



V7 180072  
XX 00 2083879

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053142

39117



V7 180074  
XY 002189385

39118

KSIĄŻKI DLA WSZYSTKICH

---

JAK ŻYĆ

ABY BYĆ ZDROWYM

PORADNIK HYGIENICZNY

UŁOŻYŁ

Dr. L. Wolberg



WARSZAWA

NAKŁADEM i DRUKIEM M. ARCTA

—  
1902

Дозволено Цензурою,  
Варшава, 9 Октября 1901 года

613(02.062)

## Odżywianie ciała ludzkiego.

1. Ciało ludzkie nieustannie traci na wadze, musi więc te ubytki odpowiednio zastępować. Głód, pragnienie, duszność, ostrzegają nas o potrzebie pokarmu, napoju, powietrza.

Instykt i doświadczenie wskazały, jak i w jakiej mierze potrzebom tym zadość uczynić, nauka zaś wyświeśliła słuszność tych wskazań, objaśniła rolę każdego materiału odżywczego i podała warunki, jakie należy wypełniać, ażeby jaknajdłużej zdrowie zachować.

2. Przyjmowanie pokarmów potrzebne jest nie tylko do nieustannej odnowy zniszczonych cząstek organizmu, ale i do utrzymania w ciele pewnego stałego ciepła, należy więc je przyj-

mować w takiej ilości, aby i na to starczyły.

3. Nareszcie jakaś część pokarmów idzie na utworzenie zapasów białka we krwi i tłuszczu w ciele. Dostateczną obfitością tych zapasów cieszyć się mogą ludzie zdrowi i dobrze wyglądający. Gdy obfitość ta jest nadmierną—sprowadza stan chorobliwy. Należy więc w jedzeniu zachować umiarkowanie, aby owego chorobliwego nadmiaru nie sprowadzać, a także i dlatego, żeby zbyt ciężką pracą nie obciążać narzędzi trawienia.

4. Wystarczy zastanowić się chwilę, aby spostrzedz, że do budowy ciała ludzkiego potrzeba rozmaitych materiałów odżywczych, a także wody w znacznym stosunku.

Nauka stwierdziła to spostrzeżenie, wskazała i obliczyła wszystkie poszczególne składniki ciała ludzkiego i udowodniła, że człowiek potrzebuje pokarmów urozmaiconych: mięsa, mleka, tłuszczów, jarzyn, owoców, mąki, cukru.

5. Do przeróbki pokarmów na treść



ludzkiego ciała nieodzownem jest ich trawienie.

W tym celu pokarmy ulegają rozdrobnieniu najpierw za pomocą zębów, a następnie w żołądku, i przemieszaniu z sokami trawiennymi: śliną, sokiem żołądkowym, sokiem trzustkowym, żółcią i sokiem kiszkowym.

Bardzo tedy ważną jest rzeczą zachować zdrowe zęby i zdrowe narządy trawienia.

6. Gdy jadamy w stałych porach, w regularnych odstępach czasu, natenczas i soki trawienia w tych porach występują obficie.

Stąd widoczny jest wpływ korzystny regularnego życia.

Co się tyczy pory jadania — zależy ona od przyzwyczajenia. Ponieważ trawienie jest rzeczywistą pracą organizmu, trwająca niemniej niż 2, a często 3, 4 i więcej godzin, zatem główny posiłek (obiad) spożywać należy wtenczas, kiedy już najważniejszą część zajęć dziennych załatwimy, i kiedy możemy sobie pozwolić bez uszczerbku

na odpoczynek przynajmniej 15 — 30 minutowy, aby najmoźolniejsze czynności trawienia odbyć się mogły bez przeszkody.

Łatwo tedy zrozumieć, dlaczego pierwsze śniadanie powinno być lekkie. Po obfitem—przy zajęciach przedobiednich nastąpiłaby ociężałość.

Z innej przyczyny kolacja (wieczera) nie powinna być również zbyt pożywną: po całodziennych trudach organizm domaga się pokrzepienia w dłuższym, kilku-godzinnym odpoczynku. Ostrzega nas o tej potrzebie przyroda, zsyłając uczucie senności. Otóż niewłaściwie byłoby zakłócać taki wypoczynek, obciążając organizm uciążliwą pracą trawienia obfitych pokarmów.

7. Energiczniej wydzielają się soki trawienia, gdy do posiłku siadamy z apetytem, gdy ten posiłek mile nęci swoim wyglądem, podaniem, gdy jest urozmaicony, smaczny, i gdy się nie zaprzęta podczas jedzenia myślami smutnemi, troskami, którym i tak, radzi nie radzi, musimy dużą część dnia poświęcić.

8. Skutkiem przyrządzania potraw (gotowania, smażenia, pieczenia)—pokarm staje się łatwiejszym do rozdrobienia w zębach i w żołądku, łatwiej rozpuszczalnym w sokach trawienych, a zarazem apetyczniejszym, co, jak wyżej zaznaczono, wywołuje znaczniejsze wydzielanie się tych soków.

9. Poddawanie potraw działaniu ognia wywiera inny jeszcze wpływ: zabija wiele pierwiastków chorobotwórczych (zarazków), które przypadkowo mogły się dostać do potraw.

10. Przygotowywanie potraw przyczynia się wreszcie do pożądanego urozmaicenia pokarmów. Duże rozpowszechnienie się alkoholizmu wśród ludu miejskiego i wiejskiego jest zapewne w znacznej części wynikiem jednostajności pokarmów; organizm, odżywiany takimi pokarmami, czuje potrzebę szukania podniety w szkodliwych napojach alkoholowych.

11. Spożywanie pokarmów zbyt gorących powoduje pęknięcie emalji na zębach i psucie się zębów, oparzenia

błony śluzowej gardzieli, przełyku i żołądka.

Niemniej szkodliwe jest spożywanie pokarmów zbyt zimnych (lody, napoje chłodzące, owoce zmarznięte, kupowane w zimie na ulicy i t. p.).

12. Pokarm nie tylko powinien dostarczyć ciału dostatecznej ilości pierwiastków odżywczych, ale nadto winien zaspokoić uczucie głodu, nasycić. Nasycić może w takim tylko razie, gdy jest w dostatecznej objętości przyjmowany.

Gdybyśmy dłuższy czas przyjmowali choćby najpożywniejsze pokarmy wyłącznie w formie skoncentrowanej, w formie ekstraktów, wyciągów, musielibyśmy umrzeć z głodu.

13. W każdym pokarmie odróżniamy nadto *pożywność* i *strawność*.

Mięso jest pożywne, gdyż zawiera wiele substancji białkowych, a zarazem łatwo strawne, co znaczy, że żołądek i kiszki z łatwością przerabiają je na soki organizmu; groch zawiera jeszcze więcej białka niż mięso, lecz bardzo ciężko się trawi, skutkiem czego nie może być spożywany w więk-

szej ilości, niezbędnej dla codziennych potrzeb organizmu; ryż znowu jest bardzo łatwo strawny, ale mało pożywny.

14. Do *pożywnych* i *strawnych* jednocześnie zaliczamy, oprócz rozmaitych gatunków mięsa (niezbyt tłustego), wyroby z mąki pszennej i żytniej, mleko, jaja surowe lub ugotowane na miękko, sery (nietłuste i nie w stanie gnicia), owoce dojrzałe, kartofle (w małej ilości) i jarzyny wogóle.

Do potraw *pożywnych* lecz *ciężko strawnych* należą wszelkie tłuszcze (a zatem również tłuste mięsiwa, tłuste ryby, tłuste sery, ciasta), groch, fasola, chleb z otrąb, grzyby, orzechy, migdały, jaja na twardo ugotowane, raki, homary, konserwy mięsne i rybne.

15. Sól kuchenna, dodawana do potraw, podnosi ich smak, nie należy jednak zbyt solić, gdyż w większej ilości staje się szkodliwą.

Przyprawy korzenne: pieprz, papryka, angielskie ziele, imbier, gałka muszkatołowa i kwiat muszkatołowy, goździki, cynamon, wanilja, szafran,

anyż, badjan, koper, kminek, czarnuszka, cebula, czosnek, selery, chrzan, musztarda, ocet — w znaczniejszych ilościach są szkodliwe; w małych ilościach działają korzystnie, urozmaicają bowiem smak i zapach potraw, czyniąc je apetyczniejszemi, i drażnią narządy trawienia; przyśpieszają zatem przemianę pokarmów, i działają podniecająco na system nerwowy.

16. Potrawy powinny być przygotowane z dobrych, świeżych, niepodrabianych produktów. Ponieważ sposoby badania dobroci produktów są trudne i nie dla każdego dostępne, zatem najbezpieczniej jest unikać towaru niepewnego, nieświeżego i z nieznanym rąk nabywanego.

17. Kuchnia powinna być utrzymana ze skrupulatną czystością; o ile to możliwe, nie służyć za sypialnię, ani za skład obierzyn, kości i tym podobnych odpadków.

18. Produkty przed użyciem na potrawy powinny być oczyszczone starannie, a następnie przerobione czystymi rękami, które powinny być dobrze wy-

myte mydłem, a poznogcie czyszczone szczoteczką.

Podobnież i ręce jedzącego powinny być czyste, jak również naczynia stołowe i bielizna stołowa, zwłaszcza serwety.

Pożyczanie sobie przy stole nożów i t. p., jedzenie z jednej misy—może łatwo rozszerzyć jakąś zakaźną chorobę, często bowiem sam chory nie wie o swoim niedomaganiu, gdy choroba jeszcze ukryta jest już zaraźliwą (ospa, dyfteryt i t. p). Czystą też, niezakurzoną i niezadymioną powinna być jadalnia. Spożywanie pokarmów w fabrykach, warsztatach, niepewnych jadłodajniach, jest niezdrowe, gdyż wykraczają one często przeciw przepisom czystości.

19. Najlepszym, najzdrowszym napojem jest czysta, dobra woda źródłana. Należy ją pijać w umiarkowanej ilości i wolno. Podczas jedzenia picie wody jest szkodliwe, zbyt bowiem rozcieńcza soki żołądkowe, których cała energja jest potrzebną, żeby dokonać trawienia. Można się napić trochę

wody na kwadrans przed jedzeniem i w pół godziny po niem.

W braku dobrej wody źródlanej można zastąpić ją dobrą studzienną, a nawet rzeczną filtrowaną, lub też zagotowaną i ostudzoną.

Dla smaku można taką wodę zaprawiać zlekka sokiem owocowym.

Woda sodowa o ile jest zrobiona z dystylowanej wody, stanowi dobry napój, lecz zawarta w niej duża ilość kwasu węglanego działa na żołądki niektórych osób osłabiająco.

*Niewielkie ilości lekkiego* naparu herbaty i kawy, zwłaszcza zaprawione mlekiem, są dobre i smaczne, ale użyte w większej ilości lub mocne—niekorzystnie działają na trawienie, a zarazem podniecają system nerwowy.

Napoje wyskokowe: wódka, koniaki, likiery, arak, piwo, porter, wino, miód są szkodliwe nietylko wtenczas, kiedy je wypijamy w nadmiarze, ale nawet i w małych porcyjkach, gdy codzienne ich używanie staje się nałogiem. Powodują wtedy ogólne osłabienie organizmu, stają się źródłem chorób, czę-



sto nawet dziedzicznych, szkodzą tedy nie tylko człowiekowi, ale i jego potomstwu i całym rasom.

Niedość na tem: napoje wyskokowe (alkoholiczne) często są sprzedawane bądź w lichym gatunku, bądź też rozmaicie zafalszowane, są więc tem szkodliwsze.

20. Używanie tytoniu daje oddechowi woń wstrętną, zmniejsza apetyt, utrudnia trawienie, wywołuje katar błon śluzowych, a stąd potrzebę charkania, usposabia człowieka do samotności; nadużycie zaś powoduje wady serca, zmniejsza pamięć i wogóle źle oddziałują na mózg. Pomimo to nałóg używania tytoniu stał się powszechnym z powodu chwilowego przyjemnego podniecenia, jakiego doznaje przy paleniu system nerwowy, który jednak stanowczo na tem cierpi. Długie przebywanie w pokojach pełnych dymu tytoniowego jest niemal tak samo szkodliwe, jak i palenie fajki, cygar albo papierosów. Niektórzy przytaczają, niszczenie drobnych, szkodliwych pasorytów, jako stronę korzystną dymu tytoniowego.

Tę własność posiada on istotnie, niemniej jednak działanie jego dla organizmu jest szkodliwe, i należy nie przyzwyczajać się do palenia, lecz odzwyczajać się od tego nałogu.

21. Przy oddychaniu wprowadzamy powietrze do płuc, tam zabieramy z niego gaz, zwany tlenem, a wydzielamy gaz, zwany kwasem węglanym, i parę wodną: wydechane powietrze jest zanieczyszczone temi dwiema domieszkami.

Gaz tlen jest niezbędnym składnikiem ciała naszego: gdyby go w powietrzu zabrakło, podusilibyśmy się w ciągu kilku minut.

Gaz kwas węglany, będący związkiem chemicznym tlenu i węgla, nie tylko nie jest potrzebny do oddychania, ale nawet, wdychany w większej ilości, działa bardzo trująco.

Jak ludzie tak i zwierzęta potrzebują ciągle tlenu, a wytwarzają kwas węglany, w którym żyć nie można, gdy go się zbyt dużo nagromadzi. I ogień płonie tylko tam, gdzie ma tlenu poddostatkiem, a wydaje kwas

węglany; lecz i ogień gaśnie, gdy go wprowadzić w kwas węglany.

Kwas węglany z oddechu ludzi, zwierząt i z płomienia — zanieczyściłby powietrze oddawna, gdyby nie to, że jest zużywany przez rośliny, które właśnie ten gaz czerpią z powietrza: zatrzymują z niego węgiel im potrzebny, a wydzielają czysty tlen.

W ciele ludzkim i zwierzęcem węgiel znajduje się również, jako niezbędna część składowa, wszelako ludzie i zwierzęta czerpią go z pokarmów, w których jest węgiel, t. j. z mięsa, tłuszczów, cukru, mąki, warzyw, owoców, jaj, mleka i t. p.

22. W powietrzu, którem oddychamy, znajdować się mogą rozmaite inne gazy zanieczyszczające. Wiele z tych gazów szkodliwych posiada woń przenikliwą i przykrą, która nas o ich obecności ostrzega.

Do takich należy np. chlor, wywiązujący się z chlorku wapna, używanego w pralniach, gazy siarki i fosforu, jakie czujemy przy spaleniu zapałki siarkowej, amonjak i siarkowodór, któ-

re posiadają zapach odrażający, właściwy źle utrzymanym miejscom ustępowym, i inne.

23. Oprócz szkodliwych domieszek gazowych, powietrze bywa zanieczyszczane pyłem z roztartych kamieni, piasku, metali, węgla; pyłem roślin, mąki, tkanin i skór, używanych na ubrania i obuwie; dymem, w którym są zawieszony niespalone cząsteczki węgla, skutkiem gorąca oderwane i kłębiące się w powietrzu; nareszcie — parą wodną, która się wytwarza z oddechu ludzi, zwierząt i roślin, a głównie — z parowania wody w naczyniach, w źródłach, rzekach, jeziorach, morzach, nawet z parowania śniegu i lodu choćby w czasie najcięższych mrozów.

24. Oddychanie gazami szkodliwymi działa trująco; pył w powietrzu drażni i zanieczyszcza płuca, oczy, skórę i przewód pokarmowy.

Domieszką pary, nawet obfitą, możemy oddychać bez widocznej szkody. Owszem, raczej zbyt suche powietrze jest dla człowieka szkodliwe.

25. Prócz wymienionych cząstek pyłu, znajdują się jeszcze w powietrzu liczne zarodki drobnouchnych, gołym okiem niedostrzegalnych grzybków (rozmaite bakterje czyli bacyllusy). Między temi grzybkami jedne są nieszkodliwe człowiekowi, inne, mnożąc się w jego ciele, wywołują zaburzenia chorobliwe, niekiedy kończące się śmiercią.

26. W interesie zdrowia powinniśmy się starać o oddychanie powietrzem jak najczystsze: codzień wyprzątać mieszkanie starannie, unikając, ile możności, podnoszenia kurzu i rozmiatania go w powietrzu. Codzień otwierać okno, lub przynajmniej lufcik w każdym pokoju choćby tylko na 20 minut, bez względu na mróz i niepogodę. Nie zostawiać w mieszkaniu rzeczy cuchnących, w sypialni nie umieszczać kwiatów wydających silny zapach, zimą palić raczej mniejszemi porcjami a częściej, gdyż nieczyste powietrze uchodzi piecem; w lecie pieca nie zamykać wcale; starać się

o mieszkanie słoneczne, światło słońca bowiem jest zabójcze dla zarazków chorobotwórczych.

O ile można jaknajmniej przyczyniać się do zanieczyszczania podwórza i miejsca ustępowego, samym sobie i innym oszczędzając oddychania powietrzem zepsutem, które następnie drzwiami i oknami wchodzi do naszych mieszkań. Miejsca te powinny być jak najstaranniej oczyszczane i dezynfekowane.

W razie potrzeby rozpylenia w powietrzu jakiego zapachu — używać octu aromatycznego albo perfum w niewielkiej ilości, które najlepiej rozpraszać drobniuchnymi kropelkami, używając taniego przyrządu, zwanego rozpylaczem (pulweryzatorem); trociczki i papierki wonne nie oczyszczają powietrza, ich dymy przyczyniają się raczej do zanieczyszczania.

27. Wedle możliwości należy przebywać na otwartem powietrzu, raczej w ogrodzie niż na ulicy, raczej na wsi niż w mieście; unikać izb zadymionych, brudnych, natłoczonych.

Świateł zbytecznych nie palić w pokoju, pomnąc, że jedna świeca płonąca tyleż przyczynia się do zepsucia powietrza, ile oddech człowieka.

Gdy wśród zaduchu zaczynają światła ciemnieć, to dowód że tam brak tlenu i należy niezwłocznie wpuścić świeże powietrze.

28. Jednym z najważniejszych prawideł dobrego oddychania jest oddychanie nosem, nie ustami. Powietrze, wchodzące przez nos, ogrzewa się nieco i oczyszcza z pyłu, który pozostaje na włoskach w nosie rosnących i na błonie śluzowej nosa.

Oddychając ustami, zatrzymujemy te zanieczyszczenia w jamie gębowej, następnie łykamy je ze śliną i wprowadzamy zgoła niepotrzebnie do kanału pokarmowego. Nie dodaje też wdzięku twarzy, gdy usta wciąż są otwarte.

29. Stała niemożność oddychania nosem przekonywa o stanie chorobliwym, który może pociągnąć za sobą bardzo poważne następstwa.

W takim wypadku należy uciec się jaknajwcześniej do biegłego lekarza

o poradę. Zauważono, że niemożność oddychania nosem, jako wynik choroby nosa, źle oddziaływa także i na umysł. Nie bez przyczyny też przysłowia ludowe niepochlebnie mówią o ludziach mających wciąż usta otwarte.

30. Oddychamy nie tylko płucami, ale także całą skórą, wyziewając parę, pot, tłuszcz i rozmaite gazy. Należy więc ten organ oddechowy utrzymywać starannie, w należytej sprawności.

31. Przewiew skórny odbywa się przez drobne, gołym okiem niewidzialne otworki; tą drogą człowiek wydaje z siebie około 5 funtów pary na dobę. Gdybyśmy troskliwie zatkali otworki na całej skórze naszej (powlekając je na przykład jakąś nieprzemakalną mazią), narazilibyśmy się na ciężką, śmiertelną chorobę. Otworki te bywają często zatkane brudem i martwymi łuszczykami naskórka.

Naskórkiem zowie się błona cienka, rozpostarta na całej powierzchni skóry, ścierająca się i obumierająca ciągle i narastająca na nowo.

32. Skóra brudna często bywa na-



wiedzana przez rozmaite pryszcze i choroby, gdyż na niej też łatwo rozwijają się różne bakterje chorobotwórcze.

Wszystko to przemawia za potrzebą pielęgnowania czystości skóry.

33. Najlepszym środkiem utrzymania czystości byłaby codzienna kąpiel w wodzie letniej. Ponieważ, niestety, mało jest osób, mogących tak często używać kąpieli, zmuszeni jesteśmy porzucić na zalecaniu jaknajczęstszego obmywania ciała, tam zwłaszcza, gdzie brud najłatwiej się zatrzymuje, a więc włosów i nóg, nie mówiąc o częściach skóry odsłoniętych, więc nieustannie na kurz narażonych, jak twarz, uszy, szyja, ręce, które już dla samej przyzwoitości powinny być codziennie myte, a ręce nawet parę razy dziennie, przyczem nie należy zapominać o paznogciach, lecz usuwać szczoteczką i wodą z mydłem brud, jaki się tam gromadzi.

34. Koniecznym do latkiem do wody jest mydło; ma ono własność rozpuszczania tłuszczu, który wtedy łatwo z wodą może być usunięty. Tak zwane

wągry na twarzy spotykają się zwykle u osób, które twarzy mydłem nie myją.

35. Wszelkie biedlidła, czernidła, róże, pudry, zwłaszcza płynne, przyczyniają się do zatykania otworów skóry i powodują przedwczesne jej wędnięcie. Stąd twarze osób, używających stale środków kosmetycznych dla mniemanego upiększenia się, pokrywają się rychło zmarszczkami.

Zresztą barwienie twarzy nie osiąga zamierzonego celu, gdyż chyba tylko bardzo niewprawne oko nie rozpozna odrazu «farbowanych lisów.» Szczególniej szkodliwe są kosmetyki, przyrządzane z substancji mineralnych, prawie zawsze mniej lub więcej trujących.

36. Przybory toaletowe: grzebienie, szczoteczki, ręczniki, powinny być zawijane lub zachowywane w miejscach osłoniętych od kurzu; szczotki i grzebienie należy często przemywać wodą ciepłą i mydłem, gdyż w nich łatwo brud się gromadzi i przechowuje. Każda osoba powinna mieć te przybory wyłącznie dla własnego użytku.

Wspólne używanie ich przez różne osoby często bywa przyczyną rozpo-  
wszechnienia rozmaitych chorób. Włosy  
bowiem i skóra pod włosami to  
także siedlisko ulubione pasorzytów  
szkodliwych, które łatwo przenieść.

37. Kąpieli nie należy przeciągać za  
długo: w zimnej kąpeli przebywać  
najwyżej 5 minut, w letniej do 15 mi-  
nut, w ciepłej i w parni (łaźni) do 30  
minut.

Zaraz po jedzeniu kąpiel jest nie-  
zdrowa. Do zimnej kąpeli wogóle nie  
powinny wchodzić osoby mocno roz-  
grzane. Wchodząc do zimnej wody,  
dobrze jest zmoczyć najpierw piersi.  
Wyszedszy z kąpeli, należy ciało do-  
brze wytrzeć ręcznikiem albo prze-  
ścieradłem, inaczej zanadto by się ozię-  
biało skutkiem schnięcia czyli paro-  
wania wilgoci, pozostałej na skórze.  
Z ciepłej kąpeli albo parni nie należy  
odrazu wychodzić na otwarte, chłodne  
powietrze, ale pierwszej nieco ostygnać.

38. Zabiegi wodolecznicze czyli  
hydropatyczne (zimne kąpiele natry-  
skowe czyli dusze, owijanie ciała

ręcznikiem albo prześcieradłem umaczanem w zimnej wodzie i t. p.), jak również dodatki do wody w wannie: soli, sody, otrąb, mułu i t. p., wymagają umiejętnej wskazówki lekarza; nietrafnie użyte—mogłyby spowodować duży uszczerbek na zdrowiu.

39. Mówiąc o zachowaniu czystości, nie możemy pominąć zębów. Odgrywają one, jak wiemy, bardzo ważną rolę w trawieniu. Każdy kęs pokarmu powinien być dobrze pożuty, należyście rozdrobniony i ze śliną zmieszany, zanim do przełyku wejdzie. Lecz do pełnienia tej czynności trzeba mieć zęby zdrowe. Komu zębów brakuje, ten powinien się zaopatrzyć w zęby sztuczne, których wyrób doszedł obecnie do znacznej doskonałości. Wydatek na ten cel opłaci się sownie, gdyż wtedy zaoszczędzamy inne narządy trawienia i zabezpieczamy się od chorób nieraz groźnych. W zębach zatrzymują się często resztki pokarmów i, ulegając tam rozkładowi (gnięciu), powodują psucie się zębów. Niemniej szkodliwie działają na zęby

kwasy i słodycze. Na zębach i między nimi chętnie też osiadają rozliczne drobniuchne pasorzyty. Wszystko to zanieczyszcza zęby.

Trzeba więc rano codziennie myć zęby wodą zimną (przez noc w pokoju stojącą), i miękką szczoteczką. Proszki do zębów mniej się zalecają, gdyż ścierają szklistą, twardą powierzchnię czyli emalję zębów.

Bardzo zdrową rzeczą dla zębów i jamy ustnej jest płókanie ust wodą letnią, czystą lub z jakim zapachem, po każdym jedzeniu, a szczególnie na noc.

40. Oszczędzamy zdrowie zębów, gdy nie gryziemy twardych przedmiotów (orzechów, cukru), nie spożywamy potraw bardzo gorących, bardzo zimnych, a zwłaszcza zimnego zaraz po gorącym. Nieczysto utrzymane usta zawsze wydają woń wstrętą.

41. Gdy się zęby nadkruszą, należy, nie zwlekając, otwory w nich zaplombować, inaczej bowiem obnażona miększa część zębów, pod działaniem pokarmów zacznie się psuć, a choroba

jednego zęba często udziela się także innym, sąsiednim zębom.

42. Najważniejszym płynem w ciele człowieka jest krew. Właściwy jej skład i prawidłowy obieg to konieczne warunki do utrzymania zdrowia.

43. Aby te warunki osiągnąć, należy karmić się pokarmami zdrowymi, w ilości umiarkowanej, oddychać czystym powietrzem, zachowywać czystość ciała, a nadto używać umiarkowanego ruchu: codziennej, przynajmniej jednogodzinnej przechadzki na świeżem, otwartem powietrzu, bez względu na porę roku; siedzieć i chodzić prosto, gdyż długie pozostawanie w pozycji skurczonej tamuje swobodny ruch krwi, nareszcie wystrzegać się krępujących ubrań (o czem więcej szczegółów niżej) i przeziębienia.

Wszystkie napoje i pokarmy podniecające wywierają zgubny wpływ przede wszystkim na skład i obieg krwi. Należy tedy bardzo powściągliwie używać mocnych trunków, mocnej herbaty, kawy, ostrych korzeni i przypraw.

## Inne uwagi o pielęgnowaniu ciała.

44. Mieszkamy w klimacie zmiennym: nagle zimna po upałach i odwrotnie,—bywają u nas pospolitem zjawiskiem. Różnica najwyższej temperatury letniej i najniższej zimowej—nie rzadko dochodzi pięćdziesięciu stopni Réaumur'a. Takie zmiany gwałtowne najbardziej usposabiają do przeziębień. Możemy w znacznej części zapobiedz przypadłościom chorobliwym, hartując ciało, czyli przyzwyczajając je do łatwego znoszenia zimna.

Najodpowiedniejszemi do tego są codzienne przechadzki, a także jak najczęstsze—jeżeli można—codzienne mycie całego ciała zimną wodą.

O właściwej odzieży i mieszkaniu, będzie mowa poniżej.

45. Osnową ciała naszego jest kośćciec czyli szkielet, złożony z wielu kości.

Dokońca są przytwierdzone mięśnie (zwykle za pomocą ścięgien). Mięśnie zdrowe nadają ciału jędrność i pięk-

ność. Przy mięśniach zwątlonych ciało jest wiotkie.

Siłę kośćca i mięśni rozwija i podtrzymuje umiarkowana, niezbyt wyężona praca fizyczna, i ruch. Kto prowadzi życie siedzące, czyje zajęcia nie wymagają zręczności i siły, ten musi osłabnąć, jeśli sam pracy fizycznej sobie nie wyznaczy.

46. Taką sztucznie obmyślaną pracą fizyczną, jest gimnastyka i różne rodzaje sportu: pływanie, wiosłowanie, ślizganie się, cyklizm czyli jazda na welocypedach i rowerach, jazda wierzchem na koniu, sport pieszy, polegający na odbywaniu pieszo długich, a nieraz i dalekich wycieczek, myśliwstwo, rozliczne gry na świeżem powietrzu, jak: piłka, lawntennis, football, serso i inne.

Taniec również jest rodzajem gimnastyki, który byłby wtedy zdrowym, gdyby się nie odbywał w salach przepełnionych, a więc w nieczystem powietrzu, nieraz w późnych porach, kosztem niezbędnego spoczynku noc-



nego i gdyby się tak często nie łączył z nadużyciem mocnych napojów.

47. Niektóre rodzaje sportu, odpowiednie dla osób zdrowych, są niebezpieczne dla ludzi, dotkniętych jakąś dolegliwością. Tak np. sport welocy-pedowy wcale jest nieodpowiedni dla tych, którzy mają wadę serca. Pływanie stać się może bardzo niebezpiecznym dla ludzi, cierpiących na ataki kurczu, i t. p.

Gimnastyka także musi być zastosowana do wieku, stanu zdrowia, do sił fizycznych. Kto więc, zwłaszcza w późniejszym wieku, zamierza się oddać jakiemu sportowi, ten dobrze uczyni, gdy przedtem zasięgnie rady lekarza; mianowicie zaś powinien to uczynić, jeżeli ma przyczynę powątpiewać o swoim zdrowiu.

48. Ruchami ciała naszego kierują: mózg, rdzeń pacierzowy i nerwy. Choroby mózgu, rdzenia pacierzowego i nerwów rujną i zatruwają nasze życie. Jest więc rzeczą pierwszorzędną wagi wystrzegać się ich najtroskliwiej.

49. Wszystko to, co wpływa na nieprawidłowy obieg krwi, oddziałują niekorzystnie na mózg i na nerwy. Tu należą pokarmy i napoje podniecające, nagłe zmiany temperatury, zastające nas nieprzygotowanymi t. j. niezahartowanymi i niezabezpieczonymi odpowiednią odzieżą i mieszkaniem.

50. Umiarkowana praca umysłowa i fizyczna dobrze oddziałują na mózg i nerwy. Przepracowanie się zarówno jak i gnuśna bezczynność — wpływa szkodliwie.

51. Organizm nasz po pracy wymaga odpoczynku. Tym odpoczynkiem jest sen. Człowiek dojrzały powinien mniej więcej przez 7 godzin dziennie sypiać. Niewysypianie się, również jak i sypianie zbyt długie — bywa szkodliwe.

Niemniej szkodliwe jest wylegiwanie się w łóżku, kiedy senność jeszcze nie przyszła, albo już minęła.

Żeby łatwo zasypiać i mieć sen spokojny, trzeba się kłaść spać o jednakowej porze, przed spaniem nie obładowywać żołądka, ale też nie kłaść się

spać z uczuciem głodu i pragnienia; sypiać należy bez światła, w spokoju nie zakłóconym ani hałasami ani zapachami niezwykłymi, na pościeli równej, niezbyt grzejącej, w pokoju umiarkowanie ciepłym. Przed zaśnięciem nie zaprzętać myśli przedmiotami nazbyt podniecającymi, przykremsi troskami lub obrazami uciech.

52. Nietylko w jedzeniu i picciu, pracy i odpoczynku zachować należy umiarkowanie roztropne. Zbyt gwałtowne oddawanie się uczuciom, smutkom, rozkoszom, targa i rozstraja nerwy, czyli denerwuje; ludzie zdenerwowani tracą w części lub całkowicie zdolność do pracy i takiego szczęścia, jakie mogłoby stać się ich udziałem, gdyby sami nie podkopali swego zdrowia.

53. Bardzo denerwujący wpływ wywierają gry hazardowne, a nawet i inne, nie wyłączając tak zwanych umysłowych (szachy, warcaby) i sportowych, jeśli im się kto bez umiarkowania oddaje. Niemniej denerwującym bywa czytanie książek silnie podnieca-

jących wyobraźnię, i widowiska teatralne, które bądź wstrząsają nas okropnościami strasznych zbrodni, bądź łaskoczą wstecznemi scenami, dowcipami, piosenkami.

Spokój, płynący ze skrupulatnego pełnienia obowiązków, czystość duszy, to potężne siły, które dużo przyczyniają się do utrzymania w zdrowiu naszego mózgu i nerwów.

54. Pewne nerwy kierują ruchami takimi, jak oddychanie, krążenie krwi, trawienie — odbywającemi się bez udziału naszej woli, zwykle nawet bez naszej świadomości. Inne są jakby drutami telegraficznemi od mózgu do całego ciała: przez te druty mózg śle rozkazy do członków, które natychmiast posłusznie wykonywują ruchy żądane, zginają się, prostują; — lub też otrzymuje wiadomości o ciepłe i zimnie, o zetknięciach miłych i przykrych, o smakach, woniach, dźwiękach, barwach, światłach.

Wszystkie te wiadomości są przesyłane mózgowi za pośrednictwem ner-

wów od poszczególnych przyrządów, zwanych zmysłami.

55. Wyżej mówiliśmy o utrzymaniu zdrowia skóry, będącej narzędziem dotyku.

Powiemy tu jeszcze o zachowaniu zdrowia uszów — narzędzi słyszenia, i oczów — narzędzi widzenia.

W uszach gromadzi się pył z powietrza, a także pewna żółta substancja, wydzielana przez ucho, zwana woszczyną. Żeby zachować słuch dobry, należy ten wszystek brud wymywać wodą mydlaną, albo, gdy to nie wystarcza, przestrzykiwać ucho delikatnie wodą ciepłą lub ciepłym rumiankiem, ostrożnie obchodząc się przytem ze szprycą, aby nią ucha nie skaleczyć, ani silnym natryskiem nie rozdrażnić.

Nie skrobać ucha narzędziami twardejmi (patyczkiem, łyżeczką uszną, drutem, ołówkiem)!

Jeżeli w ucho wpadnie owad, nachylić głowę w stronę drugiego ucha, a w napastowane ucho wlać trochę

oliwy, w której owad wypłynie na zewnątrz. Gdyby w ucho wpadł przedmiot twardy większych rozmiarów (groch, kamyczek) to nie wydłubywać go gwałtem, ale udać się do lekarza o wyjęcie.

56. Dla zdrowia oczów unikać pyłu, dymu, jaskrawego blasku, nadmiernego wysiłku. Oczy się wysilają, gdy zadługo patrzymy na przedmioty bardzo drobne, drobny druk i t. p.; zwłaszcza zaś gdy to czynimy o zmroku, albo przy świetle słonecznem i sztucznem jednocześnie. Lampa, żeby oczów nie psuła, powinna być zawieszona wysoko; jaskrawy blask jej najlepiej łagodzi szkło mleczone.

Migocące lampy i świece psują wzrok; na lampach też powinien być cylinder (kominiek szklany), w którym płomień pali się równo. Oczów nie należy trzeć palcami, które najczęściej nie są wolne od kurzu, ale zupełnie czystą chustką. Jeżeli pyłek jakiś albo drobny owad wpadnie w oko i dolegliwie uwiera, to należy zlekka pocierać powiekę górną w kierunku od

skroni do nosa. Wtedy naleciałość zazwyczaj wypływa ze łzą kątem oka. Jeżeli wypłynąć nie chce, należy się odwołać do pomocy lekarza.

Przepisy szczegółowe, dotyczące czytania i pisania będą wymienione niżej w rozdziale: «Wychowanie dzieci.»

57. Gdy widzenie jest osłabione, albo gdy jednym okiem widzimy gorzej niż drugim, należy zasięgnąć porady lekarskiej. Lekarz oczny wskaże odpowiednie środki, oraz jakość szkieł i porę ich używania (podczas roboty, przechadzki i t. p.).

## O d z i e ż.

58. Odzież służy do zachowania ciepła, które się wytwarza w ciele naszym. Zdolność zachowywania ciepła zależy głównie od ilości powietrza, zawartego w otworkach materiału, z którego jest zrobione ubranie. Im materiał puszystszy, czyli im więcej znajduje się w nim powietrza, tem jest cieplejszy.

Materiały zbite są chłodniejsze, niżeli materiały puszyste. Materiały farbowane są chłodniejsze niż bezbarwne, gdyż farba zatyka część otworów, przepuszczających powietrze. Kilka lekkich ubrań razem włożonych — grzeje lepiej, niż jedno grube, bo pomiędzy warstwami ubrania kryją się warstwy powietrza.

59. Barwa ciemna pochłania więcej ciepła; dlatego ciepło słoneczne łatwiej się przedostaje do naszego ciała przez ubranie ciemne, niżeli przez jasne. W zimie korzystniej jest nosić ubranie ciemne, w lecie—jasne.

60. Ubranie chroni nas też od wilgoci powietrza (deszczów, śniegów, mgły).

Najbardziej nieprzemakalną z tkanin jest wełna. Przyjmuje ona mało wilgoci zarówno z powietrza jak i z ciała naszego (z potu), chroni więc od nagłego ostygnięcia przez wysychanie (parowanie). Ma wszakże tę złą stronę, że zanadto rozpieszcza i delikaci, przez co usposabia do zaziębień.



Przy zmianie więc bielizny wełnianej na bawełnianą albo lnianą, zachować należy wielką ostrożność. Koszulki wełniane szczególniej dobrze jest nosić przy znacznych a nagłych spadkach temperatury (w zimie, jeśli ktoś nie ma ciepłego ubrania zwierzchniego, gdy na mróz wychodzi, na wiosnę i w jesieni, gdy nieraz powietrze oziębia się raptownie, podobnież przebywając w górach). Tkaniny bawełniane są cieplejsze aniżeli lniane.

61. Gdy ubranie zamoknie, należy je zmieniać na suche, aby nie schło na człowieku—zwłaszcza w porze chłodniejszej, gdyż skutkiem parowania odzieży, ciało szybko stygnie, co mogłoby spowodować zaziębienie.

62. Obuwie powinno być również nieprzemakalne. Wszelako zarówno w ubraniu jak w odzieży—nieprzemakalność w pewnych tylko granicach jest pożądana.

63. Nakrycie głowy powinno osłaniać oczy od blasku, od deszczu, a także i od kłębów kurzu w czasie wichury. Zbyt ciepłe wydelikaca głowę i po-

woduje wypadanie włosów; a wszakże włosy, jako zawierające dużo powietrza, wybornie zabezpieczają głowę od zmian temperatury.

64. Potrzeba noszenia ciepłej odzieży zależy wiele od zahartowania czyli od nawyknienia. Wieśniacy chodzą zazwyczaj niezbyt ciepło ubrani, stąpają bosy nawet po śniegu i lodzie, nie doznając żadnych stąd złych skutków, — gdy niejeden delikacik dostaje kataru, stąpawszy bosą nogą tylko na podłogę.

65. Odzież, zanieczyszczona potem i brudem, szkodliwie drażni ciało, utrudnia oddychanie skóry i mniej grzeje, gdyż otworki powietrzne w niej są pozatykane. Dlatego należy bieliznę, prześcieradła, poszewki często zmieniać (zmiana koszuli dziennej na nocną, niekrochmaloną i nieprasowaną jest bardzo dla zdrowia odpowiednia), resztę odzieży, obuwia, pościeli od czasu do czasu wietrzyć, otrzepywać i otrząsać z kurzu.

66. Odzież powinna być swobodna, żeby nie kępowała ruchów: siadania,

wstawania, chodzenia, biegania, skakania, wogóle zginania i prostowania tułowia rąk i nóg.

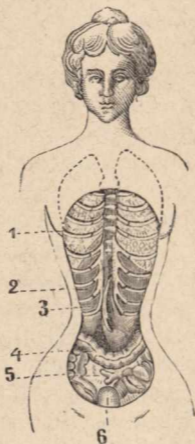
67. Odzież krępująca, ściskająca, nietylko nas męczy i drażni, sprawiając nieustanną przykrość, ale także tamuje obieg krwi, sprowadzając nieraz zaburzenia w całym organizmie; ciasne kołnierzyki, paski, podwiązki, zwłaszcza ciasne obuwie jest nadzwyczaj szkodliwe: nietylko powoduje na skórze nagniotki, wrastanie paznogi, ale zanik mięśni, wstrzymanie rozrostu (karykaturalnie małe stopki kobiet chińskich, wywołane są małym obuwem, ściskaniem nogi obręczkami i t. p.), następstwem czego jest bezsilność, ból nóg, niemożność ruchu i zaburzenia w obiegu krwi.

Podwiązki bywają często przyczyną żyłaków (rozdęcia żył) na nogach.

Nietylko więc należy nosić odzież i obuwie przestronne, ale także zarzuć paski i podwiązki, zastępując je odpowiednimi szelkami, niezbyt ściągającymi.

68. Najszkodliwszą częścią odzieży kobiecej jest gorset. Uciska on klatkę

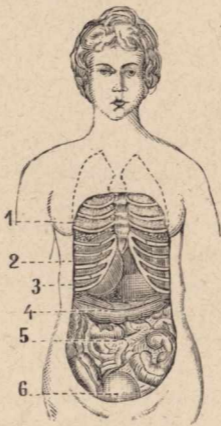
piersiową i płuca, wątrobę, śledzionę i górną część jamy brzusznej; powoduje uderzenia krwi do głowy, duszność, złe trawienie, złe odżywianie, tamuje swobodę i zręczność ruchów, a dalej wywołuje niedokrwistość, blednicę, katary żołądka i kiszek, usposabia do łatwiejszego podlegania roz-



Rys. 1. Organy oddychania i trawienia uciśnięte przez gorset: 1—płuca, 2—serce, 3—żołądek i wątroba, 4 i 5 \_kiszki, 6—pęcherz.

maitym chorobom, a w szczególności suchotom.

Na załączonych rysunkach widzieć można zniekształcenie klatki piersiowej i narządów wewnętrznych, oraz zmiany, spowodowane naciskiem gorsetu, i porównać z pięknie zbudowaną klatką piersiową młodej kobiety, nie noszącej gorsetu.



Rys. 2. Organy oddychania i trawienia normalnie (litery objaśnione na rys. 1).

## Mieszkanie.

69. Powinniśmy się starać o mieszkanie suche, słoneczne, przewiewne, ciepłe, obszerne, w zdrowych dzielnicach miasta położone i nie wymagające przebywania wielkiej liczby schodów, a zaopatrzone w takie wygody, jak: obszerny i czysty dziedziniec, czyste miejsca ustępowe do mieszkania przynależne, wodociągi, zlewy i kanalizację.

70. Wilgoć w mieszkaniu szkodliwą jest nietyle sama przez się, ile raczej z przyczyny, że w ścianach, sprzętach i odzieży zawilgoconej najłatwiej mnożą się pleśnie i wszelkie zarazki chorobotwórcze.

71. Domy świeżo zbudowane są prawie zawsze wilgotne, a nawet kiedy pozornie wyschną, wilgoć tworzy się w nich skutkiem przemian, jakim podlega wapno pod wpływem oddechu ludzkiego, dymu i t. p.

Dom nawet dobrze zbudowany staje się suchym dopiero po upływie 6 — 8 lat od czasu postawienia, chyba że jest wysuszony piecykami przysuwaniem do ściany. Mury zbyt cienkie muszą

być stale wilgotne, osiada bowiem na nich para w porze zimowej. Podobnie wilgotnemi bywają mury, budowane wapnem, rozrabianem wodą nieczystą, wreszcie mury, stojące na gruncie wilgotnym, łatwo przemakalnym, gdy nie są odpowiednio zabezpieczone od wilgoci gruntowej. Sposoby osuszenia takich murów znane są budowniczym.

72. Malowanie olejne, pociąganie murów zaprawami, tapetowanie,—zapobiega w części ukazywaniu się wilgoci i pleśni na ścianach, lecz nie chroni od niej wnętrza murów; zarazki w nich rozwijać się mogą swobodnie i wydobywać się przez lada szczelinę.

73. Dużo wilgoci wytwarza się w mieszkaniu skutkiem nieostrożnego mycia podłóg, z użyciem zbyt wielkiej ilości wody. Drzewo z którego podłoga jest zrobiona, zsyca się, a w szparach są prawdziwe składy rozmaitych nieczystości gnijących.

74. Słońce jest jednym z najdzielniejszych lekarstw przeciwko zarazkom. Należy więc unikać mieszkań, zwróconych oknami na północ; okien ciężkimi, gęstemi firankami i roletami nie

zasłaniać; w oknach nie stawiać zbyt wielkiej liczby kwiatów i roślin, odbierających słońce na własną korzyść. Znaczna powierzchnia ziemi w doniczkach, schnąc, zawilgaca mieszkanie.

75. Mebli nie należy stawiać zawiele, gdyż zmniejszają one ilość powietrza; dużych sprzętów nie przysuwać zablizko ściany, ażeby nie tamowały wysychania murów.

76. Piece w lecie powinny być stale otwarte: są to wyborne wentylatory. Same zaś wentylatory, o ile się w mieszkaniu znajdują, winny być ciągle otwarte.

77. Na ścianach gromadzi się kurz, który za każdym silniejszym powiewem kłębi się w pokoju. Należy tedy omiatać go starannie ścierką, osadzoną na szczotce lub miotle, starając się nierozpraszać go w pokoju. Przez ten czas okna powinny być otwarte. Osoba omiatająca dobrze robi, jeśli głowę osłoni i oddychać będzie nosem. Wszyscy inni powinni wtedy wyjść z pokoju i nie wracać, aż gdy kurz osiadzie lub oknem wyjdzie (po godzinie lub dwóch).



78. Ponieważ powietrze, zanieczy-  
szczone ludzkim oddechem i wyziewem,  
jest niezdrowe, należy tedy na sypial-  
nie przeznaczać pokoje najobszerniej-  
sze; gdy na osobę wypada tyle powie-  
trza, ile go mieści skrzynia, mająca 6  
stóp długości, tyleż szerokości i wyso-  
kości, natenczas sypialnia jest zaledwo  
dostatecznie obszerną.

Niestety zbyt często w sypialniach  
nie znajdujemy takiej nawet ilości po-  
wietrza, i w dodatku nie pamięta się  
o ich wietrzeniu. Światło lamp i świec,  
dym tytoniu, wyziew potraw, zaduch  
z nieczystości, zatruwają bardziej jesz-  
cze ten skarb nieoceniony — powie-  
trze.

79. Wysokie schody szczególnie są  
szkodliwe dla osób, mających wadę  
serca, lub skłonnych do chorób pier-  
siowych.

80. Zlewy, utrzymane nieschludnie,  
zanieczyszczają bardzo powietrze.

81. Podobnież do zakażenia powie-  
trza przyczyniają się nieczysto utrzy-  
mane korytarze, sienie, schody.

82. Wadą mieszkań bywa zbyt lic-  
zne sąsiedztwo. Nietylko bowiem tru-

dniej o utrzymanie w czystości sieni i schodów, i choroby zaraźliwe udzielają się o wiele łatwiej, ale wynika stąd mnóstwo przykrości, swarów i plock, zatruwających życie.

83. Łóżka w mieszkaniu należy stawiać, o ile możności, przy ścianach ciepłych, najlepiej głowami zwrócone do ściany, a długością ku środkowi pokoju. Możliwe to jest w mieszkaniach, posiadających oddzielne sypialnie, gdzie więc takie ustawienie łóżek nie tamuje swobody ruchu.

84. Wszelkie dywany na ścianach i chodniki, mają tę zaletę, że zatrzymują kurz; lecz należy je od czasu do czasu czyścić starannie, ale nie w pokoju, ani w sieni, lecz na dworze. Najpraktyczniejsze chodniki są ceratowe lub z linoleum.

85. W sypialniach nie należy zawieszać wiele obrazów, gdyż za nimi lęgnie się robactwo.

86. Zwierciadła, szczególnie na ciepłych ścianach zawieszane, zatruwają z czasem powietrze wyziewami rtęci (merkurjuszu), które są bardzo szkodliwe zwłaszcza dla zębów i kości. Do-

brze jest ukrytą powierzchnię zwierciadeł zaklejać papierem, albo pociągać farbą olejną, lakierem, pokostem. Przez to zmniejsza się parowanie rtęci.

87. Omieciny (śmiecie) i szczątki nieużyteczne najlepiej jest palić i dopiero popiół wyrzucać do śmietnika. Śmietnik, napełniony szczątkami gnijącymi, bardzo się przyczynia do zanieczyszczenia powietrza.

### Dezynfekcja.

88. Przyczyną wielu chorób (odra, ospa, koklusz, szkarlatyna, dyfteryt, zapalenie płuc, suchoty, febra, malarja, tyfus, karbunkuł, gorączka przyronna i inne) są drobne, gołym okiem niedostrzegalne zarazki, które się rozrastają i mnożą na ciele i w ciele człowieka.

89. Zarodki tych zarazków nieustannie krążą w powietrzu, padają na powierzchnię naszego ciała, dostają się do ust, nosa, płuc i narządów pokarmowych, i mnożą się, jeśli znajdą warunki dla siebie dogodne.

Człowiek zdrowy jest w możności

łatwiej je zwalczać, pokonywać, trawić. Stąd niektórzy ludzie mogą bez wielkiego niebezpieczeństwa pielęgnować chorych zaraźliwych.

90. Ludzie wężsi, a zwłaszcza dzieci nie posiadają odporności, czyli łatwiej ulegają zarażeniu, należy ich więc oddzielać starannie od chorych. Zowie się to odosobnieniem (izolacją) chorych. Zazwyczaj zdolność zarażania trwa jeszcze w ciągu 2 do 6 tygodni po ustaniu choroby zaraźliwej. Tak długo też odosobnienie trwać winno.

91. Stykający się z chorymi powinni zachowywać czystość bardzo staranną. Niejednokrotnie zdrowy udziela choremu nowej choroby, zwłaszcza dotykając go palcami brudnymi, obwijając brudnymi gałganami i t. p.

Naodwrot zdarza się, że zdrowy od chorego przenosi dalej zarazki szkodliwe. Przystępując więc do opatrunku, zarówno jak i po opatrunku, należy starannie myć ręce i czyścić paznokcie wodą ciepłą z mydłem, następnie wodą karbolową, wreszcie spirytusem lub wódką kolońską.

92. Słomę i siano z siennika po chorym, kawałki płótna, bandaże, watę opatrunkową, bezwartościową bieliznę, słomianki i t. p.—należy spalić.

Cenniejszą bieliznę chorego trzeba przez godzinę prać we wrzącej wodzie z dodatkiem sody, używanej do prania.

Istnieje urządzenie, zwane kamerą dezynfekcyjną, gdzie nadesłaną tam odzież chorego czyszcza za pomocą pary gorącej, podobnie jak pościel, która się prać nie daje, dywany, firanki, portjery. Meble wyściełane należy wytrzepać, wystawić na działanie powietrza i słońca, a potem dobrze spryskać 5% roztworem kwasu karbolowego.

Sprzęty drewniane ordynarne wymyć wodą z mydłem i powyższym roztworem. Wykwintniejsze wytrzeć ścierką, zwilżoną w tym roztworem.

93. Ściany i sufit pokoju po chorym zakaźnym należy obieleć lub pomalować na nowo. Kosztowne obicia i sufity wytrzeć ośrodkiem chleba, który następnie wrzucić w ogień. Podłogi,

drzwi, futryny, ramy okienne, piece, klamki wyszorować gorącym ługiem (wyciągiem z popiołu węgla drzewnego). Narzędzia i naczynia, z którymi stykał się chory, wygotować we wrzącej wodzie.

Wszystko to wymaga zachodu i kosztu, lecz oszczędza zdrowie ogólne.

94. Bardzo złym zwyczajem jest plucie na podłogę. Plwociny wysychają, rozcierają się i w postaci kurzu wpadają do ust, nosa, oczu ludzi zdrowych, którym przynoszą chorobę. Roznosicielami choroby bywają często muchy, które obsiadają plwociny, a następnie odwiedzają ludzi, zwierzęta, pokarmy. Należy tedy pluć w spluwaczki, naczynia te utrzymywać czysto, piasek w nich lub trociny zmieniać.

95. Całowanie dzieci przez osoby nieznajome, pożyczanie książek z czytelni publicznych—grozi także niebezpieczeństwem roznoszenia chorób zaraźliwych.

Bardzo też jest szkodliwy zwyczaj całowania psów i kotów oraz dozwała-

nia, aby te zwierzęta lizały ludzi po twarzy. Grzebią one w rozmaitych nieczystościach, dotykają je nosami i językiem, łatwo tedy zbierają zarazki, które następnie przenoszą na ludzi.

96. W czasie panowania jakiej choroby zaraźliwej, koniecznem jest w interesie bezpieczeństwa publicznego zawiadamiać władzę najbliższą o każdym poważniejszym wypadku zasia-  
bnięcia.

97. Niektóre choroby zakaźne nikną, albo przynajmniej bardzo łagodnieją skutkiem szczepień ochronnych. Należy tu przedewszystkiem ospa. Szczepić ją trzeba dzieciom małym, a dobrze jest powtarzać szczepienie co lat kilka, gdy słabnie odporność zyskana poprzedniem szczepieniem.

### Hygiena dzieci.

98. Najlepszem pożywieniem niemowlęcia jest pokarm matki. Wychodzi to zarazem na pożytek i matce, gdy sama karmi. Dziecko ma swój pokarm naturalny, rośnie, a oboje zy-

skuja na wadze. Tylko lekarz powinien decydować o niemożności karmienia przez matkę. W takim wypadku należy przyjąć mamkę, lecz zbadaną przez lekarza.

99. Gdy dziecko nie może być karmione przez matkę, a brak środków nie pozwala przyjąć dobrej mamki, należy je karmić mlekiem zwierzęcem: najlepiej koziem, w braku jego oślem lub krowiem. Mleko powinno pochodzić od zwierzęcia zdrowego; zaraz po przyniesieniu mleka do domu należy je przegotować i trzymać pod przykryciem w miejscu chłodnem i suchem. Zamiast przegotowania, skutkiem którego zmienia się skład mleka, lepiej je wyjałować (sterylizować), do czego są specjalne przyrządy (Saksletta, Eschericha).

100. Mleka należy brać na każdy raz tylko ilość niezbędną, rozcieńczyć je i rozgrzać przez dolanie gorącej wody osłodzonej (do słodzenia najodpowiedniejszy jest cukier mleczny) i karmić — najlepiej łyżeczką. Resztę mleka rozcieńczonego, niespożytą



przez dziecię, wylać. Naczynie, z którego dziecię było karmione, łyżeczkę, a tymbardziej smoczek, zaraz oczyścić starannie i przechować w miejscu, na kurz nie wystawionem.

W nocy najlepiej jest wcale dziecka nie karmić, poprzestając na podaniu mu małej ilości wody osłodzonej, 2 lub 3 razy na noc. Dziecko, regularnie karmione, nigdy nie krzyczy z głodu; krzyk jego wskazuje, że ma jakąś dolegliwość: że się zamoczyło, że ma bóleści, że go coś kłuje, gryzie, uwiera. Należy je więc opatrzyć starannie.

Gdy nie możemy na razie znaleźć przyczyny krzyku dziecka, które się nie uspokaja, dowód to, że dziecko jest chore.

101. Przez pierwsze dwa miesiące życia należy karmić niemowlę co 2 godziny dziennie, później co 3 godziny. Po upływie 6 lub 8 miesięcy należy dziecię zwolna przyzwyczajać do innych pokarmów: kaszki, dobrze rozgotowanej, kleików rozmaitych, czerstwej bułeczki, rozmoczonej w mleku, rosółu z dodatkiem żółtek surowych.

Sago, tapioka, mączka Nestle'a, rewalenta i t. p., o ile nie są zafałszowane, mają podobną wartość, jak inne kasze; w żadnym razie nie zastąpią mleka. Sucharki, biszkopeciki mogą być używane, podobnie jak czerstwa bułka, powinny wszakże być świeże. Nieświeży sucharek jest szkodliwy, gdyż zawiera się w nim masło zjełczałe.

Żadnych trunków nie wolno dawać dziecku, a owoców surowych nie można dawać dziecku nawet rocznemu.

102. Gdy karmiąca jest chora, powinna przestać karmić. Zwyczajny tryb jej życia wskaże lekarz przy pierwszych oględzinach przed karmieniem. Wogóle powinna prowadzić życie czynne, choć nie nazbyt męczące, nie zmieniać zwykłego sposobu żywienia się, unikać tylko pokarmów rozpalających, ostrych przypraw korzennych, mocnych trunków i mocnych kwasów. Karmiąca powinna też być chroniona od wszelkich silnych wzruszeń i podrażnień.

103. Dziecko należy odstawić od piersi po upływie 10 — 12 miesięcy,

wybierając porę niezbyt skwarną i kiedy dziecko jest zdrowe. Odłączanie najlepiej skutecznieć powoli, dając dziecku piersi coraz rzadziej. Po odłączeniu karmić jakiś czas temi tylko potrawami, do których już przywykło. Mięsa nie dawać, póki dziecko żuć nie może, t. j. póki nie ma zębów trzonowych. Kompoty i soki owocowe ułatwiają trawienie, są więc do zalecenia. Cukru surowego, cukierków i t. p. unikać. Potrawy dziecku podawane powinny być cokolwiek solone. Sól jest niezbędna dla żołądka i do formowania kości, ale w ilości niewielkiej. Za napój najlepszą jest czysta woda pokojowej temperatury, (może być z sokiem) albo leciutka herbata.

104. Dla przekonania się o zdrowiu dziecka, należy je ważyć w pierwszym miesiącu co tydzień, potem rzadziej, co miesiąc, używając w tym celu wagi sprężynowej; na haczyku tej wagi zawieszamy dziecko owinięte w pieluszkę (lecz ostrożnie i nad pościelą, aby dziecko nie upadło i nie rozbiło się). Jeżeli

wagi nie przybywa, dowód to, że dziecko jest chore.

105. W okresie ząbkowania dzieci chętnie gryzą kostki z drobiu (należy strzedz, aby nie były pobrukane); można także dawać im do żucia kółko z kości słoniowej, ale trzeba je utrzymywać w czystości. Korzeń fijołkowy jest nieodpowiedni.

106. Gdy dziecień ma już zęby, należy je przyzwyczajać do pokarmów, jakich używają starsi, unikając z początku trudnostrawnych: tłustych mięs, tłustych ryb, chleba razowego, grzybów, surowizn, ostrych przypraw i mocnych napojów.

107. Dzieci do skończenia roku życia powinny być codzień kąpane w ciepłej, czystej wodzie, z podłożoną czystą pieluszką; główkę i plecy dziecka podtrzymuje się rękami. Główkę i całe ciało dziecka należy umyć mydlinami, a usta wycierać watą hygroskopijną lub płótnem, umaczanem w czystej wodzie. Nie używać gąbek, bo w nich gnieźdzą się pasożyty i nieczystości. Po kąpieli wytrzeć niezbyt silnie całe

ciało i owinać w suche prześcieradło; fałdy skóry i odparzenia zasypać galmaninem lub talkiem tłuczonym (weneckim). Proszki roślinne, jak puder, próchno—fermentują i drażnią skórę; dlatego mniej zasługują na polecenie. W razie kataru lub kaszlu nie należy kąpać, poprzestając na samem obmywaniu.

Dodatki do kąpieli stosować tylko za radą lekarza. Kąpiel odbywać w pokoju ciepłym bez przewiewu, przy drzwiach zamkniętych; najlepiej w godzinach rannych.

108. Za odzież powinna dziecku służyć koszulka, związowana tasiemką na plecach, bez guziczków i haftek; pieluszka — jedna na gołe ciało lniana lub bawełniana, druga po wierzchu barchanowa albo flanelowa, i poduszka, na którą dla czystości kłaść należy kawałek ceratki albo wyksatyny.

Powijaki są szkodliwe, gdyż kępują oddychanie, trawienie, rozrost i ruchy dziecka, narażają je na częste męczące przewijanie i utrudniają utrzy-

manie czystości. Czepeczki również są zbyt ciężkie.

109. Wkrótce po obudzeniu się a także po przyjęciu pokarmu, dziecko powinno być wysadzone, żeby nie moczyło swej odzieży, pościeli, i żeby nie nawykało do nieschludności.

Jeżeli dziecko krzyczy, należy najpierw przekonać się, czy nie jest mokre.

110. Rączki dziecka nie powinny być krępowane. Ruchy rączek sprawiają dziecku przyjemność i rozwijają jego zręczność. Nie należy pozwalać dziecku ssać rączki. Jeżeli nabyło tego zwyczaju, trzeba rączki owijać gazą, wtedy niebawem zaniecha ssania.

111. Dziecko powinno być noszone na obu ramionach na przemiast, wtedy rozwija się prawidłowiej, niżeli noszone wciąż na jednym tylko (zazwyczaj lewym) ramieniu.

112. Dzieci powinny od początku sypiać w oddzielnych łóżeczkach nie przy karmicielce, *ani w kołyskach lub wózkach*. Spanie przy boku starszych jest niezdrowe; kołysanie i wożenie

szkodliwie działa na nerwy. Usypiać powinno dziecko z poczucia potrzeby snu, nie skutkiem usypiających ruchów. Łóżeczko powinno mieć poręczę, zabezpieczające od wypadnięcia na ziemię.

113. Mokrej odzieży i pościeli dziecka nie należy suszyć w pokoju dziecinnym i nie należy dawać nawet wysuszonej, jeżeli po zamoczeniu nie była przeprana. Gąbek do mycia nie używać, lecz tylko płótno i watę hygroskopijną.

114. Nie trzeba dozwalać dziecku bawić się przedmiotami ostremi, kanciastymi lub farbowanymi, a także miedzianymi (pieniądze) lub ołowianymi. Łatwo stąd mogą wyniknąć złe skutki.

Osoby, piastujące dzieci, nie powinny mieć przy sobie szpilek ani igieł.

115. Dzieci w wieku nieco starszym potrzebują zabawy w gronie rówieśników, i tej potrzebie powinni rodzice zadość czynić.

Czuwanie nad zabawą powierzyć osobie starszej, łagodnej, roztropnej,

lubiącej i rozumiejącej dziatwę. Dziecko, chowane przeważnie przy starszych, traci humor, niedołęźnieje, kaprysi, objada się do niestrawności; z próżniactwa, zbyt wczesnie bywa zapędzone do nauki lub zajęć domowych, przechodzących jego siły i rozum. W takim dziecku, myśl podniecana rozmowami starszych, zwraca się w kierunkach, dziecku niewłaściwych; nabywa ono nałogów, swemu wiekowi nieodpowiednich, a często szkodliwych.

116. Za miejsce zabawy może służyć wolny plac na dziedzińcu, nie zanieczyszczony, zwłaszcza kawałkami szkła, skorupami i ostremi kamieniami, zabezpieczony od kurzu; jeszcze lepszą jest w lecie murawa. W braku stosownego miejsca do zabawy na wolnem powietrzu, podobnież w czasie mocnej niepogody, wielkiego skwaru lub mrozu,—dzieci powinny się bawić w pokoju obszernym, czystym, dobrze oświetlonym, nie przepełnionym sprzętami i cackami. Trzeba przestrzegać, żeby dzieci nie zaśmiecały niepotrzeb-



nie i nie zanieczyszczały miejsca, na którem się bawią, żeby się ostrożnie obchodziły z przedmiotami ostremi, (nożem, nożyczkami, drutami), żeby się nie bawiły ogniem.

117. Gwałtownych uniesień, naśmiewania się, złośliwości powinny się wystrzegać przy dzieciach osoby starsze i dzieciom nie pozwalać na nie.

118. Z różnych rodzajów sportu niewłaściwe dzieciom są te, które wymagają znacznego wysiłku albo dużej roztropności. Dzieci nie powinny tedy powozić, poganiać bydła i koni, wiosłować, jeździć na bicyklach i rowerach. (Na bicyklach i rowerach jeździć mogą młodzieńcy przynajmniej 15-to letni).

Gimnastyka bez przyrządów, odbywająca się nie pod przymusem, ale jako zabawa, dalej piłka, wolant, serso, gra w chowanki, rozmaite gry, wymagające ruchu i zręczności, są tu wskazane.

Z gier w pozycji spokojnej mogą być odpowiednie: układanie patyczków, struganie, klejenie, wyplatanie,

strzyżenie obrazków, rysowanie i malowanie, lepienie różnych kształtów z gliny i t. p., o ile to odpowiada wrodzonym popędom dzieci, lub o ile osoba, mająca nad nimi nadzór, umie swoim przykładem obudzić w dzieciach zainteresowanie do takich zabaw.

Zwykle chętniej, a bez szkody dla siebie, bawią się dzieci w naśladownictwo starszych: gospodarstwo, szkołę, kolej żelazną, sklep, żołnierzy; lubią też udawać konie, psy, kury, albo grać rolę rodziców, opiekując się lalkami, niby swemi dziećmi. Wielkiej oględności wymagają ćwiczenia na przyrządach gimnastycznych, takich zwłaszcza, jak drążek, zawieszony stale, lub na linkach, drabinki, liny gładkie i węzłowe, a szczególnie wszelkie huśtawki.

Bale dziecinne, teatry, cyrki, okropne widoki, opowiadania o zbrodniach, przestępstwach, chorobach, potwornościach, strachach, upiorach, równie jak i opisy, powieści, poezje, osnute na takich tematach — zbyt silnie podnie-

cają nerwy dzieci, a niekiedy nawet przyprawiają je o ciężką chorobę.

Piosenki, wierszyki, obrazki, dowcipy i wyrazy wszeteczne usposabiają dzieci do lubieżności, tak szkodliwej zawsze, a zwłaszcza w młodości.

Należy tedy z ciągłą troskliwością od takich podniet chronić je i zabezpieczać.

119. Odzież dzieci, istotek ruchliwych i delikatnych, w większej jeszcze mierze, niżeli starszych, powinna być dogodna i skrupulatnie czyszczona. Niedorzeczne i szkodliwe jest przebieranie dzieci za Szkotów (z obnażonemi kolanami na wiosnę i w jesieni), za marynarzy (z odsłoniętą piersią), za żołnierzy lub strażaków (z ciasnymi i ciężkimi szyszakami).

Nakładanie gorsetów na podlotki jest okrucieństwem, pociągającym za sobą następstwa wielce szkodliwe.

120. Naukę systematyczną czytania i pisania zacząć należy nie wcześniej, jak w 9-tym lub 7-ym roku życia; trzeba zaopatrzyć dziecię w elementarz zajmujący, ładnie, czytelnie, czysto

wydrukowany; do pisania używać odrazu papieru białego, wyraźnie polinowanego, dobrych stałówek i dobrego, czarnego atramentu. Pisanie ołówkiem i szyfrem psuje wzrok; dobre pisanie kredą wymaga siły, jakiej dziecię nie ma i wala ręce i ubranie.

121. Przy pisaniu i czytaniu należy uważać, aby dziecię siedziało prosto, pleców nie garbiło, piersiami nie dotykało stołu, nie zakładało nogi na nogę. Stopy winno oprzeć o podłogę, albo, gdy siedzi na wysokim krześle, przy wysokim stole, oprzeć nogi na stołeczku. Ręce od łokcia do pięści (przedramiona) powinny spoczywać na stole. Krzesło powinno być tak przysunięte do stołu, aby dziecię siedziało prosto, nie schylone, ani wsparte o poręcz plecami. W razie potrzeby należy (o ile można) postarać się o stół, nieco ku uczniowi pochylony (takiemi są ławki w kościołach i szkołach), aby uczeń mógł całą książkę czy kajet widzieć z równą łatwością. Książka na stole powinna leżeć równo; kajet do pisma ukośnego powinien leżeć ukoś-

nie w ten sposób, aby stawiane na nim litery były prostopadłe do tej krawędzi stołu, przy której piszący siedzi. Piszący powinien sobie przytrzymać papier lewą ręką, nie używać jej zatem do pokazywania sobie wierszy i wyrazów na wzorze, z którego pisze. Światło ma padać z góry i z lewej strony piszącego. Gdyby światło padało dwustronne, z dwóch okien, należy jedno okno zasłonić. Światło nie powinno być mdłe, ani zbyt silne.

Załączone rysunki przedstawiają sposób siedzenia należytego, oraz budowę prawidłową piszącego i budowę nieprawidłową (skrzywienie kręgosłupa), będącą następstwem siedzenia wadliwego przy pisaniu i czytaniu.

Wadliwe siedzenie przy pisaniu powoduje nabieg krwi do głowy, złe krążenie krwi, upośledzone oddychanie i trawienie, skrzywienie kręgosłupa. Zbyteczne nachylanie się i wysilenie wzroku skutkiem złego druku, lub nie-  
dość czytelnego pisma, zbyt jaskrawego lub niedostatecznego oświetlenia



Siedzenie należyte przy pisaniu.

sprowadzają szybko krótkowzroczność,  
a niekiedy zez.



Siedzenie wadliwe.

Złe trzymanie pióra bywa przyczyną choroby, zwaną kurczem pisarskim.

122. Przy układaniu programu nauki należy zasięgać rady nauczycieli doświadczonych, prosząc ich o zbada-

nie usposobień, zdolności i biegłości dziecka w naukach dotąd mu udzielanych i o wskazówki odpowiednie co do wyboru przedmiotów i nauczycieli — z uwzględnieniem materialnego położenia rodziców.

Wykład, źle prowadzony, obciąża dźwiatwę pracą nad siły, odbiera jej zdrowie i ochotę do nauki.

Kaprys nie powinien rozstrzygać o przyszłości dziecka, o jego naukach i przyszłym zawodzie.

123. Pracę umysłową należy przeplatać zajęciami fizycznymi, przechadzkami, zabawą, spoczynkiem. Przeznaczenie wszystkich chwil wypoczynku na czytanie książek i pism, choćby najbardziej zajmujących, jest wysoce szkodliwe i zazwyczaj bardzo rychło pociąga za sobą złe skutki, widoczne w osłabieniu zdrowia i zmniejszeniu się pilności.

124. Odpoczynek najpożądańszy jest na świeżem powietrzu. Zwłaszcza długie wakacje letnie najzdrowiej przepędzać na letniem mieszkaniu, — o ile środki na to pozwalają.

125. Letnie mieszkanie wybierać należy, o ile można, w okolicy lesistej, posiadającej dobrą wodę do picia, dostatek środków żywności, odległej od wielkich miast, od głębokich rzek, sadzawek i błot, z gruntem piaszczystym, nie podlegającej chorobom epidemicznym (tyfus, malarja, ospa). Na wszelki przypadek należy mieć zapewnioną pomoc lekarską i środki apteczne.

Dom mieszkalny powinien być na wysokiem podmurowaniu lub na piwnicach, okna pokoju dla dzieci powinny być słoneczne, nie zacienione roślinnością, pokoje łatwe do odwietrzania, nie zatęchłe, podwórze czyste, wolne od kałuż i śmietników; miejsce ustępowe oddalone od mieszkania i czysto utrzymane; studnie winny być zakryte, a całe obejście oparkanione, aby dzieci były zabezpieczone od wypadków.

126. Wobec ogromnego znaczenia letnich wakacji na wsi dla dzieci, każdy, dbały o dobro swego społeczeństwa, powinien gorąco się poczuwać do



obowiązku pomagania wedle możliwości  
*kolonjom letnim dla ubogich dzieci.*

## Hygiena pracy zawodowej.

127. Z każdym rodzajem pracy są związane pewne niebezpieczeństwa, każdy wywiera właściwy sobie wpływ szkodliwy na zdrowie.

Jednakże między różnymi rodzajami pracy jedne narażają bardziej zdrowie i życie ludzkie, inne mniej. Stąd w jednych zawodach śmiertelność jest względnie mała (rolnicy, ogrodnicy, duchowni), w drugich nazbyt wielka (robotnicy w niektórych fabrykach metalowych, zecerzy, dystylatorzy). Człowiek zdrowy łatwiej znosi trudy swego fachu, nawyka do nich i mniej cierpi.

Mający jakąś wadę, skłonność do jakiejś choroby, winien zachować ostrożność w wyborze rodzaju pracy.

128. Praca siedząca jest wogóle szkodliwa dla ludzi ze złem trawieniem, ze skłonnością do chorób nerwowych. Adwokaci, literaci, malarze,

fortepianiści, krawcy, bywają zwykle mizerni skutkiem złego trawienia, zdenerwowani i mniej zdolni do pracy ciągłej.

129. Zajęcia, wymagające wysiłku nogi (warsztaty tokarskie i garncarskie, maszyny do szycia), oddziałują bardzo silnie na nerwy i na obieg krwi. Są zgoła nieodpowiednie dla ludzi bardzo wątłych, zdenerwowanych, mających nogi chore.

130. Zajęcia literackie, zegarmistrzowskie, niektóre rodzaje robót kobiecych wymagają wielkiego natężenia wzroku, są tedy nieodpowiednie dla ludzi z oczami choremi.

U szewców źle oddziaływa na oczy bańka szklana z wodą, umieszczona przy lampce, dla powiększenia jej blasku.

131. Ludzie, nie mający nóg zdrowych, źle wytrzymują zajęcia, wymagające stania (zajęcia sklepowe, zecerstwo). Dostają często rozdęcia żył (żyłaków) na nogach.

132. Ludzie, pracujący wśród pyłu fabrycznego, wyziewów niezdrowych

(węglarze, kominiarze, młynarze, tkacze, powroźnicy, garbarze, farbiarze, zecerzy, robotnicy w fabrykach przetworów chemicznych, zwierciadeł, górnicy), często padają ofiarą suchot.

133. Ludzie, skłonni do przeziębień, powinni się wystrzegać obierania zawodów, narażających na silne zmiany temperatury (piekarstwo, kucharstwo, hutnictwo, suszarnie).

134. Ludziom, skłonnym do trunków, dzieciom pijaków, mającym wrodzone zamiłowanie do trunków i skłonność do takich chorób, jak padaczka (epilepsja, wielka choroba), grożą nieszczęsnymi przypadkami zawody mularzy, blacharzy, cieślów.

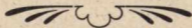
135. Skłonni do chorób gardlanych i płucnych, także zdenerwowani, nie powinni być nauczycielami.

136. Praca nocna jest wogóle daleko bardziej wyczerpująca, niż dzienna, choćby nawet nie trwała dłużej.

137. Przy każdym zajęciu, a szczególnie, gdy ręce stykać się muszą z przedmiotami, wydajacemi dużo py-

łu, należy unikać wkładania palców do ust.

138. Zachowanie czystości, mycie rąk, częste kąpiele, umiarkowanie w używaniu pokarmów i napojów, ruch, świeże powietrze czynią człowieka zdolniejszym do pracowania długo, z energją i w zdrowiu.









**KOLEKCJA  
SWF UJ**

A

414

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053142