

Életreformer irányzatok és egészségügyi felvilágosítás (1820–1920)

Jelige: Tengelite

Tartalomjegyzék

Bevezetés, problémafelvetés	3
Adatok az alternatív gyógyászat fogalmához	5
Az alternatív gyógyászat hazai kultúrtörténeti adatai	6
Az életreformer irányzatok és egészségügyi felvilágosítás	11
Összefoglalás	27
Bibliográfia	28
Szövegmelléklet	33
Képmelléklet	34

Bevezetés, problémafelvetés

Az ember betegségre való hajlama, a gyógyulás, gyógyítás eredményessége szociális, társadalmi, műveltség-, foglalkozásbeli, politikai, gazdasági nem kevésbé kulturális tényezőktől függ.¹ Így magától értetődik az a megállapítás, hogy „az ember úgy beteg, illetve úgy gyógyít, ahogyan gondolkodik.”² „A betegségekre vonatkozó képzetek és gyakorlati eljárások minden emberi társadalomban a kultúra meghatározott vonásai közé tartoznak.”³ A betegség megelőzésére, egészség megőrzésére vonatkozó tudást a kultúra, egy-egy közösség egésze magában hordozza, releváns szabályként tekint arra.⁴ A betegség – egészség eszméje test(ek), testállapot(ok) besorolásakor kategóriarendszerként működtetve különböző társadalmi és kognitív kontextusokat tár fel, így az is megállapítható, hogy egy-egy betegség története, tüneteinek kezelése a népi, a hivatalos, az alternatív orvoslás jellemzőire, különbségeire, találkozási pontjaira is rávilágít.⁵ A betegség a test számára kellemetlen és rendellenes állapot, fájdalommal jár, az egészség hiányaként értelmezhető. A beteg ember nem aktív tagja a közösségnek, megkülönböztetett figyelmet igényel az őt körülvevő egészséges társaitól. Ezért szükségesnek látszik, a betegség és egészség fogalmának, tartalmának egymással konfrontált vizsgálata, mely során az is láthatóvá válik, hogy a két terminus között húzható határ történelmi koroktól és társadalmi kritériumoktól függ.⁶ A betegségek megelőzése, gyógyítása, az egészség megőrzésének problematikája az emberi testhez való viszonyt is prezentálja. A gyógyítás kultúrtörténetét vizsgálva az egyes történelmi időszakok testértelmezési lehetőségeire is fény derül. Az emberi test csonkításos gyógyításától hosszú út vezet azokig, a későbbi századok során széles társadalmi réteget megmozgató gyengéd gyógy módokig, melyeket az alternatív gyógyászat keretén belül definiálhatunk. Szükségesnek tartom a népi gyógyászat, és a később hivatalos medicinaként számon tartott eljárások mellett egy harmadik betegségkezelő módszer megkülönböztetését – melyet dolgozatomban alternatív gyógyászatként nevezek - hiszen az módszertanában, alkalmazói összetételében az első kettő keverékének tekinthető. Erre utalnak a későbbiek során bemutatásra kerülő kötetek, melyek illusztrálják, hogy az alternatív gyógyászat körébe sorolható eljárások az orvoslás önkritikájából, válságából táplálkoztak, szerzőik nézeteik népszerűsítése érdekében az egészségügyi felvilágosító irodalom körébe sorolható munkák írására vállalkoztak. Szerzőik orvosok, akik érzékelve az orvostudomány 19. századi megakadt fejlődését, a nép bizalmának elvesztésén igyekeztek enyhíteni. Sajátos részét képezik ennek a korpusznak azok az Egészség Naptárak, melyek

¹ Schultheisz E. 1997. 16.

² Keszeg V. - Czégényi D. 2010. 424.

³ Keszeg V. - Czégényi D. 2010. 13.

⁴ Iancu L. 2010. 184.

⁵ Keszeg V. - Czégényi D. 2010. 425.

⁶ Verebélyi K. 2005. 87.

populáris műfaj keretein belül kívánták a betegségmegelőzést, egészségmegőrzést, a higiénia szükségességét népszerűsíteni.

Jelen dolgozatom célja az alternatív gyógyászat magyarországi adataira felhívni a figyelmet, vázolni azt a folyamatot, amely a népi és a hivatalos orvostudománytól különállóvá és megkülönböztethetővé tette. Fontosnak tartom az alternatív gyógyászat fogalmának vizsgálatát, mely egyúttal a kutatás kereteit is meghatározza. Ezt követően néhány olyan egészségügyi felvilágosító munkát mutatok be, melyek világosan jelzik az orvostudomány módszerében bekövetkező szemléletváltást. A kutatás során kiderült, hogy a nagy mennyiségű anyag miatt válogatni kell a rendelkezésre álló írások közül. Így munkám során arra törekedtem, hogy a 19. század valamennyi évtizede képviseltetve legyen az árnyaltabb kép érdekében. Nem hagyható figyelmen kívül, hogy az említett eljárások miként tekintenek az emberi testre, melyek azok a határok, amelyek az egészséges test fantáziakereteit jelentik. Érzékeny jelenséggént mutatkozik az egészséges élet/test ideálja, az annak elérése érdekében tett törekvések mozgatóinak feltárása. Ebben az elméleti keretben kerül sor a modernitásban megváltozott higiéniai, orvostudományi, sportolási és testápolási gyakorlatok újraértelmezésére. Az általam vizsgált forrásanyagból pedig következtethetünk arra, hogy melyek voltak a korszak megoldásra váró egészségügyi problémái, az aktuális betegségek, járványok, amelyek társadalmi rétegeken átívelve éreztették hatásukat. Közvetett módon bemutatásra kerültek az alsóbb társadalmi csoportok életkörülményei, melyek összefüggésben álltak egészségi állapotukkal. A forrásanyagból kitűnik, hogy „a betegségek, a járványok vagy azok orvoslása felől szemlélve a világot, a választott gyógy módok, a gyógyító személyek, a vallási tiltások és előírások, az ezekhez fűződő egyéni és közösségi képzetek, az erre épülő mindenkori hatalmi szervezetek viszonyulásai, rendeletei, intézményei meghatározták egy adott kor, egy adott közösség egészségügyét és ezen keresztül akár történelmi, gazdasági, kulturális helyzetét is.”⁷

A vizsgált forrásanyag interdiszciplináris megközelítést igényel, és az orvostudomány történeti rétegeinek árnyalását segítheti. Mivel az orvoslás színvonala, módszertana történelmi és társadalmi kontextusoktól függ, elengedhetetlen a művelődéstörténeti keretbe illesztése. Jelen munkámban eltekintek az alternatív gyógyászat korszakolásától, inkább a főbb fordulópontokra helyezem a hangsúlyt mely a három gyógyítási rendszer elkülönülésének fontosságát bizonyítja.

⁷ Deáky Z. 2002. 11.

Adatok az alternatív gyógyászat fogalmához

Az alternatív gyógyászat esetében problémaként jelentkezik fogalmának értelmezése, mely egyben a kutatás kereteit is meghatározza. Az alternatív jelző olyan terápiákra utal, melyeket a hagyományos gyógyítás helyett vagy mellett alkalmaztak. Olyan módszerekre, melyeket tudományos keretek között nem, vagy csak korlátozott körülmények között sikerült bizonyítani.⁸ Ez a kettősség a későbbiek során kifejtésre kerülő életreformér irányzatokra is igaz. Ezek az új eljárások az orvostudomány válságának időszakában születtek. Akkor, amikor a hivatalos keretek között oktatott medicina már nem volt eredményes, nem tudott megfékezni járványokat, ami a társadalom kiábrándultságát hozta. Az orvosok alkalmazott módszerei gyakran jártak mellékhatásokkal, nem ritkán halállal végződtek. Így a társadalomban természetes igény jelentkezett a mértékletesebb, szelídebb gyógyeljárások iránt, amelyek módszerükben kevesebb fájdalmat okoztak a betegnek. Jelen dolgozatban tartózkodom az alternatív gyógyászat megnevezés szinonimájaként – vagy pusztán a szóismétlés elkerülése miatt – a természetgyógyászat, a komplementer medicina, holisztikus gyógyászat fogalmának használatától, mert kutatásaim alátámasztják, hogy az eltérő megnevezések különválasztva, bizonyos jellegzetességeket kiemelve próbálták azt a heterogén területet megragadni, melyet dolgozatomban alternatív gyógyászatként tartok számon.

Az alternatív gyógyászatot a következőképpen határozom meg: olyan gyógyászati rendszer, amely mögött sajátos egészség-és betegség értelmezés áll. A szükséges anatómiai ismeretek mellett, kórtani, életvezetési szakértelmet is magában foglal. A betegség eredetéről, hátteréről és felismeréséről kialakult képzeteket és megközelítésmódokat is felhasználja, melynek célja a betegség megelőzése. Ehhez felhasználja a népi gyógyászatban is ismert növényi, ásványi eredetű anyagokat, a diétát, a szervezet öngyógyító erejébe vetett hitet. Követői egy új típusú egészség és betegség fogalmat alakítanak ki, amely életfilozófiájukká válik.⁹

További nehezítő körülményként lép fel, egy olyan összefoglaló munka hiánya, mely a kutatás kiindulópontjaként szolgálhatna. A téma iránt érdeklődő kutató így az orvostörténeti kutatásokat felhasználva kerülhet közelebb az új szemléletmódon alapuló, a népi- és a hivatalos orvoslástól eltérő társadalmi réteget megmozgató eljárások elemzéséhez. A korszak tudományos orvosi folyóiratai¹⁰, az egészségügyi felvilágosítás szakszerű, illetve populáris írásai vihetnek közelebb az életreformér irányzatok módszereinek boncolgatásához.¹¹

⁸ Pietroni, P. 1992. 565.

⁹ A 20. század első évtizedeiben már keleti tanok is éreztetik hatásukat. Olyan tanokat is magába foglal a 20. századtól, mely az alternatív spiritualitás sajátosságai. Erről bővebben: Kis - Halas J. 2009. 512.

¹⁰ Ezek felsorolását bővebben lásd: Deáky Z. 2002. 33., Füsti Molnár S. 1983. 54., 55., 59., 62., 64.

¹¹ Kapronczay K. 2010. 20-33.

Az alternatív gyógyászat hazai kultúrtörténeti adatai

Kultúrtörténetileg különleges, hogy az alternatív és hivatalos orvoslás viszonya a népi és hivatalos gyógyászat kapcsolatát tükrözi. Ennek hátterében a felvilágosult abszolutizmus eszméje áll, mely szellemi keretet biztosított az 1770-es, 1780-as években az orvostudomány központosítására. Az egyetemi keretek között megvalósítani kívánt orvosi oktatás rendszere jóval távolabb nyúlik vissza¹², itt csupán azokat a rendeleteket, fontosabb eseményeket emelem ki, melyek a hivatalos, a népi és az alternatív gyógyítás szétválásához vezetett. Az említett időszakban a hatalom az orvosi rend támogatásával fellépett a „laikus” gyógyítók ellen (népi gyógyítók, bábák, seborvosok), akiket hivatalos keretek között elismert vizsgák teljesítésére kötelezett, vagy működésüket korlátozta, kuruzslásnak minősítette. Ez a folyamat nemcsak kezdeményezője volt a hivatalos és népi gyógyítási gyakorlat elkülönítésének, hanem az alternatív gyógyászat szellemi kereteit is megteremtette. Az egészségügy központosításáig hosszú út vezetett, ezért „a három terület nem vált el élesen egymástól, laza kapcsolatuk hosszú ideig megmaradt, egymásra hatásuk kimutatható az archív forrásokban és a recens adatokban egyaránt.”¹³

A felvilágosult abszolutizmus legfontosabb hazai képviselői Mária Terézia és II. József voltak, akik rendeletek kiadásával kívánták szabályozni a Birodalmat. Jól szervezett bürokráciára támaszkodva a gazdasági, társadalmi, kulturális fejlődés mellett a közegészségügyi viszonyok javításának alapjait teremtették meg.¹⁴ A Magyarországon bekövetkező egészségügyi változások között mérföldkőnek számított az 1724-ben megalakuló Helytartótanács, mely állandó orvosok tartására kötelezte a városokat, vármegyéket.¹⁵ Az akkori egészségügyet alapjaiban megreformálni igyekvő rendeletek követték egymást (köztük az 1770-ben, Mária Terézia által kiadott *Generale normativum in re sanitatis* című kulcsfontosságú határozat), melyek szigorúan előírták, hogy ki lehetett orvos, ki gyógyíthatott, azt hogyan tegye, tevékenységéről évente, negyedévente, havonta és minden különleges alkalommal miképpen köteles jelentést adni.¹⁶ 1770-ben megindult az orvospérezés a nagyszombati egyetemen, 1773-ban pótrendelet egészítette ki *Generale normativumot* (*Supplementum Normativi Sanitatis*), 1783-ban létrejött a Helytartótanács külön Egészségügyi Szakosztálya, 1787-től rendelet szabályozta a megyei főorvosok teendőit, akiknek rendszeres időközönként jelentéseket kellett készíteniük törvényhatóságuk egészségügyi helyzetéről. Erre a feladatkörre irányuló előírás-

¹² A hivatalos orvoslás fogalma alatt az egyetemi keretek között tanult (külföldi vagy hazai egyetemen), államilag elismert orvosi, sebészi diplomával rendelkező, hivatalos engedélyek birtokában lévő személyek működését értem. Vö. a Révai Lexikon, vagy a Koltay E. 2002. 167. Erről bővebben lásd: Bencze J. 1957. Magyar-Kossa Gy. 1929. 5., Deáky Z. 2002. 9.

¹³ Deáky Z. 2002. 9-10. vö. Spielmann 1979.

¹⁴ Füsti Molnár S. 1983. 17.

¹⁵ Gortvay Gy. 1948. 5.

¹⁶ Oláh A. 1986. 19.

sok 1802-ben, 1826-ban is napvilágot láttak.¹⁷ A 18–19. századi rendeletek elméleti alapját német közegészségügyi munkák adták, megvalósításukat Gerhard van Swieten – Mária Terézia udvari orvosa – kezdeményezte.¹⁸

A 19. században még inkább felerősödött az egészségügyi felvilágosító folyamat, melynek szellemében újabb írások jelennek meg. Tudományos folyóiratokban is találunk hasznos írásokat az orvosi munka tekintélyének növelése és az egészségügyi felvilágosítás szándéka érdekében.¹⁹ Ezzel párhuzamosan - ám lassan - nőtt az orvosi oktatás színvonala, a tudományos szemlélet fokozatosan teret nyert, a tüneti kezelés került előtérbe, mely ahhoz vezetett, hogy egyre mélyebbé vált a szakadék a népi és hivatalos gyógyítók között.²⁰ A hivatalos keretek között elismert gyógyítói gyakorlat rögzült, a korszakra jellemző tudományos szemlélet, az élettani, kóroktani kezelés véglegesen kiszorította az orvostudományból az ókorból örökölt „testnedvek” tanát.²¹ Az orvosi gyakorlatban alkalmazott módszerek (véreztetés, hashajtás), vegyszerek gyakran jártak mellékhatásokkal, figyelmen kívül hagyták a beteg esetleges érzékenységet. Ennek hátterében jelent meg az emberekben az igény arra, hogy kíméletesebb eljárásokat keressenek. A falvakban a folyamat eredményeként felértékelődött a „gyógyító ember”, „javasasszony” szerepe, tevékenysége, a városok lakosai körében pedig új nyugat-európai eszmék kezdtek terjedni, melyek megkérdőjelezték az orvostudomány módszereit, hatékonyságát.²² A korszak társadalmi csapásai, a kedvezőtlen politikai helyzet tovább csökkentették az orvostudomány fejlődési lehetőségeit. Az 1831-32-es, 1866-os, 1872-73-as kolerajárvány, az 1848-as események, a Habsburg Birodalom kontrollja, a közegészségügyre vonatkozó törvények betartatlansága nem csak az orvostársadalmon belüli konfliktusokhoz vezetnek, hanem kihívást jelentenek a korabeli higiéniai, egészségügyi viszonyok közepette történő gyógyításhoz.²³ Sorra jelennek meg olyan egészségügyi felvilágosító munkák, amelyek a laikusok számára közvetítenek használható információkat olyan esetekben, ha nincs elérhető orvos a közelben.²⁴

Ez a folyamat vezetett az egyetemi keretek között oktatott gyógyítói eljárásoktól eltérő, azokat forradalmasító módszerek megjelenéséig, melyeket alternatív gyógy módokként tartunk számon. Az új gyógyítási tanok hamar, a fenn említett körülményekkel párhuzamban érkeztek Magyarországra.²⁵ A megítélésük kettős volt. Tekintettel arra, hogy ezeket laikus gyógyítók tették népszerű-

¹⁷ Erről bővebben lásd: Bencze J. 1957. 212-274., Deáky Z. 2002. 26-29., Gortvay Gy. 1948., Kapronczay K. 2010., Magyar-Kossa Gy. 1929., Oláh A. 1986. 92-95., Spielmann J. 1979. 35-49., Szumowski U. 1939.

¹⁸ Oláh A. 1986. 95.

¹⁹ Deáky Z. 2002. 30-31., Füsti Molnár S. 1983. 54-64.

²⁰ Erről bővebben lásd: Gortvay Gy. 1948. 7-9., Oláh A. 1986. 100.

²¹ Oláh A. 1986. 100.

²² Kölnei L. 2006. 35-36.

²³ <http://kozeu.tudomanytortenet.hu/> (Letöltés ideje: 2012. december 28.)

²⁴ Lásd 1. kép

²⁵ Lásd 2. kép

vé, az orvostársadalom szakmai ellenállását váltották ki. Tudományos magyarázatokat nem tudtak felmutatni a sikeres gyógyulásokra, ellentmondásos fejtegetésekbe bocsátkoztak. Ezek az új irányzatok a népi gyógyászat megüresedett helyét igyekeztek betölteni azokban a társadalmi csoportokban, melyek számára a hagyományos gyógyítás elérhetetlenné vált. Az új gyógy módok bizonyos értelemben hasonlítanak a népi eljárásokra, de a korszakra jellemző tudományosság, a polgárosodás is érezte rajtuk hatását. Mivel módszereiket, hatékonyságukat nem tudták szakszerűen alátámasztani, az orvostársadalom szemében „kuruzslásnak”, „szemfényvesztésnek” minősültek.²⁶

A 19. század gyógyászatának köréből négy módszert emelhetünk ki, melyeket a későbbiekben felbukkanó alternatív gyógyítói eljárások alapjaként tekinthetünk. A vízgyógy módok²⁷, a homeopátia²⁸, mesmerizmus²⁹ mellett feltűnnek az életreformer irányzatok, melyek a korabeli orvosi módszerek miatt kialakuló ellenérzésekből merítették erejüket. Az emberi testre nem úgy tekintenek, melyet csonkítással, vagy pusztán tüneti kezeléssel ápolni lehet, hanem annak felértékelődése jelenik meg. Az életreformer irányzatok az előzőekkel ellentétben, már nem egy-egy gyógyítási mód kiegészítéseként tekintenek a diétára, vegetáriánus, mértékletes életmódra, rendszeres testedzésre, hanem alapvetőnek tekintik a gyógyulás, egészségmegőrzés, betegségmegelőzés érdekében. A diéta alapvető tényezője volt mind az orvosi eljárásban alkalmazott betegkosztnak, mind a valláson belüli aszketikus szabályozásnak. A diéta, az étrend megváltoztatása a test fölötti kontroll formájának tekinthető, mely étrendszabályzatokban, testgyakorlási kézikönyvekben testesült meg. A diétát javalló könyvek, gyógyítói irányzatok kiválóan szemléltetik a testről folyó vitákat. A megfelelő diétára, kíméletes étrendre vonatkozó orvosi tanácsoknak messze nyúlik a története a nyugati orvoslás keretein belül, a 17. és 18. században vallási intelmekkel kombinálva válnak népszerűvé, az ezt követő évszázadokban pedig az élet meghosszabbítását, a mentális egészséget is remélték tőle.³⁰ A rendszeres testedzés nem volt annyira magától értetődő gyógykezelés a betegségek kúrálására. A 18. század végén, 19. század elején kezd el ez a gondolat terjedni a műveltebb rétegek körében, melyet a hosszú és egészséges élet megvalósítását célzó terápiás irányzatok inspiráltak. Megjelenése ösztönzőleg hatott a gyógytorna tudományos igényű alkalmazására, mely során az egészséget helyreállító és az azt megőrző torna kezdett el terjedni. A gyógygimnasztika a diétához hasonlóan a test fölötti ellenőrzésnek tekinthető, mely az „ép testben ép lélek” holisztikus szemléletét szem előtt tartva éri el sikereit.

²⁶ Kölnei L. 2006. 36.

²⁷ Erről bővebben lásd: Bencze J. 1959. 5-36., Bugyi B. 1977. 89-95. Csoma B. 2002., Koltay E. 2004. 62-63., Kósa L. 1999.

²⁸ Erről bővebben lásd: Antall J. 1964. 518-520., 1969. 99-114., Kóczián M. – Kölnei L. 2003., 2007. 23-24.

²⁹ Erről bővebben lásd: Hardi I. 1959. 161-178., Mund K. 2007. 29-48., Kölnei L. 2006.

³⁰ Turner, B. S. 1997. 55-56.

Ez a vélemény állt a *makrobiotika* – az élet meghosszabbításának, az egészség megőrzésének tudománya – mögött. Tartalmilag hasonló a diétetikával, ami a 19. század közepéig az európai orvostudomány alapját alkotta. Ez nem jelent mást, mint a betegség megelőzését helyes életmód által. Ennek megválasztása nem csupán a betegségek megelőzését, hanem a gyógyítást is szolgálhatta. A sebészet, gyógyszeres kezelés elsődleges orvosi alkalmazásáig az életmód megváltoztatása volt evidens, hogy az egyén beavatkozhasson egy betegség lefolyásába vagy megakadályozza annak kialakulását.³¹ A módszer lényege a táplálkozás, testmozgás, pihenés megfelelő egyensúlyának fenntartása.³²

A korszakra jellemző – mely az új típusú gyógymódok terjedéséhez nagyban hozzájárul – az akadémikus orvoslás fejlődésének visszaesése. A betegségek rendszerezése, diagnosztizálása terén történtek előrelépések, a gyógykezelés nem tartott lépést ezekkel. Az egyetemet végzett orvosok módszerei kimerültek a folyadékvesztéses eljárások (érvágás, beöntés, hánytatás) és kíméletlen vegyszerek, kezdetleges sebészeti technikák alkalmazásában. Ilyen helyzetben a gyógyulni vágyó személyek lelkesen fordultak a kíméletesebb gyógymódok irányába, mit sem törődve azok hatékonyságának bizonyosságával.³³

Annak ellenére, hogy orvosok is bátran kiálltak az életreformer irányzatok egy-egy módszere mellett, a táplálkozás, testmozgás, kiegyensúlyozott életvitel jelentősége háttérbe szorult a hivatalos keretek között elismert orvosok körében. A 19. század első felében már nem felelt meg az orvostársadalom elvárásainak az a doktor, aki kizárólag vagy jórészt csak életmód-tanácsokat javasolt pácienseinek. A szelíd gyógymódok követőinek száma viszont nőtt, jeles képviselőik sorra adták ki felvilágosító munkáikat, szakácskönyveiket, melyek hasznos praktikákat közöltek a betegségek megelőzésére, azok tüneteinek enyhítésére. A szerzők sokszor maguk is orvosok voltak, akik felismerték azt, hogy csak akkor lehetnek eredményesek, ha a nép számára is érthető formában tolmácsolják az egészségmegőrzésre, betegségmegelőzésre, higiénára vonatkozó ismereteket. Ez a típusú munka jelzi az orvostársadalom és a tömeg közötti szakadást, valamint az orvosok kapacitásának csökkenését.

A 19. század második felében, a 20. század elején távol keleti hatások is éreztették befolyásukat az életreformer irányzatokon belül, melynek eredményeként uralkodóvá vált a vegetáriánus étkezés, mely mind a betegségek gyógyításában, mind az egészséges szervezet felépítésében nagy szerepet kapott. A 20. század első évtizedeiben egy-egy meghatározó természetgyógyász-egyéniiség

³¹ Kölnei L. 2006. 65-69., Uő.: <http://kolnei.5mp.eu/web.php?a=kolnei&o=ghZPvkDBAC> (Letöltés ideje: 2012. november 12.)

³² Kölnei L. 2006. 65., Uő.: <http://kolnei.5mp.eu/web.php?a=kolnei&o=ghZPvkDBAC> (Letöltés ideje: 2012. november 12.)

³³ Kölnei L. 2006. 900.

köré csoportosultak az életreformer mozgalmak és elkülönültek keresztény vagy keleti vallásos kötődésük alapján.³⁴

Több folyóirat válik a természetes gyógymód terjesztőjévé, melyek rövidebb-hosszabb fennállásuk során maguk köré vonzzák azt a társadalmi réteget, akik az új típusú betegségkezelés követőivé válnak. 1870-es, 1880-as években Dudits Miklós homeopata orvos folyóiratok seregét alapította meg az életreform irányzatok propagálására. 1888-1891 között népszerű volt a *Hosszú Élet* című lap 1894 és 1896 között jelent meg a *Természetszerű Gyógyeljárás* című folyóirat. 1900-ban lát napvilágot az *Élet és Egészség* című kiadvány. A bennük megjelenő írások hűen tükrözik az életreformer eljárások szemléletmódját, módszertanát.

³⁴ Kölnei L. <http://kolnei.5mp.eu/web.php?a=kolnei&o=ghZPvkDBAC> (Letöltés ideje: 2012. november 12.)

Az életreformer irányzatok és egészségügyi felvilágosítás

Deáky Zita hívta fel arra a figyelmet, hogy a 18-19. századi egészségügyi felvilágosító irodalom köznépi tudásra, ismereteire, életmódjára, mentalitására irányulás vizsgálatokkal még adós a néprajztudománynak. Ez a későbbi korszakokban születő munkák feldolgozása terén sincs másként. Nem került a kutatások középpontjába az, hogy hogyan hatott a későbbiek során bemutatásra kerülő forráscsoport az egyes társadalmi rétegek egészséghez és gyógykezeléshez fűződő viszonyára. Többnyire orvostörténeti írásokat találunk, melyek más irányból közelítenek a témához. A kutatást tovább nehezíti egy összefoglaló munka hiánya. „Hatalmas forráscsoport áll a kutatók rendelkezésére, akár a sokszorosított pestis-vagy kolerareceptekről, a himlőoltás szükségességéről, a burgonya táplálkozásbeli népszerűsítéséről, szülészeti viszonyaink kritikájáról, a köznép számára készített egészségügyi, csecsemőgondozási, gyermeknevelési tanácsadó, a hosszú élet megtartására oktató könyvekről, vagy akár a papok, tanítók számára írt orvosi útmutatóról van szó. Ennek teljességre törekvő számbavételét a jövőben el kell végezni.”³⁵

Az orvosi hivatásnak a történelem során mindig része volt a lakosság, az emberek felvilágosítása, az egészség megőrzésére, a betegség megelőzésére nevelés. Ez a folyamat eltérő intenzitású az egyes korszakokban.³⁶ A nyomtatott munkákkal való felvilágosítás Európában és Magyarországon is a 16. századtól élénkül fel. Ez összefüggésben áll az írásbeliség terjedésével, az analfabetizmus csökkenésével, a könyvnyomtatás elterjedésével. Friedrich Ildikó a 18. századi magyar nyelvű orvosi könyvek olvasottságát vizsgálva felveti a kérdést, hogy milyen mértékben használták az egyes kiadványokat, kik olvasták azokat, eljutottak-e a társadalom alsó rétegébe, megvolt-e a megfelelő közvetítő rétege az ismeretnek?³⁷ A problémafelvetés a későbbi századok kiadványait illetően is aktuális. Ezeket a korszakra vonatkozó olvasásszociológiai adatok hiányában nem tudjuk megválaszolni, homályos hipotéziseket eredményezne, így közelebb jutunk a kérdések megválaszolásához, ha a kötetek kiadásainak, változatainak számát nézzük, illetve, ha azok felhasznált irodalmát tekintjük át, amennyiben erre van lehetőség. Nem hagyhatók figyelmen kívül azok a kötetek sem, amelyek a 19. században megjelenő írások előzményeinek tekinthetők, melyeket a szerzők gyakran ki is emelnek: Christoph Wilhelm Hufeland: *Az emberi élet meghosszabításának művészete* és Kovács Mihály nyomán megjelent fordítások (1805, 1825); Kiss József: *Egészséget tárgyazó Katechismusa* (1794, 1796); Mátyus István: *Jó egészség megtartásának módjáról, Ó és Új Diaeteica* című kiadványa; Pápai Páriz Ferenc: *Pax Corporis* című 1692-ben kiadott kötete; illetve Wesprémi István: *Az egészségnek fenn-tartására és a hosszú életnek megnyerésére tartozó szükséges*

³⁵ Deáky Z. 2002. 202.

³⁶ Szabó K. 2004. 107.

³⁷ Friedrich I. 1983. 32-39.

*regulák.*³⁸ A későbbi századok során az egészségügyi felvilágosító irodalmak kiadása egyre népszerűbbé vált. A 18. század végétől már orvosok is írtak népszerű könyveket, melyek célja az orvoshiány enyhítése. A 19. század hoz ebben némi változást, mert ebben a században, különösen annak második felében nem csak az orvostudomány, az orvosi szemlélet, módszertan, a betegségekről, a betegről, annak gyógyításáról való gondolkodás alakult át. Az orvosok az új eredményeket a lakosság körében is népszerűsíteni igyekeztek. „Át-és felértékelődik a tudás, érződik a pozitivizmus hatása, mely a nemzet felemelkedésének leghatásosabb eszköze és a mindennapi életben változásokat kellett hoznia.”³⁹

Jelen fejezetben arra törekszem, hogy a 19. század első felétől megjelenő nyomtatott felvilágosító irodalom néhány példáján keresztül bemutassam e forráscsoport fontos jellemzőit. Azok közül a munkák közül válogattam, melyek nem kerültek eddig a néprajzi érdeklődés homlokterébe, noha igazán hasznos adatokat tartalmaznak a köznép életviszonyaira, egészségi helyzetére vonatkozóan. A forráscsoportnak egy külön részét képezik azok az Egészség Naptárak (1904-1909), melyek jellegzetességeit a kalendáriumokkal párhuzamban láthatjuk. A kalendáriumokkal ellentétben már nem mellékletként, háttérbe szorítva tartalmaznak egészségügyi tanácsokat, hanem a kiadvány egészségügyi ismeretek közlésére korlátozódik. A benne megjelenő írások szerzői orvosok, így nem lehet elkülöníteni ezeket az önálló egészségügyi felvilágosító kötetektől annak ellenére, hogy egy populáris műfaj formáját választják.

Az egészségügyi irodalmak vizsgálatát nem lehet külön választani a természet- és társadalomtudományok fejlődésétől, sem a gazdasági és kulturális folyamatoktól. Az egészséges, helyes életmód fenntartását vizsgáló munkák az ókorig nyúlnak vissza, melyek elméleti alapjait Hippokrátesz (i.e. 460-370) teremtette meg. A diétetikai tanácsokat az ő követői, legfőképpen Galenus (i.sz. I.sz.d.) tovább rendszerezték. Ez a munkafolyamat a Római Birodalom felbomlása után megakadt, hiszen a középkor első évszázadaiban az egészségügyi és a mértékletes életre vonatkozó regulák vallásos formában jelentek meg. Ebben a korszakban az emberi testre úgy tekintettek, melyet büntetni, szigorú és mértékletes életmóddal kell kordában tartani. Ettől elsőként a Salernói Orvosi Iskola képviselői szakadnak el, akik nyomán újraéledt az antik tudásanyag.⁴⁰ A 16-17. században az európai gondolkodásban megújult a helyes életmód tanának elmélete. Az orvosi étrendszabályzó irodalom és vallásos hit kapcsolata képezte ezeknek a századoknak a módszertanát. Bryan Turner hívja fel a figyelmet az angliai egészségügyi felvilágosító irodalmat vizsgálva, hogy szoros össze-

³⁸ Friedrich I. 1983. 38-39. A korábbi századokból is maradtak fenn papok, szerzetesek gyógyítással foglalkozó munkái (többek között: Aranyosi Gellért János 1473, Laskai Osvát 1498, Méliusz Juhász Péter 1578, Juhász Máté 1761 és még sokan mások), melyek a 18. század végétől szaporodtak. A korszak járványos betegsége pl. az 1831-32-es kolerajárvány hozzájárultak terjedésükhöz, az aktuális orvosló rendbe illesztésükhöz. Bencze J. 1957. 212-274.; Deáky Z. 2002. 202.

³⁹ Szabó K. 2004. 107.

⁴⁰ Deáky Z. 2002. 203.

függés van a 18. századi orvosi életreform előírások, a vallásos hit és a kapitalizmus eszmeisége között. Az angol államnak a későbbiek során munkaképes, egészséges, fegyelmezett állampolgárokra volt szüksége, így a higiéniai viszonyok javítása, a rendszeres testedzés fontos tényező volt. Az adófizető, munkaképes polgárok értéke nőtt, az egészségügy az egész társadalom ügye lett. Ez a szemléletváltozás már elvárta az emberektől az újfajta testideálnak való megfelelést, az egészség megőrzése, a betegség megelőzése egyéni felelősségvállalást követelt.⁴¹ Turner tanulmánya azért is fontos, mert ráirányítja a figyelmet a testről szóló diskurzusokra, amelynek megvannak az előzményei. A modern filozófia a 17. századtól foglalkozik a test értelmezésének kérdésével, amely a Descartes értelmet és testet különválasztó doktrínájával kezdődik. A középkortól a 18. századig a vallási tanokon nyugvó testkép volt az uralkodó. „Az ember testét a teremtet világ (makrokozmosz) kicsiny másának tekintették (mikrokozmosz), illetve ezzel párhuzamosan élt az a felfogás, hogy a test a lélek börtöne, amelyet megvetni, regulázni, szégyellni kellett.”⁴² Ilyen kontextusban nem csoda, hogy az ember és teste közötti intim viszony nem alakult ki.

A 20. századig terjedő időszak kiemelkedő irányzatainak, mint a fenomenológia, pszichoanalízis, szociológia, szemiotika és a gender tanulmányok elméleteinek képviselői is kifejtik nézőpontjaikat a test értelmezésére vonatkozóan.⁴³ A test elméletének fejlődését Brian S. Turner foglalja össze a 19. századtól napjainkig. Azokat a társadalomtudományi irányzatokat sorolja fel, melyek kialakították sajátos elméletüket a test értelmezésére. Tanulmányában így kiemeli: a *filozófiai antropológiát*, mely a test ontológiájának kérdéseit fejtegeti (kultúra és természet viszonya); a *fenomenológiai antropológiát*, melynek alaptézise, hogy az emberben három karaktert különít el (a testet, a szellemet és a lelket); a *klasszikus szociológiát* és *társadalomelméletet*, melyben a történeti nézőpont az elsődleges, egészen a modern és jelen kor testkultúrájának elemzéséig.⁴⁴

Marcel Mauss francia szociológus „testtechnikákról” írott tanulmányában a testet olyan felületként kezeli, amelyen a test használatával kapcsolatos társadalmi elvárások fejeződnek ki. Vizsgálja a járás, úszás módjainak változását, és szerinte utánzás folyamata tartja fenn a test használatának mikéntjét. Az ember számára az elsődleges szerszáma a teste, ilyen módon alkalmassá válik arra, hogy a társadalmi integráltságra is felhívja a figyelmet, rávilágítson a kulturális különbségekre. Kiemeli azt, hogy másként használják a testüket az egyének az egyes életkorokban, életszituációkban, létfenntartási helyzetekben.⁴⁵

⁴¹ Turner, B. S. 1997. 61-61.

⁴² S. Sárdi M. 2002. 309., Bordo, S. 2009.

⁴³ Welton, D. 1999. 1-7.

⁴⁴ Turner, B. S. 1997. 7-31.

⁴⁵ Mauss, M. 2000. 425-446.

Az ember a saját testéhez az elfogadott kulturális normáknak megfelelően viszonyul⁴⁶, mely Pierre Bourdieu megállapítása szerint, nyelvként is kezelhető. „A >>személyiség<< valamennyi megnyilvánulása közül a test, az észlelhető forma, amely benyomást kelt (...), a test fejezi ki legadekváttabban az úgy nevezett személyiség >>mélyrétegeit<<, >>természetét<<. A test tehát nyelvként viselkedik, olyan nyelvként, amelyet nem annyira mi beszélünk, mint inkább rólunk mond valamit (...).”⁴⁷

A test fölötti kontroll kérdésének vizsgálatára Michel Foucault irányította a figyelmet, aki a strukturalista filozófia meghatározó alakja. Ő Nietzsche test és büntetés kapcsolatáról alkotott nézeteit fejleszti tovább. A testtel kapcsolatos kutatásokat új alapokra helyezi, mikor annak értelmezési és megközelítési aspektusait a politikai szféra, a büntetés, felügyelet, a társadalmi kontroll, a deviancia keretein belül jelöli ki.⁴⁸

Mindezek következtében beszélhetünk kulturális testképről, mely azokat a jegyeket és értelmezési kereteket viseli magán, melyek a közösségi normáknak megfelelnek.⁴⁹ Ilyen módon a „másokról” kialakított kép is konstruálható, melyekből kirajzolódnak azok a testi, fizikai tulajdonságok, melyek az elutasítás, az elkülönülés kiindulópontjává válnak.⁵⁰ Történhet ez azért, mert a „testi megjelenés, a test mint szimbolikus jelentések hordozója mindig is fontos eleme, szabályozója volt az én kiterjesztésének és határainak, a társas és társadalmi kapcsolatoknak.”⁵¹

A 19. században megnő a test iránti társadalmi gondoskodás rendszere. Ebben a környezetben megváltozott az egyén saját testével való kapcsolata, a testkultusz új alapokra helyeződött. A test társadalmi kontextusa magában rejti a kultúra-természet, egyén-társadalom kettősségét. A test iránti érdeklődés a társadalomtörténészek körén belül elsőként az antropológia irányából indult, „akik különböző átmeneti rítusok kutatása során figyelték meg azt, hogy a test egyúttal a társadalmi szerveződések metaforájaként szolgál.”⁵²

Az életreformer irányzatok jól példázzák, hogy az egészségügyi változások, betegségkezelési eljárások során az egyének újraértelmezik testüket. Ennek ismeretében megállapítható, hogy az „emberi testek nem >>születnek<<, nem a >>természet<< adományai, hanem konstrukciók, amelyek a létrejött társadalom jelentésadás, szimbolizációs tevékenységével függ össze.”⁵³ Az, ahogyan az egyének saját testüket kezelik és vélekednek róla társadalmi és történelmi kontextusokban vizsgálandó. Az ember fizikai megjelenése, mint adott jelenség, egyben olyan kutatási terület, melynek vizsgálata

⁴⁶ A kultúra testképe összefüggésben áll a betegségek és gyógyítások értelmezési lehetőségeivel és a betegség többé-kevésbé megállapított hátterével, a betegség okával. Iancu L. 2010. 184.

⁴⁷ Bourdieu, P. 1978. 151-152.

⁴⁸ Csabai M. – Erős F. 2000. 35-36. Foucault, M. 1990., 1996.

⁴⁹ vö. O'Mathura - Larimore 2009. 38.

⁵⁰ Csabai M. - Erős F. 2002. 11.

⁵¹ Csabai M. - Erős F. 2002. 10.

⁵² Mohácsi G. 2002. 34.-35.

⁵³ Csabai M. – Erős F. 2002. 7.

során egy társadalmi csoport saját (és másokhoz) kapcsolódó testértelmezési lehetőségeire fény derül. Az emberi test értékelési perspektívái individuális, társadalmi (közösségi) és politikai keretben jelölhetők ki.⁵⁴

Hazai viszonylatban a dietétikai irodalom áttekintésében Szlatky Mária nevét kell kiemelnünk, aki az antik eszmék újraéledését Luigi Cornaro 1558-ös munkájától számította. Szlatky szerint a magyar nyelvű természettudományos és orvosi irodalom megszületésének időszaka a 16. század. Ezen munkák létrejöttét a magyar nyelvű irodalom és művelődés fejlődése, a humanizmus és a reformáció elterjedése és megerősödése serkentette. A fennmaradt magyar nyelvű anyag dokumentumai orvosi és orvos-botanikai témájúak. A gyakorlati szükség hívta őket életre, közérthető formában közvetítettek pótolhatatlan ismereteket, orvosláshoz, gyógyításhoz szükséges tudásanyag olvasható bennük a társadalom szélesebb rétege számára.⁵⁵ Ezek a munkák adják a tudománytörténeti hátterét Mátyus István kötetének, mellyel kapcsolatban Szlatky nélkülözhetetlen és példaértékű elemzését kell kiemelnünk. Megállapítása, hogy Mátyus István a kor természettudományos ismereteinek enciklopédikus összefoglalását adta, és a művelt rétegek olvasóközönségére számított. Ezzel egy időben számos könnyen olvasható, közérthető írások jelent meg, melyek egészségügyi ismereteket terjesztettek.⁵⁶ A magyar nyelvű szerzőkre leginkább a német szakirodalom hatott, amelyekben már az alternatív gyógyászat kezdetei is feltűnnek. Olyan orvosok írták, akik nem saját koruk orvosi módszereit (véreztetés, hashajtás, csonkolás) javasolják betegségkezelés gyanánt, hanem a mértékletes életmódot hangsúlyozzák. A köznép egészségügyi viszonyait igyekeznek javítani, tanáik viszont rohamos gyorsasággal terjednek a polgárság körében is, akik a szelíd gyógymódok hiányában fordulnak feléjük. Ezek közé tartozott Christoph Wilhelm Hufeland (1732-1836) német orvos, akinek 1796-ban megjelent *Az emberi élet meghosszabbításának művészete* című munkája, mely a helyes életmódot és betegségmegelőzést tekinti elsőrendűnek. A könyv több kiadást ért meg, az 1805-ös kiadás után a *Makrobiotik* címet viselte. Magyarra egy részét 1798-ban Kováts Mihály orvos fordította le, a teljes fordítása 1825-ben jelent, 1887-ben pedig Kemény Fülöp közölt egy korszerűbb változatot. Az életmód változtatásán alapuló gyógymódnak tekinthető Johann Schroth betegségkezelési módja, akinek szigorú gabonakása-diéta adta módszere alapját, de felhasznált vízgógyászati, klímaterápiás kúrákat is. Módszere a 20. század elején sem merült feledésbe, újabb impulzust adott az életreförmer irányzatoknak.⁵⁷

⁵⁴ Hughes-Scheper, N. – Lock, M. 1987. 6.

⁵⁵ Szlatky M. 1985. 91-97.

⁵⁶ Deáky Z. 2002. 205. Erről bővebben lásd: Spielmann J. 1969, 1977, 1979.;

⁵⁷ A víz gyógyító erejét hangsúlyozta *Johann Schroth* (1800-1856) fuvaros. Schroth Priessnitz módszerét használta. Schroth úgy gondolta, hogy a kíméletes étkezésre egyik gyógymód sem fektet elegendő hangsúlyt, ennek következtében ő egy speciális diétát rendelt el a betegeknek. Schroth intézménye, amely Gründugshaus néven vált ismertté, 1843-ban épült, és a Magyarországon élő emberek körében is ismert volt. Koltay E. 2004. 63.

Az életmód-tanácsadás Bugát Páltól (1793-1865) – az Orvosi Tár főszerkesztőjétől, Hufeland lelkes követőjétől, Hahnemann homeopátiáról szóló könyvének, az Organonnak fordítójától – sem volt idegen, aki az 1830-ban kiadott *Éptan* című kötetében vázolta nézeteit.⁵⁸

Módszerének lényegét már könyve elején vázolja: „*tanítványok céljainak elérésére nagy hasznú befolyása van, honnét a gyógyászatnak elkerülhetetlenül szükséges, az egyebb tanult embereknek szer fölött hasznos, sőt a tanulatlanoknak is sikeres tudomány.*”⁵⁹ A későbbiek során az is kiderül, mit ért a szerző az „éptan” megnevezés alatt, mely munkája célkitűzése is egyben: „*Éptannak (Hygieológia) a gyógytudomány azon része mondatik, mely az ép, vagyis egészséges emberi élet megtartásának tanításával foglalkozik (...).*” A kötet stílusa eléggé nehézkes, ezen a munkán még nem érződik a közérthető nyelvezet, hiszen ahogyan a szerző műve elején is jelzi: „*tanítványai számára szerzé*”. Bugát Pál személyében egy orvossal találkozunk, aki az orvoslás terén kívánt reformokat bevezetni, és ezt egyetemi keretek között kívánta oktatni.

Hufeland másik elkötelezett tanítványa Toldy (Schedel) Ferenc (1805-1875) volt, akit 1833-ban az egyetemen a diétetika és makrobiotika rendkívüli tanárává neveztek ki. Egyetemi előadásai-
ban is az egészséges életmód és élet feltételeit tárgyalta. Bugát Pállal három évig (1831-1833) közösen szerkesztették az Orvosi Tárát, mely a hazai orvosi sajtó rangos képviselője lett.⁶⁰ Alapelve, hogy a lélek egészsége a test jólététől függ, valamint, hogy az egészséges polgárok lehetnek hasznos tagjai a társadalomnak.⁶¹ Téziseit több kötetben is közre adta, 1839-ben jelent meg *Diaetetika elemei*, 1851-ben *Az egészség fenntartásáról* című írása.⁶² Toldy könyve jóval olvasmányosabb, mint Bugát Pálé, hiszen elődjével ellentétben nem a nyelvújításra helyezi a hangsúlyt, hanem könnyed stílusban, tanító szándékkal fogalmazza meg nézeteit. Célkitűzése, hogy „*élő szóvali előadásra, könnyű átnézetű rendben, alkalmas emlékeztetőt nyújt*”.⁶³ Toldy munkája elején jelzi, hogy a makrobiotika tanain alapul munkája, mely a mértékletes életmódra, a test számára megfelelő táplálék kiválasztására tanít, ezért szerinte vegyíteni kell a növényi és állati tápanyagokat, „*hogy így a test elegendőleg és tartósan tápláltassék, az emésztő erő illőkép fenntartassék, s a kiválasztások rendén legyenek.*”⁶⁴ Különbséget tesz fizikai és szellemi munkát végzők között, akiknek a táplálék kiválasztása sem egyforma. A test egészségéhez nagyban hozzájárul a megfelelő lélegzetvétel, ezért hosszasan taglalja az ép levegő összetételét. Rendszeres testmozgást, tiszta, lehetőleg hegyi levegőn

⁵⁸ Lásd 3. kép

⁵⁹ Bugát P. 1830. 3.

⁶⁰ Kapronczay K. 2001. 1067-1068.

⁶¹ Antall J.- Kapronczay K. 1979. 105-122.

⁶² Kölnei L. 2006. 65-69., Uő: <http://kolnei.5mp.eu/web.php?a=kolnei&o=ghZPvkDBAC> (Letöltés ideje: 2012. november 12.) Lásd 4. kép

⁶³ Toldy F. 1851. 4.

⁶⁴ Toldy F. 1851. 12-13.

járkálást javasol, felhívja a figyelmet a lakás megfelelő szellőztetésére, az árnyékszék elkülönítésére. Már olyan testi folyamatokra is figyel, melyekre az őt megelőző munkák kevésbé utalnak. Taglalja az izzadás „bőrgőzölés” életmóddal, munkavégzéssel, életkorral való összefüggését, mely ropant felvilágosult szellemiségre vall, ezzel a környezet, életkörülmények és az egészség, test viszonyát tovább árnyalja. *„A gőzölgés különböző éghajlat, évrész, kor, test, alkotmány, életmód, lelki és egészségi állapot szerint, így meleg ég alatt vagy időben, fiatal eleven, munkás, lelki nyugtalanságban lévő ember többet gőzölög, mint az ellenkező állapotúak; hideg tunyaság, más kiválasztások bősége (vizellet, hasmenés) csökkentik.”*⁶⁵ Ezzel párhuzamosan szólít fel a rendszeres tisztálkodásra, melynek az egész testre ki kell terjednie, a bacilusok megfékezése érdekében: *„Ruhával fedett részeket hetente többször szivaccsal, s nem hideg vízzel mosassanak meg.(...) A fejmosást igen gyakran kell véghez vinni, minthogy izzadság és por legkönnyebben a hajak közt fészkel meg magát, s viszketeget idővel holmi kiütéseket is okozhat.”*⁶⁶ Toldy a test egészsége mellett a szellemi frissességre is hangsúlyt helyez, de annak nem szabad akadályoznia a testi fejlődést: *„elmebéli erők ne míveltessenek kelletinél korábban és erősebben, hogy ez által a testi fejlődés, az egész életre károsan, meg ne csökkentessék”.*⁶⁷ Könyvének további részében pedig azokat az általa „felösztröngző” és „levegőrő” kedélyállapotokat taglalja, melyek betegséget okozhatnak. Ezzel szélesíti a kórokozók körét, és a test-lélek-szellem egészségére figyelmeztet.⁶⁸

Szükséges megemlékeznünk Beniczky Irma: *Egészség könyve* című kötetéről, amely túl azon, hogy szerzője nő, a benne található korszerű ismeretek miatt is tanulságos olvasmány. Foglalkozik az emberi test felépítésével, a testalkattal, az egészséges test működésével, a test számára előnyös és hasznos tápanyagok ismertetésével, a fogak ápolásával, és az emberi test helyes és rövid, érthető leírására törekszik. Beniczky az egészségre történő nevelést a haza haladása érdekében képzelel el, így csatlakozik kora pozitivista eszméihez. A betegség oka szerinte anyagcsere-zavar. Ebben elődeihez igazodik, ahogyan a levegő, víz, ásványi anyagok, zsíradékok, világosság, testedzés, öltözködés, testtartás, tisztálkodás szervezetre gyakorolt hatásának ismertetésekor is. Részletesen közli az emberi szervek leírását, mert szerinte *„minden szervnek bizonyos meghatározott működése van, melyet végeznie kell.”*⁶⁹ Beniczky szerint *„életünk csak akkor föntartható, (...) ha testünk alkatrészei, melyek folytonos szolgálatuk következtében folytonosan kopnak, folytonosan javíttatnak vagy megújulnak.”*⁷⁰ A nyelvezete, a közölt tudásanyag jelzi, hogy szerzője alapos orvosi, biológiai ismeretekkel rendelkezett. A könyvében olvasható fejezetek stílusa inkább tudományos, mint populáris,

⁶⁵ Toldy F. 1851. 63.

⁶⁶ Toldy F. 1851. 64.

⁶⁷ Toldy F. 1851. 97.

⁶⁸ Toldy F. 1851. 98-110.

⁶⁹ Beniczky I. 1875. 10,

⁷⁰ Beniczky I. 1875. 25.

annak ellenére, hogy a szerző már kötete elején jelzi munkája szándékát: „*oly kevesen vannak felruházva ezen tulajdonsággal, annak oka az, miszerint a legtöbb ember legcsekélyebb fogalommal sem bír teste szervezetéről, berendezéséről és annak kezeltetéséről (...)*”⁷¹

A 19. század végének egészségügyi felvilágosító irodalmát képviseli Békésy Géza *Az egészség könyve*, melyet 1897-ben adtak ki. Békésy a német birodalmi egészségügyi hivatalban kidolgozott *Gesundheitsbüchlein* című mű beosztását veszi át, de a magyar közönség igényeihez igazítja.⁷² A szerző már munkája elején jelzi, hogy „*az egészségi ismereteknek könnyen érthető módon írott művek útján való terjesztése egyik elsőrangú eszköze az egészségi viszonyok javításának.*”⁷³ Békésy eleget tesz ennek a megállapításnak, mivel könnyen olvasható módon ír, és rávilágít korszakának egészségügyi hiányosságaira. Szerinte a művelt rétegek körében is akadnak hiányosságok az egészségmegőrzés terén: „*az ország közegészségügyi viszonyának javítása a lakosság egészsége úgy lehetséges, ha minden ember a saját egészségnek megőrzésére törekszik valamint a közegészség fenntartására szolgáló intézmények létesítésben az államot, a hatóságot, társadalmat teljes erejéből támogatja.*”⁷⁴ Írásának legnagyobb részét a fertőző betegségek tüneteinek (többek között: kanyaró, vörheny, kiütéses hagymáz, hólyagos himlő, bárányhimlő, hasi hagymáz, gyomor-bélhurut, kolera) leírása, megelőzési és kezelési módja teszi ki, de tanácsokat ad gyermekek ápolására és nevelésére vonatkozóan is. Taglalja azokat a tényezőket, amelyek betegségeket okozhatnak, így kerül sor a rendszeres vízhasználatra, a test egészére kiterjedő mosakodásra, a fogápolásra, a helyes táplálkozásra történő felhívásra.⁷⁵ Elődeihez hasonlóan a lakáskörülmények higiéniája mellett is kardoskodik, így szerinte fontos, hogy a „*tágas, világos, meleg, száraz, jól szellőztethető és tiszta legyen*”, megfelelő talajra épüljön, különálló árnyékszék tartozzon hozzá, mivel sok betegséget az ürülékek terjesztenek.⁷⁶ Békésy felhívja arra figyelmet, hogy megfelelő életmóddal meg lehet előzni a betegségeket, ezért fontosnak tartja a fertőtlenítést (kifőzés, forró lúg, gőz), a beteg ember elkülönítését, a rendszeres testmozgást, mivel „*egészségtelen dolog füstös kávéházakban, kocsmákban töltenie az embereknek szabad idejét. A szabadban való mozgás, játékok, olvasás, zenélés egészséges nemei a szórakozásnak.*”⁷⁷ Békésy könyvének nem titkolt célja, elérhető orvos hiányában megfelelő segítségnyújtást biztosítani, az egészségügyi ismeretek széleskörű terjesztése. Ennek megkönnyítésére ábrákkal, képekkel is illusztrálja munkáját. Éppen ezért vagy tevékenysége népszerűsítése érdekében hívja fel a figyelmet a kuruzslók ellen: „*Kuruzslók, javasasszonyok – bár a gyógyítást nem or-*

⁷¹ Beniczky I. 1875. 1.

⁷² Lásd 5. kép

⁷³ Békésy G. 1897. V-VI.

⁷⁴ Békésy G. 1897. 6-7.

⁷⁵ Békésy G. 1897. 24-43.

⁷⁶ Békésy G. 1897. 54-68.

⁷⁷ Békésy G. 1897. 69.

vosnak a törvény szigorúan tiltja – a becsületes munka helyett egyebek között azzal üznek keresetet, hogy elhitetik a néppel, miszerint ők a hideglelést meggyógyítják”.⁷⁸ Ez azért is fontos adat, mert jelzi a gyógyítási rendszer egymás mellett élését, gyakorlatát.

Békésyhez hasonló Wallfisch Ferencz: *Az egészség megóvása* című írása, aki az egészségmegőrzésre vonatkozó ismeretek összefoglalását kívánta létrehozni.⁷⁹ „*Iparkodtam, hogy azok is, kik már ösmerősök ezekkel a dolgokkal, csoportosítva találják itt az egészségre vonatkozó tudnivalókat és azoknak egyszerű, érthető okadatolását. (...) levonnák a következtetéseket az egészségre vonatkozólag az elmondókból, s hogy azok a köztudatba – mindenkinek szinte a vérébe menjenek át.*”⁸⁰ Wallfisch a közegészségügyi viszonyok rendezésére szólít fel, és utal arra, hogy egészséges állampolgárok nevelése az állam érdeke és feladata. Példaként Angliát hozza fel, ahol az egészségügyi viszonyok rendezésével érték el sikereket: „*Angolország volt az európai országok közt az első, mely a városok tisztántartásának, csatornáztatásának, a ragályos és egészséges betegek egymástól való elkülönítésének a lakosság egészségére és jóvoltára kiható fontos befolyását belátva, az egészségügyi intézkedéseket elsőrendű kérdéssé tette.*”⁸¹ A szerző érdeme, hogy a vizsgált művek közül először említi meg a korszak orvosokról alkotott véleményét, amiből következtethetünk arra az általános, az orvosi módszerekből való kiábrándultságra, amely az egészségügyi felvilágosító munkák hátterében, az orvostársadalom önkritikájában állt. Wallfisch szerint „*milyen alaptalan és helytelen a nép egyes rétegeinek azon téves felfogása, hogy az orvos nem azon munkál, hogy mielőbb meggyógyítsa a beteget, hanem első sorban is azon van, hogy filléreit szaporítsa.*”⁸² Írásának legnagyobb részét azoknak a tényezőknek a taglalása és bizonyítása teszi ki, amelyek az egészségért felelősek. Így mutatja be a világosság, a friss levegő, a víz, a helyes táplálkozás testre való jótékony hatását. A ruházat, a test tisztán tartása nélkülözhetetlen, a higiénia mindennapokban történő megvalósítása elengedhetetlen.⁸³

Gálffy Lajos *Az egészség bibliája* címen olvasható munkája az előzőekkel ellentétben nagy hangsúlyt fektet a gyermekek felvilágosítására, az iskolai oktatás keretében történő egészségügyi ismeretek terjesztésére.⁸⁴ Gálffy szándékát segíthette kiadványa rövidsége és egyszerű nyelvezete. Gálffy ezt a hiányosságot a következőképpen fogalmazza meg: „*A földműves ember behunyt szemmel elmondja micsoda részekből áll a szekere, de hogy milyen részekből áll maga arról keveset*

⁷⁸ Békésy G. 1897. 129.

⁷⁹ Lásd 6. kép

⁸⁰ Wallfisch F. 1896.

⁸¹ Wallfisch F. 1896. 7.

⁸² Wallfisch F. 1896. 12.

⁸³ Wallfisch F. 1896. 23-74.

⁸⁴ Lásd 7. kép

tud.” Gálffy a nagyközönség számára írta az egészséges életről szóló összefoglalóját, de jelzi a tanítók, papok szerepét az ismeretek terjesztésében. Munkája első részében a felvilágosító szándékkal írt fejezetek olvashatók, a második részben betegségek leírását és lehetséges gyógyítását közli. A egészséges életmódra vonatkozó adatok nem újak elődeihez képest, a fiatal korban történő felvilágosítás és egészségügyi oktatás szándéka viszont igen. A füzet címe is beszédes, és jelzi, hogy szerzője szándéka szerint a benne található ismereteket olyan alapossággal fogják ismerni olvasói, mint a bibliát. Gálffy esetében sem újdonság, hogy a betegségek megelőzése kapja a fő szerepet munkájában. Erre a második részben olvasható betegségek leírására és kezelésére vonatkozó adatok is utalnak. Íme egy példa: „*A kanyaró hülésből származik, forrósággal és náthával járó ragadós betegség, amelyben az egész testen vörös pontocskák mutatkoznak. A kanyaróban szenvedőt óvni kell a meghűléstől s ágyneműjét nagyon tisztán kell tartani.*”⁸⁵

1898-ban jelent meg Palócz Ignác *Az egészség megóvása és a betegségek gyógyítása* című könyve.⁸⁶ Az orvos szerző a saját korában ismert, új típusú gyógy módok precíz ismertetését adja. Munkája három részből áll. Az első rész az emberi test alapos bemutatását tartalmazza. Palócz annak ellenére, hogy orvos, szükségesnek tartja a természetes gyógy módok alkalmazását orvosi körben, főként azt, hogy ezeket a nagyközönség is megismerje.⁸⁷ Nagyfokú rugalmasságra és felvilágosult szemléletre vall, hogy külön kitér a homeopátia, a diétetika, a Priesnitz-féle vízkúra és masszázis ismertetésére.⁸⁸ Az étkezésben a mértékletességre helyezi a hangsúly, a hideg-meleg ételek összhangjára, a fertőtlenítő eljárások szerepére. Palócz további érdeme, hogy a diétetikai gyógyítás történetéhez is szolgáltat adatokat. Hosszú sorokat szentel Priesnitz Vince sziléziai parasztember és Schroth János vízgyógy módjának összefoglalására. Palócz bizonyosságot tesz korának alternatív orvosló eljárásainak ismeretéről is, mikor Rikli fény- és légfürdőjét, Kneipp vízkúráját említi.⁸⁹ A kötet további érdekessége, hogy szerzője – eddig nem látott módon – nem elégszik meg a testedzés testre gyakorolt jótékony hatásának ismertetésével, hanem ennél tovább megy és a svéd gyógytornát javasolja. „A 19. század utolsó negyedében a torna egészségmegőrző és gyógyító típusa is egyre szélesebb körben terjedt, társadalmi háttérük megerősödött, intézményeik kiépültek.”⁹⁰

⁸⁵ Gálffy L. 1898. 30. A szerző a következő betegséget ismerteti: ájulás vagy szívgörcs, cholera, csuklás, étvágytalanság, fagyás, fejbetörés, fogfájás, főfájás, fül-fájás, gilis zta, görvély, gutaütés, gyomorfájás, hányás, hideglelés, himlő, hülés, kanyaró, köhögés (szamár köhögés), mellfájás, nátha, orrvérzés, orbáncz, ótvar, rüh, sárgaság, sebesülés, szemfájás, kancsalság, szúrások, csípések, mérgezések, tifusz, torokfájás, tüdő betegség, veszettség, vérhas, védő oltás, vérkö-pés, vérszegénység, vérbőség, vérpangás, vértolulás, vízbefúlás, vízkorság, vörheny. Uő. 1898. 24-36.

⁸⁶ Lásd 8. kép

⁸⁷ Palócz I. 1898. 71.

⁸⁸ Lásd 9. kép

⁸⁹ Palócz I. 1898. 72-73.

⁹⁰ Kölnei L. 2010. 125. A gyógytorna alkalmazása nagyban hozzájárult az ortopédiai ismeretek fejlődéséhez, ösztönzőleg hatott az egészséges életmód, egészséges test ideáljának kialakulására. A 19. században a svéd Per Henrik Ling (1776-1839) táncpedagógus tanai kezdenek el terjedni, akit a gyógytorna tudományos rendszerének megalkotójaként

A testmozgást az aktív mozgások közé sorolja, míg a masszázst a passzív mozgás egy formájaként ismerteti, és rajzokkal szemlélteti.⁹¹ Nem túlzás azt mondani, hogy Palócz munkája a korszakban ismert alternatív gyógyítói eljárások gyűjteménye is egyben. Jelzi ezt az is, hogy a nagy megdöbbenéssel és kétkedéssel fogadott magnetizmus és hipnózis ismerete is olvasható könyvében. Palócz ismeri Mesmer tevékenységét – minden bizonnyal a körülötte kialakult vitákat is – és utal a módszer hátrányaira, kétes megítélésére: „Bárki legyen is az, a ki hipnotizálással foglalkozik, óva intem, ne használja azt fel mások mulattatására, mert az nagyon veszedelmes játék (...). Bizonyos betegségek gyógyítására azonban oly biztos, oly ártatlan eszköz a hipnotizmus a tapasztalt orvos kezében, hogy azt semmiféle orvossággal helyettesíteni nem lehet!”⁹² Palócz érdeme, hogy nem csak ismerte ezeket a gyógy módokat, hanem a 19. század végén Gyógyintézetet is nyitott, ahol a légző szervi, hasüregi, idegrendszeri, vérkeringési, anyagcserezavarból származó betegségeket kezelték. A bőrbetegek, sebészeti beavatkozást igénylő, edzeni, erősíteni vágyó páciensek is bátran fordulhattak a doktorhoz. A kezelés során nagy hangsúlyt fektetett a diétára, a személyre szabott gyógy mód kialakítására.⁹³

Sajátos forrását képezik az egészségügyi felvilágosító irodalomnak azok az **Egészség Naptárak**, amelyek közül az 1904-1909 között kiadott példányokat szeretném bemutatni. Jelen munkámban eltekintek a kalendáriumok történetének részletes vázolásától, fejlődésétől, kultúrtörténeti keretben történő vizsgálatától, hiszen az erről szóló munkák nagy számban állnak a téma iránt érdeklődő rendelkezésére. A kalendáriumokról szóló irodalom nagy része kiadástörténeti, művelődéstörténeti, olvasásszociológiai megközelítést választotta.⁹⁴ A néprajzi irodalom is többször említi ezen forráscsoport kutatásának fontosságát.⁹⁵ Jelen dolgozatban arra helyezem a hangsúlyt, hogy noha a kalendáriumok és rokon kiadványok, például a csíziók régóta tartalmaztak, közvetítettek egészségügyi ismereteket, mégsem erre specializálódtak.

Kovács István Gábor, a kalendáriumok történetéről szóló munkájában felhívja a figyelmet arra, hogy a kalendáriumokban megjelenő egészségügyi tanácsok nem új ismereteket tartalmaznak, nincsenek összhangban a természet- és társadalomtudományok fejlődésével, hanem az évszázadok óta hagyományozódott tudás és gyakorlat olvasható bennük. Ennek ellenére hatásuk volt a korabeli

tekinthetünk. 1813-ban tornaintézetet nyitott Stockholmban. Ling mellett a német Ludwig Jahn (1778-1852), Ernst Eistlen (1792-1846) léptek nyilvánosság elé, akik esetében a test fölötti kontrollt katonai indíttatás vezérelte, tornarendszerüknek kialakításakor egy ütőképes hadsereg megteremtését tartották szem előtt. Európa szerte divatossá Adolf Spiess (1810-1858) német tornatanító módszere vált, aki az iskolában is bevezette a tornaoktatást. Erről bővebben lásd: Kölnei L. 2010. 125-134. Lásd 11. kép

⁹¹ Palócz I. 1898. 127-133.

⁹² Palócz I. 1898. 153.

⁹³ Palócz I. 1898. 216-217.

⁹⁴ Többek között: Szelestei N. L. 1988. 313-363., Kovács I. G. 1989, Dukkon Á. 2003.

⁹⁵ Többek között: Ortutay Gy. 1960., K. Csilléry K. 1971., Verebélyi K. 1992., Viga Gy. 1976.

egészségügyi kultúra alakulására, hiszen populáris műfajként eljutottak a társadalom széles rétegéhez, más jellegű tudást közvetítettek, mint az orvosok által írt egészségügyi felvilágosító irodalom.⁹⁶ A kalendáriumok jelentőségét és kelendőségét nem a szoros értelemben vett naptári rész adta, hanem azok a gazdasági és gyógykezelési tanácsok, rendkívüli eseményeknek a leírása, amelyek széleskörű érdeklődésre számítottak. Ezek stílusa, nyelvezete a korabeli köznyelvet tükrözi, nem irodalmi színvonaluk miatt kelendők.⁹⁷

A magyar kalendáriumok orvostörténeti vonatkozásait Bencze József foglalta össze, aki képekkel gazdagon illusztrált tanulmányában mutatja be azt, hogy az alapvetően két részből álló kalendáriumok (napári rész és Prognosztikum) második fele, vagyis a Prognosztikum tartalmazott gyógyító, orvosló és egészségügyi leírásokat, a jóslások, háborúkról, gazdasági helyzetről, betegségekről szóló tudósítások mellett. Az egészségre, betegségkezelésre, az emberi testre történő utalás az asztrológiával szoros kapcsolatban álló érvágás és köpölyözés ismertetésének keretében történt.⁹⁸ Természetesen a felvilágosult abszolutizmus ezen a műfajon is éreztette hatását, hiszen Mária Terézia 1756-os rendeletében megtiltotta, hogy a kalendáriumokban a jövőben érvágásról, köpölyözésről írjanak, vagy „érvágó emberke” ábrát közöljenek, ellenben „okos és helyes egészségügyi cikkelyeket közölhetnek”. A rendeletet 1774-ben és 1777-ben megerősíti a Helytartótanács, mivel az érvágás és köpölyözés a bűcsújáró helyeken a legszegényebbek körében megmaradt. Ez a módszertan nem fért meg az egyetemi orvosi oktatás mellett, de jelzi azt is, hogy a kalendáriumokban közölt tudás konzerválódott. Ezeket a rendeleteket követően lassan jelentek meg már felvilágosult szellemben írott egészségügyi ismeretek és tanácsok, így például az 1787-es *Kassai Kalendárium* az egyes évszakokban szükséges ésszerű öltözködéssel és táplálkozással, fürdőkkel, a víz jótékony hatásával, valamint egyes gyógyfüvek hasznáival foglalkozik. A 19. században felerősödik ez a szemlélet, és az 1837-es *Honi Vezér Kalendárium* gyógyító tanácsokat ad, foglalkozik a kolerával, 1839-es kiadása „Emberismeret” című fejezetében sok anatómiai, élettani, belgyógyászati, gyermekorvoslási tudásanyagot közöl. Az 1844-es *Honi Vezér Kalendárium*ban – reflektálva az orvostudományban, orvostársadalomban bekövetkező változásokra – Priesnitz neve is felbukkan, és több naptár is említi gyógy módját (1858-as soproni, 1859-es pozsonyi), míg az 1865-ös Vas megyei Naptár már Hufelandot is említi.⁹⁹

⁹⁶ Kovács I. G. 1989. 22. A kalendáriumok kiadása a 15. századig nyúlik vissza. Az első, maihoz hasonló munkát Regiomontanus adott ki 1474-ben Nürnbergben. Az első magyar nyelvű naptár megjelenésére 100 évet kellett várni, mely Krakkóban jelent meg, 1545 és 1550 között. Ez egy öröknaptár volt, a hozzá tartozó csízióval. Az első egy évre szóló naptár 1572-ben, Bécsben jelenik meg. Kovács I. G. 1989. 14-15.

⁹⁷ Gárdonyi A. 1941. 242-243. Vándor A. 2008. 196.

⁹⁸ Erről bővebben lásd: Dukkon Á. 1988., 1992., Kovács I. G. 1989.

⁹⁹ Bencze J. 1964. 9-59.

Kapronczay Katalin a kalendáriumot tartja az egészségügyi felvilágosító irodalom egyik legrégebbi formájának. Rámutat arra, hogy a 19. századtól találkozhatunk specializálódott kalendáriumokkal, melyek sorába az Egészség Naptárak is illeszkednek. Az Országos Közegészségügyi Egyesület megbízásából már kiadásra került a század végén a Jó egészség naptára, melyben az Egészség Naptárokhoz hasonlóan az általános naptári rész után következnek az egészségügyi felvilágosító írások. Ezekben az egészséges falusi házak építésére, a környezet higiéniájára, az egészséges táplálkozásra, a ragályos betegségekre vonatkozó adatok kerülnek elő.¹⁰⁰

Az említett Egészség Naptárak már a kezdőlapon jelzik funkciójukat: *Közhasznú tanácsadó kézikönyv, az egészségtani ismeretek népszerűsítése céljából.*¹⁰¹ Ennek a célkitűzésnek eleget is tesznek, mert a benne olvasható orvosok munkái valóban széleskörű tudásanyagot kívánnak közvetíteni, amit 1904-ben 40 fillérért bárki megkaphatott. Az 1904-es kiadás naptári részében olvashatók azok a regulák, melyek már korábbi kalendáriumokból is ismertek lehetnek.¹⁰² Ezek a felszólítások nem igényelnek különösebb magyarázatot, és szépen tükrözik az egészségügyi felvilágosító szándékot. A naptár szerkesztőinek szándéka és elhatározása már az első oldalakon olvasható: „*Igaz örömet éreztünk, hogy ha csak nagyon kevéssel is, de hozzájárulhatunk ahhoz, hogy embertársainkat felvilágosíthattuk arról, hogy milyen nagy kincs az egészség, s hogy mennyire szolgálja hazáját és embertársait az, aki egészségét, munkaerejét megbecsüli, védi és ápolja.*”¹⁰³

A naptárak második része azokat a közleményeket tartalmazza, amelyek egészség megőrzéséhez, betegségek megelőzéséhez, a higiéniai viszonyok javításához, az aktuális járványokhoz kapcsolódnak. Ezek a munkák tükrözik a korszak tudományos szemléletét, nyelvezetük változatos. A kiadványokban olvasható tanulmányok évről évre alig változnak. Témáikban reflektálnak a társadalmi, egészségügyi és szociális problémákra. Az 1909-es Egészség Naptárban a szerkesztő, Márton Sándor a kiadvány legfontosabb feladataként a tuberkolózis és a más fertőző betegségek elleni harcot, az alkoholizmus visszaszorítását, a gyermek- és nővédelmet jelölte meg. Az olvasó számára hasznos információkat közöl a szociális intézményekről, betegsegélyező csoportokról, egészségügyi jótékony intézményekről, szanatóriumokról és más gyógyintézetekről.¹⁰⁴ Ezt a szerkesztők szerint az olvasók is szóvá tették, így már a vizsgált évfolyamok esetében is megfigyelhető a popularizálódás. „*Voltak akik kifogásolták, hogy irányuk nem eléggé népies és tanácsolták, hogy írjunk, tudósaink szálljanak le emelvényükről a nép közé. Viszont az intelligens munkásosztályból többen kifogásolták, hogy egyik-másik író nagyon alászállt, mintegy lekicsinylette értelmiségük fokát (...) műve-*

¹⁰⁰ Kapronczay K. 1994. 1200.

¹⁰¹ Lásd 11-12. kép

¹⁰² Bővebben lásd: szövegmellékletben

¹⁰³ 1904-es Egészség Naptár

¹⁰⁴ 1909-es Egészség Naptár

lődni vágyó munkás-osztály megért bennünket és érdeklődik minden egészségügyet szolgáló haladás iránt. Ők nagyon szívesen látják, hogy ha küzdünk a babona, a kuruzslás ellen, ha fölvilágosítják miként lehet védekezni a pusztító tüdővész ellen, ha a gyermeke testi ápolását az ifjú nemzedék edzését tárgyaljuk, vagy ha a nők egészség ügyével foglalkozunk stb.”¹⁰⁵

Ebben az időben már általános szokás volt, hogy a népszerűsítő vagy felvilágosító szándékú kiadványokban konkrét olvasói kérdésekre válaszoltak, olvasói igények kielégítésre figyeltek. Így próbálták meg tartani a kapcsolatot az olvasó és a kiadó között. Ennek a kapcsolatnak a fenntartását a naptárakban egyre gyakoribbá váló reklámanyag is ékes példája. Azokat az ismereteket szemlélteti, amelyeket a kiadványokban olvashatunk. Gyógyfürdők, kirándulási lehetőségek, sporteszközök reklámanyaga látható az 1909-es kiadványban, amely a rigmusok, regulák szerepét veszi át.¹⁰⁶ A szóbeli közlés helyett a kép eszköztét választják az ismeretek széles körű terjesztése érdekében. A reklám „szurnalisztikai műfajként a 18. századtól kezdve a társadalomra vonatkozó tudás új műfajává vált, népszerűsége a társadalomra vonatkozó tudás demokratizálódását és patrimonizálódását jelezte.”¹⁰⁷ A sajtóban közzétett reklámok szöveges és/vagy képi formái szemléltetik az egyes társadalmi rétegek önreprezentációs kísérleteit a nyilvános térben.”¹⁰⁸ Ilyen módon alkalmas arra, hogy olyan autobiografikus beszédként kezeljük, mely képes arra, hogy jelen esetben az új típusú gyógy módok által konstruált testideált prezentálja, hatással legyen az önképre, szemléletváltást eredményezzen.

A fent leírt egészségügyi folyamat egyenes folytatásának tekinthetők a 20. század elején feltűnő életreformer mozgalmak. Ezek különlegessége, hogy a keleti tanok felé fordulnak, de szemléletmódjuk, az egészség megőrzésére, betegség megelőzésére vonatkozó tanai az említett kiadványok nézetével rokon. Az első ilyen irányzat volt a Mazdaznan¹⁰⁹, vagyis „mester gondolat”. A gondolatrendszer megalkotója és 20. század eleji terjesztője *Otoman Zar-Adust Hanish* (1844-1936) volt, aki egyben a Zarathustra (görögül Zoroaszter) tanítására hivatkozva a zoroasztrianus vallás prófétájának vallotta magát. Tanításával az 1900-as években tűnt fel Amerikában, és tanai gyorsan terjedtek Németországban, Ausztriában és Magyarországon is. Hanish személyesen is ellátogatott ezekbe az országokba, Magyarországon 1925-ben járt. 1912-ben már folyóirat indult *Életerő-Mazdaznan* néven, Temesvárott.¹¹⁰ A személye és művei köré épülő kultuszban felfedezhető a

¹⁰⁵ 1905-ös Egészség Naptár 36-38.

¹⁰⁶ Lásd 13. kép

¹⁰⁷ Keszeg V. 2011. 232.

¹⁰⁸ Keszeg V. 2011. 232.

¹⁰⁹ A „mazdaznan” szó az ó-perzsa zarthustrai nyelv ma, zda és znan szavainak egy fogalomba tömörítéséből keletkezett. Ma azt jelenti: jó, vagy isten; zda: gondolat; znan: pedig a jaznan szó rövidítése és azt jelenti: beteljesült vagy mesteri. Magyarul tehát: a mesteri, illetőleg a beteljesült jó gondolat, röviden: mestergondolat. Madary K. 1926. 8.

¹¹⁰ Koltay E. 2004. 65.

Nietzsche filozófiájából ismert „felsőbbrendű ember” tana, és a keleti misztérium-vallások iránti újjáéledő érdeklődés. Hanish tanításában tehát nyugat és kelet keveredése figyelhető meg, amelyek keretében dolgozta ki tanait. Hanish elmélete, hogy meg kell találni a természet és ember létének egyensúlyát, amiről a nyugati civilizáció megfélemlkedett a tudományos és technikai fejlődés hatására.¹¹¹ „Hanish azt kívánja a tanítványaitól – mely tanításának is a lényege –, hogy megtanuljunk magunk olvasni a természet nyitott könyvében, és semmit se fogadjunk el ellenőrizetlenül”.¹¹² A tanítás alapja az önmegismerés, elméleti és testi értelemben egyaránt. Ennek segítségével az ember megállapíthatja szervezete alapműködéseit: a légzésnek, táplálkozásnak, nemi életnek ésszerű és gondos ápolása által képességeit kifejlessze, hajlamait harmonizálja, így a mindennapi élete is tökéletesedik.¹¹³ Tanítása mögött a tudományos táplálkozás tana áll, melyben a tudományos azt jelenti: ellenőrizhető, vagyis meghatározott rendszer szerint választja ki és állítja össze a táplálkozás elemeit. Elmélete szerint a helyes gondolkodás alapja csakis a tudatosan fegyelmeztetett testben gyökerezhet. Ennek ellenére a testi valóságot nem akarja a belső szellemi lét fölé emelni, „hanem a szellemiség megvalósulásának egyedüli adott eszközét látja csak benne. (...) A test tisztulásának elmaradhatatlan következménye az ízlés finomulása, az igazi teljes egyszerűség és igénytelenség mélyen boldogító és felszabadító megvalósulása felé.”¹¹⁴

Madary Károly 1926-ban szakácskönyvet adott közre *Mazdaznan táplálkozás és főzés* címmel. Ő maga is a reformtáplálkozás híve és terjesztőjeként ismert. A könyv a tanok ismertetése után az egyes reform élelmiszerek és elkészítési módjuk leírásával foglalkozik. Madary kifejti a helyes táplálkozás célját is. „A helyes táplálkozás által a test alakjának és súlyának normalizálnia kell, azaz a helyes táplálkozásnak az elhízott egyént éppúgy, mint az elsoványodottat normális testsúlyára és alakjára kell hoznia.”¹¹⁵

A helyes táplálkozás alapelvei a mazdaznan gyógygyógyásban a következők: a tápanyagok megválasztása az egyes élelmiszereknek a szervezetre való hatása alapján, tehát a tápanyagok mennyiségének és minőségének, összeállításának megválasztása; az étkezés módja és beosztása; az emésztés a kiválasztás, tudatos fegyelmezése.¹¹⁶ A gyógygyógyászat alapvetően az étkezési és emésztési rendellenességekre és az ezekből származó problémákra vezeti vissza a betegséget, így elmélete szerint minden betegség valójában anyagcserezavar.¹¹⁷ Hangsúlyt fektet a nyers és főzött ételek kapcsolatára, az évszakok egészségre és táplálkozási szokásokra való hatásának ismertetésére, a

¹¹¹ Madary K. 1926. 5.

¹¹² Madary K. 1926. 7.

¹¹³ Madary K. 1926. 8.

¹¹⁴ Madary K. 1926. 8-9.

¹¹⁵ Madary K. 1926. 12.

¹¹⁶ Madary K. 1926. 13.

¹¹⁷ Madary K. 1926. 12.

súlyproblémákra, a káros szenvedélyekről (kávé, dohányzás, alkohol) való lemondásra.¹¹⁸ Madary szerint az egyéni személyiségjegyek is befolyással vannak a táplálék megválasztására.: „A túlságosan aktív-elektrikus, élénkebb temperamentumú egyénnek több gyümölcsre van szüksége, míg a passzív-magnetikus egyén szervezete több főzelékfélélt igényel.”¹¹⁹ Madary Károly könyvének második felében az egészség számára hasznos élelmiszereket és azok elkészítési módját közli, ilyen módon szakácskönyvként is kezelhetjük, melynek célja a kötet első felében vázolt elmélet gyakorlati megvalósítása.

Az életreförmer irányzatok hazai képviselője Bicsérdy Béla (1872-1951). Bicsérdy betegsége (szifilisz, egyes adatok szerint tüdőbaj) leküzdése után dolgozta ki makrobiotikus diétáját és rendszerét.¹²⁰ A bicsérdizmus, keleti filozófiák (buddhizmus, brahmanizmus, zoroasztrianizmus stb.) alapján álló vegetáriánus irányzat. Nagy hasonlóságokat mutat a Mazdaznan tanításokkal, közvetlen hatása bizonyított.¹²¹ Bicsérdy is elítélte az alkoholt, a dohányzást, és a rendszeres testmozgást hirdette.¹²² Madary Károly, a már említett munkájában is utal Bicsérdyre, mint a *nyerstáplálkozás hirdetőjére*.¹²³ Módszerének lényege: „...a vonatkozó ismeretek és magyarázott törvények betartása révén, minden ember a maga életműködésének irányítójává, - kormányzójává, „Mesterévé” avathatja magát....könyvemben az ezen öntudati létfokozathoz vezető utat mutatom meg.”¹²⁴ Ilyen módon módszerét filozófiai alapra is fekteti. Bicsérdy diétájának alapja a méz, az aludttej, zöldség és gyümölcs, különösen a citrom és a dinnye. Nagy hangsúlyt fektetett a fokozatosságra, és kiemelte azt, hogy a túlzottan egyoldalú táplálkozás is káros. Bicsérdy az első a magyar történelemben, aki a mai értelemben vett biotermékeket reklámozott. A Bicsérdy-sajtók nagy népszerűsége tettek szert, és hirdették a Mester módszerének lényegét. Nagy hangsúlyt fektetett a rendszeres testmozgásra, mert elmélete szerint a testi egészség hozzájárul a lelki-szellemi fejlődéshez.¹²⁵ Művei hamarosan kiadásra kerültek Erdélyben, és Magyarországon is. Maga a Mester is megfordult Budapesten és Debrecenben, amiről a róla szóló könyvben is beszámolnak.¹²⁶ Főbb műveiként tartjuk számon: *Az élet könyve*, *Az életművészet könyve*, *A halál legyőzése*, *Az ember hivatása* című köteteket. Tanainak terjesztéséhez Soós Gábor is hozzájárult, aki *Bicsérdy Béla, a természetes gyógy- és új életmód felfedezője* címen adta ki munkáját.

¹¹⁸ Madary K. 1926. 47.

¹¹⁹ Madary K. 1926. 44-45.

¹²⁰ Bicsérdy B. 1938. 3-6., Bartók Ernő előszava.

¹²¹ Kölnei L. <http://kolnei.5mp.eu/web.php?a=kolnei&o=ghZPvkDBAC> (letöltés ideje: 2012. november 15.) Koltay E. 2004. 65.

¹²² Koltay E. 2004. 65.

¹²³ Madary K. 1926. 47.

¹²⁴ Bicsérdy B. 1938. 9.

¹²⁵ Kölnei L. . <http://kolnei.5mp.eu/web.php?a=kolnei&o=ghZPvkDBAC> (letöltés ideje: 2012. november 15.)

¹²⁶ Soós G. 1926. 766-777.

Összefoglalás

Egy-egy korszak orvostudományára, tudására vonatkozó adatokat vizsgálva a társadalomra vonatkozó adatokkal gazdagodhatunk. Az orvostudomány fejlődése nem választható el a szocio-kulturális változásoktól. Munkám során bizonyítani igyekeztem, hogy ez a folyamat hogyan ragadható meg a 19. században, a 20. század első felében megjelenő, az egészségügyi felvilágosítás körébe sorolható munkákban. Az ismertetett kötetek szerzői az egészség-betegség oldaláról közelítik meg koruk társadalmát. Látszik a szerzők foglalkozása, hatott rájuk saját koruk eszmei áramlata, de bőven tanulták és alkalmazták az elődeik által közvetített ismereteket. Olyan orvosokkal találkozhatunk, akik tapasztaltak az egészségügy terén, de a hiányosságok, társadalmi, politikai nehézségek közepette nem képesek a betegeket kellően ellátni. Tapasztalják az orvosi fejlődés megtorpanását, a betegségek, a járványok, a rossz higiéniai viszonyok nyomán kialakult nehézségeket. A változások érdekében a nyomtatott irodalom műfaját választják az egészségügyi felvilágosítás eszközeként. Azáltal, hogy az egyéni felelősségvállalásra helyezik a hangsúlyt a betegségek megelőzése érdekében, új típusú gyógykezelés mellett teszik le voksukat. Ezért indokolt ezeknek az eljárásoknak a megnevezésére az alternatív gyógyászat terminológia, mely nélkülöz mindenféle pejorativitást, és olyan gyógyító eljárások összefoglaló megnevezéseként használatos, melyben keverednek a népi gyógyászat és az egyetemi keretek között oktatott eljárások elemei. A közölt munkák jól tükrözik az emberi testhez való új típusú hozzáállást, hiszen az a gyógyítás folyamatától elválaszthatatlan. A test elnyomása helyett az arról való gondoskodás formája követhető nyomon. A 19. század végén, 20. század elején a modern testideál kialakulásának lehetünk tanúi. A test feletti kontroll, a testi fegyelmezés az orvostudomány fejlődésével, a közegészségügyi, higiéniai változásokkal áll párhuzamban, melyek az egészséges életmód jelszával új testideált teremtetek. Az ember saját testéhez való viszonyulást nem választhatjuk szét az egészségre-betegségre vonatkozó szemléletmódoktól, melyekre történelmi és társadalmi változások is hatnak. A jövőben további vizsgálandó területként jelentkezik, hogy a felvilágosító törekvések milyen intenzitású egészségügyi változást eredményeztek, mely társadalmi rétegek váltak követőivé, s vajon elérték-e céljukat a vállalt törekvések.

Bibliográfia

- ANTALL József:
1964 A homeopátia tegnap és ma. *Természettudományi Közlöny*. 11. szám. 518-520.
1969 Homoeopathy and medical education in Hungary. *Orvostörténeti Közlemények*, 51-53. 99-114.
- ANTALL József - KAPRONCZAY Károly:
1979 Toldy Ferenc az orvos. *Orvostörténeti Közlemények* 87-88. 105-122.
- BÉKÉSY Géza:
1897 *Az egészség könyve*. Budapest.
- BENCZE József:
1957 Az empirikus doktorkodásról és annak kéziratáról. *Orvostörténeti Közlemények*, 6-7. 212-274.
1959 A magyar nép mesterséges gyógyfürdőiről, a füstölésről és gőzölésről. *Orvostörténeti Közlemények*, 12. 5-45.
1964 A magyar kalendáriumok orvostörténeti vonatkozásairól. *Orvostörténeti Közlemények* 30. 9-59.
- BENICZKY Irma:
1875 *Egészség könyve*. Franklin, Budapest.
- BICSÉRDY Béla:
1936 *A halál legyőzése*. K. n. H.n.
- BOURDIEU, Pierre:
1978 Hevenyészett megjegyzések a test társadalmi észleléséről. In.: Uő.: *A társadalmi egyenlőtlenségek újratermelődése. Tanulmányok*. 151-165. Gondolat Kiadó, Budapest.
- BORDO, Susan:
2009 A karcsú test olvasata
Apertúra 4. évf. 2. szám.
<http://apertura.hu/2009/tel/bordo>
- BUGÁT Pál:
1830 *Éptan*. Landerer, Pest.
- BUGYI Balázs:
1977 Priessnitz-féle hidegvízkezelés korai hazai története. *Orvostörténeti Közlemények* 81. 89-95.
- CSABAI Márta – ERŐS Ferenc:
2002 Előszó. In.: U. ő. (szerk.): *Test-beszédek. Köznapi és tudományos diskurzusok a testről*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest. 7-10.
- CSOMA Borbála:
2002 Magyar fürdővendégek a gräfenbergi vízgyógyintézetben. Egy csehországi fürdő mindennapjai magyar szemmel. *Korall*, 7-8. 78-95.
- DEÁKY Zita:

- 2002 *A hivatalos és a hagyományos gyógyítás a magyar történeti forrásokban.* Osiris Kiadó, Budapest.
- DOUGLAS, Mary:
2003 *Rejtett jelentések: antropológiai tanulmányok.* Osiris Kiadó, Budapest.
- DUKKON Ágnes
1988 A kalendáriumok művelődéstörténeti jelentőségéről a XVII-XVIII. századig. In.: HOPP Lajos - KÜLLŐS Imola- VOIGT Vilmos (szerk.): *A megváltozott hagyomány.* Folklor, irodalom, művelődés a XVIII. században. MTA Irodalomtudományi Intézete, Budapest. 295-313.
1992 Asztrológia és keresztény hit a régi kalendáriumokban (Frölich Dávid). *Irodalomtörténeti Közlemények* 5-6. 594-607.
2003 *Régi magyarországi kalendáriumok európai háttérben.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- FOUCAULT, Michel:
1990 *Felügyelet és büntetés. A börtön története.* Gondolat Kiadó, Budapest.
1996 *A szexualitás története.* Atlantisz Kiadó, Budapest.
- FRIEDRICH Ildikó:
1983 XVIII. századi magyar nyelvű orvosi könyvek olvasottsága. *Magyar Könyvszemle* 99. 32-41.
- FÜSTI MOLNÁR Sándor:
1983 *Egészségünk útja. Az egészségnevelés Szakkönyvtára* 13. Medicina Könyvkiadó. Budapest.
- GÁLFFY Lajos
1898 *Az egészség bibliája.* Hunnia, Budapest.
- GÁRDONYI Albert:
1941 A XVIII. század legkeresettebb könyve. *Magyar Könyvszemle* 65. 3. 232-244.
- GORTVAY György:
1948 *A magyar közegészségügy állapota és az egészségügyi fejlődés útja az utolsó évszázadban.* Athenaeum Kiadó, Budapest.
- HARDI István:
1959 A psychotherapia fejlődéstörténete. *Országos Orvostörténeti Könyvtár Közleményei* 13. 161-178.
- HUGHES-SCHEPER, Nancy – LOCK, M. Margaret:
1987 The Mindful Body: A Phenomenon to Future Work in Medical Anthropology. *Medieval Anthropology Quarterly*, Vol. 1, No. 1, 6-41.
<http://www.jstor.org/stable/648769> (letöltés ideje: 2012. augusztus 27.)
- IANCU Laura
2010 Világkép, vallás és betegség Magyarfaluban. In.: Pócs Éva (szerk): *Mágikus és szakrális medicina. Tanulmányok a transzcendensről* VII. Balassi Kiadó, Budapest, 184-200.
- KAPRONCZAY Károly:
2001 Toldy Ferenc emlékezete. *Orvosi Hetilap* 142. (20) 1067-1068.

2010 *Az orvostörténelem századai.* Semmelweis Kiadó, Budapest.

KAPRONCZAY Katalin:

1994 Az egészségügyi felvilágosító irodalom egyik legrégebbi formája a kalendárium. *Lege Artis Medicinae*. 4. évf.12. sz. 1196-1200.

KESZEG Vilmos - CZÉGÉNYI Dóra (szerk.):

2010 Korok, kórok, kontextusok. In.: *A beteg ember. Betegségek, betegek és gyógyítók.* Mentor Kiadó, Marosvásárhely. 423-458.

KESZEG Vilmos:

2011 *A történetmondás antropológiája.* Kriza János Néprajzi Társaság – BBTE Néprajz és Antropológia Tanszék, Kolozsvár.

2012

K. CSILLÉRI Klára:

1971 Magyar népi grafika. *Néprajzi Értesítő* LIII. 63-79.

KIS-HALAS Judit

2009 Kortárs látók és gyógyítók. In.: KESZEG Vilmos-PETI Lehel- PÓCS Éva (szerk.): *Álmok és látomások a 20-21. századból. Szöveggyűjtemény.* (Fontes Ethnologiae Hungaricae VI.) L'Harmattan – PTE Néprajzi és Kulturális antropológiai Tanszék. Budapest, 512-538.

KOLTAY Erika:

2002 A természetgyógyászat és a népi orvoslás kapcsolata. In. *Test, lélek, természet. Tanulmányok a népi orvoslás emlékeiből.* Barna Gábor-Kótyuk Erzsébet (szerk.). SZTEI., Szeged. 167-171.

2004

History of alternative medicine in Hungary in 19th and early 20th century. *Orvostörténeti Közlemények*, 188-189. 57-68.

KÓCZIÁN Mária – KÖLNEI Livia:

2003 *Homeopátia Magyarországon 1820-1990.* Noran Könyvkiadó, Budapest.

KÓSA László:

1999 *Fürdőélet a Monarchiában.* Holnap Kiadó, Budapest.

KOVÁCS István Gábor

1989 *Kis magyar kalendáriumtörténet 1800-ig. A magyar kalendáriumok történeti és művelődésszociológiai vizsgálata.* Akadémiai Kiadó, Budapest.

KÖLNEI Livia:

2006 Az alternatív orvoslás kezdetei Magyarországon. *Orvostörténeti Közlemények*, 196-197. 35-77.

2010

„A gyógytestgyakorlat különböző betegségekben hatalmas gyógyszer és a kornak égető szüksége.” A gyógytorna a XIX. századi Magyarországon. In.: *Három orvostörténész köszöntése.* John Béla Alapítvány - Magyar Orvostörténelmi Társaság Semmelweis Orvostörténeti Múzeum, Könyvtár és Levéltár – Magyar Tudománytörténeti Intézet. Budapest, 125-134.

MADARY Károly:

1926 *Mazdaznan, táplálkozás és főzés.* Rózsavölgyi és Társa, Budapest.

MAGYARI-KOSSA Gyula:

- 1929-1940 *Magyar orvosi emlékek. I-IV.* Budapest.
- MAUSS, Marcel :
2000 A test technikái. In.: U.ő.: *Szociológia és antropológia.* Osiris Kiadó, Budapest. 425-446.
- MOHÁCSI Gergely:
2001 Szép, erős, egészséges: Szabadidő és testkultúra Budapesten a 20. század első felében.
Korall, 7-8. 34-55. o.
<http://epa.oszk.hu/00400/00414/00005/pdf/03mohacsi.pdf>
- MUND Katalin.
2007 Hol húzódnak a tudományosság határai? In.: Pócs Éva (szerk.): *Maszk, átváltozás, beavatás.* Balassi Kiadó, Budapest, 29-48.
- OLÁH Andor:
1986 „Újhold, új király.” Gondolat Kiadó, Budapest.
- O’MATHÚNA, Dónal – LARIMORE, Walt:
2009 *Alternatív medicina.* Harmat Kiadó, Budapest.
- O’NEILL, John:
1985 *Five bodies: The human shape of modern society*
Cornell University Press, Ithaca and London.
- ORTUTAY Gyula:
1960 Kalendáriumolvasó magyarok. In.: *Írók, népek, századok.* Magvető Könyvkiadó, Budapest.
- PALÓCZ Ignác:
1898 *Az egészség megóvása és a betegségek gyógyítása.* Kn. Budapest.
- PIETRONI, Patric:
1992 Relationship between general practice and complementary medicine. *British Medical Journal.* 305. 564-566.
- SCHULTHEISZ Emil:
1997 *Az orvoslás kultúrtörténetéből.* Tájak – Korok – Múzeumok Egyesület - Magyar Tudománytörténeti Intézet, Budapest.
- SPEILMANN József:
1969 *Másoknak világítva. Mátyus István életrajzi regénye.* Ifjúsági Könyvkiadó, Bukarest.
1977 *A közjó szolgálatában. Tudomány-és művelődéstörténeti tanulmányok.* Kritérion Kiadó, Bukarest.
1979 Történelmi reflexiók a népi orvoslás és az orvostudomány viszonyáról. *Orvostörténeti Közlemények. Supplementum.* 11-12. 35- 49.
- SOÓS Géza
1926 *Bicsérdy Béla. A természetes gyógy-és új életmód feltalálója.* Nagyvárad.
- S. SÁRDI Margit:
2002 „Az ember kis világnak nevezetik”. A testkép változása a középkortól a 18. századig. In.: PÓCS É. (szerk.): *Mikrokozmosz - makrokozmosz. Vallásetnológiai fogalmak tudományközi megközelítésben.* 307-319. Balassi Kiadó, Budapest.
- SZABÓ Katalin:
2004 A tudományos ismeretterjesztés lehetőségei a fővárosi lapok tárcarovatában a 19. század második felében. *Orvostörténeti Közlemények* 188-189. 107-125.

- SZELESTEY N. László
1988 Kalendáriumok a XVIII. századi Magyarországon. In.: HOPP Lajos - KÜLLÖS Imola- VOIGT Vilmos (szerk.): *A megváltozott hagyomány*. Folklor, irodalom, művelődés a XVIII. században. MTA Irodalomtudományi Intézete, Budapest. 313-363.
- SZLATKY Mária:
1985 A magyar nyelvű természettudományos és orvosi irodalom a XVI. században. *Orvostörténeti Közlemények* 109-112. 91-97.
- SZUMOWSKI Ulászló:
1939 *Az orvostudomány története*. Magyar Orvosi Könyvkiadó Társulat kiadása, Budapest.
- TOLDY Ferenc:
1851 *Az egészség fenntartásáról*. Pest.
- TURNER, Bryan S:
1997 A test elméletének újabb fejlődése. In: Featherstone, Mike –Hepworth, Mike – Turner, Bryan S.: *A test. Társadalmi fejlődés és kulturális teória*. Jászöveg könyvek, Budapest, 7-40.
- VÁNDOR Andrea
2008 „...a rég megszokottól megválni mindig zokon esik”. Tradíció és újítás a Janus Pannonius Múzeum Néprajzi osztályának kalendáriumában. *A Janus Pannonius Múzeum Évkönyve* 50-52/2. (2005-2007) 194- 211.
- VEREBÉLYI Kincső:
1992 A magyar csíziók folklorisztikai vizsgálatának egyik lehetősége. *Ethnographia* CIII. 1-2. 89-133.
2005 *Minden napok – jeles napok*. Timp Kiadó, Budapest.
- VIGA Gyula:
1976 19. századi miskolci kalendáriumok néprajzi vonatkozásai. *Herman Ottó Múzeum Évkönyve* XV. 209-230.
- WALLFISCH Ferenc:
1896 *Az egészség megóvása*. Franklin Társulat, Budapest.
- WELTON, Donn (szerk.):
1998 *The body. Classic and Contemporary Readings*. Oxford, Blackwell.
http://books.google.hu/books?id=XLyIgbIAyekC&printsec=frontcover&dq=donn+welton+the+body&hl=hu&ei=Dtw2TYr3Mcq08QOKsMXjDA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCYQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false

Internetes források:

<http://kozeu.tudomanytortenet.hu/> (Letöltés ideje: 2012. december 28.)

<http://kolnei.5mp.eu/web.php?a=kolnei&o=ghZPvkDBAC> (Letöltés ideje: 2012. november 12.)

Szöveg melléklet

Egészségi Parancsok 16 pontban, írta: Dr. Leszner Rezső

1. *Légy munkás!*
2. *Légy mértékletes!*
3. *Légy tiszta! (általános higiénia-ra történő felhívás)*
4. *Ügyelj táplálékodra!*
5. *Gondoskodjál egészséges ivóvízről! (mocsarak, pocsolyák vize veszélyes)*
6. *Jól szellőztess lakásodat és műhelyedet!*
7. *Telek, amelyre házat építünk százra és tiszta legyen! (különben könnyen meghűl az ember egy nyirkos házban)*
8. *Lakásodat ne fűtess nagyon megre!*
9. *Ápold testedet!*
10. *Jól öltözködjél!*
11. *Vigyázz szemeid világára!*
12. *Házi állatjaid egészségére vigyázz!*
13. *A ragadós, fertőző betegségeket jelentsd fel haladék nélkül a hatóságnak!*
14. *Védekezz a tüdővész ellen!*
15. *Ne mulaszd el a gyermekek beoltatását!*
16. *Kerüld a kuruzslást!*¹²⁷

Az 1905-ös Naptárban a regulákat versek váltják fel, amelyek ugyanúgy egészségügyi ismereteket közvetítenek. Íme néhány példa:

Január:

*„A legdrágább ajándékot,
Amit adott égi kegy-
Egészségedet megőrizni
Szakadatlan törekedj.*

*S hogy elmondhasd: egészséged
Tökéletes, nincs hiba –
Maradj csak a természetnek,
Hű anyádnak hű fia.”*

Május:

*„Adott Isten friss levegőt,
Van belőle völgyön, hegyen,
Tárd ki minden ablakodat,
Hogy neked is elég legyen.*

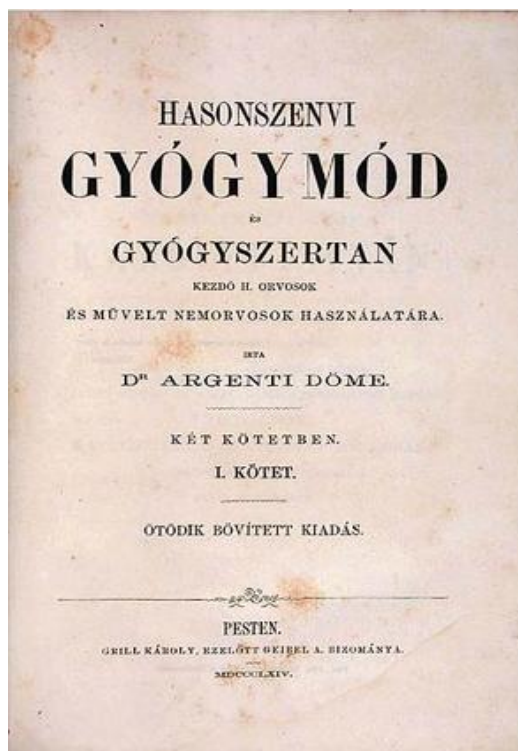
*Tárd ki minden ablakodat,
Hadd frissüljön fel a véred,
Ablaknyitó fáradtságért
Friss egészség lesz a béred.”¹²⁸*

¹²⁷ 1904-es Egészség Naptár

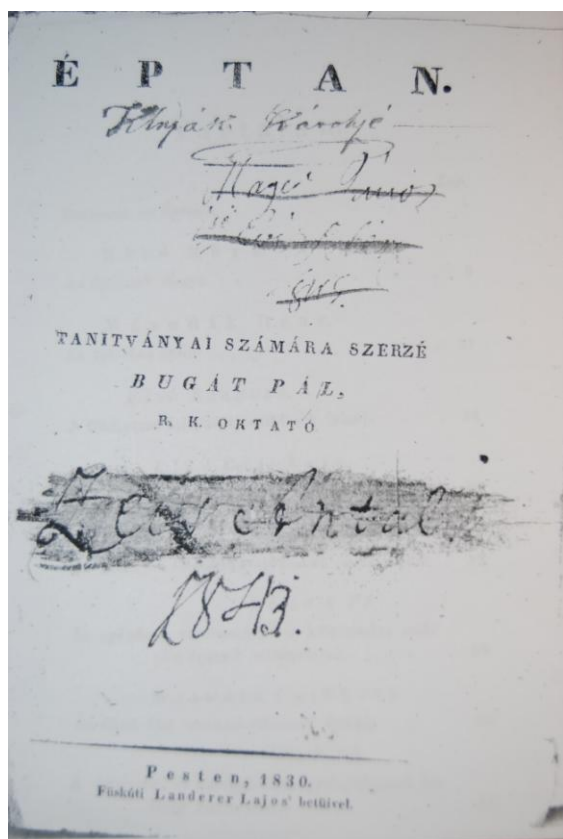
1. kép



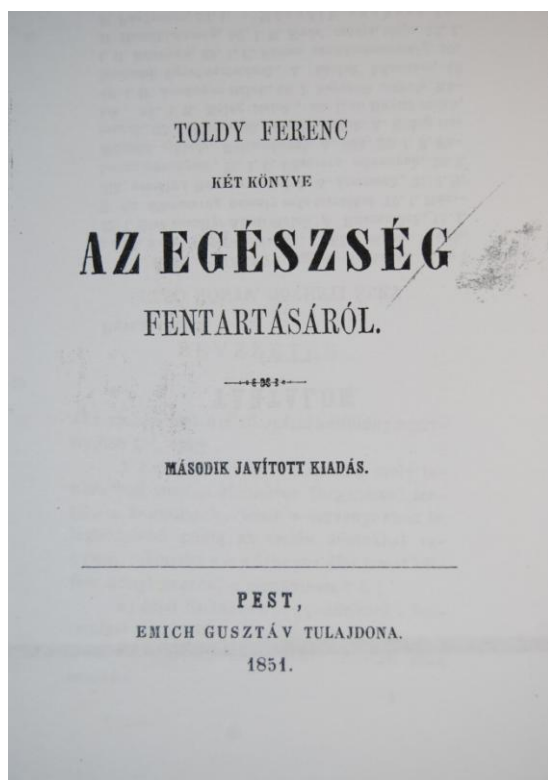
2. kép



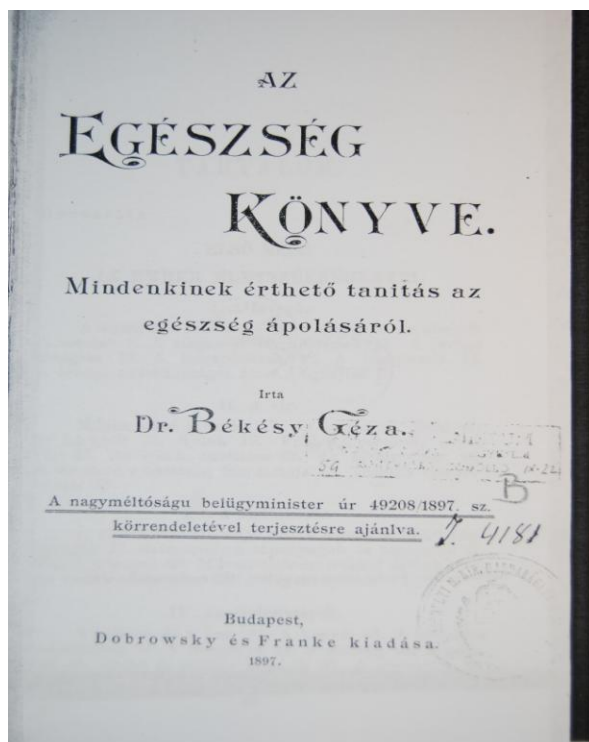
3. kép



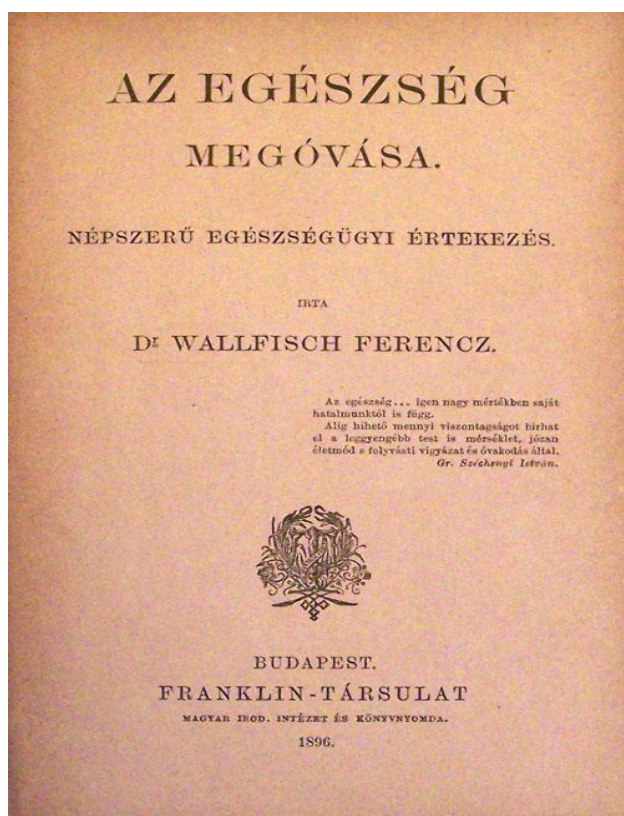
4. kép



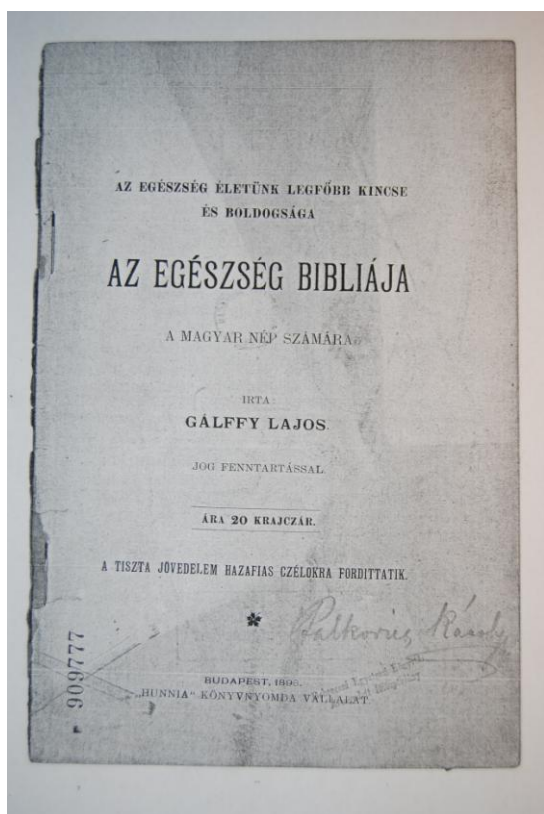
5. kép



6. kép



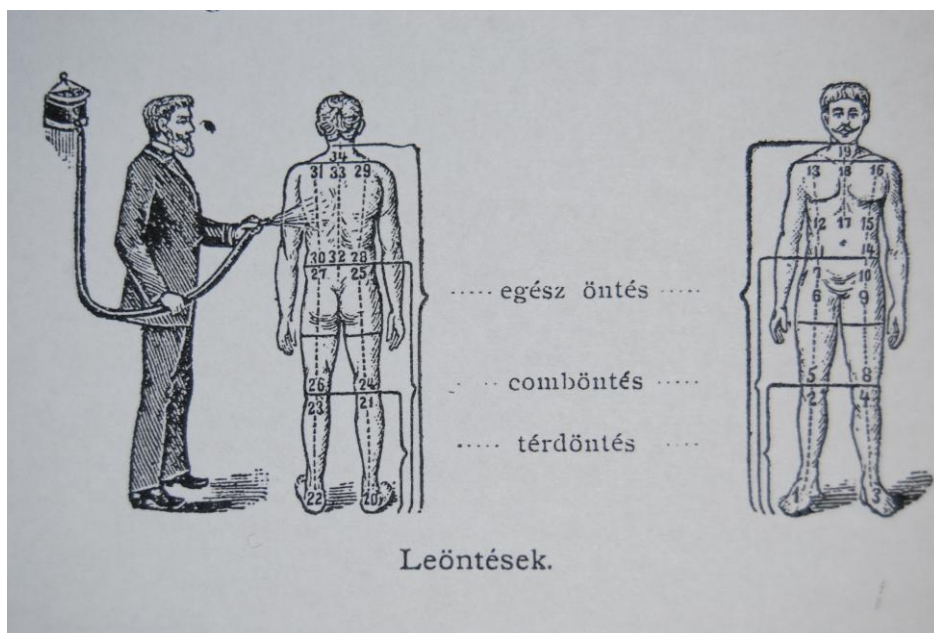
7. kép



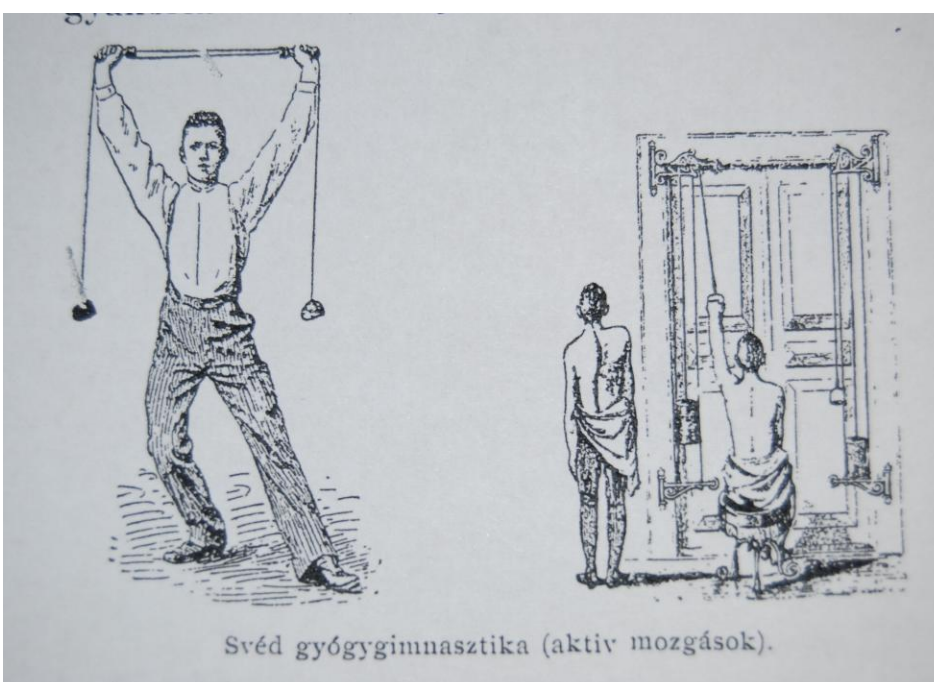
8. kép



9. kép



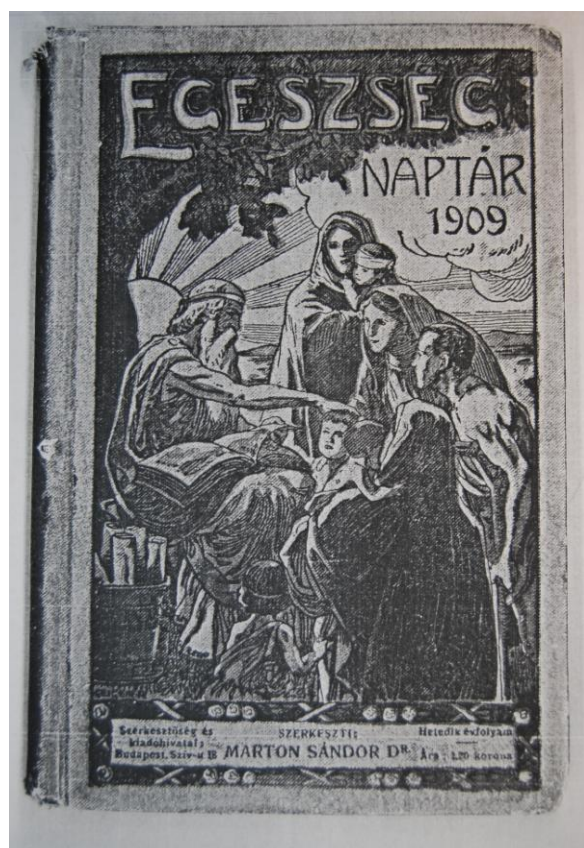
10. kép



11. kép



12. kép



194

Rendkívül kellemes ízű, hatásban kitűnő.

Aggoknak és fiataloknak egyaránt jó.

Az étvágyat és az energiát emeli.



11 UEG ÁRRA 3 KOR

Rp.
Huc. Kola
Pasta
Guaran
225-0
Sem.
Cacao
50-0
Vini
rubr.
opt.
1000-0

BUDAI EML
GYÓGYSZERÉSZTŐL
BUDAPEST
VÁROSI GYÓGYSZERTÁR
VÁCZI-UTCA

**VINUM
KOLA
CACAO
GUARANA**

0852

Erősítő, tápláló bor

Kapható: Budapesten, a „Városi
gyógyszertár”-ban, Váci-utca,
Clotild-palota.