

V7 181606
xx 00 2242164

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053413

39228

SAR P. W. Rolanowski
dla Biblioteki ek. Kursu gimn.
styp.

Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu naukowego gimnastycznego
W KRAKOWIE.





480

G14. 4(02.062)

O przyczynach i zapobieganiu
CHOROBYM ZARAŻLIWYM.

Odczyt publiczny wypowiedziany w Warszawie 10 listopada 1894 r.

przez

Dr. O. Bujwida,

Profesora Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Oddawna wiadomo, że niektóre choroby mają zdolność udzielania się od osób chorych innym osobom poprzednio zdrowym i to tem bardziej, im większe jest zbliżenie osób zdrowych do chorych lub do przedmiotów po nich pozostałych. Choroby takie zowiemy zaraźliwymi. Zarażenie, jest to więc jak gdyby udzielenie choroby. A więc jest *coś*, co chorobę musi przenosić. *Jest jakiś zarazek*. Jakim sposobem się to dzieje i co to jest ten zarazek?

Te właśnie pytania chcemy dzisiaj przede wszystkim wyjaśnić.

Jeżeli ktoś zakłuże się w palec, wówczas zdarza się często, że palec »się obiera« czyli, jak to mówimy, nastąpiło ropienie. Niekiedy przybiera ono postać dosyć ciężką, przychodzi to, co na-

zywamy *zastrzałem*: palec boli, puchnie, trzeba to napuchnięcie przeciąć, przyczem wypływa to, co nazywamy ropą lub materią.

Ropienie wszakże powstaje *nie przy każdym* zakłuciu. Często zakłucie lub zacięcie jest duże, a ropienia niema. Skąd więc ono powstaje? Jeżeli *trochę* takiej materji czyli *ropy* weźmiemy pod silnie powiększające szkło czyli *mikroskop*, zobaczymy wówczas w niej masę drobnych ziarenek. Ziarenka te są to tak zwane bakterye ropne, małe żyjące istotki, które człowiek, nawet zdrowy często nosi koło siebie: na ubraniu, na palcach, a nawet w ustach, jeżeli ich czysto nie utrzymuje. Przy zakłuciu palca bakterye te dostają się do ranki i powodują ropienie. A więc *ropienie jest przeniesieniem z powierzchni zanieczyszczonej skóry*, w ogóle z otoczenia takich bakteryj, które powodują ropienie lub zastrzał. (Wspomnę nawiasowo jak złym zwyczajem jest powszechnie praktykowane wysysanie ranki bezpośrednio po jej zrobieniu: jest to znakomity sposób zakażenia bakterjami ropnemi, obficie w ustach się znajdującymi). Jeżeli się ktoś powala ropą choćby nieznacznie, jeżeli po opatrunku rąk nie umyje należycie, to przy następnem zakłuciu, znów może sprowadzić ropienie na innym palcu, albo też przenieść je na inną zdrową osobę itd. W ten sposób ropienie może być przenoszonym bez końca i powodować zarażenie. Bakterye, dostające się do rany, mnożą się coraz bardziej, aż doprowadzą do zebrania ropy.

Jeżeli różne resztki i wydzielinę po chorych jako to opatrunki, woda po praniu bielizny zo-

stająca, plwocina i inne pozostałości po chorych i t. p. *dostają się do wody* rzecznej lub studziennej, a ktoś napije się takiej wody, również może się zarazić. Szczególniej w ten sposób zarazić się łatwo *tyfusem* i *cholera*. Bakterye tyfusu i cholery, dostając się z wydzielinami chorych do wody, mnożą się w niej, mianowicie podczas ciepłej pory i woda w ten sposób może być przenośnikiem choroby.

Tysiące ludzi umiera na tyfus i cholera, bo się nie wystrzega używania nieczystej wody.

Innym znów razem *dziecko chore na dyfteryt, ospę lub szkarlatynę* pozostaje w otoczeniu innych dzieci dotąd zdrowych. Po kilku dniach choroba przenosi się na jednostki zdrowe, a dzieje się to dlatego, że *zarazek* tych chorób *drobny i okiem niedostrzegalny przylega do ubrania, do rąk* osób otaczających, wreszcie częstokroć przy zbliżaniu się do chorego, gdy ten *kasze*, *zarazek odrywa się z jego ust* i dostaje się do ust osób zdrowych.

To samo dzieje się przy *gruźlicy czyli suchotach*. Zarazki znajdują się w wydzielinie kaszlowej osób chorych, stamtąd przedostają się na przedmioty otaczające, na ziemię w pokoju, gdzie chory przebywa, *przy chodzeniu, bieganiu, zamiataaniu unoszą się z kurzem* pokoju i dostać się mogą do płuc osób zdrowych i zarażenie spowodować.

W ten sposób powstaje zakażenie. Widzimy więc, że zarażenie się nie powstaje samo, że choroba wywołaną zostaje *przez zarazki*, które dostają się *bądź to do rany*, jak przy ropieniu, *bądź z wodą* i pokarmami, jak to się dzieje przy ty-

fusie, cholery, zimnicy (febrze) bądź przez powietrze oddychane bezpośrednio przy chorym, jak przy odrze, ospie, szkarlatynie lub gruźlicy. *Każdy zarazek ma zatem właściwy sposób, w jaki się może przenosić. Zaraz zobaczymy, od czego to zależy.* Streszczając teraz to, cośmy dotychczas powiedzieli, dochodzimy do pewnika: że źródłem nieustającym zarazków, z którego zakażenie na osoby zdrowe przechodzi, jest zawsze chora osoba.

Zobaczymy teraz jak wyglądają zarazki. A więc najpierw co do wielkości. Są to twory tak małe, że w jednej drobnej kropelce można ich zmieścić miliony. Na przestrzeni grubości włosa ludzkiego możnaby ułożyć koło siebie 100 bakteryj jedną obok drugiej z łatwością.

Jakim teraz sposobem te żyjątka tak drobne mogą powodować chorobę? Mogłoby to zakrawać na żart . . . a jednak jest prawdą. A dzieje się to w ten sposób, że te żyjątka — drobne roślinki, — mnożą się niesłychanie szybko a przytem wyrabiają trucizny tak silne jak jad żmii. Można więc sobie wyobrazić, że trucizna tego rodzaju musi u człowieka powodować chorobę, a jeżeli się dziwić mamy czemu, to chyba temu, że ta trucizna nie zawsze zabija, i że człowiek względnie tak często z choroby wychodzi. Jak się to dzieje, jak sama natura wyzdrowienie sprowadza, postaramy się wyjaśnić później, teraz zaś zobaczymy jak wyglądają zarazki.

Kształt ich jest mało urozmaicony. Najczęściej jest to mała kuleczka lub laseczka, większa lub mniejsza, o powierzchni równej lub nierównej. Przy silnem powiększeniu zarazki ropne, węglika

czyli karbunkułu, gruźlicy czyli suchot, i t. d. przedstawiają się, w ten sposób:



Bakterye ropne.



Bakterye węglika.



Bakterye gruźlicy.

(Zarazki te są powiększone 800 razy).

Niektóre z nich posiadają zarodniki czyli trwałe formy, służące do przechowania życia w niedogodnych warunkach; widzimy je w bakteryach węglika w postaci owalnych białych ziarenek. Takich bakteryj nie zabija zwykle wysuszenie — niekiedy nawet ogrzewanie musi być silne, ażeby je zniszczyć. Inne znowu zostają już przy wysuszeniu zabite, ponieważ nie mają zarodników.

Powiedzieliśmy wyżej, że jedną z właściwości tych drobnych żyjątek jest *zdolność* szybkiego *rozmnażania się*. *Jakimże* jednak *sposobem* zarazki, mnożąc się ciągle, *nie rozmnażają się bez końca* co kładzie kres temu rozmnażaniu? *Kres ten kładzie sam organizm* i to jest jedna z bardzo ciekawych jego własności. — Gdy zarazek dostanie się do ustroju czyli organizmu człowieka lub

zwierzęcia, zaczyna się w nim mnożyć. Organizm składa się z drobnych ciałek t. zw. *komórek*, które póki żyją, *posiadają pewne własności, mające na celu podtrzymać to życie*. Gdy zarazek wchodzi do ustroju i zaczyna się mnożyć, a równocześnie wytwarzać trucizny czyli t. zw. toksyny, *komórki* organizmu ze swej strony zaczynają *walczyć* przeciw temu nieprzyjacielowi. Pewne komórki, w krwi się znajdujące t. zw. *białe ciała*, dążą z krwi do tych miejsc, gdzie się zarazek znajduje i *wylawiają* go po prostu, zamykając w swem wnętrzu. Z drugiej znów strony zaczynają one powoli *wyrabiać środki przeciwdziałające* truciznom przez zarazki wytwarzanym. Komórki organizmu wytwarzają t. zw. przeciwtrutki czyli *antytoksyny*, które zubożniają szkodliwe działanie trucizn bakteryalnych. Własność wytwarzania przez organizm tych przeciwtrutek została w ostatnich czasach spożytkowaną w ten sposób, że się zwierzęciu szczepi bakteryje np. dyfterytu w małej ilości, a następnie w coraz większych; w ten sposób zwierzę stopniowo przyzwyczaja się do trucizn i staje się nietylko na trucizny bakteryjne niewrażliwym, czyli jak to mówimy odpornem, ale w krwi jego gromadzi się taka ilość przeciwtrutki, że krew tę a właściwie część tej krwi czyli surowicę można z organizmu zwierzęcia wyciągnąć i użyć do leczenia ludzi chorych na dyfteryt. Na tem właśnie polega nowo wynaleziony sposób leczenia dyfterytu.

Takie właśnie wytworzenie odporności w organizmie mają na celu wszelkie szczepienia ochronne, w których dla zabezpieczenia człowieka od

choroby szczepimy mu osłabiony a więc nieszkodliwy zarazek tej samej choroby.

Takie uodpornienie organizmu osiągamy, szczepiąc ospę; w ten sposób chronimy dziecko przeciwko zarazkowi ospy; szczepiąc znowu wściekliznę, zabezpieczamy człowieka od następstw, jakie pokąsanie przez wściekle zwierzę często za sobą pociąga.

Szczepiąc bydłu osłabione bakterye wąglika czyli karbunkułu, czynimy je odpornem przeciw tej strasznej chorobie, toż samo czynimy szczepiąc nierogaciznie różę i t. d.

Widzimy stąd jak wielkie korzyści przyniosły dotąd badania naukowe — a korzyści te mnożą się codziennie. Odkrycia następują jedne po drugich. Dziś umiemy w ten sposób leczyć dyfteryt, jutro być może tyfus i wiele wiele innych chorób zaraźliwych.

Ale odbiegliśmy od planu.

A więc *organizm* sam się stara niszczyć zarazki i niszcząc je przewycięża chorobę, przyzwyczajają się do niej i dla tego najczęściej już po raz drugi na tę chorobę nie zachorowują.

Ale, jak powiadam, najczęściej, lecz nie zawsze. *Jeżeli* bowiem do ustroju dostanie się *duża ilość* zarazka, to *pomimo przyzwyczajenia* choroba może *wybuchnąć*. Dla tego to tak jest *ważnem niszczyć zarazek i unikać* go, ile możliwości. Dla tego już sama czystość skóry, częste mycie rąk, kąpiele i t. p. mające na celu tylko zmniejszenie ilości zarazków — nieraz wystarczają do uchronienia od zakażenia.

Widzieliśmy, że *zarazek* jest tworem *żywym*, a więc można go *zabić* — zniszczyć.

Wszystkie zarazki można zniszczyć *działaniem gorąca* i niektórych *chemikaljów* jak np. kwasu karbolowego, sublimatu, wapna. Osłabia, a często niszczy zarazki *suszenie na słońcu* i częste *przewietrzanie* przedmiotów zakażonych. Jeżeli więc chodzi o zniszczenie zarazka, należy wszystko, co może być zakażone, wygotować w wodzie gorącej albo poleć mocnem wapnem lub kwasem karbolowym, rozcieńczonym w tym stosunku, by na 1 część kwasu przypadało 50 części wody. W mieszkaniu, w celu oczyszczenia *ściany* należy *wybielić* wapnem; podłogi zmyć mocną sodą lub wapnem albo też starannie i mocno wytrzeć terpentyną. *Ubranie* i rzeczy nie dające się ani zlać karbolem ani też wygotować, należy dobrze przewietrzać na słońcu w ciągu kilku tygodni, najlepiej jednak jest, o ile możliwości przedtem w parze wodnej, w t. zw. *kamerze dezynfekcyjnej*, wyprażyć. To samo z meblami, pościelą i t. p.

Wszystko to robi się zwykle po chorobie, bo podczas choroby nikt zwykle głowy do tego niema. Gdy choruje ktoś z osób nam blizkich, rzadko wówczas myślimy o tej szkodzie, jaką chory zdrowym wyrządzać może i wyrządza. Często w *ciasnem mieszkaniu* w tym samym pokoju *leży chory* i spią osoby *zdrowe*, a po kilku dniach już i ci zdrowi chorują. — To też ważną jest rzeczą, ażeby *każdy, kto nie ma* dosyć obszernego *pomieszkania* w domu, chociażby osobnego pokoju i osobnej do dozoru osoby, — ażeby każdy taki chory udawał się *do szpitala*. Na to są

szpitale i domy zdrowia, ażeby tam wszystko zrobić jak najlepiej z pożytkiem i dla samego chorego i dla jego otoczenia. I chociaż wskutek braku środków pieniężnych szpitale nieraz nasze nie są w stanie odpowiedzieć zbyt wybrednym wymaganiom, w każdym jednak razie przy chorobach zaraźliwych w obec niemożebności odosobnienia chorego w domu, umieszczenie go w szpitalu jest pod każdym względem o całe niebo korzystniejszym. *W Anglii przy każdej chorobie zaraźliwej, nawet zamożni ludzie udają się do szpitali i domów zdrowia, gdyż wiedzą, że tam znajdą i pomoc lepszą i nikogo z domowych na szkodę nie narażą. Szpital nigdy nikomu zaszkodzić nie może, a jaka przytem oszczędność, i o ile lepsza, bo przecież umiejętna opieka.*

Odosobnienie chorego do domu zdrowia lub szpitala przecina odrazu zetknięcie ze zdrowymi i nie pozwala na szerzenie zarazka. Jest to więc ważniejsze, niż cała dezynfekcyja, t. j. niszczenie zarazka po chorobie.

Prócz odosobnienia chorego i dezynfekcyi po chorobie uważać należy, ażeby podczas chorób epidemicznych było odpowiednie *zachowanie*. Tak np. gdy panuje *dyfteryt*¹⁾ lub *szkarlatyna*, nie należy pozwalać na liczne zbierania się dzieci, oraz pilnować, aby dzieci po przebyciu szkarlatyny lub dyfterytu nie chodziły do szkoły ani na wspólne

¹⁾ W r. b. wynaleziono pewny sposób leczenia dyfterytu przez wstrzykiwanie odpowiednio przyrządzonej surowicy, w której znajduje się przeciwtrutka, zabijająca zarazki dyfterytu. — *Jeśli dziecko zachoruje na dyfteryt, to najlepiej jeśli rodzice mieszkają blisko przenieść je zaraz do szpitala św. Ludwika w Krakowie, a tu może być wyleczone.*
(P. R.)

zabawy najmniej 6 tygodni. W ogóle należy pilnować, ażeby się dzieci, nawet zdrowe, nie całowały; również nie należy pozwalać na całowanie dzieci przez osoby starsze. Pieszczota ta bardzo szkodliwa, bo w ustach bardzo często jest siedlisko zarazka. *Podczas cholery* lub tyfusu należy się strzedz używania wody surowej tam, gdzie nie ma dobrej wody do picia. U nas w Warszawie dzięki urządzeniu komór filtrujących wodę rzeczną można pić wodę surową, o ile filtry działają prawidłowo, ale nigdy nie należy pić wody wprost z rzeki lub ze źle utrzymanej studni, do której mogą się dostawać wody ściekowe. Taką wodę należy przed użyciem przegotować.

Gdy w domu ktoś kaszle, niech *spluwa* do spluwaczki, nie zaś w chustkę lub co gorsza *na podłogę*. Jest to zły zwyczaj, który rozpowszechnia gruźlicę czyli suchoty i inne choroby płucne.

Czystość mieszkania, ciała i ubrania, *przewietrzanie* i *obfity dostęp promieni* słońca dzielnie pomagają do uniknięcia chorób zaraźliwych, tego też powinniśmy jak najbardziej przestrzegać.

Często słyszymy, że ktoś nie zachorowuje, gdyż nie ma usposobienia do choroby. Cóż to jest owo usposobienie? Każdy organ ma wrodzoną lub nabytą odporność przeciw chorobie. Wrodzona odporność jest mniejsza u dzieci — powiększa się z wiekiem i zmniejsza ku starości. Nabywamy znów odporności skutkiem przebycia choroby zakaźnej, lub też skutkiem szczepienia ochronnego.

Są też i inne czynniki, bardzo szkodliwe i mogące wprost wywoływać usposobienie do łatwego

zachorowania. Znaną jest skłonność do suchot ludzi *palących tytoń i pijących wódkę*.


Powietrza, którego tyle nam potrzeba do odnowienia krwi i oczyszczenia organizmu *nie zanieczyszczajmy* dymem tytoniowym. Szkodliwe przyzwyczajenie palenia nie daje prócz chwilowej przyjemności żadnego pożytku, a przynosi naszemu organizmowi dużą szkodę, jak to liczne badania wykazują. *Nieprawdą jest, że dym tytoniowy niszczy szkodliwe zarazki*. Nie niszczy on ich tak samo, jak nie niszczą *wykadzania* mieszkania octem lub jałowcem. — To też usilnie starajmy się unikać nie tylko palenia ale nawet przebywania w powietrzu dymem napełnionem.

Tak samo rzecz się ma z *używaniem alkoholu*. O szkodliwości napojów spirytusowych pisano już niemało. Mimo to jednak mniemanie o ich pożyteczności jest niestety tak zakorzenione, że niejeden pomimo wrodzonego wstrętu do wódki lub wina, przymusza się do picia w mniemaniu, że dla zdrowia to robi. *Podczas cholery* np. szczególnie wielu przypuszcza, że *w wódce* znajduje skuteczną przeciw zarazie *ochronę*. A można śmiało twierdzić, że właśnie w ten sposób przygotowują grunt podatniejszy. Najskuteczniejszą ochroną przed epidemią jest *zdrowy, prawidłowo działający żołądek*: w zwykłych warunkach daje on sobie znakomicie radę nawet z zarazkiem cholery, gdy się ten do jego wnętrza dostanie, — a czyż może on być zdolnym do walki, gdy go ciągle napojami spirytusowymi podrażniać będziemy? Toż samo powiedzieć można o przyzwyczajeniu *picia wódki przed jedzeniem*. Człowiek należycie pracujący i po-

siadający zdrowy żołądek, ma zwykle apetyt dobry i sztucznie go sobie podniecać nie potrzebuje. To picie kieliszka wódki przed jedzeniem niby »dla apetytu« jest tylko złem przyzwyczajeniem, a przyzwyczajeniem do trucizny, która zatruwa wprawdzie nie odrazu, ale stopniowo życie skraca, gdyż każdy pijący zwykle umiera na chorobę zaraźliwą.

Nakoniec wspomnieć muszę o ważnym czynniku usposabiającym do przyjęcia chorób zaraźliwych, a mianowicie o przeciążeniu pracy. Każdy, kto pracuje nad siły bądź umysłowo, bądź fizycznie, osłabia swój organizm i czyni go przez to mniej zdolnym do skutecznej walki z zarazkami, które w tych warunkach wychodzą z walki zwycięsko, podczas gdy wobec silnego prawidłowo żyjącego osobnika są zazwyczaj bezsilne.

Żyjmy więc umiarkowanie i ostrożnie, unikajmy wszystkich niepotrzebnych podniet i dodatków do zwykłego normalnego trybu, pracujmy wytrwale, ale też starajmy się dobrze używać czasu, przeznaczonego do wypoczynku, spędzając nie przy kieliszku i kartach całe dnie i noce, ale zabawiając się na wolnym powietrzu bądź to ćwiczeniami cielesnymi bądź też pożytecznym czytaniem i opowiadaniem. W ten sposób utrzymamy w zdrowiu duszę i ciało, a z pewnością mniej łatwo ulegniemy chorobom zaraźliwym.


 Nakładem Dra Z. Kostkiewicza.

V7 181 607

00 224 2219

Tysiąc 413. — 416.

Rok V.

Serya II.

Książeczka 16.

WYDAWNICTWO GROSZOWE
IMIENIA TADEUSZA KOŚCIUSZKI.

„Niech żywi nie traca nadziei
i przed narodem niosa oświaty kaganiec“.

W imię Boże !

Staraniem

Zarządu bezpłatnych wypożyczalni książek

TOWARZYSTWA „SZKOŁY LUDOWEJ“

W KRAKOWIE.



II. POPULARNY WYKŁAD

„Z H Y G I E N Y”

(NAUKI O ZACHOWANIU ZDROWIA)

w amfiteatrze nowodworskim (gimn. św. Anny) w Krakowie, ;

przez

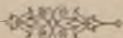
Dr. O. Bujwida

profesora higieny Uniwersytetu Jagiellońskiego

p. t.

„Jakie pokarmy i napoje są najzdrowsze“.

Cena broszury 3 ct.



KRAKÓW.

NAKŁADEM WYDAWNICTWA GROSZOWEGO IM. T. KOŚCIUSZKI

Drukarnia Uniwersytetu Jagiellońskiego pod zarządem A. M. Kosterkiewicza.

1896.

3229, 613.2 (02.062)

Nakładem Wydawnictwa groszowego
imienia Tadeusza Kościuszki w Krakowie
wyszły dotychczas i są do nabycia we wszystkich
księgarniach:

- 1) K. Wojnara II wyd. „O Naczelniku Kościuszcze“ (str. 36) po 5 ct.;
 - 2) „Pieśni narodowe“ (w liczbie 68) III wyd. po 5 ct.;
 - 3) Zycha „Do swego Boga“; Gryfa „Do swoich“ i „Ojczyzna“ (wiersz) po 4 ct.;
 - 4) „Żywot i czasy św. Jacka“, 44 stron większej szesnastki z wizerunkiem po 5 ct.;
 - 5) „Ksiądz Makiewicz“ (bojownik za wiarę i wolność) M. Ślęczkowskiej po 5 ct.;
 - 6) „Złota Wółka“ (znakomity obrazek wiejski) przez Jana Świętka, członka Kom. Antrop. Akad. Umiejętn. (str. 45) po 5 ct.;
 - 7) Ilustr. kalendarz rolniczy „Gospodarz“ na r. 1895 po 25 ct.;
 - 8) „O chemii rolniczej“ prof. Dra F. Polzeniusza i „Nawozy chemiczne“ prof. Wł. M. Kozłowskiego, bardzo użyteczne i pouczające dla rolników podręczniki po 4 ct.;
 - 9) „O wydawnictwie groszowym im. T. Kościuszki“ przez J. Chełmiaka po 1 ct.;
 - 10) „300-tna rocznica Unii Brzeskiej w r. 1596“ przez Litwina, na tle historycznym, po 5 ct.;
 - 11) K. Wojnara Dzieje Polski porozbiorowe część I z obrazkami, nakład autora, po 15 ct.;
 - 12) Pieśni narodowe z nutami do śpiewu i na fortepian układu utalentowanego kompozytora M. Świerzyńskiego, zeszyt I, po 75 ct.;
 - 13) Norma jurysdykcyjna (nowa ustawa procesowa), część I. nakład Dra Z. Kostkiewicza, po 50 ct.;
 - 14) Ilustr. kalendarz rolniczy „Gospodarz“ na r. 1896 na prowincyi z przesyłką 30 ct.;
 - 15) I. wykład Dra Bujwida. „O przyczynach i zapobieganiu chorobom zaraźliwym“ I. wykład przez prof. Uniwersytetu, Dra O. Bujwida (znakomity poradnik dla ludu) po 3 ct.;
 - W druku 5 wykładów popularnych Prof. Dra O. Bujwida: p. t. 16) I. „Jakie pokarmy i napoje są najzdrowsze“.
 - 17) II. „Jak należy urządzać pomieszkanie aby uniknąć chorób“.
 - 18) III. „O tytoniu i napojach alkoholowych“.
 - 19) IV. „Jak ratować w nagłych wypadkach zachorowania“.
 - 20) V. „O znaczeniu wodociągów i kanalizacyi w miastach“.
- (Znakomite poradniki lekarskie dla ludu, jak zachować długo czerstwe zdrowie).
Cena każdej książeczki z osobna po 3 ct.

U wydawców jako delegatów nabywać można (o ile nie są wyczerpane) wszystkie wydawnictwa „Macierzy Polskiej“, „Towarzystwa imienia St. Staszica“, Komitetu wydawnictwa dziełek ludowych we Lwowie i „książeczki dwucentowe“ wydane w I. seryi przez pp. Sew. Ździebę i St. Pallana.

Wszelkie zamówienia najlepiej wysyłać pod adresem:

Dr. Z. Kostkiewicz w Krakowie, ul. Szewska l. 6, p. III.

Jakie pokarmy i napoje są najzdrowsze.

Odczyt popularny

przez

Dra O. Bujwida

Prof. Wszechnicy Jagiellońskiej w Krakowie.

Ażeby zrozumieć, jakie pokarmy i napoje są dla człowieka najodpowiedniejsze, musimy najpierw rozpatrzyć, z czego składa się ciało ludzkie. Pokarmy bowiem dostarczają tych części, które się codziennie zużywają skutkiem pracy fizycznej i umysłowej człowieka. W skład ciała ludzkiego wchodzi ciała białkowe, tłuszcze, woda, t. zw. wodany węgla czyli ciała mączkowate i sole mineralne. Nie możemy tutaj rozpatrywać szczegółowo chemicznego składu tych wszystkich substancyj; określimy tylko w krótkości, co to są za substancje. Ciała białkowe nazwane są tak dlatego, że znajdują się w największej ilości w białku jaja kurzego; stanowią one najważniejszą część mięśni i wogóle ludzkiego ciała. Ilość ich wynosi 16 na każde 100 cz. t. j. człowiek ważący 100 funtów ma w sobie 16 funtów białka. Co nazywamy tłuszczem, tego opisywać nie potrzebuje, gdyż jest to substancja ogólnie znana.

Wodany węgla są takie substancje, jak cukier i mączka; znajdują się one w ustroju człowieka w niewielkiej ilości, ale ponieważ się ciągle zużywają więc potrzebują odnowienia.

Wody ciało ludzkie zawiera b. dużo — najwięcej ze wszystkich składników; człowiek ważący 100 funtów ma w sobie 63 funty wody czyli 63^o/₁₀₀.

Substancje mineralne są to te substancje, które po spaleniu pozostają w postaci popiołu. Spalając np. ciało ludzkie, ważące 100 funtów, otrzymamy z niego, około 5 funtów takiego popiołu. Jeśli dalej badać będziemy ten popiół, z czego się on składa, to znajdziemy w nim wapno i sól kuchenną, obok rozmaitych innych substancyj, w mniejszej ilości, jak fosfor, siarkę, żelazo.

Substancje białkowate i wodany węgla noszą nazwę substancyj organicznych, ponieważ są koniecznym składnikiem wszystkich ciał uorganizowanych, a więc ciał ludzkich, zwierzęcych i roślinnych; woda zaś i substancje mineralne noszą nazwę ciał nieorganicznych dlatego, że znajdują się przeważnie poza ciałem ludzkim, zwierzęcem i roślinnym; woda np. tworzy w przyrodzie strumienie, rzeki, jeziora i morza; sole mineralne znajdują się w ziemi.

Ponieważ ciało ludzkie składa się z ciał białkowatych, tłuszczów, wodorów węgla, wody i soli mineralnych, a więc i wszystkie pokarmy powinny zawierać w sobie te substancje. Ażeby pokarm był odpowiedni powinien zawierać tych substancyj tyle, ile ciało ludzkie wskutek pracy codziennie ich traci. Jestto sprawa ważna i dlatego dłużej nad nią musimy się zastanowić.

Rozmaici uczeni znaleźli, że człowiek dorosły, dla podtrzymania życia przy zwykłej pracy potrzebuje dziennie 120 grm. czyli 12 deka białka, 60 grm. czyli 6 deka tłuszczu, 500 grm. czyli funt wodorów węgla czyli mączki i cukru i 2500, czyli 2¹/₂ litra wody oraz 25 grm. soli czyli 2 i pół deka. A zatem każdy pokarm człowieka zawierać powinien tyle i takich substancyj. Jeżeli jakaśkolwiek z tych substancyj jest dostarczana w mniejszej ilości, natenczas człowiek słabnie i, co zatem idzie, pracy swej należycie wykonywać nie może.

Rozpatrzmy teraz z kolei, w jakich pokarmach wzmiankowane przez nas składniki się znajdują i w jakiej ilości. Ciała białkowate znajdują się przedewszystkiem w mięsie zwierząt ssących, ptaków, ryb, w krwi i mleku.

Z roślin wielką ilość ciał białkowatych zawierają: groch, bób, fasola, soczewica czyli t. zw. rośliny strączkowe; w mniejszej ilości ciała białkowate znajdują się w roślinach zbożowych, a więc w chlebie, a także w ziarnach owsa, jęczmienia, gryki, kukurydzy. Bardzo mało białka zawierają ziemniaki i rozmaitego rodzaju jarzyny (buraki, marchew) i owoce. Muszę tu wspomnieć, że ze sztucznych produktów, fabrycznie otrzymywanych, b. dużo białka zawiera w sobie t. zw. makaron włoski, który jest produktem ubocznym, otrzymywanym przy fabrykacji krochmalu. Znajduje się w nim bowiem całe to białko roślinne, które przy wyrobie krochmalu jest nieużytecznym, ma zaś wielką wartość odżywczą.

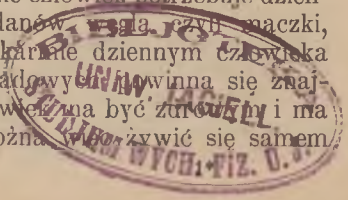
Tłuszcze znajdują się po części w tłustym mięsie, głównie jednak zawarte są: w maśle, smalcu, oliwie, oleju konopnym, rzepakowym i innych. Znajdują się również i w mleku.

Wodany węgla znajdują się przedewszystkiem w ziemniakach i w roślinach zbożowych — w postaci mączki; w postaci cukru — w jarzynach (marchwi, burakach), owocach, miodzie.

Sole mineralne dla ustroju ludzkiego potrzebne zwykle znajdujemy w różnych pokarmach roślinnych i zwierzęcych w dostatecznej ilości z wyjątkiem soli kuchennej, której ustrój człowieka dużo potrzebuje i której dlatego do wszystkich pokarmów osobno dodawać musimy.

Wody używamy w stanie takim, w jakim się w przyrodzie znajduje. Ponieważ woda najczęściej może przenosić rozmaite chorobowe zarazki, więc staramy się otrzymać ją w stanie możliwie najczystszy przez pomocą sposobów, które poniżej podamy. Przyjmujemy wodę również w postaci kawy, herbaty, buljonu, rosółu i zup wszelkiego rodzaju.

Wyżej zaznaczyliśmy, ile człowiek potrzebuje dziennie białka, tłuszczów, wodorów węgla czyli mączki, wody i soli. A zatem w pokarmie dziennym człowieka dorosłego ta ilość części składowych powinna się znajdować koniecznie, jeżeli człowiek ma być zdrowym i ma pracować należycie. Nie można więc żywić się samem



mięsem, które zawiera za dużo białka, ani samymi ziemniakami, które zawierają za dużo wodoru węgla. To też jednakowo chorują ludzie zamożni, żywiący się samem mięsem, jak i biedacy, żywiący się ziemniakami.

Chleb z dodatkiem tłuszczu i mleka lub sera już prędzej daleko może być wyłącznym pożywieniem człowieka. Z uwagi na wysoką cenę mięsa i ryb do pewnego stopnia można je zastąpić przez rośliny strączkowe (groch, bób, fasolę, soczewicę). W każdym razie zaznaczyć należy, że człowiek nie powinien się żywić wyłącznie jednego rodzaju pokarmem i najlepiej mu służą pokarmy mieszane roślinne i zwierzęce. Pokarmy te powinny być odpowiednio dobrane, przyrządzone i rozdzielone na rozmaite pory dnia. Przerwy pomiędzy przyjmowaniem pokarmu nie powinny być zbyt długie: dorosły człowiek winien jadać 3—4 razy dziennie w odstępach czasu, o ile można, regularnych. Bardzo niewłaściwem jest nieregularne jedzenie, bez zachowania stale jednakowych przerw pomiędzy przyjmowaniem pokarmów.

Pokarm, dostając się do ustroju przechodzi rozmaite zmiany, które zaczynają się już w ustach. Tutaj wydziela się ślina, która ma szczególną własność zamiany substancyj mączkowych na delikatny klej, dekstryną zwany, i cukier. Gdy pokarmy dostaną się do żołądka, pod wpływem soku, który się tam wydziela, pokarmy białkowe zostają rozpuszczone. Jeszcze dalej działaniem żółci i soku t. zw. trzustkowego, który się do kiszek z gruczołu zwanego trzustką wydziela, wszystkie inne dotąd nierozpuszczone pokarmy: mączkowe, tłuszcze i ciała białkowe w dalszym ciągu się rozpuszczają. W ten sposób wszystko to, co w pokarmach jest pożywnem, zostaje rozpuszczonem, i rozpuszczone te części przez kiszki zostają wessane i do krwi wprowadzone; nierozpuszczone zaś części zostają wydalone. Otóż jeżeli pokarmy zbyt często zostają wprowadzane do przewodu pokarmowego, natenczas żołądek i kiszki nie mając ani chwili spoczynku ulegają zmęczeniu i poczynają działać źle. Żołądek przeładowany bezustannie wprowadzanymi pokarmami, w końcu wyrzuca je i następuje to, co nazywamy niestrawnością. Dlatego to tak ważnem jest

zachowanie przerw w jedzeniu, które u dorosłych wynosić winny co najmniej 3 godziny, a u dzieci co najmniej 2 godziny. Wszystkie święta i uroczystości rodzinne zwykle jadłem obfitem i bezustannem bez przerw obchodzone, smutny mają często w niestrawności koniec.

Mówiąc o pokarmach wspomnieć należy o tem, że powinny być odpowiednio przyrządzone. Przyrządzenie pokarmów nie powinno jednak polegać na dodawaniu zbyt ostrych przypraw. Takie przyprawy, jak mocny ocet, wielka ilość chrzanu lub musztardy, zbyt silnie drażnią narządy trawienia i skutkiem tego są szkodliwe. Również szkodliwie działają nadmierne ilości papryki lub pieprzu, osobliwie grubo tłuczonego: drażnią one żołądek i wywołują katar czyli nieżyt żołądka. Podobnie działają rozmaite ostre sosy (pikle i t. p.).

Przyprawy te używane w umiarkowanej, niewielkiej ilości mogą natomiast być nawet pożytecznymi i trawieniu pomagać, np. dodatek do mięsa niewielkiej ilości chrzanu lub musztardy może być bardzo pożytecznym, gdy mięso wskutek np. wygotowania jest często smaku pozbawionem.

Najprostszą, a zarazem najlepszą przyprawą jest sól kuchenna, której brakować w jedzeniu nie powinno. Do dobrych dodatków należą kwasy roślinne, t. j. te które mamy w kwaszonych ogórkach, kapuście, w owocach różnych. Dlatego też kwaśne zupy, owoce i kompoty powinny być nieodłączną częścią każdego obiadu. Niestety u nas z powodu zaniedbanego ogrodnictwa owoce do zbytków należą, a tym czasem tuż w sąsiednich Czechach drzewa owocowe tak są rozpowszechnione, iż owoc jest dla wszystkich dostępnym.

Człowiek spożywa niektóre tylko pokarmy na surowo; większość pokarmów przyjmowaną bywa w postaci gotowanej, pieczonej, wędzonej lub solonej.

Gotowanie ma na celu uczynić pokarm przede wszystkim strawniejszym, smaczniejszym a często nawet zdrowszym. Wiadomo bowiem, że gotowanie niszczy wszelkie szkodliwe pasorzyty i zarazki jakie się w pokarmie niekiedy znajdują.

Najpierwszą czynnością w przygotowaniu pokarmów jest ich należyte oczyszczenie za pomocą czystej

wody. Ważnem jest ono mianowicie wówczas, gdy pokarmy sporządzane są na surowo; tak powinny być oczyszczone owoce kupowane w sklepach i u przekupniów; owoce zrywane wprost z drzewa nic szkodliwego na sobie nie mieszczą. W czystej wodzie również powinny być płukane różnego rodzaju jarzyny, np. sałata, rzodkiewka i t. p. rzeczy na surowo spożywane. Kto przechodził przez Czarną Wieś pod Krakowem, ten widział, jak się tam odbywa płukanie warzyw w przydrożnym rowie; że tak opłukana np. sałata może niejednego o chorobę zakaźną przyprowadzić jest rzeczą jasną.

Następną czynnością w przygotowaniu pokarmów jest odrzucenie części niestrawnych, jak np. łusek i łupin z roślin zbożowych, z ziemniaków i t. d., kości z mięsa. Tu należy zaznaczyć zły zwyczaj, jaki u nas panuje, polegający na rąbaniu kości: pęknięte ostre kawałki, dostając się do ust, nieraz bywają przyczyną skaleczeń; to też we Francyi i Niemczech do przecinania kości używają ostrej piłki. Dalsze przygotowanie pokarmów polega na ich zmiękczeniu zapomocą zbijania, siekania, itp. Zaznaczyć tu należy, że rozmaite rodzaje siekanin mięsnych najłatwiej ulegają zepsuciu, a często przygotowane zostają z resztek i dla tego, w lecie szczególnie, powinny być tylko w zupełnie świeżym stanie kupowane.

Jedną z najważniejszych czynności jest działanie wysokiej temperatury, jaką mamy przy gotowaniu, pieczeniu, smażeniu. Te czynności nadają pokarmom smak i czynią je w znacznej części odpowiednimi do użycia.

Gotowanie odbywa się u nas zwykle za pomocą ogrzewania na płomieniu; lepszym jednak byłby sposób gotowania za pomocą gorącej pary, jak to się niekiedy robi w większych zakładach. Substancje gotowane są wówczas smaczniejsze, a przy tem w ogólności oszczędza się paliwo. We Francyi i Niemczech po domach jest bardzo rozpowszechnionem gotowanie na piecykach gazowych. Sposób ten oszczędza czas i paliwo.

Tu zwrócimy uwagę na to, że mięso pieczone jest lepsze, niż gotowane, jakkolwiek pożywność jednego i drugiego jest prawie jednakowa. A kto chce mieć

z mięsa 2 potrawy, ten z korzyścią spożytkować może mięso gotowane, dodając do niego jakiejś przyprawy w rodzaju ogórka, sałaty, chrzanu lub choćby soli. W ogóle zaznaczyć należy, że rosół wcale nie jest tak pożywnym jak to powszechnie sądzą. Przy gotowaniu białko mięsne ścina się i zostaje nierozpuszczonem, wygotowują się tylko sole i kleiste substancje. Dlatego też mocny bulion dobry jest tylko jako smaczny dodatek lub napój dla chorych ale nigdy jako pożywienie. Natomiast bardzo pożywne mogą być różne zupy z dodatkiem kluseczek, krup, śmietany lub mleka. Gotując długo kości w naczyniach do tego urządzonych o mocnych ścianach, z dobrze dopasowaną pokrywą, można otrzymać dość pożywny kleisty rosół. Do gotowania jarzyn powinniśmy używać wody miękkiej, gdyż w twardej np. groch bardzo się źle i trudno gotuje.

Gotowanie niektórych pokarmów jest nadzwyczaj ważnem, gdyż niszczy szkodliwe zarazki, które bardzo często w mleku się znajdują. Mleko nieprzegotowane nigdy używanem być nie powinno, mleko zaś kwaśne jest pod tym względem mniej szkodliwem, gdyż kwas w mleku zawarty poczęści niszczy szkodliwe bakterje. Władze zresztą czuwać powinny nad tem, ażeby mleko od zwierząt chorych na targi się dostawać nie mogło.

Nie możemy tutaj pominąć sposobu przygotowania pieczywa i wogóle pokarmów mącznych. Ażeby one były strawnymi koniecznie powinny posiadać odpowiednią pulchność i dlatego chleb i bułki nie powinny mieć nigdy w sobie części twardych, zakałcowatych; dlatego pieczywo bardzo świeże, jeszcze gorące, które skutkiem lepkości łatwiej zbija się w kluskowatą masę jest mniej zdrowe, niż pieczywo dobrze ostygłe. Dlatego też i kluski wszelkiego rodzaju do strawnych pokarmów nie należą. Tutaj zauważyć jeszcze należy, że pokarmy przy jedzeniu dla dokładnego strawienia pomimo gotowania i pieczenia winny być dobrze przeżute, gdyż wtenczas mogą być dokładnie zmiészane z sokami trawiącymi. Dlatego to codziennem czyszczeniem szczoteczką od wczesnego wieku należy pilnować czystości i całości zębów. Gdy się zęby psują, należy uciec się do opieki lekarza den-

tysty, ażeby złe wcześniej naprawić. Szkoda jest rwać zęby przy najlżejszym bólu, bo potem niema czem gryźć pokarmów. Nie należy jeść zbyt prędko. Również nie należy pokarmów używać zbyt gorących ani zbyt zimnych.

Przygotowanie herbaty i kawy należy do bardzo ważnych czynności dlatego może najbardziej, że napoje te chronią od nadużycia wódki i piwa. Kawa powinna być odpowiednio spaloną, nie przepaloną jednak, tak aby jej ziarnka były brunatne i połyskujące. Wówczas zachowuje ona właściwy zapach, osobliwie jeżeli nie jest za długo przechowywaną. Herbata wymaga przede wszystkim miękkiej wody i niezbyt długiego naparzenia, w żadnym zaś razie w celu mocniejszego naciągania nie należy do niej dodawać sody. Napoje te zresztą nie powinny być również nadużywane szczególnie w postaci bardzo mocnego naparu.

Chcąc z tych napojów mieć prawdziwy pożytek, należy je używać z mlekiem; wówczas dla człowieka mniej zamożnego z dodatkiem chleba stanowią one bardzo dobre pożywienie. Mówiąc o przygotowaniu pokarmów, wspomnieć koniecznie musimy o naczyniach kuchennych. Najważniejszą rzeczą jest pamiętanie o jak największej ich czystości; po użyciu naczynia powinny być wymyte wodą wrzącą i to możliwie prędko, gdyż niema nic szkodliwszego niż zostawianie na czas dłuższy resztek jadła w naczyniach. Resztki potraw słonych i kwaśnych zostawiane w garnkach nadgryzają polewę i pobiałę i tworzyć mogą szkodliwe trucizny, które się następnie nie łatwo wodą odmyć dają.

Resztki jadła na talerzach i miskach powoli gniją albo też rozmnażają się na nich jakieś szkodliwe zarazki z ust ludzkich pochodzące. Naczynia używane dla chorych do pokarmów lub napojów powinny być przez czas choroby a nawet jakiś czas po wyzdrowieniu tylko przez tych chorych używane ¹⁾).

¹⁾ Naczynia miedziane powinny być pobielane czystą cyną bez ołowiu. Skoro pobiała schodzi należy zastąpić ją świeżą. Cyna posiada biały srebrzysty połysk — skoro zaś do niej domieszano ołów połysk jest szarawy. Ołów w pobiale szkodzi i może spowodzić powolne zatrucie i wypadanie zębów.

Rozpatrzmy teraz sposoby żywienia według wieku. Rozpocznijmy od żywienia dzieci i zwróćmy przede wszystkim uwagę na pewne błędy, jakie zachodzą w żywieniu niemowląt. Jest to rzecz bardzo ważna ze względu na to, że największa ilość dzieci umiera właśnie wskutek nieodpowiedniego karmienia. Dziecko od czasu urodzenia aż do pierwszych zębów powinno żywić się mlekiem matki; gdzie to jest trudnem lub niemożliwem, tam pokarm ten może być zastąpiony przez mleko krowie, ale, ażeby odpowiedziało ono swemu celowi, powinno być należycie przygotowane. Najważniejszą jest rzeczą, ażeby mleko dziecku podane zawsze przed samem karmieniem zostało przegotowane. Najlepiej jest zawsze przegotować mleko zaraz po kupieniu go i przyniesieniu do domu, a po przegotowaniu zostawić w tem samem naczyniu. Mleko to pod żadnym pozorem nie powinno być przelewane do innego naczynia, szczególnie do naczynia świeżo popłukanego zimną wodą: w takiej wodzie zawsze znajduje się dużo drobnych żyjątek czyli bakterij, sprowadzających gnicie mleka. Jeżeli już koniecznie chcemy przelać mleko do innego naczynia, to zagotujmy w niem najpierw wodę. Najodpowiedniejszym naczyniem do tego będzie garnek gliniany lub żelazny polewany z pokrywą. Nieodpowiednie są do przechowania mleka naczynia miedziane. Mając zamiar nakarmić dziecko, odlewamy z naczynia nieco mleka do czystej suchej szklanki, mieszamy je do połowy z wodą przegotowaną ostudzoną, dodajemy odrobinę cukru wielkości ziarenka grochu i zanurzamy do tej szklanki gumowy smoczek przed użyciem z a w s z e wrzącą wodą wymyty. Jeżeli dziecko wszystkiego nie wypilo, to resztki mleka nie zostawiamy na parę godzin na zapas, lecz je wylejmy, szklankę oczyścimy a smoczek w gorącej wodzie wygotujemy! W domu gdzie się karmi dziecko, do takiego przygotowania mleka winna być spirytusowa lub naftowa maszynka do ciągłego użytku. Dobrze bywa, jeżeli mleko jest za chude, dodawać do niego odrobinę śmietanki. Nie należy dokarmiać dzieci żadnemi przyprawami, ani żadnemi odżywezem i mączkami, których tyle po pismach zachwalają. Przy niedostatku lub zu-

pełnym braku matczynego pokarmu, dzieci dokarmiane dobrem przegotowanym mlekiem, chowają się zdrowo aż do czasu, gdy można im dawać inne pokarmy. Takie też dzieci sztucznie dokarmiane od 6 — 7 miesiąca powinny dostawać już inne pokarmy; odrobinę bułki w wodzie słodkiej ocukrzonej, lub odrobinę kaszki na wodzie. Jeżeli dziecko choruje, natenczas należy podawać mu tylko pokarm matki, lub tylko drobną ilość mleka, ale więcej niż zwykle rozcieńczonego. Ale — jeszcze raz powtarzam — nigdy nie podawajmy mleka inaczej, tylko po bezpośrednim każdorazowym przegotowaniu.

Pokarm powinien być dziecku podawany co 2—3 godziny. W miarę wzrostu powinniśmy dawać dziecku pokarmy inne, z których najlepszą jest kaszka, rozmoczona bułka, mleko już mniej wodą rozcieńczone, potem nieco mięsa i tak powoli aż do stałych mieszanych pokarmów, w których mleko jednak przez długi czas winno grać najważniejszą rolę. Starsze dzieci powinny dostawać mleko rozcieńczone wodą ocukrzoną, a nigdy nie powinny pić mleka nie rozcieńczonego, gdyż takie dla dzieci jest zawsze niestrawne. Rozmaite zupy i rosoly nie są dla dzieci potrzebne. Najlepszym jest smażone drobno pokrajane mięso, niekiedy jaja na miękko również dobrem są pożywieniem. Wcześniej też można przyzwyczajać dzieci i do innych np. kwaskowatych pokarmów; od roku poczynając dziecko może już dostawać odrobinę kompotu ze śliwek lub jabłek. Nieco starszym dzieciom dobrze jest podawać od czasu do czasu w małych bardzo ilościach nieco barszczu lub kapusty, trochę zupy, którą jedzą dorośli, w szczególności zaś pamiętać należy o podawaniu pokarmów słonych w postaci dobrze osolonego kawałeczka mięsa, odrobiny śledzia lub wędliny. Niezapominajmy o tem, że rosnące dziecko — jak i dorosły człowiek — potrzebuje sporo soli.

Pokarmów bardzo kwaśnych, octem mocno zaprawionych, ani bardzo ostrych przypraw dziecko dostawać nie powinno. Nie należy dawać dziecku również napojów alkoholowych, chyba od czasu do czasu odrobinę piwa, do którego jednak dzieci przyzwyczajać nie

należy. Pokarm dla dziecka nie powinien nigdy być za tłusty, natomiast organizm dziecka potrzebuje więcej wodanów węgla t. j. cukru i mączki. Dla tego też dziecko chętnie spożywa pokarmy mączne i zawierające cukier¹⁾. Nigdy dziecku nie dawajmy żadnego nieświeżego, odgrzewanego pokarmu!²⁾

Żywienie dzieci pod pewnymi względami zbliżone jest do żywienia chorych i dla tego w tej chwili o tem kilka słów powiemy. Jak tam, tak i tutaj, pokarmy powinny być podawane jak najlepsze, świeżo przyrządzone i proste, t. j. takie, z którymi kucharz nie wiele miał do roboty. Żadnych kremów, pasztetów, lodów i tym podobnych mięszanin nie powinien dostawać chory ani dziecko. Co prawda i dorosły nieraz lepiej by zrobił, gdyby tego nie jadał. Kaszka, kleik, rosół, buljon lub barszcz bez śmietany, gdy trawienie i apetyt się pojawia — mięso smażone, nieco kwaskowatego kompotu z dodatkiem niezbyt świeżego chleba lub bułki — w małych ilościach i podawane co 2 — 3 godziny oto dyeta chorych i rekonwalescentów (powracających do zdrowia). Mleko dla chorych szczególnie dla mocno gorączkujących jest mniej odpowiednim pokarmem, zwłaszcza wobec złego trawienia, lub biegunki. Zresztą w wyborze pokarmów tak w zdrowiu jak w chorobie należy uwzględnić upodobania człowieka i pociąg do pewnych potraw. Osobliwie nie słusznem jest odmawianie chorym pokarmów kwaśnych, które nigdy nie są szkodliwe, chyba gdy są sprzeczne z jakim świeżo podanem lekarstwem, o co zresztą zawsze lekarza spytać należy.

¹⁾ Chętnie również dzieci spożywają tłuszcze delikatne jak np. masło.

²⁾ Mówiąc o żywieniu dzieci musimy wspomnieć przynajmniej również o pokarmie matki, która karmi dziecko. Pokarm ten, ażeby dziecko było zdrowe musi być również zdrowym i posilnym. Karmiąca kobieta powinna być otoczona staraniem i opieką, zasługuje bowiem na wszelkie względy jako matka mająca wykarmić zdrowe dziecko. Pokarm powinien być posilny, zawierać dużo białka i tłuszczu; kobieta karmiąca nie powinna używać mocnych trunków, natomiast piwo w niewielkiej ilości. Może przytem jadać pokarmy kwaśne (z wyjątkiem mocnego octu), gdyż one są potrzebne do dobrego trawienia.

Poświęćmy teraz nieco uwagi żywieniu zdrowego — pracującego człowieka. Tutaj jako podstawę musimy przypomnieć to cośmy powiedzieli z samego początku: człowiek, aby mógł dobrze pracować potrzebuje dostatecznej ilości odpowiednio dobranych pokarmów. Pokarm powinien być możliwie tani i prosty; — przygotowany smacznie i nie może być zbyt jednostajny. Pokarm dzienny powinien tedy zawierać 12 deka (120 gr.) białka, 6 deka (60 gr.) tłuszczu, 50 deka (500 gr.) wodorów węgla i $2\frac{1}{2}$ litra wody. Rozpatrzmy teraz, w jakich pokarmach znajdują się te części składowe. Jakiśmy już powiedzieli ciała białkowe znajdują się przede wszystkim w mięsie. Bardzo tanim pokarmem, zawierającym dużo białka jest wątroba; płuca czyli t. zw. lekkie zawierają go mniej i tyleż co cielęcina; krew zwierzęca zawiera jeszcze mniej białka, kości i chrząstki najmniej. Mięso rybnie zawiera prawie tyleż białka, co i zwierzęce.¹⁾ Bardzo tanią i pożywną rybą jest śledź. Z tłuszczów zwierzęcych najstrawniejszym jest masło, mniej dobrym jest smalec, również jak i t. zw. masło margarynowe, które, jakkolwiek mniej strawne od masła, lepszym jest niż zwykły tłuszcz wołowy lub barani; zresztą przygotowuje się ono z tych tłuszczów przez odjęcie im pewnych, mniej strawnych części.

Jednym z najtańszych i najlepszych pokarmów jest mleko zbierane. Za 1 koronę można go otrzymać u nas 10 litrów, a w tej ilości znajduje się około 400 gr. białka, 100 gr. tłuszczu i 400 gr. cukru mlecznego. Odpowiednia temu ilość mięsa kosztowałaby blisko 3 razy drożej. Podobnie taniemi i bardzo obfitującymi w białko pokarmami są ser i maślanka. Z pokarmów roślinnych — jak już zresztą powiedzieliśmy — najwięcej białka zawierają rośliny strączkowe. Chleb zwykły czarny zawierający cząstki całkowitych ziarn jest pożywniejszy i bardziej obfity w białko, niż chleb biały z delikatniejszej mąki wypieczony. Najlepszym byłby chleb taki, jakiego używają w Anglii, z całkowicie

¹⁾ Bardzo dobrym pokarmem dużo zawierającym białka są jaja — ale te jako droższe rzadziej są używane.

zmielonych ziarn bez odrzucenia otrąb pieczony, zwany chlebem zdrowia. Kasza gryczana, jęczmienna i owsiana zawierają również sporo białka, to też kasza i krupnik powinny często znajdować się na stole jako bardzo ważne pokarmy. Najmniej białka ze wszystkich pokarmów mają w sobie ziemniaki, są jednak cenne ze względu na zawartość wodoranów węgla czyli mączki. Marchew, buraki i w ogóle jarzyny i owoce nie są zbyt pożywne, ale stanowić powinny dodatek do codziennego jedzenia w celu urozmaicenia go.

Rozdzielny teraz dzienne pożywienie w ten sposób, ażeby ono odpowiadało codziennej potrzebie i było zarazem najtańszem oraz przedstawiało odpowiednią nie za wielką objętość. Wielką objętość mało pożywnych pokarmów spożywają mieszkańcy wsi i dlatego tak często są ociężali, dzieci zaś wiejskie skutkiem tego tak często odznaczają się nadmierną wielkością brzucha. Niemiecki robotnik jada zazwyczaj 5 razy dziennie. W innych krajach i u nas jadają tylko 3 razy.

Co do ilości pokarmu jaka jest dla dorosłego człowieka niezbędną, o tej mówiliśmy uprzednio. Zauważyć należy że w ogóle ludzie zamożniejsi jadają za wiele pokarmów mięsnych i tłustych, mniej strawnych, co odbija się szkodliwie na zdrowiu. Prowadzi ono do otyłości i chorób z niej wynikających. Ogólne правило być powinno: jeść trzeba tyle ile jest koniecznem dla życia, a przyprawą do jadła niech będzie praca — ta sprowadzi apetyt. Trzeba też wiedzieć, że nadmiar jadła prowadzi do nadmiernego wyętwienia organizmu ażeby wszystko to strawić co się zjadło. Nie obywa się to darmo i siły organizmu bezużytecznie się zmniejszają.

Dobre, wystarczające śniadanie zdrowego pracującego robotnika składać się może np.

- z 3 deka (300 gr. przeszło $\frac{1}{2}$ funta) chleba
- z $\frac{3}{4}$ deka (7,5 gr.) palonej kawy
- z $\frac{1}{8}$ litra (półkwatki) niezbiezanego mleka
- z 2 deka tłuszczu w postaci masła lub smalcu.

Cena takiego śniadania nie przenosi 8 — 10 ct. Kawę można zastąpić zupą sporządzoną z mleka z za-

cierkami lub krupnikiem, w każdym razie baczyć należy, by na pierwsze śniadanie podawać jakiś ciepły napój, nie zaś zimne piwo jak to u nas wzorem Niemców często się robi. Przytem żołądek znosi łatwiej zrana chleb biały pszenny niż żytni.

Obiad powinien się składać np.

z 20 deka (200 gr.) mięsa	} Cena 26 ct.
10 » (100 gr.) grochu	
40 » (400 gr.) ziemniaków	
5 » (50 gr.) buraków, marchwi, brukwi itp.	
2 » (20 gr.) soli	
10 » (100 gr.) chleba	

albo

z 25 deka (250 gr.) mięsa	} Cena 26 ct.
20 » (200 gr.) ryżu	
15 » (150 gr.) jabłek, śliwek i t. p.	
15 » (15 gr.) soli	
10 » (100 gr.) chleba	

albo

z 12 deka (120 gr.) grochu	} Cena 12 ct.
30 » (300 gr.) kapusty	
30 » (300 gr.) ziemniaków	
2 » (20 gr.) tłuszczu	
10 » (100 gr.) chleba	

albo

z 2 śledzi	} C. 20 ct.
50 deka (500 gr. = funt) kartofli	
5 » (50 gr.) oleju — oliwy — masła	
10 » (100 gr.) chleba	

Przy długim dniu podwieczorek przy pracy jest rzeczą potrzebną i powinien dostarczyć pokarmów

mniej więcej tyle co pierwsze śniadanie. Chleb, ser, maślanka, kawa — oto są pokarmy najodpowiedniejsze.

Kolacya, spożywana nie później jak o g. 7 może się składać z następujących pokarmów:

z $\frac{1}{2}$ litra mleka	C. 10 ct.
4 deka ryżu lub kaszy	
3 » (30 gr.) sera	
15 » (150 gr.) chleba	

albo

z 10 deka (100 gr.) ziemniaków	C. 10 ct.
1 » (10 gr.) tłuszczu	
20 » (200 gr.) chleba	
8 » (80 gr.) kiszki lub kielbasy	

albo

z 20 deka (200 gr.) ziemniaków	C. 12 ct.
1 śledzia wędzonego	
20 deka (200 gr.) chleba	
1 » tłuszczu (masła lub oliwy).	

W ten sposób można zupełnie wystarczająco do potrzeby organizmu zaspokoić całodzienną potrzebę dorosłego zdrowego człowieka, przyczem koszt dzienny wyniesie przeciętnie 40 ct.

W podobny sposób można obliczyć potrzebę dzienną rodziny złożonej z męża, żony i dwojga dzieci. Dla takiej rodziny potrzeba dziennie 30 deka czyli 300 gr. białka, 15 deka tłuszczu i półtora kilo wodoru węgla czyli mączki i cukru.

Śniadanie i kolacya oraz podwieczorek mogą się składać:

z 2 kilo chleba	Cena 42 ct.
z 6 deka smalcu	
z 7 i pół deka soli	
z półtora litra mleka zbieranego	
z 3 deka palonego żyta	
z 2 deka palonej kawy.	

Obiad:

- z 36 deka mięsa wołowego
- 10 deka ryżu
- 2 kilo ziemniaków
- 3 deka masła
- 20 deka sera;

albo

- z 3 kilo ziemniaków
- 2 litrów maślanki
- 100 gr. słoniny;

albo

- z 3 śledzi
- 3 kilo ziemniaków
- półtora litra mleka
- 3 deka mąki
- 5 deka cebuli;

albo

- z pół kilo grochu
- 8 deka słoniny
- półtora kilo ziemniaków
- 30 deka twarogu.

Cena wyniesie od 30—50 ct.

Obrachowane tutaj ilości pożywienia i ceny przedstawiają najmniejszą ilość pożywienia przy najniższej cenie według cen targowych miejskich. Pożywienie takie może wystarczać w zupełności i może być urozmaicaniem przez odpowiedni dobór potraw.

Potrzeba jednak, ażeby zarobek dzienny robotnika wystarczał na pokrycie kosztów takiego choćby utrzymania. Porównywując jednak to co jest, z tem co być powinno znajdujemy, że wogóle płaca dzienna jest mniejszą, niż konieczne skromne dzienne potrzeby wymagają.

Należałoby jeszcze naznaczyć, że dobór pokarmów powinien się stosować do pory roku. W zimie potrzeba go więcej niż w lecie, gdyż w zimie wskutek większej potrzeby ciepła ustrój więcej pokarmów przerabia.

O napojach nie wiele mówić będziemy, gdyż najlepszym napojem jest zarazem najprostszymi, t. j. woda i przygotowane z niej kawa i herbata. Ponieważ jest ona bardzo często zanieczyszczoną, więc kilka słów powiedzieć musimy o jej oczyszczaniu. W odczycie moim o zarazkach wspomniałem, że woda bardzo często jest roznosicielką zarazków cholery, tyfusu, krwawej biegunki — dzieje się to, gdy ścieki z nieczystości bielizny po chorych do wody się dostają. Dlatego też tam, gdzie panuje jaka epidemia, nie należy pić wody surowej, ale ją przegotować.

Woda czysta otrzymuje się tylko ze źródeł try-skających z ziemi, lub z dobrze opatrzonych i uchronionych od ścieków pomp i studzien. Najlepszą jest woda z pomp należycie ocembrowanych lub z pomp rurowych bez cembrzyny, t. zw. abisyńskich. Zresztą o tem pomówimy w innym odczycie mówiąc, jaką powinna być woda w miastach i po wsiach.

Dodam tylko, że filtry domowe nigdy wody należy nie oczyszczają. Lepiej więc wodę wprost gotować, chociaż otrzymamy ją wówczas mniej smaczną.

Dla tego to tam, gdzie niema dobrej wody, należy używać lekkiej herbaty, naparu mięty lub rumianku, lekkiej kawy, mianowicie podczas zimy, oraz podczas upałów, gdy skutkiem nadmiaru zimnej a nieraz nieczystej wody tak łatwo o rozmaite choroby.

Podczas zimy picie gorącej herbaty, ogrzewa ciało, podczas upału sprowadza powiększenie potu, który występując obficie i parując, oziębia skórę.

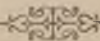
Nie słusznem jest twierdzenie, że kieliszek wódki podczas mrozu lepiej ogrzewa niż szklanka herbaty; jest to ogrzewanie pozorne, skutkiem podrażnienia ścian żołądka; najłatwiej marzną i najprędzej odmrożeniu ulegają ci właśnie, którzy podczas mrozu wódkę piją.

Pijąc wodę zimną podczas upałów nigdy nie powinniśmy pić zbyt dużo na raz; osobliwie gdyśmy

zmęczeniu należy pić napój małemi łykami i z dużemi przestankami.

Piwo, wino i wódka tylko umiarkowanie używane mogą być pożyteczne. Z mocnych trunków mamy jednak więcej złych skutków niż dobrych. Nie zastąpią one nam nigdy wody; szczególnie złem jest przyzwyczajenie picia trunków podczas lub przed jedzeniem; sprowadzają one podrażnienie żołądka, który trawić należycie nie może. Różne choroby, jakie teraz tak często ludzkość trapią zależne są od nadużycia mocnych napojów; wspomnę tylko, że podrażnienie serca jakie one wywołują sprowadzają często ciężkie i nieuleczalne choroby serca; również tak częsty u pijących rak żołądka wynika z podrażnienia ścian przewodu pokarmowego wódką.

W krótkim tym odczycie poruszyłem tylko rzeczy najważniejsze nie mając możności zwrócić należytej uwagi na wiele innych bardzo ważnych spraw dotyczących żywienia. To też kto zechce się z tem zaznajomić musi wziąć do ręki książki pożyteczne, które o tem piszą obszerniej.



17 181608
xx00 2242236

Tysiąc 416.—420.

Rok V.

Serya II.

Książeczka 17.

WYDAWNICTWO GROSZOWE
IMIENIA TADEUSZA KOŚCIUSZKI.

„Niech żywi nie tracą nadziei
I przed narodem niosą oświaty kaganiec“.

W imię Boże !

Staraniem

Zarządu bezpłatnych wypożyczalni książek

TOWARZYSTWA „SZKOŁY LUDOWEJ“

W KRAKOWIE.

III. POPULARNY WYKŁAD

„Z HYGIENY“

(NAUKI O ZACHOWANIU ZDROWIA)

w amfiteatrze nowodworskim (gimm. św. Anny) w Krakowie,

przez

Dr. O. Bujwida

profesora higieny Uniwersytetu Jagiellońskiego

p. t.

„Jak należy urządzić pomieszkanie aby
uniknąć choroby“.

Cena broszury 3 ct.

KRAKÓW.

NAKŁADEM WYDAWNICTWA GROSZOWEGO IM. T. KOŚCIUSZKI
Drukarnia Uniwersytetu Jagiellońskiego pod zarządem A. M. Kosterkiewicza.

1896.

39231

G13.5(02.062)

U Dra Z. KOSTKIEWICZA W KRAKOWIE (ul. Szewska l. 6) tudzież
we wszystkich księgarniach można nabywać wszelkie wydane przez
»Wydawnictwo groszowe im. T. Kosciuszki« książeczki oraz

Ilustrowany kalendarz rolniczy na r. 1896 p. t.:

„G O S P O D A R Z“

w cenie po 30 centów z przesyłką pocztową.

Obejmuje on 15 arkuszy druku i zawiera prócz kalendarium i ogłoszeń
66 artykułów, a to: dwie prace historyczne: **Trzechsetna rocznica
Unii Brzeskiej** przez Litwina i **O Janie Kilińskim**, szwecu pułko-
wniku, przez Dra St. Kozłowskiego; Dra O. Bujwida prof. Uniwersy-
tetu Jagiell. **O przyczynach i zapobieganiu chorobom zaraźliwym**;
Dra F. Polzeniusza **Z czego i jak powstają rośliny** (Chemia rol-
nicza); Wł. M. Kozłowskiego **Nawozy sztuczne i ich użycie**;
J. Brzezińskiego **O rodzajności drzew owocowych**; Tolstoja **Gość**,
życiorys **Celestyna Racka**, górnika-bohatera (z podobizną); **Gryfa**
Jak Maciek zdobył karabin na Moskalu; **Zycha Mogiła**, Jana
Świątka **kilkanaście Gadek i anegdot ludowych**, **Stan sprawy**
ludowej, z wykazem posłów nowo wybranych i t. d. **Słowo** przez
posła **Bojkę**, **Poezye Duchnińskiej**, posła **Wójcika**, rolników: **Szmyda**,
Słósarka, **Motasa**, **Siwka** i innych. **Całość zdobią liczne obrazki**,
a ku rozweseleniu służy mnóstwo **żartów i dowcipów**.

DZIEJE POLSKI W OSTATNICH STU LATACH

przez K. Wojnarą.

Część I. — Cena 15 centów.

Dzielko obejmuje 6 arkuszy druku (z rycinami) i zawiera: krótki
rzut oka na dawne dzieje Polski, historię trzech rozbiorów, dzieje
legionów, Księstwa Warszawskiego, powstania w r. 1830/1 i 1863/4,
historię uwłaszczenia włościan w zaborze rosyjskim i t. d.

PIĘŚNI NARODOWE

z nutami do śpiewu i na fortepian,

opracowane przez utalentowanego kompozytora **M. Świerzyńskiego**,
autora **Wigilli** św. **Andrzeja**, **Kantaty Kościuszkowskiej** i wielu
innych utworów muzycznych. Zbiorek obejmuje 68 najpiękniejszych
pieśni, między temi 7 utworów oryginalnych **M. Świerzyńskiego**
i 2 piosnki ludowe **Jana Galla**.

Cena 75 centów.

W druku dalsze książeczki o higienie, stosowne
na wykłady popularne w kółkach rolniczych na wsi i po miastach
p. t.: 18) »O tytoniu i napojach alkoholowych«; 19) »Jak ratować
w nagłych wypadkach zachorowania«; 20) »O znaczeniu wodociąg-
ów i kanalizacji w miastach« — przez profesora higieny Uni-
wersytetu Jagiell. Dra O. Bujwida. Wykłady popularne. Cena
książeczki 3 ct.

Jak należy urządzić pomieszkanie, aby uniknąć choroby.

Odczyt popularny

przez

Dra O. Bujwida

Prof. Wszechnicy Jagiellońskiej w Krakowie.

Wpływ mieszkania na zdrowie człowieka jest bardzo znaczny. Dowodzą tego cyfry przypadków zachorowań i śmierci na wsi i w mieście: na wsi ludzie daleko mniej chorują, tak np. w ciągu jednego roku zmarło na 1000 mieszkańców

		na wsi	w mieście
w Prusach:	(1849—1880)	28	30·4
w Anglii:	(1851—1880)	19	24
we Włoszech:	(1862—1880)	28·7	32·7

w Galicyi w 1893 śmiertelność wynosiła 29 na tysiąc zaś we Lwowie 35 a w Krakowie 40 na tysiąc.

Nie wynika ztąd wprawdzie żeby wszystkie mieszkania w mieście były gorsze jak na wsi; ale złe mieszkania w mieście, są gorsze od wiejskich.

Większa śmiertelność w miastach (pomijając inne czynniki) zależy przede wszystkim od przeludnienia mieszkań. Wogóle dobroć mieszkania zależy: od stopnia wilgoci, ilości ciepła, światła i powietrza, wreszcie od położenia domu.

Rozpatrzmy kolejno wszystkie te czynniki:

Rozważmy najpierw, od czego zależy tak zwana wilgoć w mieszkaniu. Zależyć ona może najwypierw od postawienia budynku na wilgotnym gruncie, z którego nie odpywa w należyty sposób woda zaskórna. Dzieje się to mianowicie, jeżeli budynek stoi na pochyłości, albo u stóp góry; wówczas wilgoć z gruntu wstępuje po ścianie budynku, jak woda po zamoczonem arkuszu bibuły. Dla tego to w tych razach koniecznem jest zdrenowanie gruntu i odprowadzenie wody zaskórnej do rowów lub kanałów. W nowych budynkach wilgoć w ciągu pierwszych 2-ech lat pozostaje z samego materiału budowlanego. Łatwo to pojmiemy, gdy zważymy, że w wapie użytym do zbudowania domu przypada na jeden pokój przeciętnie 3700 litrów wody.

Wilgoć powstaje w mieszkaniu wskutek braku należytego przewietrzania, gdyż człowiek wskutek oddychania i pocenia się, a nawet płomień lampy i świecy¹⁾ wydzielają dosyć dużo wody, która jeżeli nie ujdzie na zewnątrz, to pozostaje w ścianach. Szczególnie w kuchniach naszych, gdzie ponad paleniskiem nie ma najmniejszej pokrywy, czyli tak zw. kapy kominowej, służącej do odprowadzania pary wodnej z gotujących się pokarmów i wrzącej wody, wilgoć gromadzi się w obfitości, a ponieważ nie ma którędy uchodzić, często szaremi plamami całe ściany okrywa. Wilgoć szczególnie łatwo powstaje w mieszkaniach jednoizbowych, ciasnych, gdzie wiele się znajduje ludzi, gdzie równocześnie przyrządza się pokarmy, a zarazem odbywa pranie. W wilgotnych mieszkaniach powstaje stęchły zapach wskutek nagromadzenia się na ścianach obfitej ilości pleśni. Takie powietrze z pleśniami stanowczo jest nie zdrowem i trzeba wszelkiemi sposobami starać się wilgoć usunąć. Jeżeli wilgoć nie pochodzi z gruntu, to się to najlepiej daje zrobić przez częste otwieranie okien

¹⁾ Że tak jest istotnie przekonać się można, trzymając chwilę ponad światłem świecy zimną szybę szklaną; w jednej chwili pokryje się ona parą. To samo się dzieje, gdy chuchniemy na szybę: para z wydychanego powietrza skrapla się na niej.

i możliwie częste przepalanie w piecu, którego drzwiczki pozostawiamy otwarte.

Szczególnie często spostrzegać się daje wilgoć w pomieszkaniach suterenowych, dla tego też te należą do najniezdrowszych i szczególnie tam, gdzie nie ma dobrej kanalizacji i zdrenowania gruntu, nie powinny być sutereny zamieszkiwane.

Ciepło w mieszkaniu zależy po części od jego urządzenia, po części zaś zależy od samego sposobu budowania domu. Mieszkania posiadające wiele ścian na zewnątrz, jak wiadomo, są chłodniejsze, to samo da się powiedzieć o domach zbudowanych z cienkiego muru. Gdy jakie mieszkanie jest bardzo zimne, wówczas przede wszystkim po wsiać należy zwrócić uwagę na pokrycie sufitu. Gdy tam są wielkie szpary i niema grubego pokrycia z gliny (t. zw. polepy) od strony strychu, w takim razie mieszkanie nigdy ciepłem nie będzie. Polepa taka urządzoną być może z gliny pomięszanej z sieczką a lepiej jeszcze z suchą ziemią torfową. Gdy mieszkanie jest chłodne skutkiem cienkości ścian, natenczas można na to poradzić, wybijając pokój resztkami wełny lub tanią pilśnią; w tym celu mogą być użyte także resztki pozostałe po tak zw. karbonizacji starego sukna, jakie pozostają w takich fabrykach jako nieużyteczny materiał; gdy tymczasem przynieść by mogły prawdziwy pożytek. Resztki takie są przytem doskonale dezynfekowane przez działanie wysokiej temperatury i kwasu w samej przeróbce fabrycznej.

Cieplejszym również można uczynić pokój przez wyklejenie go kilkoma warstwami choćby nawet cienkiego papieru.

Cieplejsze są także mieszkania zwrócone ku południowi oknami, mianowicie mieszkania posiadające większe okna.

Ogrzewanie mieszkań odbywa się zapomocą rozmaitego rodzaju materiału opałowego.

Najmniej oszczędny sposób jest palenie drzewem, osobliwie w miastach gdzie drzewo drogo kosztuje. Dobre ogrzanie mieszkania wiele zależy od należytej budowy pieca. Piec powinien prędko się ogrzewać i długo

ciepła nie tracić. Bardzo ważną okolicznością jest urządzenie drzwiczek w piecach. Najlepsze są t. zw. drzwiczki hermetyczne, t. j. mocno przystające. Nie powinny one posiadać żadnych widocznych szpar; drzwiczki takie powinny być zakręcane wtenczas, kiedy drzewo lub węgle są mocno rozpalone; wówczas po zamknięciu nie powinno być żadnego wyraźnego syczenia, wtenczas to oznacza, że drzwiczki działają dobrze i że powietrze powoli dopływa z zewnątrz do materiału palącego się i nie pozwala mu spalić się od razu, lecz bardzo powoli i dla tego piec długo ciepło zatrzymać może. Bardzo nieodpowiednie są piece szybrowe, t. j. takie, które po wypaleniu się materiału opałowego (najczęściej drzewa) zostają zamykane zapomocą zasuw. Piece takie są złe i niebezpieczne przez to, że bardzo łatwo prowadzą do zaczadzenia. Czad, jest to gaz, który się wydziela z niedokładnie spalonego materiału opałowego. To też piec szybrowy można zamykać wtedy dopiero, gdy drzewo zupełnie spalone, pokryło się warstwą popiołu i gdy już nie widać błękitnych płomyków. W piecach, opalanych węglem kamiennym, jeżeli są szybrowe, nigdy nie należy szybra zamykać. Z powodu możności wytworzenia czadu szczególnie w mieszkaniach ciasnych, nie należy nigdy do nich wносить żarzących się węgli, np. w samowarach.

Wiele domów większych bywają ogrzewane za pośrednictwem t. zw. pieców wentylacyjnych. Są to piece metalowe tak urządzone, że służą jednocześnie do ogrzewania i oczyszczania powietrza; również zastosowane bywają sposoby t. zw. centralnego ogrzewania, t. j. ciepło wytwarzane w jednym wielkim piecu w postaci ogrzanego powietrza lub pary wodnej zostaje rozprowadzana po całym budynku.

Niedobre do ogrzewania są piecyki żelazne, które grzeją prędko i prędko stygną. Niedawno widziałem dziecko półroczne w kolebce, leżące w ten sposób, że z jednej strony grzał nieznośnie piecyk żelazny, z drugiej zaś wiało od okna. Gdy wszedłem do izby, dziecko zakaszłało z płaczem; po zbadaniu pokazało się, że ma zapalenie płuc.

Ogrzewanie mieszkania winno być takie, ażeby nie przносиło 13—14^o stopni Reaum. Mieszkania silniej ogrzane w zimie, łatwo prowadzą do zaziębienia. W większych mieszkaniach pilnować szczególnie należy, ażeby wszystkie pokoje były jednostajnie, choćby miernie ogrzane, mianowicie pokoje, gdzie przebywają dzieci.

Czystość powietrza w mieszkaniu należy do rzeczy najważniejszych. Jak silnie powietrze zostaje zanieczyszczanem wskutek oddychania, pokaże następujące doświadczenie. Do dwóch obszernych butli szklanych wlewam trochę przezroczystej wody wapiennej. Woda ta po zakłóceniu pozostanie prawie zupełnie przezroczystą. Jeżeli do jednej butli wpuszczę trochę powietrza wydychanego, dmuchając w butlę, to po jednorazowym wdmuchnięciu i zakłóceniu, płyn w butli od razu się zmąci, a to dla tego, że w powietrzu wydechanem z płuc znajduje się t. zw. kwas węglowy, który łącząc się z wapnem wody wapiennej, tworzy biały proszek kredy, czyli t. zw. węglan wapna. To samo będzie, jeżeli do drugiej butli wprowadzę mały kawałek zapalonej świecy, bo świeca też, jak, drzewo i węgiel, paląc się, wytwarzają ten sam kwas węglowy. Jest on zupełnie nie zdatny do oddychania i dla tego, gdy w jednym nie dość obszernym pokoju mieści się osób za dużo i pali dużo światła, wówczas powietrze staje się do oddychania nieznośne. Jeżeli człowiek stale pozostaje w takim powietrzu zanieczyszczonem przez oddychanie, zwykle czuje zawrót i ból głowy, traci apetyt, staje się bladym i nędznie wygląda. Tak wyglądają bardzo często dzieci biednych rodziców, którzy nie mają dostatecznego pomieszkania, tembardziej, że właśnie ludzie niezamożni, oszczędzając ciepło mieszkania, bardzo je rzadko przewietrzają. Często też widzimy ciasne mieszkania, po wejściu do których bucha para z nadmiernej wilgoci, gdzie panuje nieznośne gorąco, a gdzie powietrze jest tak zepsute, że nim oddychać nie można. To też pamiętać należy o tem, że stokroć lepiej jest, jeżeli w mieszkaniu jest zimno, niż jeżeli powietrze jest w nim zepsute. W mieszkaniach większych, szczególnie pokój sypialny i pokój dla dzieci, powinny być codziennie do-

kładnie przewietrzane. Bardzo też dobrze bywa, jeżeli powietrze jest za zimne, palić w takich pokojach po 2 do 3 razy dziennie, nie dużo na raz, a za każdym razem długo trzymać drzwiczki od pieca otwarte.

Często widzimy, że ludzie samochcąc psują sobie powietrze, paląc tytoń nieraz w ciasnym pokoju i następnie oddychając takim dymem całymi godzinami. Jeszcze gorszym, nawet karygodnym jest zwyczaj palenia tytoniu w pokoju, gdzie są dzieci.

Przewietrzanie mieszkania przez otwieranie drzwi i okien odbywać się powinno w ten sposób, ażeby nie spowodować przeciągu. Zwykle bowiem takie przeciągowe powietrze oziębia ciało raptownie i szczególnie człowiek zgrzany albo przy pracy siedzący, a także i dzieci łatwo ulegają zaziębieniu.

Przeciąg szczególnie łatwo następuje, gdy okna i drzwi, lub okno i piec naprzeciwko sobie zostają otwarte. W kątach pomiędzy dwoma ścianami zwykle przeciągu nie bywa. Wspomnimy tutaj, że zaziębienia najłatwiej powstają przy raptownych zmianach ciepła i pogody. Dlatego to najczęściej się zdarzają one, gdy po upałach powstanie raptowne zimno. Dzieci szczególnie łatwo zaziębiają się, gdy je nieopatrzne mamki i piastunki bawią na balkonie lub przy otwartym oknie; jest to najłatwiejszy sposób zaziębienia dzieci.

Kiedy już mówimy o zaziębieniu, dodać musimy, że powstaje ono bardzo łatwo (mianowicie u dzieci) po zmęczeniu. Jakże często zdarza się widzieć na ulicy drobne 3—4 letnie dziecko ciągnięte za rączkę przez osobę starszą, która nie chce zwolnić kroku dla dziecka. Uporczywe kaszle a często i gorsze choroby są skutkiem takiego postępowania.

Odbiegliśmy jednak od przedmiotu. Mówiąc o przewietrzaniu, zauważyć należy, że w pokoju mającym 5 metrów długości, 5 szerokości i 4 wysokości przy należytem odświeżaniu powietrza zapomocą drzwi, okna i pieca, może zamieszkiwać co najwyżej zaledwie 5 osób. Niektórzy, chcąc utrudnić uchodzenie ciepła na czas zimy kitują szpary okien; jestto sposób niewłaści-

wy, gdyż utrudnia przechodzenie powietrza; daleko lepiej w tym celu używać wałeczków watowych.

Twierdzą niektórzy, że przewietrzenie jest mało potrzebne, ponieważ powietrze przechodzi przez mur. Istotnie ono tam przechodzi, ale w ilości tak małej, że do przewietrzania nie wystarczy.

Niekiedy w celu łatwiejszego przewietrzania pokoju urządzone są otwory w oknach z obracającym się kółkiem blaszanem. Otwór taki gdyby miał należycie pokój przewietrzać, musiałby być przynajmniej 4 — 5 razy większy. Umieszczony zaś tam wiatraczek nietylko nie pomaga do wentylacji, ale jej szkodzi, powstrzymując prąd powietrza. Często także urządzone są kanały wentylacyjne czyli przewietrzające połączone z piecami. Są one dobre wówczas tylko, gdy posiadają otwór odpowiednio duży, który zwykle bywa zamały.

Nadzwyczaj ważny wpływ na mieszkanie posiada światło. Niestety rzadko spostrzegamy mieszkania, któreby pod tym względem odpowiadały potrzebie. Światło słoneczne jest nadzwyczaj ważnym czynnikiem; roślina przykryta przed światłem nabiera żółtej barwy i nędznieje; podobnie zupełnie i człowiek bez światła słonecznego jest błądy i bezsilny. A w miastach szczególnie pod tym względem wiele spostrzega się braków. Tyle jest mieszkań o małych oknach, gdzieś głęboko w suterynach schowanych. Szczególnie jest to złem, gdy człowiek pracujący nie ma dostatecznego światła, albo też gdy pokój, w którym się dzieci chowają, nie posiada słońca. Pokój taki jest ciemny, ponury, wygląda na więzienie a często jest niem rzeczywście, gdyż dzieci zmuszone są w niem ciągle, jak w więzieniu pozostawać, nie wychodząc niekiedy przez całą zimę. Światło słoneczne jest potrzebne przy pracy, szczególnie wymagającej nateżenia wzroku; żadne sztuczne światło go nie zastąpi. Przy wyteżonej pracy jednak silne światło słoneczne nie jest dobrem, gdyż nadto razi wzrok i dlatego powinno być należycie przysłanianem. Szczególnie przy czytaniu i pisaniu powinno się przestrzegać, aby promienie słońca nie padały bezpośrednio na papier, gdyż w takim razie łatwo powstają wady wzroku.

Przy takim nadmiarze światła człowiek stara się uchronić od niego, przybliżając oczy do stołu, przy którym pisze lub czyta. W ten sposób oczy przyzwyczajają się do patrzenia na małą odległość i stąd powstaje bardzo często wada wzroku, którą nazywamy krótkowzrocznością. Dlatego to przy pracy należy się wystrzegać zbytniego zbliżenia do okna podczas dnia słonecznego. Stół do pracy powinien być zawsze od okna oddalony. Światło zaś przy czytaniu i pisaniu powinno padać z boku i najlepiej z lewej strony. Gdy światło bardzo razi, należy zapomocą zasłony z szarego płótna nadmiar światła miarkować. Jak już powiedzieliśmy, światło słoneczne nie da się przez żadne sztuczne zastąpić, i dlatego starać się należy każdą pracę wykonywać przy dziennem świetle.

Trudno jednak nieraz, a nawet jest niemożliwym, nie pracować przy świetle sztucznym, szczególnie w zimie podczas krótkiego dnia, i dlatego musimy się uciekać do rozmaitego rodzaju sztucznego oświetlenia. Najprostszy i najczęściej używany sposób jest to lampa naftowa i nad jej użyciem musimy się nieco zastanowić. Nafta daje płomień dobry, ale przedstawia różne niedogodności; często jest niebezpieczną, gdyż wylana z niej nafta może spowodować pożar; paląca się zbyt jasno sprowadza kopeć, a jeżeli się pali w lampie płomieniem niedostatecznym, przyćmionym, jak to często się dzieje w pokoju dziecinnym lub przy chorych, wówczas powoduje nieznośny śwąd i nawet szkodliwy czad. Dlatego to nie należy nigdy w lampie knota tak przykręcać, ażeby palił się drobnym płomieniem. Jeżeli chodzi o małe światło i oszczędność, w takim razie najlepiej użyć lampki olejnej w rodzaju tych, jakie po mieszkaniach przed obrazami świętych są zapalane. Lampki takie mają jeszcze i tę zaletę, że są zupełnie bezpieczne, gdy tymczasem lampę naftową przez nieostrożność można często przewrócić i spowodować pożar.

Przy pracy wieczornej lampa ani świeca nigdy nie powinny stać w ten sposób, ażeby płomień był na tej wysokości, co oko. Oko piszącego lub czytającego odwracając się od papieru, nigdy nie powinno napotykać

plómiienia, gdyż ten razi oko i przeszkadza w dokładnem oglądaniu pisanych lub czytanych liter. Dlatego to płomień powinien być znacznie wyżej i dlatego najlepsze są mocne lampy zawieszane nad stołem. Jeżeli na stole stoi lampa niska lub niska świeca, wtenczas należy okryć płomień ciemną zasłoną, tak ażeby oko nie widziało plómiienia, lecz tylko promienie spadające na oświetlany przedmiot.

Gdy się na to uwagi nie zwróci, wówczas człowiek stara się uniknąć nadmiaru plómiienia w ten sposób, że pochyla czoło ku stołowi tak blisko, ażeby oko nie widziało plómiienia, skutkiem czego wzrok przywyka do patrzenia na małą odległość i staje się krótkowzrocznym. W ten sposób wyrabia się najczęściej krótkowzroczność u dzieci.

Prócz nafty do celu oświetlenia służy gaz oświetlający, wyrabiany z węgla kamiennego.

Płomień gazowy ma jednak tę wadę, że za mocno grzeje. Lepszy jest płomień gazowy w postaci t. zw. lampy Auer'a, gdzie płomień gazowy rozpala delikatną siateczkę, zrobioną z różnych soli mineralnych. Płomień ten jest jednak zbyt jaskrawy i powinien być wysoko umieszczony. Najlepszym do celów oświetlenia jest płomień t. zw. żarowych lampek elektrycznych. Jest on mniej jaskrawy, bardzo równy, nie kopci i nie grzeje, a ma tę wyższość nad gazem, że jest nieszkodliwy; gaz bowiem posiada w sobie znaczną ilość węglowego czadu; oddychając nim przez jakiś czas, można uleść zaczadzeniu tak samo, jak i z zawczasie zamkniętego pieca. Całe szczęście, że gaz posiada właściwy przykry zapach; to też, gdzie kto zapach gazu poczuje, niech tam lepiej nie wchodzi i nie wnosi plómiienia, gdyż gaz pomieszany z powietrzem tworzy mieszaninę wybuchającą. Błędem jest jednak to, czego się niektórzy obawiają, że można zapalić gaz w rurach gazowych; jest to niemożliwem dlatego, że w rurach gazowych jest tylko sam gaz świetlny bez powietrza. Bywają jednak wypadki i taki miał miejsce niedawno w Warszawie, że gaz sprowadził zaczadzenie, a nikt zapachu gazu nie czuł. Działo się to w ten sposób, że uliczna rura

gazowa, przechodząca blisko mieszkania parterowego, pękała i gaz przedostawał się do mieszkania, przefiltrowany przedtem przez grubą warstwę ziemi, przyczem tracił swój zapach. Wówczas wskutek zaccadzenia dwoje ludzi umarło. Dlatego to do piwnic bez okien, i kanałów położonych nisko pod poziomem ulicy nie należy wchodzić z płomieniem lub zapalać płomienia, nie przekonawszy się przedtem, że tam gazu niema.

Rozpatrzmy teraz jeszcze w krótkości wogóle, jak powinno być urządzone mieszkanie ze względu na zdrowie mieszkańców: w jaki sposób utrzymać w niem czystość i nie dopuścić szerzenia się choroby.

Mieszkanie tedy powinno być suche, ciepłe i widne. Nie powinno się mieścić ani zbyt nisko, ani za wysoko, gdyż mieszkania niskie są zwykle ciemne i wilgotne, chodzenie zaś na wysokie piętra sprowadza chorobę płuc i serca. Większa część domów miejskich wymaganiom tym nie odpowiada; wyrachowane są bowiem na jak największy zysk, a ludziom najbiedniejszym za tańsze pieniądze dają najmniej zdrowotne warunki.

Mieszkanie nie powinno być zbyt ciasne: w pokoju 5 metrów długim, 5 metrów szerokim i 4 wysokim nie powinno się mieścić więcej jak 5 osób, czyli jedna osoba powinna mieć 20 metrów sześciennych powietrza.

Największym i najlepiej oświetlonym powinien być pokój dziecinny i sypialny. Dziecko bowiem oraz człowiek śpiący potrzebują bardzo dużo czystego powietrza. Zwykle natomiast rzeczy mają się przeciwnie: najwięcej miejsca zabiera bezużyteczny pokój do przyjęć gości t. zw. salon. Niezamożni mieszkańcy, mający 2 lub 3 pokoje, często na ten błahy cel poświęcają pokój najlepszy ze szkodą dla własnego zdrowia. Najmniejsze mieszkanie powinno się składać z 3-ch pokoi, licząc w to i kuchnię. Mniejsze mieszkania są zwykle niezdrowe, trudno w nich utrzymać czystość i wiele innych mają niedogodności. Niestety większość ludzi ma właśnie mieszkania jednoizbowe.

Kuchnia powinna być jasna, widna i czysta, ponieważ ma służyć do przygotowania pokarmu, który wtenczas tylko zdrowym będzie, jeżeli będzie czysto przyrządzony. W kuchni właściwie nikt spać nie powinien, gdyż wówczas trudno mówić o zachowaniu porządku.

W mieszkaniu samem, albo w najbliższem połączeniu z mieszkaniem powinny się znajdować miejsca ustępowe z dołami zamkniętymi, należycie co pewien czas oczyszczanymi. Nie powinny one być odległe od mieszkania, gdyż w takim razie nie można zachować w mieszkaniu należytego porządku, osobliwie, gdy ustępy znajdują się daleko w podwórzu.

Zadne mieszkanie, szczególnie na wsi nie powinno być pozbawione ogródka, który daje czyste powietrze, zapach kwiatów i owoce w lecie. Zamiast tego nasze wiejskie mieszkania otaczają zwykle nieczystości a przed domem dla ozdoby stoi dół z gnojówką. Gdyby na tem miejscu zasadzić drzewa i tą gnojówką podlewać, to byśmy mieli zysk i przyjemność, a tymczasem mamy choroby i przykrości.

Ważną jest bardzo rzeczą utrzymanie czystości w mieszkaniu z powodu możności dostania się do mieszkań rozmaitych zarazków chorobowych. Osobliwie, wprowadzając się do nowego mieszkania, nie wiemy, czy w niem nie chorował kto na suchoty, szkarlatynę, ospę i t. p. Dlatego to omówimy, co należy zrobić, wprowadzając się do nowego mieszkania.

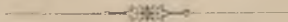
Ściany pomieszkania powinny być nanowo wybielone i następnie pomalowane. Obicia papierowe zedrzyć należy i nanowo wykleić, szczególnie w pokoju sypialnym i dziecinnym. Sufit nie przedstawia niebezpieczeństwa, gdyż na nim zarazki nie osiadają. Podłogi wmyć należy gorącą wodą z sodą i mydłem, poczem należy je olejno pomalować lub, co jest bardzo dobrem, zapuścić terpentyną z woskiem. Również należy zmyć gorącą wodą z sodą i mydłem drzwi, okna i piece. Wszystek kurz, znajdujący się na piecu i w rozmaitych zakątkach zmieść wilgotną ścierką, a potem miejsca te wybielić wapnem lub wysmarować terpentyną.

Szyby od okien wytrzeć należy wodą z mydłem i kredą. Pamiętać należy, że terpentyna jest bardzo zapalna, a więc nie należy zbliżać do niej płomienia i nie wykonywać z nią roboty wieczorem przy świetle. Zupełnie tak samo oczyścić należy mieszkanie po każdej chorobie zaraźliwej, a po wsiach obficie stosować świeżo lasowane wapno na ściany, podłogi a nawet i sprzęty, ponieważ jest to środek tani, a doskonale dezynfekujący szkodliwe zarazki. Wapno w tym celu używane powinno być albo świeżo zlasowane, albo takie, które było w ziemi zakopane, jak to robią murarze. W ten sposób wapno przechowuje swoje własności bardzo długo. Nie należy używać wapna, które się na powietrzu na proszek rozsypało.

Nie należy nigdy zamiatać mieszkania na sucho; powstaje wtedy kurz, który osiada w płucach; powoduje choroby. Zamiatanie powinno się robić wilgotną ścierką umieszczoną na szczotce, lub też ścierką umieszczoną w terpentynie.

Sprzęty w mieszkaniu powinny być jak najprostsze; im więcej w mieszkaniu znajduje się mebli wyścielanych, dywanów, różnych zasłon, tem więcej kurzu, a tem mniej dobrego powietrza. Trudno szczególnie oczyścić takie dywany i wyścielane meble od różnych zarazków, które zostają, gdy ktoś w mieszkaniu chorował. Chcąc zniszczyć takie zarazki, trzeba takie przedmioty długo wietrzyć na słońcu, wytrzeć dokładnie terpentyną lub olejkiem terpentynowym¹, albo też (mianowicie przedmioty służące do pościeli i ubrania) oddać do t. zw. komory dezynfekcyjnej, gdzie po wyprażeniu gorącą parą zarazki będą zniszczone.

Bardzo korzystnem jest, jeżeli w bliskości mieszkania lub w samem mieszkaniu znajduje się łazienka lub wanna. Wówczas można utrzymać należytą czystość ciała, która ma wielkie znaczenie dla zdrowia. Są to jednak rzeczy możliwe tylko wtedy, gdy do każdego mieszkania doprowadzoną jest rura wodociągowa.



Głosy prasy.

Nowa Reforma w Krakowie w Nr. 262 pisze: **Pieśni narodowe.** »Nakładem wydawnictwa groszowego im. Tadeusza Kościuszki« (nakładcy Dr. Z. Kostkiewicz i K. Wojnar) wyszły świeżo w Krakowie w trzecim znacznie powiększonym wydaniu patryotyczne pieśni ludu polskiego. Książeczka zawierająca 66 utworów, kosztuje pięć centów, a ta niska cena zaleca ją bardziej, aniżeli wszelkie pochwały. »Pieśni« są jedenastem z rzędu dziełkiem wydawnictwa groszowego, którego zadaniem krzewienie prawdziwego patryotyzmu w masach ludowych. Należy ufać, iż usiłowania wydawców, nie spekulujących na zyski, znajdą najszerze poparcie w sferach ożywionych miłością Ojczyzny, a najlepszą w tej mierze wróżbą jest trzecie z rzędu wydanie omawianych »Pieśni«. — W Nr. zaś 273: »**Gospodarz**«, ilustrowany kalendarz rolniczy na r. 1896 (rocznik VII), pojawił się temi dniami nakładem ruchliwego wydawnictwa groszowego im. T. Kościuszki w Krakowie. Zbyt pochlebnie znany ten kalendarz dla ludu i zbyt dobrą ma »markę« u licznych czytelników swoich, iżby potrzeba było szczególnie go zalecać do jak największego rozpowszechnienia. Poprzedni rocznik, w zupełności wyczerpany, doczekał się w stosunkowo krótkim czasie drugiego nakładu. Nie wątpimy, że takiej samej pociechy dozna i tegoroczny »**Gospodarz**«, rozmiarami daleko większy od poprzedników, bo zawierający 16 arkuszy druku. Na obfitą i urozmaiconą treść książki, oprócz części ściśle kalendarzowej, gospodarskiej i informacyjnej złożyły się zarówno utwory włościan prozą i wierszem, jak i prace naukowe, historyczne, przyrodnicze i literackie autorów, znanych w literaturze. »**Gospodarz**« uchodzi słusznie za najlepszy kalendarz dla ludu, a zaleca się na domiar ceną niezwykle niską, bo kosztuje zaledwie 25 centów.

Dziennik polski we Lwowie Nr. 345 pisze: **Dzieje Polski w ostatnie stu latach**, w setną rocznicę trzeciego rozbioru, w krótkości opowiedział K. W. Najnowsza ta książeczka wydawnictwa groszowego w Krakowie Szewska 6. zawiera na wstępie krótki rzut oka na dawne dzieje nasze, a dalej treściwe przedstawienie historii naszej porozbiorowej w zaborze rosyjskim. Dzieje dwóch innych zaborów przyrzeka autor ogłosić niedługo w drugiej części swej zajmującej pracy, która z prawdziwym napisana talentem, zapalem i gorącą miłością ludu, niewątpliwie pod strzechą wieśniaczą licznych znajdzie czytelników. Wartość książeczki podnoszą zamieszczone w niej wizerunki Tadeusza Kościuszki, ks. Hugona Kołłątaja, Bartosza Głowackiego, Jana Kilińskiego, Henryka Dąbrowskiego i obraz Matki Boskiej Częstochowskiej. Cena 15 cent.

O »**Gospodarzu**« Jana Biedronia pisze wychodzący w Pradze tygodnik fachowy *Hospodar Ceskoslovansky*, co następuje: »**Gospodarz**«, ilustrowany kalendarz rolniczy Jana Biedronia na r. 1896, wyszedł w Krakowie nakładem Dra Z. Kostkiewicza i K. Wojnara. Cena obszernego tego kalendarza, obejmującego 184 str., wynosi 25 ct. Wszystkim, kto tylko pragnie poinformować się o stosunkach narodowo-ekonomicznych i gospodarczych w Polsce, polecamy usilnie ten sumiennie i starannie ułożony rocznik. Pożądanem byłoby, ażeby i u nas pojawiło się tak dokładne i dobre wydawnictwo w tym rodzaju, jak ów kalendarz polski,

celem rozpowszechnienia pożytecznych wiadomości w najszerszych kołach ludu.

Taki sąd czeskiego czasopisma fachowego o naszym wydawnictwie jest dla nas bardzo pochlebny, skoro Czesi, którzy na tem polu daleko postąpili, biorą nasze wydawnictwo za wzór dla siebie.

Nakładem Wydawnictwa groszowego
imienia **Tadeusza Kościuszki w Krakowie**
wyszły dotychczas i są do nabycia we wszystkich
księgarniach:

- 1) K. Wojnara II wyd. „**O Naczelniku Kościuszcze**“ (str. 36) po 5 ct.;
- 2) „**Pieśni narodowe**“ (w liczbie 68) III wyd. po 5 ct.; 3) Zycha „**Do swego Boga**“; Gryfa „**Do swoich**“ i „**Ojczyzna**“ (wersz) po 4 ct.; 4) „**Żywot i czasy św. Jacka**“, 44 stron większej szesnastki z wizerunkiem po 5 ct.; 5) „**Ksiądz Mackiewicz**“ (bojownik za wiarę i wolność) M. Ślęczkowskiej po 5 ct.; 6) „**Złota Wółka**“ (znakomity obrazek wiejski) przez Jana Świętka, członka Kom. Antrop. Akad. Umiejętn. (str. 45) po 5 ct.; 7) Ilustr. kalendarz rolniczy „**Gospodarz**“ na r. 1895 po 25 ct. 8) „**O chemii rolniczej**“ prof. Dra F. Polzeniusza i „**Nawozy chemiczne**“ prof. Wl. M. Kozłowskiego, bardzo użyteczne i pouczające dla rolników podręczniki po 4 ct.;
- 9) „**O wydawnictwie groszowem im. T. Kościuszki**“ przez J. Chelmiaka po 1 ct.; 10) „**300-tna rocznica Unii Brzeskiej w r. 1596**“ przez Litwina, na tle historycznem, po 5 ct.; 11) K. Wojnara **Dzieje Polski porobiorowe** część I. z obrazkami, nakład autora, po 15 ct.; 12) **Pieśni narodowe z nutami** do śpiewu i na fortepian układu utalentowanego kompozytora M. Świerzyńskiego, zeszyt I, po 75 ct.; 13) **Norma jurysdykcyjna** (nowa ustawa procesowa), część I. nakład Dra Z. Kostkiewicza, po 50 ct. 14) Ilustr. kalendarz rolniczy „**Gospodarz**“ na r. 1896 na prowincyi z przesyłką 30 ct. 15) „**O przyczynach i zapobieganiu chorobom zaraźliwym**“ I. wykład przed prof. Uniwersytetu, Dra O. Bujwida (znakomity poradnik dla ludu) po 3 ct.; 16) Il. „**Jakie pokarmy i napoje są najzdrowsze**“. W druku wykłady popularne Prof. Dra O. Bujwida: p. t. 17) III. „**Jak należy urządzać pomieszkanie aby uniknąć chorób**“. 18) IV. „**O tytoniu i napojach alkoholowych**“. 19) V. „**Jak ratować w nagłych wypadkach zachorowania**“. 20) VI. „**O znaczeniu wodociągów i kanalizacyi w miastach**“. (Znakomite poradniki lekarskie dla ludu, jak zachować długo czerstwe zdrowie).

Cena każdej książeczki z osobna po 3 ct.

U wydawców jako delegatów nabywać można (o ile nie są wyczerpane) wszystkie wydawnictwa „**Macierzy Polskiej**“, „**Towarzystwa imienia St. Staszica**“, **Komitetu wydawnictwa dziełek ludowych we Lwowie** i „**książeczki dwucentowe**“ wydane w I. seryi przez pp. Sew. Ździeię i St. Pallana.

Wszelkie zamówienia najlepiej wysyłać pod adresem:

Dr. Z. Kostkiewicz w Krakowie, ul. Szewska l. 6, p. III.

U7 187 609

№ 00 2242 254

tysiąc 420.—423.

Rok V.

Serya II.

Książeczka 18.

WYDAWNICTWO GROSZOWE
IMIENIA TADEUSZA KOŚCIUSZKI.

„Niech żywi nie tracą nadziei
I przed narodem niosą oświaty kaganiec“.

W imię Boże !

Staraniem

Zarządu bezpłatnych wypożyczalni książek

TOWARZYSTWA „SZKOŁY LUDOWEJ“

W KRAKOWIE.

IV. POPULARNY WYKŁAD

„Z HYGIENY“

(NAUKI O ZACHOWANIU ZDROWIA)

w amfiteatrze nowodworskim (gimn. św. Anny) w Krakowie,

przez

Dr. O. Bujwida

profesora higieny Uniwersytetu Jagiellońskiego

p. t.

„O tytoniu i napojach alkoholowych“.

Cena broszury 3 ct.

KRAKÓW.

NAKŁADEM WYDAWNICTWA GROSZOWEGO IM. T. KOŚCIUSZKI

Drukarnia Uniwersytetu Jagiellońskiego pod zarządem A. M. Kosterkiewicza.

1896.



39230

[13.81; 615.84] (02.062)

O tytoniu i napojach alkoholowych.

Odczyt popularny

przez

Dra O. Bujwida

Prof. Wszechnicy Jagiellońskiej w Krakowie.

Piwo, wino, wódka i tym podobne napoje spirytusowe czyli alkoholowe, jako najważniejszą część składową, zawierają spirytus czyli alkohol, wysokiem inaczej zwany. Znajduje się on w najmniejszej ilości w piwie, już w większej w winie, a jeszcze w większej w likierach i wódkach. Moc wódki zależy od ilości znajdującego się w niej alkoholu.

Rozpatrzmy w krótkości, z kąd się bierze spirytus i jak powstaje?. Piwo robi się ze słodu jęczmiennego; sład są to ziarna całkowite jęczmienia, które oblane wodą i zlekka przez czas jakiś ogrzewano, aż wypuści kielki. Pod wpływem kiełkowania wydziela się z ziarenka jęczmienia pewna substancja, która stopniowo zmienia mączkę w ziarnie zawartą na cukier. Jęczmień w ten sposób otrzymany zostaje wyprażony i następnie zmielony, poczem zalewa się go wodą gorącą i w dużych kadziach mięsza. Przy takim mięszaniu cała pozostała mączka, zawarta w jęczmiennem ziarnie, zamienia się na kleistą substancję — dekstrynę i na cukier. Gdy się cały sład w ten sposób zcukrzył, do płynu który pozostał z odciedzenia jęczmienia, zwanego brzeczką do-

dają chmielu, gotują i po ostudzeniu i zlaniu do dużych kadzi dodają drożdży.

Drożdże są to drobne, okiem niewidzialne roślinki, które, zasiane w takim cukrowym płynie, zaczynają się rozrastać, rozmnażać i przytem zamieniają cukier na spirytus i na gaz, zwany kwasem węglowym, który oddziela się w postaci drobniotkich pęcherzyków i tworzy pianę. Dopóki się pęcherzyki wydzielają, oznacza to, że drożdże jeszcze rosną i rozmnażają się. W ten sposób w piwie gromadzi się spirytus, którego jednak nie dużo tam powstaje. A jednak $\frac{1}{2}$ litra piwa zawiera tyle spirytusu, co kieliszek wódki, i dlatego ilość ta spirytusu, która się w piwie znajduje, nie jest bez znaczenia. Piwo zawiera w sobie wyciąg chmielu, wyskok, nieco cukru i substancyj kleistych ze słodu pozostałych, oraz kwas węglowy, ten właśnie gaz, który się z piwa w postaci piany wydziela i który w znacznej mierze piwu smak nadaje. Jako napój piwo może być używanem lepiej niż każdy inny napój spirytusowy, jest bowiem tańsze od wina a pod niektórymi względami nawet i lepsze. Łudziłby się wszakże ten, ktoby przypuszczał, że piwo może z korzyścią zastąpić wodę. Dobrej, czystej wody nie zastąpi żaden napój, a dla zdrowia lepszą jest nawet niezbyt dobra woda, niż najlepsze nawet piwo. Podczas epidemii cholery lub tyfusu woda może być szkodliwą, jeżeli zawiera zarazki tych chorób i dlatego powinna być użyta po przegotowaniu. Ale piwo mianowicie zimne i inne napoje ułatwiają zarażenie i właśnie często bywa, że pijący dużo zimnego piwa łatwo chorobie ulegają. Wielu ludzi przypuszcza, że piwo jest pożywne: każą n. p. je dawać matkom karmiącym dzieci, aby pokarm ich był lepszy i obfitszy. I czasem, jeżeli taka matka ma mniejszy apetyt do jedzenia, lub jeżeli jest osłabioną, to piwo powiększa ów apetyt i zmniejsza osłabienie, ale i to w niewielkich tylko ilościach użyte; szklanka lub dwie dziennie aż nadto wystarczą. Piwo nie jest prawie wcale pożywnem, a w każdym razie pożywność $\frac{1}{2}$ litra piwa jest mniejszą od pożywności 5-ciu średniej wielkości kartofli. Jeżeli dalej porównamy cenę tej ilości piwa do jego wartości

pożywnej, zobaczymy, jak ona jest wielką. Szczególniej codzienne picie wielkiej ilości piwa jest wprost szkodliwym. Człowiek staje się leniwym, umysł tępieje, następuje ociężałość, występuje nadmierna otyłość, ponieważ człowiek taki dużo czasu siedzi nad kuflem. Używane miernie w bardzo małych ilościach, szczególnie u osób chorych, przychodzących do zdrowia, osłabionych, niekiedy u dzieci może być piwo pożytecznem. Strzeżmy się jednak przyzwyczajając dzieci do codziennego picia piwa, bo wyrabia się przez to szkodliwe przyzwyczajenie, które się może w nałóg wyrodzić. Szkodliwym jest przyzwyczajenie picia piwa rano lub wieczór zamiast ciepłej herbaty lub kawy, a i pożywność szlanki kawy jest znacznie większą, niż kulla piwa. Picie dużej ilości zimnego mianowicie piwa w lecie szkodliwie działa na trawienie i powoduje katar żołądka.

Wino robi się mniej więcej w ten sam sposób, co i piwo. Zamiast słodu używa się tutaj jagód winogron. Sok z nich wyciśnięty zostawia się w beczkach do fermentacji, którą wywołują drożdże unoszące się w powietrzu i znajdujące się obficie na samej powierzchni jagód. Jak w piwie, tak i w winie wytwarza się alkohol, którego w winie wytwarza się blisko 2—3 razy więcej niż w piwie.

Wytwarza się również i tu kwas węglowy, ale ten się zwykle z wina wypuszcza. Zostaje jednak w tak zw. musujących winach. Wino jest nierównie droższem od piwa, a posiada jeszcze jedną wadę, mianowicie, że jest nadzwyczaj często fałszowanem. W naszych czasach trudno o wino, do którego by czegoś nie dodano bądź to w celu poprawienia smaku, bądź też w celu nadania mu innego lepszego celem droższej sprzedaży. W tym celu zwykle dodają do wina substancyj nieszkodliwych. W celu zrobienia go mocniejszym dodają spirytusu. Ażeby je zrobić słodsze, dodają cukru. Ażeby je zrobić gęściejszem, dodają nieco przypalonego cukru, miodu. Dla nadania zapachu dodają różnych pachnących olejków. Niekiedy jednak dodają do wina substancyj szkodliwych, które mogą działać trująco. Bardzo często również za dobrą cenę sprzedają wino z bor-

wek, porzeczek lub agrestu, zrobione pod nazwą wina z winogron. Wino takie, gdyby było nie pod nazwą innego wina sprzedawane, nie byłoby przez to gorszem i przeciwnie, wina takie, robione z porzeczek i agrestu są lepsze, bo niczem nie są fałszowane. Wino jeszcze mniej jak piwo może być uważane za napój. U niektórych narodów, oraz u ludzi zamożniejszych jest ono często przy stole za napój używane zamiast wody; dobrem to jednak nie jest, gdyż i wino również nie zastąpi nam tego prawdziwego naturalnego napoju, jakim jest woda. Nadużycie wina prowadzi łatwo do różnych chorób, które mianowicie często trapią osoby zamożne wiele i często wino pijące. Jedną z takich chorób jest podagra, czyli ból w stawach nóg. Za nadużywanie wina ludzie ci cierpią przez długie lata, a nieraz i do śmierci na tę nieznośną chorobę. Nie pomogą im później żadne kąpiele mineralne, ani wody; a gdyby wcześniej wodę zamiast wina za napój używali, do tego by nie doszli. Pod względem dobroci wina istnieje wiele przesądów. Nawet bardzo drogie tak zw. dobre wina nie są pod tym względem lepsze od tańszych. Tu i tam działa ten sam spirytus, ta sama odrobina cukru, te same pachnące olejki. Dla osób chorych i osłabionych kieliszek wina jest od czasu do czasu dobrym, nawet potrzebnym dodatkiem. Zdrowy jednak lepiej robi, gdy się do wina przyzwyczajając nie będzie i chyba wyjątkowo pozwoli sobie na kieliszek.

Odmianą wina jest tak zw. wino jabłeczne, czyli cydr, który się wyrabia z owoców. Zwykle posiada ono mniej spirytusu, a jako niefałszowane i produkt względnie tani, tam, gdzie się wyrabia, może z korzyścią wina zastąpić. U nas trudno jednak o tem mówić z powodu braku owoców, któreby do tego celu służyć mogły, skutkiem zaniedbania naszych sadów.

Do tegoż samego rodzaju napojów zaliczyć należy i miód, który odpowiednio przefermentowany, przedstawia napój zawierający alkoholu mniej więcej tyle co i wino, i mogący również dobrze wino zastąpić.

Wódka otrzymuje się w sposób podobny do otrzymywania piwa i wina. Ziarna zbożowe albo ziemniaki

gotowane poddane zostają zapomocą słoju zcukrzeniu i następnie w postaci zacieru pomieszane z drożdżami ulegają fermentacyi, przyczem wytwarza się spirytus, który następnie zostaje przedestylowany czyli zapomocą gotowania oddzielony od nieużytecznych resztek, które przy gotowaniu pozostają, podczas gdy spirytus w postaci pary ulata i skroplony zbiera się w odpowiednich naczyniach. Przy fermentacyi zacieru z ziemniaków wytwarza się bardzo dużo tak zw. olejków fuzlowych, które są rodzajem spirytusu trudno ulatniającego się. Przez kilkakrotne gotowanie w odpowiednio urządzonych kotłach czyli alembikach odpędzony zostaje czysty spirytus, fuzle zaś pozostają. Przez takie gotowanie, prócz oczyszczenia od fuzłów, można otrzymać spirytus coraz mocniejszy t. j. coraz czystszy.

Wódka jest to właśnie mieszanina spirytusu z wodą. Mocniejsze wódki zawierają połowę spirytusu, słabsze trzecią część. Spirytus mocny, nie rozcieńczony wodą, jest trucizną tak silną, że niekiedy po paru godzinach, użyty w większej ilości, zabija. Wypadki takiego otrucia spirytusem zdarzają się, gdy ludzie zakładają się, ile kto mocnego spirytusu więcej wypić potrafi. Byli tacy, co wypicie ćwierć litra spirytusu przypłacili życiem. Ten sam zresztą zły skutek mają podobne zakłady, gdzie się pije wódkę lub piwo w większej ilości celem przekonania kogoś, że się ma mocniejszą głowę. Mały z tego zaszczyt, gdy się pokaże, że ktoś ma mocną głowę do napojów, a większa szkoda i dla tego, co wygrał i dla tego, co przegrał, gdyż, jeżeli nie nastąpi odrazu otrucie, to w każdym razie wystąpi długotrwała choroba, która i śmiercią zakończyć się może.

Używanie wódki samej w mniejszej ilości, czy to w postaci rozcieńczonego spirytusu, czy też jako wódki słodkiej, koniaku lub rumu, jest w znacznej części niczem innym, jak przyzwyczajeniem się do (powoli działającej) trucizny. Spirytus bowiem, choćby nawet tak rozcieńczony jak w piwie i winie, trucizną być nie przestaje.

Zastanówmy się w krótkości, jaki wpływ spirytus na organizm człowieka wywiera. Alkohol (spirytus, wyskok)

nie jest wcale środkiem odżywczym, jest tylko środkiem powstrzymującym działanie pewnych sił organizmu; mianowicie poraża on, czyli paraliżuje, układ nerwowy, a więc chwilowo przytępia wrażliwość na rozmaite przykre czynniki, które jednak po ustąpieniu działania alkoholu, t. j. po wytrzeźwieniu, tem silniej występują. Chwilowe pobudzenie, jakie on wywołuje, często bywa przyjmowane za wpływ dobroczynny, tak jednak nie jest, gdyż później tem bardziej występuje uczucie znużenia i zmęczenia. Człowiek, który czuje się głodnym albo zmęczonym, w celu chwilowego uspokojenia wypija kieliszek wódki, sądząc, że ten głód lub to zmęczenie w ten sposób usunie. Jest to błędem, gdyż alkohol tylko na jakiś czas usuwa to uczucie, ażeby ono potem tem silniej powróciło. Ktoś, kto się czuje głodnym, zaspokoić głód może tylko jedzeniem. Zmęczenie uspokoić można tylko spoczynkiem. Zaspakajając zaś te uczucia alkoholem, wywołujemy w ustroju naszym zmiany szkodliwe, które go osłabiają i szkodę mu przynoszą. Błąd ten popełniają często ludzie nadmiernie pracujący i żyjący w niedostatku. Ale w tym razie używanie alkoholu jest tem większą klęską, gdyż alkohol, jak każda trucizna, ma to do siebie, iż każdy, kto się do niego przyzwyczai, coraz więcej łaknie.

Przy uciążliwych marszach wojsk dawniej używano wódki lub wina w celu łatwiejszego zniesienia niewygód. Pokazało się jednak, że nawet żołnierze podczas pochodów, lepiej znoszą upał, zimno i deszcz oraz wszystkie trudności podróży wówczas, gdy wcale nie używają napojów alkoholowych.

Istnieje przesąd, że kieliszek wódki na mrozie najlepiej rozgrzewa. Jest to nieprawda, rozgrzanie jest tylko pozorne, i potem występuje tem łatwiej oziębienie, jak tego zresztą dowodzi częściej spostrzegane odmrożenie uszu i rąk u pijących a także zupełne ich zmarznięcie. Ogrzanie się chwilowe w cieplej izbie za pomocą talerza gorącej strawy lub choćby szklanki herbaty jest daleko lepsze i pewniejsze.

Spirytus powstrzymuje również należyte działanie materij pokarmowych, gdyż zmniejsza i psuje trawie-

nie. Wskutek używania napojów alkoholowych zmienia się również i psuje apetyt: człowiek traci normalny zdrowy smak do owoców i cukrów, a nabiera gustu do pokarmów wyłącznie mięsnych.

Wódka drażniąc przewód pokarmowy, niekiedy może dać powód do wytworzenia się szkodliwych nowotworów i stąd pijący często dostają raka żołądka. Często spostrzegane u pijących ataki apoplektyczne są objawem choroby serca i naczyń krwionośnych, które przy używaniu alkoholu stają się kruchsze i łatwo pękają. Czerwona i obrzękła twarz człowieka używającego często trunków pochodzi od takiego właśnie rozszerzenia naczyń krwionośnych, które wtenczas łatwiej nabiegają krwią. Napoje alkoholowe dają także bardzo często początek chorobom umysłowym. Różne badania w różnych krajach wykonane dowodzą, że przestępstwa 70—80 razy na 100 popełniają pijacy, że 80—90% (na 100) biedaków nędzę swoją napojom wysokowym zawdzięcza, oraz że samobójstwa najczęściej u pijących się zdarzają. Z tego, cośmy tutaj powiedzieli, wynika, że wszystkie napoje spirytusowe są w ogólności szkodliwe, i że ich unikać należy. Szkodliwymi są one wówczas nawet, gdy bywają umiarkowane, ale często używane. Kieliszek wódki, albo kufel piwa lub szlanka wina przy jedzeniu wcale nie są potrzebne ani do dobrego trawienia (jak to myślą niektórzy), ani nie przynoszą i nie przyczyniają się i zdrowia.

Dlatego też od dzieciństwa człowiek nie powinien się do nich przyzwyczajać, przeciwnie powinien ich zupełnie unikać. W rzadkich tylko wypadkach u osób osłabionych lub do zdrowia powracających i to przez czas krótki (za poradą lekarza) mogą być one używane.

Z wielką korzyścią zastąpić można napoje spirytusowe przez użycie lekkiej herbaty i kawy: Dwa te napoje zawierają w sobie pewne substancje pobudzające, które, w niewielkiej ilości używane, stanowią pożyteczny napój, jakkolwiek nie powinny być również w większych ilościach w postaci mocnych naciągów używane. Mocna kawa i herbata mają zbyt silne pobudzające działanie i skutkiem tego mogą się stać również

szkodliwemi. W każdym razie po zmęczeniu szklanka herbaty lub filiżanka kawy przynosi dużo więcej pożytku, niż kieliszek wódki. Kawa zresztą z dodatkiem mleka, herbata z dodatkiem bułki lub chleba mogą służyć za posiłek.

Bardzo dobrym napojem, który właściwie może być uważany za lekki posiłek, jest również czekolada, która się robi z ziarn kakao. Dobrym dodatkiem do kawy i bardzo pożywnym są palone ziarna zbożowe. Są one dużo lepsze, niż powszechnie używana cykorya.

Teraz przejdziemy do tytoniu i zastanowimy się nad tem, czy jest on pożytecznym, czy przeciwnie szkodliwym. Tytoń, jak wiadomo, są to liście rośliny niegdyś z Ameryki sprowadzonej. Palenie tytoniu rozpowszechniło się tak szeroko, iż od wyrostka 12-letniego do człowieka dojrzałego każdy prawie pali cygara lub papierosy. Przy paleniu tytoniu otrzymujemy dym, w którym znajdują się para wodna, substancje przypalone, sadze węglowe, kwas węglowy, amoniak, czad i nikotyna. Dwie ostatnie substancje są mocno trujące; amoniak jest mniej trującym lecz działa drażniąco na płuca. Inne substancje są mniej lub więcej szkodliwe, a żadna z nich nie jest pożyteczną. Substancja trująca, zawarta w tytoniu, zwana nikotyną, jest silną trucizną i podobnie do alkoholu, gdy się do niej przyzwyczai, to się jej wciąż dalej pragnie. Przyzwyczaić się do niej można, każdemu bowiem wiadomo, że pierwszy papieros lub cygareto sprowadza nudności, ból głowy a nawet wymioty, potem zaś już tego nie bywa.

Czy użycie tytoniu pociąga za sobą jakąkolwiek korzyść? Najlepiej to ocenimy, gdy zastanowimy się nad działaniem dymu tytoniowego. Nikotyna — jakeśmy już powiedzieli — oddziaływa podobnie, jak alkohol, a więc przytępia wrażliwość ustroju na różne czynniki zewnętrzne. Dlatego, gdy ktoś jest zmęczony lub głodny, często zapala wówczas papierosa. Chwilowo pozbywa się przez to uczucia głodu lub zmęczenia, ale tylko chwilowo, tak samo, jak po użyciu kieliszka wódki. Nie zaspakaja się przez to istotnej potrzeby, jaką czuje ustrój człowieka. Prócz tego inne substancje w dymie

zawarte drażnią błony wyścielającą narządy oddechowe, części zaś dymu w postaci sadzy, osiadają w ustach, gardle a nawet w płucach. Gromadząc się z biegiem czasu w płucach, te cząstki węgla w takiej ilości się tam skupiają, że płucne kanaliki stają się przez nie częściowo zatkane i należycie oddychać nie mogą. Wskutek tego powstają uporczywe kaszle, które szczególnie w późniejszym wieku niemal każdego palacza napastują. To też w późniejszym wieku mianowicie każdy, kto wcześniej palić zaczął, kaszle, dużo słuwa, a często miewa objawy dusznicy, czyli astmy. Oto cała korzyść, jaka z palenia wynika! Prócz tego osoby, mające zbyt wąską klatkę piersiową, wskutek palenia bardzo często dostają skłonności do różnych chorób piersiowych, między innymi do suchot.

Ludzie dużo palący dostają bardzo często bicia serca, często chorują na oczy, mają wogóle słaby wzrok, często bardzo chorują na żołądek.

Nietylko szkodliwym jest samo palenie, ale również szkodzi pozostawianie w pokoju napełnionym tytoniowym dymem: powstają wtenczas bóle głowy, oczu i inne nieprzyjemne przypadłości.

Człowiek potrzebuje do oddychania bardzo dużo powietrza niczem niezanieczyszczonego, a ponieważ je dym tytoniowy zanieczyszcza, więc jest złem. Niektórzy sądzą, że dym tytoniowy dobrze działa przy chorobach zaraźliwych, bo zabija zarazki. Jestto zupełna nieprawda. Gdybyśmy chcieli zniszczyć dymem zarazki, tobyśmy go musieli użyć tak dużo, że toby jeszcze więcej zaszkodziło człowiekowi wdychającemu go, niż zarazkom. Dlatego też powinniśmy unikać dymu tytoniowego i palenia tytoniu. Jestto bowiem pewnego rodzaju pijaństwo. Szczególnie wystrzegać się należy, ażeby w to przyzwyczajenie nie popaść za młodu, bo rzadkim jest człowiek, któryby miał tyle silnej woli, ażeby się mógł odzwyczaić od raz nabytego złego nałogu. Nie trzeba słuchać namowy towarzyszy, którzy chcą skłonić swoich kolegów w szkole do palenia. Bo człowiek przez to nie wygląda ani starszym, ani mądrzejszym, skoro palierosa zapali. Gimnastyka, bieganie po świeżem powie-

trzu i słońcu, ślizgawka w zimie, obok czytania pożytecznych książek to są rozrywki dla młodego wieku najstosowniejsze. A papieros, który wybacza się często starszemu dla tego, że nie był dość rozsądnym, gdy go palić nauczono, tem bardziej jest przykrym u dorastającego młodego chłopca, który zamiast oddychać powietrzem, oddycha dymem, wówczas gdy jego ustrój dla należytego wzrostu i rozwoju dużo czystego potrzebuje powietrza. A ileż to razy niebacznie porzucony niedopałek cygara lub papierosa staje się przyczyną pożaru na wsi i w mieście. Gdybyśmy chcieli zbierać i oszczędzać to, co niepotrzebnie wypalamy, to nie jeden na stare lata miałby przyzwoity kapitałik. Człowiek wypalający na miesiąc tytoniu za 2 reńskie, gdyby się za tę sumę ubezpieczył w jakim towarzystwie na lat 30, mógłby otrzymać około 3000 reńskich. Tyle to pieniędzy puszczaemy z dymem bez żadnej potrzeby i żadnego pożytku.



Głosy prasy.

Nowa Reforma w Krakowie w Nr. 262 pisze: **Pieśni narodowe.** »Nakładem wydawnictwa groszowego im. Tadeusza Kościuszki« (nakładcy Dr. Z. Kostkiewicz i K. Wojnar) wyszły świeżo w Krakowie w trzecim znacznie powiększonym wydaniu patryotyczne pieśni ludu polskiego. Książeczka zawierająca 66 utworów, kosztuje pięć centów, a ta niska cena zaleca ją bardziej, aniżeli wszelkie pochwały. »Pieśni« są jedenastem z rzędu dziełkiem wydawnictwa groszowego, którego zadaniem krzewienie prawdziwego patryotyzmu w masach ludowych. Należy ufać, iż usiłowania wydawców, nie spekulujących na zyski, znajdą najszerze poparcie w sferach ożywionych miłością Ojczyzny, a najlepszą w tej mierze wróżbą jest trzecie z rzędu wydanie omawianych »Pieśni«. — W Nr. zaś 273: »**Gospodarz**«. ilustrowany kalendarz rolniczy na r. 1896 (rocznik VII), pojawił się temi dniami nakładem ruchliwego wydawnictwa groszowego im. T. Kościuszki w Krakowie. Zbyt pochlebnie znany ten kalendarz dla ludu i zbyt dobrą ma »markę« u licznych czytelników swoich, iżby potrzeba było szczególnie go zalecać do jak największego rozpowszechnienia. Poprzedni rocznik, w zupełności wyczerpany, doczekał się w stosunkowo krótkim czasie drugiego nakładu. Nie wątpiny, że takiej samej pociechy dozna i tegoroczny »**Gospodarz**«, rozmiarami daleko większy od poprzedników, bo zawierający 16 arkuszy druku. Na obfitą i urozmaiconą treść książki, oprócz części ściśle kalendarzowej, gospodarskiej i informacyjnej złożyły się zarówno utwory włóścian prozą i wierszem, jak i prace naukowe, historyczne, przyrodnicze i literackie autorów, znanych w literaturze. »**Gospodarz**« uchodzi słusznie za najlepszy kalendarz dla ludu, a zaleca się na domiar ceną niezwykle niską, bo kosztuje zaledwie 25 centów.

Dziennik polski we Lwowie Nr. 345 pisze: **Dzieje Polski w ostatnich stu latach**, w setną rocznicę trzeciego rozbioru, w krótkości opowiedział K. W. Najnowsza ta książeczka wydawnictwa groszowego w Krakowie zawiera na wstępie krótki rzut oka na dawne dzieje nasze. a dalej treściwe przedstawienie historii naszej porozbiorowej w zaborze rosyjskim. Dzieje dwóch innych zaborów przyrzeka autor ogłosić niedługo w drugiej części swej zajmującej pracy, która z prawdziwym napisana talentem, zapalem i gorącą miłością ludu, niewątpliwie pod strzechą wieśniaczą licznych znajdzie czytelników. Wartość książeczki podnoszą zamieszczone w niej wizerunki Tadeusza Kościuszki, ks. Hugona Kollataja, Bartosza Głowackiego, Jana Kilińskiego, Henryka Dąbrowskiego i obraz Matki Boskiej Częstochowskiej. Cena 15 ct.

O »**Gospodarzu**« pisze wychodzący w Pradze tygodnik fachowy *Hospodar Ceskoslovansky*, co następuje: »**Gospodarz**«, ilustr. kalendarz rolniczy na r. 1896, wyszedł w Krakowie (nakładem Dra Z. Kostkiewicza i K. Wojnara). Cena tego kalendarza, obejmującego 184 str., wynosi 25 ct. Wszystkim, kto tylko pragnie poinformować się o stosunkach narodowo-ekonomicznych i gospodarczych w Polsce, polecany usilnie ten sumiennie i starannie ułożony rocznik. Pożądanem byłoby, ażeby i u nas pojawiło się tak dokładne wydawnictwo w tym rodzaju, jak ów kalendarz polski, celem rozpowszechnienia dobrych wiadomości w najszerzych kołach ludu.«

Nakładem Wydawnictwa groszowego

imienia Tadeusza Kościuszki w Krakowie
wyszły dotychczas i są do nabycia we wszystkich
księgarniach:

- 1) K. Wojnara II wyd. „O Naczelniku Kościuszcze“ (str. 36) po 5 ct.
- 2) „Pieśni narodowe“ (w liczbie 68) III wyd. po 5 ct.; 3) Zycha „Do swego Boga“; Gryfa „Do swoich“ i „Ojczyzna“ (wiersz) po 4 ct.; 4) „Żywot i czasy św. Jacka“, 44 stron większej szesnastki z wizerunkiem po 5 ct.; 5) „Ksiądz Mackiewicz“ (bojownik za wiarę i wolność) M. Ślęczkowskiej po 5 ct.; 6) „Złota Wółka“ (znakomity obrazek wiejski) przez Jana Świętka, członka Kom. Antrop. Akad. Umiejętn. (str. 45) po 5 ct.; 7) Ilustr. kalendarz rolniczy „Gospodarz“ na r. 1895 po 25 ct. 8) „O chemii rolniczej“ prof. Dra F. Polzeniusza i „Nawozy chemiczne“ prof. Wl. M. Kozłowskiego, bardzo użyteczne i pouczające dla rolników podręczniki po 4 ct.; 9) „O wydawnictwie groszowem im. T. Kościuszki“ przez J. Chełmiaka po 1 ct.; 10) „300-tna rocznica Unii Brzeskiej w r. 1596“ przez Litwina, na tle historycznem, po 5 ct.; 11) K. Wojnara Dzieje Polski porozbiorowe część I. z obrazkami, nakład autora, po 15 ct.; 12) Pieśni narodowe z nutami do śpiewu i na fortepian układu utalentowanego kompozytora M. Świerzyńskiego, zeszyt I, po 75 ct.; 13) Norma jurysdykcyjna (nowa ustawa procesowa), część I. nakład Dra Z. Kostkiewicza, po 50 ct. 14) Ilustr. kalendarz rolniczy „Gospodarz“ na r. 1896 na prowincyi z przesyłką 30 ct. 15) „O przyczynach i zapobieganiu chorobom zaraźliwym“ I. wykład przez prof. Uniwersytetu, Dra O. Bujwida (znakomity poradnik dla ludu) po 3 ct.; 16) II. „Jakie pokarmy i napoje są najzdrowsze“. 17) III. „Jak należy urządzić pomieszkanie aby uniknąć chorób“. 18) IV. „O tytoniu i napojach alkoholowych“. W druku wykłady popularne Prof. Dra O. Bujwida: p. t. 19) V. „Jak ratować w nagłych wypadkach zachorowania“. 20) VI. „O znaczeniu wodociągów i kanalizacji w miastach“. (Znakomite poradniki lekarskie dla ludu, jak zachować długo czerstwe zdrowie).

Cena każdej książeczki z osobna po 3 ct.

U wydawców jako delegatów nabywać można (o ile nie są wyczerpane) wszystkie wydawnictwa „Macierzy Polskiej“, „Towarzystwa imienia St. Staszica“, Komitetu wydawnictwa dziełek ludowych we Lwowie i „książeczki dwucentowe“ wydane w I. seryi przez pp. Sew. Ździele i St. Pallana.

Wszelkie zamówienia najlepiej wysyłać pod adresem:

Dr. Z. Kostkiewicz w Krakowie, ul. Szewska l. 6, p. III.

U **Dra Z. KOSTKIEWICZA W KRAKOWIE** (ul. Szewska l. 6) tudzież
we wszystkich księgarniach można nabywać wszelkie wydane przez
»Wydawnictwo groszowe im. T. Kosciuszki« książeczki oraz

Ilustrowany kalendarz rolniczy na r. 1896 p. t.:

„G O S P O D A R Z“

w cenie po 30 centów z przesyłką pocztową.

Obejmuje on 15 arkuszy druku i zawiera prócz kalendarium i ogłoszeń 66 artykułów, a to: dwie prace historyczne: **Trzechsetna rocznica Unii Brzeskiej** przez Litwina i **O Janie Kilińskim**, szewcu pułkowniku, przez Dra St. Kozłowskiego; Dra O. Bujwida prof. Uniwersytetu Jagiell. **O przyczynach i zapobieganiu chorobom zaraźliwym**; Dra F. Polzeniusza **Z czego i jak powstają rośliny** (Chemia rolnicza); Wł. M. Kozłowskiego **Nawozy sztuczne i ich użycie**; J. Brzezińskiego **O rodzajności drzew owocowych**; Tołstoja **Gość**, życiorys Celestyna Racka, górnika-bohatera (z podobizną); Gryfa **Jak Maciek zdobył karabin na Moskalu**; Zycha **Mogila**, Jana Świętka **kilkanaście Gadek i anegdot ludowych**, **Stan sprawy ludowej**, z wykazem posłów nowo wybranych i t. d. **Słowo** przez posła Bojkę, **Poezye** Duchinińskiej, posła Wójcika, **rolników**: Szmyda, Słószarka, Motasa, Siwka i innych. Całość zdobią **liczne obrazki**, a ku rozweseleniu służy mnóstwo żartów i dowcipów.

DZIEJE POLSKI W OSTATNICH STU LATACH

przez **K. Wojnara**.

Część I. — Cena 15 centów.

Dziełko obejmuje 6 arkuszy druku (z rycinami) i zawiera: krótki rzut oka na dawne dzieje Polski, historię trzech rozbiorów, dzieje legionów, Księstwa Warszawskiego, powstania w r. 1830/1 i 1863/4, historię uwłaszczenia włościan w zaborze rosyjskim i t. d.

PIEŚNI NARODOWE

z nutami do śpiewu i na fortepian,

opracowane przez utalentowanego kompozytora **M. Świerzyńskiego**, autora **Wigilii św. Andrzeja**, **Kantaty Kościuszkowskiej** i wielu innych utworów muzycznych. Zbiorek obejmuje 68 najpiękniejszych pieśni, między temi 7 utworów oryginalnych **M. Świerzyńskiego** i 2 piosenki ludowe **Jana Galla**.

Cena 75 centów.

W druku dalsze książeczki o higienie, stosowne na wykłady popularne w kółkach rolniczych na wsi i po miastach p. t.: 19) »**Jak ratować w nagłych wypadkach zachorowania**«; 20) »**O znaczeniu wodociągów i kanalizacji w miastach**« przez profesora higieny Uniwersytetu Jagiell. Dra O. Bujwida. Wykłady popularne. Cena książeczki 3 ct.

V7 181612
xx 00 2242267

Tysiąc 423.—426.

Rok V.

Serya II.

Książeczka 19.

WYDAWNICTWO GROSZOWE
IMIENIA TADEUSZA KOŚCIUSZKI.

„Niech żywi nie tracą nadziei
I przed narodem niosą oświaty kaganiec“.

W imię Boże !

Staraniem

Zarządu bezpłatnych wypożyczalni książek

TOWARZYSTWA „SZKOŁY LUDOWEJ“

W KRAKOWIE.



V. POPULARNY WYKŁAD

„Z HYGIENY“

(NAUKI O ZACHOWANIU ZDROWIA)

w amfiteatrze nowodworskim (gimn. św. Anny) w Krakowie,

przez

Dr. O. Bujwida

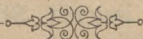
profesora higieny Uniwersytetu Jagiellońskiego

p. t.

„Jak otrzymać dobrą wodę do picia“.

„Znaczenie wodociągów i kanałów“.

Cena broszury 3 ct.



KRAKÓW.

NAKŁADEM WYDAWNICTWA GROSZOWEGO IM. T. KOŚCIUSZKI
Drukarnia Uniwersytetu Jagiellońskiego pod zarządem A. M. Kosterkiewicza.

1896.

39232 614.777 (02.062)

202

Nakładem Wydawnictwa groszowego

imienia Tadeusza Kościuszki w Krakowie

wyszły dotychczas i są do nabycia we wszystkich
księgarniach:

- 1) K. Wojnara II wyd. „O Naczelniku Kościuszcze“ (str. 36) po 5 ct.
- 2) „Pieśni narodowe“ (w liczbie 68) III wyd. po 5 ct.; 3) Zycha „Do swego Boga“; Gryfa „Do swoich“ i „Ojczyzna“ (wiersz) po 4 ct.; 4) „Żywo! i czasy św. Jacka“, 44 stron większej szesnastki z wizerunkiem po 5 ct.; 5) „Ksiądz Makiewicz“ (bojownik za wiarę i wolność) M. Słeczowskiej po 5 ct.; 6) „Złota Wólka“ (znakomity obrazek wiejski) przez Jana Świętka, członka Kom. Antrop. Akad. Umiejętn. (str. 45) po 5 ct.; 7) Ilustr. kalendarz rolniczy „Gospodarz“ na r. 1895 po 25 ct. 8) „O chemii rolniczej“ prof. Dra F. Polzeniusza i „Nawozy chemiczne“ prof. Wł. M. Kozłowskiego, bardzo użyteczne i pouczające dla rolników podręczniki po 4 ct.; 9) „O wydawnictwie groszowym im. T. Kościuszki“ przez J. Chełmiaka po 1 ct.; 10) „300-tna rocznica Unii Brzeskiej w r. 1596“ przez Litwina, na tle historycznym, po 5 ct.; 11) K. Wojnara Dzieje Polski porozbiorowe część I z obrazkami, nakład autora, po 15 ct.; 12) Pieśni narodowe z nutami do śpiewu i na fortepian układu utalentowanego kompozytora M. Świerzyńskiego, zeszyt I, po 75 ct.; 13) Norma jurysdykcyjna (nowa ustawa procesowa), część I. nakład Dra Z. Kostkiewicza. po 50 ct. 14) Ilustr. kalendarz rolniczy „Gospodarz“ na r. 1896 na prowincyi z przesyłką 30 ct. 15) „O przyczynach i zapobieganiu chorobom zaraźliwym“ I. wykład przez prof. Uniwersytetu, Dra O. Bujwida (znakomity poradnik dla ludu) po 3 ct.; 16) II. „Jakie pokarmy i napoje są najzdrowsze“. 17) III. „Jak należy urządzać pomieszkane aby uniknąć chorób“. 18) IV. „O tytoniu i napojach alkoholowych“. W druku ostatnie wykłady popularne Prof. Dra O. Bujwida: p. t. 19) V. „Jak otrzymać dobrą wodę do picia“. „Znaczenie wodociągów i kanałów“. 20) VI. „Jak ratować w nagłych wypadkach zachorowania“ (z ilustracyami). (Znakomite poradniki lekarskie dla ludu, jak zachować długo czerstwe zdrowie).

Gena każdej książeczki z osobna prócz ostatniej po 3 ct.

U wydawców jako delegatów nabywać można (o ile nie są wyczerpane) wszystkie wydawnictwa „Macierzy Polskiej“, „Towarzystwa imienia St. Staszica“, Komitetu wydawnictwa dzieł ludowych we Lwowie i „książeczki dwucentowe“ wydane w I. seryi przez pp. Sew. Ździele i St. P'allana.

Wszelkie zamówienia najlepiej wysyłać pod adresem:

Dr. Z. Kostkiewicz w Krakowie, ul. Szewska l. 6, p. III.

Jak otrzymać dobrą wodę do picia.

Znaczenie wodociągów i kanałów.

Odczyt popularny

przez

Dr. O. Bujwida

Prof. Wszechnicy Jagiellońskiej w Krakowie.

Wpływ wody na zdrowie człowieka jest bardzo wielki. Gdyśmy mówili o zarazkach, wspomnieliśmy wówczas, że różne choroby epidemiczne mogą z wody pochodzić, ponieważ zarazki cholery, tyfusu, czerwonki, zimnicy mogą się w wodzie znajdować. Zarazki te dostają się do wody ze ścieków domowych, jeżeli w nich znajdują się wydzieliny chorych, i dla tego wszelkie ścieki powinny być jak najdalej od pomieszkań. Jak powinny być urządzone ścieki, o tem powiemy później. Teraz zaś postaramy się wyjaśnić, na czem polega dobroć wody, co w niej może być szkodliwego, jak można oczyścić wodę, a nareszcie, w jaki sposób można uchronić wodę od zanieczyszczenia.

Przedewszystkiem woda powinna być zupełnie przeźroczysta, ale na tem nie dosyć, bo i w przeźroczystej wodzie mogą być różne części szkodliwe rozpuszczone, albo też okiem niedostrzegalne. Czystość wody przedewszystkiem zależy od gruntu, z którego się wodę bierze; jeżeli grunt jest czysty, to i woda z niego będzie

czysta, gdy zaś jest zanieczyszczony ściekami, to i woda będzie złą.

Z zanieczyszczeń, jakie w wodzie znajdować się mogą, wyliczyć należy: wapno w postaci kredy i gipsu, sól, amoniak i inne substancje powstające z gnijących resztek i zanieczyszczeń ludzkich i zwierzęcych i różnych bakteryj, które zwykle się znajdują w takich zanieczyszczeniach i szybko się w nich mnożą.

Wapno w postaci kredy znajduje się w wodzie źródlanej i studziennej. Im więcej jest w wodzie wapna i gipsu, tem jest ona twardszą. W wodzie twardej mydło się warzy, t. j. osadza się w postaci kłaczków, bo się z wapnem łączy. Jak poprawić taką zbyt twardą wodę, o tem później pomówimy. Teraz zauważymy tylko, że nieduża ilość kredy i gipsu w wodzie wcale nie szkodzi, a nawet czyni wodę smaczniejszą i zdrowszą. Dużo kredy i gipsu znajduje się w wodach takich studzien, które są wykopane w gruncie mocno zanieczyszczonym zwierzęcymi odpadkami. Najmniej kredy i gipsu zawiera woda rzek i strumieni, i dlatego taka woda jest najmiejszą. Bardzo twarda woda niezdatną jest do prania, niezdatną jest również do kotłów parowych, ponieważ osadza się z niej, właśnie kreda i gips w postaci kamienia kotłowego, niezdatną jest również do gotowania niektórych potraw, np. grochu, który w twardej wodzie na miękko ugotować trudno.

Sól może się znajdować w wodzie takich studzien, które są wykopane w gruncie nasyconym solą, np. w Wieliczce. Znajduje się ona także w wodzie studzien zbudowanych na zanieczyszczonym gruncie. Najmniej soli znajduje się w wodach źródłanych, w wodach głębokich studzien i w wodach rzecznych.

Amoniak, podobnie jak gnijące substancje zwierzęce i bakterje dostają się do wody razem ze ściekami z powierzchni gruntu. Te substancje, a mianowicie bakterje, o których mówiliśmy w jednym z poprzednich odczytów, że są to drobne żyjątka niewidzialne okiem, z których jedne są przyczyną gnicia, inne zaś przyczyną chorób, dostają się do wody wówczas, jeżeli wydzieliny i zanieczyszczenia z domostw wpadają wprost do wody.

Wszystkie te domieszki znajdują się właśnie w wodach otwartych, t. j. w rzekach i strumieniach, a także w źle opatrzonych studniach. Nie znajdują się zaś w wodach źródłanych i w wodach głębokich dobrze opatrzonych studzien. Dla czego się tak rzecz ma, zaraz zobaczymy.

Wszystkie bakterje i zarazki, które się w ściekach znajdują, nie mogą przenikać głęboko w ziemię, ale znajdują się tylko na samej powierzchni i w bardzo nieznacznej głębokości. Woda ściekowa nawet najbardziej zanieczyszczona bakterjami, przechodząc przez ziemię, oczyszcza się, czyli — jak mówią — filtruje. Jeżeli weźmiemy arkusz grubej bibuły, zwiniemy go w lejek i przepuścimy przezzeń wodę mętną, to wszystko, co w wodzie jest zawieszone, pozostanie na takim bibułowym lejku, woda zaś przejdzie czysta. Tak samo działa i ziemia: przez drobne przestrzenie pomiędzy pojedynczemi ziarnkami piasku woda przejść może, ale wszystko, co jest w wodzie zawieszone, nie przejdzie. Dlatego właśnie bakterje pozostaną na powierzchni ziemi i woda ściekowa, przenikając przez grubą warstwę, zostanie od nich zupełnie uwolnioną. Dlatego właśnie woda źródłana i woda głębokich studzien jest zupełnie wolna od zarazków. Natomiast woda rzek i strumieni, jako zmywająca powierzchnię gruntu, jest zawsze przez bakterje zanieczyszczoną. Woda naszych studzien mogłaby być zupełnie czysta, jak woda pochodząca zwykle z głębszych warstw gruntu.

Dlaczegoż jednak w studniach zwykłych, dających wodę gruntową bywa tak dużo bakteryj?

Przypatrując się bliżej budowie studzien zobaczymy, że cembrzyna nigdy nie jest tak szczelna, ażeby nie przepuszczała ściekającej wody, która w dodatku bardzo często tuż przy studni zanieczyszcza się szkodliwemi zarazkami; często bowiem pranie bielizny odbywa się przy studni, częściej zaś jeszcze studnia w takim jest miejscu, że spadek z podwórza kieruje się ku niej a więc każdy deszcz spłukuje do niej nieczystości. Przy tem, jeżeli studnia jest otwarta i każdy z czerpiących wodę przychodzi ze swoim naczyniem, łatwo

może zanieczyścić wodę zakaźnymi materiami, które z sobą przynosi.

Dlatego to studnie otwarte nie odpowiadają w ogólności wymaganiom higieny i powinny być zastąpione pompami z odpowiednim spadkiem. Ponieważ jednak cembrzyna nigdy nie bywa dość szczelna, dlatego najlepszą ochronę od zanieczyszczeń spływających z zewnątrz zapewni pompa taka, która cembrowania nie potrzebuje, lecz wprost zapuszcza się do gruntu. Takie pompy, zwane abisyńskimi lub Nortonowskimi są to rury żelazne ze świdrem, ponad którym znajdują się drobne otworki dla przepuszczania wody. Za pomocą rękojeści wkręca się pompę do ziemi aż do warstwy wodonośnej. Jeżeli woda znajduje się w drobnym piasku, dobrze jest otoczyć otworki rury cienką siatką drucianą, która nie przepuszcza piasku, przez co woda w ten sposób otrzymana bywa czystsza. Taka pompa w Krakowie kosztuje 30 złr.

Jeżeli grunt jest kamienisty lub zwirowaty, lub też jeżeli mamy gotowy dół cembrowany, z którego chcemy mieć czystą wodę, natenczas należy do dołu wykopanego aż do warstwy wodonośnej zapuścić rurę a następnie obsypać ją piaskiem aż do góry. W ten sposób otrzymamy grubą warstwę ziemi, przez którą nie mogą przesączyć się zanieczyszczenia.

Pompa abisyńska dostarcza wody zupełnie bez bakteryj, jeżeli tłoki znajdują się w porządku. Zresztą szkodliwych bakteryj nawet w razie zanieczyszczenia tłoka nie otrzymamy, jeżeli tylko funkcjonuje on dobrze. Niekiedy zdarza się, że tłok przestaje wodę ciągnąć. Wówczas dla wytworzenia dokładnego zamknięcia wlewać trzeba nieco wody do górnego otworu. Oznacza to, że tłok należy nowym zastąpić. Obszerniej nieco zatrzymaliśmy się nad budową studzien abisyńskich, gdyż kwestya ta obecnie jest bardzo na czasie.

Dla domow i rodzin wystarcza taka pompa abisyńska zupełnie.

Dla potrzeby miast do czerpania wody gruntowej budują się podziemne, t. zw. galerye filtrujące lub po

zabezpieczeniu gruntu od dopływu zanieczyszczeń urzą-
dza się stosowną liczbę szybów otwartych.

Jeżeli warstwy gruntu ułożą się tak, że nieprze-
puszczalny pokład w jednym miejscu wychodzi na ze-
wnątrz, natenczas woda gruntowa pokazuje się na
powierzchni i mamy wówczas to, co nazywamy źródłem.
Woda źródłana jest więc wodą gruntową i właściwie
niema pomiędzy niemi żadnej różnicy.

Jeżeli źródło wypływa z gruntu zanieczyszczonego,
natenczas mamy w niem te same produkty chemiczne,
które mamy w złej wodzie gruntowej. Tak np. kilka
źródeł wypływających w okolicy Krakowa ma wodę
nadzwyczaj twardą i produktami ścieków zanieczy-
szoną. Bakteryj jednak woda ta prawie nie zawiera,
gdyż przed wydobyciem na zewnątrz przejść musi ona
przez grubą warstwę gruntu.

Pompy nie można zastosować tam, gdzie woda
znajduje się zbyt głęboko i wówczas trzeba poprzestać na
studni. Chcąc jednak, żeby woda była czystą, należy stu-
dnię dobrze zabezpieczyć od ścieków. Osiągamy to w ten
sposób, że cembrzynę studni o ile możności robimy
porządną i bez szpar; naokoło zaś cembrzyny wybie-
ramy ziemię na przestrzeni $1\frac{1}{2}$ metra wszcz i wglęb,
nasypujemy gliny tak, ażeby koło cembrzyny było pod-
wyższenie i brukujemy glinę kamieniami i żwirem,
robiąc spadek od studni na zewnątrz. Przytem usuwamy
od studni ścieki, resztki zaś wody kierujemy za spa-
dkiem od studni. Pilnujemy również, ażeby przy studni
był albo żóraw z kubłem, albo też drążek z kubłem
przytwierdzonym; nie należy nigdy dopuszczać do tego,
ażeby każdy ze swoim kubłem po wodę przychodził,
dla tego, że w ten sposób może łatwo zanieczyścić
wodę jakimi zarazkami.

Otwór studni powinien być przykryty tak, żeby
do studni nie wpaść nie mogło, również, ażeby nikt
nie do niej nie mógł wrzucić.

Gdy woda zostanie do domu przyniesioną, nie
należy jej nigdy trzymać w naczyniu otwartem; powinno
ono być zawsze zamknięte u góry. Do czerpania zaś
wody powinno się używać łyżki z długą rękojeścią,

(t. zw. chochli), nigdy zaś nie nabierać z dzbanka lub konewki, zanurzając w niej szklankę lub kubek, bo przy tem często z ręki nieraz niezupełnie czystej do wody zanieczyszczenia dostać się mogą.

Jeżeli w jakiegokolwiek miejscowości woda nie jest zupełnie dobrą lub zupełnie czystą, to można ją z pomocą niektórych sposobów poprawić.

Jeżeli woda jest zbyt twardą, należy ją zagotować; wówczas kreda, znajdująca się w wodzie w postaci rozpuszczonej opada i woda staje się znacznie miększą. Przy tem jednak woda mętnieje wskutek wydzielania się proszku kredy i dlatego należy ją do sklarowania się na pewien czas w spokoju zostawić. Gotując wodę jeszcze raz z dodatkiem nieco sody można ją zrobić jeszcze miększą.

Woda zanieczyszczona rozmaitymi szkodliwymi bakterjami najlepiej i najpewniej oczyszczoną zostaje przez zagotowanie. To też tam, gdzie woda jest niepełna, gdzie chorują ludzie na tyfus, cholere, biegunkę krwawą lub zimnicę, należy używać wody tylko przegotowanej.

Jeżeli woda jest mętna wskutek zawierania mułku, jak się to często po wsiach zdarza, można ją sklarować, dodając $\frac{1}{2}$ łyżeczki rozpuszczonego w wodzie alunu na 5 litrów wody i zostawiając do sklarowania po należytem zamieszaniu.

Można w tym celu zastosować filtrowanie wody, jest to jednak rzecz dosyć trudna, gdyż wszystkie bez wyjątku filtry piaskowe, węglowe, a tem bardziej gąbkowe lub filcowe zanieczyszczają wodę bakterjami, które się w samej masie filtra nadzwyczaj łatwo rozmnażają. Filtrować należycie wodę można tylko przez filtr zrobiony z wypalanej glinki tak zw. filtr Chamberland'a. Jest to cylindryczna rurka z glinki zrobiona u jednego końca opatrzona denkiem, u drugiego zwężona w szyjkę. Do tej szyjki dopasować należy gumową rurkę, do tej ostatniej szklaną; jeżeli przez rurkę szklaną wciągniemy zapomocą ust wodę i jeżeli naczynie z wodą z zanurzonym w niej filtrem postawimy tak, żeby koniec szklanej rurki był niżej niż dno naczynia, to

woda przejdzie przez filtr i będzie kapać do podstawionej karafki.

Bakterje nie przechodzą przez ścianę tego filtra, gdyż otworki w glince są tak drobne, że bakteryj nie przepuszczają. Woda filtrowana jest jednak zawsze niesmaczna, gdyż zwykle bywa zaciepła; jeżeli więc chodzi o skuteczne oczyszczenie wody, to lepiej używać gotowania, które jest prostszym i łatwiejszym sposobem oczyszczenia.

Kto należycie zabezpieczył studnię od ścieków, dobrze ją ocembrował i opatrzył pompą, tem bardziej zaś ten, kto ma pompę abisyńską, ten może taką wodę bez obawy nieprzepracowaną i niefiltrowaną używać.

W miastach obecnie w celu dostarczenia mieszkańcom w dostatecznej ilości dobrej wody budowane bywają wodociągi. I dawniej takie urządzenia posiadano. Szczątki takich wodociągów widzimy teraz jeszcze np. w Rzymie, do którego w dawnych już czasach sprowadzano z odległości wodę źródlaną.

Obecnie robią wodociągi w ten sposób, że sprowadzają do miast wodę ze źródeł zapomocą naturalnego spadku, albo też czerpią ją z głębokich warstw gruntu, albo wreszcie w braku wody źródlanej i dobrej gruntowej czerpią wodę z rzeki.

Woda z rzeki, jako zwykle ściekami zanieczyszczona braną bywa wówczas, gdy nie ma w bliskiej okolicy wody źródlanej lub gdy nie ma dobrej wody gruntowej. Woda rzeczna przed wprowadzeniem do rur wodociągowych uprzednio wpływa do komór, na dnie których znajduje się gruba warstwa piasku. Przesączona przez piasek woda zostaje uwolnioną od szkodliwych bakteryj. Niefiltrowana woda rzeczna nie powinna być używaną na potrzeby wodociągów, gdyż w takim razie może spowodować chorobę; może się ona stać przyczyną tyfusu albo cholery. Tak się właśnie zdarzyło w Hamburgu, gdzie niefiltrowana woda rzeczna stała się przyczyną cholery (przed 4 laty). Wodociągi warszawskie czerpią wodę z Wisły i mają ją czystą dzięki bardzo dobrze urządzonej filtracji. Kraków dotychczas nie posiada wodociągów. Przez długi czas

chciano sprowadzić wodę ze źródeł Regulickich. Te jednak pokazały się za mało obfite i przytem byłyby zbyt od Krakowa odległe. Obecnie w okolicy Bielan we wsi Budzyniu znaleziono wielką ilość wody głębokiej gruntowej, która jest bardzo dobrą, czystą i obfitą. Zapewne niedługo w tę wodę można będzie zaopatrzyć miasto Kraków i w ten sposób ważna ta sprawa zostanie załatwioną.

Ważną jest rzeczą, ażeby ilość wody była dostateczną. Powinna być ona taką, żeby wystarczała na wszystkie potrzeby mieszkańców, a zatem nietylko na gotowanie, pranie, kąpiele, ale także na skrapianie ulic, parków, ogrodów, plantów, oraz do gaszenia pożarów. Ilość wody dostateczna na wszystkie te potrzeby oblicza się około 120 (conajmniej) litrów na dobę na jednego mieszkańca.

W większych miastach niemieckich i angielskich, gdzie ludzie wody do wszystkiego poddostatkim używają, wychodzi około 300 litrów na dobę na jednego mieszkańca. Nie potrzeba — zdaje się — szczegółowo wyliczać korzyści, jakie wynikają z dostatecznej ilości dobrej wody. Kto przechodzi obecnie latem przez ulice Krakowa okryte kurzem, gdzie z każdą odrobiną powietrza, którem się oddycha, masa kurzu a z nim różnych zarazków do płuc się dostaje, kto porówna ten stan ze stanem miast zagranicznych, gdzie od rana do wieczora skrapiane ulice i parki otacza świeża woń czystego powietrza, ten jest w stanie ocenić ten brak dotkliwy. Szczególnie przy zamiataniu ulic bez należytego polewania kurz taki gromadzi się w obfitości w powietrzu i szkodzi zdrowiu.

Kraków ze swemi ślicznymi plantami, których mu niejedno miasto śmiało pozazdrościć może, przybierze zupełnie inny pozór, gdy będzie miał wodociągi.

Każdy mieszkaniec, posiadający w domu kran wodociągowy, ma daleko więcej możności utrzymać należytą czystość i porządek w domu, a co za tem idzie i zdrowie. Dziś, gdy przyniesienie każdej konewki wody jest ze znacznym nakładem pracy połączone, woda musi być oszczędzana. Oszczędność zaś odbić się

musi na braku czystości w przyrządzaniu pokarmów, praniu bielizny i t. p.; kąpiel zaś — rzecz tak ważna dla zdrowia — jest prawdziwym zbytkiem. Czy można wobec tego mówić o należytem zdrowiu mieszkańców? Nic też dziwnego, że Kraków w pośród miast europejskich odznacza się wygórowaną śmiertelnością.

Prócz obfitości dobrej wody wielkie znaczenie posiada również należyte usuwanie nieczystości, których człowiek w codziennem życiu tyle naokoło siebie wytwarza. Pod tym względem jest u nas gorzej jeszcze, niż nawet pod względem braku dobrej wody. W mieście, na podwórzu nieraz tuż przy studni, na ulicy zaś tuż przy samym chodniku, a nieraz przez środek chodnika przepływa rynsztok wypełniony wszelkiego rodzaju odpadkami. Woń, jaka się naokoło rozpościera, przeszkadza oddychać, masy zaś zarazków, które się w takim ścieku rozmnażają po wyschnięciu rynsztoka rozpraszają się w powietrzu i stają się przyczyną chorób.

Stosunki na wsi nie są lepsze. Tuż koło dworku wiejskiego i chałupy włościańskiej najczęściej na środku podwórza przepływa ściek, gnojówka lub znajduje się śmietnik z gnijącymi resztkami; roje much kręcą się wkoło co dowodzi, że nie brak tu gnijących odpadków, w których rozradzać się mogą. W pośród tego uwija się trzoda chlewna, często jedyny stróż porządku domowego, który zresztą uprzęta to tylko, co dla siebie za dogodne uważa.

Należyte uprzętanie nieczystości i odpadków jest rzeczą nadzwyczaj ważną, gdyż przedewszystkiem usuwa powód do choroby zaraźliwej, której przyczyna często właśnie w brudzie się gnieździ. Z drugiej zaś strony należyte spożytkowanie odpadków gospodarstwa domowego powiększa urodzajność pola lub ogrodu, gdyż wszystkie takie odpadki, śmiecie, a nawet pomyje i mydliny użyte jako nawóz znakomicie wpływają na wzrost roślin.

Uprzętanie nieczystości po wsiach powinno się odbywać w ten sposób, że wszystkie nieczystości stałe powinny być wrzucane do jakiejś przestrzeni obitej

deskami z wierzchu opatrzonej daszkiem. W celu zniszczenia przykrego zapachu bardzo dobrze jest posypywać je ziemią, a jeszcze lepiej wysuszonym torfem lub ziemią torfową. Miejsce takie, do którego można składać nawóz powinno być odległe od studni i leżeć poniżej studni. Może to być również niegłęboki dół także deskami obity i daszkiem okryty lub przynajmniej drzewami osłonięty.

Ścieki płynne, pomyje i gnojówka nigdy nie powinny stać długo i wsiąkać do gruntu, bo najpierw przez to zanieczyszczają sam grunt, a następnie giną bez potrzeby, gdy tymczasem w samej istocie rzeczy stanowią najlepszy i najpożywniejszy dla roślin nawóz. To też płynne nieczystości powinny być zbierane w beczki i w miarę uzbierania rozlewane po ogrodzie i polu.

Nieczystości, które mogą zawierać w sobie chorobowe zarazki, wydzieliny osób chorych, przed użyciem na nawóz powinny być obficie wapnem zlewane. Pod żadnym pozorem nie należy ścieków wpuszczać do strumieni i rzek, gdyż mieszkańcy sąsiedni, którzy czerpią taką zanieczyszczoną wodę, mogą być narażeni na chorobę. Przy tem zaś szkoda — jak już widzieliśmy — tych substancyj, które jako nawóz bardzo wiele pożytku przynieść mogą.

Szczególnie nie należy wpuszczać do rzek ścieków pochodzących z bielizny po chorych, gdyż tam zarazków bywa najwięcej. Przed wypraniem bieliznę taką należy zawsze w gorącej wodzie wyparzyć; wówczas szkodliwą być przestaje.

Po miastach ścieki i zanieczyszczenia gromadzą się łatwiej niż po wsiach. Zanieczyszczając i zarażając powierzchnią gruntu, stają się one przyczyną chorób zaraźliwych. Dlatego to usuwanie ścieków w miastach gra wielką rolę w uzdrowotnieniu miast i dlatego kanały w miastach są nie mniej ważne od wodociągów. Istniejące po miastach doły ustępowe często nie cementowane i nie opatrzone dnem tyle nieczystości przepuszczają do studzien, że w Krakowie np. w niektórych studniach znajdujemy około 1% płynnych ludzkich odchodów. W różnych innych mniejszych miastach i miasteczkach

rzeczy się mają nie lepiej. Dlatego też doły takie powinny posiadać dno i boki cementowane, wyłożone prócz tego na zewnątrz grubą warstwą gliny. Powinny być również bardzo często oczyszczane. Najlepiej urządzać miejsca ustępowe na beczkach lub skrzynkach wypełnionych ziemią torfową. W większych miastach doły ustępowe, jak i wszystkie ścieki uliczne, powinny się łączyć obszernymi o dobrym spadku kanałami murowanymi. Wszystkie nieczystości w ten sposób od razu ze zlewów w mieszkaniu nie dostają się na ulicę, lecz wprost wpadają do zakrytego kanału; następnie wszystkie takie nieczystości zbierane bywają w jednym wspólnym większym kanale, który wyprowadza wszystkie te ścieki za miasto na tak zwane pola irygacyjne, gdzie za pomocą rowków płyn rozprowadzanym bywa po polu i służy do użyznienia gruntu. Niektóre miasta zagraniczne mają ze użytkowania takich ścieków bardzo poważne zyski. Tak np. Wrocław za ogrody wydzierżawiane na ściekach miejskich otrzymuje 30000 marek czystego dochodu. W niektórych miastach ścieki takie zostają wpuszczane do rzek. Sposób ten jednak powinien być zarzucony, naprzód jako szkodzący mieszkańcom nadbrzeżnym niżej położonych miejscowości, a następnie jako niepotrzebne marnowanie części pożytecznych i nawozowych.



Głosy prasy.

Nowa Reforma w Krakowie w Nr. 262 pisze: **Pieśni narodowe.** »Nakładem wydawnictwa groszowego im. Tadeusza Kościuszki« (nakładcy Dr. Z. Kostkiewicz i K. Wojnar) wyszły świeżo w Krakowie w trzecim znacznie powiększonym wydaniu patryotyczne pieśni ludu polskiego. Książeczka zawierająca 66 utworów, kosztuje pięć centów, a ta niska cena zaleca ją bardziej, aniżeli wszelkie pochwały. »Pieśni« są jedenastem z rzędu dziełkiem wydawnictwa groszowego, którego zadaniem krzewienie prawdziwego patryotyzmu w masach ludowych. Należy ufać, iż usiłowania wydawców, nie spekulujących na zyski, znajdują najszerze poparcie w sferach ożywionych miłością Ojczyzny, a najlepszą w tej mierze wróżbą jest trzecie z rzędu wydanie omawianych »Pieśni«. — W Nr. zaś 273: »**Gospodarz**«, ilustrowany kalendarz rolniczy na r. 1896 (rocznik VII), pojawił się temi dniami nakładem ruchliwego wydawnictwa groszowego im. T. Kościuszki w Krakowie. Zbyt pochlebnie znany ten kalendarz dla ludu i zbyt dobrą ma »markę« u licznych czytelników swoich, iżby potrzeba było szczególnie go zalecać do jak największego rozpowszechnienia. Poprzedni rocznik, w zupełności wyczerpany, doczekał się w stosunkowo krótkim czasie drugiego nakładu. Nie wątpimy, że takiej samej pocięży dozna i tegoroczny »**G o s p o d a r z**«, rozmiarami daleko większy od poprzedników, bo zawierający 16 arkuszy druku. Na obfitą i urozmaiconą treść książki, oprócz części ściśle kalendarzowej, gospodarskiej i informacyjnej złożyły się zarówno utwory włościan prozą i wierszem, jak i prace naukowe, historyczne, przyrodnicze i literackie autorów, znanych w literaturze. »**Gospodarz**« uchodzi słusznie za najlepszy kalendarz dla ludu, a zaleca się na domiar ceną niezwykle niską, bo kosztuje zaledwie 25 centów.

Dziennik polski we Lwowie Nr 345 pisze: **Dzieje Polski w ostatnich stu latach**, w setną rocznicę trzeciego rozbioru, w krótkości opowiedział K. W. Najnowsza ta książeczka wydawnictwa groszowego w Krakowie zawiera w wstępie krótki rzut oka na dawne dzieje nasze. a dalej treściwe przedstawienie historii naszej porozbiorowej w zaborze rosyjskim. Dzieje dwóch innych zaborów przyrzeka autor ogłosić niedługo w drugiej części swej zajmującej pracy, która z prawdziwym napisana talentem, zapałem i gorącą miłością ludu, niewątpliwie pod strzechą wieśniacza licznych znajdzie czytelników. Wartość książeczki podnoszą zamieszczone w niej wizerunki Tadeusza Kościuszki, ks. Hugona Kollataja, Bartosza Głowackiego, Jana Kilińskiego, Henryka Dąbrowskiego i obraz Matki Boskiej Częstochowskiej. Cena 15 cent.

O „**Gospodarzu**“ pisze wychodzący w Pradze tygodnik fachowy *Hospodar Československý*, co następuje: »**Gospodarz**«, ilustr. kalendarz rolniczy na r. 1896, wyszedł w Krakowie (nakładem Dra Z. Kostkiewicza i K. Wojnara) Cena tego kalendarza, obejmującego 184 str., wynosi 25 ct. Wszystkim, kto tylko pragnie poinformować się o stosunkach narodowo-ekonomicznych i gospodarczych w Polsce, polecamy usilnie ten sumiennie i starannie ułożony rocznik. Pożądanem byłoby, ażeby i u nas pojawiło się tak dokładne wydawnictwo w tym rodzaju, jak ów kalendarz polski, celem rozpowszechnienia dobrych wiadomości w najszerzych kołach ludu.«

U Dra Z. KOSTKIEWICZA W KRAKOWIE (ul. Szewska l. 6) tudzież
we wszystkich księgarniach można nabywać wszelkie wydane przez
»Wydawnictwo groszowe im. T. Kosciuszki« książeczki oraz

Ilustrowany kalendarz rolniczy na r. 1896 p. t.:

„G O S P O D A R Z“

w cenie po 30 centów z przesyłką pocztową.

Obejmuje on 15 arkuszy druku i zawiera prócz kalendarium i ogłoszeń 66 artykułów, a to: dwie prace historyczne: **Trzechsetna rocznica Unii Brzeskiej** przez Litwina i **O Janie Kilińskim**, szwecu pułkowniku, przez Dra St. Kozłowskiego; Dra O. Bujwida prof. Uniwersytetu Jagiell **O przyczynach i zapobieganiu chorobom zaraźliwym**; Dra F. Polzeniusza **Z czego i jak powstają rośliny** (Chemia rolnicza); Wł. M. Kozłowskiego **Nawozy sztuczne i ich użycie**; J. Brzezińskiego **O rodzajności drzew owocowych**; Tołstoja Gość, życiorys Celestyna Racka, górnika-bohatera (z podobizną); Gryfa **Jak Maciek zdobył karabin na Moskalu**; Zycha **Mogiła, Jana Świętka** kilkanaście **Gadek i anegdot ludowych**, **Stan sprawy ludowej**, z wykazem posłów nowo wybranych i t. d. **Słowo** przez posła **Bojkę**, **Poezye Duchinińskiej**, posła **Wójcika**, rolników: **Szmyda**, **Słósarka**, **Motasa**, **Siwka** i innych. Całość zdobią liczne **obrazki**, a ku rozweseleniu służy mnóstwo **żartów i dowcipów**.

DZIEJE POLSKI W OSTATNICH STU LATACH

przez K. Wojnarą.

Część I. — Cena 15 centów.

Dziełko obejmuje 6 arkuszy druku (z rycinami) i zawiera: krótki rzut oka na dawne dzieje Polski, historię trzech rozbiorów, dzieje legionów, Księstwa Warszawskiego, powstania w r. 1830/1 i 1863/4, historię uwłaszczenia włościan w zaborze rosyjskim i t. d.

PIĘŚNI NARODOWE

z nutami do śpiewu i na fortepian,

opracowane przez utalentowanego kompozytora M. Świerzyńskiego, autora **Wigilii św. Andrzeja**, **Kantaty Kościuszkowskiej** i wielu innych utworów muzycznych. Zbiorek obejmuje 68 najpiękniejszych pieśni, między temi 7 utworów oryginalnych M. Świerzyńskiego i 2 piosenki ludowe **Jana Galla**.

Cena 75 centów.

W druku ostatnia książeczka o **hygienie**, stosowna na wykłady popularne w kółkach rolniczych na wsi i po miastach p. t.: 20) **»Jak ratować w nagłych wypadkach zachorowania«**; przez profesora higieny Uniw. Jagiell. Dra O. Bujwida. Wykłady popularne. Cena książeczki znacznie powiększonej z ilustracyami 5 ct.

V7 181615
xv 002242275

Tysiąc 430.—426.

Rok V.

Serya II.

Książeczka 20.

WYDAWNICTWO GROSZOWE
IMIENIA TADEUSZA KOŚCIUSZKI.

Niech żywi nie tracą nadziei
I przed narodem niosą oświaty kaganiec“.

W imię Boże !

Staraniem

Zarządu bezpłatnych wypożyczalni książek

TOWARZYSTWA „SZKOŁY LUDOWEJ“

W KRAKOWIE.

VI. POPULARNY WYKŁAD

„Z HYGIENY”

(NAUKI O ZACHOWANIU ZDROWIA)

w amfiteatrze nowodworskim (gimn. św. Anny) w Krakowie,

przez

Dr. O. Bujwida

profesora higieny Uniwersytetu Jagiellońskiego

p. t.

„Pierwsza pomoc w nagłych wypad-
kach zachorowania“.

Cena broszury 3 ct.

KRAKÓW.

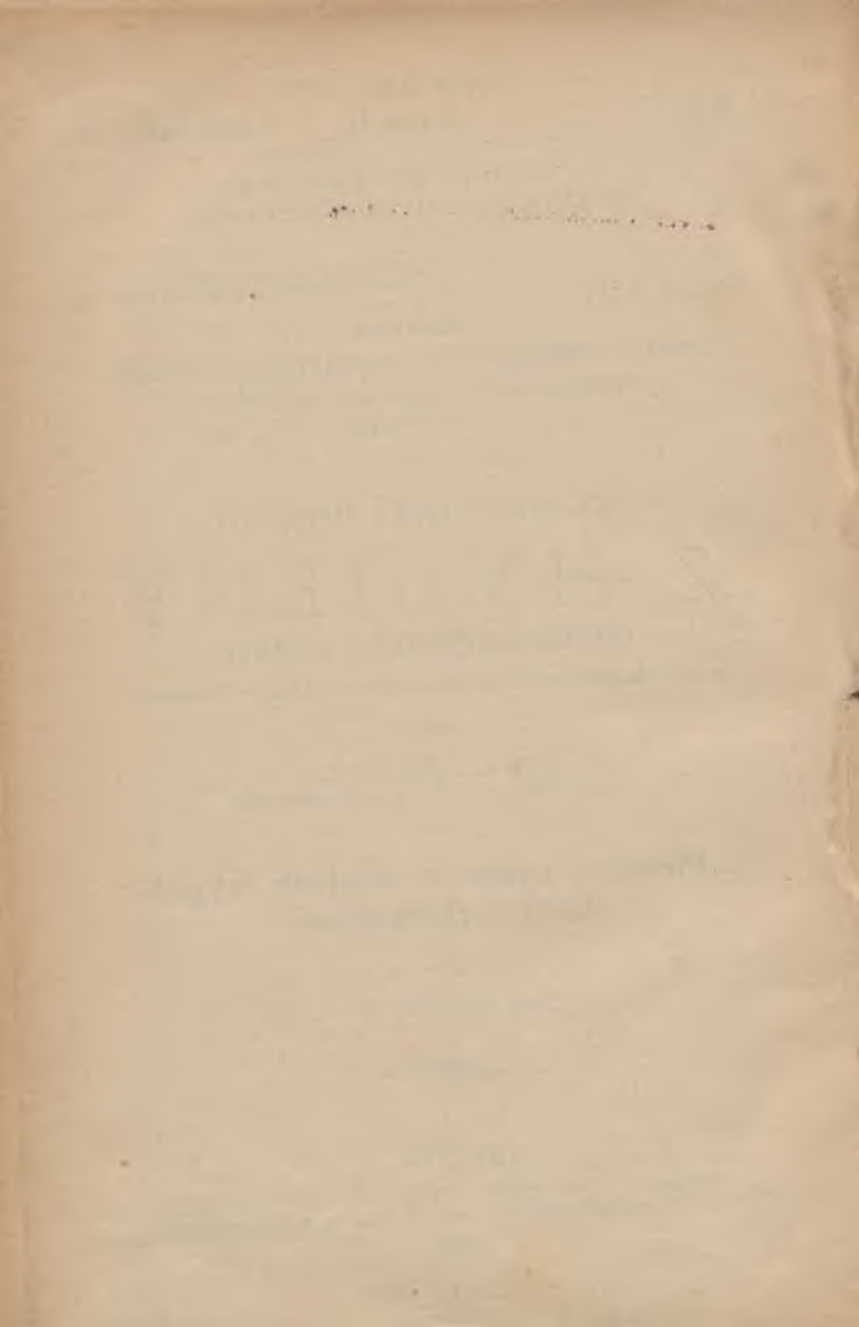
NAKŁADEM WYDAWNICTWA GROSZOWEGO IM. T. KOŚCIUSZKI
Drukarnia Uniwersytetu Jagiellońskiego pod zarządem A. M. Kosterkiewicza.

1896.

39233

614.88 (02.062)

202



Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu nauki w gimnastycznego
W KRAKOWIE.

Pierwsza pomoc w nagłych przypadkach zachorowania.

Odczyt popularny

przez

Dra O. Bujwida

Prof. Wszechnicy Jagiellońskiej w Krakowie.

W każdym nagłym przypadku choroby, skaleczenia lub otrucia przedewszystkiem winniśmy się udać o pomoc do lekarza. Niekiedy jednak wskutek odległości od miejsca wypadku do najbliższego lekarza pomoc taka przybywa zapóźno. W takich razach chory bez pomocy zostawiony albo umiera, albo ulega nieuleczalnej nieraz chorobie, gdy tymczasem podanie choćby mniej umiejętnej ale natychmiastowej pomocy może go od tych następstw uchronić.

Dlatego to w tym odczycie przedstawię najważniejsze sposoby, które powinny być zastosowane w nagłym przypadku skaleczenia, zranienia lub otrucia; zaznaczając raz jeszcze, że w każdym razie równocześnie z podaniem pierwszej pomocy trzeba koniecznie zwrócić się po radę do najbliższego lekarza.

Gdy ktoś ulegnie silnemu stłuczeniu, uderzeniu przez jakiś ciężki przedmiot, lub spadnie z znacznej wysokości, gdy jest przy tem obawa wstrząśnienia mózgu (co się objawia nieprzytomnością) lub zmiążdże-

nia jakich ważnych wewnętrznych narządów, gdy chory po takim silnem uderzeniu kaszle i pluje krwią, natenczas obok natychmiastowego zawezwania lekarza, chorego takiego należy nadzwyczaj ostrożnie przenieść do mieszkania, rozebrać, położyć do łóżka i zalecić jak największy spokój, zabronić wszelkich ruchów oraz wychodzenia z łóżka dopóki przybyły lekarz nie zadecyduje, co dalej robić należy.

Gdy ktoś skaleczy się jakimś ostrem narzędziem, natenczas zwykle następuje krwawienie z ran. Jak powstrzymać takie krwawienie i jak zagoić taką ranę, o tem musimy w tej chwili pomówić.

Przedewszystkiem należy wiedzieć, że wszelkie skaleczenie, przy którym nie ma zbyt wielkiego krwawienia goi się samo bez pomocy leków i zadaniem naszym jest tylko dopomódz naturze usunięciu złego, nie przeszkadzać jej w tem, a reszta robi się sama. Najpierw zatem nie należy używać żadnych środków drażniących, albo tak zw. tamujących krew. Nigdy pod żadnym pozorem nie należy kłaść na ranę pajęczyny, pożutego chleba, skubanki z brudnej bielizny a co najważniejsza nigdy nie należy tamować krwi za pomocą piasku lub ziemi, dlatego, że w ten sposób możemy wprowadzić do rany szkodliwe zarazki, które powodują ropienie, niekiedy zaś nawet śmiertelne zakażenie. Duża nawet rana goi się szybko i bez śladu ropy, czyli matoryi, jeżeli jest należycie i czysto opatrzona.

Jeżeli więc ktoś się skaleczył, to należy natychmiast najpierw obmywszy starannie własne ręce wodą z mydłem, oplukać strumieniem wody i czystą zupełnie szmatką, oddartą z kawałka czystej, wypranej bielizny, obmyć jaknajstaranniej samą ranę i jej brzegi; wewnątrz rany nie należy wprowadzać szmatki, ale puścić strumień wody tak, ażeby wszystko, co może się znajdować w ranie, wymyć; następnie kawałek czystej szmatki należy na ranie położyć, ale uprzednio trzeba się postarać zbliżyć brzegi przeciętej skóry tak, żeby rana była jak najmniejszą. Przyłożywszy w ten sposób szmatkę czystą na zbliżone brzegi rany, owiązujemy skaleczone miejsce za pomocą długiego paska płótna,

zlekka ale nie za mocno przyciskając tak, ażeby tylko opatrunek dosyć mocno się trzymał. Bardzo jest dobrze kłaść zamiast zwykłej szmatki kawałek gazy opatrunkowej, którą w aptece kupujemy. Nie należy jednak nigdy wprost na ranę kłaść waty a tem gorzej szarpie lub skubankę. Nieźle też jest zmyć ranę i brzegi rany, a potem zmaczać samą szmatkę, którą na ranę kładziemy wodą karbolową. Jednak w razie braku tejże możemy użyć zwykłej zimnej wody wprost ze studni. Rany nie należy nigdy dotykać palcami, mianowicie nieumytymi, gdyż każdy prawie człowiek na palcach nosi zarazki, które mogą spowodować ropienie. Jeszcze więcej takich zarazków ma człowiek w ustach i dla tego nigdy nie należy smarować śliną, albo wysysać z niej krew po skaleczeniu, jak to często się dzieje.

Jeśli rana jest dużą, to należy zrobić opatrunek z kilku warstw szmatki lub gazy, na to zaś położyć nieco aptecznej lub zwykłej waty. W każdym razie taki większy opatrunek wymaga pomocy lekarza.

W niektórych miejscowościach istnieje przesąd, że nie należy kłaść na ranę szmatki perkalowej tylko czysto płócienną. Jestto niesłuszne, bo każda szmatka będzie dobrą, byle tylko była zupełnie czystą. Nigdy nie należy kłaść na ranę takich opatrunków, które były do ran przykładane, gdyż wówczas łatwo nastąpi ropienie. Jeżeli opatrunek został dobrze nałożony, nie należy go często poruszać i zmieniać, przeciwnie — zostawić ranę w spokoju, ażeby brzegi jej jaknajprędzej skleiły się i zrosły. Można zmieniać bandaż zewnętrzny, jeżeli się przybrudzi, ale wewnętrznego poruszać nie należy.

W ten sposób rana często pod jednym opatrunkiem zagaja się zupełnie i gdy po tygodniu opatrunek zdejmujemy, rana pokazuje się zupełnie czystą i całkiem zagojoną.

Gdy pomimo opatrunku rana mocno krwawi, gdy po upływie dłuższego czasu krew isć nie przestaje, oznacza to, że jest skaleczoną większa żyła lub tętnica. Że jest skaleczoną tętnica, poznajemy po tem, że krew tryska w górę mocnym strumieniem. Takie skaleczenia są najniebezpieczniejsze, gdyż człowiek może umrzeć

wskutek upływu krwi, dlatego przy takich skaleczeniach należy jaknajszybciej zastosować właściwy ratunek. Polega on na tem, że tętnicę zaciskamy za pomocą palca, a robi się to w ten sposób: powyżej lub poniżej miejsca rany za pomocą pociskania palcem staramy się dojść, gdzie jest tętnica. Poznajemy ją po tem, że odczuwamy w tem miejscu bicie pulsu; gdyśmy takie miejsce znaleźli, wtenczas przyciskamy je mocno palcem w pobliżu rany. Wówczas krew iść przestaje. Ponieważ trudno byłoby długo trzymać palec w tem miejscu, zatem owinąwszy czystą szmatką mały kawałek korka lub szmatkę w twardej waleczek skręconą, przyciskamy nim mocno tętnicę i owiązujemy naokoło bandażem tak, żeby ucisnąć tylko to jedno miejsce. Ma się rozumieć, że równocześnie jaknajprędzej szukamy pomocy lekarza, który z pomocą narzędzi lepiej to zrobi i niebezpieczeństwo na trwałe usunie. Nigdy nie należy obwiązywać ręki lub nogi ściskając tak można, że aż skóra staje się sina i żyły mocno nabierają.

Zdarzają się niekiedy bardzo drobne napozór skaleczenia, które prowadzą do bardzo złych następstw a nawet i do śmierci. Niekiedy do sprowadzenia takiego zakażenia wystarcza drobne ukłócie igłą lub szpilką. Mówi się wtenczas, że igła lub szpilka była zanieczyszczona jakimś szkodliwym zarazkiem. Zdarza się to niekiedy istotnie; częściej wszakże zakażenie takie powstaje stąd, że skóra była zanieczyszczoną. Najczęściej takie zakażenie zdarza się na palcach i rękach. Zwyczajnie wówczas w miejscu zakłótem tworzy się opuchnięcie i ból, a niekiedy pod pachą tworzy się bolący gruczoł; jestto dowód, że zakażenie istotnie miało miejsce i jeżeli nie zachowano należytej ostrożności, może stąd wyniknąć poważna choroba. Najlepiej wówczas obłożyć skaleczony palec świeżo ugotowanym ciepłym siemieniem lnianem, całą rękę zaś owiązać i zawiesić na chustce związanej ponad szyją oraz dłuższy czas ręką nie poruszać przynajmniej dotąd, aż gruczoł z pod pachy zniknie. Jeżeli takie skaleczenie połączone z zakażeniem zdarzy się na palcu nogi np., przy wycinaniu nagniotka, palec zaś a następnie i noga cała rozboli i utworzy się gru-

czoł w pachwinie, to również nie należy chodzić, tylko dłuższy czas w spokoju a nawet w łóżku pozostać, trzymając nogę w postaci leżącej. Spokój i brak ruchu są w takich razach rzeczami najważniejszymi. Przy zachowaniu należytych ostrożności w tych wypadkach zrobi się co najwyżej drobny ropień, albo tak zw. zastrzał, gdy tymczasem przy braku spokoju utworzyć się może ogólne zakażenie krwi. Pewna praczka po zakłóceniu się szpilką w palec przy praniu bielizny miała na palcu drobną nieznacznie bolącą ranę. Gdy pomimo ostrzeżeń nie zaprzestała roboty chorą ręką, dostała zastrzału na skaleczonym palcu. (Zastrzał jest to opuchnięcie końca palca połączone z ropieniem). Gdy i teraz nie zaprzestała pracy, dostała po kilku dniach ogólnego zakażenia krwi, z którego umarła.

Gdy się ktoś w ten sposób skaleczy, że jest obawa o zakażenie, nie powinien przedewszystkiem nigdy krwi z palca wysysać, gdyż zarazek ropny może się dostać z ust; natomiast powinien wymyć ranę obfitą ilością wody. Bardzo dobrze jest wymoczyć ją w ciepłej wodzie w ciągu $\frac{1}{2}$ do 1 godziny, następnie zaś owiązać szmatką w celu zabezpieczenia ranki od ucisku i uderzenia. Zawiązanie takie jest bardzo dobrym środkiem chroniącym od podrażnienia świeżej ranki, czego się najbardziej wystrzegać należy. Nieraz zawiązując palec, gdy boli wskutek utworzenia się drobnej zadry skórnej chronimy go w ten sposób od utworzenia się bolesnego zastrzału, który nam potem w ciągu kilku tygodni dokucza.

Skaleczenia, przy których do rany dostaje się brud albo ziemia bywają niekiedy niebezpieczne i prowadzą do zakażenia. Niekiedy powstaje stąd groźna choroba zwana tężcem, podczas której tężeją i nadzwyczaj bolą wszystkie mięśnie. Takich skaleczeń należy się wystrzegać, rany należyście obmywać, gdy zaś wystąpią objawy ściskania się szczęk, lub gdy po upływie tygodnia albo dwóch zaczyna mocno boleć skaleczone miejsce, natenczas trzeba się natychmiast udać do najbliższego szpitala w celu zastrzyknięcia właściwego lekarstwa.

Dobrze bywa również natychmiast po skaleczeniu zapuścić do zakażonej ranki nieco lekarstwa zwanego

jodyną, którego używać należy także w tych wypadkach, gdy nastąpiło ukąszenie jekiegoś szkodliwego owadu, żmii lub psa wściekłego. Przy ukąszeniu przez psa wściekłego trzeba udać się natychmiast do Krakowa w celu właściwego leczenia w Zakładzie szczepiennym wścieklizny. Ukąszenie przez psa wściekłego jest niebezpiecznem wówczas tylko, gdy ząb zadrasnął do krwi. Jeżeli ukąszenie jest nie do krwi, to jest nieszkodliwem. Wściekłego psa pospolicie poznajemy po tem, że kąsa w obcym miejscu wszystko, co napotka i zwykle zaraz ucieka.

Przy oparzeniu ratunek polega na tem, ażeby oparzony naskórek, który w postaci bąbli odstaje, jaknajdłużej ochraniać, a w żadnym razie nie oddzierać ani nie przekłówać. Najlepiej całą powierzchnię oparzoną okryć czystą szmatką lub gazą zmoczoną w oliwie lub oleju lnianym. Gdy powstaje pod oparzonym strupem ropienie, należy je zmywać za pomocą wody przegotowanej, a potem przykładać szmatkę zmoczoną w oliwie, smalcu lub innym świeżo przetopionym tłuszczu. Przeciwnie jak przy skaleczeniach, należy tutaj opatrueek zmieniać częściej, o ile — mianowicie wytwarza się ropienie.

Zastanówmy się teraz, jak należy postępować tam, gdzie jest złamanie kości lub zwichnięcie.

Złamanie poznaje się po tem, że kość staje się ruchomą w niezwykłym miejscu np., kość ramienia albo biodra w środkowej części. Przy tem zwykle, jeżeli staramy się wykonać ruch złamaną kończyną, to czujemy w miejscu złamania lekki trzask. Złamanie zrasta się zwykle dosyć szybko, jeżeli tylko złamana kość będzie zostawiona bez ruchu w należytem spokoju. W tym celu należy chorego ze złamaną kończyną położyć, miejsce zaś złamane po należytem wyprostowaniu owiązać deseczkami owiniętymi wata. Nie można brać samych deseczek bez owinięcia, gdyż wskutek ucisku można zrobić szkodę. Deseczki takie z wierzchu należy otoczyć dość mocno przystającym bandażem, w ten sposób, ażeby kość ujęta w deseczki i owinięta nie mogła się poruszać.

Jeżeli złamanie dotyczy kości nogi, to należy pozostać w łóżku co najmniej 4—6 tygodni. Jeżeli zaś złamaną została ręka, to również kilka tygodni nie można jej używać, poruszać nią, bliższe szczegóły jednak, jak postępować należy, w każdym przypadku musi wezwany lekarz wyjaśnić.

Gdy złamanie jest połączone ze zranieniem albo przedziurawieniem skóry przez kość, natenczas trzeba starać się naprzód należyście oczyścić ranę w sposób przedtem już opisany, nałożyć opatrunek i czekać pomocy lekarza.

Zwichnięcie, czyli wyjście ze stawu, ujawnia się w tem, że poruszanie uszkodzonego stawu staje się niemożliwe. Najczęściej jednak w takich razach pomoc musi się ograniczyć do robienia zimnych okładów i wezwania rady lekarza. Wszelkie wprawiania i nadciągania robione nieumiejętnie mogą zaszkodzić i dlatego, jeżeli się ich próbuje, powinno się to robić bardzo ostrożnie.

Również należy pamiętać ażeby okłady zimne nie były robione za długo. Nigdy nie powinny leżeć dłużej po stłuczeniu albo skaleczeniu jak jeden dzień. Nie trzeba do okładów używać lodu lecz zimnej wody.

Rozpatrzmy teraz, jak należy ratować w innych wypadkach. Przy wszystkich wogóle nieprzytomnościach, omdleniach, zaczadzeniach, utonięciach należy przede wszystkim ułożyć chorego poziomo i rozluźnić lub zdjąć całkowicie odzież.

Co się tyczy ratowania utonięcia, to przedewszystkiem podamy sposoby, jak zapobiedz utonięciu. Najpierwszym sposobem jest to umiejętność pływania, którą każdy posiadać powinien, kto się kąpie w stawie lub rzece. Umiejętność to zresztą nietrudna. Gdy ktoś nie umiejący pływać wpadnie do wody, powinien przede wszystkim, nie tracąc przytomności, wykonywać ruchy rękami przed sobą ale powoli tak, żeby wodą oczu i ust nie zalać; powinien przytem, wetchnąwszy w płuca dużo powietrza, starać się oddychać nie głęboko, ażeby powietrza, które, pozostając w płucach nie pozwala zatonać, było jak najwięcej. Nie należy przytem krzy-

czeń bez przestanku, gdyż wówczas powietrze w znacznej części z płuc uchodzi i człowiek łatwiej na dno się opuszcza. Gdy się ręce zmęczą, można się na wodzie położyć w znak, również wdychając powietrze.

Gdy ktoś utonie, natenczas po wyjęciu go z wody układamy go poziomo i staramy się wywołać oddech zapomocą miarowego uciskania klatki piersiowej z przodu i z boków, oraz podnosząc ręce od boków ponad głowę i opuszczając je z powrotem, ale nie podnosząc ku górze tylko utrzymując wciąż w pozycji poziomej: przy każdym takim podniesieniu rąk piersi się rozszerzają i płuca nabierają powietrza przy każdym zaś opuszczeniu powietrze wychodzi.

Zanim rozpoczniemy sztuczny oddech, potrzeba postarać się wydalić nadmiar wody z żołądka i płuc, co się robi przez odwrócenie topielca twarzą na dół i ugniatanie pleców i boków, aż się woda wyleje.

Trzeba również uważać, ażeby usta były otwarte i język nie był za głęboko zapadnięty: w tym celu przy stosowaniu sztucznego oddychania, należy przycisnąć język rękojeścią łyżki tak, ażeby było słyhać, że powietrze przy wykonywanych ruchach wchodzi i wychodzi. Sztuczny oddech należy wykonywać długo, gdyż często jeszcze po upływie $\frac{1}{2}$ godziny nieraz można topielca do życia przywrócić.

Tego samego sposobu sztucznego oddychania używamy wtedy, gdy mamy do czynienia z uduszeniem albo powieszeniem, oczywiście należy usunąć wszystko to, co oddech tamuje. Uduszenie może nieraz nastąpić przez oddychanie szkodliwymi gazami. Bywa ono niekiedy, gdy się ktoś dostanie do głębokiej piwnicy, kanału lub dawno nieoczyszczonej studni. Dlatego to najlepiej, gdy do takich miejsc się dostajemy, opuszczać przed sobą drażek z zapaloną świecą; jeżeli świeca gaśnie, oznacza to, że w tej przestrzeni znajdują się niezdadne do oddychania gazy. Nie należy jednak używać tego sposobu, gdy wchodzimy do piwnicy, w której przechodzi rura gazowa i czuć zapach gazu, gdyż wówczas płomień może spowodować niebezpieczny wybuch wynikający z zapalenia się gazu. Człowiek uległy

uduszeniu pod wpływem gazu powinien być natychmiast wyniesiony na czyste powietrze i należy zastosować sztuczne oddychania tak jak i u utopionego.

Gdy się ktoś udławi większym kęsem jadła, natenczas należy się postarać wydostać ów kęs palcami; gdy się to nie udaje, należy uderzyć dosyć silnie dłońią pomiędzy łopatki: powietrze wychodzące z płuc często kęs w ten sposób usuwa. Gdy w gardle utkwi ostra kostka, wówczas jeżeli palcami nie uda się jej wydostać, należy w takim razie zalecić połknąć mały kawałek chleba: w ten sposób kostka często zostaje zepchniętą ku dołowi. Jeżeli to nie pomaga, należy szybko posłać po lekarza, ażeby przybył z odpowiednimi narzędziami.

Najlepiej unikamy udławienia się kęsem lub kością wówczas, gdy przy jedzeniu nie prowadzimy głośnej rozmowy, a przede wszystkim gdy unikamy głośnego śmiechu.

Gdy mamy przed sobą chorego bez przytomności, wówczas staramy się oznaczyć przyczynę tego stanu. Może to być albo zwykłe omdlenie, albo otrucie, epilepsja, wreszcie nadużycie alkoholu.

Przedewszystkiem gdy twarz chorego jest czerwoną, umieszczamy go z głową nieco uniesioną, gdy zaś jest bladą, umieszczamy poziomo.

Usuwamy dalej wszelką krępującą odzież, ułatwiamy przystęp świeżego powietrza.

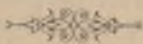
Gdy to jest omdlenie, skrapiamy twarz zimną wodą i dajemy nieco wina lub wódki.

• Gdy mamy przed sobą atak epileptyczny, który poznajemy po tem, że chory z twarzą czerwoną i zacisniętymi pięściami wykonywa kurczowe ruchy, natenczas, nie przeszkadzając mu w wykonywaniu tych ruchów, podkładamy pod głowę i ciało coś miękkiego ażeby się nie potłukł; w ten sposób napad sam prędko przejdzie.

Porażenie słoneczne następuje skutkiem działania silnego upału. Skóra jest wówczas rozpalona, twarz czerwona, tętno słabe, wreszcie raptownie następuje utrata przytomności. Przedewszystkiem należy umieścić

chorego w chłodnem miejscu (np. w cieniu drzewa), zlewać głowę zimną wodą i podawać chłodne napoje.

Przy zażyciu jakiejś trucizny należy postarać się wydalić ją, wywołując wymioty za pomocą lechtania gardła palcem lub piórkiem, jeżeli same przez się nie nastąpiły. Jeżeli chory otruł się jakimś kwasem, jak to się często dzieje po fabrykach blacharskich, należy mu podać sporo wody z rozmoczoną w niej magnezją, wreszcie kredą lub sodą. Przy otruciu ługiem podajemy kwasy: cytrynę, ocet, wreszcie jeżeli był połamany jakiś płyn mocno piekący, należy podać dużo wody lub mleka. Mleko dobrze podawać tam, gdzie otrucie nastąpiło jakąś trucizną metaliczną, np. sublimatem. Gdy ktoś przez pomyłkę wypije kwasu karbolowego, należy mu podać prócz wielkiej ilości wody sporą łyżkę soli glauberskiej w wodzie rozpuszczonej.



Głosy prasy.

Nowa Reforma w Krakowie w Nr. 262 pisze: **Pieśni narodowe.** »Nakładem wydawnictwa groszowego im. Tadeusza Kościuszki« (nakładcy Dr. Z. Kostkiewicz i K. Wojnar) wyszły świeżo w Krakowie w trzecim znacznie powiększonym wydaniu patriotyczne pieśni ludu polskiego. Książeczka zawierająca 66 utworów, kosztuje pięć centów, a ta niska cena zaleca ją bardziej, aniżeli wszelkie pochwały. »Pieśni« są jedenastem z rzędu dziełkami wydawnictwa groszowego, którego zadaniem krzewienie prawdziwego patriotyzmu w masach ludowych. Należy ufać, iż usiłowania wydawców, nie spekulujących na zyski, znajdą najszersze poparcie w sferach ożywionych miłością Ojczyzny, a najlepszą w tej mierze wróżbą jest trzecie z rzędu wydanie omawianych »Pieśni«. — W Nr. zaś 273: »*Gospodarz*«, ilustrowany kalendarz rolniczy na r. 1896 (rocznik VII), pojawił się temi dniami nakładem ruchliwego wydawnictwa groszowego im. T. Kościuszki w Krakowie. Zbyt pochlebnie znany ten kalendarz dla ludu i zbyt dobrą ma »markę« u licznych czytelników swoich, iżby potrzeba było szczególnie go zalecać do jak największego rozpowszechnienia. Poprzedni rocznik, w zupełności wyczerpany, doczekał się w stosunkowo krótkim czasie drugiego nakładu. Nie wątpimy, że takiej samej pociechy dozna i tegoroczny »*G o s p o d a r z*«, rozmiarami daleko większy od poprzedników, bo zawierający 16 arkuszy druku. Na obfitą i urozmaiconą treść książki, oprócz części ściśle kalendarzowej, gospodarskiej i informacyjnej złożyły się zarówno utwory włościan prozą i wierszem, jak i prace naukowe, historyczne, przyrodnicze i literackie autorów, znanych w literaturze. »*Gospodarz*« uchodzi słusznie za najlepszy kalendarz dla ludu, a zaleca się na domiar ceną niezwykle niską, bo kosztuje zaledwie 25 centów.

Dziennik polski we Lwowie Nr. 345 pisze: **Dzieje Polski w ostatnich stu latach**, w setną rocznicę trzeciego rozbioru, w krótkości opowiedział K. W. Najnowsza ta książeczka wydawnictwa groszowego w Krakowie zawiera na wstępie krótki rzut oka na dawne dzieje nasze. a dalej treściwe przedstawienie historii naszej porozbiorowej w zaborze rosyjskim. Dzieje dwóch innych zaborów przyrzeka autor ogłosić niedługo w drugiej części swej zajmującej pracy, która z prawdziwym napisana talentem, zapałem i gorącą miłością ludu, niewątpliwie pod strzechą wieśniaczą licznych znajdzie czytelników. Wartość książeczki podnoszą zamieszczone w niej wizerunki Tadeusza Kościuszki, ks. Hugona Kołłątaja, Bartosza Głowackiego, Jana Kilińskiego, Henryka Dąbrowskiego i obraz Matki Boskiej Częstochowskiej. Cena 15 cent.

O »*Gospodarzu*« pisze wychodzący w Pradze tygodnik fachowy *Hospodar Českoslovansky*, co następuje: »*Gospodarz*«, ilustr. kalendarz rolniczy na r. 1896, wyszedł w Krakowie (nakładem Dra Z. Kostkiewicza i K. Wojnara). Cena tego kalendarza, obejmującego 184 str., wynosi 25 ct. Wszystkim, kto tylko pragnie poinformować się o stosunkach narodowo-ekonomicznych i gospodarczych w Polsce, polecamy usilnie ten sumiennie i starannie ułożony rocznik. Pożądanem byłoby, ażeby i u nas pojawiło się tak dokładne wydawnictwo w tym rodzaju, jak ów kalendarz polski, celem rozpowszechnienia dobrych wiadomości w najszerszych kołach ludu.

Nakładem Wydawnictwa groszowego

imienia **Tadeusza Kościuszki** w **Krakowie**

wyszły dotychczas i są do nabycia we wszystkich
księgarniach:

- 1) K. Wojnara II wyd. „**O Naczelniku Kościuszcze**“ (str. 36) po 5 ct.
- 2) „**Pieśni narodowe**“ (w liczbie 68) III wyd. po 5 ct.; 3) Zycha „**Do swego Boga**“; Gryfa „**Do swoich**“ i „**Ojczyzna**“ (wiersz) po 4 ct.; 4) „**Żywoć i czasy św. Jacka**“, 44 stron większej szesnastki z wizerunkiem po 5 ct.; 5) „**Ksiądz Mackiewicz**“ (bojownik za wiarę i wolność) M. Ślęczkowskiej po 5 ct.; 6) „**Złota Wółka**“ (znakomity obrazek wiejski) przez Jana Świętka, członka Kom. Antrop. Akad. Umiejętn. (str. 45) po 5 ct.; 7) Ilustr. kalendarz rolniczy „**Gospodarz**“ na r. 1895 po 25 ct. 8) „**O chemii rolniczej**“ prof. Dra F. Polzeniusza i „**Nawozy chemiczne**“ prof. Wł. M. Kozłowskiego, bardzo użyteczne i pouczające dla rolników podręczniki po 4 ct.; 9) „**O wydawnictwie groszowem im. T. Kościuszki**“ przez J. Chełmiaka po 1 ct.; 10) „**300-tna rocznica Unii Brzeskiej w r. 1596**“ przez Litwina, na tle historycznym, po 5 ct.; 11) K. Wojnara **Dzieje Polski porobiorowe** część I. z obrazkami, nakład autora, po 15 ct.; 12) **Pieśni narodowe z nutami do śpiewu i na fortepian** układu utalentowanego kompozytora M. Świerzyńskiego, zeszyt I, po 75 ct.; 13) **Norma jurysdykcyjna** (nowa ustawa procesowa), część I. nakład Dra Z. Kostkiewicza, po 50 ct. 14) Ilustr. kalendarz rolniczy „**Gospodarz**“ na r. 1896 na prowincyi z przesyłką 30 ct. 15) „**O przyczynach i zapobieganiu chorobom zaraźliwym**“ I. wykład przez prof. Uniwersytetu, Dra O Bujwida (znakomity poradnik dla ludu) po 3 ct.: 16) II. „**Jakie pokarmy i napoje są najzdrowsze**“. 17) III. „**Jak należy urządzić pomieszkanie aby uniknąć chorób**“. 18) IV. „**O tytoniu i napojach alkoholowych**“. 19) V. „**Jak otrzymać dobrą wodę do picia**“. „**Znaczenie wodociągów i kanałów**“. 20) VI. „**Jak ratować w nagłych wypadkach zachorowania**“ (Znakomite poradniki lekarskie dla ludu, jak zachować długo czerstwe zdrowie).

Cena każdej książeczki z osobna po 3 ct.

U wydawców jako delegatów nabywać można (o ile nie są wyczerpane) wszystkie wydawnictwa „**Macierzy Polskiej**“, „**Towarzystwa imienia St. Staszica**“, **Komitetu wydawnictwa dziełek ludowych we Lwowie** i „**książeczki dwucentowe**“ wydane w I. seryi przez pp. Sew. Ździele i St. Pallana.

Wszelkie zamówienia najlepiej wysłać pod adresem:

Dr. Z. Kostkiewicz w **Krakowie**, ul. Szewska l. 6, p. III.

U **Dra Z. KOSTKIEWICZA W KRAKOWIE** (ul. Szewska l. 6) tudzież
we wszystkich księgarniach można nabywać wszelkie wydane przez
»Wydawnictwo groszowe im. T. Kosciuszki« książeczki oraz

Ilustrowany kalendarz rolniczy na r. 1896 p. t.:

„G O S P O D A R Z“

w cenie po 30 centów z przesyłką pocztową.

Obejmuje on 15 arkuszy druku i zawiera prócz kalendarium i ogłoszeń
66 artykułów, a to: dwie prace historyczne: **Trzechsetna rocznica
Unii Brzeskiej** przez Litwina i **O Janie Kilińskim**, szewcu pułko-
wniku, przez Dra St. Kozłowskiego; Dra O. Bujwida prof. Uniwersy-
tetu Jagiell. **O przyczynach i zapobieganiu chorobom zaraźliwym**;
Dra F. Polzeniusza **Z czego i jak powstają rośliny** (Chemia rol-
nicza); Wł. M. Kozłowskiego **Nawozy sztuczne i ich użycie**;
J. Brzezińskiego **O rodzajności drzew owocowych**; Tołstoja Gość,
życiorys **Celestyna Racka**, górnika-bohatera (z podobizną); Gryfa
Jak Maciek zdobył karabin na Moskalu; Zycha **Mogiła**, Jana
Świętka kilkanaście **Gadek i anegdot ludowych**, **Stan sprawy
ludowej**, z wykazem posłów nowo wybranych i t. d. **Słowo** przez
posła **Bojkę**, **Poezye Duchinińskiej**, posła **Wójcika**, rolników: **Szmyda**,
śłószarka, **Motasa**, **Siwka** i innych. Całość zdobią liczne **obrazki**,
a ku rozweseleniu służy mnóstwo **żartów i dowcipów**.

DZIEJE POLSKI W OSTATNICH STU LATACH

przez **K. Wojnara**.

Część I. — Cena 15 centów.

Dzielko obejmuje 6 arkuszy druku (z rycinami) i zawiera: krótki
rzut oka na dawne dzieje Polski, historię trzech rozbiorów, dzieje
legionów, Księstwa Warszawskiego, powstania w r. 1830/1 i 1863/4,
historię uwłaszczenia włościan w zaborze rosyjskim i t. d.

PIEŚNI NARODOWE

z nutami do śpiewu i na fortepian,

opracowane przez utalentowanego kompozytora **M. Świerzyńskiego**,
autora **Wigilii św. Andrzeja**, **Kantaty Kościuszkowskiej** i wielu
innych utworów muzycznych. Zbiorek obejmuje 68 najpiękniejszych
pieśni, między temi 7 utworów oryginalnych **M. Świerzyńskiego**
i 2 piosenki ludowe **Jana Galla**.

Cena 75 centów.





KOLEKCJA
SWF UJ

A

480

Biblioteka GI, AWF w Krakowie



1800053413