Ha lázas a beteg...

Az egészséges emberi testnek állandó hőmérséklete 36—37 Celsius-fok. Ha a test hőmérséklete 37 és 37,5 között van, akkor hőemelkedésről, ha pedig 37,5 felett, akkor lázról beszélünk.

Mi a láz oka? Az emberi szervezet hőmérsékletemelkedését, rendszerint bizonyos lázkeltő anyagoknak a szervezetre gyakorolt közvetlen ingerlő hatása okozza. Amikor az ember lázas, akkor leginkább valamilyen fertőző betegségben szenved.

Ilyen betegség többek között az influenza, a tüdőgyulladás, a tífusz, a vérhas, a bárányhimlő, a kanyaró. De lázkeltő anyagok keletkezhetnek az emberi szervezetben akkor is, ha a bőr égési sérülést szenved, vagy ha súlyos, nagykiterjedésű roncsolás éri a szervezetet stb.

Keletkezhet láz úgy is, hogy az agyban levő, úgynevezett hőszabályozó központ megsérül. Ez a központ állítja be és tartja fent a normális 36—37 Celsius-fok közötti hőmérsékletet. Ha ezt a központot például agyvérzés roncsolja, hőmérséklet-beállító képessége kárt szenved.

Előfordul, hogy az orvos gyógyító célzattal szándékosan kelt lázat például tejinjekciókkal. Ebben az esetben az idegen fehérjék lázkeltő hatása jelentkezik. Szándékos lázkeltésnek kell számítanunk, amikor oltással a szervezet védekező erejét akarjuk növelni.

De lázat okozhat a hőpangás is, az az állapot, amikor a szervezet a termelt felesleges meleget valamilyen okból nem tudja a környezetnek leadni, például a környezet hőmérséklete és páratartalma magas.

Mit kell tenni, ha környezetünkben valaki lázas lesz? Említettük már, hogy a láz valaminek a következménye. Ebből adódik, hogy nem elegendő csillapítani, hanem a lázat kiváltó okot kell megszüntetni. Ez azonban az orvosra tartozik!

De vannak esetek, amikor mégis csak elsősorban csillapítani kell a lázat. Ez pedig akkor szükséges, ha a láz önmagában is veszélyes. Akkor, ha túl magas — általában 39 Celsius-fok felett, de 40 Celsius-fok felett feltétlenül —, akkor, ha a lázat okozón kívül a beteg valamely más betegségben is szenved, és erre a betegségre a láz veszélyt rejt magában. De csillapítjuk a lázat akkor is, ha a csillapító gyógyszer kettős hatású, azaz nemcsak a lázat csökkenti, de a lázat kiváltó betegséget is gyógyítja. Csecsemőnél a láz gyorsan felszökik, erősen igénybe veszi a zsenge szervezetet. Náluk különösen fontos a gyors beavatkozás, lázcsillapítás és folyadék — sacharinos, citromos tea — adása, valamint az orvos azonnali értesítése.

A lázcsillapítási módok közül a legszélesebb körben és egyben a legrégebben ismert az állott, hűvös vizes borogatás, amelyet az egész testre, vagy a törzsre, esetleg csak mellkasra szoktak helyezni. Általában az igen magas, 39 Celsius-fok feletti láz esetén alkalmazzuk. Hatása gyors és a hatás elmúltával a borogatás megismételhető. Ez a lázcsillapító mód, bár a beteg számára eléggé kellemetlen, megfelelően fűtött szobában nem ártalmas.

A lázas mindig komoly betegnek tekintendő. Szükséges számára az ágynyugalom, a sem túlfűtött, sem nem hideg helyiség. Vigyázni kell, hogy amikor izzad — és a helyiség hűvös — ki ne takaródzék. Lázas betegünk számára mindig bőségesen gondoskodnunk kell megfelelő hőfokú folyadékról, lehetőleg citromos teáról, amely — magas C vitamin tartalma mellett — üdít és frissít is.

Lázas betegünk ételei semmi esetre sem származhatnak az úgynevezett nehéz ételek közül, mint amilyen például a bab és a káposzta, vagy a borsó és lencse; étele egyébként se legyen zsíros.

Legajánlatosabb a tej, a tört burgonya, a rizs, a párolt gyümölcs, valamint kevés és könnyű — szárnyas — hús. A kenyeret vagy pirítsuk meg, vagy legyen helyette kétszersült, de ne adjunk friss kenyeret. Helytelen az is, ha a lázas beteggel egyszerre nagyobb mennyiséget etetünk. Ilyen esetben helyes eljárás a gyakori kicsiny étkezések, mert így a betegséggel küzdő szervezetet nem terheljük meg külön az emésztéssel járó munkával.

Dr. M. S.

A több és jobb burgonyatermés korszerű feltételei

BURGONYATERMESZTÉSÜNK válságban van, melyen sürgősen segítenünk kell.

Statisztikai adatok szerint a burgonyatermés az utolsó négy év átlagában országosan 50,5 mázsa holdanként, ezen belül Csongrád megyéé 36,7 mázsa. Már *az országos átlagunk is mélyen a világszint alatt van, megyei átlagunk pedig jóval ez alatt.* Ha számbavesszük, hogy a 36,7 mázsa termésből 12 mázsát vetésre félre kell tennünk, a megmaradó 24 mázsából pedig 4—6 mázsa apró, beteg, férges és vágott, tehát csak takarmányozásra való, nem marad több a termésből, mint 18—20 mázsa, ami étkezésre való. Ennek a termesztési költsége jóval több, mint a búzáé. Innen van az, hogy az étkezési burgonya szabadpiaci ára a háború előtti mázsánkénti 6—8 pengővel szemben most 300—400 forint, közel annyi, mint a búzáé.

Tény, hogy tájunkon az ökológiai viszonyok a burgonyatermesztésre nem kedvezőek. A tavaszi ültetésű burgonya gumófejlődésekor általában uralkodó szárazság miatt gumó rügyei elvénülnek, melyekből a következő évben csenevész és beteges szárak — bokrok fejlődnek. Ebből következik, hogy bármilyen, tájunkra hozott fajta két éven belül leromlik: a bokor állománya hiányos, beteg és kiegyenlítetlen lesz, a termése pedig kicsi.

Felvetődik a kérdés: *lehet-e ezen segíteni és hogyan?* Válaszunk egyértelmű: *lehet és pedig egészséges vetőgumó alkalmazásával, megfelelő talajműveléssel és trágyázással és végül, de nem utolsó sorban, ahol erre lehetőség van, öntözéssel.*

AZ EGYES TÉNYEZŐK közelebbről. Elsőrendű feladat: a táj egészséges vetőgumóval való ellátása. Mivel tájunkon a jövőben sem számíthatunk a kétévenkénti, rendszeres vetőgumócserére, a vetőgumó biológiai értékének megőrzése és javítása érdekében e tájon már megkezdett és a Dél-alföldi Mezőgazdasági Kísérleti Intézet által kidolgozott és igen hatásosnak bizonyult nyári, illetve a tarlóba ültetési módszert kell alkalmazni. A június elején tarlóba került burgonya gumókötése és fejlődése a tavaszi ültetésűétől eltérően augusztus második felében, illetve szeptemberben következik be amikor már több a csapadék, páradúsabb a levegő és a forróság is elmarad. Ez már jobban megfelel a burgonya tenyészfeltételeinek, az egészséges gumótermés kialakulásának. A tarlóburgonyát ne csak a következő évi tarlóültetésre használjuk fel, hanem ezt vessünk a következő tavaszszal is, az egészségesebb, biztosabb és a nagyobb termés érdekében.

A nyári ültetés jelentőségét igazolja, hogy még a Nyírségben is, ahol a burgonyatermesztés feltételei összehasonlíthatatlanul jobbak (több a csapdék, nincs olyan forróság) és ennek megfelelően a leromlás is lassúbb, mint nálunk, az utóbbi időben évről évre növekvő területen termesztik tarlóban a burgonyát, mely 1964. évben többet termett (50—60 mázsa), mint a tavasszal ültetett (30—50 mázsa). Hasonlók a tapasztalataink a mi tájunkon is. Kedvező időben a tarlóburgonya többet terem, mint a tavaszi ültetésű.

TÁJUNKON azonban egyedül az egészséges vetőgumó alkalmazásával a burgonyacsatát megnyerni nem lehet. Vele egyidőben — mesterségesen — olyan tenyészfeltételeket kell számára biztosítanunk, hogy *az említett kedvezőtlen természeti tényezők káros hatását csökkentsük.* Ennek érdekében a burgonya alá a mély művelésről a bőséges szerves és műtrágyázásról kell gondoskodnunk. Közismert ugyanis, hogy homokon a burgonya a mélyművelést igen meghálálja. Bizonyítják ezt a szőlő és a gyümölcs alá forgatott, homoktalajba vetett köztes burgonya nagy termései. De közismert ugyanakkor a burgonya nagy tápanyag — elsősorban szerves trágya — igénye is. E tekintetben ugyanis a burgonya a szerves trágyát legjobban meghálálló, kapásnövényeink közé tartozik. Ha ezek mellett homokon felhagyunk a burgonya oknélküli, többszöri erős töltögetésével, ugyanakkor a szokásosnál mélyebbre ültetjük a vetőgumót, idejében irtjuk a gyomokat és kártevőket, az eredmény nem maradhat el. Öntözéssel ezen tenyészfeltételek hatékonyságát természetesen nagyban fokozhatjuk.

Mint látható, *a jó burgonyatermés feltételei igen sokoldalúak, melyeknek együttes alkalmazásától várható csak atütő siker.* Kedvező ökológiai viszonyok ugyanis a burgonya leromlási folyamatát megállíthatják, sőt, egyes betegségek érvényesülését megakadályozhatják.

Szólni kell még a fajtákról is. Két tájfajtát találunk itt, elsősorban az Ojtott- és Tompa rózsát. Ezek több évtizede tartják itt fönt magukat, amikor az idehozott nemesített fajták serege dőlt ki mellőlük. Fennmaradásuk fő oka, jól bírják a tarlóültetést, így évről évre regenerálódnak. Tarlóültetésre alkalmas még, étkezésre nem annyira keresett Ella és az Aranyalma is. Az utóbbi években az érdeklődés fokozódik a Kisvárdai rózsa iránt, melyet ugyancsak sikerrel próbáltak ki a tarlóban.

E FAJTÁKNÁL rövidebb tenyészidejű rózsaburgonyafajtákat jelenlegi körülményeink között nyári ültetésre fogni nem lehet, mert vetőgumójuk kiültetésig el nem tartható. Innen van, hogy a Szegedi és más rózsa fajtákat, valamint a Gülbabát sem sikerült gazdaságosan nyári ültetésbe vinni. Ugyanakkor Nyírségben lehet, mert van hűtőházuk, ahol az alma kikerülése után megfelelő hőfokon tudják tartani a vetőgumót. Nálunk is érdemes volna erre felfigyelni. Kettős célú tárolók építése volna kívánatos. Télen almának, nyáron burgonyavetőgumónak. Külföldön — így Hollandiában — külön erre a célra tárolókat építenek, felismerve az egészséges vetőgumó használatának nagy jelenőségét.

Dr. SOMORJAI FERENC

Tejtermékek a táplálkozásban

A tej és tejtermék különösen fontos helyet foglal el az ember táplálkozásában. A tej ugyanis rendkívül jó tápértékkel rendelkezik, és kizárólagos fogyasztása mellett sem lép fel hiánybetegség.

Mennyit fogyasztunk?

Sajnos hazánkban az ország teljes lakosságára számítva csak 2—2,5 deciliter tejet fogyasztunk naponta. Rövid időn belül el kell érnünk átlagosan a napi fél liter tej fogyasztását. Ez a mennyiség még az 5—6 éves gyermekeknél is az energia biztosításához szükséges kalória 25 százalékát, a fehérjeszükséglet 40 százalékát, a mész és B_2-vitamin 70 százalékát, továbbá az A- és B_1-vitaminszükséglet 35 százalékát fedezi.

A D-vitamin szükséglet 20 százaléknyi mértékben adja. Figyelmet érdemel a tejfehérje, amelynek táplálkozási értéke csaknem olyan jó, mint a szín-marhahúsé.

Három csoport

Tejtermékeinket tápanyag összetétel szerint 3 csoportra oszthatjuk:

1. Zsírban dús, A, D-vitamint, valamint kalóriát tartalmaz a vaj, amelynek zsírtartalma mintegy 85 százalék. A vajból kalória szempontjából 5 dkg, az A- és D-vitaminra nézve átlagosan 4 dkg felel meg. Viszont a vízben oldható B_1 és B_2 vitaminokban, továbbá fehérjében és tejcukorban szegény. Ugyancsak ebbe a csoportba tartozik a 30 százalék zsírt tartalmazó tejszín, amelyből kb 1 dl felel meg fél liter tej kalóriájának és fél dl-je ugyanennyi tej A- és D-vitamintartalmának.

2. A fehérjében és mészben dús a sovány túró és sovány sajt. A sovány túró és sajt (pl. az ömlesztett Turasajt) nem tekinthetők kalóriadús készítménynek és így a fogyókúrát tartók számára kitűnő táplálék, ugyanakkor a biológiailag igen értékes tejfehérjéből annyit tartalmaznak, hogy a túróból 10 dkg, a sajtból pedig 4 dkg felel meg fehérjeellátás szempontjából az összehasonlításra szolgáló fél liter tejnek. Zsírban, A és D-vitaminban e készítmények szegények.

3. A vegyes tápanyag összetételű, fehérjéből és zsírból a tej arányait megközelítő készítmények a különböző zsíros és félzsíros sajtok. E készítményeket még a kemény (Ementáli, Pannónia, Parmezán), félkemény (Óvári, Trappista. Eidámi), a lágy (Romadur, Kadar) kategóriákba szokták sorolni. Hasonló összetételűek a vágható, illetve kenhető ömlesztett sajtok is (Hóvirág, Útravaló, Holló, Duna, illetve a Caro, Csárdás, Mackó és Márvány). Fél liter tej kalóriáját, a sajtok 8—10 dkg-ja, fehérje- és mésztartalmát 5—7 dkg-ja, míg A-vitamin tartalmát 10 dkg fogyasztása biztosíthatja.

Külön kell szólni a tejföről. Négyszer-ötször sűrűsebb, mint a tej, ezért kalóriatartalma és zsírban oldható vitamintartalma nagy. Fél liter tej kalóriájának és D-vitamin tartalmának 2 dl, A-vitamin tartalmának 1 dl tejföl már megfelel. A tejföl többi tápanyagai a teljes tej összetételével azonosak.

Legyen az étrendben!

Aki valamilyen oknál fogva a tejet nem szereti, vagy a tejföl nem fogyaszthatja, a vaj, sajt, tejszín és sovány-túró együttes fogyasztásával, a körözött túró étrendbe iktatásával könnyen eleget tehet az egészséges táplálkozás követelményeinek.

Dr. Lindner Károly

Rádió- és televízióműsor

Kedd

KOSSUTH RÁDIÓ

4.30 Hírek. 4.35 Vidáman-frissen! 5.00 Hírek. 5.05 Falurádió. 6.00 Hírek. 6.25 A postát bontja: Pfeifer Pál. 7.00 Hírek. 7.10 Új könyvek. 7.30 Színház- és mozimúsor. 8.00 Hírek. 8.05 Műsorismertetés. 8.15 Reggeli hangverseny. 8.58 Diplomaták. Rádiókomédia. 10.00 Hírek. 10.10 Szórakoztató muzsika nyugdíjasoknak. 11.00 Iskolarádió. 11.35 Kamarazene. 12.00 Hírek. 12.15 Tánczenei koktél. 12.57 A vidéki színházak műsora. 13.00 Megtalált mezsgye. 13.20 Rise Stevens és Rudolf Schock énekel. 13.45 Gazdaszemmel a nagyvilág mezőgazdaságáról. 14.00 Hírek. 14.10 Részletek Oscar Strauss operettjeiből. 15.05 Állázatosan jelentem. 15.25 Chopin: f-moll zongoraverseny. 16.00 Hírek. 16.10 A XVII. század fúvószenéjéből. 16.20 A Gyermekrádió műsora 16.35 Ifjúsági Magazin. 17.00 Ilosfalvy Róbert énekel. 17.23 Radióiskola. 17.56 Műsorismertetés. 18.00 Hírek. 18.10 Villanófényben: a lakóház műszaki átvétele. 18.15 Zenés posta. 19.05 A magyar dal évszázadai. 19.25 A Szabó család. 19.55 Jó éjszakát, gyerekek! 20.00 Esti Krónika. 20.20 Nürnbergtől Freiburgig. 21.39 József Attila költészete. 22.00 Hírek. 22.15 Sporthírek. 22.20 Jenufa. Operarészletek. 22.50 Mai szemmel. 23.00 Tánczene. 23.30 Útkeresés. 24.00 Hírek. 0.10 Csárdások.

PETŐFI RÁDIÓ

6.00 Hírek. 6.10 Torna. 7.00 Hírek. 7.15 A postát bontja: Pfeifer Pál. 8.00 Hírek. 14.00 A Dobsa-együttes játszik. 14.10 Időjárásjelentés. 14.25 Zenekari muzsika. 15.00 Hírek. 15.05 Kórusok és népi zenekarok műsorából. 15.45 Hogyan védekeznek az állatok a hideg ellen. 16.00 Nathan Milstein hegedül, Erna Berger énekel. 17.00 Hírek. 17.05 Délutáni frissítő... 17.56 Glinka: Két tánc. 18.15 Rádióegyetem. 18.45 Romantikus kóruscsk. 19.00 Mi történt a nagyvilágban? 19.15 Fidelio. Operarészletek. 19.50 Amiről a közgazdászok vitatkoznak. 20.00 Antal Imre hangversenye a stúdióban. 20.25 Vidám félóra Feleki Kamillal. 21.00 Hírek. 21.05 Április. Zenés játék. 22.50 Kotlári Olga énekel. 23.00 Hírek.

TELEVÍZIÓ

Iskola-tv: 8.05 Orosz nyelv ált. isk. VI. oszt. számára. Játszanak a kislányok. 9.00 Környezetismeret ált. isk. III. oszt. számára. A szánkó. 10.05 Földrajz az ált. isk. V. oszt. számára: Budapest. 11.00 Angol nyelv kezdőknek. 14.00 Orosz nyelv. (Ism.) 14.55 Környezetismeret. (Ism.) 15.00 Földrajz. (Ism.) 16.55 Angol nyelv kezdőknek. (Ism.) 17.13 Az iskola-tv postája. 17.30 Hírek. 17.35 Tapasztalatok, tanulságok. 17.50 Ifjúsági filmklub: Vita az Epeiosz akció tv-film alapján. 17.50 Vállalta a felelősséget... Ipari riportműsor. 19.20 Esti mese. 19.30 Tv-híradó. 19.50 Napi jegyzetünk. 19.55 Érmek és érmesek. A kamera előtt: a súlyemelők. 20.10 Erőd a Néván. Szovjet dokumentumfilm. 21.10 Ötven esztendős a Szigligeti Színház. 21.40 Hajléktalanok. Magyarul beszélő francia játékfilm. 22.05 Tv-híradó. II. kiadás. (MTI)

ANYAKÖNYVI HIREK

I. KERÜLET

Házasság: Illés Károly és Patik Julianna, Zsiga József és Hévízi Mária, Bihari Lajos és Pál Ilona, Purák Ferenc és Aklán Judit, Mák István és Broda Ilona, Katona Antal és Hegyesi Terézia, Reinhold Zsigmond és Polgár Lenke, Bán Imre és Balogh Kornélia, Margita Tamás és Nagy Rozália, Lantos József és Hegedűs Irén, Huszár Ferenc és Majkrics Mária házasságot kötöttek.

Születés: Szarapka Jenőnek és Mikolovics Erzsébetnek Éva, Joó Jánosnak és Gajda Etelkának Sarolta, Szögi Mihálynak és Márki Juliannának Edit, Kövi Ferencnek és Papdi Erzsébetnek Judit, Szalai Mihálynak és Lippai Klárának Klára, Erzsébetnek Zsolt Lajos, Bedr. Szabó Lajosnak és Kiss Erzsébetnek Zsolt Lajos, Beke Zoltánnak és Fekete Klárának Klára, Kisguczi Ferencznek és Börcsök Piroskának Katalin, Gallai Ferencnek és Hegedűs Annának Ferenc, Lázár Istvánnak és Schöffel Máriának Mária, Szűcs Benjaminnak és Szegi Rózának Erika, Kakuszi Sándornak és Csiszár Piroskának Sándor, Bata Lajosnak és Veres Piroskának Lajos, Rózsa Imrének és Berta Irénnek Tibor, Kószó Ferencnek és Kónya Máriának Lajos, Makra Mihálynak és Matovics Annának Éva, Tóth Kálmánnak és Süli Juliannának Ibolya, Sztankovics Zoltánnak és Hegedűs Annának Erika, Anderle Ádámnak és Sajti Enikőnek Enikő, Ferenczi Istvánnak és Szűcs Piroskának Magdolna, Ulrich Józsefnek és Vajda Annának József Mihály, dr. Tamus Imrének és Szabó Katalinnak Katalin Erzsébet, Zelei Istvánnak és Horváth Ilonának István, Pónusz Sándornak és Börcsök Rozáliának József, Juhász Jenőnek és Makó Juliannának Jenő, Uhrin Józsefnek és Miklós Ilonának Zsuzsanna, Neszvecskó Istvánnak és Vörös Teréziának István, Mészáros Mihálynak és Lazarov Rozáliának Rozália nevű gyermeküket született.

Halálozás: Rácz Benjamin, Borgula József, Máté András, Turmayer Gyuláné Berencsy Ilona, Bánfi Erzsébet, Moskovitz Józsefné Stein Selma, Lusztig Dezsőné Bleyer Jozefa, Jankó József, Német Ferenc, Gera Ferenc, Szabó István, Redenczki Zoltán, Varga Lászlóné Nagy Erzsébet, Farkas Béla, Micsutka Ferencné Schmidt Piroska, Kocsis Antal, Fábián Eszter, Lajkó István elhunytak.

II. KERÜLET

Házasság: Papp Tibor Károly és Kolozsvári Alice, Szabó Mihály és Becker Katalin, Huszti Lajos és Reményi Margit házasságot kötöttek.

Halálozás: Menyhárt Antalné Fogas Mária, Futó Józsefné Lauff Erzsébet, Lakner Endréné Rónai Margit, Selmeczi Julianna elhunytak.

III. KERÜLET

Házasság: Dékány István Antal és Marinkás Virág, Ézsiás János és Csáki Mária, Czutor Kálmán György és Andrásfi Mária Veron házasságot kötöttek.

Születés: Hunyadi Mátyásnak és Daday Gyöngyvérnek Mátyás, Turner Józsefnek és Veres Máriának Tibor, Sulyok Józsefnek és Ocskó Annának Sándor Mátyás, Szikora Ferencnek és Gondi Máriának Sándor, Márki Miklósnak és Fehér Erzsébetnek Zsuzsanna, Pusztai Lászlónak és Sajben Ilonának Zsolt Tibor, Borbély Józsefnek és Kiri Mária Magdolnának József, Kovács Sándor Andrásnak és Álmosdi Erzsébetnek Rózsa Ibolya, Péter Ferenc Kálmánnak és Mohai Katalinnak Gábor, Horváth Andrásnak és Simondán Erzsébetnek Erzsébet, Ördögh Gézának és Katona Annának Klára, Polner Antalnak és Tarján Magdolnának Eörs István, Gyulai Levente Lászlónak és Hajlamász Máriának Emese Klára, Horváth Istvánnak és Kocsis Erzsébetnek Teréz, Szelle Lajosnak és Tollár Máriának György, Bóka Jánosnak és Födi Piroskának Ibolya Piroska, Kozma Sándornak és Kiss Katalinnak Sándor József, Kószó Jánosnak és Szécsi Máriának Eszter, Ádám Sándornak és Lányi Zsófiának Sándor, Kovács László Istvánnak és Kádár Németh Jusztinának Éva, Koczkás Sándornak és Lipusz Malvinnak Mária, Kálmán Ferenc Jánosnak és Zsíros Ilonának Terézia, dr. Hajós Lászlónak és Kovács Ilonának Ilona Erzsébet, Zsikó Istvánnak és Varga Matildnak Gábor, Masir Lajosnak és Tóthmihály Margitnak Zsuzsanna nevű gyermeküket született.

Halálozás: Karai Sándorné Karai Erzsébet, Szőke István, Berkes József, Gárgyán István, Csizmazia Kálmán, Bondor István, Szűcs Piroska, Papdi Mihály elhunytak.