

Egészségnevelés a felvilágosodás kori Magyarországon

A 17. század közepén Angliából kiinduló felvilágosodás racionalizmusa egész Európára áttérjedve Magyarországot is elérte. Nem csekély mértékben hatott a medicina fejlődésére, s befolyásolta az egészségügy alakulását. Az egészségügy, az orvostudomány volt az a terület, ahol a felvilágosult abszolutisztikus állammodell megvalósítására törekvő uralkodók elgondolásai szerencsésen találtak az egyén boldogulásáért, jobb életkörülményeiért küzdő polgárok szándékaival. Ugyanis az új államnak egészségesebb, jobb szinten élő, munkaképesebb emberekre volt szüksége, védelemre a járványok pusztítása ellen, az egészségügyi apparátus továbbépítésére, hatékonyabbá tételére.

Az 1686 és 1790 közötti időszak eseményeiből a hazai egészségügy fejlődése szempontjából két nagy jelentőségű momentum mondható meghatározónak. Az egyik a Magyar Királyi Helytartótanács létrehozása 1723–24-ben, ennek tagjaiból tevődött össze az állandó egészségügyi bizottság. Működésével az addig szétszóró, kevés helyen tevékenykedő egészségügyi szervezet helyén létrejött a közegészségügyi központ. A másik fontos mozzanat a nagyszombati egyetem orvosi karral való kiegészítése volt (1769), ahol nem csupán az orvosok hazai képzése vált lehetővé, de megvalósult a sebészek, bábák megfelelő színvonalú oktatása és ellenőrzött kezetek közötti vizsgáztatása is. A kar felállításáig a magyar orvostudomány számára csak egy lehetőség kínálkozott, a külföldi egyetemek látogatása. 1769 és 1779 között évente 25–30 protestáns diák kért kiutazási engedélyt.¹

Az új szellemet a medicinában elsősorban a klinikus Hermann Boerhaave, és közvetlen tanítványai: Gerard van Swieten, Albrecht von Haller és Anton de Haen képviselték. A Boerhaave klinikai iskoláját továbbfejlesztő tanítványok közül hazánk egészségügyére és orvostudományára a legnagyobb befolyással kétségtelenül Mária Terézia udvari orvosa, a holland származású Gerard van Swieten volt. Fontos szerepe volt a magyar egészségügyi szervezet megalapozásában, a közegészségügy, az egészségügyi közszolgálat megteremtésében, a járványok elleni küzdelem megszervezésében, ő száműzte a boszorkánypereket és a kínvallatásokat is. A hazai orvosi kultúránk szempontjából azonban legjelentősebb az, amit a nagyszombati egyetem orvosi karának megteremtése, majd megszervezése érdekében tett.²

¹ Mayer Ferenc Kolos, *Az orvostudomány története* (Budapest: Téka Könyvkiadó, 1988).

² Székely Sándor, *Az orvostudomány története* (Budapest: Medicina Kiadó, 1961).

Az ország egészségügyi helyzetét, kultúráját a 17–18. században több tényező befolyásolta. Nagy nehézséget jelentett az orvoshiány, mely az 1700-as évek közepére a lakosság számának fokozatos emelkedése folytán még nyomasztóbbá vált. Egy 1747-ből származó kimutatás szerint több vármegyében nem volt egyetlen sebész sem, aki akár egy érvágást elvégezhetett, vagy egy fellépő járvány jellegét megállapíthatta és jelenthette volna.³ Higiénéről még álmodni sem lehetett, az egészségügyi helyzet folyamatosan romlott, a csonttá, bőrré aszott embereket tömegesen vitték el a betegségek, a járványok. Az a kevés orvos, aki volt az országban, rendszerint a városok lakója volt. A vidéken élő embernek betegség esetén többnapos kocsi- vagy szekérútra kellett vállalkoznia. Az alacsony egészségügyi kultúra okai között említhetjük még a szegénységet. A gazdaságilag mélypontra jutott országban a falusi lakosság nyomorgott, nem tudott fizetni a gyógyításért és az orvosságért. Ha a paraszt vagy bármely családtagja megbetegedett, igencsak megfontolták, hívjanak-e orvost hozzá, költsenek-e pénzt gyógyíttatására, orvosságokra. Előbb hívtak orvost egy „lábasjóság nyavalyájához”, mint valamely családtagnak súlyos megbetegedéséhez. A betegség a szegény ember legnagyobb ellensége volt, megfizethetetlen fényűzés az alacsony jövedelműek számára. A lakosság szegénysége, nyomora miatt kormányzati intézkedéseket hoztak. A megyék kötelesek voltak a szegény néprétegek ingyenes gyógykezelésére képzett tisztiorvosokról gondoskodni, valamint a helytartótanács 1786-ban elrendelte, hogy a megyék megfelelő módon tájékoztassák a lakosságot a tisztiorvosok és sebészek feladatairól, a segítségnyújtás módjairól, melyek éppen a szegényebb néprétegek gyógyítására hivatottak.

Az egészségnevelés legfontosabb intézményei az iskolák voltak. A Ratio Educationis 1777-ben az egészségvédelmet és az egészségnevelést az iskolák illetékesébe utalta, és előmozdította a tanulók egészségének védelmét. A felvilágosult abszolutizmus, az államérdek ezen a téren is érvényre jutott. Egészséges állampolgárookra és alattvalókra volt szükség, ehhez viszont elengedhetetlen volt az egészségnevelés, és egy meghatározott, minimális szintű oktatás. A Ratio Educationis A tanulóifjúság egészségének gondozása című fejezetének a 222.§-a foglalkozik a tanulók egészséges életmódra nevelésének kérdéseivel. „Ha magukra vannak hagyva a fiatalok, s nincsenek mások irányítása alatt, akkor gyakran kerül veszélybe nemcsak egészségük, de életük is”.⁴ Ez a tény azt jelzi, hogy a felvilágosodás időszakában a korszak oktatáspolitikusai már felismerték, milyen nagy szükség van az egészséges életmód ismertetésére, az egészséget veszélyeztető tényezők oktatásának szükségességére. Számos, ebben a korszakban készült tankönyv és tanítói kézikönyv tartalmazott egészségnevelési vonatkozásokat, és az iskola épületével kapcsolatos előírásokat. Az egészségnevelés sokirányú munkájában különböző

³ Domanovszky Sándor, szerk., *Magyar művelődéstörténet. Barokk és felvilágosodás* (Budapest: Magyar Történelmi Társulat, 1991), 395–419.

⁴ Mészáros István, ford., *Ratio Educationis* (Budapest: Akadémiai Kiadó, 1981), 176.

iskolázottságúak vettek részt. Egyfelől fontos volt a falusi értelmiség – tanítók, papok – felvilágosító tevékenysége, hiszen a hétköznapi gondjait elsődlegesen velük osztotta meg a lakosság. Emellett rendkívüli felelősség hárult az egyre növekvő létszámú orvosokra, valamint a kirurgusokra és bábákra.

A kevésbé iskolázott köznépi ismeretszerzésének szinte egyedülálló forrása évszázadokon keresztül a csízió és a kalendárium volt. A könyvnyomtatás kialakulásával ezek lettek a szélesebb körű közönséghez eljutó kiadványok. Ezekben a népszerű kiadványokban minden olyan információt megtaláltak, amelyek a hétköznapiak során felmerült problémákra, kérdésekre adtak feleletet. A naptári fejezeteken kívül közérthetően megfogalmazott történelmi ismereteket, gazdasági tanácsokat és nem utolsósorban az egészség megtartására, és a legáltalánosabb ember- és állatbetegségekre alkalmazható módokat, könnyen hozzáférhető szereket közölt. A kalendárium mindig megbízható, a valósághoz és a kor ismeretanyagához leginkább alkalmazkodó információkat terjesztette, szemben a rendkívül sok babonás, misztikus elemet tartalmazó csízióval, amely sok esetben inkább kárt okozott, mintsem segítséget nyújtott volna.

Nagy reményeket fűztek Mária Terézia 1756. január 22-i keltezésű rendelkezéséhez, amelyet Gerhard van Swieten szorgalmazására hozott meg. Swieten nemcsak a királynő orvosa volt, hanem a Birodalom főcenzora is, s ilyen minőségében nyilvánította ki véleményét a kalendáriumról. Ennek érdekében felhívta a Helytartótanácsot és helyi szerveit, hogy a kalendáriumokat alapos vizsgálatnak vessék alá. Nem kerülhetett bele alaptalan és erkölcsromboló történet, továbbá az érvágásra, orvosságok bevitelére, haj- és körömvágásra, szerencsés és szerencsétlen napokra vonatkozó helytelen és haszontalan gyűjtemény.

Hasznos kézikönyvként forgatható a kalendáriumok egyik szép példánya, a Pesten 1799-ben Veszelszki Antal által közreadott „Száz esztendő kalendárium”. Ebben minden olyan közhasznú információt megtalálhattak, amelyek a falusi gazdák számára fontosak voltak. A mezőgazdaságra, a kerti és a ház körüli teendőkre vonatkozóan a legkülönbözőbb tanácsok között igen sok egészségügyi vonatkozású is volt. „A' jó meg érett gyümölcsöt ebéd és vatsora előtt, legegészségesebb enni, még pedig kenyér nélkül, mert a' kenyér inkább megposhasztja, és az emésztést nehezíti, a' jó gyümölcs nem-is árt a' gyomornak, de árt a' kövér hús.”⁵ Az ecet hasznai között olvashattak annak állítólagos fertőtlenítő hatásáról, melynek alkalmazását vágott sebeknél, fertőző beteg környezetében és ájultak élesztésénél említette meg elsősorban.

A népszerű egészségnevelésben, korábban egyeduralgó kalendáriumok mellett Magyarországon számos olyan könyv is született, amely az egészség fogalmát és az egészségnevelést tárgyalja.

⁵ Kapronczay Katalin, „Az egészségügyi felvilágosító irodalom egyik legrégebbi formája, a kalendárium,” *Lege Artis Medicinae* (1994): 4. szám. 1199.

Pápai Páriz Ferenc volt az első, aki valóban modern orvosi művet jelentetett meg magyar nyelven. Pápai polihistor volt, gyakorló orvos, természettudós, közéleti ember. Az orvostudomány mellett címertannal, költészettel, történelemmel és filozófiával is foglalkozott. Pápai Páriz Ferenc talált alkalmat egészségnevelési témájú gondolatainak kifejtésére is. 1675-ben, volt bázeli tanítómestere és egyik példaképe, Johannes Haricus Glaserus professzor halálakor őt kérték fel a gyászbeszéd megtartására. Ebből az alkalomból keletkezett írásában többek között azt is olvashatjuk: „minden éhségnél veszedelmesebb az elhízás, mivel a betegségek szülőanyja”, azaz kérded, mért sokasodnak halandó keblekben a betegségek: lakoma s gyakori evés miatt. Egészséges őseink egyszer s egyszerűbben ettek.”⁶ 1690-ben jelent meg Kolozsvárott Pápai Páriz Ferenc fő műve, a „Pax Corporis”, mely az első nagyszabású, magyar nyelvű orvosi munka. A szerző művét az orvost nélkülöző egyszerű, szegénységben élő nép felvilágosítására szánta, melyet a címlapján is feltüntetett – „a sok ügyefogyott szegényeknek hasznokra”. A Pax Corporis 8 „könyve” száz betegséget tárgyal egyszerű, de ízes, kifejező stílusban. Minden kórformában leírja a betegségek különbségeit, fészkeit, okait, jeleit, jelentéseit és orvosságait. A babonák elleni fellépés, a tapasztalat megbecsülése tükröződik számos fejtegetésében. Hangsúlyozza a test és a lélek szoros kapcsolatát. A fájdalom – állapítja meg – „nem egyéb, hanem a test sérelmének az elmében szomorú érzése”.⁷ Úgy vélte, nincs olyan betegség, amelyet ne lehetne a „természetből vett dolgokkal” orvosolni.

A 18. században az egészségnevelésnek, de talán az egész magyar orvoslásnak is a legnagyobb egyénisége Weszprémi István, akit külföldön is ismertek és elismertek. Semmelweis előtt szinte az egyetlen hazai orvos, aki bekerült a nemzetközi szakirodalomba – írja róla Szállási Árpád orvostörténész.⁸ A tehetséges ifjú a hazai és külföldi leghíresebb iskolákban gyarapította tudását – Pápa, Sopron, Debrecen, Bécs, Zürich, Utrecht után az oxfordi egyetemen tanult. 1756 őszén tért haza Debrecenbe, és a város meg is választotta orvosának. Bizonyára szívesen fogadták volna a képzett orvost bármelyik európai nagyvárosban, de ő hazatért azzal a reménnyel, hogy szerény erejéhez mérve hazájának hasznára váljon. Nevéhez fűződik az egészséges életmód szabályait felölelő ismereteknek a népszerűsítésére irányuló szemléletmód, az „egészségcentrikus szemlélet”. Több mint négy évtizeden át működött gyakorló orvosként Debrecenben, emellett jelentős szakirodalmi tevékenységet folytatott. Első magyar nyelvű könyve 1760-ban jelent meg Kolozsváron. A kisdud gyermekeknek neveléséről való rövid oktatás címmel, amely felvilágosító céllal íródott. Az előző évszázadok füves könyvei,

⁶ Vértés László, „A Pápai Páriz Ferenc emlékérem névadójának egészségnevelési munkájáról,” *Egészségügyi Munka* (1985): 2. szám. 60.

⁷ Idézi Borsi Darázs József, „Pápai Páriz Ferenc halála 250. évfordulójára,” *Orvosi Hetilap* (1966): 107. szám. 1903.

⁸ Szállási Árpád, *Weszprémi István* (Debrecen: DOTE, 1995), 38.

Apáczai és Pápai Páriz művei, s általában a magyar nyelvű orvosi irodalomként jelentkező kiadványok a nép felé kinyújtott gyógyító kéz szerepkörét igyekeztek betölteni, csak másodlagosan foglalkoztak a betegségek megelőzését szolgáló, az egészséges életre nevelést jelentő orvosi tanácsokkal. A *Kisded* gyermekeknek nevelésekről szóló könyv az első orvosi útmutatás, amelyben a két funkció helyet cserél: az első helyre kerül az egészséges életre nevelés, s a terápiás tanácsok háttérbe szorulnak, vagy nagyobb részt elmaradnak. Az összesen 105 oldalas, kis zsebkönyv méretű kiadvány címlapját az aránytalanul hosszú cím teljesen betölti. A műhöz Gerhard van Swieten, a királynő orvosa és tanácsadója írt előszót. A magyar nyelven írt művel a szerzőnek az volt a szándéka, hogy minél szélesebb réteghez juttassa el kisgyermek-nevelési tanácsait. Weszprémi, mint könyve előszavában írta, azért tartotta szükségesnek megalkotni művét, mert a nők csecsemőik gondozása során csak nagyanyáikra hagyatkoztak, ami súlyos bajokhoz vezetett, és ezért időszerű, tudományosan megalapozott tanácsokkal kell ellátni őket. A könyvben Weszprémi három dolgot tárgyalt részletesebben: a kisdedek öltözését és táplálását, illetve néhány mondatban megemlítette a járás- és a beszédtanulás körüli teendőket is, majd a végén az egészségmegőrzésről írt „A hosszú élet megnyerésére szolgáló regulák” címmel. Úgy gondolta, hogy a gyermekek gondozása kapcsán legtöbbször az öltöztetés és a táplálkozás területén vétének az anyák. Példaként hozta fel a szegényebb embereket, akiknek se elegendő élelmük, se elegendő ruhájuk nincsen, s mégis egészségesebbek a gyermekeik, szemben a gazdagabbakkal, akiknek gyermeke „...a’ sok drága Portékának súllyos terhe alatt alig piheg, lankadoz, majd csak meg nem fül...”⁹ Úgy vélte, mindenben a természetet kell követni, ami azt jelenti, hogy a gyermek igényeit kell figyelembe venni; a kisded ugyanis természeténél fogva jelzi, ha éhes, álmos, ha valami baja van. A csecsemő igényeire való odafigyelés az alapja, a kiindulópontja Weszprémi nevelési-gondozási elveinek. Hosszan kárhoztatja azokat, akik túletették, valamint szorosan pólyázták a kicsiket.

A 18. században nemcsak itthon, de egész Európában viszolygás és undor tárgya volt az anyatej. Évszázadokon át megvetendő és lenézett volt a szoptató anya, és mindebből következően terjedt el a „dajkaság”, mint foglalkozás. Minden anyának magának kell szoptatni gyermekét – vallja Weszprémi. „...minden betsülletes Anyák... aki tsak a’ szoptatásra alkalmasok, emlőjüket ne vonják meg szerelmes édes Magzatjoktól”.¹⁰ A szoptatással elkerülhetők bizonyos betegségek is. Három hónapos kora után az anyatejen kívül másfajta ételt is kaphat a gyermek. Gyermekek számára a legmegfelelőbbnek a sóskamártást, a parajt, a burgonyát, a sárgarépát, a főzött és aszalt gyümölcsöket, valamint a nyári friss gyümölcsöket tartotta. Az étel mennyisége terén is a gyermek szükségleteit kell

⁹ Weszprémi István, *A kisded gyermekek neveléséről való rövid oktatás* (Kolozsvár: Páldi, 1760), 3.

¹⁰ *Ibid* 5.

szem előtt tartani. „A Gyermekek egész kivánsággal esznek mind addig, míg kell nékiek; annakokáért gorombául tselekszenek mind azok, kik azon fellyül mennek, őket erőltetik, kelletlen is tömik szájokba mind addig, míg ki-nem vetik”.¹¹ A legjobb italnak pedig a vizet tartotta, mert mint írta: „minden egyéb nedve, különösen a kábítók, pálinka, bor, ser, satb. a gyermeknek valóságos méreg”.¹² Az egyéves kortól kezdődő, de a fokozatosságot figyelembe vevő elválasztás megemlítése ma is helytálló, korszerű gondolat. Weszprémi a szülőknek írott könyvében a kor szellemének megfelelően próbálta összefoglalni a szoptatás, az etetés, az öltöztetés, a levegőztetés, valamint a betegápolás, és főbb tisztasági szabályok alapvető és lényeges elemeit. Művét az „emberi nemzet javának” előmozdítására szánta: „Vajha eljönne már az a boldog idő, melyben az értelmes, tudós emberek a mi nemzetünkben is a gyermeknevelésbe betekintenének” – írta.¹³

1784 és 1786 között Weszprémi István gyakran írt a Bécsben megjelenő *Magyar Kurír* című lapba, melynek szerkesztői Szacsvay Sándor és később Decsy Sámuel orvosdoktor voltak. A *Magyar Kurír* különösen Decsy szerkesztőségének első éveiben kiemelkedő szerepet vállalt a magyar nép egészségkultúrájának kialakításában és formálásában. Az 1799-es évfolyamában a szerkesztő egy hét részből álló cikksorozatot közölt: „Oktatás, melly szerént a bor szesze által a pintzékben, az ó vermekben, vagy szénnel fűtött új szobákban, s vízben meg fűlt, meg fagyott, fel akasztott, meg fojtatott, méreggel meg itatott, s menkö által illetetett embereket, s a holtan születni látszott tsetsemőket az életbe vissza hozni lehessen”.¹⁴ A *Magyar Kurír* által közzétett tanácsok szövegén érződik, hogy írójuk orvosdoktor. Decsy ugyanis minden fejezetet egy rövid kórélettani eszmefuttatással vezetett be, melyből a továbbiakban ajánlott mentési teendők logikusan levezethetők voltak. A vízbefűltakkal kapcsolatban írta: „...a vízbefűltak a lélegzetnek a megakadályoztatása miatt hálnak meg, amely által mind a tüdőkben, mind a szívben lévő vérnek a folyása megálltatatik”.¹⁵ A *Magyar Kurír* 1799-ben igen olvasott lap Magyarországon, így tanácsai széles körben ismertté váltak. Ennek egyik bizonyítéka az a levél, amelyet a sorozat közzététele után Szatmárnémetiből, az ottani gyülekezet prédikátorától, Németh Istvántól kapott Decsy. „...Évente követel áldozatot a Szamos vize, ezért a Kurír hasznos jegyzéseit örömmel olvastam. Nemsokára ugyanis egy debreceni vargalegényt mentettek ki a Szamosból, s az életmentők már tudtak vele meglehetősen bánni”.¹⁶ Érdekes eszmefuttatást közölt a *Magyar Kurír* 1804 szeptemberében. Egy pesti orvos által írt levelet közölt arról, hogyan kell megírni a köznép számára a – be-

¹¹ Ibid 30.

¹² Ibid 30.

¹³ Ibid 11.

¹⁴ Magyar Kurír (1799): I. félév, 717–720., II. félév 60–64.

¹⁵ Magyar Kurír (1799): II. félév, 76–78.

¹⁶ Magyar Kurír (1799): II. félév, 103–110.

tegségek gyógyításáról szóló könyveket – „...esmerje még belőle a beteg maga nyavalyáját, e meglévén, minél előbb keressen Orvost, végezetül, hogy bajából szabadulván, tudja a volt beteg mihez tartani magát”.¹⁷ Az említett írások azt bizonyítják, hogy a Magyar Kurír jelentős szerepet játszott a 18. század utolsó és a 19. század első éveiben, a korabeli modern egészségügy ismereteinek az olvasni tudókhöz való eljuttatásában

Az egészséges életre nevelés 18. század végi művelői közül messze kimagaslik Mátyus István erdélyi orvos. A székelyföldi Kibéd községben született, ezért nevét Kibédi Mátyusként is írja. Kiváló műveltségű, nagyhírű orvossá főleg irodalmi munkássága tette, amelyet elsősorban az egészségtan, az ún. dietetica terén fejtette ki. A hollandiai Utrechtben szerzett orvosdoktori diplomát, majd Göttingenben, Marburgban és Bécsben folytatott további orvosi tanulmányok után szülőföldjén, Martonvásárhelyen telepedett le.

A „dietetica” fogalmát a 18. században még nem a mai – étrendi, táplálkozástani – értelemben használták, hanem az egészséges életmód szabályainak tudományát értették rajta. Ennek bizonyítéka Weszprémi Istvánnak a Kisded gyermekeknek nevelésekről való rövid oktatás című művében lerakott alapjaira Mátyus István által felhúzott impozáns építmény, melyet a kétkötetes Dietetica, majd az ezt hatkötetesre kibővített Ó- és Új Dietetica jelentette. Az életmód, a helytelen szemlélet megjavításának reményében fogott neki az írásnak. Harmincnyolc éves volt, amikor könyvének első részét kinyomtatták. A második rész írásába a gyermekágyasok tudatlanságán, rendetlen diétáján megütköző elkeseredése hajszolta. Mindkét könyve azonos felépítésben, sorra tárgyalta a levegő-ég, az ételek és italok, a mozgás-pihenés, a szervezet nedvforgalmának témáit. A betegségek – hirdette – zömmel a helyes életmód, a diéta szabályainak megszegéséből „úgy származnak, mint hamu alatt lappangó szikrácskák a nagy égések”, az étrend helyes megválasztásával „a jó egészség fenntartatik”.¹⁸ – idézte Spielmann József orvostörténész.

Mátyus szükszavúan, szakszerű tényközléssel írta műveit. Kitűnően ismerte a legjelesebb orvos szerzőket, a klasszikusokat és a moderneket egyaránt. Azok véleményét mérlegelve, a maga ítéletét is hozzáadva fogalmazta meg álláspontját. Erdélyben eközben a török birodalom felől betört a pestis, az aszályos év nyomorúságos termése, éhínség kavarja föl a kedélyeket. Mátyus a kenyérhez elegyítendő matériát keresi, majd pityókát, földi almát és hüvelyeseket, répát, vízisóskát javasolt tápszer-kiegészítésnek. Nyilvánosságra hozta a pékek csalását, a kenyérbe kevert kréta-gipsz pótlékok veszélyességét.

Műveiben nemcsak orvostörténeti áttekintést nyújtott a táplálkozásról, de kultúrtörténetit is. Számunkra legértékesebb fejezetei azok, melyben az erdélyi

¹⁷ Magyar Kurír (1804): II. félév, 381–384.

¹⁸ Spielmann József, „Az erdélyi táplálkozás kérdései Mátyus István művében,” *Orvosi Hetilap* (1982): 24. szám. 1495.

és magyarországi táplálkozási szokásokról, a magyar, román, szász és örmény konyha sajátosságairól írt. Ami még ennél is figyelemre méltóbb, az az, hogy abban a korban milyen ételeket fogyasztottak a parasztok, s milyen volt az urak konyhája. Ez a terjedelemre is óriási, hat kötetben, összesen 3406 oldalon megjelent munka nemcsak táplálkozástudományi ismereteket és a testmozgás fontosságát kiterjedten elemző első magyar orvosi mű, de szexuálhigiénés és zeneterápiás fejtegetései is figyelemre méltóak. Úgy gondolom, hogy ma, amikor az egészséges életre nevelésben újból alapvető követelmény a helyes táplálkozás és a kellő testmozgás, különös figyelmet érdemelnek Mátyus István megállapításai.

A felvilágosult abszolutizmus korának, a 18–19. század fordulójának egyik legnagyobb pedagógusa és egészségnevelője Tessedik Sámuel volt. Tessediket, mint egészségnevelőt, kevésbé emlegetik, pedig ő a feudális viszonyok között élő alföldi parasztság gazdasági és művelődési elmaradottságának, alacsony szintű egészségi kultúrájának felismerője volt. Tessedik Sámuel, a filantropista teológus, pedagógus, mezőgazdász sokoldalú, szerteágazó munkásságában csak mellékesen jelentkezett az egészségnevelés. A korabeli viszonyokra tekintettel azonban elmondhatjuk, hogy a 18. században, az évszázad utolsó évtizedében, Weszprémi István és Mátyus István mellett az egészségnevelésnek Tessedik Sámuel, a szarvasi evangélikus lelkész volt a harmadik kiemelkedő alakja. Tanulmányait Pozsonyban, Debrecenben, és a Németországi nagyhirű erlangeni egyetemen végezte. Hazatérve, az egyházközség meghívására, Szarvasra került. Úgy gondolta, hogy idilli falusi képet lát majd maga előtt, ehelyett azzal szembesült, hogy a parasztság sötét tudatlanságban él, görcsösen ragaszkodik az ősi hagyományokhoz, előítéletekhez, babonákhoz. Minden erejével ezek megváltoztatásán munkálkodott. Elképzeléseit nemcsak elméletben, de gyakorlatban is bemutatta. A saját erejéből létesített szarvasi mezőgazdasági tanintézetben a gazdálkodás mellett fontos tárgy volt az egészségtan. A növendékek megismerték az emberi testet, valamint annak működését, és az általános egészségügyi szabályokat. Önéletrajzában erről így írt: „Talán én voltam az első, aki a paraszt nép javára a közönségesen előforduló betegségek okairól és gyógyszerközeiről szóló tant vittem be az egyházzam népiskolaiba, az által, hogy leírártam és megmagyaráztattam a dietetikus szabályokat. S nemcsak az iskolában, hanem feltűnőbb haláleseteknél még halotti prédikációimba is beleszóttam a pusztító betegségek elhárításáról szóló nézeteimet”.¹⁹ Tessedik hitt abban, hogy meg tudja változtatni az embereket. A nevelés jelentőségéről így vélekedett: „a nevelés tesz bennünket tulajdonképpen emberré, az egész felvilágosodott Európa felismeri a 18. században ezt az oly sokáig félreismert igazságot”.²⁰

¹⁹ Tessedik Sámuel, *Önéletrajz* (Budapest: Mezőgazdasági Könyvkiadó Vállalat, 1976), 3.

²⁰ Benda Kálmán és Kerekes István, *Olvastam valahol...* (Budapest: RTV–Minerva, 1981), 255–265.

A beteglátogatások alkalmával nemcsak a betegeket, hanem a jelenlevő családtagokat és gyermekeket is igyekezett jó tanácsokkal ellátni, személyi tisztaságra, egészséges életmódra nevelni. Harcolt a babonák, a kuruzslás ellen, és az egészség védelméért. Örömmel értesült minden olyan hírről, mint például kórházak állami létesítése, ami a közegészségügyet szolgálja. Tessedik javaslatot tett a gyógyszerártári hálózat kialakítására. Először házi gyógyszerártárt állított fel, ahol mintegy 150–200 szerből lehetett válogatni. A gyógynövények hasznosítására felelőse is jó példát mutatott: „Öröme szolgálta, ha a szegényeken, kik nem voltak képesek az orvosságért fizetni, füveivel, borsmentájával, bodzavirágával, üröm-sével, székfűvirágjával, attikai balzsamával, gyökereivel és oroszánfag fűvével segíthetett”.²¹ A felvilágosító munka lassú, de biztos fejlődést hozott. Erről a következő olvasható: „...a nép életmódja némileg még a régi, de ma mégis változtatva több hüvelyes veteményt, zöldséget, káposztát és gyümölcsöt esznek. A házak már sokkal magasabbra és tágasabbra épülnek, tisztábban tartják azokat; a test piszkossága is csökkent némileg”.²²

Tessedik felvilágosító munkájával az embereket nemcsak műveltebbé, hanem egészségesebbé is akarta tenni. Alapvető követelménynek tekintette az egészséges életre nevelést. Mindezt a megelőzés szándékával végezte. Küzdelme nem volt hiábavaló, sok javaslata megvalósult. Reformtörekvései nem maradtak az iskola falain belül. Népművelő-népművelő tevékenységének hatása messze eljutott Szarvas határain túlra is. Egész élete példamutató volt, megfelelt a saját maga által megfogalmazott követelményeknek: „Tenni kell, tenni kell, azért vagyunk a világon, hogy cselekedjünk”.²³

A század végén, Sopronban, Széchényi Ferenc orvosa, Kis József „Egészséget tárgyazó katechizmus a köznépek és az Oskolába járó Gyermekeknek számára, Hogy tudhassák Egességjüket betsülni és őrizni” címmel adott ki egy könyvet. Munkája a művelődéstörténet iránt érdeklődő olvasók számára érdekesítő olvasmány, hiteles és színes korrajz a 18 századi magyar valóságról. A szerző már műve előszavában leszögezte, hogy a katekizmusban kérdés-felelet formájában kifejtett egészségügyi ismereteket Magyarországon az iskolákban kellene tanítani, mint a többi tudományt. A könyvben az egészséggel, egészségneveléssel, betegápolással és járványokkal kapcsolatos kérdéseket, és a rájuk adható helyes válaszokat gyűjtötte csokorba. Valódi sikerkönyvnek számított a 18. század végén Kis József munkája, melyet a népiskolákban, és az alsó szintű iskolatagozaton sokáig széles körben használtak. A bécsi *Magyar Hirmondó* hosszú cikkben adott hírt a még sajtó alatt lévő műről: „...Az Egészséget tárgyazó katechizmus

²¹ Tessedik Sámuel, *Önéletírás* (Budapest: Mezőgazdasági Könyvkiadó Vállalat, 1976), 3.

²² Tóth Lajos, *Tessedik Sámuel pedagógiai reformtevékenysége* (Budapest: Tankönyvkiadó, 1980), 13–32.

²³ Füstli Molnár Sándor, „Egy jelentős nem orvos egészségnevelőnk a 18. század végén”, *Egészségnevelés* (1982): 23. szám. 79.

szépen és igen értelmesen tanította azt: mi módon őrizhetjük egészségünket. Mert meg esmertet bennünket, mindazon dolgokkal, mellyekkel ronthatják az egészséget...”²⁴

A 18. század második felének nagy magyar költője, Csokonai Vitéz Mihály Debrecenben született, és ott is halt is meg. Egész életét és költészetét meghatározták a cívisvárosban eltöltött évek. A debreceni kollégiumban bontakozott ki kivételes költői tehetsége, ott szerezte meg korát meghaladó műveltségét. Maradandó értékű politikai, drámai, szerelmi és prózai művei mellett más tudományokkal is foglalkozott. Az új iránti érdeklődése már gyermekkorában kibontakozott, sokat olvasott. Művelt apja seborvosként működött, tehát egyrészt innen ered az orvostudományok, a növénytan, az állattan, az ásványtan és a természetfilozófia iránti érdeklődése, másrészt Földi János orvos – Kazinczy barátja – is nagy hatással volt szemléletére. Földi 1788-ban lett orvosdoktor, és ez a gyógyításon kívül azt is lehetővé tette számára, hogy kapcsolatba kerüljön az akkor már híres Weszprémi Istvánnal, akinek egészségnevelési tanácsai ismertek voltak a lakosság széles körében. Csokonai tehát kapcsolatba került az egészségügy ismert egyéniségeivel. Láta, hogy a lakosság zöme az egészségkultúra terén tudatlanságban él.

A Magyar Tudományos Akadémia kéziratárában Kunszery Gyula 1969-ben érdekes Csokonai kéziratra bukkant,²⁵ melyben a költő keze írásával papírlapokra vannak írva azok az egészségügyi „rendszabályok”, melyeket Csokonai jónak látott összegyűjteni. A kézirat mind orvostörténeti, mind irodalomtörténeti szempontból érdekes. Olyan kérdésekkel foglalkozik, mint „A levegő”, „Az eledelről”, „Az italról”, „Az álomról”, „A mozgásról”, „Ürülésekről”, „Az indulásokról”, „Az orvosságokról”.²⁶ Csokonai javasolta a szobák gyakoribb szellőztetését – főleg a reggeli órákban –, de fontos kérdésként kezelte a természetben való tartózkodást, főleg olyan helyeken, ahol sok a fa, a bokor és a forrás. Az ételek és italok kérdésénél hangsúlyozta: a táplálék ne legyen túl zsíros, mert akkor nehezebben emészthető. Egyszeri étkezéskor kevesebbet kell fogyasztani, viszont naponta gyakrabban. Megterhelő a gyomor számára – írta Csokonai – a sózott, füstölt és kövér húsból készült eledel. Az utóbbi elkészítésére tanácsot is adott: „lassú tűznél süsd, vagy maga kevés levében lassan főzd! Ha kemény pedig a hús, főzd ki a levét, vedd el a húsát!” Egyébként a hús fogyasztásakor mindig javasolt egy kevés kenyeret is. Nyugodtan mondhatjuk, hogy korát megelőzve harcolt az alkoholfogyasztás és a dohányzás ellen. Mindenkit óva intett a pálinkaféléktől. Legjobb italnak a forrásvizet tekintette, a részegítő borok helyett pedig a tokaji bort helyezte előtérbe, mivel az gyógyító erővel rendelkezik. Erről így ír versében, mely az alkoholizmus elleni küzdelem jegyében foganat: „Illatozzon másnak az

²⁴ Magyar Hírmondó (Bécs) 1794. október 31. 597–600.

²⁵ *Csokonai Végyes Jegyzetek*. MTAKK. 4. – r– 383.

²⁶ Ferenczy Miklós, „Csokonai Vitéz Mihály egészségügyi tanácsai,” *Orvosi Hetilap* (1982): 2973.

édes muskotály: Mit ér? Ha annak is a vége ispotály”.²⁷ A költő mindenkinek tanácsolta, hogy ne pipázzon. Nagy jelentőséget tulajdonított a mozgásnak is.

Miután áttekintettük a felvilágosodás kori Magyarországon folyó egészségnevelési törekvések egyes vonatkozásait, összefoglalóan elmondhatjuk: a felvilágosodás időszakában hazánk mélyreható átalakulásokon ment keresztül. A felvilágosult abszolutista uralkodók – országuk gazdasági-politikai hatalmának gyarapítása érdekében, a felvilágosodás eszméit követve – a korábbinál nagyobb, a népesség jelentős részére kiterjedő oktatási és egészségügyi hálózat kiépítésbe kezdtek. Ez a korszak az orvostudomány és a pedagógia nagy százada volt. Ha csak annyit mondanánk, hogy ez a század az előző periódusok eredményeit rendszerezte, módszereinek alkalmazási területét kiszélesítette, és mindezeket a nép széles rétegeihez eljuttatta – tehát lényegében pedagógiai felvilágosító, tanító munkát végzett, már akkor is kiérdemelhetné elismerésünket. Az egészségügyi felvilágosítást csakis anyanyelvű írások szolgálhatták, korábban a kalendáriumok, később pedig kifejezetten a laikusoknak szóló orvosi tárgyú könyvek. A „hasznos” könyvek nem csupán számbelileg szaporodtak ebben az időben, hanem műfajilag is gazdagodtak. Az iskolai tananyagba ettől a századtól kezdve visszavonhatatlanul bekerült az egészséges életmódra nevelés.

MEGGYES TIBORNÉ

²⁷ Vértes László, „Csokonai Vitéz Mihály, az egészségügyi felvilágosító,” *Egészségnevelés* (2002): 43. szám. 126.