

Wychodzi
pierwszego dnia
każdego miesiąca.

Adres redakcyi
i administracyi:

Lwów,
Chorążczyzna 22.
II. piętro.

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“, „PRZEGLĄDU HYGIENICZNEGO“
I „ROLNIKA“.

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.

Co uczy pismo święte o wstrzemięźliwości od trunków?

Pismo św. jest zbiorem ksiąg, które za natchnieniem Ducha św. napisali mężowie święci przed i po narodzeniu Chrystusa, a które ks. Jakób Wujek, uczony kapłan i biegły w językach hebrajskim i greckim, w których oryginalne księgi są napisane, na język polski przetłumaczył i w r. 1599 w Krakowie wydał. Wydanie Starego i Nowego Testamentu przez ks. Wujka uskutecznione, jest jedynem, prawdziwym, przez Kościół katolicki uznanem polskiem tłumaczeniem Pisma św.

Weźmy te księgi za przewodnika naszego i posłuchajmy, dokąd nas zaprowadzą, gdy pytamy je o wstrzemięźliwość od trunków gorących czyli upajających.

Będzie to przewodnik nieomylny, kto za nim idzie, nie popadnie nigdy w niebezpieczeństwo. W naszych gorach, wysokich, niebotycznych Tatrach, są górale, którzy zarabiają na życie jako przewodnicy. Bardzo często prowadzą oni podróżnych zdrowo na najwyższe szczyty, a jednak ciągle zdarzają się wypadki, w których i podróżni i przewodnicy giną w przepaściach. Lecz nie zginął nigdy nikt, kto nauki Pisma św. przez Kościół głoszone za przewodnika sobie obrał.

Będzie to przewodnik prosty i nie trudny do zrozumienia. Jedną z piękności Pisma św. jest właśnie bogactwo przedmiotów, które zro-

zumieć mogą nawet dzieci i nieuczeni prostaczkowie.

Będzie to przewodnik, który nam niejedno powie o trunkach i o pijaństwie, bo dziwnem nawet byłoby, gdyby Pan Bóg nie miał nam nic do powiedzenia w tych sprawach. Pismo św. odzywa się w tym względzie w bardzo wielu ustępach, a więc możemy być pewni, że doskonałym będzie dla nas przewodnikiem.

Przewodnik może obrać różne sposoby do skierowania ludzi na dobrą drogę. Może udzielić ogólnych wskazówek i podać tylko kierunek drogi, albo wreszcie może dać do pomocy kogoś, który dąży w tę samą stronę. Bóg używa w Piśmie św. wszystkich tych sposobów i wielu innych ponadto.

Zacznijmy od ksiąg Starego Testamentu.

I. Noe. Po wyjściu z arki po potopie, Noe zaczął uprawiać ziemię i zasadził winnicę. Pijąc wino, którego mocy upajającej nie znał, wypił za wiele, a zasnawszy obnażył się. Ujrzał to Cham, syn Noego, śmiał się z ojca i powiedział to dwom braciom swoim. Wówczas bracia Sem i Jafet wzięli płaszcz, a odwróciwszy oblicze swoje, aby ojca obnażonego nie widzieli, okryli go. Cham ciężko zgrzeszył, bo nie zastosował się do przykazania „Czcij ojca i matkę“ i ściągnął na siebie straszne przekleństwo rodzica.

Nie było nic złego w zaszczepieniu winnej latorośli, która wydaje grona smaczne i zdrowe jak każdy owoc. Suszone grona nazywamy rodzynkami i używamy do ciast świątecznych.

Grona winne, gdy są dojrzałe, nie mogą nikomu zaszkodzić.

Słodki sok z winogron jest także zdrowy, ale gdy go postawimy na kilka dni w cieple, zaczyna się burzyć, perli się i podlega przemianie, która się nazywa fermentacją. Znaczna część cukru zostaje zniszczoną, a natomiast tworzy się alkohol, spirytus, wyskok albo okowita. Wszystko to są różne nazwy jednej i tej samej trucizny. Ten alkohol, będący przyczyną wszelkiego opilstwa na świecie, jest jednaki w winie, piwie, wódce, rumie, araku, miodzie, nalewkach, winach owocowych i t. p., tylko dodatki różne zmieniają jego smak i w jednym trunku jest go więcej, w drugim mniej; najwięcej jednak w wódce czyli gorzałce.

Pospolicie mówi się, że wino, piwo i wódka są także darami boskimi, bo Pan Bóg daje nam grona winne, jęczmień i żyto. Lecz my otrzymujemy alkohol przez zniszczenie cukru, znajdującego się w gronach winnych lub przez zniszczenie jęczmienia, żyta lub ziemniaków w fabrykach Lucypera, jakimi są browary i gorzelnie.

Znaną jest legenda, która mówi, że gdy Noe posadził szcep winny, szatan podlał jego korzenie mieszaniną krwi jagnięcia, lwa, małpy i świni i dlatego człowiek, który się upija, staje się nasamprzód spokojny jak baranek, potem odważny jak lew, następnie hałaśliwy i głupi jak małpa a naostatek niechlujny jak świnia.

Noe stał się ofiarą trunku upajającego, który sporządził. Był on mężem bogobojnym i sprawiedliwym a jednak został oszukany, był człowiekiem dobrym, lecz widocznie uległ pokusie.

Pamiętajcie, że pierwsza wzmianka w Piśmie św. o trunku opowiada o upiciu się i jego skutkach i, że pierwszą ofiarą jego stał się najlepszy wówczas żyjący człowiek.

Trunek różni się bardzo od pokarmu, gdyż pokarm zaspokaja głód, podczas gdy trunek rodzi coraz większe pragnienie i kusi człowieka. Z nadużycia pokarmu można zachorować, ale nie stanie się on nigdy, podobnie jak trunek powodem szaleństwa, występku, zbrodni i nędzy.

Fakta powyżej podane są dla nas ostrzeżeniem. Jeżeli człowiek świątobliwy jak Noe pobił, jakżeż wystrzegać się muszą trunku ludzie dzisiejsi! Powiadają niektórzy, że pijąc, mogą panować nad sobą. Lecz czyż są oni silniejsi duchem od Noego? Zapominają, że trunki osłabiają umysł już przez to samo, że wpajają w nas zbytne zaufanie w siebie.

Powinniśmy przeto wdzięcznie przyjmować dary Boże i nie psuć ich. Psujemy zaś winogrona, robiąc z nich wino, jęczmień, przerabiając go na piwo a ziemniaki i żyto, pędząc z nich wódkę.

Kto używa trunków, nigdy nie jest zabez-

pieczony przed pijaństwem, a upiwszy się, łatwo może dać dzieciom swoim lub bliźnim zgorszenie.

C. d. n.

Kazimierz Bruchnański.
krajowy inspektor szkół.

Cholera.

Cholera, którą od tego, iż w Azji początek swój wzięła, azyatycką zowiemy, jest chorobą zaraźliwą i często zabójczą. Przyczyną tej strasznej choroby jest w r. 1883 przez Roberta Kocha odkryty lasecznik przecinkowy, który gnieździ się w wypróżnieniach cholerycznych, rozwija się i rozmnaża w wilgotnych miejscach i żyć może na pokarmach i w napojach, w ziemi, a szczególnie w wodzie; stwierdzoną zaś jest rzeczą, że u osób cierpiących na niestrawność, jakoto gniecenie w dołku, odbijanie a tembardziej rozwolnienie lub wymioty najczęściej rozwija się cholera.

Lekarze rozróżniają w tej chorobie trzy okresy:

I-szy okres rozpoczynać się może rozmaicie, już to rozwolnieniem, już wymiotami albo morzyskiem, już wreszcie wszystkimi naraz przypadłościami. W przeważnej liczbie przypadków zaczyna się cholera rozwolnieniem, do którego później dołączają się wymioty, morzysko, oraz kurcze osobliwie w łydkach.

II-gi okres rozpoczyna się, gdy stolce jeszcze żółte, tudzież wymioty nabierają białej barwy, stając się z wejrzenia podobnymi do rozgotowanego ryżu w wodzie.

III-ci okres powszechnie nazywają zimnym. Wskutek znacznej utraty wody ze krwi stolcami i wymiotami krew staje się gęstsza, przez co opóźnia się w krążeniu, ciepłota ciała opada a wydzieliny jak moc, ślina, śluz, pot, wydzielać się przestają. Stąd też chory po kilku obfitych wypróżnieniach górą i dołem ziemnie i sinieje, głos jego staje się słabym, chrypliwym a uderzenia serca tak nikłemi, iż tętno (puls) z trudnością tylko namacać lub wcale wyśledzić nie można. Zdarzają się przypadki, że przy stosownej pomocy chorzy i z tego rozpaczliwego okresu przechodzą do siebie, znaczna jednak ich część, zapada następnie na łóżnicę pocholeryczną (cholera-tyfoid), dość często kończącą się śmiercią.

Aby uniknąć zarażenia się cholera, a w razie jej wybuchu w braku pomocy lekarskiej wiedzieć, jak chorego ratować, należy mieć na uwadze następujące przestrogi:

1. Potrzeba więc przedewszystkiem odosobnić chorych na cholera od zdrowych, wszelkie wypróżnienia chorych zlewać 5% roztworem czystego kwasu karbolowego i następnie do wychodków bądźto desinfekcyonowanych

10% roztworem surowego kwasu karbolowego, bądźto wapnem karbolowem wylewać, świeże zaś nocniki lub miednice, podstawiane chorem, napełnić naprzód do połowy 5% wodą karbolową lub mlekiem wapiennym. Bieliznę zanieczyszczoną odchodami, należy włożyć do naczynia, napełnionego 5% wodą karbolową, przynajmniej na trzy godziny a potem wygotować we wrzącej wodzie; powalana zaś odzież, pościel, meble, zdesinfekcyonować za pomocą formaliny, a gdy to niemożliwe, wytrzeć je dokładnie ścierką lub ręcznikiem, zamoczonym w roztwornie 5% kwasu karbolowego i zawiesić lub ustawić na strychu, w miejscu przewiewnym, przynajmniej przez dwa tygodnie. Unikać też należy tak w miejscu, jak i w podróży wspólnych wychodków.

2. Osoby pielęgnujące chorych na cholere, po każdym zetknięciu się bądźto z chorem, bądźto z zanieczyszczoną bielizną, pościelą, krawędzią łóżka, miednicą, nocnikiem, podłogą, zanim jakiś pokarm lub napój, odzież lub sprzęt, czy to dla samego siebie, czy też dla drugich w ręce wezmą, powinny pierwszej wyemyć sobie ręce w przegotowanej wodzie, wyczyścić paznokcie szczotką, zamoczoną w 5% roztwornie kwasu karbolowego a następnie obmyć ręce 5% roztwornem kwasu karbolowego, albo 2% roztwornem lysolu. Psy i koty z miejsc cholerą zajętych przybyłe, poleciło ministerstwo austriackie zabijać.

3. Wszelkie pokarmy i napoje, zanim się je do ust weźmie, powinny być upieczone lub przegotowane; pokarmy i napoje z dnia poprzedniego, tudzież chleb i bułki od piekarza przyniesione, trzeba przed spożyciem wstawić przynajmniej na pół godziny do bratrury, której wewnętrzne ciepło 100° C. wynosi. Naczynia, z których się je lub pije, przed położeniem na nich pokarmów lub waniem do nich napojów, potrzeba poprzód wrzącą wodą wyparzyć.

4. Mieszkanie należy często przewietrzać a wszelkie śmiecie usuwać do dołów, codziennie mlekiem wapiennym desinfekcyonowanych.

5. Ponieważ woda jest głównym przenosić cholerę, nie pić innej wody, jak tylko przegotowaną, a następnie w poprzednio dobrze wyparzonych i szczelnie zamkniętych naczyniach w piwnicy lub lodowni przechowaną. Kto ma studnię głęboką dobrze od ścieków zaopatrzoną a w szczególności pompę Nortona, może ją pić samą; kto zaś musi pić wodę z płytkiej studni nieprzegotowaną, niech doda do szklanki wody 5 kropel kwasu solnego rozcieńczonego lub 0.50 grm. kwasu winowego lub łyżkę dobrego wina czerwonego, a przed wypiciem dobrze zamiesza. W fabrykach, gdzie więcej ludzi zatrudnionych a woda do picia nie jest źródłana, można dodać na 25 litrów wody 1 liter dobrego octu winnego. Do płukania ust, mycia, kąpieli i lewatyw używać tylko wody prze-

gotowanej, nie kąpać się w rzekach i stawach.

6. Rolnicy, ogrodnicy, studniarze, ceglarze, murarze, czyściciele dołów, wogóle wszyscy ci, którzy z przerabianiem i wyrabianiem ziemi mają do czynienia, powinni sobie po ukończeniu pracy natychmiast umyć ręce w przegotowanej wodzie a następnie przed osuszeniem zamaczać je przez minutę w 5% roztwornie kwasu karbolowego lub w 2% roztwornie lysolu, podczas zaś pracy nie brać do ust zawałanymi rękami.

Rodzice i opiekunowie baczyć winni, aby dzieci nie pieściły się z kotami i psami, nie sypiały i nie bawiły się na ziemi lub ziemią, gdyż mając powalane ręce, łatwo sobie lasecznik przecinkowy z pokarmami do ust przenieść mogą.

Nie należy też jadać surowych jarzyn i owoców, jak marchwi, karpeli, rzepy, rzodkwi i ogórków, sałaty, melonów i arbuzów, gdyż z cząsteczkami ziemi na ich powierzchni a przeważnie wody, którą je przekupnie oczyszczają, można sobie laseczki przecinkowe do żołądka wprowadzić.

7. Pilnie zwracać uwagę na dobre trawienie, unikać wybryków w jedzeniu i w picu a nawet objadania się zdrowymi pokarmami. Nie podejmować nadmiernej pracy, tak fizycznej jak i umysłowej, unikać wzruszeń, przez które opóźnić się może trawienie, nie przebiegać miary w trunkach, nie narażać się na przeziębienie, nie jadać niedojrzałych owoców, przez które zwykle ostry niezbyt żołądka i kiszek powstaje.

Z domu nie wychodzić naczczo, bo treść czcza żołądka oddziaływa obojętnie albo słabo kwaśno, albo nawet słabo alkalicznie. Bez porady lekarskiej nie używać lekarstw przeczyszczających.

Kto czuje niestrawność, ciśnienie w dołku, wzdęcie brzucha, morzysko lub doznaje odbijania, niech się wstrzyma od jedzenia stałych pokarmów a natomiast napije się szklankę czystego rosółu, filizankę kawy czarnej, herbaty lub odwaru mięty pieprzowej.

Z r o z w o l n i e n i e m n i e m a ż a r t ó w !
Już jeden stolec wolny nieco obfitszy lub bolesny wymaga, aby, kto go doznał, pozostał w domu i brzuch utrzymał ciepło.

8. Księża, właścicieli dóbr ziemskich, nauczycieli i wójtowie przestrzegają winni, aby nie odprawiano hucznych wesel, chrzcina, zrekowina, oraz nie udawano się na tłumne jarmarki.

Najlepszym środkiem przeciw cholerze jest bezwzględna czystość osobista, mieszkań, obyczajów i wogóle całych wsi i miast. Pouczający przykład związku, jaki zachodzi między szerzeniem się cholery a czystością, dały nam miasta Boston i Baltimore, które w r. 1873 tysiące wydały na czyszczenie ulic, placów i podwórzy, tudzież miasto St. Louis, gdzie zarząd gminy o czystość, bynajmniej się nie troszczył.

Za nadejściem też cholery, Boston na 140.000 mieszkańców stracił na nią tylko 327 osób, Baltimore z 160.000 ludnością tylko 850, gdy przeciwnie w St. Louis, liczącem 65.000 ludności, umarło na cholere 6000 osób.

Samo jednak Baltimore wyznaczyło na czystość 40.000 dolarów!

Doskonałym środkiem desinfekcyjnym jest mleko wapienne, które przyrządza się w następujący sposób: Bierze się 1 litr wapna niegaszonego na 4 litry wody, wapno bowiem niegaszone, zwane także wapnem żrącym, połączone z wodą w powyższym stosunku, jest nie tylko bardzo tanim środkiem dobrze odrażającym, ale i napewno bakterye niszczącym. Przyrządzając mleko wapienne, trzeba najpierw 1 litr rozdrobnionego wapna zalać $\frac{3}{4}$ litra wody, a gdy wskutek tego wapno na proszek się rozpadnie, wtedy dopiero dolać resztę t. j. $\frac{3}{4}$ litra wody i dobrze wymieszać. Tak przyrządzone mleko wapienne, przechowywane w naczyniach szczelnie zamkniętych, nie traci nic na swej mocy odrażającej i bakteriobójczej.

W razie pojawienia się cholery władze czuwają nad zdrowiem mieszkańców. Aby ich rozporządzenia i przepisy były skuteczne, należy wszystkie ich polecenia ściśle wykonywać, od tego bowiem zależy zdrowie i życie nie tylko chorych ale i zdrowych.

Dr Henryk Kowalski.

Wychowanie.

(Dokończenie).

Gdy dziecko nabierze już należytej pewności w ruchach i wprawy w mowie, okazuje popęd do czynności, co już zwykle w czwartym roku nastaje, dobrze czynią rodzice, gdy je oddają do ogródków Fröbela, tak zwanych od nazwiska twórcy metody ćwiczenia sił fizycznych i umysłowych dziecka przed rozpoczęciem nauki szkolnej. Dziecko w tym wieku chce już samo działać, bawić się z rówieśnikami i pragnie nauki, bo się ciągle pyta. Nic nie ma gorszego, niż bezczynność dla dzieci w tym wieku, wszystkie bowiem narowy ich i przywary wynikają z braku zajęcia. Nigdzie też tak dobrze, jak właśnie w ogródku fröblowskim popęd do czynności zaspokojonym nie zostaje. Chodzenie i bieganie gęsiego i parami, ruchome gry jak w piłkę, ptaszka, kotka i myszkę na świeżem powietrzu przeplatane śpiewem, ćwiczą mięśnie i umysł dziecka, rozszerzają klatkę piersiową, wyrabiają głos i wpływają na wyobrażenia o rytmie i dźwięku. Przez umysłowe zaś zajęcia, jak oglądanie i układanie sześciannów, walców, budynków z klocków, rysowanie punktów, linii, wyplatanie podstawek, serwe-

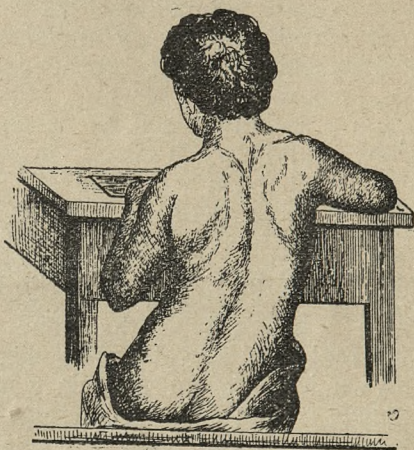
tek, ramek ze słomy, pasków drewnianych lub papierowych, tudzież przez wycinanie rozmaitych figur na kolorowych papierach nabiera dziatwa pojęcia o kształcie, formie, powierzchni i barwach ciał, przez co nader korzystnie rozwija swe siły duchowe. Hodowla kwiatów wpływa też na poczucie piękna u dzieci a pielęgnowanie i żywienie zwierząt w ogródkach uczy ich łagodnego obchodzenia się z nimi. Aczkolwiek Kraszewski mówi: „wychowanie od kolebki u ogniska domowego nabiera niezmierniej wagi, gdyż pod strzechą rodzinną, w której pierwszym kapłanem matka, najwyższym stróżem ojciec, tulą się całe skarby nasze“, sławny zaś pedagog Pestalozzi twierdzi, że wychowanie dzieci przed ich pójściem do szkoły tylko matkom oddawać należy, toć powyższe zdania nie mogą osłabić doniosłego znaczenia ogródków fröblowskich, które domowemu wychowaniu idą w pomoc i uzupełniają je, w przypadkach zaś, gdzie matki muszą codziennie wychodzić na zarobek, są jedyną przystanią i dźwignią tak fizycznego jak i duchowego wykształcenia dzieci. Kierowniczką atoli ogródków fröblowskich pamiętać winny o tem, że wyszywanie na kanwie włóczką jak i wykłówanie na papierze szpilką nie są właściwem zajęciem dla dzieci ich opiece powierzonych, gdyż zawczasu wzrok ich zanadto wytężają i stają się przyczyną krótkowidztwa.

W siódmym roku życia dziecko zaczyna uczęszczać do szkoły. Aczkolwiek dzisiejsze szkoły, wzorowane na znakomitym planie wiekopomnej komisji edukacyjnej w Polsce, rozwijają się prawidłowo, gdyż nie tylko kształcą umysły, uszlachetniają serca, ale i rozwijają siły fizyczne uczniów, toć jednakże mamy dosyć jeszcze szkół kształcących tylko umysł a zaniedbujących ciało, daleko więcej jednakże takich, które przez swe położenie, sąsiedztwo, wadliwą budowę nie tylko sal, ale i sprzętów szkolnych, oddziałują nader szkodliwie na zdrowie dzieci.

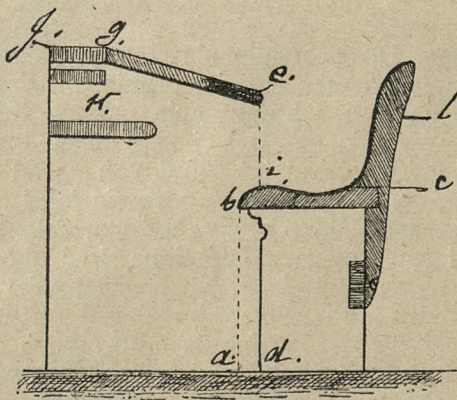
↳ Budynek szkolny wówczas odpowiada wymaganiom higieny, jeżeli stoi na gruncie suchym, zdala od uczęszczanego gościńca, targowic i fabryk, ma dosyć światła i szerokie wejście z drzwiami na zewnątrz otwieranymi, celem uniknięcia uszkodzeń podczas natłoku w wychodzeniu w razie pożaru. Sale szkolne wówczas dla zdrowia dzieci są nieszkodliwe, jeżeli są na 3'8—4'5 metrów wysokie, 8—12 długie, a 5—8 metrów szerokie, w których na każdego ucznia przypada 0'6 kwadratowego metra powierzchni a 3'8—4'5 sześciennego metra powietrza. Światło powinno wpadać do sal wykładowych z lewej strony uczniów lub z góry i to przez okna nie okrągłe, skupiające światło, lecz przez prostokątne, których powierzchnia ma wynosić $\frac{1}{6}$ część podłogi. Padające światło z przodu działa bardzo

szkodliwie na wzrok uczniów, światło zaś z lewej i z prawej strony ocz, skutek przecinania się promieni świetlnych, nazbyt go olśniewa. Ściany sal szkolnych, by nie raziły wzroku dzieci, należy malować na perłowo, jasno-niebiesko lub zielono a celem należytego przewiewu powietrza zaopatrzyć w wentylatory. Nie jeden uczeń nie może zrozumieć wykładu nauczyciela nie przez to, że nie chce uważać, lecz jedynie dlatego, że nie jest w stanie myśleć w zepsutem powietrzu, mózg bowiem jego nie otrzymuje dostatecznej ilości tlenu a natomiast zatrzuwa się kwasem węglowym wskutek nie-należytego przewietrzania sali szkolnej.

Ławki szkolne muszą być zastosowane do wzrostu uczniów. Dzieci zmuszone od 3 do 5 godzin dziennie przesiadywać na złych ławkach szkolnych, ulegają nietylko skrzywieniu stosu pacierzowego (ryc. 1.) ale wskutek



ryc. 1.



ryc. 2.

ucisku, jaki spuszczone głowa na górną część klatki piersiowej a uda na jamę brzuszną wywierają, oddychają powierzchownie, co sprawia złą odnowę krwi i wywołuje niedokrewność, która przy innych niehygienicznych warunkach szkoły usposabia do żółtów i suchot

płucnych. Dobra ławka zapobiega w części powyższym zboczeniom (ryc. 2). Zalety jej są następujące. Wzniesienie siedzenia nad podłogę winno się równać wysokości podudzia, szerokość siedzenia nieco ku tyłowi pochylonego długości uda ucznia, oparcie pleczne czyli podpora nie może być prostopadłem do siedzenia, lecz nieco w tył pochylone i tak wyżłobione, aby linia esowata stosu pacierzowego odpowiadała wyżłobieniu. Stół (przykładnica, pulpit) powinien tak być wzniesionym nad ławkę, iżby przedramiona siedzącego ucznia mogły być wygodnie położone na stole bez potrzeby podnoszenia ramion; odległość zaś stołu od siedzenia musi być taką, aby linia pionowa, spuszczone z brzegu stołu padała na siedzenie, czyli inaczej rzekłszy, aby siedzenie pod stół nieco podchodziło. W szkołach, gdzie dla każdego ucznia są oddzielne stoły i ławki, sprawa oddalenia stołu od siedzenia nie istnieje, bo każdy uczeń stołek swój ustawić może w dowolnej odległości i odstawić go, gdy wstaje; atoli w naszych szkołach, gdzie stoły są szczelnie spojone ze siedzeniami, by uczniowie oprócz wygodnego pisanie mogli swobodnie wstawać, wchodzić i wychodzić z ławek, muszą one mieć stoły ruchome w jednej części wysuwalne.

Ponieważ mózg jest narządem, na który w szkole głównie uwagę zwracać należy, koniecznem jest, aby nauczyciel kształcił go zapomocą odpowiednich ćwiczeń i miarowo rozwijał rozum, uczucie i wolę dziecka. Wzrost mózgu jednakże nie rzadko wstrzymanym bywa przez zawczesne skostnienie czaszki; mózg też taki nie może rozwinąć takiej duchowej działalności, jak mózg dostatecznie wielki. Stąd też dzieci o małych głowach powinien nauczyciel uwzględnić i obchodzić się z nimi łagodniej. Wymaganie od ogółu dzieci jednego i tego samego, mimo różnego rozwoju ich mózgu, jest niesłusznem i niesprawiedliwym i świadczy, iż nauczyciel nie jest rutynowanym pedagogiem. Wyrozumiałego też obchodzenia się ze strony nauczyciela wymagają dzieci niedokrewne, źle odżywiane. Dobrze atoli wyglądanie dziecka i brak wybitnych dolegliwości nie są jeszcze cechami zdrowia. Jakżeż też często zdarza się, że dziecko z twarzą rumianą nie uskarżające się na nic, mające dobry apetyt i sen, cierpi na żołądź, cechując się obrzmieniem gruczołów limfatycznych karkowych i szyjnych, nader skłonnych do rozszerzania się sprawy chorobowej, której zarazek dostawszy się następnie do mózgu, nieraz w kilka dni kładzie trupem dziecko, uważane przedtem za zupełnie zdrowe. Wielką też korzyść dla wychowania duchowego przyniosłaby instytucja lekarzy szkolnych, którzy badając każdego ucznia dokładnie, udzielaliby nauczycielom wiadomości o zdrowiu lub chorobach uczniów.

Jeszcze w latach szkolnych wchodzi chłopiec w wiek młodości, dziewczynka w wiek dziewiczości, trwający u pierwszego od 16. do 24. roku życia, u ostatniej od 14. do 20. roku życia. W tym wieku właśnie budzi się popęd płciowy i różne namiętności wymagające dla każdej płci odrębnego wychowania.

Dojrzałość płciowa u chłopców przychodzi do skutku stopniowo, bez żadnych szczególnych zjawisk i cechuje się tylko bujną wyobraźnią, która niehamowana odpowiednim wychowaniem, wyradza się w marzycielstwo. Młodzież też w tym okresie życia a niekiedy wcześniej, wskutek gry wyobraźni, że łączy się z ukochaną istotą, oddaloną nieraz setki mil, dopuszcza się dość często samogwałtu, tego obrzydliwego, siły duchowe i fizyczne bardzo niszczącego nałogu, od imienia „Onan“, syna Judasza, o n a n i ą zwanego, za popełnienie którego, wedle ksiąg Mojżesza, Pan ukarał go śmiercią. Stąd też tak rodzice jak i opiekunowie baczące oko zwracać winni na chłopców w tym okresie życia. Przedewszystkiem nie trzeba dozwalać im oglądania lubieżnych obrazków, czytania niemoralnych książek, uczęszczania do teatrów, na niestosowne sztuki, bawienia się w gry z dziewczętami bez dozoru osób starszych, układania się do snu tuż po obfitej wieczery, leżenia w łóżku na wznak, szczególnie po przebudzeniu się, tudzież trzymania rąk pod kołdrą. Natomiast starać się należy, aby wyuczenie się lekcyi przeplatane było ćwiczeniami gimnastycznymi, nauką śpiewu lub muzyki, rzeźbą lub malarstwem, czytaniem opisów uciążliwych podróży, dalekich wędrówek i niebezpiecznych wypraw, opisy bowiem takie uczą nie tylko znajomości krajów, ludzi i przyrody, ale zachęcają młodzież do wytrwałości, odwagi i poświęcenia, przez co przyczyniają się do wyrobienia pięknego męskiego charakteru. Zarazem dbać należy o prawidłowy sen na twardej sienniku lub materacu, w zimie pod kocykiem wełnianym, w lecie pod prześcieradłem, oraz o rychłe wstawanie po przebudzeniu się.

Ale nie tylko sama wybujała wyobraźnia może dać pohop do samogwałtu, gdyż do tego przeciwnego naturze wybryku usposabiają tak chłopców jak i dziewczęta wysypki na częściach rodnych i robaki, szczególnie owsik tkwiący w odbytnicy, które sprawiając świąd, wywołują potrzebę tarcia lub drapania ręką w kroku. Obowiązkiem jest więc rodziców lub wychowawców w razie dostrzeżenia jakiej wysypki na częściach płciowych lub podejrzenia o robaki u dzieci, bezzwłocznie zasięgnąć rady lekarza.

Wstąpienie w stan dziewiczości u płci żeńskiej cechuje się pojawieniem miesiączki, na który to objaw rozsądne matki zawczasu uwagę swych córek zwrócić powinny. Wpływ tajemniczości, jaką się otacza ten objaw ży-

wy u dziewcząt, jest daleko szkodliwszym, gdyż tajemniczość wywołuje ciekawość i pokatne rozmowy ze służbą lub mądrzejszemi już koleżankami, wskutek czego dziewczę dowiadyuje się wcześniej o tem, czego ze względu na pojęcie o niewinności wiedzieć nie powinno. Im później miesiączka u zdrowych dziewcząt występuje, tem więcej widoków na dłuższą młodość i czerstwiejsze zdrowie. Z pojawieniem się tej przypadłości budzi się popęd płciowy iniejedno dziewczę pod wpływem uczucia miłości, uwielbiając z początku mimowolnie już to jakiegoś poetę lub dziejowego bohatera, zwraca następnie swe tęskne pragnienia ku płci przeciwnej, często bez zastanowienia się nad stanowiskiem społecznym a nawet nad cielesnymi i duchowymi wadami swego wybrańca.

Celem opóźnienia miesiączki i uniknięcia podniecenia popędu płciowego w czasie jej wystąpienia, koniecznem jest, aby matki z swemi córkami obchodziły się najdłużej jak z dziećmi, dbając o przegradzanie pracy umysłowej robotkami, ćwiczeniami gimnastycznymi, tańcem, ślizgawką, stosownymi zabawami, tudzież staraniem się o prawidłowy sen. W szczególności nie powinny matki swych córek przed ukończeniem 17. roku życia wprowadzać na bale, w towarzystwa mężczyzn i do teatrów na sztuki treści lubieżnej, dozwalać im czytać niemoralnych książek, uwidaczniać ich kształtów ciała niestosownem ubraniem, pozostawiać ich sam na sam z mężczyzną i dozwalać im się ubierać lub rozbierać nawet wobec ojca i braci, podtrzymywanie bowiem uczucia wstydlivości jest najlepszym stróżem niewieściej cnoty.

Cielesne i duchowe wykształcenie dziewcząt skierowane być winno do przyszłego ich powołania, opierającego się na prowadzeniu gospodarstwa, kierowaniu wychowaniem dzieci i odpowiedniemu zachowaniu się w życiu towarzyskiem. Do prowadzenia gospodarstwa potrzebna jest nauka szycia, prania, prasowania, gotowania i przechowywania potraw itd., do wychowywania zaś dzieci znajomość budowy ciała ludzkiego, tudzież głównych zasad pielęgnowania go, tak podczas zdrowia jak i choroby. Niewiasta, jako przyszła żona, członek rodziny i towarzystwa, powinna być obeznaną z tem, co się w świecie lub przynajmniej w jej kraju rodzinnym dzieje, aby nie tylko z mężem i dziećmi rozmawiać mogła o sprawach bieżących, ale i brać udział w pogawędce towarzyskiej. Pamiętać jednakże trzeba, że rozsądna i prawdziwa emancypacja kobiet polega nie tyle na nagromadzeniu wielu wiadomości, wyuczeniu się obcych języków, gry na fortepianie i znajomości form towarzyskich, ile na wykształceniu duszy i serca. Pobożność, dobroć serca, pracowitość i czystość życia, oto cnoty dawnych Polek, sławione przez poetów i powieściopisarzy. I dziś nie brak matek, które

wiodą żywot cichy, pełen dobrych uczynków, których usta się modlą, ręce pracują, serca kochają Boga, ojczyznę i rodzinę a silna wiara uzbraja do znośnienia cierpień i przeciwności. Zaczne Polki! w tym duchu, w tych cnotach wychowujcie wasze córki, pomnąc na to, że jednym z najdzielniejszych nauczycieli tak w dobrem jak i złem jest przykład. Jak owady przyjmują barwę liści drzew, na których żyją, tak też i dzieci naśladują to, co widzą i słyszą w domu i mimowoli stają się takimi jak ci, w których otoczeniu wzrastają. Pamiętajcie, że naród wychodzi z izby dziecinnej, że strzecha rodzinna jest ziarnem, z którego charakter obywateli wyrasta!

Dr. Henryk Kowalski.

Rozmaitości.

Czy ludność żydowska częściej, niż chrześcijańska zapada u nas na suchoty płucne i niektóre inne choroby dróg oddechowych (Gazeta Lekarska 1912).

Dr. A. Sokołowski. Wspomniałszy o pracy Dra Theinera z roku 1821, wyraża żal, że kwestya tak aktualna i ważna rzadko u nas bywa poruszana, zwłaszcza że ze względu na liczebność ludności żydowskiej w naszym kraju zamieszkałej, moglibyśmy lepiej może niż kto inny przyczynić się do wyświeatlenia kwestyi chorób rasowych u żydów. Za materiał do swej pracy Dr. Sokołowski wybrał ze swej praktyki po 5 tysięcy przypadków żydów i chrześcian, dotkniętych chorobami dróg oddechowych. Rozebrawszy szczegółowo cały ten materiał według poszczególnych grup, autor dochodzi do następujących wniosków: 1) ludność żydowska, zamieszkała w Królestwie i w sąsiednich prowincjach (Litwa, Wołyń, Połdole) rzadziej zapada na gruźlicę niż ludność chrześcijańska, co jest zgodne ze statystyką Europy zachodniej. 2) W ogólnej ilości zachorowań dróg oddechowych liczba zachorowań na suchoty wśród żydów jest mniejsza, niż wśród chrześcian i wyraża się w stosunku 35,48% żydów na 40,26% chrześcian. 3) W cierpieniach dróg oddechowych innych kategorii nie daje się zauważyć wpływów rasowych. Uderza tylko częstość t. zw. kaszlu gardzielowego u żydów, co należy sobie tłumaczyć nadmierną nerwowością rasy semickiej.

Ogrody na dachach dla gruźliczych dzieci w Wiedniu. Znaczenie ogrodów na dachach w dużych miastach z punktu widzenia higieny poruszył po raz pierwszy w Niemczech Afel z Berlina w artykule w „Zeitsch. für soz. Medizin u. Hygiene“ 1910 Bd. 5. Próba praktycznego użytkowania powyższego projektu została wykonaną po raz pierwszy w Wiedniu, Gdzie na gmachu pierwszej dziecięcej kliniki został zbudowany pawilon z dachem-ogrodem, w którym gruźlicze

dzieci mogą zażywać słonecznych i powietrznych kąpiei. Pawilon ten w stylu szwajcarskim, zbudowany podług d-ra Rollier i planów prof. Pirquet'a, składa się z trzech sal, kuchni i łazienki. Podczas pogody dzieci leżą w ogrodzie na dachu bądź w łóżkach, bądź na leżakach amerykańskiego systemu. Kwiaty, drzewa laurowe i palmy znajdują się w znacznej ilości w tym ogrodzie. W sierpniu leczyło się 12-ro dzieci w pawilonie. Z rezultatów tego rodzaju leczenia słońcem i powietrzem lekarze są bardzo zadowoleni.

Śmiertelność szynkarzy. Jak niebezpieczną jest ta profesya nietylko dla tych co z niej korzystają, ale i dla tych co ją uprawiają, świadczą następujące liczby. Na 1000 mężczyzn bez różnicy zajęć w wieku 30—43 lat umiera rocznie w Paryżu 36,1, w Szwajcaryi 25,8; na 1000 szynkarzy w tym samym wieku w Paryżu 46,3, w Szwajcaryi 42,6. Specyalnie z suchot w Szwajcaryi na 1000 mężczyzn w wskazanym wieku umiera 7,30; na 1000 szynkarzy 14,13. Na 13 rubryk w których urzędowa angielska statystyka wymienia różne przyczyny śmierci wśród dorosłych mężczyzn, szynkarze w 17 rubrykach figurują stale od półwieku z cyfrą dużo wyższą od przeciętnej. Pomijając szczegóły, wystarczy przytoczyć jako przykład okres 1830—32, w którym na 61215 mężczyzn 20—25 letnich bez różnicy zajęć zmarło 1000, na takąż zaś liczbę szynkarzy w tym samym wieku 1642. W tym samym okresie czasu na 1000 wypadków śmierci z suchot przypadło tu tylko 67 duchownych i 105 lekarzy (pomimo możliwości profesjonalnych zakażeń!) obok 607 służących szynkowych.

Wodolecznictwo u ludów afrykańskich. Ludom afrykańskim znany jest cały szereg zabiegów wodnych, stosowanych i u nas: obmywania, kąpiele chłodne i gorące, kąpiele lecznicze i natryski, łaźnie parowe. Wszystkie te zabiegi stosują tuziemcy, czy to w podróży, czy to po wsiach i mieszkaniach, bądź wreszcie w powszechnie odwiedzanych „miejscach kąpielowych“ znajdujących się w wytrysku pewnych źródeł. W tych zakładach pacjenci leczą się według mniej lub więcej określonych prawideł. Znajdują się tedy w Afryce gorące alkaliczne źródła sodowe (Mtagata), dokąd schodzą się całe karawany afrykańczyków, szukając tu uzdrowienia z rozmaitych cierpień skórnych i stawowych. Istnieją dalej liczne źródła siarczane, skuteczne również przy cierpieniach skóry. W Abisyni istnieje źródło gorące, zwane Wansage, gdzie kąpią się kilowami całymi godzinami. W Marokko słyną farmy siarczane, na północny-wschód od Fezu. Są one poświęcone pewnemu świętemu, Muley-Jakubowi, z racji czego wstęp do tych kąpiei europejczykowi (rumi) jest wzbroniony; źródło to w opinii tubylców jest wysoce skuteczne przy cierpieniach rakowych. Wogóle największem uznaniem w Afryce cieszą się wszelkie cieplice niezależnie od ich składu chemicznego.

Obciążenie dziedziczne w chorobach umysłowych. (Odczyt, wygłoszony w Towarzystwie berlińskim opieki nad zdrowiem młodzieży szkolnej). („Ztschr. f. Schulgespfl.“ Nr. 5. r. 1908).

Upośledzenie umysłowe występuje prawie zawsze u dzieci, pochodzących z rodziców epileptyków, hlsteryków, lub alkoholików. Obciążenie dziedziczne wyraża się w niedorozwoju bądź fizycznym, bądź psychicznym.

W dziedzinie psychiki bywają cięższe i lżejsze upośledzenia. Obok zupełnych idiotów i głupców są dzieci, opóźnione w rozwoju, częściowo niedorozwinięte, lub dotknięte zanikiem tylko niektórych czynności psychicznych. Częste halucynacje i złudzenia zmysłowe bywają przeważnie symptomatem lżejszego upośledzenia psychicznego. Z owych lżej upośledzonych wyrastają pomysłowi rycerze przemysłu i większość złodziei. Stowarzyszenie opieki nad młodzieżą przedstawiło rządowi projekt wybudowania zakładu dla dzieci lżej upośledzonych pod względem psychicznym. Podczas kiedy idyoci i bardziej upośledzeni mają swoje zakłady i przytulki, nie uczyniono dotąd nic dla tych, którzy mogą być uleczeni i którzy z czasem stają się nieznośnym ciężarem dla społeczeństwa. Prelegent żąda wyasygnowania 60.000 mr. na budowę domu wychowawczego dla lżej upośledzonych, twierdząc, że w ten sposób rząd zaoszczędzi dwa razy tyle na więzieniach i domach poprawczych.

O upodobaniach dzieci w dziedzinie przedmiotów szkolnych. (Ztschr. f. Schulgespfl. Nr. 5. r. 1908).

Swojego czasu zajmował się tą kwestią Dr. Labsien z Kielu i Dr. Stern z Wrocławia. Ostatnio ukazała się w marcu r. b. w piśmie „Neue Bahnen“ praca G. Wiederkehra i nauczyciela Lütza, obejmująca spostrzeżenia, dokonane na 1.000 dzieci (500 chłopców i 500 dziewczynek).

Chcąc poznać upodobania dzieci co do przedmiotów szkolnych, obaj autorowie rozdawali uczniom kartki i ołówki. Na tablicy wypisywano dużymi literami nazwy wszystkich przedmiotów szkolnych, a pod nimi pytania: „Który z tych przedmiotów najlepiej lubisz?“ „którego najbardziej nie lubisz?“. Na odpowiedź dawano dzieciom 8 minut czasu, odpowiedzi były bezimienne.

Wnioskując z 1.000 zebranych kartek, autorowie podają naprzód upodobania chłopców i dziewczynek oddzielnie, następnie ogólne wyniki zebranych danych.

Najbardziej lubianą przez dzieci obojga płci była gimnastyka, najmniej lubianą geografia, nauka języków, kaligrafia, geometria. Do reszty przedmiotów odnosiły się dzieci obojętnie.

Zabierając głos w tej samej kwestii, pisze redakcja „Neue Bahnen“: „Charakterystycznym dla dzisiejszego systemu szkolnego jest rezultat

spostrzeżeń Wiederkehra i Lütza z pomiędzy 15 przedmiotów szkolnych chętnie zajmują się dzieci tylko gimnastyką — reszta przedmiotów jest widziana albo obojętnie albo niechętnie. Pomimo woli nasuwa się tu pytanie, czy przyczyna tego stosunku uczniów do podawanych im wiadomości tkwi w treści czy też w formie wykładu.

Sprawozdanie z książeczki H. Hancock'a »Gimnastyka japońska dla chłopców i dziewcząt«. („Ztschr. f. Schulgespfl.“ Nr. 5. r. 1908).

Ostatnia wojna na dalekim Wschodzie dała poznać Europie walki i zapasy ręczne u Japończyków. Walki ręczne prowadzone według systemu Jiu-Jitsu pozwalają zapaśnikom używać wszelakich fortelów i sztuczek, prowadzących do pokonania przeciwnika. Ażeby stawić skuteczny opór podczas zapasów należy mieć nietylko wyrobione mięśnie, ale i stawy, uodpornione przeciwko wykręcaniu. W tym celu odbywają się specjalne ćwiczenia, jako to: walki na palce, walki z unieruchomionymi łokciami, ruchy stawami ręki, wreszcie nacisk kładą na wzmocnienie muskulatury pleców i brzucha. Zastosowanie tych ćwiczeń w szkole byłoby może zbyt ryzykownem — będą za to pożyteczne i interesujące dla amatorów ćwiczeń i walk gimnastycznych. Uwagi autora japońskiego, dotyczące się higieny odżywiania, oddychania i odzieży są bardzo trafne i ciekawe.

Przyczyny nędzy. Oto ciekawa statystyka, dotycząca przyczyn nędzy w Wilnie, zebrana przez Towarzystwo opieki nad ubogimi. Okazuje się z niej, że w Wilnie 12 proc. najuboższej ludności za przyczynę swego ubóstwa uważa brak pracy, 7·9 proc. nadmierne obarczenie dziećmi, 14 proc. — pijaństwo, 32·1 proc. — różne choroby, 8·5 proc. — kalectwo, 19·4 proc. — starość, 18·7 proc. — inne powody.

W Niemczech przyczyny te ulegają całkiem innemu ugrupowaniu, mianowicie: brak pracy jest przyczyną nędzy tylko w 5·4 proc.; 28·4 proc. wypadków choroby, starość w 14 proc. wypadków i t. d.

W roku bieżącym przez port libawski wymigrowało około 20.000 osób, przeważnie z Litwy. Pod względem narodowościowym większość znaczną stanowili: Litwini i Żydzi.

Treść.

Kazimierz Bruchnalski. Co uczy pismo święte o wstrzeźliwości od trunków. Str. 73—74. Dr. Henryk Kowalski. Cholera. Str. 74—76. Dr. Henryk Kowalski. Wychowanie. str. 76—79. Rozmaitości. Str. 79—80.