

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.

Ustawa o zapobieganiu chorobom zaraźliwym i o ich zwalczaniu.

(Ciąg dalszy).

ROZDZIAŁ III.

Odszkodowanie i pokrycie kosztów.

§ 29. Prawo do odszkodowania.

Za przedmioty, które w myśl przepisów tej ustawy poddano urzędowej desinfekcyi i przy tem tak uszkodzono, że do użytku stosownie do ich przeznaczenia użyte już być nie mogą jako-
też za zniszczone przedmioty przyznaje się odpo-
wiednie odszkodowanie.

Odszkodowanie należy wypłacić temu, w któ-
rego posiadaniu przedmiot się znajdował.

Za przedmioty, które należą do własności publicznej, korporacyi (państwa, kraju, powiatu, gminy miejscowej, gminy szkolnej i t. d.) lub publicz-
nego funduszu, nie przyznaje się odszko-
dowania.

§ 30. Utrata prawa do odszkodowania.

Prawo do odszkodowania traci się, jeżeli właściciel lub posiadacz przedmiotu stał się win-
nym działania lub zaniechania, sprzecznego z po-
stanowieniami tej ustawy lub z zarządzeniami, wydanymi na ich podstawie w zastosowaniu do tej choroby, dla zapobieżenia której lub zwalczania desinfekcyę lub zniszczenie zarządzono.

Również traci się prawo do odszkodowania, jeżeli posiadacz uszkodzonych lub zniszczonych przedmiotów zabrał je wszystkie lub niektóre

z nich, jakkolwiek wiedział, lub wedle okoliczno-
ści mógł przypuszczać, że są zakażone zarazkami choroby lub, że na rozkaz władzy miały być desinfekcyonowane.

§ 31. Wypośrodkowanie wysokości szkody.

Jeżeli szkody, wyrządzonej przez desinfekcyę lub zniszczenie, nie można dostatecznie wypo-
środkować na podstawie oświadczenia właści-
ciela, posiadacza, lub przechowującego lub in-
nych stosownych danych, należy ją przed odsta-
wieniem lub zniszczeniem przedmiotów oszaco-
wać przez zaprzysiężonych znawców, a gdzie to uczynić się nie da, przez bezstronnych świad-
ków, którzy te uszkodzone przedmioty znały i wartość ich ocenić mogą.

Oszacowanie odpada, jeśli właściciel lub posiadacz przedmiotu oznajmia, że nie korzysta z prawa do odszkodowania.

§ 32. Odszkodowanie za utratę zarobku.

Osobom nie mającym środków do życia, w szczególności drobnym przemysłowcom, drob-
nym rolnikom, drobnym kupcom jakoteż osobom, żyjącym z płacy dziennej lub tygodniowej, a wy-
jątkowo tym, którzy nie podlegają podatkowi osobi-
sto-dochodowemu, przyznaje za czas, przez który wskutek zarządzenia na podstawie §§ 7., 17., 20. lub 22. doznali przeszkody w zarobko-
waniu, odszkodowanie w wysokości 60 procent-
tów przyjętej w okręgu sądowym płacy dziennej zwy-
czajnych robotników, podlegających obowiąz-
kowi ubezpieczenia. Ustalenie wysokości płacy dziennej następuje według § 7. ustawy z 30 marca 1888 Nr. 33. Dz. p. p.

Jeżeli osobom, nie mającym środków do życia, na podstawie innych przepisów lub ubezpieczenia robotników na wypadek choroby należy się odszkodowane za utratę zasługi przez czas zarządzeń, wspomnianych w pierwszym ustępie, uzupełnia się to odszkodowanie w wypadkach, podanych w pierwszym ustępie do przepisanego tam wymiaru.

Jeżeli odszkodowanie, należące się na podstawie innych przepisów osobie, nie mającej środków do życia, dosięga lub przewyższa wymiar, określony w pierwszym ustępie, w takim razie nie mają zastosowania powyższe postanowienia tego paragrafu.

§ 33 Termin do zgłoszenia prawa odszkodowania lub wynagrodzenia za ubytek zarobku.

Prawo do odszkodowania (§ 29) lub do wynagrodzenia za ubytek zarobku (§ 32) należy pod utratą tego prawa zgłosić w ciągu 30 dni po skutecznieniu desinfekcji lub po odstawieniu przedmiotu lub po zawiadomieniu o jego zniszczeniu w myśl §§ 7., 17., 20. lub 22., do tej władzy politycznej, w której okręgu odnośne zarządzenie wydano. Wypłata odszkodowania względnie wynagrodzenia ma nastąpić jak najrychlej.

§ 34. Płace emerytalne i zaopatrzenie lekarzy i ich rodzin.

Jeżeli lekarz czynny przy zwalczaniu choroby, podlegającej obowiązkowi ubezpieczenia, stanie się niezdolnym do pełnienia swego zawodu, lub śmierć poniesie, należy się mu, a w razie śmierci jego rodzinie, płaca emerytalna i zaopatrzenie. Płaca emerytalna wynosi najmniej 2.400 koron, a pobory zaopatrzenia dla rodziny wymierza się w wysokości, ustanowionej dla urzędników państwowych w VIII. klasie rangi, jako kwartał pośmiertny należy się rodzinie najmniej kwota 600 kor. Przy przyznawaniu tej emerytury i zaopatrzenia jakoteż kwartału pośmiertnego należy zresztą przestrzegać ogólnych norm pensyjnych.

Jeżeli lekarzowi lub jego rodzinie według innych przepisów należą się na podstawie jego stosunku służbowego pobory emerytalne i zaopatrzenie rodziny, uzupełnia się je w wypadkach, wymienionych w pierwszym ustępie, do wymiaru, tam przepisanego.

Jeżeli należące się lekarzowi lub jego rodzinie według innych przepisów na podstawie jego stosunku służbowego pobory emerytalne i zaopatrzenie dosięgają do wymiaru, przepisanego w pierwszym ustępie lub go przekraczają, w takim razie postanowienia powyższe tego paragrafu nie mają zastosowania. (C. d. n.)

Wychowanie.

Śp. dr. Henryk Kowalski lekarz, w swoim dziełku „O pielęgnowaniu ciała ludzkiego“ w ten sposób pisze o wychowaniu:

Wykazy statystyczne śmiertelności ludzi w różnym wieku pouczają, że najwięcej ofiar porywa śmierć z pośród niemowląt, na sto bowiem zmarłych umiera dzieci jednorocznych około 30%. Tak znaczna liczba śmiertelności wskazuje, że dzieci przychodzą na świat słabe i wątłe, albo, że warunki zdrowotne, w których się dzieci wychowują, są bardzo dla nich niekorzystne. I w istocie rodzice słabi, chorzy na gruźlicę i kiłę mają dzieci wątłe, większość jednakże niemowląt ginie wskutek wpływów klimatu, nieodpowiedniego żywienia i złego pielęgnowania. Że złe stosunki materialne rodziców wpływają na zdrowie dzieci, jest rzeczą dobrze znaną, statystyka bowiem wykazuje, iż z pośród dzieci wyrobników, chowanych w niezdrowych, dusznych i wilgotnych mieszkaniach a przytem źle żywionych, sześć razy więcej umiera, niż z pośród dzieci rodzin zaможных. Temu złemu zaradzić może jedynie odpowiednie wychowanie, które uwzględnić musi nie tylko dobro ciała, ale i ducha dziecka.

Aby dziecko po przyjściu na świat dobrze się rozwijało i zdrowo chowało, starać się trzeba o odpowiednią odzież, czystość ciała, dobry pokarm i oddychanie jednakowo ciepłem i czystym powietrzem.

Niewiasta powinna zawnazu przygotować odzież dla spodziewanego potomka a mianowicie poszyć koszulki ze starego czystego płótna, sięgające od szyi aż do kolan, kaftaniczki na lato z płótna, na zimę z cienkiego, białego barchanu, czepeczki z płótna lub robione szydełkiem, powijaki na metr długie, na 8 cm. szerokie do zawijania pępowiny, pieluchy płócienne i płaty czworoboczne z grubego płótna lub perkalu na 60 cm. długie na lato, z flaneli zaś lub grubego barchanu na zimę, służące do zawijania dziecka od pach aż po za nóżki. Na pościel i łożę najlepsza jest w zimie poduszka pierzana, w lecie zaś kołderka pikowa lub barchanowa, podszyta watą.

Tuż po urodzeniu się dziecka należy je kąpać, uciętą pępowinę zasypać dermatolem*) i zawiązać czystą watą. W pierwszych dwóch tygodniach dobrze jest kąpać dzieci dwa razy na dzień, następnie do trzeciego miesiąca codziennie a później co drugi dzień. Woda do kąpieli przeznaczona, musi być przygotowana i mieć ciepłotę 27—28 R°. W braku ciepłomierza, można zmierzyć ciepłotę wody przez zanurzenie w niej własnego łokcia; skoro uczucie będzie przyjemnem, ciepłota kąpieli jest odpowiednią. Po kąpieli od 10—15 minut trwającej, trzeba skórę na sucho obetrzeć i wszystkie fałdy pudrem zasypać.

Najlepszym pokarmem dla noworodka jest pierś własnej matki. Przystawienie dziecka do piersi powinno nastąpić w 6—8 godzin po urodzeniu, a jeśli jeszcze matka nie ma pokarmu,

*) Dermatotol proszek pomarańczowo żółty bez zapachu w wodzie nierozpuszczalny, nietrujący i nie drażniący, rany dorze osuszający.

dziecię zaś kwileniem dopomina się o niego, można podać dziecku kilka łyżeczek naparu rumianku, badyanku a nawet czystej, przegotowanej, osłodzonej wody. Po pierwszym nakarmieniu, gdy smółka sama z kiszek nie odchodzi, koniecznem jest zadanie lewatywy z letniej wody. Dzieci od pierwszej chwili trzeba przyzwyczajać do regularnego ssania, w dzień co dwie a w nocy co trzy godziny; podawanie piersi dziecku przy łada płaczu jest nieestosownem i szkodliwem, gdyż spowodować może przeładowanie żołądka, częste wymioty a nawet biegunkę. Po każdym ssaniu powinna matka sobie sutki a dziecku usta obmyć letnią wodą przegotowaną, aby zapobiedz tworzeniu się pleśniawek. Przy odstawianiu od piersi baczyć należy, aby przejście do żywienia zwykłego nie było za szybkim, nie odbywało się podczas ząbkowania i wśród skwarnych dni lata; albowiem tak podczas ząbkowania jak i gorących dni lata dzieci bywają cierpiące trawia źle i często mają biegunkę. To też dobrze czyni matka, jeżeli już w 7. miesiącu obok piersi podaje dziecku mleko krowie niezbierane, przegotowane z bułeczką lub sucharkiem tudzież rosół, przyrządzony z 250 grm. mięsa wołowego bez kości i tłuszczu i 250 grm. oileciny lub kury, z dodaniem małej ilości marchwi i szczypty soli, zasypany grysiem lub ryżem. Odstawienie dziecka od piersi winno nastąpić wówczas, gdy mu się wyklują dwa zęby sieczne dolne i dwa sieczne górne, co zwykle w dziewiątym miesiącu nastaje. Gdy matka wskutek choroby lub osłabienia karmić nie może lub straci pokarm, żywienie dziecka piersią należy powierzyć mamce, ale tylko takiej, która przez lekarza za zdolną do tej czynności uznana została. Tak matka jak i mamka karmiąca dziecko starać się powinny o swobodę umysłu, dobre odżywienie pokarmem mieszanym łatwo strawnym jak mlekiem, lekką kawą lub herbata, zacierką, wodzianką, kaszą, mięsem, jajami, jarzynami, owocami, tudzież o gaszenie pragnień czystą wodą. Spożywanie nawet kwaśnych potraw od czasu do czasu, o ile do tego jest chęć, nie przynosi szkody zdrowiu karmionego piersią dziecka. Używanie napojów alkoholowych przez matki karmiące lub mamki jest szkodliwem, gdyż alkohol z mlekiem dostaje się do przewodu pokarmowego dziecka i upaja je. Udowodnioną jest rzeczą, że dzieci, których matki podczas karmienia upijały się, stają się już w wieku młodzieńczym bardzo popędliwymi.

Gdzie środki materyalne na utrzymanie mamki nie pozwalają, najlepiej żywić dziecko mlekiem krowiem rozcieńczonem wodą, z dodaniem cukru mlecznego, ogrzanego do 38 C°, a to w następujący sposób:

W pierwszym miesiącu do jednorazowego użycia	mleka niezbieranego łyżek du- żych	5
	wody przegotowanej łyżek du- żych	5
	cukru mlecznego łyżeczkę od kawcy	1

W drugim miesiącu	mleka niezbieranego łyżek du- żych	6
	wody przegotowanej łyżek du- żych	4
	cukru mlecznego łyżeczkę . . .	1
W trzecim i czwartym miesiącu	mleka niezbieranego łyżek . .	8
	wody przegotowanej łyżek . .	2
	cukru mlecznego łyżeczkę . .	1

Od 5-go miesiąca życia można już karmić dziecko samem mlekiem niezbieranem, z dodatkiem cukru jeszcze przez kilka tygodni, podając mu je po 10 łyżek, w dzień co 2 a w nocy co 3 godziny, jeśli się samo przebudzi.

Świeże i czyste powietrze przyczynia się także bardzo wiele do prawidłowego rozwoju dziecka. W chłodnej porze muszą dzieci przebywać w miejscach zamkniętych, ogrzanych i dobrze przewietrzonych; podczas dni pogodnych i ciepłych mogą już dzieci od trzeciego tygodnia życia przebywać po kilka godzin na świeżem powietrzu. Jeśli dziecko zdrowe a ma stosowną odzież, wynoszenie go na krótki czas nawet podczas parustopniowego mrozu bez wiatru, działa ożywczo. Pamiętać jednak należy, że wczesne dni wiosenne i późne jesienne są niepewne dla zdrowia dzieci, tudzież, że lepiej dzieci wyprowadzać na powietrze, niż pozwalać im siedzieć w otwartych oknach. W mieszkaniu, gdzie dziecko przebywa, ciepłota powietrza +15 R° jest najodpowiedniejsza.

Odnosnie do wychowania duchowego trzeba, aby rodzice wszystko to oddalali od dziecka, do czego nie powinno się przyzwyczajać, a powtarzali mu często to, co się stać powinno drugą jego naturą. Mowa do dziecka winna być łagodna, serdeczna bowiem głos matki najlepiej wzrusza całą istotę dziecka i wzbudza sympatyę. Czynności zmysłów a w szczególności wzrok, słuch i dotyk należy tak ćwiczyć, aby dziecko nabierało należytego wyobrażenia o kształcie i oddaleniu przedmiotów a temsamem unikało uszkodzeń cielesnych. Przedewszystkiem wystrzegać się trzeba każdego krzyku lub płaczu dziecka zapokojając noszeniem na rękach lub kołysaniem, gdyż dziecko nawykłe do tych przyjemności w razie odmowy staje się krnąbrnem i zuchwałem. Każde postępowanie wbrew zakazowi, np. wkładanie paluszków do ust, lizanie brudnych zabawek, wystawianie języka, powinno być słowami a niekiedy nawet i uderzeniem w rączkę skarconem. Najłagodniejsza ta kara cielesna, zwana kłapsem, nie powinna mieć na celu ukarania uporu dziecka, lecz tylko odzwyczajanie go od niewłaściwości zasługujących na karę.

Przy pielęgnowaniu dziecka w drugim roku życia należy zwracać uwagę, podobnie jak i w pierwszym, na powietrze, pożywienie, czystość skóry, sen, zmysły i posłuszeństwo. Pożywienie dziecka składać się powinno głównie z mleka krowiego, obok którego można podawać rosół z żółtkiem, bułeczką, grysiem lub ryżem,

mięso wołowe i baraninę drobno pokrajane, tudzież kurczę gotowane lub pieczone. Cielęcina, wieprzowina, mięso gęsi i kaczek jest mniej a mózdzek i wątroba ciężko strawnem pożywieniem dla dzieci. Chleb i ziemniaki, do których dzieci mają wielki pociąg, należy podawać im umiarkowanie.

W drugim już roku życia żywić należy dzieci w sposób następujący: o godz. 7. rano, w zimie później, mleko z bułką lub sucharkiem, o godz. 9. lub 10. kromeczkę chleba pszennego z masłem nieco posolonem, o godz. 12. rosół z grysikiem, kaszką perłową lub ryżem, sznycel z wołowu lub barani skrobany lub dobrze posiekany, kawaleczek kurczęcia gotowanego lub pieczonego z małą ilością jarzyny, marchwi, buraków albo kalafiorów lub ziemniaków, o godz. 3. mleko z bułką lub pszenicznym chlebem, o godz. 7 mleko z grysikiem, kaszką lub ryżem.

W trzecim roku życia, po skończeniu wyrzynania się zębów mlecznych mogą już dzieci zasiadać przy stole rodzinnym podczas obiadu, pamiętać jednakże trzeba, żeby ich pożywienie składało się z mleka i mniejszej części mięsa a większej pokarmów roślinnych. Mięso, dobrze wypieczony chleb pszenny, ale nie bardzo świeży i nie za suchy, ser krowi, jaja surowe lub na miękko przyrządzone, groch, fasola, dobrze ugotowane i łusek pozbawione, są bardzo dobrym i pożywnym pokarmem dla dzieci starszych. Wystrzegać się trzeba podawania dzieciom pokarmów mocno korzeniami przyprawianych, tudzież piwa, wina, wódki, miodu, kawy i herbaty. Jedno tylko kakao, gotowane z mlekiem, można od czasu do czasu podawać oraz, czekoladę przyrządzoną na mleku.

Oczyszczanie skóry powinno odbywać się za pomocą zmywania jej ciepłą wodą. lub w kąpieli co drugi lub trzeci dzień. Po obiedzie należy dziecię ułożyć do snu, aby jego mięśnie, których dopiero uczy się używać, mogły odpocząć należycie.

Główną cnotę dziecka, t. j. posłuszeństwo wszczepiać w nie trzeba przez przyzwyczajenie do słuchania. To co się dziecku poleciło, musi być wykonanem, to co się zakazało, zaniechaniem. Jednakże pamiętać trzeba, aby przez zanedbanie częste rozkazy nie gwałcić wyrabiającej się woli dziecka. W miarę, jak przekonania zaczynają opierać wole dziecka, wówczas zamiast częstych rozkazów lepiej użyć czasem przedstawień, które więcej radzą, niż zmuszają. Nie należy jednakże przez pochlebstwa i obietnicę nagrody nakłaniać dzieci do posłuszeństwa, gdyż takie postępowanie uczy ich chciwości i podstępności. Miłość rodziców objawiona uściskiem i całusem, winna być dla nich nagrodą. Do szczerości i zamilowania prawdy przyzwyczajają się dziecko wówczas, gdy widzi, że jego rodzice są względem niego szczerzy i otwarty, nie cieszą się jego kłamstwem, lecz karzą nawet niewinną nieprawdę. Każda kara atoli, zanim zostanie wyko-

konana, powinna być zagrożoną, po odbyciu zaś kary przewinienie należy zapomnieć a dziecko jako poprawione otoczyć miłością. Poszanowanie cudzej własności najlepiej wpaja się w dzieci przez to, że nie pozwala im się brać przedmiotów do nich nienależących a nie odbiera im się własnych zabawek. Wykształcenie mowy dziecka wspierać należy przez wyraźne wymawianie wyrazów i pokazywanie różnych przedmiotów, aby wyrażenia i wyobrażenia w ścisłym związku wyrły się w mózgu dziecka. Wcześniej też w umyśle dziecka wpajać trzeba bojaźń bożą, pouczając je, że Bóg sprawiedliwy sędzia karze złe a wynagradza dobre uczynki.

Dla wyrobienia woli dziecka służyć winny ruchy ciała, podczas których pokonywać ono musi pewne trudności, n. p. zbierać rozrzucone zabawki na podłodze i układać je na stoliku w pewnym oznaczonym porządku, przechodzić przez próg, dotykać się rączką zwierząt i owadów i dawać jałmużnę nędznie odzianym żebrakom. Nie trzeba nigdy straszyć dzieci, gdyż bojaźń rodzi tchórzostwo, ani też opowiadać im o duchach, czarownikach, rozbójnikach, gdyż to spacza ich wyobraźnię i rozbudza zanedbano uczuciowość.

(C. d. n.)

Co pisze Ks. Henryk Szuman o piciu trunków (alkoholu).

Kilka słów o t. zw. umiarkowaniu.

U nas wielu przyznaje, że plagę pijaństwa zwalczać należy, ale tylko drobny odsetek społeczeństwa zdaje sobie sprawę, że w tej wielkiej wojnie przeciw nowoczesnemu alkoholizmowi „tej największej klęsce społecznej“*) potrzeba broni niezawodnej, nowożytnej, europejskiej, zwanej zupełną abstynencją,**) że t. zw. umiarkowanie jest bronią przestarzałą, słabą, niedostateczną.

Poznały się na tem liczne narody kulturalne, jak Anglia, Skandynawia, Stany Zjednoczone Ameryki częściowo i Niemcy i przeszły pod sztandar zupełnej wstrzeźliwości, tak, że dzisiaj wszystkie towarzystwa umiarkowane liczą wspólnie około 90.000 członków (podług dr. Forela i biskupa Eggera), podczas gdy zastępy zupełnych abstynentów wynoszą przeszło 20 milionów.

Dlaczego uznano zupełną abstynencję za najskuteczniejszy środek zwalczania alkoholizmu, Dlaczego metodę umiarkowania zarzucono?

Przekonano się, że t. zw. umiarkowanie, a więc regularne, codzienne używanie kilku

*) Słowa austriackiego najwyższego radcy zdrowia r. 1889. Dr. Helenius Kwestya alkoholizmu, str. 315.

**) Abstynencja jest to zupełne wstrzymanie się od picia trunków.

choćby szklanek piwa lub kieliszków wina lub wódki:

1) szkodzi organizmowi, mianowicie a) zmniejsza odporność przeciw chorobom zakaźnym, b) przedłuża chorobę, c) skraca życie,

2) obniża sprawność umysłową,

3) przyczynia się do degeneracji.

Szczegółowiej zajmę się tylko kilku przyczynami a właściwie przeszkodami, dzięki którym rzeczywiście umiarkowanie nieomal nie istnieje.

Te przeszkody, te zapory umiarkowania uzasadniają zarazem zupełną abstynencję.

Ostoją nieumiarkowania są:

1) Przesady o przymiotach alkoholu. Wielka część ludzi dotąd wierzy, że napój alkoholowy jest ich przyjacielem, dobrodziejem, doradcą, ich siłą, podporą, pociechą, radością, że jest dawcą szczęścia, że jest cudownym i uniwersalnym lekarstwem. Nie wiedzą zaślepieni, że to przyjaciel zdradziecki, który pocałowaniem wszczepia w duszę jad, co ich będzie pożerać, że to złodziej ich ciężko zapracowanego grosza, ich zdrowia, ich sił, ich rozumu, ich krwi serdecznej, że to jeden z głównych winowajców rozbiorów naszej Ojczyzny, to najgroźniejszy zaborca ziemi polskiej i ciemięzca ludu polskiego, to krzywdziciel nieludzki i kat dziesiątek tysięcy naszych kobiet i dzieci, to morderca dusz nieśmiertelnych, krwią Chrystusową odkupionych. O dobrodziejstwach alkoholowych świadczą na ziemi naszej setki przytułków, instytutów dla sierót i dzieci opuszczonych, szpitalów, więzień, domów poprawczych, zakładów dla obłąkanych, świadczą kości bielejące pod obcem niebem naszych wychodźców zamorskich.

b) Przeprowadzić zasadę umiarkowania w życiu nie dopuszczając zgubne zwyczaje towarzyskie, zwyczaje picia. Wszak piją ludzie przy każdej sposobności: piją przed spoczynkiem, aby lepiej spać, piją wypawszy się, aby otrzeźwieć, piją przed jedzeniem dla zaostrenia apetytu, piją przed pracą na wzmocnienie, piją po pracy na pokrzepienie, wynagradzają pracę i posługi kieliszkiem; piją na przywitanie, piją, żegnając się, „na strzemiennego“; piją w szczęściu, piją w nieszczęściu, „oblewają dobry interes“, „zalewają robaka skoro się nie udał; piją, bo niedziela. piją bo dzień roboczy; piją, bo słotno na dworze, piją, bo deszcz pada; piją, że się człowiek narodził, piją, że umarł itd. itd. Obok nienormalnej mody picia z tych i tym podobnych tysięcznych tytułów pokutują tradycyjne regulaminy picia. Przypijanie do sąsiada stołowego, na które honorowo(!) picie odpowiadać trzeba, picie duszkiem, niezliczone wznoszenie toastów, przy których, życząc sobie wzajem na „zdrowie“, pije się na chorobę, rywalizacja w brawurze picia, nieszczęsne przedewszystkiem t. zw. kolejki w kompanii, oto są granitowe filary alkoholizmu, o które rozbijają się najrzetelnější zamiary umiarkowania. Dzikie te zwyczaje, a niemniej

przewrotne mniemanie, że przez picie okazuje się męstwo, a przez naleganie do picia gościnność, są jedną z głównych przyczyn rozwielnionego alkoholizmu społecznego. Używającego napojów zniewala przymus towarzyski do picia wbrew woli; każdy miernie pijący podtrzymuje tem samem zwyczaj alkoholowe; każdy zaś abstynent jest wolny od przymusu picia, każdy abstynent jest żywym protestem przeciw barbarzyńskiej tyranii zwyczajów pijackich.

c) Ustawiczna podaż i reklama trunków i cały potężny kapitalizm alkoholowy stanowią dalsze utrudnienie dla konsekwentnego umiarkowania. Wzmógł się handel: niezliczone gorzelnie, browary, fabryki alkoholowe, wzmógł się sposób picia: restauracje, handelki, winiarnie, pałace piwne, kawiarnie, karczmy, szynki (w Galicji 1 na 200 mieszkańców, wliczając kobiety i dzieci), rosnące jak grzyby po deszczu, bo prawo z r. 1910, ograniczające liczbę szynków pozostało na papierze, a od koncesyj udzielonych aż się roi — oto nowa zaporą dla zachowania prawdziwej miary. Handelek ponętną wystawą sklepową tak przemożnie tak uroczo zaprasza, przyjaciel tak serdecznie, tak czule nakłania, karczma swojską nutą i wódczaną wonią tak jakoś człowieka ciągnie, że niepodobna się oprzeć. Przecież wejść „na jednego“ to nie zaszkodzi, to nie grzech. Niestety na jednym kieliszku nigdy się nie kończy i zwykle z głową ciężką, nie rzadko i chwiejną nogą wychodzi się z królestwa alkoholowego.

d) Tem trudniej w praktyce zachować prawdziwą miarę, ponieważ właściwości psychologiczne alkoholu, podobnie jak każdej innej truciźny narkotycznej (np. tytoniu, opium, morfium) sprawiają, że im więcej narkotyku się używa, tem więcej się tegoż potrzebuje. Kto raz zasmakował w kieliszku, tego kieliszek trzyma przemocą. Stosuje się to już do wielu umiarkowanych, właściwie nieumiarkowanych, którzyby jednak nazwę „alkoholik“ uważali za śmiertelną obrazę. A cóż mówić dopiero o nałogowych pijakach! Czy i tym nieszczęśliwym damy radę umiarkowanego picia? Konia z rądem temu, który zalecaniem umiarkowania nawróci pijaka-nałogowca. Dla tych nieszczęśliwców jedyną dźwignią jest dożywność, zupełna wstrzemięźliwość. Uleczony pijak — najłatwiej w lecznicy dla alkoholików — zdoła wytrwać w abstynencji, ale nie umie być miernym. Pierwsza szklanka jest dla niego zwyczaj powrotem do pijaństwa. Podobnie ma się wielokrotnie rzecz z dziećmi, a nieraz i z wnukami alkoholików. Ich organizm dziedzicznie osłabiony, nie ma mocy, aby oprzeć się pokusie nadmiernego picia, skoro w ogóle piją. Tym nieszczęśliwym i słabym braciom naszym podać dłoń, wlać w nich otuchę i siłę i wiarę w siebie przykładem naszej abstynencji jest obowiązkiem naszym, jako katolików i Polaków. Czyż damy się wyprzedzić w miłości bliźniego przez inne narody?

e) Wielką część winy za nieumiarkowanie ponosi błędne określenie pojęcia „umiarkowany“. Granica między umiarkowaniem a nieumiarkowaniem jest niesłychanie płynna. Każdy nawet nałogowiec notoryczny twierdzi, że nie pije „nad miarę“. A w rzeczywistości całe legiony umiarkowanych dzisiejsza alkoholologia nazwie alkoholikami. W ich organizmie zaszły bowiem zmiany patologiczne, które się prędzej czy później przejawiają ciężką chorobą lub wcześniejszą śmiercią. Powoływanie się na wyjątki, które przecież w każdej dziedzinie zachodzą, nie wytrzymuje krytyki, wobec zgodnych wyników ścisłych obliczeń statystycznych i całej nowoczesnej nauki. Fiński prof. med. Pippingsköld oświadcza, że większa część ludzi, uważających się za umiarkowanych, gdyby mogła być obecna po śmierci przy naukowem zbadaniu serca, wątroby i nerek poznałaby, że skróciła sobie życie. A sławny chirurg berliński prof. Kolnig, mówi, że alkoholizm przewlekły jest najbardziej rozpowszechnioną chorobą na świecie. Dr. M. Helenius: Kwestya alkoholizmu, str. 133 i 135. A zresztą, skąd się wzięli nałogowi alkoholicy, ciężar i zakała społeczeństwa? O powiedź prosta: rekrutują się z tych umiarkowanych. Póki świat światem będą umiarkowani przekształcali się — nieraz bezwiednie — w nieumiarkowanych. Tylko abstynent dożyłotni ma pewność absolutną, że nie stanie się mimowoli alkoholikiem, tylko on rozwiązał dla siebie kwestyę alkoholizmu. Każdy pijak był przedtem miernie pijącym.

(„Walka z alkoholizmem“)

Puchlina wodna.

Ciecz wodna zbiera się niekiedy w tkance komorkowatej podskórnej w ten sposób, iż przez to następuje widoczne zbręknienie; albo też znowu gromadzi się wewnątrz ciała w różnych wolnych przestworach, jakoto w komórkach mózgowych, pęcherzykach płucnych, w klatce piersiowej, jamie brzusznej a nawet i w stawach. Stan taki w każdym razie zowiemy puchliną, rozróżniając ją bliżej według miejsca, w którym ma się dliśko. Puchlinę wodną zaskórną rozeznac mogą i nielekarze, różni się ona bowiem od otyłości lub obrzmienia innego rodzaju tem, że uciskając palcem skórę, pozostaje na niej przez niejaki czas dołek. Dla rozeznania innych gatunków puchliny, potrzeba badania wymagającego bliższej wiadomości lekarskiej, nad niem więc zastanawiać się tu więcej nie możemy.

W wodnej puchlinie zaskórnej zwykle najpierw obrzmiewają nogi i najwięcej wieczorem, gdy chory przez dzień więcej stał lub chodził. Ponieważ po nocnym wypoczynku zazwyczaj ginie obrzmienie, często chory mniej sobie to wazy lub zgoła nie zwraca na to uwagi. Wszakże w kilka dni lub tygodni obrzękłość nóg nietylko

utrzymuje się i zrana, lecz nadto puchlina wznosi się do brzucha i wreszcie obejmuje całe ciało. Niekiedy puchlina wodna pojawia się całkiem niespostrzeżenie tak, iż dopiero zawezwany lekarz zwraca uwagę chorego na obrzękłą powiekę lub nogę koło kostek. Innym znowu razem występuje ona gwałtownie i już w przeciągu 24 godzin przybiera takie rozmiary, iż odzież staje się za ciasną.

Puchlina wodna sama przez się nie stanowi ehoroby, zwykle bowiem bywa ona następstwem rozmaitych zbroceń w ciełe. Do najczęstszych przyczyn wodnej puchliny zaliczamy: choroby płuc, serca, wątroby, śledziony, błony okrywającej trzewia brzuszne i nerek powstające znowu bądź z zaziębienia, przemoknięcia, bądź z nadmiernego używania wódki, piwa, wina, bądź wreszcie i to bardzo często, z niewłaściwego leczenia zimnicy.

Prócz tego rozmaite guzy, obrzęki w jamie brzusznej lub klatce piersiowej, uciskające krwionośne naczynia, nawet macica ciężarna, rozszerzenie żył, w których krew wolniej krąży, wywołują obrzęknięcie nóg. Niekiedy zjawia się puchlina po ustąpieniu osutki, jak np. płonicy (szkarlatyny), po obfitych krwotokach lub uporczywym rozwołnieniu.

Puchliny wodnej lekceważyć nie można i najlepiej ten czyni, kto zaraz z początku szuka porady lekarza; nie dosyć bowiem rozeznac, że jest opuchnięcie, lecz zbadać jeszcze należy, co jest jego wewnętrzną przyczyną, czego nielekarz uczynić nie potrafi a do czego leczenie zastosowaniem być musi. Tylko puchlina nóg u kobiet ciężarnych, widocznie zrana klęsnąca nie grozi żadnem niebezpieczeństwem, gdy zresztą kobiety, takie czują się zupełnie zdrowi. Taka opuchlina nóg ustępuje wkrótce po wydaniu na świat dziecięcia. Jeżeli jednak niewiasty brzemiennie obok obrzękłości nóg mizernieją, oddają mało moczu albo gdy ni stąd ni zowąd obrzmieje im powieka, lub puchlina nóg posunie się nieco wyżej, należy niezwłocznie zaradzić się lekarza.

Ponieważ leczenie puchliny stosować się musi do każdego szczegółowego przypadku, trudno zatem mówić o jakimś ogólnem na puchlinę lekarstwie. Środki takie, jak jałowiec i inne pospolicie w takich razach używane, niekiedy mogą się przydać rzeczywiście, nigdy jednak nie wystarczą, gdy obok nich nie zaradzi się temu, z czego puchlina powstała.

Natomiast wspomnieć tu należy o obawie używanta w puchlinie chininy, opartej na mylnem mniemaniu, jakoby to powiększało puchlinę. Mniemanie to stąd zapewne wynikło, że nieraz chory na zimnicę używając chininy, doznał tej przypadłości. Wiedzieć jednak należy, że w takich razach nie chinina, lecz to właśnie stało się przyczyną puchliny, iż jej użyto za mało; jeżeli bowiem ilość spożyta nie wystarcza do usunięcia tego, co jest podstawą zimnicy, toć oczywiście choroba postępuje dalej, aż wreszcie wystąpi pu-

chlina. Nie masz też w takim razie nad chininę skuteczniejszego lekarstwa. Już po użyciu kilku dawek ilość moczu zwiększa się, członki przybierają dawną swą objętość, a po kilkunastu na brudno-ziemistych licach chorego zatryska rumieniec.

Rozmaitości.

Dziesięcioro przykazań higieny w szkołach angielskich przytacza w jednym ze swych zeszytów „Zdrowie”: 1. Chcę, żeby okno w pokoju mym było otwarte dniem i nocą. 2. Chcę twarz i ręce zawsze utrzymywać w czystości. 3. Chcę ręce myć przed jedzeniem. 4. Chcę rano po wstaniu i wieczór przed spoczynkiem płukać usta i czyścić zęby. 5. Chcę przynajmniej 1—2 razy na tydzień używać kąpieli. 6. Chcę oddychać nosem, zamykając usta. 7. Przed kaszlem lub kichnięciem muszę się odwrócić lub zakryć usta. 8. Nie chcę nigdy pluć na podłogę, schody lub chodnik. 9. Chcę zawsze powoli jadać i dobrze żuć. 10. Chcę wszystkich z otoczenia mego kochać i szanować, a codzień wykonać jakiś dobry uczynek.

Kształcenie cielesne w Japonii. Po ukończeniu siódmego roku mały japończyk oddany zostaje do szkoły początkowej, gdzie się aż do roku dziesiątego uczy rachunku, moralności i gimnastyki. Mając lat 13, wstępuje do szkoły średniej, gdzie przechodzi geografię, nauki przyrodzone, matematykę, fizykę, chemię, prawo i ekonomię polityczną, co trwa 5 lat. Po ukończeniu szkoły średniej przechodzi szkołę uzupełniającą, gdzie nabywa znajomość dwu języków obcych (z których jednym jest niemiecki, drugim zaś francuski albo — i to przeważnie — angielski), pozatem przechodzi matematykę, fizykę, chemię, zoologię, botanikę, wreszcie uczyć się może łaciny, ale musi uczęszczać na gimnastykę. To włączenie obowiązkowe gimnastyki do przedmiotów nauki szkolnej może oczywiście mieć ten skutek, że wszyscy uczniowie są przygotowani dostatecznie do otrzymania stopnia odpowiedniego z gimnastyki, bez czego nie dostaliby żadnego patentu, ani świadectwa szkolnego.

Tak prowadzone kształcenie cielesne jest bodaj głównym sprawcą powodzenia kulturalnego a i militarne japończyków, którzy nie służąc nawet w wojsku, po dwu miesiącach ćwiczeń stają się wybornymi żołnierzami.

Najpiękniejszą rasę stanowią mają Angliacy. Tak przynajmniej orzekają wyniki ankiety, zarządzonej przez angielskie czasopismo „Strand Magazine” w kołach artystów-malarzy i podróżników. Znany podróżnik angielski Schackleton, który w drodze do północnego bieguna niejedno widział plemię, odpowiada, że piękniejszych kobiet, jak w Anglii, nie zdarzyło mu się oglądać. Położnik szwedzki Sven Hedin udziela palmę pierw-

szeństwa swoim rodaczkom. Bardziej bezstronnym okazuje się angielski badacz Afryki, Stone. Według niego Włosi są typowym okazem piękności. Potwierdza to malarz sir Wiliam Goscombe John, sławiąc przedewszystkiem Włochów południowych.

Streszczając rozliczne sądy, redakcja „Strand Magazine” oznajmia, że plebiscyt zapewnił zwycięstwo Włochom i Anglikom. Po nich biorą miejsce Szwedzi, Turcy i Turczynki, Francuzki i Polki. O Niemcach niema wcale mowy.

Zadrzewienie Warszawy. Według dokonanych ostatnio obliczeń przestrzeń ogólna, zajęta pod ogrody miejskie, skwery i t. d. wynosi 755.170 m². Drzew na ulicach rośnie 12.302. Na różne roboty na plantacjach przeznaczono w roku b. kwotę 34.144 rb., na kupno zaś różnych materiałów, przyrządów i wogóle na potrzeby gospodarcze na plantacjach miejskich magistrat postanowił wydać 26.328 rb. Na utrzymanie służby ogrodniczej przeznaczono 47.580 rb., czyli o 5635 rb. więcej, aniżeli w r. z. Różnica ta pochodzi stąd, iż wynagrodzenie służbie ogrodniczej zostało podwyższone.

Maszyna do mycia banknotów została po dłuższych próbach wprowadzona w Stanach Zjednoczonych Ameryki P. na podstawie doświadczenia, że oczyszczanie banknotów, zresztą jeszcze dobrych, zapobiega częstemu ich wymienianiu na nowe, co jest znacznie kosztowniejsze. Maszyna „pierze” i prasuje noty w ilości 25 tysięcy sztuk dziennie, a ponieważ w Ameryce już od jednego dolara używa się pieniędzy papierowych, przedstawia to oszczędność około 2 milionów marek rocznie.

Nowy sposób wszczepiania włosów w łysinę (Tow. lek. Budapeszt II. 1912). Szekély wszczepia w łysinę włosy obce w ten sposób, że długi włos wsuwa w złotą петельkę, a tę znowu razem z włosiem wprowadza pod skórę, przez co od razu uzyskuje dwa włosy. Na jednym posiedzeniu w ten sposób, udaje się wszczepić do 500 włosów przez $\frac{3}{4}$ godziny. Włosy te i петельki nie drażnią wcale skóry i utrzymują się znakomicie latami, bo około złotego haczyka tworzy się tkanka łączna. Rzecz prosta, że postępować należy bardzo czysto i operować w znieczuleniu.

Analfabetyzm Europejski. Statystyk szwedzki Sundberg, zestawiał dane, dotyczące stanu szkolnictwa w krajach europejskich. Najmniej analfabetów posiada Rzesza niemiecka, najwięcej Rumunia. Tabela statystyczna przedstawia się jak następuje: Szwecja i Szwajcaria 0.1 proc., Dania 0.2 proc., Anglia 1.0 proc., Francja 2.0 proc., Holandia 2.1 proc., Finlandia 4.9 proc., Belgia 10.3 proc., Austro-Węgry 25.7 proc., Grecja 30 proc., Włochy 31.3 proc., Bułgaria 53 proc., Rosja i Serbia 62 proc., Portugalia 70 proc., Rumunia 75 proc.

Ogólna suma wydatków, ponoszona na szkolnictwo ludowe, wynosi w całej Europie 840 mi-

lionów rubli. Z tego wypada na Rzeszę niemiecką $\frac{1}{3}$, na Anglię $\frac{1}{4}$, na Francję $\frac{1}{8}$, na Austro-Węgry $\frac{1}{10}$ i na Rosję $\frac{1}{20}$.

Dlaczego tyle zbrodni popełnia się względem dzieci. („Ztf. Bk. Vener. Krank.“ Ześz. 8, 1907 r.). Autor przedewszystkiem wini złe warunki ekonomiczno-socyalne.

Wstyd jest produktem wrodzonego usposobienia i wychowania. Poczucie wstydu rozwinięło się dopiero w czasach kulturalnych. Gdzie rodzice z dziećmi i z lokatorami w jednym sypiają pomieszczeniu, gdzie bracia i siostry nawet w jednym łóżku spać muszą, tam poczucie wstydu nie może być wielkie. Dzieci często niejedno słowo bezwstydne słyszą od rodziców, a co gorsze niejedno widzą czego widzieć nie powinny.

Tymczasem sfery inteligentne chronią zwykle dzieci od najłżejszego zetknięcia się z czemś, co by mogło zmniejszyć poczucie wstydu.

Dlatego też często skazywanie dzieci 12—14 letnich za zbrodnie seksualne budzi refleksy; dzieci nie mają jeszcze pojęcia o wstydzie przeciwko któremu wykraczają, obserwując otoczenie.

Idą więc one często za popędem naśladownictwa, który u nich rozwinięty jest w wysokim stopniu. Takie dzieci nie kwalifikują się do więzienia, lecz do domu poprawczego.

Przy tak małym rozwoju poczucia wstydu nie bywa wcale stawiany opór popędowi prowadzącym do wykroczeń moralnych. Jeżeli się jeszcze przyłączą do tego inne wpływy, jak częste wypadki samogwałtu z przyzwyczajenia, alkohol, rozmowy sprośne, lektura niemoralna, obrazki, pobudzające zmysły i koleżeńskie namowy, to wtedy rozbudzonemu chuciom nie przedstawia się żadnych przeszkód.

Przy wielkiej ilości wykroczeń zbrodniczych przeciwko moralności, nietylko nie spotykamy się z normalnym poczuciem wstydu, lecz widzimy zanik zdolności do opierania się popędowi.

Jako adwokat, autor wie z doświadczenia jak wiele niepoczytalnych jest pomiędzy dziećmi, wykraczającymi przeciwko moralności. Wiele czynników składa się na to, że dzieci są niepoczytalne. Są nimi: brak światła i słońca w mieszkaniach proletariatu, brak czystości, zupełne niedzielnictwo, nieoszczędzanie się matek przed i po urodzeniu, zła pielęgnacja i brak pokarmu dla noworodka, upadek dziecka na głowę i t. d. Dziedziczność również odgrywa wielką rolę.

Konserwowanie jaj. Wynalazca niezawodnego sposobu trwałego zakonserwowania jaj na przeciąg mniej więcej jednego roku zrobiłby ol-

brzymi majątek. Sposób taki bowiem umożliwiłby producentom, względnie kupcom sprzedaż bardzo tanio zakupionych jaj w takich porach roku, gdy ceny tego artykułu wzrastają o 100% lub nawet więcej. Możliwość kapitału w ten sposób oprocentowywać olbrzymio. To też istnieje mnóstwo wynalazków w tym kierunku, lecz niestety dotąd nieudałych. Najnowszym jest pomysł A. Cichlarsa w Hamburgu, głównej siedzibie han lu eksportowego jaj. Czyste jaja wkłada się na 6 godzin do silnego spirytusu w naczyniu zamkniętem. W tym czasie wnika do wnętrza jaj tyle alkoholu, że tuż pod powłóczką naturalną, jaka się znajduje pod skorupką jaja, ścina się cienka warstwa białka zupełnie i tworzy nieporowatą, a więc szczelnie wnętrze jaja odgradzającą błonę. Błona ta nie dopuszcza z jednej strony powietrza do wnętrza jaja, a z drugiej nie dozwala wysychania zawartości. Jajo nie traci przytem nic na smaku, ani na wyglądzie, tak przynajmniej twierdzi wynalazca. (*Czasopismo Techniczne* Nr. 25 1912).

Opieka nad dziećmi zrobiła w Rzymie obecnie znaczne postępy. Najpierw założono tak zwane „case del latte“, w których na wzór instytucji kropli mleka udziela się rad matkom, waży i obserwuje niemowlęta, a nawet rozdaje się matkom bony na mleko, mięso, lub rozdaje się pożywienie w odpowiednich kuchniach. Dzieci od 1—2 lat doglądają na mieście specjalnie uproszone panie. Od 3 roku życia dzieci mogą uczęszczać do ogródków miejskich przez lat 3, poczem przechodzą do szkół ludowych, gdzie zaczyna się nad nimi rozciągać już opiekę lekarską w postaci badań lekarzy szkolnych. W godzinach wolnych od nauki pozostają dzieci w t. zw. recreatori (rodzaj klubu dziecięcego), gdzie bawią się, uczą gimnastyki, sportów, muzyki, dyscypliny wojskowej itp. Lokalów na to udziela gmina. Potem wyćwiczone dzieci tworzą hufce i wyruszają ze swymi nauczycielami za miasto. Dla dzieci, mających wady fizyczne, są osobne sale ortopedyczne. Nadto koło Rzymu jest kilka szkół leśnych i na świeżem powietrzu. Dzieci przynoszą sobie tam składane ławki w tornistrze. Prócz tego nauka odbywa się też na dachach szkół, co niezmiernie korzystnie wpływa na zdrowie słabych osobników. Podczas wakacji wysyła się dzieci nad morze, do kolonii gór (campi scholastici) itp., przyczem wędrują z obozu do obozu, robią spostrzeżenia topograficzne pod okiem nauczycieli, oglądają zakłady przemysłowe, pomniki historyczne i sławne miejscowości itp.

Treść.

Ustawa o zapobieganiu chorobom zaraźliwym i o ich zwalczaniu. Str. 65—66. Wychowanie. Str. 66—68. Co pisze Ks. Henryk Szuman o picciu trunków (alkoholu). Str. 68—70. Puchlina wodna. Str. 70—71. Rozmaitości. Str. 71—72.