

Dr. WENINGER ANTAL

A JÓ EGÉSZSÉG KINCSESKÖNYVE

(A magyar nép számára)

PALLADIS

Minden jog fenntartva.

Felelős kiadó: Szolnoki Mátyás
Mátravölgyi-nyomda Budapest, V., Vécsey-utca 3.

I. RAGÁLYOS BETEGSÉGEK.

Mit kell tudni mindenkinek a gümőkórról?

A gümőkórról már igen sok népszerű ismertetés jelent meg és az egészségügyi kormányzat is fáradhatatlan abban a törekvésében, hogy kellő ismeretterjesztéssel, előadásokkal, film útján, stb. állandóan éberségre intse a nagyközönséget ezzel az alattomos és rendkívül elterjedt, nemzedékek sorsára kiható betegséggel szemben. De ezen a téren sohasem lehelünk készen a megelőzés nemzetmentő feladatával. Újabb és legújabb vizsgálatok, megfigyelések, tapasztalatok ugyanis kiderítették, hogy a gümőkór nemcsak a megszokott alakokban, mint pl. tüdővész, csontszú, mellhártyagyulladás, hashártyagyulladás, vesetuberkulózis — bukkan fel, hanem valósággal álarcot ölt és a legkülönbözőbb fajta burkolt betegségeket okozza. Tudni kell mindenkinek, hogy sok gyomor- és bélbetegség, sőt szívbetegség mögött is a gümőkórbacillus rejtőzik, mint az igazi kórokozó.

A gümőbacillus nagyon régi ismerősünk. Már 1882-ben fedezte fel *Koch Róbert* német tudós. Egyetlen baj az, hogy láthatatlan kicsinységű, mint minden bacillus. tehát nem vehetjük fel vele szemben nyíltan a harcot. Különös tulajdonsága, hogy viaszos burka van; valósággal esőköpenyt hord. Ezért a fertőtlenítésnek is sok nehézséget okoz. Ha megfészkei magát valahol a szervezetben, — leginkább a tüdőben szeret tanyázni, de gyakori vendége a beleknek, a csontoknak, a vesének, is — akkor ott valósággal elpenészesíti az illető szervet. Szürke csomókat okoz mindenütt — ezeket hívjuk „gümő“-nek — majd a szövetek, szervek fokozatos pusztulásával arányosan

vérzéseket is. A rettegett „véres köpet“ is a ki-
kezdett tüdőállomány felköhögött vérzése.

Tévedés lenne azonban azt hinni, hogy a gümöbacillus egymagában elegendő a betegséghez. Nem! Orvosi megfigyelések igazolják, hogy a bacillusok eredményes aknamunkájához még a szervezetnek különös hajlama is szükséges. Ha nem így lenne, csaknem mindenki ebben az átkozott népbetegségben pusztulna el. „Hajlam“ alatt értjük az emberek bizonyos gyengeségét, ellenálló erejének megfogyatkozását. Persze ez lehet világrahozott és szerzett is. Vannak, akik a keskeny mellkast, az általános gyengeséget mint örökölt fogyatékossgot hozzák magukkal e világra. Nem kell azonban azt hinnünk, hogy ezek szükségszerűen meg is betegszenek. Éppen itt üli diadalát a mai megelőző egészségvédelmi rendszer, mert felvilágosítja a tüdőbajos családokat, hogy kellő elővigyázat mellett a legterheltebb ember is elkerülheti a gümőkórt!

Miben áll ez az elővigyázat? A legnagyobbfokú tisztaságban és a fertőzés forrásainak elkerülésében. Tisztaság a lakószobákban, a konyhán, az edények körül, a ruházatban! És a fertőzés forrásai? Mások köpete, köhögése, az alföldi por, a gümőkóros tehén teje (ezért forralattlanul sohase igyunk tejet!) és a szellőzetlen, nedves, falpenészes szoba! Friss levegő, mozgás a szabadban, szellős, világos, napfényes lakás! Ezek a legnagyobb ellenségei a vészes kis növényi lényeknek, amelyeket pálcika-alakjuknál fogva nevezünk latin szóval bacillusnak (bacillus = pálcika).

A hajlamot, mint említettük, szerezhettük is. Kicsapongások, iszákosság, éjszakázás, továbbá egyéb huzamosabb ideig tartó vagy fertőzőes betegségek (pl. az influenza) annyira megtörhetik az egészséges ember ellenállóerejét is, hogy idővel hajlamosabbá válik a gümőkórra, mint eddig volt. A józan, rendes életet élő, tisztaságra kényes embernek azonban nincs mit félnie; ha meg is betegszik, szervezete megiküzd a kórral és teljesen meggyógyulhat szakavatott kezelés mellett. Gümős fertőzőesen az emberek túlnyomó része átesik, de hála Istennek, legtöbbször a bacillusnak ezt az alattomos betörését nem is veszik

észre. Azonban nem hallgathatjuk el, hogy ennek ellenére minden tizennyolcadik ember gümőkórban hal meg!

A gümőkór elleni küzdelem nemcsak a hatóság feladata, hanem lelkiismereti kérdés mindenki számára! Ne tőrjünk fertőző egyéneket, nyílt tüdő- és gégegümőkórban szenvedőket a családban, hanem különítsük el még idejekorán a betegeket. Segítsünk a hatósági orvosnak nehéz és gyakran egy embernek munkabíróképességet meghaladó feladatában. Jelentjük be, ha tudunk felelőtlenül fertőző egyénekről.

A diftéria.

A diftéria legsúlyosabb fajtája a torokgyulladásoknak, amelyre minden esetben gyanakodnunk kell, még akkor is, ha a torokbetegség csak egyszerű mandulagyulladásnak látszik. Gyakran halljuk anyáktól azt, hogy gyermeküknek „leesett a mandulája“, semmi az egész, néhány nap alatt kiheveri. És hány-szor fordul elő, hogy ezért nem is hívnak orvost, a kis beteg egyre rosszabbul lesz és az életmentő savóval vagy egyéb beavatkozással elkéstünk! Ezért a diftériáról a legfontosabb tudnivalókat itt adjuk szíves olvasóinknak.

A „diftéria“ név görög kifejezés, amely tulajdonképpen annyit jelent, hogy „cserzett állati bőr“. Az orvostudomány azért választotta ezt a nevet, mert a diftériás torok valóban hártyszerű, bőrszerű lepedékkal fedett. Csecsemők ritkán betegszenek meg, de annál inkább a 2—7 év közötti gyermekek. Néha járványszerűen pusztít. Amióta azonban nálunk bevezették a kötelező védőoltást, azóta a gyermekeknek és anyáknak ez a réme sokat veszített félelmetes hatalmából. Mindazonáltal résen kell lennünk, hiszen felnőttek is megkaphatják!

A diftériát okozó haqillusra ugyanaz vonatkozik, mint a tifuszbacülusra: vannak a betegségnek bacillus-gazdáí, bacjulus-hordozói, akik maguk nem betegszenek meg, mert nem hajlamosak erre a betegségre, de veszélyeztetik környezetüket. A fertőzést főleg az orrnak és a toroknak a váladéka továbbítja. Ezért fontos a legnagyobb mérvű tisztaság, a használt

zsebkendőnek gondos elkülönítése és kifőzése, minden köpetnek külön e célra szolgáló edényben való fel fogása. Milyen nagy baj az, hogy sok ember még ma sem szokik le az átkos köpködésről utcán, szobában, kocsmában! Hány emberi élet, hány ártatlan gyermeki élet esett már áldozatul ennek a csúnya szokásnak! A bacillus-hordozó könnyelműen üríti köpetét az utcán, a játszódozó gyermekek a porban szennyezik magukat a diftéria-bacillussal vagy a tüdővész-bacillusaival és sorsuk megpecsételődött!

A betegség a fertőzés megtörténte után néhány nap múlva kitör. Láz és általános rosszullét az első tünetek. Gyermekek legtöbbször már ekkor hánynak is. Fejfájás, bágyadság, sőt altesti fájdalmak is mutatkoznak. Feltűnő a magas láz ellenére is sápadt bőrszín. Kezdetben torokfájdalmak alig vannak. De ha elővesszük a kanál nyelét és lenézünk a gyermek torkába, már duzzadt, vörös garatot és mandulákat találunk. Utóbbiakon szürkésfehér foltok is látszanak, amelyek csakhamar nagy, az egész mandulavidéket beborító, zöldes vagy szürkésfehér nagy lepedékké szövődnek össze. Ilyenkor már nagyfokú nyelési nehézség is mutatkozik. A beteg súlyos állapotban érzi magát, érverése rendkívül szapora. A betegszobában különös, édeskés szag terjeng. A betegség gyakran az orrüregbe is átterjed. Ilyenkor véres az orr váladéka. A gyermekek nyugtalanok és félnek.

Ha szerencsés lefolyású az eset, a beteg a nyolcadik napon kezd javulni, a lepedéket kiröhögi vagy kihányja és lassan meggyógyul. Persze számolni lehet még mindig szomorú utókövetkezményekkel. A diftéria-bacillus ugyanis erős mérget termel és ez a mérég a beteg vérkeringése útján eljut a toroktól messze eső szervekbe is.

Elsősorban a szív sínyli meg gyakran ezt a súlyos betegséget. De baj támadhat a nyomán a vesében és az idegekben is. Utóbbi esetben bénulások keletkezhetnek.

Tudnunk kell azt is, hogy a diftéria gyermekekénél és felnőtteknél egyaránt kezdődhetik az orrban is! Előfordulhat még a szemben, a köldökön és a szeméremtesten. Gyakran társul a diftéria egyéb ragályos betegségekkel. Így szövetkezhetik a vörhennyel,

a szemárköhögéssel, a kanyaróval és érthető, ha a gyermeki szervezet olykor nem bír ellenállni ennek a több oldalról történő gyilkos támadásnak.

A diftéria gyógyítására az orvos a *Behring* által feltalált gyógyítósavót alkalmazza.

Minél korábban adjuk a savót, annál biztosabb a gyógyulás és annál könnyebb lefolyású a betegség! Ezért — minthogy a betegséget csak szakképzett orvos ismerheti meg idejekorán — ne habozzunk minden még olyan ártatlannak látszó mandula- és torokgyulladásnál már az első tünetek jelentkezésekor orvost hívni! Ezenkívül minden lázas nátha esetében is azonnal kérjük ki az orvos tanácsát, hiszen már most tudjuk, hogy az orr is kiindulása lehet sok fertőző betegségnek, a diftériának is.

A baj megelőzése szempontjából tudnunk kell, hogy a diftéria-beteget szigorúan el kell különíteni mindaddig, míg az bacillusmentessé nem válik. A beteg körül a leg gondosabb tisztaság és fertőtlenítés a legegyszerűbb szabály. Erre vonatkozólag az orvos intézkedik.

Amióta bevezették a diftéria-ellenes megelőző-oltásokat, azóta a védettek nagy száma köszönheti életét és ép, teljes egészségét az új rendelkezésnek. Az a sok nyomorúság, amit azelőtt a diftéria jelentett, — a sok haláleset, a szövődményes vese- és középfülgyulladások, az ízületi- és tüdőgyulladások, a megfűlés, veszélye a torok szoros elzáródása folytán, ami gyakran súlyos műtétet tett szükségessé (gégemetszés), — ezek a kálváriás állomások a gyermeknevelésben ma jóformán ismeretlenek. Minthogy azonban a háborús idők minden járványnak kedveznek, Jegyünk mégis résen, hiszen a sok oltatlan felnőtt még mindig alkalmas médiuma lehet a pusztító diftéria-bacillusoknak!

A kiütéses tífusz.

Ez a veszélyes fertőző betegség, amelyet háborús tífusznak vagy éhtífusznak is szokás nevezni, mert rendszerint nagyobb hadjáratokkal kapcsolatos inségesebb időkben üti fel lejét, leginkább a téli hó-

napokban pusztít. Rossz táplálkozás, tisztaság hiánya és nélkülözések hajlamosítanak rá.

Terjesztője a ruhatetű, kivételesen a fejtetű is! Ha tehát a tetvetlenítést gondosan végrehajtjuk, a járványt megfékeztük. A betegség igazi kórokozói a tetvek belében élősködő aprányi, milliomod milliméternyi kis lények, amelyeket ma már „szövettenyészet“-ben is lehet szaporítani.

Mi az a szövettenyészet? Kell erről tudni mindenkinek, hiszen mai tudományos vizsgálatainknak egyik legnélkülözhetlenebb módszere. Tudják olvasóink, hogy ma már a szívét akár napokig is működtethetjük üvegedényben, szervezeten kívül. Gyönyörű látvány az akváriumszerű környezetben dobogó szív! Mintha valamilyen csodás halat, összehúzó és táguló csodalényt fogtunk volna üvegkalitkába! Ahogy a szívét életben tarthatjuk jóidéig, úgy csaknem minden testrészünkből vágathunk ki darabokat, amelyek megfelelően elkészített táplálófolyadékban tartva, továbbélnék és így kényelmesen megfigyelhetik a itudósok a szervek élelét.

A testből elkülönített és tápláló folyadékban továbbélő részeket nevezünk szövettenyészetnek, mert a testünk is rostok keresztül-kasul fonódásából áll, miként a ruhaszövet. A „élő szövet“ tehát megállhatja a helyét külön is. Ilyen élő szövetben figyelhetjük meg a kiütéses tífusz igazi, láthatatlan okozóját.

A kiütéses tífusz a fertőzés után tíz-tizennégy nap múlva tör ki. Hajdanában, amikor még csak lassan döcögő vonatok hozták haza a sebesülteket és általában a katonákat a harctérről, a betegség már útközben kitört a fertőzötteken és így a baj ritkábban került az ország belsejébe. A mai tökéletes közlekedés mellett azonban, amikor repülőgépeken hozzák a sürgős segítségre szorulókat, gyakrabban előfordul, hogy még a fővárosban is betegszenek meg emberek. Az elkülönítés és tetvetlenítés azonban mindig gátat vet a terjedésnek.

A betegség hirtelen kezdődik rázóhideggel, igen magas lázzal, fejfájással és tagfájdalmakkal. Gyakran vörösen duzzadt az arc, a szem is gyulladásban van és torokgyulladást is találunk, A kitérés után

öt-hat nap múlva látszik meg először a kiütés, amely csakhamar az arc kivételével elborítja az egész testet. Maga a kiütés kis vöröses, később elbarnuló foltokból áll.

A betegek igen nyugtalanok és félrebeszélnek. Makacs csuklási rohamok, a hajzat teljes kihullása vagy megőszülés gyakoriak. Tüdőgyulladás és szívgyengeség is fenyeget. A gyógyulás (a betegség körülbelül 30%-ban halálos!) két hét múlva kezdődik és néhány nap alatt láztalanná válik a beteg.

Hogy a betegséget valóban a ruhatetű terjeszti, azt bizonyítja az, hogy tetveiktől megszabadított betegeket minden veszély nélkül egy tereben ápolhatunk más betegekkel!

A tetű embervér nélkül egy hét alatt elpusztul. Ha ehhez hozzászámítjuk azt az öt napot, amit a szaporodás folyamata jelent, a ruhatetű elpusztítására elegendő, ha a ruhaneműeket zárt, lakatlan, meleg helyiségben őrizzük két héten keresztül. Áramló vízgőz fél óra alatt megöli az állatokat és petéit. Az emberi test fertőtlenítése legcélszerűbben a szűrzetek és a hajzat gondos lenyírásával és borotválásával, továbbá higanykenőccsel vagy ötezreikes szublimátszesszel történik.

Nicolle, a Nobel-díjas tudós volt az, aki felfedezte ennek a rettenetes betegségnek a terjedési módját és így lehetővé tette az annakelőtte óriási mértékben pusztító kiütéses tífuszjárványok megfékezését. *Nicolle*, aki mint író is nevet szerzett magának, hiszen szakmunkásságán kívül elbeszéléseket és bölcséleti munkákat is írt, eleinte nem is érdeklődött a kiütéses tífusz iránt, hanem egészen véletlenül találkozott a betegséggel Tuniszban. Éles megfigyelőképességének köszönhetjük, hogy rájött a tetvetlenítés döntő szerepére és ezzel megszabadította az emberiséget a betegség kíméletlen terjedésének átkától.

Mínthogy a kiütéssel járó fertőző betegségek mind lázzal, hidegrázással, gyakran torokgyulladással kezdődnek és igen gyakran látunk néhány nap múlva kiütéseket is (így kezdődik a kanyaró, a bárányhimlő, a vörheny, a diftéria, stb.) minden esetben orvosnak kell megállapítani a bajt. A tarka

bőrfoltok és piros rajzok, a beteg általános rosszulléte, annyira hasonlítanak egymáshoz, hogy csak gyakorlott orvos tudja megkülönböztetni e betegségeket egymástól. Ezért minden lázas beteghez azonnal orvost kell hívni! Képzeljük csak el, mekkora baj származnék abból, ha egy kezdődő kiütéses, tifuszt magunk próbálnánk kezelni és egy-kettőre az egész falu megbetegedne ebben a szörnyű ragályban? Jóvátehetetlen könnyelműség lenne, „gyűjtogatással egyenértékű büntett“ amelytől leégne a fél község emberkincse! Orvost minden lázas beteghez!

Szamárköhögés.

Nem szabad összetéveszteni ezt a betegséget azal az üvöltő, bömbölő köhögéssel, amely gyermekeknél oly gyakran fordul elő, de teljesen ártalmatlan jelenség és csak egyszerű meghűlés következménye. Mikor az iskolában vagy játék közben kissé meghűlt gyermek éjjel „bömböl, mint egy oroszlán“, azt mondják rá, hogy „szamárköhögése“ van. Ha legálább „oroszlánköhögést“ mondanának!

A szamárköhögés azonban egészen más valami.

Fertőző gyermekbetegség, amelyet mindig komolyan kell venni, mert súlyos, végzetes utókövetkezményekkel járhat. Főleg ötéves korig veszélyezteteti gyermekeinket. Lefolyása igen hosszadalmas. Minél fiatalabb gyermekről van szó, annál nagyobb a veszély. Leányok hajlamosabbak rá, mint fiúk. Idegesen terhelt gyermekek különösen fogékonyak. Fel nőttek is megkaphatják és olykor egészen jellegzetes módon folyik le náluk is ez a kínos kór. Ilyenkor valóban „szamár“-betegséget emlegethetünk, míg gyermekeknél inkább a „csacsi“-baj találó.

A baj legtöbbször úgy kezdődik, mint az egyszerű légcsőhurut. A gyermek elkezd köhészni és egy-két hétig semmi különösebbet nem tapasztalunk. Egyszerre csak váratlanul jelentkezik az első roham, a görcsös köhögés.

Jellemző erre a rohamra a sikoltó, sivító, erősen húzó belégzés, amelyet üvegszerű, nyúlós nyálka kiköpése követ. A köhögési roham alatt a gyermek először elvörösödik, majd elkékül és fulladozó em-

ber benyomását kelti. Ezért nevezik e betegséget „kék köhögés“-nek is. A fulladástól azonban sohasem kell félnünk, mert a görcs minden esetben idejekoráfl oldódik.

A szamárköhögéses gyermeknek naponta ötvenhatvan rohama is lehel, amely olykor nagyon kimeríti. Gyakran hányással kezdődnek a rohamok. Az egyes rohamok közötti időszakban a gyermekek vidámak és egészen jól érzik magukat, játszanak, hangosak, sőt rosszalkodnak is. Persze, ha sűrűn követik egymást a rohamok, a kimerültség miatt kedélyi lehangoltság is mutatkozik. Kisebb gyermekek általában jobban szenvednek, mint a nagyobbacskák.

A köhögéssel járó nagy préseles következtében az arc különösen a szemek körül duzzadtabb a rendsnél, a szem véres lehet, sőt a megerőltető köhögés erre hajlamos gyermekeknél végbélelőesést és köldöksérvet is okozhat vagy legalábbis felszínre hozhat.

Sajnos, ez a görcsös köhögési állapot hetekig, hónapokig eltarthat. A szamárköhögés legjobb esetben is nyolc hétig tart!

Tudni kell, hogy a rohamok hevessége nem a fertőzés súlyosságának a jele, hanem csupán a beteg ideges érzékenységének a kifejezője. Hogy ez így van, bizonyítja az a gyakran megfigyelhető tény, hogy a gyermekek fegyelmező intés hatása alatt kevesebbet köhögnek. Ezért fontos, hogy már a baj kitörésekor tanítsuk meg a gyermeket „uralkodni a köhögésén“.

A betegséget követheti gömőkór, középfülgyulladás, tüdőgyulladás, sőt enyhébb agyvérzés is. Ha diftériával, kanyaróval vagy náthalázzal együtt támadja meg a gyermeket, akkor igen súlyos állapotra számíthatunk.

A betegség egy éven aluli gyermekeknél 25 százalékában halálos, de 6—15 évig már csak egy százalékában.

Bár az igen jellemző húzó, sikoltó belégzésre a laikus is felfigyel és könnyen megkülönbözteti a szamárköhögést egyéb köhögésektől, mindig orvos állapítsa meg a betegséget. Tapasztalt anyák már úgy fogadják a háziorvost: „doktor úr, a gyermek-

nek számarköhögése van“. De ha meg is tanulták a baj felismerését, mégis minden esetben orvosi tanácsot kérnek, hiszen a „lefolyás sokféle lehet és csak szakember felügyelete mellett lehetünk nyugodtak afelől, hogy minden emberileg lehető megtörténik.

Mit is lehet tenni a betegséggel? Legjobbnak bizonyult a klímaváltozás. Akiknek módjuk van erre, vigyék gyermeküket vidékre vagy ha vidékiek, akkor — más vidékre!

Újabban igen jó tapasztalatokat szereztek az igen magas légrétegbe repülő gépen felvitt gyermekek gyógyulásáról.

A „kezelés“ abban áll, hogy a gyermeket kb. háromezer méter magasságban „sétáltatják“ repülőgépen. No hát ez sem áll mindenkinek módjában, különösen háború alatt nem!

A köhögés csillapítására az orvos rendel hatásos gyógyszereket. Jó eredményt tapasztaltak néha szérumkezeléssel is. Háziszerek közül különösen az ibolyavélvélből készült szirup, továbbá az erősebb köményleves, az izlandi molia, a „fekete ribiszke“ érdemelnek említést. Ezek inkább mint általános köhögéscsillapító eljárások jönnek szóba, — különös hatásuk a számarköhögés lefolyására nincs.

Óvjuk a számarköhögéses fertőzéstől gyermekeinket, amennyire csak lehet, mert sohasem tudjuk, hogy az ártatlannak“ látszó betegség mivé fajul később!

A vérhas.

— Uborkasalátára sört ivott! Gyümölcsre vizet ivott! — ezt halljuk igen gyakran minden oldalról, ha valahol vérhasban betegszik meg egy családtag. Mondanom sem kell, hogy ez a hit teljesen téves, mert a vérhast baciilusok okozzák, fertőző parányi lények.

A laikus közönségnek mindenekelőtt azt kell tudnia, hogy nem minden vérhas, ami véres, tehát magából a vértartalmú ürülésből távolról sem szabad azonnal a vérhas ragályos, fertőző betegségére következtetni. Véres ürülést okozhat az aranyér, a rák, bélpolipok, sérülések, azután erősebb bélhurutok is.

Az igazi vérhas azonban más tünetekkel is jár, amelyeket csak képzett orvos ítélhet meg helyesen.

A vérhas előfordul szórványosan is, vagyis úgy, hogy csak egy-egy ember betegszik meg a faluban — és előfordulhat járványosán, amikor tömegek kapják meg egyszerre.

Leginkább egyik emberről ragad a másikra, de terjesztheti a víz és élelmiszerek, sőt néha legyek is! Ezért ne tekintsük a legyet ártalmatlan „házi-állat“-nak, hanem irtsuk, ahogy csak bírjuk. Az embernek tartani kell a legyektől, amelyek tudvalevőleg minden hulladékra és fertőzött anyagra rászállnak.

A vérhasjárványok leginkább késő nyáron és ősszel keletkeznek. Leginkább fogdáknak, kaszárnyákban és elmeógyógyintézetekben, ahol sok ember van együtt. A vérhast is terjeszthetik „bacillus-gazdák“, akárcsak a tífuszt. Amint tudjuk, ez annyit jelent, hogy sok ember elbírja a benne élősködő vérhasbacillusokat, anélkül, hogy megbetegedne. Azt is tapasztalták, hogy ha a járványos megbetegedetteket egyszerre elszállítják máshova, a járvány megszűnik!

Ne feledjük el, hogy a vérhas egyes bacillusfajtaí olykor súlyos járványokat idéznek elő, amelyek 20—30 százalékos halálozással is járhatnak, azaz száz ember közül 20—30 hal meg!

Hogyan kezdődik ez a csúnya betegség? Általános rosszullét, majd hasfájdalmak mutatkoznak. Csakhamar heves bélgörcsöket érez a beteg és egyre gyakoribb lesz a bélürítések száma. Ez már a második napon csaknem tiszta vér, olykor azonban csupán geny. Eszerint meg is különböztetnek „vörös vérhast“ és „fehér vérhast“. A nagy erőltetések miatt a beteg korán kimerül. Láz néha alig van. Sokszor erős csuklás is kíséri a bélben zajló nagy mozgásokat. Szívgyenge emberek könnyen meghalnak ebben.

A betegség néhány hétig is eltarthat.

Az orvos a betegség kezdetén rendszeren ricinust rendel, hogy kitisztítsa a beleket. A betegnek ágyban kell feküdnie. Főleg arról kell gondoskodnunk, hogy ne hűljön ki, tehát meleg palackokat, termofórt, meleg takarókat alkalmazunk. Amíg a véres-nyálkás széklet tart, csak folyékony étrendet követünk. Különösen ajánlatosak a nyáklevesek, a vörösbor és

a kakaó vagy csokoládé. Ma már van vérhasellenes savó is (szérum). Még a könnyebb, gyógyuló esetekben is fontos, hogy a beteg jó ideig óvatosan étkezze. Tilosak: a fekete kenyér, a nyers gyümölcs és a durvább főzelékek (kel, borsó, káposzta).

A forró Afrikában, különösen Egyiptomban, azonkívül Ázsiában is van egy egészen különös fajta vérhas, amelyet nem bacillus okoz, hanem egy kis állatfajta, amolyan féregféle. Ezt katonák hozhatják haza. A bélben ez a betegség igen mély fekélyeket okoz. Nagyon nehezen gyógyuló betegség ez. Néha májgyulladást okoz.

Mi a tanulság mindebből?

Legyünk kényesek az étkezésben! Nem jó azt tanítani a gyermekeknek, hogy „meg kell enni mindent“, „egy gyomorba megy“, stb. Tapasztalás szerint azok, akik mindent megesznek, rossz gyomrúakká válnak és minden fertőző gyomor-bélnyavalyát megkapnak. A kényes ember azonnal abbahagyja az étkezést ha a húsnak a legkisebb szaga van, ha idegen, kellemetlen ízt érez, és inkább egyszer-egyszer koplal, semmint „megreszkírozza“ a legsúlyosabb betegségeket. Csak a friss és jóízű ételeket fogadjuk el! Ne sajnáljuk a pincért, ha vissza kell vinnie a rossz eledelt! Inkább fusson ő kétszer, mint mi százszor. Inkább szidjon bennünket, mintsem vérhasban betege djünk meg!

Különösen nyáron, rekkenő melegben vigyázzunk nagyon! Mossuk meg jól a gyümölcsöt, ne együnk eltett, régi ételt, ne együnk piszkos helyen és piszkos asztalneműekkel, tudjuk, mindig, honnan kapjuk a gyümölcsöt, tejet, húst, és főzeléket! A vérhastól és a rokonbetegségektől csak a kényesség és nagy-nagy elővigyázat ment meg!

Tisztaság, tisztaság, tisztaság — ez a három kell ahhoz, hogy fertőző gyomor- és bélbetegségektől megmenekedjünk.

Ha vérhasbeteg van a háznál, akkor legfőbb gondunk az ürülékekkel kapcsolatos rendkívüli nagyfokú elővigyázat és tisztaság legyen. Amit bélürülék szennyezett, azt azonnal főzzük ki sokáig és ontjuk le fertőtlenítő oldattal, ha nincs más, lysoformmal.

Aki önludatosan fegyelmezi magát, az önkéntelenül is vigyáz étkezés közben, az emberekkel való érintkezés közben, vonaton, villamoson, zsúfolt helyiségekben és így távol tartja magát a fertőzésektől. Az önfegyelem ilyen értelemben is több egészséget jelent!

II. GYÓGYNÖVÉNYEK.

Az ipari élet újkori nagy fejlődése és az elvárásriadás nyomán lassankint feledésbe merültek azok a természetes gyógy tényezők, amelyek nagyszüleink korában még igen nagy közkedveltségnek örvendtek. E gyógyforrások között legelső hely illeti meg a gyógynövényeket. A természet ölen rengeteg füvet, virágot, növényt találunk, amelyek gyógyító hatásúak és a mai patikákban kapható szerek igen nagy része sem egyéb, mint e gyógynövények hatóanyagainak kivonata.

A háborús viszonyok következtében előálló ipari nehézségek érezhetők a gyógyszer-gyártás és gyógyszer-beszerezés terén is. Ezért megint fokozott figyelmet érdemelnek a mi szerény, úton-útfélen található és könnyen gyűjthető gyógynövényeink, sőt nagyon időszerűnek látom egyéb szempontból is valamilyen gyógynövény-mozgalomnak a megindítását.

Persze, sokhelyütt még nagy tévedésben élnek e kincses füvek igazi, értékének megbecsülése szempontjából. Sietünk hangoztatni, hogy valóban sok visszaélés történt és történik még ma is gyógynövényekkel a komoly orvoslás kárára és a kuruzsló tudatlanok javára. Valamennyien azonnal a rejtelmes külsejű, boszorkánymesék hajmeresztő alakjaira emlékeztető és legendás hírű füvesasszonyokra, a csodatévő hírben álló javasnénikre gondolunk, akik szárított füvekkel, gondosan eltitkolt összetételű teakeverékekkel gyógyítanak és lelkiismeretlenül járnak abban a tilosban, ahol könnyelműség és tudatlanság következtében bő aratása akad a halálnak, óva kell intenünk különösen a derék falusi népet ettől a

veszélytől, a gyógynövények ilyen taláalomra vagy suttymban történő alkalmazásától! Mert a gyógynövények alkalmazása épúgy orvosi feladat, mint a receptírás és a patikai poroknak, pluláknak, kenőcsöknek rendelése.

Csak a betegségeket ismerő és felismerő orvos tud célszerűen bánni a gyógynövényekkel is és komoly, elfogulatlan orvosi tudomány sohasem zárkózott el ezeknek használatától, hiszen legnagyobb sikereit mindig hatásos növények alkalmazásának köszönhette. A szívbetegek kezelésére használt gyógyszerek egytől^egyig növényi eredetűek. Alig van ismert kerti virág, vetemény, gyümölcs, mezei növény, amelynek valamilyen gyógyító tulajdonsága ne lenne. Ilyen értelemben kell vennünk *Paracelsusnak* a világhírű nagy orvosnak ismert mondását: „Az egész világ egy nagy gyógyszertár!”

De sokan nem tudják azt, hogy a főleg tea készítésére használt szárított fűvek, virágok, levele mellett mennyi gyógyító erő lappang a táplálkozásunk közben mindennaposáguk miatt talán nagyon megszokott növényekben is! Nem is hisszük, hogy táplálkozás mennyire összefügg a gyógyítással, gyógyulással! Tápszert és gyógyszer között alig van különbség. Jó tudni a falusi embernek is, hogy a konyhán szereplő legfontosabb tápanyagainkban óriási gyógyító erő is lakozik. Így pl. a hagyma, sárgarépa, petrezselyem, vágóhagyma, retek, torma, paprika, dinnye, kapor, köménye stb. mind hatásos gyógyszerek is szakértő orvos kezében. Ha tehát majd szíves olvasóimnak egyet-mást elárulok ezeknek a kertjükben található zöldségeknek a gyógyító hatásáról, ezzel csak ismeretterjesztést szolgálok és óva intek mindenkit attól, hogy önállóan, orvosi tanács nélkül alkalmazza azokat sajátmagán vagy másokon. A gyógyhatások ismertetése azonban kötelességünk, hiszen szükség esetén jó tudni ezeket mindenkinek és orvos híján gyakran használhatunk velük.

A fent idézett nagy *Paracelsus* egy másik mondanása: „A mi élelmiszereink legyenek a mi gyógyszereink és a mi gyógyszereink legyenek a mi élelmiszereink“. Ezzel arra intette híveit és betegeit,

hogy a táplálkozásban észszerű változatosságot kövessenek.

Igen célszerű lenne, ha a nagy füveskönyvek helyett rövid és gyakorlati igényeknek megfelelő gyógynövény-kalendáriumot adnának a nagyközönség kezébe, amely az egyes évszakok szerint haladva megtanít a gyógynövények felismerésére, azok gyűjtésére és kezelésére, továbbá az orvosi rendeléssel egyetértő alkalmazására.

Az egyoldalúságtól mindig óvakodni kell. Helytelen lenne a gyógynövények nagy értéke miatt teljesen lemondani a mesterséges készítményekről és azoknak tagadhatatlan nagy hasznáról. Az aszpirin és fájdalomcsillapító társainak kitűnő hatását nem pótolhatja semmiféle gyógynövény. Ezért, ha felhívjuk a figyelmet a gyógynövényekre, ezzel korántsem a mai patikaszeres értéket csökkentjük, csupán a gyógyulás legősibb forrásainak ismeretét tárjuk kedves olvasóink elé. Ilyen értelemben fogadják tehát majd felvilágosításainkat a hagymáról, a paprikáról, a tormáról és a konyhanövényekről, majd pedig az erdők-mezők színes, kedves virágnepeiről.

Együnk hagymát.

Arcfintor és vésztiósló tekintetek fogadják ma a városi embert, ha tapintatlanságában odáig megy, hogy „hagymásan“ állít be társaságba. Megbocsáthatatlannak, bizonyos értelemben neveltségnek is tartják ezt. A kölnivíztől és egyéb szagosító tói elkényeztetett mai ember elfogult a természet erősebb és áthatóbb illatai iránt. Kétségtelen, hogy ez csak előítélet.

Mert bizony a hagyma nemcsak táplálkozásunknak rendkívül fontos kelléke, hanem, sok értékes gyógytulajdonsággal megáldott növény is. Érdekes megfigyelnünk, hogy az évezredek tapasztalatokra épülő emberi étrend úgy alakult ki az idők folyamán, hogy ösztönszerűen számos védőanyag, gyógyszer is került a szokásos ételek közé. A hagyma ugyan tartalmaz cukrot, citromsavat, ként, továbbá olajat is, de ezek a tulajdonképeni táplálkozás szempontjából nélkülözhetők lennének, hiszen egyéb táplálékjaink

nagyobb bőségben tartalmazzák ezeket. Már ősidők óta tudjuk azonban, hogy a szervezetet tápláló és erősítő, fűtő anyagokon kívül sok egyéb anyagra is van szükség; hiszen a szervezet védelemre, tisztulásra, karbantartásra, vegykonyhájának finom erjesztőirc is rászorul. Újabb időkben a „vitaminok“-nak nevezett anyagokról derült ki fontosságuk, de bizonyos, hogy még másfajta ki-segítő anyagok is szükségesek a zavartalan egészséghez. És az a csodálatos, hogy a tudomány felfedezéseit messze megelőzve, a táplálkozás ösztönszerű megtalálása ez anyagot is felölelte. Csak az a különbség, hogy a múltban névtelen anyagok a tudomány fényében megkeresztelve nevet, csillogó latin elnevezést nyertek.

A hagymát a nép régóta nagyra becsüli. Nemcsak azért, mert héjlevelei a húsvéti tojást barnára festik, hanem mert mindig azt tartották róla, hogy ellenállóbbá teszi a szervezetet, kiűzi a bélférgeket, fokozza az étvágyat, elősegíti a nők havi tisztulását, sőt a hajnövést is jótékonyan befolyásolja.

Különös népszerűsége tett szert a hagyma levéllel kevert mandulatej, amit kínzó köhögés ellen ajánlanak világszerte. Alig van nemzet a világon, amelynek népies gyógyászatában a hagyma előkelő helyet ne foglalna el. Így nálunk Magyarországon pl. vesebajok és torokgyulladások ellen, külsőleg pedig genyes gyulladások ellen és hajnövesztésre ajánlják. (Hálásak lennének olvasóinknak, ha közölnék velünk a népies alkalmazás egyéb módját is, hogy alkalom adtán rámutathassunk arra, mennyi abban az igazság és mennyi a népies gyógyászatban bizony elég gyakori tévedés és hiba is!) A vadregényes Stájerben a hagymát főleg köhögés ellen használják. A lengyelek a sült hagymát előszeretettel alkalmazzák genyes fekélyeken és az ujjak genyes gyüleménél. A dánok vízhaj tónak, feregűzőnek, külsőleg pedig fülzúgás ellen, sőt a kutyaharapás gyógyítására is jónak tartják. Mondanom sem kell, hogy a népies alkalmazás némi igazság mellett veszélyes elemeket pártok Képzeljük csak el, hogy a veszett eb marása ellen alkalmazott hagyma mekkora tudatlanságot jelent! A népies szerékben vakon bízó ember elmulasztja a védőoltást és kész a katasztrófa.

No de éppen ezért örködik e sorok írója hűséges olvasói egészsége felett, hogy ilyen súlyos tévedés ma már ne fordulhasson elő. Ezért világosítjuk fel olvasóinkat, hogy ismerjék meg a népies szereket áldásos, de veszélyes hajtásaikban is! Mi mai orvosok nem szégyeljük már azt, ha a néptől is tanulunk, de éppen az a hivatásunk, hogy meglássuk, megkülönböztessük a konkolyt a tiszta búzában. *Paracelsus*nak nyomán járva a tudás útjait, ellátogatunk mindenhova, hogy keressük az igazságot és hirdessük a harcot a tévedések ellen, de ahol kincset lelünk, azt megbecsüljük.

Az új orvostudomány- is úgy fejlődik, ha a nép hallgat az orvos szavára, de az orvos sem zárkózik el a népies gyógykincs vizsgálata elől.

Nézzük már most, hogy mit szól a hagymához a komoly tudomány? Mi az igazság a hagyma gyógyító értékét illetőleg? Megállapítást nyert, hogy a hagyma valóban köptető, vízajtó, verejtékeztető és a bél felfúvódása ellen jól bevált szer. *Pfleiderer* szerint, ha nyersen esszük, mint az almát, kitűnően hat mandulagyulladásnál és différiánál. (Az oltást nem teszi feleslegessé!) Igen gyakran alkalmazza az orvos is, mint a feregűzést elősegítő szert. Láb- és kéz- borogatásra is ajánlották komoly helyről (különösen a sarokból kiinduló és az egész lábfejbe kisugárzó fájdalmak esetében). Általában jól alkalmazhatjuk a felső légutak betegségeinél: nátha, köhögés, rekedtség, légsőhurut és hörghurut ellen. A házi orvos bizonyára nem emel kifogást, ha megkérdezzük tőle, szedhetünk-e valamiféle „pirin“ mellett még jó vöröshagymát is.

Lehet alkalmazni a hagymát bedörzsölésre reumatikus fájdalmak esetében, darázscsípés helyére, bőrrepedésre, tyúkszemre, sőt kopaszodó fejre is. A hagyma kipréselt leve szájbúz ellen is jó; ha meggondoljuk, hogy emellett A- és C-vitamint tartalmaz, hogy tudományos vizsgálatok szerint gátolja a bacillusok növekedését, különösen a lépfenét és tüdőgyulladást okozó bacillusokét, hogy vese- és cukorbetegség nagy haszonnal fogyasztják, — akkor szíves olvasóim bizonyára kórusban zengik velem együtt a buzdítást: együnk hagymát, együnk több hagymát!

Paprikás jó egészséget!

A legmagyarabb és legdivatosabb, legnépszerűbb házi- és gyógynövény nálunk kétségtelenül a délamerikai eredetű paprika. Hazánkon kívül még Spanyolországban, Olaszthonban és Romániában termesztik nagyobb mértékben.

Amióta *Szentgyörgyi* Albert magyar Nobel-díjas tudós leleplezte a C-vitamin vegyi titkait, azóta még fokozottabban érdeklődünk e C-vitaminban gazdag növény iránt. De a paprika nemcsak vitamintartalmának köszönheti áldásos hatását, hanem még más vegyi anyagok is hozzájárulnak gyógy ér tekének fokozásához.

De olvasóim közül talán sokan nem is tudják biztosan: mi az a vitamin? Táplálék-e? Erősít-e vagy csak amolyan fűszerféle? Mert sokat hallani ma felőle és alig van falusi szatócs is, aki ne kínálná vevőinek a lekváros, kenyérré kenhető vitamint, főleg a „cé“-vitamint, amit leginkább a paprikából gyártanak.

A vitamin nem táplálék olyan mértékben, mint a kenyér vagy a hús és főzelék, hanem csak kiegészítő tápanyag. Nem teszi tehát fölöslegessé a többi táplálékot! Ma sokhelyütt divattá vált a gyümölcskúra, a nyers paradicsom és paprika túlzott fogyasztása, stb. Amennyire fontos egészségünk szempontjából a nyers gyümölcs fogyasztása, annyira káros lehet az, ha valaki minden ok nélkül, orvosi tanács ellenére csupán nyers zöldségekből akar megélni. Kell ennünk húst, főzeléket, kenyeret, tésztát, csak legyen gondunk, hogy ezek mellett ne hanyagoljuk el a természetesebb állapotban asztalunkra jutó salátákat és gyümölcsöket sem!

Aki csak húsból él, az éppolyan egyoldalúlag táplálkozik, mint aki, csak a nyers gyümölcsre esküszik.

A táplálkozásunkat kiegészítő vitaminokat az orvosi tudomány az ábécé Betűivel különbözteti meg egymástól. Majd az egyes növényeknél: mindig elmondjuk a megfelelő vitaminnak, az A. B. C. D. E. stb. vitaminnak a jótulajdonságait, hasznos hatásait a szervezetre. Most a paprikánál időzve a C-

vitaminról annyit jegyezzünk meg, hogy jó ellenszere minden fertőzésnek, kitűnően hat a gyomorra és a belekre. Ha az ember nem jut elég C-vitaminhoz — ez különösen akkor fordul elő, ha konzervet eszünk, és csak száraz főzelékeket — akkor súlyos, foghúsvérzés és nagy gyengeség által kísért betegségekbe esik, amit skorbutnak nevezünk orvosi nyelven.

A C-vitamint azonban megkapjuk pl. a vesevelővel nevű ételben is, mert az állati agyvelő és a vesék is tartalmazzák, sőt — a szalóntüdőben is van belőle elég! Persze, a paprika többet tartalmaz belőle.

A paprikát a népies gyógyászatban sokat alkalmazták. Fájdalmas végtagok bedörzsölésére kenőcs alakban, belsőleg ürmösborban vérhas és kolera ellen (ez valóban kitűnő elképzelés!), továbbá szesz oldatban, „tinktúra“ alakjában fogfájás ellen (a foghúst kenték meg vele). A mongolok tüzes, csípős íze miatt a láz ellen alkalmazták, továbbá leromlott szervezetek felerősítésére, aranyeres csomók kezelésére, bélféreg ellen, sőt még a rák ellen is! A keleti orvostudománytól sokszor ma is tanulhat az európai orvos és igen sok ilyen ősi, titokzatos szer bevált már a betegségek kezelésében. Az elfogulatlan orvos nem mond véleményt addig, míg a szert alapos vizsgálódással ki nem próbálta. És sokszor az ilyen egyszerű, igénytelen gyökér- vagy levélpórk alakjában útnakindult növényt fényes gyógyszerárakban árulják pilula vagy furcsa nevű folyadékok, porok alakjában.

A paprikát használták sebkezelésre is, továbbá tífusz, váltóláz és kellemetlen bélerjedések, bélpuffadások ellen. A homeopáták, fülbajok, rossz emésztés és hólyagbántalmak esetében is jó hatását tapasztalták.

A mi kedves olvasóközönségünk számára a paprika tudományosan igazolt hálásait a következőkben foglalhatom össze: az étvágy- és gyomornedveket előfakasztó hatásánál fogva étvágygerjesztő szer: külsőleg alkalmazva hólyaghúzó, tehát bőrgyulladást okoz és ezért reumás fájdalmak gyógyítására az orvos is alkalmazhatja.

Túlnagy adagban mérgező a paprika is! Hányást,

hasmenést, remegést, szédülést, kábultságot okoz. Mérgező adagban a veséket is izgatja.

Paprikaflastromot alkalmazhatunk reumán kívül tüdő- és mellhártyagyulladások a bőrre, továbbá közepfülgyulladások is külsőleg-belsőleg egyaránt, — persze, csak orvosi rendelre! Lázás betegségek alkalmával, különösen a bél- és gyomor betegségeinek kezelésében kiváló orvosok is javasolták. Torokfájás- kor, mandulagyulladások kezelésénél, gége- és légcső- hurutok, továbbá hörghurutok gyógyítására ajánlották. Kisebb torokgyulladásnál már az egyszerű ecetes-paprika alakjában nyújtott erős fajta paprika is kitűnő hatású. Persze, lángolni, kell tőle az egész szájuregnek! Ilyenkor valóban az a jó, ha minél erősebben csípTj A laikus közönség sokáig derűreborura és kárara alkalmazta a jódtinktúrát, orvosi megkérdezés nélkül, mert „csipte“ a sebet és a tájékozatlan képzelet szerint ez a csípés ölte meg a bacillusokat. Nos, a paprika legalább annyira csíp, mint a jódtinktúra, de nem mar és ezért természetesebb hatású ingerlő szer, akárhol alkalmazzuk is. Egészséges ember tehát vidáman fogyaszthatja a jó magyar paprikásokat és az orvos gyakran ajánlja betegeknek is, hogy erőiket hamarabb visszaszerezzék.

Párbeszéd a tormáról.

— Adjon Isten jó reggelt! — köszöntött rá Ábris Terire a körorvos, akit már kora reggel a faluvégre hívtak beteghez és most igyekezett haza.

— Jó reggelt doktor úr! — válaszolta vidáman Teri, Ábris János gazduram lánya, aki szorgalmas, takarékos menyecske hírében állott és minden szabad idejét olvasással töltötte. — Ilyen korán már munkában? Mi baj volt Háriéknál? Csak nem a Borcsa néni beteg?

— De bizony! Az egész azonban nem több egy kis rekedtségnél. Nagytakarításkor megfázott.

— Mi igaz abból, doktor úr, — kíváncsiskodott Teri tovább, — hogy a torma jó a rekedtség ellen?

— Hát ezt honnan tudod Teri? — kérdezte meglepődve a doktor. — Lám, nem hiába olvasod a sok jó könyvet és tudod betéve a hasznos tudnivaló-

kat. Na gyere, kísérj el egy darabig, elmondom neked, mi mindent tud a torma.

— Persze, a mi jó embereink azt hiszik, hogy a torma csak a virslihez jó, egy korsó sörrel együtt. Pedig a torma régi, híres gyógynövény is! A Fekete-tenger partján vadon található. Az Alpokon még kétezer méter magasságban is megterem. Tudod jól, hogy júniusban és júliusban virágzik.

— Igen, tudom, sőt azt is hallottam róla, hogy az „r“-betűs hónapokban, tehát szeptemberben, októberben, novemberben, decemberben, januárban, februárban, márciusban és áprilisban kell ásni. Nagyon jó tejföllel a marhahúshoz, szárnyashoz, és a vadhúshoz. Rici néni, a sváb zöldségesasszony mondta, hogy savanyú almával együtt összeaprítva pontyhoz és harcsához kitűnő. A plébános uréknál pedig nyáron, ha-zivatar előtt fülledt a levegő, tormavizet adnak a tejhez, mert megóvja az alvadástól és a rovaroktól. Fáni néni, a főtisztelendő úr gazdasszonya mondta el nekem, hogy egy liter teje két evőkanálnyi tormavizet kell adni. A tormavíz pedig úgy készül, hogy egyenlő mennyiségű vizet és tormát együtt forralunk, azt üvegekbe fejtjük és eltesszük. Ez évekig is eláll. Fáni néni még az uborka eltevéséhez is használja.

— Na lám, én is tanultam tőled, Teri — dicsérte meg a körorvos lelkes kísérőjét. — Mi orvosok igen sokra tartjuk a tormát gyógytulajdonságai miatt. Rossz emésztés, vízibetegség, reuma, köszvény „hurutok, epe- és vesekövek ellen is rendeljük néha. A tudomány kiderítette, hogy izgatja a veséket és ezért veserenyheség esetében a szakavatott orvos kezében értékes segítség lehet. A bőrt vörösíti és hólyagot hűz, *Dr. Schulz* szerint egyenlő mennyiségű víz és reszelt torma fürdő alakjában kitűnő szer a fagyás ellen.

— De jó hogy mondja, doktor úr! Bevallom, hogy a fagyott lábam miatt nem táncoltam a múltkor Patakiék lakodalmán.

— Lám, ezt előbb mondhattad volna! Persze, te is csak akkor jössz hozzám, mikor már a .papot is hívni kell. Aki ennyi mindenfélét tud, annak nem szabad elhanyagolnia a legkisebb bajt sem!

— Jaj, beszéljen csak tovább doktor úr, annyi érdekeset tud! Olyan szívesen hallgatom!

— Asztmásoknak is jó, ha lefekvés előtt este egy késhegynyi reszelt tormát nyelnek. János bácsinak, a harangozónak rendeltem így és lám, azóta milyen erős a hangja! Még a misét is végigéneкли pedig ezt már elengednék neki. Nem született éppen operaénekesnek.

— A Stehlik Laci, a fiatal tisztelendő úr — most jut eszembe — fogfájása ellen tormaborogatást használt. Helyes volt ez?

— Attól, függ, mi okozta a fogfájást. Persze, ti csak azt halljátok: fogfájás, torokfájás, hascsikarás — és nem tudjátok, hogy ezek a fájdalmak hány ezerféle betegséget jelenthetnek. Ezért némi lelkiismeretfurdalást is érzek, ha bevatlak a torma gyógyászati titkaiba. Vérszemet kapsz Teri és ha majd idősebb asszonyság lesz belőled és sok mindent fogsz tudni, könnyen vetemedsz kuruzslásra? Úgy-e, megígéred, hogy csak orvosi beleegyezéssel használsz a gyógynövényeket? Mennyi baj származott már abból, amikor a jóindulatú szomszédasszony tormaborogatást alkalmazott a vakbélgyulladásos hasra, meg a reumának hitt rákra, meg a szívbaj tüneteként mutatkozó asztmára! Teri, jegyezd meg jól: orvos nélkül nem szabad beteget kezelni. Ha az órád megáll, úgy-e, nem viszed a szomszédba a Julishoz, hogy csinálja meg, mert a lelkem jó asszony, de nem tanulta az órásmesterséget. De orvos, az mindenki szeretne lenni, pedig mennyivel nagyobb kár egy emberélet, mint a legfinomabb művű svájci óra!

— Abbiza! Milyen igaza van doktor úr! — bólogatott elkomolyodva Teri.

— Mondtam az imént, hogy a torma veseizgató szer. Ezért túlzott mértékben fogyasztva vesevérzést okozhat. Aki tehát nagyétkű és bevág három-négy pár virslit, az óvakodjék attól, hogy ugyanannyi adag erős tormát is egyen hozzá kíséretbe.

— Jó a torma még a hasmenés ellen, bélférgek ellen, gyomorbetegségek néhány fajánál és — ez érdekel legjobban téged, Teri — ecettel keverve szeplők és májfoltok ellen is. Na hiszen te erre nem szorulsz rá! De legalább Klárinak ajánlhatod,

Közben a körorvosi lakás elé értek. Bányai doktor szívélyesen elbúcsúzott hűséges hallgatójától, aki megköszönte a tanultakat és megfogadta, hogy azokat csak ismeretei gyarapodásának tekinti és orvosi tanács nélkül sohasem alkalmazza!

A diófa alatt

Az orbánfalusi tanító kertjében, terebélyes diófa alatt ketten ültek: a jó öreg tanító és egy ferencesrendi szerzetes, aki a németujvári kolostorból látogatott ide. Királyné asszony, a tanító derék neje, friss kávéfőzött és a férfiak pipafüst mellett élvezték a kitűnő italt. Mindaketten érdeklődtek orvosi kérdések iránt, mert akkoriban még az egész vidéken alig lehetett orvost találni és a szegény zsellérek minden bajjal őhozzájuk fordultak. Most éppen a diónak alig ismert és keveset méltatott egészségi tulajdonságairól beszélgettek.

— A diófa — kezdte a páter — Perzsiából származik és a rómaiak honosították meg a kereszténység első századaiban minálunk. Már az ókorban a termékenységnek és az életnek a jelképe volt. De magáról a dióról nem nagy véleményel voltak a régiek és még a középkori füveskönyvek is úgy emlékeznek meg róla, hogy ártalmas a gyomornak.

— Igen ám — vetette közbe a tanító — de nemcsak a gyümölcseire kell gondolni, hanem a fa kitűnő hatású lombjaira is! Aztán a zöld dió héjára sem engedek rosszat mondani, mert sokat tapasztaltam itt a hegylakók körében, hogy milyen áldásos hatású lehet. Különböleg meg vagyok arról győződve, hogy a isok értékes olajat, fehérjét, cukrot, meszet és foszfort tartalmazó dióbél is igen értékes.

— Nálunk a klostromban sok diót fogyasztunk — említette meg a páter. Sőt a kertünket díszítő sok diófa fiatal bimbóival fűszerezünk is. Levesbe és mártásokba igen jó. Leó fráter, a nagyszerű konyhatestvér még a szilvabefőttet is zölddióval főzi, ezért járnak a plébánosok oly szívesen hozzánk ebédelni. Tesz el mindig cukorban is zölddiót. Mondhatom, kitűnő és egészséges csemege. Még a ritkán kapható

dióvaját is el tudja készíteni. Nálunk igazi áldás a kolostor dióállandója.

Mondok főtisztelendő uramnak egy jó receptet a régi dió felfrissítésére. Ha ilyen kiszáradt, többéves diót zsíros lejben és mandulaolajban egy napig áztatunk, amikor a magvak újból egészen friss dió benyomását keltik! A feleségem ezenkívül préselés útján kitűnő dióolajat is tud készíteni. Próbálja meg egyszer főtisztelendő uram, milyen jó ez salátára. Itt a faluban az emberek a diófa leveleiből készült főzettel mossák meg lovaikat, mert ez kitűnően véd legyek és szúnyogok csípése ellen.

— Hát még ha a diófa gyógyhatásait tekintjük, akkor áldjuk csak igazán ezt a nemes és komoly, gyönyörű fát! — folytatta lelkesen a szerzetes.

— Úgy bizony — helyeselte Király tanító úr. Én itt egy régi híres bécsi orvos utasítása nyomán a levelek és a zöld dióhéj főzetét ajánlottam fürdő alakjában skrofulásoknak és csontszúban szenvedőknek, sőt egy Amerikából hazatért köszvényes szomszédunk is megpróbálkozott vele, — mondhatom kitűnő eredménnyel. *Fischer* doktor — így hívták a bécsi orvost, — nem győzte dicsérni a diólevelek és a zölddió héjának a gyógyhatását.

— Az emésztési zavarokban szenvedők gyakran nem tűrik a dióbél fogyasztását. A magyarázata ennek az, hogy a dióbél nehezen emészthető, zsíros étel. A mi gvardiánunk sokat szenved a beleivel és tudom, hogy neki mindig árt a dióskalács, noha él-hal érte.

— Őszintén szólva én csak a diólevelek külső alkalmazásával vagyok tisztában — vetette közbe Király tanító úr. — Nem is tudom, van-e a belsőleg, tea alakjában nyújtott diólevélnek gyógyhatása?

— Hogyne lenne! — válaszolt meggyőződéssel a pap. Már régi füveskönyvek megemlékeznek vértisztító és féregűző hatásáról. De a női folyások ellen is ajánlják, amint azt egy egészen új orvosi könyvben olvastam. A teát nem szabad túlerősen csinálni. A déloroszországi Tiraspolban azt a felfedezést tették a tudósok, hogy még skorbut ellen is jó a zölddió, mert egy kilójában körülbelül hús

gramm C-vitamin van, tehát harmincszor több C-vitamint tartalmaz, mint a citrom! És mi, magyarok ezt a lehetőséget nem is aknázzuk ki, hanem szorongva várjuk a déligyümölcsöket.

— Hiába, a népies gyógyászatban rengeteg kiaknáztatlan kincs rejlik — sóhajtotta a tanító.

— Miért nem bíznak meg orvosokat azzal, hogy például a hazai gyümölcsök és gyógynövények tanulmányozását tervszerűen folytassák? Az egyetemeken sem tanítanak igazi gyógynövénytant, pedig milyen termékeny szakma lehetne ez! Mi a népies gyógyászatban például igen eredményesen adjuk a diólombteát epehólyaggyulladások esetében. A zöld dió héját gyomor- és bélhurutok leküzdésére házi-szerűen itt mindenki alkalmazza. Diólikört minden orbánfalusi házban talál. Az asszonyok maguk készítik.

— Aki gyomormérgezésre hajlamos, az a diót kenyérrel egye — jutott most eszébe a páternek egy tapasztalata.

— És mit szólnak a mai orvosok a dióhoz? — kérdezte a tanító.

— Nagy elismeréssel adóznak neki! Skrofulásoknak ajánlják, továbbá angol kórosoknak, csontbetegeknek, fogromlás ellen; kitűnő hatását tapasztalták az arc pattanásainál, sőt egyéb bőrbetegségek kezelésében is. Lábizzadás, érlemeszesedés ellen is ajánlották már.

— Hej, többet kellene törődnünk a diófákkal — fejezte be sóhajtva Király tanító úr. A legmagyarabb fa talán a leggyógyítóbb hatású növény is egyben!

A kukorica

Feledhetetlenek azok a szép, őszi délutánok falun, mikor már bágyatag a napsugár, a falevelek aranyárgák és rozsdába, bíborba borul az erdő. Ha a mezőről jövet megérkezünk a házak közé, nyájas udvarok köszöntenek, októbertégi hangulattal telik meg a friss levegő, az ereszek alja pedig zsúfolásig fel van díszítve a szép tengerivel. Kukoricaszemek ezrei mosolyognak a gazdára, aki csillogó te-

kintetét örömmel legelteti az új termésen. Módosabb gazdáknak göréban gyülik össze az áldás.

Török búzának is nevezik a tengerit, amely kitűnő takarmány. Amerika felfedezése óta (1492) tenyésztése főleg Déleuropában honosodott meg. Tirolban már 1565-ben ismerték. Lisztje igen tápláló, noha egyoldalú fogyasztása furcsa nevű betegséget okoz, a pellagrát. Ez a betegség ugyan előfordulhat ott is, ahol a kukoricát nem is ismerik, de tudnunk kell, hogy az egyoldalú táplálkozás mindig nagy hiba és ezt különösen a falusiaknak kell jól megfontolniok, mert gyakran találkozunk derék magyar gazdáink között is olyanokkal, akik bizony szívesen esznek sokáig sokáig — egyből! Ismerek helyeket, ahol a földműves ember csaknem kizárólag húsból él; másutt viszont heteken át csak puliszka és málé járja. Minálakettő nagy hiba: a túlzott húsfogyasztás hajlamosít a köszvényre, az érlemeszedésre és még egy egész sereg bajra, míg az egyoldalú kukorica fogyasztás következménye az említett pellagra is lehet, aminek tünetei; gyomorbélzavarok, bőrvörösség, ideggyulladás, étvágytalanság, stb. Néha meg is tébolyodnak az ilyen betegek. Minthogy a halálozás 10 százalék, nagyon vigyázzanak a kukoricás vidékek lakók, hogy mást is egyenek a különben kitűnő tengeri mellett, főleg zöldsézelékeket és gyümölcsöket bőven, no meg egy kis jó csirkepaprikást vagy libamájat is! Ha észrevesszük a leírt tüneteket olyanokon, akik huzamosabb ideig éltek kukoricán, adjunk nekik bőségesen húst, tojást, tejet, sajtot, májat és élesztőt!

A délamerikaiak, akik épúgy szeretik a jó pálinkát, mint sajnos, minálunk egyes helyeken, a chicha nevű szeszes italt készítik a tengeriből.

De szíves olvasóim most már arra is kíváncsiak, hogy vajjon van-e valami gyógyhatása is a tengerinek? Bizony a kukorica is hasznos gyógynövény és már 1879-ben ajánlották különösen a kukorichajt (amelyből gyermekkorunkban cigarettát sodortunk és műbajuszt készítettünk, sőt az elmúlt világháború dohányínsége idején a szenvedélyes felnőtt pöfékelők még pipába is tömték, hogy füstölési szomjukat csillapítsák) hólyagbántalmak, vesehomok és általában vizeleti panaszok ellen. Állítólag megnyugtató

és húgyhajtó hatású. Ezt a tapasztalatot francia orvosok megerősítették, mert úgy találták, hogy az e növényi részből főzött tea még szívbajosoknál is előnyösen hajtja meg a vizet. Körülbelül háromszor annyi víz távozik hatására a szervezetből, mint rendszeren. *Ducasse* szerint még fájdalomcsillapító hálása is van, továbbá megelőzi a homok- és daraképződést.

Freise egy tudományos orvosi folyóiratban azt írta róla, hogy nemcsak vízhaj Lónak kitűnő, hanem soványítókúrának is rendkívül alkalmas.

Használják a kukoricaszárat is, de leghatásosabbnak a kukoricahaj bizonyult. Az amerikai Egyesült Államokban, Svájcban, Franciaországban, Spanyolországban, és Portugáliában hivatalos gyógyszer a kukoricahaj. Kukoricatörés után eltávolítjuk a hajakat és egy-két napig mérsékelt melegben szárítjuk. Utána a szokásos módon forrázatot vagy főzetét készíthetünk belőle, szóval gyengébb vagy erősebb teát, aszerint, hogy milyenre van szükségünk.

Lám mi mindent rejteget az avatatlan előtt minden növény! Mennyi kincset tartalmaz a nagy, nyúl-búvónak is alkalmas kukoricaföld! Nemcsak sertéseink híznak belőle, nemcsak a főtt és sült kukorica csemegéit köszönhetjük a kukoricával bevetett földeknek, hanem még valóságos gyógyszerrel is megajándékoznak bennünket.

Tök és Makk

Ne ijedezzen a szíves olvasó, nem akarok adut hívni, vagy pláne kontrázni azoknak, akik ilyen nedves őszi napokon leülnek munka után egy kis alsósra vagy máriásra. A svájci kártyák négy színe közül azonban ez a kettő közelebből érdekel bennünket egészségügyi szempontból is, mert a növényi gyógyszerek között ők királyok és ászok...

Városiak, falusiak egyaránt szeretik a sült tököt és ősszel, fázós időben valóban ínycsiklandozó látvány a gőzölgő, frissen sült tök az utcasarkokon. A tök Amerikából származik, de a 16-ik század óta Európában is tenyésztik. Magja madáreledel. Az ókorban hashajó hatása miatt dicsérték. *Dioskurides* szerint a nyers tök borogatás alakjában igen jó vi-

zenyős és gennyes daganatokra, míg a főtt tök leve mézzel keverve hashajtó. Egy kubai orvos 1820-ban a tökmag bélféregűző hálását dicséri. A régi orvosok általában a következő hálásokat tulajdonították a töknek: a tökmag vízajtó, tehát vesebetegségek alkalmazásával írtak elő; az összezúzott tökmag por alakjában sebek behegedését segíti elő, ha rászórjuk a sebre: tüdőgyulladás és tüdő vész ellen is ajánlották már. Voltak, akik aranyeres csomók és golyva ellen rendelték. Romániában még ma is alkalmazzák idősebb férfiak proszlala nagyobbodása ellen, Oroszországban pedig közkedvelt féregűző szer. Az oroszok még furunkulusok, gennyes tályogok ellen is alkalmazzák meleg borogatások alakjában.

A legújabb orvosi szakirodalom sem veti meg a tökmag gyógyhatását. Így pl. *Storch* a galandféreg ellen százhusz darab hámozott tökmag fogyasztását ajánlja, utána egy óra múlva pedig negyedliter keserűvíz ivását. Más orvosok elgyengült betegek és gyermekek erősítésére rendelik. A legújabb orvosi irodalom szerint minden béliéreg ellen hasznos, igaz hogy csak az olasz és délnémet tökmagot tartják hatásosnak.

Vízajtó hatása általánosan elismert. *Winter* müncheni orvos szerint hörghurut ellen is kitűnő, sőt akadtak olyanok is, akik cukorbetegeknek rendelték.

Akik tehát kivágják a tökászt, hogy az asztal csak úgy beledöng és a kezük bütykössé válik, azok gondoljanak arra, hogy ez a jámbor növény még másra is jó.

De hogy állunk a makkal? — kérdezi a játékos aki ellenfeleinek nagy bosszúságára éppen ezt hívta ki, amiből annak már nincs és ezért adut követel (a világeért sem mondom, hogy belepislantott a lapjába, amikor az anyjuk váratlan megérkezte néhány pillanatra elvonta a figyelmét a szomszédnak). Hát a makk, a kocsányos tölgy gyümölcse sem utolsó valami! A csaknem egész Európában elterjedt tölgyfa rangos tekintély a fák között. Nem hiába osztogatták hadikitüntetésül a tölgyfalombot, még briliánsokkal is, noha a briliánsoknak aztán gyógyérteke egyáltalában nincs. A tölgyfa a népek történe-

lében igen jelentős szerepet játszik. Különösen ü perzsák és a zsidók tisztelték, bár a germánok, görögök és rómaiak előtt is nagy becsben állott. Gyógyászati szempontból mindig első helyen emlegették. Összehúzó hatását régóta ismerik. A múlt században egyes orvosok a chinakéreg helyett tölgyfakérget alkalmaztak váltóláz ellen, sőt angolkór, skrofulózis ellen is. *Morávek* szerint a tölgyfa makkjának pörkölése révén készített „makk-kávé“ kitűnő a gyermekeknek, különösen skrofulásoknak és hasmenés esetében. A tölgyfa kérgéből készített fürdő állítólag ekcémás kiütések ellen jó, főleg kisgyermekeknél. Kneipp páter pedig golyva ellen alkalmazta fiatal tölgyek kérgének főzetét (félórás főzés!), borogatás alakjában. Az állatgyógyászaiban terméketlen kancáknak adják a tölgyfakéreg főzetét.

Mai tudásunk szerint a tölgyfarészek csersav tartalmuknál fogva hatásosak. Adják külsőleg és belsőleg például a csúnya pikkelysömör ellen. Belső adagolásnak hátránya az, hogy székszorulást okoz (mert összehúzza a beleket).

Idült vesegyulladások és lépduzzanatok kezelésében is bevált. Mint összehúzó szer, igen jó szolgálatot tehet fürdő alakjában aranyeres báni almákban szenvedőknél, továbbá fehér folyás esetében. Gyomorfekély ellen belsőleg kell adni. Egyesek szerint csaknem minden bőrbetegségre jól hat: fagyás, sebes, fekélyes, bőr, stb. ellen jól alkalmazható. Végbéleléses esetében kamillával és zsályával keverve használják. A gyógyszertárakban kapható tinktúra (szesz kivonat) altesti viszketegség ellen vált be, többszöri, beecsetelés révén.

A 8 százalékos tanninoldat (tannin a csersav) borogatásra különösen égések ellen kitűnő. A borogatást félnapig hagyjuk a megégett területen.

„Éhes disznó makkal álmodik“ — ez a közmondás elárulja, hogy derék sertéseinknek is micsoda csemege a makk. De a nálunk igen elterjedt alsósban nem a „disznó“, az ás a legnagyobb úr, hanem az alsó. A makkon hízott sertés örömteljes látványa juttassa eszünkbe, miként a makkos kártyalapok is, hogy mi emberek, mi „felsők és királyok“ is néha jó hasznát vehetjük a sertéscsemegeinek.

A gyógyító ibolya

Ilyenkor tavasszal, ha megmámorosodunk, az első napsütés és az első virág csodáitól, ha az erdőt járva megcsap a friss ibolyaillat és lehajolunk néhány szálért a lilás bokor-aljára, nem mulaszthatjuk el, hogy emlékünkebe ne idézzük a tavasz e hírnökének hasznos tulajdonságait.

Az ókori orvosok jól ismerték az ibolya gyógyhatását és a szesz káros hatásainak ellensúlyozására ajánlották. Még a híres salerno i orvosi iskolában is úgy tanították, hogy a „kaccenjammer“-nek, a korhelyláznak a legjobb ellenszere. A középkorban is sokra becsül lék az ibolyát, mint gyógynövényt, de később valahogy feledésbe merült és csak a legújabb időkben vesznek újra tudomást róla az orvosok.

A Boek-féle füveskönyv 1565-ben nyavalyatörés, oldaliszúrások és fejfájások, továbbá májgyulladás ellen ajánlja. *Kneipp* szerint jó köptető köhögéskor és sziamárcöhögéskor, sőt gümökóros kezelésében is jó szolgálatot lehet. Daganatok ellen különösen Kínában alkalmazzák „cu-hua-li-ling“ néven. Érdekes, hogy rosszindulatú daganatok elleni hálásával a modern orvosi kutatások is foglalkoztak. A modern orvosi kutatások azt is kiderítették, hogy az ibolyagyökér hatása hasonló a közismert ipekakuána-gyökér hatásához, tehát köptetőnek jól pótolja ezt a külföldi növényt. Norvégiában az ibolyalevelek főze tét belsőleg és külsőleg rák ellen alkalmazzák, Dániában szívgyengeség és váltóláz ellen, nálunk inkább nyavalyatörés elleni állítólagos jóhatása ismert. *Kroeber* többek között ezt írja róla: „ifjúkoromban a szép kék ibolyaszirup kedvelt köptetője volt a gyermekszobáknak, de ma ez a jótulajdonsága igazságtalanul feledésbe merült“. Aki orvosi beleegyezéssel akarja köptetőnek használni, az úgy járjon eh, hogy egy maréknyi friss vagy szárított ibolyalevelet vagy ugyanennyi gyökeret főzzön meg teának és 2—3 óránkint vegyen be belőle 2—3 evőkanállal.

Dr. Bohn szerint minden légsőhurut, görcsös köhögés ellen jó, külsőleg pedig szem- és szemhéjgyulladások ellen borogatás alakjában. Általában a

nyákos, „sleimos“ állapot minden fajtájánál jó eredménnyel alkalmazhatjuk.

De az ibolyának megnyugtató hatása is kihasználható, hiszen ezért ajánlják nyavalyatörés, epilepszia ellen.

Mondanom sem keli, hogy mindezt csak orvosi beleegyezéssel, orvosi felügyelet mellett tegyük, mert hiszen a betegséget csak orvosi vizsgálat állapíthatja meg.

Aztán különösen a rákkal kell vigyázni! Sokan a műtéttől való félelmükben kapva-kapnak az ibolya és egyéb növények „rákellenes jöhatásán és előbb hajlandók ezzel megpróbálkozni.

Ne tegyünk ilyet sohasem, mert ezzel csak időt veszünk és az esetleg jól operálható daganat időközben vézsesebb méreteket ölt, elszaporodik és már nem lehet segíteni!

Sötétfalván* élt egy derék asszonyság, aki gyógyfüvek gyűjtésével foglalkozott és könnyen hajlott arra, hogy a betegeknek teákat ajánljon. Néha látszólag segített is, hiszen mindenki tudja, hogy a betegségek egy része — hála Istennek — meggyógyul a természet közvetlen gyógyító erejétől is. De Mariska néni jóindulatában és buzgalmában néha könnyelműen járt el, mert egyszer előfordult, hogy a köhögős gyermeknek ibolyateát ajánlott, de az bizony csak egyre rosszabbul lett és végül is be kellett vinni a kórházba, ahol kiderült, hogy rosszindulatú daganat van a tüdejében. Égy más alkalommal nyavalyatöréses gyermeket kezelt ibolyával. A rohamok azonban nem csökkentek. A későbbi orvosi vizsgálat kiderítette, hogy a gyermek előző évben leesett a szénás-szekér tetejéről, koponyacsontjának egy kis szilánkja letört és az okozta a nyavalyatöréses rohamokat. Mikor megoperálták és eltávolították az agyvelejét izgató szilánkot — a rohamok azonnal megszűntek.

Egy ízben János bácsi, a harangozó, csúnya vörös szemekkel jelent meg a sekrestyében, ahol a templomszolgai teendőket is ellátta. Mariska néni, aki azonnal észrevette a szemgyulladást, ibolyateát

* „Sötétfalváról“ következő, III. fejezetünk nyújt felvilágosítást.

adott neki, borogatásra. János bácsi borogatta, borogatta, heteken keresztül, de a szemgyulladás sehogysen javult. Végre is elment az orvoshoz, aki rémüldözve állapította meg, hogy egyiptomi szembetegsége, trachomája van, amit a szemcsés kötőhártyagyulladásról és a szemhéjak alatti vörös, bársonyos duzzadásról lehet megismerni. Persze az emberek nem szokták szemhéjaikat kifordítani, hiszen az nem függöny vagy roló, hogy fel- és kihúzogassuk. De az orvos gyakorlott mozdulattal ejti meg ezt a vizsgálatot és elejét veszi ennek a ragályos, rettene-tes, különösen keleten pusztító betegségnek.

Akinek szemgyulladása van, gondoljon arra, hogy trachoma is lehet az! Ne higyük tehát, hogy Mariska néni mindent tud!

Mit tud a gyöngyvirág?

Csodálatosan szép májusi reggel volt. Az ég ragyogó tisztán kéklert és békés napfény hullott a kertre, amelyben Klampfer plébános fel-alá járkálva imádkozta rózsafüzérét. A kerítésen túl libacsapatok meneteltek a boidogasszonyi út felé, ahol a friss rét várta őket. A jegyzőéi: szomszédos kertjében is tavaszi munkaiatok folytak. Csupa harmat és tavaszi reménység ömlött el mindenfelé. Motorberregés hallatszott. A községi orvos, Szalay dr. jött éppen a vállalai útról, ahol a grófi uradalom szívбайos fővadászát látogatta meg. Amint megpillantotta a plébánost, megállt a kerítés mellett, éppen ott, ahol a gyöngyvirágok nyíltak és bájosan apró harangjaikkal búvölték el az arramenőket.

A plébános barátságosan köszönt és rögtön érdeklődött Schober fővadász hogyléte iránt.

— Bizony rosszul van az öreg — válaszolta az orvos. — Éppen azon gondolkodom, hogy ezeknek a szép virágoknak is milyen haszna lehetne nála!

— Hogy-hogy? — érdeklődött Klampfer csodálkozva. — Hiszen tudtommal csak a piros gyűszűvirág szolgáltatja a szívbetegségek kezelésében oly fontos digitáliszt?

— Igaz, digitáliszt csak a gyűszűvirág szolgáltat, — magyarázza Szalay —, de van ám egész sor más

szívgyógyszer is, amit mindezeknek az édes, szépséges virágoknak köszönhetünk. És ezek között nem utolsó az az anyag, amit az itt pompázó gyöngyvirágban lelünk.

— No ez roppant érdekes! Hát a gyöngyvirág is gyógynövény? Ezt *eddig* nem tudtam! — csodálkozott a plébános.

— Bizony gyógynövény, még pedig a javából! — folytatta az orvos. — A „völgyek liliomja“, így nevezik a középkori füveskönyvek a gyöngyvirágot, híres volt mindig. Már a XVI. század elején azt állították róla, hogy méreg, ájulás ellen jó, hogy megerősíti a szívet, az érzékeket és az agyat, sőt bedörzsölve a kezek és lábak reszketését is megszünteti. Az orosz népies gyógyászaiban vízkórság, nyavalyatörés és gutaülés ellen is használják. Az oroszok szerint a virágok szeszes kivonatából annyi cseppet kell adni, ahány éves a beteg. De ezenkívül a gyöngyvirágot tüsszentőpornak is használták, sőt szep-lők ellen is ajánlották. Ha a plébános úr a Máriaoltárnál misézik, ilyenkor sok gyöngyvirágot talál ott, amit a hívek kegyelete rakosgat oda. Nem tapasztalta még az erős virágillat sokszor kábító hatását?

— De érzem, gyakran, azonban nem vagyok fogékony iránta, bár az illmici plébános mondta, hogy ő könnyen kap a virágoktól tavaszi náthát. Lehetséges ez?

— Hogyne volna lehetséges! A virágok erős illata a szénalázhoz hasonló betegséget okozhat erre érzékeny egyéneknél.

Ez az érzékenység ugyanabba a betegségcsoportba tartozik, mint a csalánkiütés és az asztma bizonyos fajtái. Eper, tojásbab, számoca és egyéb ételek okoznak ilyen túlérzékeny embereken kiütéseket.

— Érdekes! Na és mit szól az orvostudomány a gyöngyvirághoz?

— Teljes mértékben elismeri és azt állítja róla, hogy hasonlít a digitálisz hatásához. A tudományos vizsgálatok azt találták, hogy a gyöngyvirág kivonata nem marad meg oly sokáig a szívizomzatban, mint a digilálisz, de az erekre hatékonyabb. Ezenkívül a szervezet könnyebben szokja meg a gyöngyvirágot, ami azzal a hátránnyal jár, hogy az adago-

kat egyre emelni kell. Ezért vizenyős szívbajoknál — a legtöbb „vízibelegséget“ szívbaj okozza! — inkább a digitáliszt használjuk. De ideges szívdzavaroknál előnyösebb a gyöngyvirág. Az, hogy nyavalyatörésnél mit ér, nincs még eléggé tisztázva. Mi orvosok általában az enyhébb jelentőségű szívbajoknál igyekszünk a digitálisz helyeit más gyógyszereket alkalmazni és ezek között szerepel a gyöngyvirág is. Asztma, Bazedow, nikotiummérgezés eseteiben is jót tehet. De megpróbálhatja a plébános úr nátha ellen is, hiszen említettem, hogy tüsszenlőpor alakjában kedvelt szer volt mindig. A szeszes kivonattal pedig reumásokat és köszvényeseket szoktak dörzsölgetni.

— Na ezt nem gondoltam volna, hogy ezek a jámbor kis virágok itt ennyi mindent tudnak! Ezen túl nemcsak a szépségük-miatt lógom becsülni őket, hanem hasznukat is szem előtt tartom. Szólok majd a Fáni néninek, hogy gyűjtsön belőle.

— Azt is elárul halom a Fáni néninek, hogy a gyöngyvirágkivonat igen jó konzerváló szer is ám!

Virágok, főzelékek és gyümölcsök konzerválására igen jó a gyöngyvirág.

— De ezt már aztán végkép nem értem! — csóválta fejét Klampfer plébános.

— Pedig így van. Egy *Fahrenkamp* nevű tudós vizsgálatai szerint a gyöngyvirágkivonatok a rózsabimbókat szebb és tartósabb virágzásra bírják. Aztán például körtékbe fecskenedezett egy köbcentiméter gyöngyvirágkivonatot, mire azok igen sokáig frissek maradtak és ízükből semmit sem veszítettek, holott az ellenőrzésre tartogatott többi körte mind elrothadt. Gyöngyvirágoldalba helyezett salátafejek pl. több mint egy hónapig frissek maradnak, míg az egyszerű vízbe áztatottak hamar tönkrementek. Paradicsomot is lehet így konzerválni. A gyöngyvirág hatása tehát valósággal — életmehosszabbító.

Klampfer plébános álmélkodva hallgatta a doktor előadását. Amint szívélyes búcsút vett az orvostól és előrement a házba, már kiadta a rendeletet:

— Fáni, ne dobja el a gyöngyvirágokat!

Gyermekláncfű, pásztortáska

Mindenki ismeri őket. Úton-útfélen rádmosolyognak a gyermekláncfű aranyló virágai, amelyekből később a „férfihűség“ megtestesítőjeként az egy fuvásra szertehulló, tollas gömbök lesznek és léptenyomon beleütközöl azokba a háromszögletű kis táskákat hordozó növényekbe, amelyeknek „pásztortáska“ a nevük. Annyira megbarátkoztunk velük, hogy nem is tudjuk már szinte, milyen értékes gyógynövények is egyben! Úgy jártunk velük, mint az emberekkel: ha közelről ismerünk valakit és megszoktuk, nehezebben hisszük el róla a nagyot és rendkívülit!

A gyermekláncfüvet már az ókorban nagyrabecsülték és ajánlották májfoltok, szeplők, bélbajok ellen. Az arab orvosok igen gyakran alkalmazták. A középkorban közkedvelt saláta volt, emellett megnyugtató, altató hatást is tulajdonítottak neki. Nagy Frigyes porosz király vesebetegségét ezzel gyógyította. Főleg a leveleinek és gyökerének van gyógyító hatása. Ha a növény szárát átvágjuk, keserű, tejszerű folyadék buggyan elő. Fehérjét, sókat, keserűanyagokat, cukrot, gyantát, gumit, kovasavat és A. B. C. D-vitamint tartalmaz! Ez a gazdagsága teszi érthetővé gyógyítóerejét.

Páratlan hatású lehet minden anyagcsere-zavar esetében: reuma, köszvény, skrofulózis, véredényelmeszesedés, cukorbetegség és kövérés ellen kitűnő. De dicsérik még gyomor-, bél-, máj- és vesebetegségek elleni jóhatását. Bőrbajok és légcsőhurutok eseteiben is használják. Sokoldalú csodaszernek tartották minden korban és mai tudományos vizsgálatok azt igazolták, hogy erősen serkenti a mirigyek működését, leküzdő a bélrenyheségeit, fokozza a vesék vízkiválasztását, javítja a vérkeringést, és tisztítja a vért. Indiában ősidők óta a májbajok kedvelt gyógyszere.

A pásztortáskát az ókori orvosi irodalom használta és a férfierő fokozására ajánlja. Az elmúlt világháborúban mint vérzéscsillapítószer ajánlotta.

A mai orvostudomány megállapítása szerint ha-

tása sokban hasonló az anyarozskészítményekhez, tehát női vérzések ellen kitűnően beválik. Természetes hogy az ilyen vérzések állapotoknak igen sokféle oka lévén, csakis orvosi vizsgálat alapján és orvosi tanácsra szabad alkalmazni! De nemcsak női vérzések ellen lehel sikerrel alkalmazni, hanem pl. orrvérzés cselében is, amit különösen falusiaknak jó megjegyezni.

Igen erősen élénkíti a bélműködést, tehát bélrenyheségben szenvedők valóságos kincset találhatnak a szerény kis pásztortáskában. Vérköpés ellen bevált, mint tüneti szer. Vesehomokban szenvedőknek különösen dr. *Bohn* tapasztalatai alapján lehet ajánlani. A változás éveiben erős vérzésekkel küszködő nők számára haszonnal alkalmazhatja az orvos. Napi két csésze tea két deka fűből készítve megfelel ennek a célnak. Vérző sebekre vagy orrvérzés ellen három deka friss növényt egy liter vízben főzünk meg és ebbe tökéletesen tiszta vattát mártva, ezt ráhelyezzük a vérző területre.

E két közismert gyógynövény alkalmazásának leírásával kapcsolatban, meg keli említenem, hogy a füveket általában keverten szokták alkalmazni. A híresebb javasasszonyok sikereiket leginkább annak köszönhetik, hogy sokféle gyógy teát kevernek össze. Persze a sokféle között mindig akad egy-ketlő, amelyik jól hat véletlenül arra a betegségre is, amelyben a gyógyulást kereső szenved, anélkül, hogy a íüvesasszony ezt a betegséget meg tudná állapítani. A javasasszonyok tehát erre számítanak és így könnyen megtéveszthetik a közönséget. Az orvos egészen másképpen jár el; ő ismeri a gyógyszerek és növények hatását, tehát ha a betegséget "megállapította, azt is tudja, hogy a sokféle növény közül melyiket vagy melyeket válassza és így fölösleges hatásoktól is mentesíti a beteg szervezetet.

A végtelenül sok gyógynövény között mindig akad egnéhány, amelyek azonos vagy hasonló hatásúak. Az orvos ezeket keverten szokta előírni teakeverék alakjában és ez így sokkal előnyösebb, mint ha a Zsuzsi néni- százféle fűből kotyvaszt teát, mert mi szükség van vízajtóra, mikor egészen más természetű a betegség és ez a hatás esetleg káros is

lehet? Ne higgyetek a javasasszonynak, mert a jól képzett orvos ezerszer többet tud és sohasem játszik: az életelekkkel, mint a tudatlan cigányasszony, vagy faluvégi zúggyógyász! A gyógynövényekben mérreg is van, amil pontosan kell adagolni! Így pl. a gyermekláncfű nagyobb adagjaitól óvakodni kell! Egy-egy gyógynövény valóságos tárháza a legkülönbözőbb értékes és sokszor ismeretlen anyagoknak. Talán tudjátok azt is, hogy a gyermekláncfű azért kitűnő eledel háziszárnyasoknak, mert ezzel etetve őket több tojást tojnak és a csirketenyésztésben is előnyösen lehet felhasználni. A kecske szívesen legeli ezt a nedvdús növényt, nemkülönb a házi nyúl is. Száritott gyökereiből pedig — kávépótlékot készíthettek!

Ismerjük meg rétjeink, mezőink, erdőink apró kincseit, a bájos, kedves, de nálunk még mindig elhanyagolt gyógynövényeket!

A félreismert csalán.

A magyar közmondás szerint: „csalánba nem üt a ménkü“. Ez azt akarja kifejezni, hogy a haszontalan, semmirekélő embert nem kell félteni, mert az megúszik minden bajt. A csalán azonban ártatlanul szerepel itt, mint a mihasznaság jelképe, mert annak ellenére, hogy igen elterjedt „gaz“, egyike a legértékesebb gyógynövényeknek!

A csalán úgyszólván az egész világon előforduló növény. Mindenütt találkozhatunk vele! Ódon falak és kerítések mellett, vasúti töltések szélén, erdőn-mezőn buján tenyészik. Alföld vagy a legmagasabb hegyvidék — mindegy neki. Izlandban épúgy ismerik, mint a csaknem 2500 méter magas Nagy Szent Bernát-hegyen.

Ezt a júliusban-augusztusban virágzó növényt már az ókorban is jól ismerték. Igen régóta alkalmazza a népies gyógyászat reumás fájdalmak ellen olyképpen, hogy csalánnal ostorozzák a beteg testrészt, ami mérsékelt gyulladást okoz ott és ez legalábbis palástolja az eredeti fájdalmakat, de egyesek szerint gyógyítja, amennyiben a mélyből a felszínre csalja, levezeti a betegséget. Nem is hinné

a nyájas olvasó, hogy mi mindent tartalmaz a csalán! Vasat, meszet, kénsókat, klórt, magnéziumot, nátriumot, kovasavai, növényi hormonokat, A-vitamint, gyanta!, keményítőt, viaszt, gumit és még egész sor egyéb anyagot találok benne. De jó tudni azt, különösen a mai szűkös konyha szempontjából, hogy a csalán rojppant egészséges táplálék. F fiatal leveleiből kitűnő, ízletes salátát készíthetünk. Sós vízben meg kelt főzni őket és épúgy készítjük el, mint a parajt, főzeléknek is. Egy ízben megkínállak ilyen főzelékkel, de nem árullak el, hogy csalán. Jóízűen megettem, mint spenótot!

Lókereskedők tudják, hogy ha a lovat eladás előtt egy hétig csalánmagvakkal etetik, akkor az meghízik és megszépül. De a gyümölcskereskedők is élnek a csalán hasonló jóhatásával: almát, körtét, szilvái, ringlót csalánnal befedve, azok könnyebben érnek meg és szép sárga színük lesz. Tehenek és birkák etetésére is fel lehet használni úgy a friss, mint a szárított csalánt. Érett magvait mésztartalmuk miatt apróra zúzva háziszárnyasoknak adják, mert csonlképző hatásuk van.

A csalán szeszes kivonatát kitűnően alkalmazhatjuk hajszeszként hajhullás és korpaképződés ellen.

Milyen betegségek gyógyítására alkalmas a csalán? Egy japán tudós kiderítette, hogy bélrenyheség Leküzdésére igen alkalmas. Ilyen célra legjobb csalánteát készíteni, úgy, hogy négy kávéskanálnyi levelet forró vízzel leöntve még öl percig forralunk. Ebből naponta két csészével iszunk meg. De a levelekhez keverhetünk csalángyökeret is. Jót tesz a csalántea, ha fogyasztásával egyidejűleg külsőleg is alkalmazzuk, elsőfokú égési sebeknél, amikor még hólyag nem képződik. Égési sebek kezeléséerc ajánlják még a csalán szeszes kivonatai, a csalántinktúrát.

Szoptató anyák lejenek szaporítására is szokták ajánlani a csalánteát. Állítólag tüdővészések éjjeli izzadását csökkenti. De vérkőpés, vérhányás, túlgyakori havi tisztulás és aranyeres vérzések ellen is bevált a csalán, főképpen azonban a csalánmagvak fogyasztása. Mivel a növény vasat és a klorofilnak nevezett növényi zöldet tartalmaz, vérképző hatást

tulajdonítanak neki. Vízhajtó hatása miatt vese- és hólyagkövek ellen használják.

Sárgaság ellen régóta alkalmazzák. Mivel a sárgaság leggyakrabban az emésztőszervek betegségét jelenti, bélkólikák, gyomorgörcsök cselében] jót tesz a csalántea. De asztma, idült hörghurut, bőrbetegségek, kelések, furunkulusok eseteiben is tapasztalták gyógyhatását.

Látnivaló tehát, hogy a csalán sokoldalú gyógynövény és nem érdemli meg azt, hogy útonálló gázként lenézzük. Hány „ritka” növényt és virágot ismerünk, amelyek talán szebbek, mint a csalán, de semmi értékük nincs. Úgy vagyunk ezzel is, mint az emberekkel: sokszor a legközönségesebbnek látásokban nagyobb érték rejlik, mint a feltűnő, ritka szépségekben.

A népies gyógyászatban a csalánforrázatot előszeretettel alkalmazzák hajnövesztés céljából, a fej bőrébe dörzsölve a folyadékot. A csalánt ollóval apróra vagdossák, azután ecet és víz egyenlő keverékében húsz percig főzik, majd vászonon vagy finomszítán keresztül préselik. Ez a hajnövesztő szer mindenestre vérbőséget idéz elő a fejbőrön és így csak használható.

Lám, az a csalán, amelyet észre sem vesztek, egészséges táplálék embernek, állatnak egyaránt, igen hasznos gyógynövény, sőt szépségápolási szer is egyben! Vegyük már észre azt is, ami közel áll hozzánk, amit megszokásból már alig becsülünk valamire, mert ma már tudjuk, hogy nincs az a külföldi gyógynövény, amelyet ne pótolhatnánk olcsó hazaiakkal.

45. SÖTÉTFALVÁN.

Hogyan gyógyítottak Sötétfalván?

Sötétfalvát hiába keresed a térképen, nyájas olvasó. Amióta az orvosi tudomány világosságot áraszt a legtávolabbi puszta népére is, amióta a babona és kuruzslás sötétségéből felszabadult a magyar nép és józanság lett úrrá mindenek felett, azóta elsüllyedtek a Sötétfalvák és csak néha-néha hallani még olyan borzalmakat, amelyekről borsószik a hátunk, mint az elsüllyedt templomok harangkongásától, elhagyott erdőben, éjnek idején...

Sötétfalván eleinte bizony még orvos sem akadt. Ha valami nagy baj volt, a járási székhelyre kellett küldeni kocsit a doktorért. Néha-néha egy orvosnövendék vállalkozott arra, hogy ott gyakorolja magát, de ez édeskevés volt a jóból. Így “történhetett azután, hogy eg⁵r napon, mikor Csucsári Olga nagypapája a kerti ollóval megvágta a kezét, egy pillanatig sem gondolkozott, hanem lenyúlt a sárba és sárdarabot tapasztott a sebére! A jó nagyanyó pedig biztonság kedvéért sebtiben lesepert a mestergerendáról egy sűrű pókhálót és még ezt is ráborította a vérző kézre! Csucsári Olga, akit városban iskoláztak, érezte, hogy itt valami nincs rendjén és átszaladt a jegyzőék gimnazista lányához, Mackó Cunci Nyunyuskához, hogy elújságolja a dolgot. Nyunyuska összecsapta a kezét és felkiáltott:

— Te jó ég, hát nem tudja a nagypád, hogy a földben, az országút porában, a trágyában és az útszéli akác tövisén a legveszedelmesebb bacillus tanyázik, a merevgörcsnek, a tetanusznak a bacillusa?

Egészségtan órán a lelkünkre kötötte a tanárnő, hogy minden földdel szennyezett sebet azonnal orvosnak kell megmutatni, aki védőoltást is ad a merevgörcs ellen, mert ez a betegség majdnem mindig halálos! Hát ha földet vagy pókhálót teszünk a sebre, akkor egyenesen a vesztünkbe rohanunk! Pille Mihályék kisfia tavaly azért halt meg, mert rozsdás, poros szögbe lépett és a báróék kocsisát is elvitte a vérmérgezés, mert trágyát rakott a sebére! Fogjatok csak be gyorsan, hogy idejében érkezettek az orvoshoz.

Az öreg Csucsári dörmögött ugyan, de nem mert ellentmondani és így megmenekült a rémes betegségtől.

Sötétfalván azonban más divat is járt. A szopós gyermekeket éretlen mákfejjel együtt forralt tejjel itatták, hogy „jól aludjanak“. Pedig az ópium, az éretlen mákfejek mérge, még a felnőtt embernek is végzetes kábítója.

Akinek kelése támadt, annak tejbe áztatott kenyéret vagy zsemlyét raktak a kelevényére; persze, hogy így a geny szétmarta az egészet és csúf heg keletkezett a bőrön vagy vérmérgezés lett a vége a tudatlanságnak. De előfordult az is, hogy kelevénynek nézték a rákot és túrót, trágyát, kovászt rakott a komaasszony a daganatra mindaddig, míg a szerencsétlen beteg meg nem halt.

Akkoriban még a „fekete halál“, a pestis is felütötte a fejét néha. Ezt a betegséget a patkányok terjesztik. De a sötétfalviak, ahelyett, hogy patkányirtó szerért mentek volna a városba, nagyszombati harangszóra kövekkel dobálták meg a kaput, mert ez, hitük szerint, a patkányokat elűzi.

Egyik télen a plébános kocsisa megbetegedett. Azt mondták, megfázott, náthája van. De a szegény legény egyre rosszabbul lett és mire kihívták a városi orvost, már késő volt. Diópálinkával kezelte a sógorasszonya, a tudós Káli néni, holott takony kórja volt, ami a lovakról ragad át az emberre. Lám a „nátha“ mögött mi minden lappanghat! A szomszédok Lizijenek a náthájáról kiderült, hogy diftéria. Szerencsére még idejekorán megmentették ol-

tással. De őt is napokig lejföllel, nyúlhájjal, békabóxíval „kezelle“ a Mochné, a faluvégi cigányasszony.

Ez a cigányasszony sok bajt okozott Sötétfalván. Kártyából is, tenyérből is jósolt és sokan hitelt adtlak a badarságoknak. A legnagyobb csúfság azonban a szép Ludmillával esett meg. Ennek ugyan is ártatlan hajhullása támadt, amit a korpás fejbőr okoz. Az ilyen okos mosással, keiféléssel és egy kis hajszesszel legtöbbször meg lehet szüntetni. De Ludmilla inkább a Mochnét kérdezte meg. Ez megsúgta neki, hogy holdas éjjel, a „pajták mögött trágyát rakjon a fejére. Persze, hogy a Ludmilla haja nem nőtt meg ettől és Mackó Címei Nyunyuska, a jegyzőék okos kislánya ugyancsak megpirongatta ostobaságáért.

Csak egyetlenegy „gyógymód“-jukat ismerte el a tudomány is. Szemölcsöket ugyanis úgy kezelték Sötétfalván, hogy a szemölcsösnek karácsony éjjelén, az éjféltől mise után gyalog ki kellett menni a Vörös kereszt mögé, ott hangos szóval hívni a boszorkányt és egy rongyot döglött békával sajátkezűleg el kellett ásni. És a szemölcsök valóban meggyógyultak!

Ennek az a magyarázata, hogy a szemölcsök erős hitre meggyógyulnak. Orvosok is élnek ezzel és sugalmazással, „szuggesztió“-val gyógyítják a szemölcsöket. Persze nem fontos, hogy a leírt módon történjék ez, mert karácsonykor hideg van, mieg lehet fázni, a döglött béka nem valami kellemes dolog, a rongy piszkos és fertőz, boszorkányok pedig nincsenek, — de hát ha valaki hisz benne, akkor ez is jó.

Ha szíves olvasóim még okulásul kíváncsiak a sötétfalvaiak egyéb súlyos hibáira és viselt dolgaira, akkor írják meg, hogy még többször kiránduljunk Sötétfalvára, hogy megbélyegezzük maradiságukat és emellett megtanuljuk a helyes tennivalókat.

A rossz-seb

Balogh bácsi azok közé tartozott, akiknek a pipa mindig a szájukban van. Reggeltől napestig szívta az olcsó kapadohányt és még talán álmában is to-

vább pöfékelt volna, ha Örzse néni, rendtartó oldalbordája, nem féltette volna kelengye-ágyneműjét a kiégéstől. — Egész rendes ember lenne kend, ha nem bagózna folyvást! — vetette oda gyakran urának, de ez nem segített semmit. Balogh bácsi hajthatatlan maradt a pipát illetően.

Míg aztán egy szép napon... Úgy történt a dolog, hogy Balogh uram szántásból jövet, egyet sercintve, odaszól a párjának:

— Ejnye, nézze meg már, miféle pattanás támadt itt a számon?

Örzse felteszi az okulárét és nagy figyelemmel nézi azt a kis furcsa sebet, amely Balogh uram alsó ajkának közepén keletkezett.

— Egy kis csomó is van itt, nem csak seb! — vetette oda elgondolkozva. Tudja mit? Menjünk el az orvoshoz!

Balaghék okos, rendes emberek voltak. Nem kísérletezgettek, ha egészségükről volt szó. Felkerekedtek és ellátogattak a körorvoshoz.

A doktor úr már vizsgálat közben a fejét csóválta. Nem tetszett neki a dolog.

— Egy kis rossz-seb keletkezett az ajkán, kedves bátyám! — kezdte a magyarázatot az orvos. — El kell mennie a megyekórház sebészeti osztályára, mert ezt bizony meg kell operálni. De ne féljen, kigyelmed, ma már ez nem olyan rettenetes dolog. A fő, hogy minél előbb igyekezzenek eljutni!

Az orvos a szemével intett Örzse néninek, hogy beszélni szeretne vele. Majd megjegyezte:

»Látja, Balogh bácsi, a sok pipálásnak a következménye ez! Most menjen ki szépen a várószobába, majd megbeszéljük a feleségével a további teendőket.

Balogh köszönt és kiment. Az orvos komoly arccal fordult Örzséhez:

— Édes lelkem, meg kell mondanom az igazat. Persze a betegnek nem kell ezt megtudnia. A maga férjének ajakráka van! Az bizonyos, hogy a pipások között feltűnően sok az ajakrák. Ezt manapság úgy mondjuk, hogy a rákra való hajlamosság már meg volt benne, de a pipázás hozta ki az

— ajakon, mivel a szopóka ingerlő hatása itt érvényesül.

— De doktor úr — remegett meg Örzse néni hangja — hiszen senkinek az egész családban nem volt rákja! Honnan kaphatta az öreg?

— Jaj szívem, ez a legegészségesebb családban is előfordulhat!

A rák nem fertőz és nem is öröklődik! Egészen különleges hajlam kell hozzá és ha valakiben ez a hajlam meg van, akkor ott tör ki a rák, ahol a szervezet a legnagyobb ingerlést szenvedti el. Férfiak leginkább gyomor-, bél- és gégerákban betegszenek meg, nők inkább méh- és mellrákban.

— És miről lehet megismerni, hogy az rák? — vetette közbe Örzse.

— Árról kedves, hogy valahol kis csomó keletkezik, amely egyre jobban növekedik, majd kisebesedik és ez a seb semmiképpen nem akar begyógyulni. Ezért nevezte el a nép az ilyen rákos fekélyeket „rossz-seb“-nek, tehát amolyan rakoncátlankodó, csúnya fekélynek. Nagy hiba a nép körében, hogy ezeket a rohamosan fejlődő daganatokat próbálják borogatni, kenőcsökkel „kezelti. Ezzel időt nyer a rák és akkorára nő, hogy már gyakran meg sem lehet operálni, vagy pedig a műtét már sokkal komolyabb és veszélyesebb. Ha rajtam múlna, kötelezővé lennem, hogy minden faluban havonként egy rákfelvilágosító előadást tartsunk, képekkel és filmekkel tanítva az embereket a nagyobb elővigyázatosságra. Mert a múltkor is láttam városi embert, aki a rákját — vazelinnal kezelte egy éven keresztül! Hát nem borzasztó ez, Örzse néni?

— Ahogy mondja doktor úr — hagyta rá gondterhelt arccal Örzse. — Na és mi lesz most az én drága jó urammal? Kibírja a műtétet? Jaj, mondjon valamit a doktor úr, mert már szédülök az izgalom tói!

— Nézze, Örzse néni — nyugtatta az orvos —, most befognak és bemennek a megyekórház sebészeti osztályára. Ott a főorvos úr megcsinálja a műtétet. Nem kell félni, semmit sem fog érezni, még el sem altatják, hiszen ma már oly tökéletes a helyi érzéstelenítés, hogy injekciókkal teljes fájda-

lommentesség érhető el. Bízva csak a kedves férjét az ottani doktor urakra!

— Hát más orvossága nincs a ráknak? Nem írna fel előbb a doktor úr valami cseppeket? — kísérelte meg még Örzse.

— A világot sem — válaszolt nagykomolyan az orvos. — Minden más kísérletezgetés csak idővesztés volna, helyrehozhatatlan mulasztás. Ma a rákot csak késsel és röntgensugárral — röggönnyel — tudjuk gyógyítani.

— Hát nem lehetne röggönyözni? — alkudozott tovább is örzse.

— Nem-nem! Azt majd a sebészorvos ítéli meg, hogy mikor kell a röntgen. A röntgen csak kiegészítője, segítőtársa a műtétnek! Ugyanúgy a rádium is, ez a csodálatos sugarakat ontó érc. Szegény Balogh bácsinak nehéz betegség jutott osztályrészül, de reméljük, hogy éppen a jókor végzett műtét megmenti az életnek!

Örzse néni hálásan megköszönte a tanácsot és elköszönt. Élete párja már türelmetlenül várta. Mikor Örzse néni közölte vele, hogy most bíz egy ideig se munka, se pipa — sehun semmi —, Balogh bácsi csak ennyit mondott: a rossz-seb egye meg!...

A gyermekbénulás.

Zürösék a faluvégén laktak, kicsiny, akácudvaros vályogházban. „Kisházak“-nak nevezték a falunak e részét, mert csupa szegény ember lakott itt, a módosabb, rangosabb gazdák előkelőbb, tornácos kőházaival szemben.

Zürösek nagy gondban voltak. Jancsi, a hároméves virgonc, eddig csupa erő, egészség, mosoly-gyermek, hirtelen megbetegedett. Már napok óta rossz kedvűnek és fáradtnak látszott és szülei gyanították, hogy valami nincs rendben. Aztán mára egyszerre csak lázas lett.

— Á, csak a torka fáj! — sipította Róza néni, mikor templomból jövet benézett az ablakon.

Zürösné — elég könnyelműen — behívta az öregasszonyt, hogy nézze meg a kisfiát, mi a baj.

— Rozi néni érti a betegségeket, nézze meg a Jancsit! — tette hozzá meggondolatlanul.

Persze Rozi néni nem kérette magát, egy kis sonkaszagot is érzett, no meg tudta, hogy akad egy-két pohár jó barackpálinka az ablakmélyedésben, aztán meg a betegségek körüli tekintélyét is óvni akarta — hát szépen betepegett a házba és letelepedt Jancsi betegágya mellé.

— Muti a nyelvedet, hehe, te kis fuzsitos! — rikácsolta sűrű köhécselés közben. — Na jól van, aranyos, most a torkodat! — Rozi néni úgy nézett a gyermek torkába, hogy szaktekintélyét nem vonta kétségbe még Zűrös bácsi sem, aki most érkezett a jószágetetésből.

Rozi néni összehúzta szemöldökét, jobbra-balra forgatta a kis Jancsit, hogy jobban lássa a torkát, aztán kimondta a véleményét:

— Semmi az egész, egy kis torokfájása van a gyereknek, még geny sincs rajta! Adjatok egy korty jó pálinkát, hehehe!

A tudatlan szülők megnyugodtak Rozi néni véleményében, örömmel szolgálták fel a jó füstölt húst és csak úgy dűtötték Rozi nénibe a pálinkát, a jó kisüstöst.

— De jó, hogy erre járt Rozi néni, éppen orvosért akartunk küldeni! — sóhajtott fel megkönnyebbülten Zűrös bácsi.

— Á — hápogott Rozi néni — minden kis bolhacsípésért nem kell a doktorhoz menni! Különben sem értenek a doktorok a gyógyításhoz — tette hozzá nyomatékkal.

És a tökéletlen emberek — vesztükre — megnyugodtak Rozi néni ítéletében, aki nemsokára becsicscentve támolygott ki az egyszerű kis házikóból és dudorászva sántikált haza.

Mi lett a vége ennek a rettentő könnyelműségnek? A Jancsi bíz nem lett jobban, mert másnapra a láza még magasabbra szökött fel, a feje és a tagjai egyre jobban fájtak, folyton aludt és bizony már a jó nevelésről is megfélekedezett: állandóan bepiskította a kis ágyacskáját. Közben sokat hányt, a fogait vicsorgatta és szülei nagy rémületére görcsös rohamok mutatkoztak.

Hiába szaladtak Rozi nénihez tanácsért. Az állandóan rózsaszínbén látta a világot, sohasem volt józan és csak ostobaságokat mondott. Hiszen a kuruzslónak fogalma sem lehet a betegségekről!

Zűrösek szégyenkezve, bűnbánóan állítottak be az orvoshoz, aki azonnal ki is látogatott a kisházakba. Miután megvizsgálta a gyermeket, összecsapta a kezeit és szemrehányóan förmedt a szülőkre.

— Esztelenek, miért csak most hívtok? Nem látjátok, hogy a gyermek már a lábait sem bírja mozgatni? Hiszen gyermekbénulása van?

A szülők majd kővé meredtek a rémülettől.

— De hisz a Rozi néni megnézte a Jancsit és csak torokgyulladás talált! — szepegett az anya jámborul.

— Hogy az ördög vinné el azt a vén szipirtyót — fakadt ki dühösen az orvos. — Hát kuruzslóhoz, füvesasszonyhoz, ostoba banyákhoz kell menni, ha betegek vagyunk, mi? Hát nem tudjátok, hogy büntetendő cselekmény nemcsak a kuruzslás, hanem az is, ha beteg gyermeketekhez nem hívtok idejében orvost? A gyermekbénulás, ez a főleg nyáron és ősszel mutatkozó, néha járványosan is pusztító ragályos betegség ártatlannak látszó torokgyulladással vagy huruttal, néha légső- és bélhuruttal kezdődik. Persze a vén boszorkánynak elég volt az, hogy a torok „nem genyes“ és már azt hitte, itt nem lesz semmire gondja és hogy potyára ihatja a pálinkátokat és majd azon a címen, hogy meggyógyította a gyereket, kosztolni jár hozzátok néhány hétig. Fel kellene akasztani az ilyen förtelmes gonoszttevőt! Most mit kezdjek már a Jancsival? Elkéztünk mindennel! Hiába hozok már akármit, ha a gyermek természete nem birkózik meg a kórral, én már nem segíthetek.

Az orvos fejcsóválva gondolkozott azon, hogy ha még a bénulási szak előlt kapja kézhez a gyermeket, gyógsavót adhatott volna. De most már késő. Nem tehet semmit. Legfeljebb fájdalmat és lázat csillapít. Felírta a gyógyszereket, megadta az utasításokat és őszintén elmondta a szülőknél, hogy a bénulási állapot igen gyakran megmarad és esetleg nem is lehet ezen sokat segíteni még később sem.

Zűrösek kétségbeesetten álló!lak gyermekük betegágyánál. Jancsi önkívületben motyogott néhány érthetetlen szót. Az orvos távozása után már csak néhány órát élt.

Elvitte a sötétség, amelynek testvére a tudatlanság.

Falusi szülők, vigyétek gyermekeiteket mindig orvoshoz, ne hallgassatok javasasszonyokra és tudatlan prókátorokra, mert a legártatlanabbnak látszó betegség mögött is a halál angyalának szárnyuhogása hallatszik! Orvost minden beteg gyermek mellé!

Ülőfoglalkozások veszélyei

Sári néni a templom mögött lakott, nádfedeles, csendes, elhagyott kis házikóban. Szegénysorsú varrónő volt, aki igénytelen vityillóját jobbmodu szüleitől örökölte. Már kora hajnalban a varrógéphez ült és késő éjszakáig dolgozott, hogy eleget tegyen a megrendeléseknek. Korán özvegyésre jutott és nehezen tartotta el három kis gyermekét. Folyton köhécselő, sápadt, vézna asszonyka volt, aki nagy okulárén keresztül igazította a kelmedarabokat és olvasta vasárnaponkint a bibliát, amelyet szerinte minden család asztalán meg kellene találni. Jóformán csak tejből élt; a templomon kívül máshova nem járt el sohasem. Úgy ismerték a faluban, mint fejfájós, csúzos, gyengecsontú nénikét, akit egy nagyobb szélroham elkapna és megpendítene néhányszor. Csoszogva jár!-kelt a kis földes szobában és folyton panaszkodott az egészségére. Így élt egészen addig, míg legidősebb lánya a városba nem került iskolába.

Mert Sári néni azért sokra tartotta a tudományt és minden vágya az volt, hogy a gyermekei kitanuljanak. Ezért kuporgatta garasait és legnagyobb boldogsága az lett, amikor Évi, a legidősebb lány, aki már az iskolában is kitűnt borotvaéles eszével, beiratkozhatott a városi gimnáziumba. De ezzel egyben a saját élete is csodálatosan megjavult.

Éviké okos, nyíltszemű gyermek volt. A városi iskolázás közben is szeretettel és aggodalommal gondolt beteges édesanyjára, aki fáradtságos varrogatás-

sal tette neki lehetővé azt, hogy tanulhasson. Sokat gondolkozott azon, miként segíthetne jó anyján? Aztán tanulás közben egyszerre világos lett előtte minden! Hiszen az ő drága anyukája teljesen hamis életet folytat! Ameddig csak vissza tudott emlékezni, az ő mamája csak ült és dolgozott és talán még a búzavirágos, pipacsos tavaszi határt nem is látta még! Közben Évi egészségtant tanult és akkor vált előtte teljesen világossá az, hogy az ő édesanyja tulajdonképpen egészséges asszony, akit a helytelen életmód, a szünet nélküli üldögélés tett beteggé, gyengévé!

Évi erre nagy fogadalmat tett. Majd ő meggyógyítja az ő anyukáját és nem engedi, hogy egész életét nyavalygósan töltse el. Hiszen nem is orvosra, hanem csupán mozgásra, egészséges életmódra van szüksége! Aztán a folytonos tej, a túlhajtott koplalás is nagy hiba! Nincs szórakozása semmi, csak az egyhangú munka jut ki számára az életből.

Évi alig várta, hogy megkezdődjék a vakáció. Amint tiszta jeles bizonyítványát meglobogtatta örömkönyveket síró anyja előtt, rögtön kéréssel állt elő:

— Anyu, most kapok valamit tőled! De ígérd meg, hogy megteszed, amit kérek! — hadarta el lelkesen.

— Mit is nem tennék értetek? — válaszolt rekedten, köhécselve a jószágos Sári néni.

— Jól van, a szavadnál foglak. Egy hónapig engedelmeskedni fogsz és azt csinálod egész nap, amit én kérek tőled.

— Ígérem, ígérem, de mit akarsz tőlem, kicsikém? — mosolygott fáradtan Sári néni.

Éviké már tudta, hogy mit akar. Arra is rájött, hogy anyja túlsok pénzt rakott félre az ő számukra. Mikor másnap reggel Sári néni megjött a miséről, az asztalon friss kávé, vajaskenyér és nagy tál cseesznye várta.

— Most leülsz anyukám és megeszed ezt mind, amit itt láatsz! — erőszakoskodott a kis szeleburdi.

Sári néni megrémült ettől a bőségtől. De szavát állta és nem ellenkezett. A varrógépet Évike előre lezárta és eldugta a kulcsot. Mit volt mást

tennie, mint szép nyugodtan elköltötte a szokatlan bőségu reggelit.

— Most szépen magadra borítod a kendőt és ki-megyünk a határba! — lepte meg Évi a reggeli után.

— De lelkem, hát itt van a sok munka és Gajdzsinszkyék várják a megrendelt kelengyét! Le-hetetlenség ezt itthagyni! Hiszen a menyasszonyt próbára kértem ide! — tiltakozott komolyan az anya.

— Majd séta után elvégzed. A kulcsot nem adom addig elő! — erélyeskedett Évi.

Mit volt mit tenni. Sári néni elindult a határba, amelyet már tíz éve nem látott. Ahogy kitér a faluból, hirtelen felvidult. — Jaj de szép itt minden! — lelkesedett őszinte szívből. Megcsodálta a szép gabonaföldeket, sugárzó szemekkel nézte a fákat és élvezte a mindenütt csengő madárdalt. Sári néni szemelláthatólag újjászületett. S mit tesz Isten: hazatérve sokkal frisebben dolgozott és elkészült idejében mindennel. Délután már ő hozakodott elő: — Nem mennék egy kicsit az akácosba is?

Évi boldog volt. Nem szólt semmit, csak lan-kadatlan buzgalommal folytatta a megkezdett hadjáratot. Mire a vakációjának vége volt, Sári néni nem köhécselt friss és egészséges volt, jó étvágyal evett. Ismerősei alig akartak hinni a szemüknek.

Pedig semmi csodálatos nem történt. Sári néni bünt követett el a természet ellen. Az állandóan üldögélők betegségeibe esett: vérszegénység, székrekedés, rossz emésztés, csúz, vérpangás kínozták. És azt hitte közben, hogy ez a sorsa, ennek már így kell lenni. Amint azonban élelmes, okos és jó gyermeke megértette a sok panasz forrását és anyját rávette a kiadós, változatosság- szempontjából nélkülözhetetlen mozgásra, valamint az erősebb táplálkozásra, a természet rendje megint helyreállott és Sári néni egészséges lett.

De sok betegségnek oka az egészségtelen életmód! Hány ember hal meg azért, — mert agyonüli magát!

Hivatalnokok, varrónők, kártyások és kényelmes üldögélők, ne feledjétek soha, hogy az élet mozgás és lendület! Ne orvossággal akarjátok pótolni

azt, amit a természet ellen elkövetett bűneitekkel önmagátoknak okoztatok!

A kutya és a gyermek

Bodri, a szép házőrző komondor és Pali, a kisbíró ina igen jó barátságban éltek. Pali szívesen simogatta a hűséges ebet és sokat eljátszogatott vele. Mint amolyan játékos gyermek azonban néha nem fordított kellő gondot a tisztaságra és előfordult, hogy a kutya szőrének simogatása után mosatlan kézzel vajáskenyeret majszolt.

Így találta őt a községi orvos a ház előtt. De a doktor bácsi lelkiismeretes ember volt, aki nem elégedett meg azzal, hogy a betegeket gyógyítsa, hanem szívén viselte a rábízott nyáj egészségét mindenkor. Mikor látta a gyermek könnyelműségét, szépen odament hozzá, karonfogta és elvitte magával sétálni, hogy egy kis beszélgetés kapcsán felvilágosítsa a fiút azokról a veszélyekről, amelyeket a legkedvesebb kutya is jelenthet a környezetére nézve.

— Hát szereted a Bodrit? — kérdezte az orvos barátságosan Palit.

— Igen, szeretem — válaszolta kissé félénken Pali, aki először nem igen értette, hogy miért érdeklí ez az orvosi.

— Nyugodtan szeretheted — oktatta a doktor úr —, de tudnod kell, hogy minden kutya bizonyos veszedelmet is jelent azokra nézve, akikkel együtt él. Eltekintve attól, hogy a kutya mindent megszagol és mindenbe beletúr, vannak egészen különleges betegségek, amelyek a kutyáról ragadnak át az emberre. Jegyezd meg fiam ezért hogy ahányszor kutyát simogatunk vagy kutyával játszunk, mindig alaposan meg kell mosnunk a kezünket szappannal és kefével. A kutya a szőrrelével, farkával és orrával sok mindent felszed a földről: bacillusokat, fertőző anyagokat, piszkot és hulladékokat. Ezek már magukban véve is veszedelmet jelentenek. De legveszedelmesebb a májféreg, amelyet a kutya visz át az emberre. Ez a különös élősd a kutya belében tanyázik.

— Hát hogy jut a kutya beleibe? — érdeklődő íit most Pali.

— Úgy fiam, hogy igen elterjedt rossz szokás szerint a vágóhídon a beteg állatok húsát odavetik a kutyának. A bélférges kutya aztán megfertőzi az embert. De a sok szaglászás és turkálás közben a füvekről és növényekről is átragad a kutyára a féreg, különösen marhalegelőkön. És ami a kutyának nem árt, az az emberre nézve végzetes! Mert a mi házörzöink és vizsláink csak szállást adnak lennek a veszedelmes kukacnak, de mi emberek aztán komolyan, igen súlyosan megbetegszünk tőle!

— Talán megfájdul a hasunk tőle? — vetette közbe ártatlanul Palkó.

— Ha csak ennyi lenne a baj, akkor könnyen segíthetnénk! De tanuld meg Pali, hogy a kutya féрге nagy hólyagokat támaszt a szervezetünkben, sok-sok hólyagot, amelyek néha almanagságúakká nőnek. Miután igen gyakran a májunkban telep-szik meg a féreg, májféregnek is hívjuk. Képzeld csak el, amikor ez a hólyag a májban nőni kezd, tönkretesz ott mindent, pedig máj nélkül nem élhetünk semeddig sem. A májon kívül még az agyvelőben és a tüdőben is megtelepedhetik ez a veszedelmes tolakodó. A tüdőben befészkelődve vérköpést, köhögést okoz, sőt hőemelkedést is, ezért ösz-szelévesztik könnyen a tüdőgümókorral, amiről bizonyára hallottál az iskolában. Az agyvelőben kifejtett nyomása teljesen olyan tüneteket okoz, mint az agydaganatok. Látod mennyi bajt csinálhatsz magadnak a kufyasimogatással?

Pali megszeppenve hallgatott és idegesen dörzsölgette kezeit nadrágjához. Kissé elgondolkozott, majd megszólalt:

— Igaz az doktor bácsi, hogy a veszett kutyától megveszik az ember is?

— Bizony a veszett eb marása az embert is veszetté teheti. Hála Istennek, ma már a veszettség hathatós közegészségügyi és állategészségügyi intézkedések folytán kiveszőben van és alig fordul elő. Ha pedig valakit ilyen kutya megmar, akkor megmenekedhetik a veszettség szörnyű betegségétől, ha azonnal orvoshoz fordul, aki a mart sebet ellátja

és a veszettség elleni oltások elvégzéséről gondoskodik. Ezt a budapesti Pasteur-intézetben végzik. Ha valaki nem juthat orvoshoz, akkor azonnal utazzék oda!

— Csak a kutyától lehet kapni veszettséget? — kérdezte Pali.

— Dehogyan! — válaszolta az orvos. — Szarvasmarhától, lovaktól, sertésektől, macskáktól, juhoktól, kecskéktől, rókáktól, farkastól egyaránt. Ezeknek a nyála fertőz.

— Miről lehet megismerni, hogy a kutya veszett?

— Arról fiam, hogy furcsán megváltozik, nem eszik semmit, vagy szokatlanul keveset, céltalanul bolyong és lenyel olyasmit is, ami nem ennyivaló, hangja bereked, ingerlékennyé válik, majd dührohámok fogják el és ilyen dühkitörés közben megharapja az embert vagy a macskát és egyéb háziállatot. Van „csendes veszettség“ is, amikor a kutya nem ingerlékeny és nem harapós. Hasonlóképp van az embernél is. Érdekes, hogy az emberi veszettség egy-két évig is lappangó állapotban maradhat. Aztán nagy nyomottság és félelemérzetek, nyálfolyás, víziszony, görcsök és dühkitörések közepette jelenik meg. Néhány óra alatt halált okoz ez a szörnyű betegség. Noha ma már igen ritka, okos ember nem mulasztja el a haladéktalan orvosi kezelést akkor, ha bármilyen állat is megmarta!

Pali elkomorodva hallgatott. Az orvos megsajnálta már, hogy így elijesztette kedvenc kutyájától és ezért a vállára veregetve, nevetve szólt:

— Semmi baj Palikám, csak alaposan mosd meg mindig a kezedet és ígérd meg, hogy ha Bodri megharap, eljössz hozzám.

Pali szűkülve ígerte meg ezt a házuk előtt, aztán villámsebessen rohant a konyhába és félóraig mosta a kezét. És azóta jobban vigyázott a Bodri-val, noha épúgy szerette, mint annakelőtte.

A győzedelmes D-vitamin

Takács Ferkó, a Pál-majori ispán kisfia nagy aggodalmat okozott szüleinek. A kétéves, különben roppant helyes fiúcska lábai erősen elgörbültek és

az ismerősök már mind úgy szólították: „hogya vagy, te karikalábú?” A majorban nem volt orvos és így a szülők halogatták a megvizsgáltatását. De a beteges O-láb nem javult és így elhatározták, hogy megmutatják mégis az orvosnak.

Amint a doktor meglátta a kisfiút, azonnal az anyjához fordult és felvilágosította, hogy a gyermek angolkóros.

— Angolkór? Hát az micsoda? — kérdezte az aggodalmas anya.

— Angolkórnak nevezzük azt a betegséget — folytatta az orvos —, amelyet először angol tudósok írtak le és amely főleg a csontokat támadja meg.

A baj lényege az, hogy a csontokban kevés a mész. Mivelhogy a mész adja meg a csontok keménységét, szilárdságát, ezért hiánya puha csontozatra vezet és a puha csontok elgörbülnek, elalaktalankodnak. A betegség általában féléves korban kezdődik, bár ritkán serdülőknél is előfordul. Sötét és rosszlevegőjű lakások, a házfalak nedvessége elősegítik a kifejlődését.

Mesterségesen táplált csecsemők hajlamosabbak rá, mint az anyatejen tartottak. Az öröklésnek is bizonyos szerepe lehet. Magas hegyek lakóinál és a trópusi vidékeken ritkább, noha Egyiptomban mégis elég sűrűn fordul elő.

Az angolkóros gyerek étvágytalan, nyugtalan, könnyen izzad, gyakran van hasmenése és hörgöhurutja. Általában sápadt arcszín jellemző rá.

— Ejnye, de jól mondja a doktor úr — vetette közbe az anya, — a Ferkó bíz ilyen! aszonta az ángya, hogy elcsapta a hasát. Meg oszt a sógorom rászólt gyakran, hogy maradj veszteg te Ferkó, mit izegsz-mozogsz folyton. Enni se akart a fattya, meg aztán úgy köhécselt, mint egy hektikás.

— Ezek mind az angolkór tünetei voltak — folytatta az orvos. Majd a közben levetkőztetett fiúcskát szemügyre véve, tovább magyarázott:

— Látja asszonyom, a fiúcskának milyen négy-szögletes a feje?

— Ajnye, hát ezért csúfolták kockafejnek! — bólogatott Liszka néni.

— Meg aztán nézze csak a mellkasát, A bordá-

kon milyen csomók látszanak. Ezt angolkóros rózsa-füzernek nevezik. A görbe lábak Ferkónál O-alakúak. De az O-lábakon kívül X-lábak is keletkezhetnek. Ilyen lábakkal aztán úgy jár a gyerek, mint a kacsa. Persze a csont is könnyen törik. A gerinc is elferdülhet, de Ferkónál ez hála Istennek nincs. Lányoknál a medencecsont elferdülései azért fontosak, mert később .asszonykorukban súlyos szülési nehézséget okozhat a szűk medence. Nézzük csak a fogait! Ihon la, milyen csúnya rossz fogak! A tyúk-mell és a tölcsérmell is angolkór következménye lehet, de ez nincs a Ferkónál.

— Mi a csudától kapja ezt a betegséget az ember? — kérdezte fejszóvalva az anya.

— A legújabb orvosi kutatások diadala, hogy felfedezték a betegség okát. A szervezetben kevés a D-vitamin.

— Szóval akkor D-vitamint kell adni a gyereknek?

— Úgy van. A tudomány kiderítette, hogy az angolkór D-vitaminnak a hiánya következtében; keletkezik. Ez ma sajnos, azért gyakori, mert a D-vitamintartalmú ételekből kevesebb van, mint békevilágban.

A tojás, a vaj, a csukamájolaj tartalmazzák legnagyobb mennyiségben, de frissen vágott zöldségekben is van egy kevés.

— Na de ilyen! Most már tudom hol a hiba! Mindig mondtam az ángyunknak, hogy nem árt a tojás és a vaj! Ő szegény csak tésztával tömte a Ferkót. De ezentúl azt csináljuk, amit a doktor úr mond.

— Bizony jó, ha erre ügyelnek. Aztán többet vigyék a napra a kisfiút, mert a napsugarak hatására a bőrben D-vitamin keletkezik. Most majd előírom, hogy mi mindent kell tenni. Sok levegőt és több napot! A csukomájolaj receptet felírom. Egyelőre sokat fekdjön a gyerek, puha, kényelmes ágyban. Ne erőltessék a járást. Ezenkívül adok D-vitamin injekciót is.

— Hogy a jó Isten áldja meg! Szóval a mi Ferkónk kap injekciót?

— Hogyne! És ezzel egész télire ellátjuk a Fer-

kót D-vitaminnal! — mondta mosolyogva az orvos, miközben megveregette a kisfiú vállát.

Liszka néni boldogan távozott fiával és még aznap este a Pál-major apraja-nagyja ámulva hallgatta az új csodát, a D-vitamin mesés hatását.

A náthaláz

Nótás Bandi volt a legfiatalabb a testvérek között, a család Benjáminja, akit még „Pen“ névvel is illettek. Verne Gyula Hatteras kapitány című regényéből kölcsönözve a nevet, amely ott is a rangban legalacsonyabb matrózé. Szóval Pen az elnyomottak közé tartozott, akit az idősebb testvérek ki is használtak: neki kellett ellopni a legszebb dinyaét a plébános kertjéből, miközben a többiek a málnabokrok fedezéke mögül biztonságban izgultak a sikeren, de öneki jutott a legkevesebb belőle; őt küldték a boltba gyufáért, gyertyáért és petróleumért; ő hozta a pusztáról a tejet csikorgó fagyban, miközben Ernő bátyja a kályhához lapulva élvezte a duruzsoló tüzet; vele mindent megetettek, megszármoltattak, megkóstolgattak: amolyan kísérleti nyúl és a kockázatos csínyek előőrse volt, akinek egyetlen jutalma a verés. Nem csoda tehát, ha ő kapta meg először az őszi náthalázat, mikor őrt állt a nedves esőben, hogy bátyjait meg ne csípjék az apai pipatóriumából elcsent finom szivarkák élvezte közben. Általában ő silbakolt, ha a többiek tilosban jártak.

Pen tehát belázasodott és köhögött. Forró piroosan feküdt ágyában, amikor Szalay dokforbácsi megérkezett. Az orvos megkopogtatta és meghallgatta mellkasát, aztán csak csóválta a fejét.

— Bizony ez influenza, még pedig a javából! — állapította meg. — Nagyon kell vigyázni, nehogy tüdő- vagy mellhártyagyulladás legyen belőle — tette hozzá komoly arcot öltve.

— Inflorencia? — kérdezte Julis, a cselédlány, aki az orvosnak segített, mert a fiú édesanyja éppen tejföldről ment a szomszédba Fáni néniékhez.

— Ha akarod, inflorencia, — válaszolt elmosolyodva az orvos. — Ti kicsavarjátok a nyakát minden szónak: inflorenciát mondtok influenza helyett,

röggönyt Röntgen helyett, — de ez mitsem változtat a dolgon.

— Ó ne tessék már kicsúfolni — incselkedett Julis — iszen mi nem értjük úgy a magos szavakat, mint a nagyságos úr! Oszt mitül kapni ilyen nyavalyát?

— Az influenza járványos fertőző betegség — magyarázta Szalay doktor —, amely főleg a nedves évszakokban üti fel fejét. Néha világrészekre kiterjedő és igen sok áldozatot követelő járványok alakjában pusztít, de szórványosan is előfordul. Veszélyessége nemcsak maga a lázas betegség és annak szövődményei, mint: gennyes tüdő- és mellhártyagyulladás; szívburokgyulladás, vakbélgyulladás, ízületi lobok, arcüreggyulladások, középiültőgyulladás, régi gümőkórnak a kiújulása, nőknél elvetélés, sőt szívizomkárok, hanem olykor maradandó kóros állapotok is követik, így például az agyvelő gyulladásához társuló „reszketős betegség“, amelyet különösen az 1914—18-iki világháború után figyeltek meg.

— Ne tessék mondani! — ijedezett Julis. — Hát akkor mán értem, hogy a Tódor Lenci bácsi mitül beteg. Fát vág az istenadta, de alig bírja tartani még a kisfűrész is! Én mindig aszitem, hogy az inflorencia csak olyan kis nátha, amivel le se köll feküdni!

— Nagy tévedés lányom — intette az orvos — az influenzát minden esetben a legkomolyabban kell kezelni.

— A fene se ismeri itt ki magát — nyelvelt Julis — nekem Osliban mindig aszonták, hogy nem is való doktort hívni ehhez! De a nagyságos úr olyan jól egzercírozza a szavakat, hogy még a tyúk is megértené, hogy ebbizony valóságos betegség. Jesszusom, a Bandi úrfi éppen most ért hozzám! Nem lesz ebből baj? Nem ragadt rám most a nyavalya?

— Nem fiam, csak mosd meg a kezedet jól. Az influenza inkább a légzőszervek fertőzése útján terjed, tehát igen óvakodjunk mások tüsszentésétől, köhögésétől, orrvládékától és leheletétől. Járvány idején ne járjunk olyan helyiségekbe, ahol sok ember zsúfolódik össze, Nem leszel te attól butább, Ju-

lis, ha egyszer a mozi helyett valami jó könyvet olvasol!

— Miről ismerem meg, hogy inflorenciám van, mondja már meg a nagyságos úr!

— Az influenza kezdeti tünetei jól ismertek. Bágyadság, levertség, láz, valamint a végtagok súlyosága, fájdalma mutatkoznak legelőször. Derékfájdalmak gyakoriak. Néha hidegrázás, borzongás és fejfájás társulnak ezekhez. Aztán sorba jöhetnek: torokfájás, nátha, gyulladt szemek, garat- és gégehurut, hörghurut, stb. de sokszor bélhurut is. Súlyosabb esetekben a beteg félrebeszél — ni, a kis Pen is most emlegeti, hogy „magasabb nyomásra“ fejbekólintotta Erzsi néninek legszebb libáját, amelyet búcsúra akartak leölni — és sok más panasza is lehet.

— Hát a Bandi úrfi inflorenciája súlyos? — aggodalmaskodott Julis. — No a tekintetes asszony meg fog ijedni.

— Majd beszélék vele.

A fő az, hogy pontosan szedje a gyógyszereket, amelyeket felírok. Ma már igen hatásos szereink vannak az influenza ellen. Nem is mondom el a neveit, mert úgyis kificamítod őket és meg se értené úgy a patikus. Izzasszatok meg jól Pent, adjatok neki sok friss gyümölcsöt és a mellkasára hideg borogatást. Látom rajtad, hogy nem tudod, miként kell ezt alkalmazni? Hát figyelj: veszel egy törülközőt, azt bemártod hideg vízbe, majd jól kifacsarod és akárhogy tiltakozik is a Bandi úrfi, a válától a hasáig körülcsvarod vele a testét. Aztán veszel egy vastagabb száraz törülközőt és azt meg a nedves köré csavarod úgy, hogy még a szegélye se látsszék ki. Így bepólyázva jó melegen betakarod az úrfit, adsz neki egy mézes hársfateát és mesélsz neki addig Piroskáról meg a farkasról, vagy Gonosz Petiről és Jámbor Zsófiról, amíg csuromvizesre nem izzad. De közben ajtót, ablakot zárva, tartani! Mikor már jól megizzadt, akkor leveszel róla mindent, szárazra törülgeted és tiszta fehérneműt adsz rá, könnyebb takaróval. Ezután pedig megméred a lázát és értem szólsz.

— Igenis doktor úr! — válaszolta Julis és már

indult a fehérműszekrényhez. Szalay doktor pedig továbbment a szomszédba a többi influenzáshoz.

Egyetek mézet.

A jegyzőék kertje valóságos kis paradicsom volt. A kerítés mentén köröskörül málna, ribiszke és cgreshokrok szegélyezték, a közepén szőlőlugas díszlett, amely a virágos részt választotta el a veteményestől. Utóbbinak a végén gondosan kezelt méhészet folyt a fehér, színes kavicsokkal kirakott méhházban. A jegyző úr ebéd után szívesen ült ki a kaptárok elé, hogy a méhek döngicsélésének lágy, andalító muzsikája mellett pihenje ki a poros iratokkal telezsúfolt községházában folytatott idegölő munka fáradalmait.

De itt sem pihenhetett mindig. A falu jegyzője nem ismerhet pihenést és hivatalos órákat. Ide is ellátogatnak a felek ügyes-bajos dolgaikkal: adóügyben, kérvényekkel, pereskedési bajaikkal. Most is éppen Örzse lépdelt elé a ribiszkebokrok mentén, hogy férjének felmentése ügyében kérjen tanácsot.

— Jó napot kívánok, főjegyző úr! — kezdte félfélenken, nagyot sóhajtván.

— Adj Isten, Örzse! — felelt a jegyző úr ugyancsak sóhajtván egyet, hiszen éppen az imént szundított el. — No mi járatban van?

— Biz a Jóskát még mindig nem engedték haza, kezécsókolom! Azért gyűttem, hogy remélhetek-e még?

— Éppen ma jött meg az értesítés, hogy nonsokára tartós szabadságot kap — nyugtatta meg a falu lelke az aggódó hitvest.

Örzse majd hogy ki nem ugrott a bőréből örömében. Egyszeriben virágos kedve támadt és megindult a nyelve is, olyan szaporán, ahogy csak Éva lányai értik ezt.

— De szép a méhese, tekintetes úr! De hova teszi azt a sok mézet? Iszen itt a faluban nem szeretik a népek, pedig én még a kávémban is szívesebben eszem, mint azt a rossz cukrot, amit a boltosnál kaptunk.

— Pedig rosszul teszik a falusiak, ha nem élvezik ezt a pompás, ízletes, egészséges ételt!

— Mennyi méz terem itt nálunk az országban és mégis milyen keveset fogyasztanak belőle. Alig tudják már a mai fiatalok azt amit nagyapáink jól tudnak, hogy: a méz igen értékes gyógyszer is!

— Ne tessék mondani! Oszt mit gyógyít, ha szabad kérdeznem a tekintetes urat?

Régi könyvekben olvastam, hogy az életet meghosszabbítja kiváló tulajdonságainál fogva. Demokritos írja le, hogy az igen magas kort elért Athenaeus a következő szavakban foglalta össze hosszú élete titkát:

„A külső testrészeimet olajozom, a belsőket mézzel öntözöm“. A mézben van valami balzsamos erő, amely szárít és elviszi belőlünk a fölösleges nedveséget, oldja a hurutokat, enyhén hashajtó, jó a toroknak, tüdőnek is. Tudós mai orvosok is azt tapasztalták, hogy rendszeres mézkúrára súlygyarapodás következik be és a véréjtek vörös festéke, az értékes hemoglobin is erősen megszorodik!? A doktor éppen a napokban mondta, hogy nem érti, miért nem adnak a vérszegényeknek több mézet? ő már régen mézkúrát folytattat ilyen betegeivel és igen jó eredményeket ért el. Emlékszel a Búzás Marira, hogy milyen viaszhalovány, volt még az ősszel?

— Bíz már csak hálni járt belé a léleki — tódította meg őrzse.

— Na látod, a doktor úr tanácsára elvittek tőlem egy mázsa finom akácmézet és nézd meg csak, milyen jó színben van!

— Igaz ám, a minap is láttam a vecseryjén, ő, ha én ezt tudtam volna, talán még szegény Zsuzsikámon is lehetett volna segíteni! Dehát csak megmegtaszajtottuk egy kis orvossággal, míg a jó Isten magához nem vette.

— Ezenkívül a méz kitűnő hatású szívbetegségek esetében is! Adják vesebetegeknek, tüdő-, légcső- és torokhurutosoknak is. Nekem igen jót tesz a bélrenyheségem ellen, mert hisz tudod, reggeltől-estig ülök az irodában és az a kis kacsales meg nyúlva-

dászat bizony nem elég ahhoz, hogy rendjén legyen az emésztésem.

— Hol van a vese tekintetes úr?

— Na úgylátszik a jegyzőnek mindent kell tudni! — nevetett Varjú József főjegyző úr. — Hát ide nézz Örzse: ha a két kezedet a keresztedre teszed im la és most egy tenyérynivel feljebb csúsztatod, éppen a két vesédre tapintasz.

— Hála Istennek, akkor még sincs vesebajom, mert nekem itt egész lenn szúr. De azért enni fogom a mézet, mert a tekintetes úr olyan jól értsemre adta, hogy milyen egészséges az.

— Helyesen beszélsz Örzse, mert nem csak akkor kell törődnünk az egészséggel, ha már baj van, hanem egészséges korunkban kell megelőzni a betegséget.

— Pörgetéskor tessék rám is gondolni és egy mázsát félretenni, mert a gyerekeknek is sokat fogom adni!

— Meglesz Örzse! — válaszolta a jegyző. Az asszony újból megköszönte a felmentést és boldogan távozott. Varjú jegyző úr pedig megpróbált újból elaludni...

Mit ér a böjt?

Nagypéntek volt. A faluban áhítatos csend hönolt. A harangszót is kereplő helyettesítette. Az emberek dolguk végeztével templomba siettek, hogy megemlékezzenek az Üdvözítő kínszenvedéséről és haláláról. Ezen a nagy ünnepen még a kevésbé jámborak is magukba szálltak, Húst senki sem evett. Azaz hogy mégis... Csikós Berci, a falu leghetykébb legénye, a legverekedősebb és legkáromkodóbb, a kocsmák hőse és nagy ivója most sem tagadta meg magát.

Tüntetően beült a nagy vendéglőbe és disznóhúst rendelt. A kocsmárosné először szelíd szavakkal igyekezte lebeszélni szándékáról, hogy egyék mást, van savanyútojás, finom friss hal, sajt és egyéb, de hasztalan volt minden fáradozása. Berci hajthatatlan maradt és csökönyösen ismételtette:

— Ne prédikáljon nekem, kend nem pap! Mi

a csudának jó az a böjt? Csak a kákabélűeknek találták ki a papok! Miért ne egyek én húst, mikor azt szeretem?

Még be sem fejezte hangoskodó beszédjét, mikor belépett a községi orvos.

— Nono Berci, nem egészen úgy van, ahogy mondja — csitítgatja a doktor. — Talán én is értek egy keveset ehhez! Adjon csak nekem is egy kis fröccsöt, lelkem — fordult a vendéglősné felé — közben elmondom én a mi Berci barátunknak, hogy milyen okos és értelmes dolog a böjt.

Berci meghunyászkodva csendesedett el és tisztelettudóan húzódott félre a zöld padon, amikor az orvos melléje telepedett.

— Mit csinálsz te, Berci — kezdte az orvos komolyan — ha nagyon sokat dolgoztál, ha napokon keresztül hajnalban keltél és éjfélkor feküdtél és aztán rádszakad egy ünnepnap, amikor egyszerre semmi dolgod sincs, mert nem szabad dolgoznod?

— Hát akkor bíz lefekszem én és nagyot pihe nek doktor úr — válaszolta a legény.

— Hát ha nem sajnálsz magadtól a pihenést, akkor miért sajnálsz a gyomrodtól, a beleidtől? — leckéztette tovább a doktor. — Mert a böjt nem egyéb, mint a szervezet pihentetése, tisztítása, csendesítése. Látod, te megeszed a húsadagodat mindennap, amint tudom, eszel reggel szalonnát, délb en akár három szelet sültet és este füstölthúst is, — ami nagy munkát ró a szervezetedre. És minél többet eszel, minél inkább érzed, hogy jóllaktál, annál nagyobb dolga akad a gyomrodnak, beleidnek, májadnak, hasnyálmirigyednek, sőt a szívednek is, hogy a táplálékot feldolgozzák. Nem gondolod, hogy jólesik ezeknek a belső cselédjeidnek is egy „szabad nap“, amikor ők is hanyélhetnek? Na látod, ez a böjt egészségi értelme. De van ezenkívül erkölcsi jelentősége is. Jót tesz az ember lelkének és idegzetének, ha néha-néha lemond olyasmiről, amit megkívánt, mert ezáltal, biztosítja uralmát önmaga felett? Különösen időszerű ez olyankor, amikor lelki dolgok foglalkoztatnak, mint pl. a mai napon is, mert könnyebb felemelkedni, megvilágosodni, megtisztulni, ha féken tartjuk az ínyn-

ket és érzéseinket. Nem vagy te rossz ember Berci, én ismerlek, csak adod a bankot. Nem dül össze a világ, ha ma egyszer tojást ebédelsz!

Berci elvörösödött és hallgatott. Kettőt-hármat kőhintett és aztán odaszólt a vendéglősnének:

— Hát adjon akkor három tojást! — Majd újból az orvos felé fordulva most már érdeklődéssel kérdezte: — Igazán olyan egészséges az a koplalás?

— Bizony Berci, hidd el, több baj származik abból, ha túlsókat eszünk, mint ha mértékkel és egy kis megszorítással fogyasztjuk a földi jókat.

Ma már az orvosi tudomány gyakran alkalmazza a böjtöt gyógyítás céljából is. Sok betegség lefolyására hat kedvezően, ha a szervezettől megvonjuk a megszokott táplálékot. Azt tudod, hogy a cukorbetegségnek nem szabad kenyeret, édességet, tésztákat ennie, — csak igen keveset ezekből, az orvos megállapítása szerint. Ez máris részleges böjt. Akinek magas a vérnyomása vagy véredényelmeszesedésben szenved, annak húsból, sajtból, tojásból kell mértéket tartania. Aki kórosan elhízott, annak a zsíros étel tilos. De van úgy is, hogy célszerű a lehető legnagyobb mértékben koplalni. Úgy-e tudod, hogy mikor a húgodék kislánya vörhenyes volt, napokig nem akart enni egy falatot sem. Hiába erősködött Zsuzsi néni, nem fogadta el még a jó csirkelevest sem. Látod, a szervezet ilyenkor ösztönszerűleg utasítja vissza az ételt, mert minden erejét a gyógyulásra kell fordítania. Az étvágytalanság néha egészséges és nem egyéb, mint testünk védekezésié a fölösleges teher ellen. Az orvos utánozza néha ezt a természettől ellesett módszert és koplaltatja a betegét, hogy így magához térítse a fáradt szervezetet és megakadályozza bizonyos bajok elhatalmaskodását. Ezt nevezik böjtkúrának. Ne hidd, hogy a jólakás, ami nálatok minden házban divat, egészséges! Sokkal jobb, ha akkor hagyjuk abba az evést, amikor még nem érezzük azt a lustító, sokszor kellemetlen érzést, amit jóllakásnak nevezünk. Ha ezt megszokod Berci, máris sokat használtál magadnak.

Nagyobb legény az, aki meg tudja magát tartóztatni, mint aki nagypénteken is húst követel.

Berci szégyenkezve hallgatta az orvos tanítását,

Közben megérkezett a tojásadag. Berci elfogyasztotta és el is kísértc az orvost, akitől most olyan tanítást kapott, amit bizonyára nem ieled el sohasem.

Élősködő állatkák

— Mit matatsz, Ilus? Már hajnal óta hallak löstetni a szomszédba. Talán valami bajod van? — e szavakkal nyitott be Mali néni nevelt lányának szobájába. — Iszen tudod, hogy szólhatsz nekem, mindig lölkömbül gondoztalak. De már hajnal óta morogsz és nincs nyugtod.

— Nem akartam Mali nénit zavarni, de igazán nem tudtam aludni. Meg is mondom miért: bolhák kínoztak!

— Juj, hát hunnan gyűttek? — vakarta a fejét Mali néni elszörnyülködve. — Már tudom is la! Pongrácék voltak itt azzal a nagy bundáskutyával és azok költöztették be a kellemetlen vendégeket. Nézz csak, nézz! Itt is egrecíroz egy a pallón.

— Még pedig a leghízottabbak közül! — tódította Ilus. Az iskolában tanították, hogy a nősténybolhák a nagyobbak, három milliméternél nagyobbra is megnőnek. Emmán biztos nőstényke! Hadd tapossam le a bestét!

— Biztos, hogy a kutyáról nyergeltek át ide. Az emberbolhán kívül, a kutya, a macska és a patkány bolhái kellemetlenkednek a házakban — így tanultuk.

— A patkánybolha különösen a pestis terjesztésében szerepel, bár az emberi bolha is alkalmas ennek a szörnyű, ma már szerencsére nálunk kimaradt kórság terjesztésére. Legjobb szer ellenük a gyakori nedves törülgetés kenőszappanoldattal vagy 3—5 százalékos karbolvízzel.

— Mivel fiatalabb éveimben városban éltem, bolhát nem is láttunk sohasem, de annál több volt a poloska — mesélte elgondolkozva Mali néni. Ez talán még kellemetlenebb vendég. Forró vízzel, benzinnel, petróleummal, terpentinnel és már nem is tudom mi mindennel irtogatták, de bizony csak akkor pusztultak ki végkép, amikor a lakást ciánozták.

Hogy a jó Isten minnek is teremtette ezt a sok vérszopót?

— A bolha és a poloska előfordulhat a legtisztább lakásban is átmenetileg, de azért gondos, körültekintő takarítással, kényes tisztasággal távol lehet őket tartani. Sokkal jobban irtózom a tetvektől, — ezek a legrémesebbek. Mali néni! Emlékszik, egyszer a Vojnics Juliskának voltak tetvei. Szegény kétségbeesésében majd megbolondult. Igaz, hogy csak a fején voltak, de ebből is elég volt neki. Az iskolában szedte össze.

— Legveszélyesebb a ruhatetű, amely a kiütéses tífuszt terjeszti és háborúban végzetes szerepet játszik. A katonák félnek is tőle, mint a tűztől! A ruhatetvek kiirtására legjobb az alapos tisztálkodás, a tiszta fehérmű és a gyakori fehérműváltás. A forró vasalás igen hatásos lehet. A mosható ruhadarabokat félórán keresztül forró vízben tartva tetvetleníthetjük, míg a nem moshatókat egész száz fokon felüli forró léghen tisztítják meg csúf lakóitól.

— Hát a Vojnics-lány hogy szabadult meg a fejtetveitől? — kérdezte Mali néni.

— Egyszerűen. Faecettel és petróleummal jól bedörögölte a fejét és félóra gumisapkát, olyat, amelyet a strandokon viselnek, húzott rá. Persze jól ki is kell fésülni a haját, hogy a petéket eltávolítsuk.

— Hát azt nem hallottad Ilus, hogy a többi nyári vendégektől, a legyeketől és a szúnyogoktól hogy szabadulhatunk meg? Mennyi bajom van velük is!

— Bizony a legyekkel nagyon vigyázni kell! — komolykodott Ilus.

— A légy minden pizokra rászáll és ezért tífuszt vérhast, kolerát, sőt még gümőkört is terjeszthet. Hallottam, hogy valaki légszűrás következtében lépfenét kapott és belehalt.

— Jesszusom, hát akkor nagyon kell vigyázni! — ijedezett Mali néni.

— Legjobb megelőzni a bajt és a lakás közeléből mindent eltávolítani, ami a légy tenyészésére kedvező. Különösen a trágya és az istálló veszedelmesek. Légyirtószerekkel ne takarékoskodjunk és a

legyes tájra tekintő ablakainkat szereljük fel finom dróthálóval. Az Országos Közegészségügyi Intézet vizsgálatai szerint a legyek szaporodása és a betegségek terjedése között párhuzam mutatható ki és ezért mindenkinek kötelessége a saját és embertársai érdekében megtenni minden l a légy veszedelem csökkentésére.

Mali néni láthatólag élvezte nevelt lánya okosságát és tudását. Mindig sokat tartott Húsról, aki sok munkája mellett olvasással, tanulással sok értékes ismeret birtokába jutott.

— Hát a szúnyogokkal mit kezdünk majd? — folytatta újból.

— A szúnyogok fejlődésére legkedvezőbb az álló víz, tehát a pocsolyák, a mozdulatlan tavak, az udvaron ácsorgó hordók, a lassan ürítő csatornák, stb. A tavakba ezért halakat szokás megtelepíteni, hogy azok irtsák őket. Persze szúnyogölő szereket is önthetünk a vizekbe. De nem sokra megyünk ezzel, ha csak a mi házunk táján tartunk rendet és a szomszédok nem törődnek az ilyesmivel.

— A szúnyogirtásnak jól megszervezett hatósági intézkedésekkel kell lefolynia. Csak akkor lehet eredményes, ha az egész falu résztvesz benne.

— És milyen veszélye van a szúnyogcsípésnek?

— Bizonyos mocsaras vidékeken a rettegett mocsárlázt, a maláriát terjeszti egy szunyogfajta. De a közönséges szúnyog marása is mérges duzzanatot okoz, amely sokszor komolyabb következményekkel járhat.

Mali néni éppen folytatni akarta, hogy érdeklődjék a rüh, a moly, a patkányok és egerek felelő — hiszen ezek is állandó és kellemetlen vendégei lehetnek az emberi lakásoknak, — de már misére harangoztak és nem maradt ideje a további csevegésre. Ezekről már csak a templomból jövet tárgyalhattak.

Kellemetlen vendégek

A tejes ibrik mellett finom, friss kalács várta Mali nénit és Ilust, ahogy miséről jöttek. Reggelizés közben folytatták azt a megszakadt beszélgetést,

amielyet „Élősködő állatkák“ című előző fejezetünkben ismertettünk szíves olvasóinkkal. Most először a svábbogárra terelődött a szó.

— A svábbogarak — vagy ahogy másképp nevezik: csótánok — meleg helyiségekben tartózkodnak előszeretettel — kezdte Ilus, miközben a mazsola ízét élvezte a kalácsban és elgondolta, hogy az élet is szüntelen munka, gond, küzdelem és mégis érclem es élni azokért a boldog percekért, az élet mazsoláiért, amelyeket a sors egyszer-egyszer mindenkinek juttat. Persze, aki úgy cselekszik, mint a rossz gyermek, hogy csak a mazsolát eszi ki a kalácsból, — aki az életben ijs csak élvezni akar, az megint rosszul jár, mert a mazsola magában véve nem táplál... — Szóval a svábbogarak — folytatta Ilus — konyhában, pékműhelyekben, sütődékben, fűtőberendezések környékén található leggyakrabban. Azonban egy .kis nedvességre szükségük van, ezért tökéletesen száraz melegben elpusztulnak. Nappal elbújnak és az éj leple alatt indulnak zsákmányuk után. Ha hirtelen rájuk világítunk, riadtan rebbennek szét, mint a megcsípett tolvajok. A liszt és a gabona nem kell nekik, — ezt túlszáraznak találják — de a nedves kenyér, burgonya és répa kedvenc csemegéjük.

— Látod, látod, ezek ellen kell tennünk valamit — szólalt meg Mali néni — mert az egész konyhám tele van velük! Mi a legjobb irtószerük?

— Boraxot és cukrot egyenlő arányban kell kevernünk és ezt este a vadászterületekre kitennünk. Jó keverék még a következő: 2 rész borax, 1 rész szalicilsav és 3 rész borsópép. Különben kaphatók készen jó rovar porok, ezek is megteszik.

— Tudod, hogy néha egy-egy béka is “belátogat hozzánk?”

— Ez érthető itt, hiszen az egész vidék mocsaras, csak úgy hemzseg minden a békától. No de ezeket az eltévedt hullóket csak kiséprűzzük és kész.

— Jaj fiain, elfelejtettem mondani, hogy Szabóék rühesek lettek! Nem is érintkeznek senkivel, csak az orvos jár el kezelésre.

— A rüh a legkellemetlenebb vendég valamenyi között! Ruha, fehérmű, törülköző! ágyak és

a személyes érintkezés terjesztik. Gőzzel vagy forró levegővel, kénes savval vagy gázzal irtható ki. De ha valaki már megkapta azt a kíznó bőrbetegséget, amelyet a rühatka okoz, azt orvosnak kell kezelni.

— A lovak és kutyák rühes baja is néha átragad az emberre, noha ez nem azonos az emberi rühhel. A rühakta nőténye járatokat ás az emberi bőrben, ami viszketést okoz. A viszkető részeken hólyagocskák támadnak és sok kellemetlen, kíznó következmény is társul hozzá. A rühatka kedvenc helye a puha bőr. Ezért leginkább az ujjak redőiben, a kézcsukló bőrében, a hónaljban, az emlőkön, a ruhák szorítása által redőzött bőrrészekben találhatók. A test elülső része inkább kedvező, mint a hát. Az orvos fő törekvése a rühatkák rendszeres kiirtása.

— Mond lelkem, igaz az, hogy a patkányok a pestist, a „fekete halál“-t terjesztik? — jutott most eszébe Mali néninek.

— Sajnos, igen. Tudnivaló, hogy kétféle patkány van: a házi és a vándorpatkány. Az utóbbi nagyobb és erősebb. A pestist mind a kettő terjesztheti. Ez úgy történik, hogy a pestis kórokozóját magában hordozó bolhák a patkányok bőrén élnek és ezek jutnak az emberre. Emellett a patkány a trichinát is terjeszti. Ha kutyák vagy sertések trichinás patkányt esznek, meg van a lehetősége az emberre való átterjedésre.

— Hogyan kell küzdeni a patkányok ellen?

— Legjobb macska és kutya tartása, ezenkívül célszerű csapdák felállítása. Jó a tengerihagyma továbbá patkány ölő mérgek elhelyezése, de itt nagy elővigyázatosság szükséges, mert a patkányölő mérgek az emberre nézve is életveszélyesek. Németországban évente két „patkánynapot“ rendeznek és ilyenkor hatóságilag irtják ki a kellemetlen állatokat.

— Az egerekre nem haragszom annyira, mert néha oly helyes állatkák! — érzékenykedett Mali néni.

— Igaza van, Mali néni, az egér egészségi szempontból alig jelent veszedelmet, inkább csak az éléstárban okoz kárt és piszkot. Mivel nagyon szapora, küzdeni kell ellene. Legjobb ellene a macska.

— Erről jut eszembe egy híres orvostanár esete, akit éjjel egy kétségbeesett anya azzal zörgetett fel, hogy gyermeke egeret nyelt.

— Mit vegyen be szegény gyermek, mondja ólaktor úr?!

— Nyeljen utána egy macskát — hangzott a nyers válasz.

A tejesbögrek kiürültek, a kalács elfogyott. Mali néni és Ilus nekilátlak a takarításnak. Mali néni elgondolkozott azon, hogy a mai fiatalságot már mi mindenre ki nem oktatják és milyen jártasak mindabban, amiről hajdanában még oly keveset tudtak. Jobb ez így, mint a mi korunkban — állapította meg. A mai fiatalság többet tud és ezért világosabban lál! Jobban van felszerelve a sors esélyei ellen. És megemlékezett arról a régi igazságról, hogy — a tudás hatalom!

Az ember bélférgei

A kis Bittó Éva a második elemiből az utóbbi időben feltűnően sápadt volt. Bizonytalan fájdalomokról, étvágytalanságról, bágyadságról panaszkodott, amikor a tanító néni kérdőre vonta. Vérszegény! — ezt állapították meg az ismerősök és sok parajt, gyümölcsöt, zöldfőzeléket ajánlottak, mert a vérszegény szervezetbe vas kell és a zöldnövényekben tudvalévőleg ebből van elég.

Ez mind helyes is lett volna, hiszen vérszegénység esetében valóban így kell eljárni. De a hozzátartozók nem gondolták meg, hogy a vérszegénységnek igen sok oka lehet és ha nem kezeljük magát az okot, akkor a vérszegénység ellen hiába adunk szereket. A Bittó Éva orvosi vizsgálata alkalmával kiderült, panaszainak bélférgek az okai. A kislány nagyon kedvelte a nyers húst. És ennek adta meg az árát. Különösen a nyers marhahúsban található a „galandféreg“-nek nevezett, több méter hosszúságra is megnövekedő élősködő petéje. Főzés és füstölés elpusztítja. De aki nyersen vagy félig nyersen fogyasztja a húst, az kiteszi magát annak a veszélynek, hogy az ilyen peték a belekbe jutnak, ott kifejlődnek és sok kellemetlenséget okoznak. Mi-

kor a pete féreggé fejlődött, hosszá, kígyóra emlékeztető alakot ölt. A féregnek a fején a megtapadásra szolgáló szívókák vannak, teste pedig ízkből áll. Gyakran előfordul, hogy a test elszakad és akkor az ürülékben megtaláljuk ezeket az ízekre tagozódó féregrészeket. Az ízekben peték vannak. Így jutnak ezek a szabadba, ahonnan megint vissza kerülhetnek a legelésző szarvasmarhába. Fontos tudni, hogy az ízek eltávozásával még nem szabadultunk meg bélférgünkötől! Hiszen a fej még erősen tapad a bélfalhoz és azt kell eltávolítani, mert a Fej felől nő a féreg ízről-ízre. A fej eltávolítására féregűző kúrát rendel az orvos, amely abból áll, hogy a beleket hashajtás vagy beöntés segítségével kitisztítjuk, vacsorára pedig sós heringet vagy heringsalátát eszünk. Ezt sehogysem bírja a féreg feje, szinte elkábul tőle, elereszti a bélfalat és ha másnap a betegnek valami féregűző szert adunk be (rendesen az „erdei pajzsika“ nevű növény kivonatát rendel az orvos), akkor ezzel megmérgezzük az állatot. Két óra múlva újabb hashajtással a megmérgezett állat fejét eltávolítjuk.

Bittó Évával is így tettek és hamarosan visszanyerte régi színét és megszűnt a „vérszegénysége“. De egészen más volt az eset Suta Tónival. ő is rosszul érezte magát már egy idő óta és egy szép napon erős hányás vette elő. A szülők nagy rémületére igazi kígyóhoz hasonló, tekerőző csúnya nagy féreg jött ki belőle. Az orvos szantonint rendelt, amelyet a keresztes háborúk idején Turkesztánból honosítottak meg nálunk. A kúra végeztével kiderült, hogy a gyermek hasában száznál is több ilyen bélféreg tartózkodott! Ezeknek a petéi nyers salátákon és főzelékféléken található és így jutnak az emberbe. Előfordult már az is, hogy éjnek idején egy féreg felkúszott a nyelőcsövön át, belemászott a légcsőbe és a gyermek megfulladt. A kis Tóni már régóta szenvedett viszketegségben, állandóan vakarózott és az orrát dörzsölgette, emellett nagyon ideges is volt. Mindez egy csapásra megszűnt, mikor az orvos kihajtotta a férgek.

A kis Csikós Bella ugyancsak arról volt nevezetes, hogy szerette szüleinek kertjében a még sá-

ros, mosatlan epret enni és néha még a mosatlan salátafejekbe is beleharapott. Ennek az lett a következménye, hogy erős viszketegség lépett fel az altestéii és csakhamar apró kis férgekkel fedezték fel nála. Az orvos fokhagymás beöntésekkel segített rajta. Régente dohányleveles beöntést adtak ilyenkor, de ez életveszélyes!

Meg kell még emlékeznünk a két legveszélyesebb féregfajtáról, a májféregről és a trichináról. Persze van még sokfajta féreg, de ezek nálunk igen ritkán fordulnak elő. A májféreg a kutyáról kerül az emberbe.

Kutya simogatása után mindig mossunk kezét. Ez a veszélyes féreg a májban, a tüdőben és az agyvelőben üti fel tanyáját és életveszélyes betegségeket okoz. Kutyát megcsókolni tehát a legnagyobb esztelenség! A májféreg almanagyságúra is megnövekedő hólyagokat alkot szervezetünkben, amelyek úgy hatnak, mint a valódi daganatok.

A trichina ugyancsak életveszélyes betegségeket okoz. Előfordul minden háziállat húsában, de a vadhúsban és az állatkerti állatok húsában is. Egy vándorcirkusz medvéje megöregedett, tehát alkalmatlanná vált arra, hogy a cirkuszlátogató közönséget szórakoztassa. Ezért leölték és az artisták jóízűen elfogyasztották húsát. Hiszen szakértők szerint a medvelalp-kocsonya nem utolsó csemege. Három hét múlva mind megbetegedtek, mert a mackó úr trichinás volt. Hányinger, hasmenés, rosszullétek az első panaszok. Később, ha a trichina már az izmokba fészkelte magát, „reumás“ fájdalmakra adnak okot

A trichina macskák, egerek, rókák húsában épúgy megtalálható, mint a disznóhúsban.

Emberre legveszélyesebb a nyers disznóhús (nyerssonkával vigyázzunk!), mert hiszen macskát — hála Istennek — nem kell ennünk. Nálunk a hatósági húsvizsgálat megóvja a lakosokat a trichinától. De olyan helyeken, ahol ez nincs, az emberi hullák felében trichinát találtak!

Kezelésére egy amerikai eredetű olajat használnak. De tudnunk kell, hogy a trichina kezelése igen bizonytalan és ezért inkább a megelőzésén fáradozunk!

Jó főregúzó szer még a tökmag. Gyermeknek harminc-negyven deka, felnőtteknek több mint félkiló hámozatlan tökmagot kell adni.

A hatásáigilag vizsgálatban, „feketén“ beszerzett hús, továbbá a mosatlan gyümölcs és főzelék a bél-férges forrásai. Ezért egészségünk érdekében kerül-jük ezeket!

Karácsony a Fertő-tó partján

Sűrű pelyhekben hullott a hó. Mindent elborított a végtelen fehérség és a finom téli köd. Az utcán járkálok lehellete is gőzölgött. Alig lehetett közlekedni. A faluvégi“ tavon gyermekek csúszkáltak; patkós csizmáik éles vonalakat vágtak a csontkemény jégbe, olyanokat, mint az üveges szokott az ablakba. Messze a Fertőtől felől csilingelő szán közelgett; a jegyzőné jött Ilmicről, a kitűnő sajtjáról nevezetes községből. Utána gyermekhad loholt. Éppen véget ért a karácsonyi szünet előtti utolsó tanítás és a felszabadult gyermekereg hólabdázott, hóembert gyúrt és vidáman fickándozott a mesés fehérségben. Akik a szán után vágattak, nem ok nélkül tették; a jegyzőné nagy zacskó malátacukrot tartott a kezében és időnként egy marokra valót kiszórt a hóba. Micsoda örömteljes cukorkavadászat követte ezt!

A mosonbánfalvai utcákat végigjárva, minden ablakból kikandikált már a fenyőfa. Lázás készülődés, díszítés, sütés-főzés holnapra minden házban. Bizony ide a fenyőt hozni és hozatni kellett, mert az ott nem nő. A jó erdélyiek és felvidékiek nem tudják, hogy itt milyen nehéz dolga van a Jézuskának, ha karácsonyfát kell törnie! Messze vidékekről még el is kell hozni azt. Mert a fenyőfa itt nem terem és ennek hiányát megérzi a házipatika is. Hegyes-erdős vidékéken könnyű a lakóknak: már tavasszal összegyűjtik a fiatal hajtásokat és fenyőtűiszeszt, fenyőtűmézet készítenek belőlük úgy, hogy üvegbe rakják és 30%-os szesszel leöntve bedugaszolják. Ezt a szert aztán köszvény és reuma ellen használják bedörzsölésre, no meg köhögés ellen 15—20 cseppet cukorra adva. De akiknek nincs szeszük, azok a vizes főzettel is beérhetik, mert a fenyőtűfő-

zet gőzeit be lehet lélegzeni. A fenyőtűfürdők pedig kitűnően hatnak a bőrre. Azt pedig még a mosonbánfalviak is tudják, hogy a fenyőfa gyantája jó sebekre és fekélyekre. Olyan helyeken, ahol nincs egyéb C-vitaminforrás, a fenyőfűtea kitűnő szolgálatot tehet. Gyomorfájás és rossz emésztés ellen ugyancsak eredményesen használhatjuk.

De közben már díszíti az angyal a fát. Finom cukorkák, egyéb édességek lógnak rajta. A konyhaszekrény megtelik mákos- és dióskaláccsal, süteményekkel és friss sülték, házikolbászok, hurkák pompás illata árad be a ki-kinyíló ajtón, amelyen át kíváncsi gyerekszemek igyekeznek ellesni az ajándékozás édes titkát. Hej, hányan rontják el majd gyomrukát! Ahol sok gyerek van, ott egy-kettő bizonyára a lakodalmas eb sorsára jut, mert elfelejti, hogy mértékkel élvezve jobb és tovább jobb minden!

Itt a karácsonyest olyan, mint Betlehemben lehetett valamikor. A halászok friss halat szállítanak a Fertőtóból, mely ízletes és kitűnő egészséges étel. Igen sok vitamint tartalmaz, a tengeri halak pedig jódot is. Ezenkívül a hal húsa könnyebben emészthető. Nem is értjük, hogy miért nem rendelik gyomorbetegeknek borjú- és csirkehús helyett a még könnyebb halat? Micsoda pontyok s harcsák kerültek elő a jó Karvajszky bácsi hálójából! Egy időben a Fertő tóban mázsás harcsákat fogdostak és oly bővelkedés volt halakban, hogy a fertőtómenti községekben mindenütt halakkal etették a sertéseket.

De ni, jönnek a karácsonyesti látogatók, boldog ünnepeket kívánni és karácsonfát nézni. Rózner, az örökös segédjegyző, akinek csak egy gallérja volt és azt is maga mosta naponkint a kútnál (brr! Ebben a hidegben!). Persze, csak azért volt egy neki, ebből és talán a hosszúszerű, pántlikás gatyából is, mert mindenét, de mindenét elitta. Karácsonyeste is „beállítva“ állított be. És az ünneplők még továbbbitatták szegényt... Bizonyára megfagyva szedik össze egyszer valahol! És talán nem tudják megmenteni, mert hányan tudják, hogy a fagyott embert éppen hóval kell masszírozni, és hogy nem szabad meleg szobába vinni? És hogy azonnal mesterséges

légzést kell kezdeni és akár órákig folytatni? Ha pedig van fürdőszoba, akkor először hűvös fürdőt adunk, amelyhez lassan-lassan keverünk melegvizet? De jönnek tovább sorba: János bácsi, az éjjeli őr, a kisbíró, a jó és kíváncsi szomszédok. Csattannak a játépuskák, zörögnek a kis szekerek és órarúgós játékok; színes, megejtő képekre nyílnak a meséskönyvek, amelyek a törpék és tündérek világába visznek majd álomban. Csupa öröm, ragyogás minden. És a hótakaró alatt megbújó kis faluban megérti mindenki, hogy ebben a csúnya életben egyesegyetlen vigasztaló angyal siethet csak segítségünkre, az az angyal, aki fehér szárnyakon hozza nekünk az őszinte szeretetet és a békét, — a békét...

IV. HOGYAN MARADUNK SZÉPEK?

Egészség és szépség

A mai lányaink és asszonyaink azt hiszik, hogy a szépség kívülről jön: kenőcsök, titkos összetételű krémek, arcvizek és arcporok, festékek és fortélyok eredményi. Ezért egyesek egészen jelentős összeget költenek mindenféle .agyonhirdetett szépségápolószer* re, mert komolyan elhiszik, hogy a bőr és az arcvonások szépségét megszerezhetik egy kis arcmezzel, kenegetéssel és a hajuk is földig fog érni vagy őserdei sűrűségűvé válik, ha a bivalybolhási patikus haiszerét használják.

A szépség belső erőnek az eredménye, a test és“ lélek egészségiének kifejezője. Ezért a leghatásosabb szépségápolás az, ha egészséges életet folytatunk és egyben arra is törekszünk, hogy szép, nemes lelkünk legyen, amely méltóképpen fejeződik ki rajtunk!

A bőr szépsége nagy mértékben függ attól, hogy belső szerveink hogyan működnek. Hiába raktok arcotokra éjszakánként nyers húst. Vagy tejet és drágán vásárolt kenőcsöket, — ha rosszul működik a szív, a tüdő, a gyomor és a belek és egyéb szervek, akkor ezek nem sokat használnak. Egy alkalommal elhagyott kis faluban jártam fenn a felvidéken. Megdöbbenve értesültem arról, hogy a lányok hajuk növesztésére — trágyát használnak! Mivé fajulhat el az okatlan szépségvágy! Nem kell egyéb, csak egy kis karcolás a fejen, csak egy kis szúrt seb a hajtú vagy a fésű nyomán és a legsúlyosabb betegségek egyike, a merevgörcs fejlődhetik ki az ilyen szépségápolás nyomán.

Hát mit csináljak akkor hogy szebb legyek? — kérdezi férjhezmenési vizketetségében a leányzó vagy a tetszeni vágyó asszony.

A szervek és a bőr egészségét legjobban a szabadban való kiadós mozgás szolgálja. A mozgás, a futás, a séta, a hegymászás élénkítik az anyagcserét, megizzasztanak és a bőr egészséges életéhez a mozgás keltette verejtékezés szükséges! Mindenkitudja, hogy a bőrt kozmetikusok is úgy ápolják legcélszerűbben, ha gőzölgést, forró kendős borításokat alkalmaznak. A legegészségesebb „gőzölés“ a természetes verejtékezés! Ez által tisztul, felfrissül a bőr és szebb lesz. Akinek bőrhibája van, az tehát legokosabbian úgy jár el, ha tornászás, hegymászás vagy akár kerti, mezei munka révén megizzasztja magát, de utána gondosan megmosakszik, hogy a verejtékhez tapadó szennyet eltávolítsa bőréről.

Aki megérti ezt a természetes szépségápoló eljárást, az könnyen belátja, hogy milyen fonák eljárás az okatlan kenőcsözés. Hiszen ez eltömi a bőrműködés járatait, a verejték és faggyúmirigyiek csatornáit és valósággal megbénítja ezek életét. Persze más a helyzet, ha az orvos gyógyító szándékból alkalmaz kenőcsöt: ilyenkor ugyanis bizonyos anyagokat akar bele juttatni a vérbe! De a saját szakállunkra sohase használjunk arckrémeket, hiszen nem is tudjuk, hogy mit tartalmaznak.

Kitűnő természetes szépségápoló eljárás még a bőr enyhe masszírozása. Ezt végezhetjük úgy, hogy a bőrt ujjaink hegyével ütögetjük vagy enyhén csipkedjük, a fül irányába simítjuk vagy gyúrjuk. Célja az, hogy a bőr életműködéseit élénkítsük.

Akinek zsíros az arcbőre, az jól teszi, ha naponta legalább kétszer hideg és forró vízzel váltokozva öblítgeti az arcát, mert a két ellentétes hatás nyomán a bőr rugalmasabb lesz és alkalmazkodóképesebb. Általában a bőrhibák ellen hathatósabbak a természeti edző és üdítő eljárások, mint a vaksi kenőcsözés.

De a szépség nem csupán a bőrön múlik! Szerepet játszanak az arcvonások és az alak is. Aki hájas mukivá tömi magát és éjjel-nappal szalonnázik, amíg majd szétpukkad, emellett lustán mozog

és nem szeret dolgozni, az nem lehet szép, mert elgömbölyödik, pocakot ereszt, megtelnek a csipői és „szétmegy“, ahogy mondani szokták. Ez ellen a veszély ellen a mértékletesség óv meg. És az arcvonások? Nos, asszonyok, lányok, elárulok egy titkot: az arcvonások többnyire lelkünk legmélyének a kifejezői! Az arcvonások elárulják kedélyünket és hajlamainkat, belső indulatainkat és egész lelkületünk irányát. Ezért lehet az arcvonásokból a jellemre következtetni. Aki irigy, gyűlölködő, rossz-májú ember, annak csak jól a szeme közé kell nézni és azonnal észre vesszük, hogy — rossz ember! Miért? Mert ezek a csúnya jellemvonások valamiképpen belevésődnek az arcba és a tekintetbe! Vizsgáljuk csak figyelmesen embertársaink arcát és rájövünk arra, hogy mennyi minden tükröződik azon! Akit valami emészt belülről, annak nyoma támad idővel az arc ráncaiban, hajlásaiban, zugaiban — annak a szemében bánat tüze pislákol. Aki rosszlelkű, annak a pillantása sunyi és alattomos, az nem néz a szemek közé, abból szinte fekete sugarak áradnak felénk. Egyszóval: rossz benyomást kelt bennünk.

Aki tehát igazán törődik a szépségével, az kozmetikázzon elsősorban a lelkében! Ha észreveszi, hogy milyen csúnya hajlamai vannak, hogy megpukkad attól, mert a szomszédjának szebb a háza és jobban sikerült a termése — az irtsa ki magából ezt a csúf indulatot, mert ez elékteleníti egész valóját. Hosszú időn át táplált irigység és gyűlölet elcsúnyítja még a legszebb arcot is! Belülről kell szabadokká válnunk — szabadokká a nemtelen indulatoktól — és csak azután segíteni külsőleg is, egy kis kölnivizzel és ártalmatlan összetételű púderrel. A szépség nagy mértékben függ a testi és lelki egészségtől!

Beteges hízás

— Hogy lehet az, hogy alig eszem, valamit és mégis oly rettenetesen hízom? — kérdik ma különösen a hölgyek kétségbeesett sopánkodással. A válasz igen egyszerű; a hízás többnyire nem a túl-

táplálás következménye, hanem a szervezet különös hajlamából folyik. Természetes, hogy a táplálék minősége azért bizonyos fokig számít: aki zsírosan és cukrosán eszik, az inkább hízik, mint aki takarékosabban bánik ezekkel a „veszélyes“ tápanyagokkal. Viszont vannak olyan berendezésnek is, akik ehetnek mindent és annyit, amennyit akarnak, mégsem híznak.

Az orvosi tudomány egyik legérdekesebb felfedezése az, hogy anyagcserénket, növekedésünket és sok más életműködésünket olyan mirigyek szabályozzák, amelyek váladékunkat egyenesen a vérbe ömlesztik. A vérfolyam ezeket az anyagokat azután elszállítja oda, ahol szükség van rájuk. Ilyen mirigyünk többek között az agyalapi mirigy, amely a szemeink mögött a koponyában foglal helyet.

A feltűnő, beteges elhízás rendszerint az agyalapi mirigy rendellenességének a következménye, noha más mirigyek is befolyásolhatják azt. Különösen kétfajta ilyen betegséggel találkozhatunk gyakran. Az egyik, a *Fröhlich-féle* betegség öröklődő, családi baj. Már gyermekkorban jelentkezik és mindenkinek feltűnik, hogy az ilyen gyermekek hasát, csípőjét, combjait és mellét hatalmas zsírpárna tölti ki. Többnyire törpenövés is kíséri. Az ilyen gyermekek közömbösebbek, tompábbak, lustábbak az átlagnál. Sajnos, értelmetlen szülők, akik nem szeretnek orvoshoz járni, gyakran igazságtalanok velük szemben. Lustának, tunyának bélyegzik őket és azt gondolják, hogy a gyermek jellege az oka az egésznek, holott éppen megfordítva van: a gyermek jellege azért tunya és közömbös, mert az anyagcserettség alakítja ilyenné. Láttam falusi anyát, aki igazságtalanul verte szegény gyermekét, — mert hízott! Azt hitte, hogy ez falánkságának a következménye.

Igen fontos, hogy minél korábban mutassuk meg orvosnak a kórosan elhízott gyermeket, hiszen könnyen lehel, hogy a nevezett mirigy rosszindulatú daganata okozza az elhízást és ha ezt idejében nem operáljuk, a gyermek elpusztul.

A másik gyakori betegség, a *Cushing-féle* baj. Ennél a zsírlerakódás a törzsön és az arcon mutat-

kozik legfeltűnőbbben. Ez nőknél gyakoribb, mint férfiaknál. Bár minden életkorban előfordulhat, leggyakrabban a húsz és harminc évek között találjuk. Az előbb leírt Fröhlich-féle hízással szemben itt a lábak és karok, továbbá a csípők zsírintesek. Pocakot itt is találunk, amelyet azonban nemcsak a zsír okoz, hanem a puffadt belek is.

Igen gyakori a csontok törékenysége és a magas vérnyomás. Az agyalapi mirigy röntgen besugárzásával gyakran szép eredményeket érhetünk el.

A beteges elhízásnak ezt a két alakját azért kell ismernünk, nehogy abba a tévedésbe essünk, hogy az ilyen betegeket oktanul koplaltassuk. Az utóbb íért Cushing-féle betegségben szenvedőknél gyakori a csonttörés, a csontok mész-szegénysége következtében. Már a legkisebb ok is elegendő erre. Előfordult, hogy a kövér falusi pénztárosnak eltört a gerince kuglizás közben! Elég volt, hogy egy hevesebb mozdulattal megcélozza a királynőt, a vezérbábút. A golyó dübörögve gurult végig az iránydeszkán és — a pénztáros összeesett.

Persze ezek mellett a betegségek mellett nem hanyagolhatjuk el azért, teljesen az oktan túl táplálás következtében beálló csúf hízást. Lehet valakinek mérsékeltebb hajlama a kövérségre, de ha okosan étkezik, akkor féken tarthatja ezt a hajlamát. Lássunk egy példát: Mari a jegyzőéknél szolgált. Gyakran hallhatta szegény azt a megjegyzést, hogy: trampli! De ennek bizony Mari is oka volt! Zsíros tejből készült malátakávéval reggelizett jó sok vajaskenyérral, a túróscsúszát csak úgy szerette, ha az csöpög a zsírtól és sokat, igen sokat torkoskodott. A végén már alig tudott cammogni, annyira meghízott. Vastag, csúnya tokája keletkezett, az arca kivörösödött, egész teste széjjelment. A jegyzőné azután megsajnálta a jó cselédet és egy szép napon elvitte az orvoshoz. Szigorú étrend következett Csaknem teljesen zsírtalan és cukortalan kosztra fogták a Marit, aki hősiiesen vetette alá magát a kúrának. Egy-kettőre bebizonyosodott, hogy mennyi fölösleges terhet rótt Mari eddig a szervezetére, mert néhány hónap alatt sikerült lefogynia és akkor derült ki, hogy a Mari tulajdonképpen mi-

lyen csinos lány. Sohase hallotta többé azt, hogy trampli!

A házsnak oka lehet a lustaság is. Vannak emberek, akik félnek a mozgástól! Így azután szervezeteinkben nem ég el a fűtőanyag, hanem egyszerűen lerakódik. A nemet közmondás azt állítja, hogy az ember „megbűdösödik“ a lustaságtól. Ez is igaz, mert a lusta ember rendszeren hiányosan tisztálkodik. De az is való, hogy az ember elhájasodhatik a lustaságtól! Aki túlsókat pihen és alszik, annak az anyagcseréje meglassubbodik. Ugyanez következik be azoknál, akik félnek a munkától és egy kis megéröltetéstől. Ezért a házsnak egyik legjobb ellenszere a kiadós, gyakori mozgás. Fel kell használnunk azt, amit megettünk! Nem szabad engedni, hogy az lerakódjék! Így elkerüljük azt a különösen jómódú és a munkától elszokott falusi gazdánál található szörnyűséget, hogy meghalnak a saját zsírjuktól!

Ép és szép fogakat!

Szomorú dolog, hogy a kultúremberaek gyakran meg kell irigyelnie a vadak és a természet ölen élő népek gyönyörű fogsorát! Míg egyrészt *igen* előrehaladtunk egészségvédelmünkben, más szempontokból nagyot süllyedtünk. Ilyen kirívó hanyatlást jelez a mai ember átlagának a rossz, hibás, csúnya fogazata. Alig van ember, aki már fiatalon ne kényyszerülne fogorvosításra. Ma, amikor a száj- és fogápolás lehetősége minden kis tanyán adva van, amikor már olyan nagy a betekintésünk a szervezet életébe! Bizonyos értelemben szégyen ez, noha a kultúrával járó természetes, elfajulásos jelenségnek is tekinthetjük.

A fogak épsége felett gondosan kell őrködnünk, mert az befolyással van egész szervezetünk egészségére. Az elhanyagolt, genyes, lyukas, vásott fog fertőzőes gócnak számít, amely tűzfészekként veszélyezteti az egész szervezet életét. Reumás bántalmakat, szízzavarokat, sőt vérmérgezést is okozhat a rossz fog! Nagy hanyagság és tudatlanság azt hinni, hogy a romlott fog csak a szájban okoz zavart.

Mindig gondoljuk arra, hogy a fogak elhanyagolásával az egész szervezet értékét csökkentjük.

Faluhelyen sokszor könnyelműen veszik a fogak kérdését. Látjuk, hogy gyermekek mozgó tejfogait spárgával vagy erős fonállal rángatják ki, rumos váltát tesznek a rossz fogra vagy tejbe áztatott zsemlyét, fűgét, stb. Ne kövessük ezeket a szokásokat, mert a fog élő szerv, amelyet ugyanúgy kell tekintenünk, mint a gyomrot, beleket, de époly gondosan is kell ápolnunk, kezelnünk. De mint-hogy általában harminckettő van belőle, az emberek pazarlóban, — könnyelműebben bánnak el velük. Pedig már gyermekkorban meg kellene szoktatni mindenkit a fogak gondozására, nagyobb megbecsülésére. Ehelyett azonban a gyermekek kellő intelem és felvilágosítás híján diót törnek a fogaikkal, sőt szegeket húznak ki deszkából — a finom kis csonttal durva, kemény vasat! Ennek a visszaélésnek aztán az a következménye, hogy majd a vas húzza ki a csontot, a fogorvos fogója a mostoha sorsú gyermekfogat!

A fogápolás legelemibb köve lel menye az, hogy sohase tőrjünk ételmaradékokat a szájban! Ez nemcsak egészségtelen, hiszen az ételmaradékok a meglegházi szájlevegőben bomlanak, erjednek, rothadnak és az így keletkező bomlási termékek kikezdi a fogak épségét, hanem igen csúnya és ízléstelen is. Sárga fogak, lehetőleg mákoslészta maradékokkal, a fogak közé ragadt húscscafatokkal és mindenféle lepedékkal — úgy-e milyen visszataszító már látványnak is? És olyan könnyű védekezni ellene! Minden étkezés után jól keféljük meg a fogakat, de ne csak oldalirányban, hanem főleg felülről lefelé és alulról felfelé. Ha csak langyos vízzel is végezzük ezt, eleget lettünk az egészségtan követelményeinek. Azonban célszerű egy kis fogpasztát is használni közben. A fogak megkefélése azonban nem elég. Fogvájóval el keli távolítanunk a fogak közé jutott "éleímaradékokat: húsdarabokait, a bab és lencse héját, káposztafoszlányokat, diót, mákot, stb. Ez épolyan fontos, mint a fogkefézés.

Gyakran látjuk, hogy a fogak keféeléséhez erősen dörzsölő fogport alkalmaznak. Noha vannak jó

fogporok, a puhább és kíméletesebb fogpépek alkalmasabbak, mert nem súrolják kelleténél erősebben a fogzománcot.

Sokszor kemény víz vagy célszerűtlen étkezés, esetleg egyéni hajlamosság következtében fogkövek mutatkozhatnak.

A fogkő is nagyon csúnya lepedéke a fogaknak és azt okvetlenül el kell távol ítanunk.

Milyen fogkefét használjunk? Ez is gyakran felvetődő kérdés. Akinek a foghúsa sorvadásra hajlamos, az használjon jó kemény borostájú fogkefét és kefélje a foghúsát is! Általában a közepes keménységű fogkefe a legcélszerűbb.

A fogápolásnak jelentős tényezője az étkezés. Ne együnk túlforró vagy túlhideg ételt, mert ez is ártalmas lehet. Azután adjunk alkalmat fogainknak a rágásra! Aki folyton csak pépes ételeket fogyaszt, annak a fogazala elsatnyul.

A fog rágásra termelt, tehát használjuk és gyakoroljuk a rágást. Rossz és egészségtelen szokás a kenyér héjának a levágása, a főzelék paszirozása egészséges embernél. Ezáltal megfosztjuk magunkat a rágás lehelőségétől. Minden szerv, amelyei nem gyakorolunk, használunk rendszeresen, elsatnyul. Ez a fogakra nézve is érvényes.

Ahogy nem szabad visszaélnünk velük, úgy nem szabad őket túlságosan kímélnünk sem.

A kemény, ropogósra sült kenyérhéj alapos meg-rágása egészséges. Aki csak kását és édesléstát eszik, vagy folyton cukorkákon él, annak elromlik a fogazala.

A fogápolásra különös gondot fordítsanak az áldoll állapotban lévő nők. Az ő szervezetükben a fejlődő magzat igen sok meszet használ el, tehát a fog mésztartalma csökkenhet. Ezért szoktak ilyenkor az orvosok meszes vizeket vagy mészt gyógyszer alakjában rendelni. Köztudomású, hogy a más-állapotú nőknek gyakran romlanak a fogaik. Ilyenkor azonnal kérdezzük meg orvosunkat, hogy mi a teendő.

Az ép, tisztán tartott fogazat szép. A fehér fog-sor megtartása már hiúságból is kívánatos. Ha a fogak hibásan, ferdén nőnek, azon is lehet ma már se-

gíteni idejekorán elkezdett fogszabályozással. Aki-
nek tehát igen sok baja van a fogaival, az nézzen
utána jól, mert a bajoknak legtöbbször a saját ha-
nyagsága az oka,

A rák és a szép nem.

Sajnos, ez a csúnya betegség, a rákos daganat,
igen gyakran sújtja a női nemet. És ezt azért keli
nagyon hangsúlyoznunk, mert a nők már csak akkor
szoktak orvost felkeresni, mikor a baj annyira el-
hatalmasodott, hogy alig lehet segíteni rajta.
A háztartás, a gyermekek gondozása, az ezernyi apró-
cseprő dolog miatt derék asszonyaink reggeltől-
estig talpon vannak és egy kis fájdalomnak, sová-
hyodásnak, rossz közérzetnek oda se néznek. Él kell
ismernünk egyet: azt, hogy a nők általában jobban
tűrik a fájdalmat és betegségeket, mint az „erős“
nemnek számító férfiak. De ebből az erényből könnyen
hiba lesz! Mert a tűrőképesség halogatásra csábít,
azzal biztatják magukat: majd csak elmúlik,
majd csak jobban leszek és ezzel a kórság időt
nyer a teljes kifejlődésre.

Különösen veszedelmes ez a könnyelműség akkor,
ha rákos daganat van fejlődőben! Itt úgyszólván
minden nap számít, mert minél korábban látja
orvos a beteget, annál biztosabb a gyógyulás!

Hol is szokott nőkben a rák leginkább keletkezni?
Tudják meg asszonyaink, hogy: az anyaméh és annak
környéke, továbbá a mellek leggyakoribb fészkei a női
rákbetegségnek! Jaj de sokszor fordul elő, hogy
asszonyaink a kisebb vérzéseket és a rendetlen
vérzéseket egyáltalában nem veszik komolvan. Azt
hiszik, hogy minden vérzés egyforma. A Trézsinék és
a Fanninak is volt, mégsem lett rákjuk! De tudnotok
kell, hogy a vérzés mindig csak jel, tünet, amelynek
igen sokféle oka lehet — többek között a rák is.
Csak orvos tudja eldönteni alapos vizsgálat útján,
hogy ártatlanabb természetű női betegségről van-e szó,
vagy pedig rákos betegség van kialakulóban. Ezért
jegyezzétek meg magatoknak: akinek bármilyen
kismennyiségű rendetlen vérzése vagy folyása van,
haladéktalanul forduljon orvoshoz,

hogy az esetleges rákot idejében felismerve, eredményes beavatkozással meg is lehessen gyógyítani.

Hányszor halljuk azt, hogy valaki a mellén keletkező kis daganatra ráfogja, hogy pattanás, átmegy a szomszédba és ott a tudós asszonyok tejben ázott kenyeret vagy faggyút ajánlanak. És "hónapokig kenetik, kezeige lik ilyesfélével! Perszc,¹ a daganat csak egyre nő;, a „patlanás“-ból hatalmas, sebes, fékélyes dudorodás támadt, rendesen a hónaljban is már megduzzadnak a mirigyek — és a komoly gyógyítással már elkéstünk, vagy legalábbis nem olyan biztos a jó eredmény, mintha még az egészen kicsiny daganatot irtottuk volna ki.

Tudatlan emberek szokták azt a hírt terjeszteni, hogy a szoptatás következtében áll elő a mellrák, Ez légbőlkapott, ostoba ráfogás.

A rendes szoptatástól meg senki sem kapott mellrákot. Szokták azt is emlegetni, hogy a sok gyermek világrahozatala az anyamellet hajlamosítja rákra. Ez sem igaz. Hány sokgyermekes családanya van csak minálunk Magyarországon, akiknek sohasem volt mellrákjuk! És hányan vannak, akik kibújnak az anyaság szent hivatása alól és mégis méhrákban halnak meg.

Vidékiek, akik sokszor elhagyott tanyákon élnek és csak ügyvel-bajjal juthatnak el a városba, vagy akárcsak a körorvosig is, igen gyakran elhanyagolják betegségüket.

Minden elhanyagolt betegség veszedelmet jelent, de leginkább áll ez a rákra!

Neveljétek magatokat, lányok és asszonyok, hogy azonnal észrevegyetek minden legcsekélyebb rendellenességet önmagatokon! Ne hagyjátok magatokat félrevezetni azzal, hogy a Böske néninek is ez volt, mégsem lett belőle semmi komoly baj, mert egyáltalában nem biztos, hogy neki is „ez“ volt! Ha fogyni kezd valaki, ne higgye, hogy ez biztosan azért vari, mert nem eszik eleget, mert nem főz elég zsírosan.

A rák is fogyással jár! Amint egy csepp vér vagy váladék mutatkozik a rendes időn kívül, ennek mindig jelentősége van és ezért ne sajnáljátok a Fakót, vagy a Villámot, hanem fogjátok be és

hajtsatok az orvoshoz. Sok asszonyt ismerek, akit idejében operáltak mellrák miatt és húsz-huszonöt év múltán is teljesen egészségesek! Ha csak néhány hetet, vagy akár napokat vártak volna, ma már nem élnének. Ugyanez az igazság a mellrákokra vonatkozólag is. Szeressük az életet és üldözzünk, irtunk mindent, ami annak ellensége, megrontója!

Persze, tudnotok kell, hogy gyomorrák, bélrák és egyéb rákok előfordulhatnak a nőknél is. Sokszor heteken át tartó „gyomorfájásáról” kiderül, hogy rák. Bélzavarokról, puffadásokról szintúgy. A tüdőrák is csak köhögéssel kezdődik. „Megfáztam egy kicsit“! — így mondják legtöbbször és szedik a köhögéscsillapítókat, míg aztán a makacs „hurut“-ról kiderül, hogy rák.

Nem árt, ha egy kicsit féltek a ráktól, mert így legalább gondoltok rá.

Inkább vizsgálattassatok meg magatokat tízszer fölölegesen, minisem hogy egyetlen eset is elkéssen.

Külföldön sokhelyütt ma már rendszeres vizsgálóállomások működnek, ahol évente minden nőt megnéznak. Ennek az az óriási előnye, hogy már a fenyegető rákról is tudomást vesznek az orvosok és így az életmentő műtétet még a legkedvezőbb viszonyok között hajtják végre.

Milyen szép lenne az, ha a magyar anyák és lányok is törekednének arra, hogy felvilágosítsák nyerve és a felvilágosítást a maguk körében terjesztve, megtanulják, hogy legfontosabb minden baj megelőzése!

Hajhullás és kopaszság.

Költőies hajlamú lelkek a hajhullást szívesen hasonlítják az őszi lombhulláshoz, miként az őszi-élet is párhuzamba állítják a falevelek elsárgulásával és a kopaszságot a novemberi fák dísztelen ürességével. A költői hasonlatnak annyiban nincs igaza, mert ezek a kellemetlen jelenségek: a hajhullás, az őszi-élet és a kopaszság korántsem mindig az öregedésnek jelei, hanem igen gyakran korán, még az ifjúkorban mutatkoznak. Nyilvánvaló tehát, hogy a hajzat megritkulásának és elfehéredésének bizonyos

betegségek az okai, amelyeket nagyjában mindenkinek kell ismerni, hiszen a hajunkkal mindennap dolgunk van.

Nézzük először a hajhullás okait. Sok fertőző betegség lezajlása után a betegek megkopaszodnak. Ilyen betegségek: a hastífusz, néha a nátház is, azután a vérbaj, valamint bizonyos mirigyeinknek a rossz működése. Ez a fajta hajhullás a szervezet mérgezettségéből ered és csak a betegség meggyógyulása után befolyásolható.

Leggyakoribb „hétköznapi“ hajhullás kettő van: vagy túlszáraz a fejbőr vagy pedig túlszíros. Érthető tehát, hogy a kétféle hajhullást éppen ellenkező módon kell kezelni. A száraz fejbőrt olajokkal, zsírokkal igyekszünk befolyásolni, míg a korpás, viszkető zsíros fejbőrt inkább zsirtalanítjuk, amit legegyszerűbben bizonyos hajszeszekkel érhetünk el.

Persze, ez a valóságban nem olyan könnyű feladat, mint ahogy első pillanatra hangzik. A hajhullás ugyanis világrahozott természetünkből, orvosi nyelven: alkatunkból is folyik, tehát nem csupán attól függ, hogy hány deka zsír van a fejünkön vagy hány fésűre való korpát tudunk levakarni onnan. Ezért nehéz feladat a hajhullás kezelése és gyakran minden igyekezetünk kárbavész!

Az alkati kopaszság ellen alig lehet védekezni. Van, aki kérérlhetetlen végzettségével húszéves korában teljesen megkopaszodik, legfeljebb a halántéka táján ragad meg egy-két szigetecske hajzat. Bár az újabb kutatások sok biztatót ígérnek, az ilyen kopaszság gyógyítása ma még legtöbbször eredménytelen kísérletezgetés marad. Sajnos „még mindig van kopasz fej“, hiába írják a reklámok ennek az ellenkezőjét! Lehet próbálni a fejbőr kiadós masszázását, napozását, hajszeszekkel való ingerlését — valami keveset használhatnák ezek az eljárások.

A hajhullás képe általában kétféle: vagy nagy területen hull ki az egész hajzat, vagy pedig kisebb kopasz foltok keletkeznek. Vannak, akik a sok gondot és izgalmat is alkalmasnak tartják a kopaszság előidézésére, sőt olvastunk hajmeresztő históriákat egy-két óra alatti megőszülésekről. Az ilyen el-

beszélések többnyire túlzások, noha elképzelhető, hogy az idegzet erősebb megrázkódtatására ilyen hatások mutatkozhatnak. Az sem igaz, hogy a haj még a halál beállta után is nő; a halott ember azért látszik borotvátlanoknak, mert a bőr zsugorodása következtében a szőrök jobban előállanak.

Legfontosabb követelmény, hogy törődjünk a hajunkkal, ápoljuk a hajzatunkat. Jó, ha hetenkint egyszer fejmosást végzünk vagy végeztetünk. Ezt forró vízzel végezzük, amelyhez egy kis szódát adunk vagy kamillaiőzetet, — zsíros fejbőr esetén a minden gyógyszertárban kapható boraxot. Lúgmentes szappannal, úgynevezett semleges szappannal, vagy pedig túlzásos szappannal legcélszerűbb a tejet mosni. A szappanmaradékot a hajról legjobban újból csak a boraxos víz szedi le. Aki ad valamit a haj fényére is, az naponta kétszer kefélje a haját öt-hat percen át. A hosszú női hajtat (ma már keveset látni ilyet), úgy keféljük, hogy állandóan változtassuk a kefélés irányát, nehogy egyoldalú húzásnak tegyük ki a hajgyökereket. Természetes, hogy a fésűl, és a hajkefét tisztogatni kell, mégpedig úgy, hogy: egy liter vízre egy evőkanálnyi szalmjakszeszt adunk és ezzel a keverékkel mossuk őket.

Igen ajánlatos úgy a hajhullás, mint a hajzat karbantartása érdekében, hogy mindennap néhány percig masszírozzuk a fejbőrt ujjaink hegyével.

Jó hajvíz a hajhullás kezelésére a következő: Anthrasol 2.0 gr. 01. ricini 0.20 gr. Spir. dil. ad 100.0 gr. Használat előtt felrázandó!

Néhány gyakoribb „hajhiba“ még: a nők rettegett bajúsnövése, ami bizony igen sok gondot okozhat szépeinknek. Tudjuk, hogy a szőrtelenítő szerek és a borotválás csak olaj a tűzre, azaz még jobban növesztik a kellemetlen szőröket.

Ezt villanytüvel lehet legjobban eltávolítani, vagy pedig 5%-os pernatrolszappannal való előzetes beszappanozás után kőporral, „bimsz“-szel. Gyakori patasz a hajszálak kettéválása, felrostozódása; ezt úgy kezeljük, hogy levágjuk az ecetszerű végeket és beszírozzuk a hajtat utána. A hajszálak töredezése ellen is hasonlóképpen küzdünk.

A hiányos hajzat és szőrzet rendszeren belső mirigyek gyenge működésének a következménye és ezért csak orvosi kezelés segíthet rajta. Olyan hajnövesztő szer, amely komoly eredményt biztosítana ma még nincs.

V. HOGYAN KELL VIGYÁZNI EGÉSZSÉGÜNKRE?

Tavaszi nedvek.

Tavasszal minden friss, harmatos, nedvdús. A falombok, a csirák, rügyek üdébbek, mint nyáron, a szárazság idején. De nedves, friss a talaj és az égbolt is, az egész mindenség, hiszen duzzadó erők jelzik a fakadó életet, az új virágzást, a kikeletet.

Régi tapasztalat az, hogy a tavaszi zöldségek, az első gyümölcsök és termények különösképpen egészségesek. Mikor a növényzet téli álmából a tavaszi nap csókjára felébred, akkor elevenebben kering benne az élet. Ezért már ősidőkben szokássá vált a legtöbb népeknél az úgynevezett tavaszi nedvkúra, ami abból áll, hogy minél többet igyunk, fogyassunk a friss növényekből, az újra zsendülő bokrok, fák, termények nedveiből.

Az emberi szervezet működése megérzi az évszakok változását, hiszen már az egyszerű időváltozás hatással lehet ránk. A tél, amelyet nagyrészt a lakásunkban, kandalló -mellett töltünk, egy kicsit megöregíti a szervezetet. Ennek az ellensúlyozására, kiegyenlítésére jó a tavaszi kúra, Kneipp és Künzle pálerék, az ismert népgyógyászok is nagy hívei voltak a tavaszi „szervezetfoltozásnak“.

A friss növények, saláták, gyümölcsök kipréselt nedvében sok értékes ásványi anyag, vitamin, erjesztő, növényi kivonatanyag és növényi hormon található. Hogyan kell tehát az ilyen tavaszi kúrát végezni?

A friss növényeket alaposan lemossuk, mind addig, míg a mosóvíz tiszta nem marad. Ezután szitába vagy tiszta kosárba helyezük őket, míg minden víz le nem csepegett róluk, majd húsdarálógéppel vagy gyümölcsprésben felaprítjuk, kipréseljük, a nedvet tiszta vászonon keresztül nyomva fogjuk fel légmentesen zárható üvegedénybe. Hideg pincében az ilyen nedv egy hétig is eláll erjedés nélkül. Ha jégszekrényünk vagy hűvös forrásvizünk van, még hosszabb ideig is eltarthatjuk a szűrletet. Használhatjuk fapálcikával felkavarjuk a nedvet, mert annak nehezebb részei leülepsznek.

Ne tisztán fogyasszuk, hanem vízzel hígítva vagy tejszennel, íróban, kávéban, teában, esetleg levesben.

Egy csészényi ilyen hígítófolyadékra egy evőkanálnyi növényi nedvet veszünk. Legjobb naponta háromszor: reggel éhgyomorral, délután 2 órával étkezés után és este lefekvés előtt fogyasztani. Egy ilyen tavaszi nedvkúra kéthónapig tart és hetenként egy-egy evőkanállal emeljük a nedvek adagját.

Milyen növények alkalmasak a tavaszi nedvkúrára? Azt lehetne mondani, hogy minden nem mérges növény. Elsősorban szóbajöhetnek: a csalán, a zsázsa, a pástortáska, a tüdőfű, sóska, szappanfű, spenót, árvacsalán, bodzalevél, komlóbimbó, ezerjófű, lóhere, cikória — csupa olyan növény, amely minden falusi pázsiton, árokban, tóparton, szántóföldön megtalálható! De kitűnőek a kerti növények is: az almafavél. Ez tavasszal különösen sok vitamint, mégpedig C-vitamint tartalmaz), a kapor, újhagyma, petrezselyemlevél, vágóhagyma, stb.

Sajnos, a falusi ember még tavasszal is inkább húst. tésztát, réteseket eszik és azt a sok finom zöldséget, amelyért csak a kezét kell kinyújtani, átengedi a városi embernek! Milyen nagy hiba és kár ez! Úgy tesz, mint a gyermek, aki nem ismeri a drágakő értékét és elvegyíti azt a közönséges kavicsok közé.

A falu népének kell elsősorban megtanulni a tavaszi növények és termények okos élvezetét. Miertem nem esztek sok zöldsalátát, uborkát, csirágot, zöldborsót, zöldbabot a hús mellé? Gyakran láttam, hogy a kert lugasában, csupa friss, zöld vetemény között

— savanyú uborkát és paprikát evett a család a húshoz, mert a salátát az utolsó szálig eladták! Nem borzasztó ez?

Milyen könnyű ízletesen és egészségesen étkezni falun! Reggeli után egy tányérka eper vagy szamóca, cseresznye vagy meggy, ribiszke és egres, — ebédre, zöldborsóleves, utána kis hús, zöldbabfőzeléssel vagy salátával és vacsorára megint valamit zöldséggel és salátával! Emellett nyugodtan lehet húst és tésztát is enni. A zöldségek festőanyaga, a klorofil, a bennük felhalmozott vitaminok, a vas, foszfor, kén, stb. — mind fontos kellékei a szervezet egészséges működésének. Ne hagyjátok elmúlni a tavaszt anélkül, hogy ezekből jócskán ne fogyasztanátok! Aki a leírt nedvkúrát nem akarja tartani, legalább étkezések alkalmával telítse magát ezekkel a friss, életadó anyagokkal! A salátáké legyen az elsőség, mert a nyers növény mindig többet és természetesebb formájában ad tartalmából.

Igen jó az is, ha hetenkint egy-két nyersnapot tartunk, ami abból áll, hogy egész nap csak friss gyümölcsöt, salátát és vízgőzben párolt zöldségeket eszünk. Ezek a nyersnapok szinte megtisztítják a szervezetet. Vannak, akik epernapokat tartanak, ami annyit jelent, hogy egész nap csak epret esznek. Tudni kell azonban, hogy egyeseknél különös érzékenység lehet az eper, főleg azonban a szamóca iránt és ezek csalánkiütéseket kapnak e gyümölcsöktől.

Használjuk ki a tavaszt, életadó nedveit, — telítsük szervezetünket a rügyes-virágos évszakban minden jóval, — hozzuk helyre a tél kisiklásait és bűneit, akkor egészségesebbek maradunk!

Tavaszi betegségek.

A tavasznak, az élet újjáébredésének képe úgy él valamennyiünk lelkében, mint az egészségnek, a boldogságszomjas életmámornak legszebb ünnepélyes megnyilatkozása. A fakadó rügyek, a fészlő bimbók, a tiszta ég, a termékeny, nedves föld illata, a vidáman nyargalászó szelek együttesen valami csodálatosan gazdag áradásnak a jelei és a kikelet zöldje új

hitet, reményt és az élet szeretetét ébreszti a fogékony emberben.

És mégis! A tavasz veszélyes időszak is egyben, meri megrá/kódia'ást jeleni különösen a betegségekre hajlamos vagy már beteg emberek számára. Tudjuk, hogy szinte minden évszaznak megvannak a maga jeii'cgzeles betegségei. Általában azt mondhatjuk, hogy a tél és a tavasz lestünk felső részeiben mutatókozó betegségeknek kedvez, míg a nyár és az ősz az alsóbb test tájak betegségcinek. Télen inkább a tüdő és a légutak betegségeivel küszködünk, nyáron a has és gyomor nyomulnak előtérbe. A tavaszra az jellemző, hogy idült, régi betegségek vagy lap-pangó kórságok törnek ki az emberen. Gyakran figyelhetjük meg a tüdőgümőkórnak tavaszi fellán-golását is. Aki tehát tavasszal köhécselni kezd, rossz-szul érzi magát, fogy és lázas, az forduljon ideje-ko-rán orvoshoz!

Az időjárás megfordulása, új természeti erők ébredése, a légköri viszonyok átalakulása hatással van minden élő szervezetre. Képzeltük, hogy az az erő, > amely kicsalja a földből a vetést és a vi-rágokat, nem közömbös az állatra s az emberre sem. Az egészséges ember hozzáidomul a bekövet-kező változásokhoz, de a gyenge vagy beteg szer-vezet gyakran megsínyli ezt az alkalmazkodást.

De az egészséges szervezet is megérezheti a najjy élethullámok érkezéséi. Mindenki tudja, hogy ta-vasszal, az első igazán szép napon különös bágyadt-ság lesz úrrá rajunk. Ez nem igazi betegség, csak amolyan megviseltség, olyasféle, mintha a síksághoz szokott embert hirtelen felvisszük magas hegyvidék-re, például a Tátrába. A túlerős levegő levertté, bá-gyadttá teszi ebbe az új világba cseppent idegent. Az első tavaszi napokban is ilyen megviseltségi fá-radtságot tapasztalunk sokaknál. Foglalkoztak már tudományosan is ezzel a kérdéssel, de teljesen még nincs tisztázva ennek a különös tapasztalatnak az oka. Vannak, akik azt állítják, hogy télen hónapokon keresztül hiányzik a friss zöldfőzelék és a friss gyü-mölcs az éléstárunkból, tehát a szervezetben meg-fogyatkozik a C-vitamin, az a csodálatos finom anyag, amely életüködéseink fenntartásához szük-

séges. De ez a magyarázat nem kielégítő, hiszen közben kiderült, hogy az állati húsookban, de még a télen kapható almában, körtében és más gyümölcsökben is van annyi C-vitamin, hogy az embernek ebből különös kára ne származzék. Meg aztán, ha csak a C-vitamin hiánya lenne oka ennek a „tavaszi betegség“-nek, akkor miért csak az első kifejezetten tavaszi időjárásra következik be? Miért nem mutatkozik már januárban, februárban? Valószínűbb az a feltevés, hogy a megváltozott légköri és talajviszonyok egyenesen az idegzetünkre hatnak és ezen a finom hálózaton keresztül éreztetik hatásukat. Tudjuk, hogy vannak emberek, akik minden évszakban szenvednek már a kisebb légköri változásoktól is. Egyesek nyomott kedélyüekké, fáradtakká válnak, ha esősre fordul az időjárás. Ezek rendszeren érzékeny ebi) idegzetű emberek. A tavaszi, nagyobb arányokban lezajló légköri változások erősebb hatásúak, tehát a jobb idegzettal rendelkezőkre is kihatnak.“ A tengeri betegséget is úgy fogták fel hajdanában, hogy az a hajó állandó ringatózásának a következménye. Ma tudjuk, hogy kifejlődésében a tenger sugárzásainak és a tengeri levegő különös összetételének is szerepe van, tehát nem csupán a hintázó, gyomrot felkavaró mozgásoknak a következménye.

Hogy a tavasz mennyire megviseli az emberek idegzetét, bizonyítja az a megfigyelés is, hogy ilyenkor megszapornak az öngyilkosságok, bizonyos bűnözések is. És tavasszal ébrednek — a szerelmek is! Az ember érzésvilága fogékony a kikelet pezsdítő hatása iránt és sok hóbort, meggondolatlan lépés felé ragadja a szenvedélyesebb természeteket. Ezért tartják a tavaszt „ravasz“-nak a dalosok és a regősök.

A tavaszi betegség ellen külön gyógyszert szedni nem kell. Jó, ha tudjuk, minek tulajdonítsuk azt a különös bágyadtságot, amely erőt vesz rajtunk, mert ha az ember tud róla, nyugodtabban és könnyebben viseli el. Rendszerint néhány nap alatt mindenki túlesik rajta és megszokja az új, megszépült világot. Akiknél nagyobb mértékben mutatkoznak a tavaszi tünetek, akiket ilyenkor ideges nyugtalanság gyötör, vagy akik búskomorságba esnek, azok for-

duljanak orvoshoz, hogy megkönnyebbüljenek és szerencsésen átessenek ezen a válságon. Általában azonban minden orvosi beavatkozás nélkül is elviseli ezt az átmeneti időszakot mindenki és annál inkább örül az élet isteni pompájának.

Akik idegesebbek, azok tekintsek ezt az időszakot edzésnek, idegfegyelmző alkalomnak. A legtöbb ideges ember nem tanulja meg idejekorán, hogy az idegek felett lehet uralkodni és egy kis nyugtalanságtól, feszültségtől nem kell azonnal kétségbeesni. A tavaszi betegség legyen tehát az önfegyelmzésnek iskolája! És: az önfegyelm félegészség!

Tavaszi bágyadság.

Számtalan tapasztalat és tudományos vizsgálat igazolja azt az ősrégi feltevést, hogy az időjárás és az ember élete, egészsége között szoros összefüggés rejlik. Találkozunk gyakran olyanokkal, akik „megérik” az eső vagy vihar közeledtét, a jó és rossz idő váltakozásait vagy idegesség, nyugtalanság, vagy tagfájdalmak révén, sőt — a tyúkszemük nem éppen kívánatos meteorológiai műszere segítségével. Ha pedig valaki műtéten esett át, az rendszeren a seb helyén húzódó hegben érez különös, néha meghatározhatatlan húzódást, feszülést, bizsergést.

De nemcsak a légnyomással és felhőjárással kapcsolatos időjárási viszonyok befolyásolják az ember kedélyét és egészségét, hanem az évszakok változása is. Legszembeszökőbb ez a régóta ismert tavaszi levertség, bágyadság, hangulatromlás alakjában mutatkozó állapotokban. Mindenki tudja, hogy „a hosszas hidegek után, ha először süt ki a nap úgy istenigazában és az emberek sietnek az utcára, a mezőkre, a ligetekbe sütkérezni és élvezni az első melengető sugarakat, egy-kétórai szabad levegőn való tartózkodás elegendő ahhoz, hogy aránytalanul fáradtak legyünk. Almasság, gyengeségi érzet, levertség, bágyadság vesz erőt rajtunk és néha kedélyünk is minden ok nélkül elborul. A tavaszi öröm helyett tavaszi búbanat költözik szívünkbe. Miért ez a komor hangulat, amikor derűt és vidámságot várunk? Miért ez a feltűnő gyengeség, mikor erőt kér-

tünk a diadalmas fényözönben sugárzó naptól?

Vannak, akik az ujjongva és virágotó jókedvében érkező tavasz levegőjét mondják „erős“-nek. A friss tavaszi áramlatok hirtelenül, előkészület nélkül érik a téli meleg ruházkodás, túlsók szobai tartózkodás folytán elkényeztetett és kevésbé gondozott bőrfelületet, ami az egész szervezetre kihat. Hiszen tudnunk kell, hogy a bőr igen fontos szervünk, époly fontos, mint akár a tüdők vagy a vesék. Ezért nem lehet eléggé hangoztatni a bőrápolás nagy egészségi jelentőségét! A bőrápolás nemcsak tisztasági célokat szolgál, hanem az egész szervezet egészségét. Akinek a bőre piszkos, annak a belső szervei sem egészségesek!

A tavaszi elgyengülésben, ebben a részszegséghez hasonlító, néha valósággal mámoros hangulatban szerepet játszik a táplálkozás is. Télen a disznótorok ideje van. Mindenki szalonnát, sonkát, kolbászokat, hurkát eszik. Emellett leginkább a káiácsok jártak még a jó békeidőben, továbbá a mákos tészta, a szárított főzelékek, a bab, borsó és lencse. Igen ám, de ezekből hiányzik a „vitamin“, vagyis a friss zöldségekben és friss húsokban található életerőt fokozó anyag. Hiányzik az, ami tavasszal áradó bőségben kapható: a föld friss áramaiból fakadt zöldek, saláták, gyümölcsök!

Ez a hiány tavasszal már annyira érezhetővé válik, hogy az első erősebb napsugárzás hatására rosszuléti tüneteket okoz.

A gyermek „frász“-ja, ez a mézhiány következtében előálló görcsös állapot, a vérszegénység, a foghúsvérzéssel járó skorbut nevű betegség, gyomorfekélyek, sőt a gümőkör is tavasszal újból fellángolhatnak a jelzett okok következtében. A költőies hangulatba ringató kikelet tehát mintegy próbája a természetnek: lássuk, ki elég erős? Ki bírja az újra feltámadó élet iramát? Fejfájások, izgalmi állapotok, idegesség, mutatkozhatnak gyengébb, érzékenyebb szervezetű egyéneknél, különösen nőknél. Különös dolog az is, hogy tavasszal fordulnak elő leginkább öngyilkosságok. Ha meggondoljuk, hogy a kikelet hatalmas természeti erőket mozgósít, érthető, hogy az ideggyengék megrázkódtatása ilyen-

kor következik be és a megbomlott idegzetű ember nem tudja, mit csinál: a lélek viharaival szemben gyengének bizonyul, elméje elborul és önkezével vet véget életének.

Az orvosi tudomány különösen a C-vitaminnak tulajdonít jelentőséget e tavaszi tünetek kifejlődésében, noha bizonyos, hogy a vitaminhiány mellett a talaj sugárzó erőinek ébredése, továbbá az időjárás hatalmas átalakulása, valószínűleg az égitestek sugárzásai is szerepet játszanak ebben. Az ember maga is természet, nem független tehát semmitől sem, ami a földön történik, sőt az őt körülölelői nagy természet ló!, a mindenségiől sem.

.Mit tehetünk a „tavaszi betegség“ megelőzése és leküzdése érdekében? Először is minden évszakban gondoskodnunk kell arról, hogy erősek, edzettek maradjunk. Az ember nem medve, hogy téli álmat aludjék, tehát rajta, télen is ránduljunk ki sokat a szabadba és ne húzódjunk hetekre, hónapokra vissza fülött és elkényelmeskedő lakásainkba. Azután gondoskodjunk arról, hogy a disznótoros vacsorához almát, narancsot, citromot fogyasszunk. Józan, egészséges és lelkileg kiegyensúlyozott élet állal törekedjünk arra, hogy idegeink jó karban legyenek.

Legyünk megértők, békeszeretők, jcerüjjük az indulalosságot és mindazt, ami ilyenbe dönt. A részegeskedő dorbézolás, a túlsók pálinka és bor, a túlsók pipa, szivar és cigaretta mind kikezdi idegeinket, Ez az életben olyan fontos önuralomnak elvesztésére vezet, tehát kedélyéletünket felborítja! Ilyen apróságokra ügyelő életkedvvel elejét vehetjük igen sok nagy bajnak, igen sok betegségnek! Lám a régiek tudták ezt és sok bölcs, megszívleendő tanáccsal szolgáltak mindenkor emberének, — mert az ember ember marad akkor is, ha gyorsvonaton és repülőgépen jár, minden tökéletlenségével együtt. Aki pedig eddig elmulasztotta a bölcs élet arany szabályainak követését, azt a tavaszi gyengeség első tünete arra intse, hogy életét megjavítsa, hogy kövesse az orvosi tudomány tanácsait és fokozottabb gondot fordítson az egészségügyi rendszabályok betartására.

A nap áldásai és veszélyei.

Azt halljuk és olvassuk lépten nyomon: a napsugár egészséges! Ez igaz is, hiszen a Nap az élet forrása és az ő végtelen messziről érkező sugarai nélkül bizony egy pillanat alatt megszűnne minden élet a földön. Napfény és világosság nélkül csakhamar súlyos betegségekbe esne mindenki. Azonban ismernünk kell a napsugárzás veszélyeit is, ha egészségesek akarunk maradni.

Először is a napozás divatjáról kell néhány szót mondanunk. Újabban különösen a városiak túloznak ezen a téren, abban a hiszemben, hogy minél barnábbra sülnek le, annál egészségesebbek lesznek. Ez azonban tévedés. Lehet valaki barna, mint egy maláj és fekete, mint a szerecsen, mégis szenvedhet a legsúlyosabb betegségekben.

A napozás ugyanis csak mértékkel űzve egészséges; csak fokozatos szoktatással süljünk le, ne pedig egyszerre! A napon csak addig tartózkodjunk, amíg az valóban jólesik és ne erőszakoljuk az órák hosszát tartó mozdulatlan fekvést. Sportolók tapasztalatai szerint a legegészségesebb könnyű, világos öltözékben mozogni a napon, nem pedig mezítelenre vetkőzve, mozdulatlan fekvésben napozni, mint a krokodilusok, a Nílus partján! Ha a meleg már kellemetlenné válik, csak nyugodtan menjünk át az árnyékos oldalra, az akácok és jegenyék alá; nem kell folyton túrnunk a hőséget.

Tudnunk kell, hogy a nap nem egyformán hat mindenkire. Vannak napérzékeny emberek, akik azonnal lesülnek, az első meleg tavaszi napon és vannak kevésbé érzékenyek, akik legfeljebb megvörösödnek egy kicsit, de igazában nem barnulnak meg. Ez utóbbiak főleg a szókék körében találhatók. Hogy milyen különböző lehet az emberek napérzékenysége, bizonyítja a szeplők keletkezése is. Különösen a világosabb bőrűek között sokaknál a nap hatására a jólismert apró, pontszerű barna foltok keletkeznek, amelyeknek gyógykezelése igen nagy nehézségekbe ütközik. Másokban semmi hajlam sincs a szeplő keletkezésére. Egyesek erős fejfájást kap-

nak a nap tüzeben, mások órákig viselik el minden kellemetlenség nélkül.

Különösen tüdőbetegek érzékenyek a nap iránt, ezért világért se napoztassuk őket orvosi rendelet és előírás nélkül.

Az erős nyári napnak *azonban közvetlen* veszélyei is lehetnek. Ha a levegő nedves, páratelt és nagy a meleg, emellett esetleg szorosan tapadó, nem szellőző anyagból készült a ruhánk, esetleg szűk helyiségben tartózkodunk, sok ember között, akkor a túlhevülés veszélye fenyeget, ami hőségütát okozhat. A hőséguta bevezető tünetei: a lélegzés és a szívünk verése erősen szapora, nyomasztó érzés a szív körül, fejfájás, rosszullét, bágyadtság. A gyengeség érzése azután egyre fokozódik míg a szenvedő össze nem török. A levegő pára teli tettsége és az emberi agy hőszabályozásának csökkentsége miatt a verejtékezés útján nem veszíthetünk hőt, tehát szervezünk erősen felhevül. Eközben a hó magára az agyra is hat, ami érzékcsalódásokat, félrebeszélést okoz. Ezután görcsök keletkeznek, majd mély, ájulásszerű állapot.

Ha idejében nem érkezik segítség, beáll a halál.

A napszúrás az agyvelőre kifejtett egyenes naphatás következménye. Lényeges különbség hőséguta és napszúrás között nincsen. Mind a két állapotban a élet fenntartása szempontjából fontos agyi központok hevülnek túl. A hőségutánál az egész szervezet hevül fel és így kerül sor az agyra is, amíg a napszúrásnál a koponya közvetlen besugárzására csak az agy károsodik.

A hőségütát szenvedett embert azonnal vigyük hűvös, szellős helyre, ahol a vérkeringés javítása céljából kávét adhatunk, ha nem eszméletlen már és hideg vízzel locsolgatjuk, hogy bőringerek útján térítsük magához. Szükség lehet mesterséges légzésre is. Persze minél előbb orvost kell hívni, hogy esetleg erélyesebb hajtású injekcióval segíthessen. Hasonlóképpen járunk el napszúrást szenvedettekkel szemben.

Tavasszal egyesek különös fajta szem gyulladást kapnak az első erősebb napon. Gyermekeknél is gyakori ez. Úgy hívják a betegséget, hogy: ta-

vaszi szemgyulladás. Legtöbb anyja tudja már, hogy gyermeke ezt minden évben megkapja és már úgymint orvosi utasítás szerint jár el. A legjobb megelőzni a bajt és a gyermeknek zöld szemüveget adni és lassan, óvatosan szoktatni a naphoz. Ha a gyulladás már kifejlődött, akkor tilos a napra mennie szemüveg nélkül és kamillás vagy borvizes borogatással enyhítjük a bajt.

A hosszas, túlerős naphatás erre hajlamos egyéneken bőrrákot okozhat, főleg a fedetlen testrészeken: arcon, fülön, stb. Különösen szabadban huzamos ideig dolgozó földmunkások és tengerészek között találták ezt, melegebb égöv alatt.

E tudnivalók ismeretében szeressük a napot, ne hanyagoljuk el a napfény áldásait, de óvakodjunk minden túlzástól, mert: jóból is megárt a sok!

Nyári betegségek.

Nagy volt a riadalom a faluban. Mint a futótűz, úgy terjedt híre annak, hogy Libás Jóskaék Péter-Pálkor jól megebédeltek és ebéd után az egész család egyszerre rosszul lett.

— Mit ettek? — volt az első kérdése a községi orvosnak, akit sürgősen elhívtak.

A családfő sápadtan és verejtékezve, elkínzott arccal jelentette:

— Hajnalban künn voltunk az erdőn és az anyjkkal meg a gyerekekkel gombát szedtünk. Olyan szép gomba volt pedig!

Az orvos azonnal látta, hogy gombamérgezéssel van dolga. Rögtön hánytatót adott és beöntést, erős kávé és konyakot, meg a patikából gyorsan elhozott széntablettát, majd hozzákészült a gyomormosáshoz is. Tudta, hogy a vidéken a légyölő gomba vegyül leginkább a rendes, ehető gombák közé.

A gyors beavatkozással szerencsére sikerült az egész családot megmentenie. Ez indította azután arra, hogy a következő vasárnap délutánra egybehívta az embereket az iskolába, hogy előadást tartson a nyári évszak veszélyeiről. A csaknem balul végződő esemény hatása alatt zsúfolásig megtelt a legnagyobb

tanterem és az emberek, nagy figyelemmel hallgatták a körorvos tanácsait.

— Nyáron — kezdte oktatását a doktor úr — különösen a gyomor és a belek betegszenek meg könnyen mérgezett vagy romlott étel következtében. A tél inkább a tüdőt és légzőszerveket veszélyezteti. A gombaszedőknek különös figyelmébe ajánlom, hogy csak akkor vállalkozzanak erre a felelősségteljes feladatra, ha tökéletesen tisztában vannak a gombafajokkal és ha ismerik a különbséget az ehető és mérges gomba között. Sajnos, ezt könyvből vagy leírás után megtanulni nem lehet. Ehhez gyakorlat szükséges. Azért, aki nem biztos a dolgában, az ne szedjen gombát! A gombamérgezés mindig életveszélyes állapot és ezért csak a legmegbízhatóbb helyeken vásároljunk gombát!

Épílyen veszélyes a romlott étel okozta mérgezés is. Ne tegyünk el soha hőségben ételmaradékot! Ne együnk kolbászt vagy húst, ha szaga van, ha nem hivatalosan ellenőrzött, friss vágásból származik. Ha a konzervdoboz megnyitásakor pukkanást tapasztalunk, vagy bármi gyanúsat, inkább dobjuk el és ne kockáztassuk életünket. A „fekete“ piac már csak azért is veszélyes, mert ellenőrizetlen ételnevelőket juttat a fogyasztóközönség kezeibe, amelyekért nem felelhet“ senki sem. Egészségesebb egy kicsit koplalni, mint rossz minőségű ételből jóllakni.

De a nyárnak más veszélyei is vannak falun — folytatta előadását a körorvos. — Sokan mezítláb járnak ilyenkor, ami magábanvéve ugyan egészséges szokás, hiszen edző hatású, de bizony igen gyakran szennyezett helyeken történt sérülések — trágyás udvarokon, istállóban, poros, tövises utakon, stb. — a legsúlyosabb fertőzések egyikének, a merevgörcsnek (tetanusz) teszik ki a mezítlábjárót. Aki rozsdás szögbe lép vagy mezei munka közben megsérül, akinek az ujjába akáctövis fúródik, azonnal hagyja abba a munkát, bármily sürgős is az és keresse fel orvosát, hogy még idejében megakadályozza a tetanuszfertőzést.

Sok veszélyt rejt magában a mosatlan gyümölcs fogyasztása. A hastífusz, a vérhas, sokféle fertőzéses nyári hasmenés — mind a gondatlan, tisztát-

lan táplálkozásból ered! Sokan „spórolásból“ napokra is elteszik az ételt, aminek aztán borzasztó következményei lehetnek. Csak annyit főzzünk, amennyit éppen megeszünk. Ha a Mari néni szereti is a marhafaggyút, mégse tegye el magának egy hétre! És búcsúkor se kell úgy jóllakni, hogy utána napokig fájjon a gyomruk!

Különös gondot fordítsunk a gyermekek táplálására, mert ezek sokkalta kényesebbek a felnőtteknél. A gyermekek nyári hasmenése sokkal veszélyesebb betegség, mint azt a közönség gondolná. A csecsemők pedig érzékenyebbek, mint a mimóza a rossz táplálkozással szemben.

Ezért kell a szoptató anyáknak különösen nyáron vigyázni, hogy orvosi utasítás nyomán éljenek, mert a kis magzat rögtön megérzi a rosszat és a helytelent.

Akik csépléssel foglalkoznak és általában sok dolguk van a gabonával, azok tudják meg, hogy yan egy súlyos., sokszor a bélpoklosságra emlékeztető betegség, a sugárgombabetegség, amelyet a földmunkás, a mezei munkás kap meg legkönnyebben. Genyes, nem gyógyuló sebeket, fekélyeket okoz, egész daganatokkal kísérve, ez a csúnya torzító, életveszélyes betegség.

Falun nyáron igen sok a por. Hazatérő csordák, szekerek, újabban a gépkocsik is rengeteg port vernek fel az utcákon. Tudjuk, hogy a porban lakik az emberiség egyik legnagyobb ellensége, a tüdővész bacillusa! De egyéb fertőzések is indulhatnak ki túlsók por belégzése nyomán. Ha porfelhőn keli áthaladnunk, szorítsuk össze ajkainkat, lehetőleg ne lélegezzünk, de ha nem bírjuk sokáig, csak az orunkon engedjük be szűrt, pormentes levegőt!

A mezőgazdasági munkásokat ezenkívül számos baleset is fenyegeti. Szerszámok, gépek okozta sérülések gyakoriak nyáron. Minthogy a felsorolt okoknál fogva ezek mind veszélyesebbek, mint a téli sérülések, nagy gondunk legyen a sebek azonnali kimosására, kivézetetésére és minél előbb orvosi el látására.

Az ivóvíz elsőrendű kérdés.

Inkább szomjazzunk vagy igyunk bort, sori, mintsem megbízhatatlan, piszkos kutak vizét, gémeskutat ellenőrizetlen és békás, hulladékos, állott vízgyülemét. Vannak, akik pocsolóvíz, tavakból isznak. Szörnyű eltévelyedés ez! Ami az állatnak jó, az nem jó az embernek. Az állat eszik döögöt is, de ugye, mi nem bíránk el?

Az emberek áhítattal hallgatták a körorvos fejelegéseit és belátták, hogy ezek szerint kell élniök.

Gyermekek nyári bélhurutja.

Hajdanában, amikor még kolerajárványok tizedelték meg a mi lakosságunkat is néha, csúnya világ volt ragályos betegségek idején. Nem ismerték még a betegségeket okozó fertőző anyagokat, valamint az ezeken tapadó és pusztító szemmel láthatatlan bacillusokat, tehát nem tudtak védekezni ellene. Ma már a kolerától alig kell félnünk, hiszen háború idején sem üti fel többé a mi égőnk alatt fejét. Ellenben van e,gy betegség, amit a tudomány a kolerához való hasonlósága miatt „kolera-npsztrasz“-nak nevezett el, amely minden nyáron bajt okoz. Ez a főleg csecsemőket és kisgyermeket érintő betegség rekkenő hőségben szedi áldozatait, főleg olyanok körében, akik hibásan táplálkoznak és olyan gyermekeket gyötör, akiket szüleik hibásan gondoznak és táplálnak.

Hogy is kezdődik ez a nyári kis-kolera? A gyermeket hirtelen hányinger és hasmenés lepi meg. Kendszerint a hőmérséklet is emelkedik, tehát láza lesz. A bél ürüléke zöldes, majd később elszíntelenedik. A gyakori bélürítések következtében rengeteg vizet veszít a szervezet, úgy mint a nagykoleránál. Ezért a gyermekek bőre egészen száraz lesz, lestsúlyuk tetemesen csökken, csecsemőknél a fejelága besüpped, kezeik és lábaik hidegek és elkékülnek. Persze étvágyról szó sem lehet. Ez az állapot egészen az öntudatlanságig fokozódhatik, amikor szívgyengeség és görcsök is keletkeznek.

Mi az oka ennek a kétségbeejtő állapotnak? Legtöbbször bizony gondatlanság azok részéről, akiknek gondjaira van bízva a kisgyermek. Adnak enni

olyat, amit a gyermek gyenge gyomra nem bír: füstölt szalonnát, amely esetleg avas már (rekkenő nyárban!), penészes kenyeret, romlott, eltett főzeléket stb. Avagy agyon tömik a szerencsétlen kicsinyeket azzal az ürüggyel, hogy — erősödjenek!

Hallottam olyan szülőkről is, akik bort, sört, pálinkát adnak gyermeküknek, hogy erősödjék! Hát nem tudják még mindig az ilyen istentelenek, hogy a bor, a pálinka még a felnőtt embert is gyengíti?

Erősítő hálása csak a mesék körébe tartozik.

Aki agyoneteti gyermekét; az époly súlyos hibát követ el, mint azok a lelketlenek, akik éheztetik az ártatlan kicsinyeket. A túllömött emésztőszervek nem bírnak a sok töltelekkel boldogulni, amely azután, különösen ha valami nem egészen könnyű ételről van szó, azonnal megkezdí a háborút. A belek úgy tekerőznek, mintha kígyók lennének, — birkóznak, viaskodnak a lehetetlen sok anyaggal és nem egyszer fordul elő, hogy az ilyen nyári hasmenéses gyermekek bélcsavarodást kapnak, amit csak súlyos műtét útján lehet meggyógyítani. Mi mindenre nem vezethet a szülői gondatlanság!

A túltömés mellett (— jaj, szülők, a gyermek nem liba, vagy kacsza, hogy búcsúra kitömjék őket!—), legnagyobb bajt az irgalmatlan hőségek okoznak.

A hőség egyformán árt a szervezetnek és az ételnek: a szervezet gyengül, az eledel romlik tőle. És mi kell más, mint rosszabb étel gyengébb gyomorba, és bélbe, hogy betegség keletkezzék?

Tudjátok meg anyák azt is, hogy azok a gyermekek esnek hamarabb áldozatul a kis-kolerának, akiket nem anyatejen táplálnak! Az anyatejen tartott kicsinyek az anyából kapják a védőanyagokat, ők biztosabbak lehetnek. De még egy más nagy hibára kell felhívnom a figyelmet: a gyermek sem fatuskó, hanem érző lény! Ha neked meleged van, légy biztos abban, hogy a gyermeked sem érzi jól magát a rekkenő hőségben! Ha már most igazat adtok nekem abban, hogy tapsoltam János bácsinak, a harangozónak, amikor a ménkűvel átkozta a kövér, szuszogó Borcsát, aki harmincfokos melegben vastag dunnákat rakolt a kis unokájára, aki kézzel-lábbal tiltakozott ez ellen a szörnyűség ellen. A gyermek

agyonbugyolálása takarókkal, pólyákkal tikkasztó melegben — nemcsak hogy nem jó ágya a gyermeknek, hanem melegágya a nyári bélhurtnak!

Hagyjátok rugdalózni a kicsinyeket, engedjétek, hogy jötevé légtürelő járja át kis testüket! Hogy a... na majd mit mondtam Borcsára, aki közben még legyezgette is a kisbabát, de minden felszabadulási kísérletére csak annál jobban ledengelte! És nem állolta így babusgatni: csókdosom a lölködet!

A gyermekek nyári bélhurutja néha járványszerűen mutatkozik. Gyakran a fél falu megbetegszik. A kisfiúk, hajlamosabbak, mint a kislányok.

Na már most, hogy kell védekezni e veszedelem ellen?

Tápláljuk a gyermeket minél tovább anyamellel! Gondoskodjunk a gyermekek légi urdój érői! Persze nem hűvös, esős időben, hanem száraz melegben. Hadd legyen meztelenül a kis izgó-mozgó poronty! Vigyázzunk, hogy ne érje túlsok nap, de ne is legyen folyton árnyékban! Ha már nem szopik a kicsi, akkor csak friss tejet kapjon, kifogástalan ételleket. Nyáron azért nem jó elválasztani a csecsemőt, mert váratlanul érheti a hőártalom.

Ha már megkapta a nyári bélhuratot, akkor egy-két napig koplaltassuk és csak hideg teát adjunk, kanalankint, mert a sok folyadék egyszerre! elősegíti a hasmenést.

Kitűnő gyógyszere a nyári hasmenésnek a reszelt alma. Ezt két-három napon át adva, könnyen megszüntethetjük a hurutot. De ne mulasszuk el sohasem az orvos tanácsát kikérni! Mert előfordulhat, hogy amit az avatatlan szem nyári hasmenésnek lát, az orvos vakbélgyulladásnak, tífusznak, vérhasnak vagy más súlyos betegségnek minősíti.

Minden nyári bélhuratot komolyan kell venni, minden gyermeket ésszerű gondozással kell védeni a nyári ártalmak ellen!

A szaggatós nyavalya.

— Jaj, odavagyok, már megint ez az átkozott reumám kínoz! — halljuk szinte naponta valamelyik ismerősünket panaszkodni. Nosza csóstül dül-

nek a jó tanácsok a szegény beteg felé: a szomszédasszony kezdi pergő szavakkal: kendőket melegíteni, petrezselymet főzni, vadgesztenyét oda, abun. szagat. így volt ez a Zsuzsinál is és lám; megmondtam előre, — két hét alatt kigyógyult! (Azt viszont lehallgatja a lelkem, hogy a Borosánál, Terkánál, Irmánál és János bácsinál fittyfenét sem ért az egész, mert amit „reumának“ gondoltak és össze-visszakezelték, az az orvosi megítélés alapján azután súlyosabb betegségnek bizonyult). Csakhamar elősiet a füvek tudományában jártas Bogárné, a faluvégri, aki inkább nyúlhájat és tehénszörte ajánl. Kati, a plébánosok cselédje a kenő asszonyra hívja fel a szerencsétlen figyelmét. De talán akad olyan is, aki mégis csak elsősorban orvoshoz küldi a szenvedőt, hiszen amit a laikus ember reumának mond, az igen sok betegségnek a tünete lehet!

Szagatásokkal, fűró, sajgó fájdalmakkal kezdődik a betegségeknek egész sora.

Reumás karfájdalom jelezheti a szívbajokat, — ülőidegzsúvának, „isiász“-nak a tüneteivel kezdődik például a hasüregnek valamilyen rákja, — idült ízületi gyulladások, vakbélgyulladás, epehólyagbántalom, bélrák, súlyos tüdőbaj, agydaganat, vérbaj, gerincvelősrövidítés, előrehaladó bénulások, mind-mind reumás panaszok mögött húzódnak meg! Ezt mindenkinek tudnia kell, nehogy céltalan kezelgetésekkel, borogatásokkal és kenetetésekkel elodázza az orvosi segítségnek idejében való igénybevételét.

Ismertem két öregasszonyt. Mindkettőnek szagató fájdalmai voltak a keresztcsont táján. Napon-ta kérdezték egymást és örömmel állapították meg, hogy ugyanazt érzik. Meleg sóval borogatták a keresztjükét. Az egyiknek valóban zsábája, reumája volt, míg a másik rákban halt meg. Ilyen nagy különbségek lehetnek teljesen azonos fájdalmak és tünetek mellett!

Az orvos számára ez a szó, hogy „reuma“, nem mond semmit, ő tudja, hogy rossz, elhanyagolt fogak, gennyes mandulák, orrmelléküregbántalmak, stb. mind okozhatnak reumát. Hiába vesznek tehát forró fürdőket a sajgó végtagokra, ha közben nem gyógyítom a romló fogat, a foggyökeret, a mandulákat.

Gyakran halljuk azt is, hogy a beteg „köszvényt“ emleget. Tudnunk kell, hogy a köszvény nálunk Magyarországon alig fordul elő. Főleg a férfinem betegsége és túlsok húsevésnek a következménye; főleg a májnak, tüdőnek, velőnek és vesének fogyasztása idézi elő. Lényege az, hogy a láb öregüjjának ízületében hűgysavas sók rakódnak le. De ilyen lerakódások másutt is bekövetkezhetnek.

Az igazi reumának oka sokféle lehet. Bacillusok is szerepelhetnek, amelyek különösen meghűlés, átnedvesedés által jutnak előnyös helyzetbe, — de reumához a tudósok többségének felfogása szerint mégis hajlamosság kell.

Mit kell tehát tennünk, ha reumás fájdalmakat érzünk? Soha ne halogassuk az orvosi vizsgálatot és ne kísérletezzünk „házi“ szerekkel, szomszédaszonyi és füvesasszonyi tanácsokkal, hanem egyenesen forduljunk az orvoshoz, hogy állapítsa meg: valóban egyszerű reumás fájdalomról van-e szó vagy komolyabb, mélyebb bántalom idézi elő a tüneteket? És csak akkor alkalmazzunk „reum árelenni“ szert, ha az orvos is egyszerű reumát tált.

A reumás betegségeknek már ősrégi idők óta ia meleg a gyógyszer. Alkalmazhatjuk sokféleképpen: nedves vagy száraz meleg, pépes borogatások, fürdők, íélfürdők, részfürdők alakjában. Közismert dolog, hogy a péppé örölt vadgesztenye jól tartja a hőt, ezért alkalmas reumás tagok borogatására. De mit csinált ebből az igazságból a babona? Eltorzította az igazságot és ezért halljuk, hogy ha gesztenyét rakunk a zsebünkbe, megmenekülünk a reumától! Szíves olvasóim mos már tudni fogják, hogy mennyi ebben az igazság.

Újabban a reumát a mézelő méhnek a mérgével is gyógyítják. Megfigyelték ugyanis, hogy méhészek, gyakran szenvednek el méhcsípéseket, ritkán betegszenek meg reumában. Ez a tapasztalat vezette azután a tudósokat arra a feltevésre, hogy a méh fulánkjából kicsurgó méreg reumaellenes hatású. A kísérletek igazolták ezt a feltevést. Ma már kapható a gyógyszertárakban méhmérget tartalmazó kenőcs, sőt injekció is. A kígyóméreg hasonlóképpen hat. A viperák és kobraék mérgét emellett rákos be-

tegek fájdalmának enyhítésére is alkalmazzák az orvosok. Ebből azonban az is látszik, hogy a nevezett mérég csak tüneti szer inkább, mert hiszen a rákot is sajtó, szaggató fájdalmak kísérik.

Kitűnően bevált a reumakezelésben az iszapgöngyölés. Ezt azonban csak orvosi előírás és ellenőrzés mellett szabad végezni.

A kiadós masszáz (kenegetés), a napfürdő, a gőzfürdő, forró szénavirág- és burgonyapépborogatások a megizzadásig folytatott testi munkig — mind kiváló szerek a reuma ellen. Persze, akik eddig túlsók húst ettek, azoknál az ideiglenes növényi „koszt is jól hathat.

A népies gyógyászatban még a csalánt kell értékes reumaellenes szernek elismernünk. A csalán „csípése“ talán hasonlóképpen hat, mint a ménmérég és kígyómérég.

A jó egészség tízparancsolata.

Az egészség a legfontosabb javunk és pótolhatatlan kincsünk, mert csak testi-lelki egészséggel örülhetünk az életnek! A fájdalmakkal, rosszulletekkel, gyengeségekkel küszködő betegek életöröme erősen megcsappan és ezért halljuk tőlük gyakran, hogy nem érdemes élni, hogy az életnek nincs értelme, stb. Csupa bűnös ige és otromba szó, lázadás az Élet szent szelleme ellen! Igaz ugyan, hogy nem mindig tehetünk a betegségről, — hogy vannak olyanok, akik betegnek, gyengének születnek, — de az is igaz, hogy erős akarattal és az egészség szabályainak betartásával igen sokat lendíthetünk magunkon! Ezért olvassák el figyelemmel tízparancsolatunkat és szüntelenül ennek szemmeltartásával éljenek azok, akik eddig könnyelműek és nemtörődömök voltak.

1. Élj mértékletesen!

Ne egyél és igyál túlsokat, ne habzsold addig az életörömöket, míg meg nem csömörlesz, hanem legyen erőd idejében abbahagyni az élvezeteket, mert így jobban fogsz élvezni és tovább élvezhetsz. Ne hagyd, hogy akár a jólét vagy a szegénység, akár a

bánat vagy az öröm leterítsenek és elvegyék az eszedet! Mértéket kell tartanod szomorúságban és örömben is, — úgy kell járnod az élet keskeny útján, mint a kötél táncos; jól egyensúlyozva! Így ura maradsz magadnak is, meg az életnek is, tehát boldog és nyugodt leszel.

2. Szeresd a természetet és tekintsd anyádnak!

Hagyjad, hogy a nap tüze és a viharok illessék testedet; járjálj szélben, esőben, erdőn-mezőn, hegyen-völgyön, fák között és füveken, szántóföldeken és tó partján. Tekintsd magadat otthon a természet ölében és edzd magadat hideg-meleg ellen egyformán. Viseli el könnyen fáradalmakat és ne kényeskedj! Emellett élvezd a természet millió és millió szépségét. Vidulj fel a virágok és állatok között, ha az emberek bántottak.

3. Munkálkodj és pihenj okosan!

Bár az állandóan tevékeny élet igen üdvös és hasznos, néha fogj ki a hámból és lustálkodj is egyei, hogy legyen időd álmélni és gondolkodni. Ezért ajánlotta Szent Benedek követőinek: imádkozzál és dolgozzál! Csak a kettő együtt adja az igazi embert, az egész embert. A cselekvés és a szemlélődés egyformán szükségesek! Ezt egészségünk is megköveteli.

4. Légy tiszta!

Testünknek, ruházatunknak, és házalajunknak tisztasága és gondos rendbenlartása távoltartja a fertőző betegségek ördögeit, a bacillusokat. Csak a piszokban tenyészik minden ragály! Undorodj mindentől, ami piszkos és rendetlen: a rosszul mosogatott evőeszköztől, tányéroktól és poharaktól, a portól, a pókhálótól és poloskától, a rosszízű- és szagú ételektől, a kellemetlen leheletű emberektől! Ne tűrj köpetet, ürüléket, elkenődött ételmaradékokat! Mosd gyakran a kezedet, nyírd és tisztítsd körmödöt, keféld a fogadat, fürödj hetenkint kétszer, ápolj a hajzatodat és bőrodöt, válts gyakran fehérneműt és csak ragyogó tisztaság közepette érezd jól magadat.

5. Ha rosszul érzed magadat vagy lázas vagy, azonnal fordulj orvoshoz!

A betegség felismeréséhez és gyógyításához alapos tudományos képzettség kell, tehát ne bízd magadat ismerősökre és szomszédasszonyi véleményre. Sohasem lehet tudni, hogy egy ártatlannak látszó kezdet mivé fajul. És ha elmulasztottuk az orvosi segítség legkedvezőbb idejét, gyakran már elkéstünk vele. Óvakodj a kuruzslók tudatlanságától, akik csak abban bíznak, hogy a természet legtöbbször úgyszólamód diadalmaskodik a kór felett. Látszólagos gyógyászerük mind szemfényvesztésen alapulnak, hiszen nem azért gyógyul meg a beteg, mert szarvashájjal vagy békanyállal kenték, hanem anélkül is meggyógyult volna.

6. Ha sérülés ér és nincs közelben orvos, akkor

minden erőddel azon légy, hogy a sebbe ne jusson vagy ne maradjon idegen anyag! Ezt úgy éred el, hogy kivérezted, kinyomkodod., esetleg ki is szívod a sebet, — a tövist vagy szálkát minél gyorsabban eltávolítod, — továbbá a seb környékét is a rendelkezésedre álló eszközökkel megtisztítod. Ha erős a vérzés, akkor vagy nyomókötést helyezünk rá, tehát olyan erővel szorító kötést, amely nagyobb a vérnyomásnál, — vagy pedig, ha lábon vagy karon történt a sérülés, madzaggal, nadrágszíjjal, nadrágtartóval a sérülés helye felett lekötjük, elszorítjuk a végtagot, ami az elvérzés veszélyét megakadályozza. Minthogy sérülések nyomán támad a merevgörcs, a veszettség, a vérmérgezés, nagy gennyedések és üszködések, — rosszul ellátott sérülések, miatt kell akárhányszor megcsonkítani embereket és sérülések nyomán válnak a legtöbben csúffá és nyomorékká. A legjobbnak látszó laikus sebellátás mellett is minél hamarabb orvosi tanácsot kell kérnünk.

7. Uralkodj magadon!

Ne engedj minden gyengeségnek, hanem embeleid meg magadat. Ne idegeskedj és ne türelmetlenkedj, ne bosszankodj és ne mérgeledj, ne féltékenykedj, és ne irigykedj! Ezek a testi egészségnek is

mérhetetlenül ártanak. Akinek a lelke zavaros, annak a teste is beteg.

8. Tartsd magadat egyenesen!

Az egyenes testtartás a tüdők és a szív zavartalan, szabad működését biztosítja, meggátolja a vállak és a gerinc elgörbülését, arányosságra nevel és az önérzetre, büszkeségre, jellemre is jótékonyan visszahat. Ugye milyen egyszerű és mégis milyen kevesen gondolnak rá?

9. Légy éber, mint a kakas, de ha álmos vagy, aludj!

Munkád közben ne légy lomha és alamuszi, hanem derekasan láss neki mindennek. De ha leszáll az est és fáradt vagy, ne akarj mindenáron fennmaradni a kocsmában vagy kártyaasztal mellett, hanem bújj nyugodtan ágyadba és aludj, mint a tej. Az éjszakázás rossz szokása kimerít és megrövidíti életünket. Éjjel dolgozni esztlenség!

10. Lelkesedj.

Akit hidegen hagy minden, akinek nincs szíve és rajongása, aki közömbös és egykedvű, abból hiányzik az élet lendülete. Csak a lelkesedő emberben van tűz és élet, csak a lelkesedés szárnyain lehetünk egészségesek és erősek!

Kincses tanácsok.

Egy német tudományos orvosi folyóirat nemrégiben foglalkozott az egészségünkre legfontosabb tényezők rangsorával és azt -a következőképpen állapítja meg: 1) a levegő, 2. a táplálék, 3. a nap; 4. a testi munka, 5. az alvás, 6. a tisztaság, 7. helyes viszony embertársainkkal. Ezt a sorrendet követve tekintsük át az egészségünkre nézve legfontosabb tudnivalókat.

A levegő azért a legfontosabb, mert enélkül csak percekig maradhatunk életben. És kevesen gondolnak arra, hogy milyen fontos lehet az, amit szünet nélkül áramoltatunk a szervezetünkbe! A szobáknak, műhelyeknek, irodáknak a levegője, bármily jól szellőzött helyiségekből álljanak is, soha-

sem pótolhatja az isteni szabad levegőt. Jó levegőnek nevezzük azt, ami lehetőleg erdőből, kertből, nierzőről áramlik. Ezért egyik legfontosabb egészségügyi alapszabály az, hogy éjjel-nappal jó levegőn tartózkodjunk! Lakásokban a nyitott ablak biztosítja a lehető legjobb levegőt, de azért ez som pótolja teljesen a szabadban való tartózkodást. Sokan léinek a friss levegőtől, mert „meghülés“-től tartanak. Ez súlyos tévedés. Amit meghülésnek neveznek, az többnyire fertőzés, még akkor is, ha egyszerű nátháról van szó. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy éppen azok hűlnék meg legkevésbé, akik legtöbbet időznek künn, míg az elkényeztetett kályha mellett fagyoskodók egyre-másra betegszenek meg.

A táplálék, a rangsorban második tényező, ugyan-csak lényeges életszükséglet. Fő szabályként jegyezzük meg magunknak, hogy minél természetesebb, annál egészségesebb. Eme belátás alapján újabban sok betegség ellen ajánlják a legtermészetesebb kosztot, a nyers táplálékot. Egészséges embernek erre szüksége nincs, de jól teszi, ha mindig kever a főtt és sült ételekhez nyers gyümölcsöt, salátát. Vidékiek gyakran követik el azt a hibát, hogy télen, amikor disznótoros idők következnek, csaknem kizárólag húsból élnek és az ősszel aratott gyümölcsöt inkább eladják. Ez az egyoldalú táplálkozás egészségtelen, mert az ember vegyes táplálkozásra van berendezkedve. Tehát a hús mellé ennie kell zöldséget és gyümölcsöket is. Különösen fejlődőieiben lévő gyermekekre áll ez. Ne essünk azonban abba a hibába, hogy a gyermek ízlését egyszerűen figyelmen kívül hagyva, erőszakkal tömjük nyers gyümölcsökkel, paradicsommal és sárgarépával. Általában ne erőszakoljuk az evést, ha a gyermek egyébként jó közérzetnek örvend és jó színben van.

A napfény minden élet melengetője. Ma már tudjuk, hogy a gümőkór megelőzésében és az an-golkór veszedelmének elhárításában mekkora szerepet játszik. De ne gondoljuk, hogy a gyermeket ki kell állítani az égő nap tüzébe! Inkább hagyjuk őket szabadon, hogy felváltva játszadozzanak a napon és az árnyékban, mert az egyoldalú túlzó napozás, ártalmas lehel. És a napnak a földről visszavert

sugarai is egészségesek, nemcsak a közvetlen perzselés. A szabadban játszó gyermekek érzik, hogy mennyi napra van szükségük és ha már kellemetlenek találják, önként visszavonulnak árnyékosabb helyekre.

A testi munka körébe tartozik minden izommozgás. Játék, fogócska, bújócska, séta, kirándulás, kertészkedés, favágás, stb. Az ember izomzatának ki kell dolgoznia magát! Aki élelének javarészét szobában tölti és testmozgást nem végez, annak a szervezetében ez a hiány érezhetővé válik. Sok hivatalnokember ideges nyugtalanságának az az oka, hogy az izmok nem kapják meg a magukét és a mozgási ösztön kielégítetlen marad. Ezért mindenki szenteljen napi egy-két óra kiadós mozgásra időt, mert ez nem elvesztegetett idő, hanem megtérül kamatostul! Anál jobban fog tudni dolgozni a hivatalában is! Az ülő életmód átkai: idegesség, bélrenyheség, rossz közérzet, indokolatlan fáradtság — ezek mind eltűnnek egy csapásra, ha kellő mozgással küzdünk ellene. Fogócskázni nemcsak gyermekeknek kellene, hanem felnőtteknek is!

Az alvás is nagy gondot okozhat egyeseknek. Megint csak azt látjuk, hogy inkább azok szenvednek álmatlanságban, akik elmulasztják a kötelező testmozgást és életük javarészét a szobában töltik. Földművesemberek, munkások általában sokkal jobb alvók, mint a hivatalnokok. A szellemi fáradtság inkább gátolja az alvást, ezért a szellemi munkás lefekvés előtt nagyot sétáljon! Gyermekeket gyakran kényszerítik szüleik az ebéd utáni alvásra. Ne tegyék ezi, hanem vegyük figyelembe a gyermek alvási ösztönét. A túlhosszúra nyúlt délutáni alvásnak aztán megint az éjszakai nyugalom az ára.

A tisztaság követelményéről már sokat írtunk olvasóinknak. Ha nem is mindig betegszik meg a piszkos ember, mégis neveljük gyermekeinket már korán a tisztaságra, mert a tisztasági érzék, egy bizonyos fokú kényesség már sokakat megmentett a ragálytól és sok más bajtól.

A helyes viszony embertársainkhoz tulajdonképpen a lelki egészség egyik alapja. Mennyi baj, gond, kellemetlenség származhatik abból, hogy egyesek csak

indulatainknak, ellenszenvüknek hatása alatt élnek és cselekszenek! Irigység, féltékenység, rosszakarat, rágalom, pletyka — mindez embertársaink ellen elkövetett vétek és ezek visszahárulnak önmagunkra is. óvakodjunk a csúnya indulatok szennyétől és napsugarasabb lesz életünk, amit testünk is megérez, hiszen a test és lélek szüntelen kölcsönhatás alatt működnek.

Káros szokások.

Hebausez Jóska rendesen tíz palavesszővel, egész csomó irkával és különleges ceruzagyűjteménnyel indult iskolába, hogy Szondi mester keze alatt haladjon az elemi tudományokban. Ez mind rendjén lett volna, de a kis svábyerek nagyon szerette a marhafaggyút is, tehát tarisznyájából ez soha nem hiányzott. Egy alkalommal kicsúszott markából a kedvenc falat és elmerült az utca porába. A mi Jóskaikat ez azonban cseppet sem bántotta: fürgén felkapta és hihetetlen gyorsasággal elfogyasztotta — porostól együtt! Jó, hogy még Györkös igazgató úr észrevette és fülön is fogta érte.

— Te haszontalan, hát nem tudod, hogy a por a legnagyobb ellenségünk? A betegségek jcrésze porból száll belénk! Jegyezd meg jól magadnak, hogy ami egyszer földre esett, még ha perzsaszőnyegre is, ezt megenni nem szabad!

Jóska rossz példáján elindulva, Györkös igazgató úr a következő órát a rossz és káros szokások felsorolásának szentelte. Mert bizony az osztályban nagyon elharapóztak az ilyen helytelenségek. A kis Trummer Lizi például folyton az orrát piszkálta. Hiába intették, hogy csúnya, nagy, krumpliorra lesz, — a hiúság még nem zavarta lelkét, óra közben elábrándozva egyre csak túrta a kis fitos orrocskáját. De mikor meghallotta, hogy az orron keresztül fertőz a náthaláz, az agyhártyagyulladás, a diftéria, stb., egyszerre elment a kedve ettől a csúnya szokástól.

A kis Fertőszegi Olga arról volt nevezetes, hogy állandóan gyertyát evett. Villany nem volt a faluban, csak a jó Mili-gyertya és a petróleumlámpa

szolgált a sötétség halalmának leküzdésére. Olga pedig elcsente az összes gyertyamaradványokat, a javarészt elégett csonkokat, sőt néha arra is vete-medett, hogy megbontsa az új csomagot és egy egész ropogós nagy gyertyaszálat emeljen ki belőle. Már folyt a nyála, mikor a szép szál fehér gyertyát elrejtette kisköténye alá.

A gyertyaevés szokása hasonlít a mészevés szokásához. Vannak gyermekek, akik lekaparják a falról a meszet és azt eszik. Úgy magyarázzák ezt, hogy a szervezetnek szüksége van mészre és ezért „mész-éhség“ jelentkezik az ilyen gyermekeknél. Talán a faggyúhoz és gyertyához való vonzalom is hasonló alapokon érthető meg.^a

De téved az, aki azt hiszi, hogy az apátlani iskola káros szokásai ezzel kimerültek! Láng Anus például folyton babszemeket és kukoricát dugdosott az orrába és füleibe, sőt szomszédjait is rábírta erre a furcsa műveletre. Mi lett a vége? A két gyermekhez orvost kellett hívni, hogy műszerrel távolítsa el a mélyre csúszott növényi magvakat.

Hát aztán még nyáron! Mikor érett a cseresznye és minden gyermek a fákon tanyázott. Két-három kiló cseresznyét is megettek fenn Madárországban, mégpedig — magostul! Képzeld csak el, nyájas olvasó, hogy az a sok csontkemény mag, micsoda súlyt jelent a finom gyomorban és bélben. Voltak olyanok is, akik nem éltek a magvaváló szilva előnyeivel és hihetetlen mennyiségben nyelték a szilva- sőt barackmagot is. Akik pedig mentesek maradtak ettől a szellemi járványtól, azok fogacskáikkal törték, harapták fel a magokat, hogy azok bele se vesszen kárba. Ezek a fogvicsorítók aztán a diót is előszeretettel felharapták ahelyett, hogy feltörték volna. Arra nem gondoltak, hogy a fogzománc lepattogzik és ettől is megromlik a foguk.

Most egy csúnya, ízléstelen szokáshoz érkezett el Györkös igazgató úr fejtegetései során. A falusi gyermekek ugyanis előszeretettel törlik meg náthás orrocskájukat a kabátujjba. Ettől aztán olyan fényes lesz az, hogy nagy költőnk kifejezésével élve „még a napsugár“ is hanyattesik rajta“. Hozzá kell

szoktatni a gyermekeket a zsebkendő használatához és a testvadásatok ízléses eltávolításához. A kis, mérges Ernő például — hogy egyéb tulajdonságait elhallgassuk — úgy trombitált, hogy a házfalak csak úgy reszkettek bele. Az orrvadás eltávolítása enyhe fűvással és törléssel történjék. Egészségtelen és ízléstelen, amikor valaki harsogó, trombiláló erővel végzi el, ezt a mindennapos műveletet. Ugyancsak Ernő volt az, aki minden szennyet, amely ujjaira tapadt, — egyszerűen a falra kent. Elképzelhető, hogy nézett ki a kis családi ház fala! Tinta, vér, genny, olaj, por, sőt még más, szinte megnevezhetetlen szennyezések freskószerűen sorakoztak fel a fehér alapszínű falon.

Az iskolában a tízpercek alatt néha különös játékok folytak. „Játszunk esőt és szelet“ — mondta egyik csintalan a másiknak. „Én leszek az eső, te meg szél“, — ez annyit jelentett, hogy én köpködni fogok rád, te pedig csak enyhe fuvalmát bocsátasz rám. A felszólított, gyanútlan társ persze alaposan „megázott“, noha a mások szándékos lehellete sem paradicsomi gyönyör.

Köpés és lehelés által igen sok fertőző betegség terjed. A pipázó felnőttektől látják gyermekeink a köpködés csúnya, ízléstelen és egészségtelen szokását és így már akkor kezdik az indokolatlan kiköpködést. mikor a pipakoroi jóval innen vannak még.

A nyálra szüksége van szervezetünknek és ezért a fölösleges nyálontás, a köpködés nagyon káros szokás.

Igen rossz és gyermekeknél, felnőtteknél sűrűn látható szokás a körmök megnövesztése és a jól ismert „fekete szegély“. Ez utóbbi csupa piszok! Hát olyan nagy fáradtság hetenkint egyszer ollóval megnyírβάλni a körmeinket? Szülőknek kötelessége a gyermekek körmeinek ellenőrzése és ez ne háruljon az iskolákra, szegény tanítókra!

Minden iskolában helenkint egyszer órát kellene tartani a rossz és káros szokásokról, hogy megtanulják a gyermekek: a rossz szokások nagyrésze egészségtelen is.

Vigyázz: a szemedre!

De sokan vannak, akik ezt az elemi szabályt elhanyagolják! De sokan bánnak könnyelműen látószér vünkkal, talán legértékesebb részünkkal! A szem közvetíti a világosságot, a lényt, a színeket, — a szemeddel látod a napsugarat, a hegyeket és erdőket, az égboltot és csillagait, hozzátartozóidat, szeretteidet — és mégis oly ritkán gondolsz vele. Szemeiddel olvasol, szemed révén jutsz a test és lélek gyönyöreihez, a szemed a lelked tükre is — és oly könnyelmű vagy, hogy nem törödsz vele.

Láttál már vakot? Milyen lesújtó látvány a világtalan ember! Láttad már, miként emeli arcát, hogy keresse a fényt, amely számára örökre kialudt? Milyen megrázó, amikor tapogat és igyekszik bőrével, tapintószervével és hallásával eligazodni a világban, amely számára sötét, mélységes feketeség és csak csonka üzenetek jutnak onnan feléje a hang és a tajpintás útján. Ha látsz ilyen szerencsétlent, adj hálát az égnek, hogy még van szemed, hogy látsz és egyben intsen arra ez a szomorú látvány, hogy a jövőben jobban gondozod a látószervedet.

Legelemibb szabály az, hogy szemünket minden sérüléstől és szennyezéstől a legnagyobb gondoskodással óvjuk. Többnyire csak annak vagyunk kitéve, hogy szemünkbe por, korom, bogár, vagy más idegen test jut. Ezt minél előbb el kell távolítani, nehogy gyulladást okozzon. Legtöbbször elegendő, ha a következőképpen járunk el: fejünket tartjuk magasra és ilyen helyzetben nézzünk lefelé és befelé, mintegy a köldökünkre; a szemgolyónak ezt a le- és befelé forgatását ismétljük meg mindaddig, míg az idegen test el nem távolodott. Ez a módszer akkor jó csak, ha a porszem a felső szemhéj alá jutott. Az alsó szemhéjből úgy távolítunk el bejutott szemcsét, hogy egyik kezünk második és harmadik ujjával lefelé húzzuk azt, majd tiszta zsebkendő csücskével tükörbe nézve ügyesen megtapintjuk a látható szemcsét, mire az a kendőre ragad.

Néha a felső szemhéj alól nem sikerül a leírt módszerrel eltávolítani az idegen testet. Ilyenkor ki-

fordítjuk a felső szemhéjat és ugyancsak liszta kendő csücskével emeljük ki a káros kis szemcsét. A felső szemhéjai úgy kell kifordítani, hogy megint köldökre nézeljük az illetőt (ha magunkon végezzük, akkor tükör előtt mi nézzünk lefelé-befelé), majd a felső szemhéj pillaszőreit megragadjuk egyik kezünkkel, másik kezünk egyik ujját a szemhéj külső felszínére helyezzük és ezen mint tengelyen át felfordítjuk a szemhéjat. Nem nehéz, csak finoman kell eljárunk. Akinek azonban medvekeze van, aki nagyon is tenyeres-talpas, az engedje át ezt a műtétet finomabb kezűeknek.

Van eset, amikor az idegen test akkora erővel jut a szembe, hogy behatol magába a szemgolyóba. Különösen vasreszeléssel fordul ez elő, vasesztergályosoknál. Ilyenkor ne habozzunk egy pillanatig sem. hanem azonnal menjünk orvoshoz, — ha lehet, szemorvoshoz, — aki azt mágnessel vagy más módon eltávolítja. Nem szabad túrnünk, hogy a szemgolyóban sokáig maradjon az idegen test, mert könnyen végzetessé válhatik.

Ha a szem megsérül, — bármily jelentéktelennek látszó módon is, — rögtön keressük fel a szemorvost. Mert jegyezzük meg, hogy nem csupán a félszemünkkel játszunk, hanem féloldali sérülés esetében mindig veszélyben van a másik szemünk is! A két szem összefügg egymással és nem mindig sikerül megmenteni a másikat!

Gyakori a szem sérülése fagally révén vagy vilálával, késsel, szöggel, tűvel, kötő-tűvel,, gyermekjátékokkal, sőt verekedők a körmükkel is megsérthetik azt. Ezért fákkal szegélyezett utakon mindig óvatosan járjunk, különösen sötétben.

De sérülés nélkül is sok történhetik a szemünkkel. Csúnya, rossz szokás az, ha mosdatlan, piszkos, olajos kezekkel törölgetjük a szemünket. Ilyenkor a bejutott szennyezés szemgyulladás, legtöbbször annak legenyhébb formáját, kötőhártyagyulladást indít meg. Ezt is meg kell mutatni az orvosnak, mert nem tudhatjuk, mivé válik. Ha nincs orvos, akkor kamillával vagy minden gyógyszertárban kapható bőrvízzel borogatjuk. Az ilyen szem vörös, könnyező, váladékos és bántja a fény. Miután

az erős napfénytől is egyes érzékenyebb egyének különösen tavasszal szem gyulladást kapnak, tanácsos iiéha a sötét szemüveg hordása.

Nem mindig ilyen gyorsan mutatkozik a szem betegsége. Ha valaki hosszú időn keresztül visszaél a szemével, annál idült szembajok fejlődhetnek. így pl. aki állandóan poros, füstös, kormos levegőn tartózkodik, annál idült kötőhártyagyulladás fejlődik ki.

De vannak szembajok, amelyek belső betegség következményei. Ismeri mindenki a csúnya vorószélű szemhéjakat, az állandóan vörös szemeket (iszákosokat jellemzi ez különösképpen), azután a gyenge szemüeket, a rövidlátókat, a kancsalokat, stb. Ezek a szembajok részben öröklöttek, részben pedig hosszás, káros behatások következményei. Ne olvassunk rossz világítás mellett, — ne hajoljunk túlközel a könyvhöz vagy íráshoz, — asszonyok ne hajoljanak közel a .parázshoz vagy tűzhöz, — férfiak ne akarják a dohányfüstöt meg a szemükön keresztül is élvezni! További tanácsok: szabadban gyakoroljuk a messzejátást! Nézzünk sokat zöldbe, füves rétségre vagy lombos erdőbe, mert a zöld szín igen jó hatású!

Ne aladjunk lámpafény mellett, mert ez megerőlteti a szemet és nyugtalan álmot eredményez. Ne mosakodjunk piszkos vízben vagy mások után, mert vannak ragályos szembetegségek is! Ezek közül legveszedelmesebb az .egyiptomi szembetegség, a trachoma. Ezt csak orvos ismeri meg és csak orvos kezelheti. Ahol éppen nincs orvos, ott a zöldkeresztes nővérek is hasznos útbaigazítást adhatnak.

*Vigyázz a szemedre, igen nagy kincs,
Ha egyszer elveszted, pótlás már nincs!*

A szürke és a zöldhályog.

Az emberi szem lencséje nem olyan élettelen üvegdarab, mint a nagyító lencse, hanem élő szerv, amely összefügg az egész szervezet működésével. Innen érthető, hogy cukorbetegség vagy merevgörcsben szenvedők belső betegségei hatással vannak szemük lencséjére és azt elhomályosítják. Elhomályosulhat

a szemlencse üvegfüvóknál is, akik állandóan vakító fényben dolgoznak, továbbá balesetek alkalmával.

A szemlencse elhomályosulását, zavarodását nevezik „szürke hályog“-nak. Persze, ez leggyakrabban az öregedés kíséretében mutatkozik. A kezdődő szürke hályog azzal árulja el magát, hogy fokozatosan rosszabbul látunk, tehát a látás élessége csökken. Máskor a hályogos fekete pontokat vagy vonalakat lát, esetleg kettős látás zavarja. Különös, hogy olykor az esthomályban jobban lát, mint nappali világosságban. Az orvos rendszeren azt kutatja, hogy a hályog „érett“-e már. Érettnek akkor nevezzük, ha az egész lencse homályos, míg éretlen akkor a hályog, ha csak a széli részek homályosodtak el.

A hályogon ma már nagyon jól tudunk segíteni, még pedig a teljesen veszélytelen hályogműtét útján. Nagy hiba, ha falusiak olykor elhanyagolják ezt a betegséget és belenyugszanak abba, hogy rosszul vagy alig látnak már.

A szemorvos egész könnyű műtéttel eltávolítja a rossz lencsét és azt megfelelő szemüveg rendelésével helyettesíti.

Ma már folynak sikerrel kecsegtető kísérletek abban az irányban is, hogy a lencse zavarodását belsőleg, gyógyszerek, főleg vitaminok szedésével gátolják meg. Így például a C-vitamin bizonyult megfelelőnek erre a célra, de vannak más összetételű gyógyszerek is, amelyek az agyagcsere útján igyekeznek ezt az öregedési folyamatot meggátolni vagy lassítani. Nagyon fontos egészségi szabály tehát: amint bármi okból rosszul kezdünk látni, azonnal forduljunk orvoshoz! Hiszen lehet, hogy csak rövid- vagy messzelátásról van szó (a messzelátás is öregedési tünet), de ezen is, könnyű segíteni. Ha meg szürke hályog, hát attól sem ijedünk meg, hanem ha már operálható, akkor minél előbb át kell esni a műtéten.

Hogy állunk azonban a zöld hályoggal? A laikus bizonyára azt gondolja, hogy itt is talán a lencse beteg, esetleg megzöldül, mint a rét tavasszal. Azonban nem így van a dolog. Ez a betegség nem a lencse hibája. Hogy mégis „zöld hályog“-nak hívják, annak egyszerű oka az, hogy néha halványzöld

visszfény tükröződik a szemben, amely látszólag a lencse felől jön.

A zöld hályog sokkal súlyosabb betegség, mint a szürke hályog! A betegség lényege az, hogy a szemgolyóban erősen fokozódik a nyomás, ami rohamok alakjában nyilvánul meg. Ilyen roham alkalmával a beteg igen heves fájdalmat érez a szemében, szagatásokat az arc megfelelő oldalán, a látás is hirtelen megromlik, sőt hányás is léphet fel. A zöld hályog néha idősültté válik, amikor is a tünetek nem ilyen hevesek, de a veszély ugyanaz: a nagy nyomás folytán a szemideg károsodik, ezzel együtt a látás romlik és ha nem jut a beteg idejekorán megfelelő orvosi segítséghez, megvakul.

Az orvos néha szemcseppek rendelésével is tud segíteni, de előfordulhat az is, hogy műtét válik szükségessé.

Mi a tanulság mindebből? Egy megtörtént esettel kapcsolatban szíves olvasóink azonnal megértik: egy faluban a kocsmáros cselédje hirtelen rosszul lett. Hányt, erős féloldali fejfájásról panaszkodott, továbbá arról, hogy gyengén lát az azonos oldali szemén. A kocsmárosné ráírvált:

— Már megint lófrálni akarsz, ugye? Ne tetesd magadat, hiszen azért, hogy elrontottad a gyomrodat, nem kell mindjárt orvoshoz csellengeni.

A lány nem lett jobban és végül mégis orvoshoz került. Amint az megtapogatta a szemét, azonnal megállapította, hogy „glaukoma“, ami tudományos nyelven zöld hályogot jelent. És ez éppen az utolsó pillanatban történt, mert a szemet még meg lehetett menteni!

Tanulja meg jól a laikus közönség, hogy a hányás igen-igen gyakran nem gyomorrontás jele. Gyermeknél erősebb mandulagyulladás vagy más torokbántalom is hányással kezdődik; hányással kezdődnek sokszor a fertőző betegségek; hányással kezdődhetik az agyhártyagyulladás; hányás lehet a legszembetűnőbb jele a vakbélgyulladásnak; és amint látjuk, egy súlyos szembetegségnek is! Ne szokjuk meg tehát azt a felületességet, hogy minden émelygésre ráfoglaljuk a „gyomorrontás“ könnyű ítéletét.

A falusi ember pedig jobban vigyázzon a sze-

mére! óvja a sok portól, a túlerős napfénytől, ha pedig történetesen üvegfüvő, akkor külön óvószemüveget használjon.

Ápolja a füledet is!

A szemünkre még csak vigyázunk, — úgy ahogy — de a fülével a legtöbb ember csak akkor törődik már, amikor valami fülbetegség kínozza. Pedig a fül majdnem olyan fontos érzékszervünk, mint a szem és ha az örök csend borzalmában leledző süketet megkérdezzük, hogy mit nem adna a hallás adományáért, olykor azt a megdöbbentő választ kapjuk, hogy — még az örök sötétség, a vakság sem lehet rosszabb! A hangtalan, zajtalan, daltalan élet a maga kínzó némaságával, elviselhetetlen csendjével valóban a legszörnyűbb megpróbáltatások egyike. Ezt azok tudják és érzik legjobban, akik gyermekkoruk óta rendszeren hallottak és később valami fülbetegség következtében tökéletesen megsiketültek.

A fülápolás elemeivel mindenkinek tisztában kell lenni. De a fülápolás nemcsak egészségi szempontból kötelez, hanem már Ízlésünk, tisztaság iránti érzékünk is kényszerít erre. A piszkos, mosdatlan fül., amelynek kagylójából barna fülzsírcsomó látszik ki, nagyon csúnya, visszataszító látvány. És milyen egyszerű a fül tisztántartása! Nem kell mást tennünk, mint reggelenkint belül-kívül (a kagyló mögött is) szappannal és vízzel alaposan kimossuk, majd egy tompavégű kis szerszámra (lehet külön, ügyesen szerkesztett kis fülkotrókat kapni) vattát, esetleg tiszta zsebkendő csücskét csavarva, szépen kivájjuk a fülzsírt és utána az egész fület szárazra dörgöljük.

Rettenetes látvány, mikor felnőttek, vagy gyermekek újságolvasás vagy játék közben fogvájóval, gyufaszállal, bicskával, hajtűvel, ceruzával, palavesszővel kotorják a fülüket. Amilyen fontos a fülösleges fülzsír óvatos eltávolítása a leírt módon, annyira veszélyes a fül piszkálása erre alkalmatlan szerszámokkal. Akárhányszor okoztak már így dobhártyasérülést vagy legalábbis külső hallójárat-gyuladást. A fülzsír nagyobb mérvű felhalmozódását or-

vosnak kell megszüntetni, aki ilyenkor kifecskendezi a fület. De erre csak akkor van szükség, ha a fülzsír-gyülem akkora, hogy eldugasolja a fület és nehéz-hallást, olykor az egyik fül vagy mindkét fül sükettségét is okozza. Ha ez a kellemetlen állapot nem áll fenn, elég, ha a csúnyán kikandikáló fülzsír-csomót a leírt módon magunk távolítjuk el.

Igen gyakori fülbetegség a középfül-gyulladás, amely magas lázzal, esetleg hidegrázással és kínzó fülzsúrással jár. Persze fülzsúrással lehet a tünete más fülbajnak is. Mindenesetre rögtön orvoshoz kell fordulnunk, mert esetleg azonnali beavatkozás válhatik szükségessé. Ha a középfülben geny van, az orvos átszúrja a dobhártyát és lebocsátja a feszítő, kínzó folyadék-tömeget. Máskor egyéb műtetre is szükség lehet, hiszen fülzsúrással lehet a jele a fül szomszédságában lefolyó más betegségnek is.

A füllel nem jó tréfálni! És mégis mennyire elhanyagolják a legtöbben a tudatos fülgondozást, így pl. nedves füllel, fürdés után a fülben maradt vízzel huzatba állanak, viharos szélben nem óvják a iulkaput a hirtelen léhűtő széláramtól. Ilyenkor különösen hideg és nedves időkben tanácsos a fülbe kis vattát rakni, de csak akkor, ha tartósan a szabadban vagyunk. Különben ne tegyük ezt, mert túlságosan elkényeztetjük a hallószervünket.

Gyermekeinket intsük arra, hogy ne dugdossanak, fülükbe gabonaszemet, babot, borsót, kukoricát vagy más idegen testet. Eltekintve attól, hogy ezek piszkot visznek a füljáratbaj maga az idegen test is ártalmat idézhet elő, ha bennmarad. Gyakran láttam már, hogy műszerrel kellett eltávolítani a rakoncátlan gyermek füléből a gombot vagy fillért.

Rossz szokás az is, hogy gyermekek puha fülkagylóira úgy húznak sapkát, hogy az azokat szétnyomja. Később csúnya, szétálló fülek keletkeznek ebből, — szinte az a benyomásuk, hogy az illetőnek szárnyak nőttek a fején.

Van, akinek a fülkagylója könnyen fagy meg. Aki erre hajlamos, az télen hordjon fülvédőt vagy kucsmát. De legtöbb ember nagy fagyokat is kibír ilyen védelem nélkül.

Iskolákban rossz tréfát űznek néha az egymás

mellett ülök: azt mondja a Laci a Jóskának: sügök neked valamit! A Jóska hiszékenyen odahajol és akkor a gonosz Laci teljes tüdőből beleordít a fülébe. Az ilyen rossz tréfától intjük a tanulókat, mert a dobhártya erőszakos, hirtelen megremegtetése is árt a fülnek. Láttam felnőtteknél is, hogy — fülöncsókolták egymást. Egy csattanós fülcsók ugyanolyan kellemetlen érzés,“ mint a fülbekiállítás. Ha valakinek fáj a füle, akkor jönnek sorba a jótanáccsal: meleg só, meleg korpa, meleg olaj, stb. Minthogy azonban nem tudhatjuk, hogy “a dobhártya ép-e, hogy milyen fülbelegségről van szó, hogy mi az azonnali teendő, stb. — ne csináljunk inkább semmit, hanem minél előbb keressük fel a fül-orvoist. Háziszereket „fülfájás“ ellen már csak azért sem ajánlhatunk, mert a fülfájásokat annyiféleképp kell kezelni, hogy itt minden háziszert csak árthat.

Együnk mértékletesebben!

Egy igen régi közmondás szerint sokkal többen eszik holtra magukat, mint ahányan éhenhalnak. Megállapítást nyert, hogy az emberek túlnyomó része sokkal többet fogyaszt, mint amennyire szüksége van. Ha ez csak pazarlást jelentene, akkor kizárólag nemzetgazdasági szempontból kellene kárhoytatnunk. De sajnos, a falánkság és a túlbő étkezés nem csupán anyagi kárt jelent, hanem súlyos egészségi hátrányt is, a szervezet elkopását és időelőtti megöregedését. Erre igen sokan nem gondolnák!

Milyen bajok származhatnak abból, ha hosszú időn keresztül, rendszeresen túl tápláljuk magunkat? Először is rengeteg fölösleges munkát adunk emésztőszerveinknek, a gyomornak és beleknek, valamint a májnak és sok más mirigynek is.

De ebben a munkában, ebben a túlfűtött emésztési hajszában részt vesz ám a szív is! A folyton jóllakó embernek egész szervezete az emésztésre állítódik be, minden vére és ereje az anyagcsere szolgálatába szegődik, aminek az a legelső következménye, hogy egyéb működések hanyatlani kezdenek. Már a régi diákokat oktatták arra, hogy tele bendővel nem lehet tanulni. Ez a tétel minden mun-

kára érvényes, hiszen nemcsak az agyat rövidítjük meg vérrel és rugalmassággal, hanem izmainkat és más dolgozó szerveinket is.

A csökkentértékű munka mellett igen nagy hátrány származik még a sok fölösleges anyag lerakódásából is Tudvalévő dolog, hogy ez a lerakódás legtöbbször háj alakjában történik. A szervezet nem tudja elhasználni a beözönlő sok fölösleget, tehát — meghízik. Először a belek és a vesék köré rakódik le a sok zsír, aminek a csúnya pocak a szemmel látható következménye. De lassankint továbbharapózik az elhíjasodás: a csípők körül a nők által rettegett lerakódás elékteleníti az alakot, az arc holdvilágszerűen kigömbölyödik, az áll alá toka helyezkedik — gyakran több ráncot vetve — majd a szív köré is lerakódik a zsír és a hájas szív bizony már nagyon gátolt a munkájában. A zsír azonban mélyebbre is tör: belefurakodik a szívizomroslok közé és lassankint kiszorítja azokat. Idővel teljes elhíjasodás következik be.

Nem kell azonban azt hinni, hogy ez mindig a túltáplálás következménye. Vannak olyanok is, akik mértékletesen élnek, keveset esznek és mégis elhíjasodnak.

Ez külön betegség, amely gyógykezelésre szorul. Sokszor a sovány étrenddel nem is érünk célt, hanem különleges mirigykivonatokat kell az orvosnak] befecskendeznie, hogy a csúnya kóros folyamatot megfékezze.

Hogyan védekezzünk tehát az elhízás ellen? Milyen egészségi rendszabályokat kell követnünk, hogy a harmincas-negyvenes évek felé keletkező pocakot megakadályozzuk?

Tévedés azt hinni, hogy ezért le kell mondanunk az élet örömeiről és bús koplalással kell tölteni napjainkat. Annyi kétségtelen, hogy nagy önfegyelmet kell tanúsítanunk, azaz mindenkor uralkodni kell magunkon. Főszabály az, hogy csak akkor együnk, ha valóban nagyon éhesek vagyunk. Ne azért ülünk asztalhoz, mert harangoznak, mert tizenkét óra van, vagy mert tálalva van. Farkaséhséggel, valósággal kiéhezve lássunk neki az étkezésnek mégpedig — ez felnőtt emberek számára

áll csak — naponta legfeljebb háromszor. Szokjuk meg azután, hogy ne együnk addig, amikor már mozdulni sem bírunk, hanem akkor hagyjuk abba amikor a legjobban ízlik, ami annyit jelent, hogy kerüljük el a túlságos jóllakottság érzését. Ez hervasztó, bénító érzés és utána nem ízlik semmiféle munka sem. További szabályok:

- ne együnk túlzásosan;
- ne együnk egyféle ételből túlsokat;
- lassan együnk és jól rágjuk meg az ételt;
- ne fogyasszunk túlsok folyadékot.

Takarékoskodjunk a zsír mellett a cukorral is! A két legfőbb hizlaló: a zsír és a cukor! És különös: az orvosi tudomány megállapítása szerint a cukorbeteg és az elhíjasodás rokonbetegségek! Már ebből is kiviláglik, hogy ez a két anyag fokozottabb figyelmet érdemel és nagyon takarékoskodva kell bánni velük! Voltak, akik rákok gyógyítása céljából minden zsírt eltiltottak és egyesek ipari cukor túlzó fogyasztását is veszélyesnek tartják. Itt kell megemlítenem azt az elmúlt világháború vége felé tett érdekes tapasztalatot is, amely szerint Németországban a táplálkozás erős megszorításának az lett a következménye, hogy rengeteg anyagcserebeteg meggyógyult! Az 1914—18-as világháború utolsó évében sokkal kevesebb cukorbeteg, köszvényes és más anyagcserezavaros volt, mint békeidőben! Ez a háborús tapasztalat is igazolja, hogy az emberek túlsokat esznek!

Persze, a mezei munkások és a gyárban dolgozóknak több kell, mint a kézimunkát végző otthonülőnek vagy a szobában dolgozó hivatalnoknak. De a mezei munkásnak sem szabad azt hinni, hogy a jóllakottság, az elernyedésig és roskadásig folytatott táplálkozás pótolja elhasznált erőit. Szó sincs róla!

A mértékletesség általános törvény, amely alól kivétel csak a fejlődő gyermeki szervezetet illeti meg!

A falánkság az iszákossággal rokon súlyos hiba. Különösen azoknak kell gondosan elkerülni, akiket a sors minden jóval megáldott, hogy a bőség ne legyen vesztükre!

Anyák ne dohányozzatok!

Bár a történelemből ismerünk neves hölgyeket, akik a szivarozás, sőt a pipázás szenvedélyének is hódoltak, ma inkább csak a dohányzásnak legelterjedtebb neme, a cigarettázás ellen kell küzdenünk.

A dohányzás nem tesz jót a férfiaknak sem. Hiszen tudjuk, hogy nemcsak a nikotin veszélyes, hanem külön káros hatása van a füstnek is. Az a baj, hogy a dohányzás kárai hosszú időn keresztül nem mutatkoznak. Sokan így abba a tévhitbe ringatják magukat, hogy ők nyugodtan szívhatnak naponta ölvén cigarettát vagy tizenöt szivart, a pipa állandóan a szájukban lóghat, — nekik mindez nem árt!

De egyszer csak rendetlenül kezd működni a szív, emésztési zavarok mutatkoznak, az idegek felmondják a szolgálatot: kész a baj. Emellett a tüdő is szenved, hiszen a sok leszívott füst nem maradhat hatástalanul olyan finom szervben, mint a tüdő és a levegő csatornáinak a bélése.

Bizonyos, hogy az emberi szervezetek nem egyformák. Van, aki tovább bírja kár nélkül a nagyobb nikotinmennyiséget is. De senki sem mondhatja, hogy ő büntetlenül marad, ha mértéktelenül dohányzik. A természet sokáig türelmes és kiküszöböli a károkat, eltakarítja a “szennyezéseket, kiegyensúlyozza a működési zavarokat. De egyszer csak megsokalja és riasztó tünetekkel, szívdobogással, ideges reszketéssel, gyomorfájdalmakkal, béizavarokkal, makacs légsző- és gégehurutlal bünteti a természetes élet törvényeinek áthágóját. És minél finomabb a szervezete valakinek, annál jobban sínyli meg a dohánymérget. Érthető tehát, ha a fiatalok és nők dohányzása sokkal veszedelmesebb és károsabb, mint a meglett férfiak füstölő szenvedélye!

Ma divat lett a nők körében is a cigaretta. És ezt a divatot kárhoztatnunk kell! Mert a nő nemcsak a saját egészségéért felelős, hanem mint anya, leendő gyermekének egészségére is nagy befolyással lehet. Elég tudnunk annyit, hogy terhesség állapotában a dohánymérget az amúgyis érzékenyebb ideg-

zetre fokozottabban hat és az anya minden ideg-rezdülését megérzi a belőle, benne élő magzat is. A szoptatóanyáknak pedig tudniok kell, hogy a nikotinnak egy része átmegy az anyalejbe! Előfordult már, hogy a dohányos anya csecsemője nikotin-mérgezést kapott! Nem borzasztó könnyelműség és tudatlanság ez? Ezért jobb, ha a nők egyáltalában nem dohányoznak. Hiszen közegészségügyi szempontból igen üdvös lehetne, egy általános nikotinellenes mozgalom, de egyelőre nagy haladást jelentene, ha legalább a nők, a mi magyar asszonyaink mondanának le testületileg erről a szenvedélyről!

A dohányzás fölösleges, költséges, egészségtelen szenvedély. Akik leszoktak róla, boldogan és büszkén emlegetik ezt. Egy egészségesebb, boldogabb és szebb magyar nemzedék érdekében adjuk azt a tanácsot: anyák ne dohányozzatok!

A láthatatlan méreg.

Láng Lőrinc bíró uraméknál kukoricafosztás volt. Kellemes őszi levegő áradt be a verandán át a tágas szobába és barátságos holdfényben, vidám beszélgetés és nevetgélés közben, de serényen folyt a munka. Legények, lányok, öregek, sőt dédszülék is vetekedtek a kövér tengeri nyári ruhájának a lehántásában. Gyönyörű sárga szemek duzzadtak a torzsákon.

Az ilyen esti, holdfényes időben meg-megszólnak a régi-régi, babonás történetek krónikásai is. Mert hát régebben boszorkányok tanyáztak a Szentháromság-szobor melletti pajtákbán, künn a vállalai jutón és a százéves Rozi néni egyszer éjfélkor az ördögöt is látta, amint tüzes szekeret tolt a templom mellett. A fiatalok azonban már nem hiszik ezeket a kísérteties történeteket, ők már "természetes magyarázatát keresik az ilyen holdvilágos meséknek. Különösen Kis Panni, a pénztáros lánya tiltakozik a „rémhírterjesztés“ ellen. Most is ő inti le a megrontásokról, régi szemverésekről és léleklátásokról, fáradhatatlanul, rekedtesen motyogó Mali nénit:

— Ugyan szülém, mán hogy mondhat ilyet! Nem megrontás volt az, hanem mérgezés! Ha ott lett

vóna a Bányai doktor úr előadásán, akkor most tudná, hogy a halott arca a szénegázmérgezésről lesz piros.

— Lelkem, beszélhetsz, amit akarsz — vágott vissza a rettenthetetlen Mali néni, segítségért pislantva oldalt Rozi néni felé —, de a Julit akkor megromtatták. Éppen karácsonyeste volt, mikor hazasietett ...

Panni elevenen csapott le rá:

— Jó, jó szülém, de hallgasson csak meg és be fogja látni, hogy téved. Nem tudom, hogy ki fia-bornya a Juli megromtója, de hogy ártatlan a szerencsétlenségében, az biztos. Mer hallgasson csak meg. Vannak láthatatlan mérgek és ezeket gázoknak hívjuk. Főleg három ilyen gázfajta okoz szerencsétlenséget: a szénegáz, a világítógáz és a rovarok irtására használt ciángáz. Így tanították az iskolában is Györkös igazgató úr olyan szépen magyarázta nekünk és a doktor is ezt taglalta. Ez a három láthatatlan mérgek rengeteg balesetet okoz falun és városban.

— Hát akkor mondd mán, hogyan? — engesztelődött Mali néni.

— Hát úgy — foglalta le a szót megint Panni, — hogy ezek a gázok bejutnak az ember vérebe és ott elveszik a helyét a levegőnek. A mérgezett már hiába szívja a jó friss levegőt, mert a piros vérszettek már a mérges gázzal rakodtak meg. Ezért válsággal megfullad az ilyen szerencsétlen és ezt benső fulladásnak nevezik az orvosok.

— És hogyan történnek az ilyen mérgezések? — kíváncsiskodott Anna, a bíró legidősebb lánya.

— Hát úgy — folytatta Panni, — hogy ha a kályha rosszul szellőzik, akkor a szén elégeése közben fejlődő szénegáz bennreked a szobában és gyakran álmukban lepi meg a lakókat.

— Városokban még könnyebben megy ez — vette közbe Kati, aki sokáig szolgált óvároton — mert majdnem minden lakásban világítógázt használnak. Elég, ha valaki könnyelműen nyitva felejt a gázcsapot. Mikor a szolgabíró úréknál voltam, tőlünk szemközt egy fiatalember így mérgezte meg magát. De még megmentették. Azután ott, ahol a poloska,

irtására ciángázt alkalmaznak. Tökéletlen szellőzés esetében ez is gyors halált okoz.

— A doktor úr a múltkor Karvajszkynál is gáz-mérgezési: állapított meg, mert sokat tartózkodott a vendéglő füstös helyiségében — toldott bele most márga a bíró, a tekintélyes Láng Lőrinc.

— Bizony a sok szivar- és cigarettafüst, a vasalószén, de még a sok autógáz is okozhat ilyen mérgezést — vette át újból a szót Panni. Városi garázsokban, ahol sok autót tartanak, nagyon kell szellőzni, a gáz miatt.

— Hát hogy veszed észre, lelkem, hogy megmérgezeti a gáz? — aggályoskodott Mali néni.

— Először megfájdul az ember feje és hányingert érez — magyarázott készségesen Panni. — A doktor úr még azt is említette, hogy aki gyakran szenved könnyebb gázmérgezést, annak rossz lesz az emlékezete.

— No mán én sose szenvedtem és mégis kutya rossz a memóriám — okvetetlenkedett Rozi néni.

Mindnyájan nevettek. Hej, a Rozi néni szívebben venné, ha a széngázmérgezést is valami boszorkány idézné elő!

— Mi a tennivaló, ha valakit ilyen baleset ér? — kérdezte elgondolkozva az egyik legény.

Pannid mivel a legény nem volt egészen közömbös neki, még buzgóbban magyarázott:

— A gázzal lelt helyiségbe tilos égő lánggal belépni, mert robbanást okozunk. Ajtót és ablakot azonnal ki kell tární. A gázmérgezetet, akit élénkpiros arcszín jellemez, azonnal a szabadba vagy ablakhoz kell vinni és azonnal mesterséges légzést kezdeni vele. Közben haladéktalanul orvosért kell sietni,

— Hogyan végezzünk mesterséges légzést? — érdeklődött Mari, a kisebbik bírólány.

— A mérgezetet lefektetjük a padlóra és könyökben hajlított karjaival kétoldalt megnyomjuk a mellkasát, majd a karokat hátranyújtjuk, ami alatt levegő jut a tüdőbe. Ezt nyugodtan, egyenlő időközben addig kell folytatni, míg a mérgezett magától nem kezd lélegzeni.

— Ni a! — álmétkodott Mali néni. — Hát akkor a Juli mégis csak akkor mérgeződött meg, mi-

kor abban a füstös lyukban vasalt. *Peg* azt hittem, mikor az illmiczi úton lőstetett...

Az idő már éjfélre járt. Hátborzongató történetek helyett ma hasznos ismeretekkel gazdagodva tértek nyugovóra bíró uraméknál.

Mesterséges légzés.

Mindenki juthat olyan helyzetbe, hogy balesetet szenvedett embertársán orvos híján vagy az orvos megérkezéig segítenie kell. Vízbefúltak, gázmérgeztettek, akasztottak és egyéb szerencsétlenül járt egyének láttára önkéntelenül is az a vágy, ébred bennünk, hogy segítsünk, még idejekorán, de ezt helyesen végezzük, nehogy jószándékunk mellett ártsunk!

A balesetet szenvedett egyén gyakran van „tetszahalál” állapotában, ami annyit jelent, hogy nem légzik vagy alig észrevehetően piheg, de szívműködése még érezhető. Gyakran az utóbbi is annyira gyenge, hogy csak az orvos gyakorlott füle észlelheti hallgatócsővel. Ilyen esetekben életmentő eljárás lehet a mesterséges lélegzés.

Ha bárhol is még meleg testre bukkanunk, amelyből látszólag elszállt az élet, — de általában mindenkor, ha a halál beállta még nem állapítható meg kétségtelenül — azonnal fogjunk neki a mesterséges légzésnek!

Mérgeztettek, megfulladtak, akasztottak, vízbeültak azok, akik leggyakrabban szorulnak mesterséges légzésre. A vízbefúltról tudni kell, hogy nem azért fulladnak meg, mert víz folyik a tüdejükbe, hanem a gége görcse elzárja a légutakat. Ugyanakkor temérdek vizet is nyel az illető, ami súlyát növeli és így elmerül.

A fulladásos halál mindig néhány percen belül következik be, azért haladéktalanul cselekednünk kell!

A mesterséges lélegzés két fajtát kell ismernünk: egyik a Szilveszter-féle, a másik a Schäffer-féle. Az utóbbit egy ember is tudja egyedül sokáig folytatni, míg az előbbi fárasztóbb és csak másokkal felváltva végezhető eredményesen. Általában tudnunk kell, hogy a mesterséges légzést két órán keresztül

lankadatlanul kell folytatni és ennél előbb csak akkor szabad abbahagyni, ha a szerencsétlenül járt magától lélegzik már.

A Szilveszter-féle mesterséges légzést úgy végezzük, hogy hátára fektetjük a fulladatot, majd a feje mögé térdelve, megragadjuk két könyökét és azokkal oldalról erős nyomást gyakorolunk a mellkasra, körülbelül annyi ideig, míg „huszonegy-huszonkettő“-t nem mondunk. Ekkor hátrahúzzuk a két kart a fej mögé és kissé oldal felé is kihúzzuk. Ez megint addig tartson, míg „huszonhárom-huszonnégy“-et mondunk. Így kell ezt folytatni mindaddig, míg a póruljárt lélegzeni nem kezd. Ha két óra múlva sem lélegzik még, akkor többnyire nincs már remény az életbenmaradásához.

A Scháffer-féle módszer így kell végezni: a beteget hasára fektetjük, a fejet oldalra fordítjuk, hogy el ne zárjuk a levegő elöl, lovaglómódra a dereka fölé térdelünk és tenyereinkkel oldalról nagy erővel összenyomjuk a mellkasát. Ha újból elengedjük és nem nyomunk tovább, ez alatt belégzés — beléjeztetés — történik. A nyomás alatt „huszonegy-huszonkettő“-t, elengedett állapotban „huszonhárom-huszonnégyet számolunk magunkban.

Persze a lélegeztető mozgásoknak erőteljeseknek, kiadásoknak kell lenniök! Gyenge kis nyomásokkal nem megyünk semmire! Ezért, ha mód van rá, inkább erőteljes férfiak végezzék és ezek is felváltva, mert bizony nagyon fárasztó ezt kellő erővel, kellő egyenletességgel hosszú ideig folytatni, bár az emberélet megmentésének lehetősége ilyenkor megsokszorozza erőinket.

Mesterséges légzést mindig jólevegőjű helyen végezzünk. Az előbb leírt Szilveszter-féle módszernél, mivel a beteget a hátára fektetjük, nézzük meg azt is, nincs-e szájában idegen test, kiemelhető műfog, mert ez a légcsőbe kerülhet és ettől megfulladhat! Ezenkívül kössük át a nyelv hegyét madzaggal, cipőfűzővel, vagy ami éppen a kezünk ügyébe akad és húzzuk előre a nyelvet, mert a hátrasüllyedő nyelv elzárja a gége bejáratát és fulladást idézhet elő!

Aki mindezeket megtanulja, sőt jóbaráttal együtt

be is gyakorolja, az adott esetben megmentheti a legnagyobb kincset, a veszedelemben forgó ember-életet!

Elsősegélynyújtás.

Az elsősegélynyújtás tennivalóinak ismerete mindenki számára kötelező, mert sohasem tudhatjuk, mikor jutunk olyan helyzetbe, hogy ezáltal ember-életet menthetünk. Elsősegélynyújtásra lehet szükség sérülések, mérgezések, hirtelen rosszullet, esetekben.

1. Sérüléskor legfontosabb és legsürgősebb az erős vérzés csillapítása. Ha lábon vagy karon esett seb, akkor a seb felett erősen elkötyük a végtagot madzaggal, szíjjal, nadrágtartóval, hogy ezáltal le-szorítsuk a patakzó eret. Ha máshol van a seb, akkor szorítókötéssel fojtjuk el a vérforrást. Ezt úgy eszközöljük, hogy kemény vattacsomót vagy zseb-kendőicsomót nyomunk a sebre, és ezt erősen átkötjük vagy kezünkkel rászorítjuk mindaddig, míg orvos nem látja el a sérülést. Emellett igyekszünk a sebet a leggondosabban tisztán tartani! Helytelen dolog a sebre jódtinktúrát vagy maró fertőtlenítő folyadékot önteni, mert az még jobban kimarja a sebet. Ha poros, földes, trágyás szennyezés érte a sebet, más híján vízzel is lemoshatjuk, hogy eltávolítsuk a tömeges fertőzés lehetőségét. Ha rendelkezésünkre áll, hideg hidrogénszuperoksiziddal kiöblíthetjük. Szabályszerű kötszerek hiánya esetében tiszta fehérneműt használjunk a seb első fedésére. Amint azonban lehet, még a legkisebb sebbel is forduljunk orvoshoz! Szálkát vagy szöget, tűt, azonnal húzzuk ki és utána jól nyomkodjuk, esetleg szívjuk ki a sebet, hogy a már vérbe került fertőző részeket eltávolítsuk. Kígyómarás esetében is legjobb a seb kiszívása, majd a seb feletti erős lekotés és a végtag nyugalombahelyezése az orvosi segítség megérkeztéig.

2. Mérgezés esetében sürgősen meg kell állapítanunk, hogy milyen méregről van szó? Savmérgezéseknél gyengén lúgos hatású anyagok a legcélszerűbbek. Ilyenek; a tej, tojásfehérje, általában a nyers

tojás, szappanos víz. Lúgmérgezéseknél enyhe savakat adunk, tehát hígított ecetet, ha van, citrom- vagy narancslevel, olajat. A gyomorban idéző mérget legtöbb esetben célszerű hányatással, a már bélbe eljutott mérget a kitűnő szénablet-lákkal kezelni. Szénabletla legyen minden házban!

Gombamérgezéskor sűrűszen hánytassuk meg a beteget (rorokcsiklandozással, rézgálicoldatlal, stb.), adjunk széntableltát, feketekávét, konyakot, barack- vagy szilvapálinkát vagy erős orosz teát. Utóbbit már csak azért is készítsük el, hogy az orvos ezzel megérkezéskor azonnal gyomormosást végezhesen.

Eszméletlen mérgezeteknél mesterséges légzésre is lehet szükség! Gázmérgezeteket azonnal friss levegőre-visszük és mesterségesen lélegeztetjük! A mai harci gázok részben a szemre, részben a légzőutakra vagy a bőrre hatnak. A gáz által izgatott szemet bőrvízzel. a felső légutak gázártalmát nátronoldattal (egy evőkanálnyi fél liter vízre) való gargalizálással, a súlyosabb gázok okozta ártalmakat óvatos ruhaváltással a bőr száraz letapogatásával kezeljük.

Fojtó harci gázokkal mérgezeteknél nem szabad mesterséges légzést alkalmazni! Égési sérüléseket nem vízzel, hanem erős hintőporozással, vagy lenolaj és mésvíz egyenlő keverékével kezelünk.

3. Hirtelen rosszullétek alkalmával nagyon óvatosak legyünk, mert legtöbbször nem tudjuk, mi okozza a rosszulléte, tehát esetleg árthatunk is minden jóigyekezetünk mellett. Mi okozhat hirtelen rosszulléte? Belső vérzés (érrepedés, méhenkízüli terhesség, gyomorfekély vérzése stb.), hasi daganat megcsavarodása, fekélyátfürödés a gyomorban vagy bélben, szívgyengeség, vérszegénység, gutaülés, tüdőgyulladás, kezdődő súlyosabb fertőző betegségek, stb. Látjuk, hogy milyen különféle alapon érezheti magát rosszul a beteg. Ezért legjobb, ha ilyenkor a beteget azonnal lefektetjük, vagy beszállítjuk valahová. Rosszulléteknél kell számítanunk a hirtelen kitörő elmebetegségeket vagy idegrohamokat is. Ilyenkor legyünk óvatosak, ne ellenkezzünk a beteg állításaival, hanem azon iparkodjunk, hogy ne tehessen kárt önmagában vagy környezetében.

Eszméletlennek sohase töltsünk a szájába semmit, mert ezzel fulladást vagy tüdőgyulladást okozhatunk!

4. A fulladást okozhatja: idegen test a légutakban (gyermekek gyakran nagyobb falat pépes ételtől is fulladhatnak!) akasztás, vízbefúlás, por (liszt, homok, sőt púder is!), gáz, a mellkasra omló nehéz iárgyak (dunyha, párna, fémtárgyak gyermekeknél!) torokbetegségek (főleg a diftéria). Az idegen testek közül gyakori a halszáлка; gyermekeknek ezért inkább ne adjunk halat vagy ha igen, akkor száلكátlanítva. Ha megakad valami a gyermek torkán, állítsuk a feje tetejére, ütögessük a hátát vagy kellő kézügyesség mellett nem túlságosan mélyen fekvő idegen testért ujjunkkal le is nyúlhatunk. A vízbeülutat lelógó fejjel mesterséges légzéssel igyekszünk magához téríteni.

Aki többször figyelemmel elolvassa és emlékezetébe vési ezeket a legfontosabb szabályokat, az gyakran mentheti meg embertársainak az életét!

Ájulás és tetszhalál.

Még ma is hallunk néha tetszhalottakról, akik a ravatalon hirtelen felemelkednek, az ismerősök és hozzátartozók nem csekély rémületére. Vidéken, babonás falvakban és tanyákon sokat mesélnék az öregek háborzongató históriákat emberekről, akik a temető halottasházából saját lábukon tértek haza vagy pláne olyanokról, akik a koporsó fedelén kopogtatva vonták magukra a temetőt látogatók figyelmét. Persze, az ilyen történetek egy része koholt, noha elképzelhető, hogy tanult orvos vagy halottkém híján a mély ájulást összetévesztik a halállal. A közegészségügy mai fejlettsége és szervezettsége mellett azonban az ilyesmi teljes lehetetlenség.

Ájulás és tetszhalál között csak fokozatbeli különbség van. A tetszhalál nem egyéb, mint mélyebb és tartósabb ájulás, eszméletlenség, amikor lélegzés alig van és a szív működés is igen gyenge. A közönséges ájulás esetében hirtelen sápadtságot látunk, amit eszméletlenség követ. Ennek oka az agyvelő vérszegénysége. Vérszegénységben szenvedők könnyen ájulnak el. De ájulással járhat minden nagyobb-

fokú vérvesztés is, külső vagy belső vérzés következtében. Előfordulhat az is, hogy a hasi vérerek bénulásos elpuhulása miatt csaknem az összes vér a hasba tódul és ezért nem jut elég vér az agyba. Ez utóbbi állapotot nevezzük „sokk”-nak. Nagy ijedtségre, lelki hatásokra, erős megrázkódtatásra, égési sérüléskor, érzékeny testrészeket ért nagy ütésre (pl. boxoláskor a gyomorra mért ütésre) vagy érzékenyebb idegzetűeknél vérnek, sebnek a látására és hasonló riasztó élmények hatására következhetik be ez a sokk.

A könnyebb ájulások többnyire maguktól is rendeződnek: az ájult egy-két percen belül magához tér. De ez nem jogosít fel senkit sem arra, hogy tétlenül nézze az ájultat. Mit kell tehát tennünk az ájulttal?

Azonnal vízszintesen lefektetjük, párna nélkül, hogy vér juthasson az agyába. Hideg vízzel leöntjük az arcát és a mellét, hogy bőringerekkel mélyítsük a lélegzését. Közben erős szagokat viszünk az orra alá: ecetet, amoniákot, kölnivizet és kezeinkkel dörzsölgetjük a szíve tájékát. Minden esetben azonnal orvosért küldünk. Ha ezekre az élesztési kísérletekre sem tér magához, az orvos megérkezéig mesterséges légzést végzünk a már ismertetett módszerek szerint.

Persze tudnunk kell azt is, hogy ájulás kíséri a mérgezéseket és az agyrázkódást is. A mérgezésekre vonatkozó teendőket „Első segélynyújtás” című fejezetünkben ismertettük. Agyrázkódást azok szenvednek el, akik vagy a fejükre esnek vagy akinek a fejére esett valami. Ilyenkor hányás is szokott mutatkozni. Jegyezzük meg jól: ha emellett a balesetet szenvedettnek vér jön az orrán vagy a fülén keresztül akkor nemcsak agyrázkódásról hanem a sokkal veszélyesebb koponyaalapi törésről van szó. Ilyenkor is vízszintes helyzetibe hozzuk a beteget, de tökéletes nyugalomban tartjuk, nem mozgatjuk és nem szállítjuk, amíg az orvos meg nem érkezik. Azt már többször elmondottuk, hogy eszméletlenek szájába ételt vagy italt semmi szín alatt sem adunk.

Ha észre vesszük valakin, hogy ájulás fenyegeti elsápad és rogyadozik, akkor meg is gátolhatjuk az ájulás bekövetkeztét a következő műfogással: gyorsan

leültetjük, kezeinket a tarkója köré fogjuk, fejét előre és lefelé nyomjuk; eközben felszólítjuk, hogy álljon ellen és „birkózzék“ velünk. Ez az erőlködés éppen elegendő vért juttat az agyába és így nem fog el-
ájulni.

Az ájulást ne tévesszük össze a gutaütéssel. Csak egyszer vésünk jól emlékezetünkbe és akkor nem fogjuk elfeledni sohasem. Az ájult arca sápadt, a gutaülötté vörös! Mivel a gutaülést az agyvelőben bekövetkezett vérzés okozza, a gutaütöttet nem vízszintesen fektetjük, hanem inkább ülő helyzetbe hozzuk és a fejére jéghideg borogatást alkalmazunk.

A gutaütést szenvedettnek rendszerint egyik oldala béna, szemei arra az oldalra tekintenek, amelyiken a vérzés bekövetkezett, egyik szájaszéle az arcideg bénulása folytán lelóg. A gutaütést gyakran, szédülés és rosszullet előzi meg. Jó, ha idősebbeknél már ilyenkor megtesszük az óvintézkedéseket. Leggyakoribb étkezések után vagy kora reggel a gutaütéses roham. Oka: véredényelmeszedés folytán bekövetkezett érrepedés az agyban.

Ájulás állapotában van az akasztott ember, a vízbefúlt, a kivérzett. Előfordulhat, hogy az ájulás már régen tart és tetszhalállal találkozunk. Azélesztési kísérleteket és a mesterséges légzést ne mulasszuk el sehasem! Gyakran sikerült már a tetszhalottat megmenteni az életnek!

Idegbetegeknél, hisztériásoknál és nyavalyatörése-seknél is előfordulhat a tetszhalál állapota. Itt az agy vérszegénysége és az eszméletlenség ideghatások alapján fejlődik ki. Néha makacs tetszhalálhoz hasonló állapotok keletkezhetnek, de többnyire jól megállapítható a légzés és a szív működés.

A beállott halált a következő jelekből tudjuk meg: ha a beteg orra alá tollpíhét helyezünk, az nem mozdul meg, tehát nyoma sincs már a légzésnek; a szívére helyezve fülünket, lüktetést nem hallunk; ha a szemét kinyitjuk és azt a közepén, a színes részek fölött megérintjük, akkor nem húzza össze a szemhéjait; ha régebben következett be a halál, az izmok merevek és hullafoltokat találunk a bőrön.

Ájulás — tetszhalál — halál — ez a három állomás vezet kifelé az életből!

A szesz italok.

Élénken emlékemben él még gyermekkoromból, hogy a fertőmenti községekben a jó falusi emberek hogyan kezdték a napot. Kora reggel megjelentek a szatócsboltban és mindenki éhgyomorra lehajtotta a számára előre elkészített pálinkát. Rendszeren húsz-huszonöt gazdaember szorongott a szűk bolthelyiségben, ahol a szatócs felolvasta a legújabb újsághíreket, majd politizáltak, vitatkoztak gazdasági kérdésekről és közben végigégették nyelőcsövüket és gyomrukat, az erős, maró szesszel.

Hát ez bizony a legrosszabb volt, amit tehettek! A töményszeszek, a pálinka, rum, konyak, az emberiség legnagyobb veszedelmei közé tartoznak. Nem mintha a sok bor és a dézsaszámra lenyelt sör talán jobbak lennének, de a maró szeszek gyorsabban ölnek és már kisebb mennyiségben is letörik erőnket.

Mi az igazság tehát a szeszitalok körül? Az emberiség évezredek óta fogyasztja őket; találkozunk velük a legkezdetlegesebb népektől kezdve a legműveltebb államokig mindenütt. Ismerünk embereket, akik egész életükben ittak, sőt sokat ittak és mégis hosszú életűek. Tudunk olyanokról, akik semmit sem isznak és mégis gyengék, hamar halnak meg. Persze más se kell a pityókázóknak:

— Íme na, mit akartok? Ha Pesta egy kis jó bort kortyogatott vóna, nem holt vóna meg ilyen hamarosan.

Sokan valósággal bebeszéli maguknak, hogy a bor erősít és a jó kisüstös erőt ad. Ez a tévhit aztán olyan szörnyűségeket is szül, hogy iskolásgyermekeket borral itatnak egyes szőlőtermő vidékeken és ezek a szerencsétlen csemeték részegen mennek iskolába.

Hát az igazság a szesz körül a következő: felnőtt embernek: a mértékletesen fogyasztott bor és sör nem árt. Legkevésbé ártalmas a sör, azután következik a bor, — de a pálinka és a rum mindenkor árt! Mennyit nevezzünk mértékletes fogyasztásnak? Napi három pohár sör vagy bor az a mennyiség, amelyet

felnőtt ember egészségének veszélyeztetése nélkül fogyasztat.

Legjobban az jár el, aki nem mindennap iszik, hanem csak olykorolykor, amikor különösen kedve szottyan egy kis italtra. Persze a Hajdú Jóska erre azt mondja:

— Doktor úr, hát tehetek róla, ha nekem. mindig kedvem van inni?

De erre azt válaszolom:

— Ezt csak hiszed, Jóska! Próbáld meg egyszer, ha nagyon szomjazol, igyál kivételesen egy kis vizet. Jó friss, egészséges vizet vagy hűtött tejet, vagy málnaszörpöt — még jobban felfrissülsz tőle, mint a karcostól!

Hogy a mértéktelenül fogyasztott szesz nem közőmbös a szervezetre nézve, azt legjobban bizonyítja az iszákosok csökkentértékű utódjainak óriási száma.

Iszákos apának terhelt, ideggyenge, sőt kótyagos, agybajos gyermekei lehetnek. Ez a sokszorosán igazolt tény vágjon mindenkinek a lelkiismeretébe, aki részegeskedik! Ha már önmagát nem sajnálja, legyen tekintettel arra, hogy meglopja gyermekeit az élet szabad élvezetétől, megfertőzi egész nemzedékét jóvátehetetlen betegségekkel és egészséges, derék polgárok helyett satnya, beteges embereket, sőt hülyéket és elfajultakaf ad a hazának.

Amilyen túlzás lenne beszüntetni a szőlőtermelést, bezárni a sörgyárat és kocsmákat, börtönt szabni arra, aki inni merészel, — olyan végzetes könnyelműség a mi magyar házaink táján is az a felületesség, amelyet a szeszesitalok élvezetével szemben tanúsítanak.

Valósággal lenézik azt, aki nem tagja a lump kompániának, és majdnem minden faluban vannak társaságok, akik virtust csinálnak abból, hogy minél több embert leitassanak, sokszor egész súlyos és életveszélyes alkoholmérgezést idézve elő a szerencsétleneken, akiket „beugrattak“. Embereket berugatni, asztal alá itatni, erőszakkal itatni — minősíthetetlen vétek. Legtöbbször az átkos „ex“-ek nyomán támadnak az ilyen bonyodalmak. A második, harmadik pohár után a rendes, józan embernek már nem ízlik az ital. Erre a lehangosabb felszólal, hogy

„ex“ — és ezt mindenkire nézve kötelezőnek tartják. Ezt az ostoba szokást végleg ki kellene irtani a társadalomból. Éppolyan számárság, mint pl. a párbaj és egyéb társadalmi különösségek. Ha vendégszerető ember vagyok, akkor hagyom inni a vendégemet, amennyit akar — a saját jószántából. De nem gázolok a becsületébe azért, mert nem osztja az iszákosok féktelenségét.

Az agyonitatott szervezetben zavarok támadnak a szív, az idegek, a gyomor és vesék körül. Lassankint megmérgeződik mindene annak, aki iszik. Elromlik a máj finom szerkezete, felmondják a szolgálatot a legkényesebb sejtek és az ember már nem teljes ember többé!

Aki iszik, az megbízhatatlan mint ember is és mint munkaerő is!

Amennyire hozzátartozik a kedélyes környezetben elfogyasztott ebéd vagy vacsora teljességéhez egy kis üveg sör vagy bor, annyira vétek a természet ellen mikor az egész étkezés csak arra való, hogy utána nagyot lehessen inni. Ebből a célból jól megsózzák, megborsozzák és megpaprikázzák az ételeket, mert ezekre „csúszik“ a bor! Ismertem egy bájos asszonyt aki szerint a hal után is kell inni, mert „a hal úszni kíván“.

A sört is, bort is lehet gyógykezelés szempontjából használni. A sör komlótarlalma miatt jó megnyugtató és altató, a bor étvágygerjesztő és tüzelő, — de csak kis mennyiségben! Igen sok helyen szokás, hogy gyomorrontás esetében pálinkát itatnak. Ez csacsiság.

Gyomorrontás esetében legjobb a teljes koplalás és ne zavarjuk a természet munkáját azzal, hogy még egyet égetünk a gyomrunk finom tapétáján. Tehát.

*Felnőttek ihatnak mértékkel sört és bort,
De ne mérgezzük szesszel a gyermekkort!*

Rágjunk alaposan.

A mai emberek — még bizony a falusiak is — elszoktak attól, hogy természetadta erőiket kellően gyakorolják. Pedig az élő természet egyik alap-

törvénye az, hogy minden szerv elsorvad, amelyet nem használunk rendszeresen. Nézzétek csak, hogy elgyengül az, aki testi munkát sohasem végez; akit évenként át koromsötét börtönben tartanak, az megvakul; aki nem használja az-eszét, nem tanul és nem érdeklődik, annak az agyveleje „berozsdásodik“, elszokik! a komoly munkától, csak egészen köznapi dolgokat ért meg; ne csodálkozzunk tehát, hogy ha a fogainkat nem használjuk rendszeresen, azok is tönkremennek.

Ó, de sokan vannak pedig, akik egyszerűen elfeledkeznek a pontos, rendes rágásról. Szórakozottan idegesen kapják be a falatot, a kenyeret, húst, a rétest, kissé megforgatják a szájukban és máris — zsupsz! szalad le a még távolról sem megrágott csomag a gyomorba. Mi ennek a következménye? Sok baj „és szenvedés, ami csak idővel szakad a hibásan rágók nyakába. Mert aki nem rág rendszeren, annak először is elromlik a foga. A rossz fog maga is betegség, amely egész sorát okozhatja újabb betegségeknek. Mert jegyezzék meg jól olvasóim azt, amit ma már a világ minden fogorvosa elismer: a legjobb fogkefe és a legtökéletesebb fogápolás a kiadós, alapos rágás! Hiába használunk akármilyen hangos reklámú fogport vagy fogpépet — hiába vásárolunk drága és finom fogkeféket —, ezek csak segítenek a fogakat rendbentartani.

Az igazi, természetes fogápolás a tökéletes rágás.

Különös dolog, hogy a mai embert meg kell tanítani arra, amit az őseink magától is helyesen csináltak. Igen, mert ma mindenki „kajál“, ahelyett, hogy tisztességesen enne — és „piál“ — főleg szeszes italt —, ahelyett, hogy bőszégesen inná a kristálytiszt, egészséges vizet. — Esvány, mit kajálsz? — hallottam egy faluvégen, miközben a megszólított; gazdalegény csak úgy tömte magába a szalonnát és kenyeret. Persze rágásról szó sem volt. — Há csak úgy eszegetek, hogy legyen mire piálni — hangzott a válasz miközben előkerült valamelyik zsebéből a förtelmes pálinkás-butykos.

Ahogy a legjobb fogkefe a rágás, úgy a legjobb szájvíz a — nyálunk! Bizony az ételt sokáig, alaposan kell felaprítanunk a fogak zúzómalmi kö-

zött, hogy ezzel a gyomornak már ne legyen dolga és azonkívül azért is hogy az emésztőtulajdonságokkal felruházott nyál jól átjárhassa. Ha így alaposan előkészítve kapja a gyomor emésztő munkára az ételt, akkor egészséges marad.

Sok gyomor bajnak az éveken át folytatott felületes rágás az alapja!

Amerikában élt egy ember, úgy hívták, hogy Fletcher (olvasd: fleccser). Ez arra tanította honfitársait, hogy addig rágjanak, míg az étel százszor meg nem fordult a szájukban. A különös apostol tanítását azután „fleccserezés“-nek keresztelték el. Úgy-e, milyen különc tanítás és mégis mennyire igaz! Mert, ha kedves olvasóim megszokják azt, hogy sokáig rágjanak — hogy minden étkezés közben folyton arra gondoljanak: addig rágom a falatot, amíg teljesen híg kása nem lesz belőle —, akkor csodálkozva fogják tapasztalni, hogy a fogaik nem romlanak tovább és amellet kítűnően működnek a gyomor és a belek. Hány kínzó felfűvódásnak, nyomásnak csupán a tökéletlen rágás az oka. Próbálják meg szíves olvasóink a fleccserezést! Ha nem is százszor forgatják meg az ételt, — de addig tegyék, amíg semmi kemény darab nem marad hátra és már valóban „pürét“ nyelnek le! A hatás nem marad el.

A fogápolás szempontjából főleg a kenyérhéj rágása roppant egészséges. Ismerek kényeskedő kisasszonyokat, akik azért vágják le a kenyér héját — mert féltik a fogukat! Éppen az ellenkezője igaz ennek. Minél ropogósabb és vastagabb a kenyérhéj, annál jobban tisztul rágás közben a fogazat, annál jobban edződnek a fogak. — Hej, Mari, eszem a lelkedet, de te meg edd azt a jó kenyérhéjat és ne nyírjad le! — hallottam egy falusi vendéglőben egy öreg gazda jogos kifakadását szép szőke lányára. De Mari csak a belit ette a kenyérnek és így került a fogorvos kezei alá.

Egyik legdivatosabb betegsége csaknem minden embernek a rossz fog. Sietős evés, tökéletlen rágás és a jó paraszti kenyér hiánya, főleg a jó rozskenyér „bőrének“, „hajának“ a hiánya okozza ezt a kultúrbetegséget. Sokan könnyelműen intézik el a lyukas fogat; oda se neki, semmi az egész! Pedig

a rossz fog súlyos, nagy betegségeknek kiindulása lehet: reuma, ízületi bántalmak, szívbajok, vérmérgezés keletkezhetnek egyetlen rossz fogtól is már!

A rágás elégtelensége és vitaminhiány együttesen okozzák az ugyancsak elterjedt foglazulást, a foghúsnak ez a csúnya betegsége! — Katyi, miért csücsöríted a szád? — szólt a legény a lányhoz. Nem tudta, hogy a csúnya, kiálló fogait rejtegeti a különben csinos lány. Ilyen esetben alaposabb rágásra kell fanyalodnunk és kemény fogkefét kell használnunk!

Tanuljunk meg újra rágni! Erőteljesen, egészségesen rágni! Jó fogak, kitűnő gyomor- és bélműködés lesz a jutalmunk!

Tudnivalók a vérről.

— Na, tudod-e, hogy hány liter vére van az embernek? — kérdezte Guli, a jegyző gimnazista fia Stehlik Jóskától, a szatócs fiától. Mindketten éppen most érkeztek nyári vakációra akácok, csendes szülőfaljukba. Guli “a piaristáknál járt, Jóska a bencéseknél.

— Ez aztán könnyű kérdés — válaszolt önérettel Jóska. — Öt liter! Persze ebből akár két liter elvesztését is kibírja a szervezet. A természet bőkezű és pazar: mindig van fölöslege, hogy életünk ne jusson oly könnyen veszedelembe. Berényi tanár úr magyarázta, hogy már az orvosok attól sem esnek kétségbe, ha ennél többet veszítünk, mert a vérátömlesztéssel még a legnagyobbíókú vérvesztés esetében is megmenthetik az“ emberéletet.

— Hogyan csinálják ezt? — érdeklődött Guli, aki eszes fiú volt és mindig tiszta jeles bizonyítványt hozott haza.

— Az egész emberiség vér szempontjából négy csoportba osztható: vannak, akiknek a vérét mindenkibe át lehet ömlesztteni, — vannak, akiknek a vérét senkibe nem lehet átjuttatni, de ők bárkitől kaphatnak, — és vannak közbülső csoportok is. Ezt az orvosok vérpróba útján állapítják meg. Mikor megállapították, hogy a vért veszített beteg kitől kaphat vért, akkor alkalmas készülékkel megcsapol-

ják a vért adományozót és az így nyert „kölcsonvért“ a vérhiányban szenvedő ereibe fecskendezik.

— Érdekes! — lelkesedett Guli. — És mondd, mi minden van a vérben?

Jóska örömmel magyarázott.

— A vér testünknek tápláló folyadék, amelyben, mint halak a vízben, úgy úszkálnak picike, állatkáknak látszó, millió és millió számra rugó, úgynevezett vörösek. Vannak vörös és fehér vörösek. A vörös vörösek arra valók, hogy a levegő éltető elemét, az élelyt (oxszigén) elszállítsák szervezetünk minden részébe: a szívbe, gyomorba, vesékbe, izmokba, bőrbe, agyvelőbe. Ezért vérünk, bárhol is vágjuk meg magunkat; hiszen minden részünknek minden pillanatban szüksége van élelyre, mert éneikül alig élhetnének perceknél tovább. A vérnek keringenie kell, állandó áramlásban kell lennie, hogy a vörös vörösek szakadatlanul hozhassák a tüdőkből a levegő élelyét. Ha a vérkeringés megáll, akkor azért hal meg az ember, mert megszűnik az élelyszállítás.

— Na és mire valók a fehérvörösek? — kérdezősködött Guli, aki a gimnáziumban még csak növénytant tanult, míg Jóska már az ember- és állattannal is tisztában volt.

— A fehérvörösek a mi belső utcaseprőink. Amint idegen anyag jut a vérbe, rávetik magukat és eltakarítják azáltal, hogy — felfalják! Ezért a tudomány falósejteknek is nevezi őket. Akár szenny, akár bacillus, akár másféle mérge kerül a vérbe, a fehérvörösek csapatostul rohanják meg a nem kívánatos idegen elemet és bekapják, hogy az kárt ne tehessen. Ugye láttad már, hogy ha valakinek kelése támad, vagy meggyűlik az ujjja — tele lesz genny el az egész beteg rész? Nos, a genny is sok-sok elhasznált, elhalt fehérvörösejtől áll. Általában, ha a szervezet valahol fertőződött vagy valami ragályos betegségnél esett áldozatul, gyorsan megszaprodik a fehérvörösek száma, hogy tökéletesebb legyen a védekezés.

Guli ámulva hallgatta barátja előadását. Micsoda gyönyörű rend van bennünk! — állapította meg magában.

— A fehérvérsejtek azonban a táplálkozásban is szerepelnek — magyarázott tovább lankadatlan buzgalommal Jóska —, mert a belekből felszívódó táplálékot is átvehetik. A vér különben is valóságos postaszolgálatot teljesít; állandó összeköttetést létesít testünk részei között, szállít élelmet, táplálékot, vizet, sókat, sokféle anyagot, — nyersanyagot — amire a szervezet bonyolult életéhez szükség van. Szinte üzenetet közvetít a szív és a belek, a tüdők és a vesék között. Ha egyik szervünk rosszul működik, a vér útján tudja meg ez a másik, — a vér útján érzi meg a hibás működés okozta hiányt.

— Mondd Jóska, mennyi vörös vérsejtünk van? — vetette közbe Guli.

— Hát képzeld csak el: egy milliméternyi területre ötmillió esik! ötmillió vérsejt egy köbmilliméter vérben! Tudod-e mennyi ez? Akkora felület, mint három négyzetkilométer!

— Hihetetlen! — kételkedett Guli. — Szóval ilyen nagy térségben folyik a levegő élelme a felvétele!

— Úgy van — bölintott helyeslőleg Jóska, — De a vér tud ám sok mást is! A benne úszó sejteken kívül magának a folyadéknak is csodálatos képességei vannak. Egész sereg „csodaszert“ tartalmaz a vérünk, amelyek mind arra valók, hogy a szervezet belseje ellen induló mérges támadásokat kivédjük. Vérünk ellenanyagai védenek meg bennünket a ragályos betegségektől, a vérmérgezéstől, amelynek lépten-nyomon áldozatul esnénk, hiszen minden túsúrással kerülnek fertőző anyagok a vérünkbe és ha az nem lenne „élő folyadék“, ezer finom védekezőképességgel felruházott titokzatos nedv, akkor a legtöbben nem nőnének fel, hanem az első sebbe belehalnának!

— Kár, hogy már harangoznak és mennem kell — sajnálkozott Guli. — Otthon jó zöldborsófőzelék vár, amelyet a véremnek kell elszállítani a sejtek finom, titokzatos világába. De ha legközelebb találkozunk, ugye még mesélsz a vérről? Látom, még nem mondtál el mindent.

— Bizony még tudok egyetmást róla. Majd legközelebb elmondom. Szervusz!

A két diák elgondolkozva indult ebédelni.

A délutáni labdarúgás után Guli és Stehlik Jóska újból együtt mentek hazafelé, hogy folytassák a megszakított eszmecserét.

— Mondd csak Jóska, — kezdte Guli — mi az a vérnyomás? A nagymama folyton emlegeti, hogy neki magas a vérnyomása.

— Tudod az úgy van — kezdett magyarázni Jóska —, hogy a vérellátásunk csak úgy tökéletes, ha a keringő vér bizonyos nyomást fejt ki az erekre; ez a nyomás teszi lehetővé, hogy a piros táplálófolyadék eljusson az erekből a szervek minden részébe, mert vérre állandóan szüksége van minden szervünknek: az agyunknak azért, hogy gondolkozhassunk, magának a szívhúsnak azért, hogy hajtani, szivattyúzni tudja a vért, a veséknek, hogy a káros, mérgező anyagokat ki tudják küszöbölni, a gyomornak és beleknek, hogy emésztteni tudjanak. Ha a vérnyomásunk túl alacsony, akkor rossz a vérellátásunk, de ha túl magas, akkor állandó „magas feszültség“ van a szervezetben, ami könnyen okoz agyvérzést és egyéb bajokat.

— Hogyan lehet azt megtudni, hogy milyen magas a vérnyomásunk? — vetélte közbe Guli.

— A doktor bácsi éppen a múltkor magyarázta el apukának a boltban. Én éppen táblaolajat mértem ki a Dornernének a szomszédból és csupa fül voltam. Hát tudod, akinek alacsony a vérnyomása, az állandóan gyengének, fáradtnak érzi magát, gyakran szédül és könnyen ájul.

— És mennyi az az „alacsony“ vérnyomás? Hogyan mérik azt? A múltkor láttam, amikor a doktor bácsi megvizsgálta a nagymamát, valami hosszú szalagot csavart a nagymama karjára, aztán levegőt fújtatott bele, mire az megduzzadt. Ekkor a doktor bácsi valami óraféléről leolvasta a számot és közben a nagymama érverését tapintotta.

— Igazad van, az a vérnyomásmérő volt. Általában százon alul felnőtt embernél alacsonynak mondják a vérnyomást.

— Mennyi a rendes akkor?

— Felnőtt embernél százhúsztól százötvenig rendesnek számít. Tudod, a számok itt is eltérőek lehet-

nek, akár a testsúlynál vagy a hőmérsékletnél. Fel-
nőtt ember lehet hetven-nyolcvan-kilencven kiló és
még mindig normális. Éppígy lehet a hőmérséklete
harminchat foktól harminchétig váltakozó és nor-
mális, így van ez a vérnyomással is. A számtól
magától nem kell megijedni. Lehet valaki százöt-
venes vérnyomással sokkal egészségesebb, mint más:
akár százhuszassal.

— Milyen jelei vannak a magas vérnyomásnak?

— kíváncsiskodott Guli.

— A magas vérnyomás is szédüléssel jár, de
fejfájás, fülzúgás és rosz közérzet is elárulják. Gyak-
ran nyomásról panaszkodnak az ilyen betegek, ahogy
a doktor bácsitól hallottam.

— És hogyan gyógyítják ezeket a betegségeket?

— folytatta Guli érdeklődve. A nagymamának a dok-
tor bácsi azt rendelte, hogy nem szabad sok folya-
dékot innia, nem szabad napon járnia, eltiltotta a
sok húsevéstől és nyugalomra, mérsékelt munkára
intette.

— Igen, én is úgy hallottam tőle, hogy csak
akkor kell gondosabb kezelés, ha tüneteket is okoz.
Ilyenkor vért vesznek a nyomás csökkentésére,;
orvoságokat adnak, amelyek mérséklék a vér-
nyomást sőt egy időre tisztán növényi kosztra, még
tisztá nyerskosztra is fogják a betegeket.

— Mire jó ez?

— Arra, hogy a beteg vérét a nehezebb ételek-
tői megkíméeljék. A tisztán növényi táplálkozás gyak-
ran igen jó hatású, ezt olvastam apukának egyik
könyvében.

— Szoktál te orvosi könyveket olvasni?

— Hát nem igen, mert apuka azt mondja, nem
való nekem. Tudod, ha túlsók orvosi könyvet ol-
vasunk, akkor könnyen képzelünk be magunknak
betegséget. Orvosi tanultság és gyakorlat kell ahhoz,
hogy valaki pontosan meg tudja különböztetni a
valódi betegséget a képzelttől. Irma néni például
folyton képzelődik, egyszer azt mondja, rákja van,
pedig csak a kakas csípte meg, máskor tüdőgyulla-
dást emleget, mert egyet köhintett a Misi bácsi ba-
gófüstös szobájában. Mondják, hogy folyton orvosi

könyveket búj és ezért mindent magára vesz. Nem való ez mindenkinek.

— Te mondd: mi az a savó? — jutott eszébe Gulinak egy újabb kérdés.

— A savó vagy orvosi nyelven: szérum, a vér alapfolyadéka. Ha a vérből eltávolítják a véresejteket és az alvadást előidéző anyagot, a fibrint, akkor sárga folyadék marad vissza és ez a szérum. Láttad disznóöléskor, hogy a disznóvért keverik fakánállal és azon plyn fehér szálak tapadnak meg. Ez a fibrin és ez okozza a vér alvadását. Ha ez nem lenne, akkor már régen elvéreztünk volna, hiszen elég lenne egy foghúzás vagy budlibicskával ejtett seb — és kifolyna rajta az összes vérünk. A természet azonban bölcsen úgy rendezte be, hogy a vér a seben megalvad, a kiváló fibrin eldugaszolja a nyílást és megszűnik a vérzés.

— Milyen csodálatos a természet! — lelkesedett Guli. — És ugye ezt a szérumot használják gyógyításra is?

— Úgy van — helyeselte Jóska. Ha valaki kiállott már egy betegséget, főleg fertőző betegséget, annak a széruma tele van védőanyaggal. Ha már most ezt a védőanyagban bővelkedő savót befecskendezzük olyanoknak, akik ugyanebben a betegségben szenvednek vagy pedig egészségesek, csak meg akarják őket kímélni a betegségtől, akkor a savóval gyógyítunk és betegséget előzünk meg. Az ilyen gyógy savót rendszeren állatokból veszik. Főleg lovak és szarvasmarhák savóját alkalmazzák. Ni itt jön apuka. ne haragudj, sietnem kell, hogy segítsek a boltban. Szervusz, majd legközelebb folytatjuk!

Semmelweis emlékére.

A magyar orvostudomány egyik legragyogóbb alakja, akit „az anyák megmentőjének“ nevezett el a hálás utókor, Semmelweis Ignác. Német név, de mégis magyar hazánknak jelent elvitathatatlan dicsőséget!

Mi által vált halhatatlanná ez a dicső férfiú? Miért emlegetjük áhítattal és hódolattal a nevét?

A mai anyák nem tudják már, hogy mit jelentett még száz évvel ezelőtt a gyermekági üc halották már, hogy akkoriban minden áldott állapotban lévő asszony rettegett a túlgyakori „gyermekági láz“-tól.

Számosan haltak meg gyermekük megszületése után egy ismeretlen eredetű súlyos lázakkal járó, érthetetlen betegségben és az orvosok tanácstalanul állottak a szerencsétlen anyák halálos ágya mellett.

Semmelweis, még fiatal orvos korában éjszakai-
kon át töprengett azon, hogy mi okozza ezt a rettenetes, kegyetlen s végzetes betegséget? Ezerszer és ezerszer átgondolta a tényeket; a szülés körül semmi bonyodalom, minden simán megy, az anyák megkönnyebbülten sóhajtanak és örülnek gyermeküknek. De egyszerre csak jön a megmagyarázhatatlan rém: néhány nap múlva lázasak lesznek, hidegrázás mutatkozik, az állapotuk fokozatosan romlik és legtöbbször a legsúlyosabb betegség áll elő, amely túlnyomórészt halállal végződik.

Elképzelhető, hogy milyen lelki szenvedést okozott a nagy orvosnak az a tehetetlenség, amellyel akkoriban csak szemlélhették a természet e drámáját, anélkül, hogy komoly segítséget nyújthattak volna. De Semmelweis sehogy sem bírt megnyugodni ebben. Kutatott, gondolkozott, megfigyelt, gyűjtötte a tapasztalatait. Akkoriban éppen Bécsben működött. Különös dolog ragadta meg a figyelmét.

Észrevette, hogy a gyermekági láz különösen azon a kórházi osztályon dühöng, ahová orvosnövendégek járnak tanulni. Ezek pedig egyenesen a hullák boncolásáról érkezett ide. Ni! — gondolta magában az élesesű tudós. — Hiszen ha boncolás közben megvágjuk a kezünket, akkor a hullaméreg lázas fertőzést okoz! Milyen hasonló ez a fertőzés okozta vérmérgezés a gyermekági lázhoz! Teljesen azonosak a tünetek! Hátha a két betegség azonos? De hogyan bizonyítsa ezt be?

Tovább szötte az elmélkedés fonalát.

Ha a gyermekági lázat hullaméreg vagy hasonló szennyezés okozza, akkor nyilvánvaló, hogy az rendkívül gondos tisztaság útján meg is akadályozható!

Ha az orvosnövendékek alaposan megmossák a kezüket, akkor csökkenni kell a gyermekági lázesetek számának!

A gondolatot tett követte — és az eredmény fényes volt! Az orvosnövendékek az akkor divatos karbolban moslak meg kezeiket és a szülóosztályon jelentékenyen csökkent a gyermekági lázasok száma. Semmelweis tehát felfedezte, hogy a gyermekági lázat fertőzés okozza.

Azt hinnök, hogy ezt a felfedezést boldogan fogadták az orvosok és azt, aki ezáltal e rémes betegségtől megszabadította az emberiséget, ünnepeleék és elismerésben részesítetteék. De éppen ellenkezőleg történt! A nagyjelentőségű felfedezést gúnyosan ócsárolták éjopen a legnagyobb szaktekintélyek.

Semmelweist úgyszólván üldözték új tanítása miatt és sarlatánnak, kuruzslónak nevezlek, sokan merész, éleseszű meglátása miatt. Hiába védekezett és bizonygatta igazát, elvakult düh és féltékenység fogadták minden oldalon. Igazi elismerésben csak már halála után volt része.

Ma már tudjuk, hogy a gyermekági lázat a szennyes részeken tapadó bacillusok okozzák. Ez nem von le semmit Semmelweis felfedezésének értékéből, hiszen ő a bacillusokat még nem láthatta, — ő csak lángeszű megfigyelésével kinyomozta a betegség titkát és lényegét. A többi már csak részletkérdés maradt.

Különös rendelése a sorsnak, hogy a gyermekági láz okának felfedezője a gyermekági lázzal azonos vérmérgezésben halt meg! A sok ádáz küzdelem és mellőzés, az elnemismertség lelki fájdalma megtörték a kiváló tudóst és ezért elméje elborult. Mint tébolyodott élt még egy ideig és fertőzés okozta vérmérgezésben halt meg.

Hódoljatok, magyar anyák, e nagy név emlékének és zárjátok imáitokba azt, aki nemcsak sokat tudott, hanem nagyon szeretett is, és akinek sokan, igen sokan köszönhetitek életeteket az idök kódén átsugárzó tudáshatalom révén! Semmelweis Ignác büszkesége a magyar tudománynak és megmentője az anyáknak!

A vándorló anyatej.

Hej, hogy megváltozott a világ rövid pár évtized óta! Nemcsak azért, mert repülőgépeken utazunk és rádión keresztül érintkezünk az egész világgal sőt nemsokára talán idegen égitestekkel is, ha valóban élnek ott értelmes lények, — hanem azért is, mert a saját testünk csodálatos titkait kifürkésztük és ennek beláthatatlan lehetőségei nyílnak meg ma már előttünk. Így többek között valóságos közlekedés indult meg, szinte rendszeres forgalom az egyes emberi szervezetek között! Ha valaki sok vért veszít, adhat neki jóindulatú embertársa vért; így köllözik egyik ember piros, meleg vére a másik emberbe. Ha egyik ember kiállta a fertőző beteg-Béget, a kellő mennyiségű védőanyaggal megrakódott savóját beolthatom annak, aki éppen veszélyben forog. Volt már olyan is, hogy egyik ember váladékával beoltották a másikat, sőt egy francia tudományos orvosi lap híradása szerint Indokínában egy sok kígyómarást kiáltott öregasszony nyálával igen sok halálosnak ígérkező viperacsípést gyógyítottak meg a gyarmati orvosok. Ha ez így megy tovább, nemsokára talán a túlsók gyomorsavval rendelkező emésztőnedveit fogjuk felkínálni a savtalanoknak, — a fehérvérűségben szenvedők fölösleges sejtjeit áttelepítjük a vérmérgezésben szenvedőkbe (ilyenről is írtak már), — tehát valóságos csere-bere indul meg a szervezetek között!

Itt tartunk ma már az olyan fontos és pótolhatatlan anyatejjel is.

Hogy is volt a „régijó“ világban? A derék anyának elapadt a teje. Összeült az asszonyi tanács — és sopánkodtak. Dajkát csak a gazdagok fogadhattak. A szegény asszony gyermeke kénytelen volt pótlékon élni és tehénfejet fogyasztani. Igaz, hogy szükség esetén ez is kitűnő szolgálatot tehet. Az anyatej és a tehéntej között az a különbség, hogy a tehéntej csaknem háromszor annyi fehérjét tartalmaz, mint az anyatej, továbbá háromszor annyi sót, — de kevesebb cukrot! Zsírtartalom szempontjából teljesen egyformák. Minthogy a túlsók fehérje kárt tesz a csecsemő szervezetében, ezért a tehéntejet mindig

hígítva kell adni; persze vízzel való hígítás közben csökken az amúgy is kevesebb cukortartalom, ezért kell hozzáadni cukrot, vagy lisztet (ebből is cukrot készít a szervezet). A zsírtartalom csökkentését vajjal lehet pótolni. Mondanom sem kell, hogy a tejet mindig forraltan kell adni, mert a forralatlanul nyújtott tej fertőzés veszedelmével jár. Különösen a gümőkór átoltására alkalmas.

A tehéntejet azonban így is csak akkor nyújtjuk a csecsemőknek, ha semmikép se juthatunk dajkához vagy anyatejhez! A keverés arányát mindig az orvos határozza meg. Ha orvos sincs — ez ma már elképzelhetetlen — a következő keveréket használhatjuk: 2 (kettő) deci tehénlejhez adunk bőven egy deci tejfölt, hét deci vizet vagy ugyanennyi tiszta burgonyalét (ez a vitamintartalom miatt ajánlatos) és öt deka cukrot. Kivételes esetekben használhatunk kecsketejet is, de ez nem olyan jó, mint a tehén teje.

Ezt a receptet inkább csak jegyezzük meg, de lehetőleg ne alkalmazzuk soha, mert az anyatej pótolhatatlan és az egészségügyi hatóságok gondossága folytán igazán mindenütt elérhető. Ma már a fölösleges tejjel rendelkező anyák tejét leszívják és összegyűjtik, hogy jusson azoknak is, akiktől a természet megtagadta a kellő bőségű tejáldást. Így vándorol az anyatej! De nemcsak a tejapadásban szenvedő anyák szerezenek erről tudomást, hanem azok is, akiknek bőven van tejük, tartásuk szociális kötelességüknek a megfelelő tej központoknál való jelentkezést, hogy átadják tejüket az Ínségeseknek, még akkor is, ha semmiféle ellenértékre nem szorulnak! Ez a legelemibb felebaráti kötelességek egyike, sőt hazafias kötelességnek is nevezhető, hiszen egy újabb magyar nemzedék egészségének megalapozásáról van szó!

A csecsemőkori helyes táplálkozás és ápolás sokszor egész életre eldönti az ember sorsát.

Miért nem pótolja a tehéntej az anyatejet, bármily pontosan is igyekszünk utánózni összetételét? Azért nem, mert az anyatej egész sereg védőanyagot is tartalmaz emberi betegségek, csecsemőbetegségek ellen, míg a tehéntej csak szarvasmarhák betegségei

ellen vértéz. Más a borjú és más a csecsemő! Az egyébként roppant kedves bocik már életük 47-ik napján kétszer olyan súlyosak, mint világrajöttük-kor; az emberi csecsemő súlyának megduplázódása csak a 150-ik napon következik be.

Ha a csecsemőt mindenképpen hígított tehéntejen kell táplálnunk, akkor a harmadik hónaptól kezdve gyümölcslevet is adjunk a kicsinyeknek, mert a tehéntej átlagos vitamintartalma ilyenkorú gyermekeknél nem fedezi a vitaminszükségletet. Jó tudnunk azt is, hogy novembertől januárig vitaminokban különösen szegény a tehéntej.

Az anyatej igazságos elosztása ma nálunk, Magyarországon is szervezetlen folyik. Nem fordulhat elő többé, hogy akár falvakban is nagyobb zavar keletkezzék e téren. Forduljunk mindig bizalommal az egészségügyi hatóságokhoz, egész biztosak lehetünk, hogy azok minden áldozatot meghoznak ós készséggel sietnek a tejszegény anyák segítségére. Anyatej akad bőven, ma „már kellő kezeléssel hosszabb időre el is raktározható, tehát nem marad el látatlan egy csecsemő sem. Az anyatej áldásos vándorlása megindult és ezzel új, termékeny iránnyal bővült az utolsó évtized alatt hatalmas fejlődésnek indult és gyönyörű eredményekkel ékes magyar közegészségügy.

Egy liter anyatejben körülbelül hatszor annyi C-vitamin van, mint ugyanolyan mennyiségű tehéntejben.

Testünk építőtéglái.

Az ember, állat és növény száz és százmillió apró, szabad szemmel láthatatlan „téglából“ van felépítve, amelyeket sejteknek nevez a tudomány. De ezek az építőtéglák maguk is élnek: minden sejtnak bizonyos mértékben önálló élete van. Ezenkívül élénken résztvesznek abban a nagy közösségben, amelyet szervezetnek hívunk. Ez az elnevezés valóban szervezkedést jelent: a sejtek csoportosulnak, szervezett magasabb egységekbe tömörülnek, hogy közös munkát végezzenek. Joggal mondhatjuk, hogy minden sejtnak van „magánélete“ és „ál-

lami élete“. Minden élő szervezet tulajdonképpen sejtállam.

Ha a sejtek bizonyos munka társas elvégzése céljából szövetkeznek, akkor keletkezik a szövet „(úgy képzelhetjük el, mint sejt szövetséget). Mindenki tudja, hogy mi az a bőrhámlás. Nos, azok a fehér bőrdarabkák, amik hámláskor válnak le rólunk, ilyen sejt szövetségnek felelnek meg.

A bőrünk tetejét a hámsejtekből alakult hám-szövet alkotja. Azt is tudja mindenki, hogy izom alatt tulajdonképpen húst értünk; a hús, amit megesszünk, az állat izmait jelenti. Ez is egy külön sejt fajtának, az izomsejtnek a csoportosulása. Szervezetünkben igen sokféle sejt van, amelyek részben önállóan, részben szövetekké, szervekké társulva végzik feladatukat életünk fenntartása érdekében. Minden sejtnek van hivatása, különleges képesítése, „állása“ amelyet a sejtállamban betölt. Valóságos „szakmunkások“ dolgoznak a májunkban, tüdőnkben, szívünkben, agyunkban. És mekkora fegyelem alatt! Munkájukat magasabb központok irányítják, kormányozzák. Sejtjeink külön utasításokat, feladatokat, megbízásokat kapnak a magasabb „hatóságoktól“, amelyek működésüket irányítják.

A szervezet élete „minden tekintetben hasonlít a mai jól megszervezett állami élethez.

Hogyan képzeljük el magunknak a sejteket? Ugye a lépesmézet mindenki ismeri; a viaszból álló szép hatszögeket is szokás „sejtek“-nek nevezni. Körülbelül ilyenformán néznek ki a hámszövetjeink, amelyek nemcsak testünk felületét borítják, hanem kibélelik a gyomrunkat, beleinket, kivezetőcsöveinket is. De nem mindenütt ilyen egyszerű a szervezet szövése. Legtöbb szervünkben a dolgozó sejtek között nagy hézagok vannak, valóságos munkaterek, amelyekben rostok, kötelek, hálózatok feszülnek és esetleg különleges sejtek is működnek. Ezt az összekötő részt nevezik kötőszövetnek. A csontjaink is ilyen megszilárdulj elmeszesedett kötőszövetnek felelnek meg.

A legtöbben alig gondolkodtak arról, hogy minden ember egyetlen ilyen sejtből származik. Ezt a sejtet petesejtnek nevezzük, Ez a sejt ugyan-

az kicsiben, mint a tyúktojás nagyban! Az ember tehát, tojásból szüleklik, mint a madár, de ez a tojás olyan kicsi, hogy csak erős nagyítókészülékkel válik láthatóvá. Az egyetlen petesejt, amely a megtenné kény ülés következtében különleges erőket nyer, elkezd szaporodni. Mégpedig úgy, hogy a dereka táján kettéfűződik, ketté oszlik és az egy sejtből csakhamar két sejt lesz. Ezek megint külön-külön oszlani kezdenek és rövid idő leforgása alatt népes sejtcsaládok keletkeznek. A sok sejt azután már szemmel is látható lemezes alakot ölt. Általában három ilyen sejtmozsaioknak tekinthető lemez keletkezik és ezeknek a sejtlemezeknek, sejtlapoknak a művészi hajlásaiból, ráncolódásaiból, öszszetapadásaiból keletkeznek a szervek. Képzeljük el, hogy van három ív papirosunk. Ebből a három ívből ügyes szlőjd-munka vagy más kézimunkarendszer alapján már az iskolában is milyen szép figurákat készítenek a gyerekek. De három ív papirosból készíthetünk kis házat, állatokat, csónakokat is. Nem nehéz tehát magunk elé vetíteni, hogy három élő sejtív, sejtpapiros finom hajtogatása révén hogyan keletkezik az egész szervezet. Ezt a hajtogatást maga a Teremtő Lélek végzi az anyai test mélyén, ahol a leendő ember készül. És kilenc hónap alatt kész a csodálatos építmény! A téglák mindenütt a helyükön vannak, a hajtogatások, simítások, tapasztások, ragasztások befejezést nyertek és az ember alkalmas arra, hogy világra jöjjön.

Az építéshez hasonlítottuk ezt a csodálatos életfolyamatot, amely rejtekben zajlik le — és mégis mennyivel tökéletesebb és bonyolultabb ez, mint akár a leggyönyörűbb templomnak a megépítése! Az építőmester téglarakományokkal dolgozik és azok is mind holt darabkák. “Az élet Építőmestere pedig egyetlenegy téglát szaporít meg millió és millió téglává, mint ahogy Jézus a kenyeret és halat szaporította. És ezek a téglák mind élnek, — mind magukban véve is bonyolult élőlények, amelyeknek a működésével még ma sincs teljesen tisztában a tudomány és amelyeket semmiféle laboratóriumban mesterségesen előállítani nem lehet. Templomok színes ablakaiban gyönyörködve, mindenkinek alkalmá

van megfigyelní a mozaikművészetet: apró kis darabkákból van összerakosgatva a szép, színes szentkép. Az élő szervezet finom alakulatai, az emberi test szépséges vonalai, a sudár pálma eleganciája, a szélben hajladozó növénykék, virágok bájaj a végtelenül változatos állatvilág — mind tiszta mozaikművészet, a sejtmozaikok eredménye, amelyek éppúgy az élet szent titkait rejtegetik, mint a színes templomüvegek. A természet is az Isten háza és ruháin elálmétkodva, mozaikjain keresztül a teremtés műhelyébe pislogva olyan élményeknek leszünk részesei, amelyek csodálatot és hódolatot ébresztenek minden gondolkodó emberben.

VI. EGÉSZSÉGES IDEGEKET.

Idegösszeroppanás.

Vasárnap délután Balogéknál gyűltek össze a jóbarátok és hozzátartozók. Erős, borús idő volt, tehát beszélgetéssel, vidám tréfálgozással töltötték el az időt. A társaságban volt Kiss Mihály, a községi pénztáros is, aki végigküzdötte a világháborút és mint „idegsokkos“ jött meg a „harctérről.“ A közvetlen közelében robbant egy gránát és ez váltotta ki amúgyis megviselt idegrendszerének az összeomlását, öregek, fiatalok kíváncsian sereglettek a hadviselt, tapasztalt ember köré és mégkérték, mesélje el, hogy keletkezett ez a kízó betegsége?

Kiss bácsi pipára gyújtott és így mondta el élményét:

— Világéletemben gyenge idegzetű ember voltam. Az orvosok már fiatal koromban megállapították, hogy érzékenyebb vagyok, mint mások. Könnyen bánkódtam és mindent a szívemre vettem. Nekem jobban fájt minden baj és szomorúság, mint a többi legényeknek a faluban. De uralkodni magamon — ehhez kitűnően értettem! így aztán a sok viszontagság és szenvedés, ami a háborúban ért, látszólag nyomtalanul zúgott el felettem. És mégsem így volt! Túlsókat feszültek idegeim, húrjai, míg aztán egy nagy orosz támadás alkalmával kitört belőlem.

Valahol Galíciában volt még, amikor heves ütközetbe sodródtunk. Vitézül küzdöttem, mint minden igazi magyar katona. Éppen egyik faluszélét

tartottuk, amikor tőlem néhány méternyire iszonyú erővel csapolt le a gránát.

Elterültem, eszméletemet vesztettem és mire magamhoz tértem, már nem voltam az, akit azelőtt ismertek. Sírtam, reszkettem, mint egy gyenge asszony. Nem találtam a helyemet sehol. Az étel nem ízlett, pedig már napok óta alig jutottam evéshez. A bagót is ellöktem magamtól, pedig élni sem tudtam nélküle. A tábori kórházban aggódó levelek vártak hazulról. Higyjérek el, hogy még az sem érdekelt akkor. Csak feküdtem az ágyon, tehetetlenül, mozdulatlanul, megadással. Ha szóltak hozzám, nem feleltem. Legjobban esett, ha senki sem nézett felém és magamra hagylak.

Legjobb lenne meghalni! — minden gondolatom csak ez volt.

Bözsi néni, Mihály bácsi unokahúga most közbeszólt:

— Jaj, még emlékezni is rossz, miként nézett ki akkor a Mihály bácsi! Iszonyúan lesoványodott, arca beesett volt és velünk sem akart értekezni. Mindenikünket elzavart az ágya mellől. Hetekig nem evett semmit, de semmit! Már azt hittük, sosem lesz ember magából, amikor egy szép napon eljött az új doktor úr és megfogta a kezét, hogy a lelkire beszéljen. Akkor láttuk először, hogy feléje fordítja a fejét és ránéz. Ő volt az első ember, akire értelmesen ránézett.

Bözsi néni nagyot sóhajtott. Elhallgatta, hogy az új doktoron kívül az ő odaadó ápolásának is mennyi része volt abban, hogy Kiss Mihály bácsi nem vesztette el önmagát. Mert az idegösszeomlásos emberek igen hajlamosak arra, hogy elfeledkezzenek önmagukról, kötelességeikről, hivatásukról,— ahelyett, hogy összeszednék erőiket és szembeszállnának a sorsal. Az idegösszeomlás valóban hasonlít egy ház összeomlásához. Az egész ember ilyenkor mintegy összeroppan, letörik. Szinte újjá kell építeni ilyenkor az embert, akit a sors így összezúzott. Ebben az orvosi kezelésen kívül nagy szerepe lehet az önzetlen jóbarátoknak, a bátorító, vigasztaló környezetnek és a jólelkű nőknek, akik türelmes, megértő módon ápolják a szerencsétlent.

A mi mai világunk a maga sok megpróbáltatásával, szenvedésével, túlsók áldozatával ugyancsak kiválthatja az erre hajlamosakban az idegösszeroppanást. Vannak, akiknek gyengébbek, érzékenyebbek az idegei az átlagnál és ezek roppant sokat szenvednek. Ha azután a szenvedés már meghaladja a teherbíróképességüket, beáll az idegcsőd.

Remegni, reszketni kezdenek, sírógörcs fojtogatja őket, álmatlanokká, étvágytalanokká válnak, szívdobogások, belső nyugtalanságok gyötrik őket, elmegy a kedvük a munkától és az élettől, mindent céltalannak és értelmetlennek talárnak.

Tudíáfokv, mi a legjobb ellenszere az idegösszeroppanásnak?

Lelkileg kell erősnek lenni! Arról senki sem tehet, ha gyenge idegzetten jön a világra. De lelkiileg mindenki erőssé válik, ha jó könyvek nyomán indul el és az élet minden viszontagságai közepette megőrzi hitét az életben, az emberi sors jelentőségében és az isteni Gondviselésben. Hány gyenge idegzetű ember bizonyult nagyobb hősnek már, mint az úgynevezett „erősek“ és kötélidegzetűek! Higgyétek el, hogy az idegeket lehet kormányozni! Épúgy lehet őket gyepelőzni, mint a rakoncátlan lovaitokat. Néha meg kell ostorozni őket, néha sarkantyú is kell a vékonyába, de soha se engedjétek, hogy elszabaduljanak és vad csikók módjára, a ti tudatos beleegyezétek nélkül nyargalásszanak szerteszét és összetapossák egyéniségeteket.

Uralkodjatok magatokon! Uralkodjatok fájdalmatokon! És így a szenvedéstekek is nemesebb lesz, tisztább, felemelőbb.

Az idegileg már összetört, megrokkant ember is segíthet még önmagán, ha szívósan, következetességgel legyűri a sorsot és erős kézzel átveszi az uralmat önmaga felett. Persze, akinek mindjárt idegcsillapító kell, vagy aki bánatában ivásnak adja a fejét, az rossz utat választ. De aki tudja, hogy minden fekete örvény és szenvedés felett egy örök tavasz virul, aki hisz abban, hogy egy fényesebb égi világ borul a mi halandó létünk fölé, az nem esik el, hanem új erőre és új életre támad fel. Ez az élet feleit való győzelem titka és módszere!

A hit gyógyítóereje.

Ki ne hallott volna Lourdes-ról, a Pireneusok hegláncában el rejtett francia falucskáról, amely több mint fél évszázad óta híres búcsújáró helye a katolikus világnak? Ha másról nem, hát az orvosilag igazolt csodálatos gyógyulásokról is ismeri mindenki. A sok hitelt érdemlő leírás mellett különöseén kimagasló *Alexis Carrel*-nek, a világhírű tudósnek állásfoglalása, aki nem habozik elismerni a csodás gyógyulások lehetőségét. Szerinte lehetséges, hogy pusztán a hit ereje által szinte pillanatok alatt gyógyuljanak meg hosszadalmas lefolyású, nehezen kezelhető betegségek, mint amilyen a hashártyagümőkór, csontgyulladás, bőrfarkas és a rák.

Az orvosi tudomány csak ma kezdi kutatni azokat az érdekes összefüggéseket, amelyek a test és lélek között fennállanak. Senki sem tagadhatja, hogy az egészséges gondolkozásmódnak, az egészséges lelkiállapotnak igen nagy befolyása van testi épségünkre, egészségünkre.

Különösen nagy ereje van azonban a mély, bízó hitnek, amely még a leheletlennek látszót is lehetségesnek tartja és ezáltal olyan kedvező lelkiállapotot létesít, hogy a szervezet öngyógyító ereje a legnagyobb fokot és a legnagyobb sebességet éri el. A csodás gyógyulásokra az jellemző, hogy az egyébként hosszú heteket vagy hónapokat, esetleg éveket igénylő élettani folyamatok megrövidülnek és pillanatok alatt lepereghetnek. Ehhez a hatalmas lendülethez valóságos eksztázis szükséges, a lélek rendkívüli állapota, amely így azonnal hat a testi szervezetre.

Ha az orvostól azt kérdik, hogy mi gyógyít hát ilyenkor, mi az a rejtelmes erő, amelynek nincs szüksége törvényekre és időre, gyógyszerre és orvosi beavatkozásra? — akkor csak azzal felelhet, hogy ez az erő ma még érthetetlen és megfoghatatlan. Egyszerűen fejezzük ki: a hit! Maga Krisztus is azt mondta: „a te hited gyógyított meg téged!” A kételkedő hajlamú ember azt mondhatná; na lám, mégsem történt csoda, az ember magát gyógyítja meg az erősen felfokozott hite révén! Igen ám, de miért

nincs mindenkinek akkora hite?! A hitet; nem lehet csak úgy kapni, mint a pilulát, ezért a hit-tudomány okosan így világosít fel: a hithez Isten kegyelme szükséges! Különösen az akkora hithez, amely egy gyógyíthatatlan kórral pillanatok alatt végez. A nagy Tiit különleges hajlam és tehetség, mint a nagy ész. A hitnek „lángeszei“ pedig a szentek.

Hogy mekkora erő a hit már hétköznapi fókán is, azt eléggé bizonyítják annak ferde kinövéssei is, a tévhitek és babonák. Olvasóink bizonyára ismernek embereket, akiknek alapjában véve semmi bajuk nincs, de betegnek hiszik magukat, képzelt betegek és így valóban sokat szenvednek nemlétező betegségeiktől. Ezek az aggályosak, a hipokonderek. Különösen sokan vannak azok, akik ideges állapotukból kifolyólag „szívujajokénak“ hiszik magukat. És mert ezt elhiszik, hamis érzések támadnak a szívük körül, folyton azt figyelik és ezzel kellemetlen tüneteket idéznek elő önmagukon.

Ha azonban valaki ezt az erőt ellenkező értelemben használja fel és mindig bízó hangulatba ringatja magát, az betegség esetében is jobban jár.

Az orvosok jobban szeretik a bátor, bízó, hívó beteget, mert könnyebben boldogulnak vele, mint a cisüggedőkkel és kételkedőkkel, akik nem tudnak hinni. És az is fontos, hogy az orvos higgyen, mert az ő hite átragadhat a betegre. Ha a beteg hisz orvosában és annak kezelésében, lényegesen megkönnyebbül a gyógyulás folyamata.

Szomorú, sajnálatraméltó emberek azok, akik nem tudnak hinni semmiben sem! A hitetlen lélek sivár és kiábrándult, nincs tüze és lendülete, — olyan, mint a fonnyadt, hervadt virág. A hitetlenség valóságos betegség, amely kikezdi életerőnket, elveszi munkakedvünket, letöri reményeinket. Higyjünk mindig erősen, lelkesen, bátran! ftigyjünk az élet értelmében, a jónak és nemesnek diadalában, a sorsoakat intéző Gondviselő Hatalomban, az ember magasabb hivatásában! Aki mindebben nem hisz, az sötét lélek, akit csak az önzése éltet és aki nem is lehet igazán jó ember. A hit készlet azután vallásos érzületre és szeretetre, felemeli lelkünket a hétköznapi

gondjaiból és bajaiból egy magasabb és szebb világ sejtelve felé, megnyitja előttünk a szépség birodalmát és kiemel az állati sorból.

Persze a hittel vissza is lehet élni. De akkor nem is hitről, hanem hiszékenységről van szó. Hány ember van még ma is, aki elhiszi, hogy ha tizenhárman ülnek egy asztalnál, azok közül valaki meghal, hogy a péntek szerencsétlen nap, hogy a zsebben hordott gesztenye meggyógyítja a reumát, stb. Aki igazán és okosan hisz, az ilyen csacsiságokra nem adhat semmit, mert könnyen átlátja értelmetlenségüket, alaptalan mivoltukat.

A hiszékenységet használják ki lelkiismeretlen kuruzslók áldozataik megtévesztésére. Mindenféle kotyvalékot itatnak szerencsétlen betegekkel, akik aztán legtöbbször megjárják és még betegebbek lesznek.

A hit tehát kétélű fegyver: józanul és okosan kell hinni! A Teremtő ész is adott az embernek és azt is kell használnia, mert aki vakon csak a hitre bízta magát, az egyoldalúvá válik. Csak abban higyjünk, ami észszerű! A csodás gyógyulás lehetőségébe vetett hit észszerű, hiszen az a Hatalom, amely képes a mustármagból terebélyes iát elővárazsolni, meggyógyíthat egy beteget is. Higyetek, de ne legyetek hiszékenyek!

Mit féltek?

Az emberi egyéniségnek és fejlődésnek egyik legnagyobb ellensége a félelem. Értjük ez alatt azt a beteges, természetellenesen fokozott félelemérzetet, amelyben igen sokan szenvednek. Természetes, hogy nem minden félelem beteges és azt is tudnunk kell, hogy sok betegségnek, főleg szív- és idegbajnak egyik kísérőtünete az indokolatlan félelemérzés. Leggyakoribb az ideges félelem, amelyen azonban úrrá lehet mindenki, ha egy kicsit megneveli önmagát.

Az ideges félelem oka gyakran a hibás nevelés, de világrahozott hajlam is előidézheti. Rendesen már a serdülő korban mutatkozik.

A legtöbb egészséges gyermek nem fél. De már az első boszorkánymesék hatása, no meg a „mumus“-

sal való fenyegetés kiválthatja a félelemérzetet, főleg sötétségben. A sötétség mindig bizonytalanság! érzetét szüli, tehát alkalmasabb a félelemkeltésre. Vidéken is akárhányan vidáman átmennek nappal a lenielőkerten, de éjfélkor — jujj! — erre nincs bátorságuk. Ennek oka az a babonás tévhit, hogy a halottak szelleme érzékelhető módon elhagyhatja sírbörtönét és valami lenge uszály vagy fehér kísértet formájában ijesztgetheti a halandókat. Ha egyszer az ilyen hamis képzetek gyökeret vertek az ember fejében, akkor igen nehéz azt onnan kigyomlálni.

Ismerünk okos, tanult felnőtteket is, akik megszokták a félelemérzést és nem bírnak szabadulni tőle.

Az idegbetegségek igen gazdag és tarka tünet-tárában a félelemnek igen sok válfaja ismeretes. Vannak, akik nem mernek átmenni nyílt tereken: ez a tériszony; mások nem bírják a tömeget és ezért nem mernek telt színházban vagy templomban a középén elhelyezkedni: ez a tömegiszony; mások ismét félnek a félelemtől; sokan vannak, akik félnek az élettől, a bizonytalan jövőtől, a haláltól, elképzelt szenvedésektől és sorscsapásoktól, stb. Mindenki ismeri a nyilvános szerepléssel járó lámpalázat, ami sokszor akadályozza meg a tőle szenvedőt a kellő sikerben; ismerünk kitűnő úszókat, akik mégsem mernek mély vízbe menni. Mindezeknek a tüneteknek közös alapja egy bizonyosfajta ideggyengeség, félelem.

Olykor egész különleges fajtáit láthatjuk a félelemnek. Sötétfalván pl. volt egy ember, aki azt hitte, hogy béka van a gyomrában. Hiába világosította fel az orvos, a jó ember egyre csak azt hajtogatta, hogy ő érzi a békát. Egyszer aztán megísockalta a dolgot a doktor úr, titokban fogott egy békát, úgy tett, mintha kimosná a gyomrát a kótyagos embernek és hirtelen felmutatta az előkészített békát. A „megszabadult“ ember önérzetesen kiáltott fel: Ugye mondtam a doktor úrnak, hogy béka volt a hasamban?

Sötétfalván hittek a kísértetekben, boszorkányokban és varázslatokban, a lidércben és szem verésben.

Ezért sok volt a féltő ember, ami nagy bajokat okozott. Pedig a félelem a legnagyobb kerékkötő! Mindenkinék elméjébe kellene vésni, hogy a félelemnek semmi értelme sincs! Akár félek, akár nem, ugyanaz fog történni. Sőt, ha nem félek, jobban fogok tudni cselekedni és nagyobb hasznot hajtok másoknak is. Krisztus, a babonákba süllyedt emberiség Megváltója, viharos tengerről kiáltja az oktanul féltő emberiség „felé: Mit féltetek kicsinyhitűek?

A félelmet úgy kellene kezelni, mint valami szégyenletes bűnt. önérzetet, büszkeséget, jellemet kell felvonultatni ellene és megtörni hatalmát a féltékek szíveiben. Úgy neveljük gyermekeinket, hogy ne ismerjék a félelmet: bátran, öntudatosan, vidáman! Aggodalmakkal, gyávasággal szorongásokkal teli élettel nem megyünk semmire sem. Az élet erőt, lendületet, vidámságot követel és nem kishitű megalázkodást.

Legyetek bátrak és kemények, erősek és vidámak! Ez egészségügyi szabály is egyben. Aki fél, az nem lehet igazán vallásos sem, hiszen az nem bizik a Gondviselésben, az csak a rossz hatalmát látja.

Ideg orvosoknak igen sok dolga akad a beteges félelemtől elrontott életekkel. Sokszor csak hosszadalmas, fáradságos munka és lélekelemzés útján sikerül a félelem igazi okát kipuhatolni és aztán meggyógyítani a beteget.

Ismertem gyermeket, aki csak úgy mert aludni, ha egyik oldalon a szoba fala védte és a másik oldalon egyik testvére aludt. így „védve“ tudta magát, de máskülönben attól tartott, hogy valaki hozzányúl a sötétben.

Az ideges félelemben szenvedőknek legnagyobb áldása és megváltása, ha bátor környezetben élnek és nevelődnek.

A súlyosabb félelemérzetek által gyötörtek gyakran szorulnak ideg orvosos kezelésre. A tériszonyban szenvedőnek hiába magyarázzuk, hogy nem történik semmi baja, ha áthalad a téren. Ő ezt belátja és elhiszi, de amint előtte terjeng a nyílt térség, meghátrál és remegni kezd, megszállja a félelem.

Sötétfalván annak idején a „csórt“ is babonás

félelem tárgya volt. Csört alatt valami ördögi lényt értettek, aki magányos pajtáiban, omladozó házakban, lakatlan vidéken tanyázott és onnan kísértette a falubelieket. Ahol a hiedelem szerint a csört lakott, azt a tájéket gondosan elkerülték a félősök. Micsoda esztelenség az ilyesmi!

Akinek helyén van az esze és szíve, aki bátor emberszemekkel néz a világba és hisz az igaznak, jónak és szépnek a hatalmában, akit igazi valóságos érzés tölt el a mindenségben kiáradó Lélekkel szemben, az nem félhet, csak örvendhet! Legyetek igaz, emberek, egész jellemek és életrevalóan erősek! ^A

Félelemre soha semmi okunk nem lehet. A félelem egészségtelen érzés és bűn, bizalmatlanság az Istennel szemben:

Ne pukkadozz!

Ismerjük mindnyájan őt; minden csekélységre felindul, vörösre gyúl az arca, toporzékol és szitkozódik, akárhányszor káromkodik is, sőt súlyosabb esetben tör-zúz, csapkod és jaj annak, aki a közelében tartózkodik. Legközönségesebb áldozata az ajtó, amelynek becsapása úgylátszik eléggé bevált levezetője a tehetetlen dührohamnak.

Vannak emberek, akik sohasem tanulják meg az önuralmat indulataik felett, ami súlyos bajokat okozhat az életben. Hiszen igaz, sokszor nehéz uralkodni önmagunkon: ha igazságtalanság ér, ha ostoba rágalmat hallunk, ha látjuk az aljasnak és ostobának érvényesülését az életben és a jónak, magasztosnak, értékesnek a lekicsinylését; ha olyanok gáncsolnak el, akik mélyen alattunk állanak; ha jószándékunkban félreértenek; ha minden nemes törekvésben csak cselet és ravaszságot szimatolnak, stb. Ilyenkor néha nehéz lehet az önuralom, a fegyelmezett viselkedés. És itt nem is a természetes indulathullámlás ellen emelünk szót, pláne, ha az jogosult, hanem az indokolatlan, mértéktelen lázadás káraitra emlékeztetünk. Azokra gondolunk, akik megpukkadnak, ha a szomszédnak a háza szebbre sikerül, ha a barátnő drágább kelmét vásárol; akik minden ap-

róságra dühbe gurulnak és ha egy légy száll az arcukra, már mindenkinek az öreganyját emlegetik. Ilyen emberek teljesen alkalmatlanokká válhatnak a társas érintkezésre, mert egy félreérte! pillantásban is sértő szándékot látnak, amelyet önmagukra vonatkoztatnak és azonnal készek a csípős, epés megjegyzéssel. Általában türelmetlenség jellemzi őket.

Ha a leves kissé forró és nem foghatnak azonnal a kanalazásnak, az asszonyra förmednek és felforgatják a ház csendjét. Ha a posta öt percet késik, már a pokolba kívánják a levélhordót. Bármilyen történet, ha nem a szájuk íze szerint mennek a dolgok, már háborognak, felindulnak, szidalmaznak és igazságtalanul vádolnak. Mások kisebb ingerkedésére (ezt úgy szokták mondani, hogy „húzzák“) azonnal a leghevesebben válaszolnak. Tréfát nem lehet üzni velük, mert mindent komolyan vesznek, „mellre szívnak“. Kikérnek maguknak mindent. Paprikásak, morgók, kedélytelenek és folyton-folyvást „pukkadoznak“.

Szerencsétlen természet ez, amely ellen küzdeni kell!

Hogyan lehetünk úrrá indulataink feleit? Ez a legfontosabb kérdés. Ajánlottak erre már sok módszer: van, aki azt állítja, hogy húszig kell számolni, azalatt elmúlik a hevület; mások harmincig, negyvenig számoltatnak. Úgylátszik, ez vérmérséklet dolga. Bezzeg Geecső sógornak, hiába ajánlották volna ezt a józan módszert, mert ő haragjában kettőig se tudott volna számolni, hanem felkapta a vasvillái és nekirohant volna az egész világnak. Mások azt hangoztatják, hogy álljunk hideg víz alá. Szóval zuhanyt a pukkadósnak!

Ez mind igen szép és jó így elmondva. De a gyakorlatban legtöbbször mégsem válik be, mert ahhoz, hogy nyugodtan számoljak, a nyugalom állapotba kell, már pedig az indulatkitörése éppen a megfontoltság és nyugalom hiánya jellemző. Sokkal eredményesebb, ha valaki ilyen természetének a tudatában a haj gyökerére csap le és erősen figyeli magát, hogy mikor vetkőzik ki magából. Ha az indulatroham kezdetén hirtelen elszántsággal elhatározzuk, hogy azért se engedünk a természetünknek,

mert pukkadozással éppen az ellenkezőjét érjük el annak, amit akarunk, akkor néhány hét alatt megszokhatunk róla. Miért is tegyek szolgálatot annak, aki „felhúz”? Hiszen nevet rajtam, ha látja, hogy célba talált! Hiszen kárörömmel veszi tudomásul, hogy győzött!

Ha azt látja, hogy nyugodt maradok és nem sikerült kihozni a sodromból, akkor ő fog mérgeledni és a káros pukkadozás őt fogja érni!

Mennyi igazság van abban a keresztény támlásban, hogy „aki téged kővel dobál, dobd vissza kenyérrrel!” Ez először is elejét veszi az emésztő bosszulás sokszoros káros következményeinek, másodszor megkíméli idegeinket és egészségünket, harmadszor megszégyenítő hatással lesz arra, aki a bajt felidézte, tehát fölényben maradtunk és jó példát is adtunk! Mert a lelki folyamatok nagy kihasználással vannak testi szervezetünkre.

A harag és a méreg ártanak nemcsak az idegzetünknek, hanem a szívünknek és emésztésünknek is kúrára vannak. Általában minden rosszindulat káros: a harag, a bosszú, a féltékenység, az irigység, az önmarcangol és sok-sok más faja egyaránt. Tudós kísérletek, de a hétköznapi tapasztalat is igazolja ezt. A legjobb étvágy azonnal étvágytalanságba csap át, ha evés előtt valami felingerel. A legszebb tavaszi napot is elsötétíti kedélyünk elsülétedése és megrázkódtatása. És ha ez gyakran ismétlődik, valószínű betegek lehelünk kedélyhullámzásainknak. A rossz gyomor- és májműködés, szívrohamok, idegnyugtalanok, stb. származhatnak tisztára lelki okokból is, tartós bosszúságok és pukkadozások hatására. Ugyanez áll a félelemre is. Aki folyton fél és szorongó érzések között tölti a napjait, az is beteg lesz idővel.

Ezért fontos az önfegyelmezés, és ezért kell erre már egészen kicsiny korunkban szoktatni gyermekeinket. Amilyen hiba az, ha a gyermeket csak úgy idomítjuk, mint az állatot és a túlsók „nem szabad” valósággal elnyomorítja a gyermeki jellemet, ugyanolyan baj a féktelen (szabadosság, az a nevelés amely a gyermeknek mindent elnéz és megenged. És itt búvik a titok nyitja: ne arra szoktassuk

a gyermeket, hogy büntetéstől való félelmében cselekedje a jót és a helyeset, hanem arra, hogy belátással, önfegyelemmel sajátmagától cselekedjék helyesen.

Aki már felnőtt, az is megszabadulhat az indulatok hatalmától, ha valóban meg akar szabadulni. Állandóan tartsuk kézbe magunkat és idejekorán oltuk el a tüzet, mielőtt még lángot vethetne és pusztításba kezdene!

Szilveszter és új év.

Nincs semmi kivetnivaló azon a régi, szép szokáson, hogy az esztendő utolsó napján. Szilveszterkor társaságok gyűlnek egybe, hogy elbúcsúzzanak az elmúlt évtől és egymásnak boldog új esztendőt kívánjanak, ha az óra éjfél utáni új számmal jelezzük megint az időt. Ez a szokás époly kedves állomást jelent az idő rohanása közben, mint a vasárnapok és egyéb ünnepnapok. Az emberi lélek alaptulajdonsága, hogy nem bírja a határ- és állomáson kívüli száguldást, hogy kell pihennie és megállnia ... Ha már az idő nem állhat meg, legalábbis úgy teszünk, mintha megállíthatnók.

Sajnos, ami jó és szép az ünnepekben, azt az emberi gyarlóság és a rossz értelmezés teljesen elronthatja. „Ünnep“ alatt sok helyen azt értik, hogy aznapra nincs törvény és gátlás, hanem ki kell rúgni a hámból és mértéktelen evéssel-ivással, kicsapongásokkal kell azt megülni. Az eredménye ennek a fonák ünnepmagyarázatnak az, hogy másnapra csömör, undor, sőt betegség nehezedik az ünneplőkre, akik levertőbbek és fáradtabbak, mint másnap. Hát érdemes ezért ünnepelni? Mit ér az a Szilveszter-est, ha újév napján gyulladásozások a szemek a sok pipa- és szivarfüsttől, ha rossz a gyomrunk és öklendezünk, ha a pokol tüzét érezzük bensőnkben a sok bortól, „likőrtől és pálinkától, ha gyengék vagyunk, mint az őszi légy? Stílustalan, méltatlan szokás, az, ha így indulunk az új esztendőbe.

Ünnepeljük vidáman a Szilvesztert és jókedv-

vel induljunk neki az újévnek, de ezt lehet mértékkel is tenni!

Nem kell minden ötpercben ekszet inni, bármennyire biztat is a szomszédunk. Nem lehet eleget írni a kényszer-ivás és kényszer-evés veszedelmes, egészségtelen, ostoba szokása ellen! Na tessék még egy kicsit! Ne adjon kosarat! Kitűnő a vajastészta, de ebből a mákospatkóból is kell még ennie, nem is szólva a dióskalácsról! Igen ám, de a hideg pulykát is el kell fogyasztani egy kis befőttel, no meg a jó kocsonyát, amit egyenesen a káplán úr kedvéért csináltunk! Aztán ezt a jó vinkót sűrűn kell hajtogatni! Jön ám mindgyárt a másik fajta, amit az uram tegnap hozott! Az melegít csak igazán! Eh, az orvosok beszéljenek, amit akarnak! A nagyapám hajnaliul napnyugtáig ivott és mégis kilencvennyolc esztendőskorában hótt meg — végelgyengülésben! Isten éltesse, plébános úr! Isten, Isten, bíró uram! Haujnye de jó itóka! Ebből a jó rövidszivarból parancsol?

És így megy ez hajnalig. Ha a cigarettások összeszámolnák, hogy mennyi mérget visznek ilyen lakodalmas estéken a szervezetükbe, maguk is megijednének tőle.

De nemcsak a dohányméreg, a nikotin veszélyes, hanem a sok mérges gázzal teli füst maga is, amit beszívunk. És hiába mondják a szivarosok és pipások, hogy ők előnyben vannak, hiszen nem nyelik le a füstöt. Dehogynem nyelik le! Sőt: a nyáluk révén aránylag több mérget jut a szervezetükbe, mint a szivarkával. És ha összeszámolnánk az italmenynyiséget, akkor is ijesztő szám jönne ki!

Sötétfalván például megfigyeltem egy gazdát. Szilveszter estéjén nyolc órától kezdve a következőket fogyasztotta: négy adag sertéssült, három adag véres-hurka és sültkolbász, hat tál kocsonya, rántotta tizenöt tojásból, két liter kecsketej, egy egész cipó kalács. (Persze ez még békében volt!) Közben megivott tizennyolc üveg sört, négy liter bort és elszívott hatvan-hetven cigarettát! Képzeljük el azt a szervezetet, amelynek ilyen szörnyű terheléssel kell dolgoznia! Mondanom se kell, hogy az illető kövér, pirospozsgás, amolyan gutaütéses külsejű ember volt. (ötven-

éves korában valóban a guta ütötte meg. Nem is lehetett másképp.) Úgy-e, ha egy ember vállaira akkora súlyt rakok, amennyit már nem bírhat el, akkor összetörik alatta vagy megszakad? Nos, hát ugyanez érvényes a gyomorra, a vesékre, a szívre nézve is. Ennyi ételt és italt, ennyi dohányt nem lehet büntetlenül fogyasztani!

A történelem tapasztalatai igazolják, hogy a mértékletes, fegyelmezett emberek hosszabb életűek a mértéktelencímél. Szigorú életű szerzetesek, egyszerű életmódot folytató nagy tudósok igen gyakran magas kort érnek meg. De vidéki emberek is, akik józanul élnek, sokszor megérik a százéves kort is. A mértéktelenség ellenben megrontja a szervezetet és korai halálra vezet. Bulgáriában a hegyek között élő szegény pásztorok, akik aludtjejen, hagymán, árpa kenyéren és gyümölcsön élnek híresek arról, hogy hosszúéletűek. Sültet vagy kolbászt csak ünnepeken látnak. Nálunk pedig sok jómódú gazda fiatalon hal meg, mert azt hiszi, hogy a gyomrot agyon kell tömni és bor nélkül nem is lehet élni.

Élvezhetjük az ételt, élvezhetjük az italt, ehetünk nyugodtan húst és minden jót, — de szoktasuk hozzá magunkat ahhoz, hogy ne tömjük a beleinket, hiszen nem akarunk hizlalt és túltáplált betegeké válni! Ha ünnepnapok köszöntenek ránk, akkor se higyjük, hogy ez féktelenségre ok. Sokkal kellemesebb új évre virradni tiszta fejjel és jó közérzettel, mint nyomott kedélyben, betegen! Arról aztán nem is beszélek, hogy az ilyen eszeveszett duhajkodások közben poharakat vagdosnak a falhoz, aztán a borgőzben összeszólalkoznak és sokszor halálos kiemenetelű bicskázásokra is kerülhet sor. Sérülések, tragédiák, súlyos betegségek (pl. tánc közben agj-onizzadva mennek ki a szabadba) társulhatnak a könnyelműségekhez.

A vidámság mindig józansággal párosuljon! Ha ezt megszívlelik nyájas olvasóink, akkor egészségesen lépnek majd az új esztendőbe és szilveszteri ólomöntés közben is vigyázni fognak, nehogy megmérgezzék magukat a szerelmes reményeket kristályosító ólommal.

A nyavalyatörés.

Törje ki a nyavalya! — ezt a csúnya kiszólást gyakran halljuk főleg vidéki, kardosabb menyecskék szájából, ha elfutja őket a méreg. Eközben nem is gondolják meg, hogy milyen rosszat kivannak embertársuknak. Mert a nyavalyatörés komoly idegbetegség, amely rendszerint örökletes alapon fejlődik és már a gyermekkorban is megmutatkozna lik. „Szent betegség“-nek is szokás nevezni, mert a bibliában gyakran szerepel. Nézzük csak meg, hogy az olvasóink előtt már ismert Sötétfalván hogyan is bántak a iiy avaly at örésekkel?

Kácsáséknál egy szép napon összefutott az egész falu. Híre terjedt, hogy a Pesta, akinek eddig semmi baja sem volt, összeesett a létra előtt, amely a padlásig nyúlt. Egy nagyot kiáltott, azután elvágódott a földön, a szája habzott, a nyelvét összeharapta, kezeit ökölbe szorította és úgy vonaglott görcsökben.

— Szívbjajos a lellem! — sipította a tudálékos Rozi néni, — Szét kell nyitni az öklét! — tette hozzá fölényesen krárogva és prüszkölve.

— Csudát! — vágott a szóba Liszka néni. — Leveszekedett a lélárul, oszt megütötte magát.

— Én mán csak azt mondom, hogy túlsókat ivott a kocsmában a jó kisüstösből! — tódította meg Lőrinc bácsi.

Tanakodtak, vitakoztak, találgattak, de azért mindenki tanácstalanul állott a szerencsétlen körül. Nem tudták a jó emberek, hogy elsősorban is arról kell gondoskodni, hogy a beteg meg ne sérüljön! Tehát: hogy a nyelvét meg ne haraphassa, azonnal tiszta kendőbe csavart főzőkanalat, fakanalat kell a fogai közé dugni! Az öklök kinyitása egyáltalában nem fontos, még ha Rozi néni ezerszer is más véleményen van.

Érdekes, hogy még városiak is „szívbjaj“-nak tartják az aszfalton gyakran látható jelenséget. Ismételjük, hogy idegbajról, nem pedig szívbjajról van szó! De lássuk, mi történt tovább Sötétfalván.

Mivel a körorvos a szomszéd faluban látogatta a betegeit, várni kellett a megérkezéséig.

— Tenni kellene valamit! — vakarta meg a tarkóját az éppen odaérkező Mihály bácsi, a kisbíró.
— Adjatok neki innya!

Lőrinc bácsinak sem kellett egyebet tanácsolni. Előhúzta nadrágzsebéből az állandóan készenlétben tartott butykost és vígan öntött volna az eszméletlen ember torkába, de az szerencsére fogait vicsorgatta és ellenállt a merényletnek. Honnan tudta volna Lőrinc bácsi, hogy eszméletlen ember szájába sem ételt, sem italt nem szabad juttatni! Hiszen megfulladhat ettől rövidesen!

Liszka néni meleg takarókkal közelített, hogy „meg ne fázzék“ az istenadta, pedig olyan hőség volt, hogy alig lehetett kibírni. A sok ide-odakapjzkodásban jó sok idő telt el és ezalatt lezajlott a görcsös roham. A beteg mélyen horkolva lélegzett, mint aki nagyot alszik.

Mikor bevitték a „szép szobába“, már csak halovány arca árulla el, hogy Pesta nem úgy alszik, mint általában szoktak.

Kocsizörgés hallatszott. Megérkezett a körorvos. Mikor előadlak neki jó körülményesen az esetet, és megvizsgálta a beteget, tudta, miről van szó. Felvilágosította a körülállókat azokról, amiket már elmondottunk. Előkészítette a hozzátartozókat, hogy a rohamok valószínűleg ismétlődni fognak, tehát vigyázzanak Pestára és a világeért se engedjék padlásra vagy olyan helyre, ahol az eszméletvesztéssel kapcsolatban súlyos sérülések keletkezhetnek. Megmagyarázta tüzetesen, hogy az ilyen betegeknek egy csepp szeszt sem szabad fogyasztaniuk, továbbá igen kíméletesen kell élniök. A földművelés, kertészkedés könnyű ipar általában kedvező, de már a gyári munka vagy más megerőltetőbb tevékenység szigorúan tilos. Felírta az orvosságot is, az ilyen betegek kezelésére legalkalmasabb brómot. De nem mulasztotta el a jelenlévők okulására azt is elmondani, hogy a hisztériás roham is hasonlít a nyavalyatöréshez, de ez nem olyan veszélyes és nem is kell tartani a betegek sérülésétől.

A hisztériáról Söltefalván is rossz véleménnyel voltak az emberek. „Hisztérika“ — ez még Söltefalván is sértésnek számított. Pedig nagy balgaság

ez a illedelem, hiszen a hisztéria nem szégyen! Épolyan betegség, mint a tüdőgyulladás vagy a has-tífusz. Nem tehet róla az, aki ebben szenved. Falusiak között époly elterjedt, mint a városban. Túl-érzékeny idegzetű, könnyen befolyásolható, síró és szenvedő emberek a hisztériások. Puha kedélyviláguk hevesen megrázkódik minden csekélységtől és néha a nyavalyatöréshez hasonló rohamok alakjában tör ki. Mindig orvosnak kell megítélni, hogy miről van szó.

A nyavalyatöréses gyakran előre megérzi a rohamot. Nyugtalanság, lehangoltság, sokszor fényes tünemények látása előzi meg a kitörést. De gyakran nem is kerül sor kitörésre, hanem a betegség csak csonka formában zajlik le, esetleg egy kis szédüléssel vagy pillanatnyi megzavarodással. Ó, a betegségek igen tarka alakban jelentkezhetnek és a sok változat közepette csak iskolázott orvos ismerheti ki magát. Még a tífusznál is előfordulhatnak könnyű alakok, úgy, hogy a beteg egész idő alatt fenn jár és így állja ki a fertőzést.

A sötétfalviak tehát ne bízzanak a Rozi néni-ben, hanem minden nyavalyát sürgősen mutassanak be az orvosnak! És ne kívánják többé senkinek, hogy törje ki a nyavalya, vagy hasonló, káromkodásszámba vehető csúfságokat!

Hány Istók.

A Fertő-tó vidékének népe még ma is suttog róla. Babonás halászok, ha holdvilágos estén kivetik a hálójukat, néha hallani vélik velőtrázó üvöltését. Állítólag évente többször felbukkan a habokból és azután újból elmerült a nádrengetegben ez a mondaalakká vált emberi szörny.

Mi az igazság Hány Istók körül? 1749. március 15-én a sopronmegyei Osli községtől északra fekvő Király-tóban csodálatos szörnyeteget fogtak a halászok. Ember volt, de testét halpikkely fedte és kezének, lábának ujjai között valóságos úszóhártya feszült. Beszélni nem tudott, de különös üvöltő hangokat hallatott. Elszállították Kapuvárra, meg is keresztelték, de nem sikerült megtanítani semmire.

Később eltűnt a Fertő vizében. Képe még ma is látható az Eszterházy-grófok kastélyában.

Miért mondom el kedves olvasóimnak ezt a háborzongató történetet? Azért, hogy megtudjanak egyet-mást a torzszülöttekről, akik ok nélkül keltenek babonás félelmet a nép körében. Alig van falu, ahol ne fordult volna már elő, hogy teljesen egészséges családban a sok gyermek között ne akadt volna rendellenesség. Persze ez nem mindig éri el azt a fokot, mint Hány István esetében. Akadnak olyanok, akiknek kezén vagy a lábán öt ujj helyett eggyel több nő. Mások súlyosabb eltéréseket mutatnak fel: tudunk csodálatos módon összenőtt ikrekről (ilyenek voltak többek között a híres sziámi ikrek is); hol a melli oldalon, hol a háti oldalon vagy másutt vannak egybenőve az ilyenek. Számos változatát ismeri a fejlődési rendellenességnek az orvosi tudomány. Minél nagyobbfokú a rendellenesség, annál kevesebb a valószínűsége annak, hogy a torzszülött életben marad.

Nagy hiba a nép körében, ha a természetnek ezeket a játékait, szeszélyeit babonás képzelődéssel kapcsolják össze és szemverést, átkot sejtnek az egyszerű tények mögött. A torzszülöttet éppúgy kell tekintenünk, mint az olyan csecsemőket, akik betegséggel, tüdőgyulladással jönnek a világra. A „terheltség“ kifejezése nem találó, mert gyakran teljesen egészséges családokban is előfordul az ilyesmi. Vannak láthatatlan fejlődési rendellenességek is. Ilyen az, amikor pl. valakinek a szíve a jobb oldalon, a vakbele a baloldalon van.

Fontos tudni azt, hogy a torzszülöttet azonnal meg kell mutatni orvosnak. Orvosi beavatkozással gyakran sikerül a természet tévedéseit kijavítani! Ha egy gyermek pl. zárt végbéllel jön a világra, egész egyszerű műtéttel teljesen rendes emberré változtatható. Nem szabad tehát azt gondolni, hogy a torzszülött úgyis meghal, nem ember, kár az ujjunkat megmozdítani érte. Hány hibás testi alkatú ember vált nagygyá és híressé! Az életet tisztelnünk kell, szent áhítattal, mert minden életmegnyilvánulásból az Isten lelke sugárzik felénk és életet kioltani nem szabad sohasem! Bár hatná át ez a meggyőződés azokat a szerencsétlen

könnyelműeket, akik magzatuktól szabadulni akarnak és nem riadnak vissza bűnös eszközöktől! Az élet még legfiatalabb hajtásában, csirájában is szent, nagytitok, amelyhez emberkéz nem nyúlhat!

Kíváncsi olvasóim azonban szeretnék tudni: hogy is áll a dolog hősünkkel, Hány Istókkal? Az orvosi tudomány előtt nem újdonság, hogy az ember bőrének legfelsőbb rétege, a szarúréteg, gyakran túlságosan kifejlődik és akkor a pikkelyképződésnek különböző fokai állhatnak elő. Néha csak érdesebb bőrrel találkozunk, reszelős tapintású, kemény felülettel. Máskor nagyobb, éktelenebb képződeményeket találunk. Legsúlyosabb alakja a rendellenességnek az, amikor az egész test bőre pikkelyes. Elriasztó, undorító látvány ez, annyi kétségtelen. Nos, minden valószínűség szerint Hány Istók is ilyen volt, akitől szülőanyja vagy hozzátartozói megrémültek, és mint azt, sajnos, ma is gyakran olvassuk az újságokban, „kitették“ a gyermeket a tó partjára és ott akadtak rá a halászok. Lehet az is, hogy egy ideig rejtekben nevelték, de idővel ez lehetetlenné vált és szabadulni igyekeztek tőle. Lelketlenség volt, az biztos.

A testi rendellenességekhez társulhatnak lelki rendellenességek is. Hány Istók valószínűleg testi fogyatéksága mellett még tompa lélekkel terheltten jött a világra. Ezért nem tanult meg beszélni és az idiotákra jellemző üvöltő hang innen érhető.

Lelki rendeken elégek előfordulhatnak egyébként ép testi szervezet mellett is. Faluhelyen gyakran találkozunk pl. a „falu bolondjával“, azután szarkatermészetű, beteges tolvajokkal, továbbá az igen veszedelmes gyújtókatókkal. Emlékszem gyermekkoromból egy ilyenre. Serdülő fiúként ismertem meg. „Mádárfejű Rudi“-nak csúfolták a faluban. Akkoriban feltűnően sok volt a tüzeset nálunk. Egyre-másra égtek le a különböző helyeken fekvő pajták és egyszer az egész faluvég. Persze sok volt még a nádfedeles ház, ami tetézte a tűzveszélyt. Egyszer aztán rajtakapták az ártatlan bolondnak elkönnyvelt Rudi! Persze azonnal elszállították intézetbe, mert kiderült, hogy bámulatos ravaszsággal hajtotta végre a gyújtogatás műveletét.

Tartsuk szem előtt, hogy az emberi természetben sok-sok csoda rejlik; egészséges és beteges csodákkal találkozunk, hiszen minden fénynek van árnyéka és az élet szépségeihez árnyként társulnak a betegségek és a rendellenességek. Ilyen gondolatokkal ellenben ábrándozunk Hány Istók történetéről is...

Hogyan nyaraljunk?

Szabadság, szórakozás, pihenés, üdülés mindenki számára fontos egészségügyi követelmények. Persze, egyáltalában nem az a lényeges, hogy éppen nyáron hagyjuk abba a munkánkat, hanem csak arra kell törekednünk, hogy évente néhány hétig kikapcsolódjunk megszokott környezetünkből. Nyáron ez kellemesebb, a szép idők miatt többet tartózkodhatunk a szabadiján és ezért legtöbbször nyáron mennek szabadságra, nem pedig a hűvösebb és viszontagságosabb őszi-téli időszakban.

Az ember nemcsak munkára és robotra született, hanem arra is, hogy nyugodtan, gondoktól mentesen élvezze az életet, — főleg a természet szépségeit. Csak dolgozni — éppolyan hiba, mint csak pihenni! A jó egészséghoz épúgy szükség van munkára, mint üdülésre, pihenésre. Ha az idő kerekén Morgott egy nap, jön az éjszaka, hogy megújítsuk erőnket az alvással; ha elfut egy hét, jön a vasárnap, hogy még nagyobb pihenhessünk; ha fáradhatatlan munkában töltöttünk egy esztendőt, akkor kell jönnie néhány heti teljes pihenőnek, amikor megfeledezzünk napi gondjainkról, nem folytatjuk hivatásunkat és csak a séiának, kirándulásnak, egészségünk fokozottabb ápolásának élünk.

Ilyenkor nagyon jó, ha elutazunk más környezetbe, más emberek közé. A városi ember boldogan tér meg a fajújába, hogy újra az akácosban heverésszen, hogy éivezze a földeket és mezőket, a hegyet és az erdőt. A falusi pedig jól teszi, ha más vidéket keres fel: a hegylakók menjenek egészséges alföldi vidékre, az alföldiek látogassanak el hegyes vidékre. Ezenkívül arra is ügyeljünk, hogy olyan helyre utazzunk, ahol tapasztalat szerint jól érez-

zük magunkat, ahol a levegő jót tesz. Persze, jó ezt megbeszélni az orvossal is, aki tudja, hogy bizonyos betegségek cselében milyen vidék a legalkalmasabb.

A nyaralás legyen gondtalan, vidám! Törődjünk azzal, hogy sokat legyünk jó levegőn, hogy eleget mozogjunk, hogy sok friss „gyümölcsöt” fogyasszunk és főleg arra legyen gondunk, hogy ne foglalkozzunk rendes hivatásunk dolgaival. Nyaralás alatt felejteni kell minden gondot, meg kell változnunk, át kell alakulnunk úgy, mintha újra gyermekek lennénk.

Óvakodjunk attól, hogy egészségünk ápolását túlzásba vigyük, mert a jóból is megárt a sok! Manapság különösen sokat túloznak a napozás terén. Azt hiszik, hogy egészséges félnapokat heverészni izzó napsütésben és boldogok az emberek, ha lepipálják az afrikai négert — feketeségben! Ez hiba. Mert amilyen egészséges a napsugár — mértékkel élvezve, — annyi kárt okozhat, ha túlzásba vesszük. Ki ne hallott volna a napszúrásról? Ki ne tudná, hogy a mértéktelen napozás tüdővérzést, szívdobogásokat, idegességet, vérszegénységet okozhat?

Ugyancsak nagy hibát követnek el azok, akik folyó, vagy tó partján nyaralva, reggeltől estig a vízben lubickolnak és a szárazföldiekkel már szóba sem állnak. Az ember nem hal! Amilyen egészséges egy-egy félórát gázolni vagy úszni a vízben, annyira haszontalan a többórás, pihenő nélküli fürdőzés. Csoda, hogy az ilyeneknek nem nő pikkely a bőrén és úszóhártya az ujjai között!

Persze más nyaralási hibák is vannak. Reggeltől estig moziban ülni, mikor künn minden kacag a színektől és aranyos zuhatagban ömlik a napsugár, — huszonegyezni a kocsmában és víz helyett a sörben és spriccerben gázolni, — fenyvesben lakni és közben száz cigarettát, tíz szivart elszívni (a falusiak között ismerek olyant, akinek hajnaltól napestig pipa lóg a szájából és csak addig teszi le, míg eszik vagy iszik), — poros sátorokban pörgetni a Marit és a Zsófit, aztán jól átizzadva jéghideg sört inni, — mulatozni, dárídózni, talán még verekedni is, ha a Marcsa szeme egyszer-egyszer oldalra pislant, — ez bizony nem nyaralás! Nem szabad összetévesz-

teni a vidámságot a duhajkodással és esztelen lumpolással! Hej, ha az a Jóska-legény egyszer megtanulná azt, hogy a friss hideg tej jobb ízű és egészségesebb ital, mint az a gyomorrágó pálinka, — hogy az ember a rövidszivar nélkül jobban tud gondolkodni, — hogy szebb az erdőben virágot és szamócat, epret szedni, mint a kocsmában lebzselni és röhögni a részegesek, iszákosok szamárságain!

Persze lelkiekkel is törődnünk kell a nyaralás alatt! Ne pukkadjunk, hogy a szomszédék lánya szebb ruhában jár, — mert az irigység károsan hat az egészségünkre és megrontja a nyaralásunkat. Ne veszekedjünk még az oldalbordánkkal sem, — hisz az anyjuk is szívesen nyaral egyszer békében, zsörtölődések nélkül, — ne bosszankodjunk, ne haragudjunk, ne fortyanjunk fel minden semmiségen, de így, de úgy, hogy a rossz-seb egye meg azt a Miska bácsit, — mert mindezek a csúnya indulatok kikezdi egészségünket! Egészség, béke, szeretet, vidámság legyen úrrá az egész családon — mert az így élvezett napok áldó sugarait visszahozzuk magunkkal a munkahelyre és megszokott otthonunkba és csak így válik a pihenő nyaralás igazában egészségünk javára!

Le a mumussal!

Azt hiszem, most minden anya vagy dajka, nagynéni vagy idősebb testvér kissé találva fogja érezni magát. Mert arról beszélgetünk, ami úri házakban és a nép körében régi-régi hiba, meggondolatlanság, könnyelműség és kényelmesség: a gyermekek oktalan, káros és később gyakran jóvátehetetlen ijesztgetéséről!

A kis lurkó rosszkodik; bosszantja a mamáját, nem akar aludni menni vagy nem kíván enni; a türelmetlen anyának sok a dolga, röviden akar végezni és rászól a rakoncátlankodó kicsire: ha nem leszel jó, elvisz a mumus! Városiak azt is mondják: elvisz a rendőr! Ez ugyan enyhébb és kézfoghatóbb halálom, — de ugyancsak ijesztgetés és a megszeppent csínytevő elnémul, mert gyökeret vert

szívében a félelem az ismeretlentől, a megrontó erőttől.

Tudjuk jól, hogy a szellemileg sötétebb korokban mennyi bajt okozott a félelem, az ember egyik legnagyobb ellensége; az elmúlt korok embere rettegett a démonoktól, a sötét, megrontó hatalmaktól és a boszorkányoktól. Igaz, hogy ennek a hitnek volt is némi alapja. Mikor még nem ismertük eléggé a természet erőit, megszemélyesítettük őket. A természetben rejtőző számos káros erő, — a villámcsapás, a rossz levegő, a rossz víz és a romlott étel, a fertőző bacillusok, a sok látható és láthatatlan kártékony erő megannyi démonként, sőt a régi valóságokban gonosz istenként szerepelt. Amint azonban a tudomány világossága egymásután leleplezte a káros természeti erők mibenlétét, úgy tünedeztek el egyre-másra a kísértelek és helyüket a belátás által igazolt való szemlélet foglalta el. Érdekes azonban, hogy a félelem megmaradt, mert bizonyos fokig életfenntartó erő is. Hiszen ha egyáltalában nem félnénk a bacillusoktól, a fenevadaktól, a mérges növényektől, akkor könnyelműkké válnánk és súlyos árat fizetnénk ezért. De a félelem is, mint minden indusa, túlzásokra ragadja az érzékeny idegzetűeket, betegessé válik és ez már nagy baj.

A szülőknek tudniok kell, hogy a friss, tiszta gyermeki lélek minden hatás iránt rendkívül fogékony. Ezért nagy felelősséggel jár az, hogy mit beszélünk a gyermekek előtt, milyen példával járunk előttük, — szóval, hogy mit lát és hall a gyermek otthon. Ennek egész élete folyására döntő befolyása lehet. Aki apját részegen látja, aki odahaza csúnya, illetlen beszédekot hall, aki civódást, veszekedést, sőt verekedést él át a szülői házban, annak korán megfertőződik a lelke és maga is eldurvul vagy e súlyos élmények hatása alatt később igen sokat szenvedhet.

Az anyai és apai tekintély óriási: áldást és károkozatot ot szülhet! A gyermek vakon bízik szüleinben. Szülők ezt jól jegyezzétek meg és soha, soha ne éljeteztek vissza ezzel az óriási hatalommal! Ha gyermekeitek előtt erősnek, egészségeseknek mutatkozotok, — ha a gyermek okosságot, józanságot, szere-

tettel, bátor helytállási tapasztal tőletek, — akkor ez mélyen bevésődik lelkébe és magával viszi a szülői házból az életbe.

A gyermeknevelésnek három alappilére: az oktatása, a szoktatás és a példaadás.

A gyermek előtt nem szabad felhozni, hogy a világos és sötét szoba között bármi különbség is lenne. Egyikben látunk, a másikban nem. Ennél többet ne mondjunk soha. Szoktassuk a gyermekeket bátorságra. Küldjük őket edényért, újságért a sötét szobába, hogy ezt természetesnek találják. Ha mesélünk nekik, — ezt nem szabad mellőzni teljesen! — üssük el a mese végét egy kis humorral, amely sejtse a gyermekekkel, hogy boszorkányok és kísértetek nincsenek.

A mumussal és a krampusszal való ijesztgetést pedig teljesen mellőzzük! Ismertem mamákat, akik a szomszéd szobából kopogtak vagy túlhangosan rivalltak rá gyermekeikre; hallottam azt is: ha nem mutatod meg a doktor bácsinak a torkodat, az levágja a kezedet! Ez mind-mind súlyos hiba és nevelési balfogás. Az ijesztés károsan hat a finom húrozatú gyermeki idegrendszerre!

Vidéken szokás néhol, hogy gyermekek jelenlétében há!borzongató történeteket mesélnek hazajáró lelkekről, élve eltemetett ismerősökről, a temető kerítése mellett elsuhanó kísértei ékről, megrontásokról és szem verésekről, megszállottakról és boszorkányokról. A felnőttek maguk is elhiszik olykor az ilyen badarságokat. Képzeltetjük, micsoda káros a felnőttek tekintélyére támaszkodó ilyen „beoltás“, ezzel valósággal beoltjuk a gyermekeket a félelem gyengítő mérgével. Csakhogy ez nem olyan oltás, mint a többi, hogy megvéd a betegségtől, — hanem inkább fertőzés, amely megmérgezi a lelket és az életerőkéi.

Verődjenek tehát csapatokba felnőttek és gyermekek együttesen és határozzák el^ hogy végérvényesen megdöntik a mumusok hatalmát. A mai nevelésnek legkorszerűbb és leghasznosabb elveit követeljük, ha mindenütt fennhangon követeljük: le a mumussal!

VII. TARKA-BARKA.

Mit tegyünk fejtetű ellen, ha nincs petróleum?

A hajzatba befészkelődött tetvek ellen házilag úgy védekeznek, hogy a fejre petróleumba áztatott sapkát húznak és azt 24—28 órán keresztül rajtahagyják; ezután alapos fejmosás és gondos kifésülés következik. Ha nincs petróleumunk, akkor pontosan ugyanezt végezhetjük ecettel is! Ha a sok viszketés és vakarás nyomán a fejbőr kisebesedett, akkor a varral fedett részeket tiszta olajjal lemosuk, majd egyszázakékos szaliciles kenőccsel bekenjük mindaddig, míg be nem gyógyultak.

Milyen egészségi veszélyekkel jár a cséplés és a gabona kezelése?

Kirándulók között is akadnak olyan könnyelműek, akik séta közben füvet vagy gabonakalászt tépnek és azt rágicsálják. Ez a rossz szokás végzetes betegséget okozhat, a sugárgombabetegséget. Megkaphatják ezt azonban azok is, akik a cséplésnél, dolgoznak és így jutnak közvetlen érintkezésbe a sugárgombával fertőzött kalászokkal. A sugárgomba a bőr vagy a szájnyálkahártya apró sebein, horzsolásain át behatol a szervezetbe. Igen gyakran az állkapocs csontját támadja meg és mindenütt nagy genyes csomókat okoz. Ha a tüdőbe jut, genyes tüdődaganat keletkezik, amely életveszélyes. A sugárgombának házi kezelése nincsen, tehát a betegség súlyosságára való tekintettel idejekorán forduljunk orvoshoz!

Szabad-e keléseket, „gilyvákat“ házilag kezelni?

Sohasem! Minden kelés — vagy ahogy a szegedi tanyavilágban nevezik: „gilyva“ — genygyülem, amelyben sokféle bacillus tanyázhatik. Így pl. többek között a legelők réme, a lépfene-bacillus is. Óvakodjunk áltól, hogy a kelésekre hagymát, tormát, nyúlháját, kinyúlt kátsa húsát, vagy szárított békabőrt tegyünk. A kelést szakszerűen, orvosilag kell kezelni, gyakran ki is kell üríteni és fertőtleníteni. Ha ezt elmulasztjuk, vérmérgezésnek vagy súlyos üszkösödésnek tehetjük ki magunkat, ami már gyakran halálhoz vezetett vagy esetleg egy végtagunk elvesztésével jár. Ne nyomkodjuk a keléseket! Ezzel csak belesajtoljuk a mélybe és még nagyobbá rontjuk. Ne akarjuk „érlelni“ a kelést! Amíg orvoshoz nem jutunk, helyezzük nyugalomba és alkalmazzunk hidegvizes, jeges ólomecetes vagy Burrow-oldatos borogatásokat.

Mi okozhat viszketegséget?

A bőr viszketése igen kellemetlen tünet, mert állandó vakaródzásra készítet. E vakaródzások felsebezhetik a viszkető részeket, ami fertőzésre és genyes hólyagok, tályogok képződésére vezethet.

Ha a viszketés kezeink ujjai között, a hónalj-árokban vagy más puha bőrrel fedett testrészünkön mutatkozik, akkor elsősorban rühességre kell gondolnunk. A rühességet a rühatka nevű állatka okozza. Ez a bőrben folyosókat váj magának, amelyekbe lerakja petéit. Ezek itt kikelnek, újabb folyosókat készítenek maguknak és a baj egyre jobban terjed. Ha az orvos a bajt megállapította, rendesen valami kéntartalmú kenőcsöt rendel, amely néhány nap alatt elpusztítja a káros jövevényeket. A rühes viszketegség az ágy melegében fokozódik az elviselhetetlenségig.

Okozhat azonban viszketegséget sok belső betegség is. Cukorbetegség, emésztési zavarokban szenvedők, vesebetegnek bőre, sőt sárgaságban szenvedők bőre is erősen viszketethet. Ilyenkor a belső betegség alapos kezelése szüntetheti meg csak a kízó

tünetet. A változás éveiben mirigyeink működési zavari okozhatnak viszketést.

Sok bőrbetegség viszketéssel jár. A csalánkiütés is ezen Ijőrbajok közé tartozik. Az orvosi kezelés mellett jó ilyenkor kamilla-tea bőséges fogyasztása, a bőr ledörzsölése hígított ecettel vagy szesszel. Kezdődő szemgyulladás, nátha, garat- és légcső hurut viszketést okoz a megfelelő helyeken.

Mit tegyünk, ha fáj a fülünk?

A jó nagynéni rendszeren jön a melegített olajjal és élvezettel csepegteti be füledbe. Ettől jó lesz! — mondja nyugodtan tudatlanságában. Az olaj azonban könnyen eldugítja a hallójáratot, tehát nem célszerű. Ezenkívül, ha kis kelés okozza a fülfájdalmat, értelme nem sok lehet. Fülfájást okozhat ugyanis: középfülgyulladás, torokbaj, rossz fog, mirigy-gyulladás, dobhártyagyulladás. Tehát fülfájás ellen nincs háziszser!

Mit kell tudnunk a kolbászmérgezésről?

Van egy igen erős mérget termelő bacillus, a bacillus botulinus, amely kolbászfélékben, konzervekben, sonkában és pástétomban érzi jól magát. Aki ilyen fertőzött húst fogyaszt, annál már fél nap múlva vagy csak másfél nap múltán súlyos betegség tünetei mutatkoznak. Hányás és hasmenés, erős fejfájás és reumás fájdalmak a végtagokban a legjellemzőbb tünetek. A bélhurutot csakhamar székrekedés váltja fel. Különösen jellemzők még a következő tünetek: szárazság érzete az orrban és szájban, kettős látás (a külső szemizmok bénulása következtében). A mérgezett erősen legyengül, sőt néha tüdőgyulladás keletkezik. Orvost feltétlenül hívni kell, mert a kolbászmérgezésnek ma már ellenszéruma van! Ha orvos nincs kéznél, hánytatókkal és hashajtókkal törekedjünk a szervezetben időző mérgeket minél gyorsabban és erélyesebben eltávolítani.

Honnan származik a boszorkány-hit?

A természet az emberi külsőt nagyon szeszélyesen alakítja: ragyogó szépségű nők és kegyetlenül csúf, szőrzettel eléktelenített, gyulladt szemhéjaktól és nagy orrtól eltorzított arcok között számos változatot létesít oly bőséges pazarlással, hogy nincs két teljesen egyforma arc a világon. Régente az emberek a feltűnően csúf, rendszeren vérmirigycik hibás működése folytán ijesztő külsővel rendelkező emberekben babonás hittel az ördögöt, a démonit látták, Ezeket nevezték el boszorkányoknak.

Gyermekek és csecsemők nyári hasmenése.

E gyakori betegség főoka, a nagy meleg, mert ennek következtében erjedt, romlott táplálék, fertőzött étel vagy folyadék jut a még roppant érzékeny csecsemők emésztőszerveihez. Okozhatja azonban a finom bélrendszer túlterhelése a kicsinyek számára még túlnehéz ételekkel. Magas láz, hányás-hasmenés, vérkeringési zavarok, kiszáradás, súlycsökkenés a főtünetek. A „csecsemők kolerája“ — így is nevezik a betegséget— legalább egynapos teljes böjtöt követel. Néha két napig is böjtöltethetjük a kisgyermeket, tovább azonban ne menjünk, mert esetleg nagyon elgyengül. A böj töltes alatt cukrozatlan teával pótoljuk a folyadékvesztést. Csecsemőknél a bojt után anyatejet adjunk! Az anyatej a baj megelőzése szempontjából fontos, ezért nyári melegben sohase válasszuk el a csecsemőket!

Mi okozhat derékfájdalmat?

Férfiaknál-nőknél egyaránt gyakori panasz: fáj a derekam, a keresztcsontom, vagy legtöbbször így mondják: „hekszenszusom van“, ami „boszorkánylövést“ jelent. Persze mindig akad valaki, aki ajánl erre valami „jót“, ami „biztosan használ“, nem gondolva arra, hogy a derékfájdalom igen sokféle betegségnek a jele lehet. A meleg borogatás, főleg forró korpás vagy sós zsák felrakása, a keresztitájék megvasalása rendes vasalóval (ilyenkor a bőrre is

vízzel meghintett lepedőt helyezünk), valóban jól hatnak, ha igazán idegzsábáról van szó. Igen ám, de pontosan ilyen fájdalokat okozhatnak még a következő betegségek: az ülőidegzsába (isiász), az ágyékcsigolyák súlyos megbetegedése (leginkább gümőkórja!), „nőknél“ a méh hátrahajlása vagy egyéb altesti bántalmak, de még a lúdtalp is. Előfordul, hogy megerőltető munka után az ágyéktáji izmok izomláza okozza a fájdalmat. Ilyenkor inkább a hűvös borogatások szüntetik meg a fájdalmat. Aki meggondolja, hogy mi mindent rejtegethet a derékfájdalom, az makacsabb, huzamos ideig tartó derékfájdalom eséében sohasem mulasztja el az orvos megkérdezését.

Fejfájás.

Ez a mindennapos tünet ezerarcú lehet. Fejfájás kíséri a legtöbb gyomor- és bélbetegséget (ilyenkor főleg a tarkótáj fájdalmas), a lázas, fertőző betegségeket csaknem kivétel nélkül, — lehet a fejfájás agydaganat, agybántalom jele, lehet szembetegség az oka, vese- vagy vérhaj, érlemeszedés, stb. Közismert a kínzó rohamokban mutatkozó féloldali fejfájás, a migrén. Persze egy kis huzat is okozhatja érzékeny egyéneknél. Jegyezzük meg: ha fejünk heteken keresztül fáj, ez mindig komoly betegség jele. Az ártatlan kis fejfájás legfeljebb egy napig tart! Súlyos könnyelműség tehát heteken át aszpirint szedni, ahelyett, hogy megvizsgáltatná magunkat.

Szívfájdalmak.

Most nem csalódott, vagy reménytelen szerelmes szívfájdalmairól szólunk, hanem valóságos szívtáji fájdalmas érzésekről. Jó tudni, hogy a legtöbb szervi szívbai nem okoz szívtáji fájdalmat. Annál gyakoribb azonban a szűrés, nyomás, szorítás, bizsergés a szívidegességben szenvedők között. Nagy fájdalom jellemző a szívgyörcsre (angina pectorisz).

Rokonszenv és ellenszenv.

Nemcsak az emberek között találkozunk ezekkel a fogalmakkal, hanem a szervezet is megnyilvánítja a beléje kerülő anyagokkal, főleg a táplálékkal szemben rokon- és ellenszenvét. Vannak, akik rák, eper, szamóca..tojás, gomba, tej fogyasztása után csalánkiütést és lázat kapnak. Mások bizonyos gyógyszereket nem bírnak el. A szervezetnek ellenszenves lehet valamilyen anyag, mert olyan a vegyi berendezése, hogy nem bírja őket zavartalanul bekebelezni. Sokan például az aszpirint sem bírják, rosszul lesznek tőle. Közismert számos embernek az undora a tej bőre, sőt tápláló föle iránt is. Ez az undor öröklődik és rendszerint több családtagnál egyszerre megtalálható. Szervezetünknek ezt a túlérzékenységet egészen meghatározott anyagokkal szemben idioszinkráziának vagy allergiának nevezi a tudomány. Jelentőségük azért nagy, mert igen sok súlyos betegség forrásai lehetnek. Ilyen betegség például az asztma, a rohamokban jelentkező nehéz légzés, amelyet gyakran jelentéktelen mennyiségű anyagok, például por, ágytoll, bizonyos ételalkatrészek váltanak ki. Túlérzékenyvé válik a szervezet savóbefecskendezés, szérumkezelés után is. Ezért mindenkinek tudnia kell, hogy milyen szérumot kapott és ha újból szérumra szorul, figyelmeztetnie kell az orvost, hogy már kapott egyszer széruminjekciót.

Lidércnyomás.

Sokan éjjel álmukban kiáltoznak, mert nyomasztó, fenyegető "álomképek kínozzák őket. Az ébredés valóságos megváltást jelent. A lidércnyomásos szorongás lehet pusztán lelki eredetű, de rendszerint megfordítva áll a dolog; az álom azért nyomasztó, mert valami nyom, akár a gyomor, akár a tüdő, vagy a szív felé. Közismert, hogy telt gyomorral nem jó lefeküdni, mert ilyenkor Jeggyakoribb a lidércnyomás. A szív bizonyos rendellenességei is okozhatnak lidércnyomást.

A gyomorfekély új gyógymódja.

Egy német orvosi szaklap közli, hogy gyomorfekélyesek éhgyomorra igyanak meg negyedliter 20 százalékos szőlőcukoroldatot (vizet). Utána egy óra múlva ezt meg kell ismételni. A továbbiakban nem kell szigorú diétát tartani. Akár káposztát is ehetik a beteg. Tanácsos a korpakenyér fogyasztása.

Mi a májfolt?

Voltak idők, amikor szinte elengedhetetlen kelteke volt a szépségnek, ha a hölgy arcán egy kis májfolt vagy anyajegy feketetett. Ma az a divat, hogy minden foltot eltüntetünk. A májfoltoknak barna a színe, de egyébként semmi köze sincs a májhoz. Előfordul a legkülönbözőbb testrészeken. Legtöbbször világrahozott sajátság, ismertetőjel, de okozhatja — főleg az arcon — terhesség is. Utóbbiak természetesen elmúlnak maguktól. A többi májfoltot vagy sebészeti úton, vagy villanytűvel irtják ki. Néha halványítható hidrogénszuperoxidral, Uborkalével, citrommal. Jól bevált az uborkalé-krém.

A jóslás veszélyei.

Békében is voltak hívei a babonának. De a mai válságos időkben különösen hajlamosak az emberek az ilyesmire. Elhisznek kritikátlanul mindent, ami titokzatos és szokatlan, sőt észellenes. Egészségi szempontul is roppant veszélyes ez. Az emberi agyvelő a józan gondolkozásra van berendezve, a következetes gondolatmenetre, ítéletre. Aki megszokja azt, hogy folyton csak jóslásokra, babonára építsen, annál el-sorvad a józan ítélőképesség. Aki nem akarja meg-erőltetni egy kissé a fejét, annál épúgy el-sorvad a gondolkodás képessége, mint a lustáknál az izomzat, Isten azért adott észet, hogy használjátok! Ne kapaszkodjatok mindig a csodálatosba, hanem éljete-
k értelmetek fényével és lássatok mindent józan szem-
mekkel!

Székrekedés.

A leggyakoribb bántalmak egyike. A hírverés nem szűnik meg újabb és újabb szerek ajánlatával, amelyek a bélrenyheség leküzdését szolgálják. Pedig súlyos hiba az, amit szénében-hosszában látunk, hogy az emberek hashajtók rendszeres szedésével teszik túl magukat ezen, ahelyett, hogy komoly, türelmes önneveléssel igyekeznének segíteni a bajon. A táplálkozás és az életmód szabályozása fontosabb minden hashajtónál. Meg kell szokni, hogy naponta pontosan ugyanazon időben végezzük ezt a testi funkciót. Szoktatásra lehet eleinte használni egy kis keserűvizet, vagy áztatott aszalt szilvát. De az adagot fokozatosan csökkenteni kell és végül a bél, ha kellő mennyiségű főzeléket és gyümölcsöt is fogyasztunk, jól fog működni magától.

Milyen betegséget terjeszthetnek háziállataink?

A tehén: gümőkórt, bélférget és száj- és körömfájást (ezt az ember is megkaphatja!). *A ló:* bélférget és a rettenetes takony kórt. *A birka és a kecske:* lépfenét (ezt azonban más állat is terjesztheti, ha a lépfene-bacillusok által fertőzött „átkozott legegőkön“ tartózkodik). *A kutya:* máj- és béliérget, veszettséget. *A macska:* veszettséget. *A papagáj és minden madár:* gümőkórt és a súlyos papagájbetegséget. Tehát: kényes tisztaság, kézmosás, óvatosság!

Mit kell tudnunk a gyümölcssevésről?

A gyümölcsöt meg kell mosni fogyasztás előtt. Miért? Egyrészt azért, mert fertőző betegségeknek, különösen tífusznak és vérhasnak a bacillusai tapadhatnak rajta, de azért is, mert a permetező folyadék mérgeitől is tartanunk kell. Ezenkívül bélférges és más élősdiek petéi lehetnek rajta. Mosás helyett hámozni a gyümölcsöt oktalanság, mert a legértékesebb részei és a legtöbb vitamin a héjban és a héj alatt található.

Sokat vitatott kérdés, hogy szabad-e gyümölcs után vizet inni? Vannak, akik jól bírják ezt és

különösebb kár nélkül is megethetik. Általában azonban a víz megduzzasztja a gyomorba került gyümölcsöt, ami izgatja az emésztőszervek falait és olykor teljes bénulásos állapotot idézhet elő a bélben. Gyermekek még érzékenyebbek e téren, ezért ne engedjük, hogy nagyobb mennyiségű gyümölcs fogyasztása után vizet igyanak. Gyümölcsévés előtt lehet vizet inni, mert mire a gyümölcs a gyomorba érkezik, addig a víz már eltávozik onnan.

Lehet-e csupán gyümölcsből élni? Egy bizonyos ideig igen. De általában nem, mert az ember egyes táplálkozásra berendezett lény és szervezete megkívánja a húst is. A gyümölcsben főleg sók és vitaminok vannak, pedig az embernek szüksége van fehérjékre (hús, tej, sajt, tojás), zsírra (disznó- és libazsír, vaj, olaj) és úgynevezett „szénhidrátokra“ (kenyér, tészták, cukor, főzelékek). Ezért nem célszerű az egyoldalú táplálkozás. Aki csak húst eszik, az kárát vallja ennek az egyoldalúságnak — de éppúgy károsodnak azok, akik a mai tudományos felfedezések félreértése alapján csak gyümölcsből akarnak megélni.

Több levegőt!

Alföldi falvakban, de hegyvidékiekben is gyakori, hogy a pöttöm kis házak lakói úgy élnek, mintha félnének a levegőtől. Télen-nyáron zárva tartják az öklömnyi^ ablakocskát és telerakják muskátlival, hogy még a fény is csak szűrve érkezhessék a gyakran hat-hét személy által lakott szobácskába. Emberek, ezen sürgősen változtatni kell! Tárjátok ki ablakaitokat, mert különben penész és betegség költözik családi otthonotokba. Szellőztessétek szobáitokat, legalább akkor, ha takarítás folyik, de naponta legalább félórán keresztül keresztthuzatban, azaz ajtót, ablakot kitarva. Ha nem látnék még ma is sok-sok vidéki házat, ahol talán csak a húsvéti nagytakarítás alkalmával nyitják ki félénken az apró ablak egyik szárnyát, akkor azt mondanám, hogy ma már ilyenről beszélni fölösleges. De még a főváros közelében fekvő falvakban is előfordul, hogy a „szép szobát“ oly gondosan elzárják a levegőtől, mintha kon-

zervet akarnának készteni bútoraiból, de lakóiból is. Levegő, napfény, sok a természetesből és kevesebb a mesterkéltből — ez az, ami hiányzik nekünk! Nyissátok ki az ablakokat!

Minden seb a halál kapuja lehet!

Sokan igen könnyen veszik sérüléseiket. A bal-tával vagy konyhakéssel ejtett sebekel zsebkendővel borítják, — még jó, ha nem tesznek rá egy kis anyaföldet, trágyát vagy pókhálót, — ha tüvel szúrják meg magukat, egyet szopnak az ujjukon és tovább varrogatnak, — ha szög megy a lábukba, vígan járkálnak tovább a porban, az istálló szennyes kövezetén, — ha elvakarják a szúnyogcsípést vagy pattanást, hagyják a vért és gennyet száradni a seb környékén, stb. Pedig ma már az elemi-iskolás is tudja, hogy a legkisebb tűszúrás rést vág testünk védelmi övezetén és kellő erősségű fertőzés esetén halált okozhat. Legyünk kényesek magunkra, a legkisebb sebzés esetében azonnal gondoskodjunk a “seb környékének megtisztításáról (benzinnel, éterrel, ha más nincs, kölnivízzel vagy más szeszes folyadékkal), kössük be tisztán a sebet és lehetőleg minden esetben mutassuk meg orvosnak.

Fékezzük vad indulatainkat.

Gyűlölködés, bosszúállás, duhajkodás, durvaság, verekedés, közönséges beszéd nemcsak szégyenletes hibák, de egészségünknek is ártanak. Emberek, a huszadik században vagyunk!

Egészséges öltözködés.

Őszi és téli hideg időkben legfontosabb a láb melegentartása. A meleg harisnya és a jó cipő vagy csizma többet ér, mint a prêmes kabát. Különösen veszélyes az átnedvesedés. Száraz hidegben nem fenyeget annyi betegség, mint nyirkos, nedves időben! A lyukas cipő életveszélyes!

Tornásszon-e a munkásember?

A munkás úgyis eleget mozog — szokták mondani —, tehát fölösleges, hogy izmait gyakorolja. Ezt a súlyos levédést nem lehet eléggé kárhoztatni. A legtöbb testi munka ugyanis egyoldalú izommozgással jár, tehát igenis szükséges ez elhanyagolt izomcsoportok kiegészítő foglalkoztatása. Ma már vannak gyárak, ahol a munkásokat rendszeresen tornásztatják, ami igen előnyös. De odahaza a szobában, nyitott ablak mellett is tornászhatunk. Nem kell hozzá különösebb rendszereket követni. Elég, ha rendszeresen nyújtózkodunk, karjainkat, lábainkat, törzsünket nyújtogatjuk, hajlítgatjuk, feszítgetjük, lazítgatjuk — váltakozva, így elkerüljük az időelőtti görnyedt testtartás, megtartjuk ruganyosságunkat és megszüntetjük azt a merevséget, amit a legtöbb szakmunka izmainkban létesít. Földművesek, gyári munkások, iparosok és kereskedők — tornásszatok! De a háziasszonyok se feledkezzenek meg erről!

Harc a legyek ellen!

Falusi emberek, ti falán már észre se veszitek azt a rengeteg legyet, amely körülrájzza házatok iáját és rajokban vonul szobáitokba. Pedig a légy egészségünk egyik legfőbb látható és fogható ellensége! Petrilla tanár mutatta ki az Országos Közegészségügyi Intézetben, hogy a legyek szaporasága, elterjedése és bizonyos általuk terjesztett betegségek gyakorisága között számszerű összefüggés van. Jegyezzük meg: a légy két kilométer távolságra 2 óra alatt cipeli el a ragályt. Eddig hatvan féle betegség bacillusait mutatták ki a legyeken. Ezek közül a legfontosabbak: a gümőkór, a kolera, a tífusz, a vérhas és különféle genykellő gombák. Általában azt hisszük, ha nyáron ragadós papírcsíkokkal aggatjuk tele lakrészeinket vagy szellemesen szerkesztett légyfogókkal százsámra ejtjük halálos fogságba ezeket a veszedelmes rovarokat, akkor meg lehetünk elégedve az eredménnyel. Nem így van! Igyekeznünk kell megfogni a téli legyeket, egyetlen téli légy elpusztításával millió és millió nyári légy élete alól húzzuk

ki a talajt! Minden áttelelő légymama ugyanis egy nyári évad alatt sok millió utódot hozhat a nyakadra! Az erélyes küzdelem a legyek ellen gyermekeid egészsége és élete szempontjából is nagyjelentőségű. New-Yorkban nyári hasmenésben csaknem háromszor annyi 5 éven aluli gyermek halt meg olyan városnegyedekben, ahol nem folytattak tervszerű küzdelmet a legyek ellen, mint a rendszeres iégyöléssel biztosított részekben. Tehát: okos, állandó harc a legyek ellen!

A szúnyog sem angyal!

Noha a mi hazai szúnyogaink jórésze ártalmatlan és legfeljebb kínos, viszkető duzzanatokkal ékteleníti el lábszárainkai, tudnunk kelt, hogy a moesárlázat, a félelmetes, de hála Istennek csak a forró égöv alatt észlelhető sárgalázat, továbbá Afrika bel-sejében a gyilkos néger-betegséget, az álomkört is Különféle fajta szúnyogok csípése terjeszti.

A tetűtől rettegj!

A háborúk és a piszkos, gondatlan népek félelmetes, sö.é.t árnyéka a kiütéses tífusz tömegjárványa, amit a ruhatetű terjeszt. Ezért tetű dolgában ne ismerjünk kíméletet barátságot, kivételt, hanem minden eszközzel irtsuk másoknál is — a saját érdekünkben.

Mennyit együnk?

Még ma is sokan azzal kérkednek kiadós ebédjük után hogy: „bevágtam huszonöt szilvásgombócot“, „megettem öt tányér bablevest“ stb. Pedig nem azon múlik az egészséges táplálkozás, hogy mennyit eszünk, hanem, hogy mit eszünk! A tudomány igazolja, hogy legcélszerűbb a vegyes táplálkozás, a változatosság. Különösen földművesek szívleljék meg ezt a tanítást, mert ők gyakran egyoldalúan táplálkoznak: napokon keresztül csak darázsrétest vagy napokon keresztül csak húst. Pedig az a helyes, ha minden nap lehetőség szerint többfélét eszünk. Nem igaz,

hogy tele kell tölteni a hasat bármivel és akkor rendben van a szénánk. Inkább kevesebbet együnk, csak annyit, hogy élvágyunkat éppen csillapítsuk, de amit fogyasztunk, az legyen jó és ízletes. Leves, hús, tészta, főzelék és gyümölcs — ez az ősrégi recept ma is jó, ha friss, jóminőségű a felhasznált nyersanyag.

A betegség nagykapuja.

A legtöbb baj kapuja — a száj! Ami a szájunkon ki- és bemegy, az okoz legtöbb gondot az életben. Ha meggondolatlanul, „igazoltatás nélkül“, romlott, fertőzött étel vagy ital jut itt be, súlyos betegségek egész sora fenyeget. Ebben a kapuban vannak a legmoslohabban kezelt szerveid, a fogaid is. Alig van ember, akinek ne lenne egy-két ellensége, egy-két rossz foga itt. De a száj kapumélyedésében vannak manduláid is, amelyek éberem öröködnék a behatoló idegenek felett. A rákra hajlamosak nyelvtrájkának kifejlődését elősegíti pl. a rossz fogak töredezett széleinek, éleinek karcoló hatása. Légy kényes a szádra, tartsd tisztán és ápold, tisztísd, kezeld a fogaidat! Erős őrség a szájakapunál: félegészség! De arra is vigyázz, ami a szádon kiszalad! Hány meggondolatlan rossz szó, sértés, pletyka, ostoba beszéd hagyja el naponta ezt a kijáratot és okoz bajt a világban és lelked nyugalmaiban! Fékezd a nyelvedet, mossad a szádat és gondozzad az emésztésedet biztosító malomköveket, a fogaidat! Ezt már csak hiúságból is vedd szívedre, hiszen a legszebb arcot elrontja a csúnya, hibás, ápolatlan fogazat.

A szájadon keresztül hatol be a levegővel a por és annak veszélyes lovasa, a bacillus. Tanulság: lélegezz az orrodon át, amelynek szűrőkészülékén megakad a ló és lovas is. Nyitott szájjal lélegezni rossz szokás és veszedelmes.

TARTALOMJEGYZÉK.

	oldal
I. Ragályos betegségek	5
Gümökór	5
A diftéria.....	7
A kiütéses tifusz	9
Szamárköhögés	12
A vérhas	14
II. Gyógynövények	18
Együnk hagymát.....	20
Paprikás jó egészséget	23
Párbeszéd a tormáról	25
A diófa alatt.....	28
A kukorica	30
Tök és Makk.....	32
A gyógyító ibolya	35
Mit tud a gyöngyvirág	37
Gyermekláncfű, pásztortáska	40
A félreismert csalán	42
III. Sötétfalván	45
Hogyan gyógyítottak Sötétfalván?	45
A rossz seb	47
A gyermekbénulás.....	50
Ülőfoglalkozások veszélyei	53
A kutya és a gyermek.....	56
A győzedelmes D-vitamin.....	58
A náthaláz.....	61
Egyetek mézet	64
Mit ér a böjt?	66
Élősködő állatkák	69
Kellemetlen vendégek	71
Az ember bélférgei	74
Karácsony a Fertő-tó partján	77
IV.Hogyan maradunk szépek?	80
Egészség és szépség	80
Beteges hízás	82
Ép és szép fogakat	85

A rák és a szép nem	88
Hajhullás és kopaszság.....	90
V. Hogyan kell vigyázni egészségünkre?	94
Tavaszi nedvek.....	94
Tavaszi betegségek.....	96
Tavaszi bágyadtság	99
A nap áldásai és veszélyei.....	102
Nyári betegségek	104
Gyermekek gyári bélhurutja	107
A szaggatás! nyavalya.....	109
A jó egészség tíz parancsolata	112
Kincses tanácsok	115
Káros szokások.....	118
Vigyázz a szemedre	121
A szürke és a zöld hályog.....	123
Ápold a füledet is	126
Együnk mértékletesebben.....	128
Anyák ne dohányozzatok	131
A láthatatlan mérreg	132
Mesterséges légzés	135
Elsősegélynyújtás	137
Ájulás és tetszhalál	139
A szeszes italok	142
Rágjunk alaposan	144
Tudnivalók a vérről	147
Semmelweis emlékére	152
A vándorló anyatej	155
Testünk építőtéglái	157
VI. Egészséges idegeket	161
Idegösszeroppanás.....	161
A hit gyógyítóereje	164
Mit féltek?	166
Ne pukkadozz	169
Szilveszter és új év	172
A nyavalyatörés.....	175
(Hány Istók.....	177
Hogyan nyaraljunk?	180
Le a mumussal.....	182
VII. Tarka-barka	185