



A. M. KIR. FÖLDMŪVELÉSÉGI MINISZTERIUM  
GAZDASÁGI SZAKKÖNYVEI

---

56 sz.

A  
GAZDAASSZONY  
ALAPISMERETEI

640







A M. KIR. FÖLDMÉVELÉSÜGYI MINISZTER KIADVÁNYA

---

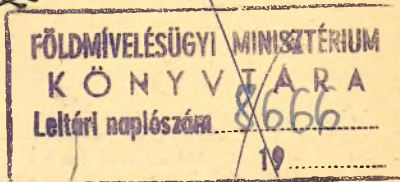
# A GAZDAASSZONY ALAPISMERETEI

KÉZIKÖNYV

A M. KIR. HÁZIASSZONYKÉPZŐ ISKOLÁK NÖVENDÉKEI  
ÉS A M. KIR. HÁZTARTÁSI-GAZDASÁGI TANFOLYAMOK  
HALLGATÓI RÉSZÉRE



1974



BUDAPEST, 1940

---

"PÁTRIA" IRODALMI VÁLLALAT ÉS NYOMDAI RÉSZVÉNYTÁRSASÁG

MAGYAR MEZŐGAZDASÁGI  
MÚZEUM ÉS KÖNYVTÁR  
Mezőgazdasági Könyvtár  
1.

## ELŐSZÓ

A m. kir. földművelésügyi minisztérium már 1910-ben kezdte meg a kiscgazdák leányainak, asszonyinak háztartási-gazdasági kiképzését hathetes tanfolyamok keretében. E tanfolyamok célja: rövid idő alatt a 15 éven felüli leányoknak és asszonyoknak a háztartási teendőkben elméletileg és gyakorlatilag szakszerű kiképzést nyújtani, hogy így takarékos, beosztó, gondos háziasszonyok-gazdaasszonyok lehessenek. Ezért csupa olyan hasznos, egyben szükséges, nélkülözhetetlen és gyakorlati értékű ismereteket nyújtanak, melyeket a résztvevő növendékek a való életben azonnal és maradéktalanul megvalósíthatnak. Ennél magasztosabb célt és hivatást pedig megoldandó feladatul, kevés intézmény tűzött maga elé.

A mai kor szelleme azonban mintha elhomályosította volna a régi, híres magyar háziasszonyok glóriáját. Pedig mit jelentett, milyen erkölcsi erőt képviseltek a régi nagy-asszonyok családokat összetartó gondos tevékenysége! Be kell vallanunk, a ma asszonya ritkán van abban a helyzetben, hogy minden energiáját, egész énjét maradéktalanul a család, a háztartás szolgálatába állíthassa. Ezt mind többen kezdik belátni és ebből kifolyóan mindinkább sürgetik a leányok-asszonyok háztartási-gazdasági képzését.

A m. kir. földművelésügyi minisztérium jelfigyelve a kor sürgető szavára, nemcsak a hathetes háztartási-gazdasági tanfolyamok keretében, hanem egyéves tanfolyamok,

az úgynevezett háziasszonyképző- és gazdaasszonyiskolák felállításával mozdítja elő a kívánalmak teljesítését és ezek keretében kívánja megtanítani a résztvevőket arra, hogyan lehet rövid idő alatt a háziasszonymak-gazdaasszonymak sokat és jól elvégezni, a semmiből is valamit előállítani, egyszóval, az élénk szellemű mai nő alakjában feltámasztani a régi magyar nagyasszonyok minden nemes erényét.

E tanfolyamok-iskolák sikeres működését kívánja biztosítani és eredményeiket hatványozni e kézikönyv, melynek munkatársai voltak Banke Antal m. kir. gazdasági tanár, dr. Szabó Márta orvosnő, Velezdi Sarolta m. kir. gazdasági tanárnő és dr. Waltner Károly egyetemi c. rk. tanár, igazgató főorvos.

---



## I. RÉSZ.

### Háztartási ismeretek.

#### A háziasszony kötelességei.

A háziasszonynak igen fontos szerepe van a család és a nemzet gazdasági életében. A gazda keresi a pénzt, az asszony költi el. Attól függ a család jóléte, hogy mikép használja fel a javakat. Ha takarékos és ügyes a gazda-asszony, akkor a család jólétben él. Ha egy községben sok a jólétben élő család, gazdag a község. Ha egy országban sok a gazdag község, gazdag és hatalmas az ország is.

Mindenféle hivatásra, pályára készülni kell. Manapság mindenütt szaktudást kívánnak. A varrónő, a tanítónő, a gépirónő tanul, gyakorol és készül hivatására. Csak éppen a legfontosabb hivatásra, a háziasszonyi és az anyai hivatásra nem kell készülni? Ma már nem elég az, amit a leány otthon tanulhat meg. A mai kor igen sok nehéz feladatot tűz ki a háziasszony elé és sok irányú tevékenységet vár tőle. Németországban minden leányra nézve kötelező egy évi háztartási — gazdasági munka, még akkor is, ha egyetemre jár! És minden járási székhelyen van háztartási iskola. Hazánkban ezt még nem tudjuk megvalósítani, ezért a földművelésügyi tárca is igyekszik legalább a háztartási tanfolyamokkal kiegészíteni a leányok és asszonyok ismereteit.

A háziasszonyra váró feladatok: a háztartás ellátása, a gyermeknevelés, a belső gazdaság ellátása.

A háztartás felöleli a főzést, a varrást és az összes háztartási munkákat (a takarítást, a fűtést, a világítást, a mosást, a vasalást stb.), a belső gazdaság ellátása pedig a baromfitenyésztést, a sertéshízlalást, a tejgazdaságot és a kertészetet.

## A háziasszony tulajdonságai.

A szaktudáson kívül még sok jó tulajdonsága legyen a háziasszonynak, mert a kiegyensúlyozott családi élet nemcsak a pusztán szakismereten alapszik. Így legyen *koránkelő*, hogy minden munkát elvégezhesen idejére. Az állatokat kora reggel kell etetni, a teheneket fejni, a gyermekeket felöltöztetni, nekik reggelit adni, idejében iskolába küldeni. Azután jön a többi munka. Legyen *pontos*, mert ettől függ a család nyugalma, békéje. A családfő rendszeren haragszik, ha nincs kész az étel idejére, mikorra ő hazajön, vagy azt kint a munkahelyén várja vagy nem kész a takarítás és nincs egy nyugalmas hely a házban, ahol pihenhet. A háziasszony legyen mindig *tiszta, rendes és csinos*. Legyen takarékos, szorgalmas és alapos. Ügyeljen minden aprólékosságra. Legyen körültekintő és minden hibát orvosoljon. Türelmes és megértő, leleményes, előzékeny és önfeláldozó legyen a családtagokkal szemben. Az anya lekéből kiáradó szeretetet a családtagok visszasugározzák az önfeláldozó anyára és ez lesz a munkájának legszebb eredménye. S az ilyen boldog otthon képét a gyermekek, unokák, nemzedékek tovább viszik s így sokszor újra alakul az ilyen család a nemzet életében. Az a nő, ki idejét, erejét a családjának szenteli, örök értékeket hoz létre. A jó háziasszonyok a nemzet fejlesztésnek csendes, de nagyon hathatós munkásai.

## Beosztás és takarékoság a háztartásban.

A háziasszonynak igen sok a teendője. A gyermekek nevelését, a háztartás vezetését és a belső gazdaság irányítását neki kell végeznie. Ezt a sokféle munkát csak úgy képes jól és idejére elvégezni, ha azokat előre átgondolja és beosztja. Nem lehet pontosan előírni, hogy ezt miképp csinálja. Változik ez a viszonyok, a városi vagy falusi háztartás adottsága és az évszaki munkák szerint. Utmutatást mégis lehet adni.

*Mindennapi munkák*: állatok etetése, a fejés, a gyermek ellátása, a takarítás, bevásárlás, főzés, mosogatás.

*Hetenkint* egyszer legyen kismosás, vasalás, porolás, ablaktisztítás, kenyérsütés. A konyha és a szobák, a mellékhelyiségek havi és évnegyedenkénti nagytakarí-

tását, fémtárgyak tisztítását stb. szintén be kell illeszteni a heti munkatervbe. Maradjon idő a ruhák javítására, nyáron a befőzésekre, aszalásokra, télen a fonásra, a szövésre, a kézimunkára. Tavasztól ősziig a kertben, a mezőn is dolgozik. Nem könnyű feladat tehát a munkák helyes beosztása, de ügyességgel, szorgalommal és jóakarattal meg tudja oldani a háziasszony.

### A család készpénzszükséglete.

Az időbeosztás mellett ugyancsak igen fontos feladata a háziasszonynak az anyagi javak — a pénz — beosztása és felhasználása. Ezen fordul meg a család anyagi jóléte, mert a családnak sokféle kiadása van. Ezek között vannak olyanok, amelyek feltétlenül szükségesek. Ezek az *életszükségletek*. A többi kiadások halaszthatók. A háziasszony a családjával együtt készítsen költségvetést. Ebből kitűnik, hogy mennyi a várható bevétel a következő hónapra és mennyit költhetnek el. A költségvetés tehát csak tervezet a várható bevételekről és kiadásokról. A rendelkezésre álló összegeket a családtagok számához és a körülményekhez viszonyítva osztjuk be hozzávetőlegesen a közölt százalékok szerint.

### Költségvetés.

<i>Bevétel.</i>	<i>Kiadás.</i>	
Eladás növénytermelésből ..	Lakás .....	20 %
	Fűtés .....	5 %
Eladás állattenyésztésből .	Világítás .....	2 %
	Élelmezés .....	33 %
Eladás kertészetből .....	Ruházkodás ....	15 %
	Gyermeknevelés .	10 %
Eladás egyéből .....	Előre nem látható	
	kiadások .....	5 %
	Szórakozás .....	5 %
(fizetés, napszám stb.)	Megtakarítás ....	5 %

Nem elég azonban a költségvetést elkészíteni, hanem azt be is kell tartani. Különösen nehéz a „megtakarítást“ biztosítani, mert néha nem elegendő az „előre nem látható kiadásokra“ előírányzott összeg, pl. súlyosabb és költ-



ségesebb betegség fordul elő a családban. Ilyenkor a háziasszony saját megnyugtatóására, ha nem is az egész előirányzott összeget, de legalább annak egy részét máshonnan módolja ki. A beosztás — hogy mindenre jusson — a háziasszony legnagyobb művészete. A háziasszony a saját maga ellenőrzésére vezesse a háztartási naplót. Ebbe tehát már a *valódi* megtörtént bevételeket és kiadásokat írjuk be.

### Háztartási napló.

Sor- szám	Kelet	Megnevezés	Bevétel	Kiadás	Jegyzet
			pengő	pengő	
1.	IX. 1.	5 q búza eladásából . . . . .	100.—	—	
2.	IX. 1.	300 liter tej eladásából . . . . .	42.—	—	
3.	IX. 1.	5 q favásárlás . . . . .		15.—	
4.	IX. 1.	Fűszerszámla . . . . .		22.—	
5.	IX. 1.	Adórészlet . . . . .		6.—	
6.	IX. 2.	Tankönyvre . . . . .		2-60	

A háztartási naplóban az első tétel mindig a bevétel. Ez származhatik megtakarításból, eladásból vagy a keresetből. A többi tétel időrendi sorrendben következik egymásután. Hónap végén a naplót lezárjuk, vagyis a bevételt és kiadást összeadjuk és azokat egymásból kivonjuk. Ha a bevétel nagyobb volt, akkor megtakarítás fog mutatkozni. Ha pedig a kiadás nagyobb, akkor hibásan vezettük a naplót, mert nem adhatunk ki többet, mint amennyit bevettünk. Megtörténhetik azonban, hogy a hitelbe vásároltakat is beírtuk, ez azonban helytelen. A számlákat 1—2 évig őrizzük meg, mert azok mindenkor bizonyító erővel bírnak.

Egy másik alakú háztartási napló, az úgynevezett *rovatos háztartási napló* vezetésénél a háziasszony a hónap végén könnyűszerrel megtudhatja, mennyit költött külön élelemre, ruházatra, lakásra, fűtés-világításra és egyéb szükségletekre, amint azt az alábbi mintából is láthatjuk. A tényleges kiadásokat össze tudja hasonlítani a költségvetéssel.

Ha a családtagok nem tudják a munkákat ellátni, úgy háztartási alkalmazottat fogadnak. Ha az illető a külső gazdasági munkákban is résztvesz, úgy vele egy évre



Rovatos háztartási napló.

Sorszám	Kelet	Megnevezés	Félelem		Lakás		Ruház- kodás		Fűtés, világi- tás		Iskola		Szóra- kozás		Beteg- ség		Egyéb		Össze- sen		
			P	f	P	f	P	f	P	f	P	f	P	f	P	f	P	f	P	f	P
1.	I. 1.	Házbér .....			80															80	
2.	I. 1.	Tejszámla .....	42																	42	
3.	I. 1.	20 kg burgonya ..	1																	1	
4.	I. 1.	Újság előfizetése..											3 20							3 20	
5.	I. 3.	Tandíj .....										5								5	
6.	I. 3.	5 kg 0-s liszt .....	2																	2	
7.	I. 3.	Cipőjavítás, Pistá- nak .....					1 20													1 20	
8.	I. 3.	5 q tűzifa .....							15											15	
9.	I. 3.	Decemberi villany- számla .....							7											7	
10.	I. 4.	1 kg birkanás .....			80															80	
11.	I. 4.	Cseléd OTI díja ..																2 40		2 40	
12.	I. 4.	Cselédbér .....																15		15	
	stb.																				
		Összesen ..	45 80		80		1 20		22		5		3 20					17 40		174 60	

kössünk szerződést és bérét legnagyobb részben természetben állapítsuk meg. Ha azonban csak a háztartásban segít, úgy bérét ellátásban és készpénzben kapja meg. A háztartási alkalmazott legyen egészséges, erkölcsös és tiszta. A háziasszony minden tekintetben példaképpen álljon előtte. Az alkalmazott tudja és érezze, hogy a háziasszony mindenhez ért és tudja, hogy mit és mennyi idő alatt lehet jól elvégezni. Amelyik háziasszony nem ért a háztartási munkákhoz, annak az eszén könnyen túljárnak az alkalmazottak. A háztartási alkalmazottat be kell jelenteni az Országos Társadalombiztosító Intézetnél, röviden OTI-nál és fizetni kell utána az OTI-díjakat. A díjakat felerészben az alkalmazott megtéríteni tartozik. Mielőtt felfogadnánk a cselédet, nézzük meg cseléd- vagy munkakönyvét, illetőleg érdeklődjunk előző gazdájánál. Az alkalmazottunkkal mindenkor emberségesen bánjunk, vele szemben türelmet és megértést tanúsítsunk, a jó munkát elismeréssel jutalmazzuk, bérét pontosan fizessük, engedjünk időt neki testi-lelki pihenésre és vallása gyakorlására is. Ha alkalmazottunk szolgálatából kilép, úgy cseléd- vagy munkakönyvét töltsük ki és adjuk ki neki. *A cseléd- vagy munkakönyvbe csak jót — az illetőre nézve kedvezőt — szabad beírni, rosszat, pl. megbízhatatlan stb. nem.*

A háziasszony gyermekét is felhasználhatja segítségül munkájában, mert hiszen a háztartás igen sok apró-cseprő munkaalkalmat ad a gyermeknek és a gyakorlati ismeretszerzést legegyszerűbben és alkalomszerűen sajátítja el, pl. gyümölcszedés, gyomirtás, öntözés, hernyózás, baromfiak etetése, gondozása, portörölgetés stb., mind hasznos elfoglaltságot jelentenek a kisebb gyermekek részére is. Nagy mulasztást követ el az a szülő, aki gyermekét korán nem szoktatja a munkára, mert az élet gyermekkori örömétől fosztja meg őket. A jól végzett munka után járó megelégedettség, az öröm egyik forrása.

### A lakás.

Az otthon képe a lelkünk tükre. Otthonunkban pihenünk meg a munka után és ott gyűjtünk testi-lelki erőt a következő nap munkáihoz. Csak az a felnőtt és gyermek tud nyugodtan dolgozni, akiknek boldog otthonuk van. Az ilyen ember megelégedett.

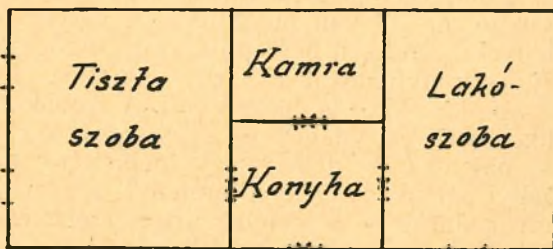
A lakásnak nemcsak az a hivatása, hogy alvásra és étkezésre helyet adjon, hanem hogy minél jobban elszigeteljen az élet bántó hullámaitól. A régi angol közmondás azt tartja: *az én házam, az én váram*. S csakugyan, az otthon védővár az élet súlyos támadásai, megpróbáltatásai ellen. Minden veszteséget jobbar tudunk elviselni, ha mögöttünk kellemes, boldog otthon vár.

A lakás nemcsak védelmet biztosít az időjárás viszonyosságai ellen, hanem az otthonunk is, ahol életünk nagy részét töltjük. Legyen a lakás barátságos, egészséges, kellemes otthon, hogy oda mindenholnan visszavágyódjunk.

A lakás, az otthon megválasztásánál legelsősorban az egészségügyi szempontok döntsenek. Ezért a lakott helyiségek legyenek szárazak, világosak, napfényesek. Ezt pedig elérhetjük, ha mindig kiemelkedő vagy kellően felmagasított helyen építkezünk. Mélyfekvésű helyeken épített lakások mindenkor nedvesek és egészségtelenek. Építkezés során a hely kiválasztásán kívül fokozott gondot fordítsunk a falak szigetelésére is és amennyiben lehetséges, alapincézett házat építsünk. A lakószobák ablakai lehetőleg délre, délkeletre, a konyháé, kamráé északra nyílnak.

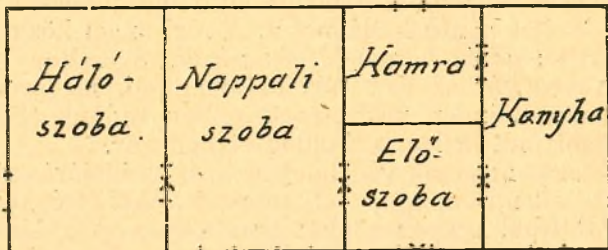
Nálunk általában a szemnek építenek és rendezkednek be az emberek, nem pedig használatra. Elterjedt falusi szokás szerint középen van a konyha, attól jobbra-balra egy-egy szoba, melyek közül a „tisztaszobát“ nem használják. Nem igen használják azonban a konyhát sem, mert az télen hideg, nyáron pedig meleg és tele van légygel. Ezért nyári konyhát rendszeren külön építenek. Pedig meg lehet oldani a kérdést, csak más beosztással, egy kis előszobával.

#### Rossz beosztás





## Jó beosztás



A fenti rajz szerint épült ház célszerű, mert az előszobán át jutunk be a házba. A hideg levegő nem jut közvetlenül be és az előszoba egyúttal elválasztja a konyhát a szobáktól. Az ételszag és a legyek nem jutnak be. A konyha mellett kamra is van és így nem kell minden élelmiszerért a pincébe járni.

Különösen rossz az olyan lakásbeosztás, amikor a család egy helyiséget használ mindenre: munkára, főzésre, evésre, alvásra. Ott mindig rendetlenség, rossz levegő és nyugtalanság van. Ha iparos van a családban, pl. cipész vagy varrónő, annak feltétlenül külön szobát biztosítsunk, hogy nyugodtan dolgozhassék s viszont másokat se zavarjon. Ha két szoba van, legyen az első nappali, a második hálószoba. Legfeljebb télen a tüzelőre való tekintettel használjunk egy szobát. A ház, az otthon legyen a miénk. Ne azért építsünk két-háromszobás házat, hogy mások lássák: van berendezett, tiszta szobánk is, hanem azért, hogy szép, kedves, kényelmes otthonunk legyen, amit magunk használunk.

A házat építsük meg jól, mert az hosszú időre szól. Alapja legyen téglavagy terméskő. Az oldalfalak lehetnek téglából, kőből, vályogtéglából vagy lehetnek vert falak. Mindegyik jó, ha jól van megépítve. A vályog is jó, ha mészhabarccsal rendesen bevonták, azaz beszögezték nád- vagy sodronyfonattal és arra vakolták. Így megmarad a vakolás akkor is, ha eső veri. A szobákat fehérre meszeljük, mert ez világos és egészséges. Az ablakok legyenek nagyok és délre vagy délkeletre nézzenek. A melegágyi palánta is igényel napfényt, a gyermekek — az emberi palánták — is igénylik azt és csenevésznek lesznek napfény, levegő nélkül. Ne féljünk télen a kis hideg-



től, amit a szellőztetés okoz! Féljünk inkább a rossz levegőtől, ami megcsapja az orrunkat, ha egy szellőztelen szobába lépünk. Télen is rendszeresen szellőztessünk. Gyakran és rövidebb ideig, mint nyáron, mert kihűlnek a falak és nehéz lesz újból befűteni a szobát.

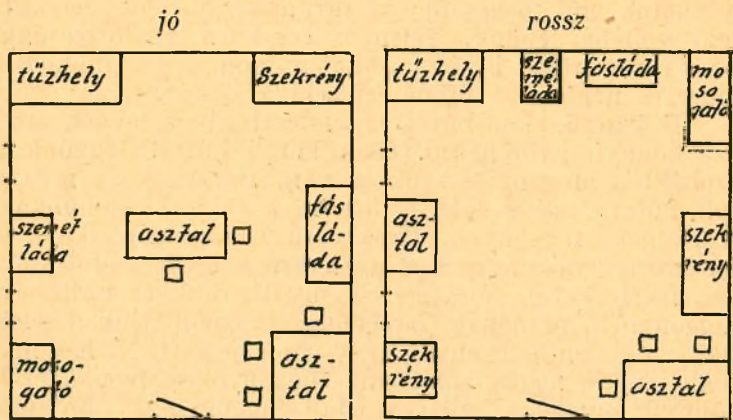
Egyszerű, síma bútorral rendezzük be a lakást, mert azt könnyű letörölgetni. Csak annyi bútort tegyünk a szobákba, amennyire szükség van. Barátságossá nem a sok bútor teszi a lakást, hanem a csinos kézimunkák, szőnyegek, függönyök. Örökbecsű értéke népünknek a háziszöttek vászon, melyet gyönyörű magyaros hímezésekkel, mesterkével, rátéttel stb. díszíthetünk és terítőnek, függönynek, párnának, falvédőnek használhatjuk a selejtes, értéktelen bolti anyag vagy papír helyett. Ne használjunk súlyos, nehéz, sötét színű függönyöket, hanem csak könnyű anyagú és világos színű függönyöket, amiknek a nap nem árt és a napsugár át tud rajtuk hatolni. Az asztal- és ágyterítő szintén könnyen mosható és vasalható legyen.

Szőnyegnek szép, csikos vagy mintás rongyszőnyeget szőjünk, melyet mosni is lehet. Így lakásunk tiszta, derűs otthon lesz, melynek szépsége a háziasszony szorgalmát és izlését hirdeti. Ha valamit vásárolunk lakásunk díszítésére, gondoljuk meg, hogy szükséges-e, célszerű-e és igazi érték-e! Mert a sok dísz csak teher és kényelmetlenség és az olcsó vásári színnyomat vagy aranyozott képekkel díszített vázák helyett sokkal szebbek a cseréptányérok és a korsók, melyeket a falra vagy a tálasra akaszthatunk.

### A konyha berendezése és tisztántartása.

A konyhát úgy rendezzük be, hogy a legkevesebb járással érjünk el mindent. A háziasszony sokat dolgozik egész nap, ezért lehetőleg kímélje magát s főleg a lábát. A kövön való álldogálás, jövés-menés árt a lábnak, ezért amit lehet (zöldségtisztogatás, mosogatás, törölgetés) ülve végezzen. A konyha ne legyen túl nagy, mert akkor többet kell járnia. A háziasszony a konyhai munkák során ne járjon magassarkú cipőben, hanem lapossarkú, magas-szárú füzőcipőben, mert az a bokát feszesen tartja és a bokasüllyedést megakadályozza.

## A konyha berendezése



A konyhának legyen nagy ablaka, lehetőleg felső szellőztetővel és köves — cementlapos, műköves — padozata, falai fehérre meszeltek, de ha körülményeink megengedik  $1\frac{1}{2}$  m magasságig olajfestékkel mázoltak, esetleg csempézettek is lehetnek.

Az edényeket szekrényben tartjuk, sőt a csillogó rézüstöt, mozsarat is zárjuk el, mert így nem lepi a por. Főzés közben a hulladékot ne dobáljuk a földre, hanem mindenféle hámozást, tisztítást papíroson, tálcán véghezvük s a hulladékot azokról dobjuk a személtárába vagy a moslékos vödörbe. Főzés közben is legyen rendes a konyha. Ezért a használt edényeket elmosva, törölgetve mindjárt rakjuk helyre, a kormos edényeket pedig külön asztalon gyűjtsük össze és ebéd után mosogassuk el. Főzés közben is sepergethetünk és a vizes követ fel-törölhetjük.

Tej, tea és kávé főzésére mindig külön edényt használunk, valamint gyümölcsbefőzésre is. Főzés előtt a háziasszony kösse be a fejét, nagy kötényt kössön maga elé és mossa meg a kezét kefével, szappannal.

Mosogatás előtt az edényeket jó csoportosítani: külön az üveg, a porcellán és a főző-sütő edényeket. Az ételmaradékot kaparjuk ki és az üres lábasokba öntsünk vizet. Először a poharakat mossuk el meleg vízben és

törölgessük el. Azután következzenek a porcellánok, majd az evőeszközök s végül a főző- és sütőedények. A faedényeket külön súroljuk le szódásvízzel és azután szárítjuk meg.

Az edényeket először kevés meleg vízben mossuk le. Ez a víz mehet még a moslékba. Csak azután mosogassunk bő, meleg vízben és végül langyos vízben öblítsünk. A porcellánedényeket csak mosogatni kell, mert azok, mosogatás után csepegtető rácsra téve és rózsás kannából forró vízzel leöntve gyorsan és könnyen megszáradnak. Az evőeszközök és fazekak súrolásához kőport vagy finomabb fahamut, „vimet“ használjunk. Mindenfajta edény törölgetéséhez külön konyharuhát használjunk és azokat használat után kiterítve szárítsuk meg. A forró edényt fogóruhával fogjuk meg. A mosdó mellett legyen mindig szappan és törülköző.

A még meleg tűzhelyet ujságpapírral dörzsöljük át. Így megtartja színét. Ha kihült, a hamut szedjük ki, a tűzhely fekete részeit vaspórral fényesítsük, a fémrészeket szidolozzuk meg és a konyha kőpadozatát pedig mossuk fel.

Heti takarítás alkalmával a bútorokat langyos szappanos vízzel mossuk le, a kilincseket és fémedényeket fényesítsük ki. Havonta egyszer a szekrényeket belülről is törölgessük át, a polcok papírjait cseréljük ki és az egészet újból rendezzük el.

Az őszi és tavaszi konyhatakarításkor mindent hordjunk ki, a falat seperjük, majd meszeljük le, a bútorokat, ajtókat, ablakokat mossuk meg, a kőpadozatát súroljuk fel és csak azután tegyünk mindent tisztán helyére.

Az éléskamrát éppúgy tartsuk rendben és tisztán, mint a konyhát. Naponkint seperjük és mossuk fel kőpadozatát. Hetenkint a polcokat is mossuk és törölgessük le, s ősszel-tavasszal meszeljük ki. Nyárra zöld szúnyoghálót tegyünk a kamra ablakára, meszeljük ki és ha földpadozatú, úgy döngöljük ki és sározzuk fel.

A pincét és padlást is évente legalább kétszer takarítsuk ki. A pincében tétre elrakott zöldségfélék kisérijük állandóan figyelemmel és ha kell, válogassuk át.



## A lakás takarítása.

A tiszta és rendes lakás, a békés otthon alapfeltétele. A lakás takarítása pedig az egészségvédelem főszköze: állandó harc a porszemek, a baktériumok, az élősdiek ellen. Van napi, heti és évszaki takarítás, de bármelyiket is végezzük, mindig tervszerűen fogjunk a munkához.

### Napi takarítás.

Először a szobában széjjel hagyott ruhákat és tárgyakat rakjuk el, majd a kályhát tisztítsuk ki és készítsük elő — télen — a begyújtáshoz. A takarítóeszközöket előkészítve az ablakokat nyissuk ki és a szobát szellőztessük több-kevesebb ideig. A jó takarításnak ugyanis helyes szellőztetés az alapja. A jó és gyors szellőztetés céljából csináljunk keresztzuhatot. Ezt még télen is célszerű megtenni, mert így a levegő igen gyorsan kicserélődik. *Többet ér az ötpercnyi tartamú keresztzuhat, mint a félórás egyoldalú szellőztetés*, amikor nemcsak a bútorok, hanem a falak is kihűlnek és ezek újbóli felmelegítésére — télen — sok tüzelőanyag szükséges.

A terítőket rázzuk ki, a kárpitos bútorokat takarjuk le és az ágyneműt szellőztessük ki. Közben lehet más munkát is végezni, pl. a főzéshez előkészíteni. Majd vessük be az ágyakat, rázzuk ki vagy seperjük le és hajtogassuk össze a szőnyegeket és seperjük fel a padlót, a sarkokban és a bútorok alatt is. Ezután hagyjuk a port leszállani és ezalatt ecetes vízes seprűvel, szál irányában keféljük le a szőnyegeket. Majd töröljük fel a padlót és töröljük le a port a bútorokról. A seprésnél és törölgetésnél vigyázzunk arra, hogy nagy port ne verjünk. Az ajtókat, ablakokat és a kályhát is törölgessük le és végül csukjuk be az ablakokat.

### Heti takarítás.

A heti takarítások alkalmával a rendes napi takarítások mellett a szekrények tetejét, a magasan függő képeket, órát, lámpát és egyéb tárgyakat is letöröljük. A könnyen elmozdítható bútorokat vigyük ki, a kisebb szőnyegeket pedig poroljuk ki, az ablakokat és a tükröket pedig mossuk le. Az ágyneműt 3—4 hetenkint váltsuk.



Ilyenkor a régi huzatokat levesszük, az ágyneműket kiporoljuk, ha lehet napra tesszük, a szalmazsákokat megtömjük és a tiszta huzatot felhúzzuk. A kellemetlen élősdik ellen ilyenkor védekezünk. Bolha ellen karbolsavval dörzsöljük be az ágy részeit, a padló repedéseibe, a szoba sarkaiba rovarport szórjunk, légyfogókat, égerfogókat váltunk vagy helyezünk el.

### Évszaki takarítás.

Ezt ne egyszerre végezzük az egész házban, mert akkor a családnak nem lesz egy nyugodt, békés szobája. Beosztást csinálunk és sorba vesszük a lakás összes helyiségeit, kezdve a takarítást a hálószobán. Ilyenkor a bútorokat elhúzzuk a helyéről, a kisebbeket ki is vesszük. A falakról mindent leszedünk és azután a falakat leseperjük, a gerendát megsúroljuk és meszelünk. Az ajtókat, ablakokat, kilincseket megtisztítjuk. A lámpát lemoszuk, a kályhát pedig kívül is megtisztítjuk. Ezek végeztével a bútorok tetejét töröljük le és a padlót felsúroljuk, esetleg agyagozzuk vagy beeresztjük. A képeket, tányérokat, korszókat megmosva visszaakasztjuk. A terítőket, párnákat, szőnyeget kiporoljuk s visszatesszük. A rongyszőnyeget, vászon falvédőket, terítőket, függönyöket kimosva vasalva tesszük helyükre. Ezután ismét port törölünk.

Az olajfestékes bútorokat langyos szappanos vízzel mossuk meg, a fényezett bútort pasztával, a mattbútort pedig brunolinnal tisztítjuk meg. Mielőtt azonban a brunolint vékonyan felkennénk, a bútor régi bevonatát csiszolópapírral (smirgli) távolítsuk el és a bútorokat puha ruhával gondosan töröljük le. Lehet brunolin helyett „terpentin“-t is használni, azzal a bánásmód könnyebb és emellett mégis szép lesz a bútor.

A plüssdiványt kiporoljuk, nedvesen átkeféljük és nedves vászonruhát föléje tartva, forró vassal átgőzöljük. A szövettel bevont bútorokat terpentin és denaturált szesz keverékével tisztítjuk. Az ablakokat ne mossuk akkor, ha rásüt a nap. Fagyos időben pedig egy-két kanál denaturált szeszt tegyünk a vízbe vagy meleg sós vízzel mossuk meg és lemosás után friss ujságpapírral dörzsöljük fényesre. A tükröt is denaturált szesz vízzel mossuk meg. Légypiszkot szalmiákszeszes vízzel távolíthatunk el. Üveg-

A gazdaasszony alapismeretei.

tárgyakat, üvegeket, vázakat stb. ecetes sós vízzel könnyen és gyorsan lehet megtisztítani. Az egyes háztartásokban alkalmazott sósavas tisztítások igen nagy elővigyázatot igényelnek. Szőnyegeket kiporolás után télen hóra borítva, máskor nyers savanyú káposztával, ecetes vízbe mártogatott leseprésekkel tisztíthatunk meg.

A takarításhoz sokféle eszközt használunk : cirok-és kefeseprút, kéziseprút, szemétlapátot, padlóruhát, portörölt, kályhatörölt, külön ablaktörő fehér vászont. Ezeket lehetőleg mind egy helyen, szekrényben vagy ládában tartsuk.

A tavaszi nagytakarítás ezenkívül a moly elleni küzdelem is a téli ruhák megóvása érdekében. A ruhákat eltevés előtt alaposan poroljuk és keféljük ki. Eltartásukra a házagnélküli szekrények és ládák jók, de ezeket is előzően terpentines ruhával töröljük ki. A ruhák közé molyirtót (naftalint, globolt, dohányport, ujságpapírt) tegyünk.

A nyári nagytakarítás alkalmával, ha a család hosszabb időre nyaralni megy, a függönyöket, falvédőket és szőnyegek is elraktározzuk. A lakás ilyenkor feldult állapotú és barátságtalan. Az őszi takarítás alkalmával a kályhákat mindenkor hozassuk rendbe és a téli ruhákat tegyük könnyen hozzáférhetővé.

### **Hogyan védekezzünk a lakásban az élősködő rovarok és állatok ellen ?**

A *hangyák* leginkább az éléskamrában kellemetlenkednek, elsősorban az édességet fogyasztják, de a húst is ellepik. Figyeljük a hangyák útját és ha megtaláltuk a bolyt, forró vizet öntsünk rá. A falrepedéseket gipsszel tömjük be, előzőleg pertóleumot vagy terpentint is önthetünk a falon lévő nyílásokba. Irtóznak a hangyák a naftalintól, kámfortól is.

A *légyben* 4 millió bacillus él, így megfertőzi ételmisszereinket. Sokféle légyirtószert és anyagot hoznak forgalomba, de házilag is készíthetünk légyenyvet a következő módon : 50 dg gyantát 20 dg repceolajban lassan főzve feloldunk, azután még 2 dkg disznósírt adunk hozzá, jól elkeverjük és melegen papiroslapra kenjük. Csökkenthetjük a legyek számát lakásunkban, ha házunk táját tisztán tartjuk. Ezért takarítsunk el minden hulla-



dékot, takarjuk le a szemetesládát. Az ételneműt mindig takarjuk le szitával vagy ruhával.

A *svábbogár* vagy *csótány* meleg, szellőzetlen, rosszul takarított konyhában él, megdézsmálja és undorítóvá teszi ételmiszereinket, néha a bőrt és a gyapjút is meg-  
rágja. Elsősorban tisztasággal védekezünk ellene, ha mégis észrevesszük, gipszpor és cukorpor keverékét hintjük a padlóra, ha ezt megeszik, a gipsz megkeményedik bennük és elpusztulnak. A felszeletelt zöld uborka is megöli őket.

A *házipoloskát* eredményesen csak ciángázzal lehet irtani, ezt a munkát csak szakképzett egyének végezhetik a hatóság engedélyével, mert a cián emberre nézve is rögtönlő mérég. Megelőzhetjük a poloska elterjedését a nagy tisztasággal, mindenkori alapos takarítással.

*Egér, patkány* ellen különféle fogókat, irtószereket, mérgeket készítenek. Szintén tisztasággal előzhetjük meg elszaporodásukat, az ételeket jól zárjuk el és az ételhulladékokat takarítsuk el az egerek elől.

### Ruházat.

Az öltözködés célja tulajdonképpen védekezés az időjárás viszontagságai ellen és a test melegének visszatartása. A ruházódásunk azonban sokszor eltér eredeti céljától és teljesen behódol a divatnak. Nem gondol az időjárásra az, aki télen selyemharisnyát, szalmakalapot és félcipőt hord. Akkor ízléses a ruha, ha célszerű. Célszerű pedig akkor, ha megvéd az időjárás ellen, ha a munkának és a helyzetnek megfelel, továbbá, ha a munkát nem akadályozza, pl. nem szorít. Ízléses akkor, ha megfelel viselője korának, egyéniségének és nem feltűnő. Télen legyen meleg és többrétegű, nyáron könnyű, világos színű és mosható. A divathoz alkalmazkodni kell, mert különben viselője nevetségessé válik, de a divat túlzásait nem kell követni.

Minden háziasszonynak szüksége van felső- és alsó-, ünnepi- és köznapi-, munkaruhára és kötényekre. Az alsóruha legyen erős, könnyen mosható. Inkább rendelkezünk több egyszerű alsóruhával, mint kevés, de díszes fehérneművel. A háziasszonynak is sok alsóruhára van szüksége, mert azok a testtel közvetlenül érintkezve könnyen szennyeződnek.

Más kötényt használjunk a fejsnél, mást a takarításnál és mást a főzésnél. A kötényeket gyakran kell váltani, mert ezek mosása nem nagy munka. Soha se járjunk piszkos kötényben!

A népviselet szép és ahhoz ragaszkodnunk kell, mert nemzeti érték. Helytelen nagyon megszorítani a szoknyákat és szűk derekat hordani. Túl sokat ne költünk a ruhánkra, mint azt némely vidéken teszik.

Említésre méltó megmozdulás hazánkban a magyaros öltözködési mozgalom. Ennek célja: odavarázsolni a magyar nép művészlelkének színpompás virágoskertjét úgy utcai, mint ünneplő és otthoni ruháinkra. A *sárközi* csipkeszerű finom minták könnyű selyem, muszlin ruhákra valók, ugyancsak ezekre a *rábaközi* vagdalásos. Szövetre a posztórátét, a szűr vagy szűcshimzés kerülhet. Az egyes vidékek népviseletét igyekeznek utánozni a magyaros rokolya, melynek viselése szép, olcsó és ízléses. Ezek falusi lányoknak ajánlhatók, az ízléstelen dirndli és százszor megunt pettyes karton helyett. E rokolyák szoknyáinak anyaga szintén karton, húzottan vagy apróra berakottan. Fehér száda ingváll jön hozzájuk, kihímezve, az illető vidék jellemző himzésével. Az ingvállra mellényke kerül, szintén dúsan hímezve. A mellényke és dús ráncos szoknya lehet pl. kék festőből, fehér ingvállal. Ezt kékipiros kockás behúzással szokták díszíteni. Ehhez azután kékipiros behúzással díszített fehér kötényke jöhet, piros szalaggal. A mellényt elől szintén piros zsinórral húzzuk össze és azt magyaros gombok tartásák. Ez pl. a baranyai rokolya. A kalocsai rokolya szoknyája kék, húzottan megvarrva. Köténye rózsaszín rakott. Szoros, fehér háziszöttesből is készíthető derék jön hozzá kalocsai rózsákkal kihímezve, alól a deréknál rakott fodorrésszel és szoros rövid újjakkal. Majdnem olyan szépek ezek a rokolyák, mint a népviselet és sokkal olcsóbbak s célszerűbbek.

A cipők is a célnak megfelelőek legyenek. Ne vegyünk hiúságból kisebb cipőt a kelleténél, vagy olyat, melyben elformátlanodik a láb. Ne legyen magas a sarkuk, mert ez bokasülyedést, vándorvesét okozhat. Konyhában vagy olyan munkánál, ahol feltétlenül állanunk kell, teljesen lapossarkú, magasszárú cipőt viseljünk.

Ruházatunk anyagát a növény- és állatvilág szolgáltatója. *Növényvilágból* való a len, a kender, a gyapot, a



csalán, a juta, a gumi, *állatvilágból* pedig a gyapjú, a bőr, a szörme, az angóra és a hernyóselyem. Előbbiekből készül: a vászon, a karton, a zefir, a batiszt, a piké, a kötött-szövött anyag, a műselyem, a pamutfonál stb. Utóbbiakból: a szövet, a posztó, a delin, a filc, a halina, a gyapjúfonál, a selyem, a bőr, a prém stb.

A lenvászon újonnan sárgásszínű, a mosások során kifehéredik, fényes és egyenetlen szálú, hűvös tapintatú, a kendervászon is sárgás, egyenetlen, de igen erős szálú. A pamut újonnan fehér, gyengébb és egyenetlen, a mosások során azonban megsárgul. Sokkal értékesebb a len- és kendervászon, kevésbé a félpamutos, legkevésbé a gyolcs. A háziszőttés vászon a legszebb, legjobb és az annyira kedvelt magyaros kézimunkákhoz igen keresett anyag. Becsüljük meg és használjuk, lakásunkat is díszítjük vele. Az értéktelen papír falvédők és silány gyári függönyök és terítők helyett örökbecsű darabokat készíthetünk a háziszöttésékből, ha azokba szép magyar mintákat hímezzük. De asztal- és ágyneműt, törülközőt, továbbá ingvallakat, kötényeket és gyűrósurcokat is varrhatunk belőle.

Szövetet pamutból és gyapjúból készítenek. Előbbi gyengébb minőségű és jobban gyűrődik. Ha egy pamutszálat kihúzzunk és meggyújtjuk, az gyorsan ég el és alig marad hamuja, égett szalmaszagot áraszt. A gyapjúszál égése kellemetlen égett hajszagú és kis fényes fekete gömb marad a végén. A gyapjú rossz hővezető lévén, a meleget igen jól tartja, mint a valódi selyem is.

A magyar műselyem ma már világhírű. A mosóselyem nem is drága, jól mosható, színét tartja és így nem nevezhető fényűzésnek. A finomabb műselymeket már alig lehet megkülönböztetni a valóditól, mert alig gyűrődnek. A valódi selyemanyagok drágák és viselésük már fényűzés.

Olaszországban a tej kazeinjéből (túróból) gyapjúszojevhez hasonló szövetet készítenek. (Lanital = Lana italiana.)

A bőrből és gereznákból kabátok, ködmönök, bekecsek, subák készülnek, melyek jól védenek a hideg és a szél ellen. A szörmét télen mindig szőrével befelé fordítva viseljük. Így jobban tartják a meleget. Nyáron a subát viszont szőrével kifelé fordítva használjuk, mert így lesz hűvösebb. Igen szépek a szűr- és szűcshimzéssel díszítettek.

A ruhaanyagban nem mindig az az olcsó, amelyik kevésbe kerül: hanem amelyik jó és tartós. Különösen vonatkozik ez a kabátra, szőrmére, amiket éveken át viselünk.

Az alsó testrészeket védjük különösen a hideg, a megfázás ellen. A közmondás azt tartja: lábat melegen, fejet hidegen! Minthogy a ruházkodás alkalmával is legjobb hőszigetelő a közbeiktatott levegőréteg, ezért inkább több-rétegű, de vékony anyagú ruhadarabokat vegyünk fel, semmint egyet, de vastagot.

### Nagymosás.

A mosás előtt a ruhákat osztályozzuk szín, elhasználódás és alapanyag szerint és megszámloljuk, feljegyezzük. Külön csoportosítsuk az asztalneműt, ágyneműt, fehérneműt, zsebkendőt, konyharuhát, tarkaruhát, felsőruhát, harisnyát. A fehérruhákat előző nap áztatjuk be. Erre igen jók az áztatóporok, melyeket meleg vízben oldunk fel, azután lehütünk. Csak langyos vagy hideg vízben szabad áztatni, mert különben beleforrázzuk a pizskot a ruhába. A mosáshoz lágy vizet használjunk: patak vizét, esővizet vagy hólét. Ha nincs, akkor a kemény vizet lágyítsuk meg szódával vagy fahamulúggal.

Legelőször az asztalneműt mossuk ki, majd a férfingeket, a fehérneműt, az ágyneműt, a törülközőket s végül a konyharuhákat és külön a zsebkendőket. Az első mosást langyos vízben végezzük, a másodikat forró vízben, melyben jól felrázzuk a ruhát, átmoszuk s azután főzzük ki csoportok szerint. A mosó- és főzővizet szódával és apróra vágott szappannal készítjük. A mosópor jobban fehérít, de a ruhát rontja, mert klóros. Mosóport csak egészen régi, állástól megsárgult, használattól megszürkült ruha mosásához használhatunk. De ezt is csak elvétele tegyük, kb. minden 6—8-ik mosásnál. A sárgult fehérneműk megfehérednek, ha mosóvizük minden literjébe 15 g konyhasót teszünk és abban 12 óráig áztatjuk. A mosásnál se sajnáljuk a szappant és ne kíméljük az erőnket. A szennyeződésnek jobban kitett ruhadarabokat: gallér, nyakrész, kézelő, hónaljirészek stb. erősebben dörzsöljük. *Hideg vízben* tegyük fel a ruhát s tíz percig forraljuk, a főző vízben hagyjuk kissé lehűlni, még egyszer átmoszuk,



majd meleg és langyos vízben öblítjük, végül hidegben kékítjük, esetleg keményítjük is. Jól kicsavarva teregetjük fel, mindig *szál irányában*. A szárítókötelet használatbavétel előtt forrázzuk le, teregetés előtt pedig esetenként jól töröljük le. Szárító kötél helyett igen jó a rozsdamentes — cinezett — sodrony is.

Szép időben tegyük napra a kimosott fehér ruhát, mert a napfény fehérit, de ha a ruha megszáradt, azonnal szedjük le, mert a nap a száraz vászrostoknak árt.

Míg a fehérruhát főzzük, azalatt kimoshatjuk a tarkát. Ehhez szappanpelyhet, szappanos vizet vagy kókuszszappant használjunk, mert a szóda és az erős mosóporok ártanak a színeknek. A színes ruhát kétszer mossuk át, majd 2—3 vízben öblítsük ki. Sem főzni, sem kékíteni a tarka ruhát nem kell és árnyékban szárítsuk. Harisnyákat, kötött-, szövött- és gyapjúholmikat, mosóselymet csak kevésbé langyos vizű szappanpehelyben (radion) mossuk, melyet habosra felverünk és abban a ruhákat nyomkodva, forgatva, de dörzsölés nélkül mossuk ki. Az öblítővízbe tegyünk kevés ecetet. Szárításra vízszintes helyen, természetes alakura, nagyságura húzzuk ki. Ezeket ruha között kiszárítva nedvesen vasaljuk. A vasaláshoz azonban nagyon forró vasalót ne használjunk.

Csipketerítők, recék mosása meleg vízben szappanforgáccsal történik. Ezeket azonban vízszintes helyen kigombostúzva szárítjuk. Csipkefüggönyöket kimosás után rizskeményítővel keményítsük és lehetőleg rámán szárítsuk.

A fehér vászonra, batisztra dolgozott kézimumkákat, a rendesnél gyengébb lúgban mossuk ki. Ezeket ne mángoroljuk. Kihuzogatva, nyirkosan vasaljuk. Először színén, azután visszáján, hogy jól átnyomódjék a kézimumka. Az „aszúrt“ pontosan egyenesvonalban vasaljuk. *Matyó-hímzés mosását* meleg vízben színszappant feloldva és ebbe nyomogatva végezzük. A mosóvizet többször cseréljük, majd öblítjük, ruhában csavarjuk ki s még nedvesen, száraz ruhán keresztül, visszáján vasaljuk. Ha selyemre van dolgozva, benzinben mossuk s szárazon vasaljuk, nedves ruhán keresztül. *Gobelint* benzinben mossuk s visszáján vasaljuk. Kötött, horgolt, gyapjúfonalas párnát vagy terítőt hideg szappanoldatban átnyomogatjuk, jól átöblítjük, ecetet is tehetünk bele, hogy a színek



élenküljenek, jól kihuzogatjuk s szárazon, visszáján, gyengén vasaljuk.

A fehér ruhát vasalás előtt kissé locsoljuk be és a nagy darabokat huzogassuk ki, hajtogassuk össze. A gomb nélküli darabokat mángorolhatjuk is, mert az már fél vasalást jelent. A hímzéseket és monogramokat előbb a színén vasaljuk, azután a fonákán nyomjuk ki. A fehér ruhát színén vasaljuk és egyforma nagyságúra hajtogassuk össze, hogy a szekrénybe rendesen berakhassuk. A szépen kimosott, kivasalt, egyformán hajtogatott ruhák teszik rendessé, csinosná a szekrényt. Bevarrott ujjú daraboknál először az ujjat vasaljuk, majd a gallért s úgy a többi részt. Színes pamutanyagú ruhákat a színéről, gyapjúszöveteket nedves ruhával a fonákáról, mosóselymeket félnedvesen ugyancsak a fonákáról vasaljuk ki. Lehet a mosóselymeket színén is vasalni, de azt csak nedves ruhán vagy selyempapíron át csináljuk. Bársonyt nem szabad vasalni, hanem azt vizes ruhán át gőzöljük, forró vassal, mely azonban még a vizes ruhát se érintse. Ha nem így végezzük, „tükrös“ lesz a bársony.

### Ruhamenüek gondozása.

Ruhán a vékonyodó helyeket (könyök, térd) szőjjük be, még mielőtt kilyukadna, mert így azt az anyag szálával vagy hasonló fonállal megjavítva még hosszú ideig hordhatjuk s ez a javítás alig észrevehető. Ha kiszakad valahol a ruha, azonnal foltozzuk meg saját anyagával vagy hasonló minőségű és színű anyaggal, mert a közmondás is azt tartja: *szébb a foltos a rongyosnál!* Egészen új vagy nagyon elvékonyodott anyagot foltozásra ne használjunk. A gondos háziasszony varrások alkalmával mindig tesz el foltnak valót. Azokat ilyenkor jól fel tudja használni. A foltot a ruha fonákjára helyezzük rá és szál szerinti öltük össze. A mosásból kikerülő szakadt ruhákat vasalás előtt javítsuk ki, beszövással vagy foltozással. Csik a csikkal, kocka a kockával essék össze. Ezt géppel is lehet végezni. A nagyobb szakadásokat még mosás előtt öltögezzük össze, hogy a további szakadást megakadályozzuk.

Ha pecsét esik a ruhán, azt legjobban azonnal eltávolítani, mert egyrészt a friss pecsét könnyebben tisztítható,

másrészt tudjuk azt, hogy mitől származik és így a megfelelő szert alkalmazhatjuk.

A pecsét tisztító szereket ne tartsuk szana-széjjel, hanem szekrénykében elzárva, ahol sem tűz, sem nedveség nem érheti és gyermekek sem férhetnek hozzájuk. Az üvegeket jól dugaszoljuk be és olvashatóan írjuk rájuk, hogy mit tartalmaznak.

*Penészfoltot* a fehéreneműből eltüntethetjük, ha 16 g szalmiákport elkeverünk 65 g konyhasóval és ezt egy liter vízben feloldjuk. Ezzel a fehéreneműt többször bedörzsöljük és napon szárítjuk. *Rozsdafoltot* heresóval vesszük ki, melyet vízben feloldunk és utána kimossuk benne a fehéreneműt. A *tintafoltot* mielőtt víz érné, nyers tejben áztassuk egy-két óráig s azután langyos kókuszszappanos habos vízben mossuk ki. A tintafoltot citromlével is eltávolíthatjuk. Régi tintafoltot mosóanyagból „radion“-oldatban 20 percig való főzéssel távolíthatjuk el. *Vörösbort foltot* rögtön de kell sózni s azután langyos vízben kimosni. *Zsír foltot* benzinnel távolíthatjuk el. *Kocsikenőcsőt vagy olajfészt* vajjal bedörzsöljük és másnap mossuk ki, de ezeket terpentín- és benzín keverékével is ki lehet venni. A *fűfoltokat* alkoholos langyos vízzel, szappannal távolíthatjuk el. *Gyümölcsfoltot* nyers tejjel lehet kivenni, mielőtt víz érné, melybe előbb beáztatjuk és azután langyos vízben szappannal kimossuk. *Tej- és likőrfoltot* langyos, szappanos vízben mossuk ki. *Kávé- és kakaófoltot* szövetből glicerinnel, majd tojássárgájával dörzsöljük ki, mosóanyagból pedig úgy, hogy „radion“-oldatban 20 percig főzzük.

*Foltvíz*: 80 g tisztított terpentint, 10 g magasfokú tisztaszeszt, 10 g kénertert üvegben összekeverünk, jól összerázzuk és bedugaszoljuk. Ez a foltvíz még a legkényesebb szint sem támadja meg. Használatkor megnedvesítjük vele a foltot és itatóssal dörzsöljük át.

A szövetruhákat időnkint alaposan tisztítsuk át. Sokszor esik folt nélkül, hogy észrevennénk. Először alaposan kikéféljük és kirázzuk, azután asztalra fektetve gyenge szalmiákszeszes vízzel kéféljük át. 1 l langyos vízre 1 evőkanál szalmiákszeszt számítunk. Majd a foltokat vesszük ki, először benzinnel. Szövetruhák tisztítására jó oldat a következő is: egyenlő arányban vett benzín, ecet, víz és néhány csepp szalmiákszesz. A folt alá össze-



hajtogatott ruhát tegyünk s magát a foltot egy darab foltmentes ruhadarabbal addig dörzsöljük, míg a folt eltűnik s a benzin elpárolog. Így nem hagy a benzin karimát. Ha még maradt egyéb folt a ruhában, azt ugyanilyen eljárással, terpentinszesz- és benzinkeverékkel vegyük ki. Előfordul, hogy még ezekután is marad valami folt, ezeket a legegyszerűbb eljárással, tiszta vízzel vagy szappanosvízzel vegyük ki. Ha a ruha tiszta, nedves ruhán át vasaljuk ki.

Ha a szövetruha kopott, úgy azt panamagyökér főzetében, langyos vízben mossuk át, csavarás nélkül szárítsuk és fonákján, majd vizes ruha között vasaljuk ki.

A szövetruhákat egyébként használat után gondosan keféljük ki és kiszellőztetve akasztón helyezük el a szekrényben. Időnkint a szekrényt is szellőztessük. A gondos takarítás, a ruhák gyakori kiszellőztetése, kiporolása, kefélese a legjobb moly elleni védekezés.

A téli ruhákat a tavaszi nagytakarítás alkalmával rakjuk el. Ezt azok alapos tisztítása előzze meg. Azután egy ládát béleljünk ki újságpapírral s a ruhákat gondosan helyezük el benne, hogy ne gyűrődjenek. Soronkint újságpapírt helyezünk közéjük s ezt még beszórhatjuk dohányporral. Naftalint vagy globolt is alkalmazhatunk. Nagyon finom gyapjúsövetet és prémet molyzacskóban (molyirtó anyaggal átitatott zacskóban) tesszük el vagy anginzsákba varrjuk be. Időnkint szellőztessük az eltett ruhákat. A téli cipőket, csizmákat faggyúval vagy ricinusolajjal bekenve tegyük el.

A szőnyegetek és terítőket is gondozzuk. A rongyszőnyeget ki lehet mosni. Terítőket és gyapjúszőnyegetek poroljuk ki, seperjük le, savanyúkáposztával vagy szalmiákszeszes vízzel keféljük át. Ha ezeket nyárra el akarjuk tenni, akkor újságpapírt teregetünk rá és úgy felgöngyölítve tegyük el. Ha molyos a szőnyeg, a fonákára tegyünk szalmiákszeszes ruhát és forró vassal vasaljuk át.

### A fűtés.

A szoba levegője, különösen, ahol sokan tartózkodnak a helyiségben, előbb-utóbb elhasználdik. Az ember szénsavat és vizgőzt lehel ki s ha ezzel telítődik a szoba-



levegő, az egészségtelenné válik. A szoba levegője ugyan a falakon keresztül és a kályha kürtőjén át is állandóan cserélődik, de ez a felújulás nem elegendő. Ezért úgy nyáron, mint télen szellőztetnünk kell. Nyáron, mikor a belső és külső levegő közötti hőmérsékletkülönbség nem nagy, akkor a szellőztetés legalább fél óráig tartson, mert ennyi idő szükséges a szoba levegőjének teljes kicserélődéséhez. Télen elegendő 5—10 percig szellőztetni. Minden reggel, étkezések után és különösen lefekvés előtt jól szellőztessünk.

A szoba hőmérséklete télen egyenletesen 18—20 fok Celsius legyen. A gyermekszobát és a beteg családtag szobáját, ha az orvos külön nem rendelte el, erősen ne fűtsük. Magasabb szobahőmérsékletet csak az öregebb családtagok és ülőfoglalkozású egyének igényelnek. A fűtést egyébként úgy szabályozzuk, hogy lakásunk kellemes meleg és amellet jó levegőjű is legyen.

A fűtött szobát azért gyakran szellőztessük, különösen ott, ahol dohányoznak is. Rövid szellőztetés alatt a szoba levegője nem hül nagyon le, egy-két perc múlva már nem is érezzük. Étkezés után és lefekvés előtt feltétlenül szellőztessünk és a cigarettavégeket égessük el, mert azok különösen rontják a levegőt.

Fűtésre sokféle kályhát használhatunk, de bármelyiket is szerezzük be, főkövetelményünk legyen: egyenletesen sugározza a meleget, égési termékeket ne hagyjon a szobában és a legkisebb tüzelőanyaggal a legnagyobb meleget fejlessze. A *vaskályha* gyorsan ad meleget, de hamar ki is hül és állandóan rakni kell rá a tüzelőt. Emellett szárítja a levegőt s a levegőben lévő porszemeket pörköli. A *vaskályha* sugározza a hőt, vagyis a közelében levő tárgyakat felmelegíti, sőt égeti (olajfesték felhólyagzik), ezért azbeszt-ellenzöt állítsunk melléje. Javított kiadása a töltőkályha és a köpenyes *vaskályha*.

A *töltőkályhát* egyszerre  $\frac{2}{3}$  részig meg lehet rakni szénnel vagy brikettel. Hozzá a koksiz is megfelelő tüzelőanyag és használata gazdaságos is, ha alkalmas szerkezetű kályháink vannak. Ez felülről lefelé égeti a tüzelőanyagot.

A *köpenyes kályha* a köpenye és a kályha közötti levegőt felmelegíti és az fent a rácson eltávozik. Alul ugyanis folytonosan beáramlik a hideg levegő, mely fel-

melegedve felszáll és így lassan az egész szoba levegője egyenletesen átmelegszik.

A *cserépkályha*, a téglából rakott kályha és a buboskemence egyenletes, kellemes meleget adnak, a levegőt nem szárítják és nem pörkölik, lassan melegszenek fel, de vizont soká is tartják a meleget.

Ősszel mindig vizsgáltsassuk meg és hozassuk rendbe a kályhákat : a kiégett rostélyokat cseréltsük ki, a réseket javitassuk ki, a kitorótt samottbetéteket újakkal pótoltsassuk, mert különben sok meleg megy veszendőbe. A kályhának jó huzata legyen. Ezért a kéményt magasabban álljon, mint a tető. A kéményt szükségből meg lehet hosszabbítani eternit-csővel is. A kéményt időnkint (havonta) separtassuk.

A kályhát a helyi viszonyok szerint válasszuk meg aszerint, hogy milyen tüzelőanyaghoz jutunk olcsóbban, fához-e vagy szénhez. Fűthetünk vegyesen is. A buboskemence sokáig tartja a meleget és lehet benne szalmával, tengeriszárizékkal, gallyal, csutkával is fűteni. Így ez a legolcsóbb, a legegészségesebb, bár kényelmetlen tüzelés. Ezt, sajnos, mindinkább kiszorítja a vaskályha vagy a télire a szobába beállított tűzhely. Ez azonban egészségtelen.

A tüzelőanyagot lehetőleg még nyáron vagy őszején szerezzük be és fedél alatt raktározzuk.

Begyűjtáshoz kevés, de vékonyra hasogatott puhafa szükséges. Papírral gyűjtünk alája s csak, ha már jól ég, teszünk rá kevés szenet. Ha a szén is átizzott, akkor hátraszorítjuk s jól megrakjuk a kályhát szénnel. A még át nem izzott szenet nem szabad hátraszorítani, mert akkor a fejlődő gázok elégsé nélkül jutnak a kürtőbe és mennek veszendőbe. Ha a szén teljesen leégett, alul jól bezárjuk az ajtót. Brikettfűtésnél már átizzás után kell lezárni a kályhaajtókat. Mind gyakrabban találkozunk központi fűtésű (étage) rendszerekkel. Ez az újonnan épült bérházaknak, kórházaknak, iskoláknak fűtési rendszere. Itt kisebb-nagyobb kazán van, rendszeren a pincében elhelyezve és innen vezetődik csöveken keresztül a meleg levegő, illetve a meleg víz vagy gőz a ház összes helyiségeibe. A vezető csövek fűtőcsövei melegednek át és sugározzák ki a hőt.



## Világítás.

A világítás akkor jó és megfelelő, ha nem rontja a szemet és a szoba levegőjét. *Ezért a legegészségesebb világítás a villanyvilágítás.* A nappali szobába, olvasáshoz, kézimunkához, erősebb villanyégőt tegyünk; mellékhelyiségekbe gyengébbet. A fény ne érje közvetlenül a szemet. A visszavert fény sokkal egészségesebb és kellemesebb. A homályos körte igen jó, de az belül legyen homályosítva és kívül felülete sima legyen, hogy a por ne rakódjék rá.

A villanyáram feszültsége (jele V) lehet gyenge (110 V) vagy erős (220 V). Tudnunk kell, hogy a mi áramunk milyen, mert csak ahhoz való villanyégőt, villanyfőzőt vagy vasalót lehet használni. A villanyégőkön jelzés van, pl. 220—40, azt jelenti, hogy 220 voltos áramú 40 gyertyafény erősségű a villanyégő.

Ahol villany nincs bevezetve, ott petróleumlámpákat használjunk. Ez nem egészséges világítás, mert a láng a szoba levegőjének oxigénjét fogyasztja. A lámpa lángja is egyenetlen és sokszor kormoz. Fénye sem elég erős. A petróleumlámpákat naponta kell tisztítani, mégpedig reggel, takarítás után, vagyis a belet ledörzsölni, a sarkait lecsípni, a lámpaüveget megtisztítani és a petróleumot beönteni. *Égő lámpába petróleumot tölteni nem szabad és a lámpát elfujni is alulról kell, mert különben robbanás következhetik be.* Ennél sokkal tökéletesebbek a petróleumgázlámpák, melyeknél nem a petróleum ég, hanem az abból fejlesztett gáz. Ezeknek beszerzése igaz drága, mint pl. az Aladdin, Maxim, de erős és egyenetlen fényt adnak. A Maxim aránylag kevés petróleumot fogyaszt, de erős, zúgó hangot ad. A petróleumot zárt, bádogtartályban tűzmentes helyen tartsuk.

## A család ételmezése.

A háziasszony feladata, hogy a családot megfelelő módon ételmezze. Ettől függ a családtagok egészsége, munkabírása és nagyrészt a család anyagi jóléte is. Az ember mindenevő, vagyis állati és növényi eredetű ételmezzel él. Ezek egymás belső értékét kiegészítik. A növényi ételmezési anyagok igen változatossá teszik az egész ételmezést, mert szénhidrátokat, fehérjéket, ásványi



sókat és vitaminokat tartalmaznak. Az állati élelmezési anyagok pedig főként zsírokat és fehérjéket nyújtanak. A háziasszony feladata, hogy a napi élelem helyes összeállításával a család tagjainak megadja mindazokat az anyagokat, amelyeket szervezetük kor, nem, fejlődés, munkaképesség szempontjából igényel.

A táplálóanyagszükségletet az ember kora, neme és foglalkozása befolyásolja. Legtöbb táplálóanyagra van szüksége a fejlődő szervezetnek, mert itt nemcsak az elhasznált sejteket kell újakkal pótolni, erőt és meleget fejleszteni, hanem a test növekedéséhez is mindig újabb és újabb sejtekre van szükség. Gondoljunk csak arra, mennyit eszik a serdülő korban lévő fiú. A fejlődő szervezetnek főleg fehérjére van szüksége, mert a képződő új sejtek anyaga nagyrészt fehérje. Ezért egyének a gyermekek sok tojást és tejet. A férfinek több táplálóanyagra van szüksége, mint a nőnek és végül a nehéz munkát végzőnek többre, mint a munkanélkülinek vagy ülő foglalkozásúnak. A napi élelem ezért legyen tápláló, izletes és olcsó.

Az élelmezést pedig az étvágy és az élelmezettek testi szükségletei szabályozzák. Az étvágy megmondja, hogy mennyit, a szükségletek pedig azt, hogy mit együnk. Beteg embernek rossz az étvágya, ezért a beteg embernek külön élelmezést kell biztosítani.

Az élelmezési anyagokra szükség van :

1. a növekedés,
2. az elhasznált anyagok és sejtek pótlása,
3. erő- és melegfejlesztés, a munkaképesség elősegítése, pótlása, biztosítása érdekében.

A legfontosabb élelmi anyagok : a fehérjék, a zsírok, a szénhidrátok (cukor, keményítő), az ásványi sók, a vitaminok és a víz.

A *fehérje* a legfontosabb élelmi anyag, mert ezt mással pótolni nem lehet. A fehérje az izom- (hús) képződéshez, a növekedéshez és az elkopott sejtek újjáépítéséhez feltétlenül szükséges. Ezért gyermeknek és felnőttnek fehérjére egyaránt szüksége van.

## Fehérjék :

<i>növényiek</i>	<i>állatiak</i>
gabonafélékben (sikér)	húsban
hüvelyesekben	tejben
	tojásban.

Fehérjéket találunk *a növényvilágban*: a bab, a borsó, a lencse, a gomba, a dió, a mogyoró, a mandula tartalmaznak nagyobb mennyiségben fehérjéket, de található a gabonafélékben is (sikér), a burgonyában stb.; *az állatvilágban*: a tojásfehérjében, a tej fehérjéiben (melegítésnél bórpile képződik a tej tetején, ez az albumin, másik tejfehérje a sajtanyag, a kazein), a vér fehérjéjében (fibrin). A sikér a héj alatt helyezkedik el. Sikérben gazdagok a tiszavidéki búzák és ezek lisztje adja a jó „rétes“ lisztet, mert sikérszegény lisztek tésztája nem nyúlik.

A fehérjék „C—O—H—N“-ból álló bonyolult összetételű anyagok. (Jegyezd meg Kohn-ról.)

*Szénhidrátok*: a cukor és a keményítő, melyek növényi eredetűek, a tejcukor és a májban lévő szénhidrát kivételével, melyek állati eredetűek.

## Szénhidrátok

<i>növényiek</i>	<i>állatiak</i>
cukor (cukorrépa, cukornád, gyümölcs)	tejcukor
keményítő (burgonya)	

Keményítőt burgonyából vagy lisztből magunk is könnyen elő tudunk állítani. A cukrot hazánkban a cukorrépából készítik. A gyümölcs, a benne lévő cukortól édes. Növényi cukor a méz is. A nyers növényrost is szénhidrát (bab, borsóhéja stb.), de ezek nem emészthetők, csak tömeget adnak. Mégis szüksége van rá a szervezetnek, mert kitölti a beleket és a gyomrot, a jóllakottság érzetét kelti és elősegíti az emésztést. A cukor és a keményítő erőt és hőt termel, a főleg pedig lerakódik a szervezetben, mint a zsír.

A *zsírok* feladata az erő- és a hőtermelés. A főlegből azután szintén zsír képződik. A bőséges zsírfogyasztás egészségtelen, mert elhízásra vezet és egyben betegségek iránt is fogékonyá teszi az illetőt.

Az *ásványi sók* (kálium, nátrium, magnézium, vas, mész, foszfor, kén, nátrium, klór) szükségesek a csontozat fejlesztésére (mész, foszfor), a vér képzésére (vas) és a savak és a lugok szabályozására. Igen sok ásványi só van a húsookban, a zöldségfélékben és gyümölcsökben. Külön használjuk, mint ásványi sót a konyhasót (nátriumsó).

*Vízre* is szükségünk van, mert ez alkotja a szervezetünk 60—65 %-át. Emellett az élelmezési anyagokat oldja, szállítja és egyben szabályozza a test hőmérsékletét (párolgás, izzadás). Sok vizet veszünk fel ivóvíz, kávé, tej, tea, leves, főzelék stb. alakjában. Minden élelmezési anyagunknak van több, kevesebb víztartalma. A túlsók vízfogyasztás ártalmas, mert megerőlteti a vesét, de magát a szívet is.

A gyümölcsben és egyéb élelmiszerekben levő víz — sejtnedv — egészségesebb, mint az ivóvíz. Ezért, aki több gyümölcsöt, főzeléket, salátát fogyaszt, az kevesebb vizet is igényel és a szervezetébe került víz előnyösebben is hat, mintha azt ivóvíz alakjában vette volna fel.

Az ivóvíz legyen tiszta és szintelen, ártalmas anyagoktól mentes. Legüdítőbb a 10 C fok hőmérsékletű ivóvíz. Ne legyen a kút közelében bomló szerves anyag, mert az fertőzi a vizet. Trágyatelep a kúttól legalább 12—18 m távolságra legyen.

A *vitaminok* olyan kiegészítő élelmi anyagok, melyek a szervezetben az élelmi anyagok hatását kiegészítik. (Ragner, Berg megállapítása: hiányuk betegségeket okoz pl. angolkór.) Ezért hiányanyagoknak is nevezik. *Az állati szervezet nem képes vitaminokat előállítani*, hanem csak raktározza azokat. Előfordul a májban, a vesében, a tüdőben, a lépben, a tej- és tejtermékekben, a csukamájolajban, a velőben, a tojásban. *A növényi szervezet azonban maga állítja elő a vitaminokat*. Legtöbbet tartalmaz a nyersparaj, retek, paradicsom, paprika, de található a többi főzelékfélékben és a gyümölcsökben is. „A“-vitamint tartalmaz: paraj, saláta, káposztafélék, retek, répa, paradicsom; „B“-vitamint: gabonafélék, hüvelyesek, burgonya; „C“-vitamint a gyökérfélék, de „D, E, F“ vitaminokat is találunk a zöldségfélékben.

A nyersélelem ezért igen előnyös, mert benne a vitaminokat főzéssel nem pusztítjuk el. Elősegítik az anyagcserét, mert a főzelékfélék és gyümölcsök felhalmozzák



a lúgokat, ezek pedig a hús fogyasztással járó káros savképződést közömbösítik. Fokozzák az emésztést a nyersrost anyagaikkal is és ezért minden étkezést valami nyers-tápláléknak kellene bevezetnie. Ezért együnk sok zöldsalátát, ugorkát, retket, metélőhagymát, tormát, paprikát, gyümölcsöt, káposztatorzsát, sőt paradicsomot, sárgarépát, cukorborsót is — ha lehet — nyersen. Élvezeti értékük nagy, mert kívánatosak és szépen tálalhatók.

Faluhelyen, vidéken megvan minden, ami a jó élelmezéshez szükséges, míg a városban mindent a piacon, üzletben, pénzért kell beszerezni. Mégis azt látjuk, hogy a gazdálkodó családok élelmezése nem kielégítő. Mennyiségre talán elegendő, úgyhogy étkezés után megvan a jóllakottság érzése, de az élelmianyagok megválasztása, összeállítása, elkészítése, változatossága igen sok kívánnivalót hagy hátra. A helytelen élelmezés következtében igen nagy a gyermekhalandóság, sok a rosszul fejlett, beteges gyermek, a felnőttek közt pedig gyakori a korai megöregedés. *A falusi ember mindent pénzzé akar tenni, pedig a jövő boldogulásának feltétele, hogy amire a család egészsége szempontjából szükség van, azt ne vigyük piacra!* Ha nagy árat is fizetnek a tojásért, vajért, tejfölért a piacon, annyit meg kell tartani, amennyire otthon a család élelmezésére szükség van.

Más élelmezést kíván a testi és mást a szellemi munkát végző egyén szervezete. A testi munkát végző és különösen a szabadban dolgozó egyén nehezen emészthető ételeket is fogyaszthat, míg a szellemi munkát végzők inkább könnyebben emészthetőkkel éljenek. Ebből a szempontból a gazdai foglalkozás a legkedvezőbb, mert bár nehéz munkája van, azt mégis szabad levegőn — napfényen — végezheti. Inkább többször és kevesebbet együnk, semmint egyszerre sokat, mert így egyenletesen terheljük meg az emésztő szerveket. A rendetlen — ritka — étkezés gyomorhajhoz, gyomorfekélyhez vezet.

Minél nehezebb munkát végez valaki, annál jobban kell magát élelmeznie. A munkanélküli férfi napi kalóriaszükséglete 1920, egy favágóé 6000 kalória. A munkanélküli nő szükséglete 1320 kalória, egy mosónőé már 3420 kalória!

Falun, ha a disznóölés aprólékai elfogytak, a fő élelmickek lesznek: a kenyér, a tészta, a burgonya és a bab.

Ezeket pedig az egészség és a testi erő fenntartására feltétlenül ki kell egészíteni zöldségekkel, tej- és tejtermékekkel, gyümölcssel!

Az étkezés napi rendjére nézve szemmel tarthatjuk az alábbi mondást: „*Élj reggel mint fejedelem, délben mint polgár, este mint koldus.*“ Fontos a reggeli, mert az üres gyomrot megnyugtatja. A bő reggeli a munkaképességet növeli és az ember sokáig nem is gondol evésre. A déli túlságosan bő étkezés a napot jóformán két részre osztja és ilyen ebéd után a munka már nem esik jól. A bőséges étkezés elhízást okoz, ami a szervezet ellenálló-képességét csökkenti és hajlamosít betegségek megszerzésére.

### A húsokról általában.

Hazánkban a háziállatok, a vadak és a halak húsát fogyasztjuk. Fehérjetartalmuk 20—21%, víztartalmuk 47—78% körül van. Ásványi sókat és zsírt is tartalmaznak. A sötétvörös színű húsook, mint a marha, a vadak, a birka- és a zsiros sertéshús, nehezen emészthetők. A borjú-, a fiatal és sovány sertéshús, a szárnyasok és a halak húsa világos színű, ezek könnyen emészthetők. Ha állott a hús, veszít élénk színéből és rugalmasságából. A szaga is elárulja a hús állott voltát. A romlott hús elveszti rugalmasságát, nyálkás és igen veszedelmes húsmergezést okozhat. A nyershúst egyik napról a másikra úgy őrizhetjük meg, hogy ecetes ruhába csavarjuk.

Vágás után néhány óra elteltével beáll az úgynevezett *hullamerevség*. Ilyen húst hiába főzzük vagy sütjük, az még hosszú idő alatt sem puhul meg. Ezért az állatokat leölés után vagy azonnal készítsük el, pl. a baromfit vagy pedig várjunk 1—2 napig, míg ez a merevség megszűnik (kb. 24 óra). A felhasználásig azonban jégen vagy hideg helyen tartsuk, hogy meg ne romolják a hús.

A hús minősége függ az állat fajtától, fajtájától, korától, nemétől, takarmányozásától, egészségi állapotától és testrészeitől. Pl. a 4—6 éves hizott ökör húsa a legjobb marhahús. Egyesek a sertéshúst jobbnak mondják a marhahúsnál. A húsertés sonkája finomabb, mint a zsírsertése. A változatos takarmányon élő parlagi baromfi húsa ízletesebb, mint a zárt udvarokban egyoldalúan tartott baromfiaké.

## A húsok osztályozása.

Az állatok egyes testrészeinek húsa között minőséget illetően nagy különbségek vannak.

Általában elsőrendű húsok a hátsó részek, másodrendűek az állatok eleje és harmadrendű húsok a lábszár, a láb, a lapocka, a fej és a zsigerek nagy része.

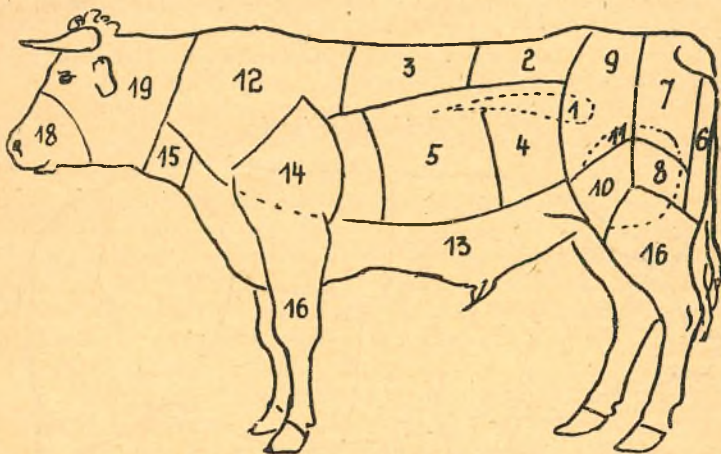
### Húsok.

*Világos-színűek* (finom rostúak, könnyen emészthetők) fiatal állatok húsa, szárnyasok húsa (kacsa, liba kivételével), halak.

*Sötétszínűek* (erős rostúak, nehezen emészthetők) öreg állatok húsa, vadak húsa, kacsa, liba húsa.

A friss húsról jellemző: az élénk szín, a kellemes szag és a rugalmasság. (Ha benyomjuk visszaugrik.)

### A marha húsrészei:



#### I. rendű húsok :

1. Vesepecsenye
2. Hátszín
3. Rostélyos
6. Fehérpecsenye
10. Lányhús
11. Felső

#### II. rendű húsok :

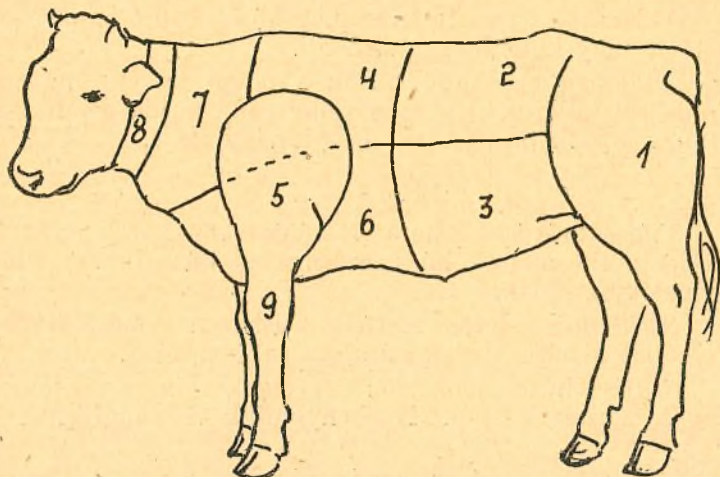
7. Fartóhegy
8. Keresztfartó
9. Csípőfartó
12. Tarja
13. Szegy
14. Lapocka
- 4—5. Oldalas

#### III. rendű húsok :

15. Nyakhús
16. Lábszárhús
17. Ököruszály
18. Pofa
19. Fej.



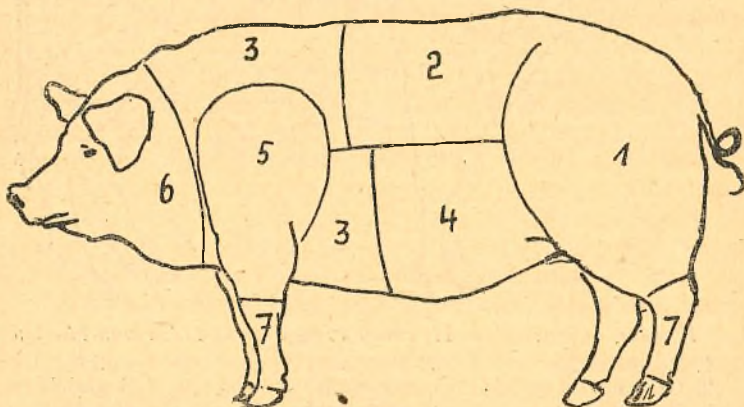
## A borjú húsrészei:



I. rendű húsok : II. rendű húsok : III. rendű húsok : IV. rendű húsok :

- |          |              |               |       |
|----------|--------------|---------------|-------|
| 1. Comb  | 5. Lapocka   | 8. Nyak       | Fej   |
| 2. Vesés | 7. Tarja     | 9. Lábszárhús | Lábak |
| 4. Karaj | 3, 6. Szeggy |               |       |

## A sertés húsrészei:



I. rendű hús :

2. Karaj

II. rendű húsok :

1. Comb  
5. Lapocka  
3. Tarja és szeggy

III. rendű húsok :

4. Oldalas  
6. Fej  
7. Csülök

A sertést leginkább a téli hónapokban vágják, mert akkor a húsa pácolva és füstölve sokáig eláll. Legjobb a másfél-kétéves hizott ártány. Húsa világos rózsaszín és a zsír-szalonnaréteg főleg a bőr alatt helyezkedik el, de azért az izomrostok között is lerakódik.

A borjút négy-hat hetes korában vágják le, mikor súlya 60—90 kg. Húsa világos rózsaszínű, csak a vese tájékán zsíros. Sok fehérjét, kocsonya anyagot és vizet tartalmaz. Könnyen emészthető és gyorsan elkészíthető. Az I-rendű húsok egészben sütve, töltve (szegy) vagy pedig szeletben hirtelen sütve, a II-rendű húsok pedig darált húsnak, pörköltnek, levesnek vagy kocsonyának készíthetők el.

A birka húsa piros, a zsírja fehér és kemény. Május-tól novemberig szokták vágni. Húsa kissé jellegzetes szagú. Ezt elveszi a forrázás, a tejben való áztatás, az ecettel vagy borral való főzés, a kevés vörös- és fokhagymával való fűszerezés.

Bárányt húsvétkor szokták vágni s húsa leginkább kirántva vagy a comb egybesütve kerül az asztalra. Sokan nagyon kedvelik a tárkonyos báránylevest is.

A marhahús piros színű, csontja fehér és a hizott marha húsa felett ugyancsak zsír (faggyú) réteget találunk. Az öreg marha hújának színe sötétvörös, zsírja pedig sárga. Legjobb a hizott ökör, 8 éves koráig. A tehén húsa kevésbé jó és különösen a magyar fajtájé igen száraz. Öreg marha húsa rostos és kemény marad, nehezen emészthető. Fiatal állat húsa jó pecsenyének, az örege jó levest ad. Általában az I-rendű húsokat pecsenyének, sütve vagy párolva készítjük el, a II-rendűeket levesnek, pörköltnek és ezek annál ízletesebbek, minél többféle testrészek húását használjuk fel.

A hal minőségét a származási helye és az ivási idő befolyásolja. A hal könnyen romlik. Ezért élve vásároljuk vagy pedig nézzük meg kopolyóját. Ha az élénk piros és a hal szeme kidülledt, tiszta, akkor friss a hal. Ha a hal feje nem lenne már rajta, úgy a gerinc vágási felülete lesz számunkra iránytadó: ha piros, akkor még friss a hal. Gyorsan elkészíthető, főzve, sütve, egészben, szeletelve vagy halászlének többféle halból, esetleg halkocsonyának.

Leginkább a ponty, a harcsa, a csuka, a kecsge, a süllő, a fogas húsat és az apró halakat fogyasztjuk, mint

pl. a pisztrángot (rántva), a kárászt, a cigányhalat egészben ropogósra sütve stb. A „Balatoni fogas és süllő“ márkázott hal. A márkát a kopoltyúban rögzítik. A folyami halak jobb ízűek, mint a mesterséges halastóban tenyésztettek. Ezeknek gyakran mocsár-iszapízük van és a bőséges etetés következtében zsírosabbak, kövérebbek is.

A vadak húsa sötét színű és csak ritkán kövér. Húsuk azért kemény, mert sokat futnak és rendszerint futás közben ejtik is el és így nem tudnak tökéletesen elvérezni. A vadak hújának minőségét a származási helye és az életkor befolyásolja. Ezért elkészítés előtt puhítani kell, mely vagy állással történik — szőrében vagy tolltakarójában — vagy pácolással.

*Jó vadpác* : sárgarépa, petrezselyem, zeller, hagyma, 1 drb — nagyobb húsmennyiségnél 2 drb — citrom (mind karikára vágva), só, ecet, kevés szemes bors és babérlevél, cukor és annyi víz, hogy a húst ellepje. Az összeállított pácot felforraljuk és nyáron hidegen, télen melegen öntjük rá. A hús e pácban áll 2—3 napig. A zsirtartalom fokozására a vadak húsat szalonnával szoktuk megtűzdelni. Legfinomabb része a gerinc, pl. a szarvasnak, őznek, nyúlnak ; a szárnyasoknak pedig a melle, pl. a tüzoknak, a fácánnak, a fogolynak. Igen sokféleképen készíthetjük el a vadak húsat : levesnek, pörköltnek, vadasan, filének, vagdalt húsnak stb.

A házi szárnyasok közül a csirke, a liba, a kacsza, a pulyka és a gyöngyös húsat fogyasztjuk. A csirke 6—8 hetes korában 50—60 dg súllyal, rántani való. A 60—70 dg-osak tölteni, az 1 kg körüliek sütni valók. A baromfiakat 4 hónapos korban ivartalanítjuk. Az idősebb tyúkot levesnek, paprikásnak főzzük meg. Kitűnő pecsenye a kappan. A csirkénél a hullamerevség 1—2 óra múlva áll be, ezért levágás után azonnal készítsük el vagy pedig csak másnap. Lehet tollastól víz alatt tartani vagy jégre tenni, akkor kitűnő puha lesz a húsa. A kacsza és a liba 3 hónapos korában kitűnő pecsenyét szolgáltat, de azután nem jó, mert tokosodik a tolla és igen nehéz azoktól a bőrt megtisztítani. Ősszel a kacsát 3, a libát 4 hétig tömik s csak azután vágják le, akkor sok és kitűnő zsirt, valamint májat ad. A pulyka novemberben-decemberben kerül a piacra. Fehér húsa igen ízletes.



Főzésnél a húsokat általában hideg vízben tesszük fel, ha jó levest akarunk és forróba, ha jó húst akarunk. Ugyanis a forró vízben a fehérje külső rétege megalvad és nem engedi, hogy a húspanban lévő táplálóanyagok kifoljjenek. A leves habját ne szedjük le, mert az értékes fehérjeanyagokat tartalmaz, hanem hagyjuk csendesesen elfőni. Ha egészen tiszta átlátszó levest akarunk, úgy a habot szedjük le és tegyük a főzelékbe, hogy értékes anyaga veszendőbe ne menjen. Sütés előtt ki szoktuk verni a húst, hogy puhább legyen — nem nagyon, mert akkor száraz lesz —, majd besózzuk. A besózást azonban csak a sütés előtt közvetlenül végezzük. Ne hagyjuk a vízben állani sem a húst, mert kioldódnak értékes anyagai, sem a húsdeszkán sokáig állani, mert úgy is elveszti a hús nedveit. A hús akkor sült meg, ha a húsvilla könnyen belemegy és visszahúzza nem jön ki a húsból rózsaszín lé.

### Sertésvágás és feldolgozás.

A sertésöléshez már előző nap tegyük meg az előkészületeket. A hízónak ne adjunk enni és savót itassunk vele. A fűszereket vásároljuk meg és amit kell törjük meg. A fokhagymát áztassuk be, a hagymát vágjuk fel vagy daráljuk át, a rizst pároljuk, a zsemlyekockát pirítsuk, a késeket élesítsük meg, a zsírosbödönöket forrázzuk ki, az asztalokat, deszkákat, teknőt kiszurkolva és a többi edényeket is készítsük elő.

A hentes (höllér) ügyes legyen. Ne hajszolja leölés előtt a sertést, mert kemény lesz a húsa. A sertést lehet pörkölni vagy forrázni. A forrázáshoz nagy teknő és sok forró víz kell, ezért inkább a pörkölés szokásos. Pörkölésnél a szalonna is jobbízű. Ezért a forrázott sertés bőrét is meg szokták kissé pörkölni.

Hajnalban fogjunk hozzá az öléshez, hogy estére mindennel elkészüljünk. A vért medencében fogjuk fel és kavarjuk, míg kihül. Majd az alvadt részeket kiszedve, a vért gyengén sózzuk meg. A megtisztított sertést egyes helyeken kettéhasítják (karajra), más helyeken orjára vágják. Előbbinél a bontást a hason, utóbbinál a hátton kezdik. A belső részeket külön edénybe, a beleket teknőbe teszik. Azon melegen hozzá kell fogni a belek tisztításához. Szétfejtjük, a bélzsírt leszedjük, azután késsel huroljuk,

majd többször átmoszuk sóval, hagymával, ecettel és tiszta vízzel öblítjük. Hó és jég közé is tehetjük a beleket, hogy a szagukat könnyebben elveszítsék.

A sertést aszerint daraboljuk fel, hogy mit akarunk belőle készíteni. Kikanyarítjuk a sonkákat, levágjuk a fejet, kivágjuk a szalonnákat (háti szalonna, hasszalonna, tokaszalonna), levágjuk a füstölni való húsokat, azután kezdjük a feldolgozást. Az első sonkából — kicsontozás után — különleges sonkapáccal készítik az ú. n. prágai vagy kötözött sonkát. A szalonnát és a hájat külön olvasztjuk. Fontos, hogy egyforma nagyságú kockákra vágjuk, mert különben az apróbb tepertő megég. A lábasba kevés vizet vagy tejet öntsünk — 10 kg-hoz 1 ½ l-t —, így tegyük fel a szalonnát és egyenletes tűznél folytonos kavarással mellett olvasztjuk, míg a tepertő szép piros, a zsír pedig átlátszó tiszta lesz. Finomabb lesz a zsír, ha a szalonna alá víz helyett tejet öntünk. Majd a zsírt bődönbe szűrjük, a tepertőt kinyomjuk s a bődönt nyitva hagyjuk, míg a zsír kihűl és megszilárdul, hogy az olvasztás alatt keletkezett gázok eltávozhassanak. Az „abálólébe“ beletesszük a hurkának való húsokat. Az abálólében főzzük meg a hurkatöltéshez szükséges rizskását is. Közben elkészíthetjük a kolbászt. Ha citromos kolbászt készítünk, azt hamarosan fel kell használni, mert az még hideg időjárás mellett sem tartható el sokáig. A kolbász töltésénél vigyázzunk arra, hogy túlerősen ne töltsük meg és közben tüvel szűrjük meg a kolbászt, mert különben megreped. Ha a hurka kész, azt is kifőzzük és utána a tokaszalonnát is.

Sertésvágás és feldolgozásnál igen fontos a helyes pácolás, ezért azt kellő gondossággal végezzük. Pácoláshoz a húsokat teljesen kihűtjük. 24 óráig hideg helyen állni hagyjuk és 10 kg húsról 800 g sót, 40 g salétromot, 40 g kandis cukrot és 8 g törött borsot számítsunk. A borsal és a só egy részével alaposan bedörzsöljük a húst úgy, hogy a felület egészen habossá váljon. Különösen a csontok körüli részekre fordítsunk nagy gondot. Ezután berakjuk a húst a sózókádba. A sonkát rakjuk legalól, vastag bőrével, hogy a páclé jól behatolhasson a húsba. Azután következnek a szalonna és a húsrészek: legfelül a sonkacsülkők, fülek, orr stb., amiket leghamarább elhasználunk. Az egész eljárásnál arra vigyázzunk, hogy a

hús sűrűn és szorosan feküdjék egymáson, minél kevesebb hézag legyen köztük. A bedörzsölésből megmaradt sóhoz, borshoz, most vizet, cukrot, salétromot adunk és annyi sóvizet főzünk, amennyi a hús befödéséhez szükséges. A sóvizet először teljesen kihűjtjük és csak akkor öntjük a húsrá, nagyon óvatosan a sózókád egyik oldalán, hogy alulról emelkedjék felfelé és így szorítsa ki a húsok közötti levegőt. A páclé teljesen lepje el a húst és a legkisebb húsrészecske se érintkezzen levegővel. Végül a húst valami nehezéssel, kövel, deszkával vagy csavarral nyomjuk le, de ne túl erősen, mert különben túlságosan kipréseljük a rostokat s a húst szárazzá és keménnyé tesszük. Nyelv és sonkacsülök már öt nap múlva készek s kiemelhetők a pácból fogyasztásra vagy füstölésre. Nagyobb húsdarabok 14 napig maradjanak besózva. A húsok egyébként nagyságukhoz mérten 3—4 hétig álljanak a sózókádban, így a nagy sonkák 3—4 hétig, a szalonnák és kisebb húsok 7—8 napig, de legalább minden második nap meg kell a húsokat forgatni a páclében. *Jó sonkapác* 4 sonkára : 1 kg só, 10 dg salétrom, 1—1 csapott kanál paprika, bors, koriander, 1 gerezd fokhagyma, babérlevél, 4 szem szegfűbors, fenyőmag, 2—3 l felforralt víz. A pácoló helyiség hőmérséklete +7 C fok legyen. Új tölgyfaedényt pácolásra ne használjunk, mert a hús sötétszínű és csersavízű lesz.

### A tej és tejtermékek.

A tej és tejtermékek fogyasztása a család egészségére feltétlenül szükséges. Nem szabad mindent eladni a piacon, hanem elsősorban a gyermekekről gondoskodjunk. A pálinkás kenyéren nevelt gyermek nem fejlődik jól és többet költünk patikára, mint amennyit a tejtermékek eladásából nyertünk!

A tejben az emberi test felépítéséhez szükséges minden élelmi anyagot (fehérjét, zsírt, cukrot, szénsavas sókat, meszet, vitaminokat) megkapunk és még hozzá a legkönnyebben emészthető alakban. Emellett olcsó, tehát fontos népelelmezési cikk. A tejben lévő fehérje az izomzat legfontosabb alkatrésze; a tej, zsír és tejcukor meleg és erőtermelő anyagok; a mézsók szénsavas és foszforsavas tartalmukkal a csontok fejlődéséhez szük-



ségesek ; a tej lechitintartalma az idegrendszerre fontos, a vitaminok pedig a növekedéshez és az egészségre nélkülözhetetlenek. Egy liter tej a felnőtt ember napi élelem-szükségletének  $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{4}$ -ed részét teszi és egy liter tej tápláló-értéke egyenlő 0.50 kg borjú húzával, 0.45 kg sertés-hússal, 0.48 kg marhahússal, 12 drb zsemlével, 7 pár virstlivel és 8 drb tojással. Az anyatejtől elválasztott gyermeknek sok tejet és tejes ételeket adjunk, mert pl. 1 kg túróban annyi a táplálóérték, mint 1 kg marhahús-ban. Vaj is kell a gyermeknek, a betegeknek és az öregek-nek is, mert annak „A“- és „D“-vitamintartalma igen nagy.

Legtáplálóbb a nyers tej. Ebben minden alkatrész természetes állapotban van meg. A termelő, egészséges tehenének tisztán fejt tejt, nyersen is fogyaszthatják. Vidéken attól vegyünk tejet, akiről tudjuk, hogy tehenei tiszták, egészségesek, jól tápláltak. Városban lehetőleg pasztörözött tejet vásároljunk. De mivel sohasem tud-hatjuk, hogy nincs-e benne valami ártalmas baktérium, általában fel szoktuk forralni. Forralás után azonnal vegyük le a tűzről és hideg helyen tartjuk vagy hűtjük le. Felforralás alkalmával a tej alkatrészeiben változás áll elő : a fehérjék kicsapódnak, a cukor karamelizálódik. A tűzhely szélére húzott és ott melegedő tejben az ásványi sók a lábas falára rakódnak és a vitaminok elpusztulnak. A meleg konyhában álló tejben pedig a baktériumok szaporodása gyorsan megindul. Ha a gyermek nem szereti a tejet, malátakávé-t adjunk neki. A gyermek reggelije föltétlenül a tej vagy kávé legyen. A bor és pálinka pusztító hatású és a szervezet ellenállóképességét csökkenti. Az ilyen nevelt gyermek könnyen megkap mindenféle betegséget.

A tejet mindig kis kortyonként igyuk. Így apránként fogyasztva kicsi túrópelyhek keletkeznek a gyomorban s ezek könnyebben emészthetők.

Nyáron *aludt tejet* adjunk a gyermekeknek, de a felnőttek is szívesen fogyasztják azt a nagy melegben, mert üdítő hatású. Ne főlőzzük le az aludttejet, mert a legtöbb táplálóanyag a tejfölben van. A túró-t magában is szívesen fogyasztjuk, de készíthetünk belőle körözöttet vagy túrós ételeket. A *vaj* mindig jól esik még kenyérre kenve is, a vajás tészták pedig igen finomak. A sajt fehérjében

gazdag, igen ízletes élelmiszer. A sajtot kiszáradás és kukacosodás ellen száraz, hűvös, szellős helyen letakarva tartjuk. Ahol juhokat tartanak, ott a gomolya és juhtúró is a kedvenc eledelük közé tartozik. A kecsketej különösen tápláló. A bivalytejnek igen magas a zsírtartalma.

Tejjel, túróval, vajjal sokféle ételt lehet készíteni. Ilyenek: tejleves, tejbennrizs, tejbendara, madártej, rizsfelfújt, darapudding, gyümölcsrizs, tejjöllel habart levelek, mártások és főzelékek, tejjöllel-, vajjal-rakott főzelékek, vajos tészták, krémek, túrós rétes, túróscsusza, túrósderele, túróslépeny, kelt tészták.

A tejtermékek melléktermékeit a *savót és az irót* is értékesíthetjük, mert fehérjében gazdagok és még kevés zsírt is tartalmaznak. Használjuk fel ezeket levelek, főzelékek feleresztéséhez, kelt tészták, kalácsok készítéséhez.

### A tojás.

A tojás egyike a legfontosabb élelmiszerünknek. Tápláló, mert sok fehérjét, zsírt, ásványi sót tartalmaz. Gyorsan és sokféleképpen elkészíthető, részint önálló ételek készítésére, részint más nyers anyagok ízesítésére, színesítésére, tészták lazítására.

Főzésre a friss tojás a legjobb. Télen keveset tojnak a tyúkok, a tojás ára télen tehát igen magas. Ezért az ügyes háziasszony elteszi a tojást, mikor sok van belőle és olcsó és télen azzal főz. Legjobb „két asszony nap között” (Nagyboldogasszony és Kisasszony napja között) eltenni, mert a legjobban ez áll el. A kakast ilyenkor tartjuk zárva, mert a terméketlen tojás jobban eláll.

A tojás eltartásának célja: az elpárolgást, a tojás apadását és a baktériumok bejutását megakadályozni. Ezért a tojás héján levő likacsokat el kell tömni.

Hónapokig eltartható a tojás polcokon hűvös helyen, ha időnkint forgatjuk, hogy a sárgája le ne szálljon, a jégzsínór el ne szakadjon. A tojástartó polcokat kissé ferdén készíthetjük, akkor az alsó sor tojást kivéve, a többi egy félfordulatot téve lejjebb gurul s így az egészet megforgatjuk. Korpa vagy gabona közt ne tartsuk a tojást, mert baktériumok kerülhetnek bele. Igen hosszú ideig eláll, ha mézvízbe tesszük (10 liter víz + 1 kg oltott méz), de a héján meglátszik ez, mert feltűnően fehér

és az ízén is meg lehet érezni a mészízt, a fehérjét pedig nem lehet habbá verni. A vízüvegben eltett tojásnak semmiféle mellékíze nincs. Ezt is 10%-os oldatban használhatjuk, az edényt lekötjük és hűvös helyen tartjuk. Lehet a tojasokat tiszta szalonnabőrrel bedörzsölve is eltartani, így a vékony zsírréteg elzárja a levegőt és megakadályozza a párolgást. Ugyanezt érjük el, ha pillanatra forró vízbe mártjuk, ugyanis a külső fehérjeréteg megalszik s ez zárja el a levegőtől. Az ilyen tojás azonban csak egy némely étel készítésére használható fel. Legfrissebben marad a tojás, ha hűtőházban raktározzuk el, de onnan kivéve egy pár napon belül fel kell azokat használni. A tojás súlya 45—60 g. Keltetésre alkalmas friss tojasokból 18 db nyom 1 kg-ot.

Csak friss tojasokat lehet eltartani, ezért elrakás előtt lámpázzuk át vagy úszató próbának vessük alá azokat. A friss tojás légrétege fillérnagyágú. A régebbi tojás már nedvességet párologtatott el, ezáltal a légtér megnagyobbodik. Záptojásban sötét foltok látszanak vagy már az egész tojás sötét.

A tojás csomagolása, szállítása faforgács között, ládákban, kosarakban történhetik. Mindig írjuk rá: „Vigyázat“, „Törékeny“, „Tojás“. Amerikában a tojasokat feltörve, tartalmukat összekeverve, fagyasztott állapotban szállítják. Így a helyet jól kihasználják és törési veszteség sem áll elő. A tojás héját porrá törve, mésztrágyának használhatjuk fel. Csibék eleségébe is keverhetjük. Mosószerül is alkalmas. Ha a mosófőzővízbe teszünk egy marékkal belőle, fehéríti a ruhát. Üvegek mosására is igen jó. Sóval és ecettel összekeverve zsíros edényeket is tisztít.

A tojás az ételek készítésénél, mint kötőanyag szerepel, a tészták és sütemények alapanyagának összekötésére. Lazításra használjuk akkor, ha a sütemény, a torta anyagába tojáshabot keverünk. Ugyanis ekkor a habbal együtt levegőt viszünk bele az alapanyagba. Ne keverjük túl a habot és lazán keverjük bele az alapanyagba. Ha a fehérje nem verődne habbá, annak több oka lehet: a tojás nem volt friss vagy meszes vízben tartották el a tojást, de zsíros is lehet az edény vagy tojássárgája kerülhetett a fehérje közé.

Tojással igen sokféle étel készül: lágytojás (3 perc), mely a legkönnyebben emészthető, kemény tojás (10



perc), rántotta, tükörtojás, puffantott tojás, tojásomlett, tojáslepény, olasztojás, sonkás-sajtos lepény, buggyantott tojás, savanyútojás leves és mártás, gombástojás, sonka tojással, rakott burgonya, tojással habart levesek, tojással készített tészták és sütemények, levesbevalók. A tojás sárgájának porhanyító hatása van, a fehérje pedig lazít és szárít. A sárgáját mindig keverjük, a fehérjét felverjük (habbá). A tészta cukor adagjának rendszeren csak a felét keverjük el a sárgájával, a cukor másik felét a fehérjével verjük fel. Így keményebb lesz a hab.

### Zsír.

A zsírok zsírsavakból (stearin, palmitin és oleinsav) és glicerinekből állanak és vitaminokat is tartalmaznak.

A zsír biztosítja a test hőmérsékletének fenntartását, erőt termel, megvéd a hideg ellen és körülveszi, védi a belső szerveket. A vaj, faggyú, liba- és kacsazsír vitamint is tartalmaz. A fölösleg lerakódik a szervezetben, mint zsír. A zsírnak csak kis részét tudja a szénhidrát pótolni.

A zsírt az állat- és növényvilág adja.

*Állati zsír* : faggyú, disznózsír (szalonna, háj), baromfi-zsír.

*Növényi zsír* : olajok, pálma-, kókuszszsír, kakaóvaj.

Tulajdonságai szerint lehetnek :

kemény zsírok : faggyú ;

lágyszírok : disznózsír, vaj, kacsazsír, libazsír, margarin, ceres, ligavaj, epoca ;

folyékony zsírok : olajok, pl. „Oliva“-olaj.

Minél alacsonyabb a zsír olvadási pontja, annál könnyebben emészthető, tehát az olaj, a vaj könnyebben emészthető, mint a disznózsír.

A disznózsírt tiszta bődönben tartjuk el hűvös és száraz helyen. A jó disznózsír fehér, kemény, ikrás, kellemes szagú. Melegben tartott vagy piszkosan kezelt zsír, valamint túlsütött vagy kellően ki nem sült zsír megavasodik. Az avas zsíron úgy segítünk, hogy felszeletelt hagymával, nyers burgonyával, almával, kenyérhéjjal, faszénnel kisütjük. A zsírt a zsírosbődönből mindig rétegenként vegyük ki s ne csináljunk benne lyukakat, mert így

növeljük a levegővel érintkező felületet és a zsír könnyebben megavasodik.

Sok háztartásban túlzásírosan főznek. Ez megárt a szervezetnek és egyben pazarlás is. Mértéknek vehetjük, hogy fejenként havonta 1 kg zsír elégséges.

Némely vidéken olajjal is főznek, sőt bőjti időben kizárólag csak olajjal. A földek szélét körülültetik napraforgóval és egyszerre két-három liter olajat üttetnek a magból. Több olajat azért nem, mert ez csak frissen jó. Igen ízletes ételeket lehet vele készíteni és különösen az olajban sült tészták könnyebbek és finomabbak, mint a zsírban sültök, pl. a fánk, a tolófánk, az ördögpirula, a csörege, a csehfánk stb. Az olajfogyasztás terjedése az állatok jobb takarmányozását is vonja maga után, u. i. az olajpogácsa fehérjedús abrak, ami a teheneknek, sül-dőknek, tojtyukoknak kitűnő eleség.

A zsirokat csaknem minden étel készítésénél használjuk. Betegeknek vajjal főzzünk és a finomabb tésztákat is vajjal készítsük. Faggyúval nálunk nem főznek, de a hússal együtt fogyasztjuk azt is, a hulladékfaggyút pedig szappanfőzésre használjuk fel.

Ha a forró zsír habzik vagy buborékot vet, az annak a jele, hogy vizet is tartalmaz. Kisütéshez ne használjunk víztartalmú zsirokat, növényzsírt, margarint. A vajat is nyomkodjuk ki jól. A zsírban sült tészta ne tartalmazzon sok zsírt, mert a sütéshez használt zsírból úgy is magába szív. Pazarlunk tehát és nehezebben emészthetővé lesz a tészta. Ha a tészta nehéz, úgy a serpenyő alján marad és nem barnul meg. Ha az étolajat hosszabb ideig meg akarjuk óvni az avasodástól, 10 cm réteg spirituszt töltsünk rá és így lezárva hűvös, sötét helyen sokáig eltartható. Ha avas az olaj, ismét ízessé tehetjük, ha pár csepp salétromsavat töltünk bele, azután felrázuk s tíz perc múlva az edényt meleg vízbe állítjuk és benne hagyjuk, míg az olaj kissé felmelegszik. Lehűlés után elmulik az olaj avas íze.

Az állott vaj ízét és szagát eltávolíthatjuk, ha apró darabokban friss íróval átgyúrjuk. A vaj avasodásán igen nehéz segíteni és csak akkor lehet, ha még ez nem nagymérvű. Ilyenkor nagyobb mennyiségű sót gyúrunk bele, ezt egy-két óráig benne hagyjuk és azután friss vízzel ki-mossuk belőle.

A vaj konzerválására legjobb a besózás. Vékonyra kinyujtva egyenletesen beszórjuk sóval és addig gyúrjuk, míg a sószemecskék nem látszanak. Porcellánedénybe tömjük, tetejére vászondarabot s erre ujjnyi vastagon sót teszünk. Hólyagpapírral kötjük le. Jégveremben vagy hűvös pincében a vaj vászonruhába csavargatva hosszabb ideig is eltartható.

### Szappanfőzés.

Az összegyűjtött zsiradékhoz veszünk néhány kg faggyút, mert így sokkal szebb (fehérebb) szappant készíthetünk, mint a tiszta zsiradékból. A hulladék nyers zsiradékot mindig kisütjük, mert nyersen eltéve könnyen megromlik vagy megpondrósodik. 3 kg zsiradékra számítunk 1 kg lúgkövet és 9 l eső- (lágy) vizet. A lúgot felforraljuk és lúdtollal megnézzük az erősségét. Ha u. i. elég erős, akkor a toll lejön. A lúg felébe tesszük föl a zsiradékot és 2 óra hosszat főzzük. Azután leszedjük és a tiszta lúgban főzzük tovább, még kb. 1 óra hosszat. Ha már túrósnodni kezd, akkor jó, mert elválk a szappan a lúgtól. Elősegíthetjük a kiválást azzal, hogy néhány marék sót keverünk hozzá. A próbavételt a következőképpen csináljuk: az üstből kis szappandarabot a tenyerünkbe veszünk és ha az megnyomva felpöndörödik, úgy jó a szappan. Ekkor egy ládát kibélelünk durva vizes zsák-vászonnal, amit meghintünk sóval, hogy hamarabb, illetve könnyebben elválják a szappan. Beleszedjük lyukas kanállal a szappant és állni hagyjuk, míg megszilárdul. Akkor dróttal vagy erős zsineggel egyforma darabokra vágjuk és száraz, szellős helyen szikkasztjuk. A vizes szappan u. i. kenődik és sok pazarlódik el belőle, a száraz szappan sokkal kiadósabb. Ha a kivett szappanpróba morzsolódik, úgy lúgot, ha kenődik, akkor vizet tegyünk hozzá.

### A zöldfőzelékek fontossága.

A zöldfőzelékek 80—90% vizet, kevés fehérjét, szénhidrátot, zsírt és sok nyers rostot, ásványi anyagot, vitamint tartalmaznak. A szénhidrát cukor alakjában van jelen, nem úgy, mint a szárazfőzelékekben, keményítő alakjában. Minthogy a zöldfőzelékek sok vizet tartalmaznak és a bennük levő cukor könnyebben emészthető,



mint a keményítő, ezért a zöldbőzélékek igen könnyen emészthetők. A zöldbőzélékek ásványi sói: nátrium, kálcium, magnézium és vas (sárgarépa), főleg növényi savakkal alkotott sói, továbbá a kovasav és foszforsav.

A zöldbőzélékek vitamintartalma igen nagy. A-, B- és C-vitaminban gazdagok. Fontos főleg a C-vitamin-tartalmuk, ez hiányzik az állati eredetű élelmiszerekből.

Elvezeti értékük ízük, zamatuk és színük révén igen nagy. Gondoljunk csak a gyöenyörű, piros színű paradicsomra, zöldpaprikára, sárgarépára stb.

A zöldbőzélékek fogyasztása igen fontos, élelmezésünk szempontjából. Ezt nemcsak az orvostudomány állapítja meg, hanem ízlésünk is. Tél vége felé már alig várjuk, hogy az első piros retek, zöldhagyma megjelenjen, hogy salátát, töltöttkaralábét stb. ehessünk. Sok vitamint, ásványi sót tartalmaznak, rostanyagjaik pedig a gyomormirigyeket fokozottabb működésre serkentik. A több gyomornedv azután gyorsabbá, tökéletesebbé és könnyebbé teszi az emésztést. Városban télen is állandó a zöldbőzélékek fogyasztása, falun alig vagy semmi. A falusi gazdaasszony télen babot vagy krumplit és tészát főz, legfeljebb még hordóskáposztát. Mi ennek az oka? Az, hogy nem is gondol rá, nem tanította senki, hogy a kertjében termő bőzéléket télire is elteheti. Igaz, a legtöbbjét még elkészíteni sem tudja.

A zöldbőzélékek fogyasztását: egészségi, gazdasági és étrendi szempontok teszik kívánatosá, mert természetesek, olcsók és étkezésünket változatossá teszik. Elsősorban a kisgyermeknek fontos, mert a születésekor magával hozott vas, a szervezetben felhasználódik s a tej vasban szegény. Ezért kell már a 6 hónapos csecsemőnek paraj- és sárgarépafőzéléket adni. Zöldbőzélékféle nagyon sok van és ezekkel igen változatossá tehetjük a falusi unalmas krumpli-tészta étrendet, emellett víztartalmuk, jóízűek, elősegítik az emésztést, tisztítják a vért, serkentik a mirigyek működését, élénkítik az emésztést.

Egy nap se muljon el, hogy zöldségféle valamilyen alakban ne kerüljön asztalunkra. Nyáron ez könnyen megvalósítható. A gazda szívesen eszik a szalonna mellé hagymát, retket, zöldpaprikát, sokan a piros paradicsomot is megeszik nyersen. De már a salátát legtöbb helyen csak a liba számára termelik, a tököt meg a disznónak.

A galuska, krumpoli mellé nagyon jól esik egy kis fejesaláta, savanyú ugorka, paradicsom, paprika saláta. A kovászos ugorkát nagy melegben napközben is szívesen megesszük, mert üdítőleg hat kellemes savanyúsága. Nyári káposztát is savanyítsunk kovással. Zöldbabot itt-ott látunk az asztalon, de hol van még a többi főzelék, zöldborsó, paraj, sárgarépa, kalaráb, tök, kelkáposzta, karfiol stb.

A háziasszony tegye változatossá az étrendet télen is. Száraz hüvelyeseket, káposztát, burgonyát főzzön felváltva zöldbabbal, zöldborsóval, tökkel, paradicsommal, kalaráb- és zöldségfélékkel. Nyáron, őszelejen gondoskodjék a zöldbab, a zöldborsó, a paradicsom, zöldpaprika, ugorka eltevéséről, mert azok nem kerülnek sokba, hisz a konyhakert megtermi mindezeket, a háziasszony csak ne sajnálja a fáradságot az eltevés alkalmával.

A zöldségféléket csak a húslevesbe szokták főzni, pedig majdnem minden hamisleves alapja a zöldséglé. Zöldségféléket lerakva is készíthetünk és a család alig ismer rá a sárgarépára. Minden zöldséget szívesen megeszik az ember, ha azt jól készítették el, viszont a kedvenc ételeket is meg lehet unni, ha az igen gyakran kerül az asztalra.

### A főzelékfélék elkészítési módjai.

A zöldfőzelékek minősége a zöldség féleségétől, a termelés módjától, a szedés idejétől és az eltartás helyességétől függ.

A zöldségeket és zöldfőzelékeket igen változatosan lehet elkészíteni: főzéssel, párolással, rántással, hintéssel, tejföllel sütőben lerakva, töltve stb.

A háziasszonyok sok hibát követnek el a zöldségfélék elkészítésénél. A tisztaság igen fontos. Kellemetlen, ha homokszemek recsegnek a fogunk alatt. A zöldséget azonban mégsem kell áztatni, különösen feldarabolva nem. A táplálóanyagok nagyrésze vízben kioldódik és így a kiáztatott zöldség értéktelenné válik! Egészben mossuk meg tehát és ha felapróztuk, már ne tegyük vízbe, hanem készítsük el. A lehámozott és felvagdalt burgonyát se áztassuk vízben, mert belőle sok keményítő kioldódik.

Sok főzelékről, így a kelkáposztáról, parajról, a fel-főzött vizet leöntik, pedig a táplálóanyagok éppen abban



vannak. A főzésnél tehát úgy járjunk el, hogy annyi sós vizet forraljunk, amennyi a főzeléket ellepi s ha megfőtt berántjuk és saját levével hígítjuk fel. A káposztafőzeléket fedő nélkül főzzük, így kellemetlen, erős szaguk eltávozik.

A zöldségfőzeléket párolással ízletesebbé tehetjük, mint főzéssel, mert a zsírban pirulva kellemes pörkanyagok képződnek és az izanyagok a főzelékben bennmaradnak. Ha a zöldség lesült zsírára, akkor kevés víz hozzáadásával puhára főzzük és zöldpetrezselymet szórunk rá. De ezt mindig a kész ételre, mert így ízletesebb. Ilyen módon készítjük el a zöldborsót, zöldbabot, karottát, kalarábét stb. Ugyanezen zöldségekből hintéssel főzeléket is készíthetünk, ami kiadósabb. Tehát, ha zsírára sült, hintsük meg piritott liszttel, engedjük fel saját levével és tejjel, ha puha, petrezselyemzöldet szórjunk bele és izesítsük tejföllel. Hintés helyett habarással is készíthetjük a főzelékeket: tejfölt liszttel elkeverünk, felhígítjuk vízzel, tejjel, fölözött tejjel vagy íróval és forraljuk, pl. gyümölcslevesek, gyümölcsmártások készítésénél.

A hamisleveseket is párolt zöldségekkel (kalarábé, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, paradicsom, hagyma) tehetjük ízletessé.

A főzelékfőzeléket tölteni is lehet, pl. a paprikát, kalarábét, tököt, burgonyát, paradicsomot stb. Ehhez a húst megdaráljuk, párolt rizst, tarhonyát, tojást keverünk hozzá és fűszerezzük sóval, borssal, paprikával, hagymával. Mindig lazán töltjük, mert különben nem föl át a töltelék és a rizs nem dagadhat meg. Megtöltjük a zöldséget és megfőzzük vízben vagy megpuhítjuk sütőben. Rántással, tejföllel készítjük el, de mártással, tejföllel és vajjal is tálalhatjuk.

Lerakva is készíthetjük a zöldfőzelékeket: a megfőtt zöldséget darált hússal és párolt rizzsel rétegezzük és tejföllel leöntve sütjük. Ilyen a kolozsvári káposzta, putnoki pástétom stb.

Magyaros módon készül a székelygulyás, hajdúgulyás, töltött káposzta, gulyásleves stb.

Tejfőlösen sütőben is lehet főzelékfőzeléket készíteni: a főzeléket sós vízben megfőzzük, tűzálló tálban vagy zománcos tepsiben vajjal, morzsával, tejföllel lerakva pirosra sütjük.

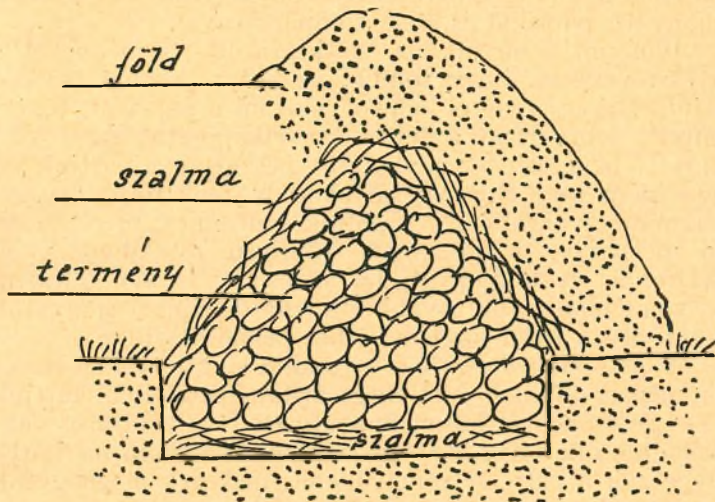


Mártásnak és levesnek is készíthetjük a főzelékféléket rántással, hintéssel vagy habarással.

A nyári főzelék- és zöldségféléket mindig forró és sós vízbe tegyük fel, míg a télieket hideg vízben és só nélkül. Az utóbbiak főzésére lágy vizet használjunk.

### A főzelékfélék eltartása.

Az ügyes háziasszony nemcsak annyit termel a konyhakertben, amennyit nyáron elfogyaszthat a család, hanem



Szabadbani vermelés (prizmázás) keresztmetszete.

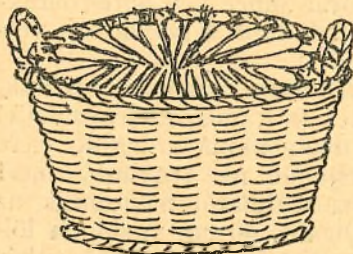
télire is gondol. A fejessalátát kivéve mindent el lehet tenni télire. Hűvös, szellős, száraz pince kell a téli elraktározásra. Ha ilyen nincs, akkor inkább a szabadban vermeljük el a zöldségeket.

25 cm mély árkot ásunk, aljára szalmát teszünk, prizmába rakjuk a terményeket (a káposztaféléket fejjel lefelé), szalmával betakarjuk. Helyenkint a gerinc élére szalmacsutkát szellőztetés céljából ne tegyünk, mert pára csapódik le és a nyirkos szalmától megromlik az elvermelt zöldség. Ha a fagy beállt, 40 cm vastagon földeljük le. Így szépen eláll a zöldség, csak kissé nehéz kiszedni a fagyos föld alól.

A pincében a fal mellé száraz homokba rétegezzük külön a sárgarépat, külön a petrezselymet. Köralakú kúpba rakjuk a kalarábét, céklát, fekete retket. A zöldpaprikát homok közé rakjuk, a tököt és a dinnyét levált vagy levágott szár részüket lepecsételve, sorban egymás mellé tegyük. A káposzta és kelkáposzta fejeket ritkán egymás mellé rakjuk, hogy össze ne érjenek. A burgonyát lehet egy sarokban, garmadában eltartani és csak időnkint lapátoljuk át. A téli karfiolt tövestől beültetjük a pince földjébe s az ott még tovább fejlődik. Ugyancsak ültetünk néhány tö paprikát is, tele zöldpaprikával.

Időnkint átnézzük az elraktározott terményeket s ha észrevesszük, hogy romlik, az egész prizmát átválogatjuk. Karácsonyig el kell fogyasztani a paprikát, tököt, dinnyét, februárban a fejes- és kelkáposztát is. Tököt, dinnyét, bemeszelve vagy szárát beszurkolva tartjuk el. Így a nedvesség elpárolgását akadályozzuk meg. Tavasszal mind gyakrabban vizsgáljuk pincénket, mert ha az idő melegszik, a termények könnyen rothadnak vagy kihajtanak. A burgonyát, ha az csírás, le kell csírázni. Az istengyalulta tök tovább eltartható, mint a spárgatök és épp olyan jóízű főzeléket lehet belőle készíteni.

A petrezselyem gyökerén csak a szív leveleket hagyjuk meg, a többi levelet megszáritva, zacskóban tartjuk el és egész télen át használhatjuk. De friss zöldről is gondoskodhatunk télen, ha egy 5 kg-os fűzfakosárba körbe rétegezzük a petrezselyemgyökeret, melynek meghagytuk a szívleveleit. Ha ezt meleg és világos helyre tesszük, a kosár vesszői közt kibújik a petrezselyem zöldje. A konyhaablakba állítsunk egy cserép metélőhagymát, hogy levesekbe, salátákra legyen. Ősszel a földben hagyunk néhány petrezselymet s így igen korán tavasszal már onnan szedhetjük a zöldet. Kenyérsütés után a kemencében kitűnő aszalványokat készíthetünk: zöldborsót, zöldbabot, parajt, gombát, paprikát. Ott gyorsabban megszalódik, mint a napon s a légy sem bántja. Ha a napon aszalunk, akkor



Zöld petrezselyemről fűzfakosárban is gondoskodhatunk.



könnyű és átlátszó anyaggal takarjuk le a gyümölcsöt, hogy légy ne férközhessek hozzá, a napsugár azonban át tudjon hatolni. Az aszalványt zacskóban, száraz, szellős helyen akasszuk fel. Nyirkos helyen megereszkedik és megpenészedik.

Üvegben tesszük el télire a paradicsomot, egész paprikát, zöldbabot, ugorkát. Ezenkívül darált zöldséget és paprikalekvárt is készítsünk. A káposztát legyalulva és fejesen hordóban savanyítva tegyük el.

A legyalult káposztát rétegenként sóval, almával, babérlevéllel, borssal ízesítjük és lesúlykoljuk. Így tele-rakjuk a hordót állandó súlykolás közben, hogy kiszorítsuk belőle a levegőt. A káposzta tetejére tiszta ruhát teszünk és arra mosott deszkalapokra köveket helyezünk. A tetején képződött habot időnként leszedjük. Sóval tarthatjuk el a tököt, a paprikát, az ízesítő zöldségeket és a gombát is. Sós vízben gőzöléssel tesszük el a zöldborsót, spárgát, zöldbabot, lecsót. Ecetes vízben gőzöléssel el-tehetjük télire a zöldbabot, piros paradicsomot, zöldpaprí-kát, zöldparadicsomot, ugorkát és fiatal dinnyét.

Nyáron kovászos ugorkát és káposztát készíthetünk. A káposztát legyaluljuk és leforrázzuk, az ugorkát oldalain bevagdossuk és 2%-os sós vizet öntünk rá. Kenyeret vagy kovászt teszünk a tetejére és kaporral, csomborral, babér-levéllel (sőt fokhagymával is) ízesítjük. Langyos helyen érleljük.

### A gyümölcs.

A gyümölcsök vizet, cukrot, ásványi sókat, gyümölcs-savakat, vitaminokat, egyesek zsírt és ízesítő anyagokat is tartalmaznak. Némelyek ezenkívül még olajokat is. A gyümölcs szükséges az egészséges táplálkozáshoz, mert sok és könnyen emészthető tápláló anyagot tartalmaz, ezenkívül fokozza az étvágyat és elősegíti az emésztést. *Együnk több gyümölcsöt és főzeléket!*

Frissen fogyaszthatjuk a gyümölcsöt napközben munkaközben. Ilyenkor héjával együtt együk, mert a héj alatt van a legtöbb vitamin. Evés előtt azonban gondosan mossuk meg a gyümölcsöt. Így hatása jobban érvényesül, mert az üres gyomorban rögtön megemésztődik és felszívódik. Üdítőleg hat, felfrissíti a szervezetet, a munka-



kedvet fokozza. A nyers, érett gyümölcs a legegészségesebb, mert főzéssel, sütéssel sok tápláló anyag átalakul vagy megsemmisül. De zöld almát pl. nyersen ne együnk, mert az éretlen gyümölcs betegséget okoz. Ha azonban szirupban befőttnek megfőzzük, úgy ezt is felhasználhatjuk. Még ízletesebb az almabefőtt, ha szilvát vagy ringlót főzünk hozzá.

Ha nincs gyümölcsfánk, termeljünk legalább a konyhakertben ribizlit, köszmétét, a kerítés mellett málnát, azonkívül dinnyét és szamócat.

Ne csak nyárra legyen gondunk, hanem télire is termeljünk és tegyünk el gyümölcsöt. Az alma és körte téli fajtái, továbbá a szőlő néhány fajtája télen át is eláll. Hűvös, szellős, sötétített kamrában tisztára sült polcokra tegyük az ép és hibamentes almát és körtét, szárunkkal lefelé, hogy ne érjenek össze és a levegő jól járhassa. A szőlőt összekötözve, szárával lefelé, rudakra akasszuk, úgy, hogy ne függjenek egy magasságban. A szőlő lábában tőzeggel rétegezve is eltartható. A kamrát többször vizsgáljuk át és a rothadt gyümölcsöket válogassuk ki.

Nyári almát, szilvát, körtét aszalni is lehet. A szilvát egészben vagy kimagozva, esetleg a mag helyébe diót téve, az almát és körtét négyfelé vágva és a magházat kivágva, vesszőből font szárítócserepyeken tegyük be a kemencébe kenyérsütés után. Napon is lehet aszalni, de az igen soká tart, mert függ az időjárástól és a rovarok az aszalványokat szennyezhetik is. Aszaló cserepyeken, a tűzhelyen és a sütőben is lehet aszalni.

A többi gyümölcsből befőttet és lekvárt készítsünk.

### Fűszerfélék.

A fűszerféléket izesítő, színesítő, illatosító anyagul használjuk a főzésnél. A fűszeres étel ingerli a nyálkahártyákat, előmozdítja a nyál- és gyomornedv kiválasztást, ezáltal fokozza az étvágyat és elősegíti az emésztést. Az erős fűszerezés azonban megtámadja a nyálkahártyákat, gyulladást okozhat és később sokféle bajnak lehet az okozója, így a vesegyulladás, a gyomorsavtúltengés sokszor erre vezethető vissza. Gyermekeknek különösen árt az erős fűszer. *Használjunk tehát fűszert, de ne túl sokat.*

A magyar konyha híres a fűszer használatáról. Az angol és német konyha sem marad mögötte e tekintetben, de ott a fűszerfélét mind az asztalra teszik, úgy mint nálunk a sót, paprikát és csak az fűszerez, aki és ahogyan akar.

A fűszerfélék állandó hamisításnak vannak kitéve, ezért leghelyesebb azokat szemesen vásárolni, pl. szemesborsot, fahéjat. Így nem tudják oly nagyon hamisítani. A fűszereket tartsuk elkülönítve, mert egyik a másiktól könnyen átveszi az ízt, a szagot.

A *konyhasó* a legfontosabb fűszer, mely szükséges a gyomorsav képzéséhez, szabályozza az étvágyat és az emésztést. A kősót bányásszák, a főtt sót sós vizekből párolás útján állítják elő. Az asztali só finomra őrlött kősó. A só a nedvességet magába veszi, ezért zárt fa- vagy porcellánedényben tartsuk. A só összeállítását a sótartóban úgy akadályozzuk meg, ha a tartóba a só alá rizst helyezünk. Túlerős sózás szomjúságot idéz elő és ártalmas is lehet, mert a vesének, a bőrnek, a szemnek árt s az ízlést is rontja.

Konyhasót akkor tegyünk az ételbe, amikor feltesszük főzni. Legalább egy félóra szükséges elfővéséhez. Jó a sütemények, tésztaák számára lekevert tojássárgájába is kevés sót tenni, mert így sárgább színe lesz. Egy liter főzelék sózásához 10 g só kell, ha saját levében párolódik, akkor csak 5 g. (Egy kanál laposan 10 g.)

*Belföldi fűszereink* : a kömény, az ánizs, a koriandrum, a fenyőmag, a majoránna, a kapor, a vassó, a csombor, a tárkony, a paprika, a hagyma, a petrezselyem.

Ezek közül a köményt leves, főzelék, kenyér ízesítésére használjuk. Az ánizst sütemények ízesítésére. A koriandrumot páckészítésnél, a kaprot főzelékfélék, savanyúkáposzta, kovászosugorka, túrósbéles ízesítésére. A tárkonynak, csombornak téli savanyúság eltevésénél, mártások, húсок készítésénél van szerepe. A paprika a legmagyarabb fűszer. Az I. rendű paprika : édesnemes, édes és csemegepaprika néven kerül forgalomba ; a II. rendű a rózsapaprika, III. rendű a királypaprika, IV. rendű merkantilpaprika néven van forgalomban. Tégla- porral szokták hamisítani. Külföldön az a hírünk, hogy mi magyarok a paprikán kívül még igen sok hagymát, fok-



hagymát is fogyasztunk. Ez nem egészen helytálló. A jó magyaros „pörkölt“ és „paprikás“ készítésének főtitka tényleg a hagymában rejlik, de ezenkívül csak kevés hagymát rakunk ételünkbe és fokhagymát pedig éppen-séggel nem. Ellenben a nyugati országoknál tapasztalhatjuk, hogy még a középosztály is csemegeként fogyasztja a nyers hagymát. Petrezselyem zöldje megszáritva, összetörve, citromhéjjal, borssal, szegfűborssal, majorannával keverve, jól zárható üveghen mindig kéznél legyen a háziasszonynak. Levesek és főzelékek ízesítésére használhatjuk.

*Külföldi fűszerek*: a bors, a fahéj, a szegfűszeg, a szegfűbors, a vanília (növény termése), a babérlevél, a gyömbér (növény gyökere), a szerecsendió.

A külföldi fűszerek közül a borsot egész szemekbe többnyire savanyú főzelékekbe, pácokba, egyes levesekbe vagy párolt húsokba tesszük. Törve nagyon sok húsféléhez, mártáshoz, pástétomhoz és főzelékhez használjuk. Hamisítják, ezért legjobb, ha otthon törjük. A fahéjjal régen te husokat is ízesítettek, manapság azonban csak befőttökhez és süteményekhez alkalmazzuk. A vanília a finom konyha nélkülözhetetlen fűszere. Édes tésztákhoz, fagyalathoz, krémekhez, likőrökhöz használják. Nagy szerepe van a csokoládégyártásnál is. Nem egészen ártalmatlan fűszer. A „vanilin“, mesterséges úton előállított készítmény, mely pótolja ugyan a vaniliát, de nem olyan ízes, illatos, mint a valódi vanília. A szegfűszeg kezdi jelentőségét elveszteni. A jó forralt bor és almabetőtt készítésénél azonban szinte nélkülözhetetlen. A szegfűbors és szerecsendió néhány mártás és hús ízesítésére való. A gyömbér különösen Angliában közkedvelt (gyömbérsör) és cukorba is befőzik, kekszet is sütnék vele. A babérlevél egyes főzelékek ízesítésére való, páclébe is jöhet és a káposztasavanyítás egyik fűszere.

A fűszerezés olyan legyen, hogy egyik fűszer íze se legyen külön érezhető, hanem együttesen adjon kellemes ízt az ételnek. Majd ha a túlfűszerezésről és a zsír pazarlásáról leszokik a magyar háziasszony és nem azt fogja hinni, hogy a töltöttkáposzta csak akkor jó, ha szép vörös „tükre“ van, úgy a magyar konyha nem a nehézségének, hanem ízletességének fogja hírét köszönni, amit méltán meg is érdemel.



## Italok.

*Kávét* főzhetünk babkávéból — Braziliából származik — (legjobb keveréket használni) vagy malátából, mely utóbbi teljesen ártalmatlan. A babkávét izgatószer (koffein) tartalmaz, mely szívdobogást okozhat. A nyers kávét meg kell pörkölni, ezáltal jó ízt és illatot kap. A pörkölés ne legyen sem túl erős, sem túl gyenge, hanem gesztenyebarna. A kávé jó íze a fajtától és a pörköléstől függ. A pörkölés alkalmával a kávé súlyából kb. 25 %-ot veszít. A kávét hamisítják: tésztából babszemeket formálnak és befestik. Ha pár órára vízbe teszik, úgy a víz megfestődik, a tészta meg szétmálik. A kávét zárt dobozban tartjuk, hogy illata el ne szálljon. — Tejeskávéhoz úgy főzzük, hogy külön e célra való lábasban vízben forralunk fel, egy kocka pótkávét és a megdarált kávét beletesszük, majd leszűrjük. Ha van kávéfőző gépünk, akkor abba tesszük bele a kávét és a forró vízzel leforrázzuk és lefödve hagyjuk lassan lecsepegni. Jó ízt ad a kávének a karamell: a cukrot pirítás után hideg vízzel öntjük fel és úgy adjuk a forrázandó kávéhoz.

A *teát* is külön edényben készítjük. Felforraljuk a vizet, beletesszük a teát, levesszük a tűzről, 3 percre állani hagyjuk, ezután kitöltjük csészékbe. Jobb, ha a teát porcellán teáskannába tesszük és abban forrázzuk le a vízzel. A teát ne hagyjuk sokáig a vízben, mert a víz kivonja belőle a csersavat és attól teánk kesernyés lesz.

A *kakaó*. Táplálóbb a kávénál és teánál, mert zsírt, keményítőt és fehérjét tartalmaz. Tejjel készítve nagyon jó tápszer s a következőképpen készítjük: egy csészére egy kávéskanál kakaóport számítva, azt kevés hideg tejjel vagy vízzel felengedjük és simára keverjük, hogy ne legyen benne csomó. Ezalatt a tejet forraljuk s mikor forrni kezd, a folyékony kakaópépet keverés közben beleöntjük s még addig keverjük, míg az egész újra forrni kezd.

## Üdítő italok.

*Alkoholmentes üdítő italok*: a víz, a limonádé, a málna-eper- meggyszörp szódavízzel, a narancslé, a must.

Az *ivóvíz* akkor üdítő és egészséges, ha kristálytisza, színtelen, szagtalan és íztelen, továbbá, ha elegendő ásvá-

nyi só van benne feloldva. A folyó- és esővíz nem üdítő, nem oltja szomjúságunkat, mert nincs benne oldott ásványi anyag, azonkívül szennyezett is. Legjobb a forrásvíz és a kútvíz. A kútvíz is lehet szennyezett, az ilyen vizet különböző szűrőszerkezetekkel tisztítsuk. Az ivóvíz ne legyen meleg, de túlságosan hideg sem. Legjobban akkor oltja a szomjúságot, ha hőfoka 10—15 C fok.

A víz áldás a beteg emberre is. Sok beteget gyógyított ki a sokféle ásványvíz. Ezeket rendszerint orvos ajánlatára használjuk. Hazánkat Isten bőven megáldotta gyógyerejű vizekkel.

*Alkoholtartalmú üdítő italok.* Felnőtt emberek a vizen kívül néha bort, sört, pálinkafélét is isznak. Ezek szeszt tartalmaznak, ezért szeszes italoknak is nevezzük. Cukor- vagy keményítőtartalmú folyadékok erjedésének termékei.

A *bor* a legnemesebb szeszesital, a szőlő nedvéből készül, szesztartalma 8—20%.

A *sör* csíráztatott árpából, az úgynevezett malátából készül, komló és élesztő hozzáadásával. Az erjedés következtében 1—4% szesz keletkezik benne, továbbá szén-sav, amitől habzik a sör. Készítenek alkoholmentes sört is.

A *pálinkaféléket* keményítőtartalmú magvából, gumókból (gabona, burgonya) és édes gyümölcsök erjesztése folytán lepárlással készítik. Alkoholtartalmuk 40—96%.

A szeszes italok kevés táplálóanyagot tartalmaznak, de mindegyikben méreg a benne lévő alkohol. Mértéktelen élvezete az ember életét megrövidíti és sok család életét teszi tönkre.

Az *ecet*, az ecetsav 4—6%-os hígított oldata. Az esszenc 8—10%-os. Az ecet legyen tiszta, átlátszó. Házi-lag készítjük a borecetet. Ehhez gyenge minőségű vagy már megsavanyodott bort használunk. Uborkás üvegbe lencsét teszünk, leöntjük langyos borecettel, néhány napig állani hagyjuk, majd bort öntünk rá. Ha savanyú, leszűrjük. Izesítésre, konzerválásra és pácolásra használjuk, de lehet tisztítószerül, sőt gyógyszerül is alkalmazni.

Különböző gyümölcsceceket is készíthetünk. Ilyenkor a gyümölcs szerepel, mint ecetágy, de ezért szükséges az ecetesedést előidéző tényezők biztosítása is: megfelelő hőmérséklet, savat tartalmazó anyag stb.



## A liszt.

A gabonafélék őrleményét lisztnek nevezzük. Lisztből a szervezet szénhidrát szükségletét olcsón tudjuk kielégíteni. A búza,- a rozs- és kukoricalisztet használjuk. A búzából síma- és daráslisztet őrlnek, melyből a korpát kiszítálják. A főzöliszt több, a kenyérliszt még több korpát tartalmaz.

A búzalisztek számozása :

- 0., 1., 2. tészta- vagy zsemlyeliszt,
- 3., 4., 5. félbarna kenyérliszt,
- 6., 7.,  $7\frac{1}{2}$  barna kenyérliszt,
- 8 takarmányliszt.

A korpásliszt sokkal táplálóbb, mint a fehér, mert a siker legnagyobb része a héj alatt helyezkedik el, már pedig a 0-ás lisztből a korpa, vagyis a gabona héja ki van szítálva. (Ettől hízik a sertés!) A barna kenyérből 1·5 kg fedezi egy ember napi teljes tápláló anyagszükségletét, míg fehérkenyérből 3 kg-ra van szükségünk. A rozslisztet kenyérsütésre és mézestészták készítésére használjuk. A kukoricalisztből puliszkát, málét készíthetünk.

A lisztet zsákban tartjuk. Ha ládában tartjuk és időnkint szellőztetjük és kavarjuk is, mégis megdohosodik, megmolyosodik. Emellett a kavarás és a szellőztetés sok munkát ad.

### Kenyérsütés.

Tiszta búzalisztből vagy tiszta rozslisztből vagy esetleg a kétféléből süthetünk kenyeret. Ha burgonyát teszünk hozzá, több lesz és tovább friss marad. A kenyérsütéshez este kovászoljunk be. A megszitált lisztet teknőben meleg helyre tesszük, langyos vízben feloldjuk a kovászt vagy az élesztőt, kevés liszttel elkeverjük a teknő szélén és reggelig állani hagyjuk. Reggel langyos sós vízzel bedagasztjuk a kenyeret és meglisztezve, betakarva kelni hagyjuk. Majd kiszakitjuk a szakajtóba és ismét kelesztjük. Végül vízzel megnedvesítjük a tetejét és bevetjük a forró kemencébe.

A kalácssütéshez 0-ás lisztet használunk. 1 kg liszt 2 dkg megkelesztett élesztő, 10 dkg cukor, 1—2 tojás (el lehet hagyni), só és annyi tej, hogy kellő lágyságú legyen.



Símára dagasztjuk, majd hozzáadunk még 10 dg olvasztott vaját vagy zsírt és ezzel már csak csavarjuk a tésztát, hogy foszlós legyen. Ha kezünktől elválík és hólyagos, akkor kelni hagyjuk, majd kiszakítjuk, megfonjuk és megkenve tejsíbe téve ismét kelesztjük, később felvert tojással ismét megkenve szépen pirosra sütjük. Ha nincs tojás kéznél, úgy cukros vízzel vagy cukros feketekávéval is megkenhetjük. Mindkettőtől szép piros színe lesz a kalácsnak.

A tészták készítésénél általában többféle kelesztőanyagot használunk, így: élesztőt (kelesztő-, erjesztőgombák tömege), sütőport, szódabikarbónát, szarvassót, hamúzsírt, bort, rumot, tojást.

A lisztet a főzésnél használjuk levesek, mártások, főzelékek sűritésére. Erre a főzőliszt alkalmas. Gyorsítjuk a háziasszony munkáját, ha nagyobb mennyiségű lisztet pirítunk meg egyszerre és azt üvegben eltesszük. Így a főzésnél nem kell várni, míg megpirul a liszt. Ugyanígy készíthetünk egyszerre 1—2 hétre való rántást is.

Az összes tészták készítésénél is lisztet használunk. Vajas és zsíros tésztákhoz jobb a síma 0-ás liszt, a többi tésztákhoz jobb a darás. Síma liszt kell a rántásokhoz is. Rétest csak kiváló minőségű alföldi lisztből tudunk nyújtani, melynek nagy és jó minőségű a sikértartalma és nem friss örlemény.

## II. RÉSZ.

### Tartósítás.

#### A tartósítás célja és módjai.

A gyümölcs- és zöldségfélék fogyasztása nélkül élelmezésünk egyoldalú és hiányos, mert sok oly anyagot tartalmaznak (fehérje, szénhidrát, ásványi sók, vitamin), amelyekre minden szervezetnek szüksége van. Szervezetünk a gyümölcs- és zöldségfélékben kapja a legtöbb vitamint. A legtöbbje ezeknek nyáron érik be és akkor akár nyersen is fogyaszthatók. A téli fogyasztás céljából azonban eltartásukról kell gondoskodnunk. A nyers-termények alkatrésze nagyobbrészt víz, mely a benne oldott anyagok miatt változásoknak van kitéve. De a baktériumok is okozhatnak változásokat: szín-, szag-, íz- elváltozásokat, penészedést, rothadást, erjedést. Ezeket a változásokat akadályozzuk meg a tartósítással.

Vannak termények, melyeket természetes állapotban is el tudunk tartani, ha megfelelő pincénk vagy kamránk van. Így a téli alma-, a körte- és szőlőfajtákat, a sárgarépat, petrezselymet, céklát, retket, kalarábét, karfiolt; rövidebb ideig a tököt, káposztát, kelkáposztát, sőt a zöldpaprikát is. Sok más gyümölcsöt és kerti terményt azonban csak megfelelő eljárással tudunk eltartani.

A tartósítás módja lehet *fizikai*: hűtés, hevítés, légmentesítés és *vegyi*, tartósító anyagokkal (cukor, ecet, só, alkohol). Lehet a kettőt együtt is alkalmazni.

*Hűléssel* való eltartás a hűtőházakban történik, ahol plusz 2—minusz 4 C-fokon teljesen friss állapotban maradnak meg a termények (szőlő, alma, tojás, hús, szalonna).

*Hevítés* 100 fokon alul pasztörözés, 100 fokon felül sterilizálás vagyis a befőzésnél alkalmazott gőzölés (dunsztolás).

*Légmentesítés* a gumigyűrűs üvegeknél és bádogdobozoknál a lezárással és hevítéssel kapcsolatos eljárás.

A *cukor és a só* a leggyakrabban használt tartósító anyagok, amennyiben csökkentik a termény nedvességtartalmát és az elvont víz helyét a cukros vagy sós oldat foglalja el. Így a diffúzió útján a kétféle oldat helyet cserél.

Az *ecet és alkohol* megölik a baktériumokat és ezáltal tartósítanak.

A termények feldolgozását sokféleképpen végezhetjük s így sokféle készítményt nyerhetünk. Egészben vagy felدارabolva : aszalvány, befőtt. A termény húsa : gyümölcsíz, sajt, jam. A termény leve : folyékony gyümölcs (nyers), gyümölcszörp, kocsonya, erjesztéssel pedig bor, pálinka és ecet.

### A termények előkészítése.

*Szedés.* Minél szebb a termény, annál értékesebb a tartósított is. Ha magunk termeljük, úgy a hajnali vagy esti órákban, kézzel és egyenkint szedjük a terményt és ne a fáról rázzuk le. Arra vigyázzunk, hogy ne nyomódjanak, zúzódjanak össze. Szedés után vigyük hűvös helyre és ha lehült, lehetőleg azonnal dolgozzuk fel.

A *válogatás* szükséges, mert a termények nem egyforma nagyságúak és nem egyformán érettek. A hibásakat mindig szedjük ki a válogatás során s nagyság szerint is osztályozzuk.

A *mosást* több ízben, bő vízben és alaposan végezzük.

*Tisztoztatás.* Egyes terményt meghámozzunk, másoknak a szárát vagy magházát távolítjuk el. A hámozás síma- vagy cifrázott élű, rozsdamentes hámozókéssel történjék. A héjával eltett terményt szurkáljuk meg. Több terményt kimagvalva tartunk el.

*Előfőzés.* A puhahúsú termények gőzölés után összeesnek és úsznak a lében. Ezt el lehet kerülni, ha előfőzzük cukros, sós vagy ecetes vízben félpuhára. Ez a művelet együttal színrögztítő hatású is..

A *színt ővjük* a hámozás alatt is azáltal, hogy az áztató vízbe literenkint  $\frac{1}{2}$  g timsót vagy 10 g oltott meszet vagy 5—10 g citromsavat teszünk. A világos fehér színt



(körte, őszibarack) úgy érzük el, ha kénezzük a meghámozott gyümölcsöt. Utána többször és alaposan mossuk át és szellőztessük ki, mert különben a kénízt megérezzük rajta és az ártalmas is lehet (fejfájást okoz).

*Berakásnál* vigyázzunk, hogy ne legyen az üveg szíinig töltve, mert a gőzölésnél a meleg hatására a gyümölcs úgy is kiterjed. A terményeket csinosan rendezzük el az üvegben.

A *lekötés* történhet pergamentpapírral, celofánnal, marhahólyaggal, melyeket az üveg lekötése előtt megnedvesítünk. A „Weck“ üvegeknél a lezárást gumigyűrűs üveglappal végezzük. Ez utóbbi a legtökéletesebb. Légmentesen zár, tehát igen jó befőttet kaphatunk még hosszú eltartás után is. Bár az üvegek ára drága, mégis beszerzésük gazdaságos, mert cukor nélkül is tehetünk el gyümölcsöt.

### Aszalás.

Az aszalás a termények víztartalmának elvonása, illetve csökkentése. Ez a legrégebbi tartósítási mód és azt már az ősember is ismerte. Az aszalvány száraz ugyan, de nedvszívó képességű, ezért nyirkos helyen ismét megduzzad és megromlik. Az aszalványt tehát száraz és szellős helyen tartsuk el.

Aszalni lehet a napon vagy árnyékban, szabadban vagy üveg alatt, csak mindenkor nagyon vigyázzunk a tisztaságra. Állandó napsütésre azonban nem számíthatunk, ezért az aszalást inkább kemencében, kenyérsütés után, aszalócserepyeken (rácsokon) vagy aszalógépekkel végezzük. A nap melegét azonban alkalmilag felhasználhatjuk.

*Előkészítés.* Aszalásra elsősorban is egészséges és jól fejlett terményeket válogassunk ki. Hibás almát is lehet azonban aszalni a beteg részek eltávolítása után. Válogatás után a terményt megmossuk, ha kell tisztítjuk, felszeleljük és előfőzzük: a gyümölcsfélét, míg fogpiszkálóval könnyen átszúrhatók, a leveles zöldségeket, míg puhák és a gyökérfélét, míg hajlíthatók nem lesznek. Az előfőtt terményt lecsepegtetjük és a cserényeken vékony rétegben elteregtetve kezdjük aszalni. A cserény egy fakeret, melyet sűrű farácsozattal vagy ónozott drótszövettel látunk el. De lehet fűz vesszőből vagy nádból is

készíteni. A cserényeket azután betesszük a kemencébe vagy az aszaló gépbe és rajtuk az aszalódó gyümölcsöt, terményt folytonosan kavargatjuk, rázogatójuk, cserélgetjük, hogy mind egyenletesen száradjon. A megszáradt, kész aszalványt kiszedjük. A lédús gyümölcsöknél a hőfokot alacsonyán kezdjük és fokozatosan emeljük, mert különben kicsurog a leve.

*Alma aszalása.* Aszalásra fehérhúsú, savanykás almafajták alkalmasak: Batul, Sóvári, Parmen. Az almát megmossuk, válogatjuk, a hibás részeket kivágjuk, tisztítjuk és végül cikkekre vágjuk.

A körte-aszalványt ugyanígy készítjük, de azt még előfőzzük. Az aszaláshoz körülbelül 6—8 óra kell.

A szilva aszalása a legáltalánosabb. Aszalásra csak teljesen érett, ép és sértetlen szilva alkalmas. 50—60 C fokon kezdjük az aszalást, különben kireped és a leve kicsurog. Ha már rancosodni kezd, emeljük a hőfokot, közben többször rázogatójuk. A szilva-aszalvány 20—30 óra alatt készül el. A félig aszalt szilva magját ki lehet nyomni és helyére diógeresztet tehetünk. Ezt „töltött szilvá“-nak nevezzük.

*Kajszi- és őszibarackot* fehérítve, ropogós fehér- vagy piros húsú cseresznyét kimagyalva érdemes aszalni. Szőlőt is lehet, de csak magnélküli vagy a kevésmagvú csemegefajtákat.

A zöldségfélék aszalása sokszor célszerűbb, mint azok befőzése. Előkészítésük: mosás, tisztogatás, feldarabolás és előfőzés (sterilizálás és egyben színrögzítés miatt). Igen jó és célszerű aszalványok: zöldborsó, zöldbab, zeller, paraj, sóska, kelkáposzta (leveszöldségnek), paprika, gomba és vegyes zöldség (Julien-levesnek). A többi zöldségféle legnagyobb része természetes állapotban is eltartható.

A zöldborsó akkor alkalmas az aszalásra, mikor a szemek már teltek, de a hüvely még hamvas. Kifejtjük a borsót, rostával osztályozzuk és előfőzzük. Ezek aszalása kb. 2—3 órát igényel.

Zöldbabból szép aszalványt adnak a viaszbabok. Ezek azonban gyengék és szálkamentesek legyenek. A zöldbabot felszeletelve és előfőzve, 1—3 óra alatt lehet megszalni.

*Gombából* igen értékes aszalványt lehet készíteni. Ezért gombatermő vidéken nagyban is érdemes ezzel foglalkozni, csak szedés után mielőbb dolgozzuk fel, mert hamar romlik. A gombákat fajták szerint — különböző módon — tisztítjuk meg, aprózzuk fel és előfőzés nélkül aszaljuk.

*Levesízestőnek* a következő zöldségeket aszaljuk :

A *zellert* egészben megfőzzük és ha jól átszűrhető, gyorsan meghámozzuk, szeletekre vágjuk és azután aszaljuk. Az aszalással 2—3 óra alatt vagyunk készen.

A *zöld és az érett piros paprikát* hasonló célból aszaljuk és télen levesek, húsok izesítésére kitűnően használhatjuk. A magházát eltávolítjuk és a hüvelyeket 3—4 darabra vágva, előfőzzük és aszaljuk.

A *kelkáposzta* külső leveleit leszedjük, a belsejét cikkekre vágjuk és így aszaljuk meg előfőzés után. Az aszálása 1—2 óráig tart.

*Korai zsenge zöldségféléből* kitűnő, ú. n. tavaszlevest készíthetünk, ha pedig megaszaljuk, akkor télen gyorsan és igen ízletes leves készíthető belőlük. E célból gyenge sárgarépat, petrezselymet, zellert, gyenge kalarábét kockára vágva aszalunk, ehhez keverünk még kelkáposztát, zöldborsóaszalványt és kész a *Julien*-leveshez való.

*Sóskát és parajt főzeléknek*, illetve levesnek aszalhatunk. Szárát leszedve aszaljuk.

*Petrezselyem- és zellerzöldet* is aszalhatunk, valamint majoranna, tárkony- és kaporlevelet is. Ezeket a száráról leszedjük és előfőzés nélkül aszaljuk meg.

### Befőzés.

A befőzés körülményesebb és költségesebb eltartási mód. A fizikai és vegyi eljárásokat egyesíti magában. Azonban ez a ma ismert eljárások között a legtökéletesebb és a terményeket lehetőleg eredeti állapotában őrzi meg. Felszerelés szükséges azonban hozzá: üvegek, melyek lehetnek közönséges vagy „Weck“-üvegek, továbbá külön lábasok, melyeket csak befőzés céljára használhatunk és gőzölő fazék, továbbá sziták, áttörő és keverő fakanál stb. Jó megoldás a háziasszony részéről, ha a befőző edényei színben különböznek a főzőedényektől.

*Gőzölés.* A terményeken és a levegőben baktériumok



vannak, melyek romlást idézhetnek elő. Ezeket a káros baktériumokat hővel pusztítjuk el, újabb fellépésüket pedig tartósító szerekkel gátoljuk meg (só, ecet, cukor, alkohol). Ezért tehát feltöltjük az üvegeket a tartósító folyadékkal, majd lezárjuk és hevítjük 75—100 C fok körül. Az üvegeket vízzel telt fazékba állítjuk és azt lefödve, kigőzöljük. Hogy el ne pattanjanak az üvegek, a fazékba átluggatott deszkalapot helyezünk. (Ez egyszerűbb, mintha papírba, szalmába, ruhába göngyöljük az üvegeket.) A gőzölés aszerint, hogy puha vagy kemény húsú a gyümölcs, 5—15 percig tart. Utána pár percnyi pihenés után szedjük ki az üvegeket a vízből.

*Edények, eszközök.* A termények előkészítésére hibátlan és külön erre a célra tartott zománcos edényeket használunk, de cserép- és porcellánedény is jó. A rézedény azonban veszedelmes, mert a gyümölcssavak megmarják és a rézrozsda vegyület keletkezik, ami mérgező hatású. Új fakanalak és rozsdamentes kések is szükségesek.

A befőzésnél a tisztaságra mindig nagyon ügyeljünk, mert a bekerülő idegen anyagok, különösen a tészta-, kenyérmorzsák és liszt, romlást okoznak. Az edényeket és üvegeket használat előtt forró szódás vízzel mossuk ki, meleg vízben öblítsük ki és ne törölgessük le, hanem szárítsuk meg tiszta ruhára leborogatva. Bekötözés vagy lezárás előtt az üvegek száját jól mossuk le és tiszta ruhával töröljük meg. A gumigyűrűket ecetes vízben főzzük ki és szárazra törölve helyezzük az üvegre. A pergamentpapírt előzőleg vízben áztatjuk és kettéhajtva tegyük az üvegre, majd fakanál nyelére csavart befőzőzsineggel szorosan kössük be. A celofánpapírt tiszta nedves ruhával megnedvesítve tegyük az üvegre és vékony gumigyűrűvel fogjuk le. Ha megszáradt, selyem- vagy újságpapírral átkötözzük, mert a celofánt a légy át tudja szűrni és ha ez megtörténik, úgy a befőtt megromlik. A lekvárosüvegeket legjobb tiszta vászonruhával lekötözni, mert ezen át még tud szellőződni. A paradicsomosüvegek lekötésére legjobb a marhahólyag, de szukták a paradicsomos üvegeket parafadugóval történt bedugaszolás után még leszurkolva is eltenni. A marhahólyagot előzőleg meleg vízben áztassuk meg. A kész üvegeket kívül lemossuk, szárazra töröljük és kis címkét ragasztunk rá, melyen feltüntetjük a készítmény nevét és az évszámot.

## Befőttek.

Teljesen kifejlett, de még nem egészen érett gyümölcsökből készítjük a befőtteket. Erre a célra csak teljesen kifogástalan, ép terményt használhatunk. A befőtteket cukorlében (szirupban) tesszük el. Legjobb erre a célra a süvegcukor, de lehet kocka- vagy kristálycukrot is használni. A szirupot tiszta, ritkaszövetű ruhán szűrjük keresztül, mert csak így tudjuk a szennyeződéstől tökéletesen megtisztítani. Savanyú gyümölcsnél 1 liter vízre 70—100 dkg cukrot vegyünk, édesebb gyümölcsnél 60—80 dkg-ot számítunk. „Weck“-üvegekben ennél kevesebb mennyiség is elegendő, sőt azokban cukor nélkül is eláll a gyümölcs.

*Cseresznyebefőtt.* A nagyszemű, ropogós cseresznyét megtisztítjuk, üvegbe rakjuk. Közben folyton a tenyerünkhez ütögetjük az üveget, hogy minél több férjen bele, azután 1 liter vízre 60—70 dkg cukrot számítva, szirupot főzünk és ezt forrón felöntjük, az üvegeket lekötözzük és  $\frac{1}{2}$  óráig gőzöljük.

*Meggybefőtt.* Ugyanígy készül, csak tekintve, hogy savanyúbb gyümölcs, 70—80 dkg cukrot számítunk 1 liter vízre és csak 25 percig gőzöljük, ügyelve, hogy a víz ne jöjjön forrásba, mert a meggy könnyen reped. Hogy ezt elkerüljük, lehet 1 cm-nyi szárat is a meggyen rajta hagyni.

*Kajsziarack-befőtt.* Félig érett, szép nagy barackokat válogatunk ki és hámozunk meg. Közben a meghámozottakat mézvízbe rakjuk, majd jól leöblítjük és ügyesen (fakanál segítségével) üvegbe rakjuk, hogy a barackok egymást fedjék. Felöntjük sziruppal (1 liter vízre 60—80dkg cukor) és 25 percig gőzöljük.

*Őszibarack-befőtt* ugyanígy készül, csak mézvíz helyett citromsavas vízben áztatjuk.

*Ringlóbefőtt.* A szép, nagy, zöld ringlókat megmossuk, tüvel megszurkáljuk és timsós vízben kissé előfőzzük. Majd üvegbe rakjuk és 1 liter vízre 70 dkg cukrot számítva szirupot főzünk. Ezzel feltöltjük, 20 percig gőzöljük.

*Körtebefőtt.* Csak fehérhúsú körtefajták alkalmasak erre a célra s ezt is fehéríteni szoktuk kénezással. Utána azonban alaposan kimossuk, üvegbe rakjuk és sziruppal feltöltve (1 liter vízre 60 dkg cukor)  $\frac{1}{2}$  óráig gőzöljük.



*Birsből* is szép befőttet készíthetünk. A gyümölcsöt meghámozva, szeletekre vágjuk. Közben timsós vízben áztatjuk, majd citromsavas vízben előfőzzük. 1 liter vízre 70 dkg cukrot számítva, sziruppal feltöltve,  $\frac{1}{2}$  óráig gőzöljük.

*Egres sűrű cukorban.* Csak szép nagyszemű gyümölcsöt vegyünk. Kétszer bevágjuk, hogy kinyíljon, mint egy virág. A magját kaparjuk ki kézzel és fogpiszkálóra szúrunk fel annyit, amennyi ráfér. Ugyanolyan súlyú cukorból, mint amennyi a gyümölcs volt és 1 kg cukorra 6 dl vizet számítva, szirupot főzünk. A gyümölcsöt mészíval áztatjuk, azután kimossuk és beledobjuk a szirupba. Ha már forr, levesszük és hideg pincében tartjuk másnapig, akkor ismét felfőzzük és ezt megismételjük 3—4-szer. Utoljára felfőzzük, üvegbe tesszük, lekötözzük és 15 percig gőzöljük.

### Gyümölcsízek, lekvárok és jamek.

A gyümölcsízeket kevesebb cukorral készítjük és jobban besűrítjük. A jamekhez több cukrot veszünk, kevesebbet főzzük, úgyhogy ez világosabb, zamatosabb (nem karamelizálódott) és a gyümölcs nincs benne teljesen szétfőve, hanem darabos. Lekvárhoz a gyümölcsöt áttörjük, a jamhez nem. 1 kg gyümölcsre 80—100 dkg cukrot számítunk. Mindkettő teljesen érett gyümölcsből készül, mert különben még több cukorra volna szükség. A jameket mindig elsőrendű gyümölcsből készítjük, míg lekvárhoz másodrendű is megfelel. Az üvegeket nem kötjük le azonnal, csak másnap, amikor már bőr képződött a tetején. Lekötés előtt porcukrot, szalicilt szórjunk vagy rumot öntsünk a lekvár tetejére. Ezek jól védenek a romlás ellen.

*Eper, málna, ribizke és szederből* úgy készíthetünk lekvárt, hogy a gyümölcsöt szítán áttörjük vagy ruhában kinyomjuk. A ribizkének azonban a héját is hozzátesszük. (Ezt úgy csináljuk, hogy a héjas, magvas anyagot vízzel felöntjük, amikor a magvak leszállnak, a héj pedig feljön a víz tetejére. Ezt azután leszűrjük és beletesszük a lekvárba.) A gyümölcs kilójára 90—100 dkg cukrot számítunk és jó tűznél gyorsan főzzük addig, míg a kanálról hosszú cseppekben esik le. Ekkor üvegbe töltjük és másnap lekötözzük.



*Meggy- és cseresznyelevkár.* A meggyet kimagvaljuk, cukor nélkül sűrűre főzzük és ekkor 1 kg-ra 80—90 dkg cukrot számítva, azzal együtt főzzük tovább, míg a lábas fenekén húzotta vonalat a kavarásnál meglátjuk. A cseresznyelevkár magában nem elég ízletes, ezért jobb, ha meggyel együtt főzzük.

*Baracklevkár.* A kimagvalt barackot héjastól vagy hámozva ledaráljuk, kristálycukorral jól megszórva — 1 kg barackra 80 dkg cukrot számítva — 24 óráig állani hagyjuk, majd sűrűre főzzük. Az a szép és jó baracklevkár, amelyik nem barnult meg.

*Barack- és eperjam.* Egyformán készítjük mind a kettőt. A gyümölcsöt megtisztítjuk (a barackot meghámozzuk) és ugyanolyan súlyú kristály- vagy porcukorral rétegezve, másnapig hűvös helyen állani hagyjuk. Erős tűznél apránként, egyszerre csak kis mennyiséget, pl. két merőkanálnyit véve, gyors tűznél főzzük, míg a kanálról hosszú cseppekben esik le. Végül az egész mennyiséget összekeverjük, üvegekbe tesszük, másnap kis szalicilt vagy porcukrot téve a tetejére, lekötözzük.

*Őszibarackjam* ugyanígy készül.

*Meggy- és cseresznyejam.* 1 kg cukrot számítunk 1 kg gyümölcsre és ebből igen sűrű szirupot főzünk, vagyis 1 kg cukorra  $\frac{1}{4}$  liter vizet veszünk. A gyümölcs felét tűzön besűritjük, hozzáadjuk a gyümölcs másik felét és ha ez is felforrt, beletesszük a cukrot. Addig főzzük, míg szélesen cseppen a kanálról.

*Zserbójam.* Nagyon kisegíti a háziasszonyt olyan évben, amikor nem sikerül a baracktermés vagy olyan vidéken, ahol nem terem meg a barack. Veszünk hozzá: 1 kg almát,  $\frac{1}{2}$  kg körtét,  $\frac{1}{2}$  kg őszibarackot, 1 kg szilvát és  $\frac{1}{2}$  liter paradicsomlevet. Erre számítunk 1 kg cukrot. Az érett gyümölcsöt meghámozzuk és átdaráljuk a barack kivételével. Az őszibarackot meghámozva négybe vágjuk és a cukorral addig főzzük, míg üvegedetni kezd, de nem fő szét. Ekkor hozzátesszük a többit is és addig főzzük, míg a kanálról szélesen cseppen. Másnap porcukrot szórunk a tetejére és lekötözzük.

*Sárgadinnyejam.* 6 kg tisztított dinnye, 1 kg cukor,  $\frac{1}{2}$  liter víz, citromlé és vanília kell hozzá. A megtisztított és szeletekre vágott dinnyét a citromos szirupban a vani-

liával együtt addig főzzük, míg puha lesz. Üvegekbe tesszük, másnap a tetejére porcukrot szórva lekötözzük.

### Különfélék.

**Zöld dió.** Mikor a dió már elég nagy, de még nem kemény a héja és tüvel jól átszűrhető (kb. június második felében) alkalmas a befőzésre. A diót kötőtüvel megszűrjük, vizet öntünk rá és letesszük a pincébe. Ott áll 10—14 napig, míg egészen megfeketedik. De ne felejtjük el, *mindennap friss vizet öntsünk rá!* Ezután forró vízben főzzük  $\frac{1}{4}$  óráig, majd szirupban főzzük át. 1 kg dióra 1 kg cukrot és  $\frac{3}{4}$  liter vizet számítunk, egy kis zacskóba pedig teszünk szegfűszeget, fahéjat, citromhéjat és ezt is főzzük a szirupban. A húzatást vagyis a felfőzést naponta megismételjük 5—6 napon át, amíg a dió telitődött cukorral. Ekkor üvegbe tesszük, lekötözzük és  $\frac{1}{4}$  óráig gőzöljük.

**Görögdinnye, sárgadinnye és spárgatök.** Csak jó vastag-héjú görögdinnyét tehetünk el, melynek a héját lehámozzuk és kevés piros húst hagyunk a gyümölcsből. Csinosan feldaraboljuk, recés vagy csavaros késsel. Sárga dinnyéből a keményhusú Kantalup jó, de ne legyen egészen érett. A középnagy spárgatök ugyanúgy tisztítva és felszeletelve eltehető. A gyümölcsöt mésvízben áztatjuk, azután lemoszuk és gyenge ecetes vízben előfőzzük, míg üvegesedni kezd. Innen hideg vízbe szedjük ki. Ezután 1 liter vízre 50 dkg cukrot számítva szirupot főzünk, beletesszük a gyümölcsöt és vaniliát is adva hozzá, felfőzzük. Hideg helyen állani hagyjuk másnapig. Akkor 20 dkg cukrot hozzátéve huzatjuk s ezt 3—4 nap megismételjük, míg a gyümölcs leve sűrű és a gyümölcs egyenletesen üveges és kemény lesz. Üvegbe rakjuk, ráöntjük az ismételten forralt levét és gőzöljük  $\frac{1}{4}$  óráig.

**Ribizliszörp.** A ribizlit áttörjük és 1 liter ribizlilére 80 dkg cukrot számítva 10 percig forraljuk, majd előmelegített üvegekbe öntjük, marhahólyaggal, bélel lekötjük és párnák közé téve hagyjuk kihűlni.

**Málnaszörp.** A málnát néhány napig erjesztjük, majd áttörjük és 1 kg lére 90 dkg porcukrot számítva összekeverjük, míg a cukor feloldódik. Ezután felfőzzük és forrón előmelegített üvegekbe öntjük és jól leduga-

szolva, leszurkolva vagy marhahólyaggal lekötözve, párnák között hagyjuk kihűlni.

*Alma- és birsalma kocsonya.* A befőtt vagy sajt készítésénél megmaradt héjat és magházat vagy pedig a felszeletelt gyümölcsöt (hullott, félig érett, savanykás) használjuk erre a célra. Megmossuk, annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje és főzzük, míg megpuhul. Leszűrve minden liter lére 80—100 dkg cukrot számítva, gyors tűznél erősen forraljuk, míg szép színe lesz és hideg porcellántányérba mintát véve, az megkocsonyásodik. Üvegbe öntjük, hideg helyre tesszük és másnap kötjük le.

*Almasajt.* Ez a hullott alma legjobb értékesítése. Az alma hibás részeit kivágjuk, felvágjuk és kevés vízzel puhára főzzük. Ezután áttörjük és a pépet sűrűre befőzzük. Egy kg besűrített gyümölcspépre 40—50 dkg cukrot adunk és főzzük, míg jó sűrű lesz. Vizzel kiöblített formákba öntjük, melyekből másnap ki lehet borítani.

*Birssajt.* A birset ruhával ledörzsöljük, majd felszeleteljük, kevés vízzel puhára főzzük és áttörjük. 1 kg péphez 80—100 dkg cukrot adva sűrűre főzzük (míg a tányérba vett próba megkeményedik). Vizes formába öntve másnap kiborítjuk.

*Csipkeíz (hecseli lekvár).* A dércsipe csipkebogyót kimagozzuk, megmossuk és kevés vízben megfőzzük, 1 kg péphez 80 dkg cukrot adunk és sűrűre főzzük.

*Szilvalekvár.* Teljesen érett, töppedt szilva jó lekvárnak. A megmosott, kimagvált szilvát üstben főzzük folytonos kavarással mellett, míg teljesen sűrű lesz. Cserépedényben jól el lehet tartani, de ha még sűrűbbre főzzük, akkor pergamentpapírral kibélelt ládikákba is tehetjük és használatkor abból vágjuk a lekvárt.

### Zöldségfélék befőzése.

*Paradicsom.* Az érett paradicsomot megmossuk, ereit kivágjuk és feldarabolva főzzük, míg a héja pöndörödik, majd áttörjük és újból feltesszük főni. Készíthetjük hígabbra vagy sűrűbbre. Előmelegített üvegekbe forrón beöntjük, marhahólyaggal lekötjük és meleg pokróccal bélelt ruháskosárba egymás mellé helyezük, jól betakarjuk és reggelig otthagyjuk. Ez a gőzölést fogja helyettesíteni. Marhahólyag helyett szokták selyempapírral is



lekötözni. Ilyenkor 2 kis ostyát teszünk az üveg szájába és nagyobb köralakú nyerstejbe mártott selyempapírral ragasztják le azt. Ez légmentes zárása mellett szép is.

*Vegyes zöldség.* Nagyon célszerű ilyet készíteni, mert a háziasszony munkáját a főzésnél igen meggyorsítja. Ugyanis nem kell mindig zöldséget tisztítani és azt megpuhítani, hanem egy-két kanállal vesz az eltett vegyes zöldségből :

- 1/2 kg petrezselyem,
- 1 kg sárgarépa,
- 1/4 kg zeller,
- 1/4 kg kalaráb,
- 1/4 kg kel,
- 1/4 kg káposzta,
- 1/4 kg karfiol,
- 1/4 kg hagyma,
- 1 cs. petrezselyem- és zellerlevél,
- 5 drb pirospaprika,
- 5 drb zöldpaprika.

Mindezt húsdarálón átdaráljuk, 3/4 kg sóval összekeverjük és ebben 1—2 óra hosszat állani hagyjuk, majd üvegbe téve kötözzük le.

*Fehér- vagy vöröskáposztával töltött ecetes paprika, salátának.* Vastag, keményhúsú, magházától és ereitől megtisztított paprikát megmosunk és gyalult fehér- vagy vöröskáposztával lazán megtöltjük. A legyalult káposztát nagyon gyengén előzőleg lesózzuk. Az erős sózás nem jó, mert megpuhítja a salátát. A töltött paprikát üvegbe helyezük és leöntjük 5%-os ecettel, amibe 2% sót is tettünk. Az ecetet előbb felforraljuk, azután langyosra hűtve öntjük a paprikára. Az üveget marhahólyaggal vagy pergamentpapírral kötjük le.

*Paprikalekvár.* Érett piros paprikát magjától megtisztítjuk, kevés vízzel puhára főzzük, majd áttörjük és tovább főzzük, míg egészen sűrű lesz. Kis üvegekbe tesszük, mert ha felbontjuk az üveget, hamarosan romlani kezd. Tetejére szalicilt teszünk és 1/2 óráig gőzöljük.

*Vizes ugorka.* Középnagyságú ugorkákat jól megmossuk és leforrázzuk vízzel, melybe teszünk tormát,

kaprot, szőlőhajtást is. Lefödve kissé állani hagyjuk, lecsepegtetjük, majd üvegbe rakjuk és forró sós vizet öntünk rá (1 liter víz 3 dkg só). Lekötjük marhahólyaggal és meleg, de nem napos helyre állítjuk, míg a leve megtisztul. Akkor elhelyezzük a hűvös kamrába.

*Ecetes ugorka.* Apró ugorkát válogatunk erre a célra, melyeket szedés után mindjárt befőzünk. Megmossuk, üvegbe rakjuk, teszünk közzé kaprot, tormát, meggyfa-levelet, borsot. 1 liter vízre 2 dkg sót és annyi ecetet adunk, hogy elég erős legyen. Ezt előbb felfőzzük és vele leforrázzuk az ugorkát, majd lekötjük.

*Vegyes saláta.* Piros paradicsomot, hagymát és zöldpaprikát karikára vágva rétegenként üvegbe rakunk, (a hagymát és a paprikát lehet előfőzni is), ecetes, sós forró vízzel leöntjük és lekötjük, 15 percig gőzöljük. Ez szép piros-, fehér-, zöldszínű saláta lesz.

*Lecsó.* Zöldpaprikát megtisztítva karikára vágunk. Ugyanolyan súlyú paradicsomot forró vízbe mártva lehamozunk és szintén karikára vágjuk; miközben a magokat kiszedjük. Egy lábasba tesszük alul a paradicsomot, rá a paprikát és 1 kanál szalicillal puhára főzzük. Melegen üvegbe rakjuk, 1 óráig gőzöljük.

*Zöldbab.* Az előkészített zöldbabot sósvízben felpuhára főzzük, lecsepegtetjük, üvegbe rakjuk. A vizet izlés szerint sózzuk, ecetezzük és ráöntjük a babra. Tetejére szalicilt teszünk, lekötjük és gőzöljük, míg gyöngyözni kezd. Csak akkor vesszük ki a fazékból, ha kihült.

A *zöldbab* tartósításának egyik elsőrendű módja, amikor a megtisztított, megmosott és feldarabolt nyers zöldbabot üvegezzük, tiszta vizet öntünk rá és két óra hosszat 100 C fokon gőzöljük. Csak gumizáras üvegben rakható így el.

*Zöldborsó.* Csak gyenge cukorborsót lehet eltenni. A velőborsó nem alkalmas. A borsót megtisztítjuk és szódabikarbónás vízben kissé előfőzzük. Azután üvegekbe rakjuk és annyi levet — 1 liter vízre 3 dkg só, 2 dkg cukor — öntünk rá, hogy egy ujjnyira ellepje. Ezután lekötjük és gőzöljük addig, míg gyöngyözni kezd. Zöldborsót csak gumizáras üvegben tarthatunk el sokáig.

*Hagymát* kisebb mennyiségben teszünk el üvegbe azért, hogy ne kelljen mindennap hagymát vágni és pirítani. 1 kg hagymát megtisztítunk és húsdarálón átdarál-

juk, azután  $\frac{1}{2}$  kg zsírban rózsaszínre pirítjuk és üvegben lekötjük. Hűvös helyen jól eltartható.

*Káposztasavanyítás.* Kemény tömött fejű káposztát 2—3 napig halomba rakva tartunk, hogy fehéredjen. A káposztát külső leveleitől megtisztítjuk, meggyaluljuk, 2—3% sót keverünk hozzá; babérlevéllel, birsszelettel, torma, kömény, kapor és egész paprikával fűszerezve, a hordóban rétegezzük és jól lesúlykoljuk. Egész fejeket is rakhatunk a rétegek közé. Jól leszorítjuk csavarral vagy kövekkel, hogy lé is legyen a deszka felett. 6—10 C fokos helyiségben tartjuk a káposztát. Az erjedés befejezése után a habot leszedjük, fedődeszkát, csavart alaposan lemossuk. Ha nincs elég leve a káposztának, 3%-os sósvízzel pótoljuk.

A káposzta savanyítási módjával megegyezik a zöldbab, tök és tarlórépa tartósítása is.



### III. RÉSZ.

## Allattenyésztési ismeretek.

### A háziállatok gazdasági jelentősége és haszna.

Gazdálkodni állatok nélkül szinte lehetetlen, mert azok biztosítják a gazdaság igaerő és istállótrágya szükségletét. Emellett a gazdaságban az állattenyésztés a növénytermesztést kiegészíti és egyben lehetővé teszi kis piaci értékkel bíró termékek értékesítését (tengeriszár, törek, polyva, répa), de a többi termények is jobban értékesülnek állatokkal feletetve, mintha közvetlenül adjuk el azokat. Most pl. 1 q kukorica piaci ára 12 P, de ha a kukoricát sertésekkel feletetjük, úgy belőle kb. 20 kg élősúlygyarapodás áll elő, aminek az ára á kg 1 P, összesen 20 P. Jobban járunk tehát, ha a sertésekkel etetjük fel a kukoricát, mintha eladjuk.

A sertés azonkívül a tarlókat, a burgonyaföldeket, a makkos erdőket is jól hasznosítja, megeszi a konyhahulladékot, tehát olyan anyagokat értékesít, amik különben veszendőbe mennének. Így olcsóbbá teszi a felnevelését is.

A baromfitartás pedig a kisgazdaságok legfontosabb mellékjövedelme. Nincs is gazdaság vagy vidéki háztartás, ahol baromfival ne találkoznánk. Ahol szabad terület, erdő, gyümölcsös vagy közeli szántóföldek vannak, ott alig kell zsákból etetni az aprójószágot, mert megelégszik a kiszórt ocsuval és rostaaljjal, amelyeket más célra úgyis nehezen lehetne hasznosítani. Ha tó vagy patak van a határban, libát, kacsát nevelhetünk. Tanyás gazdálkodás mellett pedig pulykát tartunk. A baromfi-

tenyésztés fontossága ezenkívül még abban is rejlik, hogy a baromfiak és a baromfitermékek könnyen pénzzé tehetőek és így a gazdaság forgótőkéjét állandóan biztosítják.

A gazdaság napi készpénzbevételét azonban szarvasmarhatartással, illetve tejgazdasággal is biztosíthatjuk, ami azért is figyelemreméltó, mert a tej egészségügyi, illetve élelmezési szempontból is fontos. Nemcsak jövedelmet ad, hanem a család és főleg a gyermekek egészséges táplálkozásának kérdését oldja meg, hisz a tejben a legolcsóbban kapjuk meg az összes táplálóanyagokat. Ezért a fejlődő szervezetnek feltétlenül szüksége van a tejre (vitaminok). A felesleges tejmennyiséget pedig könnyen lehet értékesíteni, úgy nyers állapotban, mint feldolgozva (vaj, túró).

Az állattenyésztés mellékjövedelmét képezik végül a belőle származó melléktermékek is, úgymint : szőr, gyapjú, bőr, szaru, toll, csont és a termelt trágya.

## Tejgazdaságtan.

### A tejelő tehén takarmányozása.

A szarvasmarha takarmányai a következők : nyáron legelő, télen *szálastakarmányok* : széna, szalma, csalamádé, kukoricaszár, zabosbükköny, lucerna, lóhere, törek, polyva, széna ; *gyök- és gumós takarmányok* : répa, burgonya ; *tejelő abrakok* : a korpa, a takarmányliszt, az árpa-, kukorica-, zab-, szójabab-, bükköny-, borsó-, olajpogácsadara ; *pót- vagy kiegészítő takarmányok* : marhasó, takarmánymész (futor), pekk.

E takarmányok eltartása történhetik : a szálastakarmányoké boglyákban, kazlakban, nyitott felszereken, csűrökben, padlásokon ; a gyök- és gumóstakarmányoké pincékben, vermekben, prizmákban ; az abrak- és póttakarmányoké magtárban, hombárban, padláson.

A tehén legjobb, legtermészetesebb és legolcsóbb takarmánya a jó legelő. Jó legelőt azonban csak úgy kaphatunk, ha azt gondozzuk, fogasoljuk, trágyázzuk és azon a gyomokat irtjuk. A legelőn legyen jó kút és csoportosan ültetve, árnyékot adó fa. A legelőt több szakaszra osszuk fel és hetenkint csak 1—1 szakaszt legeltessünk. A többi

szakaszon pedig addig a fű jobban nő és erősödik. A szántó-földön termelt zöldtakarmány egészítse ki a legelőt, különösen akkor, mikor azt már leperzselte a forró nyári nap. Téltre jó szénáról vagy mesterséges szénáról és abrak-takarmányról gondoskodjunk.

A tehen takarmányadagját lehetőleg a gazdaságban termelt takarmányokból állítsuk össze. Tavasztól őszig legeltessük az állatokat, mert ez a legolcsóbb, a legtermészetesebb és a legegészségesebb takarmányozás. Ha azonban a legelő gyengül, egészítsük ki zöldtakarmánnyal és abrakkal. Tegyük különbséget életfenntartó és termelő takarmányozás között. Télen a tehen életbentartó takarmányát adja: a polyva-, a törek-, a szecs-kázott szalma vagy kukoricaszár, amelyeket répával összekeverten vagy sós vízzel, cukorszörppel meglocsolva füllesztünk össze. Ezt egészítse ki a termelő abrakkeverék, a só és a takarmánymész.

A teheneket *egyedenkint* takarmányozzuk, tejhozamuk szerint. Csak annyi tehenet tartsunk, amennyit kielégítően tudunk takarmányozni, mert hasznot csak így remélhetünk. Az állat a takarmányt ugyanis elsősorban saját testének fenntartására fordítja és csak amit ezen felül kap, fordítja tejtermelésre. Már most pl. ha egy jótejű tehennek nem adjuk meg a sok tejtermeléshez szükséges takarmányt, az eleinte még fog bőven tejet adni, de folytonosan romlik, mivel a saját testéből kénytelen elvonni a tejtermelésre szükséges táplálóanyagokat, míg végül is a leromlott szervezet már nem tud annyi tejet termelni, mint amennyire képes lenne, mert nincs miből. Hiába van tehát egy 25 liter tejet termelő tehenünk, ha nincs neki a 25 litert miből előállítania. Viszont egy 10 liter tejet adó állatnak kár annyi takarmányt adni, mint a 25 literesnek. Ezért a teheneket tejhozamuk szerint takarmányozzuk, vagyis a tejtermelésüknek megfelelően. Ezt az eljárást nevezzük *egyedi* vagy érdemszerinti *takarmányozásnak*. Vemhes tehenek takarmányozására különös gondunk legyen. Ennek gyakorlati kivitele úgy történik, hogy az alaptakarmányt a tehenek elősúlyuk szerint kapják. Pl. 30 kg répa, 3 kg szalma, 6 kg lóhereszéna, 5 kg kukoricaszár, 1 kg búzakorpa, 10—20 g takarmánymész, 20—40 g só, elegendő 500 kg elősúlyú és 8 liter tejet termelő tehennek. Amelyik tehen ezen felül termel, az még



külön minden liter tejre 30—35 dkg abrakkeveréket kap, amelyeknek pl.  $\frac{1}{4}$  része tengeridara,  $\frac{2}{4}$  része korpa,  $\frac{1}{4}$  része olajpogácsa. Az abrakkeverékben lehet korpa, árpa-, tengeridara, olajpogácsa. Pl. 1 kg korpával 2 l tejet termelhetünk;  $\frac{1}{3}$  olajpogácsa és  $\frac{2}{3}$  árpa, tengeridara-keverék kilogrammonként 3 liter tejre elegendő. Az abrakkeveréket azonban másképp is össze lehet állítani, aszerint, hogy mit termel a gazdaság, de fehérjedús takarmány mindig legyen benne, olajpogácsa vagy szójabab dara. A szükséges fehérjét azonban megfelelő mennyiségű lucerna- vagy lóhereszénában is meg lehet adni. Zöldtakarmányról szárazra, fokozatosan térjünk át és viszont száraztakarmányokról zöldtakarmányra. A zöldtakarmányok etetésénél óvatosak legyünk, mert puffasztó hatásúak.

### A tej összetétele.

A tej összetétele :	87·7 % víz,
	12·3 % szárazanyag.
A szárazanyagban van :	3·5 % zsír,
	3·5 % fehérje (2·9 % sajtanyag, kazein, 0·6 % albumin és globulin),
	4·6 % tejcukor,
	0·7 % tejsók,
	<hr/>
	12·3 % szárazanyag.

A zsír a tej legértékesebb alkotórésze. A zsír apró golyócskák alakjában van jelen a tejben, melyeket fehérjeburok vesz körül. Köpüléskor ez felpattan és a zsírgolyócskák belső anyaga vajjá áll össze. A zsír könnyebb, mint a többi alkotórész és ha a tej huzamosabb ideig áll, a zsír a felszínre száll, mint tejszín vagy tejföl.

A fehérjék közül a kazein képezi a túró és a sajt főanyagát. Az albumin és a globulin forralás közben hártját képez a tej felszínén.

A tejcukortól édes ízű a tej. A tejcukor a tejsavbaktériumok hatására tejsavvá alakul át és ilyenkor a tej megalszik.

A tejsók: kálium-, nátrium-, mész-, magnézium-, foszforsavassók.

A tejben lévő anyagok nagyrészt vízben vannak oldva, ezért oly könnyen emészthető a tej.

A tej a fentiekén kívül tartalmazza még az összes vitamint is. Nyáron a zöldtakarmányok etetésekor többet, mint télen. A vitaminok egyrésze azonban a tej forralásával elpusztul.

### A tej tulajdonságai.

A tej színe fehér és sárgásfehér. A fehér szín a kazeinben levő mésztől, a sárga szín a tej zsírában oldott növényi festékanyagoktól van. Nyáron a zöldtakarmányoktól ugyancsak sárgább a tej, mint a téli száraztakarmányozás idején. A fölözött tej kékesfehér. A tisztán kezelt tej jellegzetes tejszagú. Gyakran azonban tehén- vagy istállószagú, ha sokáig állott az istállóban. A tej ugyanis minden szagot könnyen magába vesz.

A tej íze a tejcukortól édeskés. A tej sűrűsége a zsírtartalom és a hőmérséklet szerint változik. Minél melegebb a tej, annál hígabbnak tetszik, mert a kazein meleg környezetben összehúzódik, a hidegebb környezetben pedig felduzzad. A tej fajsúlya — 1 liter 15 C fokú tej súlya — a víznél nagyobb: 1.028—1.033 kg.

A tej hasznos és káros baktériumokat is tartalmaz. A tejsavbaktériumok hasznosak. Ezek okozzák az alvadást. Ha 10 C fok alá hűtjük a tejet, a baktériumok nem tudnak szaporodni, ha pedig 60—70 C fokra melegítjük, elpusztulnak. Ezért kell szállítás előtt hűteni, a háztartásban pedig felforralni, hogy a tej meg ne savanyodjék.

Vannak káros baktériumok is a tejben, különösen a piszkosan fejt és kezelt tejben. Ezek tejhibákat okoznak vagy betegségeket terjesztenek. Ezért mindig nagyon tisztán kezeljük a tejet.

### Tejhibák és a tejhamisítás.

A tejhibák a tejben mutatkozó rendellenes elváltozások. Színét, szagát, ízét, összetételét változtatják meg. Oka lehet tisztátalan kezelés, romlott takarmány, betegség. Védekezés ellenük a tisztaság. (Vonatkozik ez helyiségekre, emberre, állatra, edényekre egyaránt.)

Hamisítani a tejet nem szabad. Ezt törvény tiltja. Az eladásra kerülő tejet szakemberek állandóan ellenőrzik és vizsgálják, a hamisított tejet kiöntik, az illetőt pedig súlyosan megbüntetik. A tejet hamisítják: 1. vizezéssel, 2. fölözéssel, 3. beállítással, 4. idegen anyagok hozzáadásával.

A vizezett tej fajsúlya nagyobb a teljes tejnél.

A fölözött tej kékesfehér, körömre cseppentve szétfolyik (a teljestej csepp alakban marad) és az üveg falát csak gyengén vonja be.

A fölözött tejhez, hogy színe ne legyen kékes, keményítőt adnak. Ha ilyen tejbe jódot cseppentünk, megbarnul.

Gyakran hamisítják a tejfelt liszttel, hogy sűrűbb legyen. Pár óra múlva az ilyen tejfel erjed, „megkel”. Jóddal ez is kimutatható (megkékül).

### Fejés, tejkezelés.

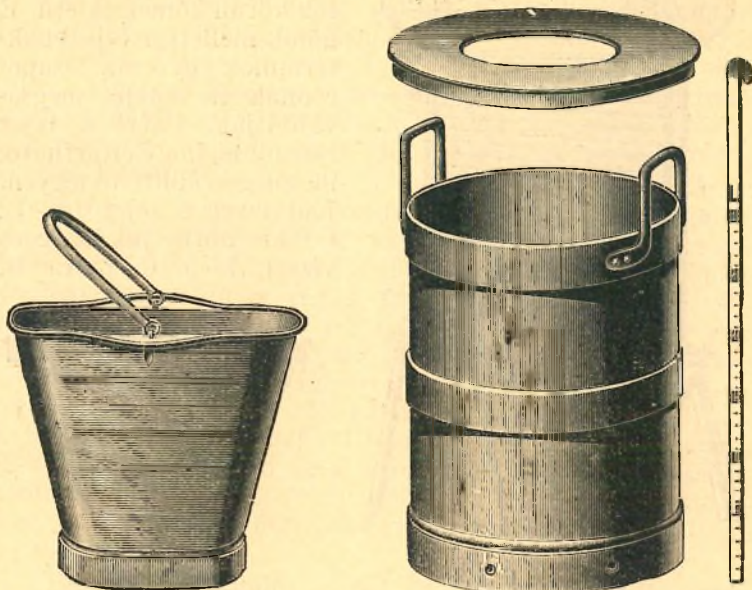
A tej alkotórészeit a víz kivételével a vér alkotórészeiből állítják elő a tőgy mirigysejtjei. A tej jórésze a fejés alatt termelődik, a fejési inger hatására. A tej nyeresénél legfontosabb a tisztaság. Ez vonatkozik: istállóra, az állatra és a fejőemberre egyaránt. Fejés alatt az istálló levegője tiszta legyen. Fejés előtt almozzunk, hordjuk ki a trágyát és szellőztessük ki az istállót. A fejéssel addig várjunk, míg a por teljesen le nem ülepedett. A fejős teheneket tartsuk tisztán és naponta vakaróval és gyökérkefével tisztogassuk. Fejés előtt a tőgyet és tájékát nedves ruhával dörzsöljük le, ha pedig trágyás, úgy mossuk is meg, de ne a fejősajtárból, hanem külön edényből. A tőgyet azután töröljük szárazra. A fejőegyen a fejéshez tiszta fehér kötényt és kendőt vagy sapkát vegyen magára. A kezét és alsókarját vízzel, szappannal is mossa meg és törölje meg szárazra. A fejét ne támassza a tehen oldalához, mert a port és a szőrszalakat beledörzsöli a tejbe.

A fejést mindig ugyanabban az órában végezzük, mert különben az állat nyugtalan és kevesebb tejet ad. Az istállóban csend és nyugalom legyen és a tehennel szeliden bánjunk. Legjobb a marokfejés. A két ujjal való huzogatás vagy a bütyökfejés (behajlított hüvelykujjal) nem jó. Fejés elején az első tejsugarakat külön edénybe fejjük, ne pedig a földre, mert ezek a tejsugarak tartal-



mazzák a legtöbb baktériumot. Egyfolytában és a tejet az utolsó cseppig fejjük ki, mert különben csökken a tejhozam és pedig annyival, amennyit naponta a tőgyben hagyunk.

Legjobb az ónozott vasbádogból készült ovális alakú fejősajtár. Erre fémszűrőt is tehetünk. (A fa és a zománczott bádogból készült sajtárok hátrányai.) A négy lábú széknél jobb a derékra szíjjal csatolható egy lábú, ú. n. *allgavi fejőszék*, mert ezt felcsatolás után többé nem kell kézzel megfogni. A tejesedényeket tartsuk tisztán, hasz-



Enzenbergi fejősajtár

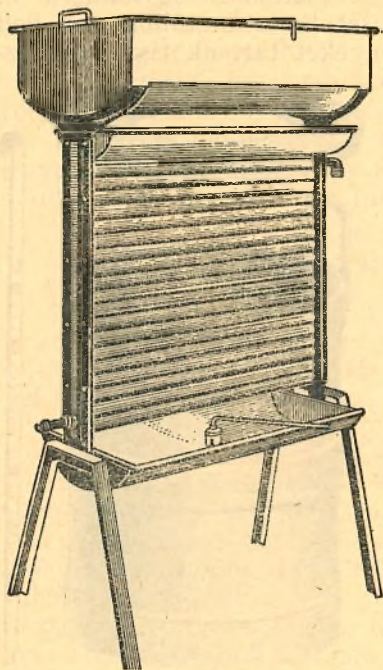
Tejes bödön és fedő

nálát előtt hideg vízzel öblítsük ki, használat után forró szódás vízben kefével suroljuk ki és száradásra helyezzük bakra, köcsőgfára, napfényre, levegőre. Fedényeket lehetőleg ne használjunk, de ha nem tudjuk nélkülözni, úgy azokat mésztejjel mossuk ki, mert a mésztej keményíti a fát, míg a lúgos víz szálkásítja, puhítja.

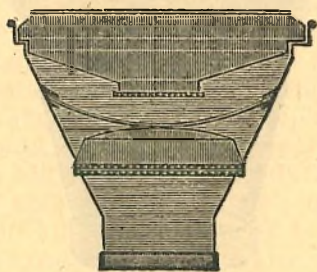
A tejet ne az istállóban gyűjtsük, hanem az istálló előtt, mert a tej felvesz minden szagot. A kifejt tejet mielőbb szűrjük meg, mert melegen könnyebben és gyor-

sabban szűrődik és a belekerült piszok sem oldódik fel benne s így még eltávolítható. Kifogástalanul szűr az *Ulux-szűrő*, melyben két fémlapszűrő között elhelyezett vattalap tartja vissza a szennyet. Minden fejés alkalmával új vattát használjunk. Vászonzuhán át is lehet tejet szűrni, de mindig tiszta ruhát alkalmazzunk. A ruhát használat után előbb hideg vízben mossuk ki, majd ki-  
főzzük és levegőn pormentes helyen szárítjuk.

A kifejt tejt kb. 35 C fok körüli hőmérsékletű. E hőfok mellett a tejsavbaktériumok gyorsan szaporodnak és a tejet megsavanyítják. Ezért a tejet hűtsük le, hogy eltartható, illetőleg szállítható legyen. Kútvízzel a tejet 10—12 C fokra hűthetjük le. Jeges vízzel 4—5 C fokra is.



Alfa hűtő



„Ulux“ tejszűrő

Tejcsarnokban lapos tejhűtőt használnak, melynek külső felületén lefelé fut a tej, belül pedig alulról áramlik a víz s ez hűti le a tejet. Hűtés által a baktériumok nem pusztulnak el, ezért ha a tej felmelegszik, benne a baktériumok ismét tovább szaporodnak. Ha a tejet tartósabbá akarjuk tenni, illetőleg benne a baktériumokat el akarjuk pusztítani, a tejet felforraljuk vagy pasztörözzük. Gyorspasztörözés: 80—95 C fok mellett 3—5 percig, lassú pasztörözés 65—75 C fokon 20—30 percig tart.

## Kézi, géppel való fölözés, köpülés.

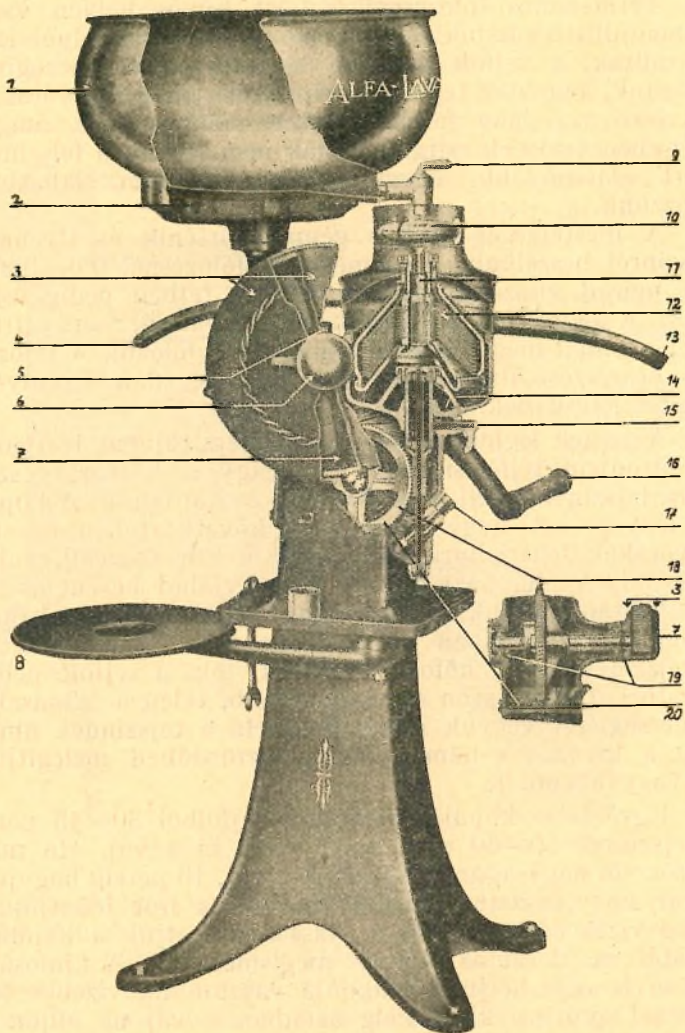
Természetes fölözésnél a tejet hűvös helyen vagy vízben állítva tartjuk egy-két napig s ha a zsírgolyócskák felszálltak, a tejfölt kanállal leszedjük. Ha köcsöghen fölözünk, kevesebb tejfölt nyerünk, mert a zsírgolyócskák egyrésze az edény falába ütközve odatapad. A magas edényben a kisebb zsírgolyócskák nem jutnak a felszínre, ezért alacsonyabb, egyenes falu edényben, lábasban fölözünk.

A mesterséges fölözés géppel történik és ilyenkor tejszínről beszélünk. A természetes fölözésnél 0·6—0·8% zsír marad vissza, a géppel fölözött tejben pedig csak 0·1%. A géppel fölözött tejszín nem savanyú, mert a friss tejet azonnal még tőgyemelegen le lehet fölözni. A fölözőgép beszerzése drága, ezért jó, ha a gazdák tejszövetkezetet létesítenek.

A tejnek legjobb értékesítése nyers tejként történik. Ha azonban tejfuleslegünk van vagy a háztartás számára tejszín-vaj kell, úgy fölözünk és köpülünk. A köpülés lényege az, hogy rázás, ütés következtében a zsírgolyócskák fehérjeburka felpattan, a zsír összeáll, vajjá szilárdul. A régi házi köpülő keményfából készül és ha azt tisztán tartjuk, kifogástalan vaját tudunk benne köpülni. Háztartásban jók az üveg- és a fémköpülők is. A tejszín köpülési hőfoka 10—12 C fok, a tejfőlé pedig 12—16 C fok. Nyáron az alacsonyabb, télen a magasabb hőmérsékletet vegyük irányadóul. Ha a tejszínnek nincs meg a kívánatos hőmérséklete, vízfürdőben melegítjük fel vagy hűtjük le.

Egyenletes köpülés mellett a tejfölből 30—45 perc, a tejszínből 50—60 perc alatt válik ki a vaj. Ha már borsószem nagyságúra összeállott a vaj, 10 percig hagyjuk állni, hogy összetömörüljön, ezután az írót leöntjük s hideg vizet öntünk a vajra, lassan forgatjuk a köpülőt tovább, majd ezt az eljárást megismételjük. A kimosást tálban is végezhetjük, amikor a vaját a tál vízében fapáttal gyúrjuk ki. Sokáig azonban a vaj ne álljon a vízben, mert ízéből veszít. A kiemelt vaját vajlapáttal vagy fakanállal gyúrjuk ki. Akkor lesz jó, ha a fakanál nyomán író nem látszik. Agyon ne gyúrjuk a vaját, mert kenőcsös lesz. Ezután formázzuk és vajpapírba csoma-





300—750 liter óraterjesítményű „Alfa-Laval“ főzőgép  
keresztmetszete.

### A főlőzőgép szerkezete.

A keresztmetszeten feltüntetett alkatrészek elnevezése :

1. Tejtartány.
2. Dobszétszedő.
3. Védógyűrű vagy védőburkolat.
4. Tejszínelvezető.
5. Csésze az olaj utántöltéséhez.
6. Fordulatszámmláló csengő.
7. Nagy fogaskerek.
8. Mozgatható edénytartó.
9. Tejcsap.
10. Úszó.
11. Dob.
12. Dobtányérok.
13. Soványtejelvezető.
14. Nyakcsapágy.
15. Fék a dob gyorsabb megállítására.
16. Hajtókar.
17. Olajpumpa a csapágyak részére.
18. Csigakerék.
19. A csigakeréktengely csapágycsapatja.
20. Olajfűrdő.

goljuk. Forgalomba a vaj 5, 10 dg-os,  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  kg-os csomagolásban és mint tömbvaj kerül.

A házilag tejfölből készült vaját írók vajnak nevezik. Tejcsarnokok teavaját állítanak elő, amelyet pasztörözött tejszínből készítenek. A legjobb minőségű vaját, szintenyézzel savanyított pasztörözött tejszírből nyerünk. A márkázott vaját is ilyen eljárással készítik. A szintenyézzel tejsavbaktériumok elszaporítása főlőzött tejben. Tejfölből jó és sok, a tejszínből ízletesebb és jobban eltartható vaj készül. 100 l tejből átlag 4 kg vaj lesz. 100 liter tejből átlag 15 liter 25%-os tejszínt lehet nyerni. A m. kir. Földművelésügyi Miniszter a hazai vaj külföldi hírnevének emelésére és megvédésére a vaját ellenőrző jeggyel (márkával) látja el. Ez azt bizonyítja, hogy a vaj állami ellenőrzés mellett, kifogástalan minőségben készült s víztartalma 15%-nál nem több.

## Aludttej- és túrókészítés.

Ha a tejet meleg helyen, 20—25 C fokon egy-két napig állni hagyjuk, megalszik. Az aludttej kellemesen savanykás ízű, májszerűen alvad. Kellemes üdítő és tápláló, ha nincs lefölvözve. Az alvadást a tejben levő tejsavbaktériumok idézik elő, amelyek kedvező hőfokon igen gyorsan elszaporodnak és a tejcukrot tejsavvá alakítják át.

Túrót készíthetünk fölvözött vagy teljes aludttejből. Teljes aludttejből nem érdemes készíteni, mert a zsír felolvad és a savóban marad. Az aludttejet 32—35 C fokra felmelegítjük,  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  óráig pihentetjük, majd felaprózzuk és az összetört alvadékot ritkaszövésű vásznon lecsepegtetjük. A nyert savó szintén kellemes ízű és éppúgy felhasználható a háztartásban, mint a fölvözött tej. Készíthetünk vele kalácsot, főzeléket stb. Hazánk egyes vidékein a tejfeleslegeket házilag sajtokká, a juhtejet pedig gomolyává dolgozzák fel.

## Pasztőrözés.

A tejben a baktériumok igen gyorsan szaporodnak és mivel lehetnek benne kórokozó baktériumok is, ezért a háztartás számára a tejet forraljuk fel s utána tegyük hűvös helyre, mert a felforralt tej is megsavanyodik meleg helyen.

A forralt tej nehezebben emészthető, mint a nyers tej és benne a vitaminok egyrésze a forralás következtében elpusztul. Tejcsarnokban pasztőrözéssel teszik tartósabbá a tejet. Van gyors és lassú pasztőrözés; előbbi 3—5 percig 80—95 C fokon, utóbbi 20—30 percig 65—75 C fokon történik. Az ártalmas baktériumok így elpusztulnak, a tej összetétele pedig nem változik meg annyira, mint a forralásnál. Nem kap főtt ízt és a vitaminok nem pusztulnak el benne, a tejcukor pedig nem karamelizálódik. A pasztőrözéshez külön készülék kell, mert a tűzhelyre téve a tej könnyen odaég és kozmás lesz. Házilag is lehet pasztőrözni, csak kissé körülményes. A tejet tartalmazó edényt vízzel telt nagyobb edénybe helyezzük és így melegítjük fel a tejet a kívánatos hőmérsékletre. A pasztőrözött tejet is le kell hűteni.



## A főlözött tej felhasználása.

A főlözött tejet, melyet még a tejszövetkezetek is literenkint pár fillérért visszaadnak, a háztartásban igen jól fel lehet használni. Készíthetünk belőle aludttejjet vagy túrót. De a növendékállatok, malacok, borjúk mesterséges táplálására is fordíthatjuk és a baromfiaknak is kiváló fehérjetartalmú takarmánya. Adhatjuk víz helyett, lágyeleségbe keverve frissen vagy altatva. Ha csak kissé savanyú, veszélyes, mert hasmenést okoz, ezért célszerűbb teljesen megsavanyodva takarmányozni. Fölözött tejből végül még ételeket is készíthetünk, mint pl. tejben dara, tejben rizs, tejleves, palacsinta stb.

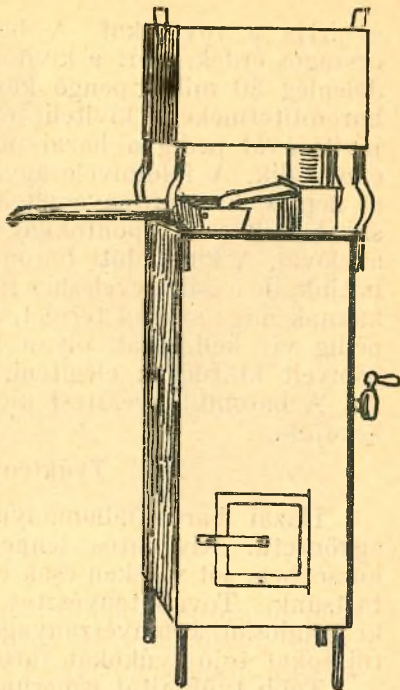
Az író összetétele hasonlít a főlözött tejéhez és éppúgy értékesíthető, mint az. Háztartásban is fel tudjuk használni főzelék ízesítésére. Nyáron jó hűsítő ital is.

*Tejszövetkezetek*: célja az, hogy a gazdák tejfölöslegét összegyűjtse és a közvetítő kereskedelmet kizárva értékesítse. A tejszövetkezet lehet önálló vagy tagja az Országos Tejszövetkezeti Központnak.

## Baromfitenyésztés.

*Célja*: tojás, hús, toll, zsrtermelés. *Mellékhaszna*: hulladékok értékesítése, trágya. *Feladata*: az egyéni és nemzetgazdálkodást elősegíteni.

Baromfival minden vidéki ház udvarán találkozunk. Ez természetes is, mivel a baromfitartás nem kíván nagy tőkebefektetést és rövid idő alatt hoz hasznot. Értékesíti a hulladékot (ocsút, rostaaljat, kifőtt zöldséget stb.)



Alfa pasztőr

és irtja a rovarokat. A baromfitenyésztés fellendítése országos érdek, mert a kivitel még mindig lehet fokozni. Jelenleg 80 millió pengő körül mozog a baromfi és a baromfitermékek kiviteli összege, a népélelmezésünk javításával pedig a hazai piac felvevőképessége folyton emelkedik. A földművelésügyi minisztérium is támogatja a népies baromfitenyészteteket szaktanfolyamok tartásával, keltető központokkal (napos csibe), tenyészkakas akcióval. A kifejlődött baromfiakat zárt udvaron is tartjuk, de a csibeneveléshez füves kifutó szükséges. A pulykáknak nagy szabad terület, a libának legelő, a kacsának pedig víz kell. Csak olyan baromfit tartsunk, melynek igényeit ki tudjuk elégíteni.

A baromfitenyésztést kicsiben és jó tenyészanyaggal kezdjük.

### Tyúktenyésztés.

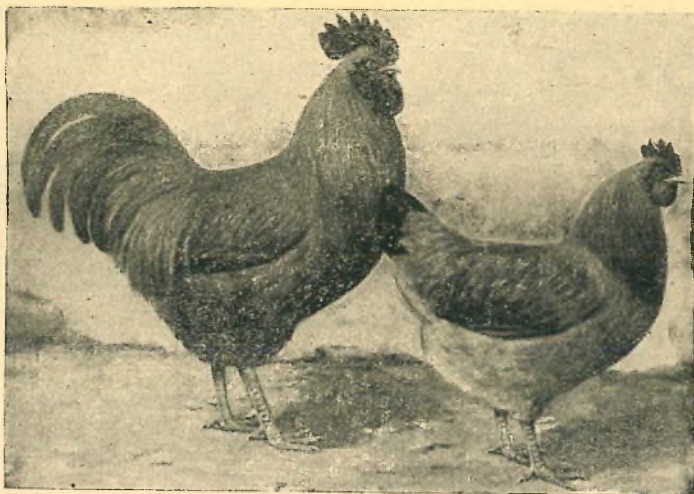
Hazai baromfiállományunk jó minőségű, de nem egyöntetű. Kívánatos lenne, hogy egy-egy udvarban, községben, sőt vidéken csak egyfajtájú és egyszínű állatot tartsunk. Továbbtenyésztés szempontjából válogassuk ki gondosan a tenyészanyagot és csak a jó és barnahéjú tojásokat tojó tyúkokat tartsuk meg.

Több tyúkfajtát ismerünk: *a magyar fajtájú baromfi* húsa külföldön is elismert áru, vékonycsontú, kiváló, puha, ízletes. A magyar baromfi jó tulajdonságai: edzett, igénytelen, jó csibenevelő, szorgalmas élelemkereső és betegségekkel szemben eléggé ellentálló. A hústermelését még lehet fokozni korai csibeneveléssel. Ezt a célt szolgálják a keltető központok, ahol korai naposcsibéket lehet beszerezni.

Hibája a magyar baromfinak az, hogy kistestű, lassú fejlődésű, keveset tojik, tojásai kicsik és különböző színűek. Ezért keltetésre csak jól tojó tyúk tojásait használjuk, melyek nagyok és barna héjúak. A tojás nagyságának javítása annál is fontosabb, mert az értékesítés ma már súlyra történik. (18 darab keltetőtojás 1 kg súlyú.)

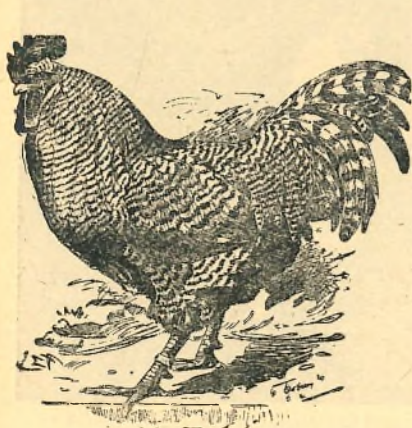
*A nemesített magyar tyúk* már javított fajta. Lehet sárga-, fogolyszínű, kendermagos vagy fehérszínű. Jó tulajdonságai: edzett, igénytelen, élelmes, szorgalmas takarmánykereső. A tojások könnyen kelnek, a csibék hamar tollasodnak. Csak egyféle színűt tartsunk, olyat,



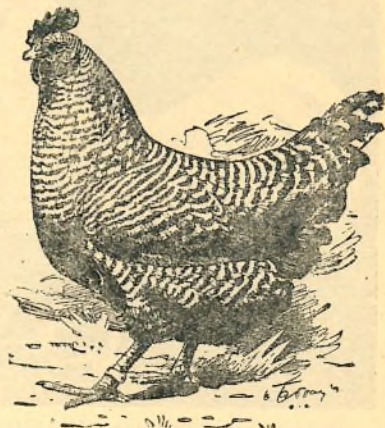


Sárga magyar kakas és tyúk.

mely rövidebb lábú, mély testű, finom csontozatú, piros füllebenyű, egyszerű nagy tarajú, széles lábállású, élénk, edzett, nem igényes, fehér vagy sárgalábú és bőré. A kaka-sokat különösen válogassuk meg, mert azok jótulajdon-ságaikat átörökítik utódaikra. Rossz kakas pedig egész



Kendermagos magyar kakas.

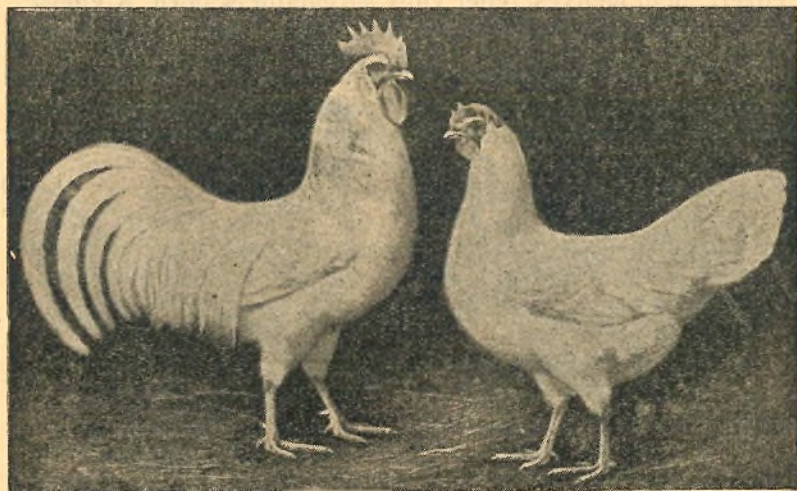


Kendermagos magyar tyúk.





Rhode island (vörös izlandi) kakas és tyúk.



Fehér leghorn kakas és tyúk.

lerontja az állományt. avításuk tenyészkiválasztással vagy keresztezéssel történhetik.

A sárga- és vörösszínű magyar tyúk javítására nagyon jól alkalmazhatjuk a *vörös izlandi fajtát* (Rhode Island), mely nagytestű, sötétpiros színű, tojásai pedig nagyok és



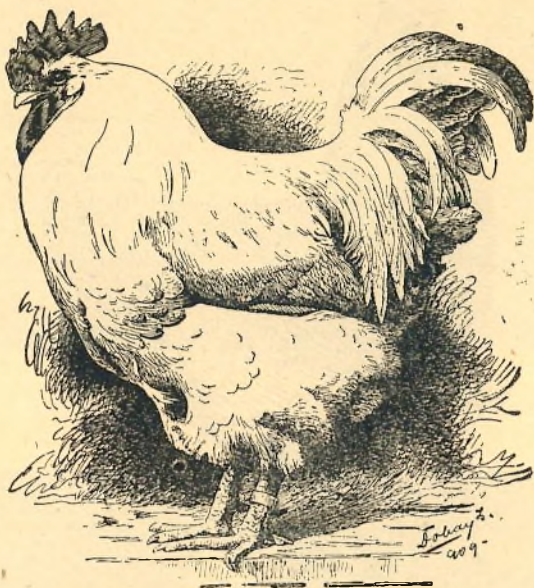
Plimut kakas.

barnahéjúak. Jó téli tojó. A földművelésügyi minisztérium évek óta vörös izlandi kakasokat oszt ki a népies baromfitenyésztés javítása (cseppvérkeresztés) céljából. Azonban csak egy évig alkalmazzuk a vörös izlandi kakast és a következő évben már ismét jó magyar kakast szerezzünk be, mert így megtarthatjuk állományunk magyar fajta jellegét.

A fehérszínű baromfi javítására a kistestű, jóltojó *fehér leghorn*t vagy a nagytestű *fehér orpington*t használjuk, a kendermagos javítására pedig a *plimutot*, melyet tisztavérben is érdemes tenyészteni, mivel jó gazdasági baromfi-fajta, jó kotló és jó csibenevelő.



Kopár, füvetlen udvaron nem fejlődik jól a baromfi. Fűvesítsük be tehát az udvart, mert a friss zöldnövény a legolcsóbb és legjobb takarmánya mindenféle baromfinak. A kerítésen belül málna, ribizli, egresbokrokat és magastörzsű fákat ültessünk, hogy a nap és a szél ellen a baromfiak védelmet találjanak. Ahol a ház mellett

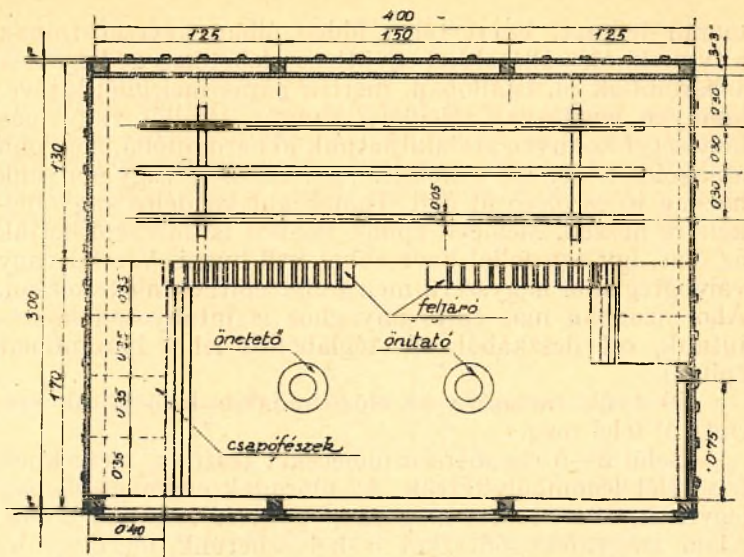


Fehér orpington kakas.

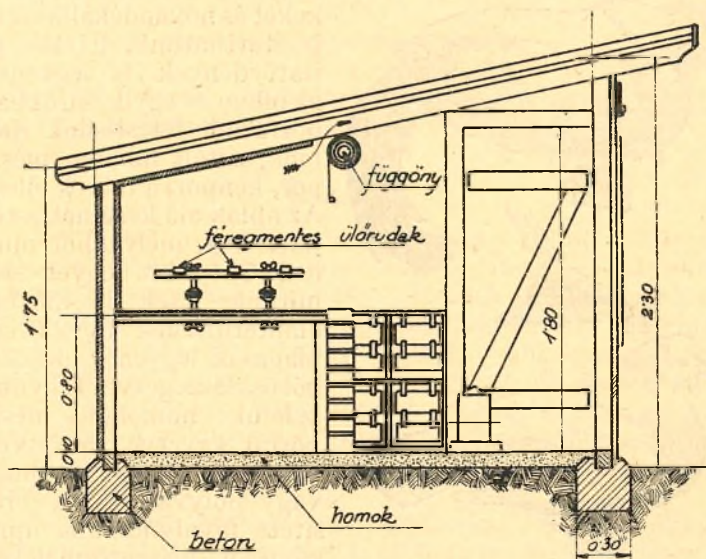
gyümölcsös van, ott a legjobban nevelhetjük a baromfit, mert a tágas nagy kert (kifutó) sok táplálékot és árnyékot nyújt s a baromfiak a rovarok irtásával a kertben még sok hasznót is hajtanak.

Legtöbb vidéken a baromfiólat a sertésól fölött helyezik el. Így az sötét, nedves, huzatos hely, amit nem lehet kellően meszolni és tisztán tartani. Ennél még az is jobb, ha a szabadban a fákon alszanak. Téltre azonban mégis kell az ól, hogy az a hideg ellen védelmet adjon. Tehát a jó baromfiól télen meleg, nyáron hűvös. A hideg ólban a feletetett takarmányt a baromfiak testük melegének fenntartására fordítják s így a tojástermelésre nem





Modern tyúkól alaprajza.



Modern tyúkól keresztmetszete.

marad fedezet. Ezért télen hideg ólban keveset tojnak a tyúkok. Más állatokkal együttesen lehetőleg ne legyenek a baromfiak pl. istállóban, mert a párás melegből kijöve, könnyen megfáznak. Meglévő kamrát, istállót vagy más helyiséget könnyen átalakíthatunk jó baromfióllá, nagyobb ablakokkal, egy kis vakolással, meszeléssel. Vagy építsünk házilag jó és olcsó új ólat. Ennek ablaka délre vagy délkeletre nézzen. Meglévő épület falához is hozzáépíthetjük az ólat, így egy fallal kevesebbet kell húzni. Vertfal vagy vályogtégglából nagyszerű meleg ólat építhetünk és olcsón. Ahol azonban más építő anyaghoz is jutányosan hozzájutunk, ott deszkából, sőt téglából is lehet baromfiólat építeni.

50 tyúk tartására az előző oldalon lévő ábrák szerinti ól felel meg.

Belül 3—5 cm méretű üllőleceket teszünk, melyeknek felső élét legömbölyítettük. Az üllőrudak egymagasságban legyenek, 80—120 cm magasan, egymástól 40—50 cm-re. Alája trágyafelfogódeszkát is helyezhetünk, mert így az

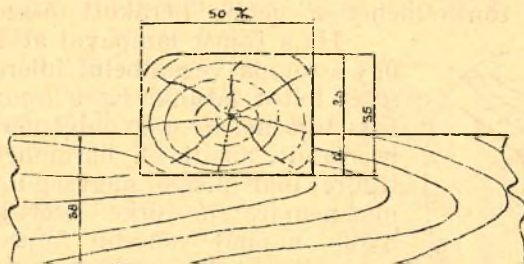


A rossz üllőlecek keresztmetszete.

ólat könnyen tisztán tarthatjuk s alatta kotló fészkeket és növendékállatokat is tarthatunk. Etető- és itatóedények is legyenek az ólban és egyik sarokban porfürdőt létesítsünk (homok, szitált fahamu, mészpor, kénpor) a tetvek ellen. Az ablak alá kerülnek a tojófészkek, melyekből minden 5 tyúkra egyet számítunk. Ezek 35 × 35 cm alapterületűek és 25 cm magasak legyenek, deszkából összeszegezve. Tegyük beléjük homokot, mészporral keverve (a tetvek ellen) és föléje szalmát vagy polyvát. Falra erősített favályúcskába apró kavicsot, faszéntörmelékét és vakolatot tehetünk,

mert ezek elősegítik az emésztést és a tojáshéjképződést.

Az ólat mindig tartsuk tisztán: a trágyadeszkat mindennap kotorjuk le, időnkint friss homokot szórjunk a döngölt agyapadlóra, havonta meszeljük és a farészeket forró lúgos vagy meszes vízzel súroljuk le. A baromfiak kifutóját is jó évente égetett mészporral behinteni, a fertőzések megelőzése céljából. Általában a betegségek ellen



*Az ülőléc metszete és elhelyezése.*

L-11

Az ülőlécnek beillesztése a tartóba.

legjobb védekezési eszközök: a seprő, a meszelő, a napfény és a levegő, a forró és lúgos víz.

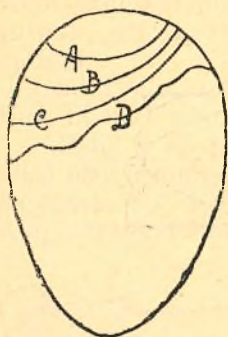
### Keltetés.

Keltetésre a két-három éves, jótojó tyúkok közep-nagy, barnahéjú, friss tojásai valók. Ha 10—15 tyúkra tartunk egy-egy kakast, úgy a tojások termékenységet biztosítottuk. A keltetést korán kezdjük, mert a márciusban kelt jércék már a nyár végefelé tojni kezdenek és egész télen át tojnak. A tyúkok a negyedik évben már oly keveset tojnak, hogy tovább nem érdemes azokat megtartani. A kakasokat évente cseréljük. Leghelyesebben úgy járunk el, ha a tyúkállományunk egyharmadát minden évben kicseréljük, felújítjuk.

A keltetést végezhetjük *természetes úton*, kotlókkal vagy *mesterségesen*, géppel. A *természetes keltetés előnye*: természetes, tehát a legjobb, emellett nem kíván nagyobb



befektetést, sok munkát és szaktudást. *Hátránya* : kotlóhoz vagyunk kötve és egyszerre csak keveset tudunk keltetni. Ezzel szemben *a mesterséges keltetés előnye*, hogy nincs időhöz kötve és egyszerre nagyszámú tojást — ezreket is — tudunk kikeltetni és így kora tavasszal vihetünk már rántani, sütni való csirkéket a piacra, amelyeket mindenkor nagyon keresnek és jól meg is fizetnek. *Hátrányai* : a gép drága, szaktudást igényel és mellette sok munkát és állandó felügyeletet kíván, mert egyszeri mulasztás következtében tönkremehet a gépbe berakott összes tojás.



A tojás beszáradása.

A légűr A : az 5.,

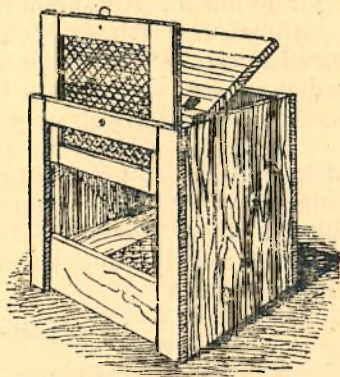
B : a 10., C : a 15.,

D : a 19. napon.

Ha a tojást lámpával átvilágítjuk, úgy a tompa végén belül fillérnagyságú sötét foltot látunk. Ez a *légűr*. A nem friss tojásnál ez nagyobb, mert a tojás beszáradt, apadt. A háromhetes tojás légüre már pengő nagyságú és ebből már nem lesz jó csirke. Ezért keltetésre nyolc napnál idősebb tojásokat ne használjunk. A keltetésre gyűjtött tojások tojásdad alakúak, közepes nagyságúak, 50—60 g súlyúak, simafelületű héjúak legyenek. A vastag, ripacos héjúakat nehezen törik fel a csibék és egyben a ripacsosság beteg tojócsőre is utal. A kis tojásban kevés a táplálóanyag, a nagy tojás pedig kétszíkú lehet. A piszokfoltokat vizes ruhával

dörzsöljük le. A keltetést már akár februárban is kezdetjük, ha van jó kotlónk. Tenyészállatokul a márciusi kelésűek a legjobbak. Kotlónak a 2—3 éves közep-nagyságú, egészséges, nyugodt, féregmentes tyúk a legjobb. Megültetés előtt néhány tojással végezzünk próbaültetést. A kotlót megültetés előtt szitált kénporos fahamuval dörzsöljük be és a kotlófészek alját is szórjuk be ezzel, a tetvek ellen. A fészket készítsük szénából, szalmából. A fészek alá gyepesrésszel lefelé fordított gyeptéglát tegyünk, a fészket pedig szitált fahamuval szórjuk meg. 15—19 tojást tegyünk 1—1 tyúk alá, vagyis *amennyit a kolló testével jól be tud takarni*. Előzőleg próbaültetéssel győződjünk meg, jól ül-e a kotló. Ha jól ül, úgy mindig este ültessük meg a kotlót. A kotlót napjában egyszer, pontosan ugyanazon időben, etessük

szemes kukoricával. A kukorica meleget termel és megakadályozza a hasmenést. Etetés alkalmával friss víz mindig legyen előtte, valamint fahamos homokfürdő is, amelybe ezúttal is ként és mészport keverjünk. A kotlókat csendes, sötét, egérmentes helyiségbe tegyük, ahol nincs huzat, hideg vagy túlmeleg. Ha hasmenés lépne fel a kotlónál, vörösborba áztatott kenyeret adjunk neki. *A 7-ik napon lámpázzuk át a tojásokat.* Termékeny tojásban sötét pontot látunk, vérerekkel. A terméketlen tojásokat, vagyis a teljesen átlátszókat vegyük ki és ezeket még főzésre — tészta készítéshez — fel lehet használni. A 14-ik napon már majdnem egész sötét az átvilágított tojás és a fény hatására megmozdul a csibe. Az elhalt tojásban nincs mozgás. Kikelés előtt úszatópróbát végezhetünk, langyos vízben. Ha a tojás fennmarad, él benne a csirke, ha lesüllyed, akkor elpusztult. Az utóbbiakat kivéve és megfőzve még csibeeleségül felhasználhatjuk.



Kotlófészek.

A csibe 21 nap alatt kel ki. A kikelésnél segíteni nem igen kell. Jobb is, ha nem segítünk, legfeljebb a tojás kivantott részét felülre fordítjuk. Ha a csibék felszáradtak szedjük ki a kotló alól, tegyük puhán kibélelt kosárba és takarjuk le, míg mind ki nem kelt. Ezután meleg konyhában tartjuk őket és csak szép, napsütéses időben engedjük ki a szabadba, ahol a kotló vezetőgeti azokat. Hogy a kotlók messzire ne menjenek, le lehet azokat borítani, de nem kikötni. A borító azonban olyan legyen, hogy annak alsó részén a rések között a csibék ki és be könnyen közlekedhessenek.

### A géppel való keltetés.

Nagyobb telepen géppel keltetnek. A gépek különböző nagyságúak, 50—4000 tojás a befogadóképességük. A keltetés meleg levegővel vagy meleg vízzel történik. Kezdeti



hőmérséklet 38·5 C-fok, ami a kikelésig 40 C-fokig emelkedik. A hőmérsékletet állandóan ellenőrizzük, a tojásokat naponta forgassuk, szellőztessük és a két utolsó napon permetezzük. A keltetőgép részei: a keltetőür a tojástálcákkal, az egyenletes hőmérsékletet biztosító örműködő hőszabályozó és hőforrástadó felszerelés.

A keltetőközpontokban nagy gépek vannak állandóan üzemben februártól—júniusig. Céljuk, hogy a gazdákat ellássák naposcsibékkel. Géppel ugyanis mindig lehet keltetni és egyszerre sokat, így a keltetés olcsó. Keltető-állomások vannak Békéscsabán, Hódmezővásárhelyen, Nyiregyházán, Kecskeméten, Kaposvárott, Szentlőrincen (Baranya vm) stb. és évente állítanak fel újakat, ahonnan bárki korán és olcsón beszerezheti a naposcsibéket. A kis-csibék napos korokban ugyanis jól szállíthatók, mert semmiféle táplálékot nem igényelnek.

A géppel keltetett csibéket nagy gonddal neveljük. Melegedő helyet készítsünk nekik a konyhában, alkalmas ládában, ahol összebujhatnak éjjel. Napos időben engedjük ki, hogy edzetten, egészségesen nőjjenek fel. Kis-csibéket nevelhetünk műanyagával vagy melegágyban is.

### Csibenevelés.

A felszaradt csibéknek 24 óráig semmit sem adunk. Első eleségük apróra tört faszén (gyomortisztítás végett), kavicsos homok (a zúzógyomor számára) és víz vagy fölőzött tej. Néhány óra múlva adjunk búzadarát vagy kukoricadarát. A csibéket az első héten naponta 5—6-szor etetjük. Az etetések számát azután hetenkint csökkentjük. A 6. héten naponta már csak háromszor etetünk. Szépidőben a szabadban zöldet és rovarot találnak. Kedvezőtlen időben pótolhatjuk ezt saláta-káposztalevével, takarmány répával vagy csíráztatott zabbal, amit ládikában állíthatunk elő. A 3. héttől kezdve már nedves keveréket is adjunk a csibéknek, melybe daraféléket, korpát, csíráztatott zabot, lucernamurvát, konyhai főtt zöldség hulladékot, aludttejet, hús-maradékot és 2—3%-osan takarmánymeszet is keverhetünk.

Friss ivóvízről állandóan gondoskodjunk. A tenyésztésre szánt jércéknek víz helyett mindig adhatunk lefözlött aludttejet, a keveréktakarmányukba pedig tegyünk 10—15%-ig hús- vagy hallisztet. Ez ugyan kissé meg-



drágítja a csibanevelést, de fehérjére szüksége lévén a növekvő fiatal szervezetnek, a csibék erőteljesebben, rohamosabban fognak fejlődni. Olcsóbban jutunk ehhez, ha cserebogarak daráját etetjük. (A cserebogarakat összeszedjük, leforrázzuk, kiszárítva felhasználásig raktározzuk.) A 6. héttől kezdve ezek a csibék reggel és este darakeveréket, később szemeseséget, délben pedig a keveréket kapják. Télen jó az ólba kettévágott takarmányrúpát is betenni.

A pecsenyének szánt csibék fölözött tejjel nedvesített darán fejlődnek a legjobban. Ebbe azonban zöldet és takarmánymészét is keverjük.

Egy etetésre annyit adjunk, amennyit a csibék 10—15 perc alatt elfogyasztanak és maradékot nem hagynak.

### A tyúkok téli és nyári takarmányozása.

A tojástermelés érdekében a tyúkok megfelelő takarmányozásáról gondoskodjunk. A „V“-alakú etetővályukat fából készíthetjük el házilag. Ezeket azután tartsuk tisztán és hetenkint súroljuk ki.

Egy tyúk napi szükséglete 10—12 dg szem. A szabadba járó baromfi eleségét nagyrészt megtalálja: a zöldet, a rovarokat, a gyom és egyéb magvakat. Ezeket csak kiegészíteni kell reggel 2 dg és este 3 dg szemeseséggel. A zárt udvaron tartott jószágoknak azonban délben 5—5 dg nedves keveréket adjunk, melyben legjobb a búzakorpa, a konyhahulladék, a darafélék, a vagdalt zöld, a marhákáposzta levele és 2—3% takarmánymész. Az apróra darált magot jobban megemésztik, mint a szemeset, az áztatott darát pedig a legkönnyebben. A sokféle takarmány biztosítja az ízletes húst és a sok tojást.

Télen ezt a keveréket langyosan kapják a baromfiak és legyen benne sok zöld és állati takarmány. A zöldet pótolja a szárított ákac-, csalánlevél vagy lucernamurva. Az állati takarmányt pedig a gyűjtött és kiszárított cserebogár, fölözött tej vagy olcsó selyembáb, esetleg halliszt. A fehérjék egy részét azonban adhatjuk olajpogácsában vagy szójabablisztben is. A baromfiak takarmánya sok fehérjét tartalmazzon, mert enélkül hiába várunk téli tojást. A tojás jórésze ugyanis fehérje.

Víztől, kavics és faszéndarától, valamint homokfürdőtől állandóan gondoskodjunk.

### Liba- és kacsatenyésztés.

A lúd istállózás és takarmányozás tekintetében a legigénytelenebb házi szárnyasunk. Ott érdemes tenyészteni, ahol nagy legelőterület és víz állhat rendelkezésükre.

A magyar lúd igen jó fajta, csak sok közte még a szürkéstarka. Ha kiválogatjuk mindig a fehértollúakat, akkor mihamar megfelelő állományunk lesz és jövedelmünk a toll jobb értékesítésével fokozódik. A magyar



Emdeni ludak.

lúd edzett, igénytelen, gyorsan tollasodik, jól legel, kitűnő a húsa, nagy a mája, de kistestű. Lába rövid, melle és háta széles, teste zömök. Sok és finom tolla van, többször lehet koppasztani, évente két-háromszor. Az első koppasztás 10—12 hetes korban történik, mikor a szárnyak végei egymást keresztezik. Koppasztás után különös gondot fordítsunk a ludak takarmányozására. A tollképződés elősegítésére ilyenkor kevés és nagyon jól elkevert *kénport* adjunk a takarmánykeverékükbe. Tél végén a minél korábbi tojásrakás céljából igen előnyösen hat a csíráztatott árpa-zab etetése.

A magyar kacsá edzett könnyen nevelhető, húsa jóízű. Hibája, hogy kistestű és sokféle színű s amellet keveset is tojik. Ki kell válogatni a fehér tollúakat, a nagytüstűeket és ezeket azután pekingi kacsával keresztezzük.



Pekingi kacsá.

A pekingi kacsát tisztavérben is érdemes tenyészteni, mert ez a világ legértékesebb kacsafajtája. Felismerhető meredek állásáról, téglalakú testéről, tejfelsárga színéről. Gyorsan növekszik, jól hizik. Tojáshozama évente 80—100 darab.

A lúd jól kotlik. Megszokott fészken ültessük meg és 10—12 tojást tegyünk alája. 28—30 nap alatt kelnek ki a kis libák.

4—6 tojóra tartsunk egy gúnárt és 6—8 kacsára egy gácsért.

A kacsá nem szokott kotlani és amellet falánk, ezért



tyúk- vagy pulykakotlóval keltetjük ki a kacsatojásokat és vezetjük a kis kacsákat. Annyi tojást tegyünk a kotló alá, amennyit jól be tud takarni, 9—15, illetőleg 20—25 darabot. A kacsatojás 28 nap alatt kel ki. A 8. napon *lápázzuk meg a tojásokat* és a terméketleneket vegyük ki. Ha jó tojókacsát akarunk, úgy márciusban ültessünk, ha azonban pecsenyeállatot, akkor májusban keltessünk.

Kelés előtt a liba és a kacsatojásokat rövid időre tegyük 40 C fokos meleg vízbe (úsztatás), mert így könnyebben pattan-hasad a tojás héja. A kotlókat egyébként éppúgy gondozzuk, mint a tyúkkotlókat.

A kislibákat és kacsákat meleg, száraz helyen tartjuk, hogy fel ne fázzanak. Szép időben engedjük ki, 10 nap múlva már vízre is mehetnek. A tollasodó libákat és kacsákat éjjelre az udvarban tarthatjuk és csak télen kell számukra alacsony deszkaólról gondoskodni.

Esetleg a tyúkólbán és a trágyadeszka alatt kaphatnak helyet.

A kikelt libákat és kacsákat 24—36 óráig koplaltatjuk, azután adunk faszéndarát, kavicsot, majd nedves darúkat, takarmánymésszel keverve, vagdalt zöldet. Kezdetben 2—3 óránként etetünk, később ritkábban. Három-négyhetes kortól kezdve dara helyett korpát kapnak és fokozatosan csökkentjük az etetések számát, úgyhogy később reggel nedves keveréket, este szemet kapnak, nappal pedig vízre, legelőre járnak. Zárt udvaron délben is keveréket kapnak, de ne feledkezzünk meg a zöldről, amit télen répával pótolhatunk.

A jöltartott kacsá háromhónapos korára 2—2,5 kg-ra is meghízik és értékesíthető, mint pecsenyekacsa.

Ősszel a kacsát 3 hétig, a libát 4 hétig, naponta kétszer szoktuk tömni, meleg vízbe áztatott, gyengén megsózott és kevés zsírral jól elkevert kukoricával. Ilyenkor ivóvíz, zúzott faszén, durva homok mindig legyen előttük. A kacsa 10—15 kg, a liba 25—30 kg kukoricát fogyaszt el a tömés ideje alatt. Tömésekre csak gömbölyű szemű kukorica jó. A máj növekedését a kukorica kg-hoz kevert késhegynyi kénammónium nagyban elősegíti.

### Pulykatenyésztés.

A pulyka a nagy és szabad területeket szereti, ahol sok rovarot talál. Ezért a tanyás gazdálkodás mellett kitűnő mellékjövedelmet jelent. A külföldi piac a sötét-szemű pulykát keresi. Miért is tartsunk elsősorban *bronzpulykát*, mely közepes nagyságú, edzett, jól nevel-



Bronzpulyka.

hető és kitűnő fehérhúsú fajta. De ahol a kereskedők a fehér pulykát keresik, úgy ott tartsuk a *fehér vagy mexikói pulykát*, melynek tolla értékesebb, de teste kisebb, húsa sárgább. Nevelése ennek is könnyű. A pulyka rejtett helyekre szeret tojni, ezért egy tojást mindig hagyjunk ott, akkor odaszokik. Ha megkotlik, ültessük meg 15—20 tojással. Az egyhetes terméketlen pulykatojások pótlá-

sául — tyúktojásokat szoktak a kotló alá tenni. Így a kikelés egyszerre történik és nemcsak kihasználtuk a kotlót, hanem a gyámoltalan kispulykák az élelmesebb kiscsirkéktől még enni, eleséget keresni is megtanulnak.

A pulykatojások 28 nap alatt kelnek ki. Igen kényesek az első hetekben. Főleg a megfázástól óvjuk, nedves, hideg reggeleken ne engedjük ki. 8—10 hetes korukban kezd a fejük vörösödni. Ilyenkor a legérzékenyebbek.

A kotló alól kikerült kispulykáknak kavicsot és faszénderát, víz helyett aludttej és áztatott, finomra őrölt darákat adjunk. A fölözött tejet igen jól értékesítik. A 3. naptól kezdve zöldet is vagdaljunk a keverékbe (hagymaszár, csalán, lucerna, fűfélék stb.) és 2—3%-ig takarmánymeszet is keverjünk bele. Eleinte naponta kétszer etetünk, majd az etetések számát csökkentjük. Fontos, hogy sohase lakjanak jól és jóétvágyúak legyenek.

Később már a szabadban is alhatnak, fákön, léceken. A határban rovarokat, magvakat, fűféléket eleget talál a pulyka, de ezt otthon este ki kell egészíteni szemes eleséggel, hogy november elejére jól kifejlődjenek. Novemberben a pulykákat szűkebb helyre zárjuk, naponta 3-szor etetjük, áztatott darákkal s így feljavitva december elején piacra vihetjük.

Az úgynevezett sarjpulykák jóformán tarlón nevelődnek fel.

A vályut tartsuk mindig tisztán és gyakran súroljuk ki.

A tenyésztésre meghagyott pulykáknak télen reggel korpáskeveréket, sok szárított zöldet, este szemet adunk.

A pulykáknak legjobb piaca London, ahová igen sokat visznek ki tőlünk, november végén, december elején, az angolok karácsonyára.

### Sertéstenyésztés.

A sertés a zsír- és hústermelést tekintve, a leghasznosabb háziállatunk. Semmi része sem megy veszendőbe. A húst, a zsigereket, a vért, a zsírt, a tepertőt étkezéseink során elfogyasztjuk; még a bőrt is vagy megfüstölve főzelékek ízesítésére használjuk; a beleket, a gyomrot



megtöltjük, a lábakból kocsonyát főzünk. A szórt ecset- és matrackészítésre az ipar használja fel, éppúgy a bőrt is bőröndőknek, kesztyűknek dolgozza fel.

A sertés hasznosítja a háztartási hulladékot, hullott gyümölcsöt, tarló és mocsaras legelőket, tölgymakkot. Kitérja a földben levő gyökereket, békát, csigát, gombát, csicsókát, burgonyát, egereket, pajorokat. Így olyan legelőket is értékesít, amelyek különben veszendőbe



Mangalica koca „kiegyenlített” malacáival.

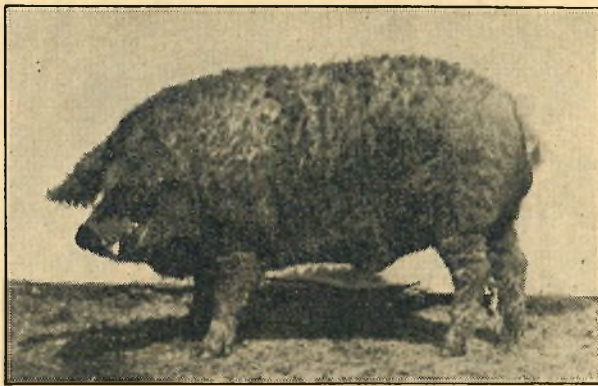
mennének. Az élelmi takarmányanyagokat jobban értékesíti, mint bármely más háziállatunk.

Egy-két sertést azok is hizlalhatnak, kiknek földjük nincs, mert az udvaron deszkaótlban konyhai, zöldségeskerti hulladékkal, burgonya, korpa és kevés dara mellett felnevelhető s azután vásárolt kukoricával, árpával meghizlalható. Így is kevesebbe kerül, mintha kihizlalva vásárolnánk vagy vennénk a húst.

A sertés hazai fajtája a *mangalica*. Feje aránylag kicsi, fülei lekonyulók, erős túrókarimájú, egyenes háta, kissé csapott fara, erős, oszlopszerű lába és kemény körme jellemzi. Jól bírja az állást, járást. Szőre göndör. Van

*szőke, fekete és fecskehasú mangalica.* Edzett, a nyári meleget és a téli hideget jól bírja, a betegségeknek ellenáll és igénytelen az elhelyezéssel, a gondozással, a takarmányozással szemben. Zsirra hízik. Vágósúlya átlag 80% és ennek 60%-a szalonna. Hátránya, hogy nem szapora, csak 4—6 malacot vet és lassú fejlődésű.

Tenyésztik nálunk az angol sertéseket is főleg a *yorkshireit* (jorksirit), mely a mangalicával szemben inkább több húst ad. Szép külsejű, nagyon szapora, igen gyors fejlődésű, jó takarmányértékesítő állat. Feje rövid, széles, füle vékony és felfelé álló, mellkasa széles és mély, háta



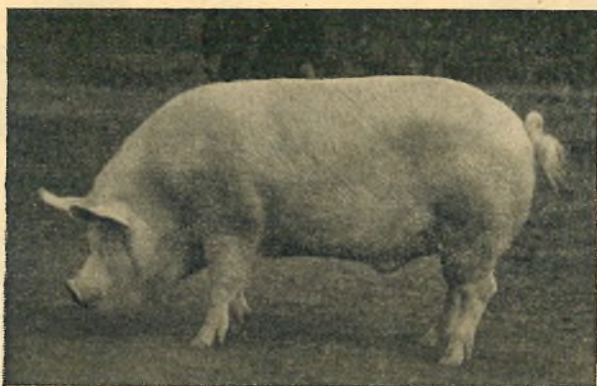
Mangalica kan.

hosszú és egyenes, sonkái szélesek, teltek, húsosak, lába erős, ruganyos. Színe világos szőke, szőre síma, bőre rózsaszínű. Évente kétszer is lehet malacoztatni. 10—16 malacot vet egyszerre. A takarmánnyal, elhelyezéssel, gondozással szemben igényes, mert sok fehérjét, (főlözött tej nélkül szinte lehetetlen a felnevelése), jobb legelőt, több abrakot és melegebb ólat kíván, mint a mangalica.

Hazánkban túlnyomó részt a *mangalicát* tenyésztik, mert gazdaságilag ennek igényeit ki tudják elégíteni s mindenkor jó piaca van. A húsertést csak ott érdemes tartani, ahol jobb legelőt, sok főlözött tejet, olajpogácsát, borsódarát tudnak számára biztosítani.

### Malacnevelés.

A malacok 8 hétig szopnak, de már a 3. héttől kezdve szemes árpát is fogyasztanak. Ez előttük legyen kis vályúban és abból annyit egyenek, amennyit akarnak. Elválasztáskor körülbelül 40—50 dg árpát fogyasztanak fejenként. Elválasztás után a zsírhízalásra szánt mangalicák legelőre járnak és 6 hónapos korukig  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  kg árpát is kapnak. Ha legelőre nem járhatnak, akkor moslékot kapnak, amelybe keverjük :



Yorkshirei kan.

a	4. hónapban	naponta	.....	60 dg	árpadarát
az	5.	„	„	.....	70 „ „
a	6.	„	„	.....	80 „ „

Ezenkívül főtt burgonyát, zöldlucernát, répát, tököt, hullott almát is etethetünk a süldőkkel. Erre a jó tartásra a fiatal süldőnek szüksége is van azért, hogy a csontozata és izomzata megerősödjék, mert csak erre tud később sok zsírt lerakni.

Egyéves korától kezdve már olcsóbban tarthatjuk a süldőket és az árpáról áttérhetünk a búzakorparára. A moslékba keverjük a 7. hónapban naponta 1 kg búzakorparát és ezt fokozatosan emeljük a súlygyarapodás



szerint. 100 kg élősúlyra 3—4 kg korpát szoktunk számítani.

Éves korában a süldőknek a korpa mellett már kukoricát is adunk és 13—16 hónapos korban 1 kg korpa és 1 kg kukorica az abrak adagjuk. A süldőket naponta háromszor etetjük.

Ha a süldő lefelőre, tarlóra járhat vagy kaszált zöldtakarmányt, répát, burgonyát, tököt, csicsókát, hullott



Vizes, árnyas, sáros, zombékos mangalicalegelő.

gyümölcsöt vagy egyebet kaphat, úgy elég az abrak negyedrésze is. A zsákból etetett süldőknek is kell a mozgás, a napfény, a levegő. Ezért minél többet legyen az udvaron vagy a kifutóban. Ilyenkor a hiányzó mészsókat szénsavas takarmánymésszel pótoljuk. A takarmánymész adagolása pedig minden egyes abrakkilogramm után

féléves korig.....	25 g takarmánymész
egyéves „ .....	20 „ „
azontúl .....	15 „ „

### Hízalás.

A hízalásra szánt malacokat 4—5 hetes korukban herélik, az emsemalacokat pedig 4 hónapos korban miszkárolják, mert ivartalanítva jobban híznak.

A 60—70 kg súlyt elért süldőket hízóba állítjuk. Ezek hízalása 6 hónapig szokott tartani. A hízalás három időszakra: *elő-, fő- és utóhízalásra oszlik*. Az előhízalás kezdetén ki kell a beleket, a gyomrot tágítani, hogy minél több eleséget tudjon felvenni az állat. Ezért a darán kívül korpát, répát, tököt,



Hérés, lucernás legelő.

csicsókát, hullott gyümölcsöt etetünk, majd fokozatosan átterünk a hízaló takarmányozásra. A főhízalási időben árpa- és kukoricadarát etetünk. Eleinte több az árpadara, majd fokozatosan csökken és  $\frac{1}{2}$  kg árpa állandó etetése mellett a kukoricát folyton emeljük. Ha az árpa drága, helyette korpát vagy takarmánylisztet, burgonyát és tököt adhatunk. 100 kg súly elérése előtt testsúlya 3%-át kapja a hízó darában. Tehát egy 80 kg-os sertés 2·40 kg-ot. Később hetenkint emeljük az adagot. Mindig csak annyit adjunk, hogy a vályút tisztára kinyalják. A hízalás végén körülbelül két hétig tart az utóhízalás, mely alatt a szalonna „érik”. Ilyenkor annyi takarmányt kap a hízó, hogy elért súlyát megtartsa.

Hízalási időszak	Hízó súlya	Darakeverék ½ kg árpa, a többi tengeri	Főtt burgonya	Tök	Konyhai hulladék
1. hónap ..	60— 80 kg	2·0—2·5 kg	2·50 kg	2 kg	—
2. „ ..	70— 90 „	2·5—3·2 „	3·50 „	2 „	—
3. „ ..	90—110 „	3·0—3·8 „	6·00 „	2 „	—
4. „ ..	110—130 „	3·5—4·5 „	3—2 „	Répa	—
5. „ ..	130—160 „	3·9—4·8 „	—	2 kg	—
6. „ ..	160—200 „	3·5—4·2 „	—	2 „	—

A takarmánymész állandóan 3 dg.

A hizókat naponta kétszer etetjük. A kukoricát eleinte durvára, majd mindinkább finomabbra daráljuk és mindig sűrűbbre keverjük. Este beáztatjuk télen langyos, nyáron hideg vízbe és azt adjuk reggel, a délben beáztatottat pedig adjuk este. A kukorica egy részét, 20—30 dg-ot azonban minden etetés után vagy minden délben, szemesen szórjuk a hizók elé, hogy rágjanak, mert így a nyálkiválasztást és emésztést is előmozdítjuk. A burgonyát lecsirázva, főzve és összetörve adjuk ; a tököt nyersen. Konyhai hulladékot csak akkor etetünk hizókkal, ha nincs süldőállat, mely elfogyasztaná. Ha konyhai hulladékot etetünk, akkor a darát sózni nem kell. Friss ivóvíz állandóan legyen a hizó előtt. A takarmányadagokat hétről-hétre, az étvágy szerint fokozatosan emeljük, majd az utolsó hónapban az utóhízalás idején csökkentjük. Ha nem eszik jól a hizó, le kell vágni, mert mindennap veszít a súlyából. A fenti hízalás szerint elfogyaszt egy sertés 5—6 hónap alatt 5—6 q darát. Lehetőleg nagy súlyra, 180—200 kg-ra hízaljuk ki sertéseinket, mert így jobban veszik, mivel több a szalonnája és jobb a vágósúlya.

A mustra mangalicákat is szokás hízalni. Ezek 220—250 kg-ot érnek el. Rendesen rövidebb ideig, 3 hónapig hízaljuk ezeket, napi 5—6 kg kukoricával. Mindig figyeljük a hizók étvágyát, ürülékét és amennyiben valami kedvezőtlent látunk, azonnal intézkedjünk. Ezért tartja a közmondás : „Gazda szeme hízalja a jószágot.“



## Sertésbetegségek.

*Sertéspestis.* A sertéspestis vagy ahogy sokfelé nevezik (bár ez más betegség és nem gyógyítható) a sertésvész, a sertések legnagyobb veszedelme. Ha pestis fellép a községben, ott végighalad minden udvaron és a sertések jó részét elpusztítja. Nagy uradalmakban már alig van veszteség, mert rendszeresen védekeznek ellene. Ezt az áldozatot a kiscgazdáknak is meg kell hozni, mert elvész a téli hús és zsír, elvész a tenyészanyag, elvész az eladásra szánt állat és sokszor egész vagyontárája pusztul el a szegény embernek. Pedig ennek nem kell okvetlenül bekövetkezni. *Ma már lehet a pestis ellen védekezni!* Ez az eljárás *a szimultán vagy kettős oltás.* Az állatorvos beoltja az egészséges állatot védőanyaggal (sertéspestis elleni szérummal) és ugyanakkor befecskendez beteg állattól származó vért is (vírus).

Így a sertések átesnek egy enyhe lefolyású pestisen, amit legtöbbször észre sem lehet venni. Enyhe volt a pestis lefolyása, mert a vírus is legyöngített volt, másrészt a szérum is védte. Viszont a szervezet maga is ellenanyagokat termelt, mely később is megvédi a fellépő betegség ellen az állatot körülbelül egy évig.

A szimultán oltást vészmentes időben nem lehet a faluban egy-egy udvarban alkalmazni, mert a szomszéd sertései megkaphatják a pestist. Ha azonban felüti a fejét a veszedelem, *azonnal* be kell oltani az egészséges vagy a betegség kezdetén lévő sertéseket. A késlekedésből nagy bajok származnak, mert a beteg állatok már nem igen menthetők meg. Fontos tehát, hogy felismerjük a betegséget. Gyanús az az állat, amelyik nem eszik jól, otthagyja a vályút, az alomba bújik, felkelve ingadozva jár, a szemei csipásak, a bőrén vörös pettyek vagy foltok mutatkoznak, melyek nyomásra nem halványodnak el. Ha hány vagy ürüléke híg, esetleg véres, a vizelete is véres, ha köhög és nehezen lélezkzik. A leölt beteg sertés gyomra és veséje sötétvörös pettyes, lépe duzzadt, a tüdő sötétvörös és tömött, a húgyhólyagban véres vizelet van. Ilyen esetben azonnal be kell jelenteni a betegséget a községházán. Erre nemcsak a törvény is kötelez, hanem saját érdekünk is. Az állatorvos kiszáll, megállapítja a bajt és beoltja az állatokat, míg nem késő. Ha nem jelentjük be a járványt, továbbterjed és elkésve már az oltás sem segít.

A Földművelésügyi Miniszter által szervezett propagandaoltások eredménye az volt, hogy 200 beoltott egészséges állatból 3, 200 be nem oltott egészséges állatból 37 pusztult el.

Az oltási költség különböző, mert 0·80—1·20—3·——4·— P is lehet, az állat súlya szerint. Minél nagyobb, annál több oltóanyagra van szükség. *De hozzunk áldozatot, mert ezzel vagyunk menthetjük meg!*

*Sertésorbánc.* A sertésorbánc a süldőknél szokott előfordulni 5—6 hónapos korig. A bőrön kékes-vörös foltok mutatkoznak. Láz, könnyezés, hasmenés, esetleg köhögés, nehéz lélekzés lép fel. Szérumos oltással lehet gyógyítani. Ujabban szimultán oltást itt is alkalmaznak.

Az *angolkór* gyakori betegség süldőknél. Oka a helytelen takarmányozás. Elejét lehet venni, ha sok zöldet fogyaszt a malac és szénsavas takarmánymeszet kap.

*Száj- és körömfájás* a hasított körmű állatok fertőző betegsége. Hólyagok jelennek meg a körnök hasítékában, a szájban, melyek felfakadva fájdalmas sebekké lesznek. Védekezés: oltás, a betegség fellépése esetén pedig híg, könnyen emészthető moslék, zöldtakarmány, répa, lisztes ivós etetése, bőséges száraz alom, szájöblítés, körömhasítékok hintőporozása.

## IV. RÉSZ.

### Kertészet.

#### A konyhakert helyének megválasztása, beosztása.

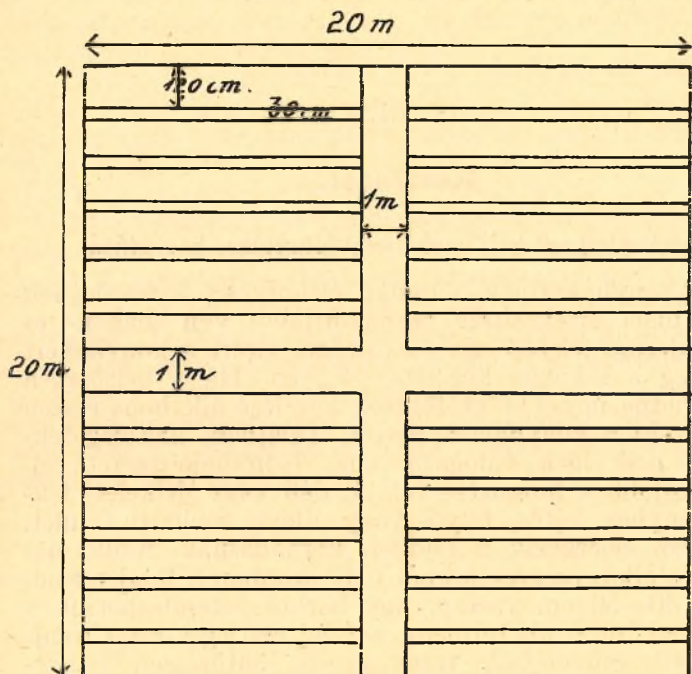
A konyhakertnek a család élelmezése, a feleslegnek pedig piaci értékesítése szempontjából van magán- és közgazdasági jelentősége, fontossága. Ezért a konyhakert lehetőleg a lakóház közelében legyen. Ha a belsőségen nem lehetne, úgy a szántóföldnek közeleső alkalmas részén jelöljük ki a konyhakert helyét. Talajban, illetőleg fekvésben nem igen válogathatunk. Konyhakertészet céljaira legjobb a humuszos talajú, déli vagy délkeleti fekvésű, enyhén lejtős, folyó- vagy állóvíz melletti terület. (Humusz keletkezik a földben korhadásnak induló növényi és állati szervezetekből.) Ha azonban a talaj termőrétege 40—50 cm vastag, úgy bárhol berendezhetjük a házikertet, mert kis területen a talaj esetleges rossz tulajdonságait műveléssel, trágyázással, öntözéssel, meszezéssel megjavíthatjuk.

A kertet kerítsük be, hogy megvédjük a termést a tolvajok ellen, a fejlődő növényzetet pedig az állatoktól, főleg a baromfiaktól megóvjuk. A kerítés készülhet deszkából, vashuzalból, sodronyból, téglából és élősvényből (gleditshia, maclura, ligustrum, syringa stb.).

A konyhakert nagysága a család népességétől függ. 5—6 személyre elég egy 20 × 20 m-es kert, de ha piacra is akarunk vinni zöldséget, akkor nagyobb területen kertészkedjünk. A területet jól kihasználhatjuk, ha elő-, utó- és köztesnövényeket is termesztünk.



A kert alakja lehetőleg négyszögletes legyen, mert csak így tudjuk azt helyesen beosztani. Szabálytalan terület esetén kijelölünk egy szabályos alakot — legjobban a négyszög — a leeső területet pedig évelőkkel, egres-, málna-, ribizkebokrokkal ültetjük be. A négyszöget két



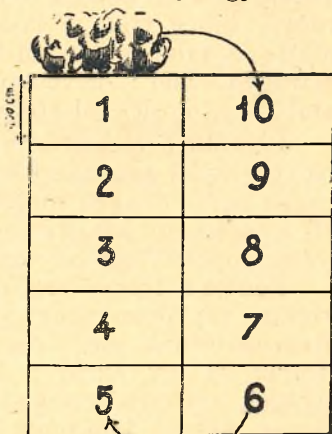
Konyhakert beosztása.

főúttal négy táblára, a táblákat ágyásokra osztjuk. A főutak szélessége általában 1 m, de ez egyébként a kert nagyságától függ. A főutak találkozásánál, a kert közepére helyezük el a kutat, hogy a kert minden pontjától egyforma távol ágra legyen. Az egyes ágyások szélessége 1·20 m, a köztük levő utak pedig 30 cm-esek. A kijelölések kerti zsinórral és jelzőpálcákkal történjenek, hogy kertünk rendes, tetszetős legyen.

## Talajmunkák.

Ősszel a termények betakarítása után a kertben a gyomokat, a paradicsom, a tök stb. szárait összeszedve elégetjük és az egész területet mélyen és rögzösen felássuk. Így sok eső- és hólé jut a talajba, a rögzöket pedig a fagy szétporlasztja és porhanyóssá teszi. Tavasszal csak akkor ássunk, ha az őszi ásás elmaradt. Az őszi ásás előtt végezzük el a trágyázást is.

Az ásó fordít és porhanyít. Az ősszel felásott, de a tél folyamán összetömődött kemény földet tavasszal csak kapáljuk, mert ha ismét ásnánk, a növény ugyanabba a földbe kerülne, amelyben tavaly is volt. Az ásó ugyanis újból visszafordítaná a feltalajréteget. Kapáljuk a fejlődésben lévő növényeket is, porhanyítás és gyomirtás céljából. A talajnedvességet legjobban kapálással őrizzük meg. Ahány kapálás, annyi „száraz” eső, mert elrontjuk a talaj hajszálcsovességét és megakadályozzuk a talajnedvesség elpárolgását és ezzel a föld kiszáradását. Az így visszatartott talajnedvesség felér egy kisebb esővel. A gereblye porhanyít és egyenlít. Vetés előtt gereblyével a rögzöket aprózzuk el és a talaj felszínét egyenlitsük ki. Az utakat is gereblyével hozzuk rendbe sarabolás után.



A terület szemléltető beosztása a forgatásnál.

Évelők, gyümölcsfák és szőlő telepítése előtt vagy talajjavítás céljából a földet 60—80 cm mélyen forgatni szoktuk (rigolozás). A forgatás hatása évekig eltart. 6—8 évenként forgathatunk. A forgatást kössük össze trágyázással és rovarirtással (cserebogár-pajor).

## Trágyázás.

A talaj hiányzó vagy elhasznált táplálóanyagait trágyával pótoljuk. Minél több növényt termelünk, annál több növényi táplálóanyagot kell a földbe visszajuttatni trágya alakjában. Legjobb az istállótrágya, mert abban minden táplálóanyag megvan, amit a növény igényel. Az istállótrágya javítja a talaj tulajdonságait is és apró szerves lényeket (mikroorganizmusokat) juttat bele, melyek a talaj tevékenységét fokozzák.

Vannak : I. *Természetes trágyák* : 1. istállótrágya, 2. komposzt. II. *Mesterséges trágyák* (műtrágyák, közvetve ható trágyák). Az istállótrágya hatása szerint lehet : heves és hideg trágya. Így : a lótrágya, heves trágya, gyorsan bomlik és lazítja a talajt. A szarvasmarhatrágya, hideg trágya, lassan bomlik, kötöttebbé teszi a talajt; a juh- és baromfitrágyák heves trágyák; a sertéstrágya lehet : heves pl. a hizóé vagy hideg trágya, mint pl. a moslékkal etetett sertése.

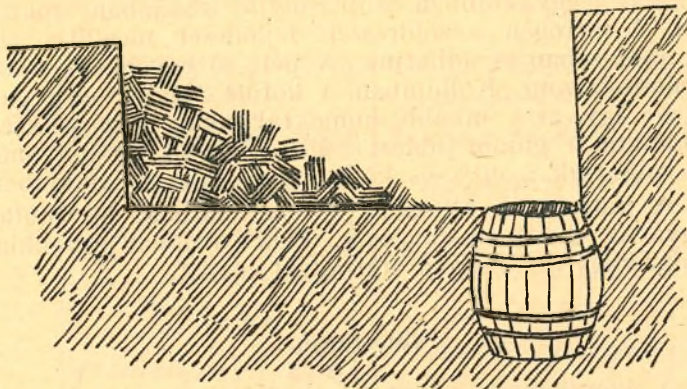
Legtöbb helyen nem gyűjtik külön a különböző fajú állatok trágyáját, hanem azt keverten kezelik. A kevert istállótrágya is mindenben megfelel a növényeknek. Csak egyedül a melegágy készítésénél van szükségünk friss lótrágyára, melyet legjobb mindjárt az istállóból kihordani.

Fontos a trágya megfelelő kezelése, hogy a bennelévő értékes táplálóanyagok veszendőbe ne menjenek. Sok udvaron látunk még trágyadombot, ahonnan a trágyalé elfolyik és így azzal a legértékesebb növényi táplálóanyagok mennek veszendőbe. Ezért létesítsünk trágyatelepet. Ássunk 1 m mély gödröt, melynek alja egy irányban lejtessen. Az egészet dörgöljük ki agyaggal s a gödör legmélyebb pontján ássunk be egy petróleumos vagy olajos hordót. Ebbe gyúlik össze majd a trágyalé. Ezt 8—10-szeres hígításban öntözésre használhatjuk fel. A trágyatelep köré ültessünk fákat, hogy a nyári tűző nap szárító hatását csökkentsük. A telep egyik oldalán kezdjük rakni a trágyát, azt elteregtetve minden nap tapossuk is meg és fokozatosan haladjunk tovább. Ugyanilyen sorrendben használhatjuk fel majd, mint érett trágyát. Kezdetben a trágyaalom alkotórészei jól megkülönböztethetők : ez a *friss* vagy *szalmás trágya*. Később az alományag összeérlelődik és a szalma könnyen szakad :



ez a *félérett trágya*. Kb.  $\frac{1}{4}$  éves az ilyen trágya. Ezután már az alom szárait nem tudjuk jól felismerni, a trágya tömege csaknem egynemű, könnyen morzsolódó: ez az *érett trágya*. Ha a trágya még tovább marad a telepen, úgy szalonnássá válik, s ez a *tulérett vagy szalonnás trágya*. Kb. 1 évnél idősebb az ilyen trágya, melyben már sok táplálóanyag ment veszendőbe. Trágyázásra az érett trágya a legjobb.

Általános szabály, hogy amennyi terményt levetünk súlyban a talajról, ugyanannyit adjunk vissza trágyában. Ez azonban változik még a talajok minősége



Trágyatelep keresztmetszete:

szerint is. Jó táplálóerőben lévő talaj kevesebb trágyával is beéri, homoktalajon viszont gyakrabban, de kevesebb mennyiségű trágyával trágyázzunk. Általában 1 kat. holdra a konyhakertben 2—500 q trágya, a bolgárkertészetekben pedig 4—600 q trágya szükséges, 4 évre, tehát egy évre elosztva 100—150 q. A kis 100—100 □-öles konyhakertekben egy kocsi trágya elég az őszi trágyázáshoz és egy fél kocsi trágya vagy egy kocsi komposzt kell tavasszal, a fészektrágyázásokhoz.

A kerti talaj javítására kiválóan alkalmas a komposzt, mely növényi és állati hulladékok keveréke. A kertnek egy félreeső sarkában gyűjtsük össze a kerti és házkörüli hulladékot (csont, bőr, szőr, szemét, falomb, udvarsöpredék, vakolat stb.) s ezt földdel rétegezzük, időnkint átlapátoljuk, majd ha földdé érett, átrostáljuk.

A természetes trágyák minden tápláló anyagot tartalmaznak, amelyre a növénynek szüksége van, de nem mindig olyan arányban, amint azt a növény igényli. Főleg a foszforsavból, a nitrogénből és a káliumból kíván a növény többet. Ezért az istállótrágya hatását fokozhatjuk a mesterséges vagy műtrágyázással. Meg kell jegyeznünk azonban, hogy a műtrágya nem pótolja az istállótrágyát, hanem csak *kiegészíti* azt. A műtrágya elősegíti és gyorsítja a növények fejlődését és növeli a termés mennyiségét és javítja annak minőségét.

A foszforsav leginkább a mag és termés fejlődésére hat. Ezt leggyakrabban szuperfoszfát alakjában szoktuk adni. A nitrogén a zöldrészek fejlődését mozditja elő. Ezt péti sóban is adhatjuk. A péti só egyébként mészammonsalétrom. Káliumban a kötött talajok elég gazdagok, így arra inkább homoktalajokon van szükség. A kálium a gumófejlődést segíti elő, pl. burgonyánál. Ezt adhatjuk a 40%-os kálisó vagy fahamu alakjában.

A műtrágyák általában jobban hatnak, ha istállótrágyával együtt alkalmazzuk. Lehet azonban egyenkint is adni vagy mindhárom műtrágyát együtt.

### Vetésforgó.

A konyhakerti növények között vannak olyanok, amelyek csak a tápdús, frissen trágyázott talajban fejlődnek jól. Ilyenek pl. a káposztafélék, a paradicsom, a paprika, a tojásgyümölcs, tök, ugorka, dinnye stb. A hüvelyesek viszont frissen trágyázott talajban csak virágoznak, de magot nem kötnek. A répa-félék pedig nagyra nőnek ugyan, de trágyaízt kapnak és nehezen tarthatók el. Tehát a növények a trágyát nem egyformán kívánják. Ezért a növényeket *trágyaigényük szerint* szoktuk csoportosítani a vetésforgóban. *A vetésforgó tehát a növények csoportosítása trágyaigényességük szerint.* Van 3-as és 4-es vetésforgó. Az évelők vetésforgón kívül vannak.

Az első évben az I. tábla teljes istállótrágyát kap ősszel vagy tél elején. A III. tábla növényeit fészkenként trágyázzuk meg a vetés alkalmával istállótrágyával vagy komposzttal. *A következő évben* a IV. tábla kapja az istállótrágyát és ide kerülnek a káposztafélék, tehát

az lesz az I. tábla. Az előző évi I. táblába a gyökér és hagymafélék kerülnek, a II. táblát fészkenként trágyázzuk a kobakosok és paradicsom számára (III. t.), a III. táblába pedig vetjük a hüvelyeseket és a burgonyát (IV. t.). A következő években a táblák forgása ugyanígy folytatódik, tehát csak minden 5. évben kerül vissza a növény az eredeti táblába.

A terméseredményeket nagyban fokozhatjuk műtrágyázással. Ezt a következőképpen adagolhatjuk :

*I. tábla* : 5 kg szuperfoszfát és 1 kg péti só elszórva. Homoktalajon ezenkívül még 1.5 kg 40%-os kálisó.

<p><i>I. tábla</i> Kaposztafélék, paprika, paradicsom, főtt gyümölcs</p>	<p><i>II. tábla</i> Gyökérfélék, hagymafélék</p>
<p><i>IV. tábla</i> Hüvelyesek; bab, borsó</p>	<p><i>III. tábla</i> Fészektrágyázással: kobakosok, csemege kukorica</p>

*II. tábla* : 3 kg szuperfoszfát, 2 kg péti só.  
Homokon még 2 kg 40%-os kálisó.

*III. tábla* : 10 dkg szuperfoszfát,  
6 dkg péti só,  
3 dkg kálisó, fészkenként.

Az ugorkának egy sorba 60 dkg szuperfoszfátot és homoktalajon még 25 dkg kálisót adjunk.

*IV. tábla* : 2 kg szuperfoszfát. A burgonyának fészkenként még 6 dkg szuperfoszfát és 6 dkg kálisó.

A fenti adagok csak példának vehetők, mert minden talaj más-más mennyiségű műtrágyát igényel. Erről kísérletekkel kell meggyőződnünk.



A növényeket ezenkívül trágyalével is öntözhetjük, melyet 8—10-szeres hígításban használunk és minden hl-be  $\frac{1}{2}$  kg szuperfoszfátot és  $\frac{1}{2}$  kg kálisót keverjünk.

Helyesen járunk el, ha vetésforgó mellett *növényváltót* is alkalmazunk. Ez azt jelenti, hogy pl. ha a káposztafélékkel visszakerülünk arra a helyre, ahonnan a vetésforgó kiindult, akkor a kelkáposztát vagy bármelyik növényt nem arra a helyre vagy ágyásba ültetjük vagy vetjük, ahol azelőtt is volt, hanem más ágyásba. Így elkerüljük növényeink talajuntságát.

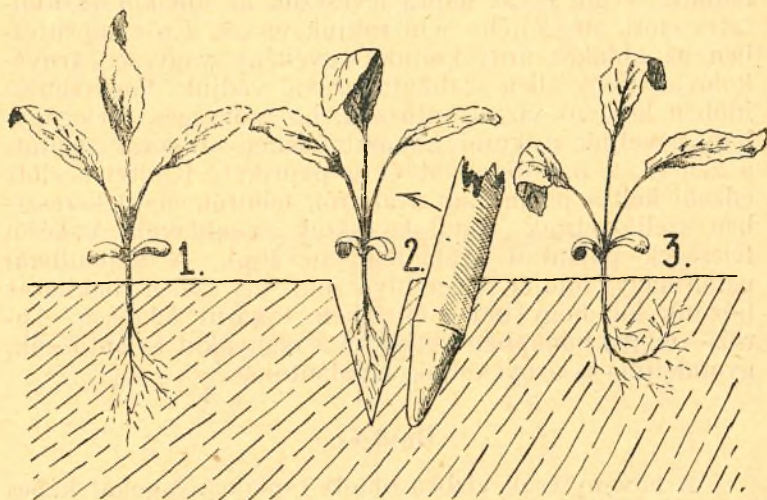
### Melegágy.

A korai palántákat üvegházban, melegágyban vagy fűtött helyiségben ablaknál nevelhetünk. Legcélszerűbb a melegágy, melyben korai zöldségféléket is előállíthatunk. A melegágy készítéséhez szükséges: friss lótrágya vagy falommbal kevert szarvasmarhatrágya, tápdús, porhanyó föld, melegágykeret üvegezett ablakokkal, kítámasztó lécek és szalmagyékénytakarók. Az ablak üvegje ne legyen hólyagos, mert az gyűjti a napsugarakat és kiég alatta a palánta. A melegágy készítésének célja: palántanevelés, koraiak (primőrök) előállítása. Palántanevelés céljából február végén az időjárástól függően, készítjük a melegágyat. A melegágy helyét ősszel falevéllel vastagon betakarjuk, hogy a föld ne fagyjon át nagyon. Lehetőleg déli vagy délkeleti fekvésű, széltől védett helyen készítsük a melegágyat, földre süllyesztve vagy a földszínen. Ha kevés a trágyánk, úgy süllyesztük földre a melegágyat. A földre süllyesztettnél 40—50 cm gödröt ásunk, telerakjuk friss lótrágyával és azt rétegezve rakva jól megtapossuk. Ha száraz, meleg vízzel öntözzük meg és úgy helyezzük rá a melegágyi keretet, az ablakokat és gyékénytakaróval takarjuk be. A föld színére rakott melegágynál a talajszínen kezdjük a trágyát rakni. Jó a melegágyi keretet is trágyával körülvenni. Ha a melegágy „begyulladt,” az ablak párás lesz. Ekkor 10—15 cm vastag rétegben porhanyó tápdús kerti földet vagy homokkal kevert komposztföldet teszünk rá s ha ez is átmelegedett és kezünk bírja a meleget, kiszellőztetjük, elgereblyezzük és *a földet az ablak síkjával párhuzamosan* egyengetjük el. Ez azért szükséges, mert ahol nagyobb a

távolság a föld és a keret üveglapja között, ott a palánták — napfény után törekedve — felnyurgulnak, már pedig az ilyen palánták nem jók, hisz a célunk: zömök erőteljes, haragos-zöld színű, dús gyökéretű palánták nyérése. Ezután már belevethetjük a magvakat is. A melegágyi ablak hiányzó üvegeit olajozott vagy zsírozott papírral is pótolhatjuk.

### Palántanevelés.

A magvakat sűrűn vetjük és kikelés után, ha már 1—2 lomblevelük van, áttűzdeljük, egymástól 4—5 cm-re (pikirozzuk), hogy erőteljes, zömök, dús gyökéretű palántákat nyerjünk. Ha áttűzdelés nélkül neveljük a palán-



1. Helyes ültetés. 2. Az ültetés módja. 3. Helytelen ültetés.  
A palánták kiültetése ültetőfával történik (figyelemmel legyünk a gyökerek eredeti állására).



Szabadföldi palántaágy.

tákat, akkor ritkán vessük, hogy legyen helyük fejlődni. Vetés után finom földet szítalunk a magvakra, lenyomkodjuk deszkával és beöntözzük finoman szórá öntözővel. Az ablakokat feltesszük és betakarjuk. Így hagyjuk a melegágyat, míg a magvak ki nem kelnek. Azután világossághoz szoktatjuk a palántákat. Később pedig napos időben és délben szellőztetjük és edzük is a palántákat, főleg kiültetés előtt. Ez fokozatosan történjék: először a déli órákban és a déli oldalon támasztjuk fel az ablakot, majd pár nap múlva mindig hosszabb és hosszabb ideig hagyjuk kitámasztva az ablakot. Ezt követi a kitámasztott résnek fokozatos növelése, utóbb már a szemközti részen is feltámasztjuk az ablakot, keresztuzatot csinálunk. Végül egész napra levesszük az ablakot és kiültetés előtt még éjjelre sem rakjuk vissza. Erős napsütésben az ablakot árnyékoljuk: gyékény vagy lécs árnyékolóval. Fagy ellen szalmatakaróval védjük. Fagymentes időben langyos vízzel öntözzük, ha szükséges. Melegággyban neveljük a korai káposztaféléket, a korai salátát, a zellert, a paradicsomot és a paprikát. Kiültetés előtt edzeni kell a palántákat: alulról, felülről, majd keresztben szellőztetünk, végül levesszük az ablakot. A késői féleségek palántáit szabadban neveljük. A szabadbani palántaágy földjét elgereblyézzük, de szélén bakhátat húzunk föl, hogy hideg éjjeleken takarni lehessen. Április—május hónapban vetjük el a magvakat és öntözzük, gyomláljuk és árnyékoljuk a palántákat.

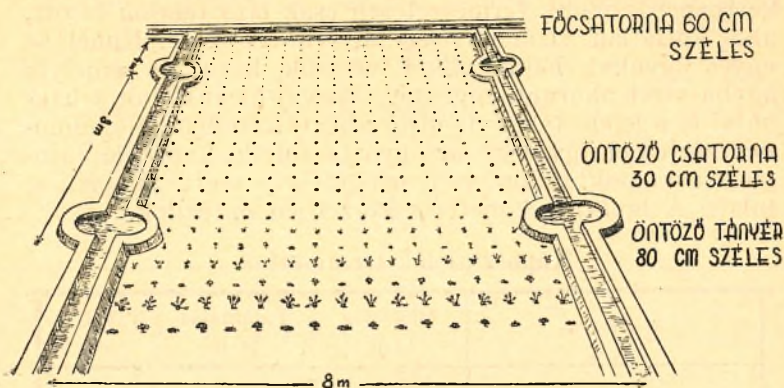
### Öntözés.

A növény csak vízben oldott táplálóanyagokat képes felvenni. Ezért erőteljes fejlődést csakis öntözéssel biztosíthatunk. Erre legjobb az eső, a tó, a patak vize, vagyis a lágy vizek. A kútvíz kemény és hideg és a bennök lévő sók (mészsó) rárakódnak a levelek légzőnyílásaira s a növényt a légzésben akadályozzák. Ezért este, öntözés után húzzuk tele a hordókat és tegyük abba egy villa istállótrágyát s hagyjuk másnap estig állani a vizet. Napsütésben ne öntözzünk, legfeljebb árnyékos helyen. A növényre hullott és megmaradó vízcsepp, gyűjtőlencse módjára összegyűjti a napsugarakat és a levél ott kiég. A kiültetett palántákat kezdetben minden nap

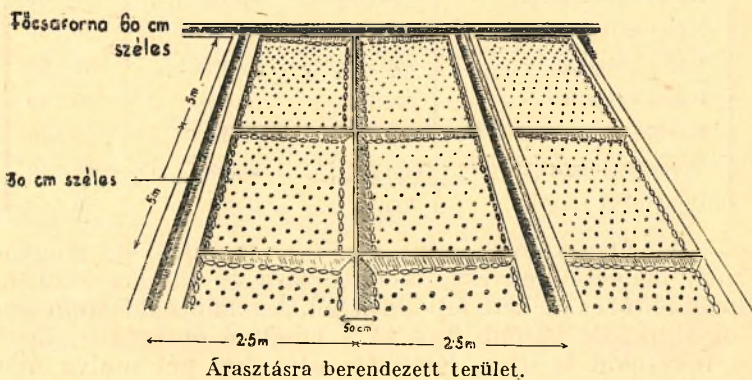


öntözzük, később csak hetenként. Inkább ritkábban, de alaposan öntözzünk, mint gyakran, de kevés vízzel.

Nagy kereskedelmi konyhakertészetek csak víz mellett érdemes létesíteni. Legelőcsőbb a folyóvíz, mert az



Lapátolásra berendezett terület. Káposzták ültetési helye  $45 \times 45$  cm. Kőztes termény kalaráb és saláta.



maga hajtja a vízemelő kereket. Egyébként tóból vagy kútból állati erővel (járgányos kút), motorral (szélmotor, benzínmotor, petróleummotor) vagy emberi erővel (zuhatagkút) nyerhetjük a vizet.

A víz elosztása többféle módon történhetik. Legtökéletesebb a kannával való öntözés, de — bár a legkevesebb vizet igényli — mégis a legtöbb munkával jár.

Palántát rózsza nélkül egész közelről öntözzünk, mert különben kimossuk a talajból.

A csörgedezett öntözésnek kertészetben nincs nagy jelentősége. Inkább az árasztó öntözést lehet zöldsegekertben használni, természetesen csak laza talajon és ott, ahol korlátlan vízmennyiség áll rendelkezésre. Ennél az egyes ágyakat bakháttakkal vesszük körül és amelyek ágyba vizet akarunk engedni, kapával megnyitjuk a bakhátat és a lefelé tartó víz útját a főcsatornában földhalommal zárjuk el. Így a víz az ágyásba folyik. Lapátoló öntözésnek homoktalajon van jelentősége, mert tömöríti a talajt. A lapáttal 4 méteres körzetben öntözzük.

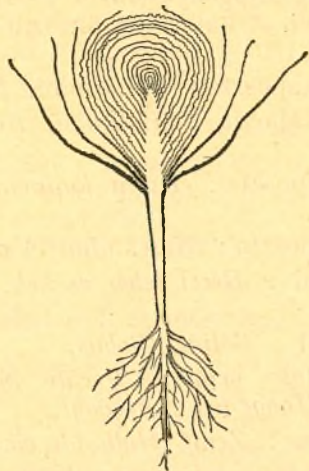
### Káposztafélék termesztése.

F a j t a	Magvetés ideje	Palántálás ideje	Távolság cm
Korai fejes káposzta ..	március hó	április hó	40 × 40
Kései fejes káposzta ...	április „	május „	60 × 60
Korai kelkáposzta .....	március „	április „	30 × 30
Kései kelkáposzta .....	április „	június „	50 × 50
Korai kalaráb .....	március „	április „	25 × 25
Kései kalaráb .....	április „	június „	40 × 40
Karfiol .....	április „	június „	70 × 70
Vörös káposzta .....	április „	május „	40 × 40
Bimbóskelel .....	május „	jún. v. júl.	60 × 60

A káposztafélék igényes növények. Csak jól trágyázott, mélyebb fekvésű, iszapos, laza és tápdús földben, kellő öntözés mellett fejlődnek jól. A palántákat kannával locsoljuk, de később igen jó a lapátoló öntözés is, mert a rovarokat is irtja. Kiültetés után két hét múlva már kapálhatjuk a káposztaféléket. Amennyiben eső nincs, 8—10 naponként alaposan öntözzük meg a növényeket annyi vízzel, amennyit a talaj befogad. Utána, ha a talaj megszikkadt, kapáljunk. Annyiszor kapáljunk, ahányszor a talaj összetömődött vagy kigazosodott. A levéltetvek ellen fahamuval hintsük be a növényeket. Időnkint hígított trágyalével is lehet öntözni. Ez elősegíti a fejlődést. A karfiol rózsája felett a leveleket törjük be

és borítsuk rá, hogy ezzel beárnyékoljuk és a rózsa fehér maradjon.

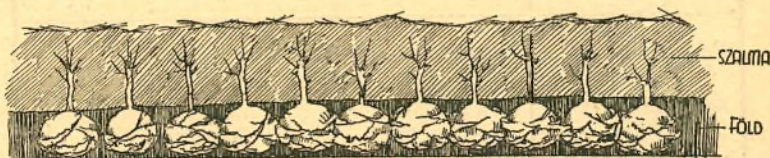
Vannak korai és kései káposztafajták. A koraiak palántáit melegágyban neveljük, a későiekét pedig szabadföldi ágyban. A koraiak vetését márciusban, a ké-



„Dán“ téli fejeskáposzta keresztmetszete. Sokáig eltartható.

Kései kelkáposzta vermelése szabadföldben.

Fejjel lefelé :



Fejjel felfelé :





sőiekét április—május hónapban végezzük. Palántálás : májusban, illetve júniusban. A későiek palántáit nagyobb távolságra ültessük. Leginkább főterményként természetjük, de a kalarábét lehet köztesként is beállítani. A kelkáposzta köztest nem tűr. Hideg iránt a kalaráb a legérzékenyebb, míg legigényesebb a karfiol s legigénytelenebb a bimbóskel. A kalarábét öntözni kell, mert különben „fás“ lesz.

Korai fejeskáposzta : *Jánosnapi, Bécsi korai.*

Kései fejeskáposzta : *Balinkai, Braunschweigi, Dán téli fejeskáposzta.*

Korai kelkáposzta : *Korai kapucinus, Korai vasfej, Korai ulmi.*

Kései kelkáposzta : *Kései ulmi, Vertus.*

Korai kalaráb : *Bécsi fehér és kék üveg, Angol fehér és kék üveg.*

Kései kalaráb : *Góliát, Globus.*

Karfiol : *Olasz óriás, Utrechti kései óriás, korai „Erfurti törpe,“ Haage-féle melegágyi.*

Vöröskáposzta : *Zenit, Hollandi vörös.*

Bimbóskel : *Brüsszeli törpe, Brüsszeli magas.*

### *Leveles saláták.*

Fajta	Magvetés	Palántálás	Sortávolság cm
Fejes saláta . . .	augusztus—szeptember hó, szabadföldi ágyba	szeptember—október hó	30
Nyári saláta . . .	melegágyba február—március hó	márciustól kéthetenkint	30
Kötöző saláta . . .	augusztus hó	márciustól kéthetenkint	40
Endivia saláta . . .	augusztus hó	márciustól kéthetenkint	35
Kerti laboda . . .	augusztus hó	szeptembertől kéthetenkint	35
Ujzélandi laboda .	március közepén, áprilisban vetjük 30 cm sortávolságra és 10—15 cm növénytávolságra egyeljük ki.		

A saláta tápdús kerti talajban fejlődik jól. Rendszeres öntözéssel és gyakori kapálással gyorsíthatjuk a fejlődését. Nagy melegben még így is elég hamar felmagzik a saláta. A saláta gyorsan fejlődik és ezért mint köztes, elő- vagy utótermény is termesztethető.

A laboda vagy paraj. Vetése augusztusban (ősze kifejlődik), szeptemberben—októberben (téli át szedhető), nagy hidegben lefedve, melegágyi kerettel, takaróval; továbbá március—áprilisban 30 cm sortávolságra történik. Később Ujzelandi labodát vessünk, mert ez nem magzik fel.

Fejes saláta fajták: *Nansen, Vasfej, Altenburgi.*

Nyári saláta: *Májusi király, Aranysárga köfej.*

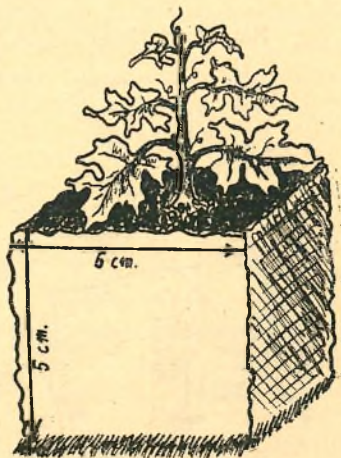
Endivia: *Fodros endivia.*

Kerti laboda: *Óriási eszkimó, Viroflay, Ujzelandi laboda.*

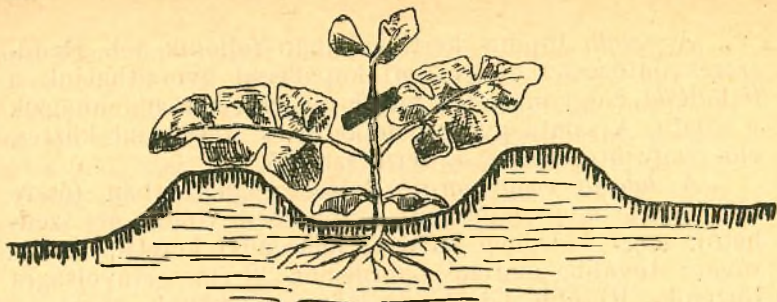
### Kobakosok termesztése.

A kobakosok kedvelik a frissen és bőségesen trágyázott, lazább szerkezetű talajokat és a napos fekvést.

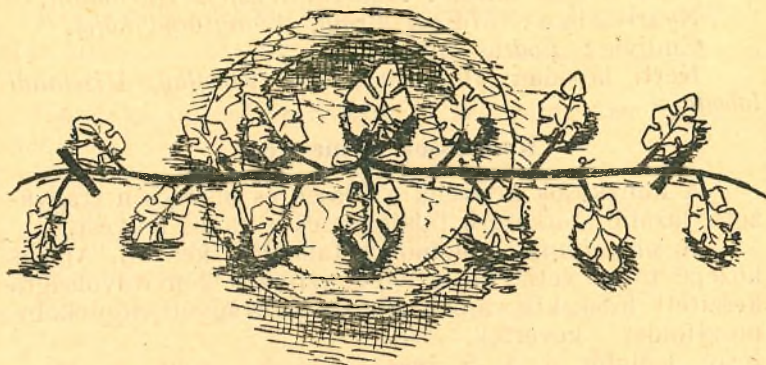
A sárgadinnye a homokos talajokat kedveli. Április közepe táján vetik (az év 100. napján) 2 m távolságra készített fészkekbe, amelyekbe istállótrágyát vagy komposztföldet keverték. Vetésre legjobb a 4—5 éves mag. Kb. 8—10 nap alatt kikel. Azután öntözzük és kapáljuk. Korábban úgy termesztetünk sárgadinnyét, ha gyepkockákban előneveljük a palántákat. Ez úgy történik, hogy 5—5 cm hosszú és széles gyepkockákat vágunk, azokat gyepes részükkel lefelé melegágyba rakjuk. Bennük féltőjás alakú lyukat készítünk, azt megtöltjük komposztfölddel és abba vetjük el a magot. Apró virágcserepet is felhasználhatunk erre a célra. Ezeket korábban ültetjük ki és a hideg ellen



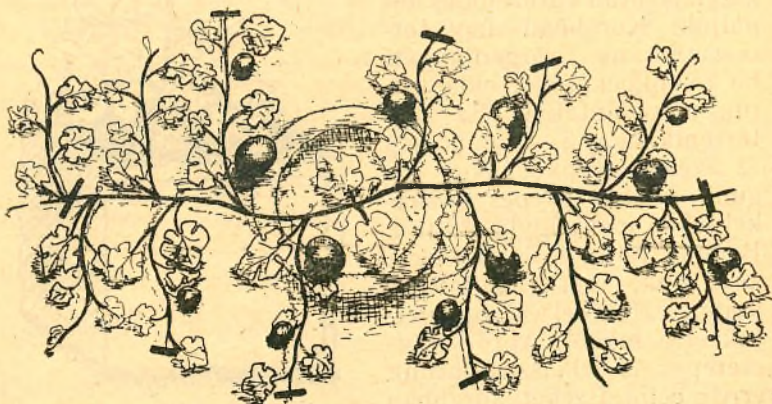
Gyepkockában előnevelt dinnye- vagy uborkapalánta.



A dinnyepalántát a második levél felett kell visszacsípni.



Másodszori visszavágás a 6—8. levél felett (felülről nézve).



A termésben lévő dinnyető (felülről nézve).



üveglappal vagy cseréppel védjük. A sárgadinnyét metszeni kell: 1. 4—5 leveles korban két levél fölött visszacsípjük. 2. az így nyert két hajtást 10—12 leveles korban a 6—8. levél fölött visszacsípjük, mert csak a harmadrendű hajtásokon hoz termést. 3. minden egyes hajtást egy vagy két dinnye fölött három levélre visszavágjuk és a terméketlen indákat tőből eltávolítjuk.

Fajtái: *Turkesztán* (ezt csak egyszer kell metszeni), *Ananász*, *Tiszagyöngye*. — Kantalupfajták: *Párisi piaci*, *Karmelita*, *Belle garde cantalup*.

A *görögdinnyét* is fészkekbe ültetjük, de 4 m távolságra. Ápolása megegyezik a sárgadinnyével, de metszeni nem kell. Háromszor kapáljuk. Ismert fajtái: *Hevesi*, *Marschovszky*.

Az *ugorkát* sorba vetjük. A kerti ágyás közepére húzunk egy árkot, abba komposztföldet teszünk és rá kerti földből bakhátat készítünk. Ebbe vetjük a magot, április hó közepén. Az ecetes ugorkának valót csak június hó végén vetjük. A kikelt palántákat 10—15 cm-re ritkítjük. Szokták 3—4 levélre visszacsípni. Így korábban terem, de kevesebb termést ad. A termést ne tépjük, hanem éles késsel vágjuk le vagy körömmel csípjük le, különben leszakíthatjuk az indát.

A *guggonülő tökfészkeket* 150 cm távolságra, az *indástökfészkeket* 4 × 4 m távolságra készítjük, a dinnyéhez hasonlóan. Köztes terménye lehet a csemegekukorica. A hideg iránt igen érzékeny, ezért korai tököt csak úgy nevelhetünk, ha a gyepkockákban előnevelt palántákat kiültetés után kis deszkakerettel vesszük körül és üveglappal fedjük le. Fajtái: a *guggonülő*-, az *indástök* és a téli eltartásra kiválóan alkalmas *istengyalulta tök*.

### Gyökérfélék termesztése.

A gyökérfélék termesztése a vetésforgó II. táblájában történik, vagyis az előző évben trágyázott földben. Szeretik a jó termőerőben lévő lazább, mélyen megmunkált talajokat. Frissen trágyázott földben trágyaízst kapnak és télen nehezen tarthatók el.

A *sárgarépa* vagy murok már korán vethető, február végén, március elején, 30 cm-es sortávolságra. Magját homokkal keverve vessük és a vetést deszkával nyomjuk le,

mert különben hézagok maradnak a mag körül s az hiányosan fog kikelni. Amint a sorok láthatók, kapáljuk meg. A többszöri kapálás a fejlődést gyorsítja. Május elején egyeljük ki 15—20 cm-re és újból kapáljuk. Június elején a kapálást ismételjük meg és ilyenkor nagyon ügyeljünk arra, hogy a kiegyelés jó legyen s mindenütt csak egy-egy szál maradjon. Az így kiegyelt kis répákat már fel is tudjuk használni.

A *karotta* kisebb, mint a murok és gyökere tompavégű. Magasabb a cukortartalma és ízletesebb, pirosas sárgaszínű. Ugyanúgy műveljük, mint a murokrépat, de termesztésénél 25 cm sortávolság elegendő.

A *petrezselyem* vetése a répával egyidőben történik, 30 cm-es sortávolságra. Nehezen kel ki, ezért ajánlatos már ősszel, november végén elvetni. Akkor ugyan még nem kel ki, de a földben van a mag és tavasszal korán fejlődésnek indul.

A gyökérfélék magját ajánlatos tavasszal is sorjelző növényvel, például retekkel, salátával vetni, melyek hamarabb kikelnek és jelzik a sorokat és azok nyomán előbb lehet kapálni (vak kapálás). A sorjelző növények gyorsabban fejlődnek és kikerülnek, mire a gyökérféléknek a helyre szükségük van.

Gyökérfélék	V e t é s i d ő	Sortávolság
Sárgarépa ...	március hó	30 cm
Petrezselyem .	ősszel vagy február—március hó	30 cm
Cékla . . . . .	március—április—május hó	30 cm
Hónapos retek	március hó	20 cm
Nyári retek ..	április hó	30 cm
Téli retek ...	július—augusztus hó első fele	(sorjelzőként köztesnek)

A *cékla* magját április végén vetjük 30 cm sortávolságra, ritkásan. Később ritkítjuk és többször kapáljuk. Vethető augusztusban is, ha öntözni tudjuk. Ilyenkor tyúk-lúdtojás nagyságúra még kifejlődik és ezt a piac igen kedveli.

A *retek* fajtái: a hónapos, a nyári, az őszi és a téli retek. A hónapos retek (pl. Non plus ultra) magját márciusban vetjük 20 cm távolságra, de lehet sorjelzőként vagy köztesnek is vetni. A nyári retek (pl. Jánosnap)

magját április végén vetjük, 30 cm-re vagy köztesnek, pl. paradicsom vagy téli káposzta közé. Az őszi (Müncheni sörretek) és téli retek (Fekete retek) vetése július végén, augusztus elején történik és a termést október, november elején szedjük fel.

A gyökérféléket csak nagy szárazságban öntözzük. Fontos a talaj őszi felásása, a gyomirtás, a kapálás.

### Gumós[növények termesztése.

A *zeller* palántáját melegágyban neveljük. Lassan fejlődik, ezért március elején már elvetjük. Május folyamán ültetjük ki szabadba, a II. táblába. Bőséges öntözést kíván. Legalább háromszor kapáljuk és gyomláljuk. Szép nagy gumókat úgy kapunk, ha július és augusztus hónapban, a gumók oldalán lévő gyökereket éles késsel eltávolítjuk, utána földdel feltöltjük és jól beöntözzük. Szeptemberben higitott trágyalével többször megöntözzhetjük. A zellert október végén szedjük fel. Kevés gyökeret és a szívleveleket rajta hagyva a pincében homokban rétegezzük el. Jó fajták: a *Prágai óriás*, az *Erfurti óriás*.

A burgonya termesztését illetően a konyhakertben csak a *korai burgonya* termesztésével foglalkozunk. Kiválogatjuk a tyúktojásnagyságú gumókat és cserényekre vagy kosarakba rakva, január-február hónapokban melegebb világos helyiségbe visszük, 2—3 hónap alatt (a helyiség hőmérsékletétől függ) kicsirázik. Március végén elültetjük 50×50 cm sor- és tőtávolságra, vigyázva, hogy a csírák le ne törjenek. Egyszeri kapálás és azután többit az ápolási munkája. *Töltögetni csak virágzásig szabad*. Az utófagyok idején szalmás trágyával védhetjük meg, amit később húzzunk le a tövéről. Június hónap folyamán szedhetjük fel a gumókat. Erre a célra legjobb fajta a *Korai rózsa*. A háztartási szempontból nagy jelentőségű a *kifliburgonya*, mert nem fő szét (rakott burgonya, burgonyasaláta).

A *fojtott burgonya* termesztése révén külön eljárással még korábban lehet új burgonyát előállítani. Igen hűvös pincében júliusig eltartjuk a vetőgumókat, akkor elvetjük. Ha szárazság van, egyszer-kétszer megöntözzük, kapáljuk és feltöltögetjük. A burgonya még a fagyok beállta előtt fog virágozni és gumókat hoz, de ezeket nem szedjük fel, hanem, ha a fagy leperzseli a burgonya szárát, azt levágjuk,



a fészkeket újból feltöltjük és szalmás trágyával betakarjuk. Télen át és kora tavasszal szedjük fel és hozzuk forgalomba, mint új burgonyát. Erre a célra jó az *Industrie, Őszi róza, Ella, Kukuk, Prof. Wohltmann-féle burgonya*.

*Áttelelt burgonyát* kapunk, ha idei burgonyát vetünk el novemberben és a vetést szalmás trágyával takarjuk be. Márciusban a trágyát elteregettjük. Ez a burgonya így a földben áttelel és tavasszal korábban kel ki, mint az, amit tavasszal vetnek el.

*Csemegekukorica* magában is, de a kobakosok között is, mint köztes növény termesztendő, mert jó szélfogó és az indák összekuszálódását megakadályozza. Április végén vetjük 60—70 cm távolságra, 2—3 szemet egy-egy fészekbe. Két-háromszor kapáljuk. Közben a sarjakat kivágjuk és fészekenként egy szál növénynél többet nem hagyunk. A vetést két-három hetenként ismételhetjük meg, hogy így mindig legyen friss csemegekukoricánk. Ajánlatos fajtái: *a Hathetes, a Sárga és a Kék mazsola*.

*A tengerit ne töltöessük!*

### Hagymafélék termesztése.

A hagymafélék gyors fejlődésükhöz jó termőerőben lévő, lazább szerkezetű, homokos talajt kívánnak.

*A vöröshagymát* háromféleképpen lehet termesztetni: magról, dughagymáról és palántáról. Legáltalánosabb a dughagymáról való termesztés. A magot áprilisban igen sűrűn elvetjük, a kikelésig naponta öntözzük, majd ezt fokozatosan beszüntetjük. Júliusban beérnek a kis hagymák. Ekkor felszedjük azokat, szikkasztjuk és szellős, száraz padláson elraktározzuk. A nagyobbakat ősszel elültetjük tavaszi zöldhagymának, az aprókat pedig márciusban 25 × 25 cm távolságra elduggatjuk. Ápolása kapálás és gyomirtásból áll. Július vagy augusztusban a levelei elsárgulnak, szára a földön elterül. Ekkor felszedjük, napon szikkasztjuk és füzerekbe fonva szellős helyen felaggatva tartjuk el. Legjobb fajtái *a Makói és a Zittai*.

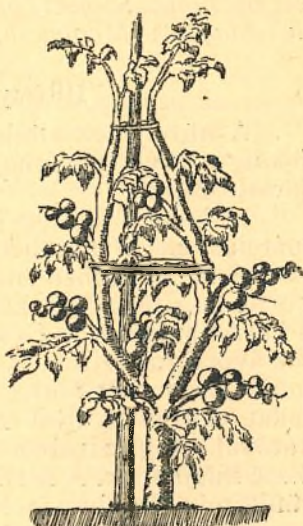
*A fokhagyma* gerezdjeit ősszel, októberben duggatjuk el 25 × 15 cm távolságra, de lehet márciusban is. A telet jól bírja. Júliusban beérik és ekkor fel is szedjük.

*A metélőhagyma* évelő növény. A tövek szétosztásával lehet szaporítani. Télen cserépbe ültetve a konyha ablakába tesszük, hogy télen át is vág hassuk.

A *salotta* (csoportos hagyma, csomós hagyma). A legkorábbi tavaszi zöldhagymát adja, ha ősszel a beérett csoportos hagymát szétszedjük és mint duggató hagymát elültetjük.

### Paradicsom.

A paradicsom a legigényesebb zöldségféle. Frissen trágyázott, laza talajt, meleg napos fekvést szereti. Március elején vetjük a magját melegágyba vagy ládikába. A paradicsom magja nehezebben csírázik, ezért lehet azt vetés előtt 48 óráig langyos vízben áztatni. A kis palántákat háromujnyi távolságra tűzdeljük át, mert a paradicsom szereti a minél többszöri áttűzdelést. Május közepén, csak az utófagyok elmúltával ültetjük ki. Hideg éjszakákon takarjuk, mert érzékeny a fagy iránt. Talaját ősszel mélyen felássuk, ültetés előtt pedig 1 m távolságra fészkeket készítünk, azokat megtrágyázzuk és melléje karókat ütünk be. Azután elültetjük a palántákat jó mélyen, egészen az alsó levelekig, mert a szárrész is gyökereket fejleszt. Többször öntözzük. Öntözés nélkül is lehet termelni, de akkor egyáltalában ne öntözzük. Június-július hó folyamán fattyazzuk és kötözzük. Két rendes hajtást hagyunk meg, melyen a virágzatokat nem bántjuk, de a levelek hónaljából előtörő hajtásokat éles késsel kivágjuk. Száraz időjárás esetén négy-ötször öntözzük. Legjobb elárasztani. A peronoszpóra ellen két-háromszor permetezzünk 1—1.5%-os bordólével. Augusztusban-szeptemberben a növények hegyét visszavágjuk, karómagasságban csonkásszuk, hogy siettessük a zöld paradicsomok beéredését. A be nem érett paradicsom meleg, napos helyen tartva, még beérik. Jó fajtái: *Koraiak királya*, *Napkelet*, *Mikádó*, *Dánia kivitele*, *Lucullus*, *San Marzana*.



Kétszárúra nevelt paradicsomon a termések nagyobbra fejlődnek.

## Paprika.

A paprika homokos, laza talajt, bő öntözést és trágyázást kíván. Az egész paprikatáblát megtrágyázzuk vagy pedig 50 × 50 cm távolságra fészkeket készítünk és ezeket trágyázzuk meg. Márciusban vetjük. Magját vetés előtt langyos vízbe áztatjuk s a palántákat áttűzdeljük. Május közepén ültetjük ki, mert a fagyokkal szemben érzékeny. Némely helyen kettésével ültetik. Gyakran és bőven öntözzük, mert különben apró marad és csípős lesz. Félések: *hegyes Szegedi paprika, az aranyárga Bolgár paprika, a vastaghúsú Mammuth, kalinkói „Elefánt“-ormány.*

## Hüvelyesek termesztése.

A hüvelyesek általában a kötöttebb szerkezetű talajokat, a hűvösebb éghajlatot és a csapadékdúsabb időjárást szeretik.

A borsó a hideget jól bírja, ezért már február végén, március elején kezdhetjük a vetését, amit azután kéthetenként megismételünk, hogy mindig legyen friss zöldborsónk. A törpe fajtákat, mint az *Amerika csodája*, 30 cm, a kúszókat, mint az *Expressz*, 40 cm, a *Telefont* 50—60 cm sortávolságra vetjük. Kikelés után porhanyítjuk a földjét, majd három hét múlva feltöltögetjük. A kapaszkodó fajtákat ekkor egyúttal karózzuk is, mégpedig ágas-bogas karóval. Augusztusban is lehet vetni borsót, hogy még őszre kifejlődjék. A kertben többnyire zöldborsót termesztünk, míg sárgaborsót és a szárazbabot a gazdaságban.

A *kerti zöldbab* lehet bokor és karós. A fagy iránt érzékeny, ezért csak áprilisban kezdjük a vetését, amit többször megismételünk. Őszi felhasználásra június végén vessünk babot. Kis lépés (50—60 cm) távolságra kapával fészket vágunk s abba 5—6 szem magot vetünk. A karós fajtákat 1 m távolságra húzott barázdákba vetik és 2 m hosszú síma karókkal karózzák és a karókat gúlaalakban összekötözik. Törpe fajtái: a *Páralan viasz*, az *Aranyátor*, *Aranyeső*. Karós fajtái: a *Mont d'or*, a *Menyecskebab*, az *Erzsibab*, a *Jeruzsálemi*.

A *lencse*. A hideget jól bírja. Szereti a meszes talajt. A Felvidék növénye. A *nagyszemű lencse* keresettebb, az *erdélyi aprószemű* ízletesebb. Termesztése megegyezik a borsóéval.



## Gyümölcsfák ápolása.

Jóminőségű, hibátlan gyümölcsöt csak úgy vihetünk piacra, ha a gyümölcsfát ápoljuk és a kártevőkkel szemben védjük.

*Törzsgondozás télen.* Lombhullás után drótkéfével tisztogassuk meg a fát a mohától és zuzmóktól. Kaparóvassal távolítsuk el a hámló fakérget és ezt összeszedve, égessük el. A vértetés sebeket tisztítsuk ki és fakátránnyal kenjük be. Ha a fa törzsén lyukakat, a földön pedig farágási hulladékot találunk, úgy hosszú dróttal nyúljunk be a lyukakba és a hernyót öljük meg.

A gyümölcsfa koronáját tisztítsuk meg, a száraz, a befelé növő, az egymást keresztező és a túlsűrűn növő ágakat metszük le úgy, hogy csokor ne maradjon, mert így jobban éri a napsugár a fa koronáját. A fán maradt penészes gyümölcsöket és a hernyófészkeket is szedjük le és égessük el. A fa törzséről a gyapjas pille sárga petecsomóit és a gallyakról a gyűrűspille peféit kaparjuk le. A fa törzsére tegyünk hernyófogó enyvgyűrűt s ha az megtelt, égessük el. A fa alját ássuk fel, hogy a tél fagya elpusztítsa az ott telelő kártevőket. A fiatal gyümölcsfákat a nyúlragás ellen védjük kerítéssel, tüskés galyakkal vagy többrétegű olajos újságpapírbevonattal.

*Gyökérgondozás:* a fák alját ősszel ássuk fel.

Kora tavasszal a fán lévő cserebogarakat, eszelényeket a reggeli órákban rázzuk le, szedjük össze és pusztítsuk el. A darazsak fészkeket égessük el. A lehullott férges gyümölcsöket naponta szedjük össze. Az almamoly ellen június végétől szeptember végéig szalmakötelet csavarjunk a fák derekára, hogy a hernyók ott bábozódjanak be. A kötelet többször cseréljük és a levetteket égessük el.

A darazsak ellen mézes vízzel félig töltött befőttes üveget akasszunk a fára s az üveg száját papírral leelkötve, azon ujjunkkal fúrjunk lyukat. A darazsak a méz szagára a lyukon bemennek, de kijönni nem tudnak és így elpusztíthatók.

Télen etessük a hasznos madarakat, a gazda ingyen „napszamosait“ (madárodok, madáretetők hideg télen).

A gyümölcsfák permetezése télen a leghatásosabb, mert akkor erős permetlevet használhatunk és ez a lombtalan fát mindenütt éri, minden repedésbe behatol

és a kártevőket elpusztítja. A téli permetezés ezért lemosásszerű legyen, a nyári permetezés ellenben ködszerű, harmszerű. Téli permetezésre alkalmas a mézskénlé, melynek gomba- (lisztharmat) és rovarölő hatása van. A pajzs- és vértetű ellen azonban ez nem elég hatásos, hanem azok ellen gyümölcsfa-karbolineummal permetezzünk télen, pl. *Dendrin* vagy *Enda* 20%-os oldatával. Ugyancsak jó télen vagy még ősszel a fákat fahamulúgos vízzel lemosni.

A gombabetegségek ellen általában (monilia, varasodás) bordói lével védekezünk. Télen 2%-os, tavasszal ½%-os oldattal.

Az állati kártevők lehetnek *szívó* vagy *rágó* kártevők. A szívó kártevők (pl. levéltetű) ellen bőrmérget használunk, pl. nyers nikotin oldatot (100 liter víz, 1 kg kenőszappan, 50 g tömény nikotin). A rágó kártevők (pl. hernyók) ellen gyomormérget használunk, mézsz-arszént. Ilyenek: *Arzola Darsin*, *Vinarsit*. 100 l vízhez 25 dkg-ot. Az arzén emberre is mérgező hatású, ezért óvatosak bánjunk vele és *mosatlanul vagy hámozatlanul gyümölcsöt ne együnk*.

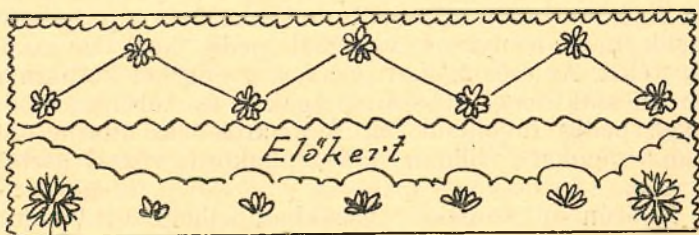
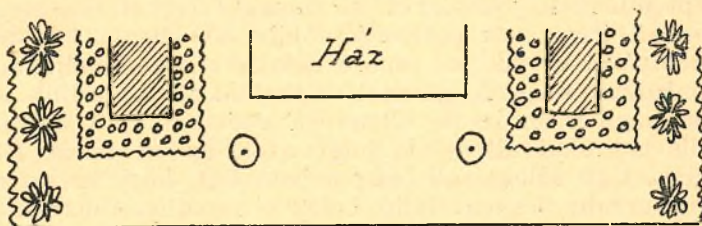
*Rügyfakadástól virágzásig és a virágzás alatt ne permetezzünk!* A tavaszi permetezést elvirágzás után kezdjük és 8 napon belül végezzük el. Nyáron szükség szerint és a kártevők természete szerint többször ismételjük meg a permetezést.

*A bordói lé készítése:* (pl. 2%-os oldat) 2 kg rézgálicot feloldunk 50 l vízben. 1 kg égetett meszet feloldunk ugyancsak 50 l vízben és ehhez hozzáöntjük folytonos keverés közben az 50 liter rézgálicoldatot. Ha a piros lakmuszpapírt megkékíti az oldat, akkor jó, ha azonban piros marad, akkor meszet kell még hozzáadni mindaddig, míg a lakmuszpapír meg nem kékül. Lakmuszpapír helyett piros káposztalevelet is használhatunk.

*Mézskénlé készítése:* 1 kg égetett meszet feloldunk — lábasban — 2 liter vízben, ehhez keverünk 2 kg kénvirágot és 8 liter vizet. Felforraljuk és 1 óráig főzzük. Az elfőtt vizet pótoljuk. Ebből az oldatból 20 litert 60 liter vízzel hígítunk a téli permetezéshez. Mindig frissen készítsük. Gyári készítmény a *Solbar*. Télen 3%, nyáron 1%-os oldatban használható.

## Virágkertészet.

A virágokat bent az udvarban vagy a ház előtt az előkertben helyezük el. A ház maga is sokkal barátságosabb, szebb, ha élénk színű virágok nyílnak az ablakban. Színesre festett faládikákba ültessük a virágokat és vastartókkal erősítsük kívül a falra. Igen hálás és hatásos ablaknövény a *Városház petunia* és a *muskáti*, melynek van futófelesége is. A ház falára *Ampelopsis*



*Veichy*-t futtassunk, mely kis korongjaival maga kapaszkodik a falra és nem kíván rácszatot. De lehet *borostyánt* vagy *vadszőlőt*, *lila akácot*, *vadrózsát* is felfuttatni. A futó növény nem teszi nedvessé a falakat, sőt mivel szüksége van vízre, inkább a falban levő nedvességet is elvonja.

A ház fala körül keskeny virágágyat készítsünk, melyet tarka egynyári virágokkal ültessünk be és szegénynövényekkel vegyük körül. A ház körül legyen 1 m széles út és azután következzen a virágágy, melynek nagyrésze lehet pázsit vagy benne egy 1 m széles ágy és a kerítés mellett bokrok. Ezek elé lehet nagyobb évelő virágokat is ültetni egyenkint vagy csoportosan.



Pázsit kell, mert sokkal hatásosabbak a virágok, ha zöld pázsit a keretük, mintha a puszta földből nőnek ki. A virágágyakba magastörzsű rózsát és bokorrózsát ültethetünk és lehet a kettőt esetleg futórózsával összekötni. A rózsák alatt vegyes virágszőnyeget ültessünk egynyári virágokból: viola, rezeda, verbéna, ageratum, zinnia, petunia, őszirózsa, tátika stb. Ültethetünk bele muskátlit és szekfűt is. Az ágy szélét szegélyezzük alacsonynövésű agerátummal vagy nyúlfülevel (Gnaphalium). Pázsitot jobb ősszel létesíteni, mint tavasszal, mert több esőt kap. Szeptemberben vessük el a fűmagkeveréket, jól megmunkált, trágyázott, porhanyós földbe, 35—40 g-ot 1 m<sup>2</sup>-re. Gereblyével verjük be, taposó deszkával nyomkodjuk le s öntözzük meg. A pázsitot kéthetenként kaszáljuk és szárazságban öntözzük, állandóan gyomláljuk. A kerítés mellé bokrokat ültessünk, hogy azok az út porát fel fogják. Úgy válogassuk össze a bokrokat, hogy tavasztól ősziig mindig legyen nyíló bokor: forsithya, mahonia, japánbirs, tamariszkusz, orgona, lonc, labdarózsa, spirea, sóskaorbolya, hóbogyó, hamisjázmin, fagyal, hibiszkusz, stb. A kora tavasszal virító bokrokat elvirágzás után messük meg, a nyáron virítókat pedig kora tavasszal vagy télen. Az erős ágakat felére, a gyengéket kétharmadára messük meg. A száraz ágakat és túlsűrűn növekvő ágakat pedig távolítsuk el. A bokrok elé ültethetünk évelő virágokat: liliom, dália, pünkösdi rózsza, aszter, flox stb.

Nyáron a szobákat vázákban elhelyezett vágott virágokkal díszítsük. Télen pedig cserepes növényeket vigyünk a lakásba: muskátlit, rozsmaringot, pletykát (Tradescantia), asparaguszt, fikuszt, fuksziát, kaktuszokat, primulát, cykláment, hortenziát. Ezeket mindig világos helyre tegyük és helyüket ne változtassuk. Legjobb az ablak előtt virágállványon elhelyezni. Az ablakpárkány nem jó hely, mert az ablakot egyrészt nem tudjuk kinyitni a cserepektől, másrészt az huzatos, füstös, poros hely a növények részére. A növényt ne ültessük majolikaedénybe, mert annak nincsenek lyukacsai és így nem kap elegendő levegőt a gyökér. A húsos levelű növényeket ritkábban, de akkor alaposabban locsoljuk (fikusz, phylodendrum), a többit gyakrabban, de permetszerűen. Télen mérsékelten öntözzük a növényeket és tavasszal

árnyékos helyen süllyesszük cserepestől a földbe. A muskátlit ültessük virágágyba s augusztusban készítsünk róla dugványokat.

### **Évelő konyhakerti növények termesztése.**

*Sóska.* A sóska magját 30 cm-es sortávolságra márciusban vetjük. A kikelt sóskát szükség szerint kapáljuk. Leveleit akkor szedhetjük, amikor azok már elég nagyok. 3—4 évig maradjon egy helyen, mert azontúl kivénül, megritkul és apró leveleket hoz. Ha a fagyok beállta előtt ablakos kerettel látjuk el a sóskaágyat és a keretet trágával vesszük körül, úgy egész télen szedhetünk róla.

*Torma.* Nyirkos altalajú kertekben valósággal kipuoztíthatatlan gyomot képez a torma. Szereti az istállótrágyát. A levágott tormafejek elduggatásával szokták szaporítani. Ez azonban nem jó eljárás. Ha szép, vastag és kellemes ízű, nem csípős tormát akarunk piacra vinni, akkor mint egyéves növényt kell kezelni. Megforgatott és megtrágyázott földbe 1 m távolságra bakhákat készítünk és ezekbe 30 cm távolságra ültetőfa segítségével elültetjük a szaporításra szolgáló ceruzavastagságú, 30 cm hosszú gyökeret. A nyár folyamán júliusban többször legyökerezzük és a sorok közeit eláraztjuk. November hónap folyamán szedjük fel. Vigyázzunk, hogy a gyökérből ne maradjon vissza semmi, mert jövőre kihajt. A vastagabb gyökereket eladásra értékesítjük, a ceruzavastagságúakat pedig szaporításra használjuk fel.

*Szamóca.* Igen kedves csemegéje a konyhakertnek. Különösen ott érdemes vele foglalkozni, ahol a barack nem terem jól. Általában igen jó áron lehet értékesíteni. Előzően megtrágyázott földbe, augusztus—szeptember folyamán 40 cm távolságra ültetjük el a szamócapalántákat, amelyeket a meggyökeresedett indákról kaptunk. Ezek már a következő tavasszal termést hoznak. Télire szalmás trágyával takarjuk be és azt tavasszal gereblyezzük le. Állandó kapálást kíván és az indákat többször távolítsuk el, hogy a tövek ne gyengüljenek. Ősszel a sorok közeit jól trágyázzuk meg és tavasszal műtrágyával hintsük felül. 3—4 évig érdemes csak egy helyen tartani, mert később a termés mindig apróbb szemű lesz. A termést meg kell óvni a beszennyeződéstől, ezért helyezzünk alá

polyvát, frissen kaszált füvet vagy készítsünk drótból a tövek köré kis tartóállványt.

*Spárga* termesztését nagyban csak homokos területen tudjuk ajánlani. Házi használatra azonban minden kertben érdemes néhány sor spárgát telepíteni. A spárgasorban kis árkot húzunk és ott a tövek helyét 80 cm-re jelöljük ki. Ide ültetjük az előnevelt egyéves kis töveket. Novemberben levágjuk a zöld szárazakat és a földet a sorok közeléből felhúzzuk a tövekre. Tavasszal, mikor már hajt, a földet fokozatosan lehúzzuk, de ebben az évben még nem szedhetők a sipok, hanem azokat csak a következő évtől kezdve szedhetjük. A szedés évétől kezdve, minden tavasszal a földet bakhátszerűen felhúzzuk, hogy napfény ne érje a hajtásokat, mert különben azok megzöldülnek, megfásodnak. A fehér színű, gyenge és vastag hajtások (sipok) a legkeresettebbek. Májusban a sipok szedése befejeződik. A bennmaradottak kihajtanak és a hajtásokat meg hagyjuk, hogy erősítsék a tövet, sőt a földet is lehúzzuk ilyenkor. A szárazakat novemberben ismét levágjuk s a töveket földdel feltöltjük. 5—6 év múlva a telep ki-  
merül.

---



## V. RÉSZ.

### Egészségügyi és csecsemőápolási ismeretek.

#### Az emberi szervezet ismertetése.

Ha egészségünket, testi épségünket meg akarjuk őrizni, három fontos kötelességünk van :

1. ismerjük legalább nagyjából szervezetünket, testünk berendezését,

2. tudomásunk legyen azokról az ártalmakról, melyek a leggyakrabban fenyegetik testi épségünket,

3. jó lélekkel fogadjuk és tartjuk be a szakemberek tanácsait, melyek egészségünk megóvására vonatkoznak.

Az emberi szervezetet alkotják : a csontok, az ízületek és a szalagok, az izmok, az erek, az idegek, a zsigerek és az érzékszervek.

A *csontok* képezik az egész test szilárd vázát és adják a test körvonalait. A csontokat *ízületek és szalagok* kötik össze egymással. A csontok végeit ízületi tok borítja s ebben a szomszédos csontok különböző irányokban mozoghatnak.

Az *izmok* húsos tömegek, a csontok mozgatására, a test helyzetváltoztatására, a testüregek elzárására, nyelésre, beszédre stb. szolgálnak.

Az *érrendszer* számtalan nagyobb és apróbb ér képezi. Arra szolgál, hogy az élelmiszerekből a vérbe fel szívódott táplálóanyagokat az izmokhoz, a csontokhoz, az agyhoz stb., szóval mindenhova az egész testbe elszállítsák és így az egész szervezetet táplálják. A vér szállítja ezenkívül a lélekzéshez szükséges oxigéngázt is. A vér úgy kering az érrendszerben, mint valami zárt csőszerkezetben s fő hajtó motora a szív.

Az *idegrendszer* idegek alkotják. Éppúgy behálózzák testünk minden részét, mint az érrendszer. Vannak érző és mozgató idegek.

A gyomor-bélrendszert, szívet, tüdőt, májat, veséket, lépét, a vizeletelválasztó és a szaporodási szerveket közös névvel *zsigereknek* nevezzük. Arra szolgálnak, hogy az élelmi anyagokat befogadják, feldolgozzák, értékesítsék a szervezet számára, a használhatatlan salakanyagot pedig eltávolítsák a szervezetből. A belekből a már nagyrészt feldolgozott táplálékot a *máj* dolgozza fel végleg és renдели el s innen jut a táplálék a vérbe s a vérrel együtt szerte az egész testbe.

A *szív* a vérkeringés központja. Kétféle vér kering az erekben : *üőeres*, tiszta vér, mely a táplálóanyagokat és a lélekzéshez szükséges oxigéngázt a testbe és a *vívőeres*, elhasznált vér, mely a testből bomlástermékeket, a salakot és az elhasznált levegő széndioxid gáztermékét szállítja. A tiszta vér élénk piros, az elhasznált vér sötét, csaknem fekete színű.

A *vesék* a salakanyagok kiválasztására szolgálnak.

A *löp* részben vérsejteket termel, részben a már elöregedett vérsejteket elnyeli.

Az *érvékszervek* közül : a látás, a hallás és a szaglás szervei különálló és látható szervek ; az ízlés és a tapintás szerveinek külön alakjuk nincs, azok a bőrben és nyálkahártyákban vannak elrejtve.

A *bőrről* külön megemlékezünk, mert az egész test takarója, védőszerve. Azonkívül verejékmirigyeket, hő- és fájdalomérző kis pontokat tartalmaz, tehát a szervezet hőleadásában, párolgásában, a hideg, meleg és a fájdalom megérzésében van fontos szerepe.

### A kórokozók ismertetése.

Az emberi szervezetre sok láthatatlan ellenség leselkedik, hogy ártalmára lehessen. Ezek a láthatatlan ellenségek a baktériumok, azaz az egyes betegségek kórokozói. Sok közülük hosszúkás, pálcika alakú ; ezeket bacillusoknak nevezik. Mik ezek ? Apró, szabad szemmel nem is látható élőlények, melyek körülöttünk mindenütt feltalálhatók. Van köztük olyan, amelyik ha bejut az emberi szervezetbe, rendszerint megbetegíti azt, viszont

van olyan baktérium is, amely nem ártalmas vagy legalább is nem minden időben ártalmas.

Kettő szükséges ahhoz, hogy az ember beteg legyen : a) az ember szervezete legyen legyöngült, b) a baktérium legyen nagyon erős. Ez a két tényező harcol egymással. Ha a bacillus gyenge, az ember meg különben egészséges, erős, akkor nem lesz beteg. De ha az ember gyenge szervezetű, rosszul táplált, agyondolgozott, akkor még gyenge baktérium is meg tudja betegíteni, mert a szervezetének nincsen *ellenállóképessége*. Egyes betegségeket főleg gyerekek kapnak el, másokat főleg felnőttek s vannak, amelyekkel szemben mindenki fogékony. Oka ennek az, hogy a gyerek és felnőtt fogékonysága az egyes betegségekkel szemben más és más.

### Mik alkotják az ember **ellenállóképességét** ?

Nem utolsó sorban testi ereje, jól tápláltsága, kiegyensúlyozott életmódja. De sokszor látjuk azt, hogy szegény, sokat nélkülöző, beteges, vézna ember kibír egy olyan betegséget, amiben egy jómódú, jóltáplált ember, aki nem szokott beteg lenni, meghal. A testi erőn kívül tehát más is van bennünk, ami harcol a kórokozók ellen. Hogy ezt megértsük, először lássuk, mit csinál a baktérium a szervezetben ? Ha bejut a testbe, rövidebb-hosszabb idő múlva el kezd szaporodni s megsokszorozódik úgy, hogy valósággal milliószámra árasztja el az egész szervezetet és beteggé teszi. A szervezet azonban nem nézi tétlenül a támadást, hanem védekezik és pedig úgy, hogy olyan anyagokat termel, melyek a baktériumokat elpusztítják és mérgüket közömbösítik. Ezeket az anyagokat *ellenanyagoknak* vagy *védő anyagoknak* nevezzük. A védőanyag harcra kél a kórokozókkal s ennek a harcnak a jele a láz, a bágyadtság, a beteg rosszulléte és a betegség egyéb kísérő tünetei. Ezek éppúgy jelzik nekünk a szervezetben dúló háborút, mint a puskaropogás és lőporfüst jelzi az igazi háborút. Az ember sorsa most attól függ : ki lesz a győztes ebben a harcban, az ellenanyag-e vagy a baktérium mérge ? A gyógyítás ilyenkor arra irányul, hogy a szervezetet részben az ellenanyagtermelésben segítse, részben pedig a kórokozó mérgénak erejét csökkentse vagy elvegye, azonkívül, hogy úgy mondjuk, a harci



zajt — a láz és egyéb kellemetlen hatásokat — csökkentse s ezzel is segítse a szervezetet küzdelmében. A gyógyulás folyamán a szervezet mindig sokkal több ellenanyagot termel, mint amennyi a kórokozó leküzdéséhez kell, úgyhogy a betegség legyőzése után még fölösleg is marad a vérben s ez nem is enyészik el. Ez az oka annak, hogy bizonyos betegséget az ember csak egyszer kap meg életében, pl. kanyarót, bárányhimlőt stb. Aki ezeken a betegségeken egyszer keresztülment és kigyógyult, annak a vérében bőven vannak védőanyagok és ha később ki is van téve a fertőzésnek és be is jutnak szervezetébe e betegségek kórokozói, nem betegszik meg, mert a védőanyagok elpusztítják a kórokozókat. Másfajta betegséget azonban megkaphat többször is az ember.

### A védőoltások.

Az oltások kétfélék: 1. gyógyító, 2. védő- vagy megelőző oltások. A *gyógyító oltásokat* már megbetegedett egyének, a *védő-, megelőző oltásokat* pedig a betegség veszélyének kitett egészséges emberek kapják.

Köztudomású, hogy régebben sok olyan járványos betegség okozott borzalmas pusztításokat, amik ma úgyszólván ismeretlenek a művelt világban. E betegségeknek egyrésze a műveltség terjedésével és az általános egészségügyi állapotok javulásával párhuzamosan tűnt el. Másrészüktől az orvostudomány különleges védekezési módszerek eredményes kidolgozásával szabadította meg az emberiséget. E különleges védekező módszereknek legfontosabb képviselői a védőoltások.

A védőoltások azon a tapasztalati alapon nyertek kidolgozást, hogy sok betegséget életében csak egyetlen-szer kap meg az ember, mert a betegség alatt a szervezetben nemcsak annyi védőanyag képződik, amennyi a fennálló betegség legyőzésére szükséges, hanem annál lényegesen több, még pedig oly bőségesen sok, amennyi esetleg az egész életen át megvédi a szervezetet az illető betegség kórokozó csíráival szemben.

A védőoltások hatására a szervezetben ugyancsak ilyen védőanyagok képződnek, melyek a fertőzéssel szemben megvédik. Innen ered ezeknek az oltásoknak a neve is. Az oltások nélkül évente igen sok gyermek halna el,

míg a védőoltások teljesen megvédik őket a fertőzések ellen. Régebben a himlő nagy pusztítást okozott, mióta azonban a törvény előírja a kötelező himlőoltást, e betegség teljesen megszűnt hazánkban. A diftéria elleni védőoltás kötelezővé tétele óta ez a betegség is egyre ritkább lesz és remény van rá, hogy rövidesen teljesen megszabadul az ország ettől a veszedelmes bajtól is. Ma már több hasonló hasznos védőoltást ismerünk. A *legismertebb és legelterjedtebb védőoltás a himlőoltás*. Himlőoltási törvényünk értelmében minden szülő köteles gyermekét azon év folyamán beoltatni, amelyben első életévét betölti. A himlőoltás a gyermeket biztosan megvédi a himlő ellen, azonban egyéb betegség iránti fogékonyságát egyáltalában nem befolyásolja. Ezt azért szükséges megemlíteni, mert az anyák abban a téves hitben vannak, hogy a himlő elleni oltás után gyermekük más betegséggel szemben is ellentállóbb. A védettség rendszerint legalább 5—6 évig tart, ezért iskoláskorban újraoltani szokták a gyermeket. Ismeretes, hogy sok gyermek az újraoltás nem fogamzik meg; ez annak a jele, hogy az első oltáskor kifejlődött védettsége még fennáll. Beteg gyermeket vagy olyant, kinek bőrén bármilyen kiütés vagy seb van, beoltani nem szabad.

Az oltás következtében létrejövő helyi és általános jelenségek a következőképpen folynak le. Az oltás utáni 3—4. napon az oltás helyén kis göb képződik, amely 4—5 nap alatt hólyaggá alakul át. A következő napokon e hólyag növekszik és kifejlődésének tetőfokát a 9. napon éri el. Majd helyén pörk képződik, mely 3—4 hét multán leesik, a jól ismert és jellegzetes heget hagyva hátra. Az oltás 6—7. napján a hólyag körül piros, gyulladós udvar képződik, ez 2—3 napon át terjed, majd ugyancsak a 9. nap után visszafejlődik. A himlőoltás lázzal is jár, mely a legtöbb esetben a 7. napon vagy a körül szokott jelentkezni, az ötödik napnál hamarabb vagy a kilencedik napnál később azonban úgyszólván sohasem lép fel. Ez a láz rendszerint nem túl magas és csak egy vagy legfeljebb két napig tart. Ha 39 foknál magasabbra emelkedik, ajánlatos óránként váltott, állottvizes törzsborogatást tenni a csecsemőre, illetve kisgyermekre. Igen magas vagy elhúzódó láz esetén forduljunk mindig orvoshoz. A himlőoltás helyét leragasztani vagy bekötni általában nem szük-

séges, de amíg teljesen be nem gyógyult, csak fehér anyagból készült inget adjunk a kicsire, vágjuk le ismételten körmeit és akadályozzuk meg, hogy oltását kaparja vagy dörzsölje. Beoltott gyermek tisztaságára gondosan ügyeljünk. Míg az oltás helyén hólyag nem látszik, tehát az első 3—4 napon nyugodtan fürösszük meg és mihelyt pörk képződött, ugyancsak ismét lehet fürösztetni, csak arra ügyeljünk, hogy sem fürdetés, sem törlés közben az oltás helyét ne dörzsöljük. A közbülső időben csak ülő helyzetben, illetve úgy fürösszük, hogy beoltott karja ne érjen a vízbe és gondosan ügyeljünk rá, hogy az oltási helyet víz ne érje. Az oltás helyét kezdettől fogva, de különösen mihelyt hólyag mutatkozik, naponta többször is hintsük be közönséges babahintőporral, a hólyag gyulladáshoz udvarát pedig kenjük be tiszta zsírral vagy vazelinnel. Néha előfordul, hogy a hetedik nap körül megduzzadnak a hónaljmirigyek. A duzzadt mirigyekre kétóránként váltott, állottvizes borogatást tegyünk és ügyeljünk arra, hogy a kicsi felemelésekor ne érjünk a fájdalom részhez. Leányokat combon is lehet oltani. Megfelelő gondossággal ez sem jár semmi különösebb veszéllyel vagy kellemetlenséggel.

Újabbban a *diftéria elleni védőoltást* is országos érvényességű rendelkezés szabályozza. A rendelkezés azt célozza, hogy minél több gyermek részesüljön a védelemben. Ennek a védőoltásnak ugyancsak kitűnő a hatása és a gyermekek legnagyobb részét teljesen ellentállóvá teszi diftériás fertőzéssel szemben. A régebben használt oltóanyaggal háromszor kellett beoltani a kisgyermeket. Újabbban olyan oltóanyag kerül forgalomba, amelyből elégséges egyetlenegy oltás. Védőhatás szempontjából úgy a régebbi, mint az újabb oltóanyag egyenlő jó. Az oltások sem helyi, sem általános kellemetlenséget nem okoznak. Csak nagy ritkán fordul elő, hogy egyik-másik gyermek még az oltás napján vagy másnap lázas lesz. E láz azonban nem magas és rendszerint csak néhány óráig tart. Ugyancsak előfordul ritkán, hogy az oltás helye megduzzad és érzékeny. Ez is hamarosan visszafejlődő jelenség, mely lényegesebb kellemetlenséget szintén nem okoz. Úgy a lázas gyermekre, mint az oltás megduzzadt helyére állottvizes borogatást tegyünk. Az oltási helyet a borogatás rátevése előtt zsírral vagy vazelinnel



kissé kenjük be. Általában *kétéves kor körül szoktuk diftéria ellen védőtani* a gyermeket, de féléves kortól kezdve bármikor alkalmazható a védőoltás. A legtöbb oltott gyermek legalább több évig, de 8—10 évig is, sőt sokszor egész életén át teljesen védett marad diftériás fertőzéssel szemben. Még annak a kevés gyermeknek is nagy haszna van a védőoltásból, kiben nem fejlődik ki vagy később nem marad meg a teljes védettség, mert legalább részben védett. Ez azt jelenti, ha ilyen gyermek meg is kapja a betegséget, az nála sokkal enyhébben folyik le, mint abban az esetben, ha nem kapott volna védőoltást.

Ezzel kapcsolatban hangsúlyozzuk azt az általános szabályt, hogy védoltott gyermeket sem szabad feleslegesen és könnyelműen a fertőzés veszélyének kitenni. A védőoltásoktól azt kívánjuk, hogy olyan fertőzési lehetőségek ellen védjenek meg, melyekről nem tudunk, melyek tehát elkerülhetetlenek. Esztelenség volna pl. egy diftéria ellen védoltott gyermeket diftériában megbetegedett testvére mellett hagyni vagy diftériás beteghez látogatóba vinni. Hiszen, amint mondtuk, a védőoltás esetleg csak részleges védettséghez vezet. Ez pedig azt is jelenti, hogy a szervezetnek enyhe fertőzéssel — kevés bacillussal — szemben teljes lehet a védettsége, de igen erős fertőzéssel — a bacillusok nagy tömegével — szemben már nem teljes. Azt is tudnunk kell, hogy pl. a diftéria és a tuberkulózis elleni védőoltás elvégzésekor nem azonnal jön létre a védettség, hanem kifejlődéséhez több hét szükséges. Ez a körülmény különösen a tuberkulózis elleni védőoltáskor fontos, tekintve, hogy elsősorban veszélyeztetett újszülötteknél alkalmazzuk. Ezeket az első 6—8 héten különösen gondosan kell védeni a fertőzés lehetőségétől.

*A vörheny elleni védőoltás hatása szintén jó*, azonban, sajnos, még nem annyira biztos, mint pl. a diftéria elleni védőoltásé. Mindamellet a beoltott gyermekek jelentékeny része teljesen, más része pedig részlegesen védetté válik a betegséggel szemben.

Nagyjában ugyanez áll *a kanyaró elleni védőoltásra is*. Mivel kanyaróval szemben a fogékonyság általános és így előbb-utóbb úgyszólván mindenki átesik rajta, a védőoltásokat rendszerint csak olyankor alkalmazzuk, amikor a kanyarós fertőzésnek igen kedvezőtlen időpontban van

kitéve a gyermek. Így pl. valamilyen más betegség alatt vagy közvetlenül utána, amikor tehát szervezete már úgysis igénybe van véve és általános állapota is rossz.

A *szamárköhögés ellen* szintén alkalmazhatunk védőoltást. Hatása kielégítő, vele ugyancsak egyrészt azt törekszünk elsősorban elérni, hogy a gyermek ne kapja meg kedvezőtlen időpontban a betegséget, így más betegség idején vagy utána, ne kapja meg kedvezőtlen évszakban (ősszel, télen vagy kora tavasszal) és lehetőleg ne csecsemőkorában vagy egész fiatal gyermekként.

Szóba jöhet még a *merevgörcs (tetanusz) elleni védőoltás*. Ezt földdel vagy más piszkos anyaggal szennyezett sérülés esetén alkalmazzuk, mert a merevgörccsfertőzés ilyen sérüléseken át hatol be a szervezetbe. Ha az ember trágyával, földdel, az utca porával szennyezett sérülést szenved, könnyen behatol testébe a merevgörcs-bacillus és igen kínos, gyakran halálos betegséget okoz. Ezért ilyen sérülés esetében az orvos tetanusz-védőoltást ad. Sokan ennek igénybevételét könnyelműen elmulasztják, remélve, hogy hátha nem kapnak tetanuszt. Mindenestre lehet, hogy szerencsés volt és nem jutott sérülésébe tetanusz-bacillus, de lehet, hogy igen; ez esetben pedig a szervezet nem tud egyedül megküzdeni vele, feltétlenül szüksége van a védőoltásra. A betegség oly kínos, a fertőzés veszélye oly nagy, hogy igen nagy veszélynek teszi ki magát az, ki a védőoltást elmulasztja.

*Ha veszett vagy veszettségre gyanús kutya vagy macska harapja meg az embert, akkor is szükséges védőoltás.* Ilyenkor a budapesti Pasteur-intézetben kapja meg az illető a megfelelő védőoltást. Továbbá *szükség lehet védőoltásra a nálunk még sajnos nagy pusztítást végző tifusz ellen is.* A három utolsó védőoltás gyermekekre, felnőttek egyformán áldásos.

*Ne féljünk tehát a védőoltásoktól! Belőlük áldás származik.*

Az orvostudomány már ösidők óta nemcsak a beteg ember betegségének meggyógyítását vagy legalább is szenvedésének enyhítését tartja hivatásának, hanem az egészség megóvását is. A megelőzés először is számtalan, egyébként túl korán elpusztuló emberi életet ment meg és az emberiséget sok-sok szenvedéstől kíméli meg, másodszor pedig felbecsülhetetlen anyagi megtakarításokat biztosít, mert a megelőzés mindig lényegesen olcsóbb, mint a gyógyítás.

Örvendetes tény, hogy házámban az egészségvédelmi szervezetek az utóbbi időben egyre jobban és jobban épülnek ki és hogy egyre szélesebb néprétegek előtt nyílik meg az a lehetőség, hogy a szülő anyagiak hiányában is gondoskodhassék gyermekének rendszeres orvosi ellenőrzéséről. Bár a régebbi helyzethez képest valami haladást látunk, sajnos, még igen sok szülőből hiányzik a készség, hogy egészséges vagy legalább is egészségesnek látszó gyermekét a rendszeres orvosi ellenőrzésnek alávesse. A szülőkből részben hiányzik annak megértése, hogy milyen nagy áldást jelent az orvos tanácsa egészség idején is, másrészt azonban az emberi nemtörődömségben kell keresnünk annak okát, hogy rendszeren csak akkor eszmélnek fel, ha már itt a baj, ellenben a baj megelőzésének lehetőségeit és az ezt nyújtó jóindulatú segítő kezet nem méltatják kellő figyelemre.

Az újszülöttek, illetve kezdő anyák sűrűbb, legalább is egyhetes időközökben történő orvosi tanácsadásra szorúlnak. Egyébként az egészséges csecsemőt havonta, 3 évesnél fiatalabb gyermeket negyedévenként, ovodás gyermeket félévenként, iskolásgyermeket pedig évente kell orvosi ellenőrzésnek alávetni.

Ennek célja egyrészt az, hogy a legkedvezőbb fejlődési feltételeket biztosítsák, másrészt, hogy esetleges betegségeket már csirájában felismerve, azoknak kifejlődését megakadályozzák, illetve a fenyegető betegségekről és az ellenük való védekezés módjairól a szülőket felvilágosítsák.

A testi és lelki fejlődésre irányuló vizsgálattal kapcsolatban — tekintet nélkül annak eredményére — az orvos tájékozódik a csecsemő és gyermek táplálkozásáról és életmódjáról és a jövőre vonatkozólag megfelelő utasításokkal látja el a szülőt. A táplálási tanácsok elsősorban a csecsemőkorban rendkívül fontosak, mert egyrészt a helyes táplálás a kielégítő fejlődés elengedhetetlen előfeltétele, másrészt így kerülhetők el a különféle emésztési zavarok és táplálkozási ártalmak. De a táplálási tanácsok jelentősége ugyanilyen okokból a gyermekkorban is felbecsülhetetlen. Az életmódra vonatkozó tanácsoknak ki kell terjednie az életmód minden számottevő részletkérdésére.



## Fertőző betegségek.

Az alábbiakban a leggyakoribb betegségek terjedési módjáról és e betegségek elleni védekezésről szólnunk.

Azokat a betegségeket nevezzük fertőző betegségeknek, melyek egyik emberről a másikra terjednek át; vagy közvetlenül a beteg emberről az egészségesre vagy közvetve valamilyen úton-módon: levegő, ivóvíz, ételek vagy egyes állatok útján. Pl. a kanyaró emberről-emberre terjed a levegő útján; az orbánc emberről-emberre terjed érintés útján; a tifusz és vérhas rendszerint fertőzött ételek és italok útján; a malária vagy váltóláz szúnyogcsípés útján terjed. A kórokozó bejuthat az ember szervezetébe a levegővel a tüdején át vagy száján, gyomrán, belein át, végül a bőrén át. Vannak olyan betegségek, melyeket, ha valaki egyszer átszenvedett és felgyógyult belőle, akkor a bacillusok élete végéig benne maradnak s őt nem betegítik meg többé, de a vele érintkezőket igen. Ezeket az embereket *bacilluszgazdáknak* nevezzük. Így pl. a tifuszt kiállott egyének lehetnek bacilluszgazdák.

Amint a kórokozó bejutott a szervezetbe, rendszerint nem azonnal betegszik meg az illető. Ezt az időt, ami eltelik a fertőzéstől az első betegségi tünetig, *lappangási időnek* nevezzük. A lappangási idő elteltével kezdődnek a betegségi tünetek: láz, bágyadtság, kiütés, fájdalom stb.

Vannak egyes betegségek, amelyek iránt a csecsemő vagy egyáltalában nem vagy csak kis fokban fogékony. Azonban igen sok betegség iránt a csecsemő sokkal fogékonyabb, mint a gyermek vagy a felnőtt, mégpedig minél fiatalabb, annál inkább. Éppen ezért sohasem lehet eléggé túlzottan követni azt az általános szabályt, hogy *csecsemő közelébe beteget ne engedjünk, beteg közelébe csecsemőt ne vigyünk, akármennyire jelentéktelennek vagy enyhének látszik is a beteg betegsége.*

A leggyakoribb csecsemőkori megbetegedés az emésztőrendszernek a betegségei és a légiutak úgynevezett hurutos fertőzései.

Az emésztőrendszer betegségeinek, azaz a gyomor- és bélzavaroknak egy részét táplálás okozza. Ezeket a csecsemő helyes táplálásával előzhetjük meg. Másik része fertőzéses eredetű és ez utóbbiak közül a leggyakoribb a vérhasbacillus által okozott *vastagbélhurut*. E betegség

főleg a nyári és őszi hónapokban lép fel, elsősorban a beteg ürüléke és az ezzel szennyezett élelmiszerek és tárgyak útján terjed, de a legyek is terjesztik. Gondos tisztasággal és a legyek elleni védekezéssel kell ellene küzdenünk.

A légutak úgynevezett hurutos fertőzéseire tartozik a nátha, a torokgyulladás, a hörghurut és a tüdőgyulladás. E betegségeket meghűléstől eredőnek szokták általában tartani. Tagadhatatlan, hogy létrejöttükben néha a test lehűlése csakugyan szerepet játszik, azonban összehasonlíthatatlanul jelentősebb szerepe van keletkezésükkor a fertőzésnek. Hurutos fertőzések iránt a csecsemő rendkívül fogékony, mégpedig minél fiatalabb, annál inkább. Náthát, torokgyulladást igen könnyen és igen hamar elkap. Rendkívül nagy jelentőségű, hogy ha egy náthás gyermektől vagy felnőtől fertőződik a csecsemő, nemcsak náthát kaphat, hanem ugyanaz a fertőzés a legsúlyosabb tüdőgyulladást is okozhatja nála. Ezért tekintet nélkül társadalmi szokásokra és családi, rokoni érzékenykedésekre, ha sértések árán is, *náthás gyermeket vagy felnőttet a csecsemő szobájába engedni nem szabad.* A fertőzés a lehelettel, köhögéssel, tüsszentéssel terjed. Ha tehát az anya vagy olyan valaki náthás, torokfájós vagy köhög, akinek feltétlenül a csecsemő közelébe kell mennie, az kösse be többrétegű kendővel a száját, az orrát és legalább így kísérelje meg a csecsemő fertőzésének megakadályozását.

Mindaz, amit a légutak meghűléses betegségeire vonatkozólag elmondottunk, fokozott mértékben áll a *tuberkulózisra* (gümőkór, tüdővész, csontszú stb.) Tuberkulózissal szemben ugyancsak rendkívül fogékony a csecsemő és fertőzése mindig igen súlyos és kétséges kimenetelű betegséget jelent. Ez egyformán áll akár súlyos tüdővész, akár enyhe tüdőcsúcshurutban szenvedő beteg fertőzte meg a csecsemőt. Ezért a védekezési rendszabályokat még fokozottabb mértékben kell érvényesítenünk a tuberkulózissal szemben.

Mélyen elszomorító, hogy a tuberkulózis terén a gyermekorvosnak a tájékoztatatlanság és közömbösség mekkora fokával kell nap-nap után találkoznia és megrendítően tragikus, hogy ez sokszor milyen végzetes következményekkel jár. Az általános hiedelemmel szemben *a gümőkór a gyakorlatban nem öröklött, hanem szerzett* betegség, ezért megfelelő elővigyázatossági rendszabályokkal meg-



előzhető és kiküszöbölhető. Számtalanszor tapasztaljuk, hogy tuberkulózismentes, teljesen egészséges család viruló csecsemőjét, kisgyermekét a néhány heti levegőváltozásra vendégségbe jövő rokon vagy a háztartási alkalmazott, esetleg a szomszédságból gyakrabban átlátogatók közül valaki megfertőzi tuberkulózissal. A nemcsaládtagtól eredő gümőkóros fertőzések jelentékeny része megakadályozható volna. Tudnunk kell, hogy *a legenyhébb tüdőcsúcs-hurutot is ugyanaz a tuberkulózisbacillus okozza, mely a legsúlyosabb tüdővészti.* Úgynevezett tüdőcsúcs-hurutos felnőtt sokszor viruló egészségesnek látszik, ő maga jól érzi magát és tiltakozik ellene, hogy betegnek tartsák, mégis halált okozó csírákat olthat át a csecsemőbe vagy gyermekbe. Ezért az a ténykedésünk, hogy csak olyantól védjük a csecsemőt és gyermeket, ki kimondottan beteg, vagy akiről tudjuk, hogy tuberkulotikus, még nem jelent eléggé körültekintő védekezést a fertőzés lehetőségével szemben. Huzamosabb vagy állandó tartózkodásra a csecsemő mellé vagy vele egy lakásba voltaképpen nem helyes olyant alkalmazni, akiről csak annyit tudunk, hogy egészségesnek látszik. Meg is kell győződni a lehetőség szerint arról, hogy csakugyan egészséges-e. Olyan városban, hol tüdőgondozó működik, még anyagi akadály sincs annak, hogy minden új kisasszonyt, gyermeklányt vagy háztartási alkalmazottat, segédet vagy inast, mielőtt a családba engedjük, a tüdőgondozóban megvizsgáltassuk, mert a tüdőgondozóban díjtalanul elvégzik a vizsgálatot. De nagyon is indokolt, hogy ilyen vizsgálatért akár anyagi áldozatot is hozzunk, mert mint minden téren, itt is összehasonlíthatatlanul kevesebbe kerül a baj elhárítása, mint utólagos orvoslása. Hogy milyen mélységesen igaz ez, éppen e betegség esetén, azt megrendítően bizonyítja a szülőknek az a nem kis serege, akik idegen által fertőzött egyetlen gyermeküket veszítették el tuberkulotikus agyhártyagyulladásban.

A veszélynek ilyen sötét színekkel való ecsetelését éppen az említett nagyfokú közömbösség és tudatlanság indokolja és az a körülmény, hogy a védekezés eszközei lényegükben egyszerűek.

*Szamárkőhögéssel szemben ugyancsak igen fogékony a csecsemő és a gyermek.* Minél fiatalabb korban fertőződik, annál súlyosabban folyik le ez a betegsége is. Szamár-



köhögést csak szamárköhögéstől lehet megkapni. Ez látszólag egyszerűvé teszi a védekezést. Csakhogy szamárköhögéses gyermekről az első 7—10 napon rendszerint még nem tudják, hogy tulajdonképpen milyen betegsége van. Azt hiszik, meghűlt, azért köhög, csak amikor köhögése több nap mulva sem csökken, hanem inkább erősödik, akkor tisztázódik a helyzet. A baj ott van, hogy már a legelső napokon is erősen fertőző a szamárköhögés. Ezért az a szülő, aki gondosan védi csecsemőjét és kisgyermekét az úgynevezett meghülésből származó betegségektől, nemcsak náthától, torokgyulladástól vagy közönséges köhögéstől védi meg, hanem sokszor szamárköhögéstől is.

Kanyaróval szemben a legtöbb szoptatott csecsemő féléves koráig nem fogékony. Ezzel szemben mesterségesen táplált csecsemő már 3—4 hónapos korától kezdve megkaphatja e betegséget is. A kanyaró náthával, torokgyulladással, köhögéssel, tehát hurutos tünetekkel kezdődik és a betegség 4—5-ik napján jelenik meg a kiütés. Legfertőzőbb éppen a hurutos szakban, azaz a kiütés megjelenése előtti négy napon, tehát olyankor, amikor gyakran még nem is tudják, hogy milyen betegség van kifejlődőben. Ebből ismét az következik, hogy ha náthástól, torokfájástól, köhögéstől kellőleg védjük a csecsemőt és gyermeket, akkor a kanyaró elleni védekezéshez szükségeseket is megtettük. A lappangási idő első napjaiban tehát az *idejében* alkalmazott szülővér befecskendezéseknek nagy megelőző jelentőségük van. Ennek alkalmazása érdekében forduljunk orvoshoz.

Báranyhimlővel szemben körülbelül 2 hónapos kortól, vörhenyyel (skarlattal) szemben 6 hónapos kortól és torokdiftériával szemben is csak a második féltvtől kezdve fogékony a csecsemő. Azonban e két utóbbi betegség fiatalabb csecsemőre is veszélyt jelent, mert vörhenyes-től súlyos torokgyulladást, diftériástól pedig orrdiftériát kaphat. Orbáncsal szemben már az újszülött is fogékony és minél fiatalabb a csecsemő, annál súlyosabban betegszik meg orbáncban. Ugyancsak kezdettől fogva áll fenn a fogékonyság a hastífusszal szemben és már néhány hetes kortól kezdve a gyermekbénulással szemben. A hastífusz terjedésére és az ellene való védekezés módjaira vonatkozólag az emésztőrendszer egyéb fertőzéses eredetű betegségeiről mondtak az irányadók. Valamennyi említ-

tett betegséget elsősorban a beteggel közvetlenül történő érintkezéskor lehet megkapni, de egyrészüket közbeneső személyek és tárgyak is terjesztik.

Indokolt, hogy a tífuszról bővebben szóljunk. Okozója a tífuszbacillus, mely rendszerint fertőzött élelmiszerral, vízzel jut a szervezetbe. A betegség székhelye a gyomorbélcsatorna, éspedig a vékonybelek. Ezekben fekélyek keletkeznek. A beteg aluszékony, nem érdekli semmi, állandóan lázas, étvágytalan. A bélfekélyek át-fúródása hashártyagyulladást és halált okozhat, vagy erős vérzés indulhat meg a bélfekélyekből s elvérezhet a beteg. A bacillusok a bélsárral és a vizelettel a külvilágra kerülnek. Így más embert is megfertőzhet minden, ami széklettel, vizelettel szennyezett. Aki tífuszos beteget ápol és hordja ki utána az ürüléket, mossa az ürülékkel esetleg szennyezett ágy- és fehérneműt, annak keze tele van bacillussal és ha ételneműhöz vagy más tárgyhoz nyul, azt fertőzi. Ha ilyen fertőzött kezű emberrel kezet fogunk és utána kézmosás nélkül eszünk vagy kezet csókolunk neki — megkapjuk a tífuszt. *Ezért nem tanácsos soha kézmosás nélkül — há mégoly tisztának látjuk is kezünket — ételhez nyúlni és enni.*

A tífusz terjesztésében nagy szerepet játszik egy kicsi, de annál veszedelmesebb ellenségünk, a légy, mely az emberi ürülekről szemégtödről, trágyadombról, árnyékszékéből összeszedi lábaival a bacillust, azután beszáll a konyhába s végigkóstolja az ételeket, beléjük viszi a fertőző anyagot, amit azután a gyanútlan és tanulatlan ember megeszik és megbetegszik tőle.

*Védekezés:* Csak tiszta helyről szerezzük be az élelmiszereinket, tejet, vaját, kenyeret, húsféléket, kolbászt, sonkát, hurkát, szalonnát, tepertőt stb. A gyümölcsöt, amit a piacról veszünk, evés előtt mindig meleg vízben jól mossuk meg s utána hideg vízzel öblítsük le. A fáról frissen szedett gyümölcs, mely még nem ment át sok kézen, ebből a szempontból kevésbé veszélyes. *Óvjuk ételeinket a légytől!* Ha pedig házukban van tífuszos beteg, tartsuk be az orvos által ajánlott óvintézkedéseket.

A legelterjedtebb fertőző betegség a tüdővész vagy tuberkulózis. Ez szedi évenként a legtöbb áldozatot. Körülbelül 60.000 ember szenved Magyarországon tüdő-



bajban s ezek állandóan fertőzik egészséges embertársait. A tuberkulózist egy vékony pálcika alakú bacillus okozza. Ez nemcsak a tüdőt, hanem a gégét, a bőrt, a beleket, a nyirokmirigyeket, az agyat, a csontokat, az ízületeket és a belső szerveket is megtámadja s ezek tuberkulózisát okozza. Tehát van gége-tuberkulózis, csonttuberkulózis stb., de leggyakoribb a tüdő-tuberkulózis.

A tuberkulózis vagy népies nevén „szárazbetegség“, „hektika“ egyik emberről a másikra terjed. A bacillus a lehelettel, beszéddel, de főleg a köhögéssel a beteg embertől a levegőbe jut, ahonnan az egészséges ember beleheli a tüdejébe és innen a véráramlással elkerül a különböző szervekbe. A bacillus a tüdőbeteg beszáradt és elporlott köpetéből is bekerül a levegőbe. (Ezért veszedelmes szokás a köpködés a szobában vagy az utcán.) De úgy is fertőződik az ember, hogy a beteget megcsókolja, miközben annak nyála észrevétlenül belekerül az ép emberbe. Így fertőzik meg különösen a tüdőbajos szülők gyermekeiket. Közösen használt evőeszköz, pohár, tányér, csésze, közösen használt fúvóhangszer, pl. trombita vagy közös fogkefe szintén elősegíti a fertőzést. A beszéd vagy köhögés alkalmával apró nyálcseppek kerülnek a szájból a levegőbe s tartalmazhatnak tüdőbajbacillust. Ezért rossz szokás az, ha valaki más embernek az arcába köhög, tüsszent, ahelyett, hogy köhögéskor zsebkendőjét a szája elé tartaná! Ha valakivel beszélünk, sose álljunk vagy hajoljunk túlközel hozzá, hogy beszéd közben a nyála ránk ne fröccsenjen. Sose tudhatjuk nincs-e tüdőbaja vagy más fertőző betegség bacillusát nem tartalmazza-e a nyála? Tehát a fertőződésre rengeteg alkalom van nap-nap után. Hogy az ember megbetegszik-e vagy nem, az az egyén ellenállóképességétől és fogékonyságától függ. Mit tegyünk hát, hogy lehetőleg elkerüljük a fertőzést? *Első és legfontosabb tennivaló a tisztaság minden téren.* Úgy a lakásban, mint a ruházkozásban és testben. A lakásba ne vigyünk be lehetőleg sok port. Szobábalépés előtt töröljük meg a talpunkat, hogy az utca pora azon ne maradjon. Takarításkor ne csapjunk nagy port, hanem óvatosan söpörjünk és törölgessünk. Sokat szellőztessünk, engedjünk be sok napot a lakásba, hogy kiszáradjanak a falak és barátságos legyen a szoba. A napfény a tüdőbaj bacillusának legfőbb



irtója. Sokat mosakodjunk, ha lehet fürödjünk. Vegyünk gyakran tiszta fehérneműt és felső ruhát. Legyen a családban mindenkinek külön kanala, villája, pohara, szalvétája. Ne használjuk egymásét soha. Utazáskor lehetőleg ne igyunk vizet az állomáson szaladgáló és vizet áruló gyerekek poharából, mert nem tudhatjuk, nem tüdőbajos ivott-e előttünk, jól kimosták-e a poharat. Csak megbízható, tiszta vendéglőben igyunk és együnk. Ágy-neműinket gyakran szellőztessük, tegyük ki a napra, levegőre. Ez a legegyszerűbb és igen hatásos fertőtlenítés. Ne csókolodjunk! Ne csókoljunk kezet, olvasáskor ne nyálazzuk meg a pénzt vagy a könyv lapjait. A bélyeget ne nyaljuk meg. Ki tudja, előttünk kinek a kezében voltak azok s ha azok egyike fertőző beteg volt, megkaphatjuk a betegséget. Minden evés előtt mossuk meg a kezünket szappannal, ha mégoly tisztának tudjuk is. Ha kezünk piszkosabb, kefét is használjunk. Legfőképpen kerüljük azt, akiről biztosan tudjuk, hogy tüdőbajos. Ezt azért kellő tapintattal tegyük, hogy fájdalmat ne okozzunk neki. *Tüdőbajos ember legyen lelkiismeretes.* Ne köhögjön rá egészséges emberre, ne köpködjön szerteszét, hanem csak vízzel telt köpöcsészébe, melyet azután mindennap kiürítve oltott mésszel vagy más fertőtlenítő szerrel kell fertőtleníteni. Homokkal telt köpölda nem jó, mert a homokon a köpet beszárad és elporlik, így a levegőbe kerül és az ember belélegzi. Külön edénye és evőeszköze legyen a tüdőbajosnak. Ezeket szódás vízben külön mosuk el. Lehetőleg külön szobában aludjon a beteg és minél kevesebbet tartózkodjék egészséges emberek között, mert a köhögésével és a beszédjével a levegőbe kerülő bacillások könnyen fertőznek. Edzük magunkat a meghűlésekkel szemben, állottvízes lemosásokkal, szabad levegőn való tartózkodással, mert a meghűlés által legyöngített szervezet hajlamosabb a tüdőbajos fertőzésre. Ha pedig fertőződünk és megbetegedtünk, korán menjünk orvoshoz, mert a tüdőbaj kezdetben gyógyítható meg a legkönyebben.

A *trachoma* vagy *egyiptomi szembetegség*. Sok embert tesz nyomorékká ez a betegség azáltal, hogy az illető részben vagy teljesen elveszti látóképességét. A trachomás ember szeme vérbeborult, könnyezik, genyes váladék ürül belőle, a szemhéjak megdagadnak. Az illető nem

bírja a világosságot, szúró fájdalmakat érez a szemgolyójában. Először csak a szem kötőhártyája beteg, később áterjed a baj a szaruhártyára is, azon kis fekély keletkezik, ami nagyon fájdalmas és a látást is rontja. Ha ez a fekély begyógyul, fehér folt marad utána, mely azonban átlátszatlan. Így az illető látóképessége csökken és ez az állapot most már nem javul meg. Elhanyagolt esetben a kis fekély átfúródik és a szem belsejének gyulladását okozza, mely nem egyszer az egész szem elvesztését idézi elő. A fertőzést a beteg szemének genyes váladéka terjeszti, mely vagy tisztátlan kézzel (ha megfogunk valamely tárgyat, amit trachomás ember fogott meg előttünk) vagy közösen használt törülköző, ágynemű, fehérnemű útján jut az ép ember szemébe. Védelem ellene ismét csak a tisztaság. Sohase nyúljunk szemünkhöz kézzel, csak tiszta zsebkendővel. Más ember törülközőjét stb. ne használjuk, végül a trachomásnak ismert embert kerüljük, amennyire sértés nélkül lehet. Ha elkaptuk a bajt, idejében kezeltsük, mikor még lehet gyógyítani.

A hatóság törekszik az egészséges embereket a lehetőség szerint megóvni a fertőző betegségektől. Ezért figyelmeztető *vörös cédulát* ragasztat a kapura vagy ajtóra, hogy abba a házba ne menjen be idegen. Az orvosnak vagy más embernek, akinek tudomására jutott valahol fertőző betegség, kötelessége bejelenteni a hatóságnak, hogy a figyelmeztető vörös cédula kitétessék s így az egészségeseket megóvják a bajtól. Nagyfokú rosszindulatra vall az, ha valaki a tudomására jutott fertőző betegségi eseteket nem jelenti be vagy a figyelmeztető vörös cédula ellenére is bemegy a beteg lakásába s ez által nemcsak magát, hanem a vele érintkező többi gyanútlan embertársát a betegség és esetleg a halál biztos veszélyének teszi ki. Különösen faluhelyen dívik az a rossz szokás, hogy ha valahol megjelenik a vörös cédula a kapun, valóságos búcsújárást rendeznek ahhoz a házhoz az emberek. Pedig mindez saját és embertársaik érdekében történik, hogy a pusztító járványok elterjedését megakadályozzák. *Kerüljük el tehát a vörös cédulás házakat*, ha pedig saját családjukban van fertőző beteg, tartsuk be pontosan az orvos utasítását, hogy a pusztító betegség tovább ne terjedhessen.



## A csecsemő gondozása, ápolása.

A csecsemő ápolása és táplálása az anyának egyik legfontosabb kötelessége. Ez a nagy feladat sok lelki ismeretességet, odaadást, áldozatkészséget, főleg szeretetet, de nem utolsó helyen sok tudást, tapasztalatot is igényel. A szeretet és áldozatkészség a női természetben benne rejlik, a tudást azonban nem hozzuk magunkkal. Ezért minden alkalmat meg kell ragadnunk, ahol a csecsemő-



Javasasszonyt űzd ki a házból!

ápoláshoz szükséges tudást megszerezhesük vagy a meglévőket gyarapíthassuk.

A csecsemő táplálására négyféle módot ismerünk: 1. *anyatejest vagy természeteset*, 2. *mesterséges táplálást*: kizárólag tehéntej-higítások, 3. *kevert táplálást*: anyatej + tehéntej-higítást és 4. *vegyes táplálkozást* az 5—6. hónaptól kezdve leves, főzelék stb., egy szóval nem csupán tejneműeket, hanem vegyes táplálást, el-

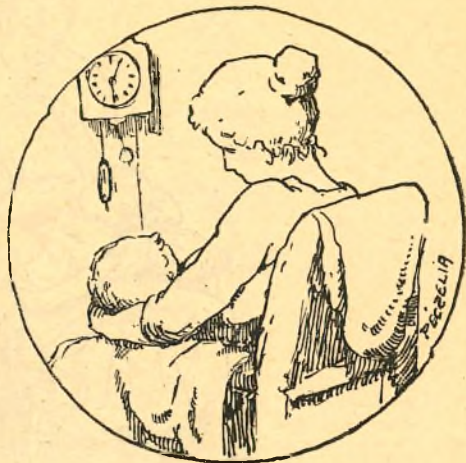
vileg olyan értelemben, mint ahogy azt már tulajdonképpen az idősebb gyermekeknél és felnőtteknél ajánljuk.

### Természetes táplálás.

A természetes táplálása a babának az anyatej. A születés napján rendszerint a baba semmi táplálékot sem kap, mert az anyának még nincs is teje. De másnap már egy keveset szopik. Néha csak harmadnapra van teje az anyának, addig szőlőcukorral vagy tápcukorral édesített orosz vagy kamilla teát adjunk kávéskanalankint a babának. Azután már egyre többet szopik. Egy hónapos koráig három óránként — reggel hat órától este kilenc óráig, naponta hatszor — kell szoptatni. Egy hónapos



koron túl többnyire már négy óránként is elég, reggel hattól este tízig, ötször naponta. *A szoptatási időközöket pontosan be kell tartani.* Ha sűrűbben kap a baba enni, túlterheli a gyomrát és bélhurutot kap, ha pedig ritkábban, akkor nem fejlődik. Helytelen, ha az anya mindjárt szopni ad a gyerekeknek, mielőtt egy kicsit sír vagy nyugtalan, ahelyett, hogy utána nézne, mi a baja (esetleg vizes a pelenkája vagy bélgörcse van stb.). Szoptatás előtt az anya emlőbimbóit tiszta, meleg vízzel és szappannal mossa le, mert az esetleg rajta lévő piszokban vagy izzadságban bacillus van s ha szopás közben a baba fogínyével felsérti az emlőt, könnyen emlőgyulladást kaphat. A babának is jobb, ha tiszta emlőt vesz a szájába. Egy-egy szoptatáskor rendszeren egy mellből szoptassunk, felváltva, csak akkor kettőből, ha egyben kevés a tej. Az utóbbi esetben a következő szopáskor az az emlő legyen az első, amelyik előbb az utolsó volt, hogy egy formán jól kiürüljenek az emlők, mert ha tejpangás jön létre, akkor apad a tej.  $\frac{1}{4}$  óráig, legfeljebb 20 percig szopjon a baba. Ez idő alatt jóllakik. Tovább nem tanácsos az emlőn tartani, mert egyrészt ellustul, másrészt eláztatja nyálával a bimbót és az könnyen kisebesedik. A csecsemő egyetlen igazán megbízható tápláléka az anyatej. Ezzel gyarapodik legbiztosabban, mert gyomra ennek feldolgozásához, megemésztéséhez van szabva. Az anyatejet tökéletesen semmi sem pótolhatja. Minden anyának legszentebb kötelessége magzatát táplálni, nincs joga őt ettől a jussától megfosztani. A legtöbb anya meg is tud felelni ennek a kötelességének. Nagyon ritka kivétel az, aki egyáltalában nem tud szoptatni, legfeljebb



Szoptatáskor figyelj az órára!

legyen az első, amelyik előbb az utolsó volt, hogy egy formán jól kiürüljenek az emlők, mert ha tejpangás jön létre, akkor apad a tej.  $\frac{1}{4}$  óráig, legfeljebb 20 percig szopjon a baba. Ez idő alatt jóllakik. Tovább nem tanácsos az emlőn tartani, mert egyrészt ellustul, másrészt eláztatja nyálával a bimbót és az könnyen kisebesedik. A csecsemő egyetlen igazán megbízható tápláléka az anyatej. Ezzel gyarapodik legbiztosabban, mert gyomra ennek feldolgozásához, megemésztéséhez van szabva. Az anyatejet tökéletesen semmi sem pótolhatja. Minden anyának legszentebb kötelessége magzatát táplálni, nincs joga őt ettől a jussától megfosztani. A legtöbb anya meg is tud felelni ennek a kötelességének. Nagyon ritka kivétel az, aki egyáltalában nem tud szoptatni, legfeljebb

nincs elég teje. Olyan eset meg egyáltalán nincs, hogy az anya azért nem tudna szoptatni, mert „rossz“ a teje. Rossz anyatej nincs. Minden anya teje jó a saját gyermekének. Vannak azonban esetek, mikor nem szoptathat az anya, ha például beteg, így súlyos tüdőbajban, szívbajban, elmebajban, idegbajban szenvedő anya nem szoptathat részben, mert neki árt, részben, mert a csecsemő megkaphatja ezeket a bajokat. De ezt az orvosnak kell eldöntenie.



Helyesen szoptat.

A csecsemő az anyatejjel a szükséges táplálóanyagok mellett az egyes fertőző betegségek elleni védőanyagokat is szív magába. Fiatalabb szopós csecsemők ezért nem kapják meg a kanyarót.

Bár a csecsemőnek legjobb tápláléka az anyatej, egy idő múlva, mikor már gyomra és belei meg tudják emészteni a másféle táplálékot, lassan rátérhetünk erre s elhagyjuk a szopást. Ezt elválasztásnak nevezzük. Az anyatejben

ugyanis, a csecsemő szervezetének nagyon fontos vasból, kevés van. A csecsemő születésekor ebből bizonyos tartalékot hoz magával, mely azonban 6—7 hónapos korára

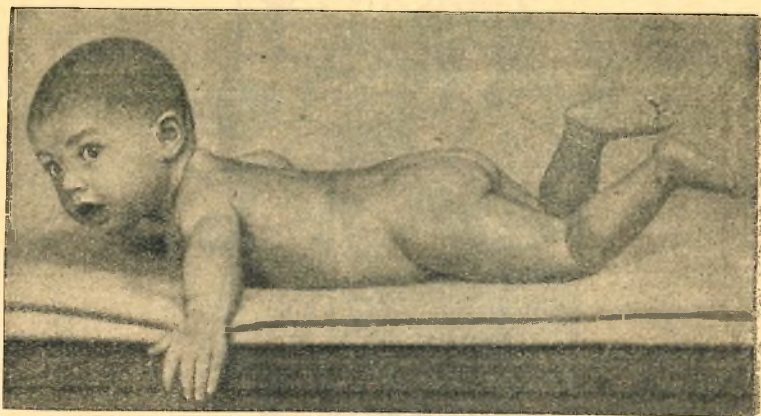


Rossz tartás szoptatásnál.

elfogy és pótlásáról kell gondoskodni. Az elválasztás fokozatosan történjék, hogy nagyobb zavarok ne álljanak be a csecsemő egészségében. Általában az 5—6-ik hónapban kell elkezdeni az elválasztást és a csecsemő 8—9 hónapos korára be kell azt fejezni. Ha ez az időszak a nyári hónapokra esik, tanácsos a végleges elválasztással 1—2 hónapot várni, mert nyáron az elválasztás amúgy is kényes lefolyását a bélhurut veszélye még nehezebbé teszi.



Ugyanis nyáron a tehéntejet és egyéb, a gyerekeknek adandó élelmeket a romlástól és a legyektől nehezebb megóvni. Az elválasztást úgy kezdjük, hogy először a déli szopás helyett adunk egy-két kávéskanál zsírtalan húslevest vagy rántott levest, hogy szokják a sós ízhez a gyermek, aki eddig még csak a tej édes ízét ismeri. Figyeljük meg, nem kap-e hasmenést vagy más rendellenesség nem lép-e fel nála? Ha nem, akkor naponta délben egyre több levest adunk, majd egy-két hét múlva burgonyapürét (vízben főtt, széjjeltört és tejjel összekevert, kissé meg-



Egészségesen táplált csecsemő.

sózott burgonyapépet), sárgarépa-főzeléket (nem rántással, csak liszttel behabarva), parajt, tököt vagy más friss főzeléket. Ha valamely étellel való próbálkozásnál hasmenést kapna, akkor ne adjuk neki azt egy ideig, hanem helyette szoptassuk meg. Húst, tojást, kenyeret, főtt tésztát, szalonnát, hurkát stb. nem szabad adni a csecsemőnek, mert azok könnyen halálos bélhurutot okozhatnak. A gyomra még nem képes ezeket megemészteni. Sok tudatlan anya dicsekszik azzal, hogy gyermeke „mindent eszik, amit a felnőttek”. Szerencséje ennek, ha a gyermek véletlenül kikerüli az őt fenyegető bélhurutot, minden csecsemő rémét. Istenkísértés kipróbálni mit és mennyit bír el a csecsemő ezekből a nehéz ételekből. 6 hónapos kortól még egy szopást elhagyhatunk, tejben darát adva helyette. A darát kétharmad rész tej-, egyharmad rész:

vízben főzzük és cukorral édesítjük. Ehhez is fokozatosan szoktatjuk a babát,  $\frac{1}{2}$  decivel kezdve és 2 deciig emelve. A 9-ik hónapban az esti szopás helyett 2 deci maláta- vagy árpakávét adunk, majd néhány napra rá a reggeli szopást is elhagyjuk és ehelyett is kávét adunk. Ezzel meg is történt a teljes elválasztás. Hasznos, ha 3—4 hónapos kortól eleinte 1—2, majd 4—6 kávéskanál paradicsomlevet, sárgarépa-levet, narancslevet vagy más gyümölcslevet adunk a babának kevés cukorral édesítve. Ha a gyümölcsletől esetleg hasmenés lépne fel, elhagyjuk és később próbálkozunk vele. Amint mondtuk, a 9-ik hónapban teljesen elválasztjuk az egészséges csecsemőt. Tovább szoptatni nem tanácsos, mert nincs rá tovább szüksége. Az anyának is árt a felesleges szoptatás és főlölegesen gyötri magát, ha sokszor még a másfél éves gyereket is szoptatja. Nem igaz az, hogy amíg az egyik gyerek szopik, addig nincs másik!

### Mesterséges táplálás.

Ha az anyának nincs teje vagy beteg, akkor kénytelen gyereket mesterségesen táplálni. Ez egészséges tehén tejének feles-, majd kétharmados arányú hígításával történik. Hígítani teával szoktuk, esetleg csak vízzel. Cukor is szükséges bele. *Ha nem fejlődik jól, ilyen táplálás mellett a csecsemő, orvoshoz vigyük és ne javasasszonyhoz!* A mesterséges táplálásnál nagyon vigyázzunk, hogy a tehén, melynek tejét használjuk, egészséges legyen. *Csakis forralt tejet adjunk. Nyersel adni tilos.* Azután nagyon vigyázzunk a táplálék elkészítésénél a tisztaságra. A legkisebb gondatlanság is, melyet elkövetünk, betegséget, sőt halálát okozhatja a csecsemőnek. A bélhurutban elpusztult csecsemők jórésze a mesterségesen tápláltakból kerül ki. Ezért leghelyesebb, ha a mesterségesen táplált csecsemő állandó orvosi felügyelet alatt áll és csakis az orvos utasítása szerint tápláljuk.

### Kevert táplálás.

Ha az anyának van ugyan teje, de nem elégséges, kénytelen „hozzátáplálni“ a csecsemőt, azaz tehéntejjel pótolni a hiányzó tejet. Itt is érvényesek azok az óvószabályok a tejre és annak kezelésére vonatkozólag, amiket



a mesterséges táplálásnál is említettünk. A kevert táplálás a csecsemő szempontjából előnyösebb a mesterségesnél, mert ha keveset is, de mégis kap anyatejet és részesül annak előnyeiben.

### Vegyes táplálás.

A vegyes táplálásnál a zöldséglevest tartjuk elsősorban értékesnek, csak azután következnek a többi levesek : húsleves, rántottleves stb.

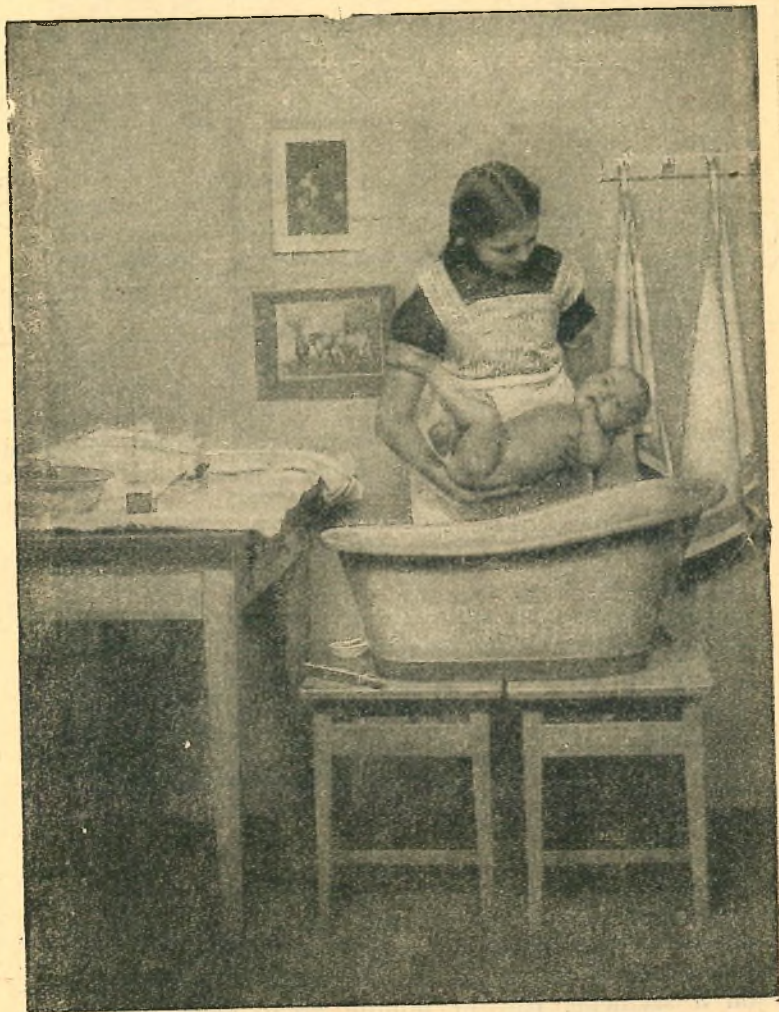


Igy tartjuk ölben a csecsemőt szopás közben.



## A kisgyermek ápolása, gondozása.

Másik fontos feladata az anyának a csecsemő *ápolása, gondozása*. Ez már a születéssel kezdődik és kezdetben azt a szülésznő végzi. A születés alkalmával a törvényes



Igy tegyük fürdővizébe a csecsemőt.

előírás szerint orvosságot kell a csecsemő szemébe cseppenteni, hogy esetlegesen fellépő súlyos — vakságát is okozható — szembajtól a csecsemőt megóvjuk. Az első fürdő-



A csecsemő tartása fürösztés közben.

ket is rendszerint a szülésznő adja. A csecsemő köldök-csonkja pár nap alatt leesik és egy-két hét alatt gyógyul a sebhelye is. Születésétől kezdve mindennap fürdik a



Az orr, fül és szem tisztítását összesodort, puha vattával végezzük.

csecsemő. Legjobb, ha a délelőtti szopás előtt fürdik, azután szopik és nyugodtan alszik. Tiszta, meleg vízben, nem lúgos szappannal és puha flanelruhával mossuk le, melyet nagyon tisztán tartunk és gyakran főzzük ki. Feje és arca ne érjen a vízbe és a szappan ne folyjon a szemébe. Először mindig arcát, fejét mossuk le, azután felöltöztetjük, hepólyázzuk. Még akkor is rend-





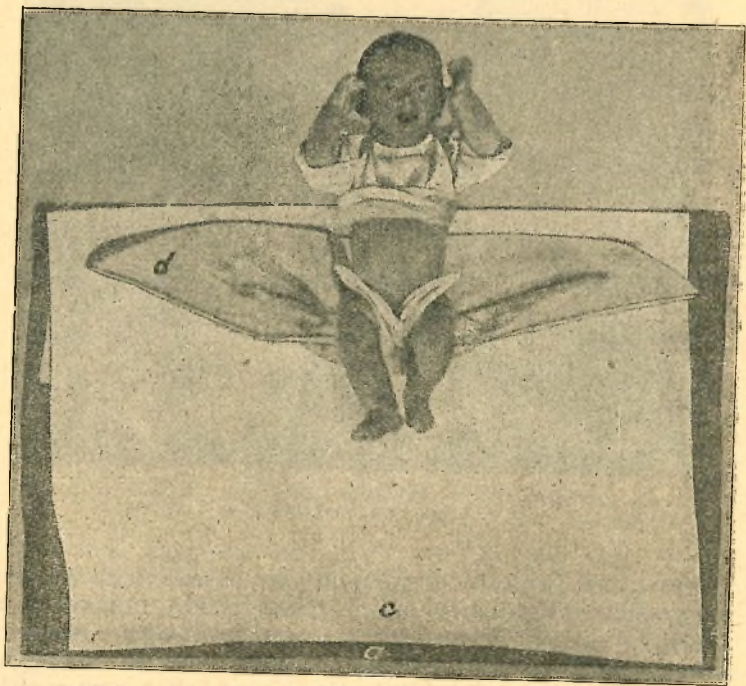
A csecsemő behintése.

szereken kell fürdetni mindennap, ha beteg. A tisztaságra nagy szükség van és ha nem tartjuk tisztán, már maga az betegség neki. *Nincs olyan csecsemőbetegség, amelynél nem szabad fürdetni a csecsemőt!* Persze kellő óvatossággal, hogy a meghűlést elkerüljük. Fürdetés közben nem szabad rá ajtót nyitni és kellő melegségű szobában, elég meleg



vízben fürdessük. Mindennap mossuk meg a fejét is, mert különben könnyen az úgynevezett „fejkosz“ lepi el a fejét. Ez sárgás szürke felrakódás, amely gyenyessé is válhatik, illetve alatta a bőr gyulladásnak indulhat. Fürdés után tiszta száraz lepedővel szárazra töröljük.

Fontos, hogy rendszeren tisztába tegyük a csecsemőt. A baba kb. óránként nézzük meg, nem vizes-e a pelenkájában. Tehát óránként nézzük meg, nem vizes-e a pelenkájában, ha igen, úgy szárazzal cseréljük ki, mert kisebesedhetik a bőre. Székelések után lehetőleg langyos vízzel mossuk le, töröljük meg, hintőporral szórjuk be, hogy bőrgyulladást ne kapjon. Körmeit nem szabad „lerágni“, mint azt sok helyen teszik, hanem ollóval kell levágni. Sok helyen az is szokás, hogy a csecsemő száját vékony, puha ruhával mossák ki, hogy ne kapjon szájpenészt. Ez



Az alsó pelenka felvevése. A háromszögbe hajtott pelenka (d) alsósarkát a csecsemő lábai között előhúzzuk és kétoldalt combjaira hajtjuk.

veszedelmes és tilos. Nagyon vigyázzunk arra, hogy a csecsemő ne vegyen mindent a szájába. Ha a cuclija leesik a földre, nem elég kötényünkbe vagy más ruhába megtörölni, hanem langyos vízben szappannal mossuk meg, tiszta ruhával töröljük meg. Legjobb, ha a cucli egy tiszta csészében, tiszta vízben áll, mikor nincs a baba szájában. A vizet naponta *többször* cseréljük, a csészét pedig mossuk ki.

### A csecsemő öltöztetése.

A csecsemő öltözéke: puha vászoningecske, kötött pamut ujjaska, puha pelenka, ez alatt esetleg flanell, majd gumipelenka, hogy a pólya ne legyen nedves.



A külső nagyobb pelenka feltevése. A pelenka (c) a csecsemő alsó testét egészen befödi, az ingre az ujjaska (rékli) ránc nélkül símul. A gumidarabnak (b) nem szabad a csecsemő teste körül összeérni és a lábánál se legyen hosszabb.

A gumipelenka a fehérneműt, párnát, tollat védi meg a korai elhasználódástól. Ezért nemcsak tisztasági, hanem takarékosági okokból is használjuk. Ne legyen a baba öltözete túl meleg, szoros, ne gátolja a szabad mozgásban. Ma már nem szokás a kezét is mereven belekötöni a pólyába. Külföldön nem is divat a pólya, hanem mind-



Igy tartjuk az idősebb csecsemőt!



járt fehér ruháskát kap a baba. Arra ügyelnek csak, hogy meg ne fázzék, a szoba meleg legyen. Így szabadon mozoghat a gyerek és jobban erősödik. Sapkát a szobában fölösleges ráadni, mert nem szellőzik eléggé a feje. Csak ha utcára visszük, akkor adjunk rá sapkát, fejkötőt. Lábára — ha nincs már pólyában, 3—4 hónapos korától —



Igy tartjuk a csecsemőt!

harisnyát adunk, bokáig érő ruhácskát, pelenkája fölé vízhatlan batiszból bugyit. Nagyon fontos, hogy ruhái mindig nagyon tiszták legyenek. Legjobb a tiszta fehér ruházat. Pelenkáját mindig ki kell mosni, nem elég csak kiszárítani és újra alá tenni, mert akkor a vizeletben lévő maró anyagok kicsípi a gyenge bőrét. Vasaljuk is a pelenkát, hogy puhuljon, mert az érdes vászon is feltöri a bőrét. Abban az edényben mossuk a pelenkát, amelyikben a baba fürdik.

A meghűlések ellen edzük és már 3—4 hetes korában vigyük a levegőre. Télen jól felöltöztetve, beburkolva, de az arca szabadon legyen, különben nem éri a levegő. Szél-esőmentes, száraz, napos időben a déli órákban  $\frac{1}{2}$ —1 órát is sétálhatunk vele a szabadban. Nyáron csaknem egész nap kint lehet, tavasszal a napon is fokozatosan több ideig. Nyáron árnyékban, kosárban vagy bölcsőben, kocsiiban. Légy ellen csipke- vagy tülldarabbal takarjuk le. Nagy kánikulában azonban jobb, ha hűvös szobában van a csecsemő.

*Ne féljünk a levegőtől!* Ha jól felöltöztettük, nem hülhet meg, csak edződik. Hamarabb megkapja a náthát a náthás felnőtől, mint ha levegőn van.

### Kisgyermek ápolása.

Csecsemőkoron túl is rendszeres gondozást igényel a gyermek. Különösen az étkezésére vigyázzunk, mert bár már mindig több olyan ételt kaphat, amit a felnőttek fogyasztanak, mindent mégsem jó adni neki, csak fokozatosan. Egyéves koron túl a baba már nem csecsemő, hanem kisgyermek. Elválasztásától kezdve lépésről-lépésre kapja meg életrendjében a felnőtteknél szokásos ételeket: a májat, velőt, fehérhúst, tojássárgáját, majd a higítatlan tejet, tojást, legvégül 2 éves kor után a húst, sonkát, szalonnát, kolbászt, főtt tésztát és más nehéz ételeket. Főzeléket, kávé, piskótát, gyümölcsöt már előbb is ehet. *Nagyon fontos tudni és még inkább megtartani, hogy nemcsak a kis-, de a nagyobb iskolás gyermekeknek sem való a bor, sör, pálinka, sem az alkoholnak semmiféle más fajtája, mert rendkívül károsan hat a gyermek fejlődő agyára és ezzel szellemi képességei kialakulását hátráltatja vagy akadályozza!* Naponta 3-szor, esetleg 4-szer ehet

a gyermek, aszerint, hogy hogyan fejlődik jobban. Van gyermek, akinek elég a napi 3-szori étkezés is, de legtöbbnek a 4-szeri étkezés kell. A tisztántartás itt is nagyon fontos. Ha naponta nem is fürdetjük (pedig ez a legjobb mód a tisztántartásra), de legalább mossuk le minden este az egész kis testét meleg szappanos vízzel, mert most is éppen úgy igényli a tisztántartást, mint csecsemő korában. Sőt, gondos anya még nagyobb gyermekeit (egészen addig a korig, míg a gyermek már maga rendesen tud mosdani, fürdeni, amire szintén tanítani kell őt) hetenkint egyszer megfürdeti. A fürdetés nem árt az egészségesnek, nem gyöngíti le, sőt előmozdítja az egészséget. Mikor már a gyerek kezd járni vagy csuszkálni, fokozottabb ellenőrzést igényel, úgyszólván mindig a sarkában kell lenni, hogy meg ne égesse kezét a tűznél, bele ne essék a kútba, gödörbe, meg ne igya a szódaoldatot, el ne vágja késsel a kezét stb. Több baj van vele, mint csecsemőkorában, mert nagyobb felügyeletet és figyelmet igényel, melynek elmulasztása helyrehozhatatlan károkat okozhat a gyermeknek.

### Hogyan edzzük gyermekeinket ?

Ellenállóképességnek nevezzük a szervezetnek azt a tulajdonságát, amellyel külső ártalmas behatásokat elviselni vagy legyőzni képes. Jó ellenállóképessége annak van, kinek szervezete a káros behatásokat minden nagyobb n.egrázkódtatás nélkül könnyen győzi le, rossz ellenállóképessége pedig annak, aki hasonló behatásokkal csak nehezen tud megküzdeni. Meg kell különböztetnünk úgynevezett *általános ellenállóképességet* és olyan *részleges ellenállóképességet*, amely pl. csak egyetlen egy betegséggel szemben áll fenn. Először az általános ellenállóképesség megőrzéséről és fokozásának módjairól emlékezzünk meg.

Az *általános ellenállóképesség* megőrzésének és annak fokozásának, azaz az edzésnek eszközei nem választhatók szét egymástól. Észszerű egészséges életmód, egészséges ételmezés, egészséges lakás, általános testi tisztaság, megfelelő ruha stb. nemcsak megtartják, hanem bizonyos fokig fokozzák is az ellenállóképességet. Szabad levegő, napfény, torna stb. nemcsak az ellenállóképesség fokozása céljából hasznosak, hanem annak megtartásához



is szükségeseek. Éppen ezért az ellentállóképesség megtartásának és fokozásának módszereiről csak együttesen lehet beszélni.

Mivel a részletek tárgyalásába nem bocsátkozhatunk, azért elsősorban általános irányelvek ismertetésére törekszünk és egy-egy részletkérdésre csak ott térünk ki, hol ez az elvek behatóbb megvilágítása céljából kívánatos.

A csecsemő ruhája és ágyacskájának, kosarának vagy kocsijának felszerelése arra szolgál, hogy testét a lehüléstől óvja meg. Hogy elegendő-e a ruha és a takaróréteg rajta, túlságosan sok-e vagy kevés, azt magáról a csecsemőről ítéelhetjük meg. Ha az egészséges csecsemő teste izzad és különösen, ha izzadása rendszeres és erősfokú, nyilvánvaló, hogy a ruházata és takarója túlságosan meleg. (A tarkótáj feltűnő izzadása az angolkór legelső jele lehet.) Ezzel szemben, ha a lábát vagy esetleg testét is megtapintáskor hidegnek érezzük, a védőrétegek elég-telenek, jobban, melegebben kell betakarnunk.

Fontos tudnunk, hogy a csecsemőre nemcsak a lehülés, hanem a túlságos felmelegedés is ártalmas. Nagyon egyoldalú tehát az az anya, aki folyton csak a hideg ellen védi csecsemőjét és nem ügyel arra, hogy ezt a védelmet ne hajtja túl és ne tegye ki csecsemőjét az ellenkező ártalomnak, a túlságos felmelegedésnek. Erősebb fokú lehülés és felmelegedés egyformán csökkenti a szervezet ellenálló-képességét. A lehülés, illetve — amint mondani szokták — a meghülés veszélyei túlzottan élnek a közfelfogásban. Sok betegséget minden alap nélkül hoznak összefüggésbe meghüléssel. Ezzel szemben a túlságos meleg, a melegpangás veszélyei nem ennyire ismertek és ezért az anyák sem óvják tőle csecsemőjüket. Pedig a melegpangás igen súlyos betegségek kifejlődését segítheti elő, így súlyos gyomor- és bélhurutot, a hő genyes gyulladásait stb.

Gyakran kell felelnünk arra a kérdésre, milyen meleg legyen a csecsemő szobája és fürdővize? 20 C-fok általában megfelelő szobahőmérséklet a csecsemőnek. Voltaképpen akármilyen hideg szobában is huzamosan tarthatjuk vagy altathatjuk, feltéve, hogy a fürdetéshez, tisztábatévéshez és általában kibontáshoz legalább 20 C-fok hőmérsékletű más helyiség áll rendelkezésre.

Általános szokás, hogy a fürdővíz hőmérsékletét az anyák könyökük bőrével ellenőrzik. Ez teljesen megfelelő

módszer is, ha valaki mégis hőmérővel kívánja ellenőrizni a víz hőfokát, úgy fiatal csecsemőjét 34—35, idősebb csecsemőjét 32—33 C-fokos vízben fürössze. Itt jegyezzük meg, hogy *teljesen közömbös, hogy reggel vagy este fürösztjük-e meg a csecsemőt. Mihelyt csúszó-mászó korba kerül, helyesebbste megfürösztteni*, mert hiszen nappal piszkítja be magát, nem pedig alvása idején.

Sokszor látjuk, hogy még olyan anya is, ki egyébként rendkívül kényes csecsemőjének tisztaságára, mihelyt megbetegszik kicsinye, abbahagyja fürösztését, fél megfürösztteni őt. Pedig a betegnek még fokozottabb tisztaságra van szüksége, mint az egészségesnek, hiszen — különösen a lázas beteg — izzad, bőrén könnyen jön létre fertőzés és lép fel gyulladás, tehát testfelületét kettős gonddal kell tisztán tartani és ápolni. *Kivéve egy-két ritkább bőrbetegséget, nincs olyan betegség, a kiütéssel járó betegségeket is beleértve, ahol a fürösztés a legkisebb fokban is ártana.* Az anyák — különösen lázas betegségeekben szenvedő csecsemőjüket — a meghűléstől féltik és ezért nem fürösztik. Azonban megfelelő gonddal, kellő hőmérsékletű szobában és vízben elvégzett fürösztéskor egyrészt szó sem lehet lehülés lehetőségéről, másrészt éppen azokat a betegségeket, amelyeket meghűléssel hoznak kapcsolatba, gyakran egyenesen fürdőkkel kezeljük, tehát a fürdőknek ilyenkor csak jó hatásuk van. Nagyjában ugyanez áll a szellőztetésről is. Fokozottabb gonddal kell ügyelnünk arra, hogy a betegszoba levegője jó és friss legyen, mert ez nem ártalmára, hanem javára van a betegnek.

Gyakran halljuk azt a kérdést, hogy meddig szükséges a csecsemőt a nálunk általánosan használt pólyába kötve tartani. A pólyapárnának szokásos alakja igen megfelelő és kényelmes, különösen újszülött és fiatal csecsemő elhelyezésére, mert nagyon megkönnyíti kézbevitelét, pl. szoptatáskor. Arról azonban egyáltalában nem lehet szó, hogy a pólyát pótolhatatlanul szükségesnek mondjuk, mert hiszen ismeretes, hogy a miénkhez hasonló égöv alatt élő népek között vannak olyanok, kik egyáltalában nem használnak pólyát. Tehát már az újszülöttet is lehet pólya nélkül megfelelő védőréteggel ellátni, ha pl. flanel vagy más puha anyagból készült takaróba csavarjuk be.

Ha azonban a pólya használatával járó előnyöket az élet első hónapjaiban ki is használjuk, mindenképpen



ajánlatos — az évszakknak és a csecsemő fejlődésének szem előtt tartásával — időnkint kibontani, illetve kivenni a pólyából, hogy ezzel számára szabadabb mozgást és bőrének és ruházatának kellő szellőzését biztosítsuk. Többhónapos babát nyáron semmiképpen se hagyjunk továbbra is tollas pólyapárnában. Ha a pólya huzatát fel akarjuk használni, úgy vékony vattapaplant vagy egyszerűen egy megfelelő nagyságúra összehajtott lepedőt tegyünk a huzatba. Azonban ebben nem kell állandóan bekötve tartani a kicsit, hanem csak szoptatóskor vagy más okból történő hordozáskor. Egyébként legfeljebb rajta feküdjék ezen a pólyán és szükség szerint vagy hajtsuk rá a végét a pólyának, vagy takarjuk be egy könnyű takaróval. A ruházat és a többi takaróréteg mindenkor a csecsemőhöz igazodjék és ne a szokás, a divat vagy az indokolatlan és túlzott aggodás (megfázástól való félelem) szabja meg, hogy mit adjunk rá a babára, mivel takarjuk be. Mérlegeljük mindig esetenként és időnkint, hogy mire van a csecsemőnek szüksége és döntsük el azt szakszerű megítélésünk alapján.

A fejkötő használatát ugyancsak szigorúan a környezeti hőmérséklethez szabjuk. 20 C-foknál melegebb szobában még az egész fiatal csecsemőnek sincs szüksége fejkötőre, idősebb fejére kötni pedig egyenesen helytelen. Ezzel szemben hideg szobában természetesen szükséges a fejkötő, mégpedig annál melegebb, minél hidegebb a szoba. A fejkötőnek szabadban való használatára vonatkozólag ugyancsak ezeket az elveket tartjuk szem előtt.

Bizonyos vonatkozásában ide tartozik a haspólya kérdése is. Az általános felfogás az, hogy legalább hathetes koráig a kisbaba hasa köré pólyát kell csavarni (fácslizni kell őt), mert ez egyrészt megakadályozza a köldöksérv képződését, másrészt — amint mondani szokták — a pólya a babának még gyenge derekát megtámasztja. E felfogás nem kellően indokolt. A haspólya nem akadályozza meg ugyanis sem a köldöksérv esetleges képződését, sem a baba derekának nem szolgál támasztékul. Voltaképpen csak addig indokolt bekötni a köldököt, míg az teljesen be nem gyógyult. Ez pedig a születés utáni harmadik héten már bekövetkezik. További pólyázás tehát nem szükséges, de megengedhető. Hat hétnél tovább haspólyázni a csecsemőt teljesen felesleges, sőt



nyári melegben helytelen is, mert a haspólya alatt az izzadástól könnyen bőrkiütés jön létre.

A ruházkodásról és betakarásról az előbbi elveknek kell érvényesülni a gyermekkorban is. A hideg ellen nem a testhez tapadó és a mozgást gátló alsóruhákkal, hanem megfelelően meleg felsőruhákkal (mackóruha, télikabát) kell védeni a gyermeket. Éppen úgy, mint a csecsemő fekvőhelyén, a gyermekek ágyában se használjunk sok tollas ágyneműt. *Tollas derékaljat egyáltalában ne tegyünk a gyermek alá.* A tollas párnát is mellőzzük a csecsemő feje alól és dunnával, ha azt egyáltalában használunk, csak a legnagyobb hideg idején takarjuk be. A legtöbb gyermek következetesen úgysis lecsúszik a párnáról és a párna mellé fekteti a fejét. *Ez voltaképpen jó szokása a gyermeknek, helytelen volna küzdeni ellene!* Sőt egészen száműzhetjük a tollpárnát és engedjük, hogy a gyermek párna nélkül aludjék. Ez több szempontból is csak jó-hatású ránézve.

Igen gyakori panasz, hogy a gyermek éjszaka lerúgja magáról a takarót. A szülőknek, különösen az anyáknak teljesen felesleges és alapjában elhibázott önfeláldozása a gyermek folytonos takargatása. Úgyszólván nincs egyetlenegy éjszakájuk, amelyet nyugodtan végig pihenhetnének, hisz folyton az az aggodalom zavarja az álmukat: „hátha gyermekük kitakarózik!” Ezért figyelgetik és takargatják, hogy meg ne hűljön. A gyermekek csakugyan gyakran lerúgják magukról a takarót és ennek általában két oka van. Az egyik az, hogy a túlzott szülői aggodás túl meleg takarót kényszerít rá a gyermekre. A másik ok a gyermek természetében rejlő ellenkezési hajlam, amivel a szülők folytonos és neki terhes figyelmeztetésére utal, mert ösztönösen kéri abból a túlzást. Helyesen úgy járunk el, ha egyrészt a túlzásoktól óvakodunk, másrészt nem akarattunk erőszakos érvényesítésére törekszünk, hanem türelmesen a gyermek megértését és önkéntes közreműködését igyekszünk elérni. E szempontból igen célszerű ruhadarab a „*hálózsák*“.

Mennyi alvásra van szüksége csecsemőnek és gyermeknek? Fiatal csecsemők úgyszólván az egész napot és éjjelt átalusszák, ami — leszámítva a szopás és fürdetés idejét — átlagosan 20 óra alvást jelent. Énnyire is van szükségük. Az alvási idő a korral együtt fokozatosan

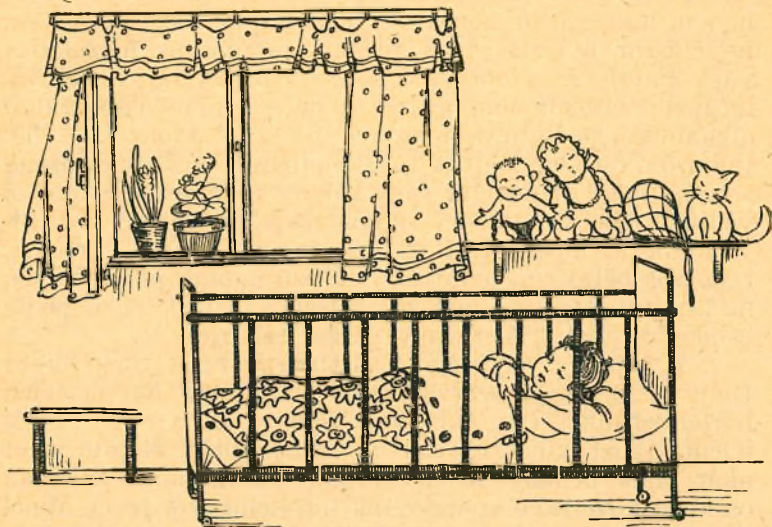
rövidül, 1 éves gyermek 12—16 órát alszik. Legalább 12 óra alvásra azonban feltétlenül szüksége van, de kívánatos, hogy ennél többet is aludjék. 1½—2 éves gyermek már csak kétszer alszik: éjjel 10—11 órát és délután 2—3 órát. Ez az alvási idő — különösen a délutáni alvás — valamit még rövidül, de az iskoláskorig lényegében változatlan marad. A legtöbb iskolásgyermeket már alig lehet rábírní, hogy ebéd után lefeküdjék. *Éjjel azonban tíz órát aludjék!* Legalább ennyi alvásra szüksége van, de sok 6—7 évesnek még többre is.

Amilyen természetes, hogy az újszülött és csecsemő száját mosni nem kell, sőt szájának mosása, törlése veszedelmes, annyira hozzátartozik a gyermek mindennapi testápolásához a száj és a fogak mosása. Hároméves kor körül egyelőre arra tanítjuk a gyermeket, hogy a szájába vett vizet ne nyelje le, hanem köpje ki, tehát *öblítse ki száját*. Ha ezt megtanulta, eleinte még az anyának kell fogkefével megtisztítani a gyermek fogát, majd lassankint meg lehet tanítani őt magát a fogkefe használatára, ami 4—5 éves korban rendszerint sikerül is.

Örvendetes tény, hogy népünk egyre szélesebb rétegeiben terjed el az a meggyőződés, hogy a friss levegő és napfény az emberi egészség barátai és támogatói. A mai ember számtalan betegsége és szervezeti gyengesége jórészt onnan ered, hogy nagyon messze eltávolodott a természetes életmódtól és igen sok úgynevezett kultúrártalomnak van kitéve. Mostani életmódunkkal bizonyos fokú elkerülhetetlen elzárkózódás jár a szabad levegőtől és a napfénytől. Ezért minden lehetőséget használjunk fel arra, hogy ezeknek a természeti tényezőknek áldásos hatását már a csecsemő- és gyermekkorban is minél jobban kiaknázzuk. Bár a régihez képest már örvendetesen javult a helyzet, igen sok anya még mindig túlságosan félti csecsemőjét a szabadlevegőtől. Sajnos, nem ritkán még *ma is látunk olyan anyákat, akik a legnagyobb természetességgel belekóstolnak csecsemőjük tápszerébe, szájukba veszik annak gumiszopókáját vagy kanalát, megtörlik arcocskáját és száját a zsebkendővel, amit néhány perc előtt ők maguk használtak, magukkal egy ágyban altatják, rálehelnek, sőt ráköhögnek csecsemőjükre, gondolkodás nélkül megengedik, hogy bárki föléje hajoljon, megfogdossa, megcsókolja arcocskáját vagy kezét, habozás nélkül akár beteget is a közelébe*



engednek vagy aggodás nélkül magukkal viszik beteg meglátogatásakor — pedig mindez a csecsemő egészségére nagy kockázatot, sőt határozott veszélyt jelent. Ezzel szemben ugyanezek az anyák nem szellőztetik ki alaposan csecsemőjük szobáját, nem merik nyitott ablak közelében hagyni, nem bírhatók rá, hogy kicsinyüket rendszeresen szabadlevegőre vigyék, mert folytonosan a meghűléstől féltik — pedig mindez a legnagyobb jótéteményt jelentené egész-



Nyitott ablak mellett szokja meg a csecsemő a szabad levegőt.

ségére és az anyák tévhitével ellentétben, éppen a meghűléssel szemben tenné ellentállóbbá a csecsemőt.

Az edzésnek tulajdonképpen leghatásosabb módja, hogy minden évszakban lehetőleg minél többet szabadba vigyük a csecsemőt. Nagy hidegben, szeles, rossz időben természetesen kevesebbet visszük ki, mint jó időben. Sétára alkalmatlan időben tegyük nyitott ablak közvetlen közelébe és így levegőztessük.

Voltaképpen milyen korban szabad a csecsemőt kivinni a szabad levegőre? Régebben indokolatlanul későn engedték ezt meg. A levegőre vitelnek nincs korhatára. Akár újszülöttet is kivihetünk a szabadba. Hogy rend-



szeresen kivisszük-e, azt az évszak és a körülmények szabják meg. Adott esetben pl. nyáron is indokolt lehet újszülöttet a fülledt, rossz levegőjű, túlmeleg szobából a szabadba kivinni. Másrészt azokban az évszakokban, amelyekben kint lényegesen hidegebb van, mint a szobában, felesleges az újszülött kivitele, mert ilyenkor a szoba jól szellőztethető és ezúton gondoskodhatunk jó levegőről. *Az újszülött szervezetének nem árt, ha szabad levegőre visszük.* Mivel a hirtelen változásokat nemcsak az újszülött korban, hanem a csecsemő korban is tanácsos kerülni, helyes az, ha először nyitott ablak mellett tartjuk az újszülöttet vagy fiatal csecsemőt és csak 2—3 napra rá visszük ki, mégpedig első alkalomkor 10—15 percre, minden következő alkalomkor pedig ugyanennyivel hosszabb időre. Be kell-e takarni a csecsemő arcát a szabadban? A betakarásnak a célja, hogy a hidegtől vagy túlerős napfénytől és portól védjük. Ha valamilyen okból nagy hidegben kell kivinnünk az újszülöttet és az átmenet nélkül történik, tanácsos betakarni az arcát is. Tűző napon, poros helyen ne tartsuk még betakart arccal sem. Legyek ellen pedig csipkefátyollal, tüllel vagy gézzel takarjuk le.

A napfény nagyértékű élettani hatását csak akkor tudja a napsugár szervezetünkre kifejteni, ha meztelen bőrfelületünket éri. Tulajdonképpen csak a napfürdőzés jelenti igazi kihasználását a napfénynek. Napfürdőket akár már néhány hetes korban kezdetünk, azonban csakis a következő szempontok figyelembevételével. Minél fiatalabb a csecsemő, annál könnyebben hül le a testfelülete és annál érzékenyebb a bőre a sugárhatással szemben, tehát annál óvatosabban, gondosan, fokozatosan szoktassuk hozzá a napfényhez. Amilyen felbecsülhetetlen hasznos a csecsemő és gyermek szervezetének a helyesen alkalmazott napfürdő, annyira ártalmas lehet a rendszertelen vagy túlhajtott napoztatás. Ezt egyénenként kell körütekintő gondossággal elbírálni, mert az egyikre nézve a napozás nagyon előnyös lehet, a másikra nézve pedig már kevésbé. Helyes az, ha az első 2—3 alkalomkor csak a meztelen lábakat sütetjük, majd a bőrnek egyre nagyobb és nagyobb részét tesszük ki a napfénynek. Eleinte csak 3—4 percig tartson a napfürdő, majd fokozatosan 1—2 perccel hosszabb és hosszabb ideig, míg végül az egész testfelületet (előlről és hátulról is) 15—20

percig érheti a napsugár. Ennél hosszabb ideig felesleges süttetni a kicsinyeket. *Ez az időbeosztás csak általános irányelvül szolgáljon.* Ezt egyéenként kell a szükség szerint módosítanunk. Fontos az, hogy a csecsemő bőre csak nagyon lassan süljön le a napfürdőzések folyamán. A hirtelen leégés önmagában is rossz hatású és néha egyenesen ártalmas a csecsemőre, de következményei sem közömbösek. A hirtelen leégett, erősen barna bőr éppen az élettanilag leghasznosabb sugarak hatását csökkenti. Csecsemő és kisgyermek fejét süttetni felesleges, föléje ernyővel vagy másképpen csináljunk árnyékot és a nagy meleg idején vizes kendőt is tehetünk rá. A nyár derekán a déli órákban napfürdőtteni nem szabad, hanem vagy 10 óra előtt vagy 16 óra után tegyük ki a csecsemőt a napra. A gyermekkorban már kisebb óvatosság szükséges, bár ilyenkor is csak a fokozatos szoktatás a helyes és a hirtelen, az átmenet nélküli változások ártalmasak lehetnek.

Az egészséges csecsemő, ha megkapja a maga rendes ételmét és tisztán tartjuk, szépen fejlődik, élénk, vidám és mozgékony, rózsás az arcszíne és a bőre, nyugodtan alszik, s keveset sír, leginkább csak akkor, ha éhes vagy nedves a pelenkája. Ha a gyerek bágyadt, fáradt, aluszékony vagy ellenkezőleg nem alszik, nyugós, sokat sír, étvágytalan, hány, hasmenése van, esetleg forró a teste, tudjuk, hogy valamilyen zavar van a szervezetében, beteg.

### A leggyakoribb betegségei a babának :

1. *A gyomor- és bélhurut.* A baba hány, nem fogadja el az ételt, széklete zöldes-nyálkás, erjedt savanyú szagú és naponta sokszor van. Elsáppad, arca beesett, bőrének rugalmas, kemény tapintata eltűnik, puha, petyhüdt lesz. Gyakran lázas is a gyerek, ha bélhurutja van. Ezt a betegséget többféle ok idézheti elő. Első és leggyakoribb oka mindjárt az, ha a táplálásában nem tartjuk be a pontos időt s vagy túlgyakran szoptatjuk, illetve etetjük, vagy a gyerek túlmohó és többet szív, mint amennyit meg tud emészteni. *Legjobb az első 1—2 hónapban 3 óránként, azután már 4 óránként táplálni a babát.* Ha gyakrabban kap, megterheli a gyomrát és bélhurutja lesz. Így erről az oldalról könnyű a bélhurutot kikerülni, csak tartsuk be a táplálkozási időket.



Másik oka a bélhurutnak az, hogy a baba neki nem megfelelő vagy romlott ételt kap, pl. főtt tésztát, hurkát, kolbászt, szalonnát vagy hasonló nehéz ételeket, ami még felnőtt embernél is elég gyakran okoz gyomorrontást, hát még a gyöngye gyomrú kiskabánál! Vagy ha a tehéntej, amit elválasztáskor vagy mesterséges táplálkozásnál adunk, félig savanyú vagy nem elég tiszta. Ez is mind gyomor- és bélzavarokat idéz elő a gyermeknél. Ezért van az, hogy a mesterséges táplálástól félünk és a mesterségesen táplált csecsemő könnyebben kap bélhurutot, mint a szopós, mert a tehéntejet igazán tisztán kezelni és megőrizni kevés helyen tudják, míg az anyatej egészen tiszta. Nyáron gyakoribb a bélhurut, mint télen, mert nyáron a nagy melegben hamarabb savanyodik a tej és romlik el és a legyektől is nehéz megőrizni, melyek rászállnak s beleviszik azokat a bacillusokat, amiket talán kevéssel előbb az árnyékszék vagy trágyadomb tartalmából szedtek fel lábaikra. Ha a baba nyáron éri el a 9. hónapot, akkor a teljes elválasztással megvárjuk az őszt, mikor már hűvösebb az idő, kevesebb a légy s a tehéntejet könnyebben meg tudjuk óvni a romlástól és szennyeződéستől, mert ekkor kisebb a bélhurut veszélye.

De minden más betegség, ami a babát éri, kiválthat nála bélhurutot, pl. ha meghül, ha hörghurutot vagy tüdőgyulladást kap. Ezek is idézhetnek elő bélhurutot. *Bélhurutos csecsemőt mielőbb mutassunk meg orvosnak. Addig is sacharinnal vagy igen kevés cukorral édesített teán kívül semmi mást ne adjunk neki.*

2. *Meghüléssel betegségek.* Ha náthás, influenzás felnőttel egy szobában van a baba, rendszerint megkapja a náthát, mert a náthás ember beszéde és köhögése, tüszentése alkalmával a nyálkacseppecskékkel sok bacillus kerül a levegőbe, amit a baba belelékzik. *Ezért a csecsemő körül náthás gyermek vagy felnőtt ne forgolódjék, ne csókolgassa.* Ha pedig az anya náthás, akkor szoptatás, fürdetés, tisztábatevés alkalmával vagy bármikor, ha a gyermekkel egy szobában tartózkodik, orrát-száját kendővel kösse be, hogy a lehelete és nyála véletlenül se jusson a csecsemőhöz.

Meghülés ellen edzeni kell a kisbabát. Ez úgy történik, hogy télen, ha tiszta, szél-, köd- és esőmentes, napos, száraz idő van, jól felöltöztetve, egy órát sétálunk vele



a szabad levegőn. Ilyenkor arcát ne takarjuk be, mert akkor nem tudja beszívni a friss levegőt. Nyáron pedig a napon, nagy melegben árnyékban állandóan legyen kint egy kis kosárban, ha kocsija nincs és légytől, portól kis csipkefüggönydarabbal letakarva védjük. Nagy kánikulában azonban inkább a hűvös szobában legyen.

Ha a csecsemő huzamosabb ideig köhög s nem akar kigyógyulni a hülésből, ne hanyagoljuk azt el, vigyük orvoshoz, mert nem tudhatjuk, nincs-e komolyabb baja. A csecsemő ugyanis nagyon fogékony a tüdőbajos fertőzéssel szemben és a tüdőbajos felnőtt igen gyakran és hamar fertőzi a vele egy födél alatt élő ártatlan kis csecsemőt. Nagyon sok kis baba pusztul el úgy, hogy a családban van egy-két öreg néni, bácsi, nagypapa, akik sovány aszott egyének és mindig köhicsélnék. Szárazbeteségnek hívja ezt a nép s nem is tudja, hogy ez nem más, mint öregkori tüdővész. Nyári nagy munkaidőben ezek az öregek vigyáznak az otthonmaradt babákra és gyakran megesisik, hogy a csecsemő meghal, hosszas betegség után, kínzó görcsök, óriási fájdalmak között s a szülők nem is tudják, hogy ez tulajdonképpen gümőkóros agyhártyagyulladás, melynek bacillusát a köhögős, tüdőbajos, öreg „szárazdajka” lehelte bele a gyerekebe.

3. *Bőrkiütések.* Igen gyakori eset, hogy a csecsemő bőrén kezdetben piros, kemény, később elpuhuló és genyet tartalmazó úgynevezett kelések, kelevények lesznek. A csecsemő nagyon fogékony az ilyen kiütésekre, mert friss, vékony bőre nem elég ellenálló a fertőzéssel szemben és vére sem tud még megküzdeni ennek a bacillusával. *A kelevény ragályos, átvihető egyik gyerekről a másikra,* pl. ha ugyanazon egyén fürösztli a kelevényes és az egészséges gyereket vagy ugyanazt a fürdővizet, teknőt, lepedőt használják anélkül, hogy előbb kifőzték és így fertőtlenítték volna. Kelevényes felnőttől is elkaphatja a bajt. Ha sok kelés van a gyereken, bele is halhat. Igen gyakran vezet bőrkiütéshez az a tévhit is, hogy a gyereket, ha meghűlt, beteg, akkor nem szabad fürösztteni. Ennek az a vége, hogy sokszor egy hétig sem fürösztik szegényt és az izzadság, vizelet s más váladékok a porral, piszokkal együtt a bőrre rakodnak s viszketést okoznak. Szegényke vakarózik, körmével fölsérti a bőrét s a sérülésen át a kelevény bacillus behatol a bőrbe, meggyűlik, el-

genyed a helye. Ezt is elvakarja, elmérgesíti és körmével a fertőző genyet tovább viszi mindenüvé a bőrén, míg az egész teste tele lesz kelésekkel. *A csecsemőt még betegsége esetén is naponta fürösszük*, persze a kellő óvatossággal, meleg szobában és ne engedjünk rá fürdés közben hideg levegőt, hogy meg ne hűljön, mert a „*tisztaság fél egészség*”, s nem árt neki, csak könnyít rajta. Gondoljunk rá, hogy felnőtt betegeinket is tisztán tartjuk. A kórházakban még a súlyos beteg, eszméletlen tifuzos embert is naponta lemossák tetőtől talpig, különben kisebesedik a bőre a hosszas fekvéstől. A mosdás még fel is üdíti. Ép így igényli a csecsemő bőre a tisztántartást. A piszok maga elégséges ahhoz, hogy beteggé tegye a gyermeket.

A másik gyakori bőrbaj az, amit *ótvár*-nak neveznek. A babának főleg az arcán, de fején és testén is nedvező, viszkető, hólyagcsás kiütés keletkezik, melynek nedve beszáradva mézszínű, sárga, száraz pörkökké alakul, melyek a baba arcát, testét beborítják. Mivel ez viszket, a csecsemő mind a tíz körmével vakarja, miközben körmével fertőzi és az előbb még víztiszta tartalmú hólyagocska lassankint genyessé válik. *E bőrbajjal mindig orvoshoz forduljunk*, aki tanácsot ad a kezelésére, amivel a nagyobb bajt el lehet háritani.

A szintén ótvárnak nevezett, de valójában *fejkosz* nevű másik fajta elváltozás kezdetben nem is bőrbaj, nem betegség, csak később válik azzá, ha elhanyagoljuk. Abból a babonás, helytelen szokásból ered, hogy fürösztés-kor a baba fejét nem szabad megmosni. A fejbőrben levő faggyúmirigyek váladéka a fejre rászálló piszoktól és portól összetapad és szürkésárga, később fekete felrakódást képez a fejtetőn, mely egyre szívósabban tapad a fejbőrhöz, végül ott gyulladást s alatta genyenedést okoz. A csecsemő nyaki mirigyei megdagadnak, lázas lesz és mindez attól, mert a fejét nem tartották tisztán és felgyült rajta a piszok. Tehát fürösztés-kor mindennap puha ruhával és szappannal mossuk meg a fejét is a babának, akár milyen nagy haja is van, csak arra ügyeljünk, hogy *szemébe ne folyjon a szappanos víz*. Aki pedig elmulasztotta és a baba fején már képződött ilyen koszmó, az olajozza be a gyermek fejét tiszta len-, napraforgó- vagy táblaolajjal egy párszor s ha leázott a felrakódás, meleg vízzel és szappannal mossa meg a gyermek fejét.



Most még pár szóval emlékezzünk meg a csecsemőápolással kapcsolatos babonákról és káros, rossz szokásokról.

Nagyon elterjedt vélemény, hogy „a csecsemő fogzása lázzal jár”. Lázas a gyerek, de nem viszik orvoshoz, mert „csak a foga jön”, azért lázas. Ez nem így van. *A fogzás lehet nehéz és fájdalmas a csecsemőre nézve, de lázat soha semmi körülmények között nem okoz.* Ha tehát



Fejmosás külön tiszta vízzel, szappannal.

foga jön a gyerekeknek és lázas, a láz feltétlenül valami betegségtől van és nem a fogzás miatt, ezért a babát mutassuk meg az orvosnak.

Ilyen a „szemmel való verés” is. Ha a gyerek nem fejlődik, csak egyre fogy, romlik, nem kérnek tanácsot hozzáértőtől, hanem belenyugszanak abba, hogy „szép gyerek volt, de valami haragosuk megverte szemmel”, pedig ha tanácsot kérnének a táplálásra és az ápolásra vonatkozólag orvostól, a gyerek tovább is jól fejlődne.

A rossz szokások közül legelsőnek vegyük azt, hogy a türelmetlen vagy nagyon elfoglalt, dolgozó anya, síró, nyűgös gyermekének mákhéjat főz és azzal itatja, mert



attól hamar és sokáig alszik. A mákhéjban erős méreg (ópium) van, ami — a morfiumhoz hasonló s nem megnyugtató, hanem — elkábítja a gyereket, azért alszik el tőle. Ha a felnőtt ember sok morfiumot fogyaszt, morfinista lesz. Lassankint elborul az elméje, megbolondul. Ha pedig a csecsemő mákhéj-főzetet kap, elbutul és nagykorára gyengeelméjű lesz, ha pedig csak ritkán kap mákhéjat, úgy buta marad, mert az ópium az agysejteket támadja meg, melyek a gyereknél még fejlődőben vannak és elbutítja, mielőtt megokosodhatott volna. Ezért *a mákfőzet itatása nemcsak rossz szokás, hanem súlyos bűn is*. Épp így hat a gyerekre a bor, a sör és a pálinka is. Ezeket sem szabad csecsemőknek, de még nagyobb gyerekeknek sem adni. Ha a csecsemő sokat sír, inkább nézzünk utána, hogy mi lehet a baja (éhes, nedves a pelenkája, szorulása van vagy beteg stb.) és tegyünk róla, hogy megjavítsuk a bajokat.

Másik igen elterjedt rossz szokás szerint az anya szoptatás előtt benyálazza a mellbimbóját, hogy a baba könnyebben bevegye azt. Vagy a kenyeret, süteményt és más ételt összerágja és úgy teszi a gyermek szájába. A felnőtt embernek gyakran van odvas, rossz foga, amelyben rengeteg bacillus tanyázik, melyek a nyállal az összerágott kenyérré vagy ételre kerülnek és innen a gyermek szájába, gyomrába és ott megbetegítik. Sok bajt kap így el a gyerek. Nem egészséges dolog más után ugyanazon pohárból inni vagy más kanálával enni, éppúgy káros a gyerekekre „belerágni” az ételt.

Az a hiedelem is elterjedt, hogy lázas betegnek, legyen az gyermek vagy felnőtt, nem szabad vizet adni. A szegény beteg már csak liheg és epekedik egy kis víz után, majd összeragad a szája, nagyon szenved a szomjúságtól. *Szabad adni, sőt kell is adni vizet, mert a lázas beteg teste sok vizet veszít*, ezért kíván mindig inni, csak arra vigyázzunk, hogy a víz tiszta legyen és ne legyen túl hideg. Jobb ilyenkor citromos, cukros vizet (limonádét) vagy hideg teát adni víz helyett.

### Az egészséges életmód.

Könnyebb a betegséget elkerülni, mint abból felgyógyulni. Ezért különös gonddal rendezzük be életmódunkat és igyekezzünk úgy lakásunkban, táplálkozás-

sunkban, ruházkodásunkban, mint testünk gondozásában tőlünk telhetően betartani a jó egészség követelményeit.

### Lakás.

A családnak és egyénnek egyaránt fontos érdeke, hogy lakása egészséges legyen. Az egészséges, jó lakás legfontosabb követelményei: a házhely jó megválasztása, a lakás helyes beosztása, jó fűtő-, világító-, szellőztető-készülék, helyes csatornázás, bőséges vízellátás, tisztaság és célszerű berendezés.

A ház megépítésénél vegyük figyelembe azt, hogy *a telek lehetőleg ne legyen nedves mocsár, pocsolya közelében*, mely kellemetlen kigőzölgéseivel egészségtelenné teszi a levegőt, ne legyen túlságosan poros a környék (országút mentén) és lehetőleg közel legyen a kút s így a vízellátás ne okozzon gondot. Minél több fa vagy bokor van a háztelek közelében, annál egészségesebb lesz a lakás, mert a fa, bokor felfogja a port és tisztítja a levegőt. Ha nedves a talaj, nedvesek lesznek a falak. Ez egészségtelen, mert a nedves fal állandóan párolog és a párolgáshoz szükséges hőt a levegőből, illetve a testünkből vonja el, az pedig meghűléses (hurutos), reumatikus megbetegedésekre vezet. A nedves, nyirkos lakások elősegítik a tüdőbaj terjedését is. A kis gyermekek ilyen lakásban angolkórosak lesznek, mert soha napot nem kapnak. A nedves fal nem tud kellemően szellőzni, így a szobában állandóan kellemetlen szag van, a falon kiüt a penész. Ha a lakást alapincézik, ezáltal legtöbbször elejét lehet venni a falak át-  
nedvesedésének.

A másik fontos elv, hogy *minél több napfényt és levegőt kapjon a lakás*. Ezért nézzük meg, mely égtáj felé nyílnak az ablakok. Az északra néző szobák mind hidegek, barátságatlanok, nyirkosak, nedvesek. Nap sohasem éri azokat. *Legjobb a délre nyíló ablakokkal ellátott lakás*. Ez nyáron sem túlmeleg, télen meg állandóan derült, napos, világos. Hálószobának a keletre vagy nyugatra nyíló szobák is jók. Az északi részbe tegyük a kamrát, mosókonyhát és más, kevésbé használt mellékhelyiségeket. Igen fontos, hogy mindenütt, nemcsak a városban, de a falun is legyen zárt, fedett *árnyékszék*. Nagyon egészségtelen és



sok járványos betegség terjedését idézi elő az a rossz szokás, hogy az emberek testi szükségleteiket a kertben, udvaron, trágyadomb mellett végzik el. A légy megmássa az ürüléket s azután rászáll ételre, italra, kis csecsemőre és megfertőzheti azokat. Így terjed a tifusz, a vérhas, a kolera és a légytől bepiszkolt tehéntej a csecsemőnél bélhurutot okoz.

Különösen faluhelyen, de kisebb városban is gyakori szokás, hogy télen az egész család, néha két család is egyetlen egy szobába húzódik, még pedig a legkisebb, rosszul világítható, kis ablakú, sötét helyiségbe. Itt főznek a családnak, sőt a malacnak való burgonya is itt fő, csirkét keltetnek, kutya, macska bent van, a gazda pipál, a háziasszony a mosást itt intézi el, gyakran szövőszék is van benne s szövés közben sok port, apró szöszrészecskét ver fel a levegőbe. Lehet gondolni, milyen rossz levegőjű egy ilyen túlszűfolt lakás, nincs abban a levegőben a tüdő számára egy kevés felhasználható rész sem. Szellőztetni pedig nem szoktak, mert bejön a hideg. Sőt az ablak hasadékait is betömik mohával, szalmával, így csak az a kis friss levegő jut be, mely az ajtón kijáráskor beáramolhatik. Nem csoda, ha az ilyen lakásból egy tél után kikerülő gyermekek és felnőttek sápadtak, sárgák, mintha sírből keltek volna ki, mert a jó arcszínhez, egészséghez nemcsak jó táplálék, hanem jó levegő is kell. Gondolhatjuk, milyen rossz lehet ilyen túlszűfolt lakásban a betegnek, mikor neki nyugalom, csönd, tiszta levegő kell. Közben pedig a még meglévő 1—2 nagyobb, világosabb szoba üresen kong, nem használják. Amit így a fűtésen megtakarítanak, rendszerint elköltik patikaszerre. Azután az sem hagyható figyelmen kívül, hogy erkölcsileg milyen kár származik abból, hogy különböző korú és nemű egyének egy helyiségbe zsúfolva élnek le életüket, ősztől tavaszig és a gyerek közöttük mennyi minden nem neki való dolgot hall, tapasztal.

A mi a *világítást* illeti, minél erősebb az, annál jobban kíméli a szemet. Rosszul világított konyhában, szobában írni, olvasni vagy varrni nem tanácsos, mert a szem hamar tönkre megy. Tévedés az, hogy ha lecsavarjuk a lámbabelet és csak pislogva ég a lámpa, akkor kevesebb petróleumot fogyaszt. Éppen annyit fogyaszt, mint máskor, közben azonban mérges gázok keletkeznek, melyek a szoba



levegőjét beszennyezik és rossz szagot árasztanak. Azonfelül ilyen gyér világítással a szem is romlik.

*Fűtésre* használnak vaskályhákat, takaréktűzhelyeket, búbos téglakemencéket, városokban cserépkályhákat is. A vaskályha hamarabb melegít, de hamarabb ki is hűl, míg a cserépkályha vagy a búbos kemence lassan melegszik fel, de sokáig tartja a meleget s egyenletes hőmérsékletet biztosít a szobának, ezért egészségesebb is.

A szellőztetés nagyon fontos követelménye a lakás tisztántartásának. Naponta 2—3-szor is szellőztessünk 10—15 percig, takarításkor tovább is. A szoba levegője sokkal jobban kicserélődik 5 perc alatt, ha keresztthuzatot csinálunk, azaz egymással szemben levő ajtót ablakot egyszerre nyitunk ki, mintha csak az ablak van nyitva  $\frac{1}{4}$  óráig.

A *takarítás* arra szolgál, hogy a lakásban felgyűlt szemetet és hulladékokat napról-napra eltávolítjuk. A földes szobát takarítás előtt vízzel locsoljuk fel és csak azután seperjük, hogy sok port ne verjünk fel. Ha nagyon feltört, agyagos sárral mázoljuk le. A földes szoba nem egészséges. A padlós szobát is seprés előtt jó fellocsolni, de még jobb, vízbe mártott seprűvel seperni. A padlót gyakran súroljuk s míg egészen föl nem száradt, ne menjünk be, hogy a száradó padló nedves gőzeit ne szívjuk be. Nemcsak a szoba közepén, hanem a sarkokban, a bútorok alatt is mindig seperjük, mert ezeken a helyeken könnyen meggyűlik a szemet és felületes takarításnál ott hagyják, ami a szoba tisztaságának rovására van. Seprés után egy ideig várunk, míg a levegőből a por lerakódik, azután hozzákezdünk a bútorok letörülgetéséhez. Puha ruhával lassan, óvatosan letörölünk minden bútort, még a szekrény tetejét is! Azért kell lassan, óvatosan törülgetni, mert ha sebbel-lobbal tesszük, újra felveszük a már leszállott port s akkor hiába törülgetünk. Az ablakokat gyakran tisztítsuk, naponta száraz ruhával töröljük le, mert arra éppen úgy száll a por, mint a bútorokra. Sokkal többet ér, ha naponta a lakás minden zugát becsülettel kitakarítjuk, mintha egy vagy két hetenkint csinálunk nagytakarítást, mert akkorra túlsok por, szemet gyűlik össze és nem győzzük kitakarítani. Azonkívül a mindennap rendszeren takarított lakásban kellemesebb a tartózkodás.

A konyhában is nagy tisztaságot tartsunk. Rendszeren söpörjünk, mázoljunk, mossuk fel a kövezetét naponta.

Mosatlan edény ne álljon órák hosszat a konyhán, mert az sok legyet vonz be, melyek azután az ételt is megmásszák, fertőzik. Ételeinket mindig takarjuk le fedővel, ruhával, hogy a légy és a por, piszok hozzá ne férjen. A kenyér ne álljon takaratlanul asztalon, padon, ablakpárkányon, mestergerendán, hanem tiszta kenyérkendőbe takarva a konyhaszekrényben vagy egy kosárában. Ízléstelen és egészségtelen a takaratlan kenyérből enni, melyet mindenféle piszok és légy megjárt, mindenki piszkos kézzel fogott meg. A konyhában legyen mindig mosdótál, víz, szappan, kefe és törülköző. A háziasszony főzés közben gyakran mossa meg kezét, tisztán bánják az ételneművel s edényekkel. A használt edények elmosogatása forró vízben történjék, melybe kevés mosósózat tegyünk, hogy a zsír könnyebben lejöjjön az edényekről. Utána meleg vízben öblítsük le az edényt és csak azután töröljük el tiszta törlővel. Így a törlőnk is tovább marad tiszta.

### A család ételmezése.

A helyes, egészséges ételmezésnek is vannak szabályai, melyek azt célozzák, hogy minél munkabíróbbak, jól fejlettebbek és a betegségekkel szemben ellenállóbbak legyünk.

Köztudomású, hogy a csecsemőkorban az élelem helyes megválasztásától függ a szervezet fejlődése és a helytelen táplálásból az ártalmak hosszú sora származik. A kár, amit a helytelen ételmezésből a csecsemő elszenved, rendszerint hamar és igen nyilvánvalóan jelentkezik úgy az emésztőrendszer működésében, mint a testi és szellemi fejlődésben. Azonban a hibás ételmezés hatása megnyilvánul az ellentállóképesség fogyatékosságában is. A hibásan ételmezett csecsemőnek nemcsak gyomor- és bélrendszere, hanem többek között bőre, légutainak nyálkahártyái stb. is gyengébb ellenállóképességűvé és szervezete betegségek iránt általában hajlamossá válik.

Bár az orvosok régóta jól tudják, hogy az élelemnek a gyermekkorban, sőt a felnőttkorban is hasonló mélyreható hatása van a szervezetre, a nagyközönség ismeretei e téren mégis igen hiányosak. A hiány kettős: egyrészt hiányzik a tudat és meggyőződés az élelemnek a szervezetre kifejtett szinte döntő hatásáról, másrészt pedig



még nagymértékben hiányzanak a megfelelő ismeretek az egészséges és észszerű, tehát helyes ételmezésről.

Az élelem a gyermeki szervezet három szükségletét fedezi: 1. a *fenntartási szükségletét*, 2. a *munkaszükségletét*, 3. a *növekedési szükségletét*. E három mellett még egy rendkívül fontos másik szempont is mérlegelendő és ez az, hogy valamely élelem a *szervezeti ellenállóképesség legkedvezőbb fokának kifejlődésére és fenntartására alkalmas-e*. Kifogástalanul helyes csak az az élelem, mely e szempontok mindegyikéből ítélve helyes. Nyilvánvaló, hogy a fenntartási és a munkaszükséglet fedezése kisebb feladat, mint a növekedési szükséglet fedezése és a jó ellentállóképesség biztosítása. Szervezetünk bonyolult összetétele, részleteinek rendkívül különböző volta, szerveinek egymástól annyira eltérő működése érthetővé teszi, hogy táplálóanyagszükségletünk is igen bonyolult. Teljes elégitésétől bizonyára még messze vagyunk, azonban a közeledés ehhez éppen az utolsó évtizedekben igen jelentékenyen haladt előre.

Az I. táblázat azt mutatja, hogy a táplálóanyagszükséglet gazdaságos fedezésére milyen élelmiszerek alkalmasak. (A feltüntetett árak országos átlagáraknak tekintendők és természetesen évszakonként és vidékenként mások és mások.) Ez alapszükségletből vagy másképpen alapélelemből koronként és személyenként különböző mennyiség kell. Hogy mennyi, azt százalékban kifejezve, a II. táblázat második rovata mutatja. Az alapélelem azonban nem teljes. Teljessé az ú. n. kiegészítő élelemmel együtt válik. A kiegészítő élelem koronként és személyenként ugyancsak változik. Ezt is a II. táblázat tünteti fel.

Ezek szerint tehát egy felnőtt férfi átlagos ételmisszükségletének teljes fedezésére az I. táblázaton feltüntetett ételmisszermennyiség 100%-a szükséges, kiegészítve napi  $\frac{1}{2}$  liter soványtejjel. Mezőgazdasági munkásnak az alapélelem 110%-a kell és hozzá még napi  $\frac{1}{2}$  liter soványtej és évi 15 kg szalonna. Egy 5 éves gyermek szükségletét az I. táblázaton látható ételmisszermennyiség egyharmad részével (33%) fedezhetjük, kiegészítve azt napi 3 deci színtejjellel és 2 deci soványtejjellel, meg 5 deka kenyérrrel.

Ismételjük, hogy ezek az ételmisszerek a táplálóanyagszükségletet teljesen fedezik. Természetes, hogy az ételmi-



## I. Alapélelmiszer-szükséglet.

Megnevezés	Évi mennyi- ség kg., liter, darab	Egységár	Összesen	Tisztítási vesztesség %-ban
		P	P	
Hús .....	7	1·20	8·40	15
Belsőség .....	2	1·—	2·—	3
Hentesáru .....	2	1·80	3·60	—
Vér .....	3	—10	—30	—
Tojás .....	80	—07	5·60	—
Soványtej .....	25	—04	1·—	—
Soványtúró .....	5	—40	2·—	—
Zsír vagy olaj .....	15	1·70	25·50	—
Szalonna .....	10	1·80	18·—	—
Fehér liszt .....	30	—40	12·—	—
Kenyér .....	200	—30	60·—	—
Burgonya .....	120	—07	8·40	25
Bab .....	10	—32	3·20	3
Borsó .....	2	—32	—64	5
Kása (tengerikása, árpakása) ..	6	—35	2·10	—
Paradicsom .....	30	—05	1·50	15
Zöldbab .....	10	—20	2·—	5
Zöldborsó .....	10	—20	2·—	50
Kel .....	15	—08	1·20	20
Kalaráb .....	10	—07	—70	25
Káposzta .....	30	—05	1·50	30
Sárgarépa .....	10	—10	1·—	20
Gyökér (zeller stb.) .....	20	—10	2·—	20
Fejesésaláta .....	10	—15	1·50	5
Ugorka .....	10	—10	1·—	5
Cékla .....	5	—10	—50	15
Zöldpaprika .....	10	—15	1·50	5
Gyümölcs .....	150	—15	22·50	10
Hagyma .....	15	—15	2·25	5
Paraj .....	3	—15	—45	15
Cukor .....	5	1·32	5·60	—
Tök .....	25	—05	1·25	30
Sütőtök .....	15	—06	—90	30
Fűszer, só stb. ....	—	—	5·—	—
Alapélelmiszer-szükséglet összesen .....			208·09	
Kiegészítő élelem (férfi-átlag) .....			7·30	
Egy évre eső összköltség (férfi-átlag) ...			215·39	

## II. Személyenkinti élelmianyagszükséglet.

Kor években	Az alapélelmiszer hány százaléka szükséges	Kiegészítő élelmeként szükséges									Egy napra eső összköltség fillérekben
		teljes tej		sovány tej		teljes tej	sovány tej	kenyér	cukor	szalonna	
		liter	gramm	liter	kilogramm						
		naponta			egész évre						
1 ....	10	0.5	—	50	35	182.5	—	18.25	12.78	—	19
2 ....	17	0.5	—	50	30	182.5	—	18.25	10.95	—	23
3 ...	25	0.5	—	50	—	182.5	—	18.25	—	—	23
4 ....	30	0.3	0.2	50	—	109.9	73.0	18.25	—	—	24
5 ....	33	0.3	0.2	50	—	109.5	73.0	18.25	—	—	26
6 ....	43	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	27
7 ....	47	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	29
8 ....	50	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	31
9 ....	54	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	33
10 ....	57	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	35
11 ....	64	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	38
12 ....	71	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	43
13 ....	78	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	47
14 ....	85	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	51
15 ....	92	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	54
Felnőtt nő ...	89	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	52
Férfi átlag .	100	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	59
Ipari munkás	110	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	—	65
Mező- gazdasági munkás	110	—	0.5	—	—	—	182.5	—	—	15.—	72

szerek más arányával, sőt más élelmiszerekkel is megfelelően fedezhető a szükséglet. A feltüntetett élelmiszerek kiválasztásakor és mennyiségük megállapításakor arra is tekintettel voltunk, hogy egyrészt a szükségletet gazdaságosan fedezzük, másrészt pedig a hazai népszokásokhoz is lehetőség szerint alkalmazkodjunk.

Nézzünk most már szembe azzal a kérdéssel, hogy népünk széles rétegeinek és ezek gyermekeinek táplálóanyagszükséglete megfelelő fedezést nyer-e, illetve, hogy élelmiszermegválasztásunk olyan-e, hogy a fogyasztott élelmiszerekkel a szükséglet kielégítően fedezhető.

Mint minden művelt országban, úgy nálunk is szorgalmas adatgyűjtés folyik — főleg 1932 óta — népünk ételmezésének megismerése céljából. Nemrég Dabis László igen értékes áttekintést nyújtott az adatgyűjtés eddigi eredményeiről. Az összegyűjtött adatok nagyon lesújtóak, mert tanuságuk szerint népünk igen számottevő részének vagy teljesen hiányos, vagy hibás az ételmezése. Az első csoportba tartozók rossz ételmezésének okát részben igen rossz anyagi helyzetükben, részben a szűkös anyagiaknak helytelen felhasználásában kereshetjük. A második — talán számottevőbb — csoport ételmezési hibái elsősorban tudatlanságból erednek, mert az ételmezésre tényleg rendelkezésre álló és felhasznált anyagértékből a táplálóanyagszükséglet teljesen megfelelő vagy legalábbis a mostaninál lényegesen jobb kielégítést nyerhetne.

A helyesen összeállított gyermeki étrend az elmondottak értelmében átlag napi félliter tejet tartalmaz, mint legfontosabb állati fehérje- és mészforrást; hetenkint legalább négy étkezéskor burgonyát, mint legjobb minőségű növényfehérjeforrást, továbbá mint jó B- és C-vitaminforrást, hetenkint legalább háromszor leveles főzeléket, mint jó mészforrást, legalább háromszor színes főzeléket, mint jó A-vitaminforrást; minél gyakrabban nyersen fogyasztható főzelékfélék és kerti veteményt, friss főzeléket és gyümölcsöt, mint C-vitamin- és vasforrást; végül barna kenyéret, mint jó B-vitamin- és vasforrást.

Az emberi szervezetre egészséges ételmezés tehát a *vegyes ételmezés*. Nem lehet egyoldalúan főleg hússal vagy zsírral vagy csak kenyérral élni, mert ezt a szer-



vezet megsínyli. Mégis mit látunk főleg faluhelyen, de városban is egyes családoknál? Télen krumplit, babot, főtt tésztát esznek, néhol még savanyú káposzta élénkíti az egyhangú étrendet. Tejet, zöld főzeléket, gyümölcsöt nem esznek télen át. Nyáron viszont mindig gyümölcsöt esznek, ami igaz, hogy egészséges, de más élelem mellett, mert erőt nem ad, tehát egymagában sem a gyermek növekedéséhez és fejlődéséhez, sem a felnőtt ember erőinek pótlásához nem elegendő. Úgy volna célszerű, ha télen-nyáron egyaránt kerülne az asztalra a krumpli, bab, száraz tészta mellé gyümölcs és zöldfőzelék, amit télen az üvegbe eltett zöldbab, borsó, tök vagy a pincében elraktározott káposzta, kel, zöldpaprika, sárgarépa, sütőtök és zöldség pótolna, a gyümölcsöket pedig befőttnek eltéve vagy aszalva lehetne és kellene eltenni télre, nem utolsó helyen említve a gyümölcslekvárokat is, melyek télen nagyon jól pótolják a gyümölcsöket. Sok helyen az igen hasznos paradicsom télire való eltevését sem csinálják. A bőségesen vastartalmú sóskát, parajt is fogyasztani kellene időnkint. Egy másik nagy mulasztása a falusi és tanyai népnek az, hogy bár néhol 3—4 tehenet is fejnek, a gyerekek egyáltalán nem fogyasztják a tejet, mert azt eladja a szülő vagy nem szereti a gyerek, mert nem szoktatták rá kicsi korától fogva. Pedig a tej élvezése és fogyasztása elengedhetetlen követelménye a gyerek egészséges fejlődésének és amit a gyerektől tejen nyer a szülő, azt legtöbbször kiadja orvosra, patikára. Ehelyett a gyerek reggelire szalonnát, kolbászt, levest, meg más nehéz és neki nem való vagy legalábbis a tejet pótolni nem tudó ételt eszik. Hasonlóképpen nem használják ki kellően a család számára a tejtermékeket sem: tejfölt, túrót, vaját, sajtot, aludttejet, úgyszintén a tojást sem, melyek pedig mind elsőrangú szerepet játszanak a táplálkozásban s mind meg is vannak, még külön pénzt sem kell kiadni értük, mindössze rá kell szokniok a családtagoknak ezek élvezetére. Saját ellentmondása a sorsnak, hogy a városi gyerekek, akik nem fejlődnek kellően, mert városban drága és kevés a tej, tojás, vaj stb., lemennek falura nyaralni, mert itt bőségesen vannak az említett tápláló élelmiszerek, a falusi gyerek pedig, kinek módja volna ezek élvezetére, szintén sápadt, sovány, rosszul fejlett, mert szülei nem tudják, hogy milyen kin-

csek birtokában vannak, ha van legalább egy tehenük is, melyet fejhetnek.

A vegyes élelmezés azért is fontos, hogy az étvágy kellő mértékű legyen. Az egyoldalú élelmezés ugyanis idővel a gyomor és belek étvágynedvtermelő képességére gátlólag hat, az ember elveszti étvágyát, ami előbb-utóbb a testi erő és egészség rovására lesz.

A ruházat védi testünket az időjárás viszontagságai ellen. Ruházatunk anyagát az állat- és növényvilág adja, a bőrt, a szőrmét, gyapjúanyagokat, a selymet, a kendert, lent és pamutféléket. A gyapjufélék lyukacsosak, levegőtartalmúak, melegek és könnyűek, a bőr párolgását nem akadályozzák, zsírtartalmuknál fogva nem nedvesednek át és mégis vízszívók. A len-, vászon-, gyapotanyagok pedig nyári viseletnek alkalmasabbak, mert vékonyak és könnyen moshatók, főzhetők, fertőtleníthetők.

A ruházat legyen kényelmes, sehol se szorítson, ne akadályozza a szabad mozgást, a légzést, vérkeringést és emésztést. Egészségtelen a ma már kevesek által használt különböző derékfűző, mert a bordákat összenyomja, eltorzítja, így a légzést nehezíti, azonkívül a májnak és gyomornak is kárára van. Hasonlóképpen egészségtelen a derékban erősen megszorított szoknya, különösen ha három-négy is van egymás fölött. A sok szoknyát a súly lehúzza s övszerű szorítást gyakorol a derékra, májeltorzulást, epehólyag- és gyomortáji fájdalmakat okoz. A harisnya-kötő a derékra legyen erősítve (persze csak mérsékelt szorítással), övvel s onnan lenyúló pántok fogják a harisnyát. A térd alá vagy fölé helyezett gumipánt elszorítja a láb ereit, vérpangást okoz és vizértágulásra hajlamosít. A lábbeli legyen kényelmes, puha bőrből készült. A kemény bőr feltöri a láb bőrét, a szűk csizma, cipő pedig tyúkszemet csinál. A magassarkú cipőben a láb előre csúszik a cipő orra felé s ott összeszorul, a magas sarok a bokának nem nyújt elég támasztékot, könnyen kificamodhatik járás közben a láb és gyenge bokájú egyének könnyen kapnak lúdtalpat. Sem alsó, sem felső ruhában nem egészséges az olyan anyagból készült ruha, melyet mosással vagy vegyileg tisztítani nem lehet, mert viselés közben idővel bepíszkolódik a ruha s ha nem tisztítják ki, még betegség terjesztésére is alkalmas.

Ha fűtött vagy meleg helyiségben vagyunk, kabá-

tunkat, kendőnket, mellyel az uccán járunk, vegyük le. Ha a szobában is oly öltözetben vagyunk, ahogy a hidegben odakint járunk, a legközelebbi kimenetelnél könnyen meghülünk, mert a szoba levegője és a kinti levegő hőmérséklete közötti különbséget nem tudjuk elhárítani. Ha oly szobába érünk, ahol fűtenek, vessük le a hócipőt, kabátot, kendőt, kalapot s ha kimegyünk, újra vegyük fel. Amily káros fűtött szobában nagykabátban ülni, éppoly vagy még veszedelmesebb fűtött helyiségből ki-kiszaladgálni anélkül. Legalább egy kendőt terítsünk magunkra.

A *tisztálkodás, testápolás* egyik legfontosabb fejezete az egészségtannak. Tisztaság — fél egészség, szokták mondani. És így is van. Aki rendszeresen tisztálkodik, az nehezebben vagy egyáltalán nem kapja el a fertőző-és egyéb betegségeket. A tisztálkodás rendes módja a mosdás és a fürdés. Rendes ember naponta legalább egyszer, lehetőleg este, mert nappal lesz piszkos, derékig megmosdik langyos vízben, ebben jobban habzik a szappan és könnyebben lehozza a piszkot a bőrről. Aki fél, hogy a langyos víztől elpuhul a teste, utána hideg vízzel jól leöblítheti magát, majd érdes törlővel jól dörgöljük meg a bőrt, míg kipirul. Nagyon fontos, hogy a mosdótálat, amely a mindennapi mosakodás céljait szolgálja, nagyon tisztán tartjuk. Mindennap használat után sűrűlően eltávolítsuk. Ahol több családtag van, célszerű legalább két mosdótálat tartani, hogy lábmosáshoz külön legyen mosdótál.

Tanácsos minden héten vagy két hétben egyszer megfürdeni, fürdőkádban vagy ennek hiányában teknőben, hordóban, dézsában, egész testünket lemosni meleg szappanos vízzel. Mesebeszéd és nevetséges tévhit az, hogy a meleg fürdő elgyengíti a gyereket vagy a felnőttet. Ha sokáig ül benne a túlmeleg vízben, bizonyos, hogy elbágyad, de nem kell sokáig tartózkodni a fürdővizben, csak addig, míg meg nem tisztálkodunk. Igen egészséges meleg fürdő után hideg zuhanyt engedni magunkra, mely nem valami úri fényezés és még faluhelyen is könnyen megoldható, úgy, hogy locsolókanált akasztunk kötélen a gerendára a dézsa fölé, teleöntjük állott vízzel (nem túl hideg vízzel), azután a rákötött zsinagnél fogva meghúz-



zuk, mire az oldalt billen és a csövére illesztett rózsán keresztül vékony sugarakban permetez ránk az üdítő víz. Ez nagyon jó módszer a meghűlések elleni testedzéshez is. Babona az, hogy nőknek havi vérzés ideje alatt nem szabad mosdani. *Sőt, ilyenkor kétszeresen kell törekedni a tisztaságra.* Csak arra vigyázzanak, hogy mosdás közben meg ne hűljenek és ügyeljenek a tisztaságra, hogy piszkos víztől, edénytől fertőzést ne kapjanak. A fürdést azért is tanácsosabb este végezni, mert a meleg fürdő után könnyebben meghül az ember, amit a fürdés után azonnali ágybafekvéssel könnyebben el lehet kerülni. Kezünket gyakran mossuk. *A szájba vett víznek kézre engedése káros szokás.* A szájból kiengedett vízzel a száj bacillusai a kézre tapadnak s innen mindenre átragadnak, amihez nyulunk. Sokan még arcukat is minden nap így mossák, azaz jobban mondva bepiszkolják, mert ettől az arc ugyan nedves lesz, de tiszta nem. Főleg étkezés előtt mossunk mindig kezet, hogy ételünket piszkos kezünkkel fertőzve, betegségeket ne kapjunk. A háziasszony főzés előtt és alatt is többször mossa meg kezét. Fejünket és hajunkat tartuk tisztán. Egyesek szerint a fejet elég egy évben egyszer megmosni. Pedig a fej épp úgy vagy még jobban piszkolódik, mint a test többi része. A fej bőrében ugyanis faggyúmirigyek vannak és ezeknek váladéka a fejre rakódott porral összetapadva, vastag pizsokréteget képez a fejen és kellemetlen viszketést okoz a fejbőrön. Tehát hetenkint vagy kéthetenkint, de legalább havonkint egyszer a fejet, haját is meg kell mosni meleg, szappanos vízben. Kútvízbe kevés mosósózat tegyünk, hogy a víz lágyabb legyen és jobban oldja a hajról a zsírt. Hajmosáshoz legjobb az eső- vagy artézi víz.

A tisztálkodás tehát nem kerül sok pénzbe. De ha kerül is valamibe, azt is megéri, mert inkább erre menjen el a pénz, mint a patikára. Egy kis meleg víz, szappan, még a legszegényebb családban is akad. A mosdáshoz használt törülközőket is tartuk tisztán. A tisztálkodáshoz tartozik az is, hogy alsó ruháinkat váltsuk legalább hetenkint egyszer. Ha szennyes, gondosan mossuk és főzzük ki. Felső ruháinkat pedig keféljük vagy söpörjük ki lehetőleg naponta.

Rossz és az egészségre káros szokása sok embernek a könyvlapot, újságot úgy forgatni, de különösen papír-

pénzt úgy számolni, hogy előbb megnyálazza az ujját. Nyálát és a benne levő bacillusokat így rákeni arra a papírra s másik, hasonló rossz szokású felebarátja lenyalja róla. Ha pedig előtte tette valaki ugyanezt, akkor ő nyalja le a papírról a fertőző anyagot. Sok betegséget lehet így elkapni: tüdőbajt, difteriát, vörhenyt, még vérbajt is! Ugyaníly rossz szokás az, ha köhögéskor és tüsszentéskor nem tartjuk szájunk, orrunk elé a zsebkendőt, hanem ráköhögünk vagy tüsszentünk másokra. Ilyen alkalomkor a szájon és orron át eltávozó apró nyálkacseppecskékkel igen sok bacillust köhögünk gyanútlan felebarátunk arcába, amelyek minket nem, de őt megbetegíthetik. Csúnya és rossz szokás még a földre, padlóra való köpködés is. A köpet beszárad, elporad és beszívjuk a levegővel a tüdőnkbe. Így terjed a tüdőbaj is. *Földre köpni tehát tilos és nem is illik. Ha feltétlenül kell, köpjünk a zsebkendőbe.*

Ugyanígy egészségtelen szokás a sok csók és kézcsók is, mert ezek is terjesztik a különféle bacillusokat. Akit megcsókolunk, annak arcán, kezén lehet fertőző anyag, éppúgy a mi nyálunkban is vannak bacillusok, melyek a csókkal a bőrre tapadnak. Így mindkét egyénre veszélyes a csók, aki csókol és akit megcsókol, arra is. Rossz szokás a csecsemőket, gyerekeket csókolni. Sok okos szülő úgy neveli gyermekét, hogy ne hagyja magát senkitől, még a családtagoktól sem megcsókolni. Angliában a gyerekek sapkájára, köténykéjére színes fonállal kivarrrják: „Ne csókolj meg!”

A tisztálkodáshoz és testápoláshoz tartozik a *száj és fogak ápolása, tisztántartása is*. Ez hathatósan megakadályozza a fogak időelőtti romlását. Ezt sokan, főleg az egyszerű emberek közül fölösleges fáradságnak, komédiának tartják. Pedig az étkezések alkalmával sok ételrészecske szorul a fogak közé, ott felbomlik, erjed, különböző vegyi anyagok keletkeznek belőle, melyek a fog zománcát feloldják s így a fog állományába behatolnak a szájban levő baktériumok és ott kezdik pusztítani a fogat. Előbb csak kicsi barna folt lesz a fogon. Ez idővel nő és a lyuk mind nagyobb és nagyobb lesz, végül eléri az ideget. Ekkor már fáj a fog. Azonkívül a nyáltól úgynevezett *nyálkövek* keletkeznek, melyek szürkés, cementszerű anyag alakjában a fog nyakára rakodnak. Ez az ú. n. *fogkő*, az inyt sorvasztja, a fogállományt szintén bontja és gyakran ínnyulladást okoz.



Miből áll a célszerű fogápolás? Minden este vízbe mártott fogkefével és fogporral vagy fogpéppel megdörögöljük a fogainkat hosszanti és függőleges irányban, azaz a fogkefének előbb jobbról-balra, majd felülről lefelé irányuló mozgásával, azután bőven leöblítjük fogainkat vízzel. Ezenkívül minden étkezés után vízzel kiöblítjük fogaink közül az ételmaradékokat. Ha a hézagok közé szorult ételmaradékok öblítéssel nem távoznak el, ne piszkáljuk tüvel, villával, szalmával és más lehetetlen tárggyal, mert könnyen sérülést és fertőzést kaphatunk, hanem fogkefével mossuk ki vagy az ú. n. fogvájó pálcikákat használjuk, melyek üzletben pár fillérért kaphatók. Aki ezeket az utasításokat megtartja és fogait rendszeresen ápolja, sokáig meg tudja őrizni azokat a romlástól. Vigyázzunk arra is, hogy túlhideg és túlforró ételeket egymás után ne fogyasszunk, mert az is siettetni a fogak romlását. Ha fogainkon barnás foltot vagy még inkább, ha kis lyukat veszünk észre, menjünk fogorvoshoz, még ha nem is fáj a fog, mert ekkor még a kicsi lyuk betömésével meg lehet menteni a fogat. Míg ha már fáj a fog, az annak a jele, hogy az idegig terjedt a fog romlása. Ilyenkor rendszerint már csak idegöléssel lehet segíteni. Már pedig amelyik fogban kiölték az idegeket, az igen rövid életű még akkor is, ha betömik. Azért jó korán kezelésbe vétetni a romlásnak indult fogat, hogy lehetőleg megmentjük. Ha fogat huzatunk, utána ne nyulkáljunk a szánkba semmivel, még tiszta zsebkendővel sem, nyelvünkkel se piszkáljuk a helyét, aznap ne együnk darabos ételt, csak folyadékot, mert ellenkező esetben fertőzhetjük a fog helyén lévő sebet, megdagad az állkapcsunk és fertőzést, vérmérgezést kaphatunk.

### Betegápolás. Elsősegélynyújtás.

Ha beteg van a családban, első és legfontosabb kötelességünk őt orvossal megvizsgáltatni. Azonban, hogy betegünk meggyógyulhasson, orvoson kívül szüksége van még gondos, szerető, az orvos utasításait pontosan követő, betartó ápolóra is. Erre leginkább a család nőtagjai alkalmasak.

A nőben ugyanis megvannak azok a kellékek, amelyek az eredményes betegápoláshoz szükségesek: szeretet, gondosság, türelem, áldozatkészség. Ezek a nőknek természetétől sajátjaik és képesítik őket arra, hogy a beteg



körül hasznos szolgálatokat tehessenek. Ezek a sajátságok azonban egymagukban nem elegendők. Szükséges, hogy a beteg ápolására vállalkozó bizonyos ismereteket is elsajátítson, mert így lesz ápolójának nagyobb hasznára. Ezeket a hasznos tudnivalókat foglaljuk össze röviden a következőkben.

Nagyon fontos dolog, hogy a betegápoló mindenben a legpontosabban kövesse az orvos utasításait, úgy a beteg élelmezése, az orvosság beadása, mint az esetleges borogatások, öblítések és más gyógyító eljárások alkalmazása tekintetében. Soha semmit önszántából, saját megfontolása alapján ne tegyen, mert esetleg jóvátehetetlen kárt okozhat. Ha valamit nem tud, mindig kérdezze meg erre vonatkozólag az orvost, úgyszintén akkor is, ha valamelyik utasítását nem egészen érti.

Tartsuk a beteget nagyon tisztán. Még a legsúlyosabb és legelesettebb beteget is le lehet mosni szappanos, vizes ruhával. Ezzel nemcsak felfrissítjük őt, hanem egészsége visszanyerésében is nagyban segítjük. Ágyneműje és fehérneműje legyen tiszta, szükség és lehetőség szerint gyakran váltsuk azokat. A szoba levegője mindig legyen friss, ezért gyakran szellőztessünk.

Nagyon kárhózas szokás az, hogy még több lakószoba esetén is az egész család abban a szobában tartózkodik, amelyikben a beteg fekszik, sőt néha ott még szőnek is. A kotló is ott költ, faluhelyen még mosnak, főznek is. Rossz ez elsősorban a beteg szempontjából, akinek csend, nyugalom és friss levegő kell, de rossz abból a szempontból is, hogy nem egyszer az egészséges is elkaphatja a bajt, még ha az nem kimondottan fertőző betegség is, pl. tüszős mandulagyulladás.

Idtartozik az is, hogy látogatót lehetőleg ne engedjünk a súlyosabb beteghez vagy ha engedünk is, ne tömegestől, egyszerre több ember ne legyen a szobában. Gyakori eset, hogy a beteg utolsó harcát vívja a betegséggel, haldoklik és a jó szomszédok csupán szánalomból egészen megtöltik a szobát, még ebben az utolsó vívódásában sem hagyva nyugtot a betegnek.

Ha a beteg köhög és köpetet ürít, legyen kéznél vízzel telt köpöedény, melyet minden nap lúggal mossunk vagy főzzünk ki. Hamuval, homokkal telített köpöladák nem egészségesek, mert a köpet beszárad rajtuk, elporlik és a

levegőbe kerülve, tovább fertőz. Sohase csókoljuk meg a beteget. Ne pipáljunk, szivarozzunk vagy cigarettázzunk a betegszobában, mert ezzel elrontjuk annak levegőjét és a betegnek a légzését nehezítjük.

Nagyon ügyeljünk a beteg élelmezésére. Pontosan tartsuk be az orvosnak erre vonatkozó utasításait. Bor, sör és más szeszes ital legtöbb lázas betegnek nem való. Csak abban az esetben adjunk, ha azt az orvos külön elrendeli vagy megengedi. Fekvő betegnek székrekedése is szokott lenni, részben mozgás hiánya, részben a hiányosabb élelmezés miatt. Rendes székletről beöntés vagy kíméletes hashajtás útján gondoskodjunk. Előbb azonban kérjük ki az orvos tanácsát. Ha sokáig fekszik a beteg, keresztcsontja táján idővel ú. n. *felfekvést* kap, azaz kisebesedik. Ennek elkerülésére tegyünk alá puha párnát vagy gummipárnát és *mindennap mossuk le ecetes vagy alkoholos, sósborszeszes vízzel a bőrét*, hogy a felfekvést lehetőleg megakadályozzuk.

A beteget ne csak testileg gondozzuk, hanem sokkal fontosabb *a lelki gondozása*. Ehhez tartozik, hogy tőlünk telhetőleg igyekezzünk őt felvidítani, vigasztalni, szóraztatni, amennyiben ez nincs terhére. Űzzük el képzeletéből a halálra vonatkozó rémképeket és keltsük fel benne lehetőleg azt a reményt, hogy Isten segítségével meg fog gyógyulni. Ennek pont az ellenkezője szokásos egyes helyeken és ismét főleg falun, mikor a rokonok és jó ismerősök összegyűlnek a beteg körül és vigasztalás helyett mindenféle rémtörténeteket mesélnek a saját és mások hasonló tünetekkel járó betegségeiről, melyek halállal végződtek, miután előbb a beteg rengeteget szenvedett stb. Ezekkel azután annyira el tudják ijeszteni a szegény beteget, hogy senki sem tudja kiverni többé a fejéből a halál gondolatát és ez a lehangolt lelkiállapot egyáltalán nem hat hedvezően a gyógyulás folyamatára. Inkább mindig olyasmiket beszéljünk, hogy látod ez is, meg az is milyen beteg volt és Isten segítségével meggyógyult, majd te is jobban leszel, meglátod! Hasonlóképpen sohasem szabad a betegnek olyasmit mondani, hogy: jaj, de lefogytál, de rossz színben vagy, hogy meglátszik rajtad a betegség stb. Még ha ő maga mondja is, hogy: úgye meglátszik rajtam a betegség, akkor is ezt lehetőleg le kell tagadni előtte, ki kell verni a fejéből. A beteg lelkiületével



való ilyen bánásmód éppen olyan vagy még fontosabb, mint a testi ápolása. Ugy szintén nagyon fontos a katolikus beteget lehetőleg korán elláttatni az utolsó kenettel, meggyóntatni, áldoztatni, nemcsak akkor, ha menthetetlen, hanem egyébként is. *Tapasztalati tény ugyanis, hogy a szentségek felvétele után a legtöbb beteg megnyugszik lelkileg és ez a testi gyógyulásra is jótékonyan hat.* Téves felfogás az, hogy nem jó a beteg előtt a gyónást említeni, mert megijed tőle. Sokszor a beteg meg azért nem említi, hogy a környezet meg ne ijedjen, így azután végkép elmarad és ennek csak a beteg lelke vallja kárát.

Nem nehéz dolog a betegápolás, csak kis szeretet, kis ügybuzgalom, kis hozzáértés kell hozzá s ha ezekkel rendelkezik a betegápoló, akkor tevékenysége nyomán áldás és egészség fakad és nagy öröm az ő számára. Minden fáradozásnak jutalmát nyeri akkor, midőn a beteg az ő gondos ápolása következtében felépül. Ha pedig fáradozásai ellenére a betegség halállal végződik, bánatában legalább az a vigasza marad, hogy tőle telhetőleg mindent megtett, hogy szeretett hozzátartozója szenvedéseit enyhítse s neki az utolsó leheletéig szolgálatára állott.

Bárki közülünk gyakran juthat olyan helyzetbe, hogy körülötte valamelyik embertársa akár sérülés, akár rosszul-lét miatt segítségre szorul s *míg az orvos megérkezik*, első segélyben kell őt részesítenünk. Ezért nem árt, ha tudunk egyet s mást, amivel a bajba jutottnak *ideiglenesen* használhatunk.

*Ha valaki bármi módon megsérül* és valamelyik testrészén seb keletkezett, annak helyes ellátása a következő: kis ideig hagyjuk vérezni, hogy a sebet okozó eszkrözről esetleg bejutott fertőző anyagot a kiömlő vér kimossa. Azután, ha van kéznél, jódtinktúrába mártott vattával megérintjük, bejódozzuk a sebet és környékét, majd köt-szerrel vagy ha ez nincs, frissen mosott és vasalt fehér ruhával bekötjük. Nem ajánlatos, sőt egyenesen káros a sebhez kézzel, ruhával vagy más eszközzel nyúlni, mert elkerülhetetlen, hogy ezek útján ne jusson bele valamilyen fertőző csira, amely később veszedelmes gyulladást idézhet elő. Ugyanez okból nagyon veszedelmes és káros eljárás az, amely még elég sok helyen szokásos, hogy a sebre falevelet, különféle gyökereket, tengeri hagymát stb. raknak, hogy a vérzést csillapítsák és mielőbbi gyógyulást érjenek el. Ebből sokszor támad súlyos, sőt halálos fertőzés is.



*Ha valakinek az orra vérzik*, előbb fujja ki az orrát, azután az orr puha, porcos részét, közvetlenül a csontos rész alatt szorosan fogja össze s így tartsa körülbelül 10—15 percig. Ha nem áll el a vérzés, lefektetjük az illetőt, fejét feltámasztjuk, hideg vizes borogatást teszünk a homlokára és a tarkójára. Ha ezekre sem áll el a vérzés, hívjunk orvost, addig is „*tampont*“ helyezünk az orrlyukakba.

*Gyakran előfordul*, főleg nagy tömegben, meleg helyen és időben, hogy *elszédül, elájul egyik-másik ember*. Ha sápadt, sovány az illető, vérszegénység okozza, ha piros-pozsgás, erőteljes, akkor a túlságos vérbőség váltja ki szédülést, az ájulást. A szédült, ájult embert vigyük szabad levegőre, nyakán, derekán a ruha szorítását szüntessük meg, fektessük őt le és pedig a kövér embert, akinek arca piros, félig ülő helyzetben, a sápadt, vérszegény embert pedig úgy, hogy a feje lejjebb legyen, mint a törzse. Locsoljunk kevés hideg vizet az arcába, itassuk meg. Ha ájult, erős szagú szereket, mint például reszelt torma, szalmiákszesz, ecet, illatszert stb. szolgáltassunk vele, úgyhogy közben kis időre el-elvesszük az orra elől és hagyjuk, hogy friss levegő mehessen be.

*Ha valaki nyílt lángnál, vagy forró kályhánál égési sebeket szenvedett*, azonnal kenjük be az égett részeket valamilyen olajjal (len-, napraforgó-, tökmag-, táblaolajjal) vagy ha ez nincs kéznél, akkor tojásfehérjével, esetleg ecetes borogatást tegyünk rá. Ha hólyag is keletkezett, annak tetejét nem szabad felvágni, leszedni, mert akkor alatta a bőr, melyről a hólyagot alkotó fehéres, úgynevezett felhám lejött, könnyen befertőződhetik és elgennyed, sőt vérmérgezés is lehet belőle.

*Ha valamely testrészünk megfagyott*, nem szabad vele azonnal fűtött helyiségbe mennünk, hanem először valamilyen nem fűtött helyre, ott azután a fagyott testrészt addig dörzsöljük hóval, míg az merevségéből nem enged és a fagyás lilásvörös színét élénkörös szín nem váltja fel. Csak azután szabad fokozatosan mind melegebb és melegebb helyre mennünk vele.

Ha valaki egyfolytában hosszú ideig tartózkodik, forró napon, könnyen kap *napszúrást*. Különösen gyakori ez menetelő katonáknál és mezei munkásoknál aratás, cséplés idején. Az ilyen ember egyszerre csak hirtelen nagy hőséget érez egész testében, szomjúság, fejfájás, szédülés, hány-

inger kínozza, majd elveszti eszméletét, összeesik. Súlyos esetben halállal is végződhetik ez a rosszullét. Vigyük az ilyen embert — ha lehet — hűs, árnyas helyre, bontsuk ki a ruháját mellén, nyakán, tegyük rá hideg vizes borogatást, ha lehet, egész testét mossuk le hideg vízzel, hogy minél több hőt adhasson le, minél előbb lehűljön. Azután itassuk meg — *ha eszméletén van* — hideg vízzel.

*Csonttörések* esetén a szabály az, hogy a törött csontot, végtagot vagy más testrészt nem szabad sokat mozgatni, hanem nyugalomba kell helyezni. Legjobban úgy érjük el, ha a sérült testrészt két lécből, zszindelyből, deszkából készült sín közé fektetjük és ehhez rögzítjük kötéssel az orvos megérkeztéig. Ha a törés nyílt, azaz a csontvégek a bőrt átszakították, akkor a sebet minden mosogatás, öblítés nélkül tiszta ruhával bekötjük és így rögzítjük a törött testrészt a sínhez.

*Ficamodás esetén* ne igyekezzünk azt helyretenni, mert nagy igyekezettel törést idézhetünk elő. Ne nyomogassuk és masszírozzuk a ficam helyét, hanem tegyük rá hideg vizesruhát és helyezzük nyugalomba, míg az orvos szakszerű ellátására nem kerül a sor.

Vigyázatlanság miatt nagyon gyakori a *lúgmérgezés*. A kisebb-nagyobb gyerek torkoskodásból iszik a lúgoldatból és a maró folyadék száját, nyelőcsövét, gyomrát felmarja, iszonyú kínokat okoz neki, melybe igen gyakran meg is hal. Ha nem hal meg, akkor a szóda által felmárt nyelőcsöve és gyomra idővel meggyógyul, de egyúttal meg is szűkül, úgyhogy csak folyadékot, sokszor még azt sem tud nyelni és igen gyakran műtét útján kell a gyomor falán egy nyílást, úgynevezett sipolyt csinálni és ezen át bevezetett gummicsovön kell táplálni a szerencsétlent. El lehet gondolni, hogy ilyen táplálási mód mellett az élet milyen a szerencsétlen számára, de a gondatlan szülő is alaposan megbűnhődik ezáltal, mikor élőhalott és semmire sem képes gyerekét kell látnia naponta, aki az ő hanyagságának áldozata lett. Legokosabban tesszük, ha a háztartásból teljesen száműzzük ezt a veszedelmes tisztogatószert, hiszen annyi más olcsó, veszélytelen tisztítószert van forgalomban, melyeket sokkal nagyobb haszonnal alkalmazhatunk. *Ha megtörtént a baj, itassunk azonnal tejet a gyermekkel és siessünk vele orvoshoz.*

## VI. RÉSZ.

### Neveléstan.

A nevelés tulajdonképpen alakítást, idomítást jelent. Ez az alakítás az ember természetére irányul, mert mindenben van jó és rossz tulajdonság. A nevelés feladata a jó tulajdonságokat kifejleszteni, a rosszakat elnyomni. Ez a törekvés azonban csak akkor vezet célhoz, ha a nevelés már a legfiatalabb korban megkezdődik. Ezt a törekvést nagyban elősegíti az, hogy a gyermek első és egyben természetes nevelői a szülők. Ők irányítják a gyermek fejlődését, megfigyeléseit, mondásait, játékait, másokkal való érintkezését, a gyermek veleszületett jó és rossz tulajdonságait. Nem lehet tehát a véletlenre bízni e tulajdonságok kialakulását, fejlődését, hanem tudatos célkitűzéssel módosítsuk a gyermek veleszületett tulajdonságait olyan irányba, amilyenbe helyes meggyőződéssel akarjuk azokat kifejleszteni.

A gyermek testi és lelki tulajdonságokat örököl. Ez már bizonyos határig megszabja fejlődésének irányát. De nem minden tulajdonság származik öröklésből, hanem azok később a környezet hatására, szokására is jelentkeznek. A nevelés feladata tehát az, hogy a jó tulajdonságokat kifejlessze, a rossz tulajdonságokat pedig elnyomja. Ezért a nevelésre feltétlenül szükség van, mert azzal a gyermek testi és lelki fejlődését akarjuk előmozdítani és helyes irányba terelni.

A nevelés iránya tehát : *testi és lelki* nevelés. A testi nevelés célja az egészséges szervezetet biztosítani, a lelki nevelés célja pedig az értelmet és az erkölcsi alapot kifejleszteni. Az értelmi nevelés az elmét, a felfogó képes-



séget fejleszt, ami végül a szellemi önállóságot adja, a lelki nevelés pedig az erkölcsös, a tiszta jellem kialakítását szolgálja.

### Testi nevelés.

Az egészség jelenti a szervezet épségét, munkabírását. Csak az ép ember lehet teljes munkabírású ember. Óvjuk szervezetünket minden testi fogyatkozástól (sántaság, csonkaság), az érzékszerveinket a megromlástól (süketség, vakság), minden betegségtől. Emellett testünket, szervezetünket *neveljük a munkára* és ennek érdekében erőnket állandóan fejlesszük. Minden munkaalkalommal az egész szervezet dolgozik, mert pl. mikor kapálunk, nemcsak a karunk fárad, hanem a hátunk, derekunk, szemünk is stb. Tehát a testi nevelés során ne az egyes izmokat fejlesszük, hanem az egész test munkáját biztosítsuk. Erre igen alkalmas kis gyermeknél a szabadban való játék, később a torna, a különböző sportok, a könnyebb testi munkák. A testet ezek által *ügyesítjük*, fejlesztjük, erősítjük is, hogy erejét sokféleképpen tudja fel- és kihasználni. Ez a gyakorlás kezdetben a gyermeknél öntudatlanul történik (mászkálás, járás, futás, játék), de sok olyan munka van, mely nem jár az étellel szükségképpen együtt s így azt csak tanulással, gyakorlással lehet elsajátítani (varrás, gépirás, evezés, úszás stb.). De *edzeni* is szükséges a szervezetet, hogy képes legyen ellentállni a káros behatásoknak, új viszonyokhoz tudjon alkalmazkodni és terheket, megerőltetéseket is el tudjon viselni. Ezért sokat legyen a gyermek a friss levegőn, a szabadban, mert az egészséges fejlett szervezet lesz az alapja a későbbi lelki nevelésnek, illetőleg azzal együtt fejlődnek a lelki adottságok is.

### Lelki nevelés.

A lelki nevelés célja a szellemi, az értelmi önállóságot, tiszta jellemet kifejlesztetni. Ezt a legmagasabb célt nem mindenki tudja elérni, de e véggél felé mindenki törekedjék az ész, az elme fejlesztésével. A kisgyermek elméje csak a körülötte lévő tárgyakkal foglalkozik. Ezeket veszi észre, nyúl utánuk, később válogat köztük. Egyikkel szívesen játszik, másikkal nem törődik. Utóbb már kérdezősködik felőlük, érdeklődik irántuk, keresi azokat. Annál többet tanul a gyermek, minél több benne az érdek-

lődés. Ezért az érdeklődés felkeltése a lelki nevelés egyik fontos feladata. Ez eleinte alkalmoszerű legyen és később rendszeres, vagyis tudatos. Az érdeklődést irányítani lehet, sőt kell is, hogy az egyoldalú ne legyen, hanem minél több és sokirányú ismeretet szerezzen a gyermek már iskoláskora előtt. A gyermek sokszor lehetetlen kérdések tömegével ostromolja környezetét. E kérdéseket ne hagyjuk figyelmen kívül, azokért a gyermeket ne intsük le, hanem minden kérdésre adjunk választ. Így okosodik és fejlődik a gyermek értelme. Helytelen azonban a gyermekeket 6 éves koruk előtt olyanokra megtanítani, amiket az iskolában úgyis meg fognak tanulni. Vezető gondolatokat is hangoztassunk a gyermek előtt, hogy ezek segítsék őt a helyes gondolkodásra, vezessék a helyes ítéletre. (Vezető gondolatok pl.: légy őszinte minden körülmények között. A jókedv sok bajon átsegít. Vagy: első az igazság, második a jóság, harmadik a szépség stb.) Így végeredményül az önálló gondolkodást, az önálló és helyes ítéletalkotást, a cselekvést, a dolgok összefüggésének megtalálását, vagyis a szellemi önállóság elérését segítettük elő.

A lelki nevelésnek az értelmi önállóság mellett az *erkölcsi nevelés* is célja, vagyis a jó, a becsületes egyén kialakítása: legyen gyöngéd, figyelmes, adakozó, becsülje mások tulajdonát, vállalja tetteiért a felelősséget; a haza és a köz érdekeiért is tudjon áldozni, ne legyen irigy, kárörvendő, gyűlölködő és tartsa tiszteletben az isteni és emberi törvényeket. Erkölcsi tekintetben igen sokat hoz a gyermek magával, mint öröklött tulajdonságot (hazug, tolvaj vagy jószívű, őszinte), de a környezet hatása is igen nagy (pl. iszákos vagy tolvaj szülők gyermeke is könnyen azzá válik), mert kialakul benne bizonyos fogalom a jóról és a rosszról és így erkölcsi érzéke éber vagy tompa lesz.

### A nevelés eszközei.

A nevelés eszközei: *a szoktatás, a felügyelet, a szeretet, a tekintély, a példa, a parancs, a tilalom, a jutalom és végül a büntetés.*

1. Míg a gyermek nem tudja felfogni a beszéd valódi értelmét, a *szoktatás* az a néma nyelv, mellyel a nevelő vele beszélni kénytelen. Mint a látás, a hallás, úgy a tisz-



taság, a rend szeretete, a pontosság stb. is megszokásból eredő ténykedések. A szoktatás nem más, mint szokások létesítése. Ha ismételem az ebéd előtti kézmosást a gyermekkel, az evés előtti kézmosás szokásává lesz és később már szinte ösztönösen cselekszi. Tehát mondhatjuk, hogy az ösztönök, öröklött szokások, a szokások, szerzett ösztönök. Szoktatással a testi nevelésnél és szellemi nevelésnél egyaránt találkozunk. A testi nevelésnél *helyes járásra, egyenes ülésre, helyes testtartásra, rendre és tisztaságra* szoktatjuk a gyermeket. A szellemi, értelmi nevelés keretében a helyes, értelmes beszédre szoktassuk először is rá a gyermeket. Ne utánozzuk őt, ha hibásan, selypítve beszél, hanem inkább javítsuk ki. Bízunk meg őket kisebb tennivalókkal és ezáltal *engedelmességre szoktatjuk. Munkára* is már kis korban szoktassuk a gyermeket. Vonjuk be a lányokat a háztartási munkákba. Mily örömmel törölget, ágyaz, cipeli a nagy párnákat a csöppség és mennyire büszke rá, ha a felnőttek hasznát tudja venni. Vegyünk nekik pár fillérért kis kerti eszközöket és jelöljük ki kertünkben kis földterületet, ahol ő maga fog dolgozni és kertészkedni. Neveljük figyelmességre, ha pl. leejtettük a pamutot, mondjuk: vegye fel és ezt máskor figyelmeztetés nélkül is tegye meg. A társadalmi érintkezés szokásaira is már kis korban szoktassuk rá a gyermeket (köszönés, illedelmes viselkedés templomban, társaságban stb.). Szoktassuk a reggeli-esti *imádkozásra* is, mert így vallásosságra neveljük. A *felelősségérzetre* is szoktatni kell a gyermeket. Bízunk rá pénzt, hogy vegyen valamit és a pénzzel számoljon el; vagy bízunk rá egy kis állatot, nyulat, csirkét, azt ő etesse, gondozza, annak jólétéért ő legyen felelős. Szociális érzékre is szoktatni kell a gyermeket. Hívjuk fel figyelmét az utcán a szegény gyermekekre és mondjuk, hogy adjon nekik a magáéból.

A szoktatás feladata egyben a nem kívánatos tulajdonságok meggátlása is. Irigység, hazudozás, hengegés, illetlen beszédek leküzdése. A leszoktatás mindig nehezebb, mint a *megelőzés*. Ezért óvjuk a gyermeket az ártalmas befolyásoktól.

A szokás a szellemi fejlődést is befolyásolja. Ha rá szoktatjuk a gyermeket, hogy mindent meglásson, észrevegyen, ezzel a gondolkodásának igaz alapot szerez és megelőzzük a felületességet.



2. *A felügyelet.* Az újszülött nevelése a test ápolásával kezdődik. Később, amint fejlődik a gyermek, mind több és több munkát végez el önállóan maga körül. A szülők szerepe mindinkább arra szorítkozik, megtette-e a gyermek, amire szüksége van? Mosakodás, öltözködés, szabadban való játék, étkezés előtti kézmosás stb. Tehát a felügyelet kétféle: óvó-irányító és gyámkodó ellenőrző felügyelet. Óvó-irányító felügyeletben a kisgyermek részese és ez abban áll, hogy annak testi épségére vigyázunk. A gyámkodó-ellenőrző felügyelet már magasabbrendű és azzal az értelmese korbán találkozunk. Ilyenkor a gyermek képzeletét már mesékkel, ügyességét játékokkal fejlesztjük.

3. *A szeretet* is egyike a legjobb nevelő eszközöknek. Akit szeretünk, annak szívesen meghallgatjuk a szavát, követjük példáját. Azért a nevelő arra igyekezzék, hogy minél nagyobb szeretetet ébresszen maga iránt a gyermekben.

4. *A tekintély* is igen jó nevelő eszköz. Vigyázunk, hogy el ne játsszuk a gyermek előtt. A szülők elronthatják tekintélyüket gyermekük előtt, ha például előttük veszekednek, főleg nevelési kérdésekben. Legjobb, ha közös megegyezéssel, egyforma elvek szerint neveli a két szülő a gyermeket, azaz, amit megenged az anya, azt engedje meg az apa is és fordítva. Az iskolás gyermek idegen hatások alá kerül, melyek károsan is érhetik, pl. rossz társak. A szülő vigyázzon, hogy ezt ellensúlyozza vagy ártalmatlanná tegye és igyekezzék a gyermekben kifejleszteni az őszinteséget, mert különben nem befolyásolhatja az őt ért hatásokkal szemben. Ezért mindig kérjük számon: hol járt, mit csinált, kivel volt együtt és ügyeljünk arra, hogy a gyermek igazat mondjon. Ha a gyermek tudja, hogy tetteit számontartjuk, sokkal jobban vigyáz magára. Bizonyos mértékig azonban engedjünk teret az ő akaratának is, mert különben elveszti önállóságát és képtelen lesz önálló cselekvésre. Felügyeletünk azonban ne legyen terhes, különösen a nagyobb gyermekeknél, mert különben kerülő útra térnek a sok faggatás elől.

5. *A példa* az ember utánzóképeségén és befolyásolhatóságán alapszik. A gyermek utánoz hangot, szavakat, mozdulatokat, modort, gondolkodásmódot, követi a szülők erkölcsi felfogását, hazafiasságát, vallásosságát stb.

Egyes ember határozottsága még a felnőttekre is nagy hatással van, a gyermek pedig, még nem lévén határozott véleménye, megállapodott szokása, annál könnyebben hajlítható és befolyásolható. A példa örökös forrása a tanulásnak, a jó példa a gyermek életének, egyéniségének kialakítására rendkívül fontos. A nevelés legfontosabb tényezője tehát a helyes példaadás. Ezért mindig jó példával kell előljárni a gyermek előtt. Nem kívánhatunk tőle olyasvalamit, amit mi magunk nem teszünk meg. Ha rendszeretők vagyunk, a gyermek, akiben erősen él az utánzási hajlam, szinte magától szokik a rendre. Ha csúnya beszédet hall, ő is úgy fog beszélni. Ha látja, hogy szülője nem mond igazat, ő is rászokik a hazugságra. Minthogy a jó példa a legjobb nevelési eszköz, neveljük először önmagunkat, ha nevelni akarunk. A gyermek előtt a szülők a példaadók. Erre a feladatra legyenek méltók, hogy eszményt (ideált) lásson bennök a gyermek, ami képes rajongásig fokozni a gyermek szeretetét és ezzel minden szép és jó iránti fogékonyságát. A szülők úgy viselkedjenek és olyan családi életet éljenek, hogy a gyermek előtt az tényleg követésre méltó legyen. A példa mindig nagyobb hatású, mint az elméleti tanítás, mert jót cselekedni nehezebb, mint mondani a jót. Fontos tehát, hogy a felnőttek tanításai ne legyenek ellentétben cselekedeteikkel. Az utánzás mindig külső dolgokon kezdődik (öltözködés, divat) és rendszeren túlzásba is megy. Ezzel szemben a szülők legyenek résen, hogy a bajt csírájában elfojthassák.

6. A *jutalmazás és büntetés* a gyermek cselekedeteinek irányítására szolgál. Mindkettő csak akkor használ, ha azokat ritkán, de következetesen alkalmazzuk. Külön elhatározással ne igen büntessünk és jutalmazzunk, hanem legyen az a gyermek cselekedetének természetes következménye. Pl. ha a gyermek megtanulta a leckét, mehet játszani. Ha lusta volt, nem tanult, nem mehet játszani. Felindult állapotban ne büntessünk, mert árthatunk a gyermeknek, hisz tettünkben megtorlást látna és megbánás helyett gyűlöletét szítanánk. Sose feledjük: javítás a célunk! A büntetésből is szeretetünket érezze ki. A jutalmazás nevelő hatása azon alapszik, hogy kellemes érzéseket ébreszt az emberben. Ezek a kellemes érzések fokozzák az életkedvet és tevékenységet. Tehát a jutalomnak igen nagy nevelő hatása van. Ösztönöz és buzdít



a jóra. Hátránya azonban, hogy a gyermek előtt nem a jócselekedet, hanem a jutalom válik fontosabbá, már pedig az erkölcsöt magáért az erkölcsért kell szeretni és nem azokért az előnyökért, melyeket vele elérhetünk. Továbbá a sok jutalmazás önhittséget és hiúságot fejleszthet ki. Azonban a gyermek még nem áll olyan magas erkölcsi színvonalon, hogy az erényt az erényért szeresse, s itt a jutalmazás segítségünkre van. A gyermek később a kellemes érzelmeket, melyek a jutalmazással járnak, átviszi a cselekvésre s végül a cselekvést fogja szívesen tenni. A jutalom nemei: az *anyagi jutalom* és *erkölcsi jutalom*. Első pl. a könyv, a cukor, a pénz, a játékszer. A jutalmazás eme nemével inkább a családi körben találkozunk. Erkölcsi jutalom a dicséret, érdemjegy, elismerő oklevél, rendjel, érdemkönyv. Ezt inkább az iskolában s az életben alkalmazzák. Mindig csak azt kell jutalmazni, aki tényleg elismerésreméltó és nem pedig buzdításból talán azt, aki nem érdemli. A jutalmazás mindig elismerést fejezzen ki, mert az a gyermek önbizalmát növeli, anélkül azonban, hogy elbizakodottá tenné. A büntetés hatása abban áll, hogy kellemetlen érzéseket ébreszt az emberben, amit kerülni akar. Javító hatása kevés, inkább csak visszatart a rossztól. Nagy hiba a nevelőtől, ha szigorral akar magának tekintélyt szerezni, mert ezzel legfeljebb félelmet ébreszt a gyermekben. A nevelésnek nem az a célja, hogy a gyermek azért ne tegye a rosszat, mert fél a büntetéstől, hanem arra kell törekednünk, hogy a gyermekben a helyes belátás és ítélőképesség fejlesztésével, tudatossá legyen a helyes cselekvés szükségessége. Meg kell vele értetni, hogy mennyiben cselekedett helytelenül. Az értelmére kell hatni, nem pedig büntetéssel az idegeit tönkretenni. Többszöri visszaesés után természetesen elkerülhetetlen a büntetés, de ennek módját nagyon válogassuk meg. A büntetés nemei: *testi büntetés* és *lelki büntetés*. Testi büntetés a verés, melyről Ellen Key a következőket írja: „Önfegyelem hiánya, intelligencia hiánya, türelem hiánya és méltóság hiánya; ez a négy sarokkő, amelyeken a veréssel való nevelés módszere nyugszik. Veréssel csak rabszolgaerényeket lehet belenevelni valakibe és nem a szabad ember erényeit”.

A testi fenyítést csak ritkán alkalmazzuk. Ha okosan és következetesen neveltük a gyermeket, erre nem is igen



lesz szükség. A testi fenytés csak abban az esetben jogosult, ha a gyermek maga is tetteleg bántalmazott valakit vagy szokatlanul rossz volt. Néha egy jól alkalmazott „nyakleves” csodákat művelhet, de ha gyakran ütjük a gyermeket, elfásul és teljesen hatástalan marad. A durva bánásmód azonban a gyermeket félénkké és félszeggé is teheti. *Kicsi gyermeket, aki még maga nem lehet felelős tetteiért, ne üssük meg.* Lelki büntetés lehet egy szigorú ránézés, szidás négy szemközt, mindenki előtt stb.

A jutalmazásnál és büntetésnél mindig legyünk következetesek. Ez az alapja a helyes nevelésnek. Nem lehet büntetni a gyermeket egyszer olyan dologért, amit máskor megengedtünk neki. Az olvasmány a legnagyobb nevelési tényező. Irányítja az akaratot, befolyásolja az értelmet és fejleszti a jellemet. Szórakoztatva tanít. A gyermek olvasmányait a szülők ellenőrizték, mert nagyon sok értéktelen könyv, folyóirat kerülhet a gyermek kezébe, ami az egész életére nagy és káros hatással lehet.

### Óvoda, iskola.

Sok anya nem tud a kicsi gyermekeivel kellőképpen foglalkozni, mert maga is el van foglalva munkájával. Ilyen kicsi, 3—6 éves gyermekek számára való az óvoda. Segítségére van a szülőknek a gyermek nevelésében. Sok előnye van. Fejleszti a gyermek értelmét azáltal, hogy ott kis verseket, meséket tanul; emlékezőtehetségét és színérzékét, papírbefűző s agyagjátékokkal; ügyességét papírhajtogatással, homok-, agyagjátékokkal; formaérzékét építő- és kirakókockákkal; ütemérzékét énekkel, tornával, tapsal, végül bátorságát és fellépését.

A gyermek értelmi nevelésének segédeszközei:

*a játék.* Ez ne legyen cifra, hanem egyszerű és foglalkoztató. Inkább anyagot adjunk a gyermek kezébe, mint kész játékot. Az anyag kezűgyességre és találékony-ságra, gondolkodásra készíti a gyermeket. Pl. építőkövet, homokot, papirost, iront. Kevés játéka legyen, de azzal tudjon játszani. Erre is eleinte rá kell vezetni, de később hagyjuk önállóan játszani, mert ha a játékban megszokja az önállóságot, ilyen lesz a tanulásban és később az életben is.

A társasjátéknak is igen fontos nevelő értéke van. Itt szokja meg a gyermek a társas érintkezést; megtanulja akaratát alárendelni a játék vezetőjének kívánsága szerint. Össze lehet kötni ezeket versennyel, melyek a testi erőt vagy a szellemi képességeket fejlesztik.

A mesének is igen hathatós nevelő értéke van, mert szórakoztatva, gyönyörködtetve tanít. A jól megválasztott mese a gyermek értelmi és erkölcsi fejlődését is elősegíti. A mese a valóságos élet tökéletesített képe. Meséből ismeri meg a gyermek, hogy milyennek kell lenni az „ideális” embernek. Az emberi erényeket és a hibákat is a mesében kezdi megismerni. A mesék kidomborított erkölcsi igazsággal záródjanak. A mese tartalmát a gyermek korához és értelmi fejlettségéhez mértén válasszuk ki. A magyar népelet át meg át van szöve szebbnél-szebb mesékkel, ezek mind magyar lelket nevelnek a gyermekebe.

A gyermekdalnak az a nevelő értéke, hogy fejleszti a hallását, az összecsengő verssorok meg a rim- és ritmusérzékét fokozzák. Csak a gyermekszájába való dalt és versikét tanítsunk.

Még tökéletesebb intézmény a *napközi otthon*, ahol a gyermekkel reggeltől estig foglalkoznak és ebédet is adnak neki.

A gyermek 6 éves korától 15 éves koráig iskolaköteles. Ha a szülő visszatartja a gyermeket, ezért őt megbüntetik. Az *iskolai nevelés rendszeres*. Meghatározott formák szerint, meghatározott irányban foglalkozik a gyermekkel, hogy annak ismereteit bővítse. A gyermek itt más hatások alá kerül, mint otthon. Megtanulja: mi a pontosság, a rendszer; ideje óráról-órára be van osztva; kötelességei vannak, melyeket el kell végeznie; idegen emberek hatalmát érzi, akik irányítják; társai vannak, akik jó vagy rossz irányban hatnak rá és a gyermek belekerül a társadalmi életbe és rendbe. Az iskolába ne a szülők aggodalma kísérelje a gyermeket, akire átragad ez az aggodalom és félve lép át az iskola küszöbét. Inkább azzal a tudattal menjen oda, hogy az, új benyomások, váratlan örömök forrása lesz számára. Az új tanterv szerint az iskolában is a gyermek játszva ismerkedik meg az új fogalmakkal. Gyakorlati példák, mesék, képek világítják meg a tananyagot. Az iskolákban a gyermek minden szükséges fegyelem ellenére is öntudatos tagja



egy közösségnek, melyen belül szabadon érvényesülhetnek képességei.

A *tanító* egyéniségétől igen sok függ. A gyermek előtt ő példa, eszmény. A gyermek fogalma a felnőtt és ökos emberről róla alakul ki. Nagy baj, ha ki kell belőle ábrándulnia. Az iskola szelleme fejlesztheti a gyermek önbizalmát, de lehet az is, hogy elveszti az igazságban, a munka sikerében való hitét.

A *tanulótársak* hatása is nagy, mert nemcsak a szülők és a tanítók, de a társak is alakítják a gyermek lelkét. Az iskolában sokféle foglalkozású és életfelfogású szülő gyermeke kerül össze. Sok mindent visznek haza a gyermekek az iskolából, új szokásokat, új kifejezéseket, új kívánságokat. Az édesanya néha úgy érzi, hogy gyermekét már nem tudja kormányozni. Minden szülő vigyázzon arra, hogy gyermeke kikkel barátkozik, mert a gyermek értelmét, akaratát azok is irányíthatják és azok hatása lehet jó is, rossz is. Sok idegen káros hatásnak van kitéve az iskolába vonattal járó gyermek, főleg azért, mert érzi az állandó felügyelet hiányát. Törekedjenek a szülők arra, hogy gyermekeik őszinték és közlékenyek maradjanak velük szemben, mert így mindig könnyebben meg tudják óvni őket a káros befolyásoktól.

A *vallás* nagy hatással van a gyermek fejlődésére. A gyermek otthon leginkább csak egy-két imát tanul és látja a szülők vallásosságát. Az iskolában azonban rendszeresen tanul hittant és kötelező a templombjárás is. Nagy feladat a gyermekre nézve, hogy a valóság világából egy nem látható, csak elgondolható világba kell magát belelélnie. Ezen át kell őt segíteni, mert itt veszi észre először, hogy nemcsak anyagi kérdések vannak, hanem lelkiek is. A gyermek életének apró eseményeivel kapcsolatba hozhatjuk a jó Isten fogalmát pl. ajándékozásnál, hogy minden jó tőle származik.

A vallástanítás különbözőképpen hat a gyermekekre. Igen sok függ a vallástanító személyétől és attól, hogy az otthoni hatásokat hogyan tudja összeegyeztetni az egyházzal. Ha a gyermek családja vallásos, úgy jó talajra talált a vallástanítás és elmélyíti a gyermek lelkiéletét. Ezért különösen igyekezzenek a szülők gyermekeiknek e téren is jó példát mutatni. Ellenkező esetben zavart és nyugtalanságot kelt a gyermeknél az, hogy ellentétet



lát az iskola és az otthon példája között. Neveljük a gyermekeket vallásosságra már kicsi korában. Engedjük a vallás szertartásaiban részt venni. Ez sok nehézségen fogja őt átsegíteni az életben. A szülők jó példája a legfontosabb itt is. Neveljük a gyermeket arra is, hogy türelmes legyen a másvallásúakkal szemben.

### A szülők és az iskola együttműködése.

Az iskolai nevelésnek csak akkor lesz sikere, ha a szülők együttműködnek az iskolával. A család nevelő szerepe ugyanis nem szűnt meg akkor, mikor a gyermeket beiratták az iskolába és ezért igen fontos, hogy a szülők meg tudják tartani nevelői szerepüket akkor is, mikor a gyermeket idegen hatások is érik. Igen előnyös, ha a gyermek bizalommal van szülői iránt és elmondja, ami vele az iskolában történt. A szülők ilyenkor ne avatkozzanak bele a gyermek minden dolgába, csak arra ügyeljenek, hogy mindig a helyes szempontok érvényesüljenek. Igen nagy baj az és a gyermek lelkivilágának kialakulására veszélyes, ha a szülők az iskolával ellentétes szellemben hatnak a gyermekre, ha bírálják a tanítókat, ha helytelenítik tetteiket s ha velük szemben a gyermeknek adnak igazat. Nagyon jó és üdvös, ha a szülők az iskola által tartott szülői értekezleteken, tanítói fogadónapokon, iskolai ünnepségeken, kirándulásokon résztvesznek, mert ezek éppen a szülők és az iskola együttműködését akarják előmozdítani.

### Pályaválasztás, önművelés.

Az iskolából kikerülő gyermek pályaválasztás előtt áll. A pályaválasztásnak természetszerűleg azon az elven kellene alapulnia, hogy mindenki azt a pályát válassza, melyre tehetsége, igazi hivatása van. Pályaválasztásnál azonban többféle szempont is érvényesül. Így a *hivatás-érzés* csak rendkívüli tehetségeknél (zene, rajz) szokott döntő lenni. Gondoljunk csak Liszt Ferencre, aki már gyermekkorában is feltűnt.

A szülők kívánsága során a *gazdasági szempontok* is érvényesülnek. Minden szülő ugyanis azon igyekszik, hogy olyan pályára adja a gyermekét, ahol könnyebben tud elhelyezkedni és megélni.

A *gyermek hajlama* érvényesülhet, de nem mindig iránytadóan. Kisebbségi fiúgyermeket legtöbbször a katonai, nagyobbban inkább a technikai pálya vonz (gépész, mozdonyvezető, soffőr szeretne lenni). Legkevesebb akar hivatalnok, orvos, tanító vagy papi pályára menni. Míg később meg éppen ezeket a pályákat ösztönlik el. A lányok kiskorukban tanítónők, varrónők akarnak lenni. Még a nagy tehetségek gyermekkori hajlamai sem irányadók a későbbi életükre, mert hiszen pl. Petőfi Sándor is színész volt először és csak azután érvényesült, mint költő.

A *környezet hatása*. Tenger mellett tengerészek akarnak lenni a gyerekek, falusi gyerek inkább kocsis, kanász. Statisztikát készítettek és 640 budapesti kislány közül 126 akart színésznő lenni, míg ez például egy falusi leánykának eszébe sem jut. A szülők, rokonok eszményképek és így hatásuk is nagy. Sok gyerek azért megy valamilyen pályára, mert a papája is az (katona) és gyerekkorától abban a légkörben nevelkedett. A fölfelé törekvés is érvényesül és végül igen fontos az *alkalmasság* kérdése. A hajlam maga még nem alkalmasság. Hiába szeretne valaki pl. orvos lenni, ha nem bírja a vért látni. Hiába akar egy színvak férfi vasutas lenni, nem veszik fel. Újabban igen sok állás betöltésénél vagy pályára való felvételnél alkalmassági vizsgát tesznek a jelöltek (katonaság, repülők, vasutas stb.). Nemcsak az életben való boldogulásban, hanem a lelki nyugalom és belső megelégedés szempontjából is fontos, hogy az ember jól válassza meg életpályáját.

A szülők sokszor szeretnék gyermekeiket bizonyos pályákon látni és a nevelést gyakran e határozott cél elérése érdekében állítják be. Máskor a gyermekben nyilvánul meg határozott vonzalom valamilyen pálya felé és ezt igyekeznek elérni. Elsősorban a gyermek hajlamát és tehetségét vegyék figyelembe a szülők a pályaválasztásnál, mert *nagy különbség van hivatás és kenyérkereset között*. A legtöbb embernek a pályája csupán kenyérkereset és kevesen vannak abban a szerencsés helyzetben, hogy az egyúttal a hivatásuk is. A szülők igyekezzenek, hogy ez utóbbit tudják megvalósítani. Nagyon helyes, ha a szülő gyermekei valamelyikét vagy többet a saját pályájának folytatására nevel, ha egyébként megvannak bennük az adottságok. Egy jólmenő üzletet, egy földbirtokot, egy jólmenő ügyvédi irodát, orvosi gyakorlatot



kár idegen kézre juttatni, mikor az a család gyarapodását a következő nemzedéknél még fokozottabban biztosíthatja.

Megkülönböztetünk: *szellemi* és *fizikai* munkát.

Szellemi munkás: pap, tanító stb., fizikai munkások az iparosok. Egymás munkáját értékelni kell, mert éppen olyan szükség van tanítóra, mint kovácsra.

A pályaválasztásnál sok minden közrejátszik: a gyermek tehetsége, hajlama; az anyagi körülmények, a családi hagyományok, a gazdasági viszonyok, a helyi adottságok (iskolák) stb. S ha mindezt nem is lehet összehangba hozni, igyekezzünk legalább is arra, hogy a pályaválasztás ne kényszerítő hatásokra történjék, mert annak a gyermek vagy a társadalom fogja kárát vallani. Legyen a gyermek vagy a társadalom fogja kárát vallani. Legyen a gyermek lelkében az illető munkához szükséges készség, mert pályáján haladni és fejlődni csak úgy tud majd. Legyen benne a szükséges erkölcsi felkészültség (a tanító, orvos, lelkipásztor önfeláldozása) és a kellő testi erő. Ha e feltételek valamelyike hiányzik, akkor az ifjú kedvetlenül, reménytelenül, munkakedv nélkül indul neki az életnek és boldogsága, boldogulása iránt a szülőknek is kétségeik vannak. Már pedig a szülők célja csak gyermekük boldogsága lehet.

Az iskola padjait elhagyva kezdődik az élet nagy nevelő hatása. A gyermek, az ifjú ember már nem a bizonyítványért tanul, hanem kereső munkára készül. Félre kell tennie a szórakozásait, le kell mondania sok mindenről, mert ma az élet minden pályán igen sokat kíván dolgozó tagjaitól. Az iskolai nevelést felváltja az önnevelés, önművelés. Az önművelést az önismeretnek kell megelőzni. Ha megismertük jó és rossz tulajdonságainkat, a rosszakról erős akarattal és türelemmel leszokhatunk. Egy pályán sem elég az, amit az iskola tanított, mert mindenütt és mindig állandó a fejlődés, a haladás. „Aki nem halad, lemarad” — mondja Széchenyi. Tehát tovább kell tanulni! Az ember szellemi szükségleteit nem elégíti ki, ha csupán a szakmáját érintő dolgokkal foglalkozik, hanem ezeken kívül a napi élet eseményeivel, irodalommal, művészetrel stb. is foglalkozik. Ma tág tere van az önművelésnek, mert rendelkezésünkre állanak és megszerezhetőek a források: a rádió, az újság, a színház, a mozi, az utazások, a sportok stb.



A gyermek nevelésénél ne felejtjük el soha, hogy az ember nem magában álló lény, hanem tagja egy családnak, egy nemzetnek. A hazafiság ne nyelvünkön éljen, hanem szívünkben, ne szavakban nyilvánuljon meg, hanem tettekben. A gyermek az otthon levegőjével szívja magába a magyar öntudatot, a magyar haza iránt való szeretetét és ragaszkodását a magyar viselethez, a magyar dalhoz, tánchoz, népszokásokhoz. Ezért művészeti, ipari, kereskedelmi értékeinket ismertessük meg vele, hogy azokat tudja megbecsülni. A nemzeti nagyokban pedig ideált állítsunk a gyermek elé, hogy azok példájára ne sajnáljon majd áldozatot hozni, ha a haza ezt úgy kívánja és tudjon lemondani a nagy célok érdekében.

A magyarság kicsi színfolt a nemzetek térképén, mégis tudomást kell venniük róla a nagyobbaknak. És hogy ki tudja-e harcolni igazát a jövőben és haladni a fejlődés útján, ez mind a jövő nemzedéktől függ, attól, hogy a szülők gyermeiket igaz, becsületes, munkás, vallásos, erkölcsös magyarokká nevelik-e.

---



# TARTALOMJEGYZÉK

Előszó .....	Oldal 3
--------------	------------

## I. RÉSZ.

### Háztartási ismeretek

A háziasszony kötelességei .....	5
A háziasszony tulajdonságai .....	6
Beosztás és takarékoság a háztartásban .....	6
A család készpénzszükséglete .....	7
Költségvetés .....	7
Háztartási napló .....	8
Rovatos háztartási napló .....	9
A lakás .....	10
A konyha berendezése és tisztántartása .....	13
A lakás takarítása .....	16
Évszaki takarítás .....	17
Hogyan védekezzünk a lakásban az élősködő rovarok és állatok ellen .....	18
Ruházat .....	19
Nagymosás .....	22
Ruhaneműek gondozása .....	24
A fűtés .....	26
Világítás .....	29
A család ételmezése .....	29
A húsokról általában .....	34
A húsok osztályozása .....	35
Sertésvágás és feldolgozás .....	39
A tej és tejtermékek .....	41
A tojás .....	43
Zsír .....	45
Szappanfőzés .....	47
A zöldfőzelékek fontossága .....	47
A főzelékfélék elkészítési módjai .....	49
A főzelékfélék eltartása .....	51



	Oldal
A gyümölcs .....	53
Fűszerfélék .....	54
Italok .....	57
Údító italok .....	57
A liszt .....	59
Kenyérsütés .....	59

## II. RÉSZ.

### Tartósítás

A tartósítás céljai és módjai .....	61
A termények előkészítése .....	62
Aszalás .....	63
Befőzés .....	65
Befőttek .....	67
Gyümölcszsek, lekvárok és jamek .....	68
Különfélék .....	70
Zöldségfélék befőzése .....	71

## III. RÉSZ.

### Állattenyésztési ismeretek

A háziállatok gazdasági jelentősége és haszna .....	75
<i>Tejgazdaságtan :</i>	
A tejelőtehen takarmányozása .....	76
A tej összetétele .....	78
A tej tulajdonságai .....	79
Tejhibák és tejhamisítás .....	79
Fejés, tejkezelés .....	80
Kézi, géppel való főzés, köpülés .....	83
Aludttej- és túrókészítés .....	86
Pasztörözés .....	86
Főzött tej felhasználása .....	87
<i>Baromfitenyésztés :</i>	
Tyúktenyésztés .....	88
Keltetés .....	95
A géppel való keltetés .....	97
Csibenevelés .....	98
A tyúkok téli és nyári takarmányozása .....	99
Liba- és kacsatenyésztés .....	100
Pulykatenyésztés .....	103
<i>Sertésenyésztés :</i>	
Malacnevelés .....	107
Hízalás .....	109
Sertésbetegségek .....	111

## IV. RÉSZ.

## Kertészet

	Oldal
A konyhakert helyének megválasztása, beosztása .....	113
Talajmunkák .....	115
A trágyázás .....	116
Vetésforgó .....	118
Melegágy .....	120
Palántanevelés .....	121
Öntözés .....	122
Káposztafélék termesztése .....	124
Köbakoások termesztése .....	127
Gyökérfélék termesztése .....	129
Gumós növények termesztése .....	131
Hagymafélék termesztése .....	132
Paradicsom .....	133
Paprika .....	134
Hüvelyesek termesztése .....	134
Gyümölcsfák ápolása .....	135
Virágkertészet .....	137
Évelő konyhakerti növények termesztése .....	139

## V. RÉSZ.

## Egészségügyi és csecsemőápolási ismeretek

Az emberi szervezet ismertetése .....	141
A kórokozók ismertetése .....	142
Mik alkotják az ember ellenállóképességét .....	143
A védőoltások .....	144
a) himlőoltás .....	145
b) diftériaoltás .....	146
c) vörheny elleni védőoltás .....	147
d) kanyaró elleni védőoltás .....	147
e) a merevgörcs elleni védőoltás .....	148
f) veszettség elleni védőoltás .....	148
Fertőző betegségek .....	150
a) vastagbélhurut .....	150
b) légutak hurutos fertőzései .....	151
c) gümőkór .....	151
d) szamárköhögés .....	152
e) tifusz .....	154
f) trachoma .....	156
A csecsemő gondozása, ápolása .....	158
Természetes táplálás .....	158
Mesterséges táplálás .....	163
Kevert táplálás .....	163
Vegyes táplálás .....	164


	Oldal
A kisgyermek ápolása, gondozása .....	165
A csecsemő öltöztetése .....	169
A kisgyermek ápolása .....	172
Hogyan edzzük gyermekeinket .....	173
Leggyakoribb betegségei a babának:	
a) a gyomor- és bélhurut .....	181
b) meghűléses betegségek .....	182
c) bőrkiütések .....	183
Az egészséges életmód .....	186
Lakás .....	187
A család élelmezése .....	190
Betegápolás. Elsősegélynyújtás .....	200

## VI. RÉSZ.

### Neveléstan

Testi nevelés .....	207
Lelki nevelés .....	207
A nevelés eszközei .....	208
Óvoda, iskola .....	213
A szülők és az iskola együttműködése .....	216
Pályaválasztás, önművelés .....	216



  
**FÖLDMŰVELÉSÜGYI MINISZTERIUM**  
**TULAJDONA**











