

ZDROWIE,

ORGAN WARSZAW. TOWARZYSTWA HYGIENICZNEGO,

Redaktor **Dr Józef Jaworski**, ulica Zielna Nr 13.
Administracja 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.

HEMOGEN

Dla dorosłych. Dla dzieci

MAGISTRA

Środek krewiotwórczy,
zwiększa apetyt, przy-
wraca siły wzmocnienia
skład nerwowy.

KLAWE

Skład główny:
10. Plac św.
Aleks. Apteka

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 O C 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.

KEFIRU

KLAUDYI SIGALINY

Z KAUKAZU

przy ul. Królewskiej N. 31

I

W OGRÓDZIE SASKIM

w własnym pawilonie.



Wróciwszy z Kaukazu, przywozłam 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, Ciechołuku 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 urządzonego podług najnowszych wymagań nauki.

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

Właściciel 45-1952

TREŚĆ ZESZYTU 9.

- Artykuły oryginalne:* Dr. Józef Brzeziński. O działalności kulturalno-hygienicznej lekarza fabrycznego (str. 682).—Dr. St. Kozłowski. Badania nad odżywianiem. Zakład dyetetyczny w Ojcowie (str. 689).
- Travaux originaux.* Mr. le Dr J. Brzeziński. L'activité culturelle l'hygienique d'un médecin de la fabrique (pag. 682). — Mr le Dr S. Kozłowski. Du traitement dyétetique dans l'Etablissement de Ojców (pag. 689).
- Dział sprawozdawczy.* Jak francuzi popularyzują higienę na prowincyi (str. 704).
- Z ruchu i potrzeb higieny wychowawczej i szkolnej krajowej.* Drużyny Bartoszwowe (str. 711).—Towarzystwo przeciwigruźlicze w Łodzi (str. 711).
- Ś. p. Dr Józef Muiszek Tchórzniaki z portretem (str. 712).
- Wiadomości bieżące:* Kąpiele ludowe w Warszawie (str. 716).—Przepisy o cukierniach (str. 717).—Rzeźnia we Florentynowie (718).—Udział Warszawy na wystawie w Dreźnie (str. 719).—Odezwa Częstochowskiego oddziału Warsz. Tow. Hygienicznego (719).—Epidemja cholery w Rosyi (str. 720).
- Sprawozdanie Kujawskiego Oddziału Warszawskiego Tow. Hygienicznego z działalności za rok 1909 (str. 721).





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 rozmaitą 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, przynoszący 100,000 rb. rocznie, obracany jest na nowe melioracje.



ZDROWIE,

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

O DZIAŁALNOŚCI KULTURALNO - HYGIENICZNEJ LEKARZA FABRYCZNEGO.

Napisał **D-r Józef Brzeziński**, lekarz fabryczny w Zawierciu *).

Dodatni wpływ lekarza wiejskiego na kulturę otoczenia był nieraz tematem rozpraw na zgromadzeniach lekarskich. Z niemałą dumą zawodową podnosiliśmy, że lekarz wiejski, nawet nie biorąc żadnego bezpośredniego udziału w pracach kulturalnych, przynosi społeczeństwu nieobliczalne korzyści już przez samo wykonawstwo lecznicze, ponieważ, zyskując wśród otoczenia zaufanie do racjonalnej medycyny, ułatwia mu wyjście z krainy ciemnoty, przesądów i zabobonów, ułatwia zrobienie pierwszego kroku w kierunku wyrobienia sobie zdrowych poglądów na świat i otaczające go zjawiska. Natomiast nie przypominam sobie, by kiedykolwiek i gdziekolwiek mówiono o takim wpływie lekarza fabrycznego, któremu również przypadła w udziale praca wśród ludu, aczkolwiek znacznie odmiennego od ludu wiejskiego. Jeżeli kiedykolwiek w tej sprawie prowadziliśmy prywatne rozmowy, najczęściej słyszeć się dawały głosy, zupełnie powątpiewające o jakimkolwiek wpływie lekarza fabrycznego na rzesze robotnicze. Sądzę jednak, że nad tą sprawą nie powinniśmy przejść do porządku dziennego, zwłaszcza dziś, gdy praca kulturalna jest znacznie łatwiejsza, niż była jeszcze bardzo niedawno. Dla tego pozwolę sobie zająć przez kilka chwil uwagę Szan. Panów zagadnieniem, czy możliwa jest działalność kulturalna higieniczna lekarza fabrycznego i na czym ta działalność polegać powinna.

*) Odczyt ten, wygłoszony na Zjeździe higienistów w Częstochowie, jako zawierający wiele trafnych myśli i poglądów, a także ważne projekty, polecamy uwadze pp. lekarzy fabrycznych.

(Redakcja).



Jeżeli porównać lud wiejski ze środowiskiem, w którym działa lekarz fabryczny, pod względem wysokości poziomu społeczeństwa i dostępności dla wpływów kulturalnych, to porównanie nie wypadnie na korzyść środowiska fabrycznego. Lud wiejski stanowi warstwę bardzo jednolitą, o mocnych i zdrowych podstawach etycznych i pomimo niskiego poziomu oświaty znacznie uspołecznioną wskutek właściwych jej warunków ekonomicznych i socjalnych. Z powodu swego konserwatyzmu i przywiązania do tradycji lud wiejski nie łatwo ulega podszeptom i nie daje się byle komu wprowadzać z od wieków wytkniętej drogi, ale kto raz potrafił go przekonać o korzyści jakiejś zmiany, temu wierzy i ufa. Inaczej rzecz się ma z ludnością fabryczną.

Tu mamy przede wszystkim konglomerat bardzo niejednorodny pod każdym względem, najróżnorodniejszą zbieraninę ze wszystkich stron. Stosunkowo nieliczną grupę ludności fabrycznej stanowią robotnicy specjaliści i rzemieślnicy; jest to najlepsza i najkulturalniejsza część warstwy robotniczej, niestety u nas w Zagłębiu, tak nieliczna, że zupełnie ginie w olbrzymiej masie ludności napływowej, która nadaje specjalny charakter naszym osadom fabrycznym. Ludność napływowa zaś jest najgorszym materiałem dla wpływów kulturalnych, najciemniejszą, najwięcej zdemoralizowaną i, dodajmy, najgorzej płatną częścią ludu roboczego. Składają się na nią wychodźcy z rozmaitych, nieraz bardzo oddalonych okolic kraju, elementy przeważnie wiejskie. Łatwo się domyślić, jakie jednostki emigrują ze wsi do fabryki: są to z jednej strony indywidualia najbiedniejsze a więc i najciemniejsze, ponieważ wśród ludu wiejskiego nędza ekonomiczna idzie zwykle w parze z ciemnotą, z drugiej zaś t. zw. niespokojne duchy, jednostki o wybujałej indywidualności i silnych popędach, nie mogące w żaden sposób pomieścić się w ciasnych ramach wioskowej moralności. Zarówno jedni, jak i drudzy, dostawszy się do fabryk, tworzą te wiecznie głodne i nawpół zdziczałe rzesze robotnicze, nieufne względem warstw inteligentnych i jednocześnie dające posłuch nieraz najnieodrzeczniejszemu podszeptom.

Oto jest środowisko, w jakim działa lekarz fabryczny, t. j. leczy i w myśl swego powołania ma szerzyć zasady higieny i rozsiewać pierwsze ziarna kultury. Trudność pracy podwaja jeszcze specjalny stosunek lekarza fabrycznego do swych pacjentów, wręcz odmienny w stosunku lekarza praktyka wiejskiego.

O ile lekarz wiejski zaufanie i uznanie wśród pacjentów zawdzięcza wyłącznie swym osobistym zaletom, o tyle lekarz fabryczny musi płacić kosztą wadliwej organizacji pomocy lekarskiej, tracąc bardzo ważny i sympatyczny węzeł, jaki zwykły łączy lekarza ze swym pacjentem. Oczywiście, że pomoc lekarska, która zwykle nie zadawalnia ani robotnika, ani lekarza, przynosi wątpliwą korzyść dla ogółu, a lekarzowi uznania nie przysparza. Sytuacją pogarsza jeszcze ten fakt, że lekarz fabryczny obok leczenia spełniać musi niektóre funkcje administracyjne i dokonywać różnych ekspertyz, przez co zaliczany jest przez robotników do składu administracji fabrycznej, do której zwykle pałają nie-małą niechęcią. To też nawiasem mówiąc, z wielkiem uznaniem powitać należy świeżo utworzoną w naszym Zagłębiu stałą komisję do badania robotników, uległych wypadkom, jako pierwszy krok do uzdrowienia tych stosunków przez zwolnienie lekarza fabrycznego od najtrudniejszego i najwięcej zatargów powodującego obowiązku dokonywania ekspertyz na odszkodowanie za wypadki. Bądź co bądź, pozostało jeszcze wiele okoliczności, psujących normalny stosunek lekarza do swego pacjenta, co w połączeniu z wielką niepodatnością środowiska na wpływy kulturalne wytworzyło mniemanie o zupełnej niemożności pracy społecznej lekarza fabrycznego.

Takie jednak mniemanie ma tylko pozorną słuszność i sądzę, że wielu z Szan. Panów jest o tem najzupełniej przekonanych. Wystarczy spojrzeć na sprawę z innego stanowiska, oświetlić ją z innej strony, by dojść do wniosku, że właśnie lekarzowi fabrycznemu łatwiej, niż każdemu innemu, wpływać na swe otoczenie i prowadzić pracę lekarsko-społeczną. Nie uwydatniłem dotąd tej strony kwestyi, że lekarz ma tu do czynienia z fabryką, czyli z ciałem zbiorowem, zamożnem i doskonale zorganizowanem, że lekarz przy sprzyjających okolicznościach i pewnych osobistych zaletach może się stać ważnym i niezbędnym narzędziem tego zbiorowego ciała i uzyskać wpływ na jego funkcje. Jest to atut w ręku lekarza tak silny, że wobec niego nie mogą mieć decydującego znaczenia wszystkie przeszkody, o jakich uprzednio mówiłem. Nie idzie tu zresztą o to, by lekarz miał koniecznie znaczny wpływ na zarząd fabryki, co zresztą jest bardzo pożądane, ale wystarczy, gdy szczerze zainteresuje się wszystkim, co się robi w fabryce, i weźmie udział w niektórych pracach jej zbio-

rowego życia, co napewno nie pozostanie bez dodatniego wpływu. Niektóre fabryki, zwłaszcza większe, już oddawna przyzwyczajone są do wydawania znacznych sum na cele kulturalne, jak: szkolnictwo, kąpiele, jadalnie i t. p., i napewno nie będą miały przeciwko temu, by lekarz swym osobistym udziałem wnosił do tych instytucji pierwiastki higieny. Obok jednak tego bardzo wdzięcznego dla działalności lekarskiej pola leżą odłogiem wszystkie inne dziedziny życia robotniczego, wcale przez nas nie tknięte, a przynajmniej nie w takim stopniu, w jakim by być mogły; wymienić tu należy higienę pracy, mieszkań robotniczych i odżywiania, wreszcie alkoholizm i uświadamianie higieniczne.

Oczywiście, że w życiu fabrycznym, które jest przedewszystkiem zorganizowaną pracą, najważniejszą będzie higiena pracy, której lekarz fabryczny powinien poświęcić najwięcej uwagi i najwięcej wysiłków. Czy jednak dotąd wnikaliśmy w warunki pracy naszego robotnika, czy badaliśmy wpływ tych warunków na jego zdrowie, czy staraliśmy się uświadomić sobie i innym, że higiena pracy zrobiła znaczne postępy i wiele wadliwych urządzeń, do dziś u nas istniejących, zostało już dawno na Zachodzie zapomnianych? Zdaje mi się, że nie: nie przypominam nawet sobie, czy kiedykolwiek w tej sprawie staraliśmy się zająć wyraźne stanowisko i wypowiedzieli swoje dezyderaty. Jako powód tej naszej bezczynności przytaczano zwykle przewidywany opór ze strony fabrykantów przeciwko wszelkim innowacyom, nie przynoszącym doraźnych korzyści. Sądzę jednak, że takie przewidywanie usprawiedliwić nas nie może, że nie należałoby przesądzać sprawy, nie przekonawszy się o jej wykonalności, że niewątpliwie wśród fabrykantów znaleźli by się tacy, którzy w uzdrowotnieniu warunków pracy widzieliby swój własny interes. Nie daleki chyba będę od prawdy przypuszczając, że jedyną przyczyną naszej bezczynności leży w nas samych, w naszym zupełnem nieprzygotowaniu do wspomnianej działalności. Bo przecież zupełnie jest naturalnem, że tylko ten może wpływać na uzdrowotnienie warunków pracy, kto dokładnie poznał te warunki, zaznajomił się z techniką pracy, z jej wpływem na zdrowie robotników i z temi ulepszeniami, które gdzieindziej już zaprowadzono. Otóż, lekarz fabryczny znajomości tych rzeczy zwykle nie posiada. Niejeden, co prawda, zapozna się z warunkami pracy i jej techniką przez dokładne zwiedzanie fabryki,

ale dla każdego z nas będzie bardzo trudnem zorientowanie się w chaosie najrozmaitszych wpływów na zdrowie, a jeszcze trudniejszym zaproponowanie jakiego ulepszenia bez uprzedniego zaznajomienia się z teoretyczną stroną przedmiotu. Prowadzę do tego, że nie mamy dobrego podręcznika higieny zawodowej. Sądzą, że każdemu lekarzowi fabrycznemu w jego codziennej pracy ten brak dał się odczuć bardzo dotkliwie i że jest on najważniejszą przyczyną naszej bezczynności na polu higieny zawodowej. To też głównym celem mego przemówienia jest zwrócenie uwagi Szan. Panów na tę ważną lukę w naszym piśmiennictwie lekarskiem. Czynię zaś to dzisiaj z dwóch powodów: po pierwsze dla tego, że zwracając się z tą sprawą do zgromadzonych higienistów z całego kraju i Rady Tow. Higien., zwracam się pod najwłaściwszym adresem; powtóre dla tego, że dziś właśnie uważam tą sprawę za najbardziej na czasie będącą, że dziś właśnie, gdy Wystawa Częstochowska wykazała, do jakich doszła praca polska rozmiarów i do jakiej doskonałości, narzuca się każdemu lekarzowi myśl o konieczności stworzenia dla tej pracy najlepszych warunków higienicznych.

Działalność nasza w kierunku uzdrowienia mieszkań robotniczych z większemi, niż poprzednia, spotyka się przeszkodami, ponieważ tutaj albo rzeczywiście napotykamy na opór ze strony fabrykanta, albo jeszcze trudniejsze do przewyciężenia wprost olhydne warunki mieszkaniowe, jakie zresztą istnieją w całym Zagłębiu. Sądzą, że lekarz fabryczny, jako jednostka, nie w tej sprawie zrobić nie może. Nie należałoby jednak zupełnie zaniechać wszelkich prób i zapoczątkowań w tym kierunku ze względu na olbrzymią doniosłość zdrowego mieszkania. Jako jedno z najwięcej celowych zapoczątkowań uważałbym wypracowanie przez Tow. Higieniczne idealnego dla naszych stosunków typu domu robotniczego, zainteresowanie tą sprawą szerszego ogółu i spopularyzowanie idei zdrowych mieszkań robotniczych. Gdy to będzie przez nas zrobione, wtedy może się i doczekamy, że fabrykant wystawi dla swego robotnika coś lepszego niż popularne u nas koszary, wtedy może się znaleźć jakie konsoreyum kapitalistów, które podejmie się budowy dobrych mieszkań dla robotników.

Przechodząc do higieny odżywiania, muszę zaznaczyć, że działalność nasza w tym kierunku była już niejednokrotnie podejmowana. Widocznie nadzwyczajnie złe odżywianie naszych robotników

zwłaszcza robotników bezdomnych i niefamilijnych, było pobudką do zajęcia się tą sprawą. Działalność ograniczyła się na otwarciu przy fabrykach kilku tanich jadłodajni, które zresztą, o ile wiem, nigdzie długo się utrzymać nie mogły. Oczywiście, otwarcie jadłodajni nie może radykalnie zmienić złego odżywiania robotników, które od głębszych przyczyn jest zależne, ale na dzisiaj jest to jedyny środek zaradczy, jaki podjąć możemy. To też nie należałoby zniechęcać się nieudanymi próbami, sprawę sobie dobrze wyjaśnić i próby podjąć na nowo. Działalność przeciwalkoholiczna do ostatnich prawie czasów mogła się u nas przejawiać tylko w postaci propagandy za pomocą słowa lub druku. Podejmowaliśmy ją też niejednokrotnie, lecz, zdaje się, z małym rezultatem; przynajmniej ilość spożytego alkoholu na głowę, jak wykazują cyfry, jest w naszym Zagłębiu kilkakrotnie wyższą, niż w rolniczych dzielnicach kraju. Dopiero w ostatnich czasach umożliwiono nam stosowanie najracjonalniejszego środka przeciw alkoholizmowi, mianowicie: zakładanie towarzystw wstrzemięźliwości. Dla lekarza fabrycznego otwiera się tu bardzo wdzięczne pole działalności, nie najeżonej żadnymi trudnościami, a mającej olbrzymie znaczenie kulturalno-hygieniczne.

Szerzenie zasad higieny za pomocą słowa lub druku musi być uważane za niezbędne dopełnienie wszelakiej działalności higienicznej, gdyż najlepsze instytucje nie będą miały żadnego znaczenia, jeżeli nie będą przez ogół rozumiane. Są zresztą takie działy higieny, które tylko tą drogą zaszczerpić w życiu możemy, jak naprzyk. ochędóstwo domowe i osobiste, zachowanie się w chorobach zakaźnych, odżywianie niemowląt i wiele innych. Ta strona działalności higienicznej jest dla lekarza fabrycznego najłatwiejsza i najwięcej ponętna, gdyż może on tu korzystać z gotowych instytucji fabrycznych, jak: szkoła, resursa lub dom ludowy dla wygłoszenia pogadanki higienicznej, a urządzo może liczyć na pomoc ze strony administracji fabrycznej, czy to w formie wystarania się o pozwolenie na wygłoszenie odczytu, czy też wyłożenia kosztów na odpowiednie wydawnictwa popularne. To też, o ile wiem, lekarze fabryczni naszego Zagłębia w ostatnich kilku latach rozwinęli w tym kierunku dość żywą działalność. Uświadamianie higieniczne za pomocą żywego słowa ma tę stronę dodatnią, że działa odrazu na szersze masy i wzbudza znaczne zainteresowanie, o ile zwłaszcza jest połączone z pokazami. Ze względu jednak na małe

przygotowanie umysłowe i nieumiejętność skupiania uwagi wśród naszych sfer robotniczych nie otrzymujemy tą drogą trwałych rezultatów. Zawsze miałem wrażenie, że większość słuchaczy wychodziła z odczytu z chaosem w głowie lub z wiadomością kilku odosobnionych faktów, które zapewne niedługo się w pamięci utrzymały. Zdaje mi się, że może nie tak szerokie, ale za to głębsze i trwalsze wyniki otrzymują się przez rozdawnictwo odpowiedniej literatury popularnej, t. j. broszur, tablic, przepisów zachowania się podczas choroby i t. p., z warunkiem, że owe druki będą rozdawane zawsze przy okazji, głębsze w pamięci pozostawiającej ślady naprzykł: przy jakiegokolwiek epidemii, przy popełnionym błędzie w żywieniu dziecka i t. d.

Napotykam tu jednak na ważną przeszkodę, mianowicie: na brak dokładnego katalogu wszystkich wydawnictw higieniczno-popularnych. Wiemy, że literatura nasza jest pod tym względem dość bogata, że w ciągu ostatnich lat kilkunastu pojawiło się dużo doskonałych wydawnictw, ale gdy się nadarzy dobra sposobność do rozdania, wtedy bardzo jest trudno się dowiedzieć, czy potrzebne wydawnictwo wogóle istnieje lub czy można je dostać. Ten brak ma bardzo ujemny wpływ na intensywność naszej działalności. Trzeba tu bowiem uwzględnić psychologię zwykłego człowieka, czy będzie nim lekarz, czy też ktokolwiek, ożywiony nieco uczuciami obywatelskimi: każdy z nich przy nadarzącej się sposobności chętnie by wziął udział w propagandzie higienicznej, ale tylko bardzo nieliczni nie cofną się przed nią nawet wtedy, gdy muszą wprzód przełamać nadzwyczajne trudności. Należy te trudności usunąć koniecznie. W imieniu więc wszystkich zwykłych działaczy, nie umiejących przełamywać nadzwyczajnych przeszkód, zwracam się do Szan. Zgromadzenia z prośbą o przyjęcie do wiadomości następującego wniosku: do jednej z pilniejszych potrzeb higieny praktycznej należy ułożenie dokładnego katalogu wydawnictw popularnych, jako zaś dopełnienie katalogu pożądanem by było bardzo urządzenie w Muzeum Higienicznym stałej wystawy wspomnianych wydawnictw.

Są takie strony życia robotniczego, na które lekarz, jako jednostka, żadnego wpływu mieć nie może: tu należy, oprócz sprawy mieszkaniowej, sprawa, będąca tematem dzisiejszych naszych rozpraw, mianowicie: ubezpieczenie robotników na wypadek choroby.

Z jednej strony sprawa zdrowych mieszkań może wtedy dopiero wejść na tory praktyczne, gdy całe społeczeństwo osiągnie znaczny stopień kultury i ogólnej zamożności, z drugiej ubezpieczenie robotników na wypadek choroby może być całkowicie dopiero wtedy ułatwione, gdy sprawa ta zupełnie dojrzeje w sferach prawodawczych. Tymbardziej, że trudno sobie nawet wyobrazić ostateczne ułatwienie ubezpieczenia robotników na wypadek choroby bez jednoczesnego wprowadzenia olbrzymiej i tylko od państwa zależnej reformy, mianowicie: ubezpieczenia całej warstwy pracującej na wypadek niezdolności do pracy i na starość.

Chociaż jednak ta doniosła sprawa znajduje się zupełnie poza obrębem naszych wpływów, nie powinno stąd wynikać, byśmy wobec niej zachowywali się biernie i wyczekująco. Przeciwnie. Będąc z natury swych obowiązków najbliższej tych stosunków, widząc, jak częstą jest zależność pomyślnego zejścia choroby od zabezpieczenia materialnego bytu, nie możemy być obojętni, nie możemy być bezczynni. Doniosłe reformy nigdy nie bywają wprowadzane odrazu. Zwykle na długo przedtem kiełkują w społeczeństwie, powoli wsiąkają w świadomość ogółu i stają się stopniowo coraz pilniejszą jego potrzebą. Jeżeli więc nasza dzisiejsza dyskusja w sprawie ubezpieczenia robotników na wypadek choroby, choć w części przyczyni się do wyjaśnienia tej trudnej sprawy, jeżeli zainteresuje nią szerszy ogół i wykaże jej niezbędność, to będzie wszystko, co dla niej zrobić w obecnej chwili możemy.

Dając ten krótki i pobieżny, wzięty, że tak powiem, z lotu ptaka, przegląd działalności kulturalno-hygienicznej lekarza fabrycznego, miałem na myśli uzasadnić możliwość i wykonalność tej pracy, nakreślić główne jej zadanie i wskazać na niektóre braki i przeszkody, których usunięcie należy do najpilniejszych potrzeb higieny praktycznej. Z tego krótkiego przeglądu widać jeszcze, jak ta działalność jest różnorodną, jak każdy znajdzie w niej pole, najlepiej odpowiadające jego zdolnościom i upodobaniom: kto ma aspiracje naukowe, może się zająć badaniem wpływu najrozmaitszych czynników fabrykacyi na zdrowie robotnika; kto posiada zdolności organizatorskie i agitatorskie może się zająć propagandą antyalkoholiczną i popularyzacją higieny za pomocą słowa i pióra; kto potrafił sobie zdobyć uznanie i powagę w sferach przemysłowych może wiele zrobić dla uzdrowotnienia warunków pracy fa-

brycznej. Jednym słowem, działalność higieniczna będzie zawsze dla lekarza fabrycznego najwłaściwszem i najłatwiejszem zadowoleniem jego aspiracyi zarówno naukowych, jak i obywatelskich.



Z D Z I E D Z I N Y D Y E T E T Y K I.

BADANIA NAD ODŻYWIANIEM.

ZAKŁAD DYETETYCZNY W OJCOWIE

Napisał *Dr. St. Kozłowski*, *)

DYREKTOR ZAKŁADU LECZNICZEGO.

Jeżeli kto z obecnych musiał kiedy zdecydować wybór typu pożywienia dla osób względnie zdrowych, a chciał to uczynić, opierając swoje zdanie na ściśle naukowych danych — ten zrozumie, w jakich byłem kłopotach.

Myśl ludzka daleko więcej pracowała nad sposobami jak dopomagać ludziom chorym w przyjsciu do zdrowia, aniżeli nad tem jak należy postępować, by zdrowia nie tracić. To też dziś mamy daleko dokładniejsze wskazówki jak należy odżywiać chorych, np. przy katarze żołądka, przy cukrzycy, przy chorobach gorączkowych, przy dnie i t. p. aniżeli jak należy żywić ludzi zdrowych.

Taki stan rzeczy da się w zupełności usprawiedliwić wprost nagłą potrzebą doraźnej pomocy w pierwszym wypadku, wtedy, kiedy w drugim istnieje tak duża sprawność zdrowego organizmu, taka zdolność do przystosowania się, że trudne nawet przeszkody i wymagania, stawiane przewodowi pokarmowemu nawet przez czas dłuższy — mogą być przewyżczone i praca zadawalniająco wykonywana.

Wydaje mi się jednak nieulegającym zaprzeczeniu że, przy nieodpowiednim odżywianiu, organizm ludzki najzupełniej nieprodukcyjnie przetwarza podane środki spożywcze, a zarazem zużywa część swej energii na zubożnianie i naprawianie tych małych na razie, lecz codziennych zato szkodliwości, albo też, wobec braku normalnych bodźców pozwala, na zleniwienie organu. W obu

*) Według odczytu w Wydziale zdrojowisk i uzdrowisk W. T. H.

razach może nastąpić jeden skutek — mianowicie: brak sił. W pierwszym wypadku nastąpi on z wyczerpania, w drugim zaś z powodu niewyćwiczenia.

Prof. Miecznikow ma wielką rację mówiąc, że moglibyśmy odsunąć o całe dziesiątki lat okres fizyologicznego zużyczenia organizmu t. j. okres starości, gdybyśmy więcej zwracali uwagi na dobór odpowiednich warunków życiowych podczas okresu swego zdrowia.

Ponieważ w sposobie odżywiania się całej warstwy naszego społeczeństwa, stanowiącej t. z. inteligencję, widzę ogromne braki, a jednocześnie jednostronność i przesadę, ponieważ uważam, że z tą kwestyą jest ściśle związane: odporność i sprawność organizmu t. j. sprawy dotyczące się możliwie najdłuższego zachowania zdolności do pracy i pożytecznego życia, błędy zaś w odżywianiu niechybnie stwarzają podatny grunt do rozwoju wszelkiego rodzaju chorób przemiany materji, nerwowych i zakaźnych — na pierwszym więc planie postawiłem sobie wytworzyć i propagować taki typ odżywiania, któryby można nazwać normalnym i któryby dał się łatwo przeszczepić z gruntu i Zakładu leczniczego na szeroki obszar życia prywatnego.

Tej przewodniej myśli pozwalała urzeczywistnić się ta okoliczność, że główny kontyngens ludzi, którzy szukają w Ojcowie poprawy zdrowia, są to najczęściej osoby, które co do swego wieku i sił mogą rokować dobrą nadzieję na poprawę. Większość z nich wymaga właśnie normalnego odżywiania, dużo zaś rzadziej (choć w ostatnich latach coraz więcej) jestem zmuszony przeprowadzać ścisłą dyetetyczną kurację dla artrytyków, nadmiernie otyłych, dyabetyków, lub przy chorobie Basedowa. Lecz dla nich są już od dość dawna znane i uznane ściśle wymagania i normy stawiane dyetetyce, które i u mnie mają zastosowanie.

Co się zaś tyczy wyboru pożywienia dla ludzi jako-tako zdrowych pod względem przemiany materji, jakimi są przeważnie obciążeni chorobami nerwowymi, to tu spotyka się zdania różniące się nieraz krańcowo. Znajdujemy więc takich, którzy głoszą zasadę z upełnego usunięcia mięsa z kuchni higienicznej, imi zaś jedynie mięso uważają za podstawę zdrowego i dostatecznego odżywiania.

Ta walka jaroszów ze zwolennikami spożywania mięsa wytworzyła weale bogatą literaturę. Argumentacya jednych i dru-

gich (pomijając mniej lub więcej szczęśliwe polemiczne pomysły) da się jednak sprowadzić do kilku zasadniczych punktów.

Jarosze twierdzą, że pokarm mięsny jest wprost przeciwny ludzkiej naturze, albowiem przygotowała go ona do spożywania wyłącznie roślinnych pokarmów. Wyraźny dowód chcą widzieć w tem, że mleko kobiece swoim składem chemicznym bardziej jest zbliżone do mleka stworzeń roślinno — aniżeli mięsożernych. Wiadomem zaś było, że różnice w mleku owych gatunków zwierząt są dosyć znaczne. Zdanie to popierał swą powagą znany chemik-fizyolog Bunge i uzasadniał nawet cyframi porównawczemi, które zdawały się ten sąd potwierdzać.

TABLICA I.

Mleko	Wody %	Białka	Tłuszczu	Cukru	Popiołu
Ośła . . .	90,12	1,85	1,37	6,19	0,47
Konia . . .	90,06	1,89	1,09	0,65	0,31
Człowieka .	87,79	2,53	3,89	5,54	0,25
Kozy . . .	86,80	3,76	5,07	4,44	0,80
Wielbłąda .	87,13	3,87	2,87	5,39	0,47
Krowy . . .	87,89	3,96	3,00	4,13	0,72
Bawoła . . .	82,16	4,82	7,51	4,77	0,84
Owey . . .	83,57	5,15	6,18	4,17	0,93
Świni . . .	84,09	7,23	4,55	3,13	1,05
Kota . . .	81,63	9,08	3,33	4,91	0,58
Rena . . .	70,75	9,42	14,46	3,02	1,54

Z zestawienia tych analiz staje się widocznem, że mleko kobiece zawiera mniej białka i tłuszczu, a taką samą lub może nieco większą ilość cukru, jak w mleku trawożerczych. Stosunek zaś potasu do jodu przypomina bardziej mleko zwierząt roślinożernych, aniżeli mięsożernych. U pierwszych i u człowieka ilości potasu są większe niż sodu. U mięsożernych zaś występuje stosunek odwrotny, lub też ilości te są równe.

Większe jednak ilości analiz mleka (jakich w 1885 r. Bunge nie miał do porównania) dają tak rozmaite cyfrowe wyniki, że na ich zasadzie powyżej przytoczone twierdzenie nie da się naukowo obronić. Przytaczam poniżej tablicę z uwzględnieniem wachania poszczególnych składników mleka z kilkuset analiz przytoczonych w dziele Königa za rok 1903-ci.

TABLICA II.

Wachania składników mleka z większej ilości analiz.

	Mleko	Woda	Subst. azotowe	Tłuszcz	Cukier	Popiół
Kobiece	86,70—88,36	0,95 — 5,80	1,67—5,78	4,09—7,80	0,18—1,33	
Krowie	84,55—90,39	2,62 — 4,42	1,76—5,78	3,65—5,77	0,51—0,83	
Kozie	82,02—90,16	7,34 — 6,59	2,29—9,38	2,80—5,72	0,35—1,36	
Owce	72,51—87,72	9,13 — 9,02	2,16—12,78	3,26—6,62	0,52—1,20	
Ośle	88,03—90,78	1,01 — 3,08	0,36—2,82	4,85—6,86	0,31—0,78	
Świni	70,13—89,26	5,09 — 8,45	1,03—9,23	1,59—6,07	0,83—1,53	
Psie	71,66—82,95	6,62 — 13,27	4,38—17,05	1,81—5,23	0,32—0,52	

Widzimy, że liczby dla składników mleka kobiecego mogą się znaleźć w granicach wachania się liczb jakiegokolwiek gatunku u zwierząt. Zaznaczam, że nie mogłem nigdzie znaleźć analiz mleka innych zwierząt mięsożernych oprócz kocięgo, przytoczonego już w I tabelicy.

Zdanie więc, że człowiek jest przez naturę przygotowany, jako zwierze roślinożerne nie może być uważane za dowiedzione.

Jaroszce znowu twierdzą, że spożywanie mięsa jest s t a n o w c z o s z k o d l i w e, gdyż ten rodzaj pożywienia naraża nas na przeróżne choroby. („Towarzystwa jarskie *”) i t. d. patrz str. 11 i następane). Jako dowód chcą mieć statystyczne dane co do wzrostu śmiertelności z raka i suchot u ludzi, żywiących się przeważnie mięsem. Lecz posługiwanie się danymi statystycznymi, zebranymi bez uwzględnienia innych czynników, np. dziedziczności, alkoholizmu, jakości i warunków pracy i t. p. musi spotkać zarzut jednostronności i znowu szkodliwość mięsa jako taka nie zostaje dowiedziona.

Spojrzyjmy teraz, czy dieta wyłącznie roślinna nie jest szkodliwą dla organizmu ludzkiego. Tutaj spotykamy przykłady, że ludzie od lat kilku żywią się wyłącznie pożywieniem roślinnym, zachowują swą wagę i cieszą się dobrem zdrowiem.

Z prac nad przemianą materii u takich osób **) widzimy, że ilość produktów, wprowadzanych do ustroju musi być znacznie większa, gdyż wyzyskanie białka jest o wiele gorsze (średnio o 25%) niż przy pożywieniu mięsnym. Dalej widzimy, że organizm potrafi się tak przystosować, że pomimo zmniejszenia podawanego białka

*) K. Panek. Jarstwo a higiena żywienia.

**) W Gasparin. K. Glaesner. Ein Stoffwekschversuch an Vegetarianern.

(do 74,0 gr. na dolę) utrzymuje równowagę azotową, a nawet przybiera na wadze *) (przez 8 dni przybyło 1,7 kgr.).

Aby jednak zdać sobie sprawę, czy jest korzystną dla człowieka wyłącznie roślinna dyeta (t. j. bez mleka i jego przetworów i jaj), czy nie może być ona powodem do jakich zaburzeń w organizmie, — należy nieco dokładniej rozpatrzyć się w detalach.

Powszechnie jest wiadomo, że aby organizm ludzki utrzymać w dobrym stanie (w t. z. równowadze azotowej) należy mu podawać pożywienie w któreby wchodziły w określonych pomiędzy sobą stosunkach białko, tłuszcze, wodany węgla i sole nieorganiczne.

Tłuszcze i wodany węgla mogą siebie w znacznej mierze zastępować, co się zaś tyczy białka—nie daje się ono zastępować prawie wcale. Przedstawiciele wszystkich tych ciał znajdujemy zarówno w świecie zwierzęcym jak i roślinnym, lecz w ilościach b. różnych.

Zachodzi przede wszystkim pytanie, czy można uważać, że białko pochodzenia roślinnego nie różni się niczem od białka ze świata zwierzęcego

Prof. Moritz twierdzi, że „pokarmy roślinne zachowują się w przemianie materii ustroju zwierzęcego tak samo zupełnie jak zwierzęce. Przyjmując białko roślinne, ustrój ludzki może utrzymać również swą równowagę białkową, niemniej powiększać swe zapasy białka, jak i wtedy, gdy przyjmuje białko zwierzęce, tłuszcze zaś roślinne odgrywają też samą rolę w przemianie materii naszej co i zwierzęce.“ Kilka wierszy dalej czytamy:

„Jakkolwiek niema różnic zasadniczych pomiędzy pokarmami roślinnymi i zwierzęcymi pod względem wartości odżywczej, nie wyłącza to jednak bynajmniej, by nie zachodziły pomiędzy nimi jakiekolwiek różnice z innych dyetetycznie ważnych względów, a więc np. pod względem wypotrzebowalności, strawności, tanioci działania,—ubocznego na ustrój i t. p.

Że takie różnice istnieją przekonywa nas to właśnie, że białko roślinne również jak i białko mleka, ulegają szybciej przeróbce w ustroju niż białko mięsne. Tak np. po spożyciu mleka lub sera największe wydzielanie mocznika — dochodzi po upływie 1 — 2 godzin (Hary).

*) Th. Rumpf u O. Schumm. Über stoffwechsel eines Vegetariers Ztschr. f. Biologie 1900 r. Bd. 39.

Po spożyciu mięsa największe wydzielanie mocznika następuje 5 — 8 godz. (Heprkruss i Hepe, Scherman i Wonk). Wydzielanie się mocznika z białka następuje po upływie 3 — 4 godzin. Dalej ze spostrzeżeń poczynionych w pracowni prof. Bądzińskiego we Lwowie można wywnioskować, że białko mleka i roślinne do kłada niej bywa wyzyskane w organizmie zwierzęcym, aniżeli białko pochodzenia zwierzęcego. Tak zwanych niedopałków białka, jak to wskazują prace Bądzińskiego-Dąbrowskiego i Panka przy dyecie mlecznej i roślinnej, bywa o wiele mniej, niż przy dyecie mięsnej.

Mnie zaś przy badaniu stosunku kwasów do zasad moczu udało się wykazać, że 1) kwasota moczu, (która w głównej mierze zależy od istnienia kwasów oksy- antoksy- i alloksyproteinowego), 2) ilość kwasu moczowego, 3) ilość amoniaku a także wydzielanie się soli mineralnych o wiele wzrasta przy wyłącznie mięsnej dyecie. Ilości owe przy mlecznej i mięsnej dyecie zmniejszają się prawie trzykrotnie.

TABLICA III.

DJETA	Suma równoważników wszystkich zasad mineralnych na dobę w gramie sodu wydzielnego z moczem	Suma równoważników wszystkich kwasów w gramie sodu wydzielnego z moczem na dobę	Ilość wydzielnego kwasu moczowego na dobę	Ilość amoniaku na dobę
Mięsna—600 gr.	11,2370	8,6374	0,9118	0,8352
Mięsna—650 „	12,3138	10,3234	0,8772	1,9960
Mięsna—800 „	7,2319	7,7882	1,1412	1,3546
Mięsna—800 „	8,3036	9,8251	1,0488	1,2588
Mięsna - 800 gr. + Na HCO 37 gramów .	9,6031	9,3398	1,2041	0,9972
Mleczna—3 litry mleka. .	6,8356	9,1062	0,5479	0,6176
Mleczna—3 litry mleka. .	8,8690	9,3315	0,4014	0,8321
Mieszana—około 700 gr. mięsa	6,0029	7,1140	0,3629	—

Z powyżej przytoczonych danych jak również i na zasadzie badań Anast. Landaua, co do rozmieszczenia azotu w produktach wydanych z moczem przy rozmaitych dyetach, można stanowczo już twierdzić, że jakość białka mięsnego i roślinnego jest niejednakowa i że nadmierna ilość mięsa w dyecie może być szkodliwą.

Dla całości obrazu na jeden jeszcze czynnik należałoby zwrócić uwagę, mianowicie na ilość czasu, przez jaki pozostaje miazga pokarmowa w kiszkaach przy dyecie mięsnej i roślinnej. W związku z tem pozostaje: 1) mechaniczna czynność przewodu pokarmowego (peristaltyka), 2) procesy gnicia w kiszkaach i 3) samozatrucie organizmu produktami rozkładu.

Przy dyecie mięsnej w obec łatwej strawności mięsa nie pozostaje prawie wcale resztek, któreby mechanicznie drażniły i pobudzały do ruchu przewód pokarmowy. Miazga, pozostając dłużej, podlega gnicciu, a produkty gnicia mogą się przedostawać do obiegu krwi. Jednakże o tych sprawach nie mamy dotąd należytego pojęcia, gdyż nie było dokładnej metody oznaczania owych ciał w produktach przemiany materji.

Bardzo być może, że opracowana przezemnie tej zimy w pracowni prof. Marchlewskiego w Krakowie dokładna metoda ilościowego oznaczania indygotyny i indirubiny w moczu, pozwoli na dokładniejsze rozejrzenie się w tych sprawach.

W każdym razie przy dyecie roślinnej w obec: 1) znanego hamującego wpływu obecności wod.-węgla na rozwój bakterji gnilnych i 2) pewnej ilości nieulegającego strawieniu drzewnika, który dostarcza bodźców ruchowych dla przewodu pokarmowego — niema warunków dla dłuższego pozostawiania w kiszkaach miazgi pokarmowej, ani jej zagniwania.

Tak więc zebrało się sporo danych, przemawiających na niekorzyść nadmiaru białka pochodzenia mięsnego.

Na niekorzyść białka roślinnego może świadczyć ta tylko okoliczność, że wypotrzebowność jego jest dużo (około 20%) mniejsza, w znacznej mierze jest ona zależna od sposobu przyrządzania pożywienia, — w każdym więc razie ta właściwość musi być brana pod uwagę i praktycznie ilość pożywienia roślinnego białkowego musi być przynajmniej o 20% większa od teoretycznej.

Co się tyczy tłuszczów, to o ich zachowaniu się w przemianie materji dotąd wiemy niewiele. Na ogół płynne tłuszcze, a takich jest większość pochodzenia roślinnego, są łatwiej strawne niż zwierzęce. Wartość ich odżywcza jest prawie jednakową.

Węglowodany są przede wszystkim pochodzenia roślinnego, niema co więc niemi tu się zajmować. Możemy więc obecnie podsumować otrzymane dane:

Mięso daje w skoncentrowanej postaci największe ilości białka. Na smak działa ono podniecająco, co łatwo prowadzi do nadużyć. Przy nadmiarze mięsa występują b. niekorzystne uboczne jego działania, podniecające działalność serca i zwiększające ciśnienie krwi. Prócz tego zwiększa się wytwarzanie kwasów mineralnych (siarkowego i fosforowego) kwasów organicznych (kw. moczowego, oksy-antoksyalloksyproteinowych), niedopalków białka (jak urochromu) i zwiększa się wyługowywanie z organizmu zapasów soli mineralnych, tak niezbędnych dla zobojętnienia wytwarzanych kwasów. Z tych zaś powodów że mięso trawi się do ostatka, przewód pokarmowy nie znajduje dostatecznych bodźców ruchowych i miazga pokarmowa, zalegając długo w kiszkaach podlega procesom gnilnym.

Produkta gnicia mogą wsysać się do obiegu krwi i dawać obraz samozatrucia t. j. autointoksykacyi.

Pożywienie roślinne zawiera białko gorzej wypotrzebowane, lecz łatwiej strawne i nie zawierające (oprócz strączkowych) grupy ksantynowej. Obfita ilość błonnika, nie ulegającego strawieniu pobudza mniej lub więcej (zależnie od doboru i przyrządzenia pożywienia) ruchy robaczkowe jelit, co połączone z właściwościami przeciwgnilnymi produktów fermentacyi wodoru węgla, nie pozwala na zagniwanie dość krótko pozostającej w kiszkaach miazgi pokarmowej, a tem samym zapobiega samozatrucaniu organizmu. Oprócz tego pożywienie roślinne przynosi ze sobą spory zapas soli mineralnych, których znaczenie w budźecie przemiany materyi zbyt mało jest ocenione. Jest zaś ono tak doniosłe, że pozwoli sobie dłużej nieco zatrzymać się nad tą sprawą.

W każdym podręczniku fizyologii znajdujemy dowody, że zwierzęta otrzymujące obfite pożywienie, z których jednak usunięto sole mineralne, a jako napój — wodę destylowaną, ginęły prędzej nawet, niż kontrolne, które nie otrzymywały zupełnie pokarmu.

Już od bardzo dawna wiedziano, że sole mineralne są niezbędne do życia potrzebne. Liebig dowodził ich konieczności przy odnowie krwi i tkanek, przy przemianie materyi. Bunge szczególnie

kładł nacisk na potrzebę ich przy budowie młodego organizmu, natomiast nie umiał uzasadnić ich potrzeby dla dorosłego. D-r Lohman wytworzył całą teorię „soli odżywczych“, której jednak nie umiał poprzeć naukowemi dowodami. I dziś jeszcze znaczenie soli mineralnych w przemianie materji nie jest dostatecznie wyjaśnione.

Niezmiernie pouczające są doświadczenia Lunina *). Robił on doświadczenia z trzema partjami myszy. Jedną, złożoną z 5-ciu myszy, żywił sernikiem, dokładnie pozbawionym wszelkich soli mineralnych, cukrem trzcinowym i wodą destylowaną. Myszy ginęły po 11, 13, 14, 15 i 21 dniach.

Przy tym samym pożywieniu z tą tylko zmianą, że dodana była sól kuchenna i wtedy myszy ginęły (a było ich 7) po 6, 10, 11, 15, 16, 17, 20 dniach. Dla trzeciej partyi, złożonej z 5 myszy zamiast soli, dodano sody i myszy ginęły po 16, 23, 24, 27, 30 dniach. Doświadczenia te dowodnie przekonywują, że bez soli mineralnych wogóle organizm ginie, że dodatek soli kuchennej śmiere przyspiesza, a dodatek sody życie przedłuża, choć od śmierci z powodu braku innych soli mineralnych nie chroni.

Rozumie się, że wnioski z doświadczeń nad zwierzętami można przenosić na człowieka jedynie z pewnemi zastrzeżeniami—mówią jednak one wiele.

Patologia szczegółowo wykazuje, że przyczyną powstawania szkorbutu jest brak węglanu potasowego w pożywieniu, blednica wiąże się ze zubożeniem związków żelaza w organizmie, a krzywica, zmiękczenie kości i psucie się zębów z braku wapnia i fosforu. Wiadomem jest dalej, że jeżeli dowóz soli mineralnych ustanie, a zapas ich w ustroju się wyczerpie, to podawane białko wcale nie zostaje przyswojone, że w budowie komórki i w procesach osmozy ich soków sole mineralne przyjmują żywy udział. Wreszcie, zawartość soli mineralnych, wydalanych z moczem, których ilość wynosi 13₀—22₀ gr. na dobę, i to doniosłe znaczenie, jakie one mają przy wiązaniu kwasów powstających przy przemianie materji—wszystko to wskazuje na co najmniej równoznacze-

*) N. Lunin Über die Bedeutung der anorgan Salze für die Ernährung d. Thieres. Zeitschr. f. physio. Chemie 5. 1881.

nią rolę ich w przemianie materji, jak białka, tłuszczów i woda-
nów węgla. Tymczasem rola ich jest dotąd najmniej wyjaśnioną.
(W 1906 r. wyszła cała książka o fizjologii i pedologii mineralnej
przemiany materji przez Albu i Neuberga, która już stanowi duży
krok naprzód).

W analizach produktów spożywczych znajdujemy zwykle sole
mineralne oznaczone wspólnie pod rubryką: „popiół”, a w podręcz-
nikach dyetetycznych mówi się tylko ogólnikowo, że soli mineral-
nych dostarczają nam spożywane produkty „w dostatecznej ilości”,
lub też znajdujemy zdanie, które śmiało kwestjonuje, że najzupel-
niej dostateczną kompensatę przemiany mineralnej stanowi sól ku-
chenna.

Takie twierdzenie staje się zanadto ryzykownem, gdyż z do-
świadczeń Lumina widzieliśmy, że wobec dodatku Na C myszy gi-
nęły szybciej, aniżeli zupełnie bez soli mineralnych. Zanim więc ta
kwestya naukowo zostanie zupełnie rozwiązana musimy się zado-
wolnić apriorystycznym twierdzeniem, że ponieważ człowiek wieki
całe czerpał środki do swego pożywienia ze świata zwierzęcego
i roślinnego — tak się do nich musiał przystosować, że te sole,
które tam się znajdują, powinny mu wystarczyć. Odpowiednie sole
muszą znajdować się w mleku, które dostarcza pełnego pożywienia
dla ssawców.

W mięsie jest ich naogół mało, najbardziej zaś są w nie za-
opatrzone rośliny ubogie w białko (jarzyny) a nadewszystko owoce,
zawierające związki potasowe z kwasami roślinnymi (jabłkowym,
winowym, cytrynowym) i z kwasem węglowym. Z zestawienia po-
wyższych poglądów trzeba dojść do przekonania, że przeważnie
mięsna dyeta nie może być uważana jako najbardziej odpowiednia
dla normalnego organizmu ludzkiego.

Natomiast dyeta roślinna z odpowiedniem dodaniem nabiału
i jaj może być uznana jako odpowiednie i pod każdym względem
wystarczające pożywienie. Cała nasza ludność włościańska życiem
swojem to zdanie potwierdza. Nie mogą jednak pomijać tego
względu, że pewne warztwy naszej ludności od całego szeregu lat
przystosowały się do spożywania mięsa, że to mięso posiada, nie-
dające się niczem zastąpić, swoiste własności pobudzania gruczołów
trawiennych i zmysłu smaku, że jest ono skoncentrowaniem, a więc
nie przeciążającym żołądka pożywieniem i że, jak to badania wy-

kazały, podawane w niezbyt wielkich ilościach i pomieszane z pożywieniem roślinnem, wcale nie przysparza szkodliwości dla ustroju.

Przechodzę więc do praktycznych wniosków:

Wobec powyższych danych nie uważałem za konieczne zupełne usunięcie mięsa z diety Zakładowej, lecz postanowiłem ograniczyć do podawania go jeden raz na dobę. Duży zaś nacisk położyłem na spożywanie mleka, jarzyn, салат i owoców i jaj, jako dostarczycieli: 1) białka, pozbawionego grupy ksantynowej i 2) odpowiednich soli mineralnych, których znaczenie powyżej umotywo wałem.

Z menu obiadowego prawie zupełnie usunąłem zupy, a to dla następujących przyczyn: że 1) zupy w dużej objętości dają mało pożywnych substancji, a rozciągają ściany żołądka, 2) zbyt mało rozcieńczają soki trawienne. Polecam natomiast spożywanie w dużej ilości kompotów, które podają się obficie przy każdym obiedzie.

Mleko podaje się u mnie stale podczas kolacji w postaci doskonale rozbitego kwaśnego mleka wraz ze śmietaną lub też po jej usunięciu.

Podaje się ono w szklankach, przedstawia się jako płyn gęstawy, zupełnie jednolity, bez grudek, o bardzo przyjemnym orzeźwiającym smaku. Taką formę podawania mleka wybrałem pod wpływem twierdzeń Miecznikowa, a także wychodząc z tego względu, że jest wiele osób, które mając wstręt do słodkiego mleka — kwaśne znoszą doskonale, łatwiej się do niego dają przekonać, bo nawet stają się gorącymi jego zwolennikami.

Również stałym dodatkiem do każdej kolacji są owoce świeże i suszone, orzechy i specjalnie przygotowywane salaty.

O wartości odżywczej każdej diety świadczą najlepiej cyfrowe dane zebrane w postaci tablic. Dla charakterystyki więc diety stosowanej w Zakładzie w Ojcowie przedstawiam tu kilka tablic, w których są obliczane na kaloryę całodzienne pożywienie jednej osoby. Menu zostało wybrane na chybił trafił z książki, przeznaczonej na dyspozycję dla kucharza w sezonie 1909 r.

Nie słusznem jest zdanie dość często powtarzane, że potrawy jarskie są bardzo jednostajne. Mogę upewnić, że tak nie jest. Dziś jest tak dużo dobrych podręczników dla kuchni jarskiej, że zapewniają one duży wybór potraw, tak, że na pewno jedna i ta sama potrawa nie zjawia się u mnie na stole częściej jak raz na miesiąc.

**Zestawienie wartości odżywczej całodziennego pożywienia jednej osoby
w zakładzie leczniczym w Ojcowie.**

Dzień		Ilość w gram.	Białka	Tłuszczu	Wodan. węgla	Popiół	Kalorie	
14/vii	Obiad.							
	Pieczeń cielęca	200,0	37,3	12,5	0,7	?	—	
	Kartofle purée	160,0	2,6	4,0	28,4	1,6	—	
	Fasolka szparag.	200,0	5,4	14,9	16,2	1,72	—	
	Kompot	200,0	0,3	—	148,0	1,6	—	
	Andruty z kremem	150,0	7,2	32,4	17,4	0,07	—	
	Kolacja.							
	Jajecznica i łazanki	180,0	43,1	47,5	35,3	1,75	—	
		1090,0	95,9	111,3	246,0	6,74	2174,72	
	Stała dzienna porcja	Mleko	1000,0	32,0	36,0	49,4	0,72	—
		Chleb	300,0	20,4	1,26	156,90	3,72	—
		Masło	60,0	—	51,25	—	—	—
		Salata	150,0	2,11	0,70	3,28	1,54	—
		Daktyle	10,0	0,20	0,06	5,30	0,20	—
		Pigi	30,0	1,07	0,38	15,43	0,83	—
Orzechy		20,0	3,28	12,54	12,40	0,40	—	
Owoce świeżo		100,0	0,86	—	8,20	0,28	—	
Sos poulet	—	—	—	—	—	—		
	1670,0	59,92	102,19	251,01	7,24	1880,73		
Obiad.						Razem	4055,45	
1/vi	Kotlety cielęce	250,0	49,75	2,0	—	2,50	—	
	Kartofle purée	160,0	2,6	4,0	28,40	1,60	—	
	Risotto	100,0	5,5	20,10	48,30	1,30	—	
	Kompot	200,0	0,3	—	148,00	1,60	—	
	Płytka z kremem	130,0	7,8	17,70	16,30	?	—	
	Kolacja.							
	(Jajka z kaszą	135,0	16,8	16,10	—	1,90	—	
	(Sos poulet	200,0	20,86	3,76	141,80	2,00	—	
		375,0	103,61	64,36	382,80	10,09	2326,78	
	Stała dzienna	1674,0	59,92	102,19	251,01	7,24	1880,73	
	1142,0	152,53	166,55	633,80	18,14	4207,51		
31/vii	Obiad.							
	Befsztyk	244,0	47,40	13,70	0,40	?	—	
	Kalarepka	200,0	5,70	0,42	8,18	2,34	—	
	Budyń ze szparag.	150,0	2,70	24,00	93,80	1,74	—	
	Kompot	200,0	0,30	—	148,00	1,60	—	
	Jabłka w szlafrok.	200,0	6,30	17,00	120,40	0,8	—	
	Kolacja.							
	Pierogi z serem	200,0	27,60	44,20	118,00	?	—	
		1194,0	70,00	99,32	481,78	6,48	2888,88	
	Stała dzienna	1670,0	59,92	102,19	251,01	7,24	1880,73	
	2864,0	129,92	201,51	732,19	13,72	4769,61		
8/viii	Obiad.							
	Bitki po rusku	125,00	17,9	17,20	19,10	?	—	
	Brukiew	150,00	1,58	0,32	12,04	1,10	—	
	Kurczęta	200,00	28,70	33,00	6,00	?	—	
	Kompot	200,00	0,30	—	148,00	1,60	—	
	Mus pomarańcz.	150,00	5,00	6,30	111,00	0,40	—	
	Kolacja.							
	Makaron z parmez.	200,00	16,04	36,70	100,00	0,94	—	
		1025,00	69,52	93,52	396,14	4,04	1989,76	
	Stała dzienna	1670,00	59,92	102,19	251,01	7,24	1880,73	
	2695,00	129,44	195,71	647,15	11,28	3879,49		

Tego rodzaju dieta ma tę jeszcze dogodną stronę, że małemi uzupełnieniami, lub takimi czy innymi ograniczeniami, dadzą się osiągnąć wszelkie pożądane w danym wypadku dyetetyczne zmiany, np.

1) w wypadku gdzie chodzi o zwiększanie dowozu białka dodają 1—2 jajka na śniadanie, i kawałek mięsa na kolację. *NB.* w tych wypadkach dodają zwykle wodę mineralną alkaliczną.

2) osobom otyłym zalecam spożywanie dowolnej ilości chudego mięsa, dużo jarzyn, sałat, kompot z małą ilością cukru, a zarazem duże ograniczenie pieczywa, masła, karsofli, potraw mącznych i słodkich. Zalecam często dietę mleczną na 3—7 dni.

3) dla dyabetyków sprowadzam specjalne pieczywo od p. M. Norkowskiej. Poza wiadomemi ograniczeniami, co do mącznych potraw, cukru i stodyczy dodają: 1) oznaczone ilości kleiku owsianego 2 razy dziennie, 2) mięso na kolację, sporo masła, i 3) wodę mineralną alkaliczną z dodatkiem 1—3 gr. sody. Jarzyn i sałaty nie zabraniam, chybaby, sprawdzana co 2—3 dni, tolerancya względem wodorów węgla się zmniejszyła.

4) dotkniętym skazą moczanową proponuję dietę bezmięsną, lub też mięso w małej ilości z usunięciem potraw z mózgu, groszku i fasoli.

Kawa zaś i herbata są zupełnie usunięte z użycia w Zakładzie, (Co do herbaty — w razach wyjątkowych robię ustępstwa).

Tak unormowany posiłek dzienny rozkłada się na 4 terminy spożywania:

Śniadanie pomiędzy 8—9 rano. (Mleko, kakao, kawa słodowa).

Obiad punktualnie o 12 $\frac{1}{2}$.

Podwieczorek pomiędzy 4—5 (takiż jak śniadanie).

Kolacja punktualnie o godz. 7-ej wieczór.

Skutki zastosowania opisanej diety są, mojem zdaniem, bardzo dodatnie. Po upływie 3—4 tygodni (osoby z najbardziej zamkniętymi żołądkami, bez użycia żadnych lekarstw dochodzą do regularnego żołądka.

Objawy hypochondryi, przygnębienia, ociężałości, częste bóle głowy, niesmak w ustach i t. pod. objawy samozatrucia, które chorych od samego rana źle usposabiały — znikają bezpowrotnie, a ich miejsce zastępuje pewne poczucie energii, chęć ruchu i życia, co znajduje częściowy upust w gimnastyce, połączonej z kąpielą

powietrzną od czego właściwie zaczyna się pracowite życie kuracjusza w Ojcowie.

Codziennie punktualnie o godz. 7-ej rano mają obowiązek stać się na gimnastykę wszyscy mężczyźni. O wyjątkach decyduje lekarz.

Gimnastyka odbywa się na specjalnie urządzonej boisku, na odosobnionej górze Zamkowej o 3 minuty drogi od Zakładu. Plac wyrównany, pokryty piękną trawą, otoczony naokoło murem i krzewami zajmuje przestrzeń około 2 $\frac{1}{2}$ morgów. Jest to właściwie dziedzińiec starego zamczyska, do którego możliwy dostęp jest tylko z jednej strony i ten strzeżony jest przez dozorcę, pilnującego bramy i niedopuszczającego postronnych widzów. Ćwiczenia gimnastyczne odbywają się pod kierunkiem osobistym lekarza. Jako strój służą jedynie siatkowe majtki kąpielowe. Za najbardziej celowy, a nie forsowny system, najbardziej uwzględniający wszystkie mięśnie i przestrzegający zarazem równego i głębokiego oddychania — wybrałem dla gimnastyki system Müllera, opisany w książce pod tytułem „Kwadrans dla zdrowia“. Został on u nas nieco urozmaicony marszem, który służy jako wypoczynek pomiędzy ćwiczeniami, a grammi ruchowemi.

Czas trwania gimnastyki od 1/2 godz. do 3-ich kwadransów.

Gimnastyką dla pań kieruje wykwalifikowana gimnastyczka. Zaczyna się ona o godz. 9-ej rano. Panie mają swoje specjalne kostiumy.

Skutków tego rodzaju gimnastyki, prowadzonej w takich warunkach nie mogę się dość nachwalić. Dłuższy dostęp światła i powietrza do skóry wzmaga jej przewiew, kształci i rozwija regulację promieniowania ciepła, a zarazem bartuje i usuwa skłonność do przeziębien.

Zaznaczyć muszę, że nie notowałem nigdy, aby ktokolwiek z gimnastykujących się dostał kataru lub kaszlu. Gimnastykę taką stosuję od czterech lat i sam zawsze przyjmuję w niej czynny udział. Lekka a wszechstronna praca mięśniowa musi wpływać podniecająco na przemianę materii, a głębokie oddychania i zwiększony przewiew skóry przyspieszają usuwanie produktów przemiany materii, nagromadzonych podczas snu. Jako skutek otrzymuje się pewną rzeźkość, wzmożone łaknienie, chęć do pracy i i jakiś stan



pewnego zadowolenia, to też kuracyusze uważają gimnastykę za najprzyjemniejszy z zabiegów.

Podając niniejszy opis Zakładu leczniczego w Ojcowie szczególniejszy nacisk położyłem na dietę w nim przestrzeganą i na przesłanki, które nią kierowały przy jej wyborze. Chodziło mi głównie zwrócić uwagę na umotywowanie ważności i znaczenia przemiany soli mineralnych w organizmie. Zastrzegam się, że chciałem i mogłem przedstawić je tylko szkicowo, aby zaznaczyć, że wszelkie nowoczesne zdobycze wiedzy zostały w tem właśnie dobrze pożywienia uwzględniane i w rzeczy samej zastosowane w praktyce. Trzechletnia zaś praktyka potwierdza w zupełności dodatnie strony takiego odżywiania.

Dziś stanowczo musi być uznane za błędne to mniemanie, że przez obfite dostarczenie mięsa zdołamy korzystnie podnieść ogólne odżywianie.

Nie! Przeciwnie, przy takim jednostronnem odżywianiu otrzymamy więcej szkody niż pożytku. Badunin (Bardwell'a Choppmann'a) wykazują, że przy obfitem mięsnem pożywieniu ilość przyswojonego azotu bardzo mało się zwiększa, cały zaś nadmiar białka zostaje wydzielony w postaci związków azotowych, zwiększając bezpożytecznie prace organizmu. Ja zaś dodaję, że mięso zabiera mu dla neutralizacji wytworzonych kwasów, sole mineralne, tak niezbędne w bilansie gospodarczym ustroju.

Należy więc z całą energią propagować zasadę, aby przy codziennym stole ludzi zdrowych zaniechano nadużywania mięsa, należy dążyć co ma szczególniejsze znaczenie dla zdrowia dzieci i dorastającej młodzieży, aby wszystkie Zakłady i instytucje wychowawcze, które mają powierzoną sobie młodzież na stałe, a więc wszelkie internaty, instytuty dla panien, seminarja, stancje dla uczniów i t. p. zastosowały u siebie odpowiedni, wyżej przytoczony, sposób żywienia, (polegający na ograniczeniu do podawania mięsa raz dziennie (w ilości około 400 gr.) dostarczania, odpowiedniej ilości mleka, zielonych i gotowanych jarzyn i suszonych lub świeżych owoców. Działalność propagatorska powinna być popierana częstemi odczytami z dziedziny normalnego odżywiania, pielęgnowania i hartowania ciała, stosowania racjonalnej gimnastyki, sposobów kąpieli powietrznych i zabiegów wodnych.

Musimy być silni i wytrzymali nerwowo, aby doczekać lepszej doli. Nauczmy się choćby tego, żeby nie szkodzić sobie!

DZIAŁ SPRAWOZDAWCZY.

Jak francuzi popularyzują higienę na prowincyi. Miesięcznik „Revue d'hygiene et de police sanitaire“ w grudniowym zeszycie z ubiegłego roku podał nadzwyczaj ciekawe informacje o wielce użytecznej działalności „Stowarzyszenia do badań i prac sanitarnych w departamencie Aube (Société d'études et d'applications sanitaires de l'Aube)“ — założonego, dzięki staraniom d-ra Pawła Bertrand. Stowarzyszenie to, jak na prowincję jedyne w swoim rodzaju, pragnie być i jest faktycznie „syndykatem walki z ciemnotą, chorobą i nędzą na drodze higieny i zapobiegliwości“. Członkowie jego zbierają się co dwa miesiące w celu dyskusowania kwestyi wybitnie praktycznych, poza tem zaś trudnią się propagandą higieniczną, zwracając się bądź do społeczeństwa, bądź do władz. Od czasu powstania Stowarzyszenia rozważano więc na jego posiedzeniach i w granicach możliwości rozwiązywano zagadnienia tak doniosłe, jak alkoholizm (szkodliwość zbyt wczesnego otwierania handlów, — tolerowanie małoletnich, — niewłaściwość obierania handlów za miejsca zgromadzeń dla spółek kooperacyjnych, oszczędnościowych i t. p.), — dozór nad rzeźniami przywatnymi, — praktyczna organizacja przystępnej dezynfekcyi, — oprawianie i grzebanie zwłok zwierzęcych, — nadużycia w zastępowaniu mleka naturalnego przez skoncentrowane konserwy mleczne i mączki odżywcze, — skuteczna walka z gruźlicą przez usuwanie płwociny, bez wpadania w tuberkulofobię („obawiać się nie tyle tuberkulika, ile jego płwociny“), — higiena piekarni (kontrola wody, używanej do zarabiania ciasta, kontrola czystości wnętrza piekarni i personelu, — używanie specjalnych worków do roznoszenia po domach i t. p.), — higiena ogrzewania (ostrzeżenie o możliwości zaccadzeń) i t. d.

Stowarzyszenie usiłuje wpływać na tłum i t. zw. inteligencję, zbyt często, niestety, zupełnie obcą sprawom higieny, zapomocą konferencyi i odezww, wydając równocześnie systematycznie sprawozdania z swych własnych prac („Études sanitaires“) i z działalności społecznych instytucyi departamentu, którym udziela swego patronatu. Dzięki staraniom Stowarzyszenia wydano też „Przewodnik społeczny (Guide social)“ dla departamentu Aube, zawierający informacje o wszelkich prywatnych czy urzędowych, dawniejszych czy nowszych przedsięwzięciach dobroczynnych, higienicznych i wychowawczych (z uwzględnieniem wychowania zawodowego, higieny dzieciństwa i t. d.), — obok tekstów prawodawczych, omawiających te właśnie sprawy; użyteczna ta książeczka stanowi prawdziwe „vade mecum“ dla wszystkich higienistów i filantropów z departamentu Aube.

Podajemy tu w dosłownym prawie przekładzie niektóre odezwy, rozpowszechniane przez Stowarzyszenie, jako wzór treściwego wykładu o najważniejszych prawach higieny, wolnego od wszelkiej pedanteryi akademickiej.

I. Instrukcje dla wszystkich.

Gruźlica płucna (bronchit chroniczny, suchoty, piersiowa choroba) jest chorobą zaraźliwą — dającą się unikać — uleczalną.

Plwocina. Zarażamy się za pośrednictwem wyschniętej plwociny. Chory nie powinien nigdy pluć na ziemię. Nie należy spluwać nigdy do bielizny (serwetek lub chustek), jeżeli nie dezynfekuje się jej zaraz potem lub nie rzuca do wrzącej wody z sodą.

Spluwaczki stołowe i kieszonkowe. W domu należy spluwać do spluwaczki stołowej. Spluwaczki powinny zawierać roztwór antyseptyczny (lizol 2^o/_o). Nie należy połykać plwociny. Spluwaczki powinny być kilka razy dziennie wylewane do ustępu i codziennie oplukiwane w wrzącej wodzie z sodą.

Zamiatanie. Nie należy nigdy zamiatać na sucho. Trzeba skrapiać podłogę roztworem antyseptycznym (lizol 2^o/_o) na szczotkę nawinąć ścierekę, którą po użyciu trzeba rzucić do wrzącej wody z sodą. Wycierać rzeczy w pokoju moką ściereczką. Mieszkanie powinno być zawsze czyste.

Czystość. Myć się codziennie, nie żałując wody i mydła. Plukać usta kwasem borsym, albo wodą, z dodatkiem 15 kropli lizolu 2^o/_o na szklankę. Kąpiele. Wycieranie ciała spirytusem. Nie należy nigdy jeść widelcem albo łyżką chorego, pić z tej samej szklanki, wycierać się tym samym ręcznikiem.

Pożywienie. Chory powinien odżywiać się obficie. Jeść przedewszystkiem mięso, sok mięsny, ryby, jaja, masło, mleko, cukier, pokarmy mączne — makaron, kluski, ciasta i t. d. Unikać wyczerpania.

Napoje. Pić wodę doprawioną winem, piwo lub jabłecznik w niewielkich ilościach.

Mleko. Mleko powinno być zawsze gotowane lub wyjajowane.

Spirytualia. Wino, piwo, jabłecznik w nadmiarze są szkodliwe. Wszystkie wódki są niebezpieczne. Ludzie, używający wódek (piołunówki, różnych nalewek „na apetyt“, rumu i t. d.) z pewnością najpierwsi ulegają gruźlicy.

Wietrzenie. Mieszkanie powinno być wciąż wietrzone; otwierać okna! W nocy powinno się zostawiać okno przymknięte, przykrywając dobrze chorego. Chory powinien spać oddzielnie.

Gruźlica jest zaraźliwa. Można jej unikać przez higienę, pamiętając o wymienionych tu ostrożnościach.

Gruźlica daje się wyleczyć przez spoczynek, obfite odżywianie, dobre powietrze.

Matki uważajcie u swych dzieci na bronchity, długotrwałe kaszle, nadewszystko zapalenia płucne (klucie w boku) i w tych razach zasięgajcie rady u lekarza.

Ojcowie, nie pijcie wódek i wymagajcie, aby w waszym domu stosowano te wskazówki higieniczne.

II. A) Do ojców rodzin.

Każdy ojciec rodziny, troszczący się o zdrowie swych najbliższych i ich dobro materialne i moralne, powinien obierać mieszkanie zupełnie zdrowe. Przed wynajęciem powinien więc:

1) Upewnić się, że w mieszkaniu nie było chorób zaraźliwych (gruźlicy, dyfterytu, wysypek). Należy szukać mieszkania słonecznego. Przed zajęciem mieszkania dokładnie umyć podłogi; o ile to jest możliwe, świeżo otapetować lub odmalować.

2) Unikać wilgoci; nie powinno być jej śladów na ścianach i sufitach.

3) Wietrzenie: duże okna! Unikać małych kryjówek bez dostępu powietrza, gdzie czasami, niestety, każą spać dzieciom.

4) Zbadać klozety: przekonać się, że woda wypłukuje je dobrze, że do ustępu dochodzi powietrze, że na schodach niema odoru. Zauważyć, czy rura ściekowa ma syfon, zatrzymujący gazy z kanałów.

5) Nie wybierać mieszkań, wychodzących na podwórka.

6) Mieszkaniom piętrowym dawać pierwszeństwo przed parterywni, nawet z piwnicami pod podłogą.

7) O ile można, mieć wodę u siebie.

8) Przekonać się, czy kominy ciągną dobrze, szczególnie przy piecach o spalaniu powolnem. Przekonać się, czy niema szpar łączących się z kominami sąsiedziemi.

9) Sprawdzić, czy pokoje nie są niższe, niż 2 metry 75 centymetrów.

Ozłowiek, nie zwracający uwagi na te kwestye zasadnicze, jest winien wobec siebie samego i swoich dzieci. Jeżeli nieszczęście i choroba wkraczają do jego ogniska rodzinnego, to dlatego tylko, że zajął niezdrowe mieszkanie.

II. Ogólne przepisy higieniczne.

Choroby rozwijają się przede wszystkim u osób osłabionych lub żyjących w złych warunkach higienicznych. Nie należy nigdy igrać z zdrowiem, ani dowierzać swoim siłom; trzeba więc żyć według wskazówek higieny i pilnować się pewnych ostrożności, aby zachować dobre zdrowie.

Zastosowywanie się do podawanych tu rad jest niezbędne dla osób delikatnych, zużonych, powracających do zdrowia — dalej dla osób, szczególnie wystawionych na niebezpieczeństwo nabycia gruźlicy lub innych chorób, przez swe usposobienie, rodzaj pracy lub sąsiedztwo z chorymi; jednakże wszyscy skorzystają tylko mogą, przestrzegając wskazówek następujących:

1) *Mieszkanie.* Lepiej mieszkać na wsi, niż w mieście. W mieście wybierajcie przynajmniej okolice zdrową i posiadającą

dobre powietrze, mieszkanie słoneczne, gdzie dochodzą p o w i e t r z e i s ł o ņ e c e, nie mają przystępu choroby. Nie zajmujecie nigdy bez dezynfekcyi mieszkania, zajmowanego poprzednio przez chorego. Niektóre zarażone mieszkania są dla wszystkich swych lokatorów przedsiönkiem szpitala lub omentarza. Zmuszajecie swych sąsiadów, gdy są chorzy, do zachowywania koniecznych ostrożności, by nie być niebezpiecznymi dla otoczenia.

2) *Pokój*. Nie śpijcie w ciemnej alkwie, ale w pokoju z oknami; nie bójcie się otwierać okien zawsze, gdy wychodzicie, a jeżeli nie jest zbyt zimno, to i wtedy, gdy jesteście u siebie. W każdym razie wietrzcie śmiało, odświeżajcie często powietrze. W nocy, jeżeli pokój, w którym śpicie, nie jest duży, a szczególnie, jeżeli śpi w nim więcej osób, zostawiajcie okno przyknięte, przykrywając się dobrze w łóżku; możecie zamykać okiennice, albo zaciągać franki, aby nie mieć bezpośredniego przeciągu.

Jeżeli macie u siebie chorego, nie śpijcie w tem samym łóżku; będzie to lepiej dla niego, bo wypocznie lepiej i dla was także. Nie całujcie chorych; możecie otaczać ich taką samą opieką i miłością, nie narażając siebie samych.

Przed zamiataniem skrapiajcie zawsze podłogę, albo ją wycierajcie mokrą ścierką. Nie zamiatajcie wtedy, gdy ktoś ma pozostawać w pokoju, ale wybierajcie taką chwilę, gdy wiecie, że nikt nie przyjdzie, zanim kurz się nie uleży; nigdy nie należy wystawiać się na wdychanie kurzu.

3) *Pożywienie* powinno być zdrowe, obfite i urozmaicone. Dajcie spokój pokarmom korzeunym albo trudno strawnym, surowym jarzynom, zielonym owocom; wszystko to obciąża żołądek bez korzyści. Jedzcie w godzinach stałych. Jedzcie powoli i gryźcie dobrze. Jaja, masło, świeże mięso, nabiał, tarte jarzyny są najlepszymi pokarmami. Jako napój, mleko (będące zarazem dobrym pokarmem) ma wyższość nad winem dla osób słabych, które też mogą je pić pomiędzy potrawami. Jeżeli lekarz pozwoli im używać przy jedzeniu wina lub piwa, niech korzystają z tego ostrożnie. Wino należy zawsze rozcieńczać wodą. Kawy używajcie oględnie. Powstrzymujcie się zupełnie od napojów dystylowanych; niebezpieczne dla wszystkich, są one niebezpieczne szczególnie dla osób delikatnych, bezkrwistych lub zużonych. „Alkohol ściele łóżko dla gruźlicy“ i wielu innych chorób.

4) *Praca*. Obierajcie zawód, nie wymagający pracy ponad wasze siły; najlepsze są te, przy których pracuje się na świeżem powietrzu.

Unikajcie pracowni pełnych kurzu; wymagajcie od swych chlebodawców, aby wstawiali w pracowniach spluwaczki i zmuszajcie swych sąsiadów, aby pluli do spluwaczek, a nie na stro-

uy, ponieważ właśnie zapomocą zaschniętej i zamienionej w kurz płwociny, szerzą się zwykle gruźlica, influenza i różne inne choroby; z tego samego powodu wymagajcie, aby porządkowanie pracowni odbywało się wieczorem po wyjściu robotników, a nie rano przed przyjściem. Nie bierzcie nocnej pracy, chyba, że jesteście bardzo silni. Niedzielny wypoczynek jest niezbędny dla zdrowia.

5) *Spoczynek.* Nie spędzajcie nocy bez snu. Kładźcie się wcześniej, nie dusicie się w zadymionej izbie karczemnej; przeciwnie, z wyjątkiem bardzo złej pogody, korzystajcie z swych wolnych dni, aby odechnąć powietrzem, odbywać przechadzki, idąc zwykłym krokiem bez pretensyi do kilometrowych wyścigów. Idźcie spocząć na brzegu lasu, albo lepiej uprawiajcie mały ogródek: jest to najlepszy wybryk, na jaki możecie sobie pozwolić, bo znajdujcie tu zarazem przyjemną rozrywkę i zajęcia korzystne dla naszego budżetu i zdrowia. Nie palcie, chyba, że czujecie się zupełnie dobrze, a wtedy róbcie to z umiarkowaniem.

6) Zażywajcie tylko lekarstwa, przepisane przez lekarza, i nie dziwcie się, jeżeli lekarz daje wam więcej rad higienicznych, niż recept. Dobra gospodyni i regularne życie — to wszystko, czego potrzeba dla rodziny, aby miała się dobrze. Nie wiercie łudzącym prospektom i hałaśliwym reklamom. Tak zwane środki na wszystko z ostatniej strony dzienników więcej szkodzą kieszeni, niż pomagają zdrowiu.

7) Wreszcie unikajcie wszelkich nadużyć.

Takie są ogólne przepisy higieniczne, jakie wszyscy powinni zachowywać; stosowanie ich jest zresztą łatwe. Nie zapominać, że są one dobre dla wszystkich, ale konieczne i niezbędne dla osób delikatnych, bezkrwistych, znużonych, rekonwalescentów, osób żyjących, w towarzystwie chorych.

Poza temi ogólnemi dla wszystkich przepisami zachowujecie też specjalne środki ostrożności, jakie wskaże wam lekarz stosownie do waszego zawodu, stanu zdrowia, pory roku i t. d.

Gruźlica i większa część chorób daje się uniknąć. Niech każdy robi, co w jego mocy, aby się ich ustrzedz!

III. Do gospodyń.

„Jeżeli powietrze i słońce nie mają przystępu do domu, lekarz wchodzi tam często“

Gruźlica, która corocznie zabija we Francyi więcej, niż 150,000 osób, jest specjalnie chorobą niezdrowych i przeludnionych mieszkań. Wywołują ją ciasne podwórka, ciemne i wilgotne lokale. Nietylko przechowują się tu nieograniczenie długo laseczniki, czyli zarazki gruźlicy, zamiast żeby je zniszczyło ciepło i światło słoneczne, ale nadto nieprzewietrzane mieszkanie, nie odwiedane nigdy przez słońce, robi człowieka bezkrwistym wycieńcza

go, robi z niego gotową zdobycz dla wszelkich zaraźliwych chorób, nadewszystko dla gruźlicy, która czatuje na osłabionych.

Jak możemy się tego ustrzedz?

Przywołajmy na pomoc dwóch najpotężniejszych lekarzy: powietrze i wodę.

Niech wszędzie panuje skrupulatna czystość. Myślmy o ciągłym wietrzeniu naszych mieszkań; otwierajmy okna jaknajczęściej i jaknajdłużej.

Wszystkim potrzeba prawdziwego mieszkania, a nie kątów.

Wybierajmy domy wystawione na słońce; nie zamieszkujmy nigdy miejscowości wilgotnych i źle oświetlonych. Wydajmy bezlitosną wojnę starym ruderom.

Niech znikną ciasne, ciemne, wilgotne i źle utrzymywane podwórka.

Pamiętajmy, że przedewszystkiem kominek jest przyrządem do higienicznego ogrzewania. W braku wolnego ognia korzystajmy z pieców. Unikajmy piecyków bez komina (fajerek), które wpędzają ludzi w bezkrwistość i bywają powodem zatruc.

Nie suszymy wilgotnej bielizny w sypialni, bo taki opar jest szkodliwy.

Rozwieszanie pościeli, ubrań, firanek na słońcu przez czas jaknajdłuższy jest jednym z najlepszych sposobów oczyszczania ich z wszystkiego, co może szkodzić zdrowiu.

Postarajmy się o wydezynfekowanie każdego naszego lokalu, każdego podejrzanego mieszkania, w którym mógł mieszkać i płuć suchotnik.

Czystość powinna być towarzyszką wstrzemięźliwości: jedna i druga dają człowiekowi szacunek dla samego siebie i panowanie nad sobą.

Dobre nawyki higieniczne podtrzymują i zachowują zdrowie.

Zdrowy dom nietylko jest placówką przeciw gruźlicy, ale zarazem utrwała ognisko rodzinne, stwarza zaciszną atmosferę wewnętrzną, podnosi godność mieszkania i obywatela.

Zasługują też na przytoczenie niektóre zdania z odezwy, omawiającej specjalnie gruźlicę: „Gruźlica płucna (bronchit chroniczny, suchoty, piersiowa choroba) jest chorobą zaraźliwą — dającą się unikać — uleczałą. Zarażamy się za pośrednictwem wyschniętej płwociny. Chory nie powinien nigdy płuć na ziemię; nie należy spluwać do chustek, jeżeli nie rzuca się ich zaraz do wrzącej wody z sodą. W domu należy spluwać do spluwaczki stołowej; spluwaczka powinna zawierać płyn odkażający (lizol 2%).

Nie należy połykać płwociny. Spluwaczki powinny być codziennie splukiwane w ukropie z sodą... Nie należy nigdy jeść widelcem albo łyżką chorego, pić z tej samej szklanki, wycierać się tym samym ręcznikiem... Mleko powinno być zawsze gotowane... Ludzie, używający wódek (piołunówki, różnych nalewek „na apetyt“, rumu i t. p.) z pewnością najpierwsi ulegają gruźlicy... Gruźlica daje się wyleczyć przez spoczynek, obfite odżywianie, dobre powietrze...

Matki, uważajcie u swych dzieci na bruchity, długotrwałe kaszle, nadewszystko zapalenia opłucnej (kłucie w boku) i w tych razach zasięgajcie porady lekarza“.

W szerzeniu kultury higienicznej Stowarzyszenie posługuje się i żywym słowem, urządzając pogadanki popularne, ilustrowane licznymi przezroczkami. Mamy przed sobą tekst jednej z takich pogadań, w której mówca rozwija przed słuchaczami plastyczny obraz miejskich uliczek i podwórz, urągających najmniej wybrednym wymaganiom — z realizmem opisuje wiejską izbę, zawaloną gratami, z porozwieszanemi pod sufitem serami i gałganiami, a gnojówkę na podwórzu — mieszkanie wiejskiej babki, w którym dusi odór amoniakalny — ognisko rodzinne, w którym stary szechotnik, nie rozbierający się prawie nigdy, nie wychodzący ze swego kąta przy kominię, zaraża płwociną lub pocałunkami wnuków, bawiących się obok lub pieszczących go! „Czy w tych warunkach może nas dziwić bladeść drwała — zimne wrzody u dziecka dróżniczki — zapalenie mózgu, z którego ginie chłopiec cieśli — choć wszyscy przecież mieszkają na wsi?... Prześtafimy narzekać na wyludnianie się kraju i lepiej zabezpieczajmy dzieci od oplakanych warunków takiego życia wiejskiego“.

Duch prawdziwej filantropii wieje ze słów, jakimi kończy się jeden z rozdziałów tej pogadanki: „Róbmy coś dla tych nieszczęśliwych, którym potrzeba wiele cnoty, aby pozostać uczciwemi w swej nędzy lub opuszczeniu. Jak można spodziewać się, że domy takie rozwiją wpływ ogniska rodzinnego, jeżeli niema tu miejsca na nie duchowego? Kto boi się poplamieć ubrania, boi się plam i na sobie samym. Kwestya mieszkań jest pod każdym względem jedną z najważniejszych do rozwiązania. Czyż nie jesteśmy tem, czem nas zrobiło mieszkanie, w którym spędziliśmy dzieciństwo? Zdrowymi na ciele i duchu, albo chorowitymi i zepsutymi, zależnie od tego, czy wzrastaliśmy w tej, czy innej dzielnicy, w tym, czy innym lokalu?“

Nie ulega wątpliwości, że wykład, trzymany w takim stylu, musi trafiać do przekonań i serc słuchaczy. Życząc powodzenia humanitarnym usiłowaniom Stowarzyszenia z Aube, można pragnąć tylko, aby na wszelkich zaniedbanych placówkach higieny znaleźli się ludzie dobrej woli, tak dzielnie pojmujący swe obowiązki moralne względem biedniejszych i mniej oświeconych. *J. Rzepko.*

Z ruchu i potrzeb higieny wychowawczej i szkolnej krajowej.

13. **Drużyny Bartoszone.** Pisaliśmy już w r. u. o tych instytucjach wychowawczych w Galicyi.

Dopiero przed laty trzema od powstania Drużyn Bartoszonewych stosunki zaczęły ulegać zmianie na lepsze.

Za cel wzięły sobie one pracę nad młodzieżą wiejską i wychowanie jej fizyczne i intelektualne w kierunku narodowym. Z zaczątków tych Drużyny Bartoszone wzrastają coraz piękniej i poczynają stanowić ogniska życia kulturalnego włościan, organizacje zarówno młodzieży jak i starszych, budzić życie towarzyskie na wsi przez tworzenie chórów i orkiestr, ćwiczenia fizyczne, musztry, organizowanie straży ogniowych i t. p.

Inicyatywę do Drużyn Bartoszonewych dała młodzież akademicka, w jej też rąku spoczywa kierownictwo Drużynami.

Jak na początek i na stosunki nasze — wobec nowinek lud jest ostrożny — rozwijają się one pomyślnie. W ziemi: brodzkiej, lwowskiej, przemyskiej, jarosławskiej, krakowskiej, bocheńskiej, chrzanowskiej, samborskiej i jasielskiej znajduje się obecnie około 30 gniaz drużynowych. O ile się idea we wsi przyjmie, zyskuje duże wzięcie i popularność. Trafia zarówno do włościan, jak i do robotników, którzy w zagłębiu chrzanowskim przygarnęli się do Drużyn z największym zaufaniem.

Dodatnio o rozwoju Drużyn świadczył walny zjazd delegatów drużynowych, odbyty z końcem czerwca. W dyskusji programowej Drużyny postanowiono współdziałać w pracy kulturalnej z Tow. Szkoły Ludowej, a w zakresie działalności gimnastycznej i wychowania fizycznego uchwalono wejść w porozumienie i współdziałanie ze Związkiem sokolin, a także z krajowym Związkiem straży ogniowych.

14. **Towarzystwo przeciwgruźlicze w Łodzi.** Kierownik „Przychodni“, ambulatoryum bezpłatnego dla chorych lub zagrożonych gruźlicą, założonego przez Towarzystwo przeciwgruźlicze dr Wacław Jasiński, opracował sprawozdanie z działalności „Przychodni“ za trzy miesiące ubiegłe. Ze sprawozdania tego przytaczamy niektóre dane.

Otóż w okresie sprawozdawczym od d. 5-go kwietnia do 1-go b. m., „Przychodnia“ była otwarta dla chorych przez 37 dni podczas których lekarz dyżurny udzielił 230 porad; w tym samym czasie odwiedziono 87 mieszkań, a wszystkich odwiedzin lekarskich było 170.

Stale z pomocy „Przychodni“ korzystało podczas ubiegłych trzech miesięcy 113 osób: 47 mężczyzn, 47 kobiet i 19 dzieci, a w tem 67 chrześcijan 46 żydów. Przyjęto pod opiekę „Przychodni“ 104 osoby: 42 mężczyzn, 44 kobiety i 18 dzieci, a odmówiono przyjęcia 9 osobom; usunięto z pod opieki z nieznanym powodów 18 osób, oraz z powodu choroby lub śmierci 6 osób. Obecnie pozostaje pod opieką 80 osób,

Niezależnie od pomocy lekarskiej, „Przychodnia“ udziela chorym pomocy jeszcze w innej formie, mianowicie dostarczając im spluwaczek, szczotek do mycia rak i zębów, mydła, łożek, sienników, kefiru, którego np. wydano 890 butelek, i t. d,

ś. p. D-r Józef Mniszek Tchórznicki.

W dniu 30 lipca r. b. zmarł w Warszawie wskutek chronicznego zapalenia nerek ś. p. d-r Józef Mniszek Tchórznicki, znany higienista, dla swych zalet towarzyskich i prawego charakteru powszechnie lubiany.

J. Tchórznicki urodził się w 1849 r. z rodziny ziemiańskiej, w rodzinnej wiosce Sabniach gub. Siedleckiej.

Gimnazjum ukończył w Siedlcach w 1868 r. i tegoż roku zapisał się w poczet słuchaczy prawa w b. Szkole Głównej, ale w krótko przeszedł na wydział lekarski tejże Szkoły, który ukończył w r. 1874 w stopniu lekarza już w uniwersytecie warszawskim.



Jako student odznaczał się zawsze wielkiem ożywieniem, czynnością koleżeńską i miłym obejściem.

Po ukończeniu uniwersytetu, udał się do Cesarstwa i tam pracował jako lekarz ziemski w gub. Orłowskiej, następnie czas krótki na Kaukazie, jako lekarz wojskowy podczas wojny Tureckiej w r. 1876 i wreszcie w gub. Kurskiej. W r. 1884 powraca T. do kraju i w stronach rodzinnych przyjmuje posadę ordynatora szpitala ś-go Piotra i Pawła w Sterdyni.

Tu z całym zapalem swego usposobienia i serca, oddał się sprawie ludowej.

Sam szpital uposażony skromnie nieraz znajdował się w krytycznem położeniu i w bycie zachwianym. Wtedy sprężysty i gorliwy ordynator, dotąd zabiegał i spożytkowywał swe obszerne znajomości, aż uzyskał potrzebne fundusze i dalej tę ważną placówkę społeczną poprowadził.

Obecnie szpital ten, przechodząc różne koleje losu, od lat kilku przestał istnieć.

Jako lekarz prowincjonalny zmarły kolega był niestrudzony. Nie tylko słowem przy każdej zdarzonej okoliczności nauczał zasad higieny lud, powiększej części analfabetyczny, ale w chwilach wolnych od męczących fizycznie prac, oddawał pracę do druku. W tym czasie powstały artykuły drukowane w „Gazecie Lekarskiej:“ „Uwagi nad ustawą szpitalną Królestwa Polskiego“. 1889 r. „Felczeryst w Królestwie“. 1890 r. „Stary rękopism o dżumie Epitomae opusculi“ przez Marcina Ruffa, drukowany w „Zdrowiu“.

Z tematów nielekarskich w tym czasie wydał ciekawe i zajmujące „Listy do młodzieńca o wyborze stanu i obrazki wiejskie“. 1892 r. Kiedy w tymże roku powstała akcja przeciwocholeryczna z powodu obawy zawleczenia cholery z Rosyi i okolic pobliskich, zmarły kolega, ratując od tej plagi osadę Sterdyn, Kossów z sąsiedniami wsiami, wykazał obok dużej energii wielką zdolność organizacyjną.

Następstwa takiej pracy usilnej a wspólnej z obywatelami i rozsądnijszymi mieszkańcami, okazały się pomyślne.

Poznawszy sposoby zabezpieczenia miejsc zagrożonych epidemją cholery wydał T. w roku 1893 książkę p. t.: „Przewodnik dla służby zdrowia“ (t. z. sanitarny) na podstawie praktyki sanitarnej i instrukcyi rządowej“. „Dla zdrowia ludu“, w której mieściły się rozdziały o „Kąpieliach ludowych“ i o „Przygotowaniach sanitarnych w osadach i wsiach“. Dziełko to z powodu ważności rozbieganego przedmiotu, a nadto napisane jasno i poprawnie, zostało polecone do druku przez Komitet Higieny ludowej w 1896 roku. Oba te dziełka, podające sposoby jak tworzyć rady obywatelskie sanitarne, jak służbę niższą uświadamiać i uczyć, ażeby wytworzyć z nich odpowiedzialną pomoc, były drukowane w „Zdrowiu“.

Uważając higienę za podstawę szczęśliwości człowieka na ziemi i sądząc, że łatwiej przy jej pomocy uchronić lud biedny od chorób niż go z nich wyleczyć, higienę jako najwięcej przypadającą mu do przekonania i usposobienia wziął za przedmiot pracy i jej się nie sprzeniewierzył do ostatnich chwil życia.

Po dwudziestoletniej praktyce na prowincyi, przybył w 1894 do Warszawy. Tu jako w ognisku oświaty ś. p. Tehórznicki wkrótce znalazł sobie obszerne pole do pracy, już to osobistej już to społecznej. Założył instytut szczepienia ospy, z którego limfy nieraz korzystały bezpłatnie instytucye dobroczynne; został ordynatorem szpitala praskiego, i higienistą teatrów warszawskich, lekarzem szkół miejskich, członkiem towarzystwa lekarskiego i założonego w 1898 roku Towarzystwa Higienicznego. Oprócz tego był członkiem wielu instytucyi dobroczynnych, społecznych, roz-wój fizyczny, zdrowie i oświatę na celu mających.

Po przybyciu do Warszawy dał się poznać wszystkim. W pi-smach codziennych pomieszczał nietylko artykuły z higieny

osobistej lub społecznej, ale obszerne i dokładne sprawozdania ze zjazdów lekarskich, krajowych i zagranicznych i posiedzeń różnych komitetów: jak ogrodów im. W. E. Rau'a, kąpieli ludowych i innych.

W początku powstania Towarzystwa Hygienicznego w r. 1898 został sekretarzem wydziału miast i mieszkań, — a na dwa lata przed tem sekretarzem wystawy higienicznej. Najwięcej jednak prac swoich z higieny s. p. Tchórznicki pomieszczał różnemi czasami w organie Towarzystwa Hygienicznego „Zdrowiu” jako to: w r. 1885 o „Rzezi i Rzeźniach”. W 1888 „Kilka słów w kwestyi dezynfekcyj”. W r. 1889 „Użycie materiałów torfowych w ustępach szpitalnych”, „Odzież i akcesorya szpitalne”, „Handel starzyzna”, „Jak się myje lud”, „Dyfteryt i kwarantanna”, i „Co się dzieje u wód. W r. 1890 „Nasze rzeczki nadburzne”. „Spluwaczka higieniczna”, „Hygiena świątyń.” Wiele z tych rozpraw wyszło razem w ostatniej książce pod tytułem „Pilne sprawy higieniczne”. W 1894 r. Projekt łaźni ludowej. „Higieniczne znaczenie lasu.” W 1897 r. „System przelewny oczyszczania miejsc ustępowych,” „Czyszczenie piędzdy”, „Przygotowania sanitarne w osadach i wsiach w obu epidemiach cholery”, „Jeden z największych domów w Warszawie.” W r. 1899 „Piekarnie warszawskie pod względem sanitarnym.” W r. 1901 „Kąpiele w wagonach”, „Łaźnia w Cieleśnicy.” W r. 1903 „Sklepiki spożywcze”, „O ubiorach ludowych ludu wiejskiego na Podlasiu”, „Przygotowanie krowianki.” Na dwa lata przed powstaniem Towarzystwa Hygienicznego był sekretarzem Wystawy Hygieny Ludowej.

Niedługo po założeniu Towarzystwa Hygienicznego w 1898 r. został sekretarzem wydziału higieny miast i mieszkań. W tym okresie rozpatrywano tanie mieszkania dla robotników przy ulicy Górczewskiej № 11, małżonków Wawelberg. Wtedy zmarły należał do komisji układających dla lokatorów tego domu regulamin, obowiązujący i podał projekt pomocy lekarskiej i opieki sanitarnej dla tegoż domu. Wraz z kolegą Wojniczem, wydał w roku 1896 „Mieszkania dla robotników z planami domów.”

Jako jeden z najczynniejszych członków komitetu sekcji kąpieli ludowych przy Warsz. Tow. Dobroczynności nawoływał do kąpienia służby szpitalnej, zakładania po wsiach i osadach łaźni i kąpieli ludowych, wreszcie urządzenia leczniczych kąpieli dla ludu w Ciechoćniku i dla pańników w Częstochowie.

W „Lekarzu” № 13 i 14 z r. 1904 pomieścił artykuły wykazujące ilość kuracjuszków w naszych uzdrowiskach za ostatnie lat pięć, oprócz tego wydał osobno broszurę p. t. „Kąpiele ludowe (z rysunkami i planami, w Warszawie w 1910 r.” Jako lekarz szkół miejskich pragnął, ażeby uprzęścić dzieciom czystość przez kąpiele i przyzwycaić ich zawczasu do czystości.

Zwiększająca się jednak z każdym rokiem ilość kąpiących się dzieci, pobudziła energicznego higienistę do wyszukania miejsce

odpowiednich. Kąpiele borem im. Chałubińskiego i Janiny nie były już w stanie zaspokoić wymagań wszystkiej potrzebującej kąpiei młodzieży. To też nie żałując czasu, fatergi i kosztów, przy szlachetnej życzliwości znanych przemysłowców, powstały z jego poręki nie tylko w fabrykach kąpiele dla dzieci i młodzieży, ale i również w niektórych zakładach filantropijnych.

Śmierć nieublagana niedozwoliła Tchórzniickiemu dokonania budowy 3 tej kąpiei ludowej przy ulicy Czerniakowskiej, dla której miał już zapewnione pierwsze sumy pieniężne i materiały budowlane.

Jako lekarz szkół ludowych miejskich, wyjednał z magistratu na kąpiele dla nich 1160 rb. rocznej zapomogi.

Z zakresu tej jego działalności pozostały prace: „Dla czego? Pogadanki z uczniami o zachowaniu zdrowia.“ 1907 r. (wydawnictwo im. Staszica) „Czystość rąk u dzieci w szkołach ludowych“ m. Warszawy 1903 (odbitka) ze „Zdrowia № 6 i 7.

„Słowo do nauczycieli i nauczycielek szkół elementarnych“ (odbitka z „Lekarza“ z r. 1905).

„Pożar zębów u dzieci“ 1909 (odczyt, wypowiedziany w Wilnie r. 1908 na wystawie „Dziecko“.

Jako ordynator szpitala praskiego, oddziału chroniczków, oprócz obszernych sprawozdań rocznych ze swego oddziału, pisanych w „Zdrowiu“, wydał osobno „Niedole starości“ w 1903 r.

Będąc członkiem komitetu Ogródów im. W. Ł. Rau'a w 1902 r. podawał ściśle sprawozdania z posiedzeń tegoż komitetu i napisał „Ogrody do zabaw i gier dla dzieci“ r. 1904.

Dzięki stosunkom Jego i zabiegom ówczesny komitet ogrodów im. Rau'a zyskał dla zabaw dzieci obszerny ogród w Agrykoli dolnej i ogród należący do spadkobierców Wawelberga na drodze Kościelnej za rogatką Wolską.

Na IX zjeździe przyrodników i lekarzy polskich w r. 1907 we Lwowie, odczytał prace swe pod tytułem „Obecny stan szkół początkowych m. Warszawy i o kąpielach szkół miejskich.“

Na walnem Zjeździe Przedstawicieli Związku katolickiego w d. 17 lutego 1909 r. miał przemówienie „O zdrowiu ludu.“

IX Zjazd przyrodniczo-lekarski w Krakowie jeszcze w r. 1900 udzielił mu Dyplom honorowy za pomysły w sprawie uzdrowotnienia ludu roboczego.

Prace drukowane T. nie głosiły wprawdzie nowych teorii, ale były zawsze pożyteczne, oświecające dla ludu i klasy robotniczej.

Kiedy w r. 1905, pamiętnym z ogólnych strejków, a następnie powstałego ztąd głodu, rozmyślano w Warszawie nad smutną dolą robotników bez pracy, s. p. kolega, współczując niedoli, podał, i wykonał natychmiast znany w owe czasy swój własny system bezpłatnej „strawy“.

Tym sposobem powstały bezpłatne kuchnie dla głodnych, przy ulicy Daniłowiczowskiej № 8, Chłodnej № 39-a, Senatorskiej

№ 10, Nowogrodzkiej № 7 gdzie setki biedaków otrzymywało ciepły pożywny obiad.

Ostatnim etapem działalności lekarza-hygienisty ś. p. Tchórznickiego, było wzięcie udziału, w mającej się odbyć w maju wystawie, „Czystość to zdrowie“ pod egidą Towarzystwa higieny praktycznej Prusa.

Wznagająca się jednak choroba i upadek sił nie dozwoliła Mu być przy otwarciu wystawy i wygłosić zapowiedzianych odczytów.

Ze śmiercią Józefa Mniszka Tchórznickiego, zeszedł do grobu człowiek zarówno pomysłowy, jak czynny, pracowity i wytrwały, czuły na potrzeby małych, gotowy zawsze do usług obywatelskich, wielce zamilowany w nauce higieny i niestrudzony w czynie i słowie tej nauki popularyzator. *D-r Antoni Wejssel.*

WIADOMOŚCI BIEŻĄCE.

105. **Kąpiele ludowe w Warszawie.** Instytucja ta, kierowana przez prof. dr. Baranowskiego, ukończyła obecnie 12 lat swej pożytecznej działalności.

W r. 1898 nieliczne bardzo grono osób postanowiło zakratnąć się około urządzenia kąpeli dla niezamożnej sfery naszego społeczeństwa. Myśl ta z biegiem czasu skoncentrowała się głównie na kąpaniu dzieci.

Wydział kąpeli ludowych posiada dwa zakłady, jeden na Stawkach „Janina“ i drugi na Pradze „imienia prof. Chałubińskiego“. „Janina“ czynna jest od r. 1898, a w 3 lata później zaczęto eksploatować zakład imienia Chałubińskiego.

Statystykę frekwencji dwu zakładów wymownie objaśniają 2 rzędy liczb poniżej umieszczonych:

		zakł. Janina	zakł. Chałubińskiego
w 1898	wydano kąpeli	24,474	—
„ 1899	„ „	26,781	—
„ 1900	„ „	28,150	—
„ 1901	„ „	22,150	21,466
„ 1902	„ „	20,140	37,075
„ 1903	„ „	25,080	42,342
„ 1904	„ „	20,067	37,449
„ 1905	„ „	16,605	44,400
„ 1906	„ „	25,986	47,232
„ 1907	„ „	30,412	54,338
„ 1908	„ „	34,100	68,561
„ 1909	„ „	31,693	79,721

Pocieszający jest wzrost kąpiących się z 24,474 do 31,603, czyli o 30 proc. w jednym 10-cioleciu, a w drugim z 21,406 do 79,721 czyli o 272 proc.

Niezależnie od tych dwu zakładów, wydział kąpiei ludowych kąpie działwę szkolną w fabryce braci Pfeiffrow, Bormana i Szwedego, Ortweina i Karasińskiego; Rohna i Zielińskiego; w instytucie Lenvala; w zakładzie dla rekonwalescentów przy ul. Dzielnej, w domu sierot gminy ewangelickiej, w domu Wawelberga na Górczewskiej, w szkole handlowej przy ulicy Prostej, oraz w dwu gmachach szkolnych na Szerokiej i Drewnianej.

Liczba dzieci wykąpanych w 1909 r. wynosi 47,624, przyczem uderza ta okoliczność, że chłopcy kąpią się 3 razy więcej, niż dziewczęta.

Nieruchomość na Pradze figuruje w sumie 52,426 rubli, nieruchomości na Stawkach 13,367 rub., razem 65,793 rubli.

Rachunek zysków i strat tej instytucji, nie opartej na oprocentowaniu kapitału, bo procenty osoby zainteresowane znajdują w spełnianiu obowiązku obywatelskiego, wyraża się cyfrą 9,302 rb. w dochodach i wydatkach rocznie.

Równowaga ta, osiągnięta jest przez bardzo dobrze obmyślaną instytucję gwarantów.

W r. 1909 wydatki były większe od dochodów o 862 rb. 58 k. Brak ten pokryli gwarantci, reprezentując 86 udziałów, po 25 rub. każdy. Dopłata, obciążająca każdego gwaranta za r. 1909, wynosiła 10 rubli.

Dotychczas pomoc gwarantów okazała się niezbędną; być jednak może, że przy zwiększonej frekwencji, zakłady w niedalekiej przyszłości pokryją same swoje wydatki, przyszły samorząd Warszawy otrzyma zatem, bez żadnej zapłaty lub kosztów, owoc pracy i zabiegów należycie funkcjonującej instytucji w wartości 100,000 rubli.

106. Przepisy o cukierniach. Urząd starszych zgromadzenia cukierników w Warszawie wystąpił w swoim czasie z podaniem do władzy wyższej, aby do cukierni nie stosowano par. 3, 4 i 10 postanowienia obowiązującego, wydano d. 26 stycznia r. ub. przez warszawskiego generał-gubernatora a dotyczące piekarni zakładów wypiekających różne wyroby z mąki.

Paragrafy te żądają by pomieszczenie w piekarniach miało wysokość od podłogi do sufitu niemniej niż 3 do 6 arszynów, jeżeli piekarnia znajduje się w suterynie, aby nie była zagłębioną więcej nad dwie trzecie swej wysokości, aby przy piekarniach urządzone były składy mąki i t. p. Specjalna komisja roztrząsaćca podania cukierników warszawskich, przyszła do wniosku, iż cukiernie należy przedewszystkiem podzielić na trzy kategorie.

Do pierwszej kategorii należy zaliczyć zakłady, mające charakter kawiarni i mleczarni, gdzie tylko gotuje się kawa i czeko-

lada oraz wypiekają się biszkopty w zwyczajnych piecach kuchennych, ciasta zaś dostarczane bywają z innych zakładów cukierniczych, do tej kategorii nie należy stosować wymienionego powyżej postanowienia obowiązującego, z wyjątkiem paragrafów dotyczących urzędzeń higienicznych.

Do kategorii drugiej zaliczono cukiernie, przy których są piekarnie, wypiekające codziennie z góry określoną ilość ciastek i dlatego składy mąki są tu zbyt znaczne, co się zaś tyczy wysokości pomieszczenia, oraz wgłębienia to należy stosować przepisy i postanowienia obowiązującego punktu higieny dla pracowników, aby mieć dostateczną ilość powietrza i światła dziennego, którego nie może zastąpić oświetlenie sztuczne.

Do kategorii takiej zaliczono te zakłady, w których wypieka się tylko ciasto, które rozsyłane bywa po cukierniach, do tej kategorii należy stosować w całej pełni wyżej wymienione postanowienie obowiązujące. Oprócz powyższego komisya nadmienila, aby komisarze cyrkułowi podczas rewizji w zakładach cukierniczych ściśle określali, do jakiej mianowicie kategorii należy zaliczyć dany zakład.

107. Rzeźnia we Florentynowie. Donoszą z Petersburga, że ministeryum spraw wewnętrznych, wbrew zapadłej w roku ubiegłym opinii magistratu, zdecydowało udzielić wojskowemu lekarzowi weterynaryi, generałowi Ignatjewowi z Petersburga, koncesji na budowę rzeźni centralnej dla Warszawy, we Florentynowie, za rogatką grochowską.

Jak wiadomo, projekt budowy rzeźni centralnej w tej miejscowości jen. Ignatjew złożył w roku ubiegłym magistratowi, który, po zasięgnięciu opinii rzeczoznawców, projekt odrzucił, motywując odmowę tem, że miasto posiada na budowę rzeźni $4\frac{1}{2}$ miliona rubli z pożyczki 33-miljonowej i samo może przystąpić do budowy.

Warunki pana Ignatjewa były wtedy następujące: żądał koncesyi na lat 40, sam zaś zobowiązywał się wybudować rzeźnię własnym kosztem, administrować nią i płacić zarządowi miasta rocznie 260,000 rb.

Fundusz na budowę rzeźni jen. Ignatjew ma podobno zapewnić z Petersburga i z zagranicy.

Na jakich obecnie warunkach ministeryum wyraziło swą zgodę na budowę rzeźni centralnej, jeszcze nie wiadomo.

Pozwolenie na budowę rzeźni we Florentynowie pod Grochovem Wielkim nie przesądza o losach rzeźni centralnej w Warszawie, według bowiem orzeczenia senatu każdy, poza obrębem miasta, posiadającego wyłączność dochodu z rzeźni bydła, ma prawo uzyskania pozwolenia na budowę i eksploatacyę rzeźni, lecz nie ma to nic wspólnego ze sprawą rzeźni miejskiej, nie musi bowiem nikt magistratu do oddania eksploatacyi tej w ręce posiadacza nowej rzeźni podmiejskiej, których już jest obecnie pięć.

108. **Udział Warszawy na wystawie w Dreźnie.** Komitet rosyjski wystawy higienicznej międzynarodowej w Dreźnie zaprosił zarząd m. Warszawy do udziału w tej wystawie.

Prezydent miasta polecił opracowanie odpowiedniego referatu w tej sprawie.

Według referatu Warszawa mogłaby wystawić w Dreźnie jedynie tablice statystyczne, sprawozdania, plany, fotografie, akwarele i modele, dotyczące urządzeń wodociągowych, kanalizacji, pracowni miejskiej, nowych zakładów: dezynfekcyjnego, palenia śmieci, gmachów szkolnych, rynków krytych, nowych przytułków położniczych, instytucji szczepienia ospy, plantacji miejskich, przy czem rozważyć wypada, czy okazy te będą dość pouczające dla publiczności, zwiedzającej Dreźnie, oraz czy udział miasta w wystawie nie znajdzie się w kolizyi z projektowanym zjazdem wodociągowym w Warszawie w roku 1911 i z projektowaną wystawą miast Królestwa.

Na posiedzeniu magistratu w tej sprawie wyjaśniono, że okazy dla wystawy drezdeńskiej mogą posłużyć za materiał do wystawy higienicznej w Petersburgu w r. 1912, oraz dla wystawy Królestwa Polskiego, jak również tablice i rysunki dla projektowanego sprawozdania ilustrowanego o zakładach i urządzeniach miejskich w Warszawie, że zresztą udział Warszawy w wystawie drezdeńskiej byłby bardzo pożądany, wystąpią tam bowiem miasta rosyjskie, Warszawa zaś posiada lepsze, aniżeli one, urządzenia.

Na tych zasadach magistrat postanowił wziąć udział w wystawie drezdeńskiej i przeznaczył na ten cel 24,000 rb., pomiędzy innemi: 3,000 rb. na przewiezienie i ponowne wystawienie okazów w r. 1912 w Petersburgu, 3,000 rb. na koszt delegacyi kilkunastu funkcyjonaryuszów magistratu, w celu dokładnego wystudjowania wystawy, 1,000 rb. na opłatę za miejsce, około 3,000 rb. na urządzenie oddziału warszawskiego na miejscu, oraz na dozór w czasie wystawy.

Na koszt przygotowania pokazów pozostłoby zatem około 15,000 rb., w tej sumie główne pozycje przypadłyby na wykonanie kilku modeli gmachów (około 2,500 rb.), oraz na przedstawienie działu kanalizacyjnego (3,500 rb.).

Całe to przedsięwzięcie wydaje nam się w stosunku do ewentualnych korzyści bardzo kosztownem, a mało celowem.

109. **Częstochowski Oddział Warszawskiego Tow. Higienicznego** rozesłał następującą odezwę, godną jaknajwyższej uwagi: **Wystawa Przeciwgruźlicza w Częstochowie** (od d. 28/VII do 23/IX 1910 r.). Zgodnie z zapowiedzią wystawa w d. 28 — VII, otwarta została. Pod hasłem „walki z gruźlicą“ wre dziś gorączkowa praca w całym świecie cywilizowanym, powstają specjalne stowarzyszenia, sanatoria ludowe, muzea, liczne wydawnictwa popularne. Gruźlica nie jest dziś zagadnieniem wyłącznie lekarskiem, lecz staje się

sprawą społeczną, a walka z nią obowiązkiem społecznym. Społeczeństwo musi się bronić od tej klęski, której potworną rozmiarą statystyka już dawno wykazała. Nauka dowodzi, iż walka z gruźlicą jest możliwa, dziś już nie jesteśmy wobec niej bezsilni, gdyż znamy jej przyczyny i warunki jej rozwoju, a poznanie wroga daje nam możliwość zwalczania go. To też obowiązek społeczny nakazuje nam rozpowszechniać to poznanie wśród najszerszych warstw ludności. Gdy każdy znać będzie grożące mu niebezpieczeństwo, i sposoby możliwej wobec niego obrony, to liczba ofiar tej klęski znacznie się zmniejszy.

Mając na względzie tę okoliczność, Częstochowski Oddział Warszawskiego Tow. Hygienicznego postanowił urządzić w r. b. wystawę przeciwgruźliczą we własnym gmachu, w Muzeum Hygienicznym. Położenie Muzeum w Parku Jasnogórskim u stóp klasztoru Jasnogórskiego, gdzie zbierają się corocznie setki tysięcy pańników, daje wyjątkową możliwość szerokiego spopularyzowania naszej wiedzy o gruźlicy i o środkach ochronnych wobec niej. Wystawa będzie otwarta w d. 28 Lipca b. r. i trwać będzie do dnia 23 Września. Jej cel będzie głównie dydaktyczny, uwzględnione więc będą objaśnienia szczegółowe wystawowych okazów.

Wybrana z łona członków Częstoch. Oddz. W. T. H. komisja organizacyjna, zajmuje się już gromadzeniem okazów; chcąc jednak wywiązać się jak najlepiej ze swoich obowiązków wzywa niniejszem wszystkich, którym zdrowie ogółu leży na sercu, aby mu pomogli bądź radą i wskazówkami, bądź nadesłaniem odpowiednich okazów, bądź nakoniec środkami materialnymi.

Podpisano: *D-r Władysław Biegański.*

D-r Stanisław Nowak.

110. Epidemja cholery w Rossyi. Z powodu obecnej epidemii cholery w Rossyi, pisma tamtejsze podają ciekawe dane cyfrowe: Oto pierwsza epidemja cholery w r. 1829—1837 pochłonęła w Rossyi 234,000 zmarłych, II w r. 1847 — 1859 kosztowała Rossyę i. 033 000 zmarłych, III w r. 1865 — 1872 — 327,000, wreszcie IV w r. 1892 — 1896 — 227,000; co stanowi od 37 — 45 proc. liczby tych, którzy zapadli na cholere.

Prócz cholery w ciągu lat 1902 — 1906 chorowało w Rossyi na ospę — 483 944 ludzi, na odrę — 1,403,301, na szkarlatynę — 1,633,306, na koklusz — 1,967,887, na tyfus brzuszny — 1,674,628, na tyfus plamisty — 313,007, na dysenterję — 1,472,086, wreszcie na dyfteryt — 1,182,698.

Cyfry doprawdy przerażające!

Odnosnie obecnie panującej epidemii cholery, to pod datą 22 u. m. z Petersburga donoszą: — Urzędowe biuletyny o przebiegu zarazy cholerycznej stwierdzają co następuje: W ciągu ubiegłej doby w Petersburgu zachorowało osób 60, zmarło 23, pozostaje chorych 710. W ciągu tygodnia w Baku zachorowało 243, zmarło

88; w Czernihowie i gubernii tej nazwy zachorowało 91, zmarło 35; w Kostromie z gubernią zachorowało 787, zmarło 269; w Omsku zachorowało 30, pozostaje chorych 38; w powiecie warnawieńskim zachorowało 291, zmarło 139 (badania stwierdziły zatrucie wody w rzece Wietłudze bakteriami cholerycznymi); w gub. mohylowskiej zachorowało 114, zmarło 52; w gub. nowgorodzkiej zachorowało 40, zmarło 26; w pow. pawłogradzkim zachorowało 64, zmarło 34; w gub. podolskiej zachorowało 121, zmarło 51; w Rostowie zachorowało 45, zmarło 11; w Samarze z gubernią zachorowało 2,189, zmarło 983; w Jarosławiu z powiatem zachorowało 126, zmarło 67; w gubernii tambowskiej zachorowało 679, zmarło 343; w Tyllisie zachorowało 170, zmarło 69; w Symbirsku z gubernią zachorowało 780, zmarło 370; w Kerczu zachorowało 31, zmarło 11; w Stawropolu zachorowało 23, zmarło 12; w Kijowie zachorowało 80, zmarło 14; w gub. kijowskiej zachorowało 358, zmarło 26; w Kursku zachorowało 997, zmarło 320; w Penzie z gubernią zachorowało 262, zmarło 122; w Symferopolu z gubernią taurydzką zachorowało 784, zmarło 383; w Karsie zachorowało 259, zmarło 113; w Ufie z gubernią zachorowało 1,298, zmarło 697; w gub. wologodzkiej zachorowało 97, zmarło 57; w powiecie homelskim zachorowało 11, zmarło 5; w Niżnim Nowogrodzie zachorowało 40, zmarło 25, w gubernii zaś zachorowało 615, zmarło 245 osób; w Odesie zachorowało 40, zmarło 26 osób; w Charkowie z gubernią zachorowało 481, zmarło 343; od początku epidemii w powiecie babrowskim zachorowało osób 777, zmarło 347; w Moskwie zachorowało 66, zmarło 37; w gub. niżegorzdzkiej zachorowało 1,800, zmarło 699.

SPRAWOZDANIE

Kujawskiego Oddziału Warszawskiego Tow. Hygienicznego z działalności za 1909 rok.

Dwa lata istnieje Oddział Kujawski Warsz. Tow. Hygienicznego i mimo energicznego krzątania się Zarządu niewiele można było zdziałać. Różne przyczyny wpłynęły na to.

Spółczeństwo nasze mało interesuje się sprawami higieny osobistej i społecznej; wskutek tego, Oddział nasz posiada zbyt małą ilość członków w stosunku do ludności miejscowej i okolicznej. Niektórzy członkowie zapaliwszy się do nowej instytucji w pierwszej chwili, kiedy zapal minał, przestali się interesować nią, zaprzestali opłacania składek, wskutek tego zostali wykreśleni z listy Członków, inni zaś sami zażądali wykreślenia. Mała więc garstka Członków zeszczupiała jeszcze bardziej.

Zarząd jednak nie zrażał się i pracował dalej w miarę sił i możliwości, urządzając odczyty i pogadanki w celu najszerszego

spopularyzowania ważniejszych wiadomości z Hygjeny Odczyty i pogadanki wygłosili:

1. O chorobach zaraźliwych oczu D-r Skibiński.
2. O cholercie D-r Certowicz.
3. O chorobach nerwowych D-r Certowicz.
4. O karmieniu niemowląt D-r Wolberg.
5. O ogródkach dziecięcych red. „Ruchu“ p. Kozłowski.

W celu spopularyzowania wiadomości o cholercie spolszczono broszurkę p. t. „O cholercie“ wydawnictwa Min. Sp. Wewn.

W celu szerzenia racjonalnych pojęć o higienie Zarząd zmierzał ciągle promieniować na bliższą okolicę, dlatego proponowano tworzenie pododdziałów w osadach i miasteczkach, aby miejscowe warunki sanitarno higieniczne znalazły najszersze zastosowanie; ponieważ inteligencja tych osad i miasteczek apatycznie odniosła się do projektu, a nawet lekarze, których obowiązkiem było zajęcie się tą sprawą, nie zapisali się na członków, zprawa na razie została zaniechana.

Zarząd zabiegał, aby członkowie - delegaci Tow. Hyg. brali czynny udział w komisjach sanitarnych miejskiej i powiatowej, skończyło się wszystko na bogobojnych życzeniach, bowiem wymienione komisje nie uważały za właściwe zaprosić Zarząd.

Zarząd w roku sprawozdawczym odbył 14 posiedzeń na których były rozpatrywane sprawy bieżące Towarzystwa i uchwalono następujące wnioski:

- a) Założenie ogródka zabaw dziecięcych, co uskuteczniiono,
- b) Założenie kąpeli ludowych; wynik był ujemny, gdy właściciele fabryk i wybitniejsi obywatele nie poparli zasługującego na to ze wszech miar projektu,
- c) Założenie instytucji „Kropki mleka“ nie udało się jeszcze uskutecznić głównie dla braku środków materialnych,
- d) Sprawozdanie wystawy antialkoholicznej nie doszło do skutku, bowiem miejscowe społeczeństwo, mało się zainteresowało tą sprawą.

Istniejąca przy Oddziale sekcja biologiczna odbyła 3 posiedzenia; w tej sekcji wogóle brak ożywienia, gdyż zbyt mało lekarzy zapisało się na członków, niektórzy zaś dla nieznanych bliżej powodów, wykreślili się z listy.

Lokal oddziału mieści się w wynajętym od Kujawskiego Oddziału Tow. Krajoznawczego lokalu.

W dniu 31 Grudnia 1909 roku było:

Członków rzeczywistych	21
„ zwyczajnych	15

Razem 36

W roku sprawozdawczym umarł jeden członek rzeczywisty s p. D-r Mieczysław Gruell.

Sprawozdanie działalności ogródka zabaw dziecięcych.

Opiekunowie D-r J. Skibiński i D-r W. Piasecki.

W roku sprawozdawczym Zarząd Kujawskiego Oddziału Warszaw. Tow. Hygienicznego, założył ogródek dla zabaw dziecięcych typu ogrodów inienia Raua w Warszawie.

Sezon zabaw rozpoczął się 18 czerwca 1909 r. i trwał do 17 września t. r. Zabawy odbywały się na obszernym zniwelowanym placu należącym do Szkoły Handlowej. Wprawdzie ujemną stroną terenu jest zupełny brak zadrzewienia, lecz nie można było na razie znaleźć odpowiedniejszego miejsca. Kierownictwo zabaw powierzone zostało p. Popowskiej, która nabyła kwalifikacyi przewodniczki podczas paromiesięcznego pobytu w Warszawie, korzystając w tym celu z funduszków naszego Oddziału. Otwarcie ogródka spotkało się z sympatycznym przyjęciem i zainteresowaniem ze strony rodziców dziatwy, należących do sfer biedniejszych.

Na placu zabaw, w dzień zapisów, stawiło się z górą 1000 osób, w tem dzieci około 750. Przybycie na plac zabawy poprzedziło nabożeństwo odprawione w kościele na intencyę Ogródka. Z powodu dużej ilości dziatwy, podzielono ją na grupy, składające się z chłopców i dziewcząt oddzielnie, z których każda miała wyznaczony dzień na zabawę. Wszystkie dzieci, uczęszczające do ogródka poddane zostały badaniu lekarskiemu, które uskutecznił opiekunowie ogródka z ramienia Oddziału D-r Piasecki i Skibiński. Badanych było 180 chłopców, 260 dziewcząt; z tej liczby 49 odmówiono udziału w zabawach z powodu zaraźliwych zapaleń oczu oraz chorób skórnych.

Przyjmowano dzieci w wieku 6 — 12 lat. Oprócz kompletów bezpłatnych dla dzieci biednych, od lipca utworzył się komplet płatny, do którego zapisało się w ciągu sezonu około 40 dzieci rodziców zamożniejszych. Oplata jednak była bardzo niska w rozmiarze jednego rubla od dziecka i po pół rubla od następnych z tej samej rodziny za cały sezon, gdyż chodziło więcej o spopularyzowanie samej instytucji, niż o stronę materialną t. j. powiększenie funduszu na utrzymanie ogródka.

Komplety bezpłatne bawiły się w godzinach rannych od 9 $\frac{1}{2}$ do 11 $\frac{1}{2}$ jednego dnia chłopcy, drugiego dziewczęta, komplet zaś płatny w godzinach popołudniowych 4 $\frac{1}{2}$ — 7 $\frac{1}{2}$ zabawa dla każdej grupy trwała około 2 godzin. W niedziele i święta zabawy się nie odbywały. Wogóle dni czynnych było 77, z tych komplet płatny bawił się 64 razy. Chłopcy z kompletów bezpłatnych 55 i dziewczęta 53 razy; przeciętnie bawiło się jeonocześnie około 70 dzieci, największa frekwencya dochodziła do 120, najmniejsza 30 dzieci; w komplecie płatnym przeciętnie bywało 24 dzieci. We wrześniu chłopcy i dziewczęta bawili się jednocześnie, ponieważ wiele dzieci przestało uczęszczać na zabawy z powodu zajęć szkolnych, więc ilość dzieci w kompletach zmniejszyła się i należało je połączyć.

Podczas ubiegłego sezonu dzieci nauczyły się 8 piosenek, 10 gier śpiewanych, bawiły się w rozmaite gry z przyrządami jako to: w forteczkę, piłkę z królem, piłkę z bramkami, piłkę nożną z wieżą, obręczkę, sorso, szesudła, oraz inne zabawy publiczne w ogrodzie urządzoną na rzecz ogródka.

Ogółem prowadzenie i urządzenie ogródka kosztowało 256 rb. 75 kop., z tego ofiarność prywatna pokryła 91 rb. 60 kop. z opłat wpłynęło 28 rb. 50 kop. Przewodniczka pobierała za cztery godziny zajęcia dziennie po 25 rb. miesięcznie.

Należy zaznaczyć, że zabawy były prowadzone przez kierowniczkę bardzo umiejętnie, dzieci prowadziły się dobrze, żadnych zatargów z rodzicami dziatwy nie było. Ogólny rezultat korzyści odniesiony przez dziatwę okazał się bardzo zadawalniającym. Pierwszy rok istnienia ogródka dowiódł, że dalsza działalność w tym kierunku powinna być prowadzona wytrwale, mając wielką wartość w zakresie wychowawczym dla młodego pokolenia z warstw uboższych.

Podał D-r J. Skibiński.

Sprawozdanie kasowe za 1909 rok.

D o c h o d y.		
Składki Członków od 1/I do 31/XII 1909 r.		268 r. — k.
Za wejście na odczyty		11 „ 42 „
Dochód ogródka dla zabaw dziecięcych		
a) ofiary	41 r. 05 k.	
b) z kosza szczęścia na zabawie ogrodowej.	50 „ 55 „	
c) opłata dzieci za zabawy	28 „ 50 „	120 „ 10 „
Pozostałość z r. 1908		215 „ 64 „
Kapitał zapasowy		11 „ — „
Razem		626 r. 16 k.

Zaległe składki z r. 1909 7 rb. 50 k.

R o z c h o d y.		
Lokal		60 r. — k.
Wozny		23 „ 50 „
Wydatki odczytowe		30 „ 50 „
Prenumerata „Zdrowia“		47 „ — „
Materyały piśmienne, porto, broszury		61 „ 87 „
Dziesięcina Tow. Hygienicznemu w Warsz.		31 „ — „
Wydatki na ogródek zabaw dziecięcych		
a) kierowniczko na naukę w Warsz.	60 r. — k.	
b) pensya kierowniczkii	105 „ — „	
c) urządzenie ogródka	26 „ 54 „	
d) przyrzady do zabaw	65 „ 21 „	256 „ 75 „
Pozostałość w gotówce (z czego 50 proc. na kapitał zapasowy,		115 „ 54 „
Razem		626 r. 16 k.

Wierzyciele Towarzystwa.

Towarzystwu Hygienicznemu w Warszawie 26 r. 80 k.

Projekt budżetu na 1910 rok.

D o c h o d y.

Pozostałość z 1909 roku	115 r. 54 k.
Składki członków	230 „ — „
Razem	345 r. 54 k.

R o z c h o d y.

10 proc. od składek za 1909 r. dla Tow. Hygienicz. w Warszawie	26 r. 80 k.
Lokal	60 „ — „
Woźny	24 „ — „
Prenumerata „Zdrowia“	36 „ — „
Druki, materiały piśmienne	25 „ — „
Kapitał zapasowy	16 „ — „
Drobne nieprzewidziane	7 „ 20 „
Pozostałość	150 „ 50 „
Razem	345 r. 54 k.

Projekt budżetu Ogródka Zabaw dziecięcych na 1910 r.

P r z y c h ó d.

Zapomoga z funduszków ogólnych Oddziału	50 r. — k.
Opłata od członków	30 „ — „
Ofiary i dochód z zabaw na ten cel urządzonych	75 „ — „
Razem	155 r. — k.

R o z c h ó d.

Kupno i reperacya przyrządów	25 r. — k.
Pensya kierowniczkii	125 „ — „
Stróż	5 „ — „
Razem	155 r. — k.

Prezes (podpisano) *D-r Certowicz*
Skarbnik (podpisano) *D-r Wolberg*
Sekretarz (podpisano) *D-r Sawicki*

Z A R Z Ä D.

Prezes D-r M. Certowicz Sekretarz D-r A. Sawicki
Wice-prezes Inżynier J. Skupiński Członkowie D-r M. Gruell
Skarbnik D-r B. Wolberg D-r F. Zawadzki

L I S T A C Z Ł O N K Ó W.

Członkowie rzeczywisci.

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. D-r Józef Aleksandrowicz | 12. Rutkie Mieczysław |
| 2. Bauer Ludwik | 13. D-r Sawicki Aleksander |
| 3. D-r Certowicz Maksymilian | 14. Seyer Jan |
| 4. Dziekanowski Stanisław | 15. Siedlecki Józef |
| 5. Górnikiewicz Aleksy | 16. D-r Skibiński Jan |
| 6. Gutkowski Jan | 17. Skupiński Jan |
| 7. Hellman Jan | 18. Wolberg Bolesław |
| 8. D-r Kuczyński | 19. D-r Zawadzki Feliks |
| 9. Olszakowski Antoni | 20. Nobelski Szymon |
| 10. Ostaszewski | 21. Morgel Stefan |
| 11. D-r Piasecki Witold | |

Członkowie zwyczajni.

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. Arnstein Henryk | 10. Oziębło |
| 2. Arnstein Jan | 11. Potrzebowski Karol |
| 3. Asterblum | 12. Przedpełski Jan |
| 4. Babiński Antoni | 13. Księżopolski Mateusz |
| 5. Beatus | 14. Wincza Henryk |
| 6. Grąbczewski Aleksander | 15. Olszewski Włodzimierz |
| 7. Ks. Mankiewicz Józef | 16. Kowalewski Przemysław |
| 8. Moczarski Gustaw | 17. D-r f. Neumark Jakób |
| 9. Mühsam Hugo | |

Protokół Komisji Rewizyjnej.

Komisja Rewizyjna Oddziału Kujawskiego Warszawskiego Tow. Hygienicznego po sprawdzeniu ksiąg znalazła sumę przychodu 626 rb. 16 kop., rozchodu 510 rb. 62 kop.; pozostałość na 1910 rok wynosi 115 rb. 54 kop.

Wrocławek 15 marca 1910 r. (podpisano) *A. Olszakowski.*

J. Seyer.

Redaktor **Dr Józef Jaworski.**

Druk Synów Sł. Niemiry — Warszawa, Plac Warecki 4.



ZAMIAST ŻELAZA!

ZAMIAST TRANU!

HEMATOGEN D^{RA} HOMMELA

Energiczny środek odtwarzający krew. Silnie pobudza apetyt. Daje wysmienite wyniki w angielskiej chorobie, zółtach, ogólnem osłabieniu, bezkrwistości, przy osłabieniu serca i nerwów i u rekonwalescentów po zapaleniu płuc, influenzy i in. chorobach. **Odnacza się przyjemnym zapachem.** Doskonale przyjmują go dzieci. Bez dodatku kwasu **bornego i salicylowego i wszelkich innych środków** antibakteryjnych; 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.

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 Kancelarii Towarzystwa Hygienicznego (ul. Krak.
Przedmieście 66), oraz w księgarniach.

(Dla członków Towarzystwa, pragnących nabyć egzemplarz za 2 rub. 50 kop.,
sprzedaż wyłącznie w kancelarii 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 promieniotwór-
czych wód mineralnych i szlamów.**

BIURO INFORMACYJNE O ZDROJOWISKACH

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