



NYOMDÁSZOK EGÉSZSÉGI KÁTÉJA.

A midőn a «Budapesti Könyvnyomdászok Társas Köré»-nek elnöksége által hozzám intézett fölszólításnak, hogy az «Évkönyv»-ben közlendő cikkekhöz csekélységem is hozzájáruljon, szívesen eleget teszek, azt vélem, kellemes kötelességet teljesítek, ha ez alkalmat egy már régóta tervezett közlésre megragadom, s a könyvnyomdászok egyletében gyűjtött és a gyakorlat által is szerzett tapasztalataimat egy *egészségi kátéban* összefoglalom.

Az egészség, a testi és szellemi jólét, mely nélkül az ember csak tengődik, de nem él, azon megbecsülhetetlen kincs, melyet a természet szigorú törvények szerint szétoszt. Mindenkinek hatalmában áll e kincset megőrizni, ha a jótékony természet által az egészség föntartására kiszabott törvényeket ismeri és követi. Bár mily magasztosak és hatalmasak legyenek is a természeti erők, az emberi szellem mégis uralja azokat, mihelyt törvényeiket ismeri; de azon pillanatban, melyben azokat áthágjuk, elbukunk, elcsenevészve tönkre megyünk. A természet nyílt könyv előttünk, ha helyesen olvasni akarunk benne, ha a helyest a helytelentől, a jót a rossztól, a hasznosat a károstól meg tudjuk külön-

böztetni. A jóakarát és erre való törekvés eredetileg minden ember keblében szunnyadozik, s csak az észszerű nevelés és fejlesztés azon útmutatók, melyek bennünket az igazság fölismerésében támogatnak.

A természet étellel, *egészséggel* ajándékozott meg; földadatunk, kötelességünk, azt a természet törvényei szerint föntartani és fejleszteni. Adományaival a legszebb kincseket ruházta az emberekre, melyeket nem szabad könnyelműen elpazarolni, hanem józan észszel, bölcs belátással kell azokat értékesíteni. Az egészség oly kincs, melyet becsülnünk kell; olyan, mely önmagától nem változtatja meg birtokosát, ha csak a birtokos maga erőszakosan el nem dobja.

Csak akkor leszünk képesek e drága ajándék teljes értékét megbecsülni, ha megfontoljuk, hogy a jó természet egyszersmind arra tanít, hogy mi módon tarthatjuk fönn egészségünket; a midőn törvényeivel és számtalan kincseivel, melyekkel földünket megáldotta, megmutatja, hogyan éljünk, mit kövessünk és mit kerüljünk, hogy egészségben megmaradjunk.

A természet az ő nagyszerűségében méltán felkölti csodálkozásunkat. Magasztos erői és bámulatos tüneményei előtt meglepetve állunk meg, mint a törpék az óriás előtt, s az emberi ész mégis hatalmába ejtette a természeti erőket. A hullámzó folyamnak útját előírjuk, gátat vetünk hullámainak és e mellett még kiaknázzuk vizének horderejét is. Mily rémítő erővel bír a tűz, mely rövid pillanatok alatt szétrombolja az emberi kéz évszázados munkáit, s mily nagyszerűen tudja az ember fölhasználni a tűz jótékony erejét! Épen így vagyunk az egészséggel; a meddig törvényei szerint élünk,

addig *egészségesek* maradunk ; ha megszegjük azokat, elveszítjük legfőbb jószágunkat — *beteg*ek leszünk.

A meddig a gyermek, az ifju szülői felügyelet alatt áll, addig az atya, a jó anya gondozása megvédi egészségét. De ha kijut a nagy világba, idegen földre, akkor minden oldalról veszély fenyegeti, s ólálkodik körülötte a megrongáló vész. Most vigyázz magadra, óvakodjál, őrizd meg egészségedet ; mert jaj neked, ha e föladatot elhanyagolod vagy ha talán azt nem is ismered. Viruló egészségben hagytad el szülői házat, mint sinlő térsz oda vissza ; erőteljesen kezdted meg önállóságodat és megtörve végzed be ifjú napjaidat !

Hányszor volt már alkalmam látni, hogy a nyomdászok közül mily gyakran fordul elő olyan szomorú eset, hogy erőteljesen kezdte a fiatal ember pályáját és rövid pár év mulva bevégzi ifjú életét ! Ilyenkor azt mondják szaktársai, hogy szegény, áldozatul esett a nyomdászatnak, e sanyarú foglalkozásnak, mely mint a moloch ragadja el kiszemelt áldozatait. Megengedem, a nyomdászat nem egészséges iparág, sok veszélyt hoz a vele foglalkozóra, különösen a fiatalságra, mely egészségére nem ügyel, mely könnyelműségében nem tudja vagy meg nem fontolja, hogy az egészség tőke, mely gyorsabban fogy, ha rovására vétkezünk, gyorsabban mint a pénz, ha abból csak fogyasztunk s hozzá semmit nem teszünk. Különb, nincsen iparág, mely többé-kevésbé ne támadná meg az egészséget. Nézzük csak közelebb-ről, hogy mely tényezőktől függ általában az egészség, a különböző iparágak és mesterségeknél.

Mindenekelőtt a *légkör* jön tekintetbe, a melyben dolgoznak. Minden iparágak az egészségre való behatása attól függ, vajjon szabadban vagy zárt

helyiségben végzik a munkát; továbbá a munkahelyiségek tisztaságától, levegőjük minőségétől, hőmérsékük, nedvességük vagy szárazságuktól. Míg a szabadban dolgozók, mint például a kőműves, kőfaragó, kötélgyártó, ács, timár, fuvaros, vonatvezető, napszámos, minden hőmérsékváltozásnak, a talaj nedvességének, az időjárásnak vannak kitéve, addig a zárt helyiségekben dolgozókra ismét a levegő szokatlan hőmérséke, vagy a benne előforduló szennyező alkatrészek, a fűtés, világítás és légzésből eredő gázok hatnak károsan. Míg továbbá némely munkás, mint a gépfűtő, pék, szakács, üveg-hutában dolgozó, igen nagyfokú hőnek van kitéve, addig másokra ismét a hideg és nedvesség van rossz hatással; mindkettőnél azonban a legrosszabb hatást a gyakori hőmérsékváltozás és az ebből eredő meghülés gyakorolja.

Nagy fontossággal bír a munkánál megkívántató testtartás, mozgás és izommegerőltetés, vajjon például, ez inkább ülő életmódot igényel-e, mint a szabó, takács, czipész, s a varrónőnél, vagy hosszantartó állást, mint a *betűszedő*, gépész, kovács, asztalos, lakatos, kalapos és kereskedősegédnél; továbbá vajjon egyes érzékszerveket erőltet inkább, mint például a szemet a betűszedő, vésnök, órás és himzőnél, vagy a fület, mint például a molnár, kovács, vonatvezető és számos gyármunkásnál. Fontos az is, hogy sok iparágnál mérges anyagokkal dolgoznak, mint például a *betűszedő és betűöntő ólommal*, és más egyebek. Végre el ne felejtsük megemlíteni, hogy a munkás egyes iparágaknál sérülések és balesetek lehetőségének van kitéve, mint például lőporgyárakban, bányákban, a vasutaknál és gépeknél.

Ezekből könnyen kiszemelhetjük azon káros ténye-

zöket, melyek a *könyvnyomdász egészségét csorbitják és aláássák*, melyeknek élén áll a nyomdahelyiségek *rossz levegője*, elégtelen szellőzése és világítása, az ólompor, a hosszantartó állás és a rossz kéziratok.

El nem felejttem itt az *éjjeli munkát* fölemlíteni. Minden éjjeli munka az egészségre ártalmas, és a hol mégis a társadalmi viszonyok ezt szükségessé teszik, a midőn a nyomdász az éjt nappallá változtatni kénytelen, akkor az valódi áldozat, melyet nem lehet eléggé jól megfizetni. Ha a költők vagy tudósok éjfélig vagy még annál tovább is, a környezet teljes csendessége mellett, dolgozni szeretnek; ha a költő azt állítja, hogy képzelme ilyenkor éberebb, a tudós pedig, hogy akkor kevésbé szórakozott, akkor ez csak tévedés, önámítás. Az ész és szellem reggel a legfrissebb és legtevékenyebb; a képzelem természetes, tiszta, kevésbé csapongó és azért valódibb, a munkakedv és erő élénk. Természetes dolog, ha ily éjjel dolgozók másnap későn fölébrednek, izgultak, ingerlékenyek, bágyadtak és idegesek.

A munkás egészségére igen nagy befolyást gyakorol a *lakás*, melyben családjával lakik és mely több tekintetben sok kívánni valót hágy fönn; továbbá a *ruházat*, különösen a fehérenemű, a bőrápolás, vajjon gyakran fürdik és mosdik-e a munkás, vagy vajjon az egészségre oly annyira fontos tényezőket elhanyagolja; mindezek befolyással vannak ez osztály jólétére. De a *táplálkozás*, valamint az egész *életmód*, melyben a munkás részesül, annak egészségben való föntartására vagy megbetegedésére a legfontosabb tényező, és épen azért igen sajnós, hogy minden iparág a vele foglalko-

zóknak a mostani körülmények között épen csak az életszükségletek fedezésére megkívántató keresetet nyújtja, nagyon gyakran annyit sem, és csak ritka esetekben többet; úgy hogy általában az iparosmunkás nem számíthat bizonyos kényelemre, hanem megelégszik, ha bármilyen lakás és táplálkozás mellett létét tovább föntartani képes. A munkások *nagy halálozása, rövid élettartama és gyakori megbetegedése* nem egyedül és nem is annyira a foglalkozással járó fönt említett káros tényezőknek tulajdonítandók, hanem azok nem csekély mérvben az elégtelen táplálkozás, egészségtelen lakás és műhely, életrendi hibák, kicsapongások és az iszákosság következményei. Általános tapasztalati tény, hogy a kereset rosszabbulásával a halandóság nagyobb és a megbetegedés gyakoribb lesz.

A munkások szellemi és erkölcsi kiképzésétől is nagyban függ azoknak testi jóléte; de a legtöbb munkás-osztálynál többnyire már gyermekkoruktól fogva ez el van hanyagolva, miért is egész lényök korlátozott, föl nem világosodott, sőt könnyelmű és babonás, s bizonyos körülmények között elkeseredett. Ugyanis a szegényebb munkásra nézve nem csak nyomasztó azon öntudat, hogy nincs vagyona, hogy csak annyival bír, a mit két kezével kereshet, hanem némelyikre talán még nyomasztóbb az, hogy a vagyonosak őt semmibe sem veszik, és ezért nem kell csodálkoznunk, ha a gyakori nélkülözés és szenvedéstől eltántorítva, az élet és halál iránt részvétlenné válik. Kemény és egyhangú munkája a vasárnapokon kínálkozó kicsapongásokra őt még hajlandóbbá teszi — és minthogy törvényes házasság kötésére és otthon alapítására kevés kilátása van, ösztönszerű hajlamainak és vágyainak inkább

fog engedni, mint a magasabb erkölcsiség vagy megfontolás sugalmának.

Ha már most megfontoljuk, hogy a nyomdászokról mindenütt elismerik, hogy erkölcsi és szellemi tekintetben az iparos-munkások színét képezik, hogy műveltség tekintetében nem csak az összes iparági munkásokat, hanem még sokszor a kereskedőket és vagyonosabb osztályokat is fölülmúlják, akkor szent kötelességük egészségük föntartásáról a legjobb belátással gondoskodni, mert: egészséges lélek csak ép testben lakhatik. Tartsák fönntestöket épségben és akkor a műveltségben is előre fognak haladni.

Testünket pedig jó egészségben föntartjuk azáltal, hogy mindazt kerüljük, a mi az egészségre nézve káros, ellenben fölhasználjuk mindazt, a mi annak javára szolgál. Ez legyen a nyomdászok kátéjának első igéje.

Első ige: Kerüld az egészségedre káros behatású tényezőket és használd föl a hasznos dolgokat.

Betegségeket elhárítani sokkal könnyebb, mint azokat gyógyítani. Nem csak az egyes embernek, hanem egész társadalmak és nemzeteknek hatalmában áll az egészséget, a test és lélek jólétét, tehát hosszú életet elérni, mihelyt az egészségtan törvényeit megismerve, azokat következetességgel és erélylyel keresztülviszik. Mert a gyakori megbetegedés vagy korai halál oka nem, vagy csak igen ritkán, elkerülhetetlen végzet, hanem inkább abban áll, hogy az ember félreismeri azon törvényeket, melyek szerint a külvilág testünkre hat; továbbá ez okokat inkább az egészség föltételeinek meg nem tartásából eredő hibákban és azon törvények meg-

sértésében kell keresnünk, melyek szerint az emberi szervezet működik. Ezért minden művelt polgár kötelessége lesz mind azt kerülni, a mi az egészségnek árt, és erejétől telhetőleg mind azt elkövetni, a mi egészségének használ.

Második ige: Keljünk föl korán és feküdjünk le korán.

A nyomdász, ki 9—10 órán át zárt helyiségben, többnyire állva dolgozik, elég fárasztó munkát végez, hogy pihenésre vágyódhatik. A ki ezt a pihenést úgy keresi, hogy éjfélig vagy tovább is a vendéglő vagy kávéházban, a füsttel telített levegőben keres szórakozást, az rosszul cselekszik; az későn lefeküdvé, nem fog oly könnyen elaludni, mint az, a ki 9—10 órakor keres föl nyughelyét; továbbá miután reggel pontosan kell a nyomdában megjelenni, megrövidíti alvási idejét, a mi fölötte káros. Mindenkinek, a ki nappal nehéz munkát végez, nyolcz órai alvás kell, a mit azonban nem éjféli után, hanem éjféli előtt, legjobban 10 órakor kell megkezdeni. A ki éjjel dolgozni kénytelen — és e helyzetben sok nyomdász van — az a munka befejezése után menjen haza aludni, nem pedig a kávéházba, a honnan rendesen főfájással ér haza, s a hol aztán nehezen tud elaludni. Ezek az urak gyakran jönnek az orvoshoz ama panaszszal, hogy főfájásban és álmatlanságban szenvednek. A gyógyszer ez ellen nagyon egyszerű.

Harmadik ige: Gondoskodjunk tiszta levegőről.

A tiszta levegő a tüdőnek az, a mi a tiszta étel a gyomorra nézve. Ha szennyes levegőt lehelünk be, az a tüdőre olyan káros, mintha rothadó ételt

viszünk a gyomorba. Hogy a tüdő egészséges maradjon, nem csak tiszta, hanem friss és sok levegőre van szüksége. A nyomdahelyiségek levegője azonban már egy órával a munka megkezdése után sem tiszta, se nem friss, hanem pangó, meleg és tisztátalan. A nyomdák levegője ugyanis nem csak a sok ember együttlétéből származó légzési termények, szénsav és vízgőz által, hanem még a munkaanyagokból eredő por és szenny által is tisztátalanná lesz. A fekete por, mely a betűszekrényekben és a padlón összegyűl, munka közben fölszáll a levegőbe és onnan a betűszedő szájába, innen pedig a légútakba, s így a tüdőbe is hatol, a szemet izgatja stb. E por nagyobbrészt ólom és antimonból áll, de csekély mennyiségű mirenyt is tartalmaz. Ha megfontoljuk, hogy a betűk oly gyorsan kopnak, hogy ha nem használhatók többé a szedéshez, a betűszekrényben körülbelől csak nyolcz százalék ólom marad, míg a többi szedés közben a munkás kezéhez, ajkához tapad vagy a levegőben porlik szét, továbbá hogy a mireny majdnem egészen elillan a levegőbe : akkor beláthatjuk, hogy ez nem közönyös dolog a nyomdász légző szerveire. Ehhez járul még a nyomdafesték, mely szintén porlik és fölszáll a levegőbe és mely az ártalmatlan lenolajon és gyantán kívül több ártalmas anyagot, mint berlini kéket, indigót, kőszénkátrány-olajt és olajkormot tartalmaz. A fűtés és világítás terményei, úgy mint a füst, szénsav, szénéleg, korom, könkéng, mocsárlég, ammoniak, benzingöz (ez utóbbiak a világító gáz alkatrészei), nem kevésbé járulnak hozzá a levegő szennyezéséhez és mindezeket magok a nyomdászok — mintha még nem volna elég rossz a levegő — a fölösleges dohányfüsttel szaporítják.

Ilyen levegőben, mely mindazt tartalmazza, a mit nem kellene, és csak azt nem, a mit kellene tartalmaznia, ilyen légkörben légzik a nyomdász kilencz óráig naponta, gyakran még éjjel is, és végez nehéz munkát, álló helyzetben! Nem csoda, ha légzőszervei izgatottak, ha gyakran köhécsel, nyilalást érez, száraz torkát hideg itallal öblíti és végre megbetegszik.

Gondoskodjunk tehát a nyomdahelyiségekben jó levegőről. Igaz, hogy a nagyobb nyomdákban némileg gondoskodva van helyes szellőzésről, a mit gyakori látogatásaimnál tapasztaltam, de a közép-nagyságú és kis nyomdákban eddig nem történt semmi e tekintetben. Ottan kényszerítve van az egyes munkás magán segíteni, úgy a hogy lehet. Ha ablakot nyit, akkor szomszédja léghuzamról panaszkodik és nem sokára becsukja. A ki a munka befejezése után a nyomdát elhagyja, nem törődik avval, hogy vajjon fognak-e most szellőzni vagy sem. Pedig nagyon szükséges volna, hogy este valamint a déli szünet alatt az ablakok legalább egy óráig nyitva lennének. Ilyen szellőzés rendesen szolgálkra vagy tanulókra van bízva és kérdéses, vajjon megteszik-e ebbeli kötelességöket. E részben szigorú ellenörzés kívántatik, melyhez mindenki hozzájárulhat.

Negyedik ige: A nyomdahelyiségekben szigorú tisztaságot kell föntartani.

A nyomdahelyiséget kétszer napjában, a déli szünet alatt és este a munka befejezése után, nyitott ablakok mellett kell tisztogatni, becsületesen kisöpörni. Azon kívül ne köpködjünk a földre és ne szórjuk szét a dohányhamut. A köpet ugyanis beszárad,

szállékony részei a levegőbe jutnak és mások által beleheltetnek ; a tüdővész köpete pedig ragályos lehet, ha annak száraz részei olyan ember légző szerveibe hatolnak, ki tüdővészre hajlandó.

Ötödik ige: Ne dohányozzunk a nyomdában.

«A dohányzás tilos.» Ily című fölíratokat kellene minden nyomdában kifüggeszteni. Úgy hiszem, hogy némely nyomdában már el is van tiltva a dohányzás ; nem ártana, ha mindenütt behoznák ezt a rendeletet. Kezdetben zugolódás lenne — de mihez nem szokik hozzá az ember ! És kérdezem, miért ne bírja egy férfi 4—5 órán át a pipát vagy szivart nélkülözni ? Annál jobban izlik azután a szivar, ha a munka után kilépünk a szabad levegőre és rágyujtunk.

Hatodik ige: A munka befejezése után tegyünk mozgást a friss levegőn.

Naponként van alkalmam a déli órában nyomdászokkal találkozni, a kik *szaladnak* haza felé, mintha kergetnék őket. Nem hiszem, hogy az éhség kergetné őket, hanem inkább azon körülmény, hogy lakásuk a nyomdahelyiségtől gyakran messzire esik ; tehát sietnek haza, mert ezt az útat még egyszer kell megtenniök, későn pedig nem szabad jönni a munkához. A mint tudom, minden nyomdában 12 órakor kezdődik a déli szünet és a délutáni munka fél kettő vagy két órakor ; marad tehát másfél, egész két óra. Több mint fél órai út nem kell senkinek, ha még oly távoli kerületben lakik is a pesti oldalon ; tehát miért szaladnak, ha sétáló lépésekkel is célhoz juthatnak ? Pedig nagyon egészséges, ha

4—5 órai munka után a rossz levegőből kijutva, lassan lépdelve, mély belégzéseket végzünk a friss, üdítő levegőben.

Hetedik ige: A helyes táplálkozás egyik fő feltétele az egészségnek.

Legyen megengedve e helyen hosszabb értekezlettel szolgálni, mert nem akarom itt csak egyszerűen elmondani, hogy mit kell enni és inni, hanem meg is magyarázni, hogy miért?

Míg az élet fönnáll, addig a test folyton jelentékeny mennyiségű anyagokat választ ki, tehát veszít, melyeket, ha az életet föntartani akarjuk, tápfölvétel által kell ismét pótolni. A táplálék fölvétele ugyanazon jelentőséggel bír, mint valamely gőzgép fűtése. A gőzgép is épen úgy, mint az élő szervezet, levegőt, vizet, és égő anyagot, valamint az elhasznált géprészek pótlását igényli és hamu, salak és elhasznált géprészek mellett még vízgőzt és füstöt is szolgáltat vissza. A gőzgéppel ellentétben azonban a szervezet maga egyszersmind fűtő és gépész is, és míg a gőzgépnél az elhasznált géprészeket csak nyugalmi állapota közben és idegen kéz által pótolhatni, addig a szervezet önön magát javíthatja és az elhasznált részeket működésének megszüntetése nélkül pótolja. A mi tehát a gőzgépnél a szén, az az embernél a táplálék; mindakettőnél meleg fejlődik, mely munkát végez. A táplálkozás föladata nem csak abban áll, hogy a folytonos veszteséget ismét helyreállítsa, hanem hogy az állati meleg és erőművi munka fejlesztésére szükséges anyagot is szolgáltatassa. E föladat teljesítésében a különböző tápszerek különböző módon vesznek részt.

Az egyszerű tápanyagok, tudni illik a víz, fehérje,

szénvizegyek (keményítő, cukor), zsír és sók csak ritka esetben tisztán, azaz egyedül vitetnek a gyomorba; táplálékunkat inkább az egyszerű tápanyagokból és bizonyos természetes, az állat- és növényországból nyert, vegyületekből állítjuk össze. Azt követeljük, hogy a jó táplálék a különböző tápanyagokból elegendő mennyiséget tartalmazzon és pedig oly alakban, hogy az emésztő készülék azokat föloldhassa, azaz megemészthesse és a vér alkatrészeivé átváltoztathassa. Továbbá, nem elegendő, hogy az ember a különböző tápanyagokat kellő alakban és alkalmas viszonyban élvezze, hanem amazok mellett még úgynevezett élvezeti szerek is szerepeljenek, melyek többnyire ugyan csekély tápértékűek, de az eledelt jóízűvé teszik és az ízlést kellemesen ingerlik. A legfontosabb tápszerek a tej, hús, tojás, zsír, liszt és főzelékek, az élvezeti szerek a kávé, tea, bor, sör és a fűszerek. A legértékesebb tápszerek azok, melyek aránylag sok fehérjét tartalmaznak, tehát a tej, tojás, hús, hüvelyes vetemények és liszt, míg a főzelékek és gyümölcs kevés tápértékkel bírnak.

Az ember, ki emésztő készülékének berendezése folytán a növény- és állat-evők közt áll, tulajdonképpen minden-evő, azaz úgy egyedül állati, mint egyedül növényi élelemből táplálkozhatik ugyan, de életcéljainak sokkal jobban megfelel, ha vegyes tápot használ. Az állati tápszerek (a hús, tej, tojás) sok fehérjét, de nagyon kevés szénényt tartalmaznak, mely utóbbi a testi meleg fejlesztésére szükséges. Maga a tej is, mely a csecsemő számára a legcélzszerűbb tápszer, a felnőtt ember számára már nem elegendő, mert nem tartalmaz elég szénényt. A növényi tápszerek sok szénényt, de (a hüvelyes

vetemények és liszt kivételével) nagyon kevés fehérjét tartalmaznak. Daczára ennek, a növényi tápszereknek (liszt, hüvelyes vetemények) kellő megválasztása és zsír hozzáadása mellett jó tápláló élelmet nyerhetünk, de ilyenmő étkezés nem czélszerő, mert a gyomrot és beleket terheli. Csak nagyon erőtjeljes emberek képesek sok növényi tápot eltőrni. A vegetariánusok (kizárólag növényi táppal élő emberek) tulajdonképen nem tiszta növény-evők, minthogy ők csak húst nem élveznek; tejet, vaját, sajtot, tojást, melyek állattól származnak, azonban mégis esznek. Egy tápszer által sem kapjuk oly kellő alakban a fehérjét, mint a hús által; ezért a hús a legértékesebb tápszer, míg a növényi tápszereket joggal aránylag olcsóbban vásároljuk. Azok a népek, melyek főleg növényi táplálékból élnek, még az állatországból származó fehérjedús anyagokat is, mint sajtot, tejet, élveznek a burgonya mellett.

Legczélszerőbb, ha a fehérje egy részét hús, a szükséges széneny-mennyiségnek egy részét zsír alakjában élvezzük és csak annyi kenyeret és tésztát eszünk, hogy vele gyomrunkat túl ne terheljük. Vagy más szóval: nem kell jóllakni kenyérrel és tésztafélékkel. Mert nehéz munkát végző férfi elegendő kenyér és zsír mellett főleg sok fehérjét igényel; a munka nagyságával az elhasználandó hús mennyisége növekedjék. Némely vidéken ugyan a nehezen dolgozó köznép és földművesek majdnem kizárólag növényi táplálékból (burgonya, kenyér, tengeri, zsíros tésztafélék, káposzta, gyümölcs) élnek, de ilyen táplálék, mivel a testet szükségtelen emésztési munkával terheli, nem nevezhető czélszerőnek.

Csak állati és növényi tápanyagok keverékéből lehet oly tápot előállítani, mely képes a test erejét

föntartani, míg minden egyoldalú, akár állati akár növényi táp az egészséget zavarja. Ama népek, melyek főleg növényi táplálékból élnek, bár szelídek, erőtlenek és szolgálékúek, míg azok, melyek főleg hússal táplálkoznak, harciasak és szabadságkedvelők (például az ős magyarok).

A tápszerek megválasztása a kor, nem, egészségi állapot, életmód és foglalkozás, valamint a nap- és évszakok szerint változó. A fiatal ember több tápot igényel, mint a középkorú vagy agg ember, a férfi többet mint a nő. Középszámitással véve, egy munkásnak naponként 235 grm. (negyed kiló) hús, 750 grm. (három negyed kiló) kenyér, 33 grm. zsír és 200 grm. főzelék elegendő. A különböző életmód és foglalkozás annyiban fontos a tápszerek megválasztásánál, hogy emberek, kik testi és szellemi erőlködéssel járó munkát végeznek, bővebb táplálkozást igényelnek, mint azok, kik izmaikat és agyukat kevésbé erőtetik. A testi munkát végzők aránylag több tápot igényelnek, mint a szellemi munkával foglalkozók, és nehezen emészthető tápot is könnyebben elbírnak mint az utóbbiak, kik ülő életmódot folytatnak, és a kiknek csak könnyen emészthető tápszerek ajánlatosak. Az éghajlat és évszakok nagy befolyással vannak a táplálkozásra, mivel a melegség az anyagcserét és az étvágyat alább szállítja, a hideg ellenben fokozza; ezért déli vidéken és nyári időszakban kevesebb tápszer szükséges, mint éjszaki vidéken és télen, hol a testi meleg fokozása végett, nem csak sok hús, hanem még sok zsír és kenyér élvezése is szükséges.

A nap különböző szakait illetőleg főszabály az, hogy reggel és este gyomrunkat nehezen emészthető tápszerekkel ne terheljük, ellenben délben

bővebb ebéd ajánlható, mely leves, hús és főzelékből (vagy tésztából) álljon. A leves nem bír tápértékkel, hanem csak a gyomrot frissíti föl és étvágyat gerjeszt; a ki a levest nem kedveli, bátran mellőzheti; sok levest enni nem czélszerű, mert kimossa a gyomor- nedvet; ez pedig szükséges a hús megemésztésére. A sült hús ízletesebb, mint a főtt hús, de nem bír nagyobb tápértékkel, mint az utóbbi, ha vele együtt a belőle nyert levest is élvezzük. Vacsorára könnyen emészthető húsféle, lágy tojás czélszerű. A késői vacsorálás az alvást rossz álmok által zavarja.

Fárasztó munka után azonnal ne étkezzünk, hanem czélszerű az étkezés előtt egy fél óráig pihenni. Közvetlen az étkezés után ne fogjunk újra a munkához, hanem előnyös, ha ebéd után egy óráig pihe- nünk. A mi az ebéd utáni alvást illeti, egy félórányi szunyadozás nem árt, sőt annak, ki megszokta, előnyös is; csak vértolulásban szenvedőknek és gutaütési hajlammal bíróknak árt. Az étkezés előtt ne dohányozzunk.

Nyolczadik ige: Tartsunk mértéket a szeszes italok élvezésében.

A szeszes italok, mint élvezeti szerek, igen fontos szerepet játszanak nemcsak az egyes ember egész- sége, de egész családok és néposztályok jóléte tekintetében. Mennyi nyomort és szenvedést hoz az al-cohol egyes emberekre és családokra, ha az élvezet visszaélésbe, az ivás ittasságba megy át!

A szeszes italokban a borszesz (alcohol) a leg- fontosabb ható anyag, melyből legkevesebbet a sör, legtöbbet a pálinka tartalmaz; a bor a kettő közt áll.

A *bor* mértékletes élvezése erősítőleg, élénkítőleg és üdítőleg hat, a szellemi tevékenységet fokozza

és az embert fölvidámítja; elgyöngült embernek erősítőül, nehéz emésztésnél inger gyanánt szolgál. Fiatal embernek és gyermeknek a bor mindennapi élvezése káros, előhaladott korban azonban jótékonyan hat, minthogy az elsoványodást gátolja, a test melegségét növeli s az emésztést előmozdítja. De nem minden ételhez illő a bor, mert míg zsíros ételeknél ajánlatos azért, minthogy a zsírt föloldja és könnyebben emészthetővé teszi, addig sovány hús, tészta és főzelék élvezésénél épen az ellenkezőt okozza az által, hogy a fehérjét megalvasztja és így annak megemésztését hátráltatja. A bor neme sem közönyös az ivóra nézve. A vörös bor általában előnyösebb mint a fehér, a mennyiben csersavtartalma miatt összehúzó, zsongító hatást gyakorol a bélre. A fiatal bor főfájást, hasmenést, szélgörcsöt okoz és ily bor által okozott mámor gyomorbélhurutot vonhat maga után. Vértolulásokban szenvedőknek bármily bor hátrányos. A ki savanyút nem bír emészteni, őrizkedjék a savanyú boroktól is; a kinek üdülésre és könnyű gyomoringerre van szüksége, az igyék magyar, rajnai, burgundi bort. A székrekedésben szenvedők általában semmiféle bort ne igyanak, ellenben ki hasmenésben szenved, annak jó vörös bor (budai sashegyi) igen ajánlatos.

A sör gyöngye szeszes ital és árpából származó fehérjetartalmánál fogva táplálóbb mint a bor, az emésztést és étvágyat előmozdítja és az idegrendszert és vérkeringést enyhén izgatja. A jó friss sörnek mértékletes élvezése tehát előnyös, azonban annak a szellemi életre való hatásáról, ha sokat isznak belőle, nem lehet sok dicséretet mondani, a mennyiben a sör mértéktelen élvezése az embert lomhává, egykedvűvé, sőt hutává is teszi. A sör

tehát károsan hat, ha túlságos mértékben élvezik, továbbá ha rossz minőségű. A fiatal sör igen károsan hat, mert hasmenést, görcsöket, sőt vizeletrekedést okoz.

A *pálinka*, nagy borszesztartalma miatt, a szeszes italok közt a legkárosabb. A tapasztalás tanítja, hogy a pálinkával való visszaélés, mint ezt iszákosaknál látjuk, a testet és lelket a legborzasztóbb módon megtámadja. Leggyakrabban szenvednek ilyen emberek emésztési zavarokban, gyomor- és máj-bántalmakban; azonkívül lassanként elgyöngülnek, izmaik reszketnek és végül a rezgőrnnek (delirium tremens) esnek áldozatul. A pálinka használatát lehetőleg legcsekélyebb mennyiségre kell szorítani.

Kilenczedik ige: Edzzük meg testünket az egyéniséghez mért eszközök által.

A test edzésére különféle eszközök kínálóznak, de helyesen és az egyes ember természete és egészségi állapota szerint kell azokat alkalmazni, mert a mi az egyik hasznára lehet, az a másiknak árthat. Így például elismert dolog, hogy a tornázás a testet erősíti, a hideg fürdő a szervezetet megedzi; a vívás, lovaglás, korcsolyázás, csónakázás az egészséget előmozdítja, és még sem szabad mindenkinek testgyakorlatokat végezni, míg másoknak megint a hideg fürdő nem tesz jót.

A nyomdászok úgy fogják legcélszerűbben testüket edzeni, ha fokozatosan megszokják a hidegvízmosásokat, azaz ha eleinte csak állott vizet és később mindig hűvösebb és hidegebb vizet használnak. Minden nap kell ilyen vízzel a mellkast, hátat és végtagokat ledörzsölni és akkor a melegebb időben a hideg fürdőt minden kár nélkül, sőt jó sikerrel használ-

hatjuk a hidegebb évszakokban is, ha egyszer megszoktuk.

A mi a tornázást illeti, ez csak oly nyomdászoknak ajánlható, kik fiatal korukban már megkezdték; a harminczas években a testgyakorlatokat kezdeni nem tanácsos. A ki tüdőbajban vagy szívdobogásban szenved, ki gyakran köhög és kinek sérve van, annak nem szabad tornázni.

Tizedik ige: Iparkodjunk szellemi és erkölcsi kiképzésünket jó könyvek olvasása által előmozdítani.

Valamint a test egészségének föntartása egészséges eledelt igényel, épen úgy a lélek is alkalmas és jó minőségű tápot kíván. A közmondást: «mutasd, mit eszel és megmondom, ki vagy» — a lélekre alkalmazva így lehet átalakítani: «mutasd, mit olvasol és megmondom, ki vagy». A tiszta, egészséges lélek nem kívánkozik soha aljas táp után, de valamint az étvágyat izgató és élvezeti szerek által ébresztjük és ez utóbbi szerek élvezése idővel szükségessé válik és daczára annak, hogy a szervezetre káros hatással vannak, mindig többet kívánunk belőlük: épen úgy a lélek étvágya is, a lelki élvezetek nem alkalmas választása folytán, tévútra vezetetik.

Míg az érett korú és idősebb emberre nézve a különféle könyvek olvasása csekély befolyású és nem egyéb, mint mulattató időtöltés, addig ez az ifjúra nézve igen fontos és nagy horderejű, sőt a lélek egészséges fejlődésének lényeges művelődési és erkölcsi eszköze.

A művelt világban a szellem mulattatására és felüdülésére az olvasás szolgál. A szellem felüdülése s a kedély tevékenysége után vágyódó művelt ember

oly könyveket és iratokat kíván, melyek tartalma kellemes, szép alakban a képzelmet ingerli. De valamilyen a felüdülés ne legyen munka és a kedély foglalkoztatása ne váljék szellemi munkává, épen úgy az érettebb ifjuságnál az olvasás ne lépjen a munka helyébe, ne legyen szellemi túleröltetés. E tekintetben sokan vétkeznek, nemcsak az olvasási tevékenység fogalmában, hanem a könyvek választásában is. Sokan csak a szeszélynek vagy unalomnak engedve, mulattató könyvek után nyúlnak, azon czélból, hogy hasznos és szellemi munkára való kedvetlenségeköt palástolják. Ily olvasásból se műveltséget, se ismereteket nem szereznek, de elpuhulnak, érzékiesekké válnak. Sokkal egészségesebb semmit sem olvasni, mint minden rend nélkül regényekből műveltséget nyerni. És többnyire milyen regények azok, melyek leginkább kézről kézre mennek? Ezek a modern mulattató könyvek, melyeket a regénygyártók a nagy tömeg számára a kölcsönkönyvtárak útján szolgáltatnak, ama pikáns, édeses és tarka gyártmányok, melyek a lélekre épen oly ártalmasak, mint a cukrász nyalánkságai a testre nézve, és melyek épen úgy mint ezek, a túlingerlés, eltompultság és a fonnyadt lelkiület mind újabb és pikánsabb szükségleteihez kényszerülnek.

A műveltséghez tehát nem kívántatik ilyen olvasmány, hanem inkább a léleknek költészet általi nemesbülése; az szükséges, hogy a művelt ember inkább a szépirodalmat, a nemzeti irodalmat ismerje, hogy a klasszikusok szép, nemes és magasztos gondolataiban és életrajzaiban gyönyörködjék. De mit kíván és mit választ olvasásra a modern közönség? Nem jeles emberek életrajzait, melyek utánzásra való példát nyújtanának, nem is útleírásokat vagy a

valódi élet rajzolatait, se erkölcsi íratokat, melyek útmutatóul szolgálhatnának a házi és nyilvános életben, se nemzeti irodalmunk klasszikus költőit, kik a szellemet és érzelmeket gyarapítják és az élet küzdelmeiben az emberi szív mélységét föltárják: hanem a szerelemköltők kéjelmes regényeit, a sikamlós, modern franczia könyveket és erkölcsöt rontó frivol ecseteléseket kedveli, melyek a képzelmet túlcsigázzák és a lélek minden jobb csíráját elfojtják, az érzelmeket fölizgatják és a szenvedélyeket fölkeltik. Ki merne kételkedni a fölött, hogy ilyen olvasás az egészségre káros befolyással nem volna?

A művelt nyomdászra nézve is az olvasás nélkülözhetetlen szükséglet, már azért is, hogy a mit ő maga szellemi és kedélyi életében nem tapasztalt, könyvekből sajátítsa el magának, hogy mélyebb bepillantást szerezzen az emberi társaság külső és belső világába. De soha se tévessze szeme elől, *hogy csak jó könyveket olvasson*, melyek se testi, se szellemi egészségét el nem rontják.

Dr. Ziffer Károly.