

TERMÉSZET-GYÓGYÁSZ.



Az észszerű élet- és gyógymód közlönye.

Népszerű utasítások az emberi testnek valódi és természetes ápolásáról, egészséges és beteg állapotában.

Isten segélyével az emberiség javára.

Virad — haladjunk! (Gr. Széchenyi I.)

1874.	Megjelenik havonként kétszer, 1- és 15-én, negyedréti alakban; ára egész évre 4 fr.	Nyiregyháza, szept. 1.
5. szám.	Többek közreműködésével szerkeszti: Ungerleider Jónás, hasonszenvi orvos.	

Tartalom: Ajánlat (votivum). — Testi egészségünk. — Régi megrögzött vétkeink. — Rövid életrajz. — Levelek a természet- és vizgyógymódról, Kubiczek Ferencztől. — Szellemi s testi satnyulás. III. A bor. — Levél-szekrény

Ajánlat (votivum).

A természet legnagyobb mester! Ha az orvosok zöme ezen mondatot mint tiszta igazságot elismerék, akkor érdekökben állna a fölött gondolkodniok: miképen lehet az, hogy a természet ellenében merészelnék

Betegségeket mesterségesen készített szerekkel gyógyítani,

holott a természet saját hamisítottan erővel (mint lég, világosság, melegség, víz, tápszerek) nem csak a kebelén nyugvó lényeket tartja fenn egészségesen, hanem a betegek ismét felüdülnek, hahogy intéseit követvén, az életnedveket az anyatermészet emlőiből beszívni megtanulták.

Eszerint a teremő bölcsességében az emberi nem tenyészete és sikeres kifejlődése nem a vak történet által felfedezett emberi találmánytól függ, hanem egyedül a természet változatlan törvényeitől. Ezen, az emberi testre ható törvényes vagyis természeti elemeknek gondos megfigyelése legszentebb parancsa az emberiségnek, mivel ezáltal legdrágább kincséhez, az egészséghez juthat, és így aztán azon helyzetbe jöhet, hogy élete föladatát teljesítheti.

Fröhlich A. Berlinből.

Testi egészségünk.

Jelige: Egészség nélkül nincsen boldogság!
Eduard Baltzer.
(Vereinsblatt.)

Egyéni megelégedés, illetőleg boldogságunk első feltétele a testi egészség, ez pedig áll: idomzatos fejlődésben, erélyes akaratban, test és lélek közt levő öszhangzatos működésben, és testünk tisztán tartásában. Ezeket el lehet érni 1.) Egészséges testalkat öröklése által. 2.) Az étel-ital mértékletességi törvényeinek megtartása által. 3.) Izomrendszerünk egyenlő mérvű gyakorlása által. 4.) A szenvedélyek féken tartását eszközölő akarat és erő gyakorlása által; és 5.) Azáltal, ha az álm, munka stb. mint föltételei az életnek, öszhangzatba hozatnak a természet törvényeinek követelmeivel.

A ki ezen öt feltétel ellen cselekszik, megbűnhődik a természet által törpe testi fejlődéssel, gyönghékedéssel, sokféle oh- és jaj-kiáltásokkal, lehangolt kedélyvel, szellemi levertséggel, és életuntsággal. Ily állapotot nevezünk betegségnek, és ennek következései a testi és lelki nyomor. Maga a betegség áll: vagy tultengés-, vagy aránytalan felosztás-, vagy pedig az illető szövetnek hiányából; a tultengés és hiány egymást felválthatják és kipótolhatják, ha bizonyos, a testi egészséget biztosító szükségletek nem teljesítettek. Ennek első föltétele a bőr és emésztő szervek tisztítása, amazt el lehet érni erélyes testmozgások és ezt követendő frottirozás által, emez pedig elérhető bizonyos időig való tartózkodás által az ételektől, azaz szigoru diaeta!

A betegségnek közvetlen oka: vagy az életerő kimerülése, vagy egyes testműszerekben összehalmozott tisztátalanságok, vagy testünk nedveiben rejlik. Az ily kimerültségnek és öszgyűlt kórányagoknak okai következők: 1.) Lucullusi bő lakomák. 2.) Igen kevés vagy tulságos testi megerőltetések. 3.) Kellő ápoláshiánya bőrrendszerünknek. 4.) Tisztátalan légszívás. 5.) Mint legközelebbi okai a meggyűlt tisztátalanságoknak vagy kórányagoknak kell tekinteni, nevezetesen, a testünk rendszerében visszatartott alkalmatlan anyagokat, melyek egyedül tudatlanság-, és hanyagságnak tekinthetők.

A természet adott nekünk sajátos kivezető csatornákat, hogy általuk a céliránytalan és már felhasznált anyagok salakjait kiüríthesse a természet testünkből, és ezen csatornák következők: bőr, idegek, tüdő, máj, vesék és bélhuzam, ezen csatornákból való eltávolításokat nevezik kiürítéseknek, (a melyek pedig az emésztésre és vérkészítésre szükségeltetnek, mint: éleny, nyál, gyomornedv, epe és hasnyálmirigynedv, ezeket nevezik elválasztásoknak), a mi következőleg megy végbe:

a bőr likacsai által eltávolíttatnak a vérből a gőzalaku anyagok kigőzölgés alakjában;
az idegek által kiüríttetik szellemi tehetségünk folytán a delej és villany felesleges mennyisége, a testi vagy szellemi munka közbejöttével;
a tüdők által távolíttatnak el a vérkészítő szervek mérges anyagai füst vagy gőz alakban t. i. a mérges szénsavany;

a vesék által az egész testben levő oly víz-alaku nedvek ürítettnek ki, a melyekben erős csipős elemek vannak, vizelet alakban;

a bélhuzam kiküszöböl minden felhasznált anyagot, mely nem szolgálhat többé a testnek tápszerű, mint legdurvább kiürítések székletétel alakban.

Ezen egészségünk fenntartására felette szükséges folyamatokból azon következtetést vonjuk ki, hogy ha ezen kiürítő folyamatokból csak egy is elhanyagoltatik, vagy kiürítésében megháborítatik, testi hibák- vagy bizonyos heveny*) kóroknak kell előállani. Az egészség fenntartására szükségeltetik még egészséges életrend és jó emésztőerő, tiszta léggel, ez utóbbi tudónknak abrak gyanánt szolgál, továbbá célirányos testmozgás, mindezek az agy és gerinczagy idegeinek multhatlan feltételei, hogy az életműködések rendben történhessenek; megkívántatik pedig a jó emésztéshez: hogy az egyszerű meghamisítatlan eledel, jól megrágya és erősen benyálazva nyelessenek és jussanak a gyomorba, az egyszerű ételek alatt értetnek növényi eledel, egyszerűen elkészítve. Egészséges levegő csak a szabadban vagy nyitott ablakoknál érhető el, a légbeszívás, mindég az orron keresztül történjék, és soha sem a szájon által, tehát zárt szájjal kell lélegzeni, a száj egyedül beszédre és az eledel felvételére van rendelve. Testmozgások mint gymnastica, szobában s a szabadban eszközöltessenek. A víz legfőbb szükséglete s testi egészségünknek mintegy kiemelő része. Víz igen nagy mennyiségben szivatik fel testünkbe; ezen elem az emberben úgy mint az egész földkerekségén el van terjedve, a víz legfőbb létrésze testünknek és a föld nagyrészének, ez oly közeg, a mely az emésztésre, a kiválasztásokra, légzésre, kigőzölgésre és tisztításra szolgál; a víz egyébiránt nem gyógyszer, de semmiféle szer nem gyógyíthat, hanem egyedül az önerő; a víz csak elősegíti a test küzdelmét, vagy az erős küzdelmeket mérsékelheti.

Végre szükségeltetik még az egészség fenntartására a meglegedés vagyis nyugodt kedély, és ez igen nagy és főszükséglet. A már bekövetkezett phisicai átalakulásnál fogva szellemi mozgalmak is fejlődnek ki, és sebes léptekkel terjednek az intelligencia között, az emberiség javára, melyek jelentőségét alig sejtethetjük, azonban már tudják is azok, a kik szorgalmas kutatás által ismeretekhez jönnek. A világ az eszmék által kormányoztatik, nem pedig csupán érdek által. Eljött már az idő, amidőn az ember nemcsak hinni képes, hanem azon öntudattal is bírhat, miszerint szellemi egyénisége örökkévaló és halhatatlan. A ki mindinkább és sebesen felfoghatja, hogy életünknek célja a boldogság való-

sításában rejlik, az oly ember már jelenben is boldognak érezheti magát, hogyha a boldogság felől oly jó fogalommal bír, mely nem hamis! Elmondhatja, hogy a jelen előhaladott tizenkilencedik században öröm élni, mert a tudományok szépen és sebesen fejlődnek! Nem egyedül a szerencse-javak, hanem: egészség és meglegedés, szellemi műveltség teszik az embert boldoggá!

Régi megrögzött vétkeink!

Jelige: Egyedül a természethez visszatérés mentheti meg az emberiséget tévelygések- és szenvedésektől.

Dr. Richard Nagel.

Csak néhány századdal ezelőtt éltek az emberek meglehetősen egyszerű életmóddal, és lettek ahoképest mentve betegségektől. Orvosok igen kevesen valának, patikáknak még hire sem volt; későbbben aztán többféle dolgok egyesültek, melyek a senyvetket és kórokat előidéztek mindenütt a hová ezen dolgok jutottak. Először behozták Európába az arabiai kávé, az indiai theát és az afrikai erősen izgatató fűszereket, az emberek az orvosok ajánlatára azt hitték, hogy azok adják az ételek jó ízét, mintha a Teremtő számunkra a tápszereket nem elég izletesen készítette volna el; ismét az orvosok ajánlatára azt hitték; hogy a gyomorban az emésztést ezen izgató szerek elősegítik, mintha a Mindenható a gyomrot kontár módon teremtette volna, hogy saját maga nem bírná az ételeket megemészteni mesterséges utoni segítség nélkül! Miután az emberek, ezen ingerekkeli visszaélés által, annyira eltompították a nyelvet és a gyomrot, hogy többé semmi sem izlett és nem birt a gyomor nélkülök semmit megemészteni, ekkor támadt fel az emberekben egy megcsalatott beteges vágy, mindinkább erősebb izgatók után.

Ahelyett tehát, hogy az embereket arra intették volna, hogy ezen sikamlós uton tovább ne haladjanak, és inkább térjenek vissza az igaz és egyszerű életmódra, inkább összehalmoztak erősebb anyagokat minden más országok és éghajlatokból, hogy azokat a patikába mint gyógyszereket felhalmozzák; innen kerekedett és terjedt el azon balhit, hogy mérgek szükségeltetnek a beteg embereknek egészségük ismétli helyrehozására; így lett divattá, hogy mindazok, akik betegek valának, mérges anyagokat nyeltek és nyelnek még mai napig is.

A kávé, thea, fűszerek és orvosi szerekhez későbbben a dohány és pálinka jövé, és a moslékkal hizlalt állatok husának élvezése is; de a mi mind ezekre a koronát feltevé, volt a mult században feltalált himlőgenyméregnek, és ezzel együtt mindenféle senyves hajlam, és főképen a bujasenyv (syphilis) beoltása gyermekből gyermekbe, hogy nemzedékről nemzedékre elsatnyuljon az emberiség, és valahányszor egy járványkór által meglepetik, megtizedelhesse.

*) Heveny (acutus) kórok azok, melyek a természetnek azon erőszakos megfeszítését, gyógyküzdését (Heilkampf) jelentik, miszerint a tisztátalanságokat mint idegen (kór) anyagokat a testből kiküszöbölhesse. Idült (chronicus) kóroknál a természet azon igyekezete, hogy a testet felüditse, lassubb és kevésbbé erős, mégis gyógyküzdést tanusit, habár siker nélkül latszassák is működése.

Fájdalom! nem lehet már változtatni eme szomorú helyzetet, melyet az emberiség magának tévelygése által szerzett és előidézett.

Eddig még járta azon közmondás, hogy „halál ellen nincs orvosság!” Azonban ez nem fog sokáig tartani, s az emberek belátják hogy: semmiféle betegség ellen nincs orvosság!

A gyógyszer balga hit, és a himlőoltáshoz való bizalom egymással szoros összeköttetésben vannak, mindkettőnek egyszerre kell buknia.

Dr. Richard Nagel.

Rövid életrajz.

Kornáró Lajos, velencei nemes meghalt 1565-ik évben Páduában századik évében. Életének első részében igen rendetlenül élt, és emiatt gyakran beteg volt, 35-től 40-ik éveig terhére volt az élet; de rendszeres életmód által egészsége csodálatosan helyre állott és 81-ik évében azt mondá: „betegségi rohamoktól mentve vagyok, mivel testemben semmi sincsen, ami a betegséget növelné; haláloamat még nem várom, mivel igyekszem egyszerűen élni; jól tudom, hogy véletlen esetet kivéve, súlyos betegség bennem nem létezhetik; feloszlásom lassudan és fájdalom nélkül természetes uton fog bekövetkezni, úgy fog az bekövetkezni, mint midőn az égő lámpa elalszik, ha már az olaj benne tökéletesen elégett; egy ily halál, hirtelen be nem következhetik.”

Levelék a természet- és vizgyógyomóról

Kubiczek Ferencztől
vizgyógyász Bécsben.

Jelige: Adjatok a népnek valódi ismereteket: s egészséges és boldog lesz az.

III.

Ülőfürdők. Hasonló hatásuak mint a félfürdők. Egy dézsa alaku edénybe 10—16° R víz töltetik, és abban ha a beteg beléül, a víz köldökéig érjen, a többi testrészek betakartatnak, hogy az állati melegségből sokat el ne veszítsen, és hogy fázási reszketés be ne álljon a testben. Ezen ülőfürdők tartama 10—15 percnél tovább ne terjedjen; az ülőfürdő fürdés után a vizes testrészek jól megdörzsöltetnek. Gyógyhatását észre lehet venni következő bántalmaknál: végbél és méhvérvzéseknél, aranyeres, máj és idült gyomorhurutoknál, szivdobogás, főfájás, a szivfelé való vértolulásoknál, ideges zsabánál, székrekedéseknél és más egyéb női bántalmaknál.

Voltak betegeim, akik ülőfürdők által több évi senyves bántalmaikból meggyógyultak, és a már bekövetkezett tökéletes egészségi állapot daczára is még hetenként 2—3-szor használatba vették; azt mondták: hogy „mi az ülőfürdők után igen vidáman és jól érezzük magunkat egész napon át.”

Az igen hideg ülőfürdők péld. 10 fokon alól elvetendő, mert én és mások azok használata után

rosszat tapasztaltunk, és ezen hideg ülőfürdők tartoznak a durva és esztelen gyógykezeléshez! mert a vízzel való czélszerűtlen bánásmód által is lehet a beteget megölni.

IV.

Izzasztó fürdők. Az izzasztó fürdők bizonyos kórnevek ellen ajánlatnak, mert: csúzos bántalmak, heveny és idült köszvény, ideg és bőrbajok, idegzsába, hogyha főképen jó hatást lehet előre jósolni, föltéve azt hogy a beteg tüdeje mentve van minden bántalomtól; ha pedig szenved tüdőbajban és mégis gőzfürdőt használ, akkor félhet hogy vérköpés, tüdőszélhűdés vagy függér repedés jöhet elő, azért is óvjuk a tüdőbajos embereket a gőzfürdő használatától. Egyébiránt minél tovább terjed az okszerű vizgyógyomód az ő fél-ülőfürdőjével, mosások- és dörzsölésekkel stb., a mennyiben a fentírt betegségek csakugyan meggyógyulhatnak a vízműveletek által és ha a nép efelől tudomást szerezni fog, akkor a gőzfürdők alkalmazása évről évre kiszorittatik a használatból.

A gőzfürdők természetellenesek, mivel a gőz a tüdőben nagy ellentállást igényel, miután a gőzkamrában hiányzik a levegő mely a tüdőnek szükséges volna, hanem ahelyett gőz van, és ez némely tüdőnek ártalmas; csak az erős és egészséges tüdő állhatja ki a gőzfürdőt.

A gőzfürdő utáni hideg víz használata igen is szükséges a meghülés és a vérkeringésbeni zavarok kikerülése végett; a gőzkamrának egymásutáni legfeljebb háromszori használata igen, de többször semmi esetre sem ajánlatik.

Szellemi s testi satnyulás.

Jelige: A ki előítéleteket és visszaéléseket akar elharítani, biztos lehet előre az iránt, hogy mindazoknak haragját magára vonja, akik az előítéletek- és visszaélésekből előnyt húztak, de igen bizonytalan az, vajjon azoknak rokonszenvét ki érdemli-e kiknek használni akar.
Meyer.

III. A b o r.

Midőn a nagyurak czifrán metszett poharaikból kicsapongó módon bort isznak, azt hiszik, hogy egészen mentve vannak mindazon bántalmaktól, amelyeknek a köznép alá van vetve, a pálinka ivás által, és hogy ez egészen más dolog, mert így okoskodnak: miért teremne a szőlő, ha bort nem csinálnánk belőle? Furcsa dolog biz az, de hát azt is lehetne kérdezni: miért terem az a kolompér és más növény, ha pálinkát nem főznének belőle? Látszik tehát, hogy az egyik kérdés ép oly esetlen mint a másik! De hát mi köze van a természetnek ezen mesterségesen elrohasztott tápszerekből készült mérges anyagot tartalmazó szeszkeszítéssel? A természet-szabta törvény az, hogy a szőlőt úgy kell élvezni: hogy a gyomorban menjen változáson keresztül, nem

pedig úgy, hogy előbb a cukorrészek forrásba menjenek át és fejlődjék ki a szesz. Tehát a borban is van szesz, de azért tápszer is van benne, és eszerint a bor két irányban működik, ártalmasan a szesz tartalmánál fogva, és hasznosan többi létrészeiben.

Nézzük árnyoldalait: sokan azt tartják, hogy egy pohár jó bor nem árthat, mert általa mindég megerősödve és felüdítve érzik magukat, de az utóhatást elhallgatják; hiszen ha csak egy pohárral innának meg a hamisítatlan borból, hagyján volna, de utána több pohárral is következik ám, a barátság határt nem ismer, és ha aztán mint szokták mondani a lagmacz égni kezd, már akkor folytonosan locsolni kell, míg a tökéletes elázás bekövetkezik, hát aztán?!

A ki erejét borital által akarja növelni, az ugyan fel lesz eleinte izgatva, de annál nagyobb lankadtság jó utána, és ha a vér folytonosan felizgattatik általa, végre beáll az erőhiány; ezek ama következmények, melyek a pálinkaivás után beállanak, és a bornál szintén nem maradhatnak el, hiszen a borban is vannak szesz tartalmak, csak hogy nem vehetni úgy észre, mint a pálinkában.

Azt kérdik továbbá, hogy miután a dolog után fölhevült ember szomját vízzel nem elégítheti ki, miért ne ihassek bort? A természet embere minden időben, akár dolog, akár sebes testmozgás által fölhevült, minden félelem nélkül ihatik hidegvizet szomjusága eloltására, de a műveltség embere, a ki szesz italokkal gyomrát annyira felizgatta, nem teheti azt ártalom nélkül.

A bor imádói azt hiszik, hogy az öreg embereknek tejül szolgál; az igaz, hogy oly öregeknél, a hol a gyengeség oly fokon áll, mivel fiatal éveikben erejüket annyira elfecsérlék, hogy öregségükben szükség folytonosan támogatni erejüket ingerekkel, mert ha az emberek gyomrukát az izgatók által el-tompítják, utóljára más nem izlik, mint jól borsolt, paprikázott pecsenye, és erős bor, ekkor nevezik azt az öregek tejének! a derék öreg ember, a kinek élete utolsó napjáig tevékeny gyümölcsöző volt, és a ki fiatal korában mérsékelt életet élt, az ilyen embernek öregségére sem szükséges, sem nem óhajtható a borivás; — — — mily balgaság! ugyan miért cserélje fel öregkorban azon mindennapi víz italát a borral, a mely neki csecsemőkorától fogva a természet által volt rendelve, mint egészség fenntartója!

A költészet borban találja erejét, de ezek csak a kisebb költészetnek vad kinövései, s ezek nem tudják felgondolni, hogy az igazi nagy emberek mint: Buddha, Keresztelő szent János, Krisztus, Mahomed, Mózes stb. időnként elvonultak éltek, távol minden ünnepélyes evő és ivó társaságtól, mivel a szellemi nagyságot csakis az evés és ivás mértékletességében találhatni fel.

A betegeknek hiányzó étvágyat borral emelni

akarni, annyit tenne: mint még ~~1000~~ ¹⁰⁰⁰ ~~meg~~ ^{meg} ~~nyit~~ ^{nyit} gal terhelni az úgy is már sok kóroanyagot kiküszöbölő szándékolt beltermészeti gyógyerőt. A gyengyomrot kimélnünk kell az izgalóktól, mivel eze által még jobban kimerülnek azon gyenge erők i a melyek jelen vannak. Legjobb ha felhasználjuk gyümölcsöt, mint az abból készült bort. Hogy a gyümölcsnek mily haszna legyen az emberi test szervzetére egészségi szempontból, be van bizonyítva vegetarianusok által, a kik között többen bizony ideig csupa gyümölcsössel élnek, és igen jól érzik magukat, és így ha a gyümölcs oly tápláló, természetes, hogy a belőle készülő bor szintén táperővel bír csak hogy a benne levő cukoranyag szeszszé változik; meg kell az igazságot mondani: hogy egy-ke pohár tiszta meghamisított bor az egészségnek még sem oly ártalmas, mint az elfogultak állítják a ki élvezetet talál benne és különben egészségtestalkattal bír, igyék, de ne hagyja magát az áosztón által elragadtatni, semmi körülmény közt r váljon szenvedélylyé a kicsapongásig mértékletleborivás, különben biztos lehet, hogy a bünhődés nem marad, azért is csak maradjunk szigoru korlátok közt.

Mi a szomjat illeti, legegészségesebb azt vízzel eloltani, ennél jobb nem lehet; a vegetarianusok soha, vagy igen ritkán mutatkozik szomjuság, egyélt iránt ők ha szomjasak, gyümölcsöt isznak!

Levél-szekrény.

— Dr. Poór tanár urnak Pesten. A f. évi 27-ik számu „gyógy szat“ című lap mellékletének 162-ik oldalán „a Természet gyógyász sziveskedik figyelmére méltatni; észrevételeire a következőket jegyezük meg:

Az alleopathiát mint tudományt és annak érdemeit becsülni ke de a recipék mint avult kereskedelmi czikke ellen, melyeknek ártalmas sulya alatt fájdalom! én és sok mások görnyedünk, már sokan l keltek, s állítjuk, hogy az mint a régi czopf-rendszernek kifolyása, vetendő! Priesznitz és Hahnemann műveit véka alá rejtteni már ne lehet; Schroth is használja a vizet begöngyölések alakjában. Én Ha nemann zászlója alatt régen szolgálok, valamint Priesznitz jóltevő szellemének; de tanár ur szép tudománya előtt is meghajlok, mint e igénytelen, de lelkiismeretesen gondolkodó emberbarát — Ha a czelet engem lapommal együtt elnyelne is, se baj! lesz más Jónás izraelel! Az „Unterberger“ gunynév hasonlít ahoz, hogy: „Professor Poór is poor man of toleration!“ A vizgyógyász mindenkor (z)ól tessék megjegyezni“) és mindenütt alkalmazható jó sikerrel, csak érte kell hozzá! senki sem vindicálhatja magának a vizgyógyászot, aki hogy becsüli, csak a paraszt Priesznitz szelleme. Tanár ur utolsó l sora zavart; ha nem fog lelépni a három lábú székéről, félni lehet, ho korhadt lábai miatt alatta összerokad; tegyük csak szívünkre jobb k zünkét, a gondolatokat békóba verni úgy sem lehet, hanem inkább é redjünk, mert — virad!

— T. előfizetőinkhez! Több rendbeli felszólalások miatt ar győződöttünk meg, hogy lapunk a vidéken igen hanyagul kézbesített úgy hogy többen a küldött példányokat meg sem kapják. Ez arra i dított bennünket, miszerint felhívást intéztünk t. előfizetőinkhez, ho a leadó postahivataloknál szorgalmazták a lapok kiadását, mivel helyben a feladó postahivatalnál rendes és szigorú kezelést tapasztunk, úgy hogy az előforduló hanyag rendtelenségeket csak a leadó postahivataloknak kell tulajdonítanunk. Részünkről mindent elkövetünk, ho e bajokon szintén segítve legyen, és bírjuk is a helybeli igen tiszt postafőnök ur ígését, hogy ez ügyben a szükséges intézkedéssel megteend. A hiányzó számokat addig is szivesen pótoljuk. A kiad hivatatal.

— Dr. Heiszler József urnak Dombrádon. A kivánt példány kat azonnal elküldtük. Ha netalán hiány merülne fel, szivesen pótolju habár igen kevés feles számu példány áll rendelkezésünkre.