

A

# VASÁRNAPI MUNKASZÜNET

KÖZEGÉSZSÉGI SZEMPONTBÓL.

DR. NIEMEYER PÁL NYOMÁN

HAZAI VISZONYAINKHOZ ALKALMAZVA.

BARTH LÁSZLÓ

FŐVÁROSI JEGYZŐ

ÁLTAL.

KÉT FAMETSZETŰ RAJZZAL.

KIADJA

a „KÖZEGÉSZSÉGI LAPOK”

SZERKESZTŐSÉGE.

BUDAPEST, 1876.

A „HUNYADI MÁTYÁS” INTÉZET NYOMÁSA.

Mens sana in corpore sano.  
Ép testben, ép a lélek.

Hypocrates.

A jelen művel nyitjuk meg a „Népszerű egészségügyi olvasmányok” sorát.

Senki sem tagadhatja, hogy hazánkban a közegészségügy iránti érdeklődés fejlesztésére, a közegészség felvirágoztatásának elősegítésében, az összes művelt lakosság közreműködésének megnyerésére igen nagy szükség van.

E célt alapos, népszerű egészségügyi olvasmányok által hisszük elérni.

A jelen művecske, melynek szerzője világhírű orvosi tekintély, – vonzó modorban, de a mellett szigora tárgyilagossággal és az élettan és közegészségtudomány mai álláspontjából tárgyalja a munka- és a munkaszünet hatását a test szellemi és anyagi szervezetére nézve. – Következései az életből merített gyakorlati tapasztalatokon nyugsznak.

Iránya korántsem az, hogy a restséget istápolja, hanem az, hogy a munkaszünet észszerű élvezete által a rendszeres munkásságot fejlessze, s a test szervezetét tartós és gyümölcsöző foglalkozásra képesítse, s ezen üdvös cél szempontjából tekinti a vasárnapot, mint a munkaszünet

napját, szükséges társadalmi, nem pedig csupa o egyházi intézménynek.

„Hat napon át dolgozzál, de a hetedikén pihenj meg, ha azt akarod, hogy a rád következő hétre ismét munkaképes légy, de a szünnapon is okosan élj, – ezen elv vonul át az egész művön, és ezen életrendtani szabály erkölcsi és értelmi hordereje az egyénre úgy, mint a társadalomra bizonyára nem csekély.

Hazánkban a vasárnapot általában nemcsak mint az „Úr” de mint a „munkaszünet” napját is megtartják és ez feltétlenül helyes.

Nem helyes azonban ezen ünneplés módja, mert nálunk a vasárnapot sokan .nem testi és lelki jóléltük fokozására, hanem – egészségük egyenes megrrontására használják fel.

Pedig a vasárnap – mint ilyen – nem a beverés, nem a dínom dánom napja és hogy ne annak, hanem a józan szórakozás napjának tekintessék, – ez a jelen mű célja, és ezért óhajtható, hogy minél szélesebb körökben, leginkább pedig a néptanítók és iparosok között terjedjen.

A néptanítók között azért, hogy tantárggyá tegyék, az iparosok között pedig azért, hogy a „blau Montag” testet és lelket ölö szokását abba hagyják.

Mindkét cél nemes, és ha eléréséhez e műnek a magyar irodalomba történt átültetésével csak egy porszemmel járulhattunk, – fáradozásunk jutalmazva lesz.

„A vasárnapi munkaszünet, mondja Dr. Niemeyer, – az egészségtan egyik sarkalatos szabálya, melynek megtartásától a társadalom nyugodt, de folytonos gyarapodása függ, s mint ilyen sokkal inkább intellektuális, – sem mint vállalási intézmény. Az egyént kitartó munkára képesíti és elégedettséget szül, aggkorára pedig nélkülözéstől menti; – a gazdára nézve a józan gazdálkodás alapját; – a kormányra nézve a közélet nyugalmanak és rendjének biztosítékát képezi; – az összes társadalomra nézve pedig annak fokmérője: mennyi egészséges értelem van a népben és mennyire haladt elő műveltségben.”

Budapesten, 1876 március hóban.

**BARTHLÁSZLÓ.**

## I. Bevezetés.

Fáradt vagyok, – pihenni vágyom!

Elcsigázott testem nyugalmat, fáradt agyam szó-  
rakozást óhajt. – Torkig vagyok a munkával, kifelé  
kíváncszom, ki a szabad természet éltető ege alá, be-  
szívni dagadt mellel a friss levegőt.

Le akarok heveredni a mező pázsitjára s mélézva  
ellessni a báránnyelvet, a mint a lenge szélről meg-meg  
kapva, hol lassan, hol meg gyorsan végig bakáz a tiszta,  
sötétkék ég boltozatján.

Félre most a köznapok létetadó, de sokakra nézve  
testet és lelket öltő munkájával.

Hat napon át dolgoztam, fáradtam; eljött a 7-dik  
nap: a vasárnap, e napon ki akarom magamat nyugodni.

E napon bezárom a munka templomát s kulcsait  
a jövő hétfőig szegre akasztva, a nyugalomnak adom  
magam.

Légy hát szívesen látva, napja a pihenésnek, mely-  
nek emlőin új erőt szívok a reám váró munka legyő-  
zésére.

Van-e jobb érzésű ember, ki 6 nap kimerítő mun-  
kája után nem fakadt hasonló szavakra?

Hiszen emberek, törekeny testtel, a fáradalmak

súlya alatt hanyatló szellemerővel felruházott teremtmények vagyunk mindannyian; – hogyan s óvárognánk tehát egy-egy hét nehéz munkája után valamely csendes tanya, vagy a szórakozás valamely módja után, a mely által testünk új erőt, szellemünk új rugékonyságot nyer az élet s a vele karöltve járó önfentartás nagy küzdelméhez.

„Munka után, édes a pihenés”; tartja a régi közmondás s e megdönthetlen, mert örök igazságot, szentesíti a könyvek könyve, a biblia már, ott lévén olvasható Mózes, a nagy népvezér, 2-ik könyvének 35 fejezete 2-ik versében: „hat napon át dolgozzatok, de a hetedik napot pihenésre szenteljétek.”

Munka után pihenni kell, ez a természet szent törvénye, melyet büntetlenül senki át nem hághat.

E törvény alá vagyunk vetve mindnyájan s megvetése egyenlő volna a társadalmi jólét hanyatlásával.

És mennyivel élénkebb a nyugalom és szórakozás utáni vágy a társadalom azon osztályánál, melynek tagjai arra kárhoztatvák, hogy kora reggeltől késő estig nehéz dologban, s hozzá fertőztetett levegőben töltsék idejüket.

Mennyire jogosult a nap hosszant az íróasztal fölé görnyedő hivatalnok, a pörölyt emelő kovács, a foglalkozása miatt senyvedő szabó s minden olyan munkásnak, kit foglalkozása zárt levegőjű helyiségben hétről hétre egy helyhez s meghatározott egyoldalú testmozgáshoz bilincsel, – azon szerény kívánsága, hogy a hétnek hetedik napját, a vasárnapot – szórakozásnak szentelhesse.

Bárcsak ez az ünnepnap nagyon soká tartana! ki-

nek ajkaira nem szállott már ez az óhaj, s kivált a gyermekserég mikor nem óhajtotta ezt?

Bizony mi szülők is, bármennyire is iparkodunk a gyermekkedély ezen bár féktelen, de meg nem hamisított életnézletéből eredő óhajt, komoly arccal a restség iránti hajlam rovására írni, mégis bensőnkben igazat adunk nekik, s bizony el nem Ítéljük őket. Sőt az is megesik rajtunk, hogy úgy szűr alatt hasonlóképp gondolkozunk velők.

Mert bizony, ha visszatekintünk gyermek éveinkre, eszünkbe kell hogy jussanak azon kellemes órák, midőn az iskola szűk falai közül kiszabadulva, mint a méhek szétrajzottunk s keresve kerestük a szabad tért, hol nap leáldozásig ütöttük a lapdát, míg a többiek dóléval és csigahajtással ütötték agyon szabad idejüket.

Látva ily fesztelen módon mulatni a gyermekseréget, künn a szabadban, hogyne sóhajtana fel az, kit kötelessége, kenyérkeresete a gyalupadhoz, a varró géphez vagy az Íróasztalhoz szorít: boldog gyermekserég, bár csak köztetek lehetnék én is!

Figyeljük csak meg szép verőfényes tavaszi vásárnapon a szabadba tóduló munkások, kereskedők és mesterlegények hosszú csoportját, amint kifelé iramodnak mindanyian, s mint a partját túllépett folyó, pajzán vidorsággal ellepik a zöld pázsitot, bebarangolják az erdőt, szerte kalandoznak hegyen és völgyön.

Arcukon a megelégedés érzete ül és ragyogó szemekből kiolvasható, hogy valóban jól érzik magukat.

A gépszerű mindennapiasság bolondmalmából kiszabadulva, mint a röptét visszanyert szárnyaszegett madár, úgy örül mindenik szabadulásának.

Fesztelen, vagy jobban mondva széles jókedvű

mindegyik. Senki sincs ki ilyenkor tagjait napi foglalkozásából származó gépiességgel mozgatná, mert kiszabadulva a szoba vagy műhely penészes levegőjéből, a természet éltetadó lég tengerében, melengetve a nap üdítő sugaraitól, új életre kél a test, teremtményéhez szárnyal a lélek!

Az ünnep pihenő óráit élvező embertömeg mély és feledhetlen benyomást tesz a szemlélőre.

Ily benyomás alatt mondatja el Goethe, Fausttal, húsvét szombati sétája alkalmából:

A mély kapun mi hemzsegő  
 Mi tarka raj tódul elő.  
 Ma mind keresi nap sugarát,  
 Ülik az Úr feltámadását.  
 Mert ők is mind feltámadának  
 Fojtó legéből szűk szobának,  
 A keresetnek láncziból  
 Nyomasztó háztetők alól  
 Az utczatömkeleg közül,  
 A templomok szent éjibül  
 Mind napvilágra menekül.  
 Csak nézd, mezőn, nézd kerteken  
 Mi fűrge oszlás erre, arra,  
 S a folyó hosszán, széltiben  
 Hogy hemzseg a sok bárka rajjá.  
 Egy parton áll még, ez se késik,  
 Már megtelt az elmerülésig.  
 Még ott is, a hegy háta távol  
 Tarkálják ünneplő ruhától.  
 Már szól a falu vidám zaja,  
 Itt boldogok az emberek.  
 Ujong öregje és apraja,  
 Itt ember vagyok s lehetek.  
 (Göthe: Faust, ford. Dóczy. 36. 1.)

„Itt ember vagyok s lehetek” ezen eszme, mely az íróasztalánál egész héten át görnyedt, molyos



könyveinek penészgombái között búvárkodó tudós elé, mint a pillanatnyi észlelet eredménye tódul, az érett-eszü emberre nézve azt fejezi ki, mit a gyermek fejletlen elméjével jelzett.

S ezen eszme, – mondja Dr. Niemeyer Pál, – szolgál kiindulási pontul az orvosnak is, midőn a hetenként rendszeren megtartandó pihenőnapot a közegészség elengedhetlen feltételül követeli, mert hiszen az orvos az, ki az emberi test jólétét, minden más érdek fölél helyezi.

Hogy az egészség a legdrágább kincs, ezt a legtöbb ember annyira tudni véli, hogy ezen régi igazmondás ismétlése szinte elcsévelt szólamul tekintetik, holott csak a gyakorlati életben bizonyul be, hogy e legdrágább kincset mily csekély számú ember tudja okszerűen megőrizni.

Legtöbbsen ugyanis, nem az életet magát, hanem csak a megélhetésre szükséges módot teszik figyelmük tárgyává. Az egészségnek legmegfelelőbbben élnek még a műveletlen népek, melyeknek kevés és könnyen kielégíthető igényeik vannak, s hol mindenki kedve szerint élhet. De a művelt népeknél az életmód annál természetellenesebbé válik, minél inkább fokozódik szükségleteik mérve, minél költségesebbé teszi életmódjukat a fokozott kereslet, s minél súlyosabban nehezül rájuk a társadalmi együttlélt kényszere.

Ennek folyománya azután az, hogy az egyént, elnyeli a tömeg, s az ember, ha csak szögrehúzó nem akar lenni, kénytelen beadni derekát a tömeg uralkodó szokásainak, vagyis, hogy egy régi példabeszéddel éljünk, az ember ha Rómában él, kénytelen a rómaiakkal élni.

Ilyen viszonyokkal szemben első sorban a tör-

vényhozó feladata, hogy mint a szemes kertész, ki a kertjében előtünedező fattyú hajtásokat gondosan megmegnyesi, s a gyomot kiirtja, életrevaló jó törvények s a viszonyoknak megfelelő intézményekkel a társadalmi szokások és erkölcsök ferdeségemek hatalmas gátot vessen.

A régi világban Mózes és Lykurg voltak azok, kik e feladat fontosságától át voltak hatva.

Főleg Mózes volt ebben nagy mester; mert kétségtelen, hogy a zsidók 7 évi pusztai barangolásuk alatt, kedvező közegézségi állapotukat csakis az étkek készítési módjára, a körülmetélésre, a rendes mosakodásra s a szombati pihenésre vonatkozó törvényeknek köszönhatték. Egyedül ezen, az éghajlati viszonyok s azok hatásának éles megfigyeléséből eredő rendszabályoknak köszönhatték a zsidók azt, hogy az egészségre vesztélylyel járt hosszú idejű vándorlásuk alatt, különféle pusztító betegségektől mentve valának.

Lykurg már nem jelölt ki rendes ünnepet s csak az időnkénti testgyakorlati játékok behozatalára szorított, melyek azonban szintén a népnek testet és szelenedző szórakozásául szolgáltak.

De abban az időben, még mindkettőjüknek könnyű dolguk volt.

Az emberek birkanyáj módjára kolomposaik után, tűznek víznek neki mentek. Az emberiség akkoriban még suhanc éveit élte, maga a társadalom kicsiny, szűk körű volt s mint a tó vize se nem áradt, se nem apadt, mert a népvándorlás dagálya és apálya akkor még nem érte.

A mai társadalom már elhullajtá csikó fogát; kopaszodó feje fölött lezajlott néhány ezredév, s a fürké-

sző elme ma már meg nem nyugszik a mesebeli sárkány hajmeresztő leírásával, hanem oda szól, hogy: most már hát lássuk is azt a medvét?

Röviden: okra okozatot fürkész és szabad akaratát, cselekvési szabadságát függetlenül megőrizni törekszik.

Főleg az egészség ápolása az, mely kizárólag az egyes ember önkényes jóakarátára van bízva, s ha csak némikép azon akarunk lenni, hogy szabályai a nép vérvé váljanak, kötelességünk oda törekedni, hogy az ne csak felülről lefelé, hanem alulról fölfelé is utat leljen.

Művelt országban a hatóság gondja megállapítani a közegészség általánosságban mozgó szabályait, a közönségre bízván azt, hogy magát e szabályokhoz, idő, hely és körülmények szerint önállóan alkalmazza s legfeljebb azok alkalmazásában jó példát mutat, mely azonban a vasárnapi munkaszünetre, nyugalomra legritkábban szokott kiterjedni.

Leghivatottabb apostolai a közegészség ápolásának akár a közönséget, akár a magánköröket tekintjük, azon orvosok, kik szakszerű oktatással, jó példákkal és jó szántukból eredő éber örökdedéssel a közegészség terén kezdeményezőleg lépnek fel, utat törve ott is, hol az előítélet gránitszikláit az ösvényt konokul elzárják.

Az ilyen kezdeményezésnek köszönik lételüket Europa művelt államaiban a város, sőt helylyel-közzel faluszerte szervezett közegészségi védegyuletek s ezek lökik ki a világirodalom piacára azon közegészségi folyóiratokat és vaskos köteteket, melyeket nálunk: a Mokány Bercziek hazájában oly kevesen forgatnak.

Példa rá a „Közegészségi Lapok” meg az „Egészségi Tanácsadó”.

Nincs laikus, ki elmondhatná magáról, hogy valamit ne tanulhatna belőlük, és nagyon is szép számmal vannak nálunk azok is, kik az ott népszerűen előadott dolgokról a semminél is jóval kevesebbet tudnak (bocsásson meg a Magyarok Istene e keserves kitételért), kikre tehát nagyon is rá férne a közegészségi dolgokról legalább a semminél valami kicsivel többet tudni. De hát nekik nem kell se lap, se könyv, ha arról nincs benne szó, hogy ki hát a nagyobb hazaáruló: Kossuth-e vagy Deák?

Hiába még a Schillert is jobb szeretjük mi palackra fejtve, mint könyv alakjában, asztalunkon.

De hát ne hányjuk falra a borsót, hanem térjünk tárgyunkhoz.

Fentebb említők az egészségi védegyleteket.

Ezek az újkor legderekabb vívmányai közé sorolhatók.

Főcéljuk a ragályos betegségek terjedésének meggátlása önvédelem által és számos tények szólnak a mellett, hogy a ragályos kórok ellen nem az orvosrendőrség, hanem az önsegély szolgált hatalmas védvül.

Ha ezen eredményt a jelen munka tárgyára vonatkoztatjuk, úgy a hetenkinti pihenő napot, helyesebben a vasárnapi munka szünetet a lappangó sorvadás s a test rögtöni összeesése ellen, felette szükséges óvszerűl kell jeleznünk.

Vannak sokan, kik a vasárnapi munkaszünetet tisztán vallási intézményül tekintik s annál kevesebbet írsznek vele törődhetni, minél lazább hitfelekezeti valóságuk.

Ezen nézet merőben téves; mert a munkaszünetelés napja, neveztessek az vasárnapnak, szombatnak vagy bárminek – a társadalom közegészségi fejlődésére maradandó hatással bír.

Így Proudhon, az ismeretes socialista „de 1<sup>R</sup> célébration du Dimanche” című művében tisztán nemzetgazdasági és erkölcsiségi szempontok nyomán azon meggyőződését fejezi ki, hogy a vasárnapi munkaszünet, úgy a köz mint magán jólét egyik- feltéte. Hason értelemben nyilatkoztak Angliában nem csak a nép de a munkásosztály emberei is, minők: Farquhar. Quinton, Younger és többen.

Jelen munka célja szintén annak bizonyítása, hogy a vasárnapi nyugalomra ép oly nagy a szükség, mint a mily mellőzhetlen járványoknál a fertőtlenítés, himlő-járvány alkalmával az oltás.

Persze hogy az olyan rövidszű és lusta gondolkozású emberrel, ki csak a pillanat felhasználásával törődik s ki kapzsiságával talán épen a vasárnapi szüneteléssel” járó munkaveszteségen botránkozik meg, nagyon bajos megértetni, hogy a vasárnapi munkálkodás, csak olyan káros, mint akár a fertőtlenítés. akár az oltás elhanyagolása. Sőt egyáltalán kérdéses, vajjon nyomna-e általában ilyen ember előtt, még az olyan példakép felhozott esetlegesség is, hogy valaki a vasárnapi munkaszünet mellőzése folytán életével is adózott.

Efféle egyéneknek ez persze semmikép sem fér a fejökbe. De a figyelmes szemlélő nem zárkozhatik el, azon nem épen ritka rémhírek elöl, hogy például a virágzó férfi korban lévő, piros pozsgás kinézésű munkások tüdőgyuladás vagy más láz áldozatául váltak, mely

bajt más gyengébb szervezetű egyén kihever. Nem kerülheti el figyelmét, hogy ezek az erő és egészségtől duzzadó munkások ép akkor dőlnek ki, midőn évről évre. hétről hétre, napról napra, erejük és egészségük rovására szakadatlanul folytatott munka után, azon vannak, hogy önállóságra, kényelmesebb életmódra vergődjenek.

Utalni lehet ez alkalomból a munkás osztályok között mindinkább növekvő halálozási arányra s ama nagy tömegre, melynek egyesei idő előtt sánták, bénák, vakok lettek, vagy más szervi bajok folytán váltak munkaképtelenné.

És nagyításnak tűnhetik e fel, ha azt állítjuk, hogy az egészségre ártalmas hatású szokások által támadó lappangó senyvedés, annyi embert ragad magával, mint a hagymáz vagy a hányszékelés (cholera), csakhogy a halálokok közötti összefüggés, nem nyilvánul tömeges, rögtöni halálozásban.

És miután állításunk helyességéről komolyan meg vagyunk győződve, szükségét érezzük annak, hogy a szíves olvasót társadalmi életünk jelzett súlyos bajával közelebbről megösmertessük s hogy meggyőződéssé érlelhessük benne azt: miszerént e baj orvoslására épen a vasárnapi munkaszünet hatályos gyógyszerül szolgál.

Mielőtt azonban az elméleti magyarázatra áttérnénk, néhány a gyakorlati életből merített tényt és nézetet fogunk felsorolni, hogy az olvasó annál élénkebb érdekléssel követhesse új tanunk rendszerét.

Íme egy gyakorlati példa, melynek hitelességeért jótállunk.

Évekkel ezelőtt, midőn hazánkban a vasútnak híre

sem volt, az áruk szekereken szállítottak ki az ország belsejéből messze külföldre. A fuvarosok, vagy az akkori magyarság szerint „furmányosok” hónapokon át voltak útbán, úgy hogy a terűjével kora tavasszal elindult debreczeni fuvarost, száz mértföldnyi útjáról, nyár dereka vetette haza.

A vasárnapi munkaszünet barátjai ez alkalomból következő fogadást ajánlottak elleneiknek: két fuvaros egyforma szekerekkel, terűvel és fogatokkal hétfőn reggel egy és ugyanazon távolságra keljenek útra és pedig úgy, hogy a vasárnapi pihenés barátja minden vasárnapon útját megszakítsa, a másik azonban vasárnap is folytassa.

És mi volt az eredmény?

Az, hogy az egyik, ki útját megszakítás nélkül folytatta, az első vasárnapon társát 5–6 mértfölddel megelőzte, s bizonyos ideig előnyben is maradt. A hatodik hétben azonban amaz előzte meg s jól gondozott lovaival a kitűzött időben érte el célját, míg a másik elcsigázott lovaival elkésve ért be.

E történetke gyakorlatilag ugyanazt jelzi, mit az angol orvos Farre, évtizedekkel ezelőtt a brit parlamentben, a gyári munkaidő tartamának meghatározására nézve elméletileg adott elő: „Én a vasárnapot nélkülözhetlen pihenő napul tekintem, mely által szervezetünket fris erőre és kitartásra edzhetjük. Ha az újjáalkotás és helyreállítás ezen ereje megszűnt, – úgy nincs gyógyszer, mely segíthessen. Az éjjeli nyugvás részben pótolja ugyan az elveszett életerőt, de teljes mérvben meg nem adja. Azért rendelt az isteni gondviselés 7 nap közül egyet az éji pihenés kiegészítéséül s a nyugalom napjául, hogy a kimerült erő tökéletesen

pótoltassák. A folytonos és pihentetés nélküli munka káros hatása, az emberen nem oly korán látszik ugyan meg, mint az állaton, de az ember végre is, annál gyorsabban roskad össze. Az hogy hat munkanap után a hetedik pihenőül rendeltetett, természetszerű szükségesség és nem önkényes rendelkezés, mert az emberi test már úgy van szervezve, hogy hét nap közül szellemi és testi munkából eredő fáradtságának kiheverésére a hetedik napot nem nélkülözheti.”

Így nyilatkozik Warren amerikai orvos is, azt mondván: „Tapasztalatom szerint azok, kik hozzászokvák a vasárnapot nemes szórakozásra szentelni s e napon minden szellemi gond és testi munkával felhagyni, hétköznapon át legnagyobb kitartásai győzték a munkát. Meggyőződésem, hogy ezek ü napon át többet s jobban dolgoznak, mintha 7 napon át megszakítás nélkül munkálkodnának.”

Wilson J. angol jogtudós .következőleg nyilatkozott egyik barátja előtt: „tanácsold minden kezdő jogásznak, hogy ha sikert akar aratni, vasárnapon ne dolgozzék. A vasárnapi munkában nincs köszönet, és különös, de nálam minden vasárnapi munka dugába dőlt.”

A Themse folyón történt gőzhajó-kazán szétrobbanás miatt felelősségre vont gépmunkások, a szerencsétlenség okául azt adták elő, hogy vasárnapon is kénytelenek dolgozni; mely szakadatlan, szünetlen foglalkozás folytán kedvetlenekké és butákká válnak. Hasonlót igazol azon 2000 angol munkásnak 1848-ban, a jury előtt tárgyalt ügye. Ezek kénytelenek voltak több éven át vasárnapon és köznapon dolgozni és ezért nem hét, hanem 8 napi bért kaptak. De a közöttük mindinkább lábrakapott erkölcstelenedés és munkaerejük ha-



nyatlása végre is azt eredményezé, hogy munkálkodásukon több volt az átok. mint az áldás. A bíróság a munka időt később 6 köznapi szorítá és rövid időre bebizonnyult, hogy e 6 nap alatt többet és jobban végeztek. mint a vasárnap felhasználásával.

A nagy francia forradalom idejében, a behozott méterrendszer kiegészítéséül, behozatott a tizednapi munkaidő tartam is, az u. n. decadeot, melyről egy azon időben Parisban élt munkás következően nyilatkozik: „A decade semmikép sem bizonyult czélszerűnek. A vasárnap leghelyesebben választott napja a munkaszünetnek. A mint ezt megszüntették, rendes munkanapjaink sem igen voltak; a tizedik napon való munkaszünet nem volt kötelezően kimondva s mindenki tetszése szerint tartá meg, vagy mellőzé. A műhelyeket be nem zárták, s mi akkor dolgoztunk, mikor kedvünk tartotta, s gyakran kelletténél többet is. De a decade egész tartama alatt nem is csináltam olyan jó üzletet, mint akár előtte, avagy utána, és lelkemből örültem, mikor e komédia megszűnt s a régi vasárnap helyreállott. Éljen tehát a hatnapi munka s a vasárnapi pihenés! „

E példák tehát meggyőzhetnek mindenkit Proudhon ama mondásának igazságáról, „hogy a vasárnapi nyugalom intézménye nem a nézet, hanem a tudás tárgya,“ amint ezt alább indokolni és. bebizonyítani is fogjuk.

## II.

### **Az ember! testrészek szervi működése.**

Az emberi test egy gyár, vagyis több összhangzóan működő géprészek összesége, melyek a test bense

jében, nevezetesen a mellkasban és hasüregben vannak elhelyezve.

Ezeknek rendszeres működésétől tételeztetik fel a testi és szellemi élet. Ezen szerves részekből álló gépezet egyes pusztuló alkatrészei, újakkal nem pótolhatók. Így a sérült részek mindenkorra sérült állapotban megmaradván, az egész gépezetre nézve rombolóan hatnak. Lehet ugyan, hogy a tüdő egyik elpusztult szárnyának működését, az épen maradt másik szárny, bizonyos időn át pótlólag teljesítendő, de ez csak is azon eshetőség rovására történend, hogy lassanként ezen egészséges tüdőszárny és elpusztított, minek következtében a szív s később a gyomor, vesék működése is hanyatlak, míg nem az egész test enyészetnek indul. Helytelen dolog volna tehát, ha mint ezt a gőzmozdonyoknál a kezek olajozása s a kazán fűtése által tenni szokás, csupán testünk egyes szerveit, például éhes és szomjúhozó gyomrunkat ápolnók; sőt ellenkezőleg mindég azon kell lennünk, hogy testünk minden szerve, még pedig az olyan is, mely igényeit fenhargon nem is jelzi, minden időben és arányosan jó egészségben tartassák és ezen egészség összes szerveink összhangzatos együttműködésében nyilatkozzék.

Ezen tételből folyólag szükségesnek tartjuk a főszervek jelentőségét, először is egyenként s azután a test összeségével, az egészség tekintetében való viszonyhatásaikban feltüntetni s ezzel egyidejűleg különös tekintettel fogunk lenni azon szervi bántalmakra, melyek a rendszeres szolgálatban álló munkás osztályok hivatásszerű tevékenységéből, akár iparosok, akár irodai munkások legyenek azok, – származhatnak, ha munkálkodásuk a vasárnaponkénti pihenés által meg nem szakítottatik.

A mellkas belső részei, minők a tüdő két szárnya s a szív, a legközvetlenebb hatással vannak egymásra. Öntapasztalatból tudhatja mindenki, hogy sebes lélegzés folytán, szívünk is csakhamar sebesebben fog verni. Szívdobogáskor önkénytelenül mélyebben lélegzünk, miután ez által könnyebbülést érzünk. Gyakorolt hallszervvel, a szív táján tisztán ki is vehető, a mint billentyűi lassabban záródnak.

Magában tekintve tehát a tüdő működését, ez határozza meg:

1. Színét a vérnek, s ezáltal közvetve a bőr színét is; határozó tehát egész külsőnkre s azon benyomásra nézve, melyet valakinek egészséges vagy beteges léte bennünk előidéz. Az alkatrészek, a vérfolyadékban úszó milliárd vértestecsek, melyek nélkül a vér savó színű lenne, a tüdők óriási csőhálózatában – mely kiterítve közel 60 négyszögméternyi tért borítana, – élenynyel tápláltatva, nagyobbodnak és világos pirossá válnak. Előbb sötét pirosak és kisebbek voltak, mert a tüdők felé irányult útjokban testünk különféle szöveteiből szén-savat vettek fel. Mielőtt ezt élenynyel felcserélnék, ki felé lódítják s innen van, hogy az ember lehellete, mint minden élő lényé, ép oly mérges hatású, mint például azon pincze levegője, melyben erjedő folyadékok (must), szén-savat fejlesztenek. A torokgyíkban szenvedő gyermek, kinek fojtó lélegzete, beljében megakad, megfúl épen úgy, mint az, ki a pinczeléggel külről, éleny helyett, szén-savat lehel be. Ki a lélegzetvételt elhanyagolja, annak tüdejében a szén-sav bizonyos része mindég visszamarad s ha nem fulad is, de bádgyadtságban, fejfájásban, érzékgyengülésben fog szenvedni és enyves, néha kékkóros külsejű lesz: holott az, ki vígan,

telt mellel lélegzik, tüdejéből kikergeti a szénsavat, bőven jut élenyhez, piros színt és derült külsőt nyer.

2. De azzal hogy mint kell lélegzenünk, még kevés van elérve; földolog az is, milyen levegőt szívunk! Nyilvánvaló, hogy a vér testecsek élenyhez csak úgy jutnak, ha a környékes levegő jó minőségű, elenyedűsan van telítve, mi csak is egészen tiszta és szabad ég adta levegőben található fel. A mindennapi életben súlyt kell fektetnünk a szabad, üde, s a szorult szobalég között, milyennek a lakhelyiségekbe és műhelyekbe szorult nyomott, bűzhödt levegőt nevezzük.

A küllevegő legjava erdőn, mezőn, messze a várostól lelhető; ott fuvalma a lakházak gőzkörétől nincs megfertőztetve, hanem telítve van az éleny azon éltető nemével, melyet a tudomány „ózon” név alatt ismer, s mely a napsugarak hatása alatt, a növényzetből származik. Városokban a küllevegő ugyan szintén tartalmaz kellő mennyiségben élenyt, de annál kevesebb ózont, minél kevesebb ültetvény, fa, virág, kert és szabad tér van bennök. Az ilyen városi levegő nemcsak sokat veszít üdeségéből, de tisztaságából is, mert a fel-felszálló porfellegek stb. folytonosan fertőzik.

A városi és a szabad természetben terjedő lég közötti feltűnő különbséget, bizony nagyon észleljük, ha fővárosunk gőzköréből kirándulunk a Széchenyi-hegyre, s még jobban, ha Gyöngyösről átmegyünk a Mátrán. Ott a fák sötétzöld lombjai, a kristály-tiszta patak játszi habjai által hajtott kallók zúgása közt, méltán elmondja a vándor, hogy a levegőt szinte harapni kívánja. Annak, kit útja, főleg kora reggel ilyen dús lombosított fákkal, kövér füvel és csergedező patakokkal megáldott ős vidéken át nem vitt, fogalma sem le-

het azon éltető hatásról, melyet a vadregényes fenyvesek homályában elterülő lég élvezete, az emberre gvakorol. Ilyen levegőt beszíva, kifeszül a mell, élesedik a látás, aczélosodik a test minden izma. És hozzá az étvágy, az a legyőzhetlen óhaj, leheveredni a térdig érő fűben, vagy lehajolni a pipaszár vastagságban, bujkálva csergedező patak széléhez és inni hosszan és nagyot üdítő vizéből!

A belső házi levegő természetesen annál kevésbbé szolgálhat a tüdő egészséges táplálékául, minél jobban el van tőlle – szellőztetés hiánya miatt – a külső szabad lég zárva.

Minden bennlakónak óránként 34 gramm élenyre lévén szüksége, kellő mennyiségű élenyről csak ott lehet szó, hol óránként minden egyénre legalább 600 köbláb szabad küllég áramlik be. Télen a mesterséges világítás folytán, az éleny még jobban fogy, mert a gyertya, lámpa, vagy a légszeszláng mindegyike fogyaszt abból közel annyit, mint egy-egy egyén. Megrontja a házilevegőt azonfelül még a bennlakók által folytonosan kilehelt szénsav, melyből a felnőtt ember a gyermekkel egyaránt átlag 40 grammot lehel ki. Ki ilyen levegőt hosszasan beszív, fertőzöttségét persze nem oly hamar veheti észre, mint az, ki a fris levegőről belép s kit a büz rögtön fojtóan megcsap.

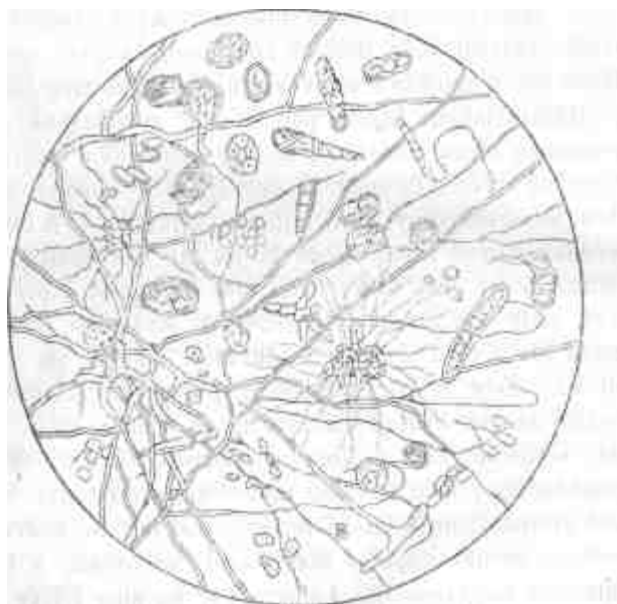
Lépünk be pillanatra valamely dohánygyárba, mélyebb fekvésű asztalos, lakatos vagy cipésműhelybe. posta, távírdahivatalba s mit legelői kellett vala említenünk: köz- vagy magániskolába, s azonnal meggyőződünk arról, hogy ezen helyiségek csak nagyon elvétve felelnek meg a szellőztetés, a légcserre legkezdetlegesebb követelményeinek s hogy az e helyiségben tartózkodók

szervezetükbe rendszeresen felgyűjtik a fojtó vért; a minek a szénsavval túltelített vért, bátran elnevezhetjük. 3. De e belső házi lég, nemcsak romlott, hanem tisztátlan is. Ha már a városi küllevegő nagyon hasonlítható a zavaros vízhez, úgy még jobban illik e hasonlat azon gőzkörre, melyben számos munkás kénytelen tölteni idejét. Oly műhelyekben, hol asztalosok, lakatosok, szívarkészítők dolgoznak, melyekben lószórt tilolnak, vásznat vagy posztót készítenek, a por lerakódását, már a munkás arcán vesszük észre, és még inkább az ablaktáblákon. Jókora portömeget gyűjthetünk sima üveglapon olyan irodákban is, hol sokan ki s bejárnak, vagy hol szénnel fűtenek. E porgyűjtemény a nagyítóüveg alatt, mind megannyi apró szilánknak tűnik fel. A levegő porának gócsó alatti képét látjuk az ide csatolt két ábrán. És ki nem vette volna már észre azt a porhengert, mely a napsugár fényében a legkisebb légmozgásra ide s tova forog. A durvább alkatú por, jelesül az, mely a kő faragásából, porcellán esztergályozásából támad, köztudomás szerint a tüdőre száll, annak sejtjeibe hat s kora sorvadását okozza. Sajnos azonban hogy még kevésbé méltatták azon tényt, hogy azon ártalmatlannak látszó finom, játszi por is, melyet a szobába özőnlő napfény alkalmával láthatunk, a tüdő alattomos megtámadója. A durva por ugyanis földre hull s csak annak árt, kinek szája közel ér a port eresztő anyaghoz; a finom por azonban folytonosan szállong, még pedig fűtés alkalmával, (a kemence által előidézett légáramlatnak megfelelően) épen az ember feje körül, úgy hogy a szabó, cipész, hivatalnok stb. jókora adag port szív fel tüdejébe, mely torkát reszeli, száraz köhögésre készíti és ronda flegmát köpet vele. És a tüdő ezen

megtámadása annál hatályosabb, mennél lustább a lélegzés. A ki táncközben szívja be a port, az azonnal ki is leheli, mert a test élénk mozgása által a lélegzetvétel, vagy a tüdő mozgása rendkívül gyorsul.

És itt helyén lesz a lélegzés elhanyagolását szemügyre vennünk.

4. Sokan, kiknek az orvos rendszeres mozgást, s



ezzel erőteljes lélegzést is ajánl, azzal állnak elő, hogy napi foglalkozásuk, legyen az gyári, irodai vagy ház körüli munka, elég mozgással jár, sőt estig halálra fárasztja őket.

Nem tekintve azt, hogy az efféle „mozgás” már csak azért sem válhat az illetőnek egészségére, mert

romlott levegőben történik, az ilyen iparos vagy házi-foglalkozás egyoldalú, tehát nem az összes mozgási szervek összhangzatos együttműködését eredményező, a tüdőre nézve pedig közvetlenül káros hatású.

A kéz és a kar mozgása ugyanis, a vállaktól indul ki, melyek vállövnék nevezetve, tetőmódjára a tüdők felett vannak. Hogy tehát a tüdő szárnyak mélyen lélegz-



hessenek, szükséges hogy a vállöv ruganyosan engedjen, a mi egészen-lelógó karoknál sem esik meg könnyen. Ezt ösztönszerűen tudják azok, kik midőn futásnak erednek, kezeiket csípőikre illesztik. Még könnyebben esik a lélegzetvétel, ha kezeinket fejünk fölé rakjuk. Ennek ellenkezője áll be, ha vizet hordunk, mi által a



lélegzés erősen gátoltatik. Szintúgy gátoltatik, habár csekélyebb mérvben, mindazon foglalkozásoknál, melyeket görnyedő helyzetben teljesítünk. Ilyenek az írás, varrás, vagy más ülő és az asztal fölé görnyedő helyzettel járó munka. Mert ezen helyzet által a vállöv, a karok föltámasztása folytán, mozgásában, a tüdők pedig a lélegzetvételben gátolva vannak s a port még könnyebben beszívják.

5. Ha az ilyen egyoldalú vagy görnyedő helyzetben dolgozó munkások gyakran mellfájásról panaszkodnak, úgy ez a megsérült mellhártya rovására esik. Mert a tüdők a mellhártya-zacskóban úgy nyugszanak mint az ujjak a visszafelé hajtott kesztyűben s a mellhártya apjai, közvetítői a lélegző tüdők zajtalan, síkos fel- és alászállásának. Ha azonban a mellkas a váll-lapoczra irányzott folytonos nyomás hatása alatt szenved, könnyen megesik, hogy a mellhártya ránczossá lesz, kiszárad, mi által a tüdők síkos mozgása akadályoztatik.

Az ebből támadó szúró fájdalom ellen, sem a köpülőzés, sem az izzasztás mit sem használ, hanem egyedüli orvossága a mély és zavartalan lélegzés.

A tüdő jobb- és balszárnya szállítja az egészséges levegő által életképessé vált vért a szív bal felébe, honnan az, a szív verése által, rögtön a test főüterébe lóditatik. E főüter képezi kiindulási pontját azon roppant terjedelmű cső- vagy edényhálózatnak, mely az emberi test minden legcsekélyebb részét is ellátja vérrel, még pedig oly gazdagon, hogy a világosság felé fordított ujj vagy fül vérvörös színűnek látszik. E színezésen kívül, még ez után nyerik a szövetek a szükséges tápnedvet és melegséget.

Érdeklődésünket első sorban a véredényrendszer költi fel, és pedig azon két irányban, melyezelint a vér abban foly, tudniillik a mint a vér az titer (artéria) és az egyszerű visszér (vena) hálózata szerint kering.

6. Az üteret mindnyájan ismerjük, mert verését a kéz-izületnél szabad szemmel láthatjuk; gyengéd tapintás által érezhetjük, a mint e puha, vérrel telt tömlő, majdnem minden másodperczben egyet ver. Ilyen litelek nagy sokaságban vannak elterjedve minden irányban, úgy, hogy az emberi testet, főleg a csontvázat olyannak tekinthetjük, mint egy állványt, melyre a szőlőtökéhez hasonlóan, az üterek egész tömege folyondár módjára fel- és lefelé kúszik. E hasonlattal élve fogalmat alkothatunk magunknak arról, mint ágazik szét a főútér aránylag mindig vékonyabb indákban, fel a főre, le a gerinczre s a lábak és karok hosszában.

A mit a kertészetben a háncs (síkhéj), azt a szolgálatot teljesítik a testnél az izmok és a bőr, melyek sem a véredények kigyózó menetét, sem a vérkeringést nem akadályozzák, hanem az edények külvédelmére szolgálnak. Ellenben folytonos nyomás, vagy a tagok szokatlan és hosszas behajlítása, a vérkeringést akadályozná, sőt a vért visszafelé hajtaná. így a sebész. midőn műszere hiányzik, melylyel a vérző és a vért szertefecscsenő üteret, kézen vagy lábon rögtön bekötözhetné, a kart vagy a térdet erősen befelé hajlítja, ez által az üter elszorul s a vérzés eláll. Az ízületek szokatlan tartása ugyan ilyen hatással van az ép véredény-rendszerre, s ez oly fontos, – de fájdalom! a gyakorlati életben még oly kevésbé méltatott tétel, hogy kissé bővebben fogunk róla értekezni.

Ha lábunkat ruganyosan egyik térdünkre fektetjük, néhány perez múlva észrevehetjük, a mint átvett lábunk feje előre lódul. Támasszuk könyökünket könyvedén az asztalra és lógassunk le cérnaszálon egy gyűrűt, s csakhamar látni fogjuk, hogy a gyűrű ingaszerű mozgásba jön s az alája tartott pohár oldalait, harangütő módjára veri, a mit különben sokan boszorkányságnak tartanak. Az asztaltáncoltatás divatkorszakában az asztal mozdulása ugyanazon törvényen alapult, mint a gyűrű ingása. Illeszszük alsó állkapcánkat egy vonal távolságra a felsőhöz és érezni fogjuk, hogy fogaink, az ütér minden egyes verése folytán, egymáshoz ütődnek. E jelenségek könnyen magyarázhatók, ha elgondoljuk, hogy minden megmozgatott Ízületben egy-egy, szöglet alatt s így kifelé elhajló ütér van, mely minden ütérverésnél megduzzad. A lazán tartott láb, kar vagy állkapocs, önkénytelenül követi az ütér mozgását, de az ideg legcsekélyebb megfeszítése elég arra, hogy a tagok ezen önkénytelen mozgása szűnjék; sőt a csuklók erősebb behajlítása és feszítése, az ütér verését és a vérkeringést, egészen elállíthatja, Iskolakerülő fiukról beszélnek el azt a csínyet, hogy midőn az orvos jöttét észreveszik, a kéz és könyök-izület feszítése s ez utóbbinak valamely kemény tárgyhoz ütése által, egy időre az érverés teljes pangását tudják előidézni. És most képzeljünk egy munkást, például lakatost, ki fél napon át jobb karjával eféle mozgásokat csinál, vagy egyik lábával órahosszat fujtat.

Ha e tételt rendszeresen tagaljuk, következő eredményre jutunk:

Az ütér akadálytalan verését, testünk és tagjaink azon tartása mozdítja elő leginkább, melyet ösztönsze-

rúleg követünk, midőn kényelmesen kinyújtózkodunk, támlásszékbe vágjuk magunkat, vagy tagjainkat fesztelesen ide s oda lóbázzuk, vagy teljes kényelemmel valaminek neki dőlünk.

Leginkább alávetvék a természetes mozgás ösztönének a gyermekek. – ki nem látta már őket, a mint folytonosan izegnek s mozognak, mintha higanynyál volnának tele. Ezért azután a nevelők, kik égnék a vágytól, apraját, nagyját, az illem kaptafájára verni, Örökös rendreutasítással illetik, pedig eszökbe juthatna hogy: „Naturam expellas furca, tamen usque recurret,” mit egy híres német költő így fejez ki: „Gyakran mély értelem rejlik a gyermek játsziságában.” Épen ez a kor az, melyben a természet el nem fojtott ösztöne, folyton érzi az ellentétet, melybe az élénk vérkeringesű edényrendszer, erőltetett testtartás mellett, az izmok és csontokkal jó, s azért a test mindég hajlandó magát, a fejlődésének leginkább megfelelő helyzetbe tenni.

Különben ebben mi felnőttek is utánozzuk a gyermekeket, midőn kényelmesen akarunk elhelyezkedni s ebben rendes foglalkozásunk nem gátol. Nem azon van e a vasútikocsiban mindenki, hogy minél kényelmesebben ülhessen vagy fekhessék, s főleg éjjeli utazáskor, legtöbb utazó nem azon iparkodik-e, hogy magának jó fekhelyet szoríthasson ki? Ez mind azért történik, hogy a testben a vérkeringés akadálytalanul fentartassék. mert jól tudjuk, minő keserves állapot, midőn a test erőltetett helyzete s a megakasztott vérkeringés miatt tagjaink egyenként elzsibbadnak, úgy hogy e kényelmetlenség szünte után, nem győzünk eleget nyújtózni, mi által a véredények működése újra szabaddá lesz.

Ezen tapasztalati tények után érthető lesz előt-

tünk azon elmélet, melyszerint Dr. Memeyer Pál, a test kényelmetlen helyzetét s ennek káros hatását az üterek elszorításából, elzárásából, származtatja s ezen ütér elszorítást, a mennyiben az szokásból történik, szokásos r ö g z ö t t elszorításnak nevezi. A véredény szokásos (rögzött) elzáratásának következménye a vérkeringés szokásos (rögzött) fenakadása, mely idővel szokásos (rögzött) visszkeringéssé, vagy mint Memeyer nevezi, vissztorlódássá, vagyis olynemü keringéssé fajul, melyszerint a vér, a természet rendjétől eltérő mozgást tesz. Vagyis előbb a legközelebbi magas fekvésű ütérre, lassanként pedig föl a vércsatorna torkolatához, a szívig tódul. Ezen vissztorlódás kórjelei, a közéletben vértorlódásnak neveztetnek.

A következő példák megmagyarázzák, miért osztályozza Dr. Memeyer az ütér elszorítását, elfojtását, a test tartásából és a test mozgásából eredőre.

a) Az ütér működésnek a testtartásból eredő elszorítását az íróasztalnál ülő fiúnál észlelhetjük. A vasúti kocsiban csak testünk alsó részei vannak mozgásukban korlátozva; hátunkat megvethetjük, karjainkat, nyakunkat és fejünket tetszésünk szerint mozgathatjuk. – De az írás mellett görnyedő tanuló, – kivált a mi botrányos iskolapadjaink mellett, – nemcsak lábait nem nyújthatja ki, de hátát is feszesen kell, hogy tartsa s a pad lapos ülőhelye (mely ülőhely a vasúti kocsiban öblözött), az ülés kényelmessé bizony nem teszi. Hogy tehát félig meddig jól ülhessen, felső testével a íróasztal fölé hajlik. De ezen helyzetben elszorítja az csipőüterek két fő törzságát, melyek a lágyéktájon az altestből a czomb felső része felé irányulnak s a szívtől csak mintegy fél méter távolságra fekszenek. A mint

pedig lábait a pad zsámolyára helyezi, elszorítja a láb és a térdizületekben végig vonuló ereket: összesen tehát 4 párt, tehát már 6 szokásos (rögzött) ütérszoritás áll be, mely további 4 párral szaporodik, a mint az írás, számoláshoz stb. fog.

Ezen utóbbi foglalkozásoknál t. i. a kéz, könyök és vállizületek feszítettnek, a nyak és fő pedig erőltetett helyzetbe jut, és ha, a mint ez gyakran megesik, a gyermek helyszűke miatt, mindkét karját fel nem támaszthatja, jobb válla s hátgerincze ferdül, úgy hogy ez által még a gerincoszlopon végig futó üteret és elszorítja.

És hasonló helyzetben tölti napjait a felnőttek azon nagy tömege, mely foglalkozása szerint irodákban és különböző hivatalokban, naphosszat Íróasztalhoz van láncolva. Legméltóbbak a számalomra fővárosokban azon gyerkőcök, kik alig szabadulva az iskolából, kereskedői irodákban ingyen gyakornokoskodnak és kapzsi főnökeik által, fizetett segédek helyett alkalmaztatnak. Ezek a szegények vasárnap is be vannak fogva s még olyankor sem élvezhetik a napvilágot.

b) A szokásos (rögzött) tagmozgásból eredő ütérszoritás leginkább tanulmányozható a lakatosnál, ki hol a kalapácsot forgatja, hol fujtat; ezt követné a fűrészelő asztalos, a favágó stb. De ritkítja párját az a postahivatalnok, ki 12 óra hosszat egy huzamban leveleket köteles bélyegezni Karütereit már az a postahivatalnok is rontja, ki a levelek osztályozásával foglalkozik, s minduntalan a különböző fiókok felé kapkod, de a levelek megbélyegezése még sokkal fárasztóbb.

A lipcsei városi postahivatalban naponként 20,000 levelet kell 2-szer bélyegezni. Ezt 3 hivatalnok végzi.

kiknek mindegyike 3333-szor szorítja el ütereit a kéz, a könyök és a vállizületben.

c) Magától érthető, hogy az ütér elszorításának je-  
lenségei. a gyakorlatban egymástól szorosán el nem vá-  
laszthatók, sőt köztudomású, hogy leggyakrabban együt-  
tesen jelentkeznek. Együttesen leginkább észlelhetők a  
közhasználatra vergődött varrógép használatánál. E gép  
mellett a munkásnő még rosszabbul ül, mint a tanuló az  
íróasztalnál, mert a gép helyes mozgatásához magas  
ülésű székre szorul s így nem csak felső teste van előre  
hajlítva, hanem kézzel lábbal, folyvást a vérkeringést  
akadályozó mozgást kénytelen tenni, még pedig reggel-  
től estig, s farsangkor vagy ünnepek előtt éjfélig is.

7) Az üzött foglalkozásból eredő ütér elfojtás ká-  
ros hatását a varrónőnél észlelhetjük legjobban, nem  
kevésbé a dohány, czukornemű, s több efféle gyárban. A  
silány táplálkozásra, mely az egészségtelen életmód kö-  
vetkezményeit hatványozza, itt nem is akarunk utalni,  
hanem csak is azon feltűnő jelenségeket fogjuk elso-  
rolni, melyek az üterek zavart vérkeringésének kizáró-  
lagos következményei. Így e munkásnők legtöbbjei vas-  
tag nyakuak, gugásak. A guga különben a nyakütér  
elszorulása folytán, már az iskolás gyermekeknél is je-  
lenkezik, úgy hogy Guillaume, a svajczi közegészségi  
tanár, az u. n. iskolai gugáról, mint általános jelenség-  
ről, egész hivatalos komolysággal beszél. Iskolás gyer-  
mekeknél a guga lassanként, de munkásnőknél gyak-  
ran rövid hetek alatt fejlődik.\*) Egyéb iránt Memeyer

\*) Nálunk Magyarországon ez általánosságban nem tapasztalható, s így feltehető, hogy e baj fejlődésére leginkább a silány táplálkozás s az ivóvízben létező vegyi alkotrészek bírhatnak túlnyomó befolyással B. L.

tudor a vastag nyakúságot első sorban, nem mint a zavart vérkeringés legkárosabb, hanem mint legfeltűnőbb jelenségét sorolja elő, és sokkal jelentékenyebbnek mondja a jelzettük foglalkozások által a test belsejében előidézett bajokat. Minden leány, ki gépen varrni tanul csakhamar szívdobogás, fejfájásról és fáradságról panaszkodik, s hogy egyidejűleg áttérjünk más munkásokra is, ténykép említjük, hogy például a lakatosnások könnyen kapnak vérhányást. Munkásoknál általában, amint ezt többek között az angol Peacock is megjegyzi, – a szívbjaj igen sűrűn észlelhető. Munkások között sokszor hallható e mondás: „ér szakadt meg a mellében” s ilyenkor az orvos többnyire hibásnak találja a szívbillentyűt. Gyakrabban megesik, hogy a szívbjaj csak lassan fejlődik, mielőtt a szív dobogás már hosszú időn át tartott. De leggyakoribb azon eset, hogy a szívdobogásban szenvedő munkást vérhányás fogja elő, melyből tüdővész is támadhat. Mert az a nézet, hogy a vérhányás már is a lappangó sorvadás jele, téves.

E nehéz bajok mind megannyi tanúbizonyságai azon fentebb felállított tannak, hogy az emberi test, e „szerves gyár” egyik alkatrészének megromlása, az egész test vesztét vonhatja maga után.

Hogy tehát a felsorolt eshetőségeknek, az üterek szokásos (rögzött) elszorításával való összefüggését felfoghassuk, képzeljünk magunknak egy puha tömlővel és gyűjtőmedencével ellátott vízvezetékot. Ha a tömlőből a víz ki nem folyhat, – míg másfelől – mint a fecskendőnél – a víztömeg erővel bele tódul, úgy a tömlő egyes gyengébb helyein, szakadást kap, kilyukad, vagy felduzzad, míg végre a víztömeg, a nyomás által visszafelé torlódik a gyűjtő medencébe s ott a víz rendes



lefolyását gátolja. Az élő testben a tartás által előidézett ütérelfojtás a vérnek egyszerű, a mozgás által előidézett szokásos (rögzött) ütérelfojtás pedig, lökésszerű visszatörlődését okozza, mely a szívre a szerint hat, a mily mérvben az ütér elfojtása a szívnek irányzottan felfelé fokozódik, lenn pedig a lökés erősbül és tartóssá lesz.

Miután a vérkeringés önmagában, egy egészen önálló körfutamból áll, a vissztörlődés folytán kijelölt medrén túl nem léphet, hanem keringése egy helyütt erősebbé másutt gyengébbé s így egyenlőtlené lesz. A keringés feszerejének ezen egyenlőtlenségéből támad azután a közönséges életben kevésbé, de a koródákban épen nem ritka ütérdaganat (Aneurysma) úgy szintén az ütérduzzadása folytán gyakran a guga; mert a nyakmirigy egy ütérgomolyból áll, melyek a mirigy anyaggal csak lazán tartatnak össze. A szívdobogás azonban a vérsugár vissztörlődése és a keringést teljesítő erő közötti egyenlőtlenség következménye, miután a keringést közvetítő lökerő, természet szabta határán túl működni képtelen. – Mindez egyszerű erómütani törvényen alapul.

Ha a vérsugár visztörlődése váratlanul és rohamosan irányul a szív felé, ennek szellentyűi, t. i. billentyűi, természetellenes módon ki kell hogy táguljanak, mi ha gyakran ismétlődik, a vért a szívből a tüdőbbe kergeti és miután ezekben, a test közel 7 kilogrammnyi vértömegéből, folyton az összes súly egy harmada kering, a szívdobogás és vérhányás leggyakoribb nyavalyája az irodákban, gyárakban és műhelyekben folytonos és gépies egyformaságú tevékenységre szorított egyéneknek.

A gyárszerű „munka felosztás” gazdasági és ipari

szempontból helyesnek mondható, de megrovandó egészségi szempontból, mert a munka változatlan egyformaságát fokozza s az ütér elszorulását egy helyre összpontosítja. A folytonos egyforma, gépies mozgás, azután idővel külsőleg is annyira hat, hogy például testtartásáról és járásáról az asztalosra, lakatosra, cipészre, szabóra, ünneplő ruhájában is, már falu végről rá lehet ösmerni.

8. Az üterek után, testünk legfontosabb alkatrésze az izomrendszer, mely a tevékenységet közvetlenül közvetíti.

Mielőtt erre áttérnénk, célszerű lesz a vérkeringésről mondottakat befejezni. Képzeljük tehát az litereket, a mint az izomhúsban szétágazva hajcsövekké válnak. Ez után támad a körkeringés azon másik rendszere, mely az elhasznált, szénsavval telített vért gyűjti s a szív előcsarnokába, a tüdőkhöz viszi.

A visszerek vagy vénák létezését kezeinken észlelhetjük. A kéz felső lapján szétágazó kékes erek azok, melyek nem vernek, sőt mozdulatlanoknak látszanak, a mint azonban nehéz munkát végzünk, kezünkön, lábunkon, sőt arcunkban is erősen kiduzzadnak, mi azt bizonyítja, hogy a visszereken át történő vérkeringés az izmokra gyakorolt nyomás hatása alatt áll. Még jobban láthatjuk ezt érvágás alkalmával, miután olyankor az ujjak legcsekélyebb mozgása képes a visszérből ömlő vért, szökellő sugárrá változtatni. A keringés ezen rendszere szerint, a vér önsúlyával ellenkező irányban veszi útját s azért bizonyos helyeken billentyűk alkalmazvák, úgy hogy a mellettök elfolyt vértömeg visszafelé többé ne folyhasson. A test üregekben azonban, és jelesül az altestben, ilyen billentyűk nincsenek s itt a vérkeringés a

felülről kiinduló erő, az úgynevezett mellkasbeli felszívódás által történik, mi a távoleső vérerekben való keringésre is hatással van. Így ha egyik lábunkat kifelé fordítva, a másikkal jó előre lépünk, kezünket pedig a lágyékban, a czombtól az altestüregbe torkoló nagy visszérre illesztjük, valósággal megérezhetjük, a mint a vér vízforgó módjára, pezsdülő mozgásba jő, a mi onnan származik, mert a vér a mozgással párosult mély lélegzés által felszívatik. A mély lélekzetvétel tehát itt is mint a rendes vérkeringés egyik főtényezője tűnik fel. mi ha elmarad, a vér az altestüregben, a májban és. bélcsatornában messze szétágazó nagy visszerekben megtorlódik s ebből származnak azután azon sokféle altesti bántalmak, melyek összesége „aranyeres baj” alatt ismeretes, és innen magyarázható meg az is, hogy e bajban leginkább azok szenvednek, kik az általunk fentebb körülírt, folytonosan görnyedő, ülő vagy rász lélegzéssel járó helyzetben kénytelenek dolgukat végezni.

Másneműek ismét azon bajok, melyek a folytonosan egyforma mozgással járó munka folytán a visszerek keringési rendszerét érhetik. Ilyen baj például a visszércsomók. Ez a baj is a vér visszertorlódásából támad, ép úgy mint az ütér elszorulásánál, csak hogy a visszereknél inkább helyi tünetekkel lép fel; főoka az izmokra helytelenül gyakorolt nyomás vagy a helytelen lélegzés. Ki akkora terhet emel, hogy a súlya által okozott nyomástól a feszült lábokban lévő visszerek hirtelen túlerőltetnek, tehát egyszerre, görcsösen összehúzódnak, lábain azonnal kaphat visszércsomókat. Lovászok, kik lábaikat folytonosan kengyelben tartják, szintén megkaphatják e bajt. Mosónók többnyire szenvednek benne, mert lábaikat folytonosan a talajnak feszítik. Helytelen

lélegzéstől, különösen a székelésnél gyakori erőlködéstől, rögtön támadhatnak végbél dudorodások, aranyeres csomók, vagy a létezők lesznek kétszer akkorák mint voltak.

Az aranyeres bántalmak többnyire nehéz székeléssel járnak s így nem csoda, hogy rövid idő alatt a végbélen dudorodások támadnak, miután az erőlködés által még a nyakerek is duzzadnak. Természetes tehát, hogy a visszereket úgy az erőltetéssel járó munka folytán keletkezett izom túlfeszítés – az erőlködésnél pedig a mellkasból eredő vér felszívódásnak visszatör-lődéssé történt változása, helyenként kiduzzasztja. És miután a visszerek nem ruganyosak, mint az üterek, hanem lazák, a vér visszatör-lődésének nem egész terjedelmökben, hanem csak ott engednek, a hol a nyomás legerősebb.

9. Az izomzatra áttérve, figyelmünket az előadott fajlagos bajokról, az általános kórtanra irányozhatjuk. Előzőleg határozott jellegű bajokra, minők szívbaj, viszs-zértágulat, vérhányás, tüdővész fektettünk súlyt, azonban e bajokról általánosságban ítélve, olyanokul kell azokat tekintenünk, mint a melyek már utókövetkez-ményei az egészség hanyatlásának. melyeket tehát az általános roszullét, a munka iránti kedvetlenség szokott megelőzni. Olyanforma testi állapot ez, melyet a magyar ember úgy szokott kifejezni: elhagyja magát. Ezen állapottal nem járnak feltűnő kórjelenségek, de a kit utóíért, az rövid munkálkodás után már törődöttnek érzi magát, összeesik és mozdulatlanul marad azon a helyen, a hol leterül. Az ilyen ember, ha jó darabig pihen is, ismét kelleetlenül fog dolgához s azt ellen-szenvvel, fele erővel, jól rosszul, úgy Isten nevében képes csak végezni.

Ez az úgynevezett levertség, aléltság, kimerülés» tehetetlenség, tehát kiáltó ellentéte a ruganyosságnak,, edzettségnek, kitartásnak.

Descieux francia orvos, ezen állapotot szakszerűen: „courbature” kifejezéssel jelzi, a mit mi magyarok úgy szoktunk kifejezni: le vagyok verve, el vagyok törődve. Kit ez a baj ért utol, az olyan mint a szárnyaszegett madár; repülése csak erőltetett vergődés, szálnalmat ébresztő kínlódás.

Legtalálóbbr hasonlatul szolgál izomrendszerünk sajátosságára nézve a ruganyszalag. És valóban, izmaink nemcsak képletileg, de valósággal is élő ruganyhoz hasonlítanak. Az élettelen ruganyszalag, ha hosszasan egy irányban nyújtatik, ruganyosságát elveszti, kiszárad, törékeny lesz. Épen ilyenné válik a túlfeszített izom is,. s e túlfeszültség nyilvánul a kimerültség, aléltság érzete által. A túlfeszített izom a vérkeringést többé elő nem mozdíthatja, s miután a szív is izomzatból áll, a kimerültség a vérkeringést és lélekezést alapjában szokta megtámadni, ez utóbbit azért, mert leginkább a mellizmok közvetítik. Az izmokon kívül a testben lévő szövetek, szalagok, porcok és csontok is többé-kevésbé ruganyosak. A mi különösen a porcokat illeti, úgy ezek, mint részben a gerincz csigolyákat összekötő korongok, folytonos állás következtében, annyira összalapítatnak, és ruganyosságukból annyit vesztenek, hogy a test hossza ez által a rendes méreten alól, egy hüvelyknyivel megkisebbedhetik.

A testben rejlő ruganyosság lelke, az idegrendszerben van. melyet mint az emberi test és élet szintén egyik főtényezőjét. alantabb fogunk tárgyalni.

Előbb azonban azzal kell tisztában lennünk, hogy minő alkatrészek létezésétől tételeztetik fel a test ruganyossága s itt figyelemmel kell lennünk a test szöveteinek víz tartalmára, mely az egész test külső kinézésére nézve határozott befolyással bír.

10. Valamint a túlfeszített ruganyszalag, kiszáradt, szakadozott kinézésű, úgy a kimerülésig jutott test is. kiaszott, összeesett, fonyadt külsejű. Az arc, a testi helyzet ezen hű tükre, – aszott, bőre ráncosodott, a vonások s a szem nézése fáradt, míg ellenben a ki nem merült. egészséges ember bőre fényes, arcjátéka, szemének pillantása élénk, s minden mozdulata ruganyos. Hogy mindezen jelenségek a test szöveteinek víz tartalmával szoros összefüggésben vannak, azt magyarázat nélkül épen oly kevesen fogják első mondasra elhinni, mintha azt mondjuk nekik, hogy a jó ivóvíz a test főtápláléka.

Lássuk tehát:

Rendszerint az emberi test súlyának  $\frac{4}{5}$ -e víz. A kiszáritott, vagyis minden víztartalmától megfosztott, kifejlett emberi test súlya nem több, mint 15 font. Ezer súlyrészből a tüdők 830, – az idegek 800, sőt a szem receghártyája 927 rész vizet igényelnek. A vegytan szerint a víz 2 rész köneny és 1 rész élenyből állván, mely utóbbit a tüdők fogyasztják el, önként rájövünk arra, hogy a test megcsökkent víztartalmát, ebből folyólag pedig a ruganyosság hanyatlását, a folytonos munkával párosult, hiányos lélegzés okozza, melynek ellentétéként azon meggyőződésre jutunk, hogy a ruganyosság felfrissülése csak egészséges, tiszta lég, erős belélegzése által történhet. Az újdonszülött gyermek, kit rosszul alkalmazott féltésből, folytonosan a szellőzetlen

lakszoba gőzkörében hagynak, csont és bőr lesz, míg ha a szabad légre viszik, vért és húst kap s szinte felduzzad, mint a kenyértészta a sütőkemencében.

Épen így van a hétről hétre, poros irományai közé temetett ember is, ki ha egy szabad napon, végre hegyen-völgyön magát jól kijárja, szinte feléled és egészen újonszülöttnek érzi magát. Így bizonyul be, hogy a hivatalnok úgynevezett könnyű életmódja, bizony nagyon is terhes, sőt nagyon is kimerítő; mert mint fentebb említők, az ülő életmód a visszerekben lassú vérkeringést okoz, s így az elhasznált vér a szövetekbe gyülemlik s az idegekre bénítólag hat. E mellett a szövetekben, főleg pedig az izmokban, a nedv is megalszik s a táplálékul már nem alkalmas anyagokat, a táplálék úgynevezett salakját, minő a tejsav, savanyú vilsavas haméleg, magába felveszi. E salak már nem képes az izmokat frissességükben, ruganyosságukban tartani, s így aléltakká teszi, a mi ismét a kimerültség érzetét okozza. Az ilyen salakkal telített vért, nevezzük alélt vérnek, ellentétben azzal, mely szénsavval van túltelve. A ki kissé ügyelt magára, ösmerni fogja a fáradtság ama kínos érzetét, mely a hosszas ülés következménye, s mely nem attól múlik, ha vele lefekszünk, – hanem ha derekasan kijárjuk magunkat. Az ilyen ülő foglalkozást üző egyének, rendszeren sokkal gyakrabban ásítznak, mint a mozgással párosult munkát végzők. Az ásítózás tehát mintegy arra figyelmezteti az embert, hogy mély lélegzetet vegyen, mi által a mellkasból eredő s az altest üregére leható felszívó erőt, mely az altestben s a tagokban pangó vért keringésbe hozza és élenynyel frissíti, – lényegesen fokozza. Künn a szabadban, a vasárnapi fesztelen szórakozás és séta alkal-

mával, bizony nem igen látunk ásítózó embert, ha egyébként egész héten át ásított is.

Úgy a szénsavval, mint a táplálék salakjával túltelített vér, egyaránt bénítólag hatván úgy az idegekre, mint a szövete rugékonyságára, innen származnak ama sokféle szokásos (rögzött) bántalmak, melyeket az idült csúz elnevezése alatt ismerünk, s melyeket sokan mérőben tévesen, a küllevegőn szerzett „meghülés” rováására írnak, holott épen a fris lég leghatályosabban gyógyíthatná e bajokat.

Eddig inkább a víztartalom, vagy táplálkozási nedv minőségére terjeszkedtünk ki. Mennyiségét illetőleg azt jegyezzük meg, hogy a testben való apadása, az idegek működését feltűnően zavarja. Ezt legjobban észleljük az erős munkát végző egyéneknél, s azért e közmondásban: „véres verejtékkel keresi kenyerét” igen mély értelem rejlik; mert az ilyen ember idegrendszere valóban sokat veszít az izzadás folytán, teste minden részéből, az izzadási mirigyeken át s a tüdőkből is elpárolgó nedvek kevesbülése által. A bőrpárolgás és lélegzés által testünk rendszeres viszonyok között is 24 óra alatt 2% font, a munkás teste pedig ugyanannyi idő alatt kétszerannyi, vagy több vizet veszít, és miután it műhely levegője ép oly rász mint az irodában lévő, így a munkás teste valósággal kiszárad. Ámde ismételt kísérletek nyomán kitűnt, hogy az idegrostok ingerlékenysége azon mérvben fokozódik, a mily mérvben víztartalmukból veszítenek. A mozgással párosult munkát végző egyén, kevésbé szenved az Íróasztalnál görnyedők, háttározatlan jellegű csúzos bajaiban, mint inkább hirtelen beálló hátgerincmerekedésben, u. n. boszorkánynyomásban, mi tényleg nem más, mint az idegrendszer kiszáradása-



nak helyi tünete, és a szabadban gyors járás kelés által sokkal biztosabban gyógyítható, mint ágyon vagy pamlagon heverés által.

És most egyenként fogjuk azon következményeket feltüntetni, melyeket a test tényleges vízvesztése az idegrendszer egyes részein okoz.

Lássuk tehát:

11. Itt van első sorban a szagideg, mely benyomásait az orron át kapja s mint a nyelv és szájpapula a gyomornak, úgy ez a tüdő jólétének őre. Míg azonban az ételt és italt szemünkkel és kezünk segítségével is vizsgálhatjuk, a tüdő táplálékára nézve egyes egyedül a szag-idegre vagyunk utalva. De az érzék idegek ezen legfinomabbja, nemcsak kiszáradás által pusztít, hanem az által is ha tesped és erőszakkal tompítatik. A szag ideg rendszerint korán, az iskolában kezd romlani, hol az összezsúfolt gyermekereg testpárolgása ugyan csak erős próbára teszi a szagideget s idő előtt olyan benyomások elviselésére kényszeríti, melyeket rendszeresen irtózva kellene kerülnie. Hát a munkás, és az irodákban foglalkozó egyén, nem megy-e reggel a szoba fojtó gőzköréből a műhely, vagy az iroda bűzös helyiségébe, este pedig a korcsma vagy kávéház füstfelhői közé. Az ilyen emberek legtöbbje a legerősebb bűznek már oda sem néz, s olyan szagot is eltűr, mely az ép szagideggel bírónak émelygést, és mellszorulást okoz. Pedig a szagideg ezen tompítása roppant kárral jár a tüdőkre nézve is. Bezzeg azután, ha az ilyen ember vasárnapon, erdő, vagy hegyek közé szabadul, hogy tárgulnak ki olyankor orrlyukai és mily mohon élvezi a tiszta, ózon tartalmú levegőt!

12. Következik a hallideg, melynek már az előcsarnokban, a külső halljáratban, sok mindent kell elszenvednie. Hogy az erőszakos benyomás, minő a roppanás, vagy a nagy ágyúdörej, a füldobot rögtön elrepszetheti, épen nem új dolog, de milyen gyakran panaszkodnak egyesek fülzúgásról és más ehhez hasonló kellemetlen fülbántalmakról! Ez utóbbi bajok a fülzsír kiszáradása és a fris, folyékony zsíryanag csekély mérvű elválasztása folytán támadnak. Még jobban sínli a nedvhiányát maga a hallideg. Ez nem kevesebb, mint 3000 egymás mellett fekvő, rendkívül finom húrból álló hangszerkezet, melyben a húrok mindegyike a környező víz által, úgy el van egymástól különítve, hogy a külről reáható hang által, egyenként rezeg. Különös szerencse tehát, hogy a munkásosztályok között a süketség sűrűbben elő nem fordul. De az is tény, hogy csak elvétve kerül közöttük olyan, kinek épen maradt hallidege, kellő érzéssel bír a jó vagy rossz zene, a hang és zsvaj iránt; a túlnyomó rész hallszervei – úgy mint a jelzettük okok által szag érzéke – a folytonos utcai zsvaj, a gépek zakatolása s a műhelyekben uralgó lárma hatása folytán, el vannak tompulva.

A köznapi ember ezt az állapotot a szokás hatalmánál fogva, többnyire fel sem veszi; ellenben finom hallérezéssel bíró emberek a lárma és zaj iránt rendkívüli érzékenységet tanúsítanak. Így Schoppenhauer a híres bölcsész, már az ostorpatogtatást is kiállhatlannak tartotta és az agyvelőt hasító, a gondolatot ölö hangnak nevezte el, mely mindenkire, kinek fejében a gondolat-hoz hasonló dolgok megfordulnak, kellemetlenül kell hogy hasson. Mily kellemesen hat tehát még az eltompult hallidegű emberre is, vasárnap délután, az erdőnek.

csupán a madarak éneke és a falevelek suttogása által félbeszakított csöndje.

13. Térjünk át a lát érzékre. Ennek főrésze a szemgolyó, valóságos haltermészettel bír; már az ablakhoz hasonló szaruhártya a nedvesség átszivárgása nélkül átlátszóságát teljesen elveszítené s nem lenne egyéb, mint a meleg és hideg közti különbséget érző bőrréteg. A szem belső látlapja, a receg hártya, szintúgy, mint a hallideg – temérdek rendkívül finom idegszalacszkából áll, melyek úgy képzelendők, mint a vízre lehelt finom porszemek.

A művészet által előállított legjobb pápaszem sem ér semmit, ha e szálacszkából az éltető elem, a víz kiszárad.

Mint a többi érzékidegre, úgy a szemre is jó hatással van a zöld fünek vagy erdőnek látása és az üde, romlatlan lég élvezete, mely éltetőleg hat reá.

Ártalmára van a szemnek az üterek elszorítása, mi által vér tódul feléje, mi a szemgolyót beteggé teszi ép úgy, a mint a nyakat merevvé, puffadtá teszi, s mint a nyakból a gugát, úgy a szemüregből a szemgolyót kidüleszti. A kidülledt szem mind gyakoribban észlelhető a munkásosztálynál, s e baj a gugával és szívdobogással együtt, alapját veti az u. n. Basedowféle betegségnek. Elsőbb támad a szívdobogás, utána felpuffed a nyak s végre kidülled a szem.

Ha az ilyen bajban szenvedő munkás néhány hetet kórházban tölt, vagy felhagy a munkával, először a szemgolyó tér vissza rendes helyére, később megszűnik a szívdobogás.

14. Az itt tárgyalt érzékszervek a szellemi életnek, az agynak, úgyszólván csápjait képezik. Az agy, mint a

szellemi élet központja, 8 százalék vizet tartalmaz és így a kiszáradás reá nagy befolyással van, s minden bántalom, mely az érzékidegeket éri, közvetlen visszahatással van reá. Egészséges állapotban tekintve, az agy rendes viszonyok közt, szintén vizenyős anyaggal van körülvéve a hall- és látideg számtalan idegszálacsckáihoz hasonlóan, hogy a fej mozgásának könnyen engedhessen és a csontburkolattal gyengédtenül össze ne surlódjék. Ez a folyadék, melynek neve agy-, gerinc-agyenedv egész a hátgerinccsatornáig terjed s így a taglejtés központi szervét is védi. A munkások között észlelhető tagbénulás s vele járó fájdalom, melynek legfőbb fokozata a gerincvelő sorvadása – nem csekély mérvben veszi eredetét az agy-gerincagy folyadék (cerebrospinal folyadék) silány minőségétől és mennyiségétől.

Az agy mint a gondolkozás szerve anyag nélküli (immaterialis) ruganyossággal is bír, mint ezt már az érzékszerveknél, a tompulás által jeleztük. Valamint az érzékek fajlagos benyomások által tompulnak, úgy tompul az agy, mindég egyforma szellemi foglalkozás által. Valamint az anyag ruganyossága váltakozó feszülést és tágulást igényel, úgy az agyműködése is, váltakozó benyomásokat kivan. Határozó a szellemi munka minősége is. Van nemes, a szellemet üdítő, eszményi és van gépies, gondolatölő szellemi munka.

Az elsőhöz sorolható a jó olvasmány, zene, a természeti tünemények szemlélete, szellemdús művek olvasása, társalgás. Az utóbbihoz, számok hosszas összeadása, másolás, kimutatások vonatozása, nyomdában kefelenyomatok javítása stb.

Az efféle foglalkozás méltán nevezhető bolondmájomnak. melyből, ha ki nem szabadul az ember, agya

és érzékei eltompulnak, az egyén számmá, gépies bábbá törpül, melynek csak külalakja hasonlít emberhez.

Ilyen mindig egyforma, testet lelket ölő foglalkozás rovására írható fel számos szerencsétlenség megtörténte is.

Így például a vasutaknál alkalmazott váltó igazítótól, kiknek az a dolguk, hogy a változó irányban elrobogó vonatok síneit, az úgynevezett váltás segítségével, be- vagy kifelé irányozzák, nem ritkán egyfolytában 24 órai szolgálatot követelnek. Ez persze nem lenne sok, ha a vonatok ezen idő alatt csak négyszer-öttször közlekednének. De miután a külföld élénk forgalmú és tizenöt, húszféle elágazású sínhálózáttal ellátott pályafőnél napirenden van, hol péld. a vonatok napjában ide-oda folytonosan közlekednek, ott tehát 24 órán át folytonos éberséget követelni egy és ugyanazon embertől, bizony erejét meghaladó dolog, melynek hosszan megfelelni képtelen.

Tíz évi vasútorvosi gyakorlatom alatt – mondja Dr. Memeyer – sajnosán győződtem meg arról, hogy épen a vasúti igazgatóknál, a szellemi kimerülés folytán nem annyira külsőleg, mint inkább az érzelmi hogylételben nyilatkozó munka képtelenség ellensúlyozására nézve, legkisebb érzék sincs. Találkoznak ilyen alkalmazottak között bizonyára mindig olyanok, kik a kimerültséget és munkaképtelenséget színelve, magukat betegeknek jelentik, de azért az értelmes orvos előtt, még az ilyen színlelt jelentkezések is jogosultaknak tekintendők mindaddig, míg számukra hetenként egy nap pihenésre ki nem lesz jelölve.

Ezen fentjelzett eljárás az emberi munkaerő hivatalosan történő apasztásának nevezhető el, és szoros

összeköttetésben áll azon állapotokkal, melyeket a szövetek víztartalmasságára vonatkoztattunk.

15. A szövetek kiszáradásának úgy lehetne elejét venni, ha a munkás olyan tápszerekkel élne, melyek által a vízvesztés pótolhatnák: t. i. vízzel, tejjel és gyümölcsvel. Szomorú dolog, hogy a víznek, mint tápszernek jelentősége, kevesek által van előismerve, de még szomorúbb, hogy jó ivóvíz csak ritka helyen kapható, a jó tej valódi ritkaság, a gyümölcs pedig oly drága, hogy ma már fényűzési cikk. Hazánk csak meg van áldva gyümölcs termő vidékekkel, de azért mire az alma, szilva, körte vagy szőlő, csak a közel Kecskemétről vagy a még közelebb fekvő szomszédos falvakról, a fővárosba jut, ugyancsak busásan kell megadni az árát.

Legszomorúbb azonban, hogy a munkás osztálynál általában a bor, ser és pálinka utáni vágy, már oly erős, hogy a víz, ha kristály tiszta patakokban csergedne is, vagy a gyümölcs mannaként hullna is az égből, nem igen kedvelt. Bacchus, Gambrinus vagy Liquorius, a tótok ezen védszentje – ezek és nem az örökjózan Hypokrene kellene a munkásnak. A gyárakban, és minden műhelyben, az inasok egyebet se csinálnak egész nap, mint bort, sert vagy pálinkát hordanak a munkásnak. Munka után pedig közülök senki sem siet a kúthoz, hanem a korcsmába, a serházba vagy a fővárosban a pálinkamérésbe, hol éjfélig még ártalmasabb levegőt szív be, mint a műhelyben vagy irodában, ereit és idegeit pedig fojtó, rosztalú vértelíti és táplálja.

Hiszen bolondnak néznék, ha vizet innék!

Tagadhatlan, hogy e megrögzött szokásnak van nemi jogosultság a s az – ha a mértékletesség határait túl nem lépi – erkölcstelenségnek el nem ke-

resztelhető. Főleg az orvos az, ki a szeszes italok iránti vágyakozásban, a kimerült test. kiválóan pedig az edényrendszer felfrissülése iránti, ösztönszerű vágyat ösmeri fel. A fáradt munkás, ki pohár borát vagy sörét felhajtja, fel fog vidulni, kiszáradt torka megnedvesíti, a szív fáradt szivattyúja vígabban dolgozik, litere jobban ver. Izmai újra feszülnek, szóval a gép vígan jár. Hogy azután feszerején túl nem fűtötték-e, s kazánja nem fog-e szétrepedni? – azzal az eltompult munkás keveset törődik és talán hiába is magyarázná neki a szakértő, hogy a mi kellemes, korántsem tesz egyúttal jót is.

A feketék, a tengerentúli cukorültetvényekben nem élnek sem borral, sem pálinkával, hanem csak kevés syrappal, de azért erőteljesek és kitartók. Katonák sokkal tovább győzik a gyaloglást, ha szeszes italt nem élveznek. Víz, tej, gyümölcs élvezete, jobb erőben tartja a testet, mint bármilyen szeszes ital. Különösen a sör az, mely a vérkeringésre csak igen futólag hat, ellenben a kimerültség érzete annál élénkebb utána. A szeszes ital minden körülmények között mesterségesen fokozván a vérkeringést később visszahatást idéz elő és így újra beáll a felfrissülés vágya s ebben rejlik az iszákos ember örök szomjúságának oka. A szenvedélyei; ivó test-szervezete ekként napról-napra több és erősebb szeszt kivan s az ivás addig folytatatik, míg a túlfűtött gépezet egyszerre csak megáll és meg sem indul többé. Az iszákosság ezenkívül az agyra is hat és tény, hogy pl. a folytonos túlságos sörivás ostobává teszi az embert.

Világos, hogy az iszákosság a folytonos munkával okozatos összefüggésben van és legrútábbul nyilatkozik nálunk magyaroknál is, a németektől átvett és fájda-

lom magát itt is befészkelte „blau Montag” alakjában. Ilyen blau Montagon azután olyan a munkás, mint ha az ivás dühe szállta volna meg. Már kora reggel elkezdődik a dínom-dánom, előbb pálinka, azután bor vagy sörivással, és épen nem ritkaság a segéd urakat fényes nappal csapatosan dülöngeni látni az utcákon. Ilyenkor verik el egész hetikeresményöket, hogy kimerülten, összetörve, kedden kelletlenül hozzáfogjanak a munkához, hogy a jövő „blau Montag”-on megint legyen mit elpocsékolni.

Ez a „blau Montag” rettenetes egy nap s méltán elvárhatná a törvényhozástól minden művelt ember, hogy a társadalom és főleg a munkás osztály e szörnyű fekélyét. szigorú rendőri törvény meghozatala, a kormánytól pedig, hogy a törvény kérlelhetlen szigorral való végrehajtása által, gyökerében kiirtsa.

### III.

## Életrendtani következtetések.

Sonderegger, svajczi közegészségi tanár, egyik művének „Munka és üdülés” című fejezetében ezt mondja: „Az állatnál minden magától fejlődik, az embernél nem. Ő (t. i. az ember) művelődésre született és teljes műveltség és jólét között sokkal tovább él, mint a vadonban. Az ész többet létesít az ösztönnél, de úgy a munkában, mint az élvezetben gyakrabban is téved, mint az állat.”

Mi adja meg tehát az irányt, hogy munka és élvezet között az arany középúton haladva, tévedésektől menten maradhassunk?

Megadja a gyakorlati egészségtan, melynek törvényeit alább igyekszünk körvonalozni.



Az emberi nem gyermekkorában, elég volt az egészség tan szabályainak megtartását parancskép kiadni, noha e parancs szigorát, kedvező ígérekkel enyhíthették. Mert ezen kitétel: „hogya jó dolgod legyen és hosszú életű lehess a földön”, mely Mózes parancsaiban ismétlődik, nem jelenthet mást, mint azt „hogya egészség tartós legyen.”

A műveltség mai fokozatában a Mózesféle parancsoló hang és a hozzá toldott elméleti Ígélet, magában már nem elég, habár e műveltség még mindig inkább kül, mint belterjes és sokkal inkább az érzelem, sem mint az ész műveltsége, s így meg nem érett még arra, hogya a jelent a jövőnek feláldozza, vagy hogya magát az életet jobban ápolja, mint az élethez szükséges eszközöket.

„A világ – mondja Sonderegger – egészség tan céljai és eszközei iránt ma még nincsen tisztában s a néppusztító ragályos kóroktól fél, a helyett hogya aasendes, folytonos fejlődést ápolná. Az u. n. gyógytanban rejltó tévhit, az újkori gyógyászat poharában lévő mérge csepp, mely Hypocrates jó alapon nyugvó tanát, halomra akarja dönteni.

Már Hypocrates a gyógyászat atyja, azt tanítá, mire Fonssagrives, e derék francia egészségügyi tanár később oly komoly hangsúlylyal emlékeztet, t. i. „hogya az egészség megőrzésére nincsen szer, hanem csak módszer.”

A mai gondolkozásmód ezen elvi jelentőségét legkönnyebben talán úgy fogjuk fel, ha a megbetegedés esélyeit szoros összefüggésbe hozzuk a közegészségi módszer elhanyagolásával, mellőzésével.

„Ma nagyobb dicsőség az orvosra nézve, ha a betegséget megelőzheti s a bajnak elejét veheti, mintha

csak azért gyógyít, mert megfizetnek érte.” Ily értelemben nyilatkozott a közelmúltban a lipcsei orvosi kör, s ez a program felel meg legjobban a tudományos-képzettségű, önzetlen orvos nézetének. Ezen program elméleti kivitele tehát abból áll, hogy a test rendszeres ápolásának elmulasztását, hanyagolását, a betegségek okául tekintjük, jelen munkában pedig – kitűzött céllunkhoz képest – a szünet nélküli munka teljes kórrajzát adjuk.

A vasárnapi munkaszünetet laicus írók, kik nem orvosok, dícsérőleg már régóta, úgy tüntették fel, mint „az állati élet fentartó eszközét.”

A vasárnapi nyugalom ezen tapasztalati és általánosságban mozgó jellemzése azonban, míg egyrészt a közönséges észjárású, emberre kellően nem hatott s így őt követésre nem is buzdította, másrészt mint elodázhatlan társadalmi követelmény, szigorúan körvonalozva nem lévén, azon irányadó körökben, melyek a vasárnapnak szünnapul leendő megtartását hivatalból decretálhatnák, kellő méltatásban sem részesült. Szükséges tehát, hogy ezen kérdés orvosilag alaposan megfejtessék és feltehető, hogy ha mind azon egészségi teendők, melyek „az állati élet fentartásához szükségesek” a gyakorlati ész felfogásában gyökeret vernek, a közegészségi intézmények fejlődése jóval előbb remélhető, a mint bizton feltehető, hogy a munkások szellemi vagy anyagi foglalkozást űző osztályának létviszonyai is közegészségi tekintetben gyökeresen meg fognak javulni. Ezen szempontból kiindulva, elsoroljuk lehető rövidséggel azon bajokat, melyek testünk szervezetét, a kellő szünet által meg nem szakított munka folytán szükségképen érik.

E bajok következők:

1. A test tápnedveinek s a vér színének romlása, melynek folyománya a test elcsigázott, halvány, kiszáradt kinézése (lásd fentebb 1.)

2. A szénsavval s egyéb ártalmas alkatrészszel telített s ennél fogva a folytonos felüdülésre, táplálásra alkalmatlan vér szaporodása (lásd 2. és 10.)

3. Porbelégzés okozta légzési zavarok és a száraz köhécseles (lásd 3.)

4. A tüdő és izommozgás korlátozása (lásd 4, 5 és 9.)

5. Az üterekben futó vér vissztorlódása, a veinomásának fokozása, s a vérhányásra stb. való hajlam (lásd 6. és 7.)

6. A visszerekben keringő vér megrekedése; aranyeres bántalmak és a vis szerek tágulása (lásd 8.)

7. Az érvekek s a szellemerő tompulása; hajlam az iszákosságra (lásd 11–15.)

Az elsorolt bajok hatása a test rugékonyságának elhasználását s ez által a munkaképesség és életerő apasztását, rövidülését vonja maga után, mert „Quod caret alterna requie, durable non est,” magyarul: a mi váltakozó nyugalomban nem részesül, tartósságra nem számíthat.

Orvosi szempontból véve szemügyre azt, mit nem-orvosi, tehát a szorosan vett gyógytudományban laicus tekintélyek a „nyugalom” és „épen maradás” általános kifejezésével jeleznek, úgy e fogalomnak az emberi testszervezetre vonatkozó hatását élettanilag, az alább következő jelenségekbe foglalhatjuk össze, vagyis gyakorlatilag szólva, testi jólétünk fentartására szükséges:

1. A nedvek s a vér színének felfrissülése.
2. A szénsavval s a táplálék salakjaival telített vér eltávolítása.
3. A tüdők, izmok s a bőr tevékenységének fejlesztése.
4. A vérkeringésnek természet követelte gyorsaságban úgy az üterek. mint a visszerekben. fentartása.
5. Az érzékek és az agyműködés élénkítése.

Vagyis e szervi mozzanatokat összegezve, szervezetünk épségben maradása testi és szellemi rugalmasságunk fentartásától és helyreállításától függ.

Vegyünk e tétel gyakorlati bebizonyítására, úgy mint ezt, az izom működésének magyarázatánál tevők, újólag egy darab ruganyszalagot elő és hozzuk hasonlatba testünk szervezetével.

Tegyük fel, hogy e célra olyan ruganynyal átszótt szalagot használunk, minővel az újabb szerkezetű pénztárcák záratnak. E szalagot rövid ideig eredeti hosszán tul  $\frac{1}{3}$ -dára nyújthatjuk, s az mindamellet közepes hosszára vissza fog rugódni; de ha eredeti hosszát kétszeresre nyújtjuk, rugalmasságából engedni fog, s tárcánkat csak lazán tartja össze. Erről kísérlet után, mindenki meggyőződhet; az eredmény mindig ugyanaz lesz, mert tapasztalati törvény. Különben e hasonlat nem más, mint azon elméletnek népszerűsített változata, melyszerint a rost, egészséges állapotában feszül, ellenkező esetben pedig lazul; mit műnyelven tonicus (zsongos) és atonicus (zsongtalan) állapotnak nevezünk.

S ha most e kísérletet a munkálkodó, s így teste rugalmasságát veszítő egyénre alkalmazzuk. – úgy e példázat párját már e mű elején találjuk, az utazó fuvarosok történetében. Visszatérve reá, különösen figye-

lembe veendő az, hogy ama lovak nem egész nap voltak egy húzómba befogva, hanem hogy a vasárnapi nyugalmat kedvelő fuvaros lovai, naponként csak 4-5 mértföldnyi utat tettek, s így köznapokon is bizonyos ideig pihentek, azonban saját szempontunkból ítélve ezt rendszeres pihenésül épen nem tekinthetjük.

Tényleg, azon csekély időköz, mely a folyton dolgozó egyénnél reggeli 8 órakor, délben és este pihenésre van szánva, épen csak arra elég, hogy kifújhassa magát. Ilyen munkaszünetek nélkül, kitartó munkálkodásról egyáltalában ép oly kevésbé lehetne szó, mint a mennyire nem képzelhető életünk föntartása álm nélkül. A munkaszünet tehát úgy viszonylik a munkához, mint kérdés a felelethez.

Igazi pihenés azonban csak a test teljes nyugalma mellett képzelhető, és midőn már a munkanapok hetenkénti beosztása is a nappal és éjjel, s így bolygóinknak a nap körüli menetrendét követi, a természet törvényéből folyó követelmény, hogy a test teljes kinyugvásához teljes 24 órai pihenés kell, s csak az bizonyítandó, miért legalkalmasb erre épen a hetedik nap. **a v a s á r n a p .**

Mindnyájan tudjuk, hogy Mózes magát az Istent olyan munkásul tünteti fel, ki 6 nap alatt teremtén meg a világot, a hetedik napon minden munkájával felhagyott és megpihent. A nagy zsidó törvényhozó által felállított ezen tételt, **K o s s u t h** egy alkalommal „jármos ökör eszmének,” – **G y ö r g y A l a d á r**, napjaink egyik kiváló humanistikus írója pedig szintén „képtelenségnek” nevezi, és realistikus irányban mindkettőnek igaza van. mert a természet örök időktől való s örök időkre kiható teremtő erejének működését, határidőhöz kötni

akarni, valóban agyrém. Bölcsessége után ítélve, azonban közel' fekszik a feltevés, hogy Mózes, jelzett kitételével nem célzott mást. mint eszményítését a nyugalom azon törvényének, melynek az emberi test szervezeténél fogva minden időben alá volt. – és alá léssen vetve. És ebben közegészségi tekintetben megdönthetlen igaza volt. Feltehető, hogy Mózes a babyloniakat követte; kik azon észlelet alapján, hogy a hold alakját minden 7 napban változtatja s a bolygók száma is 7, már a synodicus idő beosztást is hetek és hónapok szerint tették. Az ókor bölcsésze, Pythagoras, a hetes számot minden anyagi dologban jelentősnek tartotta, mi azt bizonyítja, hogy a hetes számot abban az időben nemcsak erkölcsi, de értelmi tényezőül is tekintették. Kizárólagos gyógyászati tekintetben a hetes számon alapuló tapasztalatokat elméletileg Cabanis, az orvos és bölcsész, állapota meg; az újabbkori gyógytudomány pedig exact uton jutott azon tapasztalatra, hogy a test melegének – a jól- vagy rosszullét ezen fő fokmérőjének – váltakozása, – 7 nap folytában megy végbe. De sőt a sem vallási, sem orvosi tekintetben nem elfogult Proudhon is, hasonló eredményre jut, midőn így nyilatkozik: „Ha a hetet egy nappal rövidítjük. a nyugalom utáni vágy még nem igen erős; ha egy nappal megtoldjuk, kimerülés áll be; ha minden 3-ik napon félnapot jelölünk ki szabadnak, egyenlőtlenség és tervszerűtlenség keletkezik; ha pedig 12 munkanap után 2 szünnap járja, a munkást henyélővé tesszük, miután előzőleg erejét túl hosszasan munkával kimerítettük.” Ilyen tapasztalati bizonyítékokat már e mű elején soroltunk elő s e helyütt csak a decade tarthatlanságára utalunk.

Munkás körökben a 7-ik nap jelentőségét ösztön-

szerűleg felösmerték. és a vasárnapi munkaszünet érdekében Svájcban kiirt pályázatra beérkezett 950 mű közül különösen egy angol leány műve tűnt fel, ki szülőinek rendkívüli szegénysége miatt iskolát sem látogatott s ennek dacára oly ékesszólással küzdött a vasárnapi nyugalom mellett, hogy műve méltán nagy feltűnést okozott.

Mindezen adatokból tehát, sarkigazságként az tűnik ki, hogy azon időtartam, mely alatt az emberi test. folytonos és egyforma munkásság által kimerül s ennek folytán teljes munkaszünetet igényel, 6 napra terjed, s hogy a 7-ik napot is dologgal töltve, erőnket túlfeszítjük s ezáltal lassankint a működő feszerő hanyatlását idézzük elő. Ha azonban a hetedik napot nyugalomra fordítjuk, úgy épen e feszerő által, kitartóbb munkára leszünk képesek mint a holt gép. melynek alkatrészeit gyorsabban megemésztí az idő és a súrlódás vas foga.

Rendes nyugalom élvezete mellett, az izmok acélosodnak, s a munka megedzi a testet és sokkal egészségesebbé teszi, mint a beverés. Sőt physiológ Flourens 100 éves életet jósol annak, ki különben egészséges szervezet mellett, a munka és pihenés közötti helyes arányt mindenkor megtartja,

Mély értelemmel mondatja el tehát Goethe Faust tudorral, midőn porlepte könyvei közül, húsvétünnepén a szabad ég alá jut, – e szavakat: „itt ember vagyok.” S ha a vallás a hetedik napot az „úrnapjának” nevezi, az egészségtan, fentebbiek nyomán, joggal mondja: „a vasárnap az emberiség napja!!”

## IV.

**Hogyan élvezzük a vasárnapot?**

Talán semmittevással, vagy heveréssel? Korántsem.

Az emberi test a munka változtatása által üdül fel legjobban. E változtatás az, mely a vasárnapi foglalkozást élvezetessé teszi és pedig nemcsak minősége, de mennyisége által is. S főleg e foglalkozás mennyiségének csekély mérve az, mi testünket kellemes feszültségben tartja. Így például a vasárnapon tett mértföldnyi sétát, a köznapi lakatos, asztalos vagy írásbeli munkával összehasonlítva, a séta – habár fárasztó volt is, üdítőleg fog hatni. Valamely könyv olvasása is „munka”. valamint a számok összeadása is az, de azért az olvasás, egyrészt változatossága, másrészt Jellemesebb benyomása által, reánk nézve üdítőbb munka lesz, amannál. A gyermekek zaja és játéka fárasztóan fog hatni arra, ki folyvást hallja és látja, de kellemesen érinti a hetet műhelyében eltöltött családapát. Az üdülésnek tehát természetesen a foglalkozás különbözősége szerint kell változnia, vég hatásában azonban mindig az legyen a cél, hogy általa a tüdők szabad működése, a teljes, mély lélegzés előidéztesse, tehát a mell szabad hullámozása ne korlátoltassék. Az üdülés érzetét e szólamokkal: „mellem tágul, szinte fellélegzettem, szívem egészen megkönnyebbült” a szív s a tüdők, mint a test központi szerveire vonatkozóan – ki is szoktuk fejezni. De üdülést élvező mellünk, önkénytelenül is indíttatik olyanféle mozgásokra, melyek által a szénsavas vér tisztul, a tüdők bőven jutnak éltető élethez s a test minden izma felfrissül. Ilyen mozgás a beszélgetés, nevetés



dalolás, szavalás, tánc. Így a többek között Socratesről, az ó világ ezen elsőrangú bölcséről beszélnek, hogy napi dolgának végezte után, táncolni vágyakozott, tehát szorult mellét, gyors mozgás által felfrissíteni vágyott.

Üdülésre legalkalmasabb az Isten szabad ege alatti s a viruló természetben való tartózkodás. Hisz ott fürödhetünk meg a nap éltető sugarában, ott szívhatjuk be telt mellet a növényzet illatát s ott legeltethetjük szemeinket a lombok sötét zöld színén!

Rövidebben jellemzi az üdülést egy sokat utazott tudós, ki e mű szerzőjéhez intézett egyik levelében így nyilatkozik: „Egy vasárnapon a glasgowi parkban legalább 30,000 sétáló embert láttam, mindannyian tisztas öltözékben voltak és szeszes italok élvezete nélkül szórakoztak. E látvány lelkemre rendkívül jól hatott.”

Jól figyeljünk: „szeszes italok élvezete nélkül!”

E megjegyzés egészségtani szempontból fontos, s a ki e mű II-ik fejezetének 15-ik pontja alatt tárgyilagosan előadottakat figyelmesen olvasá. tudni fogja, hogy nem a szesz, az alcohol, de a víz a z o n elem, mely a levegővel egyetemben, a kiszáradt, ellazult, kimerült izmokat újra élteti. Senkinek sem lehet ellenvetése az ellen, hogy a hétköznapi munka közben, szeszes italok, mértékletes (de nem „mértékkel” való) élvezete által szerveinket felne frissítsük; valódi és hasznos felfrissülés azonban csak a tiszta jó víz, tej vagy gyümölcs élvezete által, képzelhető, mely eredeti jóságában szintén csak a természet adománya, S ki egészséges ösztönét annyira megőrzé, hogy az említett tápszerek kiváló értékét becsülni tudja, bizonyára kerülni fogja a korcsmák büzzel és romlott levegővel megtelt helyiségét, hova a cégér s a rózsa zene zsvivaja csalogatja,

S most tekintsünk azon helyekre, hova az ünneplőket a harangok zúgása imára hívja, – a t e m p l o m o k b a, – és az álszenteskedés vagy vaskalaposság minden színezete nélkül, el kell ösmernünk azt, hogy a harangok összhangzó zúgása, az orgona hatalmas hangjai, s a hívők éneke, kellemes, nyugalmat adó hatással lesznek reánk.

A templomiján, az isteni tisztelet hatása alatt élvezett ünnepi nyugalom, hit-felekezeti jellegéhez, az egészségtannak ugyan nincsen köze, de azért az erkölcs gyakorlatában találja fel legnemesebb alakzatát annak, mit réalisan „a munka váltakozásának” nevez.

„A nép közegészségének a l a p j a” – mondja Sonderegger – „az erkölcs. Míg a természettudomány a vallásnak nem egy. a papokra nézve jövedelmes tételét, halomra dönté, az alatt a v a l ó, a tett v a l l á s á n a k erős oszlopává lőn és szigorú törvényei a társadalmi rendet, a család szentségét és a magánélet tisztaságát dicsőítik.”

A szabad természet élvezetéhez, s az istentiszteletben való részvéthez csatlakozik az üdülés egy harmadik neme: a c s a l á d i k ö r.

A munkás, ki a hetet gyárban vagy műhelyben nem és kortársai között tölti, a társaslét vidorságában örömét lelheti ugyan, de öröme kétszerte nagyobb, ha övéihez s a házi tűzhely köré települhet. Ilyenkor úgy érzi magát mint messze földről jött és hónát lelte vándor; a férj, a felnőtt fiak vagy leányok hazatérte által kiegészült családi kör szemlélete, kellemes benyomást tesz a családjára érzületére és üdülés, szórakozás utáni vágyára kielégítőleg hat. Hiszen a munkás neje egész héten át a család egyes tagjait csak addig szemlélhette, velők csak addig érintkezhetett, míg siettetett pontos-

sággal elkészült ebédjüket elköltötték. Valamint a mély gondolkozású Faust, az ünnep nyugalmat adó napján, tekinté magát valóban „embernek,” úgy a munkás is a teljes nyugalom óráiban, otthon, a család körében melegszik fel. s az apa, a fiú, a fivér, csak akkor foglalja el valóban őt illető helyét. E kicsiny körben vidulnak fel, lesznek újra ifjúvá s midőn keblökben a jó és nemes iránti hajlam felbuzdul, szellemök megtisztul a köznapi élet salakjától.

Tervszerűen előmozdítatik e lelki nemesbülés a vasárnapi iskola intézménye által, mert míg gyermekeinkre nézve, kik a hét minden napján 4 órát vagy esetleg többet is, az iskola falai között töltenek, óhajtásunk, hogy vasárnapra leckéjük ne legyen, hogy e napot szabadon tölthessék, úgy másrészt a szellemi foglalkozás azokra nézve, kik egész héten át gyalultak, kopácsoltak vagy varrtak stb., kellemes szórakozás, vagy is „a foglalkozás váltakozása.”

A vasárnapi nyugalom házias jellegét kitűnően festi egy angol munkásnő „A napok gyöngye” címen, az angol királynőnek ajánlt és 40.000 példányban megjelent művecskéje azon részében, melyben egy a vasárnapot nyugalomban élvező családról következően ír:

„A lakás belső berendezése, bár mennyire szegény is, elárulja azt, hogy itt az élet szükségletei és kényelme iránti érzék uralg. A bútorok, eszközök s a ruházat céljuknak megfelelnek s a tűzhelyen pattogó lángok mellett nem hiányzanak a polcon az erkölcs nemesítő olvasmányok sem. Szombaton este élénk sürgés-forgás van a család között. Az egyik gyermeket mosdatják, másiknak szöghaját fésülik, tiszta ünneplő öltönyt készítenek ki s a lábbelit ragyogóra fényesítik, hogy vásár-

nap reggel minden családtag tisztába öltözhessek és a szülőket az ünnepi sétára kísérhesse.”

„Cleanliness is godliness” tartja az angol közmondás, vagyis magyarul: a tisztaság valódi boldogság s így e régi mondat is bizonyítja azt, hogy az egészség ápolása a tett vallásával rokonul.

Az „ó-s z ö v e t s é g” törvényhozója meghagyta népének, hogy gyakran fürödjék; az „u j s z ö v e t s é g” a zsidók ezen egészségügyi szabályát a keresztvízre tartás által mintegy képletilag fejezi ki. A gyógyászat annalisain Hypocrates e régi tantétele: „a víz fél egészség,” veres fonalként vonul végig. Ezen elemnek, mint tápláló szernek fontosságát már fenébb jelzők, most mint a tisztaság, erősödés és a bőr ventilációjának fentartására szolgáló szer költi fel érdeklődésünket. Rómában régente naponként fürdött a legszegényebb sorsú ember is. Ha az újkort, Liebig, a híres vegyész azon ismeretes mondása szerint bíráljuk, hogy t. i. valamely nép műveltsége az általa fogyasztott szappan mennyiségéhez Viszonyul, úgy felemlíthetjük, hogy Némethonban még a 15-ik században is, hatóságilag el volt rendelve a borbély műhelyeknek minden szombaton való látogatása. E műhelyekben abban az időben nem csupán borotválkoztak, hanem fürödtek is, miért is a fürdés szombati napon, napirenden volt minden munkásnál. A fehérenemű akkor gyapotból készült, mely a piszkot könnyen veszi magába s innen származhatott a gyakori fürdés szükségessége. A vászon és gyolcsnemű használatba jöttével e szokás alábbhagyott, amit eléggé lehet fájlani, mert a legújabb korban meghonosult kőszénfűtés, gépek alkalmazása s ama sokféle, temérdek port és piszkot terjesztő iparágak gyakorlása folytán,

a bőr tisztántartása, az egészség ápolásának egyik főtevézője.

Valamint a tüdőkre, úgy a bőrre is ártalmas a por, habár ez utóbbira nem is hat annyira. De a mint például, a szobában álló fűszalak a por hatása alatt rövid idő alatt megfeketül, elgondolhatjuk, hogy milyen pusztítólag hat a műhelyekben folyton szállongó por a bőrkülséjére. Poroljuk ki csak a munkás dolgozóruháját, s látni fogjuk, hogy egész porfelhő támad belőle s hányanak öltözéke terjeszt kiállhatlan büzt! Por és gőz ezután egyesülten eldugaszolja a bőrlíkacsokat, pórusokat, melyek száma egy felnőtt ember testén valami 2 millióra megy, mi által a kipárolgás akadályoztatik, s a bőridegek izgattatnak. Ennek folytán a kiütések, a kütetek, gonosz indulatú fekélyek, sejtszövet-genyedések gyakran fordulnak elő, a munkásosztálynál. De ez által a belszervek is szenvednek, miután a kipárolgás rendes viszonyok között 24 órában (a tüdőkön való párolgást ide nem számítva) 5-600 grammra terjed. Innen van az, hogy a régi orvosok sok belső bajt, az elfojtott bőrpárolgásból, visszaverődött ótvárból származtattak; mit ma tárgyilagosabban „a bőr elhanyagolt szellőztetésének” nevezünk. Azonban nemcsak a por hat ártalmasán a bőrre, hanem már a rendszeres tisztálkodás elmulasztása is. Mosdás után szenyés és bőrhulladékkal, sókkal, hajszálacsókkal borítva lesz a tiszta víz, olyannál is, ki naponként rendszeren mosakodik. A gyéren váltott fehérnemű 100 font saját súlyra. 4-5 font szenyet tartalmaz. A régi görögök az ilyen szenyés ruha ártalmas voltát a Nessus-féle ümegről szóló hitregében tüntették fel, azt állítván róla, hogy a ki magára veszi, sorvadásba esik.

Hogy minő hatást tesz a testre, a bőr folytonos és gyökeres tisztán tartása, az a kéményseprőknél látható. Egész héten át a kéményeket bújva, alig várják a szombat estét, hogy a sok korompiszoktól megtisztulhassanak, és a reájuk tapadt goromba piszok mosdás-kor úgy hat mint a kefe, mely a bőr likacsait kitéríti. Tény, hogy nincs munkás osztály, melynek tiszta külseje ünnep vagy vasárnapon kiáltóbb ellentétben állna köznapi szennyes foglalkozásával. Tisztálkodás után a kéményseprő arca fehér és piros színben csak úgy ragyog és a bőrbetegség előtte egészen ösmeretlen.

Hogy állnak azonban tisztaság dolgában a többi munkás osztályok?

A lakatos, gépmunkás, szivargyártó, asztalos, kovács, stb. elégségesnek tartja, ha esténként, úgy macska módjára, magáról nagyjából lenyalatja a piszkot. Hát még az íróasztalhoz láncolt hivatalnok, az irodában dolgozó munkás közül, hány irtózik a hideg víztől és csak úgy messziről pislant feléje. Ösmerünk egy mesterembert, ki fennen dicsekedett azzal, hogy nősülése óta nem fürdött. Pedig a vizet ösztönszerűleg keresi fel még az állat is, s van e közöttünk ki nem észlelte, hogy nyári zápor alkalmával, mint repdesnek a galambok falkástól ide s tova az esőben, magukat tisztogatva.

Nem feladatunk a mosdás és fürdésről értekezni. Mindkettő annyiban vág ide, a mennyiben a vasárnapi nyugalommal összefügg s ebből folyólag azt állíthatjuk, hogy ha a munkás szabadon rendelkezhetik vasárnapjával, önkényt rá fog térni arra, hogy szombaton este tisztálkodjék és fürödjék, s így teste üdítéséhez, az első lépést megtegye. Fürdés után az álom legédesebb. A test egészen felfrissül, az ember szinte érzi, hogy bőr-

szerve a tüdővel és izmokkal egyetemben, vígan működik s a test bensejében lerakodott salakokat kilöki. Szó szerinti értelemben vehetjük tehát a szakértők és szokásból fürdők azon állítását, hogy a fürdés által az agy tisztul.

Így hat a test megtisztulása, mintegy bevezetőleg az ember lelki nemesülésére, mely a család körében megy végbe, a mint azt az említettük angol munkásnő művéből vett idézetben olvastuk.

Azonban a vasárnapi nyugalom nemcsak a magán életre bír felavató hatással, hanem a közéletre s magára a nemzetre is. Ilyszerű példát mutattunk fel a glasgowi parkban szórakozott tömegben. Meglepőbb azonban az, a mit Angliában járt utazók elbeszélnek.

Ezen utazók ugyanis egyértelműen azt állítják, hogy London háztengerét a Pál egyház tornyáról, a szem csakis fagyos, hétfői nap reggelén láthatja be, mert hétköznapokon a világvárosra áthatlan köd és füstfelhő száll alá. Ezen jelenség onnan magyarázható, hogy vasárnapon a gyárak és ipartelepek füstöt és gőzt terjesztő gépeik és kéményeikkel zárva vannak, mely idő alatt a lég megtisztul, felfrissül s a várost a füstbe fullástól védi. Kicsinyben hasonlót tapasztalunk, midőn a szobát, melyben hosszasan dohányoztak, szellőztetjük. Észlelhetjük ezt téli időben is, midőn szemeinket a Gellértről Budapestre irányozva látjuk a gőzkört, mely a háztömeg felett lebeg. Pedig fővárosunk nem is gyárváros és kiterjedéséhez mérten, nincsen is sűrűen házakkal borítva.

## V.

**Nemzetgazdasági következtetések.**

Az előbbi fejezetekben főleg az egyénhez, a munkáshoz intézők szavainkat. Az ő jóakarátát igyekeztük felkölteni, oly célból, hogy a vasárnapi munkaszünet megtartását ne a vélekedés, hanem a tudás, ne a kedvtöltés, hanem az egészség tényezőjéül tanulja ismerni.

Ezen fejezet a hatóság, a munkaadók nagy csoportjához van intézve, kiknek kezdeményezése mellőzhetlen. ha a vasárnapi nyugalmat általánosan kötelező intézménnyé akarjuk tenni. Mert az alárendeltek jóakarátának mindaddig nem leszen gyakorlati eredménye, míg szerződészerű kötelezettségek vagy rábeszélés folytán, szándéklataikban megingattatnak, a helyett hogy megelőző intézkedések által, azokban megerősítenének. A kormány, helyhatóság és gyár vagy iparteleptulajdonosnak kötelessége tehát, nem csak abból áll, hogy a közegészséget vészthozó járványok terjedésétől óvják, hanem hogy a munkásosztály s általában a közélet minden ágazatának, folytonos gyarapodását biztosítsák. Fájdalom! hogy ez legritkább esetben tapasztalható.

Mint mindenütt, úgy nálunk is az öröklött rövidrelátás és szűkkeblűség, a pillanatnyi csekély hasznot többre becsüli, mint a jövő méhében rejlő nagy előnyöket. Avagy nem tapasztaljuk-e, hogy specialis hazai példával szolgáljunk, hogy a fényűzési adónak a középosztályra is történt kirovása által – tehát aránylag igen csekély jövedelmi forrás fejében, – a kocsis és lószerszám gyártással foglalkozó kisiparosainkat tönkre tet-



ték, s így a vámon kétszeresen elvesztettük azt, mit a réven nyertünk. Nem így állunk-e a közegészség terén is?

Avult rendszerek foltozása, féllábon való futtatás» mindaz, mit sokan reformokul kürtöinek.

Vizsgálódjunk csak egy kissé és a tapasztalat, de nem a nagyképű tudakosság szemüvegén át, látni fogjuk hogy csatorna rendszerünk, kórházaink ügye. a szegény-, lelenc- és árvaügy, mind égető sebei társadalmi életünknek s a folyton ingadozó és párt hullámzásnak kített kormány a fiscalitási szempont nyúge alatt, még gondolni sem ér rá arra, hogy csak e sebek sondírozásához is foghasson.

A látszólagos pillanatnyi haszonérti sóvárgás, a jövő számos érdekét sérti s a társadalmi téren súlyosan meg boszulja magát.

A vasárnapi munkaszünet ellenei azt vitatják, hogy általa nagy összegek vesznek kárba. Ha ezen észrevétel helyes volna, úgy azon országokban. hol vasárnapon dolgoznak, nagyobb vagyonosodás lenne észlelhető. mint ott. hol e napon nem dolgoznak. A tapasztalat épen az ellenkezőt bizonyítja. Így Anglia és Amerika, a hol pedig a vasárnapot igen szigorúan ünneplik, vagyón tekintetében túlszárnyalja Németországot, pedig itt a legtöbb gyárban vasárnapon is folyik a munka. Az angol vasárnap mint ilyen, nagyon unalmas ugyan, de más tekintetben nem lehet felőle rosszállóan nyilatkozni. Ellenben határozottan mellette szól Anglia híres történésze, Macaulay, midőn azt mondja: „Ha hazánkban (t. i. Angliában) nem ünnepelték volna már 300 év óta a vasárnapot, mint a nyugalom napját, hanem ásó és kapával, kalapáccsal és üllővel dolgoztak volna,

szegényebb és műveletlenebb nép volnánk, mint a mi-lyen vagyunk.”

Hogy a vasárnapi nyugalom megtartása minden hi-vatalos kényszer nélkül ott is lehető a hol az anyagi vesz-tességgel jár, – bizonyítják a zsidók, kik sátoros ünne-peiket, minden körülmények között megtartják, ha azok vásárok idejére esnek is. A szombat ünneplésében is dicsérendő példát mutat e nép s ha a Mózesféle vallás-gyakorlat egészségügyi irányzatának bizonyítására még külön érvelésre lenne szükség, úgy felhozhatnók azon tényt, hogy a zsidók egészségi állapota határozottan kedvezőbb, mint a más felekezetbelieké. így több sta-tisticus. a nem zsidók közép élet tartamát 26 évre. a zsidókét 36 évre teszi.\*)

Ez alkalommal nem mellőzhetjük azon észleletün-ket, hogy a zsidó a nehezebb és nagyobb testifáradság-gal járó foglalkozást kerülni látszik, úgy hogy kovács, lakatos, asztalos s efféle nem épen kerül ki közülök, de az inkább a mellett szól. hogy könnyebb foglalko-zási módjuk miatt tehát a szünnap megtartására leg-

\*) Lényeges a zsidóknál az a tény, hogy mértékletesebben élnek és főleg a szeszes italok élvezetében tartózkodóbbak, mint más nép. így hazánkban is, a részegeskedő zsidó ritka, noha falu-kon és csárdákban többnyire ők a korcsmárosok és pálinkafőzők. Bezzeg felönt a garadra a magyar csapláros, a tót meg az oláh pláne mint a vizet ügy vissza a gulyit mint a pálinkát. Budapesten hol nyáron át legalább 30.000 tót napszámos foglalkozik az építkezé-seknél, a pálinkamérők tenger sokasága, úgy szólva kizárólag nap-számosok keresményéből él. A mi nem csekély összegre rüg, ha meggondoljuk, hogy kissé jó kereseti viszonyok között 1 frt 20, 1 frt 50 krt keres meg egy-egy napszámos naponként, s ha hoz-závetjük, hogy a pálinkamérési üzlet a legkapósabb kereseti ág, elgondolhatjuk, hogy a napszámos legtöbbje keresete legnagyobb részét elissza.

alább egészségi tekintetben kevesebb szükségük van, különben a nyugalom szüksége természetesen mindenkor a foglalkozás tartamától és minőségétől határozta meg, a mint ezt fentebb gyakorlatilag kimutattuk. Most tehát csak az van hátra, hogy e gyakorlatból merített következtetéseinket az egyénről, a tömegre átvigyük, hogy hatásukat a nemzetgazdaság távlatából megítélhessük.

Szomorú dolog, hogy a közegészségtannak azonosága a nemzetgazdaság tanával máig is kevesek által van előismerve, a gyakorlati életben pedig főleg Magyarországon nyomát is alig leljük annak, hogy ezen sarkigazság iránt még az avatott körök is, kellő méltánylattal viseltetnének. A közegészségtant nálunk még mindig olyan hamupipőke sorsban hagyják, olyan elméleti doctrinának tekintik, melyhez csak orvos szólhat, hozzá csak az érthet. Ez merőben téves felfogás, mert más a gyógytan és más az egészségtan. Amerikában gyógyíthat mindenki, ha bejelenti, hogy ezzel foglalkozand, míg egészségügyi tisztviselő – eltekintve vajjon képzett orvos-e vagy sem – csak az lehet, ki az egészségtanból, mint rendes tudományágból vizsgálatot tesz és képesítéseit igazolja. A közegészségügy tehát az ottani közigazgatási hatóságok kiváló gondozásában részesül és önállóan kezeltetik.

Ide vágó gyakorlati példa hiányában, más tέρre kell lépünk melyen – külföldön gyakorlati reformok már kezdeményeztetnek. Ez a talaj minőségének közegészségtani szempontok szerinti művelése.

Ez irányban Pettenkofer a közegészségtan e jeles harcosa, kiszámítá azt az átlagos kárt, melyet a talaj egészségtani művelésének elhanyagolása-

ból származó (meg nem előzőtt) kórok okoznak, úgy az óvintézkedések hasznát is.

Londonban, a közegészség terén behatóan és szakadatlanul történő javítmányok folytán, a halálozási arány 100 év alatt ezer lakosnál 35-ről 21-re szállott alá. Ezen tényből kiindulva, Pettenkoffer kiszámítja, hogy Münchenben, hol a halálozás ezer lakos közül 33, azon esetben, ha a halálozási arány valamely közegészségi intézkedés által csak 30-ra szállíttathatnék le, a gyógyulás napját 1 frttal számítva, éven át 346000 frt. volna megtakarítható. Ha pedig München egészségi viszonyait oly jóvá lehetne tenni, mint Londonéi, a halálozási százalék tehát ezer esetben, csak 22%-ra rúgna, ez által 1,271.000 frt takaríttatnék meg évenként, a mi 26 millió tőkének felelne meg.

Mielőtt tovább mennénk, érdekesnek tartjuk kiszámítani, hogy mennyi tőkével érne fel, ha már egyszer hazánk fővárosa, Budapestnek az ő 300 ezer lakosságából 43 helyett 33 halna meg ezer közül, mint Münchenben. Akkor Budapesten évenként 3000 emberrel kevesebb halna meg, 102.000-el kevesebb betegségi eset fordulna elő, 2.040.000 ápolási napot megtakarítának, ami 5 százalékot számítva 40.800.000 (negyvenmillió nyolc-százezer) forintnyi tőkeértéknek felel meg. Ezen tőke értékével fővárosunk, pusztán gyarapodott egészségben lenne gazdagabb s ki Budapestet oly egészségessé teszi, mint csak München, annyit tesz, mintha a városnak annyi meg annyi milliónyi tőkét hagyományozna. Hát még ha oly egészséges lenne valaha fővárosunk, mint London! minő roppant összeget képviselne az! Nevezetesen ha Budepesten 1000-ből csak 22 halna meg. akkor 6300-al (tehát több mint felényivel)

kevesebb ember halna el évenként, és 214,200-al kevesebb betegségi eset fordulna elő, 4.284,000 ápolási napot megtakarítanának, a mi 5 százalékot számítva 85.680,000 forintnyi (tehát több mint nyolcvanhatodfél millió forint) tőkének felel meg! (Lásd a „Közegészségi Lapok” I. évfolyam 59. 1.)

Ezen tétel felállításánál Pettenkoffer határozottan hangsúlyozza, hogy a közegészségi intézkedéseknek nem csupán egyes ágát, minő például a csatornázás, hanem ezen \ intézmény összegét, tehát a vele karöltve járó társadalmi intézményeket is tartotta szem előtt, minek folyománya tehát Londonra nézve az, hogy e világváros egészségi viszonyainak kitűnő volta, részben a vasárnapi munkaszünet szigorú megtartásának is köszönhető.

Még közvetlenebb bizonyíték erre Lowell nevű északamerikai város közegészségi viszonyai. Faucher e várost a jólét, vagyonosodás, erkölcsiség és egészség minta képeének nevezi. Pedig e városban is nemcsak szigorúan tartják a vasárnapi munkaszünetet, hanem azon szabályt is követik, hogy ott a gyármunkások felváltva egyszer a gyárban, másszor a mezőn foglalkoznak. Ezért ott 57 lakosra csak egy halálozás esik, míg Manchesterben 29-re, Leedsben 26-ra, Sheffieldben 32 egyénre.

Az elsoroltakból azon általános következtetésre jutunk, hogy közegészségi intézkedések nem csupán a comfort, a kényelem s a humanismus fentartói és előmozdítói, hanem hogy általuk tőkék teremtetnek, melyek magas kamatokat hoznak, röviden, hogy előre nem látott, terméketlen kiadások helyett, gyümölcsöző tőkék létesítetnek.

Ilyen gyümölcsöző tőkéket teremt a vasárnapi

munkaszünet intézménye is, főleg ott, hol a lakosság zöme – munkásokból áll. Hogy e tőkék mennyisége számszerint ki nem mutatható, az állításunk helyességén mit sem változtat.

Állításunk alaposágáról meggyőződhetünk, a nemzetgazdászok műveiből is. Így például a nemzetgazdászati tudományának alapítója Smith Ádám, következtetéseinek megállapításánál hasonló módszert követ. Ez a leszámaztatás, deductio vagy az előrekövetkeztetés, aprioritás módszere, melyszerint valamely igazság nem gyakorlati tapasztalatokból, statistical kimutatásokból stb. hanem az értelmi tudatomból merítettik. Stuart Mill a híres bölcsész, kinek rendszere inductiv, tehát amannak éppen ellentéte, határozottan azt állítja, hogy a nemzetgazdászban „az utókövetkeztetés, aposterioritás módszere nem alkalmazható.”

Ezen tekintélyekre támaszkodom tehát – mondja Dr. Memeyer – midőn a vasárnapi munkaszünet ellen a gyakorlatból és így utókövetkeztetőleg (a posteriori) merített érveket, már előzőleg (a priori) mint tarthatlanokat visszautasítom, sőt ahoz ragaszkodom, hogy a vasárnapi munkaszünet szükségét (már apriori) bebizonyítottam. De feleslegesnek tartanám a munkaadók emberbaráti érzelmére apellálni, emlékökbe hozván Montalembert szavait: „az ipar van az emberért, és nem az ember az iparért,” sőt ellenkezőleg bebizonyíthatónak tartom, hogy a vasárnapi munkaszünet, igen jövedelmező iparágat képviselne.

A vasárnapi munkaszünet nemzetgazdászati jelentősége a munkaerő megtakarításában, következésképp az életerő fentartásában rejlik. Mint fenébb láttuk, az élettan egyik tekintélyes művelője, a munka és szóra-

kozás között helyesen felosztott élet időtartamát 100 évre teszi, és úgy Angliában mint Amerikában, de nálunk Magyarországon is van rá elég példa, hogy egyesek e kort nemcsak elérték, de túl is haladták. Az európai szárazföld azon államaiban, hol a munkásosztályok az összes lakosságnak mintegy 80 százalékát képezik, a közép élettartam 26 és 40 év között váltakozik. Tudjuk pedig, hogy a munkaerő, vagy is a képesség dolgozni, a rugalmasság vagy feszerő bizonyos neméből áll, mely csak 6 napra elég, s a 7-ik napon már nyugalmat követel, hogy a következő 6 napi munkatartamot meggyőzze, mi nemzetgazdaságtanilag kifejezve azt jelenti, hogy: a vasárnapi munkaszünet fentartja a munkaerőt, az egészséget, az életet; – folytonos és túlhajtott munka, idő előtt pusztítja a munkaerőt, rövidíti az életet.

„Health is wealth” g a z d a g s á g az egészség, mondja az angol, de ha e vagyont saját vagy mások betegsége árán szereznők, úgy silányul gazdálkodunk.

A túlhajtott munka eredményeit Dr. Memeyer, különösen a vasúti, távírda és postahivatalnokoknál észlelte és azon következtetésre jut, hogy ezen egyének két harmadrésznél olyan sajátlagos betegségi tünetek mutatkoznak, melyek másból, mint a munka túlhajtásából nem eredhetnek, és legáltalában „foglalkozásból eredő betegségnek” nevezhetők. Ezen eszme különben nem új. Tissot, a múlt században élt híres egészséggtanár, a betegségeket már akkor, foglalkozások szerint osztályozta. Figyelmet érdemel, hogy a túlhajtott munka által elcsigázott egyének, járványok alkalmával igen könnyen és rövid idő alatt esnek áldozatul és feltűnő hajlammal bírnak e megbetegülésre. Rendes közegészségi viszonyok között is többnyire gerinc- és mellfájás, szá-

raz köhécselés bántja őket. Legtöbben közülök csak azért fordulnak orvoshoz, hogy bizonyos időre a szolgálatától alól felmentessenek.

Rendkívül gyakoriak e jelenségek, nagyszabású gyártelepeknél, hol a túlhajtott munkához, még a gyenge táplálkozás is járul.

Főleg a hétfői nap az, melyen a gyár vagy ipar-telep munkásai között legtöbb beteg jelentkezik.

Tagadhatóan, hogy e megbetegülések tekintélyes része, a vasárnap délutáni és éjjeli dobzódás rovására esik, de nagyrészen e dobzódás is, a túlhajtott munkásság következménye, úgy hogy a munkás, mintegy a „blau Montag”-ból is kiveszi részét. Ezen feltevés azonban nem minden munkásra illik, s így azt kell feltennünk, hogy sokan közülök az új hét kezdetén, nem képesek olyan erővel dolgozhoz fogni, mintha az egész vasárnapot pihenésre fordíthatták volna.

Nem ritka eset az sem, hogy a túlhajtott munka folytán az illető egyén, java férfikorban, tehát 40-ik évében már munkaképtelenné válik.

Természetes, hogy ezen jelenségek társadalmi hatása leginkább ott érezhető, hol az ipar tömegesen csoportosítja a munkaerőt, szóval olyan országban, hol a gyár- és iparipar, a vasúti, távírda és posta szolgálat, a forgalom élénksége folytán, nagy terjedelmű, a proletariátus tehát – a szó nemesebb értelmében – tömör csoportozatokból áll.

Hazánkban, mely ma még termelő ország, – s melynek angol, francia, német vagy amerikai értelmében vett munkásosztálya még nincs, a fentebb vázolt jelenségek csak szórványosan észlelhetők ugyan, de azért nem időszerűtlen azokat számba venni.



A tömegnyomor, a munkásosztály szellemi és anyagi elsatnyulása, szóval azon állapot, mely fehér rabszolgaságnak nevezhető – ma még nálunk a messze jövő rémeként tűnik ugyan fel, de ez ki nem zárja annak lehetőségét, hogy tényleg létező társadalmi bajaink, e rém jöttét ne siettessék és nem tekinthető felesleges törekvésnek, ha a közfigyelem a hazánkban élő munkásosztály erkölcsi és szellemi állapotának javítására irányoztatik.

A szemlélő figyelmét el nem kerülhette népünk azon hibája, hogy nem igen takarékos és a dínom-dá-nomnak túlságig barátja.

Nagy része van ebben a népevelés, a komoly élet szigorú igényeihez, még mindig nem alkalmazkodó irányának és a könnyű életmódnak.

Bizonyára kívánatos, hogy a munkás minden időben könnyen kereshesse kenyerét, de roszalandó, ha az életviszonyok e kedvezményével akár könnyelműségből, akár tudatlanságból visszaél.

Avagy ki nem utálná meg a vasárnap és hétfőn is egész napon át dorbézoló iparossegédet, a mint egész heti szerzeményének nyakára hág. – Az ilyen bizony meg nem érdemli, hogy munkaszünete legyen, a mint egyáltalában azt sem érdemli, hogy egészsége legyen, mert úgy sem becsüli meg.

A munkaszünet, a vasárnapi nyugalom csak annak való, ki okosan tud vele élni. Nagyon téved és szándéklatainkat egészen félreösmeri az, ki a vasárnapi munkaszünet ajánlatában nem látna egyebet mint a heverésre, az idő agyonütésére, a restségre való buzdítást.

Mi feltétlen hívei vagyunk a folytonos munkásság-

nak minden téren és minden osztálynál, mert e nélkül egészséges társadalmi életet nem képzelhetünk és a vasárnapi munkaszünetet is egyedül akkor tartjuk feltétlenül jónak és szükségesnek, ha nem aljas szenvedélyek kielégítésére, hanem arra szolgál, hogy a munkás módot leljen, testi és szellemi állapotában a szükséges egyensúlyt fentartani és a hét fáradalmai után valódi üdülést, az egészségére jótékonyan ható szórakozást találni.

Csak ezen egy feltét alatt tartjuk mi a vasárnapot szükséges társadalmi intézménynek, melynek a munkás osztály egészségi és vagyonosodási viszonyaira nézve nemzetgazdasági jelentősége elvitázhatlan.

Mindaddig, míg a mesterember, a munkás másra nem használja a vasárnapot, mint arra, hogy háromszor annyit egyék, mint hétköznap és leigya magát a sárga földig, míg a vasárnap nem a józan szórakozás, a test és lélek épségben tartására felhasznált nap leszen, oly fegyverül tekintendő, melynek éle mindig az ellen fordul, ki vele bánni nem tud. és e szép nap nyomában több lesz az átok az áldásnál.

Hogy ez ne legyen úgy, épen az célja e műnek, mely midőn ráutal a folytonos munka káros hatására, ezt nem azért teszi, hogy a heverésre zengjen dicsőenket, hanem azért, hogy a munkás ösmerni, becsülni és józanul saját hasznára tanulja fordítani a rendelkezésére álló szünidőt.

Külföldön a munkás osztály, a társadalmi tér igen nagy részét foglalván el, ennek természetes folyománya, hogy ezen osztály anyagi és szellemi viszonyai úgy közegészségi mint socialis tekintetben, első sorban vonták magukra a társadalom és a kormány figyelmét s ha

hozzávetjük, hogy a birtokos és birtoknélküli osztály között, melyhez pedig a munkások zöme tartozik. – az érdekek ellentéte naponként élesebben nyilatkozik, úgy hogy a munkás kérdés, különböző formákban, nemcsak napirenden van, de hangosan követeli megoldását is, teljesen indokoltnak fogjuk találni egyes szaktudósok azon törekvését, hogy e kérdés minden oldalról megvilágíttassék. És e törekvés, bármily irányban nyilatkozzék, egészen jogosult, mert a munka jelen századában nem tekinthető közönyös dolognak, hogy minő a munkás osztály helyzete.

E törekvésnek köszöni lételét a jelen mű is, és szerzője Dr. Niesmeyer Pál a társadalmat lekötelez maga iránt, midőn a munka hatását közegészségi szempontból, az egészségtan szabályai szerint, részletesen fel tüntette.

A mű alapgondolata felöleli a munkások egész táborát, tehát a szellemi munkást ép úgy, mint azt, ki a gyárban gépszerű munkát végez, és ebben rejlik nagy fontossága és közhasznú volta.

Tény. hogy hazánkban, – mint azt már fentebb emiitők – a munkásoknak olyan compact tömege, – mint külföldön – jelenleg még nem létezik, de azért azon élettani, közegészségi és társadalmi következtetéseket és tanácsokat, melyek jelen miiben a munkás osztály javára elmondvák, létező viszonyainkra habár kisebb körben, épúgy hasznunkra fordíthatjuk, mint ha munkásaink száma, a külföldével versenyeznék.

A túlhajtott munkának nálunk nincs annyi áldozata, mint külföldön, de a túlhajtott mulatságnak, a dínom-dánomnak. népességünk számarányához viszonyítva, – aligha több nincs mint külföldön.

Iparosaink – főleg a segédek nagy része – tisztelet a kivételnek – fékezetlen szenvedélylyel élvezi a szeszes italokat, és hajlandóbb tíz korcsmát bejárni, sem mint valami hasznos dologgal töltené el az időt.

A korcsmai dorbézolás valóságos mániává fajult és rettegetve tapasztaljuk e miatt számos család vesztét.

Nálunk e rettenetes szenvedély – ritka kivétellel – nem a túlhajtott munka, hanem a rossz nevelés és könnyelműség szüleménye, de azért éppen olyan nagy társadalmi baj, mintha a munka túlhajtásából eredne.

Az idő, az egészség pazarlása ez, az erkölcsiség és jólét rovására, tehát közvetített módon a nemzeti erő és életképesség apasztása.

Ki viseltethetnék e baj iránt közönnyel?

Nemzetünk kicsiny és jóakarói oly kevesek, hogy a veszteségek, melyek bármely irányban érik. kétszerezsen éreztetnek.

Nekünk nincs veszteni valónk, annál kevésbbé szenvedhetjük el azon veszteségeket, melyek a nemzetet egyes osztályok helytelen életmódja által érik.

Ki mondja meg. mekkora tőkét képvisel elpazarolt munkaerőben, tönkretett egészség és általános jólétben csak egyetlen nap, az iparosok: „b 1 a u M o n t a g”-ja?

És ezt tudva, nmcs-e égető szükség arra, hogy minden eszközzel e társadalmi mételty kiirtására hasunk?

Bizonyára van. És ezen tudat buzdított bennünket arra hogy „A vasárnapi munkaszünetiről szóló művet irodalmunkba átültessük.

Svájcban azon kérdés megfejtésére: legyen-e hetenként egy napon munkaszünet és hogyan használtassák az fel leghelyesebben, szükségesnek látták pályadíjat tűzni ki. 53 pályamunka között 3 nyerte el a díjat, közöttük Dr. Niemeyer Pál jelen műve.

Tagadhatlan, hogy minden kitűnősége mellett, specialis hazai viszonyainkra az ott elmondottak teljes mérvben nem illenek, de azért igen üdvös óhajtás, hogy a benne foglalt tanok, mint az élet és egészségtan axiómái, közönségünknek vérré váljanak.

Élni, közönséges természeti jelenség, – helyesen élni a műveltség és értelem vívmánya.

A munkásnak, legyen az szellemi vagy gépies foglalkozású munkás, tudatával kell bírnia annak, hogy munkássága, foglalkozása, életviszonyai milyen hatással vannak testszervezetére, egészségére. – Másrészt azt is kell tudnia, hogy a munkaszünet, a vasárnapi pihenés is csak úgy lesz reá jó hatással, ha észszerűen az egészségtan követelményeinek megfelelően élvezi.

Azon ember, ki élni helyesen tud, erkölcsileg sokkal magasabb fokon áll annál, ki előtt e tudomány ismeretlen. Hogy anyagilag is jobban áll, azt a jelen mű során kétségbevonhatlan tényekkel igazoltuk.

De hogy elérhessük azt, hogy a munkás – és ma ki nem az? – az élet és egészségtant ösmerje, rá kell őt tanítani.

Az élet- és közegészségtan oly tudomány, melyet helyes művelődési viszonyok között már az elemi iskola tanterve sem nélkülözhet, s mindaddig, míg az iskolában az egészségtan elsőrendű tantárgyul nem fog

szolgálni, a nemzet értelmi és anyagi erejének hatványozásáról szó sem lehet.\*)

E rövid kitérés után vizsgáljuk meg a társadalmi tudomány magasabb szempontjából, minő hatással van a rendszeres munkaszünet a társadalomra,

## VI.

### **A vasárnapi munkaszünet hatása a társadalomra.**

Az emberi szervezetben kétféle erő képesíti az egyént a munkára. Az egyik a test anyagi, – másik annak szellemi feszereje. A test anyagi feszerejét a II-ik fejezet 1–18-ig terjedő pontjaiban, hol a szervek működését elősoroltuk – részletesen tárgyaltuk. A szellemi feszerőre vonatkozó tudni valókat szintén ott mondtuk el, a 14. és 15-ik pont alatt, hol az agy szervezetről volt szó.

Az ott elsorolt élettani észleletek eredményét a társadalmi tudomány így fejezi ki: A munkás nem tekintendő erőmútani gépnek, melynek hivatásszerű munkálkodása csupán a teljesített munka mennyisége szerint ítélendő meg, hanem szellemmel megáldott lényül tekintendő, kinek szellemi feszereje a munka minőségére közvetlen befolyással van; röviden: a munkás gondolkodó ember, ki a szellemi erejében

\*) A „népszerű egészségügyi olvasmányok” egyik kötete éppen hiányon fog segíteni A közegészségtan alap ismeretei népis-kolák számára” című, egyik kiváló szakemberünk tollából már munkában lévő, bizonyára nagy hiányt pótló mű által.

rejlő tőkét, a teljesített munka során gyümölcsözteti. Ezen szellemi tőke mennyiségétől függ tehát a munka minősége és mennyisége, jósága vagy silány volta,

Ezen magasabb szempont az, mely az újkor civilisatióját az ókor azon felfogásától, h o g y a m u n k a csak r a b s z o l g á n a k való, elválasztja s í g y a m u n k á s t, épen a z é r t mert az, e m b e r - n e k és n e m r a b s z o l g á n a k t e k i n t i .

Ma a munka nem tekintetik szégyenletes kenyérkereseti forrásnak, sőt ellenkezőleg azon. egyént sújtja a társadalom, ki dologtalanul él és e megvetés – nézetünk szerint – méltán nehezül arra is, kit anyagi javak, tehát gazdagság – a munka kényszere alól felmentenek. A dologtalan szegény, előttünk ép oly rút jelenség, mint a naplopó millionárius. – Mindkettő haszontalan fattyúhajtás, melynek létezése a közérzületet sérti.

A munka a becsület kérdése es azon idő rég le-tűnt, melyről Blanqui azt írja hogy: „Az atheneiek rabszolgáik szenvedése iránt, kevesebb részvétellel viseltek, mint jelenben gyárosaink, gépeik kerekei iránt.”

Tény, hogy a munkások anyagi és szellemi jólétének biztosítása társadalmi intézmények által, még sok kívánni valót hagyott hátra, de mind a mellett az egyesületi működés, a szövetkezetek, a betegsegélyző, temetkezési és nyugdíj pénztárak, a rokkant munkások menháza, külföldön nagyban emelték a munkásosztály erkölcsi tekintélyét és biztosítólag hatottak anyagi léte-lére is.

Kifejezést nyer e törekvés hazánkban az 1872-ki ipartörvényben is. melyben az iparos és a gyári munkás egyéni jogai legkiterjedtebb szabadelvűséggel védet-

nek és az ipartársulatok eszméje által az egyesületi működés, a szövetkezés áldásos útja, egyengetve van, bár sajnos, hogy az ipartársulatok szervezése kötelezőleg kimondva nincsen.

Ha a társadalom és a törvényhozás ezen, a munkásosztály helyzetének javítására célzó intézkedései – főleg külföldön, – a kívánt sikerrel nem dicsekedhetnek s a munkás helyzete, dacára hogy a munka, mint ilyen polgárjogot élvez, még sok helyütt nem elégítheti ki a szemlélőt s az újabb kor socialpoliticusai, minők Denis, Harris, du Puynode, Minghetti, Carey az ókor rabszolgaságáról értekezve, a sorok között olvasni engedik, hogy a rabszolgaság egy neme ma is létezik, úgy ezt annak kell tulajdonítanunk, hogy a munkásnak teljes egyenjogúsítása még jelenben is, inkább elméletileg, sem mint a gyakorlatban van keresztül vive. Így Carey – többek közt – olyan elméletekről beszél, „melyek a szegényt teherhordó állattá süllyesztik és a rabszolgaság lánczaival terhelik. Ebből származik azon veszélyes meg hasonlás, mely az embereket szabadokra és rabszolgákra osztályozza, mi mellett tökéletesen mindegy, váljon a rabszolgaság járma alatt négerék vagy fehérbőrű gyár munkások nyögnek. Ezen meg hasonlásból származik végre mindkét félnek elidegenülése egymástól, annyira, hogy közöttük elvégre is teljes elhidegülés áll be.”

A társadalmi baj ezen kórisméje helyes ott, hol a munkástól csak szakadatlan munkát követelnek és lelki testi erejét folytonosan sajtolják anélkül, hogy rendes munkaszünetet engednének neki. Az ilyen eljárást Niemeyer barbarismusnak, a belőle származó anyagi hasznot pedig roszul gyümölcsöző tőkének tekinti, azért, mert az, ki munkásaival így bánik, nem a munka



minőségére, hanem csakis mennyiségére van tekintettel.

A hatást, melyet a munka túlhajtása szellemünkre okoz, már a III-ik fejezetben vázoltuk, nem mellőzhetjük itt a munkaszünet szükséges voltának bebizonyítására, ide igtatni azon svájci szakbizottság véleményét, melyet az a vasárnapi munkáról adott: „A munkás vasárnapon silányabban dolgozik, szórakozott, és munkásságát a gazda részére tett engedménynek tekinti. Ez tal a vasárnap, mely pihenő napul el nem fogadtott, munkanapul szerepel ugyan, de a nélkül, hogy a vállalkozóra nézve hasznot hajtana. Szintoly kevés haszonnal jár a munkásra nézve, ki eltekintve a rász munkától, estig vasárnapi keresete jó részét, rendszerint elissza.”

Ide vág Kenouard nemzetgazda következő nyilatkozata is: „Keservesen esik olyan napon a dolog, midőn mindenkit pihenni, szórakozni lát az ember; a műhelyek félig üresek, a felügyelet laza és elégtelen. És az ilyen roszul töltött vasárnapot még a „blau Montag” is követi.”

Iparosaink ezen átkozott napjáról fentebb szótunk, halljuk, mit mond róla Kenouard: „A hétfői munkaszünet annyi, mint a hetenkénti munka szünnap jogosultságának elismerése, a mellett azonban a vasárnap megünneplésének kárhóztatása. Helytelen eljárás mindenkép. Vasárnapon előre feltett szándékkal dolgozni, a munkára rendelt köznapon pedig szórakozást keresni, ostoba, gyermekes dac, a bevett és szentesített szokástól való függetlenítés viszketege, s a vallásos érületnek mély sértése, melyet a vasárnap ünneplése kifejez – A „blau Montag” rontja

a családi életet, fokozza az iszákosságot és vad orgiákhoz vezet.”

Hogy a munka megosztása, a munkás szellemi és anyagi feszerejét, rugalmasságát még inkább gyöngíti,, azt a II-ik fejezetben mutattuk ki, s ezt bizonyítja Tocqueville is. midőn a kézműipar telepem szerzett tapasztalatairól ekép szól: „A mily mérvben a munka megosztás elve a legkisebb részletig, teljességében alkalmaztatik. azon mérvben gyengül »a munkás, korlátozottabb felfogású lesz, alárendeltebb helyzetbe jut.

Ez a gyakorlatból is bizonyítható. Mert az, hogy valaki, valamely találmányra vagy remekműre olyan büszke, hogy éjt napot egygyé tesz, s mindaddig nem nyugszik, míg el nem készült vele s azután kimerülten összerogy, – elképzelhető, de elképzelhetlen az, hogy egy és ugyanazon darab elkészítésére, bár ki is a gépszerű munkásságnál egyebet fordítana.

Rosier, a híres nemzetgazdász Smith Ádám magyarázója, még sötétebb színekkel festi ezen állapotot, midőn így nyilatkozik: „Hogy a gyárakban divatozó munkafelosztás, melynek tárgya az ember, nem egyéb rablógazdaságnál, ez elvitázhatlan tény. Különösen utalhatunk itt azon nyomott lelki állapotokra, melyeket munkáskörökben a munka megosztása okoz. s mely lényegesen befoly a gyármunkások között észlelt feltűnő nagy halálozási arányra. Mert míg gyárakban a munka megosztás a munkás szellemi és anyagi erejét teljes egészszé fejlődni nem engedi, lerombolja belső egységét és ezzel a normális állapot feltételeit is; kedélyét sivárrá, magával s a világgal meghasonlottá teszi. Az ilyen állapot, ha tartós (jobban mondva: ha rendszeres munkaszünet által nem enyhíttetik), rövidíti az

életet, nyavalyákat, korai elsatnyulást butaságot okoz és a feslett életre való hajlamot növeli. Ott hol ilyen jelenségek sűrűn mutatkoznak, gyorsan növekszik a proletárlátás is. Ilyen viszonyok között a munkásosztály a társadalom beteg és reá vészthozó alkatrésze. Létjogától megfosztva, oda dobva a haszonlesés és elvadulás fojtogató karjai közé, az erkölcsi kapcsok melyek a társadalomhoz fűzik, lazulnak s a munkásosztály még az erőszak árán is igyekszik a belsejében dülő véstől menekülni.”

Sajnálni lehet, hogy úgy Böslér, mint az előtte idézett nemzetgazdászati írók mindannyian, ezen társadalmi bajoknak csak külzetét festik, a baj tulajdonképeni magvára, a munkaszünet rendszeres és józan élvezetére pedig át nem térnek. Holott ez van kizárólag arra hivatva, hogy általa úgy a túlhajtott munka, mint az annak gyárszerű megosztásából származó általános és különleges bajok megszüntessenek.

A pozitív tanok, melyek az eddig előadottakból a munkás osztály érdekében levonhatók, következőkben foglalhatók össze:

Rosz gazdálkodásnak nevezhető az, ha a gazda, a gyáros, az iparos, szóval az ki munkást tart, ez utóbbit csupán fizetett szolgájának tekinti s magát a munkás által is csupán a hideg számítás, a munka kihasználójául tekinteti. A helyes gazdálkodás nagy Frigyes azon ösmeretes mondatán alapuljon: „Az állam első szolgálja a király!” Ossa meg tehát a gyáros, az iparos, a kormányférfi alattvalóival, híven és becsületesen a munkát s a nyugalmat is, így mutatva nekik jó példát. A munkaképesség minőség tekintetében is így lesz kielégítő, és így lengi majd át a munkástelepeket a munka jó szelleme.

E jó szellem tapasztalható többek között a hamburgi szegény- és dologházban. Az emberiség salakja van itt együtt. Az erkölcsi és szellemi sülyedés proletariátusa és ennek dacára a munka helyes beosztása és a vasárnap szigorú megtartása folytán, az intézetben elhelyezettek, egy békeszerető, művelt család képét nyújtják, melynek tagjai évtizedek óta összeszokvák. A ki bekötött szemmel tanúja volt, a mint e sok ezer embernek, ki-osztják az ételt, azt hihette, hogy csak néhányan esznek, oly zajtalanul megy minden végbe, holott tényleg sok százan jönnek-mennek. A tisztelet, melylyel az intézet előljáráói és látogatói iránt viseltetnek, a teljes önkénytelenség benyomását teszi.

A rendszeres munkásságon kívül, főtényező a családi élet.

Ez az önnevelés nélkülözhetlen eszköze, a nyilvános élet előcsarnoka. A családapa nem csak jogokat gyakorol, hanem kötelességeket is tanul teljesíteni, főleg pedig azt tanulja meg, mint kell másoknak jó példát mutatni. A családi körnek többnyire csak jó oldalai és számos kellemességei vannak.

A házastársak kölcsönös szeretete, a kicsinyek nevelése, mindez nemesítőleg hat az emberre; szintúgy az észszerűen élvezett nyugalommal, megszakított munka is.

Minden egyesnek, tehát, legyen az szellemi vagy gépies munkás, oda kell törekednie, hogy élete, munkássága, helyes erkölcsi alappal bírjon, a társadalmi kormányának pedig kötelessége arról gondoskodni, hogy a vasárnap, mint a munkaszünet napja, ne csak szigorúan, de célirányosan is megtartassék.

M u n k a s z e r e t e t ,      takarékoság,      mértékletesség: ezek a jó z a n é l e t j e l s z a

v a i; adja É g, ho g y e j e l s z a v a k n é p ü n k  
minden rétegét áthassák, erkő I c s i és  
értelmi erejét növeljék, hogy a n e m -  
z e t f á j a örök időkön át dacolhasson  
vészszel és viharral s a magyar nagy  
és hatalmas legyen e hazában; itt, hol  
nagy költőnk szava szerint is:

-- óh magyar!  
A nagy világon e kívül  
Nincsen számodra hely!

# TARTALOM.

Előszó .....	3
I. Bevezetés .....	6
II. Az emberi testrészek szervi működése .....	18
III. Életrendtani következtetések .....	49
IV. Hogyan élvezzük a vasárnapot? .....	57
V. Nemzetgazdasági következtetések .....	65
VI. A vasárnapi munkaszünet hatása a társadalomra ....	79