

A nyaraló-hely megválasztása.*

A napsugár, mely rügyet fakaszt, virágot nyit és gyümölcsöt érlel, az emberben ellenállhatatlan vágyat ébreszt, hogy meneküljön a nagyvárosok forró légköréből, porából, idegbontó zajából a falusi élet magányába.

Ennek a váagnak hathatós támogatója a tapasztalat, hogy a szabad természet ölen a városi zajban, izgalomban kimerült idegrendszer, a hosszú munkában, a létért való nehéz küzdésben kifáradt lélek, elernyedte test igazán felfrissül, megerősödik.

Mihelyt a nyár meghozza virágait, a tehetősebb városi családok egész raja lepi meg a nyaraló-helyekül ismert és hirdetett falvakat, nyaraló-telepeket és fürdőhelyeket.

Ha jól van megválasztva a nyaralás helye és a nyaralás helyén a lakóház, a természet hatalmas ereje megteszi mindazt, a mit tőle várnak. Az idősebb családtagok teljesen felfrissülve, a gyermekek kiépülve, arczukon a csattanó egészség rózsáival térnek vissza tűzhelyökre.

Megtörténik azonban az is, hogy különösen a gyermekek olyan bajokat hoznak a nyaraló-helyről haza, melyeket — ha otthon maradnak — elkerülhettek volna. A leggyakoribb betegségek, melyeknek a vidéken nyaraló gyermekek ki vannak téve, a *reuma*, a *skrofula* és a *mocsárláz* vagy hideglelés.

* Brücke Ernőtől, a bécsi orvosi egyetem egykori hírneves tanárától »Wie behütet man Leben und Gesundheit seiner Kinder« czímen nemrég érdekes könyv jelent meg, melynek »Der Landaufenthalte« czímű fejezetéből ismertetjük azt a részt, mely utasításokat ad, hogy mire kell vigyázni a nyaraló-helyek megválasztásában.

A reumát különösen a földszintes házakban gyakori nedves lakásoknak, még inkább a hely kedvezőtlen fekvésének tulajdonítják. Nem fölösleges azért jó előre tájékozást szerezni, vajjon nem mindennapos jelenség-e ott a reuma, az a betegség; a mit a nép helytelenül köszvénynek nevez. Kerülni kell az olyan helyeket, a melyek erdős hegyvidéken a völgy torkában fekszenek. Az ilyen helyeken a meleg napokat követő estén helyi szél indul, mely akként támad, hogy a völgy felmelegedett levegője az esti lehülés miatt összehúzódván, a völgy torkán át az erdős magaslatokról hidegebb, ennél fogva nehezebb, s rendszeren vízgőzzel telt levegő áramlik. A leereszkedő levegő vízgőze a nagyobb kisugárzás miatt támadó hidegben harmattá, vagy vastag köddé sűrűsödik. Az ilyen helyek a Nap nyugtát követő első órákban határozottan veszélyesek.

Az egészségügyi követeléseknek sokkal jobban megfelelnek a hegyek magaslatain épült, s a szelek támadásától némileg védett nyaralók, vagy az olyanok, a melyek a hegy lábánál fekszenek, de nem a völgy torkában.

Hogy a skrofulát elkerüljük, óvakodnunk kell az olyan helyektől, a melyekben lépten-nyomon skrofulás beteggel találkozunk. Ennek a veszedelmes betegségnek minden valószínűség szerint az ivóvízben van az oka. Ha a véletlenség mégis ilyen vidékre sodort, helyesen tesszük, ha ivóvízül valamely kipróbált ásványvizet* használunk.

* Nálunk például borszékit, Salvator, mohai Ágnest, Margit-vizet, szolyvai vagy répáti vizet.

Ne gondoljuk azonban, hogy e vizek használatával teljesen védve vagyunk a skrofula ellen; hisz ételünk elkészítésében alig nélkülözhetjük ama vidék ivóvizeit; minthogy a betegség okát nem ismerjük, azt sem tudjuk bizonyosan, vajjon főzésekor a betegség okozói elpusztulnak-e, vagy sem.

Vannak, a kiknek egyáltalában nincs fogékonyáguk e betegség iránt; ezek még akkor sem kapják meg, ha azon a vidéken nevelkednek, vagy később ilyen helyet választanak nyaralásra. Ha a család valamely tagjában a betegség előjelei mutatkoznak, — a mi gyakran már az első heteken meg szokott történni — a családfőre nézve nem lehet sürgősebb teendő, mint azt a helyet azonnal elhagyni és a beteget orvosos kezelés alá vétetni. A skrofula ugyanis olyan betegség, a mely annál nehezebben gyógyul, minél fejlettebb; a kúra ilyenkor hosszadalmas és épen nem vesélytelen.

Azokat a vidékeket, a hol a skrofulán kívül a *kretinismus* is gyakori, kis gyermekekkel sohasem volna szabad felkeresnünk.* Tévedés azt hinni, hogy a kretinismusnak csak a bennszülöttek vannak alávetve. Akárhány példát tudunk arra, hogy egészséges vidékről ilyen helyekre szakadt egészséges hivatalnok-családnak kretin gyermeke született. Már ezekből is kitetszik, hogy a nyaraló-helyek megválasztásában nem lehetünk elég óvatosak. Nem volna szabad soha szem elől téveszteni, hogy midőn nyaraló-helyet választunk, ne csak arra tekintsünk, szép-e a hely, szépek-e a lakószobák, hanem különösen arra is, erősek s egészségesek-e az ott lakó emberek, megvan-e a gyermekekben az egészséges gyermek minden attribútuma: az egészséges arcszín, vi-

* Ez a rettenetes baj, hála istennek, egyetlen magyar vidéken sem általános; rendszerint olyan családokat ér, a melyek az egészséges hazai nyaraló-helyek mellőzésével holmi jelentéktelen stájerországi nyaralókat látogatnak.

dámság, elevenség; nem nagy-e a gyermekhalandóság stb.

A nyaraló-helyekről hazahurczolt bajok között a mocsárláz azért a legritkább, mert azokat a helyeket, a hol a mocsárláz uralkodik ritkán szokták nyaraló-helyül választani. Ismerünk vidékeket, a melyeket a jótékony természet felruházott minden szépségével s az emberek mégis kerülik; kerülik pedig azért, mert a mocsárláznak valóságos melegágyai, fészkei. Az ilyen helyek a mocsárok lecsapolásával, a patakok, folyók gondos szabályozásával egészségessé tehetők, a hol aggodalom nélkül kereshetünk menedéket a nyári Nap forró sugarai ellen.

Orvosi tapasztalat, hogy az ember nem óvja magát eléggé a mocsárláztól. Bár a mi földünkön szerzett láz nem olyan veszélyes természetű, mint az, a mit olasz földről hozunk haza, a szervezet mégis évek sorára teheti tönkre ez is.

Az eddigiekben föltételeztük, hogy nyaralni csak egészséges gyermekekkel megyünk. Mi történjék azonban azokkal a gyermekekkel, a kik betegek, vagy valamely betegségből lábadozók? Ezek számára a kezelő orvosnak kell kijelölni a legalkalmasabb helyet. A gyermekek között felmerülhet leggyakoribb esetek: midőn az orvos attól tart, hogy a lélekző szervek betegsége tüdővészbe megy át, midőn alapos gyanu forog fenn, hogy a gyermek tüdővész, vagy midőn a tüdővész konstataltatott. Ilyen esetekben régebben tengeri vidéket, vagy valamely nagyobb magasságban fekvő klimatikus helyet hozott az orvos nyaraló-helyül javaslatba; a téli időszakra rendszeren melegebb éghajlat alá küldötték a beteget.

Manapság rendszeren olyan helyeket választanak az ilyen betegek számára nyaraló-helyül, a melyek nagy magasságban fekszenek. A tapasztalat ugyanis azt mutatta, hogy bizonyos magasságon túl — a mely a földrajzi szélességgel változik — a tüdővész ritkán, vagy épen séggel nem fordul elő a lakosok között.

Az a magasság, a melyben úgy látszik, nincsenek meg azok a föltételek, melyek a tüdővész-bacillusok fejlődésére kedvezők, az osztrák Alpokban 730, Svájc különböző vidékein 900—1000, Pueblában (Mexikó) 2300 méter. Ilyen magasságban a ritka levegővel együttjáró élelkebb lélekzés — ez a tüdőgimnasztika — a bacillusok fejlődését akadályozza.

Ha több nyaraló-hely között lehet választanunk, annak adjuk az elsőséget, a melyben nincsenek meg azok a bajok, a melyek a városban súlyosan nehezdedtek reánk. Ilyen baj: a meleg és a por. Különösen a betegekre és a gyermekekre nézve fontos, hogy a választott nyaraló-hely portól mentes legyen; a gyermekek kisebb testöknél fogva sokkal jobban ki vannak téve a pornak, mint a felnőttek.

A por különböző nemei különböző mértékben veszélyesek. Az egyes mun-

kásokozások életviszonyainak vizsgálata e tekintetben érdekes tapasztalatok birtokába juttatott. A legrövidebb életűek a borotvagyáraknak száraz kőszőrűkővön dolgozó munkásai és a gyémántcsiszolók; utánok következnek a homok- és kevert mészkövekkel dolgozó kőfaragók. A márványfaragók gyakran nagy kort érnek el, ellenben a szilikátokkal kevert mészkövek pora mellbetegekké teszi a munkásokat.

Az égő kemény- és lágfa füstjében lévő finom szénpor — úgy látszik — nem árt a mellbajosoknak. Vannak olyan adataink is, a melyekből azt következtethetjük, hogy a füst a mellbajosokra jótékonyan hat, az egészségeseket pedig megóvja e betegségtől. Ha van valami a dologban, minden valószínűség szerint a kreozót a füstnek az az alkotórésze, a melynek e kedvező hatás tulajdonítható.

Közli: DR. HANKÓ VILMOS.

A jobb és bal kéz használatáról.

Az ember nemcsak kétlábú tolatlan állat, mint állítólag Plátó mondta, hanem egyszersmind olyan lény is, a melynek a legjobban kifejezett, a legjobban használható és a legügyesebb keze van. Ahhoz a szerephez hasonlót, a melyet a kéz az emberiség érdekében játszott, nem mutathat fel a művelődés története. Bármilyen csodálatos eszköz is a kéz és bármilyen változatos is használata, mégis mennyire jelentékeny és nevezetes különbség van a jobb és bal kéz használatában.

Mi ennek az oka? Olyan kérdés ez, a mely már nem egyszer merült fel, s a mely felett még egyre folyik a vita, s ki tudja, meddig fog még folyni!

Mi az oka először annak, hogy a jobb kéz annyira elsőbbségben van a bal felett, s másodsor mi az, a mi megakadályozza, hogy a bal kéz nem annyira használható, mint amaz?

E két kérdés már számos fiziológust foglalkoztatott, legújabbán Sir Daniel Wilson-t, a torontói egyetem elnökét, a ki e kérdésekre egy egész kötettel igyekszik megfelelni.*

A jobb kéz túlnyomó használata — némi csekély kivétellel — majdnem általános. E jelenségnek a mindennapi életben, ha csak valami különös ok nem késztet rá, rendszerint nem nagy fontosságot tulajdonítunk. Carlyle hírneves angol történetíró és bölcsész élete végén az a csapás érte, hogy benuulás következtében le kellett mondanania jobb kezének használatáról, melylyel 60 éven át szüntelenül és főnnyakadás nélkül tartotta az író tollat. E lemondás igen nagy fájdalmat okozott, de egyúttal okul is szolgált arra, hogy

* The Right Hand; Lift-handedness. London. Macmillan & Co.