

Google keresés[Web](#) [Kerikata.hu](#)

Google Hirdetések

„Mértékletes vidámság és tikmonyszék”

— Két erdélyi tudós gondolatai az egészségről —

(Egészségnevelés, 2000/1-2. sz., 47-50. o.)

© 2000 Ambrus Attiláné Dr. Kéri Katalin egyetemi docens

The 16th and 17th centuries were the great ones of pushing forward natural sciences and were scientific changers of contemplation preparing the enlightenment. Transylvania in that time had several prosperous and progressing schools and by wandering students had a continuous connection with renowned universities and professors all around Europe. Thoughts on health and illnesses became an important factor, moreover an integrated part of medical- and school-books. Both the Saxon Pál Kyr in the 16th and János Apácai Csere in the 17th centuries dealt with the problems of health protection and health education in their books that became significant sources of the Hungarian medical and educational history.

A 16-17. század a természettudományok előretörésének, a tudományos szemléletváltásnak nagy századai voltak, melyek előkészítették a felvilágosodást. Erdély ebben az időben virágzó és fejlődő iskolákkal rendelkezett, és peregrinus diákjai révén állandó kapcsolatban állt Európa neves tanáraival és egyetemeivel. A korban fontos kérdéssé, orvosi és iskolai könyvek részévé vált az egészségről és betegségekről való gondolkodás.

Az erdélyi szász Kyr Pál 16. századi orvos-tanár és a 17. században élt neves tudós, Apáczai Csere János mindketten foglalkoztak a z egészségnevelés, az egészségmegőrzés kérdéseivel, előbbi a „Sanitatis studium...” című 1551-ben, utóbbi pedig a „Magyar Encyclopaedia” című, 1655-ben kiadott művében, melyek a magyar orvos- és neveléstörténetnek is fontos forrásai.

A 16-17. században az európai emberek számára „kinyílt” a világ. Spanyolok és portugálok, majd más népek fiai új tengeri útvonalakat keresve ismeretlen partokra vetődtek. A nagy földrajzi felfedezések hatására kontinensünk hajósai új életformákat, korábban ismeretlen országokat, idegen nyelveket ismertek meg. Noha a távoli országok lakóival való találkozások gyakran kegyetlen harcokba torkolltak, az Európában maradt kortársak erről általában mit sem tudtak.^[1] A hódítók új használati tárgyakat, nemesfémeket és új növényeket hoztak be Európába, melyek jelentős hatást gyakoroltak az európai gazdaság fejlődésére, az életviszonyok alakulására.

A 16. század elején azonban ebből még szinte semmi sem érződött, a kontinens legtöbb lakójának jelentős anyagi gondokkal kellett szembenéznie. A háborúktól, oszmán-török előrenyomulástól féltő európaiak válsághangulata egyre erősödött, és ennek hatására nagyfokú hitbiztalom, csodavárás és az elvilágiasodó egyházzal szembeni éles kritika kapott erőre.^[2] Míg a földrajzi felfedezések és új találmányok a tudományos, addig a válságérzet és a társadalmi egyenlőtlenségek a vallásos világképet ingatták meg alapjaiban. Mindezek a jelenségek és események együttesen vezettek a reformáció különböző irányzatainak kibontakozásához, amelyek – és a terjedésük következtében kibontakozó katolikus „válaszlépések” – jelentősen átforgalmazták az európai gondolkodást és oktatásügyet.

Az 1541-ben három részre szakadt Magyarország erdélyi területei a kultúra, a művelődés virágzó központjává váltak. A protestantizmus terjedése magával vonta a z iskolahálózat bővítését, és ennek, valamint a könyvnyomtatás fejlődésének következtében a 16-17. században jelentősen megnőtt a z újonnan írt vagy fordított könyvek és tankönyvek száma.^[3] Az Erdélyből külföldi protestáns egyetemekre utazó fiatal férfiak e századokban számos új gondolatot és új tudományos művet hoztak haza tanulmányaik befejezése után. Eleinte a német, majd a 17. századtól kezdve főleg holland és belga egyetemeken tanuló nagyjaink fontos összekötő kapcsot alkottak a magyar és az európai kultúra között, és napjainkig példaértékű azon igyekezetük, hogy az erdélyi és magyarországi népesség műveltségi szintjét európai színvonalra emeljék.

Erdély szellemi életében ebben a korban kiemelkedő szerepe volt egyrészt a fejedelem udvarának, szűkebb-tágabb környezetének, valamint a szász városok polgárainak. Ezekben a századokban e területen is – a kor szellemiségének megfelelően – megnőtt az érdeklődés a természettudományok iránt. Különösen keresettek voltak az új nyomdákban sokszorosított orvosi könyvek, hiszen kevés, és borsos áron gyógyító szakember állt a betegek rendelkezésére. A korszakból számos orvosi könyv ismeretes,^[4] amelyek közül e helyen a beszercei születésű, Brassóban tanító Kyr (*Chyrzer*) Pál művét emeljük ki, hiszen műve kifejezetten egészségnevelési szempontokat szem előtt tartva íródott, mint ezt ajánlása is jelzi: könyvét a szerző a brassói tanuló ifúságnak szánta.

A szerző 1551-ben megjelent latin nyelvű művében (*Sanitatis studium... címmel*) általános egészségi szabályokat közöl, mégpedig – a könnyebb eligazodás kedvéért – a latin ábécé szerinti betűrendben. Forrásként – mint oly sok más kortárs orvos – Galenoszra hivatkozott.^[5]

Műve, melynek alapgondolata a z egészség megőrzésének fontossága, részletesen taglalja a helyes életviteli elveket, kiemelve az ókor óta szinte valamennyi orvos által javasolt mértékletességet. Az egészség megőrzése szempontjából a más művekből is gyakran visszaköszönő „természetes eszközöket” hangsúlyozta, úgymint: „... a levegő, az étel és az ital, a mozgás és a pihenés, az álm és az ébrenlét, a kiűrtés és a feltöltés, a lélek érzelmei...”

Ebből a felsorolásból kitűnik, hogy a brassói orvos-tanár az egészség fogalmán testi-lelki egészséget értett, és alapvető gondolata volt, hogy az ember maga sokban felelős egészsége alakulásáért. Elődjeihez hasonlóan Kyr Pál is kiemelte, mennyire fontos ügyelni a táplálkozásra, az ételek mennyiségére és minőségére. A hasznos és ártalmas ételek számbavétele ismételten ráirányította olvasói figyelmét a személyi felelősségre – ez esetben a táplálék megválasztását illetően. Bár hangsúlyozta, hogy a legtöbb étel fogyasztását nem lehet teljesen elítélni, mégis azt írta műve egyik összefoglaló szakaszában, hogy

„Amely ételek tömények, nehezek, csípősek, édesek, rostosak vagy zsírosak, azokból tömény nedvek keletkeznek, elzáródást hoznak létre a májban, a lépben, erősen növelik a belső részekben keletkező nedveket, puffadást, daganatos bántalmakat és sebeket idéznek elő.”^[6]

Felhívta a figyelmet arra is, hogy a helyes étrendet az egyén szervezetéhez kell igazítani, hiszen test és test (*ahogyan az ókori orvosok eredményeire támaszkodva ő írta: testnedvek*) szempontjából az emberek között vannak bizonyos különbségek. Rendszerében, ételfelsorolásában jól kimutatható a négy, ókori görögök által leírt alapelemhez (*víz, levegő, föld, tűz*) és az alaptulajdonságokhoz (*pl.: meleg, száraz, nedves, hideg*) való ragaszkodás.

Minden egyéni különbség ellenére leszögezte, hogy „mértékletesen kell bánni a lakomákkal (...), hogy ne ártsunk a lélek nemes lakóhelyének, hanem szorgosan őrizzük, ápoljuk és tápláljuk azt, hogy elérjük az óhajtott öregkort.”

Alig több, mint száz év elteltével Erdélyben egy másik olyan könyv került a diákok kezébe, melynek bizonyos részletei – immár magyar nyelven – az egészség megőrzéséről is szóltak, és a benne foglalt gondolatok több helyen egybecsengtek Kyr Pál művével.

Apáczai Csere János „Magyar Encyclopaedia” című művét 1655-ben nyomtatták ki Utrechtben (*1653-as évszámmal!*), és ez a könyv – bár számos szállal kapcsolódott az évezredek tudományos eredményekhez – már egy új kor szülője volt. A 17. század a modern természettudományos gondolkodás széles ívű kibontakozásának a százada volt, Bacon, Harvey, Descartes, Newton és mások művei új kiindulási pontokat és új értelmezési kereteket és módszereket nyújtottak a kor gondolkodóinak.^[7]

Apáczai Csere János (1625-1659) kora egyik legkiválóbb, európai mércével mérve is jelentős tudós-tanára volt, aki rövid élete ellenére számos fontos írást és gondolatot hagyott hátra. A nívós erdélyi kollégiumokból, Kolozsvárról és Gyulafehérvárról Nyugat-Európába került Apáczai tanáraitól és olvasmányaitól (*a „néma mesterektől”, ahogy ő nevezte a könyveket*) magába szívta a karteziánus, azaz Descartes tanításait követő tudományos szemléletet, és a világ enciklopédikus, minél teljesebb megismerésére törekedett.^[8]

Művelődés- és neveléstörténészek szerint Apáczai múlhatatlan érdeme volt, hogy korának tudományos eredményeit átfogó szintézisbe ötvözte.^[9] Tudományos kézikönyvnek szánt enciklopédiája tehát tulajdonképpen kompendium-jellegű, magas tudományos értékeket felmutató mű. A Descartes-i tudományelmélet alapján megszerkesztett könyvben helyet kapott az ismeretelmélet, a matematika, a logika, a mechanika, a csillagászat, földrajz, kémia, fizika, biológia, pszichológia, mezőgazdaság, építészet, történelem, erkölcsstan, államtan és iskolaszervezet-tan korabeli tudományos ismereteinek összefoglalása.

A könyv hetedik részében, „A földi dolgokról” című fejezetben tette közzé Apáczai a egészség fogalmáról és megőrzésének lehetőségeiről készített adatgyűjtésének eredményeit.^[10] A kor orvosi ismereteit elsősorban a neves orvos, Regius tanításai alapján foglalta össze.

Az egészségről adott definíciójában Apáczai az alábbiakat írta:

„Az egészség (*sanitas*) az embernek az a belső állapota, mellyel tagjaiban jól lévén, az ő cselekedetét jól viszi végben. (...) A felette jó egészség (*accurata*) az, amely által az emberek igen alkalmasok az fő cselekedeteknek végbevételére.”

Apáczai részletezte is azt, hogy milyen az egészséges ember közérzete, és a leírásában kiemelte a testi-lelki harmóniát, a külső és belső jellemzőket. Elődjéhez, Kyr Pálhoz, illetve ókori és középkori tudósokhoz hasonlóan Apáczai is a fő alapelemek és alaptulajdonságok arányaival és egymásba alakulásával magyarázta az emberi állapotváltozásokat.

A könyv 7. részének XXXI. alfejezete foglalja össze azokat a tanácsokat, melyeket a szerző az egészséges életmód, az egészségmegőrzés témáját illetően adott olvasóinak. Szerinte az egészségről „való gondviselés (*bona diaeta seu ratio conservandi valetudinem*) ... semmi nem egyéb, hanem e világi életre szükséges dolgokkal jól és egészségre élni. Ezek a levegő, étel, ital, alvás s vigyázás, mozgás s állás, kiadottak s bennmaradtak és az elmének indulati, továbbá a ruházat, ház és ágy.”

A leírást olvasva feltűnő a hasonlatosság Kyr Pál könyvének soraival, ami még nem bizonyíték arra, hogy Apáczai olvasta volna száz évvel elődje művét (*bár ez nem is kizárható*); felhasznált forrásai hasonló tartalmában és szemléletében is kereshetjük a magyarázatot. Kyrhez és másokhoz hasonlóan Apáczai is mértékletes életmódot javasolt, mint a egészségmegőrzés sarkalatos pontját.

Életvezetési tanácsait a nagy erdélyi pedagógus a várandós nők (*„asszonyi állatok”*) helyes táplálkozásának ismertetésével kezdi, önkéntelenül is hangsúlyozván ezzel, hogy a emberi egészség megőrzése már az anyaméhben belülről jelentőséggel bír. Érdekes ötletei is voltak, melyek ma már mulatságosnak tűnnek, mint például az alábbi gondolat:

„Hogyha valami iszonyú dolgot lát (*t.i. az állapotos asszony*), mindjárt szép dolgoknak vagy a a tükörben magának nézésére fordítsa szemeit.”

A gyermek születése után Apáczai kiemelte az anyatejes táplálás jelentőségét, amely abban a korban nem volt általánosan

elterjedt, főként a főúri családokban nem. Egy-két éven át tartó szoptatást javasolt művében, mely könyvet – lévén, hogy az erdélyi protestáns kollégiumokban fiúk tanultak, és enciklopédiáját főként nekik, azaz az erdélyi nemesifjaknak ajánlotta – nők valószínűleg csak kevéssé forgattak. Így – áttételesen – tulajdonképpen a tudományokkal foglalkozó apákra és orvosokra, vagyis férfiakra hárult ezen eszmék terjesztésének a feladata.

A csecsemő- és kisgyermekkorai ápolást és nevelést illetően a járásra, étkezésre vonatkozóan Apáczai egyszerű, de hasznos tanácsokat adott. Több elődjéhez (például Arisztotelészhez) hasonlóan a gyermeki- és ifjú életkort 7 éves szakaszokra bontva mutatta be. Kiemelte az ételek minősége és mennyisége, valamint a mozgás és más tevékenységek illetve az évszakok között fennálló kapcsolatot, például ily módon:

„Aki dolgozó életre fogják magokat, ... többet egyenek és oly étkekkel éljenek, amelyek kevés mennyiségekből is sok táplálórót adjanak, és az ő testeket nagyobb munkára szoktatdognak.”

Azoknak pedig, akik tanulásnak szentelik magukat, „gyengébb és tisztább étkeket” ajánlott, és úgy általában „jóízű étkeket” mindenkinek.

Az italokkal kapcsolatosan szintén régóta hangoztatott tanácsokat adott, javasolva a z étkezés közbeni, mértékletes italfogyasztást („*ser és bor*”). Aláhúzta a mozgás fontosságát, figyelmeztetve arra, hogy „az elme felindulását el kell távoztatni, a mértékletes vidámság viszont hasznos.” Ajánlotta a sétálást és a „vakaródást (*dörzsölést*)”.

Az alvásról úgy vélekedett, hogy elég napi hét óra éjszakai alvás, egy-két órával az utolsó étkezés után, oldalt fekve, sem hideg sem meleg szobában.

A reggeli felkelés után az alábbi javaslatokat adta Apáczai:

„Mihelyt a z ember felébred, legelsőben i s a hasát igyekezze megtisztítani, még ha nem kívánja is. Hogy pedig hozzászokdagálják, éljen lágyító eledelokkal, tudniillik szilvával és asszuszőlővel. ... a fejedet megfösüld (*kiváltképpen ha nagy hajad vagy*), szájadot tiszta vízzel megöblítsd, füledet, arrodlikát, ínyledet megtisztítsd, testedet s kiváltképpen lábaidot megvakard (*megdörzsöld*), szemed s orcád hideg vízzel mosd meg, melyekben ha egyszer elvétkezel, másszor annál jobban cselekedd.”

(ezen idézetből jól látszik az, hogy Apáczai helyenként „kiszólt” a szövegből, és (diák)olvasójának közvetlen, tegeződő hangnemben adott hasznos és fontos tanácsokat a személyes higiéniét illetően.)

Az enciklopédia egészségmegőrzésről szóló további néhány bekezdésében Apáczai újra az étkezéssel és a test tisztításával (*bőjt, érvágás, purgáció*) kapcsolatos korabeli ismereteket összegezte. A z i l y módon megtisztult szervezet felerősítésre „nedves, jól megfőtt, jóízű” étkeket javasolt, „minéműek a tikmonyszékek (*tojások*), leves kenyerek, a jól megkészített csirkék, a kövi halak, gödölye, borjú és berbécs (*ürü*) húsak.”

E résznél nagyjából véget is ér az enciklopédia egészségmegőrzésről szóló fejezete, melyről összességében megállapítható, hogy – bár benne a mű összeállítója számos, a helyes életvitel szempontjából lényeges kérdéstről szolt – aránytalanságok tapasztalhatóak benne. Ez nyilvánvalóan Apáczai összegyűjtött anyagából, a z enciklopédia terjedelmi korlátaiból és az orvostudomány akkori állásából együttesen következett.

Műve 7. fejezetének hátralévő, az emberi testtel foglalkozó részében már csak a betegségekkel és gyógyításuk lehetséges módjaival foglalkozott.

JEGYZETEK

1. L. erről pl.: Bitterli, Urs: „Vadak” és „civilizáltak”. Gondolat, Budapest, 1982., Így látták – Indián és spanyol krónikák. Európa K., Budapest, 1977.
2. Harenberg, Bodo (*szerk.*): A z emberiség krónikája. Officina Nova, Budapest, 1992. 392. o. és A kereszténység krónikája. Officina Nova, Budapest, 1997. 214-215. o.
3. A magyar nevelés története I. Főszerk.: Horváth Márton, Tankönyvkiadó, Budapest, 1988. 51-52. o.
4. Waczulik Margit (*vál.*): A táguló világ magyarországi hírmondói – XV-XVII. század. Gondolat, Budapest, 1984. 295-296. o.
5. Uo. 296. o.
6. Uo. 303. o.
7. L. erről pl.: Schott, Heinz (*szerk.*): A medicina krónikája. Officina Nova, Budapest, 1993. 162-163. o.
8. Életútjáról I. pl.: Bán Imre: Apáczai Csere János. Akadémiai Kiadó, Budapest., 1956. és Pedagógiai Szemle 1975/10. emlékszáma.
9. Pukánszky Béla – Németh András: Neveléstörténet. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1994. 158. o.
10. Apáczai Csere János: Magyar Encyclopaedia. Szépirodalmi Kiadó, Budapest, 1959. 205-211. o. (*Valamennyi, a cikkben továbbiakban idézett szövegrészlet a mű ezen megjelölt oldalairól való.*)

