

Wychodzi
pierwszego dnia
każdego miesiąca.

Adres redakcyi
i administracyi:

Lwów,
Senatorska 11.,
parter.

PRZYJACIEL ZDROWIA

ORGAN LWOWSKIEGO TOWARZYSTWA HYGIENICZNEGO,
POŚWIĘCONY HYGIENIE LUDU I WSI.

Przedpłata
roczna:

1 korona 20 h.
1 marka 20 pf.
60 kop.

Cena
pojedynczego
egzemplarza
10 hal.

DODATEK BEZPŁATNY

DO „PRZEWODNIKA KÓLEK ROLNICZYCH“ I „PRZEGLĄDU HYGIENICZNEGO“.

WYDAWCY: ZARZĄD GŁÓWNY TOWARZYSTWA KÓLEK ROLNICZYCH
I LWOWSKIE TOWARZYSTWO HYGIENICZNE.

KOMITET REDAKCYJNY: Dr. S. Bernadzikowski, Dr. M. Dalkiewicz, prof. Dr. M. Grabowski, Dr. B. Kaczorowski,
Dr. J. Kasperek, Dr. A. Kuhn, Dr. S. Mikołajski, Dr. J. Opieński, prof. Dr. K. Panek,
doc. Dr. W. Szumowski.

Odpowiedzialny redaktor: DR. BRONISŁAW KACZOROWSKI, Lwów, Chorążczyzna 22.

Słowo wstępne.

Wielka śmiertelność niemowląt i wogóle dzieci, ustawicznie grasujące różne choroby zaraźliwe wśród ludu i zwierząt, alkoholizm, zaniedbanie zagrody, silnie zakorzenione znachorstwo i zabobony i t. p. niepokoiły już oddawna myśl ludzi światłych i serdecznie swój kraj i naród miłujących. Klęski te są i były powodem troski, jak tym nieszczęściom zapobiedz, jaką obrać drogę pracy, aby wieśniaka naszego nie tylko wychować i przysposobić do życia higienicznego*), lecz postawić go na równi obok wieśniaka zachodnio-europejskiego, szczególnie skandynawskiego.

W ostatnich czasach postanowiło Towarzystwo higieniczne lwowskie sprawę higieny ludu i wsi ująć w swoje ręce i postawić na gruncie realnym, rzeczywistym. Wykonanie tego postanowienia przyspieszyły Ziemianki polskie, które odwołały się do naszego Towarzystwa, aby obmyśliło jakieś środki zaradcze, względnie aby całą sprawę wzięło w swoje ręce. Rezultatem tej akcji naszych Ziemianek było bezzwłoczne zawiązanie w łonie Towarzystwa higienicznego sekcji higieny ludu i wsi. Na posiedzeniach sekcji tej uchwalono przede wszystkim wydawać popularny miesięcznik higieniczny dla ludu, który drukowany w tysiącach egzemplarzy powinien rozchodzić się i być czytany w każdej zagrodzie i w każdej rodzinie naszego włościanina.

„Przyjaciel zdrowia“, (takie miano naszego miesięcznika) ma się zajmować następującymi działami:

- Choroby zaraźliwe ludzi i zwierząt.
- Hygiena osobista (np. hygiena kobiety, kąpiele, odzież itd.)
- Hygiena niemowląt i wogóle dzieci (Żywienie dzieci, czystość, zapobieganie chorobom, śmiertelność).
- Hygiena artykułów spożywczych (np. hygiena nabiału).
- Alkoholizm.
- Hygiena zagrody włościańskiej, (urządzenie mieszkania, obory, stajni, gnojowni, budowa studni i wychodków).
- Hygiena wsi, (szkoły, drogi, kąpiele ludowe, ogrody, cmentarze).
- Ratownictwo i pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.
- Znachorstwo, partactwo, zabobony.
- Wyjaśnienia ustaw i zarządzeń zdrowotnych, sanitarno-policyjnych i weterynarsko-policyjnych itd.

*) Hygiena jest to nauka o zdrowiu. Nauka ta zajmuje się wszystkimi sprawami, których celem jest zachowanie i pielęgnowanie zdrowia.



W zakres „Przyjaciela zdrowia“ wchodzi również kronika, zaspokajająca bieżące wiadomości wchodzące w zakres higieny i w końcu „pytania i odpowiedzi“, gdzie Redakcja odpowiada na zapytania swoich czytelników.

Stosownie do uchwał sekcji ludu i wsi, „Przyjaciel zdrowia“ ma stanowić główny rdzeń, około którego mają się skupiać dalsze prace, jak odczyty, kursa higieniczne, zjazdy, wystawy itd. prowadzące do jak najszybszego rozpowszechnienia i zastosowania higieny w najszerszych warstwach naszego ludu.

Ponieważ dla wykonania tych uchwał Towarzystwo higieniczne jest za ubogie, Wydział Towarzystwa względnie sekcja higieny ludu i wsi postanowiła udać się o pomoc do Towarzystw gospodarczych, szczególnie do Towarzystwa Kółek rolniczych, jako najwięcej w tej sprawie interesowanego. Pomysł był dobry i trafny. Kółka rolnicze nie tylko myśl tę przyjęły z całym uznaniem, lecz nadto zobowiązały się cały nakład dla Kółek rolniczych drukować własnym kosztem, potrzebną zaś ilość egzemplarzy dla prenumeratorów „Przeglądu higienicznego“ odstąpić Towarzystwu hyg. bezpłatnie.

Jesteśmy świadkami rozbijałego życia i coraz ostrzejszego ścierania się narodów ze sobą. W tej historycznej walce ostaną się tylko te narody, które okażą najlepsze warunki bytu i największą odporność. Wysoka moralność, oświata, wielka odporność, sprawność i zdrowie ciała, czujność, zapobiegliwość, oszczędność i rzetelna jednostajna praca, to są najpewniejsze ostoje, o które wszelkie zakusy wrogów rozbić się muszą. My chcemy należeć do stróżów i nauczycieli zdrowia publicznego. Trudna to praca, obliczona na dziesiątki lat i całe pokolenia, bo tego, do czego lud przywykł przez setki lat, trudno wykorzenić przez lat kilka. Mamy jednak nadzieję i to niezbitę przekonanie, że gdy nasz lud pozna, że ze zdrowiem i wogóle z higieną wchodzi do jego zagrody dobrobyt, praca będzie niesłychanie ułatwiona a higiena tryumfalnie zapanuje w całym naszym narodzie. Zwracamy się tutaj do naszego ludu z usilną prośbą, aby pismo nasze nie tylko sami pilnie czytali, lecz i drugich do czytania zachęcali. Wszak rozchodzi się tutaj o zdrowie Wasze, Waszych dzieci o zdrowie całego narodu. W Imię Boże więc rozpoczynamy pracę dla dobra naszego ludu i dla szczęścia i lepszej przyszłości naszej skołataną Ojczyznę.

Dr. Bronisław Kaczorowski.

O psuciu się pokarmów.

Każdemu dobrze znaną rzeczą z codziennego życia i doświadczenia jest to, że pokarmy przechowane rychło swoją świeżość tracą, a gdy się ich dłużej pragnie zachować w pierwotnym stanie, to skutkiem zepsucia stają się wogóle do jedzenia nieprzydatne, niesmaczne, a niekiedy wprost odrażające. Wiadomo, że mięso n. p. przechowane czas jakiś w stanie surowym w cieplej izbie przybiera wkrótce woń mdłą, kwaskowatą, barwę brunatno-szarą, zaś później za kilka dni poczyną cuchnąć i barwa jego staje się zielonkawą, przyczem zauważyć można, że mięso stało się wiotkie, niekiedy rozłazi się pod palcami i oczywiście do jedzenia jako zgnilizna zupełnie się nie nadaje. Mleko surowe pozostawione w ciepłym miejscu lub w naczyniu nieczystym kiśnie i zsiada się łatwo tj. przybiera kwaśny smak a twaróg się ścina na masę zbitą oddzielając się od wodnistej serwatki. Jakbyśmy takie skiszone mleko jeszcze trzymali tydzień, dwa lub dłużej — to przyjmuje ono później właściwy ostry zapach, jakby zepsutego masła staje się jeszcze bardziej wodniste o smaku gorzkawym nieprzyjemnym. Chleb gdy leży w miejscu wilgotnym pleśnieje, pokrywając się zielonkawą puszystą powłoką, nabiera przytem stęchłego zapachu i smaku kwaskowatego, drapiącego. Jednym słowem prawie wszystkie pokarmy,

o ile nie są całkiem suche, ulegają na powietrzu wcześniej czy później zmianom, które odbierają im właściwą świeżość i dobroć. Jakkolwiek więc zmiany te znane są każdemu z doświadczenia w codziennym życiu, a szczególnie dobrze o nich pamięta każda gospodyni — to przecież nie dużo ludzi zdaje sobie sprawę z tego jaka jest prawdziwa przyczyna psucia się pokarmów. Bo tylko znając tę przyczynę wytłumaczyć sobie możemy, dlaczego pokarmy ogrzane lub przegotowane w naczyniach zamkniętych mogą się niezepsute trzymać latami całymi — zaś z chwilą otwarcia przecież łatwo ulegają zepsuciu.

Odpowiedź na to pytanie znaleźlibyśmy łatwo, gdybyśmy częstkę małą tak zepsutego pokarmu rozmieszczyli z wodą, a następnie kroplę takiego płynu oglądali przez silnie powiększające szkła. Nauka w naszej dobie posługuje się przyrządami zaopatrzonymi w układ szkieł bardzo silnie powiększających — przy pomocy takich przyrządów przedmiot oglądany może być kilkaset a nawet przeszło tysiąc razy powiększony. Takie przyrządy zwane *drobnowidami* albo *mikroskopami* służą do badania wszelkich najdrobniejszych tworów, gołym okiem niedostrzegalnych. Trzeba bowiem pamiętać o tem, że poza granicą naszego widzenia istnieje jeszcze świat niewidzialny drobnutkich stworzeń, które w naszym otoczeniu w nieskończonej ilości żyją,

rozmnażają się i giną, a jakkolwiek same niewidzialne, życiem swoim powodują zjawiska, które już naszymi zmysłami rozróżnić możemy.

W przeważnej części są to drobnutki grzybki, które 1000-krotnie powiększone, przedstawiają wielkość i kształt już to kropki drukarskiej, już to przecinka lub laseczki — widzimy je powszechnie bakteriami lub ogólnie drobnoustrojami (załączone w tym zeszyt¹⁾ ryciny przedstawiają nam wielkość i kształty rozmaitych bakterii w powiększeniu przeszło tysiąckrotnem). Otóż podobne twory są przyczyną owego psucia się pokarmów — a jak widzimy są także gatunki wśród nich bardzo zjadliwe, o tem jednak w następnym opisie mowa. To zjawisko tedy psucia się pokarmów musimy sobie tak wyobrazić: Podobnie jak dla człowieka potrzeba pokarmów do odżywiania, wzrostu i rozwoju ciała, tak samo i owe drobne żyjątka zwane bakteriami wymagają do swego życia odpowiedniego pożywienia. Każda zaś strawa mająca dosyć wody w sobie staje się tem pożywieniem dla nich jeśli nań natrafia. A ponieważ niema cała powierzchnia nie tylko w otoczeniu naszym, ale nawet na naszym ciele, naszych włosach i odzieży, gdzieby setki tych drobnoustrojów się nie znajdowało — szczególnie w kurzu, brudzie i nieczystościach gnieździ się ich niezwykła moc, przeto nic dziwnego, że każdy pokarm świeży może się stać glebą dla ich rozwoju. Skoro tylko doń się dostaną, zagnieżdżają się na dobre, rozmnażają się w sposób olbrzymi i tak szybko, że są w stanie niekiedy w przeciągu kilkunastu godzin rozłożyć i stoczyć całe zapasy pożywienia. Rozwijając się rozkładają i zmieniają n. p. mąkę i cukry na kwasy, białko zwierzęce lub roślinne na cuchnące składniki, przez co pokarm staje się nie użyteczny a nawet czasem szkodliwy dla zdrowia. Każdy więc zrozumie, że chcąc pokarmy nasze uchronić od zepsucia musimy udaremnić dostanie się do nich owych niedostrzegalnych grzybów i nie dopuścić do rozwoju tychże w strawie. Pierwszym ku temu środkiem to przedewszystkiem czystość naszego ciała, naczyń i otoczenia. Usuwać kurz, brud i nieczystości, usuwamy wraz z nimi miliony owych drobnoustrojów, a często i szkodników psujących nasze pokarmy. Niechlujstwo to wróg, który niszczy nasze zapasy. Szczególnie brudne utrzymywanie naczyń w gospodarstwie odbić się musi nie tylko dotkliwie na stanie świeżości i dobroci pokarmów, ale na zdrowiu ludzi, którzy potem taki zepsuty pokarm spożywają. Dalszym środkiem skutecznym, który z całą pewnością niszczy wszelkie gatunki drobnoustrojów to gorąco. Ogrzewając nasze po-

karmy przez gotowanie, smażenie lub pieczenie zabijamy wszystkie w nich zawarte drobnoustroje — a jak długo następnie z powietrza i pyłu nie dostaną się świeże zarodki tychże, tak długo pokarm taki ogrzany nie ulegnie zmianie. Znamy wreszcie rozmaite sole i środki chemiczne, które także owe drobnoustroje tępią np. ług słony (solanka) soletrzany i tp. Tem się tłumaczy, dlaczego mięswo zanurzone do roztworu soli kuchennej lub soli angielskiej (saletry) można długi czas przechowywać w stanie niezepsutym. Ciała będące składnikami dymu drzewnego również są zabójcze dla owych grzybków. Jednym z takich składników dymu jest między innymi kwas karbolowy czyli pospolicie karbolem zwany. Wędząc przeto rozmaite wyroby mięsne jak szynki, kiełbasy, słoninę i t. p. niszczymy równocześnie grzybki sprowadzić mogące ich gnienie, skutkiem czego mięswo takie możemy długi czas przechowywać w stanie zdatnym do jedzenia. Ponieważ wreszcie brak wody i wilgoci nie pozwala rozwijać się i mnożyć drobnoustrojom nawet na podatnym gruncie, podobnie jak ziarno nie będzie kiełkować na suchej glebie — przeto susząc nasze środki spożywcze, możemy je również od zepsucia zabezpieczyć. Widzimy więc, że wszystko to co się ludzie doświadczeniem długich wieków nauczyli, w jaki sposób chronić pokarmy od zepsucia — jest jak nauka uczy niczem innem tylko niszczeniem i usuwaniem owych grzybków niedostrzegalnych. Czy jednak wszystkie drobnoustroje tylko do rzędu tych nieprzyjaciół, które szkodę i chorobę ludziom przynoszą zaliczyć musimy? Czy żadnego pożytku z nich nie mamy? Bynajmniej — to tylko jedna strona ich życia i działania. — W sposób umiętny zdołał człowiek także i te najdrobniejsze stworzenia do pracy wyzyskać. Jakie zaś korzyści z nich ciągnie, rozważymy w przyszłości gdy zastanowimy się nad sposobami przygotowania i przyrządzania rozmaitych pokarmów.

Prof. Dr. K. Panek.

Zkąd się biorą choroby zaraźliwe?

Pewnie niejednen z czytelników zastanawiał się nieraz nad tem, dlaczego to czasami zjeżdża na wieś i do miasteczka fizyk lub weterynarz powiatowy. Pewnie nieraz zadał sobie pytanie, dlaczego oni przyjeżdżają tak, że im się za to nic nie płaci, ba nawet fizyk powiatowy chorym zapisuje na lekarstwa receptę, która po przybiciu pieczętka wójta nic nie kosztuje; niejednen widząc to pomyślał sobie: a czegoż to taki doktor nie przyjechał do mnie, gdy mi syn w żniwa zapalenia dostał, albo gdy mi kłacz żrebną zgineła? Otóż to dzieje się dlatego, że między chorobami ludzi

¹⁾ patrz strona 4.

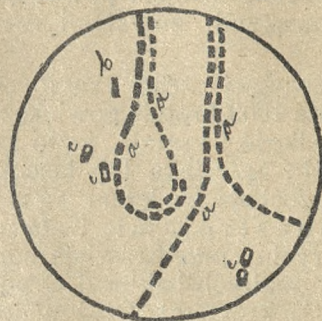
i zwierząt są takie, które są zaraźliwe, które przenoszą się z człowieka chorego na zdrowego, ze zwierzęcia chorego na zdrowe, albo z chorego zwierzęcia na człowieka. Takie choroby nazywają się zaraźliwymi, albo nagminnymi, bo zarażają zdrowych. Do leczenia więc takich chorób i zapobiegania ich rozwlekaniu, wysyła rząd swoich lekarzy i weterynarzy.

Do takich chorób u ludzi należą: odra czyli kur, szkarlatyna, ospa prawdziwa i wietrzna, tyfus plamisty i tyfus brzuszny, dysenteria krwawa czyli czerwotka, zapalenie opon mózgo-rdzeniowych, dyfterya i krup, koklusz, influenza czyli grypa, cholera azjatycka, dżuma, gorączka połogowa, choroby weneryczne i gruźlica czyli suchoty; do chorób zaraźliwych u zwierząt należą: pomór świń, pryszczycza, róża wąglikowa, szelestnica, wąglik, nosaczna i wścieklizna; te ostatnie trzy łatwo przenośne na ludzi.

„Przyjaciel zdrowia“ pragnie zapoznać swoich czytelników z poszczególnymi chorobami zaraźliwymi, a to w tym celu, aby się ich łatwiej ustrzedz i skuteczniej przed nimi obronić mogli, jako, że choroby te to nasi najwięksi wrogowie. Ażeby zaś z nimi zwycięsko walczyć, trzeba tak jak w wojnie siłę nieprzyjaciela i broń jaką walczy poznać.

Pierwszą też wiadomością w naszej pogadance jest to, że przyczyną chorób zaraźliwych albo nagminnych są drobnutkie żyjątka najczęściej zbliżone do grzybków, tak zwane bakterye. Odkryli to uczeni lekarze, nie tak bardzo dawno, bo mniej więcej przed 40 laty; chociaż już dawniej spostrzegano tu i ówdzie rzeczy, które wskazywały, że we krwi zwierząt padłych na wąglik pojawiały się jakieś drobnutkie żyjątka, a nawet sławny francuski uczyony Pasteur, wykrył takie zarazki u padłego na tzw. cholere kur drobiu. Nadto wykrył ten uczyony, że przyczyną fermentacji, czyli kisnienia, np. mleka, ciasta, powstawania octu z wina i alkoholu z cukru, są drobnutkie kuleczki, które nazwał drożdżami. Jednak dopiero od chwili ulepszenia szkieł znacznie powiększających i wynalezienia sposobów hodowania tych drobnuteńkich grzybków — stwierdziła nauka całkiem pewnie, że tak jest, że więc na przykład tyfus i cholera przechodzą dlatego z człowieka na człowieka, bo przyczyną tych chorób są właśnie takie żyjątka, tj. bakterye. Minęły już te czasy, kiedy ludzie w to nie wierzyli, ale bardzo jeszcze wielu ludzi dziś nie może tego zrozumieć, jak to się dzieć może, a dlatego, że nie rozumie, to i bronić się skutecznie nie umie, a często nawet nie jest w stanie. Chcąc więc dowiedzieć się w jaki to sposób się dzieje, musimy poznać jak wyglądają bakterye i jakim sposobem mogą one takie ciężkie i śmiertelne choroby wywoływać. Bakterye są to nad-

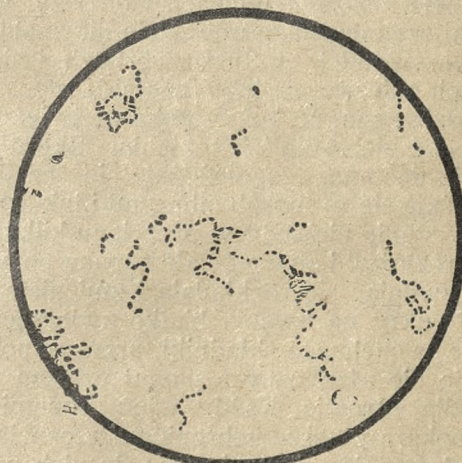
zwyczaj małe istotki kształtu jak tu na rysunku widać głównie trojakiiego:



I. Zarazki wąglika.



II. Zarazki gruźlicy (suchoty).



III. Paciorkowce.



IV. Zarazki cholery.

Są to albo laseczki proste, albo kuleczki, albo laseczki powyginane. Są one tak małe, że w kropelce wody zmieści się ich około 40 milionów, lub na przestrzeni grubości włosa można takich bakterii ułożyć wygodnie 100; dopiero więc przez bardzo mocne szkła powiększające można je ujrzeć. Tu na rysunku mają Czytelnicy bakterie 1000 razy większe, aniżeli są w rzeczywistości. Żyją one w powietrzu, ziemi, wodzie, w różnych pożywkach i napitkach, na jarzynach i owocach, na skórze, włosach a nawet w ustach ludzi, na odzieży i pościeli, ścianach i różnych sprzętach. Rozmnażają się one tak prędko, że w przeciągu 12 godzin z jednej bakterii będzie ich 4 miliony. Hoduje się bakterie tak jak rośliny, (np. różne zboża i jarzyny), a to w ten sposób, że na jakąś pożywkę naprzykład klej roślinny, albo zwierzęcy, który tu jest tem czem dla zboża uprawiona gleba, wysiewamy te bakterie; gdy mają ciepło i trochę wilgoci rozmnażają się. Podobnie jak z jednego ziarnka żyta wyrasta kłos z kilkunastoma ziarnkami, tak z jednego zarodnika tworzy się cała kępa bakterii.

Tak jak są grzyby jadowite i nie jadowite, tak i między bakteriami są takie, które nie szkodzą ani człowiekowi ani zwierzęciu, a nawet jak to na innym miejscu Czytelnicy się dowiedzą są pożyteczne; inne zaś, spowodowują choroby, które nazywamy zaraźliwymi.

A jakimże to sposobem dźiać się może, żeby takie gołem okiem niewidzialne grzybki powodowały takie choroby? Otóż w ten sposób, że żyjątka te znajdując się w otoczeniu człowieka, i dostawszy się do jego krwi, np. przez zanieczyszczoną ranę, albo ukłucie muchy lub pchły, albo przez pokarm, lub oddech, rozmnażają się iak to słyszeliśmy nadzwyczaj szybko i wyrabiają trucizny tak silne, iak np. iad żmiji lub trucizny grzybów jadowitych. Każde tak zwane obieranie palca, gdy się kto skaleczy i ranki nie obmyje czystą przegotowaną wodą i nie zawiąże czystą szmatką, jest wynikiem bakterii tzw. ropnych, które z powietrza lub z przedmiotu, którym się kto skaleczy do ranki się dostają. Jeżeli po takim skaleczeniu skończy się na obieraniu palca, tj. materyzowaniu, to jeszcze pół biedy; lecz jeśli te zarazki zbyt szybko dostaną się do krwi, to w całym ciele takie ropienia powstawać mogą i człowiek zesłabnie i umrze. Tak samo iak zarazki ropotwórcze dostały się do skaleczonego palca, tak samo mogą się dostać zarazki (bakterie) tyfusu, cholery, dysenterii do wody w źle zaopatrzonej studni, lub do rzeki i stawu, skąd dostawszy się do żołądka człowieka, mogą wywołać u niego te straszne choroby. Bakterie suchot dostają się do płuc zdrowego człowieka w ten sposób, że chorzy na suchoty pluja na podłogę.

Ta wydzielina kaszlowa zasycha na podłodze lub ziemi, skąd przy chodzeniu, bieganiu, trzepaniu, bywa z wiatrem roznoszona i wdychywana do płuc przez ludzi zdrowych. Wiemy, że i u zwierząt, np. koni, zarazek z nosatego konia przenosi się najprędzej na tego konia, który obok w stajni stoi. Wiemy również, że drób ginie nieraz całemi stadami z powodu choroby, zwanej cholerą drobiu, gdzie zarazek we krwi padłych sztuk znaleziono. A są przecież nierzadkie przypadki, gdy człowiek ratujący chorą na „krew“ (wąglik) krowę, sam się tej choroby nabawił.

Wyliczać więcej przykładów i dowodów zaraźliwości różnych chorób nie będę. Te wszystkie przykłady dowodzą niezbicie, że są choroby zaraźliwe, zwane inaczej zakaźne (nagminnie nieraz u ludzi, a stadnie u zwierząt występujące) i że przyczyną tych chorób są zarazki, które nazywamy bakteriami chorobotwórczymi.

Kończąc, chciałbym w kilku słowach przedstawić, iak te choroby powinniśmy zwalczać. Otóż, ponieważ bakterie są istotami żyjącymi, to trzeba je zabić, aby je uczynić nieszkodliwymi. A iak się to robi. Otóż najpierwszym warunkiem zapobiegania takim chorobom jest czystość ciała, odzieży i mieszkania; w brudnych mieszkaniach wśród ludzi nie używających mydła i kąpieli, tyfus, dżuma, cholera i t. d. największe żniwo zbierać będą.

Najpierwszym warunkiem walki z chorobą nagminna będzie doniesienie władzom o chorobie, lub jej podejrzeniu, bo rzecz się tu ma tak iak z pożarem: ogień ugasić łatwiej, gdy jedno dopiero obejście się pali. Koniecznem jest nadto oddzielenie chorego od zdrowych, jeśli się da we własnem mieszkaniu (co jest zazwyczaj trudnem), ale lepiej w szpitalu przeznaczonym dla takich chorvch. Następnie należy przeprowadzić dezynfekcyę czyli odkażenie, które polega na spaleniu rzeczy i przedmiotów niedających się inaczej odczyścić, albo zgoła bezwartościowych. Dezynfekcyja polega dalej na gotowaniu w ługu lub sódzie, pomazywaniu wapnem świeżo zgaszonym i zmywaniu karbolowa woda. Dotyczy to wszystkich od chorego pochodzących wydalin i wydzielin, i wszvstkich rzeczy, których chory używał.

Dlaczego nie każdy się zarazi, iak przy poszczególnych chorobach nagminnych różne zarazki różne działają i iak w walce z temi poszczególnymi chorobami trzeba postępować, pogadamy o tem w dalszych artykułach „Przyjaciela zdrowia“.

Dr. Jan Opieński.

Jak straszną klęskę wyrządzają suchoty.

Ogromne spustoszenie czyni wśród naszej ludności gruźlica, czyli suchoty. Co roku umiera w Galicyi około 30.000 ludzi na tę chorobę. Na każde dziesięć tysięcy ludzi przypada u nas rocznie 37 wypadków śmierci na gruźlicę, gdy w krajach niemieckich, na przykład w Prusiech, na każde dziesięć tysięcy ludzi 15 ludzi rocznie na gruźlicę umiera. U nas więc ginie na gruźlicę przeszło dwa razy tyle osób, co w Niemczech i w innych krajach.

A niechaj nikt nie sądzi, że to już tak być musi, że na to niema żadnej rady. Urzędowe wykazy niemieckie dowodzą, że i tam przed 25 laty było mało co lepiej, niż u nas, bo jeszcze w r. 1878 w Prusiech umierało rocznie na każde dziesięć tysięcy ludzi przeszło 32 osób na suchoty. Podobnie było i w innych krajach, we Francyi, Anglii, w Ameryce. Dopiero gdy rząd i społeczeństwo zabrały się energicznie do zwalczania tej klęski gruźlicy, niemal co roku malała liczba zmarłych suchotników i dotąd już do połowy zmniejszono tam częstość suchot.

To, co powiodło się Niemcom, to i nam udać się może, jeżeli pójdziemy śladem innych narodów i gruźlicy, czyli suchotom wypowiemy walkę.

Dziś już nie ma znaczenia to przysłowie ludowe, które twierdziło, że suchoty i puchlina kopia sobie z doktorów. W pierwszych początkach suchoty można wyleczyć, a tylko gdy choroba wyniszczy człowieka, lekarz nic już zwykle nie poradzi, a chyba tylko może ulżyć cierpieniom i życie trochę przedłużyć.

Suchotom można też że skutkiem zapobiegać. I kraj nasz musi się do tego zabrać. Nie będziemy przecie z założonemi rękami patrzyli, jak u nas dziesiątki tysięcy ludzi ginie marnie na chorobę, którą za granicą zdołano opanować.

Policzmy, jakie to wielkie straty ponosimy przez to, że u nas 15 tysięcy ludzi niepotrzebnie na suchoty co roku umiera, bo gdyby ludność nasza miała takie same staranie o zdrowie, jakiego doznaje ludność w Niemczech, byłoby u nas rocznie o 15 tysięcy mniej pogrzebów z powodu suchot, niż jest obecnie. Policzmy, ile warta 15 tysięcy istnień ludzkich. A zważmy przy tem, że ci zmarli suchotnicy przed śmiercią lata całe byli niezdolni do pracy. Policzmy koszt długiego, a niestety już bezskutecznego leczenia tych zmarłych osób, koszt tylu tysięcy pogrzebów. Gdy to wszystko porachujemy, zobaczymy, że kraj traci grube miliony, a traci je tylko dla tego, bo zaniedbał opieki nad zdrowiem ludności.

Ale strata milionów to jeszcze nie wszystko. Ileż to tysięcy rodzin po zmarłych

suchotnikach oplakuje śmierć ojca, matki lub dziecka. Ile cierpień i trosk możnaby oszczędzić ludowi, gdyby u nas tak wytepieno suchoty, jak w Niemczech w ostatnich 25 latach.

Piętnaście tysięcy osób umiera co roku u nas na suchoty więcej, niż przy roztropnej przezorności i staraniach takich, jakie czynią za granicą, umierałoby powinno. A ponieważ według obliczeń lekarzy żyje sześć razy tyle suchotników, co rocznie umiera, więc u nas mamy o 90 tysięcy więcej osób chorych na suchoty, niżby wymagała konieczność przy należytem zwalczaniu klęski gruźlicy.

Policzcie znowu, co to znaczy 90 tysięcy osób, chorych na suchoty, jaki przez to kraj ponosi uszczerbek i doliczcie to do strat, spowodowanych przez nadmierną liczbę zmarłych suchotników, a przedstawi wam się obraz tej klęski gruźlicy w strasznych rozmiarach.

I jeszcze do tego żniwa choroby i śmierci dodajcie jedno. Zważcie, że z rodziców, chorych na suchoty, rodzą się dzieci najczęściej słabowite, skazane na przedwczesną śmierć lub na dłuższe chleractwo, a znowu zobaczycie dalsze spustoszenie, jakie wśród ludu suchoty czynią.

W porównaniu z temi olbrzymiemi stratami inne nieszczęścia, trapiące ludność, wydają się mniej ważnemi. Chyba miecz wojny mógłby tak wielkie zadawać rany ludności.

Więc dziwić się trzeba, że u nas o wielu innych rzeczach dużo się woła, a dotąd nie oświecono dostatecznie ludu, że suchoty są jedną z największych jego plag i prawie nic jeszcze dla złagodzenia tego wielkiego zła nie uczyniono.

Lecz już i wśród włościaństwa odzywają się głosy, nawołujące kraj i państwo, by użyły ludności ratunku przeciw suchotom. Gdy przed czterema laty w Sejmie krajowym po raz pierwszy długą dyskusję o suchotach prowadzono, jeden z posłów włościańskich poruszył wszystkich do głębi, opowiadając, jak to w niektórych wsiach całe rodziny na suchoty wymierają, jak w innych domach pozostaje drobiazg bez ojca i matki i jaka rozpacz się u ludu szerzy.

Sejm wezwał Wydział krajowy, aby na najbliższej sesyi przedłożył wnioski co do zwalczania suchot. Wnioski te niestety dotąd nie przysły pod obrady Sejmu, gdyż walka o reformę wyborczą i obstrukcyja zatamowała czynności Sejmu.

Miejmy nadzieję, że wkrótce zmieniają się stosunki, Sejm ponownie rozpatrzy gruntownie piekącą sprawę gruźlicy i wyszuka sposoby i środki do skuteczniejszego zwalczania tej klęski.

Tymczasem niech każdy, komu dobro ludu na sercu leży, stara się bliżej poznać, jak to ta gruźlica się szerzy, jakimi środkami można tę zarazę poskromić, co czynić, aby sa-

memu od suchot ile możności się uchronić i innych przed niebezpieczeństwem ostrzedz.

Bo i bez pomocy rządu i kraju niejedno życie ludzkie można od suchot uratować.

Jeśli więc, Szanowni Czytelnicy naszego „Przyjaciela zdrowia“ zechcecie, mogę w dalszych pogadankach o suchotach więcej napisać. Proszę was o to, abyście te pogadanki uważnie czytali, wszystko sobie z nich dobrze zapamiętali i drugim rozpowiadali.

Dr. Szczepan Mikołajski.

Kącik dla dzieci.

Upraszamy rodziców, aby zachęcali dzieci do czytania różnych powiastek i pismek, które tutaj stale dla nich umieszczamy.

Dzieci i kotek.

Zosia i Tadzio były dziećmi bardzo grzeczni i dobrze się uczyły; miały tylko tę jedną wadę, że były nieczyste: ich ciało było zawsze pokryte brudem, szczególnie szyja, uszy, głowa, ręce i nogi. Wprawdzie codziennie myły cokolwiek twarz i ręce, o resztę ciała jednak — pomimo napomnień i prośb mamy — niedbały wcale.

Pewnego razu przyniosła mama do domu kotka, który nazywał się Burek. Kotek ten siadał rano codziennie na oknie lub podłodze i językiem oczyszczał dokładnie piersi i nogi, a łapką: szyję, pyszczek i uszy. Czyściutki, przychodził potem do miseczki i pił mleko, które mu podano.

Dzieci, które pilnie spoglądały na myjącego się kotka, zapytały raz mamy, kto Bnrka nauczył, że się tak starannie myje i zawsze jest czyściutki.

Nikt — odrzekła mama — wy zaś, chociaż w szkole i w domu uczycie się i czytacie książeczki, jesteście brudniejsze od kotka, który nie chodzi do szkoły i nie czyta książeczek.

Tadzio i Zosia, zawstydzeni, przyrzekli mamie, że codziennie będą myli wodą i mydłem twarz, głowę, uszy, szyję, piersi, plecy, ręce i nogi, gdyż nie chcą, aby kotek był codziennie umyty i czyściutki, a oni nieumyć i brudni.

Ucieszona mama ucałowała dzieci serdecznie i prosiła, aby sobie zapamiętały na całe życie, że czystość ciała nie tylko jest przyjemna dla siebie i drugih, lecz przede wszystkim przyczynia się bardzo do zdrowia każdego człowieka.

Dr. Bronisław Kaczorowski.

Rozmaitości.

Od redakcyi. Panów kolegów lekarzy pracujących wśród ludu upraszamy najuprzejmiej o nadsyłanie nam artykułów z zakresu higie-

ny ludu i wsi. Każda praca choćby najskromniejsza będzie z wdzięcznością przyjęta. Wprawdzie honoraryów autorskich niedajemy, gdyż ich dawać przynajmniej teraz nie możemy, sądzymy jednak, że praca przez nas rozpoczęta jest tak ważna i w skutkach swoich doniosła, że poświęcenie kilku chwil tej sprawie nie tylko dorzuci cegiełkę do ogólnej budowy, lecz sprawi autorowi wewnętrzne zadowolenie spełnionego dobrego czynu.

Stwierdzonem zostało, że muchy, pchły, pluskwy, wszy itd. są roznośicielami różnych chorób zaraźliwych. Często słyszymy, że mucha, która siedziała na padlinie lub na trupie człowieka, ukąsiwszy potem zdrowego człowieka, wywołała u niego nie tylko zatrucie krwi lecz często niestety i śmierć. Uczeń wyliczył, że na jednej musze znajduje się tysiące różnych zarasków. Trzeba więc tępić to robactwo, niechaj tego plugastwa więcej w naszych zagrodach i mieszkaniach nie będzie.

Obliczono, że najwięcej bijatyk, okaleczeń, nawet i zabójstw odbywa się w karczmach i szynkach. Na sto wogóle obrażeń ciała przypada 66 w szynkach i karczmach. Takto wódka i wogóle trunki nie tylko niszczą majątek człowieka, jego honor, uczciwość i zdrowie, lecz często stają się przyczyną nieszczęścia i kalectwa (jeżeli nie śmierci) bliźniego.

Szkody spowodowane pryszczycą. W gazecie mleczarskiej czytamy:

Komiteta Towarzystwa rolniczego zbiera bezpośredni, nader cenny materiał dla zdania sobie sprawy ze strat poczynionych pryszczycą.

W ostatnim 7-ym numerze „Tygodnika rolniczego“ mieści się wykaz 106 gmin, które nadesłały sprawozdania.

W miejscowościach tych wszyscy ogółem ponieśli następujące straty: Chorowało tam razem wszystkiego bydła rogatego 8012 sztuk, a trzody chlewnej i kóz 6.750, z tego padło 617 sztuk, wartości 41.279 koron. Wskutek ogromnego spadku na wadze bydła i trzody poniesiono tam ogółem 145.026 koron straty, na mleku zaś strata ta przechodzi sumę 104.065.74 kor.; na środki zapobiegawcze wydano razem 32.867.72 kor.; strata zaś na karmieniu paszą zakupioną, wskutek niemożności wyganiania na pastwiska, wynosi 335.366.38 kor.; wskutek zamknięcia targów, wieś te jak dotąd obliczają stratę 207.325.50 kor.; Obok różnych strat innych, da się ująć na razie w gminach tych ogólna szkoda w sumie 911.661.24 kor.

Pisma czeskie donoszą, że w Pradze ogłoszono statystykę wewnętrzną, według której ostatnia pryszczyca w całej Austrii dotknęła rzekomo 80.000 sztuk bydła i wyrządziła szkody na 50 milionów koron.

Wpływ pijaństwa na ochotę do pracy. Jest ogólnie stwierdzoną rzeczą, że po pija-

ckich zabawach dni świątecznych, jakoteż po dniach wypłaty liczba wypadków bezrobocia znacznie wzrasta. Wynika to dowodnie ze statystyki, zebranej przez dra Rosenfelda (Stat. Monatsschft. 1907), a dotyczącej okręgu górniczego Ostrawa-Karwin (Morawy). Mianowicie odsetki (procenta) górników niezgłaszających się do pracy samowolnie (tj. niewolnionych i nie chorych) wykazują następujące cyfry:

	1899	1900	1901	1902	1903
w zwykłych dniach roboczych	3.4	3.8	3.1	2.3	2.0
w dniach poświęconych	5.9	6.0	5.7	4.0	3.6
w dniach po wypłacie zaliczki	7.5	6.8	6.9	5.4	5.1
w dniach po wypłacie głównej	7.9	8.4	7.7	5.6	5.5

W dniach poświęconych zatem liczba robotników opuszczających samowolnie pracę wzrasta w dwójnasób, zaś w dniach po wypłatach niemal, że w trójnasób, co tylko do zgubnego wpływu nadużycia alkoholu odnieść należy.

Czystość przy produkcji mleka. Z regulaminu dla handlu mleczywem w Krakowie. Przy produkcji jakoteż przy sprzedaży, należy dbać pilnie o czystość. Wymię i dojki krów należy przed udojem dobrze oczyszczać. Osoba zajęta dojeniem i sprzedażą mleka, winna posiadać ręce i ubranie czyste. Naczynia do doju winny być metalowe lub emaliowane i suche, po każdym udoju wymyte wodą gorącą. Wymię należy obmywać wodą z naczynia nie przeznaczonego do doju mleka, poczem wytrzeć na sucho. W czasie doju nie wolno maczać palców w mleku.

Osobom, posiadającym rany, owrzodzenia na rękach lub palcach, dotkniętym chorobami skórnymi, wzbudzającymi wstręt, chorobami zaraźliwymi, gruźlicą (suchotami) jak również osobom, zajętym przy chorych na choroby zaraźliwe, nie wolno zajmować się dojeniem, przewozem, sprzedażą i innemi, pozostającymi w związku z produkcją, przeróbką i handlem nabiału.

Walke z paleniem tytoniu przez niedorosłych wydały władze w Mitwanheem (Stany Zjedn.) przez nałożenie kar pieniężnych i aresztu, coraz wyższych w miarę powtarzania się przekroczenia zakazu. Policja ma obowiązek aresztować palących niedorostków. W Anglii przedłożono Izbie niższej projekt ustawy, w której są postanowione kary za sprzedawanie dzieciom niżej lat 16 cygar, papierosów, papierków cygaretowych, a policja ma prawo konfiskować tytoń, znaleziony u młodzieży.

Ilość mleka zużytkowanego. Według sprawozdania urzędowego amerykańskiego, zuży-

wa Ameryka północna 505.000 ton mleka dziennie, w innych państwach jest zużytkowanie mniejsze, a to w następującym porządku: Rosya 190 tysięcy, Niemcy 160 tys., Austrya 85 tys., Włochy 74 tys., Kanada 65 tys., Niderlandy 60 tys., Francya, Anglia 10 tys. Ogółem spożywa się dziennie w świecie 1,324.500.000 litrów mleka.

Ilość chleba zużytkowanego. Według statystyka Imborga zjadali do roku 1890 najwięcej chleba Francuzi, tj. 285 kg. na głowę w roku, potem Duńczycy 256 kg., Belgijszczy 245 kg., Niemcy 211 kg., Rosyanie 173 kg., Austriacy 155 kg., Portugalczycy 107 kg. Obecnie Dania konsumuje 287 kg. na głowę do roku, drugie miejsce ajmuje Belgia tj. 274 kg., a trzecie Francya 254 kg., potem następują Niemcy 230 kg., Szwajcaryja 212 kg. itd.

W Londynie, w Anglii, umarł jeden z największych dobroczyńców ludzkości dr. Józef Lister w 84 roku życia. Jemu zawdzięczamy gojenie ran pod opatrunkiem przeciwnieślnym. Dawniej rany trudno się goiły, gniły, ludzie z ranami zapadali na różę i umierali. Dlatego dawniej lekarze bardzo wielu operacyi, które dzisiaj się robią, niewykonywali. Dr. Lister wychodząc z tego słusznego zapatrywania, że przyczyną gnicia ran, róży przyrannej itd. są drobnutkie żyjątka — tak zwane bakterye, o których wyżej w „Przyjacielu zdrowia“ była już wzmianka, pomyślał sobie tak: rany goiłyby się pięknie, gdyby na tych ranach położyć leki, któreby zabijały bakterye i niedopuszczały, aby się mnożyły i rozwijały. Takie leki znalazł i stworzył tak zwany przeciwnieślny opatrunek. Dzisiaj przy takich opatrunkach rany bardzo pięknie i szybko się goją, lekarze wykonują najcięższe i najtrudniejsze operacye, a krocie tysięcy ludzi zawdzięcza już dzisiaj temu człowiekowi swoje zdrowie i życie.

Pytania i odpowiedzi.

Miejsce to poświęcamy odpowiedziom na pytania naszych czytelników. Która z osób pragnie dowiedzieć się czegoś nowego, lub ma wątpliwości w sprawie zdrowia i w ogóle higieny, niechaj napisze list do redakcyi, która w najbliższym numerze poda możliwie wyczerpującą odpowiedź.

Treść.

Dr. B. Kaczorowski. Słowo wstępne, str. 1—2. — Prof. Dr. K. Panek. O psuciu się pokarmów, str. 2—3. — Dr. J. Opieński. Zkąd się biorą choroby zaraźliwe? str. 3—5. — Dr. S. Mikołajski. Jak straszną klęskę wywołują suchoty. str. 6—7. — Dr. B. Kaczorowski. Dzieci i kotek, str. 7. — Rozmaitości, str. 7—8. — Pytania i odpowiedzi, str. 8.