

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. Opiński, prof. Dr. K. Panek,
doc. Dr. W. Szumowski.

Odpowiedzialny redaktor: DR. BRONISŁAW KACZOROWSKI, Lwów, ul. Małeckiego 5.

Jak ubiera się lud nasz.

Napisał Dr. K. Lidmanowski.

(Zdrowie. Rocznik XXIX. Zeszyt 3).

Minęły, zdaje się, bezpowrotnie te czasy, kiedy lud nasz w rozmaitych okolicach kraju ubierał się różnie, tak, że z ubrania wieśniaka można było z pewnością powiedzieć, z jakich okolic on pochodzi. Gdzieś tam zachował on jeszcze swój ubiór pierwotny, jednakże z biegiem czasu i te resztki, jakie dzisiaj widzimy, z pewnością znikną i wieśniak nasz ubiorem niewiele będzie się różnił od mieszkańca miasta. Czy ze względów higienicznych taka ewolucja jest korzystna, to wielkie pytanie, wpływ jednakże z jednej strony Niemiec, z drugiej Ameryki, dokąd wieśniak nasz dąży na zarobek, jest widoczny i wpływ ten coraz szersze zatacza kręgi. Przyznać jednak należy, że wpływy wyżej wymienione nieraz dla higieny ubrania ludowego są dodatnie, o czem niżej.

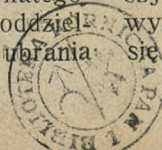
Ponieważ dawny strój ludu, dla danej okolicy jednostajny, już dzisiaj prawie zupełnie zagiął lub ginie, a lud nasz ubiera się rozmaicie, stosownie do zamożności, opis więc ubioru ludowego dzisiaj przedstawia pewną trudność. Jednakże podzieliwszy lud na pewne kategorie, względnie do jego zamożności, można będzie spostrzec, że ubiór ludowy u tych grup ludzi jest mniej więcej jednostajny, choć różny od dawnego.

Inaczej ubiera się włościanin, posiadający wyżej 15-tu morgów, inaczej małorolny, inaczej wyrobnik, a inaczej fornał dworski. Te więc kategorie ludu wiejskiego wypadnie mi omówić oddzielnie. Zanim jednakże przystąpię do opisu ubrania

każdej z tych grup, chciałbym słów kilka poświęcić a ubraniu noworodków i dzieci.

Noworodek, skoro tylko przyjdzie na świat, jest owijany w pieluszki i kładziony pod pierzynę w nogi matki, lub do drugiego łóżka i przywalony pierzyną. Szczęśliwie dla nowego obywatela kraju, jeżeli losy wyznaczyły mu przyjść na świat latem, wtedy pierzyny owe są ciepłe i nie stanowią tak gwałtownego kontrastu pomiędzy ciepłotą, w jakiej znajdował się co tylko, a obecną, inaczej ma się rzecz porą zimową. Ponieważ w izbie wieśniaka jest przeważnie zimno, pościel więc jest ogromnie wyiębiona i ciepłota jej nie przekracza kilku stopni, nie więc dziwnego, że noworodek reaguje na taką zmianę gwałtownym płaczem lub przeciągłym kwileniem. Po załatwieniu się z położnicą, babka wiejska bierze się do kąpieli noworodka. Przygotowuje kąpiel, nie mierzając, rozumie się, ciepłoty wody i, jak się niejednokrotnie przekonałem, ciepłota przygotowanej przez babkę kąpieli przekraczała 40° R. Po kąpieli babka powijakiem przytwardza pewowinę, obłuczy perkalikową koszulkę, w rodzaju kaftanika, zawiązywaną u rąk na tasiemki, na główkę kładzie płócienny czepczek, wkłada noworodka do pierwszej lepszej poduszki, wziętej z pod głowy, brzegi poduszki ściąga, całą poduszkę z noworodka wiąże chustką dość mocno i kładzie dziecko obok matki.

Specjalna poduszka dla noworodków u ludu spotyka się dość rzadko i to tylko u zamożniejszych wieśniaków. Ubranie takie noworodkowi wystarcza na kilka tygodni, później tylko dodaje się do tego krótki barchanowy kaftaniczek i w ta-



kiej odzieży niemowlę zwykle dobiega roku. Dodać należy, że powijak b. rzadko jest zdejmowany u dziecka przed rokiem. Wogóle lud nasz na powijak nie patrzy jako na bandaż, potrzebny do czasu odpadnięcia pepowiny i zagojenia pepka, ale uważa, że powijak służy dlatego, aby „dziecko się nie zламаło“, w tym celu matka przez rok cały dość mocno owija dziecko powijakiem, zaczynając od paszek, kończąc na biodrach. Krepuwanie to uskutecznia się na koszulkę i jest tak mocne, że wszelkie zagięcia ostatniej robią odciski na skórze dziecka, krepują oddech, przyprawiając nieraz o chorobę. Nieraz matki zwracały się do mnie o poradę z powodu ustawicznego płaczu dziecka i bezsenności jego, co znikało bez użycia jakichkolwiek środków, wraz z odrzuceniem powijaka.

Przechodzę obecnie do opisu ubrania dzieci.

Dzieci do lat 2-ch — 3-ch, jednakowo chłopcy i dziewczynki, ubierane są w sukienki ze stanikami. Sukienki te robione są z barchanu razem ze stanikami, co stanowi jedną całość, i są zapinane z tyłu na krzyżu. Zimową porą takich sukienek ze stanikami kładzie się dwie, trzy, jedna na drugiej. Ponieważ sukienki takie zwykle są dość obcisłe, przy użyciu więc dwóch, trzech takich, wierzchnia sukienka, a właściwie stanik, krepuje dziecko, utrudnia ruchy klatki piersiowej i ruchy górnych kończyn. Co do obuwia dzieci w tym wieku przeważnie wcale go nie mają; gdzieś niedługo obuwają je w t. zw. bambosze: są to filcowe trzewiki, zawiązywane na sznurowadła, cholewki sięgają co najmniej wyżej kostek. Przykrycie głowy stanowi wełniana chusteczka. Tego rodzaju odzież dziecka jest i niehygieniczna i nie ochrania od zimna. Barchanowy stanik i sukienka łatwo wpija wodę, to też wystarczy, by dziecko chwilę przebyło na deszczu, a jest literalnie przemoczone; nadto barchan nowy zawiera pomiędzy włókami dużą ilość powietrza, która chroni od szybkiego przewodzenia ciepła, po jednorazowym jednakże wypraniu powietrze zostaje zupełnie prawie z takiej tkaniny usunięte, to też materiał ten staje się dość dobrym przewodnikiem ciepła i nie chroni dziecka od szybkich zmian temperatury. Nadto, sukienka nie sięga zwykłe niżej, niż do połowy gołęi, a ponieważ okrycie dolnych kończyn stanowi tylko taka sukienka, całe więc nogi i dolna połowa brzuszka ciągle narażone są na raptowne oziębianie. To jest przyczyną nieraz uporczywych biegunk u dzieci. Biegunka, wywołana zjedzeniem czegoś niestrawnego, często nie ustępuje nawet przy ścisłej diecie i podawaniu środków lekarskich, dopiero zabezpieczenie od zmian temperatury dolnej połowy brzuszka wpływa na usunięcie biegunki. Co do wyżej opisanych bamboszy, to zdaje mi się, że lepiej wychodzą dzieci, które tego rodzaju obuwia zupełnie nie noszą, u tych przynajmniej nastąpiło zachartowanie na zmiany ciepłoty, a to im na złe nie wychodzi. Gorzej jest z dziećmi, noszącymi filce. Filc łatwo wpija wodę, a ponieważ

dziecko nie zwraca uwagi i nieraz wchodzi umyślnie w wodę, obuwie jego momentalnie zostaje przemoczone, noga zaś w filcach zdążyła się rozgrzać, następuje tedy gwałtowna zmiana ciepłoty. Dzieci tego wieku nieraz oddają urynę stojąc, uryna ścieka i przemacza filce, skutkiem czego w mokrym obuwiu dziecko pozostaje dość długo, co może także przyczynić się do zaziębienia. U dzieci starszych ubranie zaczyna być odmienne, stosownie do płci. Dziewczynki ubierają naogół tak samo, jak i dzieci małe, rozumie się, stosownie do wieku, zwiększając rozmiary sukienki i stanika. Chłopcy dostają dość długie spodenki, kamizelkę i kaftanik. Chociaż ubiór chłopca zrobiony jest przeważnie z materiału bawełnianego, a więc posiadającego te same własności, co i materiał, używany dla dziewcząt, jednakże spodzienki wraz z kamizelką, stanowiące jedną całość, szczelniej okrywają ciało i lepiej chronią od zimna, niż sukienka dziewczęcia. Okrycie głowy u dziewcząt stanowi chusteczka, u chłopców zaś t. zw. kaszkiet — czapeczka z ceratowym daszkiem.

Im starsze dziecko, tem mniej różni się ubiór jego od ubioru dorosłych, dziewczęta tylko większe, dopóki nie wyjdą za mąż, noszą dość obcisłe staniki i krótsze suknie, ubiór zaś 16-o letniego chłopca wiejskiego niczem nie różni się od ubrania starszych.

Przechodzę obecnie do ubioru dorosłych.

Jak zaznaczyłem wyżej, należy tu rozróżnić ubiór małego posiadacza mniej niż 15-o morgowego, robotnika i fornała dworskiego; należy także oddzielnie opisać ubiór t. zw. „amerykani- na“, t. j. wieśniaka, który lat kilka przebywał w Ameryce i z niej powrócił. Ubiór małego mężczyzny poza koszulą płócienną swego wyrobu składa się ze spodni, kamizelki i kurtki z materiału bawełnianego, zwykle cienkiego, ciemnego koloru. Ubiór ten to zwykle jarmarczna tandeta, skrojona nieumiejętnie i zrobiona niedbale. Tego rodzaju ubiór nie chroni od zimna i przemaka nadzwyczaj prędko. Poza tem spodnie podtrzymywane są za pomocą paska, który nieraz głęboko wrzyna się w ciało i wytwarza bródę w pasie, wpływając tym sposobem na czynności wątroby i żołądka. Okrycie zimowe to kozuch ze skórki baranich, zwykle nie pokryty niczem. Ponieważ kozuch taki kosztuje kilkanaście rubli, małowartościemu musi wystarczać na lat kilka, a że włos w skórze ściera się po jakimś czasie, więc kozuch taki nie chroni od zimna. Okrycie nóg to obszerne, niezgrabne i ciężkie buty z cholewkami, w które wkłada się nogawki spodni: skarpetek małowartości nie używa, lecz kawałki płótna, zwane onuczka- mi, które owija nogi przed włożeniem buta. W czasie większych mrozów wieśniak tej kategorii wkłada do butów słomę, co ze względu na ich obszerność łatwo mu się udaje. Przykrycie głowy — zimową porą czapka ciężka i twarda barankowa, latem „kaszkieta“ takiej samej formy, jak u chłopców.

Co do kobiet, to u tej kategorii wieśniaków, ubiór ich składa się z długiej koszuli płóciennej, zapinanej pod szyją, z krótkimi rękawkami, z perkalikowego kaftanika i takiej samej spódnicy. Ponieważ ubiór taki wystarczyć może tylko letnią porą, w czasie zaś zimowych miesięcy jest zupełnie niewystarczający, kobiety więc radzą sobie w ten sposób, że kładą na siebie zimą nie raz po kilka sukien jedną na drugą oraz kilka kaftaników; na drogę i do kościoła mają watowany kaftan, kryty ciemnym bawełnianym materiałem i dużą wełnianą chustkę również ciemnego koloru, którą noszą na ramionach, a w razie deszczu lub śniegu na głowie. Obuwie — to trzewiki z grubej skóry, zawiązywane na sznurowadła, pończoch nie używają, lecz na gołe nogi wkładają trzewiki; obuwia wogóle tej kategorii kobiety używają do kościoła, albo idąc na targ do miasta i to jeszcze całą drogę odbywają boso, dopiero pod miastem obuwają trzewiki, które właściwie służą im do ozdoby, nie zaś dla zabezpieczenia nóg od wpływu temperatury lub od skaleczenia. Nadmienić mi tutaj wypada, że obuwie, którego używają kobiety, pod względem higienicznym jest okropne: aby nogi wydawały się możliwie małymi, trzewiki są zwykle ciasne, a nosy ich tak wąskie, że po wsunięciu do nich nogi palce zachodzą jeden na drugi. Jeżeli u kobiet, noszących podobne obuwie, nie widzi się nagniotków i zniekształcenia nogi, to objaśnia się to tylko w ten sposób, że noszą one obuwie naogół b. rzadko i to tylko w czasie ich bytności w mieście; w domu i około gospodarstwa noszą t. zw. trepy, składające się z drewnianej podeszwy i przymocowanej do niej w przedniej części skóry, coś w rodzaju pantofli bez napiętków, albo też trzewiki obszerne z drewnianymi podeszwami.

Służba folwarczna naogół ubiera się tak samo, jak i małorolni, mężczyźni tylko ze względu na dalekie podróże w czasie zimowych miesięcy z różnego rodzaju odstawami, na kożuch nadziejają burkę z grubego materiału i opasują się paskiem.

Bezrolni robotnicy, którzy letnią porą wychodzą na robotę za granicę, ubierają się inaczej, niż miejscowy właściciel małorolnego gospodarstwa. Tej kategorii wieśniacy zwykle na koszuli noszą drugą grubą, trykotową koszulę, używają już przeważnie nieznoszące kępujących szyję kołnierzyków krochmalnych albo zrobionych z masy celulozowej i nieodłącznego krawatu jaskrawego koloru. Ubranie ich to kurtka, kamizelka i spodnie, podtrzymywane już nie za pomocą paska, ale szelek; obuwie — kamasze, przeważnie z wąskimi nosami, a ponieważ ci ludzie przeważnie już chodzą w nich ciągle, nie więc dziwnego, że wszystkie palce u nóg przesunięte są w mniejszym lub większym stopniu do środkowej linii stopy, nagniotki spotykają się u nich b. często, a nieraz dokuczliwe wrastanie paznokcia u wielkiego palca. Nakrycie głowy — to filcowy kapelusz. Ubranie wierzchnie

zimowe składa się z marynarki na barankowym futrze, lub watowanego palta. Całe to ubranie nabywa się zwykle za granicą za tanie pieniądze: jest to bawełniana tandeta, która nie jest bardzo wygodna i źle chroni od zimna temperatury. Kiedy sezonowy wychodźca za granicę zmienił pod wpływem czasowego otoczenia swój ubiór prawie zupełnie, żona jego niewielką pod tym względem zaprowadziła zmianę: ubiór jej niczem nie różni się od dawniejszego, jaki nosiła w kraju, z zagranicy przynosi ona tylko trykotową, grubą koszulę i częściej chodzi w trzewikach, chociaż w domu używa i trepów. Za to dziewczyny wiejskie po powrocie z zagranicy ubierają się zupełnie inaczej. Noszą one obcisłe suknie, pod suknią spódnice, używają bawełnianych pończoch, noszą trzewiki na wysokich obcasach z wąskimi nosami, niemożliwie ciasne na stopy naszej dziewczyny, przynoszą z zagranicy gorset, staniki i rozmaitego fasonu i rodzaju kapelusze, ubrane najróżnorodniejszymi sztucznymi, jaskrawego koloru kwiatami. Te już w zimowe miesiące przeważnie nie używają chustek, lecz ciasny, opięty z grubego materiału czarny kaftanik.

Takie jest ubranie naszego wieśniaka, sezonowego wychodźcy za granicę.

Inaczej zupełnie przedstawia się „amerykanin“, t. j. wieśniak polski, który wrócił z Ameryki z zarobionym tam groszem, aby tu osiąść na ziemi i pracować wśród swoich. Cały wygląd jego to typ zupełnie odmienny od naszego wieśniaka.

To samo można powiedzieć i o kobietach, które wróciły z Ameryki. Koszula „amerykanina“ płócienna, zaopatrzona w krochmalny gors, zakończona wokoło szyi w modny, wysoki, wywijany kołnierzyk, a rękawy zakończone mankietami, zapinanymi na spinki; na to nosi dla ciepła ciepłą trykotową koszulę, ubranie przeważnie marynarkowe, wełniane, palto watowane, kryte grubą wełnianą materią, kałesony trykotowe, skarpetki cienkie, obuwie — kamasze amerykańskie, obszerne z szerokimi nosami i na niskich obcasach, przykrycie głowy — kapelusz filcowy. Wogóle ubranie „amerykanin“ mało różni się od przeciętnie zamożnego mieszkańca miasta, tylko wygląd twarzy starannie wygolonej bez zarostu żadnego zdradza go, że niedawno powrócił z Ameryki. Naturalnie z biegiem czasu, o ile pozostaje w kraju, stopniowo upodabnia się do miejscowego mieszkańca i zatracą swój ubiór amerykański. Kobieta, wracając z Ameryki, ubiera się już modnie, nosi wąskie, modne obecnie, suknie, gorset, długie, cienkie koszule z haftami, wykrojone na piersiach, z krótkimi rękawami, kaftaniki i obcisłe żakiety, ciężkie amerykańskie trzewiki i nieodłączny modny kapelusz. Tutaj zaznaczyć muszę, że „amerykanie“ wogóle ubierają się higieniczniej od innych wieśniaków: noszą wygodne obuwie, któremu można chyba to zarzucić, że jest o jakkolwiek za ciężkie, mają na zmianę, stosownie do pory roku ubranie, lekkie kortowe na lato, grubsze i cieplej-

sze na zimę. Noszą wełniane, trykotowe koszule, a co najważniejsze, kobiety nasze po powrocie z Ameryki używają majtek, ciepłych, trykotowych zimową porą, lekkich, płóciennych latem. Jest to nowość zupełnie nieznana u wieśniaczki miejscowej, brak zaś tej części ubrania u kobiet wiejskich jest przyczyną różnych cierpień i przypadłości.

Ponieważ tak modnie odziani nasi robotnicy amerykańscy przeważnie powracają ze sporym zasobem pieniędzy, pozostając więc w kraju, kupują sobie większą gospodarkę, kawalerowie zaś, żeniąc się z córkami zamożniejszych gospodarzy, wstępują w szeregi bogatych włościan i im się upodobniają.

Do opisu ubioru tych włościan obecnie przychodzę.

Ubiór zamożnego włościanina różni się wielce od ubioru biednego. Kiedy u tamtego ubranie przeważnie niedostatecznie się przedstawia i pod względem higienicznym wiele pozostawia do życzenia, włościanin zamożny ubiera się dostаточно, tak, żeby zimą nie odczuwał nieprzyjemnego zimna, latem zaś, żeby nie było mu zbyt gorąco.

Mężczyzna z tej sfery ludu zimową porą ubiera się w koszulę płócienną z kołnierzykiem, na to kładzie koszulę trykotową, trykotowe kalesony zwykle b. grube, ubranie z grubego wełnianego materiału, skarpetki i kamasze, kalosze gumowe, kapelusz filcowy, na wyjazd zaś i do kościoła futro, zwykle szopy i oposy, kryte ciemnym futrem. Latem koszula płócienna, kalesony płóciennie, ubranie marynarkowe z cienkiego, ciemnego kortu. Opisane ubranie używa tylko poza domem, w czasie świąt i odwiedzin sąsiadów.

Po domu miewa zimową porą koło gospodarstwa poza tą samą bielizną futrzane, barankowe spodnie i takiż kaftan; na barankowe spodnie kładzie zwykle stare kortowe, kaftan zaś pokryty jest jakimś ciemnym, tanim materiałem.

Ubiór kobiety w tej sferze składa się zwykle z koszuli perkalowej, wyciętej na piersiach, koszuli trykotowej zimą, gorsetu, stanika i kilku kaftanów jeden na drugim, spódnicy i kilku wełnianych sukien; na wyjazd kobieta taka posiada futro, przeważnie oposy. Na nogach nosi ona pończochy ciemnego koloru oraz trzewiki na wysokich obcasach i z wąskimi nosami; jako ubiór głowy służy jej kapelusz. Letnią porą ubranie jej — to cienka spódniczka, suknia po większej części ciemnego koloru i lekki wierzchni, krótki płaszczyk. Dziewczyny u tej kategorii ludu ubierają się naogół tak samo, jak i zamężne, tylko nie kładą tyłu sukien, staników i kaftanów jeden na drugi, ze względu na to, że wyglądałoby to zbyt grubo. Jako wierzchnią odzież na drogę wkładają opięty syberynowy kaftanik ciemnego koloru. W czasie mrozów i na dalszą drogę takie ubranie dziewczyny nie zabezpieczałoby jej od przemarznięcia, to też wtedy używa ona jeszcze dużej wełnianej chustki, którą się okrywa. Choć kobiety zamożniejsze już używają majtek, przeważnie płóciennych,

jednakże nie wszystkie, dziewczyny zaś wcale nie mają tego rodzaju odzieży.

Zanim przejdę do oceny ubrania ludu pod względem higienicznym w dobie obecnej, do ubrania, jakie coraz częściej się widuje i które ruguje bezlitośnie dawne, chcę słów kilka poświęcić opisaniu pościeli, która stanowi także niejako odzież na czas snu.

U biednego fornała, wyrobnika i niezamożnego wieśniaka zwykłą rzeczą jest, że małżeństwo posiada jedno tylko łóżko i jedną pościel dla siebie. Pościel ta składa się z pierzyny tak dużej, że dwoje ludzi wygodnie się nią przykrywa, z kilku poduszek pod głowę oraz prześcieradła, pokrywającego słomę. Do lat 5-ich, 6-ich dzieci zwykle śpią z rodzicami, w ich nogach, dopiero starsze dostają własne posłanie i to zwykle jedno na kilkoro; niemowlę tylko do 2-ich lat posiada wyłącznie dla siebie kołyskę i to tylko w tym wypadku, jeżeli nie było jednym z bliźniąt, w tym ostatnim razie bliźnięta posiadają wspólną kołyskę. Pierzyna, jaką okrywa się nasz wieśniak, jest zwykle dość obficie wypchana pierzem, ale zato tak ciężka, że człowiek, nieprzyzwyczajony do tego rodzaju okrycia nocnego, stanowczo niezniosłby tego.

Co sądzić o spaniu razem pod jednym okryciem w kilkoro na jednym łóżku pod względem higieny, wiemy o tem wszyscy. Dodać tu tylko winienem, że jeżeli jedno z małżonków jest chore na jakąś długotrwałą chorobę, np. gruźlicę, to to nie ma wpływu na rozseparowanie się małżonków i wtedy śpią oni razem, przez co chory osobnik łatwo udziela swoją chorobę zdrowemu. Przytem powłoczki na poduszkach i pierzynie prane są bardzo rzadko, najczęściej 2 razy do roku, jak więc wygląda pościel ludzi, nigdy się nie kąpiących i rzadko się myjących, łatwo sobie wyobrazić.

Wogóle higiena odzieży ludowej b. wiele pozostawia do życzenia. Zamożniejsi wieśniacy ubierają się o tyle dostаточно, że przynajmniej od zmian temperatury i opadów atmosferycznych jako tako są zabezpieczeni, być może nawet, że przez zbytnią bojaźń zaziębienia odziewają się za ciepło; mniej zamożni jednak ubierają się tak, że odzież nie zabezpiecza ich od zimna w dostatecznym stopniu, a przytem ze względu na materiał, z jakiego ta odzież jest zrobiona i ze względu na jej czystość ma ona szkodliwy wpływ na zdrowie wieśniaka.

Okrycie głowy mniej zamożnego wieśniaka, latem tak zwany kaszkiet z ciemnego sukna z małym czarnym daszkiem, nie zabezpiecza go od promieni słonecznych; dawniej używany kapelusz słomkowy, domowej roboty, był o wiele higieniczniejszym; następnie, okrycie takie głowy, nie mając żadnego urządzenia do przewiewu, jeszcze bardziej wpływa na rozgrzanie jej. Zimą wieśniak niezamożny nosi ciężką, barankową czapkę, którą n. b. bardzo rzadko zdejmuje, bo

nawet w mieszkaniu swem w niej pozostaje, a niekiedy i śpi w niej; czapka taka tamuje przewiew powietrza około skóry głowy i wpływa ujemnie na zdrowie całego organizmu.

Ubranie wieśniaka latem ciemnego koloru pochłania znaczną ilość promieni słonecznych, nadto materyał, zwykle bawełniany, przesiąka potem, co znowu w dużym stopniu upośledza przewiew skóry, zimą zaś ubranie jego jest b. ciężkie, stary kożuch, z którym zimą się nie rozstaje, waży częstokroć 40 i więcej funtów, buty zbyt duże, niezgrabne, z grubej, twardej skóry utrudniają bardzo jego ruchy. Kobiety, choć zbyt lekko, ubierają się naogół higieniczniej. Choć materyał ich sukien jest cienki, jednak ubieranie się zimą w kilka kaftaników jeden na drugi i kilka sukien, stwarza pomiędzy nimi warstwę powietrza, która wybornie zabezpiecza od zimna.

Niehigieniczne jest u kobiet wiązanie sukien w pasie, nie noszenie majtek, wskutek czego dolna połowa ciała narażona jest bardzo często na gwałtowne zmiany temperatury, a wreszcie ciasne, z wąskimi nosami obuwie.

Życie wieśniaka ze zmianą warunków społecznych zmieniło się do niepoznania; wobec zmiany tej nie mogła ostać się i jego odzież. Kiedy jednakże warunki bytu jego naogół przez ostatnie lat kilkadziesiąt poprawiły się znacznie, nie można powiedzieć, aby pod względem higieny odzież jego była lepsza, niż dawniejsza. Odzież dawniejsza, choć nie była modna, była jednak wybornie dostosowana do warunków pracy wieśniaka: latem chroniła go od upalnych promieni słońca i gorąca, zimą zabezpieczała od dokuczliwego zimna, nadto nie krępowała nigdy przy pracy ruchów jego. Tych przymiotów dzisiejsza jego odzież nie posiada.

Ze wzrostem jednakże oświaty i zamożności ludu złe strony dzisiejszego jego ubrania będą ustępować i tak, jak zamożny gospodarz dzisiaj ubiera się higieniczniej, niż biedny, tak samo i biedny przy większej oświacie i większej możliwości będzie stopniowo zarzucał niehigieniczne dzisiejsze ubranie i zastępował innem, higienicznem i wygodnem.

Jak Francuzi popularyzują higienę na prowincyi.

Miesięcznik „Revue d'hygiene et de police sanitaire“ w grudniowym zeszycie roku 1909 podał nadzwyczaj ciekawe informacje o wielce użytecznej działalności „Stowarzyszenia do badań i prac sanitarnych w departamencie Aube (Société d'études et d'applications sanitaires de l'Aube)“ — założonego, dzięki staraniom dra Pawła Bertrand. Stowarzyszenie to, jak na prowincję jedyne w swoim rodzaju, pragnie być i jest faktycznie „syndykatem walki z ciemnotą, chorobą i nędzą na drodze higieny i zapobiegliwości“.

Członkowie jego zbierają się co dwa miesiące w celu dyskusowania kwestyi wybitnie praktycznych, poza tem zaś trudnią się propagandą higieniczną, zwracając się bądź do społeczeństwa, bądź do władz. Od czasu powstania Stowarzyszenia rozważano więc na jego posiedzeniach i w granicach możliwości rozwiązywano zagadnienia tak doniosłe, jak alkoholizm (szkodliwość zbyt wczesnego otwierania handlow, — tolerowanie małoletnich, — niewłaściwość obierania handlow za miejsca zgromadzeń dla spółek kooperacyjnych, oszczędnościowych i t. p.), — dozór nad rzeźniami prywatnemi, — praktyczna organizacja przystępnej dezynfekcyi, — oprawianie i grzebanie zwłok zwierzęcych, — nadużycia w zastępowaniu mleka naturalnego przez skoncentrowane konserwy mleczne i mączki odżywcze, — skuteczna walka z gruźlicą przez usuwanie plwociny, bez wpadania w tuberkulofobię („obawiać się nie tyle tuberkulika, ile jego plwociny“), — higiena piekarni (kontrola wody, używanej do zarabiania ciasta, kontrola czystości wnętrza piekarni i personelu, — używanie specjalnych worków do roznoszenia po domach i t. p.), — higiena ogrzewania (ostrzeganie o możliwości zacczadzeń) i t. d.

Stowarzyszenie usiłuje wpływać na tłum i t. zw. inteligencję, zbyt często, niestety, zupełnie obcą sprawom higieny, zapomocą konferencyi i odezwy, wydając równocześnie systematyczne sprawozdania z swych własnych prac („Etudes sanitaires“) i z działalności społecznych instytucyi departamentu, którym udziela swego patronatu. Dzięki staraniom Stowarzyszenia wydano też „Przewodnik społeczny“ (Guide social) dla departamentu Aube, zawierający informacje o wszelkich prywatnych czy urzędowych, dawniejszych czy nowszych przedsięwzięciach dobroczynnych, higienicznych i wychowawczych (z uwzględnieniem wychowania zawodowego, higieny dzieciństwa i t. d.), — obok tekstów prawodawczych, omawiających te właśnie sprawy; użyteczna ta książeczka stanowi prawdziwe „vade mecum“ dla wszystkich higienistów i filantropów z departamentu Aube.

Podajemy tu w dosłownym prawie przekładzie niektóre odezwy, rozpowszechniane przez Stowarzyszenie, jako wzór treściwego wykładu o najważniejszych prawach higieny, wolnego od wszelkiej pedanteryi akademickiej.

Instrukcyje dla wszystkich.

Gruźlica płucna (bronchit chroniczny, suchoty, piersiowa choroba) jest chorobą zaraźliwą — dającą się unikać — uleczalną.

Plwocina. Zarażamy się za pośrednictwem wyschniętej plwociny. Chory nie powinien nigdy pluć na ziemię. Nie należy spluwać nigdy do bielizny (serwetek lub chustek), jeżeli nie dezynfekuje się jej zaraz potem lub nie rzuca do wrzącej wody z sodą.

Spluwaczki stołowe lub kieszonkowe. W domu należy słuwać do spluwaczki stołowej. Spluwaczki powinny zawierać roztwór antyseptyczny (lizol 2%). Nie należy połykać płwociny. Spluwaczki powinny być kilka razy dziennie wylewane do ustępu i codziennie opłukiwane w wrzącej wodzie z sodą.

Zamiatanie. Nie należy nigdy zamiatać na sucho. Trzeba skrapiać podłogę roztworem antyseptycznym (lizol 2%), na szczotkę nawinąć ścierekę, którą po użyciu trzeba rzucić do wrzącej wody z sodą. Wycierać rzeczy w pokoju mokrą ściereczką. Mieszkanie powinno być zawsze czyste.

Czystość. Myć się codziennie, nie żałując wody i mydła. Płukać usta kwasem bornym, albo wodą, z dodatkiem 15 kropli lizolu 2% na szklanke. Kąpiele. Wycieranie ciała spirytusem. Nie należy nigdy jeść widelcem albo łyżką chorego, pić z tej samej szklanki, wycierać się tym samym ręcznikiem.

Pożywienie. Chory powinien odżywiać się obficie. Jeść przede wszystkim mięso, sok mięsny, ryby, jaja, masło, mleko, cukier, pokarmy mączne — makaron, kluski, ciasta i t. d. Unikać wyczerpania.

Napoje. Pić wodę doprawioną winem, piwo lub jabłecznik w niewielkich ilościach.

Mleko. Mleko powinno być zawsze gotowane lub wyjałowione.

Spijactwa. Wino, piwo, jabłecznik w nadmiarze są szkodliwe. Wszystkie wódki są niebezpieczne. Ludzie, używający wódek (pielunówki, różnych nalewek „na apetyt“, rumu i t. d.) z pewnością najpierwsi ulegają gruźlicy.

Wietrzenie. Mieszkanie powinno być wciąż wietrzone; otwierać okna! W nocy powinno się zostawiać okna przymknięte, przykrywając dobrze chorego. Chory powinien spać oddzielnie.

Gruźlica jest zaraźliwa. Można jej unikać przez higienę, pamiętając o wymienionych tu ostrożnościach.

Gruźlica daje się wyleczyć przez spoczynek, obfite odżywianie, dobre powietrze.

Matki, uważajcie u swych dzieci na bronchity, długotrwałe kaszle, nadewszystko zapalenia płucne (klucie w boku) i w tych razach zasięgajcie rady u lekarza.

Ojcowie, nie pijcie wódek i wymagajcie, aby w waszym domu stosowano te wskazówki higieniczne.

Do ojców rodzin.

Każdy ojciec rodziny, troszczący się o zdrowie swych najbliższych i ich dobro materialne i moralne, powinien obierać mieszkanie zupełnie zdrowe. Przed wynajęciem powinien więc:

1) Upewnić się, że w mieszkaniu nie było chorób zaraźliwych (gruźlica, dyfteryt, wysypek). Należy szukać pomieszkania słonecznego. Przed zajęciem mieszkania dokładnie umyć po-

dłogi; o ile to jest możliwe, świeżo otapetować lub odmalować.

2) Unikać wilgoci; nie powinno być jej śladów na ścianach i sufitach.

3) Wietrzenie: duże okna! Unikać małych kryjówek bez dostępu powietrza, gdzie czasami, niestety, każą spać dzieciom.

4) Zbadać klozety: przekonać się, że woda wypłukuje je dobrze, że do ustępu dochodzi powietrze, że na schodach niema odoru. Zauważyć, czy rura ściekowa ma syfon, zatrzymujący gazy z kanałów.

5) Nie wybierać mieszkań, wychodzących na podwórka.

6) Mieszkaniom piętrowym dawać pierwszeństwo przed parterowymi, nawet z piwnicami pod podłogą.

7) O ile można, mieć wodę u siebie.

8) Przekonać się, czy kominy ciągną dobrze, szczególnie przy piecach o spalaniu powolnem. Przekonać się, czy niema szpar, łączących się z kominami sąsiedniemi.

9) Sprawdzić, czy pokoje nie są niższe, niż 2 metry 75 centymetrów.

Człowiek, nie zwracający uwagi na te kwestye zasadnicze, jest winien wobec siebie samego i swoich dzieci. Jeżeli nieszczęście i choroba wkraczają do jego ogniska rodzinnego, to dlatego tylko, że zajął niezdrowe mieszkanie.

Do gospodyń.

Gruźlica, która corocznie zabija we Francji więcej, niż 150.000 osób, jest specjalnie chorobą niezdrowych i przełudnionych mieszkań. Wywołują ją ciasne podwórka, ciemne i wilgotne lokale. Nie tylko przechowują się tu nieograniczenie długo łaseczniki, czyli zarazki gruźlicy, zamiast, żeby je zniszczyło ciepło i światło słoneczne, ale nadto nieprzewietrzane mieszkanie, nie odwiedzane nigdy przez słońce, robi człowieka bezkrwistym, wycieńcza go, robi z niego gotową zdobycz dla wszelkich zaraźliwych chorób, nadewszystko dla gruźlicy, która czatuje na osłabionych.

Jak możemy się tego ustrzedz?

Przywołajmy na pomoc dwóch najpotężniejszych lekarzy: powietrze i wodę.

Niech wszędzie panuje skrupulatna czystość. Myślm o ciąglem wietrzeniu naszych mieszkań: otwierajmy okna jaknajczęściej i jaknajdłużej.

Wszystkim potrzeba prawdziwego mieszkania, a nie kątów.

Wybierajmy domy, wystawione na słońce; nie zamieszkujmy nigdy miejscowości wilgotnych i źle oświetlonych. Wydajmy bezlitosną wojnę starym ruderom.

Niech znikną ciasne, ciemne, wilgotne i źle utrzymywane podwórka.

Pamiętajmy, że przede wszystkim kominek jest przyrządem do higienicznego ogrzewania. W braku wolnego ognia korzystajmy z pieców. Unikajmy piecyków bez komina (fajerek), które wpę-

dają ludzi w bezkrwistość i bywają powodem za-
truć.

Nie suszymy wilgotnej bielizny w sypialni, bo
taki opar jest szkodliwy.

Rozwieszanie pościeli, ubrań, firanek na słoń-
cu przez czas jaknajdłuższy jest jednym z najlep-
szych sposobów oczyszczania ich z wszystkiego,
co może szkodzić zdrowiu.

Postaramy się o wydezynfekowanie każde-
go naszego lokalu, każdego podejrzanego mieszka-
nia, w którym mógł mieszkać i pluć suchotnik.

Czystość powinna być towarzyszką wstrze-
mieźliwości: jedna i druga dają człowiekowi sza-
cunek dla samego siebie i panowanie nad sobą.

Dobre nawyki higieniczne podtrzymują
i zachowują zdrowie.

Zdrowy dom nie tylko jest placówką przeciw
gruźlicy, ale zarazem utrwała ognisko rodzinne,
stwarza zaciszną atmosferę wewnętrzną, podnosi
godność mieszkania i obywatela.

W szerzeniu kultury higienicznej Stowarzy-
szenie posługuje się i żywym słowem, urządzając
pogadanki popularne, ilustrowane licznymi prze-
zročami. Mamy przed sobą tekst jednej z ta-
kich pigadek, w której mówca rozwija przed
słuchaczami plastyczny obraz miejskich uliczek
i podwórz, urągających najmniej wybrednym wy-
maganiom — z realizmem opisuje wiejską izbę,
zawaloną gratami, z porozwieszanymi pod sufitem
serami i gałganami, a gnojówkę na podwórzu —
mieszkanie wiejskiej babki, w którym dusi odór
amoniakalny — ognisko rodzinne, w którym stary
suchotnik, nie rozbiegający się prawie nigdy, nie
wychodzący ze swego kąta przy kominie, zaraża
plwociną lub pocałunkami wnuków, bawiących
się obok lub pieszczących go! „Czy w tych wa-
runkach może nas dziwić bladeść drwała — zi-
mne wrzody u dziecka dróżniczki — zapalenie
mózgu, z którego ginie chłopiec cieśli — choć
wszyscy przecież mieszkają na wsi?... Przestań-
my narzekać na wyludnianie się kraju i lepiej za-
bezpieczajmy dzieci od opłakanych warunków ta-
kiego życia wiejskiego“.

Duch prawdziwej filantropii wieje ze słów,
jakimi kończy się jeden z rozdziałów tej pog-
danki: „Róbmy coś dla tych nieszczęśliwych,
którym potrzeba wiele cnoty, aby pozostać ucz-
ciwymi w swej nędzy lub opuszczeniu. Jak można
spodziewać się, że domy takie rozwiną wpływ
ogniska rodzinnego, jeżeli niema tu miejsca na nie
duchowego? Kto boi się popłamić ubrania, boi się
plam i na sobie samym. Kwestya mieszkań jest
pod każdym względem jedną z najważniejszych
do rozwiązania. Czyż nie jesteśmy tem, czem nas
zrobiło mieszkanie, w którym spędziliśmy dzie-
ciństwo? Zdrowymi na ciele i duchu, albo choro-
witymi i zepsutymi, zależnie od tego, czy wzra-
staliśmy w tej, czy innej dzielnicy, w tym, czy
innym lokalu?“

Nie ulega wątpliwości, że wykład, trzymany

w takim stylu, musi trafiać do przekonania i serc
słuchaczy. Życząc powodzenia humanitarnym
usiłowaniom Stowarzyszenia z Aube, można pra-
gnąć tylko, aby na wszelkich, zaniedbanych pla-
cówkach higieny znaleźli się ludzie dobrej woli,
tak dzielnie pojmujący swe obowiązki moralne
względem biedniejszych i mniej oświeconych.

Zdrowie. Rocznik XXVI. Zeszyt 9.

Kącik dla dzieci.

O panience, która pluje.

— Moja Marysiu, jesteś niegrzeczna i niepo-
słuszna.

— Dlaczego, moja mamusiu — zapytała córka.

— Dlatego, że upominam cię często, abyś nie
pluła przed siebie, a ty mimo prośb moich jesteś
niepoprawna.

— A dlaczego zabraniasz mi pluć przed siebie,
moja mamo?

— Dlatego, moje dziecko, że plucie przed sie-
bie jest nie tylko wstrętne, ale często szko-
dliwe dla innych. Ustami rozszerzają się róż-
ne choroby zaraźliwe jak: dyfterya, szkarlatyna
a szczególnie gruźlica, którą pospolicie nazywają
suchotami. Plwociny suchotników w pokojach i na
ulicy zasychają, z kurzem wznoszą się w powie-
trze i zarażają innych ludzi.

— Przecież ja nie mam suchot — rzekła na to
Marysia.

— Chwała Bogu, nie masz i niech cię Bóg o-
chroni całe życie od tej strasznej choroby, lecz
samo plucie jest bardzo nieładne, jak nieprzy-
jemnym jest człowiek, który pluje przed siebie,
niech ci posłuży za przykład wypadek, który nie-
dawno wydarzył się na jednej z ulic naszego mia-
sta.

Ulicą szła panienka bardzo ładnie ubrana. Mia-
ła piękne buciki, śliczną sukienkę i ładny z wielkie-
mi piórami kapelusz. Twarz zasłaniała woalka, któ-
ra spadała z kapelusza na nos i usta. Przechodnie
spoglądali z przyjemnością na tę wdzięczną postać,
której ruchy były również miarowe i piękne. Na-
głe panienka ta stanęła, pochyliła się naprzód, pod-
niosła woalkę na czoło i splunęła na ziemię.

— Cóż za nieprzyzwoita osoba — zaczęli mó-
wić w tej chwili przechodnie — jak można być tak
źle wychowanym i pluć na ulicy.

Nie pomogły wtenczas ani piękne buciki ani
śliczna sukienka i kapelusz: przechodnie ze wstrętem
i obrzydzeniem odwrócili się od tej panienki.

— Cóż więc mam robić moja mamusiu? — za-
pytała Marysia — aby nie być tak źle wychowa-
ną jak ta panienka.

— Przedewszystkiem — odrzekła mama —
powstrzymuj się od plucia, jeżeli zaś koniecznie

musisz odpluć, to odpluj do spluwaczki lub chusteczki, która powinna być zawsze czysta, codziennie zmieniona.

Dr. Bronisław Kaczorowski.

Rozmaitości.

Królewski dar lekarza. Dzienniki doniosły o wspaniałym zapisie na cele skautowe, uczynionym przez człowieka, który w sile wieku zeszedł z tego świata, a który w młodości swej zapoznał się z koniecznością poświęcenia wychowaniu fizycznemu akurat tyle uwagi, troski i czasu, ile się go w okresie dojrzewania młodego pokolenia poświęca wychowaniu intelektualnemu. Królewski dar śp. Dra Burzyńskiego jest objawem dojrzewającego w społeczeństwie przeświadczenia, że niema dość kosztownych inwestycji, którychby nie opłaciło się czynić na rzecz wychowania publicznego.

To też istotnie ofiara ś. p. Dra Burzyńskiego na cele, którym sokół służy jest i wspaniała i wielkim zrozumieniem tych celów a jeszcze większą szlachetnością duszy podyktowana.

Oto jak brzmi jego testament:

„Rozporządzenie ostatniej woli.

W dniu mojej śmierci majątek mój nieruchomy, składający się z dwóch domów, t. j. przy ul. Słowackiego l. 18 i ul. Ormiańskiej l. 22 we Lwowie, ma być przy sprzyjających warunkach zrealizowany, jednakowoż nie niżej, jak za łączną sumę jednego miliona koron. Po spłaceniu długów hipotecznych, bo wekslowych wogóle żadnych nie mam, otrzymana gotówka ma być użyta na cele skautowych kolonii wakacyjnych. Fundusz ten obciążam obowiązkiem wypłacenia ośmiu tysięcy (8.000) koron na rzecz mojej rodziny, t. j. matki mojej Antoniny i siostr Heleny, Józefy, Agnieszki Burzyńskich, jako dożywocie. Kapitał do wysokości tych odsetek stanowić będzie na razie fundusz żelazny kolonii skautowych polskich. Po wygaśnięciu obowiązku dożywocia, ma być użyty podobnie jak i reszta osiągniętej nadwyżki na zakupno obszarów pięciomorgowych na wieczystą własność kolonii skautowych. Pola te mają być nabywane w okolicach podgórskich, w pobliżu lasów i rzek, nasłonecznione i suche, możliwie w obrębie obszarów dworskich. Pola te będą stanowić teren letniego pobytu poszczególnych bractw skautowych w formie obozowiska. Bliższe szczegóły urządzenia i organizacji pozostawiam Szanownemu Wydziałowi „Sokoła-Macierzy“ we Lwowie. Z urządzenia domowego dzieła sztuki, sprzęty, przedmioty i obrazy starożytne przekazuję na własność Muzeum narodowemu na Wawelu w Krakowie. Szanowny Wydział „Sokoła-Macierzy“ we Lwowie wraz z Najwielebniejszym ks. biskupem Bandurskim, Wpp. dr. Zygmunt Markowski, prof. Akademii wet. we Lwowie, jego bratem dr. Józefem Markowskim,

prof. Uniwersytetu lwowskiego i dr. Zygmunt Hołobutem, prokuratorem sądu karnego we Lwowie upraszam i mianuję wykonawcami mej woli.

Niech to będzie ku pożytkowi kochanej Ojczyzny.

We Lwowie, dnia 5. lutego 1914.

Dr. Alfred Burzyński“.

Praca cielesna w leczeniu suchotników zaczyna coraz więcej zajmować przynależne jej stanowisko. Tzw. leczenie leżące, połączone z ciągłym werandowaniem, spotyka dziś już wielu przeciwników, którzyby radzi je ograniczyć (Weiker, Schneider), albo też — jak Fremdenenthal — zupełnie je usunąć. Okazało się, że zbytek bezruchu sprowadza w ustroju nadmiar tłuszczu, co bynajmniej nie może być pożądanem, a poprawa u chorych takich bywa zwykle czasową tylko i nie trwałą; nadto brak ruchu prowadzi do osłabienia mięśnia sercowego i obniża ogólną odpowiedź ustroju.

W ostatnich czasach stosuje się coraz częściej w leczeniu gruźliczych ruch w postaci przechadzek, gier ruchomych, ćwiczeń gimnastycznych, a nawet pracy cielesnej. Ostatnią zaprowadzono już w wielu uzdrowiskach z najlepszym wynikiem, osiągając u chorych lepszą przemianę materii i poprawę ogólną stanu zdrowia. Praca taka lecznicza w uzdrowiskach obejmuje szyć, rysunek, wycinanie, posługa do stołu, mycie i czyszczenie naczyń i sprzętów, zajęcia ogrodowe, stolarskie itp. wreszcie systematyczne ogrodnictwo, pszczelnictwo, stolarstwo itp. Rodzaj tych zajęć musi być zawsze stosowany do stanu zdrowia i właściwości chorego.

Z artykułu dra T. Budzyńskiego w nr. 45. „Gazety lekarskiej“ wiadomo, że praca cielesna znalazła zastosowanie i w Sanatorium w Rudce, gdzie oddawała się jej blisko piąta część chorych, osiągając zupełnie dobre wyniki. Podobne wyniki zauważono ze stosowania pracy cielesnej w bezpł. Sanatorium w Leśniczówce, gdzie z dobrym skutkiem oddaje się pracy cielesnej blisko połowa chorych.

Dobre wyniki stosowania pracy cielesnej u chorych gruźliczych powinnyby przekonać lekarzy, że zasada bezruchu nie może przez czas dłuższy być stosowaną bezkarnie, skoro ruch jest przeciw podstawą całej działalności naszego ustroju. Należałoby, zwłaszcza ogólniej wzbraniać wielu chorym uprawiania ćwiczeń gimnastycznych, oczywiście z zastrzeżeniem, by stosowane były z uwzględnieniem wymagań naukowych i właściwości ćwiczącego.

Treść.

Dr. K. Lidmanowski. Jak ubiera się lud nasz. Str. 33—37. Jak Francuzi popularyzują higienę na prowincji. Str. 37—39. Dr. Bronisław Kaczorowski. Kącik dla dzieci. Str. 39—40. Rozmaitości. Str. 40.