

758378

15. évf.

EGÉSZSÉG-

Kathekhizmus,

vagy:

az egészség fentartására és vénség
elérhetésére szolgáló

EGYSZERÜ SZABÁLYOK,

mellyeket minden rendü 's rangu szemé-
lyeknek nem lehet elegendőkép ajánlani.

Szerkeztette

GRANVILLE A. B.

híres londoni Doctor.

A' harmadik kiadás után

Angolyból Magyarba általtetett.

Tamas Kó Antalé.

**EGÉSZSÉG-
KATHEKHIZMUSA,**

vagy:

az egészség fentartására és késő vénség
elérhetésére szolgáló

EGYSZERÜ SZABÁLYOK,

mellyeket minden rendü 's rangu szemé-
lyeknek nem lehet elegendőkép ajánlani.

Szerkeztette

GRANVILLE A. B.

híres londoni Doctor.

A' harmadik kiadás után

Angolyból Magyarba általtétetett.

KASSÁN 1836.

Nyomtatta 's kiadta WERFER KÁROLY, cs. kir. priv. akad.
könyvnyomtató.

758378

ESZÉC-

HIMNUSA

szavai és kései végső
szavai

SZAVAIYOK

rendű s rangu szemé-
elegendők ép ajánlani.



VILLE A. B.

Londoni Doctor.

madik kiadás után

Angolból Magyarra fordították.

KASSZA 1830.

Átíratott a kiadás. Hozzájárulok az új kiadás
közvetítéséhez.

ELŐSZÓ.

Egészség-Katekhizmusát írni, tekintvén a nép szükségét, kivált a közép osztályokét, valóban helyes egy gondolat. Minden rendek közt vannak legalább ugyanannyi személyek, kik egészségükről gondoskodnak, valamint olyanok is, kik azal keveset vagy éppen semmit sem gondolnak. Azért e tárgy felől már sok iratok is jelentek meg, azonban minden eddig ösméretesek nem felelnek meg azon kívánsatnak, könnyen felfogható és általánosan megérthető előadásban azon módokat előadni, mikép kellessen az egészséget minden időben és minden körülmények közt legbiztosabban fentartani. Ezen okok határozták el mind a szerzót, mind a magyarázót egy ily közhasznú munka kiadására, mely ezennel az olvasó közönség elibe bocsátatik. Sénki sem lehetne talán képesebb a kérdésben forgó feladat megfejtésére, mint Granville Doctor, egy húszesztendő tapasztalatu gyógyász, kinek különös stúdiuma volt, Európának minden országaiban a társaság valamennyi, de ki-

vált a' közép, mesterséget űző, sőt magának a' szegényebb osztályoknak rényeit és szokásait megvizsgálni, és kinek szolgálati álláspontjánál fogva több londoni kórházi intézetek mellett számos évek lefolyta alatt naponkint alkalma volt tapasztalni, hogy élnek az említett osztálybeli emberek, állapotuk megjavítására nézve mily fogékony-ságot mutatnak, és mellyek az ő szükség-eik, mellyek elmulasztásaik, valamint mily viszonyban van szükségük tanácsra és oktatásra.

Hogy a' nevezett Doctor ezen feladatnak, mennyire csak lehet, szépen megfelelt, azt az olvasó közönség tapasztalni fogja. Mivel pedig ő az egészség, tisztaság, testi mozgatás és életrend tárgyáról a' társaság minden rendű és rangú személyek, kivált a' közép és alsó rendek számára értekezett, tehát rövid, könnyen érthető, természetes nyelven kellett néki szólnania. A' mi az általa itt felállított elveket és oktatásokat illeti, azok mind ön és más tudós társainak tapasztalatibul vannak merítve, és oly biztosak, hogy azok mindenben és minden körülmények közt az ember legdrágább kincsének, az *egészségnek* tökélyesen megfelelnek.

AZ

EGÉSZSÉG KATECHISMUSA.

TECHNICAL DRAWING

ELSŐ RÉSZ.

Testi nevelés.

ELSŐ FEJEZET.

Egészség és jótékonyágai.

Kérdés. Mily hosszú életre van rendelve az ember?

Felelet. Ha az ember egy hozzáillő élet-módot követne, 'Teremtője' minden jó adományát mértéketesen használná; tehát, ha csak valami háborgató történet nem vetődne közbe, igen nagy vénkort érhetne el, és pedig minden erejének és tehetőségének birtokában.

Kérd. Micsoda feltételeknek kell az ember testének megfelelni, ki hosszú és szerencsés életben részülni kívánczik?

Fel. Annak folyvást egészséges állapottal kell birni.

Kérd. Mit értünk az egészséges állapot alatt?

Fel. A' test akkor van egészséges állapotban, ha minden fájdalomtól és gyöngeségektől ment, 's minden foglalatosságai könnyedén és szabályossággal folynak.

Kérd. Micsoda kül jelekből lehet egy gyermeknél azon tehetségeket következtetni, hogy az soká és egészségben fog élni?

Fel. Ha teste hajlékony, szilárd és erősnek mutatkozik, sem nem igen kövér, puffadt és taplós, sem száraz és szembetünőleg sovány; ha lábai szép idomzat (proportio) szerint alakulva és

egyformán hússal fedve vannak; ha a' hús szöveté-
ke szilárd felületének színe rózsza, a' bőr puha és
az arczat friss és eleven.

Kérd. Gyermeknél nagy vidorság és ele-
venség valyon egy egészséges testalkat jelei é?

Fel. Ezen tulajdonságok rendszerint csak egé-
szen egészséges gyermekeknél mutatkoznak.

Kérd. Mi kívántatik a' szülék részéről, hogy
egészséges magzatokat nemzhessenek?

Fel. Mind az atyának, mind az anyának élet-
koruk virágjában egészségeseknek kell lenni, test-
alkatásuk ne legyen éktelen, sem oly nyavalyák-
nak alávetett, mellyek tapasztalat szerint a' gyer-
mekekre átmennek, mint: szárazbetegség, mirigy-
sényv (Scropuli), nehéz nyavalya, eszelősség s a' t.
Maganak mind kettőnek oly szülék nemzedékének
kellene lenni, kik hosszú életűek voltak, és mér-
téktelen, rényes életet éltek.

Kérd. Birhatnak é kicsapongó és mértéklet-
len szülék gyermeki is ép testalkattal?

Fel. Igen ritkán; ily gyermekek rendesen vi-
lággra hozzák már magokkal a' betegségnek csirá-
ját, miáltal nem csak életük megrövidítetik, ha-
nem nyomorukká is tétetnek.

Kérd. Hatalmában van é a' szüléknek gyer-
mekeik' egészségét, hosszú életét és boldogsá-
gát a' velek való bánásmód által kisedő korukban
előmozdítani?

Fel. Igen s pedig nagy mértékben, részint
célirányos felügyelés által tápláljukra, testi moz-
gásukra és ruházatjukra, részint rényi (moralis) és
szellemi képességeik kifejlődésének előmozdítása
által a' legelső életszakukban.

Kérd. Mi annak következése, ha szülék gyer-
mekeik' egészségével nem gondolnak?

Fel. Az ily módon elmulasztott gyermekek
közönségesen gyöngélkedő testtel és tökélytelen
egészségi állapottal bírnak, mely sírjokig kíséri
őket. Különbféle gyöngeségeknek és betegségek-
nek vannak alávetve, mellyek hátráltatják őket, az
élet gyönyöreiben teljes részt venni, és gyakran

képtelenné teszik őket, azon kötelességek teljesítésére, melyeket az isteni parancsok és honjok törvényei szabtak elbök.

Kér d. Mellyek az ösmértető jelei egy egészséges testi állapotnak, érett korban?

Fel. Fris és rózsaszíne az ábrázatnak és általában a' bőrnök; élessége és tükélye a' külérzéseknek; a' hús szilárdsága és a' lábak erőssége; széles dombor mejj; képesség, köhögés vagy egyéb nehézség nélkül mélyen lélegzeni; jó étvágy és még jobb megemésztés; végre képesség, nagy testi erőködéseket elfáradás nélkül elbirni; és a' csendes egészséges álom.

Kér d. Mit érez azon ember, ki tükélyes egészséggel bir?

Fel. Erősnek, erővel teljesnek érzi magát. Örvend az ételnek, sem szél, sem időváltozás nem ártnak neki; könnyen végzi foglalatosságait, vidám kedvűnek és meglegültnek látszik.

Kér d. Mellyek ellenben az ollyannak érzetei, ki az egészséget nélkülözi?

Fel. Ő érzi tulajdon gyöngeségét; nincs, vagy rendetlen az étvágya. A' mit eszik, nyomja őt és nehézséget okoz neki. Ő sem nem dolgozhatik, sem nem örvendhet. Vész nélkül a' hideg vagy nedvesség legkisebb fokának sem teheti ki magát; álma félbeszakadt és nem ujító, kedvelye nyommasztott és örömnélküli.

Kér d. Lehetnek é beteges gyermekek vidám kedvűek, és vehetnek é koruk játékaiban eleven részt?

Fel. Nem; betegeskedés elrontja minden kedvöket és elevensegöket, és képtelenné teszi őket a' legvonzalmasabb játékokban gyönyört találni.

Kér d. Nem igen nagy és fontos jó é annak okaért az egészség?

Fel. Mindenesetre egyike a' legdrágább javoknak, hasonnal nélkülözhetlen, hogy kötelességinket teljesithessük, valamint hogy az élet örömeiben részülhessünk.

Kérd. Mit mond Sirách fia az egészségre nézve?

Fel. Jobb szegénynek lenni egészségben és erőben, mint gazdagnak beteges testtel. Egészség minden aranynál drágább, és egy erősebb test ropant gazdagságnál. Semmi kincs sem hasonló egy egészséges testhez, és semmi öröm sem hasonl a szív öröméhez.

Kérd. Használhatja é az élet okos örömeit a' beteg és gyöngélkedő épen úgy mint az egészséges?

Fel. Nem; az ily gyönyörök teljességgel nem érdemlik azokat, kik az egészséget nélkülözik.

Kérd. Ha tehát az egészség legdrágább életjava, micsoda kötelességeket tartozik az ember azokra nézve önmaga iránt teljesíteni.

Fel. Néki kötelessége oly életmódot folytatni, mely egészsége fentartására és ittléte meghosszabbítására alkalmas, mi által bizonyosan tulajdon boldogságát szaporítani fogja, egyszersmind pedig felebarátját is előmozdithatja.

Kérd. Elég é, hogy az ember saját egészségére gondot viseljen?

Fel. Nem; köteles ő egyszersmind mások egészségére és életére, kivált gyermekének és azoknak, kik gondviselesére bizattak, felvigyázni.

Kérd. Hatalmában van az embernek, folyvást tartó egészségre szert tenni?

Fel. Legalább többnyire. Számos betegségek és egészség háborításai a' mi saját tudatlanságunknak, bolondságunk, vigyázatlanságunk és kicsapongásinknak következései; ezeknek elkerülése egészen hatalmunkban van, és a' tőlünk függő alkalmas vigyázat nagy részt vesz, egy állandó, tökélyes, egészséges állapot megbiztosításában.

Kérd. Egészségünk fentartására való ügyelést nem kell é nekünk rényi kötelességnek tartanunk?

Fel. Mindenesetre: az ember munkásságra van meghíva e' világra, és mivel az egészség nélkülözése bennünket erre alkalmatlanná tesz, tehát a' testünket betegségektől megóvó gondoskodást, a' megkívántató kötelességek közé kell számolni.

Kérd. Mellyek a' legkiváltképeni okok, mellyek az egészséget szétdujják és az életet megrövidítik, 's mellyeket az ember közönségesen elkerülhet?

Fel. Azok leginkább következők: ét-italbani mértékletlenség — egészségtelen tápla és szeszitalokkali visszaélés — beszívása a' bezárt, tisztátlan, egészségtelen légnek — restség vagy mindennapi mozgás elmulasztása — tisztatlanság személyünkre, öltözetünk és lakhelyünkre nézve — rendkívüli és soká tartó testi és szellemi erőtetés; — továbbá ide tartozik, ha éjet nappallá változtatjuk, ha magunkat nagy hidegnek és nedvességnek, nyommasztó hőségnek, vagy az illyes mérsékletek hirteleni változásának kitesszük — bizonyos ártalmas foglalatosságok és mesterségek; végre bü, gond, szegénység és kicsapongások.

Kérd. Nincsenek e' egyéb okok is, mellyek által az ember egészsége sérelmet szenvedhetne, és mellyeket kikerülnie nincsen hatalmában?

Fel. Résztint beteges és mértékletlen születtüli származás, résztint a' gyermekkori gondatlan és illetlen bánásmód által az ember testi tulajdonsága annyira megerőtlenedhetik, hogy ő még a' legesekélyebb okok miatt is nehéz nyavalyákba eshetnek.

Kérd. Nincs valami mód, mely által egy oly testalkatot, mely épen említett, megerősíteni lehetne?

Fel. Van igen is; egy szigoran elintézett és mértékletes életmód által, mindennapi mozgás által a' szabad légben, és valamennyi hatalmunkban lévő szenvedélyek megfékezése által reménylhetjük azt elérni.

Kérd. Mit értünk az elintézett és mértékletes életmód alatt?

Egy elintézett és mértékletes életmód abban áll, hogy reggel jókor felkeljünk és este korán lefeküdjünk; naponkint elégséges mozgást tegyünk a' szabad légben; testünkre és öltözetünkre nézve a' legnagyobb tisztaságot tartsuk; hogy mindenne-

mű szeszese italoktól lehetőleg tartóztassuk magunkat és veleke való életben a' legnagyobb mértékletességet tartunk meg; hogy csak a' legegyszerűbb nemű, egyszerűn készített étkekkel éljünk, és pedig csak oly mértékben, minőt az étvágy (appetitus) kíván, s végre abban, hogy minden szenvedélyen és kívánságokon, mellyeknek elégtétele az egészséggel ellenkezik, uralkodjunk.

Kérd. Lehet e az ember állandó egészséges állapottal, ha kicsapongó buja életet él?

Fel. Nem; folyárságra és rénytelenségre mindig az egészség elromlása következik.

Kérd. Mellyik állapot vagy rend legkedvezőbb az egészség fentartásának?

Fel. A' középrend — egyformán távol a' gazdagságtól és szegénységtől, — mely jó nevelésben és a' foglalatosság jótékonyágiban részül, midőn mind a' bujaság, mind rabszolgái dolog távol ki-rekesztve maradnak.

MÁSODIK FEJEZET.

Első gyermekség.

Kérdés. Az élet mellyik szaka értetődik a' gyermekség első évei alatt?

Fel. A' születés és harmadik év' vége közti szak, melyben a' fogak első sora rendesen tele van.

Kérd. Mi értetődik azon kifejezés alatt: „koránti gyermekség“?

Fel. Az itt létel' első 8 vagy 10 hónapja, vagy a' 4 előfogaknak az álkapczákban megjelenésük előtti időszak.

Kérd. Mellyik a' legalkalmasabb tápla a' koránti gyermekségben?

Fel. Az anya vagy egy egészséges dajka teje.

Kérd. Nem lehetne a' gyermeket más táplával felnevelni?

Fel. Igen, de mindig nagy bajjal; mert ha a'

csecset nélkül; ritkán növekedik fel, hascsikarásokra, köszvényekre hajlandó és gyakran tiszta elgyöngülésben hal meg.

Kérd. Mily soká kellene a' gyermeknek egyedül anyja tejével élni?

Fel. Míg oly körülmény nem adja magát elő, mely az anyát hátrálná, annak ezen az úton elég-séges és egészséges táplál adhatni.

Kérd. Mily korban kell a' gyermeket elválasztani?

Fel. Rendesen ne hamarabb egy éves koránál. Rövidebb vagy hosszabb idő káros szokott lenni.

Kérd. Nincsenek kivételek ezen szabály alól?

Fel. Vannak igen is; mert ha a' gyermek különösen erős és a' fogai jókor kijöttek, tehát előbb is lehet a' csecstől elválasztani; de ha ellenben gyöngétske, és a' fogai későn törnek elő, tehát tovább kell szoptatni azt.

Kérd. Fontos dolog-e a' gyermek elválasztásához bizonyos évszakot választani?

Fel. Nem; minden évszak egyaránt alkalmas arra.

Kérd. Egyszerre kell-e a' gyermeket elválasztani?

Fel. Erős gyermekeket, kik 12 hónapig szopták anyjok mejjét, legjobb egyszerre elválasztani. Másikint van a' dolog beteges vagy gyöngé kisdedekkel; ezeket lassankint kell más táplálásra szoktatni, mielőtt az anyatejet egészen elfognák tőlök.

Kérd. Melyek a' legalkalmasabb éledelek gyermekeknek az elválasztásuk után?

Fel. Tej és tejes étkek; jól kisélt, de nem friss kenyér, kenyérpép, nyilfű (Pfeilwurz), fejfér szago, főtt riskása, sőt maga a' könnyű puding és hason étkek; a' gyöngétske gyermekeknek lehet egy kevés egyszerűen készített húst is adni, de csak kivételesen.

Kérd. Mit kell a' gyermekeknek italul nyújtani?

Fel. Tejet vagy tejes vizet, tiszta vizet, savót, kenyérvizet és árpavizet.

Kérd. Lehet a' gyermekeknek bort vagy más szeszes italt adni?

Fel. Bort csak felgyógyulási egyes esetekben vagy általános gyöngeségnél, ha egyéb különös betegség nincs jelen; könnyű ser néha rossz táplálát mellett nem árthat. De általánosan, a' szeszes italok mind ártalmasak a' gyermekeknek; azokat nekik első életkorokban megengedni annyi, mint későbbi korukban mértékletlenségre szoktatni.

Kérd. Mit kell a' gyermekek táplálátjára nézve általánosan megjegyezni?

Fel. Hogy az rendesen történjék, és mértékkel, hogy gyomruk soha ne terheltessék étkekkel.

Kérd. Hasznos é gyermekeknek lepényeket, bélesekét, nádmézsülteket 's más ilyeneket adni?

Fel. Általában véve jobb az ilyeneket elmelőzni; azonban egyszerű lepény, vagy ártatlan fűszeretlen nádmézsütemény (mint p. o. ribizlinedv), néha-néha nem árthat.

Kérd. A' kisdud tápláltatását kire kellene ki-rekesztőleg bízni?

Fel. Az anyára vagy tapasztalt dajkára: senki másnak belevegyülését nem kellene megengedni, ne hogy a' gyermek egészsége nem illő és igen sok eledel által szenvedjen.

Kérd. Mit kell a' gyümölcsre nézve, mint gyermekek' tápla tárgyárul megjegyezni?

Fel. Igen sok, vagy éretlen, megromlott gyümölcs egyáltalában ártalmas; ellenben tökélyesen érett, egészséges gyümölcsöt, kivált nádmézzel fojtva, bátran, de mértékkel megehetik a' gyermekek.

Kérd. Árt é az igen a' gyermekeknek, ha hidegnek kitétetnek?

Fel. Igen is, annakokáért mindig azon előrevigyázattal kell lenni, hogy a' gyermekek elégséges ruházattal legyenek ellátva, hogy őket a' hirteleni hideg, vagy megfázás ellen oltalmazni lehessen. Azon szokás, gyermekeket minden nap hideg feredőbe mártani; vagy őket, könnyen öltöztetve,

hideg időben, a' kül légnek kitenni, azon ürügy alatt, hogy megerősödjének, rendesen növekedésüket hátrálja; testöket gyöngíti és néha halálukat sietteti. Gyermekek erősítésére legjobb eszköz, őket minden nap lágy meleg eczetes- vagy sós vízzel megmosni.

Kérd. Igen melegen kell é tartani, a' gyermekeket?

Fel. Nem. Télben úgy kell őket öltöztetni, hogy ne fázzanak; azonban az igen meleg öltözet és igen meleg szoba épen oly ártalmasok, mint az ellenkező dolog.

Kérd. Mellyik a' legjobb szövet gyermekek számára, hűvös vagy hideg időben?

Fel. Finom abaposztó (flanér); ezen szövetből való öltönyeg (Anzug) ily időben valóban nélkülözhetlen gyermekeknek.

Kérd. Szükséges é a' ruhadarabokat gyakran változtatni?

Fel. Minden esetre, kivált a' feje ruhát; mert ha ez nem tartatik tökélyes tisztaságban, tehát a' gyermekeknek többnyire bőr- és egyéb nyavalyák támadnak.

Kérd. Alkalmas ruhaszövet é nyárban is gyermekek számára az abaposztó?

Fel. Nyárban nagy melegekben puha kalikóval (nankin formára szövött sima kartony) kellene felcserélni.

Kérd. Mellyik a' legalkalmasabb lábravaló gyermekek számára?

Fel. Kisdedkorukban semmit egyebet nem kellene a' gyermekek lábaikra húzni, mint puha, gyapjubil szövött, bokacsontokon felülérő lábszákokat (Stüßsoße), hogy a' vérkeringés a' lábokban ne hátráltassék; de midőn már járni kezd a' gyermek, akkor már valami puha, hajlékony szövetből lehet néki vékony talpal készíteni cipőket.

Kérd. Micsoda hathatósága van a' nagy nyári melegnek a' gyermekekre?

Fel. Városokban, kivált hol a' tisztaságra keveset ügyelnek és nincsen friss léghúzás, a' gyer-

mekek egészsége igen sokat szenved a' nagy nyári melegtől. Kér d. A' tisztátlan, bezárt lég minden évszakban ártalmas é a' gyermekeknek? Fel. Bizonyosan; világ' némely részében ezenrenkint hálnak meg a' gyermekek ezen ok miatt; tömött gyermekszobák, sok előfüggönyökkel ellátott ágyak bennök, hol azonfelül még lámpák is égnek és ben a' szobában tea és kávé és egyéb rustölések történnek, igen rossz befolyással vannak a' gyermekek egészségére.

Kér d. A' gyermekeket otthon kell é tartani, vagy gyakran a' szabad mezőre vinni?

Fel. Nyárban és enyhébb idősokban a' gyermekeket gyakran kell a' szabad mezőre kivinni. Nem csak a' fris lég egészséges nekik ezen évszakban, hanem a' természet scénáinak szépsége és különbfélesége is, mellyel a' vidék szolgál a' gyermekeknek, szükségképen vonzalmos és a' kisdedekre jótékony befolyásu lesz.

Kér d. Szükséges é a' gyermekeknek meleg fejrevaló?

Fel. Épen nem; egy igen könnyű és fagas sapka vagy szalmakalap minden, mire a' gyermeknek házon kívül szüksége van, míg a' fej hajak által tökélyesen befedetett; midőn aztan minden fejrevaló, még a' leghidegebb időben is szükségtelen.

Kér d. Gyermekekre nézve micsoda kár támad az igen meleg fejrevalóból?

Fel. Az ily fejrevaló igen könnyen pattanásokat hoz elő a' fejen és fülek megett; okot szolgáltat, hogy a' fogak fájdalmasabban jönnek elő; a' gyermeket hajlandóbbá teszi a' meghűtésre és végre az agyvelőben betegségekre való hajlandóságot támaszthat.

Kér d. Szükséges é, hogy a' gyermek teste és ruházata igen tisztán tartassék?

Fel. Tisztaság hiánya miatt mindig fog annak egészsége szenvedni; sőt még az élete is vesztben foroghat.

Kérd. Annakokáért gyakran kell hát a' gyermek testét megmosni?

Fel. Minden bizohnyal; ennek minden nap meg kellene történni; hideg időben a' testnek melegeg; nyáron ellenben langyos; feredőbe; azonfelül mind azt, mi a' testet bemoeskolja; azonnal le kell tisztítani, és ha szükséges, napjában hússzor is.

Kérd. Tanácsos é a' gyermek testét és lábait erősen meghúzott fasilikkal bepólyázni?

Fel. Epen nem: minden ilyféle fasilik nagy alkalmatlanságot okoznak a' gyermekeknek, azonfelül akadályul vannak, hogy őket tökélyesen, tisztán és szárazon lehessen tartani, és mivel bizonyos részek növést hátráltatják, éktelen alakot és betegséget okoznak; ezt különösen a' has- és mejjkötőkre kell érteni; mellyekbe a' kisdedeket gyakran erősen kötik be a' dajkák; azon vélemben, hogy azáltal a' gyermek több támaszt és tartaléket nyer, holott azáltal nyilván a' szabad lélekzést és a' has kifejlődését akadályoztatják.

Kérdés. Kell é a' gyermekeket alvásba ringatni?

Fel. Ez egészen feleslegi, és ha ahhoz gyakran folyamodik az ember, vagy ha erős a' ringatás, bizonyosan kárt okoz.

Kérd. Jól alusznak é a' gyermekek, ha nem ringatják is őket?

Fel. Igen is, előre feltéven, hogy mindig szárazon és tisztán, fris légen és tágan öltözve vannak; ha kisded lábaik télben annak rendi szerint melegen, nyáron pedig mindig hűvösen tartatnak, és ha hasok nem terheltetik meg sok és nem alkalmas clodelekkel.

Kérd. Hogy kell a' gyermekkel felébrültekor bánni?

Fel. Legelől is egy kevésé szoptatni kell, aztán az anya vagy dajka nyájasan játszodjék, és gyakran szerezzen neki könnyű mozgást a' szabad légben; ha ezt az évszaka megengedni.

Kérd. Miesoda fontos előrevigvázat szükség-

ges, midőn a' gyermeket karon hordozzák, vagy ölben tartják?

Fel. Soha erősen nem kell megfogni, ne hogy puha és igen hajlékony csontjai ferdek legyenek; soha úgy karra nem kell ültetni, hogy önmagát feltartani kénytelenítessék; mivel azzal mindig azon vesz van egybekötve, hogy hátra eshetik; fejét mindig kézzel szükséges tartani, ne hogy körülhőmpölyöggjön vagy a' vállra düljön; ha a' gyermek ölben fekszik, vigyázni kell, hogy feje alább ne essék a' testnél, és mindenek felett nem kell azt löbázva felemelgetni.

Kérd. A' gyermeket mindig ugyanazon karon kell hordozni?

Fel. Nem; mivel ily módon kénytelen lesz, sokáig ugyanazon testállást megtartani, könnyen megszokik egyik oldalra dülöngni, miáltal még teste is örökre ferde lehet.

Kérd. Kis gyermekek szobájában nem ártalmas a' sok lármá?

Fel. Ó igen; csend és nyugalom lényegesek a' kisdedek növéseére.

Kérd. Ha a' gyermekek nem alhatnak és kötődnek, lehet e' nekik fájdalmat csillapító nedveket, mint p. o. Dolby karminatíváját adni, hogy álmot szerezzenek nekik?

Fel. Semmi esetben; mert az ily szerek mindig természetellenes és azért egészségtelen álmot okoznak, és ha gyakran ismételve használtatnak, megrontják a' kisded egészségét és életét. Kötődés és almatlanság ritkán támadnak ok nélkül, melyeket altató és csendesítő szerekkel sem elűzni, sem elhárítani nem lehet. Azok vagy emésztetlenségből, öltözetre és tisztaságra nem ügyelésebből, vagy valóságos betegségből származnak.

Kérd. Szabad e' gyermekeket szidalmazás vagy ijesztés által alvásra kényszeríteni?

Fel. Ez igen hibás cselekedet volna; gyermekek megijesztése mindig komoly ártalmas következtéseket okozhat.

Kérd. Szabad a' gyermeket álmából hirtelen felkeltetni?

Fel. Bizonyosan nem; vannak példák, hogy az ily szokás által köszvények támasztattak.

Kérd. Mivel a' gyermekek szemei minden fényes tárgy után, különösen világosság után mohón fordulnak, tehát kérdem, mily vigyázattal kell lenni erre nézve?

Fel. A' gyermekeket oly helyzetbe kell fektetni, hogy a' vonzalmas tárgy egyenesen szemeik előtt legyen, kivévén, ha az nagy széntűz lenne, mely ellen szemeiket oltalmazni kell. Ha megengedődik, hogy a' gyermek oldalvást nézze a' tárgyat, tehát alkalmat adunk neki a' kancsalódásra.

Kérd. Miáltal nehezítetik meg, sőt vészessé tétethetik gyermekeknél a' fogjövés?

Fel. Ha fejét nagyon melegben tartják, tisztatlanság, nem tiszta lég, igen sok és nem alkalmas tápla által.

Kérd. Mi van a' gyermekek járni-tanítására nézve megjegyzeni való?

Fel. Hogy minden próbák, gyermekeket igen korán vagy mesterséges eszközök által járásra bírni, legyen az akár vezetőszalag által, vagy karikás székekben, vagy ha karonfogva vezettetnek, ártalmasak és egészen arravalók legyenek, a' hát és lábak állandó rút formájának megalapítására.

Kérd. Mit kell hát a' szüléknek gyermekeik járni tanítása dolgában cselekedni?

Fel. Szobaföldén szőnyegen vagy pakróczokon kényőkre mászkálni kell őket hagyni, míg lassankint önmagoktól tanulták meg lábaikat használni.

Kérd. Beszélni tanulásnál hogy lehet a' gyermekeket legkönnyebben segíteni?

Fel. Ha az érzéki tárgyak neveit előttök világosan és lassan kimondják; azoknál kezdik, mellyeket legkönnyebb kiejteni's ugy aztán a' nehezebbekre mennek át.

Kérd. Azon hibás beszédmód és helytelen kifejezések, mellyeket a' gyermekekkel beszélgetés-

nél közönségesen használni szoktak, nem valódi akadály é rájuk nézve a' beszélni tanulásnál?

Fel. Egy ily szokás által kénytelenek a' gyermekek későbbi korukban a' nyelvet újra megtanulni, sőt gyakran hibás kifejtésre szoknak, melyből aztán csak nagy bajjal vagy soha sem vetkezhettek ki.

Kérd. Mellyek azon kiváltképeni okok, miért a' született gyermekek' nagyobb száma meghal, mielőtt második évüket elérték volna?

Fel. Fris, tiszta lég nélkülezése; hideg befolyása; tisztatlanság; nem alkalmas tápla és a' csilapító szerek; valamint általában a' gyógyszerek használatávali visszaélés. A' szülék mértékletlensége, gond és szegénysege is hasonlóan annyi sok gyermek kora halálának okai közé számláltathatnak.

Kérd. En úgy gondolom, hogy nem hibázok, ha azt mondom, hogy a' kisdédek nagyobb száma második esztendőskoruk előtt halálozik meg?

Fel. Ez tökélyes igazság. Sőt Angliában valamennyi kisdédek negyedik része halt ki általánosan az első évben. Franciaországban még rosszabb volt az idomzat, mindazáltal újabb időkben igen megkevesültek mindkét országban ezen számok, mit a' gyermekekkel jobbi bánásmódnak és a' himlőoltás behozatalának lehet köszönni.

Kérd. Azon fő okok előszámlálásánál, mellyek gyermekeknel a' halálozások nagy számát előhozzák, semmi betegség sem említeték. Nem mozdítják elő ezek is a' kérdésben forgó számos halálozásokat?

Fel. Kétségkívül, s ezeket is, a' mint magában értődik, a' halál okai közé kell számlálni. Himlők, vörös himlők, gégegyuladások, skarláthidegláz, köszvények, hasmenés, gyomorgörcs és nehéz fogjövés irtóztatólag szaporítják a' gyermekek halálozását.

Kérd. Egy jó szárazdajka megválasztása nem azon fő pontoknak egyike é, mellyekre gyermekek ápolásánál ügyelni kellene?

Fel. Hol az anya tulajdon kötelességében, a'

gyermekai ápolásában, idegenekkel megosztotni kéntelen, ott jó száraz dajkának megválasztása mindezenekre igen fontos egy dolog.

Kérd. Mellyek azon tulajdonságok, mellyekkel egy jó száraz dajkának birni kell?

Fel. Egészséges és csinos, jó fogai és tiszta lehellete legyen, Ezenfelül jóindulatu, gondos, munkás és mindenekben szófogadó legyen. Jamborság, türelem és hűség, karaktere alapvonalaait tegyék, és örömet lássa át hibáját, ha azt kötelességei véghezvitelében elkövetni találta. A' gyermek egészségére mindig ügyelvén, mindazáltal semmiféle gyógyszerelésbe elegendőni ne merészeljen.

HARMADIK FEJEZET.

Későbbi gyermekkor.

Kérd. Mellyik életszakát illeti ezen nevezet?

Fel. A' második évtől egész 14-dik és 15-dik év közti életszakot.

Kérd. Nagyon fontos é ezen idő alatt a' testi mozgás?

Fel. Igen; nappalnak nagyobb részét munkás mulatsággal kellene szabad légben tölteni, ha csak az idő engedi. Az egész állati országban lehet észrevenni, hogy a' fiatal teremtmény csaknem folyvást mozgásban él, gyermekeknek is tehát a' természetnek ezen ujmutatása szerint legjobb óráikat oly játékokkal kellene eltölteni, mellyek által kezek és lábak gyakoroltatnak, de nem nagy fejtéréssel, és a' nélkül, hogy mindig egy felvigyázóné igazgatására lenne szükség.

Kérd. Micsoda jótékony hathatósága van az ily gyakorlatoknak?

Fel. Testnek növét, erősödését és egészségét mozdítják elő, nagy mértékben minden rút testalkattal megóvnak, és a' gyermeknek egy hosszú és munkás élet gyönyöreit szerzik meg.

Kérd. Mi annak a' következése, ha a' gyermekeket ily játékoktól a' szabad lég alatt hátrátartóztatjuk, és kényszerítjük nappalnak nagyobb részét szobában ülő helyzetben tölteni?

Fel. Gyermekek, kikkel így bannak, gyöngék és betegesek lesznek; testök növéseben hátráltatik 's könnyen formátlanná tétetik, egész életök alatt gyöngelkedők lesznek és ritkán érnek el vénkört.

Kérd. A' testi gyakorlatoknak mily nemeit lehet az ifjúságnak kiváltképen ajánlani?

Fel. Lovaglást, uszást, kardvivást, nyíllövést, hadi gyakorlatot, biliárd- és tollas lapdávali játékot, tánczolást; továbbá gyalogolást, futást és kivont kötélén való átugrást; miáltal fiatal emberek megszoknak, hogy később magas pontok felmászásánál el ne szédüljenek; végre változtatva az ugrást és futást, versenyfutást, egy lefüggő kötélén való felmászást, abroncsoson való átugrást, kapálást 's a' t.

Kérd. Ugyanazon szabadságot kell e' lyánkáknak testi gyakorlatra nézve engedni, mint a' fiúknak?

Fel. Semmi különbséget sem kellene ebben tartani, mert mindkét nemnél gyakorlatra van szüksége a' testnek, és ezen gyakorlat nélkülözése minden esetre ártalmas következésű leend. Mindazáltal ezen észrevételeket csak általánosan kell érteni a' szóban lévő elvre nézve és nem magokra az előhordott játékokra, mellyek közül többek fiatal lyánkákhöz épen nem illenének.

Kérd. Midőn a' gyermekek játszástul elfáradtak, szabad nekik megengedni, hogy a' nedves földre vagy fűbe heveredjenek?

Fel. Nem; azáltal meghűthetnék magokat, köszvényt, lábak dagadását, sőt még kigyógyíthatlan nyavalyát is vonhatnának magokra.

Kérd. Mi annak következése, ha gyermekek több órákon át ugyanazon egy állásban, széken vagy lóczán való ülésre erőtetnek?

Fel. Az ily erőtetéssel egybekötött nyugta-

28.

28.

28

12.

2
8



lanság és terhes állapot okot szolgáltatnak, hogy a' test különféle ferde állásba veti magát, miből vagy egy állandó éktelenforma keletkezik; vagy az ábrázat, nyak vagy lábak önkénytelen, csúnya mozgásokra szoknak; mellyekről később ritkán szokik el a' gyermek. De egyéb rút szokásokat is vesznek fel a' gyermekek, illetén erőszak által önkénytelen, mint p. o. körömrágcsúlást, újak szopását s más efféléket.

Kérd. Mint vannak azon gyermekek, kik a' gyárókban (fárikában) egész napon át munkára szoríthatnak?

Fel. Mind azon károkon kívül, mellyek a' mozgás hibáiból származnak, testök ereje és egészsége szenved azonfelül a' bezárt, tisztatlan lég által is, mellyet ily helyeken magokba szívni kénytelenfétnek.

Kérd. Tanácsos é a' gyermekeket vastag és nehéz ruhákkal terhelni?

Fel. Meleg időben könnyű és tág legyen öltözetök; télen pedig épen elégséges, hogy őket a' hideg ellen oltalmazza, de nem több.

Kérd. Az oly gyermekek, kik tiszta léget szívnak be magokba, elégséges és egészséges táplát kapnak, és naponkint a' friss légben mozognak, érzik é oly mértékben a' hideget, mint azok, kik ellenkező viszonyokban élnek?

Fel. Nem; mert minél erősebb és egészségesebb a' testalkat, annál kevesebbet szenved a' hidegtől.

Kérd. Miért legyen a' gyermekek ruhája tág és oly könnyű, mennyire az jóllétünkkel megegyeztethető?

Fel. Hogy minden erőszak nélkül a' lábak szabadon képeződhessenek és természeti alakjokat megnyerhessék, mialatt egyszersmind a' test is melegség nagy fokának gyöngítő befolyásátul megoltalmaztatik.

Kérd. E' szerint keskeny ruhák a' test növeését akadályoztatnák és rút alakot eszközölnének?

Fel. Minden esetre.

Kér d. Hogy kell a' gyermek fejét tartani?

Fel. Tökélyesen, tisztán és hűvösen.

Kér d. Mialtal lehet ezt elérni?

Fel. A' fejnek szappannal, vízzel 's egy darab abaposztóval való gyakori mosása által; egy jóforma kemény kefének mindennapi használata által; midőn továbbá a' hajak mindig rövid nyírés alatt tartatnak, mindennemű sapkák, elmellőztetnek, kivált nehéz kalapok, mind a' lyánkáknál, mind a' fiúknál.

Kér d. Következik e valami kár abból, ha a' gyermekek haját igen hosszúra és sűrűre hagyják nőni?

Fel. Minden esetre; a' fejet ilyenkor csak nagy bajjal lehet tisztán tartani; azonfelül igen nagy melegben is van, mialtal fejfajásokra, kipatogzásokra 's más effélékre hajlandó lesz; arczsírne a' gyermekeknek közönségesen halavány, szemek gyöngék 's gyakran tüzesek, mi alatt maga a' haj is szenved és gyöngébb lesz.

Kér d. Vallyon szükséges e gyermekeknél a' hálósüveg?

Fel. A' legnagyobb tapasztalatú orvosok meg vannak arról győződve, hogy azon szokás, éjeli süvegekben hálai, meghülésre, sőt nagyobb nyavalyákra is alkalmat szolgáltat.

Kér d. Jó e az, hogy gyermekekkel vastag és erősen megkötött nyakravalókat hordoztassunk?

Fel. Nem; egyáltalában semmi szorost nyakuk körül ne hordozzanak, sőt még legjobb lenne, ha az, kivévén igen hideg időt, soha takart nem volna.

Kér d. Micsoda lábbelieket kell adni gyermekeknek?

Fel. Tágakat; puba, a' láb alakjához illő czipóket, sarkaljak nélkül.

Kér d. Micsoda rossz következés származhatik abból, ha a' lábbeliek sarkaljakkal viseltetnek?

Fel. Fialat gyermekek kiváltkép hajlandók lesznek azáltal, testöket előre hajtani, mialatt egyszersmind menés és futás közt a' test szabad és

könnyű mozgatasában hátráltatnak, melyre különben meztláb vagy lapos lábbelikben képesek volnának.

Kérd. Mi van jegyzetre méltó a' harisnya viselésére nézve?

Fel. Nyárban a' gyermekeknek nem kellene harisnyákat, hanem csak rövid lábszákokat (Stüpföden) hordaniok. De ha télben fejez gyapju vagy pamut harisnyák lesznek szükségesek, tehát azok legalább ne érjenek a' térden felül, és ne köttessenek még szorosan. Rugalmas (elasticus) harisnya-kötők annakokáért ajánlhatók.

Kérd. Gyermeki kor ezen szakában oly fontos é a' tisztság, mint az elsőben?

Fel. Igen is; mert ha a' testnek bőre és a' ruhák tökélyes tisztságban nem tartatnak, tehát az egészségnek kell a' miatt szenvedni.

Kérd. Gyakran kell tehát a' testet megmosni?

Fel. A' gyermekeknek kezeiket és orcájokat minden evés előtt meg kellene mosni; nyárban a' testet gyakran hűvös vagy langyos, télben pedig legalább minden héten egyszer meleg feredőbe kellene mártani. E' mellett a' testet mindig tökélyesen szárazra kell megtörölni.

Kérd. Fűzettyűk (Schürbrüste), övek vagy nadrágtartók alkalmas ruhadarabok é gyermekek számára?

Fel. Ezeket soha sem kellene hordatni, mert a' helyett hogy a' testnek egyenes, kellemes tartást adnának, a' mint hibásan vélik, annak inkább elrútítását eszközlik, és csak az egészségnek ártanak gyermeki korban.

Kérd. Gyermekeket tehát könnyű, bő és kényelmes ruhákba, távol minden kényszertől, kellene öltöztetni?

Fel. Minden bizonnyal. Azáltal a' test egészségesebb, erősebb, nagyobb és szebb lesz; egyzersmind a' gyermekek a' legjobb és kellemesebb testtartásra szokhatnak.

Kérd. Lehet é a' gyermekeknek sok húsoledeleket adni?

Fel. Nem; eledelükben csak igen kevés, egyszerűn főtt hús legyen, 's pedig nem minden nap.

Kérd. Miből álljon tehát kiváltképen táplájuk?

Fel. Jó, annak rendi szerint kisült, de nem puha kenyérből; főtt árpadarából, nyilfűből, metéltből, burgonyából, mindenféle módon elkészült tehéntejből, egyszerűn főtt riskásából vagy kenyérpuddingból 's más effélékből.

Kérd. De nem maradnak-e a' gyermekek gyöngék, 's nem fognak-e testök rendes kifejlésében szenvedni, ha azok nagyobb részben növényi és lisztes táplára szorítatnak?

Fel. Elégséges testi mozgásnál szabad tiszta légben, egészséges álm és testök 's ruhájok tisztaságára való szoros felügyelés mellett erősebbek és izmosabbak lesznek, általában ezen tápla mellett jobban növekednek, mintha az nagyobb részben állati eledelekből volna.

Kérd. Erőadó levesek tehát ártalmasak volnának?

Fel. Bizonyosan, mert azok csak a' gyomrot terhelik meg, a' megemésztést háborítják, 's gyakran betegségekre szolgáltathatnak alkalmat.

Kérd. Bélesek, mézes kalácsok és hason, kivált apró és malozsaszólóval készült sütemények alkalmas eledelek-e gyermekek számára?

Fel. Még mértékletesen használva is ártalmasak. Gyakran önmagam tapasztaltam, hogy egyetlenegy malozsaszóló, mely a' belekben fekve maradt, több napig tartó rosszulérzést okozott, és mivel majd valamennyi gyermekek hajlandók a' süteményeket mérték felett enni, tehát jobb volna, ha azokat a' gyermekek soha sem látnák.

Kérd. Vallyon a' bélesek 's más efféléket valóban oly nehezen emészt meg a' gyomor?

Fel. Minden bizonnyal; 's azért a' gyomornak nem jól esnek és csak rosszulérzést és több napokig tartó nyomást okoznak. És ez az oka, hogy a' gyermeki betegségek többnyire nagy ünnepek után szoktak előfordulni.

Kérd. Szabad é a' gyermekeknek sok írósvajat enni?

Fel. Vaj és mindennemű kövérség nem hasznos a' gyermekeknek; vékony vajas kenyeret mindazáltal ehetnek, ha különben az édes tej nem lenne jót nekik. De ha ezt elszenvedhetik, tehát tej és kenyér jobb nekik.

Kérd. Kell é a' gyermekeknek mind annyiszor enni adni, valahányszor kérnek?

Fel. Ha a' gyermek egészen egyszerű eledelt kap, és sokat mozog a' friss légben, tehát ritkán fog az enni kérni, egyéb midőn természeti étvágyat érez; ily körülmények közt helytelen volna tőle az eledelt megtagadni.

Kérd. Vannak é oly körülmények, mellyek közt ártalmas lehetne a' gyermeknek enni adni, valahányszor azt kéri?

Fel. Igen, ha a' gyermek beteg, ha nem régen azelőtt evett vagy ártalmas eledeleket kíván, tehát olyankor nem kell rá hallgatni.

Kérd. Micsoda rossz következése lehet annak, ha a' gyermekek sokat esznek?

Fel. Mindig rosszul érzik magokat, fej és gyomorfájást szenvednek, halaványak, puffadtak, testük persenésekkel és egyéb pattanásokkal telve lesz; a' szabad légbeni játszáshoz kevés kedvet mutatnak és gyakran megbetegülnek.

Kérd. E' szerint tehát gyermekeknek fűszeres eledeleket adni káros lenne?

Fel. Bizonyosan; mert nem tekintvén azt, hogy a' fűszerek mindig hevítő tulajdonságot közlenek az ételekkel, mesterséges étvágyat is támasztanak, és a' gyermeket több eledel ételére izgatják, mintsem kisdud gyomra elviselhet.

Kérd. Mellyik a' legjobb ital gyermekek számára?

Fel. Az, mely a' gyermeki kor első szakában ajánlatott már.

Kérd. Szeszes italokat tehát nem kellene nekik adni?

Fel. Kivánni kell, bár semmiféle szülék ne kínálják meg gyermekeiket szeszes italokkal.

Kérd. Jó é nekik a' gyümölcs?

Fel. Jó, tökélyesen megérett és borízú gyümölcsöt lehet ugyan a' gyermekeknek napközti, ebéd és vacsora előtt adni, csak ne sokat egyszerre, 's azt is mindig kenyérrel egyék.

Kérd. Nyers vagy főtt gyümölcs jobb é a' gyermekeknek?

Fel. Átalánosan aszalt vagy főtt gyümölcs legegészségesebb a' gyermekeknek.

Kérd. Micsoda rossz következtetésektől lehet tartani, ha gyermekek éretlen, igen savanyú vagy romlott gyümölcsöt esznek?

Fel. Heres gyomorfájástul, hányástul, hasmenéstul vagy egyéb betegségektil.

Kérd. Kell é gyermekeknek a' keménymagu gyümölcsök evésénél, millyenek a' cseresznye és szilva, szorgalmasan attul őrizkedni, ne hogy a' magvakat lenyeljék?

Fel. Ezen óvakodás legnagyobb fontosságú, mert példák vannak, hogy a' magvak lenyelése legirtóztatóbb és néha halálos nyavalyákat támasztott.

Kérd. Holmi nádmézből készült, színes gyümölcsöket nem kellene a' gyermekeknek úgy é adni?

Fel. Bizonyosan nem, mivel a' festék gyakran szeszes és ártalmas anyagokbul készült. Az egy chemikus készítményből áll, melly ugyan kis mennyiségben ártalmatlan lehet, de a' legerősebb gyermekeknek is árthat, ha gyakran és nagy mennyiségben vitetik a' testbe; sőt vannak példák, hogy azok halált is okoztak.

Kérd. Szabad é gyermekeknek megengedni, hogy közvetlenül midőn a' játéknál megmelegültek, azonnal egyenek vagy igyanak?

Fel. Nem; először hűljön meg a' testök, 's aztán egyenek vagy igyanak.

Kérd. Mily időtájban feküdjenek le este a' gyermekek?

Fel. Nyárban, mihelyt sötét lett, telben 8 órákor.

Kérd. Reggel ellenben korán keljenek fel?

Fel. Igen is; nyárban mihelyt megviradt, tel-
ben legalább nap felköltével.

Kérd. Micsoda rossz következése van annak,
ha gyermekek reggel soká hevernek az ágyban?

Fel. Restek, gyöngélkedők, betegesek és az
ugy nevezett gyermeki nyavalyákra hajlandók lesz-
nek.

Kérd. Lehet é több gyermeknek ugyanazon
egy szobában hálni?

Fel. Ha a' szoba nem igen nagy, tehát csak
egy, legfeljebb két gyermek háljon benne.

Kérd. De lehet é egy nagy szobában két
gyermeknek egy ágyban hálni?

Fel. Nem. Azon időtül fogva, midőn a' gyer-
mekek elég idősök, hogy anyjok vagy dajkájoktól
külön háljanak, sok tekintetben jobb, ha minde-
gyiknek külön ágya van.

Következő sorozat

átnevezését közli azon óráknak, melyeket gyermekeknek 7 éves koroktól fogva tanulásra, testi gyakorlatokra, alvásra, ebédre, vacsorára és nyugalomra fordítaniuk kellene.

A ² gyermkek kora.	Alvás órái.	Ébrenlévés órái.	Ez utolsók következő módon használtathatnak:			
			Szellem foglaltat- sága.	Ebéd - vacso- ra, nyugalom pihenés sa't.	Testi gya- korlatok.	
7	10	14	1	4		9
8	9	15	2	4		9
9	9	15	3	4		8
10	8	16	4	4		8
11	8	16	5	4		7
12	8	16	6	4		6
13	8	16	7	4		5
14	7	17	8	4		5
15	7	17	9	4		4

Kérd. Minő fekvése és minéműsége legyen a tanuló szobának?

Fel. Száraz, szabad, egy kevésé magas fekvése és elégséges világossága legyen, azonfelül tágas, magas és jó szellőfolyással legyen ellátva. Az is fontos, hogy benne a' legnagyobb tisztaság uralkodjék, és hogy azt nyáron annak rendi szerint hűvösen, télben pedig elég melegen lehessen tartani.

Kérd. Jók é az oly oskolaszobák, mellyeknek szobaföldjük alacsonyabb a' szomszédos földnél?

Fel. Épen nem; mert az ily szobákat soha sem lehet elegendően szárazon és szellőzetben tartani.

Kérd. Micsoda befolyással vannak a' kicsiny, alacsony, dohos, mocskos, oskolaszobák, mellyeknek a' felett még szellőtfolyásuk sincs, a' benne tartózkodó gyermekekre?

Fel. Az ily szobákat még rövid időre is meglatogatni vészes, és ha benne a' gyermekek naponkint több óráig tartózkodnak, tehát arczuk színe meghalaványul, erejük megfogyatkozik, és köszvények, skropulusok, aszukór, beteg szemek vagy más még nagyobb nyavalya is származhatik abból.

Kérd. Hány óráig szabad az oskolában ülve tartani a' gyermekeket?

Fel. Szép időben csak rövid ideig foglalkottassanak az oskolában, ritkán tovább 2 óránál, és még ezen idő alatt is meg kellene nekik rövid időközben engedni, hogy felállhassanak és járdalva (ambulando) tanulhassanak.

Kérd. Hogy lehet ifjúságban a' szorgalom és munkásság alapját megvetni?

Fel. Midőn a' gyermeknek megengedtetik, hogy más, vele hason korácsu gyermekekkel szabadon és kényszer nélkül mozoghasson; midőn vele az egészség és testi gyakorlat közti szoros összefüggést megismertetik, s arra serkentik, hogy naponkint rövid ideig testi erejéhez szabott munkás foglalatosságot vigyen véghez a' szabad légben,

végre, ha arra szoktattatik, hogy mindent annak idejében és illő megfontolással tegyen, — soha holnapra ne halassza, a' mit ma véghezvihet.

NEGYEDIK FEJEZET.

L é g.

Kér d. Micsoda más néven neveztetik még a' minket körülfogó lég?

Fel. Máskint még gőzkörnek is neveztetik.

Kér d. Tudod é miből áll az?

Fel. Áll az két láthatlan állomány (substantia) bizonyos állandó és változatlan idomzatának egyverlékéből, mely állományok egyike (a' fojtó anyag) egyedül magában az állati életnek vészes, mialatt a' más (a' savanyanyag) annak fentartására elkerülhetlenül szükséges.

Kér d. Nincsenek más egyéb alkatrészek összevegyítve a' gőzkörrel?

Fel. Vannak igen is; magában foglal ő változatlanul azon légből is (szénsavanyas gőzszeszből) egy kis mennyiséget, mely a' bor vagy ser forrásakor kibontakozik és mely az állatok kilehelléséből, növényi állományok megégetéséből 's más illyekből a' gőzkörbe felszáll; végre egy kevés gőzt és gyakran idegen állományokat, mellyek a' különbözőféle élet processusainál és a' természet egyéb művegléseinél előhozatnak.

Kér d. Azon két láthatlan és gőzszesz forma állományok, mellyekből a' gőzkör összetéve van, változatlanul ugyanazok, és minden helyeken és minden időkben ugyanazon idomzatokban talátnak é?

Fel. Igen is, és pedig a' tengeren ugy mint száraz földön, magas és alacsony fekvésekben, reggel ugy mint hajnalkor, meleg és hideg időben.

Kér d. De hogy van hát az, hogy mi azon különbözőféle hathatóságokrul beszélünk, mellyeket

bizonyos égaljak, némely helyek és bizonyos évszakok légje testünkön gyakorol?

Fel. Ezen különbség korántsem képzelem, hanem az a gőzkör természeti tulajdonságátul, az abban találtató vizgőzőktül függ, hasonlóan a' melegtül, mely a' léget szétterjeszti, higgá és könnyüvé teszi, világosság és villámosságtul, végre a' léghen lebegő egyéb anyagok jelenvolutatul.

Kérd. A' gőzkörnek mellyik állapotja legalkalmasabb az ember egészségére?

Fel. Ha a' tiszta, sem nem igen száraz, sem nem nagyon nedves, meleg vagy hideg, ha kevés idegen állományai vannak és folyvásti mozgásban van.

Kérd. Minő hatósága van tiszta és hűvös léghen az emberre?

Fel. Megújítja a' testet, erőssé és egészségessé teszi, 's azalatt szellemmel vidámságot közöl, étvágyat felingerli, tökélyes megemésztést eszközöl és egészséges megújító álmot szerez.

Kérd. Micsoda befolyása van ellenben, ha megromlott, dohos és csendesen álló léghen él az ember?

Fel. A' test gyöngé és egészségtelen lesz, a' szellem lenyomott és szomor, mialatt hideglelés és más rossz nyavalyák támasztatnak általa.

Kérd. Mialtal lesz a' lég tisztátlan 's azáltal az életnek és egészségnek ártalmas?

Fel. Mind azáltal, mi szabad mozgását akadályozza; ha keskeny helybe sok ember összeszorul; gőzszesz égetése által; növényi és állati állományok nagy tömege által, ha azok rothadófélben vannak, valamint bizonyos gyárok és különbféle mesterségek és művészségek gyakorlása által.

Kérd. Vallyon a' városi vagy mezsei lég egészségesebb é?

Fel. Általánosán a' mezsei lég.

Kérd. Mily körülmények tehetik mindazáltal a' falusi léget is kártékonnyá az egészségnek?

Fel. Ha a' hely fekvése alacsony és dohos,

nagy mocsár vagy állóvíz szomszédságában van, ha a' ház valami olvasztó kemencze vagy téglaegető mellett áll, úgy a' lég nagyobb vagy kisebb mértékben lehet az egészségesnek.

Kér d. Mellyek azon okok, mellyek a' városi léget nem oly tisztává teszik mint a' falusit?

Fel. Ugy az egészséges mint a' beteg lakosok lélekezése és párolgása; a' legszigorabb tisztaságra való ügyelet mellett is, elkerülhetlenül szaporodó sár, azon akadályok, mellyek a' számos épületek miatt a' léghúzásnak útjában vannak; a' fejeér falakról visszalövellő melegség és világosság, és az egész éven át folyvást égő számos tüzek; végre a' nagy temető helyek, nagy terjedelmű gyárok 's más effélék.

Kér d. Városban mellyik a' legegészségesebb hely?

Fel. Azon széles és egyenes utszában lévő hely, mely mindkét végén éjszaka és délnek nyitva, jó kikövezve és tökélyesen tisztán tartva van, távol minden nemű gyároktul, temetőhelyektül, templomoktól, állóvízű tavaktul, hol a' lakház megett egy szabad tágas hely található, mely vagy jól ki van kövel rakva, vagy füvel benőtt, vagy kert van rajta.

Kér d. Városban mellyik a' legegészségesebb lakás?

Fel. Azon lakás, mellyet minden oldalról a' szabad lég megjárhat; nagy, világos, magas szobái vannak, és minden nedvességtől tökélyesen szabad.

Kér d. Micsoda körülmények tehetik valamely ház vagy szoba légét tisztatlanná?

Fel. A' kül lég kizárása vagy a' fris léghúzás hiánya; tökélyes tisztaságra nem ügyelés; a' nedves, mocsáros ruhákból 's egyéb eszközökből származó gőzök; sok emberek lehellése és párolgása; lámpáknak, gyertyáknak, gőzszeszeknek 's más efféléknek füstje, az udvaron rakáson fekvő állati és növényi állományok rothadó processusa; vászon téglázásának, káposztafőzésnek és széntűznek gőze

's a' t. Mind ez nagyobb kisebb mértékben megvesztegeti a' házi léget, és azt egészségtelemné, sőt az élet fentartására egészen alkalmatlanná is teheti.

Kérd. Mire kell azoknak figyelni, kiknek sokat kell a' háznál lenniök?

Fel. Legszorosabb tisztaságra való ügyelés mellett a' lakszobákban, néha ajtót ablakot nyisanak (ha az idő nem engedi, hogy az ablakok mindig nyitva álljanak), hogy a' szoba tisztátlan légje a' kül friss lég által pótoltsassék helyre.

Kérd. Helyes é az, bezárt lakszobában illatokot és erős szagú virágokat tartani?

Fel. Nem; ez igen ártalmas, kivált hálószobákban; megrontják a' léget, és fejfájást, szédülést, sőt néha még gutaütést is okoznak.

Kérd. Nappal vagy éjél tisztátlanabb a' lég?

Fel. Igen sok ok van, mellyek az éji léget tisztátlanabbá teszik.

Kérdés. Egészséges é igen meleg szobában lakni?

Fel. Minden évszakaiban ártalmas, 15—16 reamuri grádusoknál nagyobb mérsékletben élni.

Kérd. Micsoda rossz következése van, ha az ember nagyobb mérsékletben tartózkodik?

Fel. A' test eltoppad, az arcszín megromlik, a' megemésztés rest és kiváltképen a' hideg elleni érzékenység oly nagy lesz, hogy valóban nagy nyavalyát kaphat az ember, ha magát nagy hidegnek kitenni kénytelenítetik.

Kérdés. Tanácsos é dohos szobában lakni, vagy olyanban, mely kevéssel azelőtt kimosattatott, fejerítettett vagy kifestetett?

Fel. Nem; azáltal nagy náthába, nyilalásba, fejfájásba vagy emésztetlenségbe eshetne az ember.

Kérd. Tanácsos é nyitott ajtó vagy ablak elibe, vagy mindkettő közé ülni, más szavakkal, magát húzó légnek kitenni?

Fel. Ez kiváltkép ártalmas napnyugta után, álom közt, midőn izzadunk, vagy az azelőtt véghezvitt dolog vagy mozgás miatt elfáradva vagyunk.

Kérd. Szükséges é némi vigyázat, midőn valami pinczébe, boltozatba, vagy egyéb földalatti helybe megyünk?

Fel. Mivel az ily helyeken a' légnek kisebb-nagyobb mértékben tisztátalannak kell lenni, tehát még halált is okozhat, ha az ily földalatti helyeket fekvésük miatt soha a' szabad lég nem járhatja.

Kérd. Mily eszközök által lehet az ily helyeken a' tisztátalan léget felfedezni?

Fel. Ha hathatóságára egy meggyújtott gyertyán vigyázunk; ha ez azonnal vagy nem sokára elalszik, vagy ha csak homályosan ég, tehát a' lég tisztátalan és az életnek veszélyes.

Kérd. Árt é az az egészségnek, ha télen fűtött szobából hirtelen hideg légre megy ki az ember?

Fel. Nem veszélyes az, feltéve, hogy testünk nincs párolgásban, hogy testünket meleg ruhák által oltalmazzuk és annak melegségét szapora menet által fentartani iparkodunk.

Kérd. Vagy talán többet árthat, ha hidegből hirtelen meleg légbe megy az ember?

Fel. Ha mindkét lég közti különbség igen nagy volna, tehát úgy könnyen kárt okozhatna az egészségben. Ebből sokkal több nátha támad, mint az előbbi esetből.

Kérd és. Hogy lehet téiben ezen rossz elejét venni?

Fel. Ha szorosan vigyázunk, hogy szobáink soha kelleitnél melegebbek ne legyenek, vagy ha előbb egy hideg szobában mulatunk egy keveset, mielőtt a' fűtöttbe lépünk.

Kérd. Azok, kik már városokban lakni kényszerülnek; mikép vehetik elejét azon az egészségre nézve kártékony befolyásnak, melyet a' tisztátalan városi lég magával hoz?

Fel. Mértékletesség, tulajdon testük és házuk tisztasága által, és ha naponkint egy—két óráig a' város legegészségesebb környezetibe sétálni mennek?

Kérd. Számos társaságok látogatása ártalmas é az egészségnek?

Fel. Igen; kivált ha nyárban zárt szobába gyülmöngött a' társaság, vagy télben olyanba, hol kályha vagy kandaló tűzön kívül még számos gyer-tya is ég.

Kérd. Miáltal lehetnek sok emberekből álló társaságok ártalmasak az egészségnek?

Fel. Egy részről a' rendkívüli meleg által, mely oly helyeken támad, miáltal a' vér keringése siettetik és kiváltkép a' fej felé hajtatik; más részről maga a' lég megromlása által, melynek a' sok rakásra gyült és kis helybe szorult emberek lehelése és kipárolgása az oka.

ÖTÖDIK FEJEZET.

M o z g á s.

Kérd. Szükséges é, hogy testének mozgást szerezzon az ember?

Fel. Rendes, munkás testi mozgás nélkül az egészség fel nem állhat.

Kérd. Mit értünk munkás (activus) mozgás alatt?

Fel. Azon testi mozgás nemét, mely a' tagoknak természetes, vagy általános vagy részenkin-ti használása által történik, mint a' járás, futás, ugrás, 'sa' t.

Kérd. Mit értünk szenvedő (passivus) mozgás alatt?

Fel. Azon mozgást, mely által a' test mesterséges eszközök által egy helyről másra vitetik, mint p. o. hajón vagy kocsin.

Kérd. Mellyik mozgásneme leghasznosabb az egészségnek?

Fel. Az activus mozgás; ez csaknem egyedül maga képes a' testet egészséges állapotban megtartani.

Kérd. Elég az, ha csak alkalommal és ritkán teszünk mozgást?

Fel. Semmi esetre; hogy a' mozgás jótékony hatása legyen a' testre, tehát azt minden nap gyakorolni, 's bizonyos számu órákig tartania kell.

Kérd. Miben szenved a' test, ha mozgás hiján van?

Fel. Elgyöngül, az étvágy szenved, a' megemésztés tökéletlenül és resten megy véghez, a' tagok elsoványulnak, reszketők 's a' mozgástul elszokottakká lesznek, az arczzíne halavány és sáppadt lesz, a' szellem lenyomult és szomor, és végre az élet tartóssága sokkal rövidebb.

Kérd. Mellyek ellenben a' mindennapi testi mozgásnak legszembeszökőbb következései?

Fel. Egészséges étvágy, az emésztő műszerek 's általában a' testnek erősödése, egészséges, megújító álm, friss arczzín, szellem vidorsága, képesség betegséget eltávoztatni, és a' test valamint a' szellem erejét késő vénségig fentartani.

Kérd. Vallyon a' rendes, hideg időben véghezvitt activus mozgásnak nincsenek é még egyéb hasznai a' már mondottakon kívül?

Fel. Igen is vannak; egy rendes, sebes mozgás téiben fentartja testünkben a' természeti meleget, a' hideg befolyása ellen megedzi azt, 's azáltal azt eszközli, hogy a' testnek mesterséges felmelegítésre kevesebb szüksége leend.

Kérd. Helyes é azon vélem, hogy a' nőnemnek kevesebb mozgásra volna szüksége, mint a' férfinemnek?

Fel. Semmi esetre; egy nemnek ugy van arra szüksége mint a' másnak.

Kérd. Nappalnak mellyik szaka legalkalmasabb a' mozgásra?

Fel. Jókor reggel és este felé; nagy hidegben pedig déltáj.

Kérd. Tanácsos é addig járni - kelni, míg az ember elfárad?

Fel. Nem; elfáradásnak egy kis foka jó, de mind, a' mi azon túl esik, ártalmas; mert a' szerfeletti mozgásbul már mind helybeli, mind általános rossz következtések származtak, mint tüzesedések,

hátfájások, idegek eltágulása, kemény szék és a test megsoványodása.

Kérd. Jó é, ha mindjárt étel után mozgást tesz az ember?

Fel. Nem; mindig egynehány óráig várakozni kellene, mielőtt nagyobb mozgást tenni akarnók.

Kérd. Mellyek a fő ellenvetések az étel utáni mozgás ellen?

Fel. Illyenkor a testnek kisebb kedve van ahhoz, különben a megemésztés módja is megháborítatik azáltal.

Kérd. Mozgásnak mellyik a legjobb neme?

Fel. A járkálás legjobb és egyszersmind legtermészetibb mozgás.

Kérd. Járkálás miért oly hasznos az egészségnek?

Fel. Mivel, ha a test egyenesen fenáll, annak minden részei szabadon vannak, mialatt azon enyhe mozgás, mely azzal járkálás közt közöltetik, testben a nedveknek körülfogását elősegíti.

Kérd. Míno ruhában kell járdalnunk?

Fel. Ollyanban, mely minden tagnak és csuklónak szabad mozgást enged, mely a mejjét kifejleszteni hagyja; szóval, oly öltözetben, melyben a test legkisebb nyomást vagy kényszert nem szenved.

Kérd. Tanácsos é, midőn testünk mozgás által felhevült, hogy ruháink egy részét levessük, húzó légre, nedves földre, fűbe vagy hideg kőre ülünk?

Fel. Nem; ez nagy vigyázatlanság lenne. Átaljában enyhe időben mindig könnyű ruhákban kell mozgást tenni, és mihelyt azzal megszűntünk, inkább még egy darab ruhát öltünk magunkra. Télben legjobb, mozgás után azonnal száraz meleg szobába menni.

Kérd. Mily rendű személyeknek egészségök fentartása végett elkerülhetlenül szükséges, hogy naponkint néhány óráig sétáljanak?

Fel. Azoknak, kik ülő életet élnek, t. i. napal nagyobb részit foglalatosságuk mellett üve töltik, mint p. o. tudósoknak, írószobákban dolgo-

zóknek, mesteremberek közt szabóknak, csizmadiáknak 's más ilyeneknek.

Kérd. Hogy kell a' testet menés közt tartani?

Fel. Oly egyenesen, mint lehet, vállakat hátra húzva, mejjét előre tartva.

Kérd. Mi haszna van ezen tartásnak?

Fel. Mivel a' mellett a' mejj szabadon kiterjedhet, tehát a' lélegzet tökélyesen könnyen történik meg, a' vér szabadon kereng a' tüdőn át, 's azáltal a' test minden foglalatosságival nagyobb erőt és munkásságot közöl.

Kérd. Szabad mezőben kell é a' mozgásnak történni?

Fel. Bizonyosan; a' város kapuin belől történt mozgásnak sokkal kevesebb jótékony hathatossága van, mint a' szabad mezőbélinek, mire nézve a' városok lakosinak a' mindennapi falaikon kívül való mértékletes mozgás nagy hasznukra válik.

Kérd. Nincsen é a' mesterembereknek munkájok mellett már elégséges testi mozgásuk?

Fel. Kevés mesterember van olyan, kiknek munkája a' rendes, szabad légbeni testi mozgást feleslegivé tehetné.

Kérd. Miért volna mesterembereknél ily rendes mozgás szükséges, holott munkájok már tagjaik nagy erőtetését kívánja?

Fel. Mivel ezen erőtetés csak részleges, tehát mindig néhány tagok mozgattatnak, mialatt a' többi nyugszik. Azonfelül sok munka testnek meghajlását vagy erőtetett tartását kívánja, és ben a' házban vagy tisztátlan légben folytatik, melynek kártékony befolyása ellen csak testi mozgás, kivált járdalás által lehet a' szabad légben magát megóvni.

Kérd. Minő következése van annak, ha testnek mindig csak egy része foglalatoskodtatik?

Fel. Azon haszon, mely a' testnek általános gyakorlatából származik, nagyobb részben elvész, mialatt a' különösen szenvedő rész a' többi testhez képest idomzatlan nagyságra és vastagságra növekedik.

Kérd. Jó é az, ha testi mozgás mellett egyszersmint a' szellem is foglalatoskodtatik?

Fel. Bizonyosan akkor még jótékonyabb a' befolyása, mint mikor az csak kötelességként gyakoroltatik.

Kérd. A' futás és ugrás egészséges mozgásokhoz tartoznak é?

Fel. Mindkettőt heves mozgásnak kell tekinteni, mely egyedül tökélyes egészséggel bíró, fiatal, erős személyeknek, kivált hideg évszakban, való. A' járdalás azonban mindig elsőbbséggel bír.

Kérd. Mellyik mozgás nemét lehet a' fel's alá való járdalás után ajánlani?

Fel. A' lovaglást. Két—három órai lovaglás naponként azoknak, kik ülő életet élnek, igen jót fog tenni.

Kérd. Mozgásnak micsoda más nemei segíthetik elő még az egészség fentartását?

Fel. Ide tartoznak még a' szabad légben gyakorolható többféle időtöltések, mint a' kerti kapálás, gazdasági foglalatosságok, fűvészeti kirándulások. —

Kérd. Jótékony mozgás é a' kocsikázás?

Fel. Ez a' szenvedő mozgásokhoz tartozik, és csak, ha nyitott kocsiban történik, van jótékony befolyással.

Kérd. Miért van oly csekély haszna a' kocsikázásnak?

Fel. Mivel a' testnek általa közlött mozgás kicsiny és csak részleges, mivel különösen a' lábak ülő helyzet mellett csaknem egész nyugalomban vannak.

Kérd. Miért nem kell bezárt kocsiban járni?

Fel. Mivel az oly kisdud ürben, mint a' kocsijé, bezárt lég hamar megromlik, kivált ha több személyek lélegzenek benne egyszersmind; azonfelül a' hirteleni mérséklet változása által a' meghűlésnek is kiteheti magát az ember, kivált üveges hintóban, ha annak ablakai bezárva tartatnak.

Kérd. Testre mi befolyása van a' táncznak?

Fel. Jótékony, kivált fiatal lyánkákra nézve,

de előre feltéven, hogy az mértékletes és nem nagy elfáradásik folytatik; ez utolsó esetben ártalmas.

Kérd. Micsoda más körülmények miatt lehet egészségre nézve ártalmas a' táncz?

Fel. Ha még késő éjel is, meleg, emberek által tömött szobákban és a' testet szorító öltönyekben tánczolnak.

Kérd. Hát az uszás is egészséges mozgás?

Fel. Bizonyosan; mert ez a' testi mozgás hasznát a' hideg feredőjével egyesíti.

Kérd. Minden személynek való é a' test ezen mozgása?

Fel. Nem; az csak erős, izmos testalkatu személyeknek való.

Kérd. Micsoda időben nem alkalmas gyakorlat az uszás?

Fel. Hideg vagy nedves időben; Octobertől kezdve Majusig soha sem kellene feredni.

Kérd. Micsoda állapotban legyen a' test, mielőtt a' vízbe mennénk?

Fel. Legkisebb hideget sem kell nékie érzeni; sem elfáradva vagy nagy párolgásban lennie.

Kérd. Micsoda előre vigyázattal kell lennünk, mielőtt a' vízbe menni akarunk?

Fel. Soha mezitláb ne menjünk a' vízbe, míg fejünket egészen meg nem áztattuk; de ne is rohanjunk folyóba vagy vízbe előbb fejjel, miáltal a' vér egészen a' fej felé tolódnék, 's könnyen rossz következt szülne.

Kérd. Nappal melyik szaka legalkalmasabb a' feredésre és uszásra?

Fel. Reggeli órák nap felkelte után, vagy alkony felé nap leszállta előtt egy—két órával.

Kérd. Melyik hely legalkalmasabb az uszásra?

Fel. Oly tiszta vizű tó vagy folyó, melynek elégséges mélysége és homokos feneké és partjai vannak.

Kérd. Tanácsos é délben, midőn legnagyobb fokra hágott a' hőség, feredni? vagy uszni?

Fel. Nem; sőt ártalmas lenne.

Kérd. Micsoda vizekben nem kell uszni?

Fel. Állóvizű és nagy árnyban fekvő tavakban, kivált közel a' mocsárokhoz.

Kérd. Mire kell vigyázni, mihelyt a' vizből kijöttünk?

Fel. Azonnal a' testet egy kissé vastag törülkezővel szárazra kell dörögni.

Kérd. Mindjárt a' feredés után csendesen kell e' magát tartani az embernek?

Fel. Nem; sőt azonnal 's mindaddig kell mozogni, míg a' bőr vörösleni kezd.

Kérd. Eddig még a' kardolásra és vadászatra semmit sem szözlöttünk. Vallyon ezen testi mozgások szinte nem nagyon hasznosok é az egészségnek?

Fel. Bizonyosan azok; kivált izmos személyeknek, 's olyanoknak, kiknek testességre nagy hajlandóságuk van, igen is hasznosak; azonban általában heves testi mozgásoknak lehet őket tekinteni, melyek csak húzamos gyakorlat után szerezhetnek nekünk élvezést, és akkor már inashúsaink és tagjaink gyakran azáltal szenvedtek. Rendszerint azon személyek, kik vadászatot gyakorolják, tökéletes egészséggel bírnak, de ha a' vadászatot szenvedéllyel űzik, tehát azt előbb vagy utóbb megbánni fogják.

HATODIK FEJEZET.

Álom.

Kérd. Vallyon bizonyos mennyiségű álom lényegesen szükséges é az ember egészségére?

Fel. Igen is; test és szellem szenvednek, ha a' szükséges álmat nélkülézik.

Kérd. Mennyi órányi álmat tartasz szükségesnek?

Fel. Ez majd minden egyénél (individuumnál) különböző, és az életkorral, testi erővel és

egészséggel, valamint azon testi mozgás nemével, melyet nappal tettünk, áll idomzatban.

Kér d. Gyermekeknek több álomra van é szükség, mint a' felnőtteknek?

Fel. Átalánosan igen; kivált az igen fiatal gyermekeknek, mint azt a' sorozatban lévő idő felosztásból láthatni.

Kér. Azon személyek, kik sokat mozognak, alkalmasint több álmot kívánnak, mint olyanok, kik inkább ülő életet élnek?

Fel. Természetesen; midőn a' test nappal szorgalmas munkával foglalatostkodtatik, tehát megújulására több nyugalom kívántatik, mint ellenkező esetben.

Kér d. Mely idő legalkalmasabb az alváshoz?

Fel. Tapasztalat bizonyítja, hogy az éjet rendelte arra a' természet.

Kér d. Nappal tehát kerülni kell az álmot?

Fel. Egészséges, meglett koru személyek kerüljék azt, ha csak lehetséges nekik, hogy éjel nyugodhassanak.

Kér d. Valóban árt é az egészségnek, ha az éj nagyobb részét testi vagy szellemi munkában töltjük el, vagy gyönyöröknél adjuk magunkat.

Fel. Igen is; ezen szokás mindig hol kisebb, hol nagyobb mértékben van összekötve az egészség megromlásával. Korán lefekünni, mindenkinek szoros szabályul kellene venni.

Kér d. Ajánlható é ellenben a' jókori felkelés?

Fel. Bizonyosan; ez az egészséget fentartó legjobb módok közé tartozik.

Kér d. Tanácsos é, egy bőséges vacsora után azonnal ágyba menni?

Fel. Nem; mert ily esetben az alvást nehéz álmok fogják háborgatni, és az nem lesz megújító, és így az egészség is szenved miatta.

Kér d. Micsoda nemű alvásuk van az egészséges személyeknek?

Fel. Mély, de nem nehéz — csendes, megújító és álmok által nem háborított alvásuk van.

Kérd. Micsoda körülmények szükségesek még, hogy csendes megújító álmra szert telessünk?

Fel. Szükséges, hogy a' test a' szabad légben történt mozgás miatt egy kis fáradságot érezzen, hogy a' gyomor étkekkel sem megterhelve, sem egészen üres ne legyen és hogy a' szellem és kedvvel csendben és megelégtetésben élvedjen.

Kérd. Az egészséges álom nagy fontossága é?

Fel. Bizonyosan; mert csak egy egészséges álmul ébülünk fel megújult kedvel és képességgel a' munkára, és egy erős, vidor elmeállapattal.

Kérd. Vallyon hűvös, tiszta és száraz légben aludjunk?

Fel. Igen; azért fontos dolog is az, nehogy földalatti szobákban, vagy olyanokban, melyek ágyakkal tömve vannak, aludjunk, hanem hűvös, száraz, tágas és magas szobákban, melyek nappal jól kiszellőztettek.

Kérd. Jó é az, meleg időben a' hálószoba ablakait nyitva tartani?

Fel. Nem; különösen ártalmas pedig azon esetben, ha az ágy úgy van helyhezve, hogy az ablak megnyitása által húzólégnak legyen kitéve.

Kérd. Egy függönyökkel sűrűn körülvett ágy ártalmas é az egészségnek?

Fel. Igen is; mivel oly ágyban egy tágas szobának minden haszna elenyészik, mivel az alvó lélegzésnél egy bezárt légre van szorítva.

Kérd. Jó é, alvás közt az orczát takaróval befedni?

Fel. Ezen szokás ártalmas is.

Kér. Helytelen hát az is, felső részét a' bölcsőnek valami kendővel befedni, midőn kised alszik benne?

Fel. Igen is; ez nagyon ártalmas.

Kérd. Mit tartasz a' felől, hálószobában kandalón égő tüzet tartani?

Fel. Egészségesekre nézve mindig helytelen, kivéven igen hideg időben, vagy ha dohos szobában kéntelen az ember aludni; de még ezen esetben is

el kellene a' tüzet oltani keyéssel azelőtt, midőn le-
feküdni szándékolunk.

Kérd. Tökélyes tisztaságra való felügyelés a'
hálószobában fontos dolog é?

Fel. Egy mocskos hálószoba még ártalmasabb
az egészségnek, mint egy tisztátlan lakszoba.

Kérd. Ártalmas é tollas ágyakban hálai?

Fel. Igen is; kivált nyáiban.

Kérd. Micsoda rossz befolyással vannak a' tol-
las ágyak?

Fel. Elgyöngítik a' testet, mivel azt nagyon
felmelegítik, és azáltal hajlandóbbá teszik, hogy
a' hideg ártson neki.

Kérd. Mellyek a' legegészségesebb ágyak?

Fel. Lőszörből készült derekalljak, vagy gyap-
ju, famoha 's más eféle matrácok.

Kérd. Alkalmasok é ezen ágyak gyermekek-
nek is?

Fel. A' gyermekek egészsége és ereje sokkal
jobban fentartatik, ha matrácokon, 's nem pedig
tollas ágyakban hálaltják őket.

Kérd. Szükséges a' testet ágyban számos fej-
alljakkal és takarókkal felmelegíteni?

Fel. Nem; mértékletes meleg elégséges, és
ehhez elég, ha az ember valami könnyű takaróval
vagy szőnyeggel takarózik.

Kérd. Micsoda előrevigyázattal kell lenni az
ágyiruhára és lepedőkre nézve?

Fel. Tökélyes tisztaságban és szárazon kell
azokat tartani, és nappal kiszellőztetni.

Kérd. Mit kell az éji öltönyegre (Rug) nézve
megjegyezni?

Fel. Tökélyesen tág legyen, kiváltkép a' nyak-
rúl, térdek és kéz csuklókrul minden kötőléket el-
kell távozttatni.

Kér. Tollu fejalljak vagy is vánkosoak ártal-
masak é az egészségnek?

Fel. A' fejet igen melegen tartják, 's azáltal
könnyen náthát, fejfajást, fűlfajást 's a' t. okoz-
hatnak.

Kérd. Jó é hálósipkában hálai?

Fel. Hideg égalljakban télen egy könnyű, tág sapka szükséges; nyárran csak a' nőnem viselhet éji fejkötőket, mivel ők nappal is fejkötőt hordani megszokták. Általánosan bizonyosak lehetünk, hogy mind azon szokások által, mellyek a' fej melegségét nevelik, ártunk magunknak.

Kérd. Mit gondolsz, a' szegény emberek, kik földre vetik meg ágyokat, szenvednek e' azáltal?

Fel. Igen, mivel minden szobában a' földszin feletti lég legtisztatlanabb.

Kérd. Tanácsos e' fűben vagy csupasz földön alunni?

Fel. Ez igen ártalmas, még a' legerősebb testalkatnál is, és pedig minden évszakban, éjelnappal.

Kérd. Mi rossz támadhat abbul?

Fel. A' föld vagy fű nedve köszvényekre, nyilalásra vagy más nagy nyavalyákra szolgáltat alkalmat.

Kérd. Lehet e' sokat is alunni, 's azáltal az egészségnak ártani?

Fel. Igen is; a' szokás, soká alunni, elgyöngíti a' testet, megrontja az emésztőműszereket, lenyommasztja a' szellemet, az embert idegessé teszi, és minden testi és szellemi munkához kedvetlenné,

HETEDIK FEJEZET.

Tápla (Nahrung).

Kérd. Mikor szükség az embernek enni?

Fel. Valahányszor természeti étvágyat (Appetitust) érez.

Kérd. Mit értnek természeti étvágy alatt?

Fel. Azon étel utáni vágyat, mely az egészséges embernél időről-időre előáll.

Kérd. Micsoda ételekkel kellene élnünk?

Fel. Egészséges és egyszerűn készült étkekkel.

Kérd. Növényekből vagy húsból álljanak azok?

Fel. Mindkettőnek illő vegyületéből.

Kérd. Mennyit egyen az ember?

Fel. Csak annyit, mennyi természetes étvágának lecsillapítására szükséges.

Kérd. Egészséges lehet az ember, ha csak csupa húseledelekkel él?

Fel. Nem fog oly tökéletes egészséggel bírni, mintha az állati és növényi táplák illő egyvelékével, vagy éppen csak egyedül az utólsóval él.

Kérd. Sok ember mohón eszik; egészséges az?

Fel. Nem; minden darabot jól megkellene rágni, mielőtt lenyelethet.

Kérd. Mi annak a következése, ha az eledelek tökéletesen meg nem rágnak?

Fel. A gyomor meg nem emésztheti őket annak rendi szerint 's azért megterhelhetik, a test nem kap elégséges és alkalmas táplát; a természetes étvág megromlik; némi rozslérzés támad az étel után 's végre az emésztőműszerek betegsége következik.

Kérd. Mi módon támasztatik a természetellenes étvág?

Fel. Ha nagy számu különféle ételeket 's olyakat eszünk, melyek igen erősen vannak készítve; erős, fűszeres mártások, valamint ha étel közt bort 's egyéb ingerlő italokat iszunk, vagy az idegeket feszítő gyógyszerek által.

Kérd. Idomzatban áll é az ember egészsége és ereje mindig azzal, a mit eszik?

Fel. Ez a huszadik, legfeljebb huszonegyedik év után többé nem úgy van. Mihelyt a test tökélyesen kifejlődött, egy igen mérsékelt mennyiségű egyszerű eledel minden, mit ereje és egészsége fenntartására megkíván; minden, mit ezen mértéken felül megeszünk, könnyen ártthat.

Kérd. Micsoda rosz következése van a sok evésnek?

Fel. Az emésztő erők meggyöngítetnek; a test felduzzad és bádjad, a szellem nyommasztott és rest; végre lábköszvény, vizibetegség, gutaütés,

valamint egyéb terhes bajok jönnek elő, és az élet tartóssága jóval megrövidítetik.

Kérd. Mire van szükség, hogy egészséges étkek, mértékkel használva, a' testet elégségesen táplálják?

Fel. Lényeges feltétel e' mellett, hogy a' gyomornak ezen étkek tökélyes megemésztésére elégséges ereje legyen.

Kérd. Mellyek azon okok, mellyek által a' gyomor ereje megrongáltatik?

Fel. Etelbeni mértékletlenség, mind mennyiségre valamint minéműsége nézve, égetett italokkal élés, mértéken felüli bor- és ser-ivás, testi mozgás hja vagy igen nagy fáradozás, rendes álm nélkülezése, tisztátlan lég, tartós, erőtetett szellemi munkásság, bú, gond, hashajtó gyógyszerek gyakori használása 's a' t.

Kérd. Hogy tartathatik legjobban a' gyomor ereje egészségben?

Fel. Azáltal, hogy az ember csak vizet igyék, minden nap rendszeren járdaljon a' szabad légben, egészséges és egyszerűn készült elegelekkel éljen, és csak akkor egyék, mikor étvágyat érez, és mi-helyt azt kielégítette, azonnal enni megszűnjék; azáltal ha a' tisztaságra szorosan tartunk, tiszta léget szivunk, és a' bűt és gondot szellemünktől, mennyire csak lehet, messze űzzük.

Kérd. Micsoda módon hatnak kártékonyan a' főzésmesterségének megfinomítása, erős levek és a' fűszerek?

Fel. Megrontják a' gyomrot, következőleg kárt okoznak általánosán az egészségnek, mert az étkeket igen is hevítőkké, nehezen megemészthetőkké teszik, és mivel minket, sokat és minden természetes étvágy nélkül is enni, ingerelnek, tehát a' belek megtömését és emésztőtehetség bajait okozzák.

Kérd. Tanácsos é enni, míg az ember magát tartós vagy nagy testi munkásság után lankadtnak érzi?

Fel. Ha az ily állapotban eszünk is valamit,

tehát az legalább könnyű és híg eledel legyen, és mértékkel éljünk vele.

Kérd. Hányszor kell napjában enni az embernek?

Fel. Ezen tekintetben semmi általános szabályt sem lehet felállítani; a' test szükségeinek, melyek egy egészséges étvágyban mutatkoznak, kellene ki-rekesztőleg ebédeink és ételeink nagyságát és számát meghatározni.

Kérd. Nappal melyik szakában fogunk egészséges állapotban leginkább éhséget érezni?

Fel. Reggel kevéssel felébrülésünk után, és déltájban. Reggeli (fröstök) és jókori ebéd lenne tehát egészséges személyeknek elkerülhetlen lakomája, olyaknak t. i., kik mindennap mozgást tesznek.

Kérd. Elnyonjuk é sokáig a' magát jelengető éhséget?

Fel. Azt ne cselekedjük, mert azáltal csak gyomrunkat gyöngitenők meg.

Kérd. Kinek van több táplára szüksége, annak é, ki nappal nagyobb részét munkával és testi gyakorlattal tölti el, vagy annak, ki foglalatossá-gait szobájában ülve végzi?

Fel. Elsőnek több táplára leend szüksége, mert az ő étvágya nagyobb és emésztő tehetsége erősebb.

Kérd. Az élvendő ételek száma közt teszel ő különbséget tél és nyár közt?

Fel. Igen is; mert télben több táplára van szükségünk, nyárban ellenben asztalunknak nagyobbára növények és tejes étkekből kellene állani.

Kérd. Az étel közti sok ivás megzavarhatja é a' megemésztést, mint azt sok oldalról állítják?

Fel. Kétségkívül ez így van legtöbb emberek-nél; mindazáltal ezen szabály is sok kifogásokat szenved.

Kérd. Mi teszi a' pallérozott világ táplájának fő részét?

Fel. A' kenyér, mely igazságoosan neveztetik élet istápjának.

Kérd. Mi kívántatik, hogy a' kenyér egészséges tápla legyen?

Fel. Hogy az jó, luza vagy rozs lisztből készült legyen, hogy a' tészta jól megdagasztassék és megkeljen, mielőtt a' kemenczébe tétetnék, itt jól kiszüljön, és legalább egy napos legyen, mielőtt megszegnék.

Kérd. A' meleg és frissen sült kenyér hát ártalmas?

Fel. Igen; mert az nehéz emésztetű, a' gyomrot megterheli, és szeleket, gyomorégést okoz.

Kérd. Azon kenyér, mely igen soká vagy nedves helyen tartatott, úgy hogy megpenészedett, ártalmas é még a' megevése?

Fel. Nem; az ily kenyér könnyen betegséget okozhat.

Kérd. Jók é a' vajjal készült meleg kalácsok és lepények?

Fel. Nem; gyöngye gyomorban könnyen roszul-érzést és savanyt okozhatnak.

Kérd. Egészséges eledel é a' burgonya?

Fel. A' növényi és lisztes táplaeszközök közt, mindjárt a' kenyér után, egy sincs, mely oly közönséges volna, mint a' burgonya (grúlya, krumpli). Egész nemzetek azzal élnek, különféle módon elkészítvén azokat. Igen sok táplaaanyaggal bírnak 's azért igen egészségesek; azonban ezeket sem viselheti el minden gyomor.

Kérd. Egészséges a' kövér hús?

Fel. A' kövér hús nehéz emésztetű és gyakran nagy zavart okoz a' gyomorban.

Kérd. Alkalmos táplaszor é a' thea?

Fel. Theát nem lehet táplaszornek tekinteni, mivel az semmi táplaaanyagot sem foglal magában. Ha igen erősen és nagy mennyiségben isszák, tehát ellenvethetőleg gyöngíti a' gyomrot 's az egész testet. A' zöld thea ártalmasabb mint a' fekete.

Kérd. Hát a' kávé kevesebbet kártékony é mint a' thea?

Fel. Gyöngye kávéval való élés, nádmézzel és tejjel vegyítve, keveset vagy semmit sem árt; de ha igen erősen és sok ideig naponkint élnek vele, úgy az egészségre nézve ártalmas.

Kérd. Micsoda hathatósága van Chokoládénak az egészségre?

Fel. Ha tiszta, friss tejben főzetik és mértékkel élnek vele, tehát egészséges és tápláló.

Kérd. Egészséges táplászer az érett gyümölcs?

Fel. Igen; ha mértékletesen és szükséges előrelátással élnek vele.

Kérd. Miben áll ezen előrelátás?

Fel. Hogy az ember semmi gyümölcsöt ne egyen, midőn gyomra más eledelkkel van már megtelhelve; hogy a' lány magu gyümölcsöt mindig előbb meghámozza, cseresnyék, szilvák 's más efélék magvait eldobja. Déli Europa lakosi, kik sok gyümölccsel élnek, soha attul nehézséget nem éreznek, mivel mindig kenyérrel eszik azt.

Kérd. Miért szükséges a' gyümölcs héját és a' kemény magvakat eltávolztatni?

Fel. Mivel az elsőszívós és emészthetlen, soká a' gyomorban marad fekvé, nehézséget okoz és a' beleket ingerli, mialatt a' kemény magvak lenyelése gyakran megsértette már a' bel részeket, sőt halált is okozott.

Kérd. Ártalmas az éretlen és megromlott gyümölcs?

Fel. Nagy mértékben.

Kérd. Ártalmas a' nádmézzel készített aszalt gyümölcs a' gyomornak?

Fel. Korántsem, ha mértékkel eszik és a' gyomor különben nem beteg.

Kérd. Gyomornak hasznos a' tej?

Fel. A' tej, valamint minden azzal készült éték a' legegészségesebb táplaszerek közé való.

Kérd. Egészséges ételek közé tartozik a' pástétom kérge és egyéb vajas sütemények?

Fel. Gyöngye gyomornak és gyermekeknek igen ártalmasak, és legokosabb lenne, ha soha asztalokra nem jönnének, azonban a' pástétomot oly egyszerűen is lehet elkészíteni, hogy az az emésztő tehetségnek nem árt. hat.

Kérd. Ha nincs étvágyunk, lehet azt keserű és gyomorerősítő szerekkel felizgatni?

Fel. Mesterséges étvágyat lehet ezen módon mindenesetre előizgatni, de azon étkek, melyeket aztán megeszünk, nem fognak oly jól megemésztetni, sem a' testet nem fogják úgy táplálni, mint azon eledlek, melyeket természetes étvággal vettünk magunkhoz.

Kérd. Ha valaki oly oktalan volt, gyomrát eledlekkel megterhelni, mit kell nékie cselekedni?

Fel. Egy ideig minden nehéz ételtől tartóztassa meg magát, csak kevés kenyér vagy gyöngye húslevet, árpadarát egyen, és ily formán nyugalmat adjon gyomrának. Néha tanácsos lehet, hánytató által is valami betegség' elejét venni.

NYOLCZADIK FEJEZET.

Italok.

Kérd. Fenállhat az ember egészsége a' nélkül, hogy bizonyos mennyiségű folyóságot ne igyon?

Fel. Nem; a' szomj természeti érzetének eleget kell tenni, hogy betegség és maga a' halál is ne következék.

Kér. Melyik ital legalkalmasabb a' szomj eloltására és az egészség fentartására?

Fel. Tiszta víz.

Kérd. Miben áll a' víznek tisztasága?

Fel. Abban, hogy minden növényi, ásványi és állati állományoktól mentt legyen, legyenek azok benne felosztatva vagy csak bele vegyítve.

Kér. Micsoda jelekről lehet tiszta vizet a' tisztátlantul megkülönböztetni?

Fel. A' vizet tisztának lehet tartani, ha tökélyesen átlátszó, észrevehető szag vagy tulajdon íz nélküli, ha a' szappant könnyen felolvasztja, és ha a' főzelékek, mint borsó és bab, könnyen puhára főnek meg benne.

Kérd. Vallyon megigyük azon vizet, mely e' jeleket nélkülözi?

Fel. Minél tisztább a' víz, annál jobban fog-

ják magokat érzeni azok, kik azt isszák; azért támadhat könnyen betegség, ha vizet iszunk, mely nem igen tiszta.

Kérd. Mellyik a' legtisztább víz?

Fel. Esső- hó- és folyó-víz, mely homokos vagy sziklás fenéken foly végig.

Kérd. Mellyik víz leginkább ártalmas az egész-ségnek, ha folyvást élnek vele?

Fel. Azon víz, mely ásványi, sós vagy egyéb ércz részekkel van terhelve, valamint a' posvány és álló tavak vize.

Kérd. Lehet tisztátlan vizet ivásra alkalmassá tenni?

Fel. Igen is; sós vagy érczes részekkel terhelt vizet lombikon való lehúzás által lehet megtisztítani, elromlott vizet pedig egyszerű átszűrés által több rétvü fejr homokon és porrá tört szénen lehet ihatóvá tenni.

Kérd. Miért a' tiszta víz legegészségesebb ital?

Fel. Mivel a' megemésztést semmi más ital úgy nem segíti elő, felosztatja az étkeket, a' gyomorban meghívítja és a' vért elégséges híg-ságban tartja, hogy az a' test minden részein szabadon és egyformán körül foroghasson.

Kérd. Micsoda elsőbségekkel bír azon ember, ki a' szabad légben minden napelég-séges mozgást tesz, egészséges étkeket mértékkel veszi magához és víznél egyebet nem iszik?

Fel. Erős és izmos lesz, szabad minden hideg-lelős betegeskedéstől, mindig vidor és megelé-gült, és általánosán vén kort ér.

Kérd. Azon embereknek, kik nehéz munkát gyakorolnak és fáradsággal élősködnek, víznél erősb italra nincs szükségük?

Fel. Nem azon mértékben, a' mint gondolhatná az ember; mindazáltal teherhordozók és tűz mellett dolgozók csupa víz mellett nem igen végezhetnék foglalatosságaikat. Mivel az ő bőrük majd mindig folyvásti kipárolgásban van, tehát a' víz nélkül sem a' szükséges erőt nem adná, sem szomju-

kat elégségesen el nem oltaná. De sok más munkás jobban végezhetné dolgait, ha csupa víz mellett maradna, mint sem erős italok mellett.

Kérd. A' csupa vízzel való élés hideg és nedves időben nem fogja a' testet fázalgásban tartani?

Fel. Magának a' víznek ezt tulajdonítani nem lehet, ha csak bizonyos tulajdon individuális állapotja a' gyomornak azt meg nem emészthetné. Különösen azon személyeknél van ezen eset, kik nehezen tudnak megizzadni.

Kérd. Sok víz ital által nem árthatna é magának az ember?

Fel. Ha az ember gyakran és sok vizet iszik, tehát a' gyomor igen szétterjesztetik, az étkek rendszer megemésztése hátráltatik, és még más káros következtetések is fordulhatnak elő.

Kérd. Szükséges valami előre vigyázat, ha igen meleg időben vizet iszunk?

Fel. Elfáradva, felhevülve vagy izzadságban soha hidegen a' vizet ne igyuk.

Kérd. Nem volna é jó igen meleg időben a' víz közé egy kevés pálinkát vagy borszeszt önteni, mielőtt az meginnánk?

Fel. Némelyek azon vélemmel vannak, hogy az ily egyvelékek mindig ártalmasak volnának az egészségre, és hogy az azt gyakorló személyek könnyen iszákosságra szokhatnának, de ezen vélem alaptalan. Ha az ember víz közé egy kevés borszeszt bocsát, tehát azon bajnak elejét veszik, mely a' hideg víz italából könnyen eredhet; azonfelül az ily egyvelék megjavítja a' víznek némely rossz tulajdonságait, ha bír azokkal, és mivel továbbá a' szomszéd hirtelen eloltását is eszközli, tehát megóv bennünket a' sok víz italtul. Ennek következtetésében bátran lehet állítani, hogy emberek a' vizet egy kevés pálinkával elegyítve isszák a' nélkül, hogy iszákok lettek, sőt egészségük nyilvános javával.

Kérd. Mellyik a' legjobb pótyszer, hogy a' víz ize megjavítasson?

Fel. Rendszerint a' víznek semmi pótszerre nincs szüksége, hogy egészséges ember számára jó

izüvé tétessen; azok mindazáltal, kik az ily pót-szereket kedvelik, vizöket egy kevés nádmézzel, ezitromnedvel vagy más valami növényi savannyal, mint p. o. málnaeczettel, felereszthetik.

Kérd. Tiszta víz után melyik a' legegészségesebb ital?

Fel. Friss tej, író vagy savó, kivált az utólsó.

Kérd. Kenyérvíz, árpavíz és a' víznek más ily modificációi nem hasznosabbak é némely gyomornak a' tiszta víznél?

Fel. Mindenesetre; kivált az első, mely a' kenyérnek feloszolható részeit foglalja magában 's azáltal a' gyomornak egy enyhe táplát szolgáltat, mialatt egyszersmint a' szomjat is eloltja.

Kérd. Egészséges ital a' bor?

Fel. Mértékkel iva pillanati erőnek bizonyos fokát közli a' testel, mely némely személyeknek lényegesen szükséges, de hogy e' czélt elérni lehessen, a' bornak önak és legjobb félének kell lenni; és legfeljebb két pohárnyit igyon belőle az ember. De ha a' bort nagy mennyiségben isszák, tehát a' gyomornak árt, végre az egész testnek is rossz következése van.

Kérd. Azt állítják mindazáltal, hogy a' bor az emésztést segitené elő?

Fel. Némely esetekben teszi azt; azonban azt elhihetik, hogy a' vizivóknak mindig jobb étvágyok van és jobban is emészt a' gyomruk, mint a' borivóknak.

Kérd. Szabad gyermekeknek bort adni?

Fel. Nem; a' bor, még a' legkisebb mértékben is, ártalmas a' fiatal embereknek, kivévén, ha nagy betegségből fellábadván, gyógyulófélben vannak, vagy a' vérnek rendkívüli rest keringésénél.

Kérd. Egészséges ital a' ser?

Fel. Egészséges személyek minden rossz következés nélkül élhetnek serrel, közönséges ital gyanánt, mindazáltal mértékletesen, mert kiváltkép, ha sert nagy mennyiséggel issza az ember, tehát természet elleni testességet okoz, megrontja a' gyomor emésztőerejét, álomosságot, szellem nehézségét,

szédülést okoz, és a' testet hirteleni gutaütéshez való hajlandóságot közöl.

Kérd. Micsoda személyeknek kellene az erős ser mérték feletti italátul kiváltkép őrizkedni?

Fel. Rövid, vastag nyaku személyeknek, kik testességre hajlandók és gyakran álmoságot, szédülés és efélét szenvednek.

Kérd. Ad a' ser gyermekeknek erőt, ha mértéketlenül adatik nekik?

Fel. Nem; mindennemű italok, vizen és tejen kívül ártalmasak a' gyermekeknek; mindazáltal előfordulnak oly esetek, melyekben egy kevés könnyű ser, mindkét nembeli fiatal személyeknél mint jótékonyan ható szer, úgy találtatott.

Kérd. Egészséges ital az alma- vagy körtvély-bor?

Fel. Ha ép gyümölcsből készített és mértékkel isszák, tehát nyárran egészséges személyeknek jól esik.

Kérd. Javára szolgálnak az egészségnek a' mindenféle égetett italok?

Fel. Nem; mindennemű pálinka ártalmas az egészségnek. Még ha mértékkel élnek is vele, de minden nap ismétlik, lassankint azon szokásra vezérli az embert, hogy aztán többet igyék.

Kérd. Semmi táplát sem ad hát testünknek a' pálinka?

Fel. Nem; mindennemű égetett italok képtelenek arra, gyomor által bússá, vérré és csontáttá változtatni, sőt a' test táplálását hátrálják.

Kérd. De mértékkel élén azokkal, nincs e' nekik azon tulajdonságuk, hogy az étvágyat szaporítsák és a' megemésztést elősegítsék?

Fel. Pálinkának mindennapi itala mesterséges étvágyat ugyan szerezhet, és azt a' természeti szűkésen túl viheti, de ebből nem következik, hogy az emésztő munkásságot elősegítse.

Kérd. Nem nyernek azon emberek, kik nehéz munkákat visznek véghez, pálinka mértékletes itala által több erőt?

Fel. Nem; sőt ellenkező következik, mert a'

pálinkának mindennapi itala a' testnek elfogyasztja lassankint az erejét.

Kér d. Szerezhet a' pálinka mindennemű itala betegségeket, a' nélkül hogy ember valósággal megittasodnék?

Fel. Mindenesetre; ittasodás nélkül is okozhat nagy nyavalyákat, melyeknek az emberi test alájok van vetve.

Kér d. Helytelen é azon közvélem, hogy pálinkának mértékletes itala a' testet hideg és nedvességnek káros befolyása ellen megoltalmazza?

Fel. Tökélyesen helytelen; mert azok, kik egyedül sok vizet isznak, sokkal kisebb mértékben vannak a' hideg és nedves idő befolyásának kitéve, mint azok, kik reggel és este pálinka ital által vélik magokat megerősíthetni.

Kér d. Mily elmaradhatlan rossz következtetések támadhatnak a' pálinkának mértékletlen italából?

Fel. Egészségnek, boldogságnak, észnek és rénynek (virtus) tökélyes megrongálása.

Kér d. Ha az égetett italok puncs alakban, vagy nádmézzel és vízzel elegyítve, használtatnak, vallyon aztán ezen állapotban kevesebbet ártnak é az egészségnak, mintha tisztán innák azokat?

Fel. Az igaz, ily keveréknek nagyobb mennyisége kívántatik, hogy ugyanazon kárt hozza-elő, mellyet az égetett italok kisebb mennyiségben önmagok okoznak; de nem tekintvén erre, puncsnak gyakori itala még azon rossz következtetésű, hogy az embert az italokra hajlandóvá teszi, és végre mértéklenséget szül.

Kér d. Egészséges az, ha reggel vagy ebéd előtt úgy nevezett keserű gyomorszert iszik az ember?

Fel. Kevés szokás van, melyek az étvágyat jobban megrontani vagy a' gyomor egészséges voltának ártani képesebbek volnának; mert az ily italok álorcázott pálinkáknál nem egyebek.

Kér d. Midőn gyöngék és munka által elfáradva vagyunk, vallyon akkor nem helyes é, egy kevés pálinkát inni, hogy testünk megújíttassék?

Fel. Valósággal kevés eset van, melyben a'

szándékolt hathatóságot ezen szer által elérnénk. Ezen várákozásban könnyen megcsalódunk, mert azon erő, melyet ily körülmények közt a' pálinka ad, csak pillanatnyi, és azt többnyire később még nagyobb gyöngeség követi.

Kérd. Micsoda módokat kell tehát elővenni, hogy testünk a' lankadság és elfáradás ezen állapotjából ismét megújuljon, a' nélkül hogy magunkat azon vésznek kitegyük, mely a' pálinka italával egybekötve van?

Fel. Egyedül a' nyugalom, kis mennyiségű könnyű étek és egy pohár bor fogja a' testet megújíthatni.

Kérd. Mire kell ügyelnünk, ha nedvességnek és hidegnek hosszabb ideig voltunk kitétetve?

Fel. Nedves ruháinkat vessük le, testünket langyos meleg vízben feresszük meg, ágyba fekdünk le és valami meleg italt, mint p. o. gyöngy méhfű vagy zsálya öntelékét (Aufguß), meleg limonádét, tehát, forró vizet fél pohár fehér borral és nádmézzel vegyünk magunkhoz.

Kérd. Egészséges italt képeznek a' gyomorszerek?

Fel. Éppen ellenkezőt, mind valamennyi ártalmas a' gyomornak, és némelyek közülök, mint a' diókból készültek, valóságos mérget, egy rész *berlini kéksavanyt* foglalnak magokban.

Kérd. Micsoda következtetést húzhatunk tehát a' pezsgő és lombikon lehúzott szeszes italok használasából?

Fel. Hogy az elsővel csak igen mértéktelenen élhetünk ártalom nélkül, és hogy az utólsóktól végképen megtartóztassuk magunkat, ha egészségünket szeretjük.

Kérd. Melyek egy vizivónak karakteristikus ösmértetőjelei?

Fel. Az oly ember, ki rendszerint csak vizet iszik, azon feltétel alatt, hogy minden nap rendszerint mozgásokat tesz a' szabad légben, mindig jó étvágygal lesz, megemésztése könnyű, teste erős, alma egészséges és feje tiszta marad. Betegségek

majd egészen mentt marad, és vidámságban, megelégtetésben fog vénkorra jutni.

KILENZEDIK FEJEZET.

Dohányzás és tobákolás.

Kérd. Ártalmas a' dohányzás és burnót szipákolás az egészségnek?

Fel. Legtöbb esetekben.

Kérd. Micsoda módon árt egészségnek a' dohány?

Fel. Dohány egy narkotikus, az az vérrendszerre vagy agyvelőre ható méreg, melynek hatósági abban mutatkoznak, hogy az étvágyat elrontja, az eledelek tökélyes megemésztését hátrálja, természetelleni szomjút gerjeszt, és azokat, kik vele nagy mértékben élnek, idegesekké teszi.

Kérd. Mily kártékonyssággal van azonfelül még a' burnót (Schmupftabak) szipákolása?

Fel. Szétdulja a' szaglalást és a' beszéd hangját kedvetlenül megváltoztatja; néha idővel fejfájást is okoz és meggyöngíti az emésztést azon dohánynedv által, mely alvás közt az orrlyukak hátulsó nyílásin szájon és torkon végig a' gyomorba szivárog.

Kérd. A' nagy dohányosok nem hajlandóbbak az itala mint más emberek?

Fel. Mint a' rendkívüli szomjúnak és megváltozott izlelésnek következése, mellyek a' dohány által gerjesztetnek, dohányosok közt az igaz sokszor nagyobb italokhoz való hajlandóságot lehet tapasztalni.

Kérd. Dohányzásnak micsoda hasznos hatása lehet a' testre, mely által annak károsolta némiképp eltörültenek?

Fel. Én valóban egyet sem ösmérek, és a' dohányzást egyedül rossz szokásnak és divatnak tulajdoníthatni.

Kérd. Van é az tobákolásnak némely fejfájásoknál valami haszna?

Fel. Némely gyógyászok a' burnót szipákolást ajánlották, hogy azáltal tüsszentést gerjesztessenek, mivel így a' fejnek igen sok vértodulásnál vagy más dugulásoknál könnyebséget szerzeni reménylettek; és nem is lehet az ellen szólni, hogy egyes esetekben a' tobákolás fejfájásnál oly személyeknél, kik ahhoz szokva nem voltak, hasznos szolgálatot tett.

TIZEDIK FEJEZET.

Személyes tisztaság.

Kérd. Test minden részének tisztán tartása fontos dolog é?

Fel. Igen is; az egy megkívántató eszköz, az egészség, erő és hosszú élet biztosítására.

Kérd. Vannak é némely nyavalyák, mellyek különösen a' test tisztán nem tartásából származnak?

Fel. Igen is; különbféle bőrpattanások. Gyomor és beleknek némely nyavalyái is a' mocsoknak bőrön át való lassu beszívásából, valamint ezen létszer (organum) természeti kipárlgásának hátráltatásából származnak; végre némely rosznemű hideglelések is támadnak a' személyes tisztátlanságból.

Kérd. Mi módon teljesítetik annak rendi szerint a' személyes tisztaság?

Fel. A' test minden részének naponkinti megmosása által tiszta lágy vízben, mi mellett egyszerű szappant, kefért és egy durva törülkezőt szükség használni.

Kérd. Más egyéb nem kívántatik?

Fel. Igen is; időről-időre víz- vagy gőz-feredő használása is jótékony befolyással lehet.

Kérd. Mind ezen előrelátás mellett szenvedhetünk é még is a' tisztátlanság miatt?

Fel. Igen ha felső ruháink tökélyes tisztaság-

ban nem tartatnak, és a' testünkön lévőket gyakran nem változtatjuk.

Kérd. Hányszor szükséges az orczát és kezeket megmosni?

Fel. Reggel mindjárt a' felkelés után és este lefekvés előtt, és nappal mindannyiszor, valahányszor valami rendkívüli dolog által bemocskoltattak.

Kérd. Hogy lehet legjobban a' lábakat tisztán tartani?

Fel. Gyakori mosás által lágymeleg vízben esti lenyugvás előtt.

Kérd. Hányszor kellene az egész testet feredés által megtisztítani?

Fel. Nyárban, ha lehet, mindennap; télben egy hétben egyszer.

Kérd. Feredésnél mire kell vigyázni?

Fel. 1) Soha mindjárt ebéd után nem kell feredni.

2) Soha hideg feredőbe nem kell menni, ha a' test elfáradt, fázalgós vagy nagy kipárolgásban van.

3) Hideg feredő helyet inkább olyan vízben menni, mely nyáron Reaumur hőmérője szerint 20—22, télben 25—26 grádusig van felmelegítve.

Kérd. Mire szükség vigyázni, midőn a' feredőből kiléptünk?

Fel. Az egész testet azonnal durva törülkezővel szárazra kell letörölni, aztán egy ideig nyugodjunk, míg a' test ismét természeti mérsékletébe nem jött.

De ártalmas lenne ilyenkor nedves földre vagy léghúzásban leülni.

Kérd. Micsoda jó következése van a' gyakori feredésnek?

Fel. Azonkívül, hogy a' test felületét megtisztítja, a' bőrt hajlékonyá 's az által fontos functioninak véghezvitelére alkalmassá teszi. A' meleg feredő különösen eltávolztatja a' fájdalom és fáradtság érzetét, mely az igen nagy erőtetés és kemény munka által támasztatik, egyszersmint testnek minden részein a' vér keringését előmozdítja.

Kérd. Jó az, ha a' fej gyakran megmosatik?

Fel. Igen; a' fejnek gyakori mosása, fűsülése és kefézése elősegíti a' haj növést és szépségét, elmellőzi a' hajtövek megbetegülését, hajkorpa megszaporodását és általában az egészség fentartásához sokat tesz.

Kérd. Szükséges a' száját gyakran kimosni?

Fel. Igen; reggel felkelés után, és este lefekvés előtt; azon kívül minden étel után is a' száját kimosni és a' foghúst puha kefétskével megdörögni kellene; ezen az uton legbiztosabban tarthatjuk fel fogaink egészségét, és azokat fájásoktól megóvhatjuk.

Kérd. Jó é fogporokat használni?

Fel. Szénné égetett, finom porrá tört kenyérhéj, a' fogak tisztán tartására és a' lehelletnek minden szagtul való megóvására, igen jó port szolgáltat; beteg és elromlott fogaknál a' fogkefét néha néha Myrrha-tincturába kell mártani, mielőtt azt használnánk. Ezáltal a' meglágyult és elpetyhült foghús ismét megerősítetik. Kereskedésben számtalan készítmények fordulnak elő, melyeket mint fogporokat úgy árulnak, mindazáltal legjobb az, mely 1 lát szitált nádmézből, $\frac{1}{2}$ lát finom porrá tört china vagy honi tölgyfa héjából, 1 lát finom szénporból és 12 granum szinte porrá tört fahéjból készítetik.

Kérd. Elégséges az egészség fentartásához, hogy csak a' test tartassék tökélyes tisztaságban?

Fel. Nem; ugyanazon felügyelés kivantatik ruháink, szobáink, ágyaink 's minden egyéb házi bútoraink tisztántartásukra.

TIZENEGYEDIK FEJEZET.

Öltözet.

Kérd. Öltözetre nézve melyik a' legelső általános szabály?

Fel. Hogy a' szövet, melyből az készítetett, mindig az égaljnak és évszakának megfelelőjen.

Kérd. Vallyon igen melegen öltözzünk é?

Fel. Hideg időben szükséges, a' testet elégséges öltözet által fázékonyság minden érzete ellen oltalmazni; de mind az, mi ezen szükséget felülhaladja, hasztalan és terhes.

Kérd. Szükséges é a' testet hideg időben, midőn az ember szabad légben vagy valami hűvös helyen tartózkodik, melegebben öltöztetni, mint midőn meleg szobában vagyunk, vagy erős mozgást teszünk?

Fel. Igen is; az első körülmények közt szükséges a' melegebb ruha, hogy azáltal magunkat a' hideg ellen oltalmazhassuk.

Kérd. Öltözetre nézve melyik a' második fontos szabály?

Fel. Hogy elégségesen kényelmes legyen, 's a' test minden részének szabad mozgatót engedjen.

Kérd. Mi kár következhetik abból, ha testünk némely része valami ruhadarab által igen szorítatik vagy erősen megkötve van?

Fel. Mivel annak természeti mozgása hátráltatik, tehát a' vér hozzá tartozó edényeiben nem foroghat szabadon; ezáltal a' nyomott vagy megszorított rész nem fejtheti ki magát fokélyesen, 's így gyakran formátlanság és betegség támad és az inas-lúskák rendszere megfosztatik az erőnek mindennapi pótlásától.

Kérd. A' nőnem egészségének tehát, kik mejjüket és testüket fűzettyübe sajtolják, szenvedni kell azáltal?

Fel. Igen, 's pedig nagy grádusban.

Kérd. Mi módon?

Fel. Mivel a' bordák lélegzésnél szabadon nem mozoghatnak, tehát a' tudó sem terjeszkedhetik ki szabadon, mint szükséges volna, hogy elégséges légget szivjon magába, és a' vér szükséges változása eszközöltessék, ezen létszerek szenvednek tehát, és közbevetőleg általok testnek minden egyéb részei is.

Kérd. Fiatal 'lyánkákra nézve tehát a' fűzettyűknek kártékony következései nek kell lenni?

Fel. Bizonyosan; a' mejj soha sem nyerheti meg teljes, természeti kiterjedését; a' tudó és sziv,

térhely hiánya miatt, természeti foglalatosságikat nem végezhetik annak rendi szerint és kevés idő múlva komoly háborításoknak ülőhelyévé lesznek.

Kérd. Vallyon azon nyomásnak, melyet fűzettyük és más ruhadarabok a gyomorra hatnak, van é hasonlóan rossz következése?

Fel. Igen; még azon csekély nyomás is, melyet érzünk, ha gyomrunkat az asztal szögletéhez vagy íróasztalhoz szorítjuk, hátráltatja már az eledek tökélyes megemésztését.

Kérd. Micsoda rossz követkeзések támadhatnak a harisnyakötőknek feszes megkötéséből.

Fel. Gyermekекnél azáltal a lábak rendes növése akadályoztatik, midőn a megletebb személyeknél abbul gyakran fájdalmas pattanások, láberék feldagadása, sőt magoknak a lábaknak feldagadása is következhetik.

Kérd. Öltözetre nézve melyik a harmadik szabály?

Fel. Hogy mind az, mit legközelebb a bőrünkhez viselünk, oly szövethöl való legyen, mely rossz hévvezető.

Kérd. Mit értünk a rossz hévvezetőn?

Fel. Oly állományt, melynek azon tulajdonsága van, hogy rajta a meleg nem hathat keresztül egyhamar.

Kérd. Mi nagy haszna lehet annak, ha közel a bőrünkhez ily szövetet hordozunk?

Fel. Megőrzi a testet hirtelen meghűléstől, midőn a bőr kipárolgásban találtatik, valamint a lég hirtelen vagy csak csekély mérsékleti változástól is megoltalmazza.

Kér. Melyik szöveteket, melyek ezen tulajdonsággal bírnak, viselhetjük alsó ruháknak?

Fel. Legjobbak a puha vékony abaposztó, kartony, finom mősható bőr és ritkán kötött pamut szövetek. Az utólsók nyárbán, az abaposztó és bőr télben érdemlik meg az elsőbséget. Azonban ezen alruháknak viselése különösen öregebb és betegeskedő személyeket illeti.

Kérd. Abaposztónak csupasz testen való vise-

lése, mellyik rendű embereknel kívántatik meg csaknem elmellőzetlenül, egészségök fentartása végett?

Fel. Mesterembereknel és munkásoknál, kik melegebbül a' hidegre való gyakori átmenésnek vannak kitéve; mindazoknak, kik nedves vagy dohos helyeken dolgoznak, 's végre mindnyájának, kik éjel sokat vannak kitéve a' szabad légnek. A' nagyon ideges véralkatu személyeknek ellenben az abaposztó viselése ártalmas, mivel azon tulajdonsága van, hogy a' bőrt villámosság (electricitas) magasb állapotjában tartja, minek némely kedvetlen következése van, melynek legkisebbike a' dugulás és keményszék?

Kérd. Fejünkön micsoda takarót kellene hordoznunk?

Fel. Igen könnyűt, mely nyárimelegben a' testet Nap ellen védi 's azt lehetőleg hűvösen tartja.

Kérd. Mi kár következhetik az igen nehéz és meleg fejtakaróbul.

Fel. Fejfájást, hajtövek körüli pattanásokat, homlokon persenéseket okoz és néha agyvelő betegségre szolgáltat alkalmat.

Kérd. Fontos dolog a' lábakat melegen és szárazban tartani?

Fel. Igen; hideg és nedves lábak bő kútforrása a' náthának, köhögésnek, nyilalásnak és aszukórának. Senki, ki tökélyesen egészséges, sem fog valaha hideg lábakra panaszkodni.

Kérd. Hogy lehet a' lábakat legjobban megtartalmazni hideg és nedvesség ellen?

Fel. Rövid pamut vagy finom gyapju lábszárkok viselése által, mellyek éppen a' lábujjakat és sarkat fedezik, mellyek fölibe aztán pamut vagy selyem harisnyákat lehet felöltetni. Finom selyem harisnyákat csupasz lábon hordani igen ártalmas, mivel ezen esetben a' lábak soha melegen nem maradnak. Erős vagy könnyű bőrczipők vagy eszímák, mint az évszak kívánja, minden egyéb lábbeliek felett elsőbséggel bírnak.

Kérd. A' vékony talpu selyem czipők, millye-

neket a' nőnem gyakorta visel, adnak é'elégséges oltalmat a' lábaknak?

Fel. Csak igen meleg és tökélyesen száraz időben valók, vagy a' háznál; nedves és hideg időben vastag talpuakkal vagy könnyű csizmákkal kellene azokat felváltani.

Kérd. Megtartsák é' testükön azok az abaposztóbul vagy pamutbul készült alsó ruháikat, kik azokat csupasz testen viselik, éjel is?

Fel. Kivéven az igen koros vagy gyöngye személyeket, mások jól cselekesznek, ha alsó ruháikat éjel leteszik, vagy télben az abaposztóbul valókat pamutbeliekkal cserélik fel.

Kérd. Lábak kényelme a' lábbeliek nagyságától és formájátul függ é'?

Fel. Igen; ha a' lábbeli nem elégségesen bő, hogy benne a' láb kinyulhasson és menés közben mozoghasson, ha továbbá a' láb alakjának meg nem felel, tehát kényelmetlennek kell annak lenni.

Kérd. Miben áll ezen kényelmetlenség (incomoditas)?

Fel. Mivel a' lábak szoros és hozzájuk nem álló lábbeliek által szorítatnak, tehát természeti mozgásuk hátráltatik, sántikáló, kedvetlen járás okoztatik és a' menés inkább kinná mintsem gyönyörre tétetik.

Kérd. Nem támadnak még nagyobb és maradandó károk lábakra nézve az igen szűk és hozzájuk nem illő lábbelikbül?

Fel. A' lábújak lassankit nagyobb vagy kisebb fájdalmakat okozó tyúkszemek által ellepetnek; a' nagy lábú csuklóján egy kemény daganat támad; a' láb újhegyek húsába bele nőnek a' körmök is nagy fájdalmat okoznak; sőt az igen keskeny lábbeli viselés által örökös nyomorék is lehet az ember.

Kérd. Mit kell a' nyakravalókra nézve megjegyezni?

Fel. Hogy azok igen könnyen és tágasan viseltessenek.

Kérd. Micsoda kár következik a' vastag és igen meleg nyakravalók viselésébül?

Fel. A' nyak igen érzékeny lesz a' hideg befolyása ellen 's ennek következtében gyakran kül daganatban és a' torokmondolák dagadásában szenved.

Kérd. Micsoda rossz következtése van annak, ha a' nyakravalók igen szorosan megkötetnek?

Fel. Ha nyakravaló a' nyakat legkisebben szorítja, tehát az a' fej szabad mozgását hátrálja, a' fej és orca véredényeinek szerfeletti megtelését okozza, az ábráz felpuffadt, kékes vörös lesz, fejfájás támad, és a' gutaütésre és más agyvelőbeli betegségekre való hajlandóságot hoz-elő, milyen a' szédülés, fülesöngés 's a' t.

Kérd. Mily körülmények közt legyen szabad a' nyak kiváltképen minden szorítástul?

Fel. Alvás közt; midőn a' test munkás mozgásban van; minden munkánál, melyhez hajlott állás kívántatik és a' szellem komoly foglalatosságainál.

Kérd. Micsoda személyeknek lehetne ártalmára a' meleg és szoros nyakravaló?

Fel. Azoknak, kik gyakran fejfájást szenvednek; rövid nyaku és nagy fejű kövér embereknek, valamint mind azoknak, kiknek kiálló vastag ereik és viritó arcszínök van.

TIZENKETTŐDIK FEJEZET.

A' kül érzéknek fentartása.

Kérd. Vannak é módok, melyek által kül érzékeinket fentartani 's azokat erősíteni lehet?

Fel. A' látás, szaglás, hallás, ízlelés és érzés oly szoros összefüggésben állanak a' test általános egészségével, hogy mind az elsőkre nézve is jótékony hatósággal van.

Kérd. Számlald elő azon módokat, melyek a' kül érzeteket fentartani és erősíteni képesek?

Fel. 1) Étel-italani mértékletesség; 2) rendes testi mozgás; 3) elégséges alvás; 4) tiszta lég; 5) az időszakához illő öltözet és végre a' személyes tisztaságra való szoros felügyelés.

Kérd. Mi lehetne a' látás, szaglás és hallási érzékekre nézve különösen ártalmas, nem tekintve a' kül eseményekre és az illető érzéki-létszernek természetes fogatkozására?

Fel. Mind az, mi a' fejet igen megleghen fajtja, mint a' nehéz és keskeny kalapok, vagy sapkák; továbbá ha a' hajakat rövidre nyiretni és tisztán tartani elmulasztjuk, és ha puha vánkosokon hálunk.

Kérd. Micsoda módon károsítják meg ezen körülmények az említett érzékeket?

Fel. Azáltal, mivel alkalmat szolgáltatnak, hogy a' fej és orca edényeibe sok vér toródik, s azáltal a' szemeket, orrot és füleket különösen érzélgőssé teszik, hogy legkisebb meghűtésnél megfűzesedjenek.

Kérd. Az említett körülményeken kívül; melyek hatnak még különös kártékonyssággal a' látásra.

Fel. Hosszas tartózkodás nagy sötétségben, vagy ha a' szemeket gyakran és tartósan tündöklő fénynek kiteszik, legyen az nap- lámpa- világ vagy a' tűz ragyogása, minden hirteleni változása a' sötétségnek és világosságnak; olvasás, írás és varrás alkonykor, miáltal a' látás megerősítetik, vagy ezen foglalatosságoknak tartós üzése gyertya- vagy lámpa világánál, miáltal a' szemek nagyon elfárasztatnak, azon szokás, tárgyakat, melyekre nézünk, közel a' szem elibe vinni, vagy azokat nem egyenes látvonalban elibe tartani; továbbá por, füst, ingerlő gőzök, hideg, és átáljában mind az, mi a' szemet ingerli. Végre gyomor némely rendetlenségei, tartós fejfájás és bizonyos gyógyszerek is képesek a' látást meggyöngíteni.

Kérd. Miáltal sértetnek meg kiváltkép a' szaglás létszerei?

Fel. A' tisztátlan, mindig erős és kellemetlen szaggal terhelt lég beszívása, ingerlő légszuszsek (gas) szaglása, burnót szipakolása, és végre azáltal, ha gyakori nedvességnek és hidegnek, vagy rendkívül nagy száraz hőségnek tesszük ki magunkat.

Kérd. Mi hat ellenben kártékonyan a' hallás érzékére?

Fel. Minden igen hangos és váratlan hang; álgyu durranatok nagy közelségben; füleknek minden kül takarékjá, igen nedves vagy porral teljes lég, és minden, mi a' légnek orron való szabad átjárását hátrálja, mint a' burnót, továbbá a' fülzsir szaporodása 's a' t.

Kérd. Mi árt különösen az izlés érzékének?

Fel. A' pálinkával és hevítő fűszerekkel való élés; bor italbeli mértékletlenség; dohányzás és dohány rágás; ételbeni mértékletlenség; igen fűszerezett ételek, valamint forró thea itala és fagylaltal való gyakori élés.

Kérd. Mi hat különösen kártékonyul az érzésre?

Fel. Tisztaság elmulasztása, vagy szabad légben rendes mozgás hiánya, és oly élésmód, mely a' bőr alatt sok kövérséget természeteni képes.

Kérd. Fontos dolog é, a' fogak fentartására ügyelni?

Fel. Bizonyosan; egy jól idomzott és tökélyes fogsor nem csak nagy kül ékesség, és a' tiszta kiejtéshez lényegesen megkivántató dolog, hanem az az étkek tökélyes megrágásához is nélkülözhető, mitül nagyobb részint jó megemésztésük 's ennek következtetésében a' testnek is rendszeres táplálata függ.

Kérd. Mi módon szenvednek kárt a' fogak?

Fel. Étél-italbani mértékletlenség miatt; egészségtelen eledelektül; nagyon meleg vagy hideg eledelek lenyelése; nagyon kemény dolgok harapása; tisztátlan, bezárt lég beszívása, kényeső preparátumok vigyázatlan használása, nagyon hashajtó szerek, a' fogak közé szorult ételrészek ki nem tisztítása, kemény kivált érczbül való fogvájók, dohányzás által; kemény fogkefék használása és alkalmatlan fogporok, 's végre azáltal, ha gyakran fogorvoshoz folyamodunk.

Kérd. Mit kell ellenben tenni, hogy a' fogak egészségesek legyenek?

Fel. Mindennemű mértékletlenséget, valamint a' dohányzást kerülni kell, ételeket és italokat sem igen melegen, sem nagyon hidegen magához nem ven-

ni, és az elsőket lassan és jól megrágni. A' száját minden reggel felkelés után és minden étel után gondosan többször egymás után tiszta vízzel kikell mosni; minden a' fogak közé akadt ételrészt tolluvájóval a' fogak közül kipiszkalni, és magok a' fogak kívül és belől különféle lágyságu fogkefétskéekkel kikeféltessenek.

Kérd. A' testi mozgás is szolgál a' fogak fenntartására?

Fel. Mivel a' fogak ép állapotja a' gyomor egészségével legszorosb összekötetésben áll, tehát kétséget nem szenved, hogy a' szabad ég alatti rendszer mozgás mindkettő fenntartására szükséges legyen.

Kérd. Mellyik fogporok és egyéb fogtisztítószerek leginkább ártalmasak a' fogaknak?

Fel. Mind azok, mellyek kemény és homok neműek, kiváltkép pedig valamennyi savanyak.

Kérd. Nádméz ártalmas a' fogaknak?

Fel. Közvetlenül ugyan nem, de közvetőleg csakugyan árt fogaknak a' nádméz; mivel nagy mennyiségben használtatván a' gyomrot megrontja, tehát ezen az úton kártékonyan hat a' fogakra.

Kérd. Vallyon a' gyermeki első fogak épségbeni megtartása nagy fontosságu é?

Fel. Igen; mert ha ezek bétégek, tehát a' második, állandó fogak gyökerei is szenvednek az alatt.

Kérd. Ha a' második fogakra mindjárt első előjövésektől fogva szükséges gondot nem viselnek, vallyon azon kárt, mellyet az ily elmulasztás által szenvednek, később ismét jóvá lehet é tenni?

Fel. Ritkán; mindazáltal mértékletesség, tiszta lég, az ételek rendes megrágása és szorgalmas vizeteli gargarizálás által magokat a' meglepett fogakat is csontfene további harapódzásától meglehet menteni.

Kérd. Mi okozza legközönségesebben a' fogfájásokat?

Fel. Nem tekintvén magának a' fog-állománynak elromlását, miáltal az ideg csupaszon marad, azáltal is könnyen támadnak fogfájások, hogy az

ember hidegnek és nedvességnek nem alkalmas ruhában teszi ki magát, gyakran nedves lábakat kap, fejét nem elegendően tartja hűvösen, és fogait gyakran szerszámokkal tisztogatgatja.

Kérd. Vallyon nem árt-e az a fogaknak és nem szolgáltat-e okot fogfájásokra, hogy az ábráz szépségét kendőzők és mosdóvizek által emelni iparkodnak?

Fel. Igen. A szokásban lévő kendőzők és mosdóvizek gyakran ólom, kényeső, zinkércz készítményeket foglalnak magokban, mellyeknek ártalmas hathatosságaik állkapczáknak és fogaknak, heves fájdalmikban mutatkoznak, ha az utolsókat végképp el nem rontják.

Kérd. Mi kívántatik lényegesen a beszédnél és éneklésnél egy tiszta, érthető és kellemes hang képezéséhez?

Fel. A hang nem lehet tiszta, érthető és kellemes, ha a fogak, kivált az előfogak nem egészségesek; a száznak továbbá tisztának kell lenni minden idegen állománytul; az orrlyukaknak lélegzésnél szabad átmenetet kell engedniök a légnek; nyakán csak egy könnyű, tágas nyakraváló legyen és a belje tiszta legyen daganattul, nyálkahártya megvastagodástul vagy más betegségtül mentt legyen; végre a mejj semmi kül kényszer által összeszorítva ne legyen.

Kérd. Nyál feleslegsege ártalmas-e az egészségnek?

Fel. Nyálnak igen bőséges elválasztása inkább következése mintsem oka a rossz egészségnek. De ha mindazáltal soká tartott, úgy nyilván gyöngítő hathatossága van és nagy mértékben, árt a megemésztésnek, vagy mivel a nyál sokasága rágásnál megrontja az eledelt, vagy mivel a néha előálló nyálfolyás a száját bizonyos időkben egy száraz, hideglelős állapotban hagyja, és functióinak egészséges véghez vitelére alkalmatlanná teszi.

Kérd. Mi okozza a rendkívüli nyálfolyást?

Fel. Megromlott túrónak és igen fűszerezett ételek evése, kényeső készítmények és érczsava-

nyak használása, néntely érczözők beszívása, és a most oly közönségesse lett, dohány és zigarrok dohányzása, de meg inkább a dohányragás.

TIZENHARMADIK FEJEZET.

A hideg és nedvességtől megóvó módokról.

Kérd. Hogy lehet a hideg és nedvességnek kártékony befolyását elmulasztani?

Fel. Mértékletes életmód, elégséges és alkalmas öltözet és azáltal, hogy a test szüntelen mozgásban tartassék, míg a hideg és nedvességnek kitéve vagyunk.

Kérd. Mikor vagyunk leginkább hajlandók azok által szenvedni?

Fel. Minden étel vagy italbani kiesapongás után; ha elvagyunk fáradva vagy izzadunk; tökélyes állapotjában is, ha léghezásnak tesszük ki magunkat vagy alvás közt; végre ha hideg keletiszlekben könnyű ruhában vagyunk.

Kérd. Ha heves mozgás következtében, tánc, futás és a t. által a test felhevülve van, mit kell kiváltképen kerülni?

Fel. Hogy földre ne feküdjünk vagy üljünk, kövekkel kirakott földön vagy tornaczkokban esendesen ne álljunk, mint azt az asszonyok tenni szokták, midőn könnyű cipőkben kocsiokra várakoznak, és a mellett gyakran léghezásnak kitéve vannak. Toyabbá őrizkedjünk minden felhevülés után hideg- vagy jeges vizet inni, hideg feredőbe, pinczébe vagy boltozatba menni, vagy ruhánk egy részét levetni, hogy annál elebb meghüljünk.

Kérd. Micsoda következtései lehetnek ezen előrevigyázat elmulasztásának?

Fel. Heves hűt, nyilalás, köszvény, hasmeghűtése vagy az egészségnek más nagy bajai.

Kérd. Ha valami okból felhevültünk vagy izzadásba jöttünk, mire kell vigyáznunk?

Fel. Legalább mindaddig mértékletes mozgást

kellene folytatnunk, míg az izzadás által nedves lett ruháinkat tökélyesen szárazok és tiszták által felváltani képesek lehetünk. Ha a' szomj igen nagy, tehát az azzal lehet lecsillapítani, hogy néhányszor kis időközökben egy tele száj hűvös, de nem hideg vizet lenyeljünk; erre aztán egy száraz szobában, melyben éppen semi léghúzás nincs, nyugodjuk ki magunkat. Számos tapasztalatból tudom, hogy egy findzsányi gyöngö, jó meleg thea néhány csepp citromlével a' szomjat hamarébb, és kellemesebb, ártatlanabb módon eloltotta, mint akármily más mód és szer.

Kér d. Hogy lehet meleg időben munka vagy mozgás közt a' szomjút minden rossz következés nélkül eloltani?

Fel. Ha lassankint és mértékletesen folyó- vagy kútvizet, mely néhány óráig kivolt a' légre téve, iszunk. Mihelyt ittunk, rögtön térjünk azon munkához vissza, mellyel foglalatoskodánk.

Kér d. Semmi pótlék sem szükséges a' vízhez?

Fel. Igen; ha az inynek kedvére lenne, tehát lehet a' víz közé nádméz, tejet, egy kevés eczetet vagy citromnedvet is elégyíteni.

Kér d. Nem lehetne a' vizet más valami ital által kipótolni?

Fel. Író vagy savó, ha kaphatni, sokaknál mint kellemes egészséges ital dicsértetik, hogy melegen azok által oltassék el munka közt a' szomj.

Kér d. Ha nyárban hirtelen ősöszakadás által átáztunk, mit cselekedjünk?

Fel. Nedves ruháinkat mieelőbb le vessük és bőrüket tökélyesen szárazra dörgöljük; mieelőtt más ruhákat vennénk magunkra. Ha ez azonnal meg nem történhetik, tehát azalatt erős mozgást tegyünk.

Kér d. Ha történetből és minden előrevigyázat ellenére is hidegnek és nedvességnek kitéve voltunk, mit cselekedjünk?

Fel. Ugyan azt tegyük, mit az elébbi esetben ajánlottam. De ha a' nedvességnek soká kitéve voltunk, vagy ha a' hideg igen nagy volt, tehát a' rossz következéseket biztosabban elkerüljük, ha me-

leg feredőt vagy legalább lábvizet veszünk, mialatt a többi test szorgalmasan dörgöltessék. Feredő után ágyba feküdjünk és egy kevés theát vagy árpadara levest hörpöljünk. Mind ilyen történetekben azonban ne gondoljuk, hogy a' meghűtéstől kimenekvültünk, míg az ágyban bőrünk szabad kipárolgása helyre nem állott.

Kérd. Nedves vagy vizes lábakra nézve mi van megjegyezni való?

Fel. Vizes vagy nedves lábak komoly nyavalyáknak bőséges kútfeje, kivált a' fej, nyak és mellbéli betegségek, annakokaért a' lábaknak gondos szárazon és melegen tartásuk igen fontos egy dolog.

Kérd. Ha elkerülhetlen körülmények vagy valami más történet által a' lábbeliek és kapczák átáztak vagy megnedvesedtek, hogy lehet a' káros következtéseknek elejét venni?

Fel. Meleg időben a' nedves lábbelieket és kapczákat azonnal frissekkel cseréljük fel, de azelőtt lábainkat tökélyes szárazra dörgöltessük. De igen hideg időben ellenben legjobb, ha meleg lábvizet veszünk 's aztán ágyba fekszünk.

Kérd. Ha nedves szobában hálni kénytelenítünk, legalább micsoda elővigyázattal legyünk?

Fel. Tűzet csináljunk, legjobb borókafából, 's azt legalább, 2 óráig égessük, mielőtt lefeküdnénk; az ágy egy kevésse eltétessék a' faltul, és ha a' lepedők nedvesek találának lenni, először száríttassanak ki. Kevés más dolog árt úgy az egészségnek, mint a' nedves ágyak. Még jobb ily esetben, nadragban és halóköntösben, vagy csupán matrác és takaró közt hálni.

Kérd. Mire kell oly személyeknek vigyázni, kik kénytelenítetnek nyári- vagy őszi hónapokban a' szabad ég alatt hálni?

Fel. Szoros, mértékletes életmódot tartsanak, gyapjú ruhákat és csupasz testen abaposztót viseljenek, mennyire lehet, nyugalmasan viseljék magukat, soha földre ne üljenek vagy feküdjenek, és kiváltképp az álomtul őrizkedjenek.

Kérd. Micsoda személyek őrizkedjenek kiváltkép a' hidegtől és nedvességtől?

Fel. Azok, kik hurutra, nyílalásra, köszvényre különösen hajlandók, valamint mind azok is, kiknek testalkatuk aszinkórra hajlandó.

Kérd. Micsoda életrendet tartsanak az ily személyek, hogy mennyire lehet, biztosak legyenek?

Fel. Ruháikat az időváltozásokhoz kell alkalmazniok, nedves és vizes évszak alatt inget és gatyát abaposztóbul, harisnyákat gyapjubul és vastag csizmákat viseljenek; ezen ruhadarabokat azonnal től kezdetekor fel kell öltetniök és csak késő tavasszal szabad levetniök. Ha ezenfelül még melegen öltöznek, száraz időben rendes mozgásokat tesznek a' szabad ég alatt és lakszobáik szárazságára és mérsékletére annak rendi szerint gondot viselnek, tehát rendszerint a' hideg és nedvesség kártékony befolyásitól menttek maradnak.

TIZENNEGYEDIK FEJEZET.

A' test szépséget és idomzatát előmozdító módokról.

Kérd. Mitől függ kiváltkép az embernek testi szépsége?

Fel. Az egészségtől, testének teljes kifejlődésétől és idomzatától (proportio).

Kérd. Hogy szerezheti meg az ember ezen jellességeket?

Fel. A' már előadott módok által; de leginkább mértékletesség és a' testnek szabad légbeni rendes mozgása által, melyet már ifjúságában kezdnie és naponként folytatnia kell.

Kérd. Mely módok legalkalmasabbak, az orczaszín eleveenségét, az arczvonalak szabályosságát és a' szemek vitor tekintetét fentartani, melyek az ábráz szépségét oly lényegesen nevelik?

Fel. Ujra ismételnem kell, tiszta lég és rendes mozgás; továbbá mindennapi mosdás vízzel,

gyakori feredés, könnyű az évszakához idomzott öltözet és egyszerű, egészséges tápla.

Kérd. Hogy lehet a' testnek teljes növést és idomos kifejlődését előmozdítani?

Fel. Ha a' restséget és dologtalanságot kerüljük, igen sok időt a' szobában vagy ülő helyzetben nem töltünk; ha mind azon ruhadarabokat félrevetjük, melyek által a' test egyik része jobban szorítatik a' másnál; ha mindennemű mértékletlenségtől megóvjuk magunkat és a' testi gyakorlatoknál olyanokat kerüljük, melyek által az inashúsoknak csak egy része tétetik mozgásba a' többinek kirekesztésével.

Kérd. Ifjúságban miáltal segítetik elő a' testnek tökélyes kifejlődése?

Fel. Azáltal, ha a' gyermekeknek megengedjük, hogy magokat koruk játékainak és a' gyakorlászatnak (gymnastica) szabadon adhassák és ha testükkel gyakran a' fenebbi czélnek megfelelő helyzetet vétetjük.

Kérd. Mely testi állások legalkalmasabbak, gyermeksejben a' növést és szépséget előmozdítani?

Fel. A' fenálló és egészen vizarányos helyzet. Állásnál és menésnél a' fej és mejj egyenesen tartassék fel és a' test nehezsége mindkét labon egy formán nyugodjék. Fekvés alatt a' test kinyújtózva és egy láb se legyen felhúzva.

Kérd. Testnek mely állásai különösen arra való, hogy állandó, rútt formát okozzanak?

Fel. Mindazon állások, melyekben a' test egy oldalra vagy előre hajlik, ha sok ideig tartnak vagy gyakran ismételtetnek; mindkét karnak vagy mejjnek asztalhoz való támasztása olvasásnál és írásnál; a' szokással vált test magatartásának elmulasztása menés közt, állva vagy ülve; a' fejnek oldalvásti vagy előre való hajtása, kivált beszéd közt vagy figyelmes hallgatódzásnál; oldalvásti nézés tárgyak után 's a' t. Mihelyt észrevevessük, hogy a' gyermek ezen szokások valamelyikét magára vette és a' rútt alak első jelei mutatkoznak, tehát következő mód a' legegyszerűbb és hathatós, annak ele-

jét venni: a' gyermeket naponkint kétszer—háromszor valami lapos gyapju takaróra hanyatt fektessük; a' bokacsontok és térdek összeérjenek és egy puha zsebkendővel összekötetnek, a' karok test mindkét oldalán lefelé kinyújtva legyenek. Azon esetben, hol a' gyermek feje felé való vértolulásra hajlandó, tehát ezen részt egy vánkossal, de melynek a' vállak alá érni nem szabad, lehet egy pár hüvelyknyivel felemelni.

Kérd. Fiatal embereknek ágyára nézve nem szükséges e' valami előrevigyázat, hogy a' test rút alakulásának elejét lehessen venni?

Fel. Igen; először arra kell nézni, hogy a' fej és vállak nagy, vastag vánkosok által ne igen magasra emeltessenek; aztán a' derekallj, a' matrác elég tömött legyen, hogy a' csipők be ne sülledjenek. Ha ezen előrevigyázat elmulasztatik, tehát a' hátgerincez könnyen örökre görbe marad, egyik váll a' másnál magasb leend, a' fej ferdén fog állani, vagy előre hajlani és a' gyermek járása azáltal lényegesen fog hátrálatni.

Kérd. Ha két gyermek együtt hál, megkell e' engedni, hogy mindig ugyanazon egy oldalon az ágyinak feküdjenek?

Fel. Sokkal jobb, ha helyeiket gyakran változtatják, különben egy bizonyos, mindig hason fekvésben lesznek, mi könnyen a' test elformálására vezethet.

Kérd. Ugyan ezen kártul lehet e' tartani, ha munka mellett az asztal vagy ablak ugyanazon oldalát foglalják el?

Fel. Igen; ha a' fiatal emberek nem változtatják gyakran helyeiket, tehát rászoknak egy oldalra hajolni, mitül aztán a' hát meggyömbülése ezen igazodásnak következhetik.

Kérd. Vallyon azon rossz szokásnak, mellyel sok fiatal ember szokott felvenni, arcvonalait elhúzni, vállakkal vonítani, 's más efelét, állandó befolyása van e' testi szépségükre?

Fel. Mindezen szokások, mellyek szerfelett rútak, idővel másod természetté válnak, az az, ön-

kénytelen ismétlődnek. Ha ez az eset, tehát könnyű átlátni, mily módon vall kárt azáltal a' testi szépség.

Kérd. Vallyon ezen szokások nem vétethetnek é fel önkénytelen is?

Fel. Meglehet; ha eleven gyermekeket több órákig szobában tartnak a' nélkül, hogy megengednék nekik, testi helyzetüket megváltoztatni, vagy ha erőtetik őket, könyveik felett soká ülni, tehát elvesztik türelmüket, és önkénytelen is felveszik könnyen azon szokást, orcájuk inashúsait vagy lábait mozgatni.

Kérd. Hát a' kancsalság mindig csak rossz szokás?

Fel. Gyakran a' gyermekekre való vigyázatlanságnak is következése az, ha megengedik nekik, folyvást oly tárgyakra nézni, melyek látvonalokkal nincsenek egyenesen átellenben, hanem tova oldalvást feküsznek.

Kérd. A' kancsalság nem támad é néha gyermekeknél abból is, ha oly sapkát viselnek, melynek egyik oldala annyira kiáll, hogy azáltal figyelmök felelbresztetik?

Fel. Igen; sok példa van arra, de sokszor a' kancsalság szemek inashúsainak rendetlen mozgásából és egyéb betegségekből is ered. Végre gyakran az utánzás következése is, ha a' gyermeknek kancsal dajkaja, vagy kancsal játszótársa van. Gyermekeket kancsalságrul elszoktató egy próbált mód abban áll, hogy a' nem kapcsolító szemet valami zöld foltdarabbal bezárjuk, a' kapcsolító szemet ellenben kártya-papirosbul kivágott al pápaszemmel betakarjuk, melynek közepén lyuk legyen, melyen át a' gyermek nézni kénytelenitessék. Hason készületeket lehet használni, ha a' gyermek mindkét szemére kancsalit.

TIZENÖTÖDIK FEJEZET.

Külömbféle tárgyak.

Kérd. A' gyógyszereknek alkalombeli használása előmozdithatja é az egészség fentartását?

Fel. Ha azon személynek, ki gyógyszert vesz be azért, hogy egészségét fentartsa, vagy egy feltehető betegségnek elejét venni akarja, ezen betegségre nyilván való hajlandósága van, úgy hasznos lehet; de ha elégséges ok nélkül vesz be valaki orvosságot, tehát az csak kártékonyan hathat a' testre.

Kérd. De ha p. o. a' kemény szék és megdugulás oly nagy fokra hágott, hogy a' beleket egyedül mesterséges szerek által lehet tulajdon funkcióikra felindítani, tehát csakugyan némely gyógyszereknek rendes használása, mialtal ezen vészes körülményen segíteni lehet, ezélarányos lesz?

Fel. Mindenesetre, ha a' gyógyszerek éppen csak oly mennyiséggel adatnak be, mennyi a' szándékolt hathatóság előhozására szükséges; azonban akkor a' használt gyógyszer oly nemű legyen, hogy az a' közönséges allományokhoz, mellyeket a' gyomor magába vesz, könnyen hasonlóvá tehesse magát. A' helyett tehát, hogy minden este, ha mindjárt jól érezzük is magunkat, úgy nevezett erősítő és az epe különválasztását előmozdító lapdacsokat (pillulákat) veszünk be, mellyek inkább nevelik a' has szorulást, mintsem azon segítenének, az emésztőtehetséget megrongálják, a' fogakat megrontják és az egész testet elgyöngítik, inkább a' természetes vagy mesterséges ásványvizekhez (aquae minerales) kellene folyamodnunk.

Kérd. A' végbélsatorna restségének esetében, helyes é azon savak egyvelékének, mellyek a' szaidliczi-por nevezete alatt ösméretesek, mindennapi használása?

Fel. Az csak egy nyomoru pótléka azon kellemes és enyhe ásványviznek, mellyet Szaidliczbán a' forrás szolgáltat. Mindazáltal az említett port is

lehet azon esetekben használni, hol a' gyomorban hőség és dugulás van, de has szorulás ellen nincs jobb, sébésebb és legkevésbé ártalmasabb a' Pilnai ásványviznél.

Kér d. Mit mondjunk azon szokásról, melyet sok ember gyakorol, tavaszal és őszel eret vágatni és hashajtó szereket venni?

Fel. Ezen szokás szerencsére már elavult és csak még félig pallérozott országokban divatozik.

Kér d. Vallyon magában egészséges állapotunkban is nem óvhatjuk é meg magunkat orvosságok használása által egy oly nyavalya ellen, mely éppen akkor uralkodik?

Fel. Bizonyosan, ha az uralkodó nyavalya bizonyos testi munkásságokkal összefüggésben van, melyeket a' bevett gyógyszer sértetlenül fentartani képes; ily esetekben az úgy nevezett megóvószerek használhatnak, de más körülménynek közt semmi esetre sem, mert a' gyógyszerek használása nyilván árt, mivel a' testet elgyöngíti.

Kér d. A' borral és pálinkával való élés egészségtelen vidékeken és évszakokban erősíti é a' testet, és azáltal kevesebbet teszi é fogékonyra a' nyavalyákra?

Fel. Éppen ellenkezőleg; mert ezen italokkal való mindennapi élés testünket fogékonyabbá teszi a' nyavalyákra, mintha azoktól végkép megtartóztatnók magunkat.

Kér d. Vallyon az egészségesekre nézve melyik a' legjobb mód, hogy az előhordott körülmények közt magokat betegség ellen oltalmazhassák?

Fel. Az étel és italbani mértékletességet szorosabban tartsák meg mint azelőtt; személyökre, ruháikra és lakásukra nézve a' legnagyobb tisztaságra ügyeljenek; szabad légben elégséges mozgást tegyenek; szellemöket, mennyire csak lehet vidor állapotban és minden félelemtől szabadon tartsák fen; őrizkedjenek magokat a' nappal nyommasztó hőségének, ködnek, éjülegnek és nedvességnek kitenni; kerüljék az igen nagy munkásságot; és különösen izzadt állapotban a' léghúzalomtól óvakod-

janak; végre öltöztetőket az idő változásaihoz gondosan alkalmazzzák.

Kérd. Ha valaki némi nyavalya által meglepetik, mit cselekedjék?

Fel. Tapasztalt gyógyszerhöz folyamodjék.

Kérd. A' betegség melyik szakában legjobb orvoshoz folyamodni?

Fel. Mindjárt az első meglepésnél.

Kérd. Vallyon miért?

Fel. Mivel akkor a' betegséget czélarányos orvoslással hathatósban, hamarébb és a' testre nézve kisebb kárral lehet eltávoztatni, mint mikor már előre haladott, és pedig annyival inkább, mivel oly nyavalyák is vannak, melyeket csak első támadásukkor lehet kigyógyítani.

Kérd. Mily tulajdonságu legyen azon szoba, mely a' betegnek rendeltetett?

Fel. Száraz, magas, tágas, könnyen szelelhető, lehetőleg minden zörgéstől tova, mialatt egyszersemint azon kell lenni, hogy nap sugarai a' beteg ágyára ne süthessenek, és azt léghúzalom ne érhesse.

Kérd. Betegszobában minő legyen a' lég?

Fel. Tökélyes tiszta és száraz.

Kérd. Micsoda ártalmat hoz az a' betegre, ha ő alacsony, kisdud, nedves és keskeny szobában lakik?

Fel. Ily szobákban a' lég hamar megromlik és a' lélegzésre alkalmatlan lesz, mely állapotban a' beteg nyavalyáját csak táplálni és nagyobbítani segíti.

Kérd. Tisztatlanság által betegszobában megvesztegettetik a' lég?

Fel. Igen; azért az igen nagyon fontos dolog, hogy a' betegszobában és annak környében a' tisztaság uralkodjék, midőn abból a' szennyes ruha és mindennemű mocsok minél előbb kitakarítatik.

Kérd. Lehet-e tollas ágyakba fektetni a' betegeket?

Fel. Nem; tollas ágyak mindig helytelenek,

de még inkább betegségeknel, és különösen akkor, midőn hideg leli a' beteget.

Kérd. Micsoda nemű ágyakat lehet betegek számára ajánlani?

Fel. Lőszőrrel, gyapjuval vagy ombollyal (See-gras) tömött derékalljakat, vagy az újabb léggel tömött matrácokat.

Kérd. Micsoda észrevételeket lehet tenni az újonnan feltalált aczélrúgókkal felkészült matrácokrol?

Fel. Azokat az egészségre nézve ártalmasoknak kell tekinteni, ha betegek vagy egészségesek is közvetlenül rajtuk fekszenek, ha mindjárt a' matrác lepedővel volna is befedve, és gyakran kösvények, heves hát és vállbeli fájdalmak és némely esetekben ideges karakterű betegségek is támasztattak általok. De ezen ártalmas voltot mindazáltal ellehet mellőzni, és az ember bátran megszerezheti magának azon gyönyört, ily buja aczélrúgós matráczon hálai, ha az egy más lőszőr-matrác alá tétetik.

Kérd. Hogy kell a' beteg ágyát elhelyezni?

Fel. Hideg és nedves faltul egy kevésbé tova's úgy kell állítani, hogy a' beteg, az alatt hogy tiszta légben van, még is minden lég húzalom és igen sok világosság ellen oltalmazva legyen. Azonfelül úgy is kell az ágyat helyezni, hogy a' beteghez mindkét oldalról kényelmesen lehessen közelíteni.

Kérd. Függyönyökkel zárattassék körül az ágy?

Fel. Ha leghúzalom ellen a' szoba annak rendi szerint védve van, tehát jobb, ha a' beteg ágya nem vétélik körül függyönyökkel.

Kérd. Nem árt az, ha egy személynél több, kik ugyanazon nyavalyában sinlődnék, p. o. két gyermeket, egy ágyba fektetnek?

Fel. Hogy az ily szokás ártalmas, önmagában világos. Szerencsére nem is történik az csak valamennyire módos családoknál is, azonban a' falusi szegénység ágyak híjánja miatt sokszor kéntelen, két, sőt több gyermekeket is, kik ugyanazon vagy különböző nyavalyában szenvednek, egy ágyba fektetni; 's éppen ebben van a' nehézség őket kigyó-

gyíthatni, és ezen néposztály közt nagyobb hajlandóságnak oka.

Kérd. Lehet é ugyanazon ellenvetést tenni, ha két vagy több beteg egy szobába helyhezteszik.

Fel. Nem azon mértékben, csak tágas és magas legyen a' szoba. Városaink tágas gyermekszobáikban közönséges szokás, hogy, míg ugyanazon betegség uralkodik, sőt különböző nyavalyáknál is, két és több beteg gyermek együtt lakik, a' nélkül hogy abból kár következne.

Kérd. Meglehet azt engedni, hogy egészséges személy beteggel egy ágyban feküdjék?

Fel. Ez éppen helytelen lenne, mivel azáltal nem csak az egészséges de a' beteg is szenvedne; ha tehát a' szükség úgy hozná magával, hogy az egészséges személy a' beteggel egy szobában haljon, tehát az külön ágyban történjék.

Kérd. Megkell é a' beteg ágyát minden nap újonnan vetni?

Fel. Különös, a' gyógyász által meghatározandó körülményeket kivéve, a' beteget minden nap oly időben, midőn nem izzad és a' szobában illó mérséklet van, kell az ágybul kivenni, hogy az annak rendi szerint felrázattasson, szellőztessen és újra felvetni lehessen.

Kérd. Szükséges az ágyi ruhát gyakran változtatni?

Fel. Igen. Mivel az nagy fontosságu dolog, hogy beteg körül minden tekintetben a' legnagyobb tisztaság uralkodjék, tehát mind az ágyi-mind a' beteg feje-ruháját gyakran kell változtatni, 's a' mellett különösen arra szükség vigyázni, hogy az új ágyi- és testi-ruha jól száraz legyen.

Kérd. Hasznos é betegnek a' fejét melegben tartani?

Fel. Rendszerint, kiváltkép a' hideglelésben sínlődőnél, minden fejtakarónak el kellene maradni.

Kérd. Szabad é látogatókat a' betegszobába bocsátani?

Fel. Nem; némely tekintetben helytelenek azok; a' beszélgetés háborgatja a' beteget, midőn

egyszersmind sok személyek lehellése és kipárolgása a' léget hamarébb megvesztegeti. Mindazáltal rendes megszorítás mellett vidor kedvű jó barát vagy rokon látogatását meglehet engedni, 's az a' betegnek hasznos lehet.

Kérd. Nehéz betegeknek bizonyosan ártalmukra válhat, ha sokat beszélgetnek velők, vagy sokat beszélni hallanak?

Fel. Igen ártalmas ez. A' beteget, mennyire csak lehet, beszélgetés által háborgatni nem kell, sőt a' betegszobában tökélyes nyugalom és csend uralkodjék.

Kérd. Mellyik a' legjobb melegségi mérséklet a' betegszobára nézve?

Fel. Nyárban a' beteg szobáját hűvösen szükség tartani; télben ellenben a' fentartandó mérséklet némiképen azon betegség nemétől függ, melyben a' beteg sinlődik. Hideglelősöknél Reaumur szerinti 14—15 foknyi melegség elégséges, sorvasztó- és mejjbeli-betegségeknek néhány fokkal ugyan nagyobb lehet, de leginkább arra kell vigyázni, hogy mindig egy forma mérséklet tartassék fen és a' szoba ne legyen majd igen meleg, majd igen hideg.

Kérd. Tanácsos-e a' beteg szobáját vagy ágyát jó illatu, fűszeres folyóságokkal megfecskenyezni?

Fel. Nem. Ha a' tisztaságra való legszorosb figyelem elégtelennek találtatnék, hogy a' beteg szobából minden kedvetlen szag elmellőztethessék, tehát mindenféle jó illatok helyett inkább Chlorgázal való füstölések használtassanak, vagy, a' mi még kényelmesebb, fecskendeztessen meg a' szoba és az ágyiruhák Chlorin és mész, vagy lugsó és mész folyó felolvasztásával, mivel mindkét ezen készítménynek igen nagy tisztító ereje van.

MÁSODIK RÉSZ.

Időfelosztás. — Élésmód.

ELSŐ FEJEZET.

Nappalnak első óráiban való foglalatosság.

Kérd. Miután én már azon különbéle fontos tárgyakról, melyeket jelen katechismus első része foglal magában, oktatást nyertem, mire kell most legközelébb figyelmünket fordítani?

Fel. Kiváltkép azon módra, miként kelljen a' nappalt közönséges körülmények közt eltölteni, hogy a' test egészsége és (mennyire a' kül körülmények engedik) a' kedvely csendessége fentartassék.

Kérd. De ezen elintézés mellett az életmód több tárgyai, az egészség fentartására való nagyobb vagy kisebb befolyásukra nézve, elmellőztetnének, mivel eddig csak általánosan volt rólok szó?

Fel. Ezen tárgyakat most jobban megvizsgáljuk, mint az a' katechismus első részében szükségesnek találtatott, midőn a' rólok szóló észrevételeket azon fejezetekbe foglalandjuk, melyek a' különbéle evés' idejéről, mint a' reggeli ebéd és vacsora, értekeznek.

Kérd. Mily korán kell reggel felkelnünk, hogy egészségesek legyünk és vénkort érhessünk?

Fel. Nem sokára a' nap felkölte után. Mármostul Novemberig legalább, betegségen kívül vagy

más valami ok miatt, semmi se indítson arra, hogy napfelkölte után még az ágyban heverjünk.

Kérdés. Mitül lehet tartani, ha reggel egy vagy két órával tovább maradunk az ágyban?

Fel. Ha nem tekintünk is arra, hogy ily módon az eleven mozgásra legalkalmasabb idő használatlanul elmulik, a' sok álom megtompítja a' szellemet, a' testet meggyöngíti és az egészségnek még azzal is árt, hogy azáltal testünkben a' szélütésre s más nyavalyákra való hajlandóság alapítatik meg.

Kérd. Koránti felkelésnek micsoda befolyása van a' hosszú életre?

Fel. Igen jótékony, ha igen vén emberektől azon okokat tudakoztuk, mellyeknek igen hosszú életkorukat tulajdoníták, tehát mindnyajan abban egyeztek meg, hogy jókor lefeküdtek és a' nappal felkeltek. Ez oly körülmény, mely semmi kifogást sem szenved.

Kérd. A' koránti felkelés oly fontos é ifjúságban, mint megletebb korban?

Fel. Igen is. Ha ifjúságtul óta koránti felkeléshez szokik az ember, tehát azt későbbi években annál könnyebb folytatni, és ezen szokás jótékony befolyása nem csak a' test kifejlődésében, idomzatában és egészségében, hanem a' szellem vidorságában is fogja hathatóságát mutatni.

Kérd. Mit kell a' felkelés után közvetlenül mindenek előtt cselekedni?

Fel. Fejet, orcát, nyakat, kezeket, karokat és a' mejjet tiszta vízzel kell megmosni. Az igen jó szokás, a' mejjet vízzel feleresztett eczetbe mártott törülkezővel megdörzsölni.

Kérd. Minő mérsékletű legyen a' mosdóvíz?

Fel. Meleg időben hűvös, hidegben ellenben langyos.

Kérd. Mit kell a' mosdás után mindjárt cselekedni?

Fel. Ha tehetjük és az idő kedvező, tehát legalább egy óráig sétálni menjünk a' friss légbe.

Kérd. Ezen időtájban melyik testi mozgás leghasznosabb az egészségre nézve?

Fel. A' járás vagy lovaglás, mintegy órányira a' lakhelyen túl.

Kérd. Miért épen a' reggel legalkalmasabb napszak egy eleven mozgásra nézve?

Fel. Mivel a' test éjeli nyugalom által tökélyesen megfrissült, a' gyomor megemésztéssel nem foglalatoskodik, és a' reggeli lég tisztasága és hűvössége több erőt ad a' testnek, mint a' nappalnak egyéb szaka.

Kérd. De mit tegyen az ember, ha komor, rossz idő a' járdalást vagy lovaglást kün a' mezőben meg nem engedik?

Fel. Ekkor otthon egy hűvös nagy szobában járdaljunk, 's én e' tekintetben arra hivatkozom, mit a' testi mozgásról általános észrevételimből mondtam.

MÁSODIK FEJEZET.

Reggeli (*fröstök*).

Jegyzet. Mi a' II, III, IV és X fejezetben a' reggeliről, ebédre és thea óráról mondatott, az ugyan kiváltképen a' külhoni szokásokat illeti; mindazáltal az ott előadatott életmód szabályait könnyű minden más életmódra alkalmazni, és a' különféle evési időt a' honi szokások, foglalatosság és egyesek szükségéhez szabni.

Kérd. Reggeli mozgás után melyik azon tárgy, mely figyelmünket legelől megérdemli?

Fel. A' reggeli.

Kérd. Vannak-e oly személyek, kik testalkatjuknál fogva felkelés után soká reggeli nélkül nem lehetnek, 's így annyival inkább semmi erős testi mozgást nem tehetnek addig, míg valamit nem reggeliznek?

Fel. Igen is vannak olyanok, kivált a' gyön-

géd némberei (weiblichen) természetek közt. Az ily személyek gyöngéknék érzik magokat, ha felkelés után azonnal nem vesznek magokhoz valami táplálékot. Azon kedvetlen érzet, melyet gyomrukban tapasztalnak, oly nemű, hogy fogáiknak csak kefélese is már émelygést okoz nekik. Mind ily esetekben találunk fogjuk, hogy egy kevés kétszersült, kenyérhéj vagy egy fincska meleg tej ezen kedvetlen érzetet elűzi és alkalmassá tesz, a' kevés előleges foglalatosságok véghezvitelére reggeli előtt.

Kérd. Lehetne-e magát egészség kára nélkül minden reggelizéstől megtartóztatni?

Fel. Általában nem. Mert ki korán felkél és erős mozgást tesz, az mardosó étvágyat érez, melyet rosz következés nélkül kielégítetlenül hagyni nem lehet.

Kérd. Miből álljon a' reggeli?

Fel. Egészséges, tápláló eledelből; mindazáltal azon fontos szabályt megtartván — hogy a' készítés egyszerű és az élv (Genuss) mértékletes legyen.

Kérd. Reggelinél folyó vagy kemény táplálék legyen az elsőség?

Fel. Itt inkább folyó táplálék legyen a' helye, ha csak a' reggelizést erős testi mozgás vagy más nehéz munka meg nem előzte, vagy ha csak ifjú személyeknél nem igen nagy az étvágy, mint ez a' munkás embereknél az eset, kiknek a' reggelinél is több erős mint folyó táplálékra van szükségök. Az ily emberek emésztő tehetsége munkásabb, és munkák közötti testi erőködésük nagyobb mennyiségű táplálékot kíván, hogy az elveszett erő helyre pótolható tassék; ők tehát kávé vagy theából álló reggelivel nem fognak megelégedni.

Kérd. Miből álljon tehát reggelijök?

Fel. Kenyér mellett majd minden közönséges, de egyszerűn készült eledelből; leginkább ajánlható azonban egy jó leves, egy pár lágy tojás vagy egy kis darab hideg hús.

Kérd. Micsoda észrevételeket lehet még tapasztalat következtetésben e' tárgy felől tenni?

Fel. Szembetűnő dolog az, hogy a' legtöbb emberek reggelinél egy különös magamérséklés megtartására hajlandók, mert több oly személy van, kik egy fincska kávéval vagy théával megelégnének, mint olyan, kik húst vagy tápláló eledelt reggeliznének. Ezen szokás mint könnyű átlátni, nincs káros befolyás nélkül a' testre, mert noha a' legközelebbi evés (az ebéd) táplálóból is, mindazáltal az ebéd és másnap reggeli közt igen hosszú időköz van, mely alatt a' gyomor csaknem egészen üres.

Kérd. Mellyek azon különös ártalmak, melyeket mint ezen szokás következtét megösmérni tanultuk?

Fel. Fiatal embereknél azt találtam, hogy nővésük megakadályoztatott és testük nedvei megromlottak. A' természeti étvágy végre szenved a' hosszas koplalás által. Meglett embereknél és vénebb személyeknél gyöngeség, szédülés, felfuvódások és ez utolsó következtében a' kedvetlen gyomorkorgás támad.

Kérd. Nincs valami alkalmas szer, mely oly személyeket rábirhatná, hogy reggelinél több táplál vegyenek magokhoz?

Fel. Legelső szer abból áll, hogy jókori felkelésre bírattassanak, egy falat kenyérhéjat egyenek 's mindjárt rögtön eleven, munkás foglalatosságához fogjanak. Más abból áll: reggelinél oly étkeket fenni elibök, mellyek az étvágyat ingerlik. Ezek közt egy gyöngéded 's kevés ingerlősséggel bíró gyomor számára ajánlani lehet: sült marhahúst zsonbórral (Brunnfresse) — egy kevés tejjel felezett két tojás sárgáját piritott kenyérrel, mi sült jó ízű palacsintát ad — Kaviárt (besózott vi-
zaikra faolajjal és citrommal — hering húsos részét — egy darab sült csirkét vagy egy pár szelet sódort 's a' t. Erős természeteknek és munkás embereknek nincs ingerlő szerekre szükségök, hogy reggelinél étvágyat gerjessenek nálók.

Kérd. Helyes ital é a' kávé reggelinek?

Fel. Legalább igen kétséges dolog, hogy az

lenne; de ha már kávé akarunk reggelizni, legalább gyöngé és sok tejjel legyen feleresztve; mert erős, tiszta kávé tartós itala minden kétségen kívül ártalmas szokás.

Kérd. Kávé igen gyakori italának mi rossz következményei vannak?

Fel. A gyomor falai 's az emésztés szenvednek tőle; reszketés 's más ideges jelenségek támadnak.

Kérd. Mily személyeknek ártalmas kiváltkép az erős kávé?

Fel. Olyanoknak, kik kevés mozgást tesznek, gyöngélkedő, vérsza testalkattal bírnak, és gerlekeny idegeik vannak — kiváltkép oly személyeknek is, kik gyakran felhevülni szoktak.

Kérd. Gyermeknek ártalmas ital a kávé?

Fel. Semmikép sem.

Kérd. Csokoládé egészségesebb a kávénál.

Fel. Csokoládé név alatt annyiféle készítmények értődnek, hogy e kérdést elhatározottabban kell tenni. Ha egyszerű kakaóbabokról van a szó, mellyek megperkelve, porrá őrölve vízben megfőztetvén, aztán átszüretnek; minden kövér vagy olajos állományoktól megtisztítva tejjel és nádmézzel annak rendi szerint elegyítetnek, tehát táplálób és jobb ízű semmi sem lehet; de ha az igen keverékes olasz vagy spanyol csokoládé nevek értődnek, mellyek különös móddal készítetnek és négyszögű tablatskákból árultatnak, tehát azok mint ártatlan ital mindennapi reggelinek nem ajánlathatnak, ha mily kellemes legyen is ízük.

Kérd. Kinek nem való főképe a csokoládé?

Fel. Ülő életet viselő személyeknek, vagy kiknek gyöngé gyomruk van, 's olyanoknak sem, kik testesedésre való hajlandósággal bírnak.

Kérd. Az ily személyeknél micsoda ártalom támadhat a csokoládévali élésből?

Fel. Az első két esetben hasztorulás, gyomorfájdalmak és fejfájás; utóbbi rendű személyeknél pedig a csokoládé igen tápláló és hevítő, mi-

vel a' testesseget előmozdítja, 's könnyen még egyéb haborgásokat is okozhat az egészségben.

Kér d. Mellyek az egészséges és tápláló reggeli kenyérnek megkívántató tulajdonságai?

Fel. Jó lisztből legyen az készítve, könnyű és jól kisülve, sok héja legyen és igen lágyan sem kell azt enni.

Kér d. A' háznál sült vagy pékkenyér egészségesebb?

Fel. Ha a' háznál készült kenyér jól meg van dagasztva és jól átsült, tehát az mindig táplálóbb 's könnyebben emészthető, mint a' közönséges pékkenyér, melyben még gyakran igen sok vizes részek találtatnak.

Kér d. A' frissen sült kenyér egészségtelen é?

Fel. Igen; kivált akkor, ha azon melegen, mint a' kemenczéből kivétetett, eszik azt, mert akkor nagyon nehezen emészthető, a' legegészségesebb gyomrot is megterhelheti, és gyöngétske, emésztésben szenvedő személyeknél, kik azonfelül ülő életet is élnek, heves fájdalmakat 's egyéb komoly bajokat okoz.

Kér d. Piritott kenyér árthat a' gyomornak?

Fel. Nem; némely gyomornak jobban esik mint a' piritatlan, de a' piritott szeletek vékonyak, szép pirosak és vajjal megkenve ne legyenek; de ha ezt még is tenni akarjuk, tehát legalább a' kenyeret hagyjuk előbb jól kihűlni.

Kér d. Micsoda ártalom következhetnék, ha meleg piritott kenyeret vajjal ennénk?

Fel. A' meleg kenyérszeletekhez érvén a' vaj csaknem emészthetlén, olajos folyósaggá válik, 's aztán (gyöngye gyomorban) egy tulajdon savannyá, mely a' gyomrot különösen ingerli. Annakokáért már gyakran tapasztaltatott, hogy meleg piritott kenyérszeletek vajjal, ha mindjárt mértékletesen évé, gyomorégést, avas bőföggést, émelygést, fejfájást 's más ilyest okoztak.

Kér d. Vallyon a' nem piritott meleg kenyérre kent írósvaj ugyanazon mértékben ártalmas é?

Fel. Sőt még nagyobbán. En kevés a' regge-

linél szokásban lévő táplaszert ösmérek, mellyek képeesebbek volnának, a' rosszul érzés említett jelenségeinek előhozására, mint a' meleg kenyér vagy meleg semlye és egyéb kalács vajjal megkenve, kiváltkép befejes és gyöngéd testalkatu személyeknél.

Kér d. Magában egészségtelen é az írósvaj?

Fel. Nem: egészen frís írósvaj hideg kenyérre kenve inkább egészséges, de csak kis mennyiségben kell vele élni. Azon sűrű nyál, melyre oly sokan panaszkodnak, mely gyakran a' torokban megdugul, és azáltal a' folyvásti hákogásnak kedvetlen szokását okozza, jelenlétét kiváltkép a' mindennapi és mértékletlen írósvajjali élésnek köszönheti.

Kér d. Tapasztaltál é még egyéb ártalmakat is, mellyeket az írósvajjali élésnek lehetne tulajdonítani?

Fel. Hosszas dolog lenne, mind azon rossz következtetéseket előhordani, mellyek sok országokban divatozó azon szokásból erednek, minden ételnél, sőt még napközti is vaját enni; mindazáltal azt említeni akarom, hogy az uralkodó, hosszas és sokszor fontos következtetésű epebeli nyavalyáknak jelenségeik nagyobb részint ezen szokásnak tulajdoníthatnak. Ezen igazság bebizonyításául a' számos esetek közül csak az egyet akarom előhozni, hogy én személyeket, kik epe elválasztási bajban soká szenvedtek, tökélyesen azáltal gyógyítottam ki, hogy az írósvaj evésről lemondattam velek.

Kér d. Nem teszel te semmi különbséget a' személyek korára és testi kiváltságokra nézve, midőn az írósvaját ártalmas táplaszernak nyilatkoztatod?

Fel. Én azt tapasztaltam, hogy egyikevés, hideg kenyérre kent írósvaj, gyermekeknek nem árt; hogy sok erős és egészséges ember a' dolgozó osztályból, kiknek foglalatossága szükségképen erőtétéssel van egybekapcsolva, az írósvajban egy kellemes mellékételt találnak, mely egészségüknek nem ártalmas; arról is meg vagyok győződve, hogy a' hideg, frís írósvaj koránt sem oly ártalmas, mint az elolvasztott sós és kiszült vaj; de ha min-

dennapi és bőséges vajjali éléről van a' szó, tehát a' mellett kell maradnom, hogy az mint táplászer élésmód különbsége nélkül minden embernek alkalmas.

Kér d. Lehet é a' kalácsokat alkalmas táplászernek tekinteni?

Fel. Kalácsokat, hidegen vagy melegen, minden reggeli asztalról mint egészségteleneket száműzni kellene, mert csak kevés gyomor viseli el őket ártalom nélkül.

Kér d. Reggelineél melyek a' legalkalmasabb táplászernek?

Fel. Tej, és a' különféle egyszerű tejes ételek, vagy gyöngye thea jól kisült kenyérrel és friss irósvajjal. Ezekon kívül különféle eledeleket lehet ajánlani, melyekről már fentebb szóltam.

Kér d. Sok ideig volt szokásban reggelineél fekete kenyert enni. Mi okból ajánlatott az?

Fel. Az ily ajánlások többnyire holmi nagybírlyásu öreg asszonyságoktól származnak, kik barátikat rábeszéltek, azt megpróbálni, mi nekik józuen esett. Mihelyt nekik elsült, bizonyos számu követőket szerezni, gyógyászaikkal értekeznek a' dologról. Ez megengedi, hogy az nem árthat; társaik követik ezen példát, 's így elterjedezik a' szokás a' gyógyászati facultás jóváhagyása alatt. Így volt az a' fekete kenyérrel, így kevés idő előtt a' fejeér mustármagvakkal. Reggelineél a' fekete kenyérrel élésnek az a' hathatósága van, hogy a' hasát gyógyszerek nélkül is nyitva tartja, mivel durvább tevő részei által a' gyomor bel falait mintegy kisorholja. 'S ez az egész titok.

Kér d. Vallyon azon rossz kávét, mely magánál a' munkás osztálynál is naponkint mint reggeli mindig nagyobb divatba jó, nem lehetne é valami más olcsóbb, egészségesebb és táplálóbb szerrel kicófolni?

Fel. Bizonyosan. Ezen embereknek mind egészségek, mind erszényök nyerne, ha reggelinek levest vagy búza- zabkását, kukoriczalisztet, vagy árpa- zabdarát, sárgakását tejben főve választá-

nák. Nagyobb rendű személyeknek ezen eledelek ugyan nem valók; azon kevés mozgás tekintetéből, melyet reggel tenni szoktak.

HARMADIK FEJEZET.

Második, villa-reggelinek is neveztetett fölöstök:

Kérd. Azt előre lehet feltenni, hogy azok, kiknek naponként szabályszerű foglalatosságaik vannak, azokat közvetlenül reggeli után ebédig elvégzik. De mivel töltsék ki azon személyek, kiknek semmi rendes foglalatosságaik nincsenek, ezen időt?

Fel. Következő időfelosztás mind hasznosnak, mind kellemesnek fog találatni. A' reggelinek elkezdett mulatságot még egy fél óráig azután is lehet folytatni. Mily kedves az némely személyeknél, ha reggeli után még egy kevés ideig beszélgethetnek. Mindegyik menjen aztán szobájába, hogy ott olvasson, írjon, 's a' t. vagy házi dolgait végezze, e' mellett a' gyomornak ideje lesz, a' reggelit megemészteni. Később mindegyik mozgást tegyen a' szabad légben, akár sétálással, lovaglással, vadászattal vagy halászáttal 's más effélével. Ha aztán tizenkét órakor vagy egy tájban visszajő az ember, tehát ekkor másodszor lehet reggelizni.

Kérd. Ha az első reggeli bőven és tápláló volt, szükséges még is a' más?

Fel. Nem; ezen esetben feleslegi; ha nem ártalmas, előre feltéven, hogy az ebéd nem igen későn szokott tartani.

Kérd. De ha a' reggeli könnyű volt és az ebéd ideje öt vagy hat órára halasztódik, nem lenne e' aztán helytelen oly soká várakozni, minden eledel nélkül?

Fel. Ha elégséges mozgás tétetett és erős ét-; vagy áll elő, tehát mindenesetre helytelen volna;

ezen esetben a' reggeli és ebéd közt valamit enni szükség, mert semmi sem árt jobban a' gyomornak, mintha több óráig üresen hagyatik.

Kérd. Miből álljon ezen második reggeli?

Fel. Majd minden könnyű étel, mértékletesen használva, alkalmas erre, és az ebédhez való étvágyat el nem rontja.

Kérd. Volna é kedved azok közül néhányat megnevezni?

Fel. Legegyszerűbbek egy pár darab kétszersült fél pohár borral; erősebb gyomroknak hideg hús és szárnyasállat, egy pár tojásbeli rántotta vagy lágy tojás egy szelet piritott kenyérrel; egy fincsa húslév s más ilyes dolgok, melyeket előszámlálni hosszas volna.

Kérd. Némely asszonyságoknak abbéli szokásuk, ezen időtájban egy pohár bort egy darab kalács mellett elkölteni, hogy ebédig az étvágyat lecsilapítsák, ajánlható é?

Fel. Nem; mindennemű kalácsok többet keveset, de mindig ártalmasok a' gyomornak.

Kérd. Nem lenne é jó ebéd előtt még egy kevés mozgást tenni?

Fel. Kikocsikázáshoz és tova látogatáshoz legjobb a' második reggeli utáni óra. Az ily mozgás fel fogja az ebédhez szükséges étvágyat igazgatni minden keserű szerek segélme nélkül, melyekhez egy idő óta folyamodni szoktak az emberek, egy szokás, mely bár honunkban is feledékenységre esne.

NEGYEDIK FEJEZET.

E b é d .

Kérd. Miből álljon az ebéd?

Fel. Minden egészséges, egyszerűn készült eledelből, a' mint azt épen az évszaka magával hozza.

Kérd. Sok ital ételből aljon az ebéd?

Fel. Legegészségesebb ebéd az, mely egyetlen hús ételből hozzá illő mennyiségű levessel és főzelékből áll.

Kérd. Micsoda rossz következtéstől lehet tartani, ha az ebéd nagyszámu eledeléből áll?

Fel. Eő ártalom az, hogy étvágyunk az eledelkülönbözősége által mesterségesen tápláltatik 's gyakran elcsábítatjuk magunkat, többet enni, mintsem a' gyomor jól elviselhetné, mi részint nagy hast, részint a' megemészthetlenség minden ártalmait okozza.

Kérd. Helyes é az ebédet levesnél kezdeni?

Fel. Általánosán igen; mindazáltal vannak személyek, kiknek gyomrok substantiósus étkeket nem jól bírja el, ha előbb levest esznek.

Kérd. A' leves átatjában egészséges étel é?

Fel. Mindenesetre, ha nem igen fűszeres, sem igen melegen nem eszik 's mindig egy kevés kenyeret rágnak hozzá.

Kérd. Miért tanácsos egy kevés kenyeret a' leveshez enni?

Fel. Mivel azáltal megemészthetőbb lesz 's a' testnek több táplát ad.

Kérd. Mily személyeknek nem való a' leves?

Fel. Igen erős és nagyon fűszerezett levesek nem valók olyanoknak, kiknek emésztő tehetségük gyöngé és ülő életet viselnek.

Kérd. Ezen észrevétel mindazáltal nem érdeklitálám azon leveseket, melyeket a' szegényebb osztályu embereknek oda feljebb ajánlottunk?

Fel. Bizonyosan nem. Jó ökör- vagy ördühúslevek kenyérrel és főzelékkel, árpaliszt- burgonya-levesek 's más effélék igen táplálók és munkából élő emberek által könnyen megemésztetnek; és a' készítésükhöz megkívántató kevés hússal a' testnek elégséges táplát szolgáltatnak.

Kérd. Egy más általános kérdés, melyet az ebédnél szokásban lévő étkekre nézve tenni szeretnék, a' sajtot érdekli. Általánosán egészségesnek tartod é?

Fel. Ha ezen kérdésre egyenesen tagadólag felelnék, tehát azt vetnék ellenembe, hogy az alsó osztálybeli emberek közül ezeken esznek napjában egyszer és kétszer is sajtot, minden szembetűnő ártalom nélkül; meg is engedem én azt, hogy egy Angolyt vacsoránál, Francziát és Olaszt reggelinél mindennap egy nagy darab kenyérrel sajtot enni láthatunk. De ezen esetekben rendszerint nagy mozgásokat tesznek a' szabad légben, vagy egyéb munkát visznek véghez, hogy az ily nehéz eledelt megemésztthessék; de nem is csúszik át mindenik szerencsésen, mert sokan nem egyéb ok miatt szenvednek később epe és gyomor betegségeken. Angliában p. o. észre lehet venni, hogy azon cselédek, kik rendesen sajtot esznek este, sokszor házi gyógyszerekhez folyamodni kénytelenek; egyébránt azt is találjuk, hogy esetlenek, fej és gyomorfájásra hajlandók, és korán nem örömetst kelnek fel. Minden csak kevéssé érzékeny gyomornak is elharározottan ártalmas a' sajt, sok személyek, kik délben sajtot esznek, alig tarthatják aztán nyitva szemeiket.

Kérd. Sülve a' sajt talán nem oly ártalmas mint természeti állapotjában?

Fel. Sőt még sokkal ártalmasabb és sokszor heves betegségek származtak annak evéséből. En mind a' sajtra, mind más táplaszerekre való nézve tett állításom ellen, melyeket jelen értekezésben kijeltem, azon közönséges ellenvetést várhatom, hogy mind ezen eledellekkel számtalan ember minden baj nélkül él. Ezt én meg is engedem, de mi következik abból? hogy soknak, kik erősebb alkatszerrel bírnak, gyomrok megrontására több időre van szükségük, mint a' nagyobb résznek, kiknek számára az általános szabályok irattak; azonban azokat is utól fogja érni annak idejében a' nyomoruság 's ők is végre, ha később is, bünhödni fognak, hogy ártalmas eledellekkel táplálták magokat.

ÖTÖDIK FEJEZET.

Állati eledelek.

Kérd. Micsoda rendbe tehetjük a' hústáplálát különbféle neveit, megemészthetőségükre és tápláló tulajdonságokra nézve?

Fel. Következő rendbe: ökör- örü- bárány- özbörju- szarvas- nyúl- disznó-hús. A' házi és vad szárnyas állatokat következő módon osztályozom el: házityúk, gyöngytyúk, pulyka, fácán, fogoly, sneff, fúrj, császármadár, galamb, kacs, lúd, 's a' t.

Kérd. Mi lehet az ökörhúsról nézve megjegyezni?

Fel. Hogy a' friss, jól megfőtt, nem igen kővér ökörhús egészségesek számára egy igen tápláló és alkalmas eledel, és könnyen és hirtelen megemésztetik.

Kérd. Lehet é ezt az örhúsról is mondani?

Fel. Igen is: ha az örhús sem nem igen vén, sem igen fiatal állatból nem vétetik, tehát szintoly tápláló, mint az ökörhús és talán a' legmegemészthetőbb állati eledel.

Kérd. Hát a' bárányhús hasonlóan egészséges é?

Fel. Igen ha az állat nem igen fiatal korában metszetett le.

Kérd. Vallyon a' borjúhús értékre nézve hasonló táplálót ad mint az ökör- örü- vagy bárányhús?

Fel. Nem; sem nem oly tápláló, sem nem oly könnyen megemészthető, és ha igen fiatal, bizonyosan ártalmas.

Kérd. Micsoda tulajdonságai vannak a' disznóhúsnak mint táplászernek?

Fel. Azon személyeknek, kik egészségesek és munkás, dolgozó életet viselnek, kivált a' szabad légben, a' disznóhús egy egészséges táplát szolgáltat.

Kérd. Tanácsolható é, egyedül disznóhússal élni?

Fel. A' sertés hússali folyvást való élés kivált-kép oly személyeknek nem való, kik munkátlan, ülő életet élnek, és képes potrohósságot, gyomor és belek háborgásait, valamint bőr nyavalyákat előhozni.

Kérd. Ugyan ezen következéseket hoz-elő a' dolgozó néposztalynál?

Fel. Friss főzelek hozzátételével hosszas ideig egyedül disznóhússal táplálhatják magokat az ily emberek a' nélkül, hogy káros következéseket okozna az.

Kérd. Mit lehet általánosan a' fiatal állatok húsáról megjegyezni?

Fel. Hogy az kevesebbet tápláló, nem oly könnyen emészthető, következőleg mint táplászer kevesebbet alkalmas, mint ugyanazon állat húsa, ha az tökélyesen felnőtt, mivel a' szálkás rész, mely legtöbb táplanyagot foglal magában, nincs még annak rendi szerint kiképezve.

Kérd. Tanácsos é, a' frissen megölt állat húsát azonnal megenni?

Fel. Nem: ha az idő azt néhány nap eltartani megengedi, tehát azáltal a' hús lágyabb és megemészthetőbb lesz.

Kérd. Ha a' hús valami uton-módon hosszas eltartás miatt szagot kapott, alkalmas é az még táplára?

Fel. Nem; annak megevése rossz következeset szülhetne; mindazáltal némely nyalánkoka' négy labu és szárnyas vadállatok húsát akkor szeretik megenni, ha már rothadni induló állapotban van.

Kérd. Friss vagy besózott hús egészségesebb é?

Fel. Általánosan a' friss hús egészségesebb, könnyebben emészthető és táplálóbb mint a' besózott. Ha egyedül csak az utolsóval élnek, tehát könnyen vérsenyvedést (scorbutum) és persenéseket okoz.

Kérd. Elveszt é valamit a' hús tápláló tulajdonságából, ha az, hogy eltenni lehessen, megfűstölhetik vagy kiszáritatik?

Fel. Mindenesetre; azon hús, mellyel így bántak, nehezebb emésztetű és uj, ingerlő vagy hevítő tulajdonságokat vesz fel; annakokáért csak a' me-

zóban dolgozó embereknek való 's olyanoknak, kik lapás, nedves és mocsáros vidékekben laknak.

Kérd. A' kövér vagy sovány hús egészségesebb é?

Fel. Kevés kövérrel keresztülszövött hús leg-
egészségesebb, mint azt azon állatoknál találjuk,
mellyek tökélyesen megnőttek és jól tápláltattak, de
a' nélkül hogy valósággal bezárattak vagy hizlaltat-
tak volna.

Kérd. Mellyik osztályba tartoznak a' szárnyas-
állatok mint táplaszerek?

Fel. A' közönséges házityukok és pulykák húsa
felséges táplát szolgáltat és ha jól elkészítetett, leg-
több személy által könnyen megemésztetik.

Kérd. Vallyon a' kacs- és lúdhús oly könnyen
megemészthető é mint a' tyúkhús?

Fel. Nem; sőt ellenben nehéz megemészteni,
és csak azoknak való, kik sokat dolgoznak vagy
nagy mozgásokat tesznek a' szabad légben; 's az-
ért is terjedt el néhol azon rossz szokás, hogy azok-
nak evése után a' megemésztés előmozdítása végett
egy kevés pálinkát isznak. A' házi kacsák húsa,
noha egy kevésbé nehéz emésztetű, még is sokkal
egészségesebb, mint a' lúdhús; mindazáltal a' ka-
csa- és lúdhús megevése ellen még is némely ellen-
vetést el lehetne mellőzni, ha mindig azon előre-
vigyázattal volnánk, 's a' bőrt meg nem ennénk.

Kérd. Micsoda táplát ad az ugy nevezett vad
szárnyasállat?

Fel. A' fogoly, császármadár, fáczán, sneff
és vadgalamb, annak idejében, 's ha jól elkészítet-
tek, felséges, jóízű 's könnyen megemészthető ele-
delt szolgáltatnak.

Kérd. Így van é a' dolog a' vad vizimada-
rakkal?

Fel. Nem; általában ezeknek a' húsok nehéz,
szívós és olyanoknak, kik keveset mozognak, rossz
emésztetű.

Kérd. Ezen szabályok az oly nemű állati táp-
lászereket illetik, mellyeket szálfasoknak nevez-
nek, mivel azokban a' szálfasanyag több mint a'

kocsonya és tojásfejeranyag; de nem találtnak és kocsonyanemű és tojásfejeranyagu táplaszerek is?

Fel. Igen is vannak olyanok; elsőik közé számíltatnak a' borjúk és ökrök belsőrészeik, lábaik és inaik, 's más efélék; utólsók közé mindennemű halak, valamint a' tojások, borjubelek, 's az állatok agyveleje és mája.

Kérd. Micsoda jegyzeteket lehet tenni ezen táplaszerek mindkét neméről?

Fel. A' kocsonyaneműk csak csekély mértékben izgatják fel a' gyomor munkásságát, és az emésztési foglalatosságnál csak kevés meleget támasztanak; azért is képesek a' gyöngye természeteket rugósság visszanyerésénél segíteni, 's azoknak, kik hosszas nyavalyákban erejüket elvesztették, azt lassankint helyreépítozni. Igen táplálók azok, ha rendszeren megemésztettek, de e' végre némely esetekben ingerlőszerek segelmére van szükségök, mint p. o. borsra. Mindazáltal az inashúsok rostszálaít nem szaporítják, és azon személyek, kik rendszeren élnek azokkal, többnyire halavány színűk és petyhüdt húsuk. A' tojásfejer anyagu táplaszerek ellenben annál hamarébb emésztetnek meg, minél kevesebb elkészítést nyertek, mint p. o. a' nyers tojások; kevés salakot hagynak hátra, igen táplálók és ritkán hevitik fel a' gyomrot.

Kérd. Átalánosan a' halak egészséges táplát adnak é?

Fel. E' tárgyru sokféle a' vélem; besózott 's igen kövér halak bizonyára minden gyomornak ártalmasok, ha csak nincs nagy emésztőtehetsége, kivévén, vagy csak kis mennyiséget esznek meg belőlök. Friss és egyszerűn készített halak ellenben sok személyeknek jól esnek; mindazáltal átalányos szabályul lehet feltenni, hogy halakban sokkal kevesebb táplaszert találtnak, mint a' madarak és négy-lábu állatok húsában, mellyel közönségesen élünk.

Kérd. Ajánlható eledelt szolgáltnak é a' rákok?

Fel. Van nekik valami tulajdon kellemük húsukban, hirtelen rothadásnak indulnak és nem kön-

nyen emészthetők, mire nézve mindig csak frissiben és mértékkel kell őket enni.

Kérd. Mit lehet az óstreá csigákra nézve megjegyezni?

Fel. Ha egészen frissiben és nyersen emésztetnek meg héjaikból, tehát könnyen táplálók és megemészthetők.

Kérd. Főzés által az óstreák kevesebbé egészségesek lesznek é?

Fel. Igen is: fojtott vagy sült óstreák igen emészthetetlenek lesznek és nem táplára valók. A tojásfehér anyag, melyben tápláló tulajdonságuk áll, melegség által oly igen megkötetik, hogy megemészthetőségek végkép elnyészik; azért is, ha ily formán készítenek 's nagy mértékben ették, már gyakran igen vészes nyavalyákat okoztak.

Kérd. Micsoda tulajdonságuk van a tojásoknak mint táplászernek?

Fel. A tojások, kiváltkép a tyúk- és béciztojások, frissiben lágyra főve, igen könnyű és tápláló eledelt adnak.

Kérd. A keményre főtt vagy sült tojások nem oly egészségesek?

Fel. Bizonyosan nem; sőt ily módon elkészítve igen nehezen emészthetők.

Kérd. Az erős leveket, hús-kocsonyákat és hason ételeket lehet é egészséges étkeknek tartani.

Fel. Nem; azok az újabb főzésmesterség nem alkalmas tárgyai közé tartoznak; gyöngye gyomornak különösen ártalmasok, és az igen nagy hiba, elgyöngült vagy lábhadozó személyeknek állati kocsonyát ajánlani, hogy azáltal lassankint ismét az állati eledelekre szokjanak.

Kérd. Hús elkészítésének melyik a legjobb módja, hogy abból egészséges, könnyen megemészthető és még is a mellett tápláló eledelt csinálni lehessen?

Fel. Ezen tulajdonságokat a hús legjobban kapja meg sütés által, ha nagyon ki nem szárítatik vagy fűszereztetik.



Kérd. Sok személyek különösen a' sült hús-
nak felső kérgét szeretik: mit lehet erről mondani?

Fel. Hogy ezen kemény részek megevése gyön-
géd testalkatu személyeknek nem ajánlható, mivel
azok a' gyomornak nagyobb munkásságát kívánják,
mint a' puhább hús.

Kérd. Főzés által tápláló lesz é a' hús.

Fel. Jól megfőtt hús könnyen feloszlik és leg-
több gyomrot kevesebbé ingerli mint a' sült hús;
azért is némely esetekben az utolsó felett elsőbbség-
gel bír, de még is egy kevésse nehezebb emésztetű
és nem oly tápláló. Besózott húst legjobb megfőzni.

Kérd. Micsoda hatósága van az egészségre és
a' hús táplálóságára a' fojtásnak (Dämpfen)?

Fel. Fojtott hús nem táplálóbb a' főtnél, és
majd csaknem nehezebben emésztetik meg, mire-
nézve gyöngé gyomruszemélyeknek nem való; mind-
azáltal olyanok, kik egészségesek és dolgoz, mun-
kás életet élnek, néha-néha minden következés nél-
kül élhetnek azzal.

Kérd. Vajban, zsirban való kisütés, 's a' t.
ártalmas főzésnem é?

Fel. Ellenmondhatlanul a' legártalmasabb.

Kérd. Mi teszi azt oly ártalmassá?

Fel. A' vaj, olaj vagy más kövér, mellyet a'
sütésnél használnak, ezen velebánásmód által csak-
nem emészthetlen és a' gyomrot nagyon ingerlő al-
lománya változik, mint azt már feljebb előadtam,
hol a' forró vagy sült vajról volt a' szó.

HATODIK FEJEZET.

Növényi tápla.

Kérd. A' többi, ebédet képező eledelkehez
nem kell é a' kenyérnek szükséges toldaléknak lenni?

Fel. Igen is; az ebéd egy részét mindig a' ke-
nyérnek kellene tenni.

Kérd. Mivel lehet étel közt a' kenyeret, ha
annak hijával vagyunk, legjobban kipótolni?



Fel. Burgonya vagy riskása által.

Kérd. Egészséges főzelék é a' burgonya?

Fel. Ha lisztes, csupán vízben főtt vagy más-módon egyszerűn készült, úgy a' legegészségesebb főzelékek közé tartozik, melyeket az asztalra tehetünk.

Kérd. Kevesebbet egészséges é, ha szétnyomják és vajba róstölik meg?

Fel. Friss burgonya kása nem ártalmas, ha nincs sok zsír benne; de máskint van a' dolog vajban sült burgonyával, mely valóban nehezen emészthető és gyöngéd, beteges személyeknek nem való.

Kérd. Mi módon kell a' riskását elkészíteni, hogy azt hús mellé lehesen enni?

Fel. Egyszerűn, hús lévben kell megfőzni, vagy vízben, hol aztán egy kis vaj toldalék lesz szükséges.

Kérd. Egészséges zöldség é a' répa?

Fel. Egyszerűn főzött répa igen egészséges, lassudan hűvítő eledelt ad és könnyen megemészthető.

Kérd. A' hagymák azon növényi táplászerek közé tartoznak é, melyek az ajánlást megérdemlik?

Fel. A' hagymák ugyan mindig egy kevésbé felpuffasztanak; mindazáltal mértékkel, mint fűszer más eledelék közt, ártalom nélkül használtathatók.

Kérd. Hát a' kélkáposzta egészséges táplászér é?

Fel. Jól megfőtt kél, kivált ha előbb a' dercsipte meg egy küssé, igen egészséges főzelék erős emberek számára, kik sokat mozognak a' szabad légben. Gyöngéd személyeknek ellenben és olyanoknak, kik sokat ülnek, nem tesz mindig jót, mért felfúvást, bőfűgést és más bajokat okoz nekik.

Kérd. Ez é az eset a' savanyu káposztával?

Fel. Igen is, munkás, dolgozó személyeknek igen jó eledel, és mivel soká lehet tartani, tehát igen egészséges pótlékot szolgáltat zöldség helyett, ha ezt kapni nem lehet; egyébaránt annak rendi szerint puhára kell megfőzni vagy fojtani, ha azt akarjuk, hogy könnyen emészthető legyen.

Kér d. Mellyek a' pasztinák és sárgarépa tulajdonságai?

Fel. Ha az elsők jól megfőzettek, gyöngék és nem fások, tehát egészséges, tápláló és egyszerűsmind vizellethajtó főzeléket adnak; az utólsók is, kivált addig, míg gyöngék, a' legegészségesebb eledelek közé tartoznak.

Kér d. Micsoda viszonyban állanak erre nézve a' bab, borsó és más hüvelyes vetemények?

Fel. Akár zölden, akár szárazon éljenek azokkal, mindig egy kevésse nehezen emészthetők és puffasztók lesznek, mire nézve gyöngégyomruak kerüljék azokat.

Kér d. Czukorborsónak is ugyan ezen tulajdonsága van?

Fel. Nem; ez a' legegészségesebb és könnyen emészthető zöldségek közé tartozik, ha jól megfőzték.

Kér d. Vallyon a' különbféle saláta nemek, mint a' fejes saláta, zeller, rezsuka 's a' t., melyeket közönségesen nyersen szokás megenni, alkalmas főzeléket szolgáltatnak é az ebéd egyéb ételeihez?

Fel. Noha ezen növények kevés táplaanyaggal bírnak 's nem könnyen emészthetők, mindazáltal mértékkel meglehet azokat enni. Egyszerűn sóval, eczettel és olajjal elkészítve, sokat mozgó személyeknek nem csak nem ártalmasok, hanem gyakran valóban frissítők; de gyöngélkedő személyek, kik ülő életet élnek vagy gyöngégyomruk, kerüljék azokat. Az úgy nevezett olaszsaláták, nagy mennyiségű olajjal, foghagymával, mogyoróhagymával, mustarral 's más efélével a' száznak ugyan inyére lehetnek, de rendkívül hevítnek.

Kér d. A' növények bizonyos kerülmények közt csakugyan fontos potlékok az állati eledelekhez?

Fel. Igen; ha kénytelenségből soká csupa sózott húsról szorul az ember, tehát akkor a' növények egy alkalmas és egészséges főzeléket adnak.

Kér d. Ártalmas é a' czékla?

Fel. Nem; mert a' jól megfőzött, eczettel vagy

az nélkül elkészített czékla, mindig egészséges, könnyen megemészthető és jóformán tápláló főzeléket szolgáltat.

Kérd. Lehet é ezen jelességeket az ugorkák-nál is dicsérni?

Fel. Semmi módon. Kevés táplanyaggal bírnak ők, nem könnyű emésztetűek 's azért csak ritkán és mértékletesen kellene veleek élni.

Kérd. A' becsinált ugorkákat is érdekli ez?

Fel. Sok függ itt a' besavanyítás módjátul. Az Oroszok sós ugorkáknak nagy kedvellőik, a' Magyarok pedig a' savanyított ugorkáknak, 's mindkétten ártalom nélkül élnek velők; de az eczetbe csinált kisdéd ugorkák ellenben mindenesetre nehezen emészthetők, mint általában minden eczetbe becsinált nehéz emésztetű, a' testnek kevés táplát adó, 's azért gyöngé és rossz emésztésben szenvedő személyek óvják magokat azoktól.

Kérd. Étkeinket igen melegen együk é?

Fel. Nem; inkább hűvösen mint forrón, mi a' megemésztést is előmozdítja.

Kérd. Nagyon kell é az étkeket megfűszerezni?

Fel. Valamennyi fűszer, kivévén a' sót és igen kevés feketeborsot, mind ártalmas az egészségnek.

Kérd. Mi módon ártanak azok.

Fel. Nem tekintvén azt, hogy a' nagyon fűszeres eledetek emésztőtehetségünket megrongálják, ételbeni mértékletlenségre vesznek rá bennünket, felhevítik a' vért, és rendkívüli szomjat okoznak, mi által gyakran több bor vagy más szeszes italok ivására ingereltetünk, mint mennyi egészséges volna.

Kérd. Sokféle vélem uralkodik arról, vallyon étel közt igyunk é vagy nem. Micsoda szabályokat lehetne é' tekintetben felállítani?

Fel. Valamennyi szabálynak mind ebben, mind minden egyéb életmód kérdésében, nincsen átalános ereje. Minden nagyobb mennyiségű folyóság, melyet ételközt magunkhoz veszünk, ellenmondhatlanul hátrálni fogja a' megemésztést, mivel a' gyomrot kifeszíti, és a' megemésztendő étel részétskéket hirtelen meghigítja; ez mindazáltal ne tartóztasson

meg bennünket a' mértékletes italtul, ha az eledek száraz neműek és ha általában szomjusok vagyunk.

Kérd. Mellyik a' legjobb ital étel közt?

Fel. Tiszta víz. Ezen pont felett nem is kelene különböző véleményeknek uralkodni; viz az egyetlen tökélyesen alkalmas felolvasztószere eledeknek, és minden más ital használása étel közt többet — kevesebbet ártalmas.

Kérd. De hát a' bor oly elhátorozottan ártalmas?

Fel. Nem; de minden bizonyal jótekönyebben szolgált volna az emberinemnek, ha mindig csak gyógyszernek tekintik vala és nem teszik mindennapi itallá.

Kérd. A' lassu vagy sebes evés hasznosabb az egészségnék?

Fel. Mivel a' tökélyes megemésztés, 's így a' táplálóanyag mennyisége, mellyet az étkekből kivonunk, nagyobb részint azoknak jó megrágásátul függ, tehát lassan együnk, hogy az étel minden részei fogaink által finom péppé változtassanak, mielőtt a' gyomorba jutnának: azon személyek, kik sebesen esznek, rendesen sokat is esznek.

Kérd. Mivel gazdagon megrakott asztaloknál gyakran kísértetbe jövünk, mesterkélt ételeket, mint pástétomokat, minden nemű süteményeket, tejfeltojás-habot, kocsonyákat, puddingokat 's a' t. enni, tehát itt az a' kérdés, hogy minő választást tegyünk?

Fel. Minden esetre jobb volna, ezen dolgokat mind elmellőzni; de ha már csakugyan ennünk kell belőlök, tehát egy könnyű riskása- vagy liszt pudding, mely illő mennyiségű tejjel, tojásokkal és nádmézzel készült, még legkevesebbet ártalmas, előre feltétvén. hogy azelőtt még nem lakott-jól az ember. Sokkal nehezebb megemésztésűek az ugy nevezett malozsapuddingok.

Kérd. Ártalmasak a' pástétomok 's egyéb sütemények?

Fel. Száz eset közül kilenczvenben ártnak a'

gyomornak, kivált a' kisedet pástétomotskák, melyek idomzat szerint több tésztát foglalnak magokban, és pedig annnyival többet ártalmasok, minél több vajjal készültek, hogy a' pástétom héja annál könnyebb legyen.

Kérd. Ugyan ezen ellenvetéseket lehet é a' gyümölcs-lepények ellen tenni?

Fel. Nádmezzel főtt vagy fojtott gyümölcs korántsem ártalmas, kivévn igen gyöngye gyomroknak, melyekben az igen hamar pezsésbe jó. De a' gyümölcs-lepényekhez használt vajstészta már gyanus, és sokkal jobb lenne, a' fojtott gyümölcsöt csupán kenyérrel enni.

Kérd. Ártalmas é a' tojásbab?

Fel. Ha az csupán tojás-sárgaibul, tej és nádmezből áll, úgy ellenben még egészséges, és legtöbb személyeknek egy könnyű 's még is tápláló eleddelt szolgáltat.

Kérd. Néha kísértetbe jó az ember, hogy egy csalóka lépesmézből egyék. Vallyon nem árthat é magának az ember?

Fel. A' méz mindig vészes a' gyomornak, mire nézve mind azok, kik gyöngye emésztőművszerekkel bírnak, kerüljék azt. Ellenben egészséges, erős gyomru személyek bátran ehetnek mézet, 's azt könnyen is fogják megemészteni, csak mértékletességre figyeljenek és kenyérrel egyék.

HETEDIK FEJEZET.

Utóasztal (Poszpász)

Kérd. Mit értünk az utóasztal alatt?

Fel. Nagy számu gyümölcse, sütemény, becsinált gyümölcsökkel, csemegékkel 's más efélekkel megrakott tányérok hasztalan seregét, melyek bőséges ebédn kívül rendsorosan tétetnek fel az asztalra.

Kérd. Már ezen leírásbul látszik előjönni a'

helyben nem hagyás, hogy az ebédet ily utóasztal zárja be?

Fel. De valóban egy kártékony szokás is az, és azon ártalmas következtetések, melyeket az utóasztalt csináló dolgok a' már jóllakott gyomorban előhoznak, megszámlálhatlanok. Szerencsére a' szegényebb néposztály, módja nem lévén, nem teszi ki magát e' vésznek. Valami kevés jól érett gyümölcsöt kivéve, valamennyi más utóasztal étkei megháborítják a' már azelőtt elköltött eledelek megemésztését.

Kérd. Általánosan ártalmas é a' gyümölcs vagy sem?

Fel. Ha nappal alkalmas időben és mértékletesen használtatik, tehát egészségesnek lehet azt tekinteni. Csak arra kell nézni, hogy tökélyesen érett legyen, mely esetben a' gyomorban egy nádméz-nemű pépet képez.

Kérd. Melyek a' legegészségesebb gyümölcsnemek?

Fel. Mindenek előtt a' szőlő; aztán a' különböző finomabb nemű almák és körtvélyek, kajszin- és őszi-barackok, naráncsok és cseresnyék.

Kérd. Mire kell még tovább ügyelni, hogy ezen gyümölcs egészségre váljék?

Fel. Hogy a' héját, és magvait eltávolítsuk, és hogy csak dél előtt vagy délután, általában csak akkor együnk gyümölcsöt, midőn a' gyomor nem foglalatoskodik többé a' már azelőtt megevett eledel megemésztésével.

Kérd. Micsoda egyéb gyümölcsnemeket lehet mértékletesen rossz következtetés nélkül megenni?

Fel. Földiepret, szamóczát, málnát, büszkét és a' tökélyesen megért ribizskét. Mindazáltal az első ellen azon ellenvetés van, hogy némely személyek, különösen gyermekek igen nehezen emésztik meg őket.

Kérd. A' gömbölyű és hosszú szilvákat egészséges gyümölcsök közé lehet é számlálni?

Fel. Ezek már nehezebb megemésztésűek, mint

a' már említettek, kivált a' savanyukás neműek könnyen háborgásokat okoznak a' gyomorban; az édesebbekkel ellenben egészséges személyek bátran élhetnek.

Kérd. Egészséges gyümölcs az ananász?

Fel. Csak egészséges gyomornak való, mivel húsának tulajdonnemű savanya van, melyet nem mindenki bír el könnyen.

Kérd. A' szárított vagy aszalt gyümölcsöt, mint p. o. malozsaszőlőt, figét, szilvát, egészséges táplának lehet é tartani?

Fel. Egészséges személyeknek egy könnyen tápláló 's egészen ártatlan eledelt szolgáltatnak. De ha elmulasztatik malozsaszőlő magvainak, ha nem a' héjának is elmellőzése, ugy megemészthetlen lehet.

Kérd. Mit lehet a' dinnyékről mondani?

Fel. A' görög dinnyék húsa igen megemészthetlen, 's ezen gyümölcsöt mindig vészes táplászernek teheti.

Kérd. Az almák, körtvélyek és cseresnyék szárított vagy friss állapotban egészségesebbek é?

Fel. A' fővetlen száraz gyümölcsöt nehezebben emésztí meg a' gyomor mint a' frisset; de ha nádmézzel fojtva megfőzik, tehát akkor egészen egészséges eledelt adnak, kivéven egészen gyöngögyomrokat, melyekben az aszalt gyümölcs könnyen forradásba jó és savanyat okoz.

Kérd. Mit lehet a' nádmézzel becsinált gyümölcsökről mondani?

Fel. Ha a' gyümölcs érett, egyedül nádmézzel, minden egyéb fűszer nélkül főztetik vagy csináltatik be, tehát mértékletesen éve, egészen ártalmatlan.

Kérd. Jó é a' becsinált gyümölcsöt csak ugy magában enni?

Fel. Minden gyomornak jobban fog esni és hamarobb megemészti őket, ha egy kevés kenyérrel vagy kétszersülttel eszik.

Kérd. Mit lehet a' sokféle bélesekről mondani?

Fel. Kinek szíven fekszik egészsége, az csak pompaetteknek nézze őket.

Kérd. Mit tanít a' tapasztalat diókra nézve?

Fel. Hogy a' rest és tökélytelen megemésztésben szenvedő személyeknek semmi sem lehet ártalmasabb a' diónál.

Kérd. Micsoda kár következik hát a' diók evéséből?

Fel. Még kis mennyiségben éve is már gyomorfájást, nehéz lélegzést és belekben haborgást okoznak; sőt példák vannak rá, hogy rendkívüli bőséges velők élés mellett gyöngéd személyeknél halált okoztak.

Kérd. A' főtt vagy sült gesztenye is hasonlóan egészségtelen?

Fel. Mindig nehéz emésztetű és puffasztó eledel az, és csak egészséges erős személyeknek való.

Kérd. Mivel a' diók, kivált a' frissek, igen csábítók, 's azt nem lehet várni, hogy azoktól megtartóztassák magokat az egészséges személyek, tehát az itt most a' kérdés, vallyon némi megóvó módok által nem lehetne-e rossz következésű hathatóságuknak elejét venni?

Fel. Minden esetre lehetne: p. o. este késő ne egyen az ember diót, midőn a' gyomor már más étkekkel tele van, sem olyanokat, melyek már avasok; csak néhányat egyen meg az ember és mindig sóval, kenyérrel.

NYOLCZADIK FEJEZET.

Szeszes italok.

Kérd. Vallyon azon szokást, ebéd felett és után bort és égetett pálinkákat inni, egészségre nézve jónak lehet-e tartani?

Fel. Már oda feljebb megjegyeztetett, hogy az égetett pálinkák mindennemű körülmények közt az egészségnek ártalmasok; ebéd után ha isszák, az ételek rendes megemésztését hátrálják, vérfor-

gását siettetik és az embert kevesebbet képessé tesz a dolgot foglalatosságinak véghezvitelére, mi alatt azonfelül a kevesinkinti szokasbul mértékletlenség is következhetik.

Kérd. Valamennyi szesz italokat az egészre nézve egyformán ártalmasaknak kell é tekinteni?

Fel. Nem, ez nagy tévelygés volna; mert a szesz italoknak nem csak készítmódja igen különböző, hanem az ő testre ható erejük is különböző. A mesterségesen készült szesz italok a tisztán forrott és a lombikon lehúzottakra osztatnak.

Kérd. Vallyon ugy a közvetlen, mint a távol való hatás, melyet ezen italok a testre gyakorolnak, különböző é mind a két osztálynál?

Fel. Minden esetre. Azon feltétel alatt, hogy mindig csak mértékletes mennyiségekről van a szó, az első osztálybeli, azaz kiforrott, italokrol közvetlen és távoli hatásaira nézve azt lehet mondani, hogy ők a megemésztést elősegítik, a nélkül hogy a gyomrot ingerelnék, hogy a testbe táplanyagot visznek és egy általános, mindazáltal az illó határokat át nem hágó vidorságot támasztanak, mely a jóllét érzetéből származik.

Kérd. Micsoda hatással lennének ellenben testünkre a második osztálybeli italok?

Fel. Mivel azokban az Alkohol vagy is borszesz sokkal jobban concentrált és tiszta állapotban foglaltatik, tehát hathatóságuk a testre nagy felingerlésben, a száj, nyak és gyomor belrészeinek feltüzesítésében a vér keringésének rendetlen siettetésében, szívnek feszültebb munkásságában, fejkabulásában, hőségben, egy általános, az egész testen végig csipő érzetben, egy helybeli, s nem közönséges, kellemes érzelemben mutatkozik, mely azonfelül rövid ideig is tart, s mire inak eltágulása és lankadtság következik.

Kérd. Ha a különböző nemű pálinkáknak ezek a valóságos hathatóságai, még ha mértékkel élnek is vele, tehát könnyű eltalálni, micsoda következésének kell lenni azoknak gyakori, mérték-

letlen italának, 's így nincs min csudálkozni, ha azoktól, mint az egészség vészes ellenségétől mindenki óvatik.

Fel. A' pálinkának folyvást tartó mindennapi itala egy oly szenvedő állapotot gerjeszt az emberi testben, hogy, ha lehetne, egy külön kórházat kellene a' mértékletlen pálinka ital áldozatinak számára alapítani — és ha ifjú embereket nevelésök ideje alatt néhányszor körül vezethetné abban az ember — a' bölcsellőnek, lelkesznek és gyógyásznak egyéb bizonyítéokra szüksége nem lenne, hogy az ily nemű italoktól megtartóztatás ajánlása hitelt nyerjen, és hogy az ily ártalmas szokásnak elejét vehesse, csak újjával kellene mutatni azon halotti szobák nyomoru és boldogtalan lakóira. A' *fejben*, butaságot, szédülést, fülcsöngést, rövidlátást, fájdalmakat és szellemzavarát okozza a' sok pálinka. *Gyomorban* szerfeletti ingert, gyuladást, fekélyeket, hányást és heves fájdalmakat. *Májban és belekben*, hőséget, égető érzetet, rendkívüli tágulást, hasszorulást, fájdalmakat, gyomorgörcsöt, megtüzesedést és fennét. Ezek azon kiváltképeni hathatóságok, melyeket a' pálinkának tartós mértékletlen itala az emberi testben szül, és melyeket az említettem kórház látogatásánál szemével láthatná az ifjú.

Kérd. Már feljebb mondatott, hogy az emberiség boldogságára és egészségére nézve ugyan jobb volna, ha a' bort soha sem ösmérné, de hogy, a' mint most már a' társasági viszonyok és élésmód a' pallérozás előmenete által kiképeződtek, a' bort néha-néha használni lehetne?

Fel. Minden esetre úgy van a' dolog, és ezen állításnak tételi alapja van, mert nem tekintvén a' borból lévő borszeszt, minden külön bornemének tulajdon hatása van a' testre, ez pedig a' többi tévőrészeitől függ, melyeket a' bor azon fajta szőlőből nyerte, melyből készített.

Kérd. Ha ez így van, tehát a' sokféle borok közti megválasztásnál nem a' benne létező borsesz mennyiségére kellene néznünk; és a' mily nagyon érdekesek is lehetnek tudományos tekintetben azon

próbák, mellyeket a' vegykémek (chemikusok) borok felosztásával tettek, még is azok a' gyógyszernek és általában az életrend- és módnál vezérforralul nem szolgálhatnak.

Fel. Ezen következtetés egészen helyes, mert az egy elösmért dolog, hogy oly borok vannak, mellyek több borszeszt foglalván magokban, még is kevesebbet háboritnak fel mint mások. A' vegykémek felosztásiknak tehát vagy hibásoknak kell lenni, mit ugyan feltenni nem lehet, vagy a' boroknak borszeszen kívül még más valami tevőrèsszel kell birniok, mely a' testre hat. Így *Brandes* a' közönséges burgundiai bornak több szeszt tulajdonit, mint a' *Hermitage* és *côte rôtie* nevü boroknak, noha ez utolsók jobban szállnak a' fejbe.

Kérd. A' fehér vagy vörös bor hevitőbb é?

Fel. A' nehéz, fanyar vörös borok hasszoritók és egyszersmind hevitők, és azért a' hasszorulásban és mejj és fej dugulásban szenvedő személyeknek teljességgel nem való; a' könnyű, jó vörös borok ellenben megemésztésre nézve jobbak a' savanyas fejéreknél.

Kérd. Mellyik fehér borokat leginkább ajánlani?

Fel. A' rhénus vidéki jobbféle borokat.

Kérd. Mit lehet a' champagnei borral mondani?

Fel. Az igazi és kivált a' pezsgő champagnei bor egy hirtelen felhevitő hatósággal bir, de mely csakhamar el is múlik. Felderítő tulajdonságát nagyobb részben a' szénsavanyas gáznak köszönheti, mellyet magában foglal; mert a' legerősebb champagnei bor sem bir több borszesszel, mint némely közönséges bor, ha mindjárt ez kevesebbet részegítő is.

Kérd. Micsoda személyekre nézve különösen ártalmas, étel közt sok bort inni?

Fel. Fialat, valamint erős, tellyesvérü emberekre.

Kérd. Ha gyermekeknek és fiatal embereknek gyöngéd és vészna testalkatjuk van, vagy hosszas

betegség után lábbadozófélben vannak, vallyon ezen esetekben ehéd után egy pohárka bor előfogja é emésztésüket segiteni, s őket erősiteni?

Fel. Némely boroknak, mint p. o. a' bor-deauxi (bordói) bornak, néha-néha kis mennyiségben nyújtva, lesz e hatósága; azonban legjobb erősítőszer ezen esetekben is nem a' bor, hanem a' tiszta lég, koránti felkelés, mindennapi mozgás és elégséges egészséges, tápláló és egyszerűen készült eledelek.

Kérd. Azon ellenvetés, mely a' bor ellen általánosan tétett, édes borokra is alkalmaztatható?

Fel. Nem oly nagy mértékben. Édes borok, mint a' Muskát, Lünel tápláló részeket foglalnak magokban, mellyekkel a' közönséges borok nem birnak, és kevesebb borszeszt. Tovább maradnak a' gyomorban és csak keveset izgatják munkásságát. Annakokaért nem valók rest gyomornak, melyben könnyen savanyat szűlnek; és ha nagy mértékben isszák azokat, közönségesen megemésztetlenség a' következés.

Kérd. Vallyon a' tokai és malagai bor ezen rendosztályba való é?

Fel. Nem. Ezek szörpnemű borok mézhez hason ízzel, mi különösen a' tokainál az eset. Nemes tűzők különösen oly öreg embereknek valókká teszi őket, kiknek gyomruk munkátlan, de mely azonban kevés ingerlőszereket bírhatna el.

Kérd. Egy pohár vízzel feleresztett bor nem előbbvaló é a' sernél?

Fel. Bizonyosan, ha magát a' tiszta vizet nem jól szenvedné el a' gyomor.

Kérd. A' serekrül már fenebb volt általánosan a' szó, de azon kérdésre még felelni kell, vallyon elősegitik é ok a' megemésztést?

Fel. A' tapasztalat nem szől mellettek, és azon kábító tevőrész, mellyet magokban foglalnak; sőt inkább ártalmasak a' megemésztésnek, hogy sem azt előmozdítanak.

Kérd. Mindazáltal az ellen nem lehet szólani, hogy tiszta, nem igen erős ser, mennyire az

jóforma, mennyiségű malátát felosztatva foglal magában, tápláló legyen, 's ha ez így van, gyöngé, ingerlékeny gyomroknak, mellyeknek a' táplanyagot folyó alakban szeretnénk beadni, hasznosnak kell lennie?

Fel. Mindenesetre így van a' dolog tiszta, jó serrel, mely már számtalanszor kis mennyiségben haszonnal rendeltetett is a' betegeknek.

Kérd. Vannak é oly különös osztályu szemé-lyek, kiknek asztalnál a' ser itala ártalmas?

Fel. Igen is; mindazoknak, kiknek testalkatuk gútaütésre való hajlandóságot mutat, valamint azok-
nak is, kik gyakran fejfájásban, lábköszvényben és rossz megemésztésben szenvednek, vagy ülő életet viselnek.

Kérd. Tanácsos é ételközt ásványvizeket inni?

Fel. Nem; azon nagy mennyiségű szénsava-nyas gáz által, mellyet ezen vizek magokban fog-
laltak, a' gyomor igen kifeszítetik, és ezen létszer emésztőtehetsége meggyöngítetik; annakokáért óv-
juk magunkat, mindjárt étel előtt, azalatt vagy közvetlenül utánna ásványvizet inni.

Kérd. Vannak még más nemű italok is, az
ugy nevezett gyomorerősítők, mellyeket sok em-
berek poszpásznál vagy kávéjokban élnek. Mit kell e' szokásról tartani?

Fel. Már más alkalommal oda feljebb monda-
tott, hogy ezen italok a' gyomornak és átaljában
az egészségnek ártalmasok, mert azok nem egyebek,
mint nádmézzel és valami fűszerrel készült palinkák.

Kérd. Nem foglalnak azokból némelylek még
kártékonyabb tevőrészeket?

Fel. Igen is, p. o. dióhéjjal készült gyomor-
palinka, mely egy igen erős mérget, a' berlini sa-
vanyat, foglalja magában egy kis mennyiségben;
és más fontos nyavalyák is következtek annak itala
után, ha ezen méreg nagyobb mennyiségben talál-
tatott benne.

KILENCZEDIK FEJEZET.

Délután.

Kérd. Mindjárt ebéd után nagy mozgást kell-e az embernek tenni?

Fel. Nem, ha elkerülni lehet. Ebéd után egy pár óráig nyugodni kellene, nehogy a megemésztési foglalatosság megháboritassék. De ha az ebéd igen könnyű volt, tehát egy kényelmes séta nem árt hat.

Kérd. Mivel töltjük tehát az időt, mindjárt közvetlen az ebéd után?

Fel. Ki idejével szabadon rendelkezhetik, beszélgetéssel, vagy könnyű olvasmányal (lectura), mely a szellemnek erőtett figyelmét nem kívánja.

Kérd. Helyben hagyható azon szokás, ebéd után egy óráig alunni?

Fel. Nem; csak koros személyeknél lehet itt kifogás.

Kérd. Kinek ártalmas különösen a délutáni alvás?

Fel. Fiatal, egészséges, valamint teljes vérű, erős embereknek.

Kérd. Minő rosz következése van a délutáni alvásnak az ily személyeknél?

Fel. Ezen szokás a testességre való hajlómást segíti elő, fejfájást okoz, kivált, ha szokott öltözöttünket és a nyakravalót le nem tesszük, és gutaütésre tesz hajlandóvá. Délutáni álmombul többnyire nehéztetűséggel és kedvetlenséggel ébrülünk fel, a helyett, hogy megújulva érzénök magunkat.

Kérd. Munkásoknak is ártalmas a délutáni alvás?

Fel. Munkásoknak, és mindazoknak, kiknek foglalatosságuk erős, testi munkássággal van egybekötve, ebéd után nyugodni kellene; de a nedves gyepen való elalvástal őrizkedjenek, vagy a déli Nap sugaraitul, miáltal könnyen köszvényt, náthát vagy heves fejfájást kaphatnak.

Kérd. Mily személyek hajlandók leginkább a délutáni álmra?

Fel. Azok, kik gazdagon megrakott asztal gyönyörében dőzsölnek, ételközt sok bort isznak és természeti étvágyukon túl esznek.

Kérd. Micsoda jelenségekrül lehet azokat megösmérni, kik mértékletesen ettek, és vagy csupán vizet, vagy vizet kevés borral elegyítve ittak?

Fel. Az ily személyek könnyűség és vidorság érzetével kelnek fel az asztaltul, mi a' mértékletleneknél egészen idegen dolog.

Kérd. Mi módon kellene egy hosszú nyári délutánt eltölteni?

Fel. Kinek dolga van, az természetesen azt fogja folytatni; azok ellenben, kik ettől menttek, jól fognak tenni, ha este felé egy pár óráig szabad mezőn sétálnak, feltéven, hogy az idő kedvező.

Kérd. Délután szintoly nagy mozgást kell é tennünk, mint reggel?

Fel. A' reggel legalkalmasabb idő erős, munkás testi mozgásokra, mialatt a' gyalogolás vagy sétalovaglás inkább délutánhoz illik, kivált nyárban.

Kérd. Este felé a' szabad légbeni sétálás nem válik é nagy hasznára a' mesterembernek is?

Fel. Igen is; kivált oly mesterembereknek, kik szobában vagy ülve dolgoznak. Este felé egy órányi járdalás bizonyosan sokat fog használni egészségöknek.

Kérd. Hogy még egyszer térjünk vissza a' délutáni alvásra, némely nemzeteknek azon szokása, ebéd után rendesen alunni, ellenkezésben látszik lenni az ezen pont felett felállított szabályokkal?

Fel. Egy cseppet sem. Az egészen más eset, midőn igen meleg égőv alatt, hol a' lég a' délutáni első órákban tikkasztó és nyommasztó, a' lakosok magokat befolyása elől házaikba vonják, 's ott az álomnak egy vagy két órát szentelnek, mert aztán éjel annyival kevesebbet alusznak; mert mind ezen emberek nyárban igen későn fekszenek le. Végre még megkell jegyezni, hogy midőn valamely nemzetnél a' délutáni nyugalom szokásban van, ott az emberek annak rendi szerint vagy befeküsznek az

agynak, vagy ráhevernek és nem székben ülve alusznak el az asztalnál.

TIZEDIK FEJEZET.

Theaórák.

Kérd. Az Angolyok, Amerikaiak és nálunk is az ezeket majmolók a' reggelin, ebéden és vacsorán kívül még egy negyedik evést is hoztak dívatba, melyet azon ételekhez képest, melyeket akkor elköltenek, nevezik el. Mit lehet ezen szokásról, valamint a' Thea tulajdonságiról általában tartani?

Fel. Hasztalan fáradság lenne, ezen az idő által szentesített szokás ellen kikelni, de mindazáltal megkell azt még is ösmérni, hogy azon személyekre nézve, kik későn ebédelnek, ezen szokás nem csak feleslegi, hanem bizonyosan ártalmas is. Maskint van a' dolog oly emberekkel, kik jókor szoktak ebédelni.

Kérd. Ily formán inkább azon szokás ellen, Theából egy negyedik lakomát csinálni, volnának ezen ellenvetések irányozva, mintsem maga a Thea ellen?

Fel. Maga a' Thea ellen is, mint táplaszor ellen lehet kifogásokat tenni. Egyén az akármily nemű, tehát részre nem hajló vizsgálat mellett találni fogjuk, hogy az semmi esetben sem hasznos az egészségnek, kivált ha erősen és nagy mennyiségben isszák.

Kérd. Micsoda ártalmas hatással van a' testre Theának nagy mértékbeni itala?

Fel. Az erős Thea gyöngíti az emésztőtehetséget, mindenféle ideges jelenségeket, szívdobogást, fejfájást, gyomorégetést és a' betegség érzeténél mindazon cseregét okozza, melyek a' Dispepsiával vagy beteges megemésztéssel vannak egybekötve.

Kérd. Micsoda személyeknek árt igen a' Thea, ha mindjárt azt mértékletesen isszák is?

Fel. Gyermeknek, gyöngéd némbéri természeteknek, gyöngélkedő személyeknek, és ülő életet élőknek vagy kik kevés mozgást tesznek.

Kérd. Theának melyik neme legártalmasabb?

Fel. A' zöld Thea; már egy előbb előadott oknál fogva, mert ha erősen isszák, tehát a' gyomorra, belekre és az idegek rendszerére igen kártékony hatással van.

Kérd. Ugyan azon károsvolta van é a' Thea gyöngé öntelékének (Mufguß)?

Fel. Nem; kivált ha nem igen melegen és illő mennyiségű tejjel és nádmézzel isszák; ily módon az ital frissítő és minden ártalom nélküli lehet.

Kérd. A' tejjel alkalmas toldalék é a' Theához?

Fel. Nem; kivált ha igen kövér, ártalmas, mire nézve a' jó tej elsőbbséggel bír felette.

Kérd. Egészséges é, Theával kenyeret enni?

Fel. Igen; mértékletes mennyiségben jóféle kenyeret írósvajjal megkenve, mindig enni kellene a' Theához.

Kérd. A' kalácsok, melyeket igen gyakran tesznek fel a' Theához, egészségesek é?

Fel. Általánosán nem egészségesek azok, és pedig annyiival inkább, minél többet kövérek. Kivált gyöngéd személyeknek, kik kevés mozgást tesznek, őrizkedniök kellene, este azokból enni.

Kérd. Talám a' kávé helyesebb ital ozsonnakor, mint a' Thea?

Fel. Nem; ez ellen is ugyan azon kifogásoknak van helye, mint a' Thea ellen valóknak; azonfelül a' kávé, ha este felé isszák, némely személyeknél nyugtalan álmot okoz.

Kérd. Gyöngé Thea kenyérrel alkalmas ozsonna é dolgozó emberek számára?

Fel. Nem; oly emberek számára, kik szabad ég alatt erős testi mozgásokat tettek, tej kenyérrel, vagy burgonya, árpadara, liszt vagy riskása pép sokkal jobb ozsonnát vagy vacsorát szolgáltatnak, mint a' Thea vagy Kávé.

TIZENEGYEDIK FEJEZET.

Estvely.

Kérd. Azok, kik nappal sokat mozognak, és jókori ebéd után, este nem későn isznak Theát, még több óráig lesznek fel, mielőtt lefeküdnének. Mivel töltsék el ezen időt?

Fel. Nyárban egy rövid séta esti hűvösben gyarapunk egy részével, jó barát vagy rokon meglátogatása, és aztán házi foglalatosságinknak elvégzése, könnyű és oktató olvasmányal egybekötve czélarányosan fogják ezen időt kitölteni, midőn azt télben következő módon lehet elintézni: ha t. i. gyermekinknek és családunk többi tagjainak karakterjeiket és hajlandóságait kitanuljuk, azoknak valóságos meghittjeik leszünk, vagy nekik rényre, vallásra és emberiségre nézve hasznos oktatást adunk, — aztán, ha saját tökéletesülésünkön munkálkodunk, a' már szerzett tudalminkat öregbitjük 's újjakkal szaporítjuk. Végre írással, olvasással, akár magunkban, akár ha másoknak olvasunk, hangászáttal 's más efélével foglalatoskodunk, míg lefekvésnek az ideje előjön.

Kérd. Mi, hát már többé se ne igyunk, se ne együnk? még csak egy pohár vizet vagy bort se vajaskenyérrel és hideg hússal? se lepényt vagy kalácsot, sem egyéb nemű frissítőt ne vegyünk magunkhoz? se ne vacsoráljunk?

Fel. Ezek mind henye, dözsölő emberek szokásaik. Azt bátran elhihetjük, hogy sem a' tehetős függetlenségben élőknek, ki egy első és második reggelit magához vett, mint azt leirtam, ki 5 vagy 6 óraker ebédelt és később Theát ivott; sem a' munkás hivatalbeli ember, ki jókor erős reggelit, egy óraker egészséges, tápláló ebédet evett, ozsonnaker pedig Theát egy kevés főzelékkel vett magához, később még valami frissítőre lenne szüksége, ha mindkettőnek szíven fekszik egészsége és ha annak idejében lefeküsznek.

Kérd. Ily módon azon szokás, forma szerint vacsorálni, általában megvetendőnek látszik?

Fel. Kétségtelenül az egészségnek ártalmas. Én 12 évig folyvást gyógyász voltam a főváros három jótékony-intézetében, és ugyan annyi ideig minden reggel ingyen adtam házamnál tanácsot a hozzám folyamodott szenvedőknek, mely idő alatt szükségképen ezernyi közép, munkás és legalább való osztálybeli emberekkel volt dolgom. Számtalanul látogattam meg lakhelyeiket és szokásaikkal, életmódjokkal tökélyesen megösmérkedtem, és én nem átallok azt állítani, hogy a gyomor és máj betegségei és a t. szüléknél és gyermekeiknél csak oly házakban találtattak, hol szokásban volt, a közönséges nappali lakomák után még tápláló vacsorát is enni. A hol elsült nékem, oly személyekkel, kik chronikus gyomor betegségekből szenvedtek, hideg sertéshúsból, sajtból és más eféleből álló vacsorálást elhagyni, ott egészségüknek állandó helyre állítása is elsült nékem.

Kérd. Mi módon árt a vacsora az egészségnek?

Fel. Először, mert a gyomrot oly idő tájban terheli meg ételekkel, melyben azoknak megemésztésére legalkalmatlanabb, mivel még a korábban magába vett étkeket kell nékie megemészteni. Másodszor, mivel az álmat háborgatja, nyugtalan álmokat támaszt; és harmadszor, mivel a jelenlévő hajlomságnál, gutaütéseket és más nyavalyákat okoz. Nagy számú betegek közül, kivált szomszédságomban lakó kereskedők és kézművesek közül, kikhez éjél nagy sebbel hivatattam, nagyobb rész, hő vacsora következtében, gutaütéssel, hasfájással volt megtelepve.

Kérd. Nincsenek oly esetek, melyekben a vacsorálást megengedni lehetne?

Fel. Azon esetek, melyekben a vacsorálást megengedni lehetne, következők: 1) ha valaki némi ok miatt rendesen nem reggelizhetett és nem ebédelhetett.

2) Ha erős, egészséges személyekből álló társaság késő éjjel együtt van, és az ebéd megemész-

tése azon felül a' táncz heves mozgása által siettetett.

Kérd. Ezen esetekben is szükséges valami előrevigyázat?

Fel. Kétséggkívül, ha rossz következtéseknek elejét venni akarjuk. Az eledlek nem csak egyszerűk, de könnyűk is legyenek. A' fényűzési eledleknek mindenféle különbféleségét és tarka vegyületét kerülni, keveset inni 's a' vacsora után legalább egy órával ágyba menni kellene.

Kérd. Késő vacsorát tehát a' gyermekek egészségére nézve is ártalmasnak lehet tartani?

Fel. Igen, 's pedig nagy mértékben. Gyermekek utóljára alkonykor egyenek, ezután nem sokára fektessenek le, és másnap reggelig semmit se kapjanak enni.

Kérd. De ha azonban éjnek közepette, a' feljebb leírt nyugtalanító következtéseknek valamelyike ellőállana a' bőséges vacsora miatt, mit kell tenni, míg orvosi segelemre szert lehet tenni?

Fel. Hánytató legjobb, legsebesebb és hathatósabb szer, a' gyomron orvos előjöveteleig segiteni. Mustár és víz, egy kis kanálnyi só, vízben feloldvasztva, vagy egy lúdtoll, melyet a' torokba bocsátanak, leghirtelenebb segédeszközök erre és legtöbb esetekben megszerzik a' szükséges könnyebülést.

TIZENKETTÓDIK FEJEZET.

Az éj.

Kérd. Mellyik a' legalkalmasabb idő a' lefekvésre?

Fel. Ezen tekintetben általános szabállyal lehet felállítani: „*Korán az ágyba.*“ De ez egy ráviteles fogat, mely különböző egyéneknek (individuumoknak) koruk, egészségök, foglalatosságuk, életmódjok és az évszak szerint egészen különböző órákat jelent.

Kérd. Mindazáltal minden embernek bizonyos számú nyugvó-órákra lesz szüksége, menjen ő 9, 10 vagy 11 órákor az ágyba, a' mint hajlandósága és dolga magával hozza?

Fel. Bizonyosan. Semmi sem hat kártékonyabban az egészségre, mint elégséges álomnak híja éjnek idején; annakokaért a' koránti lefekvés és mint ennek szükséges következése a' jókori felkelés oly szokás, melyet nem lehet elégségesen ajánlani. Ha ezen állításnak bizonyosságra van szüksége, tehát csak a' gyermekekre figyeljünk. Ők korán kíváncznak az ágyba és a' pacsirtával ébrülnek fel; mi annak következése? Tekintsünk rózsza orcáikra — nézzük mint játszanak a' szobában, bú nélkül és boldogan mint a' galambok — nézzük csak micsoda irigyleni méltó vágygal emésztik meg a' jókor nekik nyújtott reggelit — és megfogunk győződni, a' koránti lefekvés és jókori felkelés hasznáról.

Kérd. Mellyik órát lehet a' mosti világ állapotjában lefekvésre legalkalmasabbnak tekinteni?

Fel. Független vagyommal bíró vagy nagy világban élő személyeknél 11-dik órát, hivatalbelieknél 10-dik órát; művészeknek, mesterembereknek és munkásoknak ellenben a' 9-dik órát lehet ajánlani. Ebből aztán a' felkelés órái következendően adnák elő magokat: az utóljára említett osztálybelieknek évszakhoz képest 5 vagy 6 órákor; a' két elsőknél ellenben 6 vagy 7 órákor kellene felkelni, úgy hogy a' dolgozó, munkás osztályra egy órával több álom jutna, mint azokra, kik heverő életet élnek.

Kérd. Nyolcz óráig tartó alvás tehát meglett embereknek elégséges lenne?

Fel. A' test minden szükségire nézve tökéletesen elégségesek, és némely személyek kevesebb alvás mellett még jobban fogják magokat érzeni.

Kérd. Mellyik néposztálynak van hosszabb alvásra szüksége, annak é, mely idejét ülő foglalatosságban, szellem nem nagy erőtetése mellett tölti el; vagy annak, mely erősen dolgozik vagy erős mozgásokat tesz a' szabad légben?

Fel. Kétségkívül az utóbbinak. Ki erősen dolgozik, annak éjél elegendő egészséges álmora van szüksége, hogy az erőket visszapótolhassa, melyeket teste megelőző napon elvesztett.

Kérd. Mely személyek érzik magokat jobban kevesebb alvás mellett?

Fel. Azok, kik testességre, vértódulásra a' fejhez és fejfájáshoz kitűnő hajlomással birnak; ezeknek mind jókor kellene felkelniök, és sok mozgást tenniök a' szabad mezőben.

Kérd. Ugyan azon nem ártanak é nyilván egészségöknek, kik szokássá tevék magoknak, csak éjjel után lefekünni?

Fel. Igen, 's pedig nagy mértékben, és mivel a' következő reggelnek egy részét alvásra kell fordítaniok, tehát a' jókori felkelés minden hasznaitul megfosztatnak. Mivel továbbá, a' legrégebb és pontosabb észrevételek után az éjjel előtti órák legalkalmasabbak a' test megújítására, tehát azok, kik a' lefekvést közönségesen éjjel utánra halasztják, önmagokat szántszándékkal fosztják meg ezen haszontul.

Kérd. Ennek következtében tehát azon szokást is, éjél tanulni, és nagy társaságokat késő éjél meglátogatni, mint az egészségnek ártalmast ugy kell tekinteni?

Fel. Errül kételkedni sem lehet. Azok, kik igen mértékletesen élnek, kevés vagy legkisebb ártalmat sem fognak ugyan érzeni, ha egy pár esti órákat tanulással töltik; éppen ily kevésse fog ártani, nem számos és nem igen későn kezdődő estitársaságok meglátogatása. De az időt rendesen éjjelig tanuló-lámpánál, vagy nyommasztó meleg, emberekkel sűrűn tömött szobákban tölteni, oly szokás, mely az egészséget előbb-utóbb, 's talám helyrehozatlanul megvesztegeti.

Kérd. De hát nem legalkalmasabb idő tanulásra az éj?

Fel. Orvosi látponrtbul tekintve, arra minden esetre a' reggeli órák legalkalmasabbak.

Kérd. Mi módon szenved az egészség, ha a' szellem késő éjig erőtelve foglalatosskódtatik?

Fel. Mivel tartós szellemi foglalatosság a' testnek erejét elfogyasztja, ideges érzeteket és álmatlanságot okoz, vagy legalább a' következő alvást félbeszakasztja és nem teszi megújítóvá.

Kérd. Lehet é azon szokásnak egyéb ártalmat is tulajdonítani?

Fel. Igen. A' mesterséges lámpa- vagy gyertya-világ, melyet azoknak szükségképen használniok kell, kik késő éjig olvasással vagy írással foglalatosskódnak, valamint a' fejér papiros visszaverődött fénye kártékonyan hat a' szemekre. Megvöröszölnek 's eltüzesednek azok, és a' láttehetség gyakran lényegesen szenved azáltal.

Kérd. Ugyan ezen oknál fogva az ágybani olvasás megvetendő?

Fel. Bizonyosan. Az ágybani olvasás nem csak ártalmas, hanem legkisebb vigyázatlanság mellett igen vészes is; megerőteti a' szemeket, soka ébren levésre csábít, ha az olvasmány tárgya érdekel bennünket, és még sokféle más módon is árt az egészségnek.

Kérd. Egészségre nézve miként következhetik abból kár, ha késő éjel nagy és számos társaságokat meglátogatunk?

Fel. Azt csak megkell engedni, hogy azon szobákban, hol sok ember gyűlög-össze, 's mellyek számos lámpák, viaszgertyák, koszorugyertyatartók 's a' t. által felvilágítatnak, a' légnek szükségképen bizonyos idő múlva igen tisztátlanná és szerfelett meleggé kell válni. Ezen két körülmény kártékony hatásaiknak pedig kitesszük magunkat, valahányszor társaságokat látogatunk meg.

Kérd. Micsoda más ellenvetést lehet ezen társaságok ellen még tenni?

Fel. Egy igen lényegeset. Azon ruha, mellyet kiváltkép a' nőnem oly gyülekezetekben visel, rendszerint sokkal könnyebb annál, melyhez egyébkor szoktak. Ebből következik, hogy igen könnyen vonhatnak magokra némi betegséget, ha a' táncz vagy

a' szoba nagy melegsége által felhevülve, legkisebb hidegnek, vagy valamely ajtó vagy ablak megnyitása által légüzomnak teszik ki magokat, ha a' tánczteremből hűvös szobába vagy a' szabad légbe mennek.

Kér d. Vallyon önmagában ártalmas é már, magát az éjilégnak kitenni?

Fel. Minden égalljak és minden évszakokban legalább bizonyos óvakodás kívántatik, ha éjilégnak, kivált nyílt kocsiiban kéntelen kitenni magát az ember. Ez kiváltkép az eset meleg égalljakban, nyár vége felé, őszel és nedves, mocsáros vidékeken.

Kér d. Megegyezik az a' gyermekek egészségével, hogy megengedettnek nekik, késő társaságokban megjelenni?

Fel. Nem; gyermekeknek az még ártalmasabb mint korosabbaknak. Essenek a' társaságok tanuló- vagy pihenő-óráikra, tehát még sem kellene nekik soha 10 percznél tovább megengedni, hogy azokban megjeljenek, mi szüleiük hiúságának kielégítésére éppen elégséges. Sokáig tartó ébrenlevés mindig szétdúlja a' gyermekeknek és megletteknél az orczák friss színét.

Kér d. Ejre alkalmas mozgás é a' táncz?

Fel. Ha a' táncz nem húzódik késő az éjbe, ha mértékletesen történik és pedig oly ruhában, mely a' test mozgását semmi módon nem hátrálja, szobákban, mellyek sem nem igen melegek, sem nem igen tömöttek, és oly időben, hol a' gyomor nincs eledellel megterhelve, tehát ifjú emberek egészségének nem ártalmas; sőt némely esetekben fiatal lyánkáknak, kik rendszerint sokat ülnek otthon, valóban jótékony testgyakorlat lehet.

Kér d. Mit lehet ellenben a' késő éjbe vagy reggelig tartó mértékletlen táncztul várni?

Fel. Test kifárasztását, és a' fiatali viritó friss szín és vidorság szétdulását; de ha egymásután több éjen át, vagy p. o. egész farsangi idő alatt folytatatik, tehát könnyen testformátlanlás vagy más valamely létszer (organum) betegsége következhetik, mely hirtelen halált is hozhat elő. Szánakodva kell

megvallanom, hogy ezen vésszel teljes szokás szerencsétlen következésének számos példáit láttam mint orvos.

Kérd. Vallyon a' tánczbeli igen erős mozgás nem fog é mély és egészséges álmot előhozni, 's így nem fog é a' ne talám ártalmas következései ellen önmaga védszert szolgáltatni?

Fel. Ezen vélemnél semmi sem lehet hibásabb. Mértékletlen táncz, mint minden igen nagy eltikkadás előzi az álmot, a' helyett hogy azt előmozdítaná. Ez a' szenvedélyes tánczosok általános panasza.

Kérd. Ugyan ezen ok nem szolgáltat é alkalmat nyugtalan, ijesztő álmokra?

Fel. Bizonyosan. A' gyomorban fekvő megemésztetlen ételek jelenléte mellett a' nyugtalan és ijedelmes álmoknak nincs bővebb forrása, a' mértékletlen táncznál és kicsapongásnál általában.

Kérd. Mely egyéb okok szűlnék könnyen álmatlanságot éjél, vagy félben szakasztott, nyugtalan alvást?

Fel. Szellem megerőtetése késő éjig, kicsiny, rosszul, szellőzött hálószoba, igen nehéz, vagy igen könnyű takaró, szoros nyakra való, vagy a' testnek egyéb alkalmatlan fekvése.

Kérd. Mily egyéb, a' hálószobától függő körülmények háborgathatják meg az alvást?

Fel. Ha a' hálószoba igen meleg, vagy igen hideg, ha nem elegendőkép homályos, és nem elegendő távolságra van a' zörgéstől.

Kérd. Mire kellene hideg szobában, vagy fagyos, zivataros időben figyelmezní, hogy jól lehessen aludni?

Fel. Lefekvés előtt egy vagy két órával tüzet kellene a' kandalóban gerjesztetni, és az ágybelít annál jól kiszáritani; továbbá harisnyákat meg kell tartani és hálóköntösben lefekünni. De a' meddig az ágyon kívül vagyunk, addig se ne üljünk le, se meg ne állapodjunk.

Kérd. Oda feljebb az állítatott, hogy nagy

fáradtság az álmodat hátráltatja. Hogy lehet ezt megmagyarázni?

Fel. Igen nagy fáradtság a' lábak fájdalma által hátrálja az alvást.

Kérd. Ártalmasak é az éji nyugalomnak nagy bel megindulások is?

Fel. Az álom mind azokat rendesen kerüli, kiknek kedvélye a' harag, gond, félelem, megcsalódás, lelkiösméret mardosásinak, valamint a' szerelemnek és rendkívüli örömmek martaléka.

Kérd. Micsoda módok által kerülhetjük el az álmatlanságot?

Fel. Ha legelőször is a' már előhordott okait elkerüljük; kedvünk lehetőleg a' vidorság és meglegőlés állapotjában megtartjuk, és végre ha jókor felkelünk, és szoros mértékletesség mellett munkás testi mozgásokat teszünk.

Kérd. A' valóságos altatószereken kívül micsoda más módok vannak még, hogy az álmodat előmozdítani lehessen?

Fel. Meleg lábferedő, fejnek hideg vízzel való mosása, és a' testnek éles kefével vagy durva törülkezővel való dörzsölése már sokszor hasznosoknak találtattak e' végre.

Kérd. Mit kell cselekedni, ha álmatlanságnak hideg lábakban van az oka?

Fel. Ha lábak hidegségét, mint ez gyakran szokott történni, a' gyomor rendetlensége okozza, tehát az álmatlanságot egyedül ezen létszer helyrehozása által lehet állandóan eltávoztatni. De ha az csak történetbeli, tehát a' lábak dörzsölése, és tiszta, meleg, gyapju lábszákok viselése hasznos lehet.

Kérd. Álmatlanság esetében lehet é az úgy nevezett álom hozószerek használása ellen kifogást tenni?

Fel. Az álomhozószerek ugyan kétségkívül elő fogják az álmodat hozni, mindazáltal, mennyire csak lehet, tartóztassuk azoktól magunkat, mivel rendszerint napról-napra nagyobb adatokra fogunk szorulni. Azon általános befolyás, melyet az álomho-

zók gyakori használása a' testre gyakorol, pedig igen kártékony.

Kérd. Micsoda előrevigyázattal legyen az utazó a' néki rendelt szobára és ágyra nézve?

Fel. Kiváltkép arra legyen gondja, hogy mindkettő jól kiszellőzve, tökélyes száraz és tiszta legyen.

Kérd. Hogy fogja azon különféle betegségeket kikerülni, melyeknek azon személyek, kik lakásukat gyakran változtatni kénytelenek, kitéve vannak?

Fel. Ha mindig a' ház felső emeletében választ szobát, ha nap lenyugta előtt az ablakokat gondosan bezáratja és a' szobát lefektte előtt a' benne meggyújtott tűz által kiszáraitja és kiszellőzteti, — végre, ha módjában van, mindig bőr ágylepedőket hordoz magával. Ezen mód által bizonyos lehet, hogy köhögést, köszvényt, hátgerinez fájdalmakat és sok egyéb betegségeket elkerülni, melyek nedves szobákból és ágyakból származnak.

Kérd. Egészségnek ártalmas é az éjeli utazás?

Fel. Mindenesetre, ha több éjen át egymásután folytatatik. Ha egészség kedvéért utazik az ember, tehát az folyvásti légváltozásban történjék, de csak addig, míg világos van. Ily módon az ember kényelmesen és egészségben éri el utazása célját.

TIZENHARMADIK FEJEZET.

Szenvedélyek.

Kérd. Vallyon a' szenvedélyek vannak a' valami közvetlen összefüggésben egészségünkkel?

Fel. Mivel a' legtöbb szenvedélyek (Leidenschaf-ten, Passiones) az ember fejét és szívet sértegetik, tehát egészségünkkel való összefüggésüket nem lehet nem látni.

Kérd. Azoknak megfékezése által mukálódhatunk é csak jótékonyan egészségünkre?

Fel. Igen; ha azoknak nagyobb részét megzabolázzuk, és csak keveset táplálunk közülök.

Kérd. Ily formán tehát a' szenvedélyeknek egészségünkre való befolyását ártalmasnak lehet tekinteni?

Fel. Bizonyosan. Kártékonyak azok, ha elragadtatjuk azokkal magunkat.

Kérd. Micsoda módon hajlandók azon szenvedélyek, melyeket fékezniünk kellene, egészségünknek ártani?

Fel. Azon szenvedélyek, melyek az agyvelőt afficiálják, ha magunkat minden tartózkodás nélkül elragadtatjuk velek, könnyen feszült ingerlőség alaplatjára adnak okot az egész testben, mely aztán különféle módon és különböző mértékben mutatkozik. Hőség, fejfájás, chronikus és égető gyuladás, észbeli háborodás, gutaütés, sőt még nehézyavalya azon néhány szomor következtései az uralgó féketlen szenvedélyeknek; mennyire a' fej szenved a' mellett. De még más káros következtések is vannak, melyek az allati test különféle részein, és kivált annak minden részeinek nagy fokú ingerlékenységében mutatkoznak; inashúsok gyöngesége, a' kül functiók restsége vagy megzavarása áll elő, és midőn legkevesebbet várná az ember; szívében, tüdőben és a' test más nemesebb bel részeiben ütődnek ki a' nyavalyák.

Kérd. A' féketlen szenvedélyek befolyása valyon ugyanazon szomoru következtéseket szül é különféle egyénekben és véralkatokban?

Fel. Nem. Ezen indítóokoknál az agyvelő testnek leginkább azon részeire hat-vissza, melyek az agyvelőre volt benyomásokat legtöbbet együtérzeni szoktak, és mindenek előtt a' legingerlékenyebb részekre. Igen van a' dolog a' véres alkatu személyeknél, kiknél különösen a' szív az, mely szenved, vagy tüdő lesz a' betegség helye; az epés természetűeknél a' gyomor, máj és gyomorvéghurka afficiáltatik előbb; skrofulósus és vizesvérű egyéneknél a' fodorháj mirigyei és néha a' bőr alatt fekvő mirigyek vesznek fel magokra beteges karaktert. Én ös-

mértem személyeket, kiket minden heves felbosszankodás után hasmenés lepett meg, mely addig tartott, míg szellemök a' harag tárgyával foglalatoskodott.

Kér d. Mellyik kedvelyállapot leghasznosabb az egészségre és hosszú életre nézve?

Fel. A' csendes, meglegült és vidor kedvelyállapot.

Kér d. Mellyik szenvedélyek ártanak legjobban az egészségnek?

Fel. Harag, gyűlölség, boszuvágy, féltékenység, félelem, bú és kétségbeesés.

Kér d. Miért hatnak ezek legártalmasabban?

Fel. Mivel kártékony hatásaik az egészségre, sőt magára az életre is hirtelenek és sebesek, midőn a' más, azonnal említendő szenvedélyek ártalmas következtései, ha azoknak féktelenül hódolnak, csak lassudan és apránként fejlődnek ki.

Kér d. Tették é már azon tapasztalatot, hogy az elsőbb szenvedélyeknek egyike vagy másika, p. o. harag, az ember életére hatott volna?

Fel. Igen is. A' nagy és heves harag gutaütés vagy valamely véredény szétrepedése által már nem egyszer okozott halált.

Kér d. Micsoda személyeken uralkodik leginkább a' harag?

Fel. Azokon, kik étel-italban mértékletlenek, és szeszes italokkal nagy mértékben élnek.

Kér d. Micsoda személyeknél hihetőbb, hogy a' haragot szomor következtések fogják náluk követni?

Fel. Rendkívül kövér és vastag személyeknél, rövid nyakuaknál, és kiknek nyakszirtükben vérrel teljes edényeik vannak, valamint azoknál is, kik szív és tüdő nyavalyákban szenvednek, vagy vérhárnyásnak és görcsöknek vannak alávetve.

Kér d. Vannak é példák, hogy a' csecsemősök szenvedtek volna, ha az anya vagy szoptató dajka ragadtatta el magát hirtelen harag által?

Fel. Igen bizony; az ily szenvedély által tulajdonságiban annyira megváltozott a' tej, hogy

güresül; sőt maga a halál is következett a gyermeknél.

Kérd. Hát a gyűlölség szintoly ártalmas következtetésű, mint a harag?

Fel. Nem; hathatosságai testünkre és kedélyünkre csak lassankint fejlődnek ki és igen hosszú időre húzódnak, hogy sem azon mértékben ártathatnának, mint a harag. Mindazáltal befolyása az egészségre tagadhatlan. Ugyanezt lehet a boszuvágyról is mondani, melyet gyűlölség következtetésének tehet tekinteni. Folyama lassú és meggondolt; ő boszuja tárgyán soká kohol, az agyvelőt és szívet ingerlékenységnek folyvást tartó állapotjában tartja, de nem támadja meg oly irtóztatókép a testet, mint a harag.

Kérd. Mite lehet a féltékenységről megjegyezni?

Fel. Hogy féltékenység soha sem támadna, ha hiuságtul menttek volnánk. Egészségünkre ezen boldogtalan szenvedély ugyan azon befolyással van, mint a megsértett becsvágy (Ehrgeiz). A fészke, hol mindig legelől zavart okoz, az agyvelő honnan a befolyása rokonszenv (Sympathia) által a szívre és a has létszereire hat ki; de leginkább az elsőre.

Kérd. Félelem is a nyommasztó szenvedélyek közé tartozik?

Fel. Bizonyosan; befolyása által a szívereje fogyasztatik, az érlüktetés gyöngé és változó; igen, a vérkeringésre ezen befolyás oly nagy, hogy néha a megnyitott érből vér sem foly. Gyöngítő befolyását az orca halaványságául képzelhetjük, azon felhőn változásról, mely a bőrben történik, a reszketésről és bádjadtságról, melyek kísérő jelenségei. A félelem azonfelül gyöngíti az emésztő tehetőséget és némely zavarokat okoz a gyomorban és belekben, végre hajlandóbbakká tesz, járvány- és ragadó nyavalyák elkapására.

Kérd. Van-e arra példa, hogy nagy ijedség hirtelen halált okozott volna?

Fel. Igen is; gyakran okozott az már hirtelen halált, és ha hatósága nem is volt oly különösen

heves, tehát még is görcsök, elmetébolodás vagy némi butaság állapotja következett.

Kér d. Rendkívüli nagy félelemnek mi befolyása van a' hajakra?

Fel. Gyakran lettek már a' hajak félelem következésében hirtelen, vagy kevés óra múlva tökélyesen őszek.

Kér d. Vallyon ugyan ez nem történik é még gyakrabban a' gond és aggodás által?

Fel. Mindenesetre, de csak lassankint és idővel.

Kér d. A' gyöngé egészséglük nincsenek é jobban alávetve a' félelemnek?

Fel. Igen, kivált ha ideg gyöngeségben szenvednek.

Kér d. De nincsenek é példák, hogy tökélyes egészséggel bíró és testileg igen erős személyek is igen félnékek voltak?

Fel. Igen is; tudatlanság, babonabit és rossz lelkiösméret sok személyeknél azt okozzák, hogy legcsekélyebb ok miatt is rendkívül megijednek, ha mindjárt testük ereje és egészsége a' legjobb állapotban találtaik is.

Kér d. Vallyon a' bú nem legnagyobb mértékben zavart okozó szenvedély é?

Fel. Hatósága lassu, de bizonyos, ő a' szívet emésztí, mely általa meglepetett; és onnan, mint középpontbul terjesztí el boldogtalan befolyását a' tüdőre, fejre és gyomorra. A' testnek majd minden munkásságát, megháborítja, és másokat egészen megakasztja, míg végre az élet rákforma befolyása alatt kialszik.

Kér d. Ártalmas egészségnék a' becsvágy (Ehrgeiz)?

Fel. Ha becsvágyon az ész megtartja uralkodását és nemes tárgyakra igazítatik, tehát befolyása jótekonny a' testre; de ha minden mérték és korlát nélkül helytelen és méltatlan czél után törekszik, akkor hatósága nagy mértékben ártalmas.

Kér d. Megsértett becsvágy nem fog é kétségbeesésre vezetni?

Fel. Néha; sőt még az örüllségre.

Kérd. Tekintsünk most már az emberi szenvedélyek vidor oldalára is. Mit lehet az örömről mondani?

Fel. Ha az ember mértékkel örvendezik, tehát az a' megemésztő-tehetséget öregbiti, szívben és verőerekben a' vér keringését előmozdítja, és meleget és kipárolgást szül. A' kedvelynek nagy mértékbeni kielégítése, mely azzal összekötve van, gyakran belküzdést okoz, mely könnyük árjával könnyit magán. Az öröm mint jótékony inger agyvelőre és idegrendszerre hat és egy ügyes gyógyász kezében különféle makacs nyavalyokban gyógyító eszközül szolgálhat.

Kérd. Rendkívüli öröm okozott é már hirtelen halált?

Fel. Vannak ugyan példák rá, noha sokkal ritkébbak, mint a' harag heves kifakadásainál.

Kérd. Reménynek van é jótékony befolyása?

Fel. Egy jövőendő jónak előrelátó élve (Genuss), vagy állapotunknak valami kedvező változásában, ha annak mértékkel adjuk magunkat, ugyanazon jótékony hatásu, mint a' mértékletes öröm; de okatlan, alaptalan remény más oldalról oly ártalmat szül, mely a' keserű megcsalódás által, mire a' táplált remény végső el nem sülése előbb-utébb okot szolgáltat, még öregbitetik.

Kérd. Vallyon a' boldog halhatatlanság reményének nincs é azon ereje, hogy egészségünket és hosszú életet előmozdithassa?

Fel. Az kétséget nem szenved, hogy azon kedvelyállaptnak, mely egy oly, a' hiten és belmeggyőződésen épült reménynek rendithetlen birtokából származik, jótékonyan kell az egészre hatni és magát az életet is meghosszabítani.

Kérd. Vallyon egy jótakaró, rényes kedvelyidegzet (Gemüthsstimung) gondos fentartása nincs é valami befolyással az egészségre?

Fel. Igen, 's pedig nagy mértékben. Az egy tett dolog, mellyet az ifjuság szívébe nem lehet elegendőkép mélyen beoltani, hogy a' gonoszság és be-tétség közt legszorosabb összefüggés légyen.

Kérd. Mily személyek forognak legnagyobb vészben, ha betegség által lepettek meg?

Fel. Azok, kiknek szellemök szenvedély által folyvást tartó nyugtalanság állapotjában tartatik, vagy félelem, epekedés, aggodalom, lelkiösméret mardosása vagy megcsalódás által nyommasztatik.

Kérd. Nincsenek é oly személyek másoknál kedvely- és szellem-betegségeinek jobban alávetve?

Fel. Kétségkívül azoknál kedvely-betegségek, sőt maga az örültség is gyakrabban fordul-elő, mint azon személyeknél, kiknek szenvedélyeik kevesebbet hevesek és az ész által szigorabban fékeztetnek.

Kérd. Micsoda befolyása van a szenvedélyek rendetlen kielégítésének az alvásra?

Fel. Rendszerint megháborítja azt. Már sokszor tapasztaltatott, hogy azon személyek, kiken felfingerlő vagy nyomasztó szenvedélyek uralkodtak, több éjén át nem alhattak.

Kérd. Féktelen szenvedélyeknek van é valami hatásuk a testnek táplálására?

Fel. Majd mindig megkevesesebbitik azt; 's azért láthatni gyakran, hogy epekedő személyek, és olyanok, kiket bú, aggodalom és megcsalódás nyom, vagy kiknek kedvélye féltékenység, gyűlölség, lelkiösméret mardosásinak fészke, lassankint elsoványulnak.

Kérd. Mivel a kedvelyállapot test egészségére oly hatalmas befolyást gyakorol, tehát magátul jóelő azon kérdés, vallyon a test állapotja érdekli é valami módon a szellemet és kedvelyt?

Fel. A befolyás kölcsönös; gyomornak csak egy kevés baja is, mely igen sok vagy meg nem emésztett ételből származik, gyakran elég volt már arra, hogy ezen bajban szenvedőt felfingerlékenyé, huslakodóvá 's mindennel megalégületlenné tegye; ily módon könnyen áldozatává lehetünk a szenvedélyeknek, melyektől őrizkednünk kellene.

B é r e k e s z t é s.

Kérd. Most már egymásután a' különféle élet-szakain legkorábbi gyermekségtől egészen az aggkorok végig mentünk és tisztán és érthetőleg adtuk elő azon különféle módokat, hogy kellessék az egészséget és testierőt előmozdítani, valamint más oldalról azon okokat is megneveztük, melyek által mindkettő veszélyeztethetik. Micsoda következtetést húzhatunk most már az előadattakból?

Fel. Mi igazságosan azt következtethetjük, hogy, ha mi elég szerencsések valánk, életünket és felbeveltetésünket egészséges, okos és szorgalmas szüléknek köszönhetni; ha kisdéd korunk óta mindig tiszta, friss és száraz léget szívtunk, és megengedődött nekünk, tagjainkat mindennap természetileg mozgathatni; ha mi személyünkre és eszközeinkre nézve mindig a' legnagyobb esiaosságra ügyeltünk; ha étel-italunkban változatlanul mértékletesek és rendtartók voltunk, és egyszersmint tiszta vagy kevés borral elegyített vizet ittunk; ha lakhelyünk mindig tiszta, száraz és jól kiszellőzött volt; ha mi gyermekségünkől fogva serénységre, szorgalom és rendre szoktattattunk; ha ész és rény oktatás és példa által megerősödött bennünk; ha mi szenvedélyeink okos fékezése által szellemünket háborgató befolyásától megóvni tudtuk, 's végre Istent félni, embereket szeretni 's mindenek iránt igazságosaknak lenni megtanultunk — tehát allandó egészségre 's abból származó boldogságra bizvást számolhatunk — azon jól megalapított reménnyel, hogy szellemi és testi erőnket életünk legkésőbb időszakaig megtartani fogjuk.

T A R T A L O M.

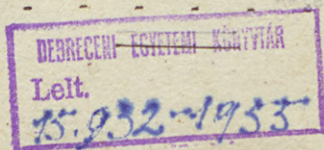
ELSŐ RÉSZ. Testi nevelés.

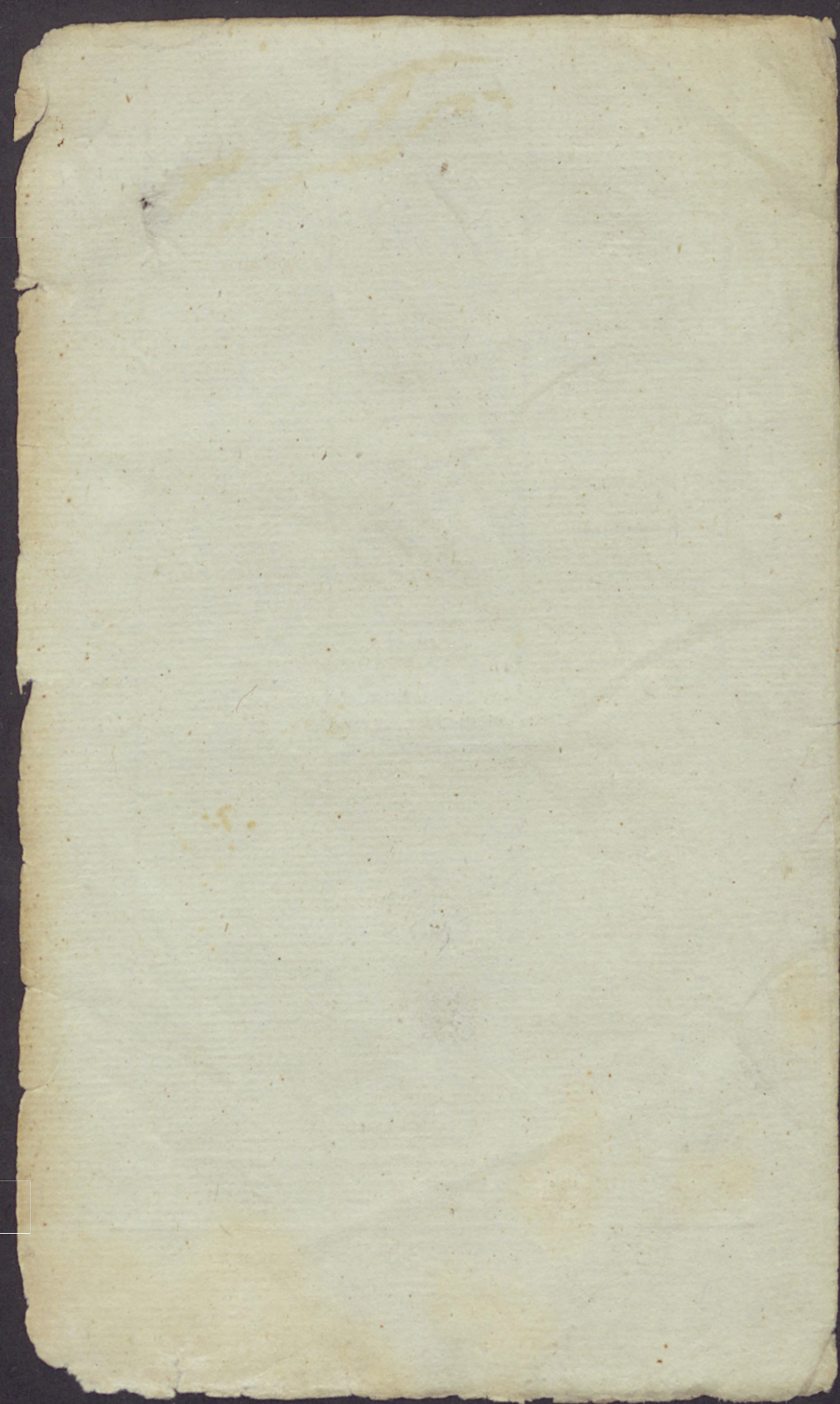
	Lap
Első Fejezet.	
Egészség és jótekonyságai	3
Második Fejezet.	
Első gyermekség	8
Harmadik Fejezet.	
Későbbi gyermekkor	17
Negyedik Fejezet.	
Lég	28
Ötödik Fejezet.	
Mozgás	33
Hatodik Fejezet.	
Álom	39
Hetedik Fejezet.	
Tápl. (Nahrung)	43
Nyolczadik Fejezet.	
Italok	49
Kilenczedik Fejezet.	
Dohányzás és tobákolás	56
Tizedik Fejezet.	
Személyes tisztaság	57
Tizenegyedik Fejezet.	
Öltözet	59
Tizenkettődik Fejezet.	
A' kül. érzéknek fentartása	64
Tizenharmadik Fejezet.	
A' hideg és nedvességről megóvó módokrul	69
Tizennegyedik Fejezet.	
A' test szépségét és idomzatát előmozdító módokrul	72
Tizenötödik Fejezet.	
Külömbféle tárgyak	76

MÁSODIK RÉSZ.

Időfelosztás. — Élésmód.

	Lap
Első Fejezet.	
Nappalnak első óráiban való foglalatzkodás - -	82
Második Fejezet.	
Reggeli (fröstök) - - - -	84
Harmadik Fejezet.	
Második, villa-reggelinek is neveztetett fülöstök -	91
Negyedik Fejezet.	
Ebéd - - - -	92
Ötödik Fejezet.	
Allati eledetek - - - -	95
Hatodik Fejezet.	
Növényi tápla - - - -	100
Hetedik Fejezet.	
Utóasztal (Poszpász) - - - -	105
Nyolczadik Fejezet.	
Szeszes italok - - - -	108
Kilenczedik Fejezet.	
Délután - - - -	114
Tizedik Fejezet.	
Theaórák - - - -	110
Tizenegyedik Fejezet.	
Estvely - - - -	118
Tizenkettődik Fejezet.	
Az éj - - - -	120
Tizenharmadik Fejezet.	
Szenvedélyek - - - -	127
Bérekesztés - - - -	134





258378

KASSÁN 1836.

Nyomtatta 's kiadta WERFER KÁROLY, cs. kir.
priv. akad. könyvnyomtató.