

# CSALÁD EGÉSZSÉG ÉS

## Mit kell tudni az ivóvízről?

Lassankint meghódítja az ember nemcsak a földet, hanem a vizet és a levegőt is. Egyforma kényelemmel és biztonsággal utazik a szárazföldön, tengeren és a sasok birodalmában. Nem így volt ez még csak száz évvel ezelőtt sem!

Abban az időben nem egyszer lehetett a tengeren gazdátlan hajóronccsal találkozni, amelyen egy élőlény sem volt. Ha átvizsgálták a hajórakományt, akárhányszor azt tapasztalták, hogy minden élőlény elpusztult, csak hullák, csak csontvázak heverték szanaszét, pedig a hajó éléskamrái tele voltak élelmiszerekkel, sőt sokszor a hajórakomány is élelmiszerekből állott. Mi okozta hát a hajó utasainak pusztulását? Nem volt vizük! Milyen furcsán hangzik! Körülöttük a végtelen tenger, s a rajta utazó ember mégis vízhiány miatt pusztul el!

A tenger víze ugyanis — amint azt mindenki tudja — nem iható, mert sok konyhasó van benne. Az egészséges ivóvíznek sokféle kelléke van. Megkívánjuk, hogy színtelen, íztelen és szagtalan legyen; ha áll, ne legyen üledéke, ne legyen zavaros; baktériummentes és kellemesen hűvös legyen. Az ember is, állat is szívesebben issza a kristálytisza vizet, mint a zavarosat. Ámbár a víz ízeről és színéről nem mindig lehet következtetni a jóságára, vagy meg nem felelő voltára. Előfordulhat, hogy a szagtalan, színtelen és jóízű víz pontos vegyi és egyéb vizsgálatok során ivásra alkalmatlannak bizonyul.

Az emberi test napi összes vízvesztése körülbelül három liter. Ennyit kell tehát naponta részben ételekben, gyümölcsben, részint ivóvízzel pótolnunk. Ezenkívül a víz mosdáshoz, mosáshoz és a környezet tisztántartásához nélkülözhetetlen, úgyhogy az ember napi vízszükséglete igen tetemes. Némely országban egy-egy emberre eső napi vízszükséglet több száz liter. Nálunk Magyarországon igen változó, 72—181 liter kö-

zött mozog, ami középértékben napi 86 liter fejadagot tesz ki.

Így hát ebből a szempontból is, de tűzbiztonsági szempontból is nagyon fontos, hogy bőséges vízmennyiség álljon az ember rendelkezésére. Honnét szerezzük meg a vízszükségletünket?

Ismeretes a víz körforgása a természetben. A leesett csapadékvíz a talaj szemcséi között szivárog le mindaddig, míg áthatolhatatlan réteghez nem ér. Ezen a rétegen a lejtő irányában folyik tovább. Ahol aztán a vízátnemeresztő agyagréteg a föld felszínére ér, ott a víz mint forrás bukkan elő. Ha pedig a vizet a földbe való ásással, fúrással hozzuk napfényre, kút keletkezik.

A csapadékvíz azonban a földre érve a levegő kormát és csiráit is magával hozza, a talaj felszínén pedig állati és növényi bomlástermékekkel baktériumokat is vesz fel és ezekkel sűrűsödve szivárog be a talajba. Ha a föld felső rétege elég tiszta és elég vastag földrétegen szivárog keresztül a víz, akkor a talajszemecskék szűrő hatása folytán megtisztul. Ezért kell mindig mély kút ásni. Megállapították, hogy mintegy öt méter mélységben már megszűnik a baktériumok élete, szaporodása és így a fertőzés lehetősége is. Így a mély kút létesítésével elkerülhetjük a fertőzés veszedelemét. A víz fertőzését akadályozzuk meg akkor is, ha ügyelünk, hogy a kút közelében istálló, trágyadomb, szemétdomb, árnyékszék ne legyen.

Fontos az is, hogy a kút falazása, bélelése kifogástalan legyen. Nem célszerű ezért a kútat természetesen vagy téglával kifelazni, mert a rések közt átszivárog a csapadéklé, trágyalé, szennyvíz. Legokosabb egymásbaillő betonkarikákkal bélelni a kútat. Nélkülözhetetlen a kút befödése is, nehogy a szél mindenféle szemetet behordjon.

A kútat lehetőleg magas helyen készítsük, hogy a csapadékvíz elfolyhasson onnan, valamint a kifolyó víz elvezetéséről is gondoskodjunk. A mosást sem táncos a kútnál végezni. Az ivóvizet

szolgáltató kutat célszerű időnkint kimerni és kitisztíttatni, oldalfalait pedig lekapatatni.

Egészségügyi szempontból legkevésbé megfelelő a gémeskút s a nyitott kerekeskút. Ezeknél jobbak a fődött szivattyús kutak. Az áoszt kutaknál tisztábbak a fúrt kutak, amelyek süllyesztett fémcsövekből készülnek. De a legjobb és legégszűsebb vizet az ártézi kutak szolgáltatják. Ezek is mély, fúrt kutak, melyeknél két, vizet át nem eresztő réteg között nyomás alatt van a víz s a nyomás következtében szökik fel, ha a felső talajréteget megfúrjuk.

Miután az egészséges és jó ivóvíztől függ a magunk és családunk élete, érdemes jó kutak létesítésére pénz és fáradságot áldozni.

Kiss Károly

### A gyermekparalízis

Óriási gondot okoz az emberiségnek ez a bénulásokkal járó betegség. Érdekes, hogy ez a betegség állandó növekedésben van Nyugat-Európában. 1924-ben Izland szigetén tombolt, 1935-ben Új-Zélandban, 1937-ben Romániában, 1929-ben Olaszországban, 1936-ban Ausztriában és Svájcban, ahol még 1937-ben is tartott az erős járvány. Legsúlyosabb a járvány az északi államokban. Így Svédországban rendkívül erős járvány lépett fel, amikor is a hatmilliónyi lakosságból 1936-ban háromezren betegedtek meg. Dániában 4711 eset fordult elő 1934-ben. 1936-ban átterjedt a járvány Norvégiára, hogy azután 1937-ben ismét visszatérjen Közép-Európába. Hála Istennek, jelenleg a járvány visszafejlődőben van és így a szülők nyugodtabbak lehetnek.

### Aki sárgarépat eszik, jobban lát

A sárgarépa már régóta mint kellemes és egészséges főzelék szerepel a konyhában. A gyermekek nyersen is szeretik, ami a leghasznosabb is és kár, hogy a városi élet ettől a szokástól eltért.

A sárgarépaiban van egy anyag, amelyet karottinnak neveznek. Ez a sárga festékanyag előfordul az ember májában is és növeli a test ellenállóerejét a fertőzésekkel szemben. Ezenkívül gyakorlati tény, hogy olyan munkásoknál, akik fényméréseket végeznek, tehát túlterhelik a szemüket s ezért gyakran látási zavarokkal küzdenek, a karottin sokat segít. A fényméréseket végzők munkaképessége 75%-kal megnagyobbodott azaz, hogy répát adagoltak nekik, természetesen kivonatolva. Tehát a sárgarépa — különösen A-vitamintartalmánál fogva

— a látóidegre és látóképességre erős és kedvező befolyást gyakorol.

### A konyhasó szerepe hógutánál

Rége azt gondolták, hogy a hóguta főleg azért következik be, mert a test az általa termelt hőt nem tudja átadni a levegőnek. Csak a legújabb korban tűnt ki, hogy a hosszantartó és erős izzadás következtében a test igen nagy mértékű konyhasóvesztéséget szenved és így sokszor konyhasóinjekcióval könnyen lehet a bajon segíteni. Természetesen nem szabad általánosítani, mert vannak meglehetősen szokott munkások, akiknél a konyhasó-vesztéséget a szervezet sokkal jobban elbíra, mint azoknál, akik nem szoktak hozzá. A kísérletek kimutatták, hogy 19 gramm konyhasó-vesztéség már komoly szívrozavarokat és általános kórtüneteket okozhat. Pedig ez nem is olyan nagy mennyiség! Ha valaki viszont hozzá szokik a konyhasó-vesztéséghez, akkor a testében felhalmozott sómennyiség egyötödét (60 gr) is könnyen nélkülözheti, anélkül, hogy rosszul érezné magát.

Érdekes, hogy olyan egyének részére, akiknek váratlanul nagy melegben erős munkát kell végezniök, sósvizet ajánlanak, vagy erősen sózott ételeket. A vízivás maga csak az elpárolgott víz mennyiségét pótolhatja, tehát nem elegendő a baj orvoslására.

### A vészes vérszegénység új kezelési módja

A vérszegénység, főként a vészes vérszegénység igen sok áldozatot követel, különösen az újabb időben.

A vérszegénység ellen rendszeren máj- vagy sertésgyomor-port, vagy pépet adnak. A legújabb kutatások azonban ismét azt bizonyították, hogy a néphitben sok igazság rejlik. Nem hiába adják a gyermekeknek a spenótot, mint vérvérvét szerit. A spenót elkészítési módja azonban sokszor nem a legjobb és nem a legmegfelelőbb. Jobb a spenótot egyszerűen leforrázni és ecettel-olajjal úgy elkészíteni, mint a salátát. Így a benne lévő hatóanyagok sokkal jobban megmaradnak, mint ha sokat főzzük, áttörjük és rántással készítjük el.

Egy japáni tudós kutatásai szerint a spenót adagolása mind a gyomornedv kiválasztására, mind a vérvérvítésre rendkívül serkentőleg hat. Tehát a máj- és gyomor-készítményekhez most már hozzátesszik a spenótot, illetőleg az ebből nyert spinacint, és ezzel teszik hathatósabbá az eljárást.