

ZDROWIE,

ORGAN WARSZAW. TOWARZYSTWA HYGIENICZNEGO,
 Redaktor **Dr Józef Jaworski**, ulica Zielna Nr 13.
 Administracya w Kancelaryi Tow. Hygien. (Krak. Przedm. 66); telef. 38-10.

ZAKŁAD KEFIROWY mag. K. Życkiego

Urządzony i prowadzony według ostatnich wymagań nauki
 poleca:

Kefir, Mleko bułgarskie, Mleko dla niemowląt.

WSZYSTKIE WYROBY NA MLEKU HOMOGENIZOWANEM.

WARSZAWA, ulica SZPITALNA 6, telefon 30-68.

Łódź—ulica Piotrkowska Nr 130.



Medale złote na Wystawach Hygienicznych.

50% OSZCZĘDNOŚCI OPAŁU

USUWA WILGOĆ

patent. **Multiplikator Ogrzewania**

PIECE ŻELAZNE MULTIPLIKATOROWE.

D-r P. W. Kłobukowski, Inż. chem., Warszawa, Al. Jerozolimska 71. Tel. 1502.

WARUNKI PRZEDPŁATY:

w Warszawie: rocznie Rubli 4, półrocznie Rubli 2. Na prowincyi i w Cesarstwie: rocznie Rubli 5, półrocznie Rubli 2 kop. 50. Za granicą: rocznie 5 flor., 10 mar., 14 fr., półrocznie 3 flor., 5 mar., 7 fr
Ogłoszenia do „Zdrowia“ przyjmują się na warunkach następujących:

N A O K Ł A D C H E		Na papierze kolor.	Za tekstem
strona zewnętrzna	strona wewn.		
Cała strona rub. 15	rub. 12	rub. 15	rub. 10
Pół strony „ 8	„ 7	„ 8	„ 6
1/4 strony „ 5	„ 4	„ 5	„ 3.50

Przy ogłoszeniach półrocznych i rocznych robią się znaczne ustępstwa

SPECYALNY ZAKŁAD

Trzy medale złote na ostatnich wystawach w Paryżu w Warszawie.

KEFIR W DOMU.

KEFIR U

KLAUDYI SIGALINY

Z KAUKAZU

przy ul. Królewskiej N. 31

1

W OGRODZIE SASKIM

we własnym pawilonie.



Wróciwszy z Kaukazu, przywoziłam ze sobą wielki zapas najlepszych grzybków kefirowych do wyrabiania kefiru w domu. Do grzybków dołącza się dokładny bardzo łatwo zrozumiały przepis do wyrabiania kefiru. Grzybki i kefir z nich, podług mego przepisu przyrządzone, zostały nagrodzone różnemi medalami.

Filia w Wilnie, Łodzi, Cieschołku i Lublinie.

ODKAŻANIE MIESZKAŃ, RZECZY, PIERZY i t. p.

JEDYNY KONCESJONOWANY

Zakład dezynfekcyjny parowy

JANA ZAWADZKIEGO

WARSZAWA-MOKOTÓW

ulica Moniuszki N-r 1, telef. 3008.

Zamówienia przyjmuje Zarząd Mokotowska 43 telef. 2700.
P. P. Lekarze proszeni są o łaskawe zwiedzanie zakładu urządnego podług najnowszych wymagań nauki.

Po rzeczy zakażone wysyłam wóz № 2, rzeczy odkażone odsyłam wozem № 1.

Wz 45-1952

TRZEŚĆ ZESZYTU 5.

- Artykuły oryginalne:** Artykuł wstępny (str. 371). — *Dr Józef Jaworski*. O stosunku uczonych polskich do kongresów naukowych międzynarodowych oraz o potrzebie udziału naszego w kongresach takich (str. 375). — *Dr B. Malewski*. O dyetetycznym leczeniu chorych w zakładzie leczniczym w Grodzisku (str. 382). — *Dr Władysław Dobrzyński*. Miasta-ogrody w Anglii (dokończenie) z 8-ma rysunkami (str. 395).
- Travaux originaux:** Aux lecteurs. *Mr. le Dr. J. Jaworski*. Du rapport des Polonais instruits aux congrès internationales des sciences et de notre devoir de prendre part aux congrès internationaux (pag. 375). — *Mr. le Dr. B. Malewski*. Du traitement dyetétique des malades dans l'Établissement de Grodzisk (pag. 382). — *Mr. le Dr Władysław Dobrzyński*. Garden Cities à Angleterre (pag. 395).
- Dział sprawozdawczy.** Biologia. *Schneidemühl*. Pokarmy mięsne jako przyczyna chorób w dawnych i nowszych czasach (405). — *Hirsberg*. W sprawie flory żołądka (str. 406). — *Dr. Mine*. Poszukiwania nad wpływem ryżu na powstawanie choroby beriberi (str. 406) — *Dr. Rothschuh*. Kiła w Ameryce środkowej (str. 406). — *Beckhold*. Półspecyficzne środki chemiczne odkażające (str. 407). — *J. Courmont*. Statystyka chorób zakaźnych w Szkocji i Norwegii (str. 407). — *Neumann*. Pasorzyty-pierwotniaki we krwi ryb morskich (str. 408). — **B a d a n i e** r a k a. *F. Theilhaber*. Stanowisko społeczne i rasa a rak macicy (str. 408). — *J. Janeway*. Przyczynę do nauki o wczesnych okresach nabłoniaka skóry (str. 409). — **B a l n e o l o g i a**. *Wick*. W sprawie zdrojowisk (str. 410). — *Théneveau i Laborde*. Określenie radio czynności wód mineralnych (str. 410).
- Z Warszawskiego Towarzystwa Hygienicznego.** Protokół posiedzenia Wydziału zdrojowisk i miejscowości klimatycznych (str. 411). — Sprawozdanie z Wystawy Przeciwalkoholicznej (str. 414).
- Wiadomości bieżące.** Kongres Narodowy Polski w Waszyngtonie (str. 416). — Kongres higieny szkolnej w Paryżu (str. 417). — Pomyślność na ulepszenia w zdrojowiskach (str. 417). — XI Zjazd lekarzy i przyrodników polskich (str. 417). — Dokument historyczny o Instytucie szczepienia ospy w Warszawie (str. 418). — Walka z ospą (str. 418). — Sanatorium dla chorych piersiowych d-ra Dłuskiego w Zakopanem (str. 419). — Przeciw alkoholizmowi podczas odpustów (str. 419). — Szpitalnictwo w gub. radomskiej (str. 420). — Budżet Łowicza (str. 420). — Zmarli (str. 420). — Nadesłane (str. 420).
- Protokół Komisji Rewizyjnej Tow. Hyg. Warsz.** (str. 421).
- Działalność Wydziału lek. szkolnych** przy Stow. Lek. Pol. w r. 1909 (str. 423).
- Nasze zdroje i uzdrowiska.** Nałęczów w roku 1909 (str. 425).



Ciechociński Zakład

kąpielowo-zdrojowy

jest otwarty od d. 8 (21) maja do d. 8 (21) września włącznie. Wody Ciechocińskie **jodo-bromo-słone** szczególnie są pożyteczne w cierpieniach **skrofulicznych, reumatycznych, kobiecych i wielu innych. Niema dziecka, które niepotrzebowałoby kąpeli Ciechocińskich.** Zakład posiada 11 źródeł z różną koncentracją solanki od $6\frac{1}{4}\%$ do $\frac{1}{3}\%$ (artezyjskie do picia). W Ciehocinku można brać kąpiele **solankowe, borowinowe, kwaso-węglowe, elektryczne, świetlne, łaźnie, tuszówki, inhalacje, oraz zabiegi hydropatyczne.** Ciehocinek łączy się odnogą kolei Warszawsko-Wiedeńskiej z pograniczną stacją Aleksandrowo. Komunikacja ze wszystkimi pociągami warszawskimi i zagranicznymi. Tania komunikacja Wisłą—statkiem parowym. Na każde zapotrzebowanie są wysyłane bezpłatnie cenniki. Frekwencja dochodzi do 15,000 osób. Kąpieli wydaje się do 300,000. Zakład z roku na rok stale się rozwija, gdyż czysty dochód, przenoszący 100,000 rb. rocznie, obracany jest na nowe melioracje.



ZDROWIE,

ORGAN WARSZAW. TOWARZYSTWA HYGIENICZNEGO,
POŚWIĘCONY HYGIENIE PUBLICZNEJ I PRYWATNEJ.

Warszawa, maj, 1910.

W dniu 21 bieżącego miesiąca mija 23 lat od dnia otwarcia pierwszej Wystawy Hygienicznej w Warszawie i od tego czasu należy właściwie rachować nowoczesną epokę dziejów higieny w kraju. Dlatego powiadamy — epokę, że Wystawa Hygieniczna z r. 1887 nie tylko była wystawą wielką, nie tylko była pierwszą w Europie wschodniej i trzecią z kolei w Europie w ogóle, nie tylko że była ona pierwszą wystawą o charakterze dydaktycznym, ale że poraz pierwszy zgromadziła pod sztandarem zdrowia publicznego, niemal wszystkie wybitne siły z różnych specjalności odnośnych, że poruszyła tłumy, zwracając ich uwagę w stronę zdrowia, że wywołała entuzjazm w prasie, że wywołała cały szereg wydawnictw naukowych i popularnych z higieny, poruszyła lepsze przynajmniej zarządy miejskie w kraju, uwydatniła nawet poniekąd w oczach obcych nasze zabiegi kulturalne, o ile że nie tylko uniwersytety i korporacje miejskie z Rosyi wysłały na nią delegacye, ale również prasa niemiecka przysłała sprawozdawców, a francuskie ministerium oświaty—delegata swego, który (d-r Monin) w urzędowym sprawozdaniu swem, wydanem przez rzeczony ministerium, zaznaczył, że wyprzedziliśmy Paryż.

Wystawa z r. 1887 była też wzorową pod względem organizacji. Miała ona oddziały następujące: higienę żywienia, odzieży, mieszkań, higienę szkół, warsztatów, szpitali, statystykę i meteorologię. Dla każdego działu ułożono program szczegółowy. Do opracowania dydaktycznej części Wystawy utworzono Komitety: fizyczno-chemiczny, pasożytniczy, pedagogiczny, szpitalny, statystyczno-meteorologiczny, budownictwa i inżynierji, fabryczno-przemysłowy. Protektorką wystawy była Augustowa hr. Potocka, prezesem prof. Wiktor Szokalski, wice-prezesami: prof. Łuczkiwicz, inż. Janicki



(jeden z budowniczych kanału Suezkiego) i inż. Grotowski, sekretarzem głównym d-r J. Polak. Do składu komitetów należeli: prof. Boguski, Bukowski, Dziewulski (red. Pam. Fizyograficznego), Heilpern, Karpiński, Kwietniewski, Leppert, Milicer, Nencki, Rakowski, Trzcziński, Wenda, Znatowicz, inż. Bagiński, Cichocki, Diehl, Heinrich, Okoń, Rakiewicz, Włoczewski, Wojno, d-r Jakowski, Mayzel, d-r Ludwik Natanson, Nussbaum, prof. Przewoski, Sempołowski, prof. Dygasiński, Dynowski, Wojciech Górski, d-r R. Jasiński, Kamocki, Łagowski, Modrzejewski, Ślusarski, Wiślicki, d-r Anders, Jawdyński, Lasocki, Szwede, d-r Śliwicki, Mikołaj Bruner, d-r T. Dunin, Kryże, Lubelski, Matlakowski, Malinowski, Wszebor, Zaleski, Ciemniewski, Danielewicz, Załęski (zatem znaczna mniejszość tych pionierów żyje dotychczas).

Otwarcie wystawy spotkała prasa z entuzjazmem; nawet wiersze na jej cześć pisano. I istotnie, plac Ujazdowski przedstawiał widok nowy i powabny. Po środku plac „Zdrowia“ („Zdrowie“ było inicjatorem wystawy), w różnych kierunkach od niego przebiegały ulice: Hipokratesa, Eskulapa, Hygei i t. p. Szereg posągów, wzniesionych ofiarnością licznych rzeźbiarzy, fontanna, plantacye gruntowne, a na tem tle pracowicie i umiejętnie zebrane okazy, grupy rozpromienionych powodzeniem członków różnych komitetów, pogadanki naukowe, słowem plac wystawy, przezwany w prasie „Hygeopolis“ stał się ulubionem miejscem wywczasu inteligencji miejskiej.

Obrót pieniężny wystawy wyniósł około 26 tysięcy rubli, biletów kupiono sto tysięcy; dochód czysty wyniósł około tysiąca rubli i dał możność wydania podręcznika higieny „Flüggego“ w przekładzie zbiorowym pod redakcją prof. Łuczkiwicza. Członkowie wystawy opracowali cały szereg broszur, uzupełniających wystawę: Komitet fizyczno-chemiczny wydał zbiorową broszurę, p. Trzcziński wydał pracę o oczyszczaniu ścieków, d-r Modrzejewski — zbiorowy referat sekcji wychowawczej, d-r Nussbaum — o żywieniu, bud. Rakiewicz o budowie szpitali, d-r Malinowski — rys historyczny szpitali, p. Wenda — o kosmetykach i t. p. Zarząd miasta z prezydentem Starynkiewiczem na czele, urządził imponującą kolekcję okazów z budownictwa i inżynierii miejskiej, kosztem 5½ tysięcy rubli, p. Granzow zbudował domek murowany z wykazaniem kanalizacyi domowej, wszystkie niemal biura sanitarne prywatne oraz

szereg zagranicznych wystawców przyczyniły się do zaznajomienia publiczności z najnowszymi wówczas systemami zaopatrzenia w wodę i usuwania nieczystości. Mielśmy tu i kanały naturalnej wielkości, i materiały budowlane i wzory bruków i okazy urzędzeń do oświetlenia i ogrzewania i urządzenie wewnętrzne mieszkań i schemata fabrykacyi produktów spożywczych i napojów i ilustracye gospodarki sanitarnej dróg żelaznych krajowych i wszystko zdrojowiska i uzdrowiska reprezentowane i badanie mięsa, bakterye chorobotwórcze i mnóstwo tablic statystycznych i kiosk meteorologiczny i tania kuchnia.

Po dziewięciu latach na placu, obecnie przez instytut politechniczny zajęтым, mianowicie w r. 1896, po dwuletniej ciężkiej pracy bardzo licznego szeregu higienistów, urządzono drugą Wystawę Hygieniczną, jeszcze o wiele większą od pierwszej, bo umieszczoną prawie w pięćdziesięciu umyślnie wzniesionych budynkach. Urządzenie samego placu wymagało nawiezienia blisko miliona fur ziemi i urządzenia wodociągu, rozległej kanalizacyi i plantacyi. Budynki projektowano i zdobiono przy udziale sekeyi dekoracyjnej pod przewodnictwem prof. Gersona, przy licznym udziale malarzy i rzeźbiarzy, znanych w kraju (Żmurko, Piątkowski, Alchimowicz, Wasilewski i inni). Wszystko, co było na Wystawie w r. 1887, i tu na znacznie powiększoną skalę znalazło miejsce. Oddzielny budynek wzniesiono dla oddziału bakteriologicznego, postawiono chatę wiejską, rzeźnię małomiasteczkową, łaźnię ludową. W budynku głównym, ozdobionym malowidłami pierwszorzędnych artystów, w budynkach mniejszych wystawowych i kioskach znalazły pomieszczenia okazy blisko czterystu wystawców, w tej liczbie całych komitetów dydaktycznych Wystawy.

Do inicjatorów i głównych współpracowników Wystawy należeli: prof. Brodowski (prezes), inż. Mościcki (vice-prezes), prof. Antoni Hołowiński, inż. Rycerski, twórca do dziś dnia stojącego okazałego pawilonu gimnastycznego, d-r Dobrzycki, Jakowski, Przewoski (vice-prezes), Rakiewicz, Ciemniowski, Kwietniowski, Tchórnicki. Sekretarzem głównym był ten sam inicjator d-r J. Polak.

Od chwili założenia Towarzystwa Hygienicznego punkt ciężkości higieny polskiej tam oczywiście się znalazł. Propaganda jej zresztą stała się już bardziej ciągłą bez epizodycznych wysiłków, jakie miały miejsce w r. 1887 i 1896.

Towarzystwo Hygieniczne urządzało w Warszawie mniejsze wystawy kilkakrotnie w r. 1903 w ratuszu—głównie dla członków zjazdu ówczesnego, w r. 1905 Muzeum przemysłu i rolnictwa (wystawę potrzeb gospodarstwa domowego), w r. 1909 przeciwalkoholizacyjną, obecnie urządza wystawę miast-ogrodów.

Na wystawie w r. 1903 jeden dział był względnie wyczerpująco urządzony (przez d-ra Macieszę), mianowicie dział popularyzacji higieny. Wystawa przeciwalkoholizacyjna wędruje z miasta do miasta, jako jeden z najskuteczniejszych sposobów walki kulturalnej z pijaństwem.

Za przykładem Wystawy 1887 r. urządzały większe Wystawy Zarządy zjazdów lekarzy i przyrodników polskich w Galicji, zwłaszcza zaś d-r Merunowicz urządzał pokazną Wystawę we Lwowie w dwa lata po pierwszej Wystawie warszawskiej.

Nadto zaimejowało Towarzystwo urządzenie oddziałów higienicznych w Wystawach ogólnych prowincjonalnych, urządziwszy na pierwszej Wystawie włościańskiej w Miechowie dwa pawilony, z wielkim zajęciem zwiedzane przez włościan, słuchających zarazem objaśnień i pogadanek d-rów: Chełchowskiego, Jakimiaka i Kozieradzkiego. Od tej też pory odbyły się takie wystawy w Ciechanowie, Łęczycy, zawsze już z oddziałem higienicznym.

Wreszcie oddział lubelski Towarzystwa urządził w r. 1908 pierwszą specjalnie higieniczną i względnie wielką Wystawę w swej metropolii i oddział częstochowski urządził w roku zeszłym Wystawę w świeżo zbudowanym pałacyku higieny — Muzeum higieny ludu.

Upływie wszakże zapewne jeszcze nieco czasu, zanim powtórzą się Wystawy w takim zakresie i z takim zasobem sił społecznych, jak to miało miejsce w latach 1887 i 1896.

Obecnie mamy znów w Warszawie wystawę higieniczną, otwartą w d. 16 u. m. przez Towarzystwo Hygieny im. Prusa, pod godłem „Czystość — to zdrowie”. Wystawa ta, urządzona w t. zw. Galeryi Luxemburga, przedstawia się bardzo korzystnie, posiada te cechy, co wystawa przeciwalkoholizacyjna, mianowicie, jest wyłącznie dydaktyczną. Niewątpliwie, że cel zamierzony, wystawa ta, podobnie, jak i poprzednie, osiągnie w tym zakresie i rozmiarach, jakie jej zakresiono, co bezwątpienia będzie dużą zasługą rozwijającego się stopniowo Towarzystwa Hygienicznego im. B. Prusa.



O STOSUNKU UCZONYCH POLSKICH

DO KONGRESÓW NAUKOWYCH MIĘDZYNARODOWYCH

ORAZ

O POTRZEBIE UDZIAŁU NASZEGO W KONGRESACH TAKICH.

Referat, przesłany Seceyi Naukowej Kongresu Narodowego Polskiego w Waszyngtonie
w dniach 12—15 Maja 1910 roku

PRZEZ

D-ra Józefa Jaworskiego z Warszawy.

Znaczenie kongresów naukowych międzynarodowych, zarówno poświęconych danej gałęzi wiedzy, jak i nawet oddzielnym specjalnościom, w ostatniem 15-toleciu wzrasta bardzo znacznie, a zainteresowanie się już nie pojedynczych przedstawicieli wiedzy, lecz akademii, towarzystw naukowych, a dalej różnych organizacyi społecznych, zarządów miejskich, oddzielnych ministerjów, wreszcie nawet rządów i państw, powiększa się stopniowo i stale.

Już sam nader liczny udział uczonych, sięgający niekiedy cyfry tysięcy uczestników, w kongresach takich, świadczy wymownie o spopularyzowaniu się idei tego rodzaju zebrań naukowych.

Kongresy, zjazdy takie, nauki, że tak powiem, „nie robią“. Nauka powstaje, tworzy się, w uczelniach wyższych, na wszechnicach, w pracowniach i muzeach naukowych, w pracowniach doświadczalnych, w klinikach, w salach sekeyjnych, w gabinetach naukowych.

Natomiast na kongresach, zjazdach, nauka popularyzuje się. Odkrycia i twierdzenia nowe bywają w sposób właściwy i odpowiedni oceniane, to wszystko, co jest godnem uwagi przechodzi do wiadomości ogólnej, powszechnej, a balast nie potrzebny bywa odrzucany. Nierzadko na kongresach rodzą się nowe idee, które pociągają za sobą nowe, mniej lub więcej ważne, prace i odkrycia.

Skupienie w danym czasie i miejscu dużej liczby najważniejszych badaczy sprawia, że prace przedstawiane często posiadają wartość istotną, że każdy uczestnik wychodzi z posiedzeń z wiadomościami nowymi, a w każdym razie z pobudką do nowych badań, a przynajmniej z chęcią ponownego sprawdzenia spostrzeżeń starych, a czasami z wątpliwością w prawdziwość tego, w co wierzył, co uważał za prawdę niewzruszoną.

Dużo zyskuje i sam referent, który otrzymuje silne impulsy do pracy dalszej, która ułatwioną zostaje przez te lub inne wskazówki uczestników zebrania. Korzyść odnoszą i oponenti i wogóle obecni, którzy sprawdzają w rozprawach poglądy swoje. Na kongresach naukowych bowiem spotykają się ludzie kierunków różnych i szkół rozmaitych, starzy i młodzi i podczas ożywionej pracy naukowej, przy wymianie zdań, uczą się cenić jedni—drugich i będąc zapamiętałymi nieprzyjaciołmi, gdy bronią poglądów swych i przekonań, pozostają nieraz istotnymi przyjaciółmi w stosunkach życia prywatnego.

Główne wyniki kongresów naukowych będąc drukowane w wydawnictwach zjazdowych, a także rozprześczerziane przez prasę specjalną, oraz przez prasę peryodyczną, stają się własnością wszystkich uczonych, a nawet szerszego ogółu, który się dowiaduje, którym uczonym, jakiej narodowości zawdzięczać winien odkrycia w danej dziedzinie wiedzy, czy sztuki. Udział uczonych danej narodowości w kongresach takich jest najlepszym, najoczniejszym świadectwem ciągłej ewolucyi, ciągłego rozwoju, i wykazuje postęp, idący równomiernie z rozwojem nauki.

Z tego wypływa, że i my, Polacy, musimy brać udział w kongresach, zjazdach naukowych międzynarodowych, a nawet w zjazdach narodowych, jak np. niemieckich, francuskich et cet., że musimy podkreślać swój charakter

narodowy, przypominać zawsze, przy każdej okazji, a kongresy takie jaknajbardziej do tego się nadają, że nauka polska istnieje, że zdobywa sobie coraz to nowe placówki, że jest ona żywotną częścią nauki europejskiej. Jest to naszym obowiązkiem narodowym występować z wynikami prac przy tego rodzaju turniejach międzynarodowych, jakimi są te kongresy naukowe, wskazywać cudzoziemcom na nasz chociażby skromny dorobek kulturalny, mówić im o zdobyczach nauki polskiej. Przez udział w kongresach naukowych, bądź niemieckich, bądź francuskich, bądź wszechświatowych, osiągniemy, że o nas pamiętać będą, że o nas mówić będą. Ogłaszaniem prac wyłącznie w języku polskim dopiąć tego nie możemy. Uczeń na Zachodzie wogóle nie zna języków słowiańskich, a tem samem polskiego. Każdy z nas, drukujący prace naukowe, doświadczył tego, że o ile nie była przełożona w całości na język niemiecki lub francuski, albo przynajmniej streszczona w jednym z języków zachodnio-europejskich, nie weszła do literatury powszechnej, zachodnio-europejskiej. W ten sposób dzieje się pod pewnym względem nauce polskiej krzywda, gdy prace polskie nie zostają uprzyęstnione dla świata naukowego Zachodu.

Akademia Umiejętności w Krakowie wydaje wprawdzie biuletyn międzynarodowy, nie obejmuje on jednakże wszystkich gałęzi wiedzy. Nowopowstałe Towarzystwo Naukowe w Warszawie postępuje przezorniej, drukując streszczenia wszystkich prac bez wyjątku w jednym z języków zachodnich.

Archiwum polskie nauk biologicznych i lekarskich, przed laty wychodzące we Lwowie, w którym zestawiano prace polskie i tłumaczono na francuski, pomimo uchwały sekcji prasowej na X Zjeździe Lekarzy i Przyrodników Polskich we Lwowie, że wydawnictwo takie jest konieczne, nieodzowne, zostało zawieszonem i wychodzić przestało.

Jeżeli przejdziemy teraz do stosunku kongresów naukowych międzynarodowych, odnośnie uczonych polskich, ściślej nauki polskiej, stwierdzić musimy, że organizacya kongresów tych, zarówno ogólnych, jak i specjalnych, posiada pewne braki. Jest to szczegół, lecz bardzo ważny. Jest nim brak rażący, sprzeczny z samą nazwą, a także z założeniem i zadaniem tych narodowych zebrań naukowych.

Na kongresach międzynarodowych każdy naród, udział w osobach swych przedstawicieli biorący, winien mieć swój Komitet narodowy. Zasada ta jest tak naturalna, że nie wymaga usprawiedliwienia. Każdy naród, który przysłać zamierza swych przedstawicieli na kongres, który pragnie wziąć w nim udział, przedstawiając owoce swojej pracy, ma prawo żądać i wymagać widocznego przedstawicielstwa na kongresie pod postacią Komitetu narodowego. Chociażby tylko względy praktyczne przemawiają za taką formą organizacyi. Ułatwia ona przedwstępne prace zjazdowe i dopomaga prawidłowemu biegowi zebrań i zajęć podczas kongresu.

Oprócz tego, wobec dążenia w czasach obecnych do unarodowienia nauki, Centralny Komitet Organizacyjny kongresów międzynarodowych, wprost obowiązany jest dołożyć starań, dopilnować, aby każdy naród, należący do wielkiej rodziny ludów kulturalnych, komitet taki posiadał.

Zasada ta, jeżeli gdzie, to chociażby w dziedzinie nauki, niezłomnie, święcie, powinna być przestrzegana. *Honour to whom honour is due*, mawia Anglik, który wobec obcokrajowca nie zwykł się kierować, nawet w rzeczach naukowych, przerafinowaną delikatnością.

Niestoty, nie wiadomo dlaczego, dzieje się inaczej. Dotyczy to właśnie nas, Polaków.

Na kongresach międzynarodowych, zarówno ogólnych, jak specjalnych, figuruje zazwyczaj tylko, jeżeli można

się tak wyrazić, częściowy Komitet narodowy polski, nazywany „Komitetem polskim w Galicyi“.

Jest to wielka niesprawiedliwość, jest to niegodne lekceważenie pracy naszej naukowej, pracy piśmienniczej, naszej myśli.

Krzywdą tą, wyrządzaną świadomie i stale, a w postaci wprost potwornej ujawniona przez Komitet Organizacyjny w Peszeie w r. u., na kongresie międzynarodowym lekarskim, jest tem większa, że jest publiczną. Jest to pogwałcenie prawa, nabytego, między innymi, przez żywy nasz udział w ogólnym ruchu naukowym, pogwałcenie tem smutniejsze, że dokonywane i, ze smutkiem to wyznać trzeba, tolerowane wobec i przez przedstawicieli nauki najliberalniejszych ludów.

Zdaje mi się jednak, iż duża część winy pod tym względem spada i na nas samych.

Przestrzegaj przynależnych ci praw, dopominaj się o nie — oto zasada, która nawet w tak idealnej dziedzinie, jak nauka, miewa zastosowanie praktyczne. Nie wchodząc przeto w powody, dla których Centralny Komitet Organizacyjny międzynarodowych kongresów, między innymi lekarskich, pozbawiał nas dotychczas urzędowego przedstawicielstwa w postaci Komitetu Polskiego, od razu przystępuję do tego, co my, zdaniem mojem, uczynić powinniśmy, aby na przyszłość, wogóle, na międzynarodowych kongresach naukowych, nie uważano nas i nie traktowano, jako grupę ludzi bezimiennych, bezzimnych, którzy wprawdzie przedstawiać mogą produkcję swej pracy naukowej w danym dziale medycyny, czy innej gałęzi wiedzy, ale czynić to muszą anonimowo, bo nie mają prawa uważać siebie, nawet na naukowem zebraniu, za jednostkę narodową, lecz muszą, swoją X wiekową kulturą, wyodrębnione „ja“ etnograficzne, umieszczać

w państwowych granicach przez czas i okoliczności sztucznie stworzonych.

Wobec tak anormalnego położenia uczonych polskich z różnych dzielnic, a także z za oceanu, na międzynarodowych kongresach naukowych, stawiam następujące wnioski:

Nasamprzód, w imieniu wszystkich Towarzystw Naukowych Polskich, w razie nadarzającej się sposobności, zwracać się każdorazowo do komitetu organizacyjnego danego kongresu z żądaniem utworzenia na zasadach, w organizacyi kongresów tych przyjętych, Narodowego Komitetu Polskiego, któryby powołany był do działania w pracach przedjazdowych, a następnie, reprezentował wszystkich uczestników Polaków na kongresie na prawach tych samych, jakie posiadają komitety narodowe: francuski, angielski, niemiecki, włoski, rosyjski i t. d.

Wykonaniem tego zająć się powinno odnośne Towarzystwo naukowe.

Powtóre, w razie nieprzychylniej uchwały Centralnego Komitetu Organizacyjnego, odnośnie Narodowego Komitetu Polskiego, dane Towarzystwo naukowe polskie, ewentualnie specjaliści Polacy, odpowiedniej gałęzi wiedzy, powinni swem staraniem i kosztem ułożyć i wydrukować, po polsku i francusku, spis prac polskich za ostatnie 5—10-lecie z danej dziedziny nauki, a spis ten poprzedzić właściwym wstępem okolicznościowym.

Wydawnictwo takie, nawet w razie wstrzymania się uczonych naszych od udziału w zapowiedzianym kongresie, będzie nader wymownym, bo dowodowym protestem przeciwko ignorowaniu wogóle produkcji naukowej naszej, a specjalnie w danej dziedzinie wiedzy. Jednocześnie wydawnictwo takie będzie dla międzynarodowego zebrania dowodem, że стоимy, co do czasu i zakresu, na współczes-

nym poziomie wiedzy specjalnej i równolegle postępujemy pod tym względem z innymi ludami oświeconymi.

W sposób odpowiedni skreślony wstęp, nada wydawnictwu takiemu cechy *exposé* naukowo-narodowego i wyjaśni przyczyny nieobecności naszej na danym kongresie.

Sposób doręczania *exposé* takiego uczestnikom kongresu wypadnie zastosowywać każdorazowo, stosownie do okoliczności.

Po trzecie, wydaje mi się za słuszne i pożądane, aby przysze Komitety Polskie zgłaszały na międzynarodowe kongresy, jakąś kwestyą programową z danej dziedziny wiedzy, lub przynajmniej przedstawiały korreferat do podanego przez inne komitety tematu. W korreferacie takim należałoby uwzględnić specjalnie prace autorów polskich, a także ich stosunek do reszty prac cudzoziemskich.

Trzeci zatem wniosek mój w sprawie tej streszczam w ten sposób:

Komitet Polski na kongresach naukowych międzynarodowych winien stawiać własne tematy programowe, lub dołączać do postawionych przez inne komitety, korreferaty z odnośnych prac autorów polskich.

Milczeniem, biernym zachowaniem się, nieobecnością na kongresach, nie osiągnąć nie zdołamy. Tylko protest, rozważnie i celowo obmyślany, protest, we właściwy sposób wyrażony, przeciwko zamachowi na prawa nasze, wykaże w całej pełni niesprawiedliwość w tamowaniu nam udziału odpowiedniego w kongresach, w ocenie pracy naszej naukowej i wogóle kulturalnej.

Udział zaś nasz w kongresach, organizowany na wyżej wyłuszczonej zasadach, zapewnić może przynależne stanowisko naszej nauce, kulturze i wogóle naszej umysłowości wśród rodziny ludów istotnie oświeconych i na prawdę postępowych.



Z DZIEDZINY DYETETYKI.

O DYETETYCZNYM LECZENIU CHORYCH

W ZAKŁADZIE LECZNICZYM W GRODZISKU

ODCZYT W SEKCYI BALNEOLOGICZNEJ WARSZAW. TOWARZYSTWA HYGIENICZNEGO

D-ra B. Malewskiego.

W czasie ostatniej wycieczki Wydziału Balneologicznego do Grodziska, we wrześniu r. z., wyrażono życzenie, ażeby dane, odnoszące się do żywienia chorych w Zakładzie, przedstawiane wówczas Wydziałowi, zostały ogłoszone. Czyniąc zadość temu życzeniu, dane te obecnie przedstawiam.

Obejmując kierownictwo Zakładu w jesieni r. 1908, postanowiłem, w szeregu metod leczniczych, uwzględnić możliwie szeroko leczenie dyetetyczne. Wychodziłem z założenia, że sam kontyngens chorych w zakładach tego typu co Grodzisk domaga się wysunięcia na jedno z pierwszych miejsc zasady racjonalnego ich żywienia. Pamiętałem również, że dobra lub zła kuchnia decyduje niemal o powodzeniu zakładu.

Kuchnia w zakładzie nie powinna być traktowaną przez kierownika jako dział administracyjny, pośrednio go tylko obchodzący, przez właścicieli zaś—jako rubryka dochodowa. Lekarz zakładowy powinien wglądać w najdrobniejsze szczegóły jej funkcyonowania, powinien dokładnie wiedzieć z czego, w jakiej ilości i w jaki sposób jest przygotowane jedzenie dla jego chorych.

Organizacya kuchni dyetetycznej w zakładzie nie jest zresztą łatwym zadaniem. Wzorów własnych nie posiadamy żadnych, wzorów zagranicznych nie możemy na nasz grunt przenosić. Istniejące w literaturze niemieckiej prace, głównie Sternberga, poświęcone organizacyi kuchni w dużych szpitalach, zakładach, hotelach uwzględniają tylko stronę techniczną urządzeń kuchennych na wielką bardzo skalę, strony dyetetycznej nie poruszają wcale. Wzory dyetetyczne, porozrzucane w podręcznikach, nie uwzględniają znów sposobu przygotowania odpowiednich potraw. Wielkie zakłady dyc-

tetyczne, przeważnie niemieckie, zazdrośnie strzegą swych tajemnic. Są to zresztą zakłady, przeznaczone dla dosyć ograniczonej kategorii chorych, organizacja ich nadzwyczaj kosztowna jest obliczona na bogatą klientelę wszechświatową. Są to zakłady specjalne, ze ścisłą indywidualizacją żywienia poszczególnych chorych, w związku z dokładnem bardzo badaniem ich przemiany materji. Dla ogromnej większości naszych chorych nie jest to potrzebne. W pojedynczych przypadkach indywidualizację taką możemy przeprowadzać i przy skromniejszych urządzeniach w naszych zakładach.

Wzorów dyetetycznych zagranicznych nie możemy naśladować jeszcze z powodu braku tych produktów spożywczych, którymi rozporządzają zagranicą. My nie mamy tej obfitości ryb np., jaką mają nad morzem lub nad jeziorami, nie mamy tej obfitości świeżych jarzyn, jaką mają na Południu. Z drugiej strony nasi chorzy nie chcą jeść np. czarnej fasoli, tak używanej w Niemczech, potraw z kukurydzy i t. d. Zato takiej obfitości kasz rozmaitych, jakie my posiadamy, doskonałego materiału spożywczego, nie znają na Zachodzie. Chodzi również o sposób przygotowywania potraw.

Niemiecka kuchnia nie smakuje polskiej publiczności. Ponieważ te warstwy społeczeństwa naszego, z których rekrutują się chorzy zakładowi, odżywiają się na ogół wadliwie, co stwierdzają: Biernacki, Puławski, Grundzach i inni, o czem zresztą dobrze wiemy z codziennego doświadczenia, chorych w zakładach nie tylko należy racjonalnie odżywiać, należy również nauczać ich racjonalnego odżywiania się w domu. Łamiąc ich przyzwyczajenia, ich nałogi nawet, powinno się im dawać kuchnię nie tylko dyetetycznie uzasadnioną, ale kuchnię smaczną, z dostępnych dla nich w życiu domowem produktów spożywczych, w sposób znany gospodyniom naszym i kucharkom sporządzaną.

Krótko mówiąc, trzeba przystosować naszą polską kuchnię do wskazań dyetetyki. W tym celu powinniśmy: 1) poznać dokładnie jej wartość odżywczą, 2) należy z niej usunąć to, co stanowi jej wadę — nadmiar tłuszczu i białka purynowego, 3) wprowadzić natomiast szereg potraw jarskich, z dostępnych naszej publiczności materiałów spożywczych smacznie przyrządzonych, 4) usystematyzować stosownie do wskazań dyetetyki, indywidualizując w miarę możliwości dyetę dla poszczególnych chorych.

W tym kierunku usiłowalem poprowadzić sprawę odżywiania chorych w Grodzisku; rezultatami usiowań, acz nie dokończonymi, stanowiącymi raczej początek pracy, dzielą się obecnie.

Do określenia wartości odżywczej naszych potraw, posługiwałem się takimi samymi metodami, jakich używaliśmy w Nałęczowie z d-r'em Puławskim. Wszystkie produkty surowe, potrzebne do sporządzenia potrawy, były dokładnie ważone, odpowiednie cyfry były umieszczane na specjalnych druczkuach, na których obliczano później wartość ich spożywczą w częściach składowych, kaloryach, określano wartość spożywczą i pieniężną pojedynczych porcy i wartość pieniężną kaloryi potraw. Zmiany, zachodzące przy przygotowywaniu potraw, uwzględniano wówczas, gdy były one znaczne. Uwzględniałem stratę białka przy gotowaniu rosółów, stratę węglowodanów przy gotowaniu jarzyn, 20% wagi drobiu odrzucałem na kości i ścięgna.

Dla umożliwienia szybkiego obrachowania, co przy stałem prowadzeniu określeń jest bardzo ważne, opracowaliśmy dla ważniejszych produktów spożywczych tabliczki z gotowemi wartościami dla rozmaitych wag produktu, przez co unikaliśmy bardzo często potrzeby znużonego mnożenia.

Tablice wartości odżywczych Königa są bardzo niewystarczające. Musiałem je ciągle dopełniać, posługując się pracami Königa, Jaworskiego, Leydena i innych — aż do Encyklopedyi rolniczych i Fizyologii. W ten sposób ułożyłem dosyć wyczerpującą tablicę. Umieszczenie w niej produktów spożywczych w porządku alfabetycznym ułatwia korzystanie z niej (p. Tablica № 1). Tablica ta służyła nam do obliczania wartości odżywczej potraw, przygotowywanych w Zakładzie.

Nie zaniedbywaliśmy również określenia wartości pieniężnej, zarówno pojedynczych porcy, jak i kaloryi tych potraw.

Najtrudniejszym może zadaniem było usunięcie z kuchni zakładowej nadmiaru potraw mięsnych i zastąpienie ich potrawami jarskimi i leguminami. Należało wytworzyć cały szereg takich potraw, bo o ile z leguminami gospodynie i kucharki dawały sobie jeszcze jako tako radę, o tyle potraw jarskich nie miały wcale w swoim repertuarze. Tu wielką pomocą były mi właścicielki zakładu, które przyjmowały wogóle w reformowaniu kuchni bardzo czynny i z natury rzeczy najskuteczniejszy udział. Utworzyliśmy

przedewszystkiem całą biblioteczkę książek kucharskich (p. wykaz literatury). Z książek tych wybraliśmy szereg potraw jarskich, które wydawały się odpowiedniami, czy ze względu na przypuszczalny smak, czy na skład swój. Potrawy te były wypróbowywane w prywatnej kuchni właścicieli, po zaakceptowaniu szły na stół zakładowy i tu były ostatecznie przyjmowane lub odrzucane.

W ten sposób powstał spis potraw, objęty tablicą № 2. Tablica ta uwzględnia tylko materiały, zebrany i opracowany w zimie roku zeszłego. Materiał późniejszy i bieżący opracowuje się obecnie. Mam nadzieję, że postępując w ten sposób, dojdziemy po paru latach do znacznego zasobu potraw, pozwalającego na należyte urozmaicenie naszej kuchni.

Tablica 3, 4, 5 i 6*) zawiera te same dane, co tablica 2, z tą tylko różnicą, że w każdej z nich uwzględnionym jest jeden tylko ze składników spożywczych — białko, tłuszcz lub węglowodany i umieszczone są potrawy nie podług porządku alfabetycznego, tylko podług ilości zawartego składnika, w miarę wzrastania. Przytoczone tablice, są wykonane graficznie, w kolorach, na wzór znanych tablic Königa. Ułatwiają one racjonalne zestawianie potraw. Jeśli wybieram jedną potrawę z dużą ilością tłuszczu, czyli z końca odnośnej kolumny, drugą biorę ze środka, trzecią zaś z początku kolumny. Mając tablice przed sobą, nie ułożę menu następującego:

Zupa ogórkowa z kartoflami.

Kaczka w potrawie z kaszą.

Salcefia.

Kaszka ze śmietaną, sokiem i arakiem.

Pomijając niewłaściwe wprowadzenie dwóch kasz do obiadu, obiad taki grzeszyłby również nadmiarem tłuszczu.

Tablica № 6 ma znaczenie pomocnicze. Dla łatwiejszego orjentowania się przy układaniu jadłospisów dla chorych z zaburzeniami w trawieniu, ułożyłem ważniejsze produkty spożywcze w tablicę porównawczej ich strawności, posługując się przytem znanym podręcznikiem Moritza. Z tego podręcznika zaczerpnąłem przytoczone w tablicy 6 kilka dyet lekkostrawnych. Uważne przejrzanie tej tablicy przekonywa, że utarte wśród szerszej publiczności poglądy na porównawczą strawność rozmaitych produktów spożywczych nie zawsze zgodne są z rzeczywistością. Odnosi się to naprz.

*) Tablice te załączone będą do Z. VI „Zdrowia“.

do cielęciny. Befszyk z mięsa wołowego jest strawniejszy od kawałka cielęciny nawet gotowanej.

Wobec często spotykanej oksalurii u naszych chorych umieściłem na tej tablicy również tablicę porównawczej zawartości kwasu szczawiowego w rozmaitych produktach podług Esbacha. Z tej tablicy wynika naprzykład, że kakao zawiera więcej kwasu szczawiowego, niż szczaw, szpinak prawie tyle, co szczaw.

Przechodząc do sposobu użytkowania przytoczonych tablic, to jest do właściwego żywienia chorych, muszę raz jeszcze zaznaczyć, że nie mam potrzeby, ani możliwości, ścisłego indywidualizowania dyet dla poszczególnych chorych. Dla ogromnej większości swoich pacjentów starałem się wytworzyć typ diety, możliwie zbliżonej do normalnej, z uwzględnieniem jednak pewnych specjalnych właściwości chorych zakładowych. Są to przeważnie neuroartrytycy, z nadmiarem pokarmów purynowych w codziennem żywieniu, ludzie o leniwem trawieniu i lichem często odżywianiu.

Kuchnia nasza ma niewiele białka — purynowego, dużo węglowodanów, dużo drzewnika — jest trochę drażniącą kiszki. Dajemy jeść 4 razy dziennie, bo większość naszych chorych potrzebuje większego, niż normalne, odżywiania. Tam, gdzie to jest zbyt cieżnym, kasujemy podwieczerek, uważając, że 3 jedzenia dziennie powinny wystarczać. Śniadanie dajemy pomiędzy 8 a 9 zrana. Składa się ono: z porcji kawy białej (kawa bez kofeiny), 2 porcji mleka, kakao, herbaty i 2-ch jajek do wyboru lub zgodnie z zaleceniem lekarza. Do tego dodaje się bułki, chleb, chleb razowy lub chleb Grahama, masło i miód, stosownie do zlecenia. To samo dostają chorzy i na podwieczerek o godz. 5-ej, zalecamy tu czasem także mleko zsiadłe lub kefir. Kolacya o godz. 7¹/₂ składa się ze szklanki lub dwóch rozbitego mleka kwaśnego lub słodkiego (u artrytyków naprz.), lub szklanki lekkiej herbaty, z potrawy jarzkiej, albo jajecznicy, z owoców lub kompotu, bakalii — fig, daktyli, malagi, marmolady, orzechów, migdałów i t. d. Niektórym pacjentom pozwalam na mięsną kolacyę co drugi dzień, w wyjątkowych razach, przy specjalnych dyetach, nawet codzien. O godzinie pierwszej na obiad dostają chorzy zupełną przeważnie jarzynową lub krupnik, potrawę mięsną (2 razy tygodniowo wołowina, 2 razy cielęcina, 2 razy drób i raz ryba) z jarzynką, potrawą jarską lub jarzynę — w zimie konserwę z jarzyn, leguminę. W lecie często sałata, w zimie kapusta

kwaszona, sałatka z kartofli jako dodatek. Potrawy jarskie podajemy w postaci budyniów, zapiekanek, omletów, pasztecików z grzybami, powidłami, makiem, kapustą, serem i t. d.

Wartość spożywcza naszej diety zwykłej oblicza się w następujący sposób:

Niezmienną pozycją są: śniadanie, podwieczorek i kolacja bez potrawy jarskiej. Pozycja ta (p. tablica № 7) wynosi 32,7 gr. białka, 92,9 tłuszczu i 189,1 węglowodanów, kaloryi wielkich 1773. Obiady i część zmieniająca się kolacyi podlegają obliczeniu. W tablicy № 8 (przykłady w 1 — 5) podaję kilka przykładów. Z nich wynika, że dzienna wartość odżywcza naszej diety wynosi 100 — 110 gr. białka, 170 — 180 gr. tłuszczu*) i 400 gr. węglowodanów, kaloryi koło 3800. Dieta ta jest trochę tuczająca, nadmiarem kaloryi przypada na tłuszcze, czyli nie łączy się ze zbytciem obciążaniem przewodu pokarmowego nadmierną objętością pokarmów.

Dla uzasadnienia naszej diety przytoczę kilkacyfr. Noorden uważa za niezbędne dla dorosłego człowieka w stanie spoczynku 30—34 kaloryi na kilo wagi, przy lekkim zajęciu 34—40. Te dwie rubryki nas obchodzą. Przy przeciętnej wadze 70 kg.—ilość kaloryi w spoczynku wypadnie w sumie 2100—2380, przy lekkim zajęciu 2380—2800.

Dieta szpitalna warszawska wynosi podług Laudana 101 gr. białka, 32 tłuszczu, 241 węglowodanów, 1811 kaloryi. Dieta szpitalna zagranicą jest znacznie większa, wynosi ona:

		B.	T.	W.	K.
Podług Rubnera:	w Monachium	92	54	157	1381
	w Augsburgu	94	57	222	1823
	w Halli	92	30	393	2267
	w Anglii	107	69	533	3266
Podług Munka i Uffelmauna:	w Berlinie	91	52	305,0	2106
	w Rostoku	89,0	65,0	193,0	1798
	w Szwerynie we francusk. szpi- talach wojskow.	83,0 119,0	62,0 57,0	405,0 448,0	2577 2855

Dieta „zwyczajna“ w zakładzie d-ra Skórczewskiego wynosi dziennie 168 gr. białka, 64 gr. tłuszczu, węglowodanów 525 (Grundzach).

*) Większą część tłuszczu chorzy dostają w postaci masła i śmietanki przy śniadaniach i podwieczorkach (patrz tablicę № 7 — 93 gr. tłuszczu). Ilość tłuszczu łatwo wobec tego modyfikować przez zmniejszenie porcyi masła.

Dyeta Nałęczowską obliczał d-r Puławski w roku 1901 na 175 gr. białka, 150 gr. tłuszczu, 560 gr. węglowodanów — 4600 kaloryi. Sądzę, że dla zwykłej diety, podawanej większości chorych, dyeta taka byłaby za obfitą, zwłaszcza w stosunku do węglowodanów. Wartość odżywcza dyet tuczących dla tuberkulików, podanych przez Dettweilera w znanym podręczniku Leydena i Klemperera, waha się od 2500 do 3000 kaloryi. Trzeba wprawdzie pamiętać, że tego rodzaju chorzy mają mały apetyt i należą do kategorii ludzi w spoczynku, potrzebujących mniejszych ilości pokarmów. Nasza dyeta, aczkolwiek o wiele mniej zasobna w kalorye od Nałęczowskiej, ma jednak wyraźnie cechy diety tuczającej, chorym na ogół przybywa sporo na wadze, czasami w pierwszych 10 dniach od 2 — 3 kilo.

Znając skład naszych potraw i ich wartość odżywcza, mamy możność dokładnego orientowania się w składzie i wartości odżywczej zalecanych chorym dyet. Do obliczania dokładnego poszczególnych dyet uciekamy się jednak bardzo rzadko; — tam, gdzie to jest wskazane istotną potrzebą, na przykład przy obliczaniu dyet u dyabetyków lub dyet ochudzających. W większości wypadków jest to całkiem zbyteczne i niewykonalne „en masse“.

Biorąc naszą zwykłą dyetę za punkt wyjścia, dosyć szeroko indywidualizujemy diety u tych chorych, którzy tego istotnie potrzebują.

Nie będę tu wymieniał wszystkich typów dyet, jakie w ubiegłym roku stosowałem, przytoczę jednak szereg dyet, stosowanych częściej, nie poszczególnym chorym, a pewnym ich kategoriom. Do typu często spotykanych chorych należą osoby anemiczne, wyczerpane, chlorotyczki. Ze względu na leniwe trawienie i liche odżywianie takich chorych, dyeta nasza zwykle oddaje dobre usługi. Jednak nadmiar potraw jarskich, ze względu na swą wielką objętość, jest dla takich chorych wyraźnie szkodliwym. Takim chorym pozwalam na kolacye mięsne, pozostawiając im mleko kwaśne, kompoty, czasami bakalie, lekkie ciasto, usuwam im z diety sałatę, surowe owoce, budynie i inne cięższe potrawy, ograniczam ilość płynów. To samo robię, często w zakładzie spotykanym, chorym z roztrzeniami żołądka. Tym rozkładam w dodatku jedzenie na większą ilość posiłków, daję potrawy w postaci rozdrobionej.

Najłatwiej modyfikuje się dyeta zwykła w dyetę tuczącą. Wystarczy dodać drugie śniadanie, by podnieść ilość podawanych

kaloryi do 4500 (patrz tabl. 8 przykład). Stosujemy również kurację tuczącą (Weir-Mitchella, zmodyfikowaną przez Binswauera). Dyeta odchudzająca wymaga już większych zmian, bo należy znacznie zredukować ilość spożywanych tłuszczów i węglowodanów, nie zmniejszając ilości białka. Kasujemy przede wszystkim podwieczorki, zmniejszamy ilość węglowodanów i tłuszczów w śniadaniach i kolacjach, ograniczając spożycie chleba, cukru i masła, wprowadzając natomiast białko w postaci jaj i sera. Potrawy jarskie zastępujemy jarzynami, leguminy — owocami.

W tablicy № 8 przytaczam przykład diety odchudzającej, zawierającej przy 113 gr. białka tylko 1440 kal. Zazwyczaj stosujemy dietę nieco pożywniejszą o 1800 — 2000 kaloryach. Przy takiej diecie ubywało naszym chorym 15 f. w ciągu 4 tygodni. Na mleczną dietę skazujemy tylko silnie osobniki i nie na długo, na 2—3 dni.

Zastępując mięso potrawą jarską, moglibyśmy bardzo łatwo stosować dietę jarską. Jest to jednak dyeta dla chorych bardzo uciążliwa, przez dłuższy czas nie daje się wprost przeprowadzić, wskazania do niego są również ograniczone. Ebstein i Minkowski zalecają podawanie niewielkich ilości mięsa artrytykom nawet. Należy ograniczyć tylko ilość mięsa (200 — 250 gr.), usunąć niektóre gatunki, obfitujące w nuklealbuminę lub niestrawne — mózdzek, wątrobę, cynadry, zwierzynę, mięso solone, wędliny. Ograniczanie mięsa tylko do t. zw. białego mięsa nie bardzo również jest uzasadnione. Dajemy wogóle naszym chorym mięso czarne 2 — 3 razy tygodniowo tylko. Wykluczamy z diety artrytyków pomidory, szczaw, rzodkiewkę, kawę, kakao, mleko kwaśne zastępujemy słodkiem.

Najkłopotliwsze w stosowaniu są diety lekkostrawne i bezwęglowodanowe. Typ tych diet, tak odbiega od typu zwykłej naszej kuchni, że trzeba prowadzić dla tego rodzaju chorych oddzielną kuchnię. Obie diety wymagają ścisłej indywidualizacji, przystosowania do każdego przypadku i zmieniania z biegiem czasu w zależności od zmian zachodzących w stanie zdrowia chorego.

Zwykła dyeta nasza zawiera dużo drzewniaka, jest trochę drażniącą, jest antytezą diety lekkostrawnej. Z diety tej usuwamy potrawy tłuste, większość jarzyn i potraw jarskich, chleb razowy, mleko kwaśne, śmietaną. Jarzyny dozwolone — marchewkę, groszek, kartofle, szpinak, kalafior podajemy w postaci purées, kompoty, o ile dajemy, również są przefasowane, mięso w postaci kotletów.

U cięższych chorych zalecamy diety ściślejsze (tablica № 6). Diety te zależą nieraz od wyników badania mikroskopowego kału. (Stosujemy próbną dietę Schmidta).

Tak samo ściśle indywidualizujemy diety dyabetyków, uzależniając je od często powtarzanych ilościowych rozbiórów moczu. Pewna ilość węglowodanów pozostaje w naszej dyecie, staramy się, by to nie były węglowodany najgorzej tolerowane. Chleb dajemy przeważnie razowy i glutenowy. Zaczynamy zwykle od diety próbnej Noordenowskiej, że 150 gr. węglowodanów w postaci chleba, kartofli, owsianki, kasz, owoców. Ilość tę modyfikujemy, w miarę potrzeby zmniejszając lub zwiększając ilość węglowodanów, w miarę wzrastającej tolerancji. Unikamy nadmiaru mięsa. Urządzamy dni jarzynowe. Tym tylko chorym podajemy alkohol.

O wzory dla diety antydiabetycznej nie trudno. Rozrzucone są one obficie po rozmaitych podręcznikach, rozprawach.

W bibliotece naszej posiadamy „365 obiadów dla diabetyków i tłuściochów p. Winklerowej“ i specjalną księgę kucharską tej samej autorki. Z wzorów tych można jednak korzystać tylko do pewnego stopnia. Przykład naszej diety bezwęglowodonowej podaje tablica 8.

U chorych nerkowych stosujemy dietę, oszczędzającą nerki, — mało mięsa, dużo jarzyn, owoców, mleka. Ilość płynów ograniczamy do 2 litrów dziennie, ograniczamy sól w potrawach (bierze się porcyę przed soleniem), usuwamy rosoły, zastępując je zupami mlecznymi, jarzynowymi, kaszkami.

Tym też wyczerpują się główne typy diet. Dla porównania przytoczę tu schemat dietetycznego żywienia chorych, opracowany przez Wydział Balneologiczny Warszawskiego Tow. Hygienicznego. Zawiera on diety: lekkostrawną, jarską, bezwęglowodanową, tuczącą i ochudzającą. W zakładzie d-ra Skórczewskiego w Krynicy stosuje się dieta „zwyczajna“, dieta zwiększona, dieta „zmieniona“, a) nie drażniąca, b) skierowana przeciwko powstawaniu pewnych ciał chemicznych w ustroju, c) usuwająca za pomocą odżywiania ciała szkodliwe z ustroju (Grundzach).

Reforma kuchni znalazła bardzo dobitne odzwierciedlenie w rachunkach kuchennych.

Pomimo zwiększenia się w r. 1909 o 26% ilości wydanych utrzymań dziennych w porównaniu z rokiem 1908 i o 25% w porównaniu z r. 1907, koszt spożytego mięsa ogółem zmniejszył się o 6%. Co do poszczególnych gatunków mięsa — wydano: na wołowinę

o 9% mniej, na wędliny o 61% mniej, mózgi, wątróbki, cynadry (te dwie ostatnie pozycje znikły) o 90% mniej, na cielęcinę o 5% więcej, na drób o 43% więcej, na ryby o 60% więcej. Masła wyszło o 17% więcej, jaj o 49% — (obfitość omletów).

Na owoce wydano o 77% więcej, na warzywa o 73% więcej. Należy nadmienić, że w ostatnim kwartale roku 1908 kuchnia już była zreformowana, podane cyfry w stosunku do pierwszych trzech kwartałów roku 1908 i do r. 1907 są jeszcze o wiele jaskrawsze.

Ciekawe jest również zestawienie ogólnych kosztów prowadzenia kuchni w tych dwóch latach. W r. 1909 produkta spożywcze kosztowały rubli 14,912, koszt administracji, podkreślam — niesłychanie mały—1886 rb.—razem 16,798 rb. W r. 1908 wydano na produkta spożywcze 13,172 rb. — czyli o 13% mniej. Ponieważ ilość utrzymań dziennych wydanych wzrosła o 26%, pokazuje się, że obecnie prowadzona kuchnia kosztuje taniej od poprzednio prowadzonej. Dane to mają ogólniejsze znaczenie, dlatego je przytaczam. Racjonalna kuchnia jest tańszą od zwykle przez naszą średnio zamożną publiczność prowadzonej. Nie oszczędzamy przy obecnym systemie. Drogie konserwy jarzyn i owoców—nie wyłączając ananasów, są bardzo często u nas podawane. Znaczne zwiększenie się wydatku na drób, ryby, jarzyny dowodzi, że kuchnia stała się wykwintniejszą. Wprowadzono codziennie leguminy. Oszczędność wynika z mniejszej ilości spotrzebowanego mięsa, tego najdroższego produktu spożywczego. Nie dajemy zresztą zbyt mało i mięsa. Różne gatunki mięsa kosztowały w ostatnim roku 4980 rb., całodziennych utrzymań wydaliśmy chorym 8686, osobom towarzyszącym i administracji 2500 — razem 11,186—czyli na osobę wydawaliśmy 44½ k. dziennie na mięso. Potrącając od kosztów kuchni rb. 1500 za życie współwłaścicieli i dzieląc pozostałą sumę na ilość wydanych utrzymań, utrzymujemy kwotę 1 rb. 49k., jako kalkulację dzienną żywienia chorego. Pobieramy 1 rb. 50 k.—Kuchnia nie jest pozycją, przynoszącą zysk w zakładzie.

Personel kuchenny składa się z wykwalifikowanej gospodyni, dwóch kucharek, 2 pomocnic, wszystko pod kierunkiem jednej z właścioelek zakładu. Produkty są w najlepszym gatunku. Mięso mamy z Warszawy, mleko z Chlewni, majątku p. Wieniawskiego, prowadzącego jedno z lepszych w kraju gospodarstw mlecznych. Masło dostarcza spółka ziemiańska z Warszawy, owoce

i jarzyny mamy miejscowe i warszawskie, produkty kolonialne od Fr. Fuchsa, konserwy jarzyn i owocowe sprowadzamy od Wenera i Cyrańskiego. Kompoty bardziej wyszukane — brzoskwinie na przykład — z Kaukazu.

Myśleliśmy o produkowaniu domowych konserwów w aparacie Vecka, odłożyliśmy to jednak do bardziej sprzyjającej chwili co do obfitości i cen warzyw i owoców. Naczynia kuchenne emalowane i pobielane usunęliśmy, z wyjątkiem największych, zastąpiliśmy je glinowemi. Podanie potraw, staranne, przypomina zamożną domową kuchnię, co zresztą jest często podnoszone z uznaniem przez chorych. Zbyt wyszukane podanie przypomina „na stałe” jedzenie restauracyjne, posługuje się często przyprawami, o które trudno w zakładzie, albo które nie odpowiadają wskazaniom racjonalnego żywienia. Dbamy jednak o to, by kwiaty były na stole, by naczynia i nakrycia stołowe były możliwie wykwintne, w układzie zaś potraw by nie spotykały się podobne co do gatunku, smaku, nawet koloru.

Choć kuchnia jest poza zakładem, jedzenie, dzięki specjalnym naczyniom, w których jest przenoszony, i podręcznej kuchence w kredensie, jest zawsze gorące, zarówno przy ogólnym stole, jak i w numerach.

Dyety zalecane poszczególnym chorym są zapisywane do książeczek i wciągane do specjalnej kontroli.

Czas podawania posiłków jest ściśle ustalony i pilnowany. Kuchnia zakładowa jest maszyną skomplikowaną, wymagającą dużej rutyny prowadzących, znacznego wyrobienia służby. Może być jeszcze pewne usterki w naszej kuchni, ale przy niewątpliwej dobrej woli całego personelu i przy pilnie skierowanej uwadze na ten dział gospodarstwa zakładowego, kuchnia zakładowa stale udoskonala się.

Niezbędnym czynnikiem przy prowadzeniu racjonalnego żywienia chorych jest pracownia chemiczno-mikroskopowa. Nie posiadamy oczywiście przyrządów do określania całkowitej przemiany materii. Jest to zupełnie nie możebne i nie wiem, czy w największych nawet zakładach praktykowane. Mamy laboratorium, które pozwala nam na ilościowe określenie w moczu cukru, białka, całego azotu, kwasu moczowego, mocznika, chlorków, fosforanów, acetonu. Mamy mikroskop. Jednym słowem posiadamy pracownię do badań klinicznych, przeciętnego typu szpitalnego.

Tablica porównawcza strawności pokarmów

(podług Moritza).

Potrawy i produkty spożywcze są umieszczone w każdej grupie podług porównawczej strawności w kierunku od bardziej strawnych do mniej strawnych.

I.

Mięso.

Purée z mózdzku lub pieczonej cielęciny, drobiu, włoszczyzny w zupie.
Cienko skrobane chude mięso surowe.
Mózdzek.
Surowa szynka wędzona, polędwica wołowa nieskrobana.
Kurczę młode lub gołąb — gotowane.
Małe, chude ryby gotowane.
Befszyk skrobany z cielęciny lub polędwicy wołowej.
Befszyk z polędwicy, młody gołąb pieczony.
Młoda kuropatwa, comber z młodego zająca, polędwica z sarni.
Comber sarni, miękka cielęcina, chude kotlety baranie smażone.
Cielęcina gotowana.

Jaja.

Ubite jajko na surowo.
Jajko na miękko.
Omlety.
Jajecznicza.
Jaja sadzone.
Jaja na twardo.

Mleko.

Mleko kwaśne rozbite.
Kefir.
Mleko gotowane.
Mleko surowe.
Sery chude.
Sery tłuste.

Rośliny zbożowe.

Kleik jęczmienny.
Kleik ryżowy.
Kleik owsiany.
Papka owsiana.
Sago i tapioka.
Kaszka pszenna.
Kaszka jęczmienna.
Pudingi i grzybki.
Makaron i kluski

Chleb pszenny.
Chleb żytni.
Chleb razowy.
Chleb Grahama.

Ciastka lekkie.
Ciastka ciężkie.
Pączki.

Rośliny strączkowe.

Purée z roślin strączkowych.
Rośliny strączkowe ugotowane.
(trudno strawne).

Jarzyny.

(łatwo strawne)

Kartofle w purée.
Kartofle pieczone.
Kartofle gotowane.
Szparagi.
Kalafior.
Szpinak.
Groszek zielony
Jarmuż.
Marchewka.

(trudno strawne)

Kalarepa.
Kapusta kwaszona.
Kapusta gotowana.
Rzodkiewka.
Chrzan.
Cebula.
Sałata i ogórki.
Grzyby.

Owoce.

Owoce gotowane.
Marmolady.
Jagody.
Jabłka surowe.
Gruszki.
Pomarańcze.
Owoce pestkowe.
Kasztany.
Orzechy i migdały.



Wzory dyet oszczędzających

(podług Moritza).

- II. *Pożywienie płynne*: Rosół z gołębia, kury, cielęcina, baranina, wołowina, sok mięsny, galareta z mięsa.
- Kleiki: jęczmienny, owsiany, ryżowy, z mąki żytniej, roślin strączkowych.
- Jako dodatki: jaja surowe, pepton, somatoza i t. d.
- III. Mleko i przetwory z mleka—śmietanka z dodatkiem żółtka, kakao owsianego — kakao — kakao z jajkiem. Papki na mleku—drobne kaszki—zupa kartoflana. Jajko surowe rozbite — sucharki rozmoczone.
- IV. Zupa z makaronem, grzybami, ryżem.
- Purée z gotowanych móżdżków lub mlecza — purée z pieczonego mięsa, białego lub czerwonego, w zupie. Móżdżki i groszek — gotowane, surowe mięso skrobane. Chude kielbaski cielęce gotowane. Purée z kartofli. Ryż na bulionie — ryż na mleku. Grzanki z bułki.
- V. Gołąb, kura — gotowane. Małe, chude ryby. Befszyk skrobany. Szynka surowa. Ozór gotowany. Kawior. Kartofle w purée. Szpinak — purée z młodego groszku. Kalafior. Główki od szparagów. Purée z kasztanów, z marchewki, z owoców. Bułka, chleb biały, lekkie ciasto.
- VI. Pieczone: gołąb, kura, kuropatwa, comber sarni, comber zajęczy—befszyk z polędwicy, rozbef miękki, cielęcina pieczona. Szczupak, sandacz, karp—gotowane. Marchewka, jarmuż, rzepa.

Zawartości kwasu szczawiowego w 1000 grm.

(podług Esbacha).

Herbata	3.7
Kakao	4.5
Czekolada	0.9
Pieprz	3.2
Cykorya	0.7
Kawa	0.1
Skórka z chleba	0.013
Mąka	0.017
Szczaw	3.6
Szpinak	3.2
Ćwikła	0.4
Pomidory	0.05
Marchew	0.03
Groszek	0.
Szparagi	0.
Ogórki	0.
Fasola	0.3
Kartofle	0.4
Groch	wątpliwe
Ryż	"
Chleb	0.04
Figi	1.0
Sliwki	0.12
Agrest	0.13
Poziomki	0.06

13.37	42.50	—	401
20.7	1.7	—	101
16.2	32.0	—	564
18.5	1.5	—	162
25.3	1.4	—	117
19.8	1.9	—	99
23.1	1.1	—	105

21.9	1.0	—	99
17.0	0.5	—	73
13.63	0.4	0.21	60
17.3	2.9	—	71
22.1	0.1	—	96

12.5	12.1	—	164
2.6	3.5	—	43
3.3	2.2	1.9	48
0.5	81.5	0.5	779
3.2	3.4	4.9	59
3.4	3.6	3.5	62
3.6	30.0	3.6	277
38.6	11.9	4.1	265
35.15	24.05	—	368

1.07	0.11	10.0	46
1.0	—	5.42	30
1.68	0.1	10.8	52
19.5	2.23	47.37	291
2.8	0.1	7.0	41
0.96	0.16	5.98	55
2.53	0.38	5.1	28
1.9	0.2	4.8	29
1.5	0.2	20.0	92
1.07	0.2	8.17	40
1.2	0.09	2.3	14
3.63	0.72	7.4	52
1.25	0.33	4.0	22
1.2	0.1	0.9	12
1.0	0.3	1.8	14
1.5	0.3	2.0	17
2.49	0.58	4.44	34
2.0	0.3	2.5	21

—	—	13.31	55
0.62	—	11.41	49
—	—	8.47	35
—	—	—	—

1.39	—	12.18	283
0.39	—	12.90	27
1.06	0.61	1.4	16
24.18	53.68	7.23	627
0.49	—	12.20	62
11.4	62.7	6.2	707
1.0	0.93	6.7	40
2.55	—	43.15	187
1.3	1.8	36.2	170
2.35	2.75	62.3	291
0.40	—	8.24	62
0.6	0.79	16.32	81
0.6	—	16.3	81

z jarzyn	186	0.035	250	2
ogórkowa	182	0.039	250	2
z kartoflami	91	0.023	250	0
owocowa z grzankami	286	0.021	250	4
pomidorowa ze śmietaną i ryżem	328	0.03	350	5
bez śmiet. z kaszą	129	0.041	250	5
rakowa ze śmietaną i ryżem	280	0.032	250	5

Jarzyny.

Brukiew z pomidorami	172	0.029	153	2
Fasolka suszona	221	0.025	72	11
Fasola z pomidorami	450	0.0156	177	28
Fasolka z konserw	213	0.053	188	5
Kalarepa z grzankami	86	0.027	167	1
"	129	0.026	167	0
"	253	0.012	197	3
"	78	0.03	103	1
"	209	0.029	205	4
"	102	0.024	87	1
"	114	0.03	97	2
Marchewka z groszkiem (do potr. mięs.)	346	0.023	176	4
z grzankami	254	0.04	139	1
Salcefja	180	0.05	188	3
Śparagi (z konserw drobne)	288	0.037	172	9
Szpinak				

Potrawy mączne i jarskie.

Bliny	430	0.019	100	5
Budyń z kapusty	313	0.019	154	3
z maku	374	0.024	102	10
z sosem śmietankowym	140	0.026	61	2
z powidłami	432	0.018	159	10
Jaja sadzone z sosem pomid. i kartofil.	627	0.032	309	17
Kartofle z grzybami i ogórk. kwasz.	416	0.025	229	8
" faszerowane z grzybami	355	0.0248	231	7
Kaszka krakowska z grzybami	313	0.012	84	7
Klusieczki z serem	341	0.013	91	9
Kotlety z kartofli	430	0.021	188	5
Łazanki zapiekane z kapustą	188	0.017	141	6
Naleśniki z powidłami	322	0.2	109	5
Makaron z parmezanem	408	0.015	99	8
Meżyki z sosem śmietanowym	395	0.016	103	17
Omlet ze szpinakiem	317	0.043	165	10
Opiekanki z grochu z ogórk. kwasz.	360	0.02	98	10
" z kaszy jęczmiennej	240	0.018	90	5
" z kapustą	78	0.026	99	1
" z kartofli i grzybów	319	0.0235	134	5
" z kaszki-manny	357	0.017	93	8
Paszteciki w cieście drożdżowym	310	0.0229	135	5
z grzybami	394	0.03	120	11
Pierogi z kapustą	470	0.0163	178	8
" leniwe	526	0.0184	346	31
Pierogi z makiem białym	382	0.014	84	5
Pierogi z serem	387	0.013	106	14
" z groszkiem	413	0.018	90	5

Potrawy mięsne, ryby.

Befsztyki z polędwicy	323	0.013	244	47
Baranina	499	0.04	294	47
" z buraczkami	196	0.014	112	1
Cielęcina	246	0.057	193	36
z kartoflami purée	164	0.009	160	2
Kotlety cielęce siekane	406	0.032	140	17
" wieprzowe	735	0.025	159	18
" z kapustą	170	0.015	153	2
Kaczka w potrawce	895	0.03	228	30
" z kaszą	254	0.011	63	6
Kurczę pieczone	452	0.056	205	29
Pieczeń wołowa	277	0.076	221	42
" z klusieczkami z kart.	474	0.009	81	4
Rozbief	248	0.102	190	37

Przeciętnie

135	27.3	60.5	558	11.6	27.4	57.0	537
-----	------	------	-----	------	------	------	-----

m na śniadanie, podwieczorek i kolację

TABLICA VIII.

Główne typy dyet, stosowanych w Zakładzie.

	białka	tlu- szczu	węglo- wodan.	ka- loryi
Dieta normalna.				
1.				
Obiad.				
...	5.5	15.6	42.3	328
...	9.2	19.1	17.8	288
...	38.7	15.0	23.9	410
...	5.0	19.0	57.0	430
...	6.1	0.4	47.8	223
Kolacja.				
...	11.2	23.5	31.5	394
...	32.7	92.9	189.1	1773
razem	108.4	185.3	414.4	3846
2.				
Obiad.				
...	4.6	17.8	26.0	238
...	8.0	24.0	52.0	470
...	39.7	18.6	21.3	423
...	1.0	—	36.2	153
...	6.1	0.4	47.8	223
Kolacja.				
...	10.7	27.3	5.4	317
...	32.7	92.9	189.1	1773
razem	102.9	181.0	377.8	3647
3.				
Obiad.				
...	19.2	11.2	32.0	310
...	8.7	25.7	37.5	416
...	28.4	14.4	35.4	395
...	7.0	9.0	40.0	276
...	6.1	0.4	47.8	223
Kolacja.				
...	6.8	19.1	30.0	327
...	32.7	92.9	189.1	1773
razem	108.9	172.7	411.8	3720
4.				
Obiad.				

Dyeta jarska.*)
Dyeta bezsolna.*)
Dyeta sucha.*)
Dyeta tucząca.*)
 Dyeta normalna całodzienna (patrz № 1)
 2 jajka, bułka, masło
 Szklanka mleka
 razem

Dyeta odchudzająca.

Śniadanie.
 Szklanka herbaty niesłodkiej, 2 jajka, ro-
 galik
Obiad.
 Talerz rosółu
 Befszyk z polędwicy
 Kalafior
 Kompot niesłodki.
 Kawalek chleba razowego (50 gr)
Kolacja.
 Sznycel z kartoflami.
 Chleb.
 Ser (30 grm.)
 Owoce (jabłko)
 razem

Dyeta lekkostrawna.

Obiad.
 Rosół z kluseczkami
 Befszyk szarpany z kartoflami purée
 Marchewka z groszkiem i grzankami
 Kompot
 2 bułki (40 grm.)
Kolacja.
 Kotlet cielęcy z kartoflami purée
 Bułki (90 grm.)
 Szklanka herbaty.

Literatura.

D-r J. Skłodowski. „O warunkach żywienia się osób przyjezdnych w naszych miejscowościach leczniczych“. Sprawozdanie na posiedzeniu Sekcyi Balneologicznej, r. 1899.

D-r A. Puławski. „Próba określenia wartości odżywczej w zakładzie leczniczym. Księga jubileuszowa T. Dunina, r. 1901.

D-r Ignacy Grundzach. „Kilka słów w sprawie leczenia dyetetycznego w naszych zdrojowiskach“. *Zdrowie*, № 1, r. 1907.
„Witoldówka“. Zakład dyetetyczny d-ra Skórczewskiego w Krynicy. Kraków, r. 1891.

D-r E. Biernacki. „Jak się żywi nasza inteligencya“. *Gazeta Lekarska*, № 14, 15, r. 1901.

J. König. „Chemie der Nahrungs und Genussmittel“, 2 t., 4 wyd., Berlin, 1904.

Tablice Königa, wyd. r. 1906.

C. Noorden. *Handbuch der Pathologie des Stoffwechsels*. 2 tomy, II wyd., Berlin, 1907.

E. Leyden i G. Kiemperer. „*Handbuch der Ernährungstherapie ü Diätetik*“, II wyd., 2 tomy (przekład rosyjski).

W. Jaworski. „*Dyetetyka szczegółowa*“, Kraków, 1897.

T. Moritz (przekł. Landau'a). „*Zasady żywienia chorych*“, Warszawa, 1902.

Richter. „*Przemiana materyi i jej choroby*“, (przekład polski), Warszawa, 1908.

Munk und Ewald. „*Die Ernährung der gesunden und kranken Menschen*“.

Albu. *Grundzüge der Ernährungstherapie* (Phys. Therapie 29 zeszyt). Stuttgart, 1908.

D-r W. Epstein. „*Die natur und behandlung der Gicht*“. Wiesbaden 1906 (z wyczerpującym wykazem literatury).

W „*Physikalische Therapie*“ Markuse und Strasser:

S. Munter. „*Therapie der Zuckerharnruhr*“.

D-r Buxbaum. „*Physikalische Therapie der Erkrankungen der Verdauungsorganen*“.

D-r Strasser. „*Krankheiten der Niere und Harnwege*“.

D-r Munter. „*Therapie der Gicht*“.

D-r Strasser. „*Physikalische Therapie der Fettsucht*“.

F. Winckler. „365 Speisezettel für Zuckerkrankte und Fettleibige“. Wiesbaden, 1907.

F. Winckler. „Kochbuch für Zuckerkrankte und Fettleibige“. Wiesbaden, 1909.

Eulenburg. „Real Encyclopädie“, r. 1908.

W. Sternberg. „Die Küche in Krankenhaus“. Stuttgart, 1908.

W. Sternberg. „Die Küche in der modernen Heilanstalt“. Stuttgart, 1909. (Wykaz literatury).

Fürth. „Die rationelle Ernährung in Krankenanstalten“, Leipzig, 1906.

E. Jaworska. „Kuchnia higieniczna“, Kraków, 1897.

Czarnota. „Kuchnia jarska“, Lwów, 1908.

Marta Norkowska. „Najnowsza kuchnia“, Warszawa, 1904.

Róża Makarewiczowa. „Praktyczna kuchnia“, Lwów, 1908.

Ćwierciakiewiczowa. „Jedyne praktyczne przepisy“.

Paulina Szumlańska. „Skrzętna gospodyni“.

Luize Neugeboren. „Kochbuch von d-r Ziegelrath, Sanatorium“, Berlin.

Bircher A. „Diätetischer Speisezettel und fleischlose Kochrezepte“, Berlin.

Mad. Rose. „100 Façons de préparer des plats pour végétariens“, Paris.

Wiel. „Diätetische Kochbuch“, W. 7, 1896.

O. Dornblüth. „Diätetische Kochbuch“, Würzburg, 1908.

Garlin. „La bonne cuisine“, Paris, 1898.

W. Sternberg. „Diätetische Kochkunst“, „Gelatin Speisen“, Stuttgart, 1908.

Leblichaysen. „Obst und Brod“, Leipzig.

Sahli. „Lehrbuch der Klinischen untersuchungs methoden“, Leipzig und Wien, 2 tomy, 1909.



MIASTA - OGRODY W ANGLII.

SPOSTRZEŻENIA I UWAGI DELEGATA W. T. H.

napisał **D-r Władysław Dobrzyński.**

(Odczyt wygłoszony d. 12/I r. b. na posiedzeniu Wydziału hyg. miast i mieszkań).

(Dokończenie).

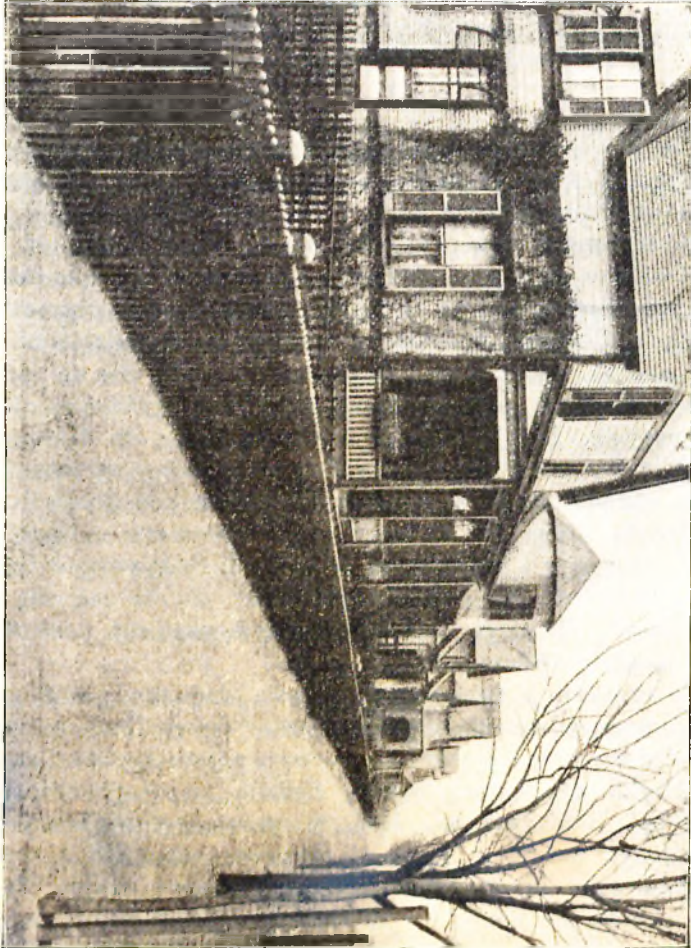
Nie wdając się w szczegóły, które czytelnik znajdzie w broszurze mojej, p. t. „O miastach przyszłości“, pozwolę sobie w krótkich słowach przedstawić istotę i cele idei miast-ogrodów.

Niezdrowemu przepełnieniu miast i wyludnieniu wsi zaradzić ma zakładanie planowych kolonij z ograniczoną liczbą mieszkańców, na gruncie możliwie tanio nabytym, któryby stałe pozostawał pod kontrolą społeczną. Spekulacya terenem i mieszkaniami zostaje w ten sposób wykluczona. Jednocześnie dąży się do radykalnej reformy mieszkań przez budowę domków z ogródkami dla rodzin pojedynczych. Dalej zachęcać należy tą drogą do decentralizacyi przemysłu, by umożliwić robotnikom w bliskości warsztatów pracy zdrowe warunki życiowe w ładnych i tanich mieszkaniach.

Zasadą winna być obfitość ogrodów prywatnych i publicznych, placów, skwerów i trawników, co pozwoli rozkoszować się powietrzem i światłem. Pas rolniczo-ogrodniczy ma otaczać całą kolonję, czyli miasto. Komisya budowlano-artystyczna ma mieć w swojej pieczy działalność budowlaną.

Po krótkim, a koniecznym, okresie propagandy anglicy zabrali się do urzeczywistnienia planu howardowskiego. Pod miastem Hitchin założono przed pięciu laty pierwsze miasto-ogród—Letchworth. Cała Anglia z natężoną uwagą śledziła losy tego eksperymentu socyalnego. Czas pokazał, że L. może być przykładem i wzorem, jak walczyć należy z obecnym, wysoce szkodliwym, systemem mieszkaniowym, gdyż posiada podstawę zdrową i realną. To miasto-ogród składa się obecnie z 17 zakładów przemysłowych, przeszło 6,000 mieszkańców w 1,200 domach. Przypływ ludności i wzrost przemysłu jest stały; w krótkim czasie ludność dojdzie do 30,000, czyli wypełni planowo miasto. Parki, laski, ziemia orna i łąki, place do gier i sportów, wspaniałe ulice handlowe i mieszkalne z pięknymi dworkami („cottages“) i grupami domków, domy zebrania, szkoły, kościoł—wszystko to w urozmaiconych, barwnych plamach

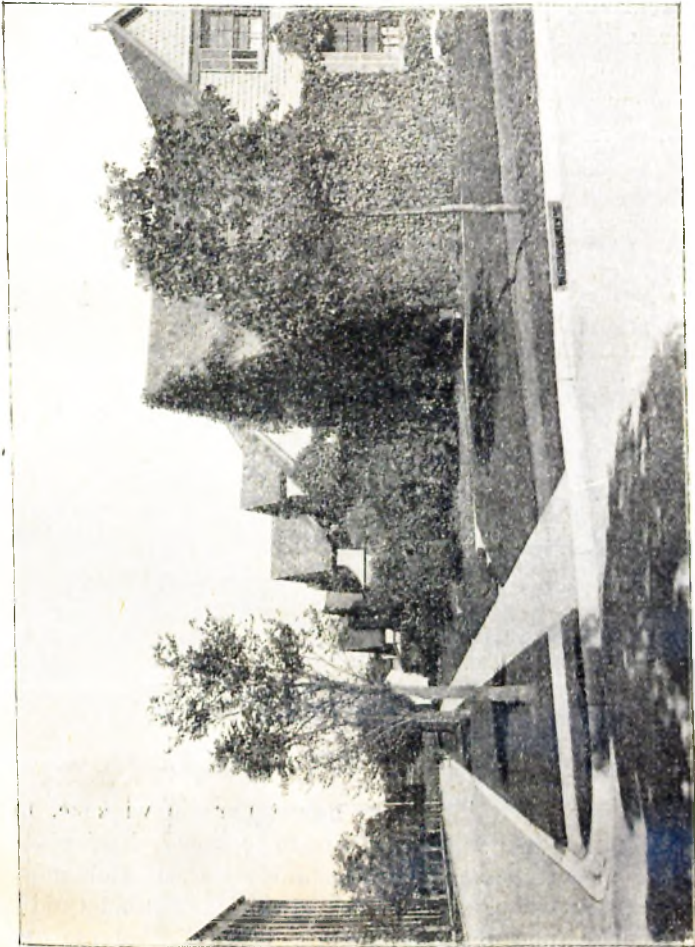
napawa wzrok widza. Najważniejszym jest to, że Letchworth, w przeciwieństwie do Bourneville'u i Port Sunlight, rozwija się zupełnie samodzielnie, niemal żywiołowo. Wszystkie dochody,



Dayton.

związane z nadwartością renty gruntu, która z wiejskiej stała się miejską, obraca komuna na kulturalne potrzeby miasta. Tem się tłumaczy, że rozwój L., będący w ściślejszej zależności od wzrastającego przemysłu i liczby mieszkańców, postępuje powoli, dlatego

też na pierwszy rzut oka nie robi tego oszałamiającego wrażenia, co Bourneville i Port Sunlight, ale dalekowiedzący ekonomista, esteta i higienista widzą już w tem pierwszym stadium rozwoju miasta,



Osada robotnicza w Dayton (Ohio).

rozłożonego na 1,600 ha, wyborne fundamenty i wiązania przyszłego miasta-ogrodu ze wszystkimi planowemi ulepszeniami i udogodnieniami.

Doniosłe znaczenie socjalno-ekonomiczne L. uznane zostało przez wszystkich

Dodatni wynik ten miał płodne następstwa. Zabrano się w Anglii do tworzenia przedmieść w duchu idei howardowskiej. Drożyzna gruntu podmiejskiego zniewala oczywiście do wchodzenia w kompromisy z ideowym planem, stworzonym przez Howarda, nie można bowiem myśleć o obwodzie rolniczo-ogrodniczym i trzeba zmniejszać przestrzenie pod domki z ogródkami dla rodzin pojedynczych. Przedmieście-ogród (garden suburbe) pomimo to, ma

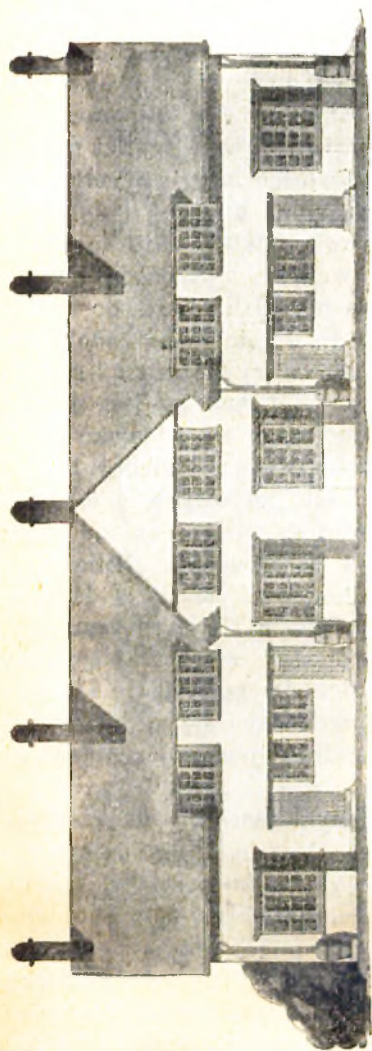


Ulica w Earswick.

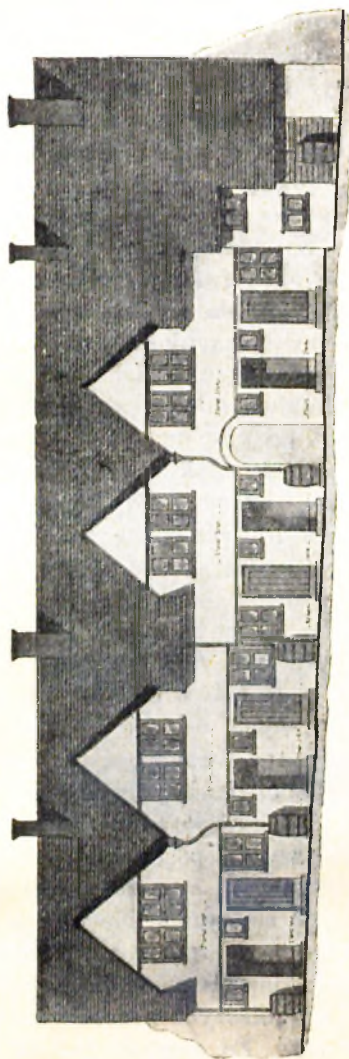
dla nas znaczenie kolosalne, może nawet narazie większe, niż miasto-ogród. Jest bowiem łatwiejsze do urzeczywistnienia i daje bezpośrednio ujście potrzebom mieszkaniowym wielkich miast.

Przedmieść takich zwiedziliśmy dwa: Hampstead (pod Londynem) i Harborne (pod Birminghamem). Obydwie kolonie oparte są na podstawach spółdzielczych. Kapitał nabyty został częściowo przez stworzenie kapitału zakładowego (Loan Stock) częściowo zaś przez wypuszczenie udziałów (Shares). W ten sposób zainteresowano społecznie usposobionych kapitalistów większych, dając im

możność pewnej lokaty kapitałów (na 4%); jednocześnie zaś dostarczono środków towarzystwom spółdzielczym. Udziały członków,



Letchworth. Grupa domków dla 4-ch rodzin



Letchworth.

stanowiących kooperatywę budowlaną, są pięcioprocentowe z dodatkiem tantjemy, naturalnie wraz przewyżki dochodów. Są to

więc udziały wartości kolejnej takie, jak np. pożyczki naszych Towarzystw Kredytowych i prywatne.

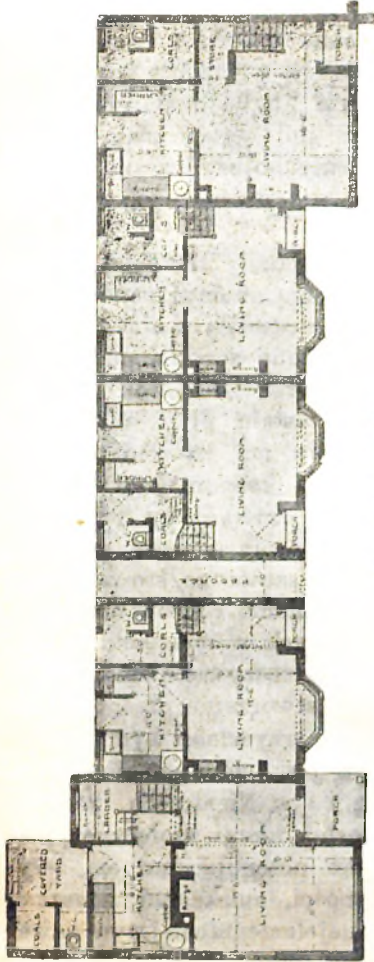
Hampstead, którego opis podałem w grudniowym zeszyście „Zdrowia“ 1909 r., jest bezpośrednio przedmieściem Londynu, składową częścią Hrabstwa i znajduje się przy stacji podziemnej „tuby“ Golders-Green. Oczywiście, ani o industrii, ani o obwodzie rolniczym tutaj mowy być nie może, jak już o tem wspomniałem. Przedmieście to, które powstanie swoje i niebywale szybki rozwój (1½ roku) zawdzięcza energii i wytrwałości Mrs. Barnett, pod względem planowości zwraca naszą szczególną uwagę.

W sposób godny polecenia zastosowano tutaj staro-angielską formę okratowanych skwerów, czyli trawników, wysadzonych drzewami. (W starych miastach obywatele posiadali klucze do takich miejsc wypoczynku). Naokoło skwerów stoją domki, mieszkańcy których korzystać z nich mogą, jako z miejsca wypoczynku i zabaw. Na drogach między skwerami i domkami ruch kołowy jest wzbroniony tak, że dzieci zupełnie swobodnie mogą się oddawać grom i zabawom. Jak w Harborne pod Birminghamem, widzimy i tutaj wązkie, wszędzie odgałęziające się od ulic głównych, uliczki boczne, które, dla braku wszelkiego turkotu, są wielce cenione przez mieszkańców. Za domami leżą również, dostępne dla okolicznych mieszkańców, trawniki dla sportów. Podziwiać należy w H. niebywale postępy na polu socjalno-hygienicznym i estetycznym.

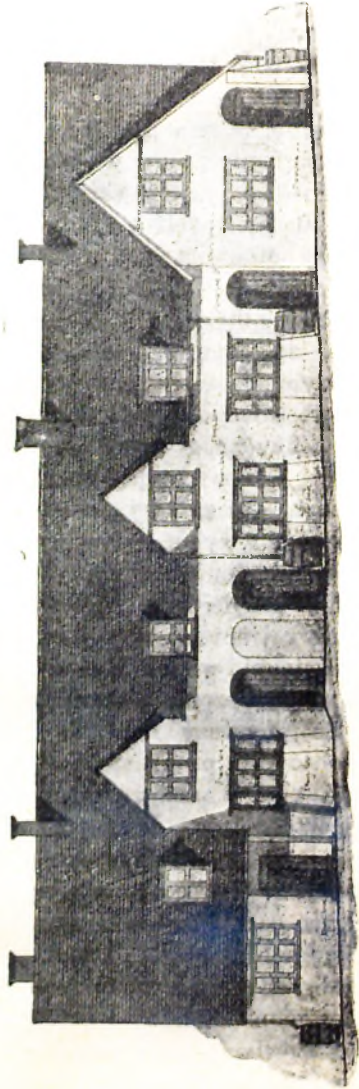
Na otwarciu wystawy międzynarodowej rozszerzania miast, odbytej w r. b. w Hampstead, z mów członków parlamentu i innych wpływowych osobistości można było przekonać się o znaczeniu, jakie sfery te nadają ruchowi decentralizacyjnemu i problemowi mieszkaniowemu wogóle.

Należałoby jeszcze powiedzieć o innych socjalnych urządzeniach Anglii, pośrednio lub bezpośrednio łączących się ze sprawą mieszkaniową, o wysoce interesującym ruchu kooperatyw, rozwijających się tam żywiołowo, o pracach anglików na polu antialkoholizmem, o sportach. Należałoby wspomnieć o t. zw. „Settlements“—instytucjach, mających za zadanie krzewienie etyki i kultury wśród najniższych warstw społecznych i wyrównanie socjalnych przeciwieństw. Ze względu jednak na ciasne ramy niniejszego przemówienia, ograniczyć się muszę na wykazaniu działalności anglików na polu reformy mieszkań, w danej chwili dla nas najważniejszej

Anglia pokazuje nam drogę, po której iść mamy, nie zważając na



Letchworth.



Letchworth.

przeszkody olbrzymie, które niewątpliwie będziemy mieli do przezwyciężenia i to na każdym kroku.

Niesłychana drożyzna mieszkań, względna i bezwzględna, niebywałe przepełnienie ich i zamieszkiwanie „kątem“ wymagają u nas szybszej i gruntowniejszej zmiany stosunków mieszkaniowych, niż na Zachodzie. Dotyczy to nie tylko klasy robotniczej, ale i średniego stanu. Styl budowlany, klimat, odmienne warunki życia, ustosunkowanie poszczególnych ubikacyj i domków wymagają oczywiście pewnych modyfikacyj wzorów, jakich nam Anglia dostarczyła.

Musimy przedewszystkiem dążyć do wywalczenia prawa obywatelstwa jeżeli nie domowi dla rodziny pojedynczej, to przynajmniej domkom małym, budowanym przestronnie, z uwzględnieniem daleko idących postulatów higieny.

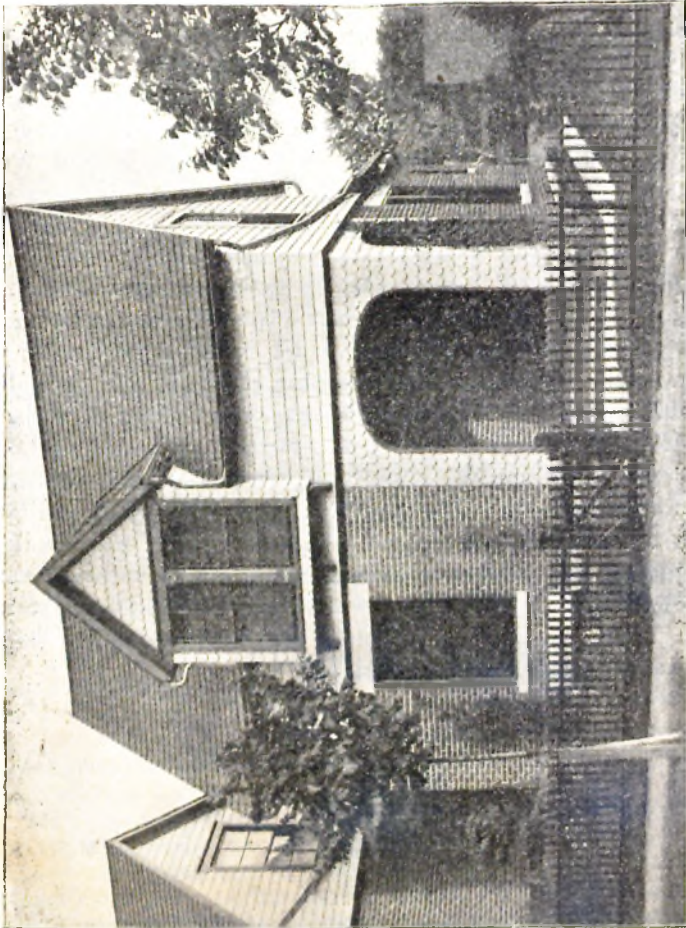
Pragnąłbym, aby słowa powyższe pobudziły słuchacza i czytelnika do czynnego udziału w walce, jaką stoczyć zamierzamy z obecnym systemem mieszkaniowym, by pozostały w nim głębokie wrażenie, że drogą reformy mieszkań położone zostaną podwaliny rozwoju fizycznego i duchowego licznych warstw ludności.

W końcu maja r. z. utworzoną została przy W. T. H. delegacya do sprawy miast-ogrodów, która ma za zadanie powoływać do życia towarzystwa prywatne, kooperatywy i t. p. w celu wcielenia w życie tej idei, oraz czuwać, by spalenie idei nie przyczyniło się do jej zdyskredytowania; dalej pozyskiwać dla tej sprawy instytucje samorządne i społeczne, stowarzyszenia i związki i wogóle dążyć do urzeczywistnienia reform, mających na celu polepszenie warunków mieszkaniowych w miastach.

Za pierwszy krok do konkretnego urzeczywistnienia wyżej przytoczonego programu delegacya uważa stworzenie przedmieścia-ogrodu pod Warszawą, które mogłoby w przyszłości być wzorem do naśladowania. Prywatna inicjatywa jest, zdaniem delegacyi, jak zresztą mamy tego dowody w Anglii i w Niemczech, jedynie powołana do podjęcia tej, wysoce doniosłej, akcji społecznej, mającej na celu zapobiedz skutecznie wciąż potęgującemu się zwyrodnieniu fizycznemu i moralnemu ludności, zmuszonej mieszkać w obecnych miastach, obcych wszelkim najelementarniejszym nawet wymaganiom higieny i estetyki.

Krzewienie tych zasad wytycznych swej działalności Delegacya zamierza uskuteczniać za pomocą całego szeregu odczytów w Stowarzyszeniach i Związkach, jak również za pomocą wystaw ruchomych, wycieczek, w celu zwiedzania istniejących już miast-

ogrodów, za pomocą referatów w prasie peryodycznej, w specjalnych broszurkach, podawanie do wiadomości ogółu informacji o stanie i rozwoju kwestyi miast i osad-ogrodów u nas i zagranicą.



Hampstead.

Najbliższy program działalności delegacji obejmuje:

- 1) Urządzenie specjalnej wystawy miast-ogrodów w Warszawie z modelami i planami istniejących i projektowanych miast

i przedmieść-ogrodów zagranicą i u nas, w połączeniu z całym szeregiem odczytów.

2) Utworzenie Biura informacyjnego dla miast, miasteczek i osad Królestwa Polskiego w sprawie zakładania miast i przedmieść-ogrodów.

3) Ewentualne zorganizowanie wycieczki do Anglii i Niemiec w celu zwiedzenia istniejących miast, przedmieść i osad-ogrodów.

Delegacya wybrała Komisye: terenową, finansową i prawną, które mają na celu: terenowa—zbadać wszechstronne grunty, odpowiednie do urządzenia na nich przedmieścia-ogrodu pod Warszawą, finansowa — rozpatrzenie kwestyi sfinansowania tego przedsięwzięcia w naszych warunkach, prawna—opracowanie formalności prawnych, normujących właściwy rozwój mającego powstać przedmieścia-ogrodu, w myśl przytoczonych już zasad wytycznych.

Bogaty materiał, nagromadzony w pismach i dziełach angielskich, dotyczący urzeczywistnienia idei miast-ogrodów, a także i osobiste nasze wrażenia i spostrzeżenia niewątpliwie będą dla nas wielce pożyteczne w usiłowaniach poprawy naszych stosunków mieszkaniowych.

Zdajemy sobie sprawę z wielkich trudności, jakie się specjalnie nam nastręczą przy istniejących u nas stosunkach polityczno-prawnych i trudnych warunkach ekonomicznych, ale zwalczanie tych trudności, gdy chodzi o zażegnanie wielkiej bolączki naszego życia społecznego, będzie dla świeżo powstałej delegacyi naszej przy W. T. H. bodźcem i podniecią do energicznej działalności, jaką jej narzuci najbliższa przyszłość.



DZIAŁ SPRAWOZDAWCZY.

Biologia.

62. Schneidemuhl. Pokarmy mięsne jako przyczyna chorób w dawnych i nowszych czasach. W starożytności i do początku średniowiecza kapłani mieli nadzór nad pokarmami mięsnymi, spożywanie mięsa zwierząt chorych było wzbronione. W późniejszych czasach specyjalni „mistrzowie“ segregowali mięso na sprzedażne i niesprzedażne. W końcu XVIII-go wieku rozpowszechniło się mniemanie, że mięso chorych zwierząt jest zupełnie nieszkodliwe — mniemanie to zostało obalone dopiero w połowie następnego stulecia.

Według dzisiejszych pojęć nie nadaje się do spożywania mięsa od zwierząt, chorych na cierpienia zakaźne, które w ten sposób mogą być przeniesione i na ludzi, a więc: wąglik (karbunkuł), nosacizna, wścieklizna, choroba pyska i racic oraz gruźlica. Trzy pierwsze choroby stanowczo nie pozwalają na używalność mięso od zwierząt, które od tych chorób padły. Choroba pyska i racic jest łatwo uleczalną i rzadko zniewala do dobicia zwierzęcia, chyba że wskutek gorączki następują ciężkie zaburzenia stanu ogólnego — wówczas mięso takich zwierząt w ostateczności może być spożywane, lecz tylko po dobrem wygotowaniu. Co do zwierząt gruźliczych, to trzeba mieć na uwadze oprócz rozległości sprawy chorobowej i stan odżywiania. Jeżeli ten ostatni jest zadawalający i zmiany gruźlicze są ograniczone, to mięso może być dopuszczone do sprzedaży. Dżuma bydłęca i cierpienia płucne nie przenoszą się na ludzi: to też spożywanie takiego mięsa nie zagraża ludziom, chyba, że zwierzę zostało ubite w okresie gorączkowania. Z pasożytów zwierzęcych właśnie (trychiny) i wągry wieprzowiny, bydła i ryb rozstrzygają o nieużywalności mięsa. Najlepszym środkiem zapobiegawczym jest wyłączenie spożywanie dobrze przegotowanego mięsa zwierząt i ryb.

Przy rozpatrywaniu zatruc mięsnych należy rozróżniać także ich kategorie, które zależą od mięsa zwierząt chorych (przeważnie ropnicowych i posocznicowych), od takich które zależą znów od niewłaściwego przyrządzania lub przechowywania kiełbasy, łoju, szynki i innego mięsiwa. Podczas gdy w pierwszej kategorii tworzą się mocno działające trucizny, niepodlegające zniszczeniu przez gotowanie, to drugiej kategorii można uniknąć lub przynajmniej osłabić ją przez dokładne gotowanie, pieczenie, wędzenie, peklowanie i przechowywanie w miejscach chłodnych, suchych i dobrze przewietrzanych.

W. D.

(Hyg. Rundsch. № 4, 1910 r.).

63. **Hirsberg. W sprawie flory żołądka.** W celu rozstrzygnięcia pytania, jak się zachowuje żołądek względem bakteryi, połączonych ze śliną i pokarmami, autor wydobywał treść żołądkową za pomocą jałowego rozczywnu soli kuchennej i jałowemi przyrządami z żołądka na czczo, poczem badał wydobytą ciecz na ilość i rodzaj znalezionych tam bakteryi. U tychże chorych badano w tym samym celu i ślinę. Z tych badań okazało się, że czczy żołądek przy normalnej sprawności wydzielniczej i ruchowej nie zawiera żadnych drobnoustrojów, któreby się rozwijały na zwykłych pożywkach. Przy zmniejszonej kwasocie żołądka i przy zaburzeniach ruchowych znajdowano mniej lub więcej liczne drobnoustroje. Zazwyczaj były to różnorodne paciorkowce, gronkowce, laseczki okrężnicy lub też podobne do tych ostatnich laseczki.

W. D.

(Hyg. Rundsch. № 4, 1910)

64. **D-r. Mine Poszukiwania nad wpływem ryżu na powstanie choroby beriberi.** Liczne dane zdają się przemawiać za tem, że ryż jest przyczyną beriberi, jakkolwiek nie są one jednobrzmiące. Ciekawem jest np., że w południowej Mandżuryi Chińczycy bardzo rzadko zapadają na beriberi; główne ich pożywienie stanowi proso. Tamże jednak żołnierze japońscy podlegają temu cierpieniu. Tymczasem służba chińska u Japończyków w Porcie Artura nie chorowała, choć żywiła się ryżem, tak, iż ryż z Japonii nie może być poczytywany za przyczynę choroby. Również będący w niewoli Chińczycy, którzy otrzymywali ryż zepsuty, nie chorowali, a zachorował pomiędzy nimi jeden taki, który otrzymywał tylko proso. W roku 1907 liczba przypadków beriberi w armii japońskiej znacznie zmalała, choć typ pożywienia pozostał bez zmiany (mieszanina ryżu i jęczmienia), a jedynie dzięki natychmiastowej izolacji chorych.

W. D.

(Hyg. Rundschau № 6, 1909).

65. **D-r. Rothschild. Kiła w Ameryce środkowej.** Według obserwacji autora europejczycy przechodzą w Ameryce środkowej daleko częstsze i cięższe nawroty, niż tubylecy, oraz względnie biali hiszpańscy kreole — wyraźniej odgraniczone postaci i okresy kiły, niż mieszańcy, u których daje się dostrzegać stała nieregularność objawów.—Studia porównawcze nad składem ludności i przebiegiem choroby w rozmaitych republikach doprowadzają do następujących wniosków; **Panama:** duża mieszańca indyan z murzynami i białymi—częsta i ciężka kiła. **Costa-Rica:** w porcie murzyńskim Liman—ciężka kiła, w stolicy kreolów San José—prawie podobna do europejskiej, w porcie mieszańców Puntarenas—bardzo lekka. **Nicaragua:** u europejczyków i kreolów umiarkowanie lekka, u mieszańców bardzo lekka, u indyan nadzwyczaj lekka. **Honduras:** ludność przeważnie czerwona, mało mieszańców—kiła częsta i lekka. **Salvador:** więcej murzynów i bia-

łych, niż w obu poprzednich, kiła częsta, niezbyt ciężka. Guatemała: dużo białej krwi w wyższych warstwach miejskich, stąd kiła zbliżona do europejskiej w okręgach indyan — przebieg lekki. Południowy Meksyk: prawie tylko indyanie, kiła bardzo lekka. A zatem: czem więcej krwi indyan, tem lżejsza kiła. Te obserwacye stanowczo, zdaniem autora, przemawiają za dawniejszem zarażeniem indyan, resp. za amerykańskiem pochodzeniem kiły.

(*Hyg. Rund. N^o 2, 1909.*) W. D.

66. Beechhold. **Półspecyficzne środki chemiczne odkażające.** Na podstawie swoich eksperymentów autor doszedł do przekonania, że brom- i chlor- β -naftole, jako środki odkażające, o wiele przewyższają zwykłe chemikalja dezynfekcyjne (oprócz związków rtęciowych), przytem są nietrujące i bezwonne. Siła dezynfekcyjna naftolów przeciw paciorkowcom, gronkowcom i laseczkom błonicy dosięga swego maksimum w trybrom- β -naftolu, przeciw laseczce okrężnicy przy dwubrom- β -naftolu, przeciw tyfusowi dwubrom- i dwuchlor-naftole wykazują jednakową siłę odkażającą, która obniża się przy dalszem włączaniu atomów bromu i chloru do cząsteczki naftolu. Rozczyny mydlane i alkaliczne, badanych naftolów, posiadają mniej więcej jednakową wartość odkażającą.

Autor badał też 15 kwasów naftolo-siarczanych i ich pochodnych bromkowych: okazały się one bezsilne przeciw gronkowcom. Tylko cztery z nich słabo działały na pleśnie.

(*Zeitschr. f. Hyg., t. 64, z. 1*) W. D.

67. J. Courmont. **Statystyka chorób zakaźnych w Szwecji i Norwegii.** Doskonały stan zdrowotny, panujący w krajach Skandynawskich, wzrasta tam ciągle, dzięki oświacie: już w szkołkach wszczepiają dzieciom zasady higieny, którą zalecają im stosować w każdym okolicznościach życia.

Walkę z chorobami zakaźnymi prowadzą tu konsekwentnie i ludność ma całkowite zaufanie do odkryć naukowo higienicznych, wszyscy stosują się do rozkazów prawa, wszyscy spełniają swe obowiązki, począwszy od władz, a kończąc na każdym obywatelu kraju.

To też w Szwecji śmiertelność spadła z 17.7 na 1000 w 1881 roku do 14.3 na tysiąc w 1906 r. Śmiertelność dzieci w 1881 r. wynosiła 83 na tysiąc a w 1904 r. 12.7 na tysiąc. Ludność Szwecji wzrosła z 4.573.205 w 1881 r. na 5.337.055 w 1906 r.

W Norwegii śmiertelność w 1880 roku wynosiła 16 na 1000 a w 1906 r. 13.5 na tysiąc, zaś śmiertelność dzieci z 95,9 na tys. w 1880 r. spadła na 69.4 na tysiąc w 1906 r. Ludność w 1880 r. wynosiła 1.903.513 mieszkańców a w 1906 r. 2.293.300 mieszkańców pomimo emigracyi do Ameryki.

Choroby zakaźne są wogóle dość rzadkie w krajach Skandynawskich. Ospa jest tu prawie nieznaną i zdarza się rzadziej

nawet niż w Niemczech. To samo można powiedzieć i o tyfusie. W Sztokholmie przeciętnie bywa 0,02 zejść śmiertelnych z tej choroby na 100 mieszkańców. We Francyi w miastach o ludności wyższej nad 20.000 bywa 0,24 zejścia na 1000 z tejże choroby.

W Skandynawii obowiązkowe jest zawiadamianie o chorobie zakaźnej i dezynfekowanie, są jednak dwa sposoby zawiadamiania. I tak: odra i koklusz (co do których prawo Skandynawskie nie wymaga dezynfekcyi) są zaliczane na równi z syfilisem i innymi chorobami wenerycznymi od lekarza wymagane są deklaracje miesięczne, bezimiennie. Mianowicie: co miesiąc lekarz przysyła władzom listę oznaczającą ilość przypadków odry, koklusza, syfilisu i t. p. ale nie oznacza ani nazwiska chorych, ani adresu nie podaje.

Deklarowanie zaś chorób, wymagających dezynfekcyi, odbywa się natychmiast i imiennie. W Szwecyi obowiązek deklarowania należy do lekarzy i do rodziny, a po wsiach i do pastorów.

Z tych przykładów widać, jakie ogromne korzyści otrzymuje naród wypełniający prawa sanitarne.

W. D.

(Revue d'Hygiene nr. 2, 1909 r.)

68. Neumann. **Pasorzyty-pierwotniaki we krwi ryb morskich.** Badanie krwi ryb morskich na obecność w nich pasorzytów-pierwotniaków wykonywano dotychczas tylko ze strony francuskiej (Laveran i Mesnil, Brumpt i Lebailly) i to na rybach pobrzonej północnej Francyi (Saint Martin, Roscoff, Lac sur Mer). Ryby z innych okolic, jak to przynajmniej widać z literatury przedmiotu, nie były dotychczas badane. Spostrzeżenia autora dokonane zostały na rybach z zatoki Neapolitańskiej, w tamtejszej stacyi zoologicznej. Materiał naukowy obejmuje 60 rozmaitych gatunków w liczbie 614 ryb morskich, 14 ryb wód słodkich, 14 pijawek i jeszcze kilku odmian. Pośród owych 60 gatunków 13 było zakażonych czyli 21,7%, a mianowicie z pośród tych gatunków, które żyją na dnie morza. Z liczby 614 badanych ryb znaleziono pasorzyty u 120 (19,5%). Ponieważ jednak główny kontyngens zakażonych przypada na jeden rodzaj ryb, t. zw. *Gobius paganelus*, przeto dla pozostałych można przyjąć za normę 3—4% zakażonych. Wśród ryb, które zamieszkują nie na dnie morza, autor znalazł tylko 3,3% zakażonych.

Ryby wód słodkich były wolne od wszelkich pasorzytów, sześć pijawek zawierały trypanosomy. Z liczby 63 gatunków ryb z kanału angielskiego było 19 (30,1%) zakażonych. Wogóle zaś ryby zawierają w sobie bardzo mało pasorzytów.

(*Zeitschr. f. Hyg.*, t. 64, z. 1.)

W. D.

B a d a n i e r a k a .

69. F. Theilhabr. **Stanowisko społeczne i rasa a rak macicy.** Zdaniem autora, rodzaj zajęcia ma niewątpliwą wpływ na powsta-

wanie raka. Istnieją specjalne raki zawodowe, wywołane przez długotrwałe podrażnienia. Częstość powstawania raka macicy zależy od społecznego stanowiska chorej; częściej zapadają na to cierpienie kobiety brudne, bardzo często: gospodynie i rzeźniczki. Wśród żon średnioposażonych urzędników, nauczycieli etc., które pędzą prosty spokojny żywot, śmiertelność od raka jest nadwyzczaj małą. U włościan i rzemieślników, których żony muszą wykonywać ciężką pracę fizyczną, rak spotyka się dosyć często. U kobiet z warstw zamożnych rak macicy występuje rzadziej i to głównie rak trzonu. Zatem według wszelkiego prawdopodobieństwa mają wpływ na powstawanie raka szyjki rozmaite czynniki. Jednym z nich jest częstość porodów; niedokrewność blizny, stanowiącej usposabiające podłoże dla raka, gra tu rolę pierwszorzędną. Z drugiej znów strony niedokrewność trzonu macicy, jaka tam powstaje po ustaniu miesiączki, tłumaczy występowanie raka trzonu u starszych kobiet. Drugim czynnikiem jest sposób odżywiania, a więc jednostronne pożywienie mięsne, lub też odżywianie niedostateczne. Co do usposobienia poszczególnych ras, to żydówki mają bardzo małą skłonność do złośliwych nowotworów macicy. Zasluguje na uwagę obserwacje niektórych autorów co do częstości raka prącia w Japonii, raka warg w Portugalii i raka macicy w Brazylii. Wprawdzie dla rozstrzygnięcia tej kwestyi powinno się prowadzić analogiczne badania w dalszym ciągu.

W. D.

(Zeitschr. F. Krebs. T. 8, r. 3).

70. J a n e w a y. **Przyczynek do nauki o wczesnych okresach nabłoniaka skóry.** Olbrzymia większość raków skórnych, wbrew twierdzeniu Borrmanna, stanowi bezpośrednio pokolenie z normalnych komórek nabłonkowych. Dalej, rozwój nabłoniaka z nabłonka normalnego, na przekór hipotezie, gorąco bronionej przez Ribberta, może być związanym w samym najwcześniejszym okresie z nieznanymi zmianami w tkance łącznej — czasami jednak tych zmian niema. Istnieje atoli pewna liczba nabłoniaków, która widocznie rozwija się z grup komórkowych, już uprzednio wyosobnionych. Wreszcie nie można zaprzeczyć faktu, że w pewnej kategorii przypadków powstanie nabłonka zależy jedynie od przewlekłej sprawy zapalnej. Niekiedy przekrwienia w naczyniach podnabłonkowych jakby wpływały na zmniejszenie napięcia tkankowego i przez to ułatwiały działanie siłom rozrodczym w przylegających komórkach nabłonkowych. W rezultacie badania kliniczne oraz histologiczne podtrzymują już dawniej wypowiedziany pogląd, że indywidualność organizmu, lub jego komórek są czynnikiem rozstrzygającym w sprawie powstawania niektórych raków.

W. D.

(Zeitschr. F. Krebsf., T. 8, r. 3).

Balneologia.

71. Wick. W sprawie zdrojowisk. Balneologia stanowi metodę, która czerpie swe wiadomości z rozmaitych dziedzin naukowych (fizyka, chemia, geologia i najrozmaitsze nauki lekarskie). Podstawę powodzenia miejscowości leczniczej stanowią źródła lecznicze, których indywidualność do naśladowania jest bardzo trudną lub też zgoła niemożliwą. Nieodzownym warunkiem dalszego ich rozwoju jest naukowe badanie własności i wartości leczniczych tych zdrojów. Dlatego też balneologia winna utrzymywać stały kontakt z ogólną medycyną i z postępowaniem obserwacji klinicznych. Do osiągnięcia tego celu służą pracownie fizyczno-chemiczne, następnie szpitale i zakłady dobroczynne w miejscowościach leczniczych. Ponieważ jednak część odnośnych badań może być przeprowadzona w uniwersytecie wzgl. na klinikach, przeto autor uważa za rzecz wielce pożądaną założenie jakiegoś centralnego instytutu balneologicznego.

W. D.

(Wien. kl. Woch., 1909, str. 23).

72. Thöneveau i Laborde. Określenie radioczynności wód mineralnych. Dozowanie chemiczne soli wód mineralnych, ich odporność elektryczna i ciepłota już nie wystarczają dla ich klasyfikacji i różniczkowania; emanacja radu i helu w gazach, które się wydzielają u wytrysku źródeł cieplicowych stała się rzeczą wielkiej wagi. W technice określania tych gazów opieramy się na zdolności jonizującej promieniowania ciał radioczynnych, która pozwala na określenia ilościowe bardzo dokładnie. Posługujemy się przytem elektroskopem i elektrometrem, połączonym z kwarcem elektrycznym P. i I. Curie-Rad i Tor są to dwa ciała radioczyste, które udało się wykryć w źródłach mineralnych i cieplicowych.

Istnieją one pod różnemi postaciami: 1-o pod postacią soli radu lub toru, rozpuszczonych w głębi ziemi i pochwyconych przez wodę, 2-o pod postacią emanacji. Owe emanacje mają pierwszorzędne znaczenie: woda może nie rozpuszczać soli radu, którą napotyka, a jednak — rozpuszczać emanacją radu, rodzaj niestałego gazu, jak sam rad, który ją wytworzył kosztem swej budowy atomowej. Następnie przekształcenia tych gazów, według współczesnych teorii, są ujawnieniem utraty energii przez ciała radioczyste, czemu właśnie przypisać należy wytwarzanie promieni jonizujących.

Oznaczenie radioczynności danego źródła odbywa się w sposób następujący: 1-o poszukiwanie radioczynności ciał stałych (osady, skały), 2-o poszukiwanie radioczynności gazów (emanacja napływową w gazie), 3-o poszukiwanie radioczynności wody (emanacja rozpuszczona lub sól radu rozpuszczona). Znaleziono znaczne różnice pomiędzy radioczynnościami pewnych źródeł, których zbędano w tym kierunku przeszło tysiąc.

Autorzy opisują dwie metody, któremi się można posługiwać: albo oznaczanie bezpośrednie, opierające się na promieniowaniu samego ciała, albo też oznaczanie pośrednie — przez wydobywanie emanacji z ciała stałego i mierzenie jej czynności. Autorzy obmyślili przyrząd, za pomocą którego można mierzyć, w cyfrach absolutnych, ilość emanacji radu. Tor może znajdować się w wodach mineralnych współrzędnie z radem, lub bez niego.

W. D.

(Revue d'Hyg. № 11, 1909 r.).



Z Warsz. Towarzystwa Hygienicznego.

Protokół posiedzenia wydziału Zdrojowisk i miejscowości Klimat. z dnia 11 lutego 1910 r.

Protokół poprzedniego posiedzenia przeczytano i przyjęto.

Przewodniczący d-r Jaworski zawiadania, że między 29 marca a 2 kwietnia odbędzie się w Paryżu III Międzynarodowy Kongres Fizjoterapii pod przewodnictwem prof. Landouzy'ego. Sekcyi będzie siedm. Między innymi, jako tematy programowe, zapowiedziano w Sekcyi II-ej: termoterapia porażień stawowych i hydroterapia, stosowana u neurasteników. W Sekcyi III-ej: klimatofizjologia porównawcza klimatu górskiego i morskiego. W Sekcyi VI-ej: wody mineralne i gruźlica płuc. Radioczynność wód mineralnych i modyfikacje, które ona wprowadza przy ich zastosowaniu. W Sekcyi VII-ej: leczenie owocami; dyeta bezchlorowa; dyetetyka i fizyoterapia przy otłuszczeniu.

D-r Br. Malewski z Grodziska mówi o *leczeniu dyetetycznem* w kierowanym przez siebie zakładzie leczniczym. Prelegent nie chciał żywcem przenosić wzorów dyetetyki, jakie posiada literatura i zakłady zagraniczne, postanowił więc zwykłą naszą kuchnię przystosować do wymagań dyetetyki, wychodząc z zapatrywania, że chorych należy nie tylko żywić racjonalnie, ale i uczyć, jak jeść należy w domu. Na zasadzie tablicy składu odżywczego rozmaitych produktów, ułożonych podług dzieł Königa, Jaworskiego, Leydena i innych źródeł, oznaczał d-r M. wartość odżywczą potraw. W celu zwalczania szkodliwości kuchni polskiej, jaką stanowi nadmiar tłustych i mięsnych pokarmów, wypróbował szereg potraw jarskich i wybrał kilkadziesiąt smacznych i zdrowych. Ma więc obecnie już sto kilkadziesiąt określonych potraw, z których łatwo już ułożyć odpowiednią dyetę. Dyeta zwykła dla większości chorych zakładowych składa się z 4-ch posiłków dziennie (przyczem mięso jada

się raz dziennie), zawiera mało białka purynowego, dużo drzewnika i tłuszczu, 100 — 110 gr. białka, 160—180 gr. tłuszczu i około 400 gr. węglowodanów, czyli 3800 kaloryj. Dyeta ta bywa modyfikowana u anemicznych, chorych na rozstrzeń żołądka. Stosuje się i diety: tuczającą, ochudzającą, małosolną, suchą, lekkostrawną i bezwęglowodanową. Pracownia pozwala na dokładną analizę moczu. Praca D-ra M. wraz z tablicami będzie ogłoszona w „Zdrowiu“.

W dyskusji d-r Orgelbrand zapytuje, czy oznaczano ilość płynów, czy ograniczano je czasem, czy badano chorych na zawartość żołądka, czy stosowano żywienie chorych małą ilością białka, jak karmiono chore blednicowe? D-r M. odpowiada, że w rozstrzeni ograniczano płyny, dawano papki, u nerkowych—do 2 litrów płynu, stosowano dietę tuczającą i ochudzającą, nie obciążano jarstwem blednicowych chorych, ograniczanie ilości białka bywa ryzykowne.

D-r A. Tuchendler czyni uwagę, że dyetetyka w chorobach żołądka jest sprawą najważniejszą, chciałby wiedzieć, czy zakład tych chorych uwzględnia, bo np. tłuszcze należą wogóle do cięższej strawnych, pochwała nieużywanie preparatów sztucznych, drogich i mało wartych, zapytuje o stosowanie metody Szmida i o ważenie chorych. D-r Rzętkowski utrzymuje, że kuchnia nasza, jak i niemiecka, nie ma uzasadnienia naukowego. Nasza kuchnia ludowa ma dużo białka roślinnego, miejska zaś — dużo białka lekkostrawnego (purynowego) i dużo tłuszczów. Tak, jak na wsi, odżywiać się nie możemy. Zarzuca Rz. kuchni grodziskiej, że jest zapopularna, zatłusta; radziłby więcej dawać białka, mniej—tłuszczów i boi się, że szkoła ta nie przyniesie korzyści, zastrzega się przytem, że nie wie, czy to da się uskuteczyć i chwali niedawanie mięsa na kolację. Znajduje słowa uznania dla pracy d-ra M. podnosi także Kosów, jako szkołę, gdyż widział wpływ diety kosowskiej na dietę domową. D-r W. Smoleński zaleca indywidualizowanie w dyetetyce. D-r I. Grundzach widział pożytek diety kosowskiej, ale widział i złe skutki, jakie ten sposób żywienia za sobą pociągał podczas leczenia zakładowego i później, gdy chorzy niewłaściwie w domu się żywili. Co do pracy d-ra M. podnosi to, że jest to na większą skalę rozpoczęte badanie racjonalnej dyetetyki, dla naszego ogółu bardzo dużej wagi, które niewątpliwie dalsza praca pogłębi; już obecnie stanowi ona poważny atut Grodziska, na którego dobro musi być zaliczona. Grodzisk jest obecnie w kraju jedynym zakładem racjonalnie dyetetycznym.

D-r Rzętkowski odpowiada, że nie chwalił Kosowa, mówił tylko o jego wpływie. Prelegent d-r M. w końcu odpowiada, że kał bada w pewnych razach, że mało ma chorych na żołądek, że waży ich co 5—10 dni. Co się tyczy tłuszczów, przyznaje, że jest ich dużo, lecz i białka jest dość dużo (110 gr.), chorzy są przeważnie lichy odżywiani i muszą się tuczyć, wówczas i ogólnie się poprawiają.

D-r J. Jaworski, zdając sprawę z *projektu opodatkowania wód mineralnych w Austrii*, jaki wkrótce będzie przedstawiony parlamentowi do zatwierdzenia, poddaje go surowej krytyce i prosi Wydział o wydanie swej opinii, która posłuży jako materiał dla władz galicyjsko-austriackich (ew. Koła Polskiego w Wiedniu). Prelegent zwraca uwagę na fakt, że próby takiego opodatkowania były już robione w różnych krajach (Niemcy, Francya, Anglia) i zawsze usilnie były popierane przez producentów alkoholu we wszelkich jego postaciach ze względów, łatwych do zrozumienia. Tem dziwniejszem się wyda, że partya socyaldemokratyczna austriacka popiera ten projekt; sądzi ona błędnie, że spożywca wód mineralnych są jedynie ludzie zamożni, że właściciele źródeł zapewne koszta podatku wezmą na siebie; przeciwna jest jedynie opodatkowaniu wody sodowej, również proponowanemu w projekcie. Wysokość podatku wynosić ma 10 halerzy od wód mineralnych, 6 — od wód gazowych. Wody „lecznicze“ (jak Karlsbad Marienbad i t. p.) wolne mają być od podatku. Dotyczyć on będzie naturalnych i sztucznych wód mineralnych, t. zw. stołowych, zarówno w kraju spożywanych, jak i eksportowanych. Dochód przewidywany 6,000,000 koron.

Przechodząc do oceny, d-r Jaworski uważa, że dzielenie wód mineralnych na lecznicze i nielecznicze nie wytrzymuje krytyki ze stanowiska lekarskiego. Co do wpływu ekonomicznego, sądzi, że wpłynie on na zmniejszenie konsumpcyi wód, fabrykacyi butelek, korków, kapsli, szkodzić będzie przemysłowi drukarskiemu i interesowi transportu. Wpłynie szkodliwie na siłę podatkową tych gałęzi przemysłu, zaszkodzi więc i skarbowości państwowej.

Ze względu na higienę indywidualną i społeczną, projekt ten jest nawet nieetyczny. Istnieją miejscowości w Państwie (Dalmacya, Galicya), nie posiadające dobrej wody do picia: wszędzie są tam w użyciu lekkie szczawy lub wody sztuczne, sodowe. Cóż się stanie w czasie epidemii? Skutki zastąpienia wód tych napojami wysokowemi pod względem społecznym i higienicznym nie wymagają nawet roztrząsania. Że tak byłoby niewątpliwie, dowodzi akcyą gorącą w myśl projektu ze strony piwowarów i handlarzy wiu.

Co do wód galicyjskich, opodatkowane byłyby: Szczawnicka, Krościenko, Głębokie, Wysowa i Naftusia w Truskowcu. Eksport Szczawnickiej rocznie wynosi około 200,000 flaszek, Krościenckiej—70,000.

Wniosek d-ra J. Jaworskiego brzmi: Projekt jest nieetyczny, gdyż opodatkowuje zdrowie ogółu. Wody mineralne, naturalne czy sztuczne, jako środki lecznicze lub profilaktyczne, nie powinny podlegać opodatkowaniu.

Wniosek ten zostaje jednomyślnie przez Wydział przyjęty.

Przewodniczący: d-r J. Jaworski.

Sekretarz: d-r Ig. Grundzach.

Sprawozdanie z Wystawy Przeciwalkoholicznej.

Na posiedzeniu Wydziału przeciwalkoholicznego w d. 11-ym stycznia 1909 r., któremu przewodniczył inż. A. Remer, d-r Bregman wygłosił referat w kwestyi urządzenia Wystawy. Referent powziął tę myśl już przed 3-ma laty i wówczas już zebrał w tym celu sporą kolekcję tablic i protokółów przeciwalkoholicznych. Warunki ogólne jednak nie sprzyjały tej sprawie i dopiero w jesieni 1908 r. możliwe było bliższe zajęcie się nią. W naradach przedwstępnych wzięli udział: sędzia J. Glass, d-r J. Jaworski, inż. Kornilowicz, d-r Kucharzewski, d-r Kurtz, d-r Polak, d-r Szulc, dyr. Żbikowski. Referent odczytał szczegółowy program Wystawy i zaproponował wybór Komitetu organizacyjnego. Komitet podzielił się na kilka sekcji: naukową, finansową, gospodarczą i odczytową. W celu zyskania funduszu na organizację Wystawy, Komitet zwrócił się do zakładów przemysłowych i instytucji finansowych, które projekta Wystawy naogół przychylnie. Po długich poszukiwaniach udało się Komitetowi uzyskać dla Wystawy pomieszczenia w Salach Redutowych, które ze względu na swe położenie w środku miasta i na wszelkie inne warunki, były ze wszech miar odpowiednie. Dzięki uprzejmości Dyrekcji Teatralnej, Komitet uzyskał warunki b. dogodne. W d. 26-ym kwietnia nastąpiło uroczyste otwarcie Wystawy. Wystawę podzielono na cztery główne działy: I Alkoholizm, II Walka z alkoholizmem, III Leczenie alkoholików, IV Zastosowanie alkoholu w przemyśle.

Oddzielną salę przeznaczono na odczyty i demonstracje (nieknaące obrazy). Członkowie Komitetu dyżurowali na Wystawie i udzielali zwiedzającym objaśnień. Wystawa trwała do 20 maja, t. j. 24 dni. W tym czasie zwiedziło ją przeszło trzydzieści tysięcy osób, a w tej liczbie znaczną część stanowili robotnicy fabryczni oraz młodzież szkolna.

Po zamknięciu Wystawy w Warszawie, Komitet zajął się uruchomieniem jej w celu przedstawienia w miastach i miasteczkach Królestwa. Najpierw urządzono Wystawę w Żyrardowie, gdzie otwarta była od 25 czerwca do 11 lipca 1909 r. Następnie wysłano ją do Częstochowy i umieszczono w pawilonie Hygienicznym wystawy Przemysłowo-Rolniczej. Od 4-go grudnia do 2-go stycznia r. b. Wystawa była czynna w Łodzi; od 7-17 stycznia—w Pabianicach; od 21-go stycznia do 8 lutego w Kielcach. Obecnie znajduje się w Dąbrowie Górniczej. W dalszym ciągu zamierzone jest urządzenie Wystawy w Siedlcach, Zawierciu, Radomiu i Kaliszu.

Skład osobisty Komitetu Wystawy.

Członkowie Protektorzy:

- 1) Ks. Biskup Ruskiewicz. 2) Ks. Superintendent Bursze.
- 3) Prof. J. Baranowski. 4) Prof. Dybowski 5) Wład Kiślański.
- 6) Prof. J. Kosiński. 7) H. Poznański. 8) Bolesław Prus.

Członkowie czynni:

Mag. Białobrzeski, p. Cz. Boczkowski, d-r L. E. Bregman (przewodniczący), d-r A. Ciagliński, p. J. Czempiński, p. Jakób Glass, dyr. P. Heilperin (skarbnik), inż. J. Kączkowski, p. Kacperski, Red. St. Kempner, p. W. Karliński, inż. R. Kornitowicz, d-r H. Kucharzewski (sekretarz), d-r St. Kurtz, p. Wład. Leppert, dyr. Wit. Mroziński, p. Leon Mutermilch, d-r Cz. Otto, p. Jan Oranżewski, d-r Cz. Piątkowski, inż. A. Remer, ks. pastor Semadeni, d-r A. Szulc, p. W. Izakiewicz, inż. Szenfeld, inż. St. Szyller, p. Józ. Wegner, p. Józ. Włoskiewicz, d-r Józ. Zawadzki, p. Rom. Zawadzki, dyr. Żbikowski, dyr. W. Żukowski.

Sprawozdanie Kasowe z Wystawy jest już w posiadaniu Rady Towarzystwa Hygienicznego i zostało wydrukowane.

Z ofiary p. Leonarda Mutermilcha Komitet Wystawy postanowił wydać broszurę przeciwalkoholiczną, któraby zarazem stanowiła rozumowany katalog Wystawy. Broszurę tę p. t. „Przeciw alkoholizmowi” opracował d-r L. E. Bregman. Na Wystawie broszurę tę sprzedano w ilości około 7000 egzemplarzy.

P. Jakób Glass wydał własnym kosztem szereg kartek, zawierających w krótkości najważniejsze dane w kwestyi pijaństwa i ostrzeżeń:—przeciw używania i nadużywania trunków. Kartki te, w liczbie kilkudziesięciu tysięcy egzemplarzy rozdano bezpłatnie zwiedzającym Wystawę.

W celu zachęcenia artystów malarzy do przedstawienia zgubnych skutków pijaństwa Komitet Wystawy w porozumieniu z Komitetem Tow. Zachęty Sztuk Pięknych ogłosił konkurs na obraz wspomnianej treści*). W skład sądu konkursowego weszli z ramienia Komitetu Wystawy d-r A. Ciagliński i inż. R. Kornitowicz. Nadesłano 4 prace, z których jednak żadna nie została uznana godną nagrody. Wskutek tego postanowiono termin konkursu odłożyć do 1/I 1910 r.

Odczyty wygłoszone na wystawie.

- 1) D-r H. Nusbaum. W sprawie walki z alkoholizmem.
- 2) D-r L. Lubliner. Alkohol a gruźlica.
- 3) P. Jakób Glass. Alkohol a sprawa robotnicza.

*) Nagrodę za najlepszy obraz wyznaczono w ilości 150 rb.

- 4) P. inż. Ką cz k o w s k i. Zastosowanie alkoholu w przemyśle.
- 5) D-r Cz. Otto. Wpływ alkoholu na ustrój.
- 6) D-r A. Landau. Wpływ alkoholu na przemianę materji w ustroju.
- 7) D-r St. Mutermilch. Alkohol a choroby zakaźne
- 8) D-r J. Zawadzki. Pijaństwo w Warszawie w świetle liczb Pogotowia.
- 9) D-r E. Jankowski. Ogródki dla robotników.
- 10) D-r L. Hantower. Chemia alkoholu.
- 11) P. Stef. Bojarska. Ruch trzeźwości wśród ludu.
- 12) Adw. Mikołaj Korenfeld. Władza rodzicielska a pijaństwo.
- 13) P. Bójanowska. Kobieta w walce z pijaństwem.
- 14) St. Osiecki. O domach ludowych.
- 15) D-r Wł. Dobrzyński. O miastach przyszłości.
- 16) D-r T. Łapiński. Alkohol a choroby umysłowe.
- 17) D-r St. Kopczyński. Alkohol a szkoła.
- 18) D-r M. Roszkowski. Alkoholizm wśród dzieci.



WIADOMOŚCI BIEŻĄCE.

63. **Kongres Narodowy Polski w Waszyngtonie** odbędzie się między 12—15 maja r. b. Kongres ten organizowany przez Związek Narodowy Polski w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, według programu nadesłanego, posiadać będzie 4 sekcye: 1) Sekcyę Polityczną, 2) Sekcyę Ekonomiczną, 3) Sekcyę Oświatową, 4) Sekcyę Naukową. 5) Sekcyę Emigracyjną. W Sekcyi Oświatowej wygotowane będą 4 referaty o szkolnictwie, po jednym z każdego zaboru i dla wychodźstwa; 5 referat, podający środki szerzenia oświaty między ludem.

W IV Sekcyi Naukowej wygłoszona będzie dowolna ilość referatów o udziale Polaków w nauce świata.

Wreszcie w V Sekcyi Emigracyjnej wygłoszone będą referaty: o emigracji europejskiej, emigracji w Ameryce Północnej, w końcu o jedności organizacyjnej dla Ameryki Północnej.

Celem tego Kongresu jest omówienie obecnego położenia Narodu Polskiego tak w Polsce, jak i na wychodźstwie pod wszystkimi względami, a między innymi pod względem kulturalnym i naukowym, następnie, uświadomienie głównych braków i potrzeb życia narodowego, wyjaśnienie i wynalezienie sposobów zaradzenia tym potrzebom i w ogólności wypracowanie dyrektywy na przyszłość.

Mając na uwadze te założenia, uważaliśmy za słuszne, za obowiązek, wziąć udział przynajmniej pośredni, w Kongresie, mianowicie, w jego Sekcji Naukowej. Referat, skreślony przez redaktora „Zdrowia“ i wydrukowany w zeszycie bieżącym, omawia sprawę stosunku uczonych polskich do kongresów międzynarodowych polskich, oraz potrzebę udziału naszego w kongresach takich. Sprawa ta rozpatrywaną będzie niebawem przez Komitet Organizacyjny Zjazdów lekarskich międzynarodowych w Hadze, dokąd, na żądanie Międzynarodowego Związku Prasy Lekarskiej, wszystkie artykuły w prasie polskiej, dotyczące tej kwestyi, mają być przesłane.

64. Kongres higieny szkolnej w Paryżu. Udział Polski w III kongresie międzynarodowym higienistów szkolnych, zorganizowany przez „Komitet towarzystw polskich“, zapowiada się bardzo pokaźnie. Polacy zgłosili dotąd 12 odczytów do różnych sekcji kongresu. Mają oni jednego członka w stałym komitecie międzynarodowym, dwóch honorowych przewodniczących sekcyjnych, w publikacjach zaś kongresowych komitet (złożony z trzydziestu kilku przedstawicieli dwudziestu zgórą towarzystw) ma zastrzeżone równouprawnienie z organizacjami państwowymi. Za najważniejszą jednak szczegół swej działalności uważa komitet wydanie broszury ilustrowanej o szkolnictwie polskiem, zredagowanej w języku francuskim. Znakomitym przykładem wydawnictw tego rodzaju są broszury o szkołach szwedzkich i fińskich, rozdane na ostatnim kongresie (w Londynie 1907 r.). Dają one sposobność przedstawienia rzeczy dokładniejszego i bardziej wszechstronnego, niż referaty lub odczyty, poza tem zaś pozostają jako trwałe dokumenty. Wstęp broszury (p. t.: *Les écoles polonaises*) zawierać będzie ustępy: Kraj. Ludność. Warunki polityczne. Warunki ekonomiczno-społeczne. Warunki zdrowotne. Rzut oka na dzieje szkolnictwa polskiego aż do doby obecnej. Zakończy pogląd na propagandę zasad higieny szkolnej w Polsce. Celem zebrania materiałów do broszury, rozsyła komitet szczegółowo opracowany kwestyjonaryusz. Odpowiedzi na kwestyjonaryusz oraz broszury, sprawozdania, plany sytuacyjne, klisze i t. p. należy nadsyłać na ręce dra Eugeniusza Piaseckiego. (*Łwów, ulica Trzeciego Maja L. 2*).

65. Pożyczka na ulepszenie w zdrojowiskach. W ministerjum handlu odbyła się narada w celu rozważenia kwestyi organizacji zarządu źródłami mineralnymi, należącymi do skarbu. Rada oświadczyła się za udzieleniem pożyczki rb. 800,000 na melioracye w zdrojowiskach, na termin 20-letni. Między innymi z pożyczki tej korzystać będą źródła w Busku, mianowicie: narada przy ministerjum handlu i przemysłu uchwaliła wydanie subsydium źródłom mineralnym w Busku na urządzenie kursału w wysokości 75% jego kosztorysu, mianowicie 75,000 rb.

66. XI zjazd lekarzy i przyrodników polskich. Posiedzenie ogólnego komitetu XI Zjazdu lek. i przyr. polskich odbyło się w Kra-

kowie w piątek, dnia 4 lutego b. r., w domu Towarz. lekarskiego przy licznych udziałach lekarzy i przyrodników krakowskich. Zebranie, któremu przewodniczył prezes Komitetu organizacyjnego prof. Julian Nowak, uchwaliło urządzić XI Zjazd lekarzy i przyrodników polskich w Krakowie w dniach 18, 19, 20 i 21 lipca 1911 roku i wybrało komitet ścisły.

Zadaniem wybranego Komitetu będzie, przeprowadzić organizację naukową Zjazdu, oraz przez porozumienie ze wszystkimi zawodowymi organizacjami lekarzy i przyrodników zapewnić Zjazdowi jaknajliczniejszy udział wszystkich interesowanych. Ze Zjazdem lekarzy i przyrodników postanowiło Tow. balneologiczne połączyć swój, przypadający właśnie III zjazd Towarzystwa.

66. **Dokument historyczny o Instytucie szczepienia ospy w Warszawie.** Podaje „Gazeta Warszawska“, jako przedruk z d. 10/IV 1810 roku.

„Prefekt Departamentu Warszawskiego.

Odebrawszy od JW. Ministra spraw wewnętrznych urządzenie Instytutu szczepienia ospy krowiej w słowach: „Minister Spraw Wewnętrznych przekonany, iak wielkie dobrodziejstwo dla rodzaju ludzkiego zbawienny wynalazek szczepienia ospy krowiej po wszystkich Państwach Europy zapewnił, pragnie usilnie, aby obywatele i mieszkańcy Xięstwa Warszawskiego stali się tegoż dobrodziejstwa, którego już w części doznawali, na zawsze uczestnikami. Tym końcem urządza Instytut szczepialny na zawsze ospy ochraniającej w *Warszawie*, aby materya do szczepienia każdego czasu po całym kraiu od żądających iey rozsyłaną, bezpłatnie bydz mogła. Tego Instytutu lokalność i obowiązki dla lekarza i chirurga do szczepienia upoważnionych są następujące:

Lokalność:

„Instytut ten szczepienia na zawsze ma bydz przy Instytucie babienia utrzymany.

Obowiązki dla Lekarza szczepialnego:

§ 1. „Pod dyrekcyą lekarza szczepialnego, którym ma bydz na zawsze drugi professor sztuki babienia, zostaje ten Instytut..“

67. **Walka z ospą.** Po szeregu odbytych narad w sprawie walki z epidemią ospy, przez tutejszy urząd lekarski poczynione zostały zarządzenia następujące:

Powołano do 28-go kwietnia 10 osób do szczepienia ospy, z pensyą 25 rb. miesięcznie. Spełniają one już tę czynność, szczepiąc ospę po domach.

Rozklejono 6,000 ogłoszeń o bezpłatnem szczepieniu ospy oraz ogłoszono drukiem przepisy zapobiegawcze.

Zakupiono potrzebne materyały do szczepień, jak watę, eter i t.p.

Po porozumieniu się z kierownikami szkół co do współdziałania lekarzy szkolnych, rozpoczęto szczepienie ospy wszystkim dzieciom w miejskich szkołach początkowych.

Na związane z powyższem wydatki zażądanu z kasy miejskiej 1,200 rb.

68. Sanatorium dla chorych piersiowych d-ra Dłuskiego w Zakopanem. Pod przewodnictwem prezesa rady nadzorczej sanatorium dla chorych piersiowych w Zakopanem, r. dw. prof. Bolesława Wicherkiewicza, odbyło się w d. 16 ub. m. posiedzenie. Sprawozdanie dyrektora wykazało rozwój zakładu pod każdym względem. Zarząd nie ustaje w pracy około ulepszeń higienicznych. Salony gościnne przeniesiono na parter, wskutek czego na pierwszym piętrze przybyło 11 widnych, słonecznych ubikacji dla pomieszczenia chorych. Wybudowano nowe werandy, powiększono teren, a płasko-wzgórza zamieniono na park spacerowy. Wewnątrz gospodarstwa wprowadzono maszyny do mycia i sterylizowania naczyń. Wykończane jest obecnie nowe laboratorium chemiczno-bakteryologiczne oraz pracownia Röntgena. Frekwencya chorych stale się zwiększa, a wyniki lecznicze są nader pomyślne. Komisya rewizyjna w swoim sprawozdaniu wyraziła uznanie dla ogólnej gospodarki zakładu i buchalteryi instytucyi. Zamknięcie rachunków za r. z. wyk zało po raz pierwszy zyski i możność wypłaty dywidendy akcyonaryuszom w wysokości 4% od włożonych kapitałów. Zatwierdzono preliminarz wydatków na r. b. i wyrażono uznanie dla d-rów Dłuskich za ich sumienną pracę.

69. Komitet wydawnictwa rozpraw popularnych z dziedziny higieny imienia d-ra Alfreda Sokołowskiego ogłasza następujący temat do rozprawy nagrody konkursowej: **Hygiena warsztatu szewckiego.** Rozprawy należy nadsyłać do kancelaryi Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego, Niecała 7, do dnia 1 września 1910 r., z zachowaniem zwykłych formalności, a mianowicie: rozprawa winna być bezimienna, opatrzona godłem, do niej dołączyć należy zapieczętowaną kopertę tymże godłem opatrzoną, a w niej nazwisko autora.

Objętość rozprawy od 1 do 1½ arkusza druku zwykłej ósemki. Autor najlepszej rozprawy otrzyma 75 rb. Sąd konkursowy stanowią lekarze: Józef Bieliński, Otton Hewelke, Józef Jaworski, Jan Pruszyński, Mikołaj Reichman i pp. redaktorowie: Paweł Nowicki, majster szewcki i Tadeusz Prószyński.

70. Przeciw alkoholizmowi podczas odpustów. Gubernator wotogodzki wydał postanowienie obowiązujące, z mocy którego sprzedaż trunków zabroniona jest podczas odpustów w ciągu trzech dni w odległości 12 wiorst od świątyn, w których odbywają się uroczystości.

71. Szpitalnictwo w gub. radomskiej. Według ostatnich danych statystycznych, w obrębie gub. radomskiej działa obecnie 7 szpitali, z tych dwa w Radomiu i po jednym w Sandomierzu, Staszowie, Opatowie, Opocznie i Ilży. W powiatach: koneckim i kozienickim szpitali wcale nie ma. Szpitale rozporządzają 226-u łózkami, liczba zaś chorych, korzystających z leczenia szpitalnego, waha się w granicach od 3,500 do 4,000 rocznie. Wydatek roczny na utrzymanie wszystkich tych zakładów wynosi 59,778 rb. W rozporządzeniu rady gub. dobr. publicznej, zarządzającej tymi szpitalami, znajdują się jeszcze fundusze następujące: na budowę szpitala w Końskich 28,277 rb., szpitala w Kozienicach—13,056 rb., w Ostrowcu — 2,585 rb. Oprócz tych funduszy istnieją jeszcze kapitały z zapisów prywatnych na urządzenie przytułków w Radomiu, Opatowie, Końskich, Kozienicach, Szydłowcu, Przedborzu i w osadzie Lipsko.

72. Budżet Łowicza na r. b. zatwierdzony został przez warszawski rząd gubernialny; dochody Łowicza w r. b. mają wynosić rb. 25,532, wydatki zaś rb. 21,724, pozostaje nadwyżka rb. 3,808,

Pomiędzy różnemi pozycjami znajdujemy: na powiększenie środków szkół miejskich wyznaczono rb. 700, zasiłek dla gimnazjum rządowego—rb. 1000; zasiłek dla szpitalów—rb. 45; dla przytułku dzieciennego rb. 600; na utrzymanie przytułku dla starców rb. 150; na utrzymanie innych zakładów dobroczynnych rb. 179; na utrzymanie ambulatoryum bezpłatnego rb. 25, razem na cele oświatowe i dobroczynne—rb. 2,752.

Łowicz w ciągu dalszym powiększa kapitał zapasowy. Według d r a J. Jaworskiego—„Gospodarka finansowa rządów miejskich w Król. Pol.“ Łowicz przed 10-ciu laty posiadał już 69,222 rb. kapitału zapasowego.

Zmarli:

Ś. p. d r Roman Morozewicz zmarł w wieku lat 46 d. 10 ub. m., w Lubartowie na tyfus płamisty. Zmarły, jako członek Oddziału Lubelskiego Warsz. Towarzystwa Hygienicznego, brał udział w pracach tegoż, w zjazdach hygienistów i lekarzy. Praca społeczna Jego, szczególnie na polu kulturalnem i oświatowem, przy czynnym współdziałaniu małżonki Jego, która była dla Niego pod tym względem zawsze dobrym duchem i doradcą, zostawia chlubne wspomnienie i wdzięczność maluczkich i ubogich.

Nadesłano:

1. Sprawozdanie z posiedzeń Towarzystwa Naukowego Warszawskiego. Grudzień 1909, Z. 9.
2. Odezwa Towarzystwa Psychologicznego o składki na pracownię. Ofiary przyjmuje Bank Handlowy na rachunek Polskiego Tow. Psychologicznego dla „Pracowni Psychologicznej.“
3. D r Zenon Grossek. Uwagi o leczeniu ludu. Lwów, 1910.
4. Stowarzyszenie Szkoły Współdziałającej. Szkoła komercyjna żeńska A. Wereckiej, sprawozdanie szkolne za r. 1908—9.

Protokół Komisji Rewizyjnej

TOWARZYSTWA HYGIENICZNEGO WARSZAWSKIEGO.

Komisya Rewizyjna, dokonawszy szczegółowej rewizyi ksiąg i sprawdzenia rachunków Towarzystwa i instytucyi, pod jego kontrolą zostających, za rok 1909, ma zaszczyt złożyć zebraniu ogólnemu następujące sprawozdanie ze swych czynności;

1) Co do Tow. Hygienicznego wraz z wydawnictwem „Zdrowie“ Komisya Rewizyjna, na posiedzeniu w dniu 11 kwietnia 1910 r., w obecności d-ra Szwajcera, p. M. Białobrzeskiego i p. J. Michałowskiej, po sprawdzeniu ksiąg, oraz dowodów kasowych, znalazła wszystkie pozycye usprawiedliwione odpowiednimi dowodami.

Bilans Towarzystwa zamyka się sumą Rb. 8504.46.

Dochody Towarzystwa wyniosły w roku 1909 Rb. 3570.46

Wydatki „ „ „ „ „ 3337.78

Przewyżka dochodów nad wydatkami wynosi Rb. 232.64
które zaliczono na R-k Majątku Towarzystwa.

Wydawnictwo „Zdrowie“, oprócz zapomogi ze strony Towarzystwa w sumie rb. 1000 — wykazało przewyżkę wydatków nad dochodami w wysokości rb. 85.93 przy ogólnej sumie obrotu rb. 2268.71.

Komisya rewizyjna wnosi, aby Ogólne Zebranie sprawozdanie i bilans Rady przyjęło i zatwierdziło.

2) Sanatorium dla suchotników w Rudee.

Komisya Rewizyjna w dniu 11 kwietnia 1910 roku, w obecności p. T. Ptaszkiewicza, sprawdziła księgi i znalazła, że wszystkie pozycye są usprawiedliwione odpowiednimi dowodami.

Bilans ogólny zamyka się sumą Rb. 281379.03.

Ogólne wydatki Sanatorium w Rudee za 1-szy rok

istnienia wynosiły Rb. 51759.30

Dochody „ 50131.09

Przewyżka wydatków nad dochodami wynosi Rb. 1628.21
przyczem jednak zaznaczyć należy, że kapitał Sanatorium, dzięki

ofiarom, powiększył się o rb. 31104.59 i że na amortyzacye odpisano rb. 6645.80.

Dowody depozytowe i rachunku z Bankiem Handlowym znaleziono w porządku i dla tego Komisya Rewizyjna wnosi, aby Ogólne Zebranie przedstawił bilans Sanatorium przyjęło i zatwierdziło.

3) Co do Ogrodów dziecięcych im. W. E. Raua.

Na posiedzeniu, odbytem w dniu 12 kwietnia 1910 r. w kancelaryi przy ul. Hożej № 23, w obecności p. prezesa M. Białowiejskiego, Komisya Rewizyjna, po sprawdzeniu ksiąg, oraz odnośnych dowodów, znalazła je w zupełnym porządku.

Bilans ogólny zamyka się sumą rb. 327585.73

Ogólne wydatki w roku 1909 wyniosły rb. 20640.92

„ dochody „ „ „ „ 18317.70

Przewyżka wydatków nad dochodami wynosi rb. 2323.22

Przewyżka ta stanowi dokonaną amortyzacyę budynków i ruchoomości i pokrytą została z funduszu rezerwowego.

Komisya Rewizyjna wnosi, aby Ogólne zebranie sprawozdanie i bilans Ogrodów Dziecięcych im. W. E. Raua przyjęło i zatwierdziło.

4) Instytut Hygieny Dziecięcej im. bar. Lenwala.

W dniu 11 kwietnia 1910 roku Komisya Rewizyjna w kancelaryi Tow. Hygienicznego, w obecności d-ra Paderewskiego, po sprawdzeniu ksiąg znalazła, że dochody i wydatki są usprawiedliwione odpowiednimi dowodami. znajdującymi się w zupełnym porządku.

Wydatki wyniosły rb. 11470.03 — niedobór rb. 2833.29, bilans zaś zamknięty został sumą rb. 200409.53.

Komisya Rewizyjna wnosi, aby Ogólne Zebranie rachunek Instytutu Hygieny Dziecięcej im. bar. Lenwala przyjęło i zatwierdziło.

Józef Włoskiewicz.

Fr Karpiński.

Działalność Wydziału lekarzy szkolnych przy Stowarzyszeniu lekarzy polskich w roku 1909.

W roku 1909 Wydział odbył 9 posiedzeń miesięcznych. Z prac Komisji, objętych programem d-ra St. Markiewicza, Wydział rozpatrzył referat d-rów: Świętochowskiego i Tchórznickego „O urządzeniach technicznych szkoły“. Referat obejmował rady, orzeczenia i uwagi, dotyczące pomieszczenia szkoły, oddzielnych izb w szkole i urządzeń technicznych i nastęrczył tematu do ożywionych dyskusji na 4 posiedzeniach miesięcznych. Referat przyjęto i dołączono do prac poprzednich, które po skompletowaniu zostaną ogłoszone drukiem.

Niezależnie od tej programowej pracy w roku 1909 wygłoszono następujące odczyty:

1) D-r W. Sterling: „O samobójstwach wśród młodzieży szkolnej“. Prelegent oświetlił daną kwestyę wyczerpująco pod względem statystycznym i etyologicznym oraz przedstawił obecne metody badań nad samobójcami.

2) D-r St. Kopczyński: „Nerwowość a szkoła“. Prelegent wykazał w odczycie, w jaki sposób szkoła przyczyniać się może do rozwoju nadmiernej nerwowości u dzieci, do zakłócania ich równowagi psychicznej i stąd do targania się na własne życie, i wskazał metody wychowawcze, jakimi nawet u jednostek z wrodzoną nerwowością można zapobiedz przejawianiu się przesytu i pogardy życia, oraz wzmocnić równowagę psychiczną.

W związku z tymi odczytami wyłoniła się myśl zbierania u nas odnośnego materyału statystycznego na wzór Biura centralnego w Londynie, rejestrującego wszystkie przypadki samobójstw wśród młodzieży. Komisya, składająca się z d-rów: Knappego i W. Sterlinga, opracowała kwestyonaryusz, który został wydrukowany i bywa rozsyłany w każdym przypadku samobójstwa. Obowiązek zbierania materyału nałożono na prezydium Wydziału. W roku 1909 zanotowano w Królestwie Polskiem 11 przypadków samobójstw wśród młodzieży w wieku szkolnym.

3) D-r M a r y a n H o ł u b: „O potrzebie zwalczania wśród młodzieży szkolnej nałogu palenia tytoniu“. W związku z tym odczytem prelegent w następstwie opracował odezwę „O szkodliwości palenia tytoniu“, przeznaczoną dla szkół średnich. Odezwę uznano za sprawę wielkiej wagi i polecono ją wydrukować w „Wychowaniu“.

4) D-r W. K n a p p e: „Sprawozdanie z działalności higieniczno-lekarskiej w szkole ludowej czterooddziałowej, utrzymywanej z funduszów p. Karola Rose w Warszawie“. W odczycie, który powtórzony został w Wydziale Wychowawczym Tow. Higienicznego, prelegent przedstawił obraz szkoły, w której, dzięki ofiarności jednej osoby, zaprowadzone zostały wszystkie możliwe w zakresie szkoły zarządzenia higieniczne, dotyczące zarówno lokalu, jak i higieny osobistej wychowañców.

Na skutek odezwy Komitetu Lwowskiego Międzynarodowego Zjazdu w sprawie higieny szkolnej, mającego odbyć się w sierpniu 1910 roku w Paryżu, Wydział poświęcił jedno posiedzenie omówieniu sprawy uczestnictwa w tym zjeździe.

W celu obeznania się z pomocami naukowymi i utensyliami szkolnymi, wprowadzonymi u nas do handlu w roku bieżącym, Wydział odbył jedno posiedzenie w lokalu Tow. „Urania“, gdzie inż. prof. R. Kornilowicz przedstawił przedmioty z dziedziny higieny szkolnej.

Dnia 6 czerwca grono lekarzy szkolnych zwiedziło pod przewodnictwem d-ra S. Rottermunda 2 ogrody im. E. Raua (Nowogrodzki i Saski z halą gimnastyczną) podczas zabaw dzieci i wysłuchało szczegółowych informacji D-ra Rottermunda o działalności tej pożytecznej instytucji.

Szczegółowe sprawozdania z posiedzeń były systematycznie publikowane w miesięczniku „Wychowanie“.

Przewodniczącym Wydziału był d-r St. Kopeczyński, zastępcą d-r L. Wernic, sekretarzem d-r W. Knappe, skarbnikiem d-r Matylda Biehlerowa.

W. K.



NASZE ZDROJE I UZDROWISKA.

NALĘCZÓW W ROKU 1909.

podał *d-r Karol Tokarski.*

Sprawozdanie niniejsze obejmuje 30 rok istnienia i czynności zakładu, a jest pierwszym sprawozdaniem po ustąpieniu mego poprzednika, długoletniego dyrektora zakładu, D-ra A. Puławskiego, lekarza, który dla Nałęczowa położył duże zasługi.

Rozszerzenie zakresu stosowania środków leczniczych, wprowadzenie działu przyrodolecznictwa i racjonalnej dyetyki, ulepszenia sezonu zimowego, corocznie drukowane sprawozdania lekarskie i statystyka chorych, wyosobnienie od zakładu ambulatoryum ludowego, wydanie drukiem „materiałów do historii zakładu leczniczego w Nałęczowie“ i t. d. to wszystko są przyczynki do rozwoju Nałęczowa D-ra Puławskiego.

Dla uczczenia zasług D-ra Puławskiego, zawieszono jego portret w poczekalni.

Rok sprawozdawczy zaznaczył się dla Nałęczowa dużym postępem. Zawdzięczając stanowczości w inicjatywie i niezłomnej energii w czynie Rady zarządzającej Nałęczowa w osobach p. D-ra M. Jakowskiego, inż. L. Kurejusza, i inż. A. Nagórskiego w przeciągu kilku miesięcy powstał nowy budynek dla akumulatorów i silnicy, powstały gabinety fizyko-lecznicze, w zakładzie i w przylegającej części parku zajaśniało światło elektryczne.

Roentgenizacja, d'Arsonvalizacja, kąpiele 4-komorowe, kąpiele świetlne żarowe, czerwone i niebieskie, masaż, wibracyjny poruszany elektrycznością powiększyły arsenał leczniczy Nałęczowa, a światło elektryczne — jego kulturę.

Zapoczątkowanie i starania jednego człowieka, a mianowicie adwokata przys. p. W. Łypacewicza powołały do życia i pracy Towarzystwa przyjaciół Nałęczowa. Co Towarzystwo zrobi zobaczymy, już jednak w pierwszym roku uregulowało i udogodniło zewnętrzne dla miejscowych dworków ścieżki i drogi dojazdowe — jeszcze nie wszystkie lecz już dużo.

Ruch leczących się osób ograniczył się liczbą 929. Odmówiono przyjęcia z powodu chorób umysłowych 6 osobom. Królestwo

Polskie dostarczyło 740 osób, Litwa i Ruś 149, gubernie Rosyjskie 34, Rosya Azyatycka 5, Zagranica 1.

Katolicy stanowili 58^o/_o, Żydzi 33^o/_o, Prawosławni 6^o/_o, Protestanci 3^o/_o.

Cztery miesiące letnie dostarczyły 777 chorych, a 8 zimowych 152 osoby. Najmniejsza ilość dzienna leczących się wynosiła I.XI—8 osób, — największa 25. VII — 418 osób. Mężczyzn było 426, kobiet 503. W internacie zakładu mieszkało 361, a w dworakach 568 osób. Z polecenia lekarzy przybyło 403, a z własnej decyzji 525 osób. Co do zajęć (wraz z rodzinami) tworzyli liczby: kupcy i przemysłowcy — 215, urzędnicy — 202, obywatele i kapitaliści — 130, nauczyciele — 52, inżynierowie — 38, lekarze — 22, księża — 17, młodzież szkolna — 35, adwokaci i rejenci — 20, wojskowi — 20, artyści i literaci — 19, rzemieślnicy — 33, inne zajęcia — 126. Co do wieku było osób między latami: — do 10 — 19, 11 i 20 — 87, 21 i 30 — 231, 31 i 40 — 257, 41 i 50 — 213, 51 i 60 — 69, 61 i 70 — 40, 71 i 80 — 13. Przeciętna dzienna 32 dni.

Kąpieli wydano: żelazistych 3870, żelazisto-solnych 1171, borowinowych 720, solnych 699, igliwiowych 40, gazowych 1772, ciechocińskich 202, higienicznych 870, elektrycznych 136. Razem wydano kąpeli 11499. Zabiegów hydropatycznych nie licząc drobnych, jak okłady, opaski, aparaty ochładzające wydano 25,331.

W zajęciach praktycznych dla pacjentów posiłkowałem się miejscowemi szkołami zawodowemi: koszykarską, zabawkarską i u rzeźbiarza. Według rodzaju choroby:

Nazwa choroby	Męż.	Kob.	Razem
Neurasthaenia	202	71	273
Hysterya	3	142	145
Nervositas	14	30	43
Morbus Basedovii	—	17	17
Denutritio nervosa	2	12	14
Hemicrania	—	10	10
Astma bronchiale	2	2	4
Deppresio animi	2	6	8
Neuropathia constitutia	6	4	10
Sclerosis disseminata	—	2	2
Neuralgia trigem.	2	3	5
Tabes dorsalis	7	—	7
Ischias	2	—	2

Nazwa choroby	Meż.	Kob.	Razem
Polineuritis	1	1	2
Meningo - myelitis	2	—	2
Paralisis agitans	—	1	1
Myelitis luetica	1	—	1
Sclerosis lateralis	1	—	1
Post hemiplegiam	1	1	2
Nephrolithiatis	5	4	9
Anaemia, Chlorotis	10	62	72
Debilitas generalis	7	15	22
Serophulotis	14	2	16
Diabetes mellitas	2	5	7
Arthritis	37	19	56
Rheumatismus mus.	1	—	1
Alcoholismus	2	—	2
Malaria	—	1	1
Obesitas	3	12	15
Cholelithiasis	—	2	2
Angina pectoris	4	2	6
Vitium cordis	23	10	33
Myocarditis	6	7	13
Arteriosclerosis	18	5	23
Claudicatio interm.	2	—	2
Neurosis cordis	2	2	4
Phlebitis	—	3	3
Adipositas cordis	3	2	5
Aneurysma aortae	3	—	3
Corcinoma aesoph.	1	—	1
Ulcus ventriculi	2	—	2
Appondicitis chronic	1	2	3
Colitis	4	3	7
Gastroenter. chronic	1	3	4
Atonia intestinor.	2	4	6
Subaciditas drg.	—	2	2
Neurosis gastrica	—	2	2
Gastroenteroptosis	1	2	3
Hyperaciditas gestrica	1	1	2
Prostatitis chronica	6	—	6
Pyelitis	—	3	3

Nazwa choobry	Męż.	Kob.	Razem
Nephritis	1	3	4
Bronchitis	2	2	4
Pharyngitis chronica	—	1	1
Tubercul. ap. pulm.	—	2	2
Dysmenorroeaa	—	2	2
Metritis	—	2	2
Amenorroeaa	—	2	2
Oophoritis	—	1	1
Endometritis	—	3	3
Erythema et sudat	—	1	1
Eccema	—	1	1
Prolopsus recti	—	1	1
Incontinentia urinae	—	1	1
Tremor senilis	3	—	3
Reconvalescentio	2	2	4
Lumtągo	1	1	2
Tic convulsif	1	—	1
Marasmuis senilis	2	—	2
Epilepsia	3	—	3
Huperhidrosis	2	—	2
Abscessus frigidus	—	1	1

Wyzdrowień otrzymaliśmy 27%; — poprawy — 59%. Bez poprawy opuściło zakład 14%. Były dwa wypadki śmierci: jeden wskutek krwotoku przy wrzodzie okrągłym żołądka, a drugi wskutek uwiądu starczego.

W ambulatoryum ludowem udzielono porad i wykonano rękoczynów chirurgicznych 103.

Co do ogólnej charakterystyki ubiegłego roku leczniczego zauważyć się daje wybitna przewaga depresyjnych postaci cierpień nerwowych czynnościowych; a przyczyny tych chorób — to przyczyny natury ekonomicznej i politycznej. Gdy mniej więcej lat temu 20 jako przyczynę u każdego niemal neurastenika a pacjenta zakładowego pisaliśmy *Abusus in Baccho et Venere*, to w roku ubiegłym, jako przyczynę choroby *Abusus in Baccho et Venere* zanotowaliśmy raz jeden. Zginął z zakładu typ „yiveura“.

Redaktor **Dr Józef Jaworski.**

Druk Synów St. Niemiry, Warszawa, Plac Warecki 4.



ZAMIAST ŻELAZA!

ZAMIAST TRANU!

HEMATOGEN D^{RA} HOMMELA

Energiczny środek odtwarzający krew. Silnie pobudza apetyt. Daje wyśmienite wyniki w angielskiej chorobie, zolzach, ogólnem osłabieniu, bezkrwistości, przy osłabieniu serca i nerwów i u rekonwalescentów po zapaleniu płuc, grypie i in. chorobach. **Odnacza się przyjemnym zapachem.** Doskonale przyjmują go dzieci. Bez dodatku kwasu **bornego i salicylowego i wszelkich innych środków** antybakteryjnych; zawiera prócz zupełnie czystej hemoglobiny wszystkie sole świeżej krwi, a szczególnie nadzwyczaj ważne sole kwasu fosforowego (kali, natri i lecytynę), prócz tego niemniej ważne **białkowe związki surowicy** w czystej skoncentrowanej postaci bez żadnego rozkładu. Jako **środek odtwarzający krew, dyetyczny i wzmacniający, zawierający żelazo, Hematogen nie da się zastąpić przy wszystkich stanach osłabienia u dzieci i dorosłych.**

Absolutny brak laseczników gruźliczych

zagwarantowany wielokrotnie opisanym przez nas sposobem przygotowania przy zastosowaniu możliwie wysokiej temperatury. Takiej gwarancji nie dają **nigdy** sposoby przygotowania w chłodzie (za pomocą eteru i t. d.).

Ostrzegamy przed fałszerstwem i prosimy zawsze zapisywać

HEMATOGEN D-ra HOMMELA.

Dawki dobowe: Dla ssawców 1 — 2 łyżeczek od herbaty z mlekiem (temp. napoju!); dla starszych dzieci 1 — 2 łyżek deserowych (czyste) dla dorosłych 1 — 2 łyżek stołowych na pół godziny przed jedzeniem, ze względu na wybitne własności preparatu pobudzania apetytu.

Dostać można we wszystkich aptekach i składach aptecznych.

Fabryka Hematogenu Dra HOMMELA, Petersburg Smoleńska 32.

KROWIANKA OSPA OCHRONNA

Daniłowiczowska 8, Telef. 528,

Instytut D-ra Tchórznickiego.

BIURO INFORMACYJNE O ZDROJOWISKACH:

== Ciechocinku, Druskienikach, ==

== Nałęczowie i Ojcowie ==

udziela wiadomości od 10—3 po poł. w kancelaryi Warsz.
Towarzystwa Hygienicznego, Krakowskie-Przedmieście 66.

Opuściła prasę książka
(własność Warszawskiego Towarzystwa Hygienicznego)

p. t.

ZARYS HYGIENY

dla lekarzy, studentów, urzędników sanitarnych i administracyjnych

D-ra med. Karola Flügge

Profesora zwyczajnego i dyrektora Instytutu Hygienicznego
we Wrocławiu.

Z oryginału niemieckiego (wydana 1909 r.) przełożył
D-r med. Władysław Chodecki.

WARSZAWA -- 1910.

Cena dzieła tego, zawierającego 671 stron druku i 194 drzeworyty,
wynosi **rubli pięć**. Dla członków rzeczywistych Towarzystwa Hy-
gienicznego rubli **2 kop. 50**.

Do nabycia w Kancelaryi Towarzystwa Hygienicznego (ul. Krak.
Przedmieście 66), oraz w księgarniach.

(Dla członków Towarzystwa, pragnących nabyć egzemplarz za 2 rub. 50 kop.,
sprzedaż wyłącznie w kancelaryi Towarzystwa)

PRACOWNIA FIZYCZNA

MUZEUM PRZEMYSŁU I ROLNICTWA

Krakowskie-Przedmieście Nr 66, telefon 27-34

pod kierunkiem St. Kalinowskiego

**wykonywa badania własności fizycznych wogóle,
w szczególności zaś własności promieniotwórczych
wód mineralnych i szlamów.**