az oltástól is kaphat a gyermek betegséget. Igaz lehet ez?

— Van a dologban valami. Ha a beoltott gyermek megilledt himlőjét piszkos kézzel érintik, vagy tisztátalan ruhát adnak a gyermekre, megtörténhetik, hogy baj keletkezik. Azért itt is különösen hangoztatom a tisztaságot. Megtörténik az is, hogy a beoltott gyermek éppen akkor betegszik meg, amikor beoltották. De a betegségnek semmi köze az oltáshoz, mégis az oltásra fogják, pedig a gyermek akkor is megkapta volna a betegséget, ha be nem oltják. Megbetegedhetik a gyermek az oltástól is, ha az oltóanyagot beteg gyermekről veszi az orvos. Ez azonban olyan ritka eset, mint a fehér holló. Hiszen éppen ezért végzi az oltást orvos, hogy a legnagyobb gonddal járjon el.

— Kérem orvos úr — szólt Kovácsné — én azt hallottam, hogy az oltóanyagot borjuról is szedik. Úgy-e ez nem igaz?

— De bizony igaz — válaszolt az orvos.

— Hogyan lehet az? — kérdezte Kovácsné.

— Egyszerű dolog az — mondta az orvos. Beoltott egészséges gyermek himlőjéről vesznek nedvességet s azzal oltják be a borjut. A borjun éppen olyan himlők keletkeznek, mint az emberen. Ezeket a himlőket meg-

szúrják s a belőlük kiszivárgó nedvet összegyűjtik és ezzel oltják be a gyermekeket.

— Aztán jó ez az oltóanyag? — kérdezte Pintérné.

— Éppen olyan jó, mint amelyet gyermekekről vesznek — mondta az orvos.

De most lássunk a dologhoz. Mindenekelőtt azt kérdezem, egészen tiszta-e a kicsikék karja? Mert ez a lényeges dolog. Ha valaki nem mosta volna jó le szappanos vízzel kis gyermekének karjait, itt a mosdótál, van szappan is, mossa meg itt s aztán törölje szárazra!

Az asszonyok biztosították az orvost, hogy nemcsak a karjait mosták le kicsinyeiknek, hanem meg is fürösztötték őket.

Az orvos tehát hozzáfogott az oltáshoz. Kicsi kis üvegesövecskéket vett elő, ezekben volt az oltóanyag. Egy horgolótű forma szerszámmal, az *oltógerellyel*, gyengén megkarcolta a beoltandó felső karját, de oly gyengén, hogy az nem is vérzett. Az oltógerely hegyére, előbb már az egyik üvegesövből oltóanyagot vett, amit most a karcolásba beledörzsölt. Ezután két centiméternyire ettől a karcolástól, ismét egy karcolást csinált, melybe szintén oltóanyagot dörzsölt. Most a másik karja következett a kicsikének, aki persze hüppögve nézte, hogy mit csinál vele a csúnya doktor bácsi.

Sorban egymásután oltotta így be a kis gyermekeket az orvos. Persze egyik-másik hangosabban is sivalkodott, de azért ki nem kerülte sorsát.

Oltás után addig nem lehetett a kis gyermekek ingecskéit karjukra húzni, míg az oltóanyag meg nem száradt.

Mielőtt az anyák oltás után eltávoztak volna kicsinyeikkel, az orvos elmondta nekik, hogy a negyedik napon az oltás helyén piros duzzadás keletkezik s ekkor a gyermekek nyugtalanok, lázasak lesznek. A 6—7-ik napig a láz emelkedik s aztán a himlő leszárad, beheged.

Azt is megmondta az orvos, hogy amelyik kis gyermek oltása nem ered meg, azt a jövő évre újra be fogja oltani.

Miért vizsgálta meg az orvos az iskolásgyermek szemét?

Egyik napon az iskolásgyermek ujságolták szülőiknek, hogy az orvos az iskolában volt s minden gyermeknek megvizsgálta a szemét.

Találgatták a faluban, hogy ugyan már megint mi csoda nyavalyát keres az orvos? De hiába, nem tudtak semmit kiokoskodni.

Estefelé a tanító István bácsiékhoz látogatott el s még jó szerivel le se telepedett, már ott volt a szomszédasszony is. A kíváncsiság vitte át.

— Jaj, lelkem tanító uram, — kezdte a beszédet — már csak megvallom, hogy nem tudtam otthon nyugodni, hogy láttam István bácsiékhoz jönni. A Józsi gyerek hozta a hírt, hogy az orvos az iskolában volt s megvizsgálta a gyermekek szemét. Csak nincs valami nyavalya már megint?

— Nincs, nincs — nyugtatta meg a tanító az aggódo asszonyt. A körorvosoknak kötelességük minden évben egyszer megvizsgálni az iskolás gyermekek szemét, hogy nincs-e ragadós szembajuk?

— Aztán még ilyenfajta betegség is van? — kérdezte István bácsi.

— Van bizony. *Trachomának* hívják, magyarul *egiptomi szembetegségnek*, vagy *szemcsés kötőhártya-lobnak*.

— Miért éppen *egiptomi* szembetegségnek hívják? — kérdezte a szomszédasszony.

— Mert Európába Egiptomból hozták be — mondta a tanító.

— Aztán kik voltak azok a szerencsétlenek, akik nem tudtak külömb dolgot hozni, mint betegséget? — kíváncsiaskodott István gazda.

— Bizony azok francia katonák voltak. I. Napoleon alatt 1798-ban Egiptomban harcoltak s megkapták ezt a csúnya, ragadós szembajt. Amikor ezzel a szembajjal visszatértek Franciaországba, otthon meg a hozzátartozókra ragadt. Így terjedt el lassankint egész Európában.

— De hát annyira veszedelmes ez a betegség, hogy

az orvosoknak minden évben külön meg kell vizsgálni miatta a gyermekeket? — kérdezte István bácsi.

— Igen-igen veszedelmes — mondta a tanító. Hamarosan elmondom, miféle betegség a trachoma vagy egip-tomi szembetegség.

A trachoma rendszeren úgy kezdődik, mint a szemgyuladás. A szemek könnyeznek, viszketnek s reggelenként beragadnak. Néha még ezek a jelek sem mutatkoznak, hanem alattomosan, fájdalom nélkül fészkei be magát a szemhéj belésébe, ez a baj. Ilyenkor csak az orvos ismeri még föl. Ekkor még gyorsan lehet gyógyítani.

Később a betegség megtámadja a látást s mint mondani szokás, hályoggal borítja be a szemet. Hozzáértő orvos még ilyenkor is tud segíteni. Ha azonban nem megyünk orvoshoz, örökre elveszíthetjük szemünk világát, menthetetlenül a vakság a következménye nembánomságunknak.

Mint mondtam, a trachoma ragadós betegség. De csak akkor, ha a trachomás szem tisztátalansága az egészséges ember szemébe jut. Ez pedig könnyen odajuthat, ha betegszemű ember törülközőjét, mosdótálját, ágyruháját használjuk.

Hogyan védekezzünk a trachoma ellen?

A legfőbb és legjobb védekezési mód a tisztaság. Vigyázzunk kezeinkre. Mosatlan kézzel ne nyuljunk szemünkhöz. (A kézmosáshoz szappant használjunk.)

Ne használjuk más törülközőjét, ágyruháját.

Ha cselédet, inast, vagy lakót veszünk házukba s gyanusnak találjuk szemét, vizsgáltsuk meg orvossal.

Mi a teendőnk, ha megkaptuk a trachomát? Amint észrevesszük, hogy szemünknek baja van, rögtön orvoshoz menjünk. Ha trachomát állapít meg az orvos, rendelkezéseit a legpontosabban tartsuk meg. A legnagyobb türelemmel gyógyítsuk magunkat, bár a gyógyítás hosszabb időt vesz is igénybe. A trachomás szemet ugyanis sokszor hónapokig kell gyógyítani. Ha az orvos kigyógyított bennünket a bajból, még akkor is többször nézessük meg vele szemünket, mert a baj könnyen kiújul.

A fődolog az, hogy a gyógyítást ne halogassuk, mert a késedelmeskedésnek esetleg szemünkvilága lesz az ára.

Jön a kolera!

A mult nyáron az ujságok napról-napra hoztak híreket, hogy Oroszországban a kolera terjed s már hazánkban is minden óvintézkedést megtettek, nehogy a kolerát Oroszországból behurcolják...

A körorvos István bácsi falujában összehívatta a falu népét az iskola udvarára, hogy kioktassa a kolerát illetőleg.

Leírom, mit beszélt az orvos. Okulhat belőle mindenki.

Mielőtt elmondanám a kolera mibenlétét, — kezdte az orvos — röviden arról beszélék, *hol van a kolera hazája?* Mert hát a kolerának van eredeti hazája, ahol évenként szedi áldozatait, hol többet, hol kevesebbet. A kolera hazája Ázsiában van, Keletindiában. Innen szokott ellátogatni más világrészekbe, országokba. Európába 1830-ban jött Oroszországon át, 1832-ben Magyarországon is megjelent s iszonyú pusztítást végzett. Majdnem negyedmillió ember pusztult el. 10 évig maradt ekkor Európában ez a kellemetlen vendég. 1848-ban ismét ellátogatott hozzánk. Ekkor ismét hosszabb ideig maradt Európában s 1854—55-ben Magyarországon megint sokan elhaltak kolerában. 1866-ban és 1872—73-ban már ismét itt volt hazánkban s majdnem félmillió ember életét oltotta ki. Legutoljára 1886-ban lépett fel újra, de — hála Istennek! — ekkor igen enyhe lefolyású volt. Az itt elmondottakból megérthetjük, hogy bár nem európai betegség a kolera, azért mégis elég gyakran megjelen és van okuk az embereknek tőle tartani.

— *Mi okozza a kolerát?* — kérdezte egyik hallgató.

— A kolerát — mint annyi más fertőző, ragadós betegséget — csak igen erős nagyító üveggel látható baktériumok okozzák. Ezek a baktériumok a kolerás beteg hányadékában és bélürülékében rengeteg mennyiségben vannak. Minden anyag, amely a kolerás beteg hányadékán vagy bélürülékének bármilyen csekélyke részével van is beszennyezve, a kolerát terjeszti. Akinek a kolera csirái a szájon át a gyomrába, vagy beleibe jutottak, az megkaphatja a kolerát.

De nemcsak az emberek és állatok gyomrában élnek meg és szaporodnak a baktériumok, hanem mindenütt, ahol nedvességet találnak. Szaporodnak tehát a vízben, nyirkos, piszkos helyeken, nedves ruhaneműn és élelmiszeren is. Ez az oka a kolera gyors terjedésének, mert ilyen körülmények között igen nehéz megakadályozni, hogy a baktériumok az ember száján át a gyomorba, belekbe jussanak.

Melyek a kolera jelei?

Erre a kérdésre is megfelelek. A kolera fellépését a hatóságok rendszeresen tudják, mert hiszen valamelyik szomszéd országban keresztül szokott hozzánk látogatni. Ilyenkor már előre figyelmeztetik a községi előljáróságok útján a népet s vigyázatra intik. Ha tehát ilyen «kolerás világ» van, — mint mondani szokták — a hasmenés és hányás már gyanús. Ezt azonnal jelentsük az előljáróságnak, hívjunk rögtön orvost. Amíg az orvos megérkezik, a beteget fektessük le és ételt ne adjunk neki. Ha tényleg kolerában betegedett meg valaki, a gyorsan egymást követő hányást és hasmenést görcsök követik a lábban és kezekben, a bőr pedig halavány lesz, később fakó. Melegségét és nedvességét elveszti, hűvös lesz. A szemek beesnek, kék karikák körítik, az orr megnyúlik. A lélegzés igen gyors, az érverés gyenge.

A kolera nem válogatós; gyermeket, öreget egyaránt megtámad. Nem sokat teketóriáz: egy-két nap alatt, sőt egypár óra alatt is végez a beteggel.

A kolerát ugyan leginkább azok kapják meg, akik a kolerás beteggel érintkeznek, azzal egy házban laknak, de azért nem következik, hogy az ilyenek okvetlenül megkapják, mert nem mindenki hajlamos a kolerára.

Hogyan védekezhetünk a kolera ellen?

Nincs az a rossz, ami ellen az ember ne védekezhetné. Néha ugyan a legnagyobb elővigyázat mellett sem kerülhetjük ki a bajt, de a legtöbb esetben mégis segít az

óvatosság. Ez áll a koleránál is, annál inkább, mert a kolera csiráit könnyen el lehet pusztítani.

Kolera-járvány idején legjobb óvószer a tisztaság és a mértékletes élet. Ez ugyan mindenkor ajánlatos, mert minden járványos betegség terjedésének egyik fő-fő akadálya, de ilyen gonosz ellenséggel szemben, mint a kolera, százszor ajánlatosabb.

A tapasztalás bebizonyította, hogy a kolera különösen a tisztátalan helyeken pusztít. Ez éppen úgy áll egyes lakásokra, utcákra, mint egész falukra, városokra. Budapesten az 1866. és 1872/3-iki kolera-járványok alkalmával a piszkos, tisztátalan lakások minden ezer lakója közül 43 halt meg; a tiszta lakásokban csak kilenc esett áldozatul ezer lakó közül.

Párisban Franciaország fővárosában, rendkívül sokat költ a város az utcák tisztántartására. Ennek köszönhetik, hogy 1865. óta a kolera ott nem is fejlődött ki járványossá, bár Franciaországban nem egyszer pusztított a kolerajárvány.

Bár a magyar nép is megismerné a tisztaság fontosságát és ruházatában, lakásában soha nem tévesztené azt szem elől.

A mértékletesség is szükséges ahoz, hogy a kolerát elkerüljük. Aki gyomrát akár mértékletlen evéssel, vagy ivással elrontja, az a kolerát könnyebben megkaphatja, mint a mértékletes ember. Bebizonyított dolog, hogy kolera idején a vasárnapi dőzsölés után, — hétfőn — több kolera-betegedés történt, mint egyéb napokon. Ez természetes, mert a szeszes italok mértéktelen élvezete elgyöngíti a testet s a betegségre hajlandóbbá teszi, így a kolera csiráinak nem tud ellentállani.

Egy szál virágról.

Vagy:

Mit kell tudnunk a gümőkórról?

Úgy mindenszentek ünnepe előtt való hetekben minden ujságban olvashatjuk ezt a fölhevást: «Egy szál virágot a tüdőbetegeknek». Sokan, akik olvassák, csodálkozva

kérdezik, mit jelent ezt? Mit akarnak egy szál virággal és miért kérnek éppen a tüdőbetegeknek?

Elmondom, hadd tudja meg mindenki, aki ezt a kis könyvet elolvassa.

Van egy betegség, melyet az orvosok *tuberkulózisnak*, magyarul gümőkórságnak, gümőbetegségnek neveznek. Ez a betegség több embert pusztít el a világon, mint minden más ragadós betegségek együttvéve. Mert hogy el ne felejtsem említeni, a *gümőkór is ragadós, fertőző betegség, akár csak a himlő vagy a kolera.*

A gümőkórságot is egy igen kicsike gomba okozza, melyet csak erős nagyítósüveggel lehet látni. (Ezt a kis gombát *Koch-féle bacillusnak* nevezik, mert Koch nevű tanár jött rá, hogy ez okozza a betegséget.) Hogy mily picike ez a veszedelmet okozó jószág, kitűnik abból, hogy hat-hétszázszorosan nagyítva is csak 1—2 milliméternyi hosszú.

A gümőkór bacillusa gümőkóros emberről, vagy állatról jut az emberbe. Leggyakrabban a tüdőben üti föl tanyáját, mert belégzés útján jutott a testbe, de fertőzött étellel a belekbe is eljut. Sőt az agyat, gégét, májat, vesét, csontokat sem kiméli. Egyszóval: nincs az emberi testnek olyan szerve, melybe a gümőkór bacillusa be nem jutna. Még a bőrbe is befészkel magát s ekkor a *lupus* (bőr-farkas) nevű betegséget okozza.

Ebből a rövid, néhány sorból is tudhatjuk már, hogy a gümőkór bacillusa nem válogat a helyben s éppen ezért rendkívül óvatosnak kell lenni az embernek, ha el akarja kerülni.

Mint említettem, a gümőkór bacillusa a csontokat is megtámadja. Különösen az ízületeknél. Az ízület ekkor megdagad, mozgás közben fáj, végre kifakad s belőle geny (csunyaság) folyik (közönségesen skroflinak hívják). Ha a hátgerincet támadja meg a gümőkór, rendszeren megpuposodik a beteg. A gyermekeknél és serdülőknél a nyakmirigyekbe szokta magát bevenni a gümőkórbacillus. A nyakmirigyek ilyenkor megdagadnak s kifakadnak.

A gümőkór által megtámadott csontokból, mirigyekből a betegség bacillusa a tüdőbe is átvándorolhat. De, mint már említettem, a tüdőbe a belélegzés útján is bejut.

Akinek a tüdejét támadja meg a gümőkór bacillusa, az *tüdőgümőkór* nevű betegséget kap, amit közönségesen *tüdősorvadásnak*, *tüdővésznek* szoktak nevezni.

Sajnos, hazánkban rengeteg ember pusztul el évenként ebben a betegségben s azt hiszem, nincs e kis könyv olvasói között egy is, aki ne látott volna már ily betegségben sínylődőt. Mivel ma már az orvosi tudomány annyira előrehaladt, hogy a tüdőbetegek nagy részét megmentheti az életnek, ha idejében foghatnak a gyógyításhoz, azért gyűjtenek, azért kérnek «Egy szál virágot». Nem a virág kell tulajdonképpen, hanem azt kérik a jólelkű gyűjtők, hogy abból a százezer meg százezer virágból, koszorúból, melyekkel mindenszentek napján szeretett halottaink sírját szoktuk földiszíteni, ki-ki *csak egy szál virág árát, egy pár fillért adjon a tüdőbetegek gyógyítására.*

Ugyanis országszerte, jó, egészséges fekvésű helyeken gyógyító intézeteket építenek abból a célból, hogy ott a még gyógyítható tüdőgümőkórban sínylődő betegeket ki-gyógyítsák. Ezeket a gyógyító-intézeteket tüdőbajosok szanatóriumának nevezik s nagyrészt azokból az adományokból tartják fenn, amiket a jószívű emberek áldoznak e célra. Tehát minél többen adakoznak, annál több tüdőbajos embertársunk szabadul meg a tüdőbajtól. Hazánkban ugyan még alig egynéhány ilyen szanatórium van, de máris száz meg száz honfitársunk kapta vissza azokban egészségét s egészségével együtt munkabírását.

Igazán jót tesz tehát, aki tehetségéhez képest évenként áldozatot hoz erre a célra.

De ismerkedjünk meg még jobban a gümőkórral! Tudjuk meg először is azt, hogy mitől lehet megkapni ezt a betegséget?

Hogy a gümőkórt megkapja valaki, arra még nem elég maga a gümőkór bacillusa, hanem az is szükséges, hogy az illetőnek hajlandósága is legyen erre a betegségre, vagyis, hogy teste mintegy melegágya legyen a beléje jutott gümőkór bacillusoknak, hogy azok elszaporodva megkezdhessék romboló munkájukat.

Ez a fogékonyság, hajlandóság vagy veleszületik az emberrel, vagy úgy szerzi meg.

Ha a szülők gümőkórosak, gyermekeik rendszeren örök-

lik erre a betegségre való hajlandóságot. De magát a betegséget soha. Ugyanis az ilyen szülők gyermekei gyöngébbek, mint az egészséges szülőktől született gyermekek. Szervezetük tehát nem tud ellentállni a betegségnek.

De — mint mondtam — meg is szerezheti az ember a gümőkórra való hajlandóságot, fogékonyságot. Megszerezheti betegség által, ha a betegség a testet igen elgyöngítette s ez nem tud ellentállni a gümőkór bacillusai rombolásának.

Megszerezheti a gümőkórra való hajlandóságot bárki a nedves, sötét, piszkos és túlszűfolt lakásban is.

Megszerezheti az iszákosság, kicsapongás, mértéktelen életmód által is, mert az ilyen élet a testet elgyöngíti.

A rossz, ki nem elégitő táplálkozás szintén elgyöngíti a testet s hajlamossá teszi a gümőkóra.

Az eddig elmondottakból látható, hogy a gyenge testű ember hajlandóbb a gümőkóra, mint az erős, egészséges testű. De azért nem következik ebből az, hogy a gyöngé testű ember föltétlenül megkapja a gümőkórt, az erős testű meg egyáltalán nem. De az igaz, hogy akiben megvan a fogékonyság a gümőkór iránt, az hamarább, könnyebben megkaphatja, mint akiben nincs meg. Azért azonban mindenkinek védekeznie kell ez ellen a betegség ellen.

Hogyan védekezzünk?

Kerüljük a nedves, dohos, sötét lakásokat. A száraz, világos, tiszta és jól szellőztetett lakás ellensége a gümőkórnak. Keressük a jó, tiszta levegőt, a nappfényt, kerüljük a port, a füstöt.

Éljünk mértékletesen, kerüljük az iszákosságot, kicsapongást.

Adjuk meg testünknek a kellő táplálékot, de csak egészséges, meg nem romlott ételeket használjunk táplálékul. Különösen vigyázzunk a tejjel való táplálkozással. Ugyanis a gümőkóros tehének tejében igen gyakran lehet találni a gümőkór bacillusait. A tejjel a gyomorba, belekbe jutnak a bacillusok s innét a tüdőbe, agyba és egyéb szervekbe. Hogy ezt elkerüljük, forraljuk föl a tejet használat előtt. Forralás által ugyanis a tejben levő bacillusok

elpusztulnak. A gümőkóros marhák húzában is van gyakran gümöbacillus. Főzés által ezeket is el lehet pusztítani. A sütés nem pusztítja el olyan biztosan a bacillusokat, mint a főzés.

Legyünk óvatosak a gümőkórós emberekkel való érintkezésben. Ezekről ragad legkönnyebben a gümőkórosság.

A gümőkóros ember fölfakadt mirigyreiből, csontjaiból kifolyó gennyben (csunyaságban) gyakori a gümöbacillus. A tüdőgümőkóros köpetében pedig igen nagy mennyiségben láthatók, persze csak erős nagyító üveggel. Ha meggondoljuk, hogy a gümőkór bacillusainak nem árt sem a hideg, sem a meleg, fölfoghatjuk, hogy a tüdőgümőkóros ember köpete mennyire megfertőzi a levegőt, melyet beszívunk. A megszáradt köpet elporlad, s a bacillusok szerte szállnak a levegőben, a honnét a tüdőbe, belekbe jutnak. Cipőink talpával, a földre érő ruhával, ezrével meg ezrével szedjük össze a köpetekben lévő bacillusokat és magunkkal hurcoljuk lakásunkba. Ételeinket is megfertőztetik a levegőben levő bacillusok.

Nagy meggondolatlanságot, valóságos bünt követnek el azok, kik úton-útfélen, korcsmában, templomban, szobában a földre köpködnek.

De hát mibe köpjön az ember? kérheti valaki.

Köpjön a köpöcsészébe, melyben azonban víz legyen. Ha ilyen nincs, köpjön a zsebkendőjébe. Azzal ne védekezzék senki, hogy ő egészséges, az ő köpetében nincs bacillus. Ki tudja? Hiszen a gümőkórt kezdetben még az orvos sem ismeri mindjárt föl. Lehet, hogy valaki még egészségesnek érzi magát, pedig már benne van a tüdőgümőkór csirája.

Ha a köpet ily ártalmas, mint leirtam, vigyáznunk kell arra, hogy ha köhögünk, vagy beszélünk, nyálunk másra szét ne fűcsögjön. Köhögéskor zsebkendőnket tartasuk szánk elé.

Ha pénzt olvassz, könyv lapjait forगतod, ne nyálazd meg ujjadat. A pénzen, a könyvek lapjain hemzseghetnek a gümőkór bacillusai.

Evés előtt kezeidet mosd meg szappannal. Kivánd meg ezt háznépeidtól is. Más által használt evőeszközzel ne egyél, míg azt alaposan meg nem tisztítják.

Takarításnál, söprésnél óvakodni kell attól, hogy nagy port verjünk föl. A porral a bacillusok milliói szállnak a levegőbe. Az ablakokat ilyenkor okvetlenül tárjuk ki, hadd menjen a fölszálló por a szabadba a bacillusokkal együtt. A bacillusoknak ugyanis a szabadlevegő, a napfény az ellensége. Itt csakhamar elpusztulnak.

A könyhában foglalatoskodó asszony, leány mossa meg kezét szappannal, mielőtt főzéshez, sütéshez fog. Az ételeket pedig a legyektől óvja, mert e szemtelen férgek a beteg emberek köpetére ép úgy szállnak, mint az ételre s ennek következtében az ételeket megferlíztetik.

Tüdővész, vagy bármily gümőkóros egyén élelmi-szerekkel ne bánjon.

Veszedelmes terjesztői a gümőkórnak a különféle táncmulatságok is. A táncolók által fölvert por telítve lehet a gümőkór bacillusaival, melyeket a levegővel be-lehelünk, lenyelhetünk.

Aki figyelmesen elolvassa az itt elmondottakat s a jó szívvél elmondott figyelmeztetéseket meg is fogadja és hozzátartozóival meg is tartatja, magát is, de embertársait is védelmezi a gümőkór veszedelmei ellen.

Ezek után már csak arról szólok, hogy *mit tegyünk, ha tüdővész beteg van a házban?*

Az ilyen beteg okvetlenül egyedül feküdjék. Gyermekeket közel se engedjük hozzá, nem hogy mellé fektessük. A beteggel csókolódzni nem szabad. Legyen neki külön evő- és ivóeszköze, asztalkendője. Ezeket más ne használja. Külön törülközőkendőt is tartsunk számára. Legyen kéznél olyan köpöcsésze, melyben víz van. Ebbe köpjön. Ezt naponkint kiürítjük az árnyékszékbe, miután előbb forró luggal fertőtlenítettük. A tüdőbeteg által használt tárgyakat, játékszereket stb. más ne használja, hacsak azokat előbb alkalmas módon nem fertőtlenítettük. Fehérneműjét, ágyhuzatát forró lúgban kifőzzük először s csak azután mossuk ki. Gondoskodjunk friss levegőről szellőztetéssel s óvjuk a beteget a füsttől, portól. Aki ilyen beteget ápol, minél gyakrabban mossa meg kezeit szappannal. Amit pedig az orvos elrendel, gondosan teljesítsük.

Ha a tüdővész beteg meghalt, vagy esetleg elszállítottuk a háztól, a szobát, melyben a beteg tartózkodott,

vagy feküdt, fertőtlenítsük. Hogy hogyan, azt már leírtam a ragadós betegségeknél.

Az állatok által terjesztett betegségekről.

Az ember körül különféle állatok is élnek, amelyek részint erejükkel, részint husukkal, tejükkel szolgálnak.

Ezen állatok azonban nem egyszer veszedelmes betegségek okozói. Éppen ezért óvatosan kell bánnunk velük.

Ki ne tudná azt, hogy milyen veszedelmes betegsége a kutyának a veszettség? Azt is tudja mindenki, hogy az ember is megkaphatja, ha a veszett kutya (esetleg más veszett állat) megharapja úgy, hogy harapás közben a testbe jut a veszettséget okozó fertőző anyag, melyet az orvosok vírusznak neveznek. Ez a fertőző anyag a sebből fölszívódik az agyvelőbe és a gerincvelőbe s ekkor üt ki a veszettség, melyet meggyógyítani nem tudnak. Igen, amely emberen a veszettség kiütött már, az menhetetlenül el van veszve. De ha idejekorán megteszük az intézkedést, *a veszettség kitörését megakadályozhatjuk.* Ugyanis Paszteur (olvasd: Pásztor) nevű francia tudós fölfedezte a módját annak, hogy a veszett állat által megmárt embert bizonyos anyaggal beoltják s így megmenekül a veszettségtől. Csak-hogy ennek a beoltásnak a megmártás után hamarosan meg kell történnie. Hogy ez lehetséges legyen, Budapesten is állítottak föl ilyen intézetet, amelyben a megmárt embe-
reket beoltják. Mivel pedig soha sem lehet tudni, hogy melyik kutya veszett, (mert sőkszor semmi jele nincs a veszettségnek) legokosabban teszi *a kutya által megmárt ember, ha tüstént orvoshoz megy*, aki aztán, ha szükségesnek tartja, elküldi őt Budapestre, az előbb említett intézetbe. A költség ne tartson senkit vissza, mert teljesen ingyenes az utazás és beoltás is.

A kutya a gümőkórnak is terjesztője lehet. Ma már bebizonyított dolog, hogy a kutyák között igen sok a gümőkóros. Ezek a gümőkóros ebek még könnyebben terjesztik a betegséget, mint az ember, mert testük külsején is keletkeznek gümőkóros kiütések, amelyekből a bacillusok mindenfelé szétszóródnak.

Mily könnyelműség tehát a kutyákkal játszani, őket a szobában megtűrni, sőt még diványra, ágyba fektetni.

A kutyák még az ötüzű galandférgyet is terjesztik, mely szintén halálos betegséget okoz.

A szarvasmarha, ló, juh testében előfordul az úgynevezett *lépfene* (antrax, pokolvar). Ez a betegség az emberre is átragad. Rendesen forrósággal jár, s igen nagy és fájdalmas daganatokat okoz, melyek nem egyszer halálosakká válnak.

A lépfene különösen eldöglött állatokról jut az emberre, ha valamely testrésze sebes és ez a seb érintkezik a lépfenében elhullott állattal. De az által is átragad e betegség, ha a lépfenés állat húsát megeszik. Éppen ezért a lépfenés állatokat el kell pusztítani s szőröstől-bőröstől mélyen elásni. Az istállót pedig, melyben lépfenés állat volt, gondosan fertőtleníteni kell.

Leginkább a lovaknál fordul elő a *takonykór* nevű betegség. A takonykór is ragadós és nemcsak lóra, hanem az emberre is átragadhat. A takonykóros ló orrából ugyanis sűrű gennyedség szivárog ki s ha ez a gennyedség az ember testén levő sebbe jut, a betegség átragad az emberre s rendesen halállal végződik. Igen óvatosan kell tehát a lovak körül forgolódni.

A takonykóros lovat el kell pusztítani s szőröstől-bőröstől elásni. Az istállót pedig fertőtleníteni kell.

A tehén *száj- és körömfájása* is átragadhat az emberre, ha ilyen betegségben levő állat tejét isszuk vagy husát esszük.

Mint már említettem, a tehén útján a *gümőkórt* is megkaphatja az ember. Nálunk, Magyarországon pedig sok gümőkóros tehén van. Épen ezért újra ismétlem intő szavaimat, hogy nyers tejet ne igyunk, hanem csak jól fölforralt tejet. Aki nem szereti a meleg tejet, az lehűtve ihatja a már fölforralttat.

A rühről.

Mikor ezt a kis könyvet írtam, az ujságban olvasom, hogy egy anya, valami lelketlen kuruzsló tanácsára beteg fiát a forró kemencébe dugta, hogy ezzel kigyógyítsa. Ki

is gyógyította szegényt úgy, hogy többé nem lesz beteg — elköltözött végleg a földről.

Mi baja volt a fiúnak? Egy csunya betegség kinozta, az úgynevezett *rüh*.

Mi okozza ezt a betegséget? Picike állatkák, melyeknek *rüh-atka* a neve. A rüh-atka a bőr alá furakodik, ahova lerakja tojásait s rendkívül gyorsan szaporodik. Különösen az ujjak közé, a kézcsukló alján s térd, könyök hajlásban s a hónalj alatt szeret fészkelni. A rüh által megszállott helyeken csipésszerű fájdalmat s erős viszketést érzünk. Különösen akkor, ha a bőr megmelegedett.

Mivel a rüh-atka egyik emberről a másikra átmászik, a rühesség ragadós betegség. Ellenszere a tisztaság és óvatosság. Ha utazunk, más által használt szennyes ágyban ne háljunk. Ócska ruhához, gyanus tárgyakhoz ne nyuljunk. Ha pedig ezt el nem kerülhetjük, mosakodjunk meg erős szappannal.

Magától a rüh sohasem gyógyul meg. Tehát orvoshoz menjen, aki ezt a kellemetlen betegséget megkapta.

A rühkórban szenvedő emberek ruháit forró sütőkemencébe tegyük. A fehérmeműt pedig erős, forró lúgban kimossuk.

Az emberi test belsejében élősködő állatokról.

Az emberi test belsejében többféle állat élősködhetik s az ilyen állatok is betegséget okoznak.

Ezeknek petéi mind tisztátalan eledellel vagy itallal jutnak a gyomorba, ahol kisebb vagy nagyobb bajokat okozhatnak.

Legközönségesebb ezek között a *bélgiliszta*, mely különösen kis gyermeknél gyakoribb. Ellenszerűl bármely gyógyszerárban kapható gilisztacukorkák vagy csokoládék használhatók.

Veszedelemesebb a *galandféreg* vagy pántlikagiliszta, mely a hasban kellemetlen érzéseket támaszt. Elhajtására az orvos rendel szert. A borsókás húsból jut az emberi testbe. A *fonalféreg* az izmokban szaporodik el. A trichinás hússal jut a gyomorba. A *tömlőféreg* a belső szervekben

fordul elő, leginkább a májban. Súlyos betegséget okozhat, melyet csak operálással lehet gyógyítani.

Az emberi test belsejében élő állatoktól csak úgy óvakodhatunk, ha tiszta, kifogástalan ételt és italt eszünk s a húst csakis jól megfőzve vagy sütve fogyasztjuk el.

Egyéb betegségekről.

A köhögés.

Van-e ember, aki életében nem köhögött volna? Azt hiszem, nincs. Hiszen ez olyan általános dolog, mint a tüsszentés. De bár általános, azért óvatosnak kell vele szemben lenni, mert a köhögés sokszor halálos veszedelmet jelent.

A köhögés maga nem betegség, hanem csak a betegségnek jele, kísérője. Még pedig olyan betegségeknek, amelyek mindig a lélegzés szerveit támadják meg, vagyis: a géget, légcsőt, tüdőt.

Meglehet, hogy a köhögést az okozza, hogy valami idegen anyag jutott a légcsőbe. Ekkor nem veszedelmes. De ha hülés az oka, akkor a legnagyobb óvatosság ajánlatos. Különösen, ha hosszabb idő óta szenved valaki köhögésben, akkor már gyanus a dolog. Nem azt mondom ezzel, hogy az illető talán tüdőszorvadásban van, hanem mindenesetre nagyobb lehet a baj, mintsem gondolnánk.

Különösen a kis gyermekek köhögése veszedelmes. A gyermekektől tehát lehetőleg távol kell tartani a köhögést azzal, hogy a meghüléstől óvjuk őket. Nem kis dolog ez a gyermeknél, aki még vigyázni nem tud magára. Izzadtan iszik, ruháját leveti, hajadonfővel futkos hidegben is, a nedves földre fekszik stb. Igyekezzünk tehát idejekorán rászoktatni arra, hogy maguk is tudják kerülni az ilyen veszedelmeket.

Addig pedig a szülők és felnőttek kötelessége, hogy a gyermekekre vigyázzanak.

Ha a gyermek köhögni kezd, a szobából ne eresszük ki, de a szoba levegője egyenlő melegségű és tiszta legyen. A szobában csendesesen viselkedjék, ne kiabáljon, ne ugrál-

jon. Így a köhögés hamar el fog mulni. Ha a köhögés makacsodik s nem akar szünni, vagy igen erősen jelentkezett, orvoshoz forduljunk.

A felnőtteknél szintén azok a szabályok ajánlatosak, mint a kis gyermekeknél. Tiszta, egyenletes melegségű levegő és nyugodt viselkedés. A szivar, bor, sör, általában a szeszes italok köhögésre ingerlik az embert, tehát kerülje mindezt.

A fejfájás.

A fejfájás sem külön betegség, hanem mindig csak jele, kísérője valamely betegségnek. A lázas betegségek majdnem mindig fejfájással járnak. Épen azért, mivel számtalan az ok, amely a fejfájást okozhatja, sokszor még az orvos sem találja el az orvosságot. De ez még nem azt jelenti ám, hogy orvoshoz ne menjünk, ha fejfájásban szenvedünk. Sőt ellenkezőleg, ha fejfájdalmunk hamarosan nem szűnik, orvoshoz menjünk. Előzőleg megpróbálhatjuk a nyugodt fekvést vagy a szabad levegőn való mozgást. Némelykor az is használ, ha sok vizet iszunk.

Míg a fejfájás tart, az olvasástól tartózkodjunk. A fejfájás ellen legjobb orvosság a rendes és mértékletes élet.

A *féloldali fejfájás*, úgynevezett *migrén*, a legkínosabb talán valamennyi fejfájás között. Mert amellet, hogy néha 24 órai folyásig is eltart, sokszor visszatér szabályos időközökben. Akit ily fejfájás kinez, a roham alatt feküdjék homályos szobában nyugodtan, vízszintes helyzetben, de a fejét kissé alátámassza vánkossal és bőjtőljön.

A különféle ujságokban és kalendáriumokban hirdetett szerek használatától óvakodjunk.

Gyomorfájás.

Ha a gőzgép kazánjában hiba esett, a gőzgép nem működhetik. Ha gyomrunknak van baja, nem kívánhatjuk, hogy testünk úgy dolgozzék, mint az egészséges gyomrú emberé. A gyomorra tehát vigyázni kell. Óvakodjunk attól, hogy akár étellel, akár itallal túlterheljük gyomrunkat. A túlságos meleg vagy hideg ételek és italok hamar bajt

okozhatnak a gyomorban. Óvjuk gyomrunkat erős ütéstől, nyomástól és a meghülestől is. Ne viseljünk szoros ruhát.

Ha gyomorfájást érzünk, tartsuk gyomrunkat melegen s bőtöljünk. A gyomorgörcsnél is így járjunk el. Ha pedig a gyomorfájás vagy gyomorgörcs gyakrabban jelentkezik, okvetlen orvoshoz menjünk.

Csúz, szaggatás (reuma).

Sokan összetévesztik a csúzt a köszvéennyel. Pedig két lényegesen különböző betegség. Gyermekeknél és öregeknél ritka, ifjagnál és a férfikorban gyakoribb. A férfiak közül többen szenvednek csúzban, mint a nők közül. A tavaszi és őszi hónapokban gyakoribb, mint nyáron és télen. Akik már szenvedtek csúzos bántalmakban, azokat szereti újra, meg újra meglátogatni. Akik testüket elkényeztetik igen meleg öltözködéssel vagy a meleg fürdőt vigyázatlanul használják, szintén könnyen megkaphatják a csúzt.

A csúznak többféle faja van. Van ízület és izomcsúz, hevenyecsúz (hamar lefolyó) és idült csúz (sokáig tartó). Néha lázzal jár a csúzos betegség. A csúzos láz és hevenyecsúznál attól lehet tartani, hogy a szív, szívburok vagy a mellhártya is bajba keveredhetik.

A csúztól tehát óvakodni kell. Kerüljük a meghülest, ezért okosan öltözködünk, éjjel kellően betakarózzunk; kerüljük a nedves lakást. Testünket pedig a hideg ellen edzzük.

A csúzos bántalmakban szenvedő maradjon fekvé, igyék jó forró, izzasztó teákat, a fájó részeket pólyázza be vattával vagy jó meleg kendővel. Ha igen erősek a fájalmak, meleg borogatások (zabliszt, lenmag, melegített ruha stb.) által enyhíthetjük azokat. Az evéssel vigyázzon a csúzos beteg. Könnyű emésztetű, gyengén tápláló ételeket egyék.

Orvosi tanács ajánlatos.

A köszvény.

A köszvény leginkább a test ízületeit támadja meg. E szerint aztán más és más megkülönböztető neve is van.

Ha a láb hüvelykujjában érezhető, *podagrának* hívják. Ha a kezek ízületeiben jelentkezik, *kiragra* a neve. Ha a térdben ütött tanyát, *gonagrának* nevezik. Ha pedig a vállat és könyököt támadja meg, *omagra* a neve.

A köszvény is lehet heveny vagy idült. Oka az, hogy a vért a hűgysav, vagy ilyen sók megfertőztetik, megromtják.

A köszvény igen kínzó fájdalmakat okoz s a fájó ízületek megdagadnak, kivörösödnek. Az ízületekben csomók keletkeznek (köszvénycsomók) attól, hogy a hűgysavas sók ott nagyobb mennyiségben gyűlnek össze. Az ilyen köszvénycsomók az ízületek mozgását gátolják.

A köszvénybajos okvetlenül orvoshoz menjen s annak rendeleteit pontosan megtartsa. Savanyut ne egyék, ne igyék. A húsételektől tartózkodjék, valamint a szeszes italoktól is. Száraz, egyenlően meleg lakás, a hűléstől való óvakodás elősegítik a javulást.

Ismétlem újra és elengedhetetlennek tartom, hogy a köszvényes beteg okvetlenül orvoshoz forduljon, de idejében ám. Nem ám akkor, amikor a baja már hetek vagy hónapok óta kinozza. Ha ezt nem teszi, keservesen megbánja, mert a köszvény élete végéig kinozza s valószínű, hogy az viszi sírba.

A sebekről.

Nem egy embernek okozta már halálát egy picike seb, mely a kezén vagy egyéb testrészén volt s nem törődött vele, semmibe sem vette. Bizony a legkisebb nyitott seb is veszélyes lehet épségünkre, egészségünkre nézve az által, hogy a sebbe valami tisztátalan, rothadó anyag jut, mely megfertőzteti vérünket.

Ugyanis a tisztátalan anyagok nagyrésze tele van baktériumokkal, melyek a vérbe jutnak, amiből aztán nem egyszer halálos betegség keletkezik.

Szinte látom némely olvasóm arcán a kételkedő mosolygást s szinte hallom, amint a fogai közt csöndesen dörmögi: «No ez a bácsi is nagyot mondott ám. Volt már az én kezemen, lábamon elég seb s még sem haltam meg; de még a kezemet, lábamat sem kellett levágni,

pedig ugyancsak nem válogathattam, piszkos vagy tiszta munkát dolgozzak-e?» Elhiszem, kételkedő atyámia s azt kívánom, hogy ne is keljen szenvednie semmiféle sebfertőzés miatt. Hanem értsük meg egymást. Én nem is mondtam azt, hogy *minden* piszkos anyag tele van baktériummal s azt sem mondtam, hogy minden tisztátalanság fertőzést okoz okvetlenül. Hanem hogy igen sok esetben fertőzést okoz a tisztátalanság, azt a tapasztalás — ez a vén ember — úgy bebizonyította, hogy nincs okunk kételkedni a dolgon.

Azt is bebizonyította a tapasztalás, hogy a tisztán tartott seb hamarabb begyógyul, mint az, amelyet elhanyagoltak, a piszoktól, szennytól nem védtek.

Ha tehát testünket megsértettük, megvágtuk vagy azon bármiképen sebet ejtettünk, mossuk ki a sebet *tiszta* vízzel s kössük be tiszta (nem új, hanem már kimósott) fehér vászonnal vagy gyolccsal. Rosszul tesznek azok, akik a sebet színes vagy piszkos ruhával kötik be. De azok sem cselekesznek ám okosan, akik taplót, pókhálót tesznek a sebre, mert sem a tapló, sem a pókháló nem lehet olyan tiszta, amilyen tisztaságot a seb kíván.

Nem szabadna egy családnál sem hiányzani a gyógyszerárban pár fillérért kapható kötőpamutnak (vatta), mely föltétlenül tiszta és célszerű fertőtlenítő anyaggal van beitatva. Ezt legcélszerűbb a sebre tenni.

A kisebb karcolásoknál, metszéseknél föltétlenül elég a gyógyuláshoz a seb tisztán tartása, a piszoktól való megvédése. A nagyobb sebbel orvoshoz menjünk.

A betegápolásról.

Az emberi szívnek egyik legszebb virága a részvét, a más bajával való törődés, bajban levő embertársainkon való szives segítség. S vajjon embertársaink között ki szorul inkább segítségre, mint a betegségben sanyilódó. A beteg ember jómagával tehetetlen, a legkisebb dolog is bántja, bosszantja, de viszont a szives szeretet, a gondos ápolás, a jó bánásmód türethetőbbé teszi helyzetét, nyugodtabbá lelkiállapotát, ami a gyógyulást is elősegíti.

Amely háznál beteg van, igyekezzék az egész háznépe

a lármát, zajt, egyszóval mindent kerülni, ami a beteget zavarná, ingerelné.

Aki a beteggel bánik, legyen vele szemben türelmes, ne mutasson kedvetlenséget, bosszúságot, haragot. Gondoskodják a beteg tisztaságáról, kellő szellőztetésről. Az orvos rendeleteit maga is gondosan megtartsa, de a beteggel is megtartassa.

Ha a beteghez látogatók érkeznek — ha a betegség nem ragályos, vagy ha az orvosnak nincs ellene kifogása — bocsássa a beteghez, de csak rövid időre. Figyelmeztesse őket arra, hogy hangosan, kiabálva ne beszéljenek, a beteg-től a levegőt el ne fogják az által, hogy hozzá igen közel ülnek vagy állnak.

Ha a beteg állapota komoly aggodalomra ad okot, igyekezzék okosan oda terelni figyelmét, hogy jóságos Teremtőjével kibékülve, a szentségekkel megerősítve, készüljön a nagy útra.

Ne gondolja senki, hogy ha a beteg vallása parancsait követve elkészült a halálra, már okvetlen meg is kell hálnia. Dehogy. Sőt akárhány esetben a vallási kötelességek buzgó elvégzése a lelki nyugalom megszerzése mellett a testi egészség visszatérését is elősegíti.

Végére jutottam kis könyvemnek, melyet azért írtam meg, hogy kedves, jó vérem, édes magyarom, tanulj, okulj belőle. Tanuld meg, hogyan kell vigyázni egészségedre, mely nélkül a földi élet nyomoruság. Tanuld meg magad is, de tanítsd meg arra magzataidat, gyermekeidet is. Tudd meg, hogy csak ép, egészséges testben lehet ép lélek s a jó Isten megköveteli tőlünk, hogy ne csak lelkünkre, hanem testünkre is vigyázzunk.

Aki testének egészségére, egészségére nem vigyáz, az bünt követ el, mint az öngyilkos.

Ne feledd soha: *Az egészség nagy kincs.*

TARTALOM.

	Oldal
Előjáró beszéd	3
I. A lakásról.	
István gazda házat épít	6
Mit beszélt a tanító?	9
Mit tanult István az alaprajzból?	13
Mire vigyázott a tanító az építésnél?	17
A levegőről és a szellőztetésről	20
II. A ruházatról	25
III. Testünk ápolásáról	29
Beszélgetés a Pista gyerekekről	32
Munka után édes a nyugalom	33
Mit beszélt másnap a tanító?	36
Mit látott a tanító utazása közben?	38
Hogyan járt Csizsár a szemével?	40
IV. A táplálkozásról.	
Egy igen régi mese, amely még most is igaz	41
Egy szólás-mondás, amely nem igaz	42
Hogyan dolgozza föl testünk a táplálékot	45
Hogyan segíthetjük elő az emésztést?	46
Mit kell még tudni minden gazdaasszonynak?	48
A hús	49
A tej	51
A hamisított tej	52
Meg lehet-e ismerni a hamisított tejet?	53
A sajt és vaj	54
A tojás	55
A gaboná és a liszt	55
A krumpli	56
A bab, borsó, lencse	57
A zöldségfélék	57
A gyümölcs	57
A kávé és tea	58
Télire eltett eledelek	58

	Oldal
A gombákról	58
Milyen edényeket használjunk főzésnél?	59
Mit igyunk?	60
A víz	60
Hogyan tisztíthatjuk meg az ivóvizet?	62
V. A szeszes italokról.	
Amit kívülről meg kellene tanulnia minden embernek... ..	63
VI. A betegségekről...	66
A hülés	67
Beszélgetés az orvossal. A fertőző betegségekről	69
Az orvos a gyermekbetegségekről beszél	75
A bárányhimlő	77
A kanyaró	77
A vörheny	78
A roncsoló toroklob	78
A görcsös köhögés	79
A hastifusz	80
A vérhas	80
Fültőmirigylob	81
Váltóláz	81
Vitustánc... ..	82
Nyavalyatörés	82
Mit dobolt a kisbíró?	83
Miért vizsgálta meg az orvos az iskolás gyermekek szemét? ..	88
Jön a kolera!	90
Melyek a kolera jelei?	91
Hogyan védekezhetünk a kolera ellen?	91
Egy szál virágról, vagy mit kell tudnunk a gümőkórrol? ..	92
Hogyan védekezzünk?	95
Az állatok által terjesztett betegségekről	98
A rüthről	99
Az emberi test belsejében élősködő állatokról	100
Egyéb betegségekről. A köhögés	101
A fejfájás	102
Gyomorfájás	102
Csúz, szagatás (reuma)	103
A köszvény	103
A sebekről	104
A betegápolásról	105

A SZENT-ISTVÁN-TÁRSULAT KIADVÁNYAI

Népies olvasmányok.

A népművelődésére legalkalmasabb olvasmányok a Szent-István-Társulat **népiratkái**. Ennek a magyar népies irodalomban páratlanul álló vállalkozásnak az a célja, hogy minden keresztény ember a lehető legolcsóbb áron szerezhesen magának oly könyvtárt, melyből hasznos és jótékony szellemi szórakozást, életviszonyainak megfelelő gyakorlati ismereteket, különösen a jelenkor vitás kérdéseiről alapos és igaz felvilágosítást meríthessen.

A csinos kiállítású, többnyire képekkel díszített könyvecskék árai csak néhány fillérre vannak szabva, úgy hogy a legszegényebb ember sem kénytelen nélkülözni a tudásnak, a művelődésnek, a lelki finomodásnak ezt a kincsesházát.

A **népiratkák** eddig 280-at meghaladó száma közel két tucatnyi szép és erős félvászonkötésben körülbelül 30 koronába kerül s kiváltképen a népkönyvtárak részére rendkívül ajánlható.

Megrendelések (az összeg póstautalványon vagy levélbélyegeken is küldhető) a Szent-István-Társulat címére (Budapest, VIII., Szentkirályi-utca 28.) intézendők. Megrendelésnél elegendő az illető **népiratkák** számának a megnevezése.

Jegyzékkel kívánatra készséggel szolgál a társulati könyvkiadóhivatal.

A SZENT-ISTVÁN-TÁRSULAT KIADVÁNYAI

Népies iratok.

Útmutatások az okos gazdálkodásra.

	Fillér
Remete Péter a derék földműves. (8. szám.)	08
Hogyan lett Lajtos uram módos emberré? (26. sz.)	06
A szántásnak és a vetésnek titkai. (27. szám.)	06
Mi a magyar gazda büszkesége, avagy kinek lehet szép lova, szép szarvasmarhája? (28. szám.)	06
Hogyan gazdálkodjunk? (121. szám.)	08
A gazdag vőlegény és a szegény menyasszony, vagy hogyan lehet semmiből is pénzt teremteni? A selyemhernyó tenyésztéséről. (143. szám.)	20
Méhészkedjünk! (155. szám.)	32
A bor kezelése a pincében. (216. szám.)	08
Kincses bányá a kertben, vagy a gyümölcs eltartása, földolgozása és értékesítése. (217. szám.)	10
A jó tehén. (218. szám.)	08
A kaszálók és legelők ápolása. (221. szám.)	06
A sertés tenyésztése és hizlalása. (224. szám.)	12
A kisgazda lova. (235. szám.)	24
Jó hús olcsón! A házinyúl tenyésztéséről. (237. sz.)	10
Aprójószág. Baromfitenyésztési útmutató. (238. sz.)	24
Mire jó a futóhomok? Szőlőművelési útmutató. (249. sz.)	50
Az istállótrágya és a műtrágya. Kisgazdák számára. (251. szám.)	20
Zöldségtermelés. Mit és hogyan termeljünk a konyhakertben. (254. szám.)	36
A gazdálkodás útján. Űzzünk háziipart. (260. szám.)	20
Virágoskert. Kis útmutatás a dísznövények tenyésztéséhez. (262. szám.)	24

Megrendelésnél elegendő a szám felemlítése.