

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.

Jak powstają suchoty?

Suchoty, czyli gruźlicę powodują drobniotkie pasożyty, zwane lasecznikami gruźlicy, gdyż kształtem podobne są do laseczki. Gołem okiem ich nie ujrzymy, ale przez mikroskop, czyli przyrząd z silnie powiększającymi szklami, łatwo je zobaczyć po użyciu pewnych barwików, którymi te laseczniki gruźlicy się barwią.

Z płwociny suchotnika, w której tych laseczników jest ogromnie dużo, można je przeszczyć na bulion, żelatynę, kartofle i inne pożywki, a wtedy w cieple mnożą się one i tworzą hodowle, już nawet gołem okiem widzialne.

Gdy hodowle laseczników gruźlicy, albo i samą płwocinę suchotnika zszczepimy świnkom morskim, królikom, małpom i innym zwierzętom, dostają te zwierzęta gruźlicy i giną na tę chorobę.

Jest rzeczą zupełnie pewną, udowodnioną, że bez laseczników gruźlicy suchoty powstać nie mogą i że suchoty u ludzi dopiero wtedy powstają, gdy laseczniki gruźlicy dostaną się do wnętrza ciała ludzkiego i tam się mnożą.

Cała więc troska ludzi, którzy od suchot chcą się uchronić, musi do tego zmierzać, aby te pasożyty, suchoty wywołujące, usuwać i niweczyć i aby unikać sposobności, przy których laseczniki gruźlicy z chorego człowieka na osoby zdrowe przenieść się mogą.

Wybadano, jakimi sposobami można zabić laseczniki gruźlicze i nieszkodliwymi uczynić.

Giną one w wysokiej ciepłocie. Gotowanie płynu, w którym znajdują się te pasożyty, zabija je już po 1 minucie.

Wystawione na słońce, giną laseczniki gruźlicy już po paru godzinach.

Różne środki desinfekcyjne, np. woda karbolowa, niweczą laseczniki gruźlicy. Ale te środki desinfekcyjne są i dla człowieka zabójczymi truciznami, trzeba więc o tem pamiętać i ostrożnie je przechowywać, aby kto przez pomylkę ich się nie napił.

Na ulicach, wystawionych na działanie powietrza i słońca, laseczniki gruźlicy dość szybko giną, za to w mieszkaniach nieprzewietrzanych i słońca pozbawionych mogą zachować swą jadowitość nawet przez kilka miesięcy.

Laseczniki gruźlicze, jak wspomniałem, znajdują się w ogromnej liczbie we flegmie, czyli w płwocinie suchotnika. Jeśli człowiek, chory na suchoty, przy kaszlu spluwa na podłogę, na ścianę, byle gdzie, płwocina ta po zaschnięciu rozpyła się na drobne cząsteczki, gołem okiem niewidzialne i unoszące się wraz z kurzem w powietrzu. Zdrowi ludzie wdychają te cząsteczki płwociny wraz z lasecznikami gruźlicy i tak suchot nabawić się mogą.

Także gdy suchotnik przy kaszlu nie zasłoni sobie ust ręką, rozbryzgują się z jego ust na odległość paru metrów maleńkie, gołem okiem niewidzialne kropelki flegmy, mieszczące laseczniki gruźlicy. Gdy zaś w rodzinie, mieszkającej razem z suchotnikiem w ciasnej izbie chory ciągle kaszle, płwocinę wokół rozbryzguje, podłogę, ścianę, pościel zapluwa, wtedy domownicy oddechają stale powietrzem, w którym mnóstwo laseczników gruźlicy się znajduje i nie dziw też, że w takich rodzinach jeden po drugim suchotami się zaraża.

A najwięcej na zarażenie jest ten wysta-

Cz 3186/1912/2

wiony, kto najbliższej ze suchotnikiem przez czas dłuższy się styka, więc na przykład członkowie rodziny, śpiący z osobą, chorą na suchoty, na tem samem łóżku.

Także niemowlęta, których matka na suchoty jest chora, na wielkie są wystawione niebezpieczeństwo, bo i przy karmieniu i przy noszeniu ich na rękach, przy usypianiu, przewijaniu, kąpaniu, chora matka zbliża usta do ust dziecięcia i podczas kaszlu łatwo je suchotami zarazić może.

Bardzo niebezpieczne dla tych dzieci są pocałunki chorej matki, bo pocałunkiem suchotnik wprost z ust do ust na zdrowego zarazki gruźlicy przenosi.

Dzieci małe, które po podłodze na czworakach się czołgają i przy tem na rączki różne nieczystości z podłogi zbierają, często i częstoczki zaschlej na podłodze plwociny wraz z lasecznikami gruźlicy na paluszkach do buzi przenoszą i tym sposobem się zarażają.

Plwocina suchotnika, byle gdzie spluwana i potem w postaci niewidzialnych pyłków unosząca się w powietrzu albo też przy kaszlu wokół w drobniutkich kropelkach rozbryzgiwana, osiada także na pożywieniu, na chlebie, kartoflach i innem jadle, a razem z tą strawą spożyta przez zdrowych może się stać powodem choroby.

Laseczniki gruźlicy znajdują się także w mleku, pochodzącem od krów, chorych na gruźlicę, czyli perlicę, która to choroba u naszego bydła jest bardzo rozpowszechnioną. Gdy się takie mleko przegotuje, giną w niem laseczniki gruźlicze, ale mleko od krów gruźliczych, spożywane w stanie surowem, może suchoty spowodować.

Jadowite laseczniki gruźlicy są także w serach, w maśle, sporządzonych z mleka krów, chorych na perlicę, dalej w mięsie z takich krów, co już mniej jest niebezpiecznem, bo przy gotowaniu mięsa laseczniki gruźlicy giną.

Gdy więc tak wiele jest sposobności do zarażenia się suchotami, nie wyda się to już dziwnem, że tak dużo osób na suchoty choruje i umiera, ale raczej to zastanawia, że wiele osób, żyjących razem ze suchotnikami, tej chorobie nie ulega.

Otóż tem się to tłumaczy, że nie każdy jednak jest do suchot skłonny. Niektórzy są tak wytrzymali na laseczniki gruźlicy, że chociaż te zarazki dostaną się do ich wnętrza, nie zdolają tam się rozmnażać i obumierają, nie wyrządzwszy zdrowiu żadnej szkody. U innych wprawdzie rozwija się gruźlica, ale sama natura szybko ją leczy tak, że człowiek nawet nie wie, że przebył pierwsze początki suchot. U innych znowu suchoty dają się już choremu odczuć różnemi niedomaganiem, ale ludzie ci wcześniej do lekarzy się udają i przy ich pomocy zdrowie odzyskują.

Osoby, pochodzące z rodziców, które

zmarły na suchoty, są często na suchoty bardzo wrażliwe i łatwo w tę chorobę popadają.

Ludzie biedni, żyjący w nędzy, w ciasnych, brudnych mieszkaniach, źle się odżywiali, łatwiej dostają suchot, niż osoby, żyjące w dostatku.

Pijaństwo przygotowuje dobry grunt dla laseczników gruźliczych.

Ciężka praca, zwłaszcza wśród pyłu, czyni człowieka na suchoty więcej wrażliwym.

U kobiet częste ciążę ułatwiają powstanie suchot.

Dzieci po przebyciu odry lub kokluszu łatwo suchotami się zarażają.

Ale zdarza się często, że i ludzie, żyjący w dobrym bycie, z pozoru silni i tężdzi, suchot dostają.

Ponieważ zatem nikt z nas nie wie, czy jest do suchot skłonny, czy nie, więc należy mieć na pamięci przysłowie: strzeżonego Pan Bóg strzeże — i przed zarażeniem ile możności się chronić.

A jak się od suchot chronić? na to pytanie rozsądny czytelnik już z uważnego przeczytania tej pogadanki sam wysnuje sobie odpowiedź.

A zatem spróbujcie nasamprzód sami, kochani czytelnicy, wyrozumieć, czego trzeba unikać i co trzeba robić w domu, w którym jest chory na suchoty, a kto z was pilniej tą sprawą się interesuje, niech sobie odpowiedzi na te pytania spisze punkt za punktem.

Ja o tem opowiem w następnej pogadance, ale większa będzie uciecha dla pilnego czytelnika, gdy się przekona, że on to wszystko już sam sobie naprzed trafnie obmyślił.

Dr. Szczepan Mikołajski.

Dlaczego umierają nasze niemowlęta.

Szanowni Czytelnicy! Bądźcie łaskawi na krótką chwilę towarzyszyć mi w krainę niedoli tych najsłabszych, bezbronnych i zupełnie na naszą dobrą wolę zdanych istot, któremi są dzieci nasze w pierwszym roku życia.

Dzieci takie nam nie powie, co mu dolega, gdzie ból czuje, czy głodne, czy spragnione, nie obroni się, gdy je męczy mucha lub osa. My sami musimy je bronić, musimy wiedzieć, jak postępować, aby mu było dobrze, aby mu niczego nie brakło, musimy pamiętać, aby mu nie zrobić przykrości lub nawet szkody.

I dlatego dobrze jest posłuchać, co mówią lekarze o niemowlętach, lekarze poświęcający niekiedy życie całe poznaniu potrzeb i chorób niemowląt, którzy uważnie przypatrywali się tysiącom niemowląt i rozmyślali nad tem, co czynić, aby niemowlę rosło dobrze, aby nie chorowało i było silne.

Przedewszystkiem ci lekarze zauważyli, że u nas z dzieci urodzonych piąta część u-

miera w pierwszym roku życia; w innych krajach na przykład Irlandyi, Norwegii, Szwecyi tylko dziesiąta część. Więc u nas jest gorzej aniżeli gdzieindziej.

Co prawda, to u nas się więcej dzieci rodzi, aniżeli w innych krajach, mógłby tedy ktoś pomyśleć: „kiedy mamy tak wiele dzieci, to nie szkoda, że umierają, bo mniej zostaje dzieci do wyżywienia, mniej ludzi do szukania pracy“. Myśli takie byłyby bardzo nieszlachetne, bo dziecko urodzone jest człowiekiem, naszym bliźnim, i ma takie same prawo do życia, jak my, a skoro jest takie słabe, że samo na świecie utrzymać się nie może, to musimy mu pomódz, tem więcej, że przecież sami jesteśmy przyczyną, że ono żyje.

Ale myśli takie byłyby także niemądre. Praktyczni Niemcy obrachowali, że dziecko nowonarodzone jest warte 100 marek (120 k.), w co policzono stratę zarobku matki w czasie ciąży i położu tudzież kosztu porodu. Wartość ta wzrasta w miarę, im dłużej dziecko żyje.

Takie oznaczanie wartości dziecka w pieniądzu nie odpowiada naszemu sposobowi myślenia, a zresztą obliczenia tego nie można przyjąć za ścisłe; mimo to przytaczamy je, bo daje nam wyobrażenie o stracie materialnej, jaką rodzice ponoszą przez śmierć dziecka.

Uważajcie także, że nikt z nas nie może wiedzieć, co z tego dziecka, którego życie tak mało ważymy, byłoby wyrosło, gdybyśmy je byli uratowali od śmierci; może jaki wielki człowiek, przyjaciel ludzkości, którego działanie byłoby przyczyniło się do zmniejszenia biedy i nędzy ludzkiej.

A więc skoro niemowląt zbyt wiele nam umiera, a tak serce nasze, jak i rozum skłaniają nas do ratowania naszych dzieci od śmierci, to musimy obmyśleć środki obrony przed tem złem. Chcąc zwalczyć wroga musimy go dokładnie poznać i dlatego trzeba nam najpierw poznać dokładnie przyczyny czyli choroby, z których umierają nam niemowlęta.

Najwięcej umierają one z chorób żołądka i kiszek, tak zwanego kataru żołądka i kiszek. Choroba ta nawiedza niemowlęta najczęściej w porze upałów letnich, a więc szczególnie w lipcu i sierpniu, a przyczyną tego jest, że w upalne dni pokarmy, które podajemy niemowlętom łatwiej się psują, aniżeli w chłodny czas, a zepsute tem łatwiej dzieciom szkodzą, że niemowlęta w czasie upałów są osłabione, a stąd łatwiej zapadają na choroby.

Ale choroby żołądka i kiszek także i w innych porach roku zdarzają się u niemowląt, jeżeli je mianowicie karmimy pokarmami niestosownymi. Żołądek bowiem i kiszkę dziecka nowonarodzonego nie są takie same, jak u człowieka dorosłego, ale są przysposobione do trawienia tylko mleka kobiecego, a najlepiej matczyne. Dopiero w miarę, jak dziecko staje się starsze, żołądek jego i kiszkę nabierają siły

i trawić mogą inne pokarmy: najprzód mleko krowie rozcieńczone wodą, potem mleko krowie czyste (w wieku około 9 miesięcy), później kaszki ugotowane na rzadko, bułkę rozmoczoną w mleku, w drugim roku życia mogą już strawić jarzyny dobrze ugotowane lub pieczone, mięso (najpierw z kury lub cielęcia). Od trzeciego roku życia dopiero można dziecku dawać wszystko, co jedzą starsi, a więc chleb razowy, kapustę itp.

Jeżeli za wcześnie dajemy dziecku pokarmy twarde, których ono strawić nie może, to dostaje ono kataru żołądka i kiszek (wymioty, rozwolnienie, wychudnienie) i zazwyczaj, szczególnie jeżeli nie udzielił mu pomocy lekarz, po krótszym lub dłuższym czasie umiera; jeżeli zaś wyzdrowieje po dłuższej trwającej takiej chorobie, to będzie z niego cherlak.

Drugą najczęstszą przyczyną śmierci niemowląt są przeziębienia. Te zdarzają się głównie w zimie i na wiosnę, chociaż także i w innych porach roku wydarzać się mogą.

Jeżeli dziecko zawijamy zbyt w ciepłe poduszki i chusty, tak, że ono się poci, a następnie nieuważnie odkryjemy je w chłodnej izbie lub na wietrze, albo jeżeli postawimy kołyskę zbyt blisko drzwi wchodowych, a przy otwarciu drzwi owionie przypadkiem chłodny wiatr kołyskę i dziecko, to następuje zaziębienie. A ileż to razy dzieje się, że matka z dzieckiem kilkumiesięcznym na rękę w mroźny dzień wychodzi z domu bez koniecznej potrzeby, aby odwiedzić kumę albo pogawędzić z sąsiadką w sadzie? A czy nie zdarza się w czasie pilnych robót polnych, że matka idzie do roboty i zabiera dziecko ze sobą, w czasie zaś pracy pozostawia dziecko na ziemi (niekiedy wilgotnej) całemi godzinami?

W każdym z tych razów może przyjść do zaziębienia: dziecko dostaje chrypki, kaszlu, czasem zaś zapalenia płuc z gorączką i dusznością. I te choroby często kończą się śmiercią.

Ale także zbyt gorąco szkodzi bardzo dziecku. Gdy na dworze pozostawimy nieosłonięte należycie dziecko w słońcu lub gdy ono przez dłuższy czas pozostaje w izbie silnie ogrzanej, owinięte zbyt ciepło, a na domiar złego przez okno izby słońce swoimi palącymi promieniami pada na dziecię, albo dziecko położyliśmy zbyt blisko pieca ogrzanego, to powstaje u niego upał, dziecko zaczyna gorączkować, dostaje drgawek (konwulsji), niekiedy wymiotów i rozwolnienia i szybko umiera. Ta choroba jest jedną przyczyną wielkiej śmiertelności niemowląt w czasie letnich upałów.

Z chorób zaraźliwych najczęściej u niemowląt wydarzają się kokałuszyca; obie te choroby są tem niebezpieczniejsze, im młodsze dziecko, to też wiele dzieci w pierwszym roku życia na nie umiera. Dość często umierają dzieci z gruźlicy (na suchoty), szczególnie jeżeli w rodzinie jest osoba gruźlicza i zajmuje się pielęgnowaniem dziecka lub ca-

luje je; także brzydki zwyczaj suchotników płucia na ziemię lub podłogę izby może być dla dziecka, szczególnie w czasie, kiedy ono raczkuje, bardzo szkodliwy.

Często się także zdarza, że dziecko, u którego utrzymywanie czystości (przez kąpiele czy zmywania) nie jest dostateczne, dostaje pryszczów i wyrzutów, a potem ropiejących guzów, popada w charłactwo i umiera.

Nie rzadkie też wypadki, że dzieci w pierwszych dniach życia zginają wskutek zanieczyszczenia pępka, które wywołuje ropienie, a następnie zatrucie krwi materią ropną lub gnilną.

Wiele dzieci umiera w pierwszych dniach lub tygodniach życia z powodu, że rodzą się przedwcześnie, a zdarza się to dość często z powodu kiły (syfilis) matki; także zdarzają się przypadki śmierci takich dzieci, które przyszły na świat z chorobą syfilisu, odziedziczoną od ojca lub matki.

Łatwo umierają wreszcie dzieci zrodzone z osób oddających się nałogowo pijactwu, gdyż dzieci opilców łatwiej podpadają wszelkim chorobom i ciężiej te choroby przechodzą, aniżeli dzieci rodziców trzeźwych.

Skorośmy poznali przyczyny zmiernia niemowląt, łatwo nam już wiedzieć, co mamy czynić, aby nie marnować naszych dzieci w zaraniu życia. Dokładniej o sposobach zapobiegania zmierniu niemowląt pomówimy w dalszych numerach „Przyjaciela zdrowia“.

Dr. A. Kuhn.

Co wpływa na ilość i jakość mleka u krów.

Gospoście nasze wiedzą, że nie każda krowa daje jednakową ilość mleka, a gospodarze należący do spółek mleczarskich wiedzą również dobrze, że nie każda krowa daje mleko równie tłuste, bo za śmietaną pochodzącą z jednego litra mleka od jednej krowy uzyskują niejednokrotnie znacznie większe dochody, aniżeli za śmietaną odstawioną do mleczarni z tej samej ilości mleka pochodzącego od drugiej krowy. Wszyscy włościanie chowający bydło wiedzą, że wielki wpływ na ilość i jakość mleka ma rasa, pochodzenie i sposób żywienia krowy. Już ojcowie nasi mówili, że „jacy rodzice, takie i potomstwo“ i że „niedaleko pada jabłko od jabłoni“, wiedzieli bowiem, że krowa pochodząca od rodziców niemlecznych tylko wyjątkowo dobrze się doi, że natomiast do wyjątków należy, aby źle się doila krowa pochodząca od dobrej dojki. Wszak obecnie i od buhaja wymagamy, aby pochodził od krowy mlecznej, bo i on jako ojciec wywiera wpływ

na mleczność swego potomstwa. Wielu praktycznych gospodarzy mówi, że „krowa py-skiem się doi“, wiedzą bowiem dobrze jak korzystnie oddziałują na ilość i dobroć mleka i na zdrowie krów dobre pastwisko, lub łąka, względnie niektóre gatunki paszy.

Nie tak dobrze wiedzą niestety nasi włościanie, że krowa daleko obficiejsie się doi i daje lepsze mleko, gdy się ją pomieści w czystej i należytie urządzonej, t. j. jasnej i często od-wietrzanej oborze.

Jeszcze więcej grzechów popełniają nasze gospoście, nie czyszcząc należycie skóry, a zwłaszcza wymion swych krów, bo nie wiedzą zapewne, że krowa nieczyszczona należycie daje o wiele mniej mleka i że mleko pochodzące z nieumytego wymienia, a więc brudne i o nieprzyjemnej woni, nie znajduje u ludności miejskiej chętnych nabywców. Należy jednak podnieść, że grzechy naszych gospodyń pod tym względem są coraz rzadsze, a miejmy nadzieję, że wkrótce zupełnie nie będą popełniane.

To też nie mam na razie zamiaru zaprzątać uwagi czytelników tymi mniej lub więcej im znanymi sprawami tem więcej, że w razie potrzeby będę miał jeszcze niejednokrotnie sposobność do tego tematu powrócić, a wspomnę tylko o bardzo mało znanym wśród włościan wpływie, jaki wywierają na ilość i jakość mleka czas ocielenia, t. zw. zapuszczanie krów i wiek tychże.

Co do czasu ocielenia, to należy zaznaczyć, że krowy, które ocielają się w późnej jesieni, lub w zimie (między listopadem, a styczniem) dają ogółem w ciągu roku o wiele więcej mleka, aniżeli krowy, których ocielenie przypada na miesiące letnie, wiadomą jest bowiem rzeczą, że przy utrzymaniu i żywieniu stajennem krowy dają dziennie prawie jednakową, ale w każdym razie mniejszą ilość mleka, aniżeli krowy wypędzane w lecie na pastwisko; jeżeli zatem krowa ocieli się w zimie, a przez 4—6 tygodni karmi cielątko, to okres, w którym zaczynamy używać mleka dla siebie, względnie na sprzedaż, przypada na miesiące wiosenne (kwiecień—maj), w których dzięki pastwisku ilość wydzielanego mleka jest o wiele większa.

Z tego wynika, że czas odstanawiania krów powinniśmy regulować w ten sposób, aby ocielenie wypadło na zimę. Przez takie regulowanie czasu ocielenia zyskuje się również dużo na tem, że cielątko po odsadzeniu go od krowy może korzystać w porze letniej z pastwiska, co dla należytego rozwoju i zdrowia młodzieży jest bardzo potrzebne. Natomiast, gdy ocielenie przypadnie na miesiące letnie, to poprzedzająca je ciąża, przy której ilość mleka znacznie się zmniejsza, a następnie t. zw. zapuszczenie krowy na kilka tygodni przed ocieleniem, a więc zupełne zaprzesta-

nie dojenia powodują, że w czasie najbardziej korzystnym dla ilości wydzielonego mleka, bo w lecie tracimy niepotrzebnie znaczną jego ilość, nie dającą się później nadrobić w zimie przy karmieniu staennem, a przytem nie możemy cieląt w pierwszym okresie ich rozwoju wypuszczać na pastwisko, bo zanim się rozwinią do tego stopnia, że mogłyby korzystać z pastwiska, nadchodzi jesień, w czasie której chłody i deszcze mogą zgubnie oddziaływać na ich zdrowie.

Nie mniejszy wpływ na ilość i jakość wydzielanego mleka ma t. zw. zapuszczanie krów przed ocieleniem, nie jest bowiem rzeczą obojętną, czy wymionom, od których po ocieleniu wymagamy ogromnej pracy, bo wykarmienie cielęcia i wytworzenie znacznej ilości mleka jako pokarmu dla ludzi, damy choć chwilowy wypoczynek. Człowiek ciężko pracujący wie, że omdlałym od zmęczenia rękoma należy się odpoczynek, bez którego dalsza praca byłaby niemożliwą, a czyż wymię krowy, pracujące przez cały rok, a nieraz dłużej jest od rąk naszych gorsze? Z pewnością nie! Doświadczenie uczy, że dłuższy (byłe nie za długi) odpoczynek, t. j. t. zw. zapuszczenie krowy przed ocieleniem wpływa bardzo korzystnie na późniejszy udój, albowiem krowy zapuszczone na 30—40 dni przed ocieleniem, dają później przy takiem samym karmieniu o 200—250 litrów mleka więcej w ciągu roku, aniżeli krowy, zapuszczone tylko przez kilka naście dni (jak się to u nas najczęściej dzieje), a przytem wyglądają lepiej i rodzą większe i zdrowsze cielęta. Stąd wniosek, że okres zapuszczania u krów powinien trwać od 30—40 dni. Dłuższy, lub krótszy okres zależy od stanu odżywienia krowy, gdy bowiem krowy źle wyglądające, nędzne, powinniśmy zapuszczać dłużej (np. 40 dni) jeżeli nie chcemy ich pozbawić zdrowia i zdolności dalszego wytwarzania mleka, to krowy zapasione i dobrze wyglądające możemy zapuszczać na czas krótszy (np. 21—30 dni), tem więcej, że krowy bardzo zapasione są skłonne do choroby zw. porażeniem poporodowem, której powstaniu sprzyja długi okres zapuszczania. W każdym razie wspomnieć należy, że ani względy pieniężne, ani zdrowotne nie wymagają dłuższego niż wspomniałem zapuszczania krów, a doświadczenie uczy nawet, że po dłużej jak 60 dni trwającym okresie zapuszczania, krowy dają później o wiele mniej mleka.

Co do wieku krów podnieść należy, że najwięcej mleka dają krowy w okresie między 4—6 ocieleniem, tj. między 8—10 rokiem życia i że w okresie tym ilość tłuszczu, tj. śmietany w mleku jest największa, że wreszcie w tym okresie czasu krowy są najlepszymi matkami. Po upływie tego wieku ilość wydzielanego mleka zmniejsza się znacznie, a przytem traci ono wiele na zawartości tłuszczu,

tak, że krowy powyżej 12 lat liczące nie przedstawiają z małymi wyjątkami ani pod względem mleczności, ani pod względem hodowlanym wielkiej wartości, czyli innemi słowy krów takich powinniśmy się z obór naszych pozbywać, jeżeli nie chcemy, aby zamiast korzyści przynosiły nam straty.

krajowy lekarz weterynaryjny.

Dr. Mieczysław Dalkiewicz,

Rozmaitości.

Jeden z najznakomitszych pisarzy rosyjskich, niedawno zmarły hr. Tołstoj, wygłosił następujące bardzo rozumne zasady zdrowia:

1. Miej świeże powietrze we dnie i w nocy.
2. Używaj codziennie ruchu na wolnem powietrzu.
3. Bądź niewybrednym w jedzeniu. Zachowaj umiarkowanie w jedzeniu i piciu. Używaj mleka zamiast wódki, piwa, wina, rumu itd.
4. Myj się codziennie w zimnej wodzie, abyś swe ciało zahartował i zabezpieczył od przeziębienia. Co tydzień bierz ciepłą kąpiel.
5. Ubraj odzież lekką i szeroką.
6. Mieszkaj w domu suchym, obszernym i słonecznym.
7. Pilnuj czystości ciała, odzieży, mieszkania, jadła itd. jeżeli się chcesz zabezpieczyć przed zaraźliwymi chorobami.
8. Pracuj regularnie i wydatnie, szanuj i dbaj o przyjaciół, jeżeli chcesz zachować zdrowie ciała i ducha.
5. Ubieraj odzież lekką i szeroką.
- czas wolny spędzaj w rodzinie. W nocy spij.
10. Dbaj o siebie, pracuj i dobrze czyń.

Nawyczki przy kupowaniu cygar. Ludzie nabywają często pozornie niewinnych nawyczek wstrętnych dla drugich i przeciwnych zasadom zdrowia. A jakże trudno ich odzwyczaić od tych nawyczek.

Palacze cygar mają zwyczaj naciskania końców cygar przy kupowaniu. Z palców jednego kupującego pozostały na końcu cygara brud, cząstki gliny, wydzieliny z nosa itd. zlizuje najspokojniej drugi palacz, który ugniecione przez inną osobę cygaro zakupuje. Są też tacy, którzy naśliniają koniec cygara i wkładają w otwór wspólnego obcinacza, umieszczonego w trafice, przez co znów ślina jednych zanieczyszcza obcinane suche cygaro drugim palaczom. A przecież każdy palacz winien obcinać swoje cygaro scyzorykiem własnym.

Jeżeli już palacze nie mogą się odzwyczaić od tego szkodliwego zdrowiu nałogu palenia, to niechże przynajmniej cygar nie ślinią, końców tychże przy kupowaniu nie ugniatają i obcinają własnymi nożykami. W interesie zdrowia publicznego powinny być wspólne obcinacze cygar z trafik usunięte.

Wstrzemięźliwość a odporność ciała. Lekarze zauważali oddawna, że u pijaków zranienia przypadkowe, czy też po operacjach, trudniej się goją, a nieraz małe rany pociągają za sobą ciężkie następstwa. W Indyach (w Azji) zauważyli lekarze u posługaczy, którzy zupełnie trunków nie używają, że bardzo ciężkie i rozległe zranienia bardzo szybko się goiły. Te same zranienia wywoływały u Europejczyków, którzy pili trunki, jak najgorsze następstwa. Również z wojny rosyjsko-tureckiej i z rosyjsko-japońskiej zebrano liczne spostrzeżenia wykazujące, że Turcy, Tatarzy i japońscy żołnierze, którzy trunków nie używali, pomyślnie i bez powikłań wychodzili z bardzo ciężkich okaleczeń zadanych pociskami i szybko przechodzili do zupełnego zdrowia po najcięższych operacjach. Zawdzięczali zaś to tylko zupełnej wstrzemięźliwości.

W jakich dniach tygodnia odbywa się najwięcej aresztowań z powodu pijaństwa? Z góry już przypuszczać można, że największa ilość wypadków nagłych oraz wykroczeń i objawów zdziczenia spotyka się w dniach około świątecznych, gdzie też najwięcej pijaństwo święci tryumfów i gdzie najliczniejsze wypadki aresztowań zdarzać się muszą. Statystyka stwierdza to dowodnie. W roku 1898 w Wiedniu w części miasta zwanej Landstrasse za burdy w nocy i wykroczenia aresztowano 902 pijaków, z których większą część aresztowano w czasie od soboty popołudnia do poniedziałku rano. W części miasta zwanej Favoriten w pierwszej połowie roku 1890, na 288 aresztowań z powodu wykroczeń i zaburzenia nocnego spokoju z przyczyny opilstwa, wypadło 132 wypadków na niedzielę, 28 na sobotę. W mieście Liverpoolu w Anglii, wedle zestawienia z r. 1903, przypada na 3.370 wypadków aresztowania z powodu opilstwa: na sobotę 2.317 (31.6 proc.), na poniedziałek 1.303 (18 proc.), na wtorek 870 (11.7 proc.), na środę 851 (11.6 proc.), na piątek 766 (10.4 proc.), zaś na niedzielę 495 (6.7 proc.). Surowo przestrzegany spoczynek niedzielny w Anglii, w którym to czasie wszystkie szynki i restauracje zamknięte być muszą, wyjaśnia dostatecznie niską cyfrę aresztowań w niedzielę, podczas gdy w sobotę, dniu wypłaty, ilość aresztowań z powodu opilstwa osiąga cyfrę taką, jak trzy dni dalsze, od wtorku do czwartku razem wzięte. W miarę uszczuplania się zasobów pieniężnych maleje stopniowo ilość wypijanych trunków a więc i ilość wykroczeń.

U nas jest nielepiej, ale może jeszcze gorzej. W sobotę po wypłacie robotnik zamiast zanieść pieniądze do domu i obrócić je na wychowanie i lepsze wyżywienie dzieci, na lepszy przydziewek, na zdrowsze mieszkanie, idzie prosto do szynku i przepija je. Traci zdrowie, zamiast wznieść ducha swojego do Boga zniża się do bydłęcia, zatraca cześć swoją

i swojej rodziny, jest przyczyną nędzy i biedy w domu, a nierzadko dostaje się do kryminału.

Szkodliwość alkoholu. (Wódki, piwa, wina, rumu itp.). W Niemczech wydane zostało przed rokiem mniej więcej dzieło, opracowane wspólnie przez „urząd kas chorych“ i „urząd zdrowia“, o szkodliwości alkoholu.

Urzednicy tych dwóch instytucji obserwowali 1, 250.000 robotników, stale zatrudnionych w lipskim okręgu przemysłowym. Niepijących między nimi znaleźli niewielu i to tylko pośród młodocianych robotników, w wieku od lat 15—19; starsi zaś wszyscy piją.

Między pijącymi znaleźli lekarze urzędu zdrowia 952.674 takich robotników, którzy byli na drodze do zostania alkoholikami, alkoholików zaś zdeklarowanych było 4.847, czyli jeden na 200.

Obserwacje wykazały, że niepijący chorują 0.8 dni na 100 dni roboczych; pijący umiarkowanie chorują w tym samym czasie 2.1 dni, alkoholicy zaś 12.6 dni.

Z badań prowadzonych wynika, że alkohol najmniej szkodzi ludziom w wieku średnim; alkoholicy do lat 30 tracą wskutek chorób 3.3% dni roboczych; w wieku od lat 30 do 40 tracą 3% dni, a później stopniowo coraz więcej, tak że w 60 roku życia tracą 12½ dnia na 100 dni roboczych, gdy niepijący dopiero w 75 roku życia tracą 11% dni roboczych.

Śmiertelność między niepijącymi jest najmniejsza; niepijący prawie nigdy nie są ofiarami nieszczęśliwych wypadków, natomiast pijącym, choćby tylko umiarkowanie, zdarzają się dość często nieszczęścia z maszynami, kotłami, windami, wagonami i t. d.

Wielce charakterystyczna i nowa jest obserwacja ścisłego przymierza między alkoholizmem a prądami przewrotowymi.

Niepijacy stale trzymają się nietylko swego zawodu, ale i swej specjalności w obranym zawodzie i tę specjalność doprowadzają do mistrzostwa, dumni są z tego, wysoko cenią w fabryce, dobrze opłacani, ale przez robotników zwykle nielubiani. Między pijącymi umiarkowanie odróżniają lekarze urzędu zdrowia takich robotników, którzy nie są alkoholikami, ale z pewnością będą nimi za lat kilka. Ci są gorliwymi pomocnikami agitatorów socjalistycznych w warsztatach. Oni są gwardią wodzirejów na zgromadzeniach, ich krzykiem wszystko się uchwała. A są to ludzie z duszą chorą na alkoholizm, który się jeszcze nie objawił w jaskrawszych skutkach, ale już nurtuje ciało i na zewnątrz się ujawnia ciąglem niezadowolaniem.

Kandydaci na alkoholików, zmieniają swój zawód średnio co 60 dni, a swoją specjalność w zawodzie — co 114 dni.

Ciągle ich trawi pożądanie czegoś nowego. Jeżeli nie mogą zmienić zawodu, to zmieniają bodaj fabrykę. Czynią to 8½ razy częściej od abstynentów. W ciągu lat kilku obejdą wszyst-

kie fabryki w pewnej miejscowości, a potem wynoszą się do innego miasta. Nadzwyczaj łatwo zawierają przyjaźń, ale zrywają ją jeszcze łatwiej.

Zdeklarowani alkoholicy posiadają wszystkie te wady w stopniu jeszcze większym. Każdy z nich zmienia zawód średnio co dni 34, a specjalność w swoim zawodzie, co dni 113.

Zdrowie — 1912. zeszyt 4.

Zatrucie pomidorami niedojrzałymi. Podano do wiadomości kilka wypadków otrucia pomidorami niedostatecznie dojrzałymi. Możliwe jest, że pomidory zawierają, podobnie jak ziemniaki przed dojrzaniem solaninę lub substancje podobne do niej o właściwościach trujących. Objawy otrucia rozpoczęły się w dwie godziny po spożyciu i polegały na gwałtownych kolkach, połączonych z biegunką. Żrenice były silnie rozszerzone. Objawy otrucia ustąpiły bardzo szybko pod działaniem ipekakuany i środków leczniczych nasercowych.

Regulamin dla handlu mleczym w Krakowie. Lokale sprzedawcze. Mleko przeznaczone do handlu, wolno przechowywać tylko w lokalach chłodnych, czystych, stale przewiewnych i zabezpieczonych od kurzu. Nie wolno ich bezwarunkowo używać ani jako sypialni, ani dla pomieszczenia osób chorych; nie mogą też lokale te, jak również lokale sprzedawcze dla mleka posiadać bezpośredniego połączenia z pokojem sypialnym.

W razie zachorowania jakiejś osoby w domostwie (w gospodarstwie), właściciela stajni mlecznej lub handlarza mlekiem na choroby zakaźne jak: gruźlicę, cholera, tyfus, czerwonkę, ospę szkarlatynę, dyfteryę, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i t. p., winien właściciel, względnie odpowiedzialny jego zastępca donieść o tem w ciągu doby do magistratu, a równocześnie wzbronąć dostępu do swego przedsiębiorstwa względnie stajni osobom, stykającym się z chorym.

Handle towarów mieszanych, mogą mleko sprzedawać tylko w zamkniętych flaszkiach. Sprzedaż mleka w naczyniach otwartych może mieć miejsce wtedy, gdy w pobliżu nie będzie przedmiotów nieczystych i artykułów o wybitnym zapachu. Wolno sprzedawać obok mleka tego rodzaju artykuły jak sery, jaja, masło, pieczywo, miód i t. p.

Lokale sprzedawcze dla mleka winny być opatrzone zewnątrz odpowiednimi napisami.

Magistrat może wzbronąć dozoru i sprzedaży mleka z domostw, względnie stajni, co do których twierdzi orzeczenie lekarza i weterynarza urzędowego (powiatowego, miejskiego lub okręgowego), że panują w nich stosunki niekorzystne dla zdrowia ludzkiego.

Wyborowe gatunki mleka. Wprowadzanie w handel i sprzedaż mleka surowego dla dzieci

pod nazwą „mleko dla niemowląt“, „mleko zdrowia“ i t. p., musi być pod stałą, umiejętną kontrolą i odpowiadać ma następującym wymaganiom:

1. Stajnia dla krów, dostarczająca ten gatunek mleka, winna być obszerną, widną, przewiewną, posiadać podłogę nieprzepuszczalną, łatwą do zmycia, także same ściany od dołu i łatwo zmywalne żłoby. Stajnia taka winna nadto posiadać wodociąg i dobry odpływ. Nie wolno utrzymywać w tej stajni krów innych nad przeznaczone do wyrobu mleka dla dzieci, a stajnia powi na zawierać tylko tyle krów, na ile uzyskano pozwolenie.

2. Krów tych nie wolno karmić odpadkami fabrycznymi, wywarem, skrawkami z buraków z cukrowni, łubinem, liśćmi buraków, odpadkami kuchennymi, oraz wszelaką karmą zepsutą (spleśniałą, kwaśną, nadgniłą, zjełczałą).

3. Przed zajęciem stajni należy stan zdrowia zwierząt poddać zbadaniu przez weterynarza, co do gruźlicy także zapomocą tuberkuliny. Do stajni wstawić wolno tylko zwierzęta zdrowe i o gruźlicę niepodjęzane. Badanie stanu zdrowia ponawiać należy co 3 miesiące, a wynik badania dla każdej krowy z osobna zapisywać w zipskach w formie książki. O każdym zachorowaniu krowy należy zawiadomić magistrat i właściwego weterynarza. Mleka z takich krów, jak również z podejrzanych o gruźlicę, nie wolno włączać w mleko z tejże obory, bez odpowiedniego upoważnienia ze strony weterynarza.

4. Krowy z tej stajni winny być utrzymywane szczególnie starannie i czysto, a wymiona ich myte przed każdym udojem; pierwsze porce mleka, otrzymane przy udoju, należy odrzucić.

5. Ściółka stajni winna być czysta, obfita, nie używana do innych celów.

6. Osoby, zajęte przy udoju, winny być poprzednio przez lekarza zbadane. Przed udojem mają obmywać ręce wodą letnią przy użyciu mydła, oraz wdzwiewać czyste fartuchy.

Kontrola targu mlecznego. Ukwalifikowanym organom kontrolnym uprawnionym do kontroli targu mlecznego, wolno mleko wprowadzone w handel: a) poddawać badaniu zapomocą właściwych metod i przyrządów; b) pobierać próby do badania za odpowiednim wynagrodzeniem, na żądanie strony; c) niszczyć mleko niedopuszczone do handlu, bez obowiązku wynagrodzenia strony za stratę i d) zajmować mleko, podejrzane o własności nieprawidłowe.

Przepisy w sprawie szkarlatyny i innych chorób zaraźliwych leczonych w domu. Wiadomo, że szkarlatyna, odra, dyfterya, tyfus brzuszy i plamisty, koklusz, róża, czerwonka itd. są chorobami bardzo zaraźliwymi. Tymczasem szczególnie po wsiach ludzie nieuważają na to i pchają się lekkomyślnie nawet z dziećmi do takich domów, gdzie ludzie na takie choroby chorują. Również mieszkańcy domu, gdzie jest za-

rażliwa choroba chodzą po sąsiadach i roznoszą chorobę. To jest jedna z wielu przyczyn, dlaczego gdy zawita do wsi n. p. szkarlatyna, tak wiele dzieci na tę chorobę choruje i umiera. Ponieważ wielu robi to z nieświadomości, dlatego podajemy tu przepisy, wydane przez magistrat lwowski w celu zwalczania szkarlatyny, które jednak możemy zastosować i w innych chorobach zaraźliwych, gdzie wyraźnie jest powiedziane, jak się mają zachowywać osoby, które mieszkają razem z chorym na zaraźliwą chorobę.

1. W mieszkaniu, w którym leży chory na szkarlatynę, nie wolno przyjmować odwiedzin. Również osobom, stykającym się z chorym, nie wolno udawać się w odwiedzin.

2. Chorą osobę należy odosobnić w pokoju nieprzeznaczonym i przeznaczyć specjalnie kogoś do pielęgnowania chorego; pielęgniująca osoba nie może mieć żadnej styczności z innymi zdrowymi osobami przez cały czas choroby, t. j. aż do wykonania urzędowej dezynfekcji.

3. Osoba pielęgniująca winna nosić w pokoju chorego na ubraniu swoim płaszcz płócienny, dający się prać. Taki płaszcz należy też przygotować do użytku lekarza ordynującego. Wychojąc z pokoju chorego, należy wymyć ręce płynem dezynfekcyjnym.

4. Ubrania chorego nie wolno używać ponownie ani też sprzedawać ani darowywać komukolwiek bez poprzedniego zdezynfekcyonowania w miejskim zakładzie dezynfekcyjnym.

5. Bieliznę chorego i jego pościel, ścierki do kurzu itp. wolno oddać do prania po dwugodzinnym wymoczeniu w płynie dezynfekcyjnym.

6. Choremu ani rekonwalescentowi przed wykonaniem urzędowej dezynfekcji — nie wolno dawać do czytania książek, pochodzących z publicznych wypożyczalni.

7. Rekonwalescentom po chorobie nie wolno jeździć ani tramwajem ani dorożkami; nie wolno chodzić do ochronki, szkoły, teatru i innych miejsc zebrań publicznych, ani też brać udziału w zabawach zdrowych dzieci w publicznych ogrodach, na placach lub podwórzach. Również nie wolno osobom mieszkającym razem z chorym lub rekonwalescentem uczęszczać do warsztatów, do biur, do restauracji itp., ani wogóle do takich miejsc, w których stykać się mogą ze zdrowymi osobami i udzielić im zarazku choroby.

8. Nie wolno również na podwórzach, w sieniach lub na gankach trzepać dywanów, chodników, mebli, pościeli itp., pochodzących z zakażonych pokoi przed dokonaniem dezynfekcji mieszkania.

9. Wogóle nie wolno przedsięwziąć żadnej czynności, która może przyczyniać się do rozszerzenia choroby w mieście i wykonywać należy dokładnie dezynfekcję podczas trwania choroby w myśl wydanego przez fizykat miejski pouczenia.

Za przestrzeganie tych przepisów jest odpowiedzialna głowa rodziny pod rygorem § 393 ustawy karnej.

Odpowiedzialność ta i obowiązek przestrzegania przepisów ustaje dopiero z dniem wykonania urzędowej dezynfekcji, którą zarządza fizykat miejski bezpośrednio po przewiezieniu chorego do szpitala (przewóz miejskim powozem jest bezpłatny!) albo dopiero po ukończeniu choroby (nie prędzej jak w 4 tygodnie od dnia zachorowania).

Pytania i odpowiedzi.

K. R. W odpowiedzi na list Szan. Pana zaznaczamy, że z zasady „Przyjaciel zdrowia“ nie może udzielać fachowej porady lekarskiej. Porada taka byłaby bezcelowa, gdyż nieoparta na obserwacji, zbadaniu organizmu chorego i znajomości przyczyn choroby, raczej szkodę przynieśćby mogła. Tutaj pewne wskazówki może dać tylko lekarz, mający w opiece chorego. Ze stanowiska jednak higieny możemy Szan. Pana poinformować, że dużo słońca i powietrza, suche, słoneczne i powietrzne mieszkanie i racjonalne odżywianie dużo pomódz mogą.

Żywnienie jeżeli ma być pożyteczne, musi się kierować dwoma zasadami:

1. Nie powinno być nadmierne i zbyt treściwe (tj. ze znaczną przewagą mięsa);

2. Powinno być urozmaicone (ze znaczną przewagą pokarmów roślinnych).

Forsowne jednostronne odżywianie, może być dla osłabionego organizmu niekorzystne. Często pokarmy lekkie, łatwo strawne jak np. mleko, rozmaite kaszki z masłem lub mlekiem, dobry chleb, jarzyny, jaja, miód, owoce gotowane i świeże, podawane w małych ilościach lecz częściej, lepiej odżywią chorego, gdyż łatwiej zostaną strawione przez osłabiony organizm.

Gdzie chory ma szukać słońca i powietrza, czy w górach lub nad morzem — gdzie i jakie ma brać kąpiele — to już musimy pozostawić uznaniu ordynującego lekarza. To samo dotyczy stosowania leków. Podawania lekarstw bez uprzedniej rady lekarskiej powinno się zaniechać, gdyż nawet skuteczny lek podany w nieodpowiednim czasie i w nieodpowiedni sposób, nie tylko skutku zamierzonego nie spowoduje, lecz może wywrzeć wpływ ujemny na ustrój chorego.

Treść.

Dr. Szcz. Mikołajski Jak powstają szkoły? str. 9—10. — Dr. A. Kuhn. Dlaczego umierają nasze niemowlęta str. 10—12. — Dr. M. Dalkiewicz. Co wpływa na ilość i jakość mleka u krów, str. 12—13. — Rozmaitości str. 13—16. — Pytania i odpowiedzi str. 16.