



Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!

J. Kochanowski.

Zdrowie!
Nie cię trzeba cenić — ten tylko się
Kto cię stracił!... — dowie,
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckim **2,50 M.** — w austro-węgierskim **3 korony** — w rosyjskim **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 111. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1902.

Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.

Sierpień.

Treść: Jak należy obchodzić się z nerwowo chorymi. (Wedle prof. Krafft-Ebinga). — Bezwład czyli porażenie i zapobieganie temu. — Przestrogi i rady. — Rozmaitości.

Jak należy obchodzić się z nerwowo chorymi.

Wedle prof. Krafft-Ebinga.

(Ciąg dalszy).

Próżniactwo jest wielkiem złem. Praca i spoczynek powinny stosownie i kolejno po sobie następować. Trzeba unikać umysłowego i fizycznego nężeńia. Pobyt na świeżem powietrzu oddziaływa zawsze dobrze.

Z wyjątkiem chorych na nerwość rdzeniową (Neurasthenia spinalis), wszyscy inni nerwowo chorzy powinni używać bardzo wiele ruchu.

W niektórych wypadkach ciężkich chorób nerwowych, a zwłaszcza przy neurastenii rdzenia, wszelki ruch fizyczny nadzwyczaj osłabia chorego, i wskutek tego koniecznem jest, aby taki chory przeleżał pewien czas w łóżku. Przeciwnie zaś, ruchy bierne, osiągnane

zapomocą mięsienia (masażu czyli nacierania, gniecenia ciała) i elektryczności, mogą być bardzo korzystne, a w razie słabego odżywiania potrzeba jeszcze forsowanego karmienia się (system leczenia Playfair'a).*)

Co się tyczy używania napojów wysokowych, trudno w tym razie ułożyć ogólne dyetetyczne przepisy. Wogóle należy się na trunki te zapytrywać jako na środki lekarskie i używać je tylko przy jedzeniu.

Większa część ludzi cierpiących na ból głowy nie znosi napojów, które zawierają kwas węglany, — nawet wody sodowej, piwa pilzeńskiego i t. d.

W wielu wypadkach neurastenii,

*) Co do karmienia się forsowanego nie podzielamy zdania autora. Odżywianie takie polega bowiem na zupełnie mylnych zasadach, na co w num. 7., „Jak się tworzą robaki“ wskazaliśmy i jak to później jeszcze lepiej udowodnimy. (Przyp. Red.).

histerji i stanach zmęczenia spirytualia działają nader uspokajająco i wzmacniająco na chorego.

W tym jednak razie lekarz powinien się mieć na baczności, ażeby chory nie nadużywał alkoholu, podobnie jak to się dzieje z chorymi, którzy z powodu lichego nadzoru używają w nadmiernej ilości morfiny.

Palenie tytoniu dla nerwowo chorych jest wogóle szkodliwym.

Osoby, cierpiące na neurastenię serca, żołądka i mózgu, powinny unikać tytoniu; jeżeli zaś go używają za pozwoleniem doktora, to tytuń powinien być lekki, palić zaś nigdy nie należy na czczo. **)

Zażywanie tabaki jest wogóle złym nałogiem, lecz o ile się zdaje, dla zdrowia niezbyt szkodliwym.

W każdym jednak razie lekarze bacznią winni zwracać uwagę, by chory nie nadużywał tej „przyjemności“.

W sprawie stosunków płciowych trudno również podać jakiegokolwiek ogólne zasady; można tylko tyle powiedzieć, że należy być umiarkowanym i zasięgać rady lekarza.

Znaczenie dyetetyczne ciepłej wanny polega na tem, że ta ostatnia przyspiesza wymianę materji, uspokaja nerwy i ułatwia sen. Ciepłota wanny dla nerwowo chorych nie powinna być wyższą nad 29°—34° C. (23°—27° R.); trzeba mieć na względzie budowę ciała, ilość krwi i przyzwyczajenia chorego.

Ciepłota, przechodząca 34°C. (27°R.), jest stanowczo szkodliwa dla nerwowo chorych w ścisłym znaczeniu tego słowa. Zbyt wielkie ciepło (36°—38°C.) zwiększa nerwowość i u ludzi nerwowych wywołuje bezpośrednio niemoc nerwową.

Hygiena duszy wymaga przede wszystkim, aby nerwowo chorzy unikali wzruszeń moralnych. Jest to warunek bardzo trudny, albowiem chory z jednej strony nadzwyczaj łatwo ulega wrażeniom, z drugiej zaś nie jest w stanie ustrzedz się wszystkich wpływów rodzinnego i społecznego życia.

Jeżeli weźmiemy na uwagę, jak niebezpieczne są wzruszenia moralne, — jeżeli pomyślimy, jak szkodzą nieraz kuracji i z jaką siłą w jednej

chwili burzą drogocenne owoce kilkumiesięcznych usiłowań lekarza i nauki, to zrozumiemy, że pierwszym obowiązkiem chorego jest unikanie wzruszeń. Niewielu jednak ludzi potrafi się zastosować do tego obowiązku: wskutek właściwości swojego usposobienia (temperamentu), a także fałszywego wychowania chorzy namiętnie pożądamy wzruszeń i, jeśli życie samo przez się nie dostarcza im takowych, wówczas sztucznie je sobie wytwarzają.

Ciągle się troszczą zbyt bardzo o szczęście swej rodziny, ustawicznie ich martwi niedola ludzkości, zawsze ponuro patrzą na świat i na życie, trują więc siebie, dręczą innych. Gdy podobna choroba nerwowa znacznie się rozwinęła, musimy chorego na dłuższy czas oderwać od życia rodzinnego, odwrócić uwagę jego na inną sprawę, zająć go jakąś nową, pożyteczną i zdrową dla niego pracą, w przeciwnym bowiem razie kuracja okaże się niemożliwą. Oto staje przed lekarzem zadanie psychologiczne, które polega niemal na ponownem wychowaniu chorego i któremu może podoleć jedynie leczenie w zakładzie.

Nieszczęśliwe te istoty mogą pozazdrościć Turkom obojętnego fatalizmu. Napróżno szukalibyśmy u nich filozoficznego i prawdziwie religijnego zmysłu.

Nader wielkie znaczenie dla chorego układu nerwowego posiada sen wystarczający. Podczas gdy upragniona ta rozkosz prawdziwa człowiekowi młodemu i zdrowemu jest prawie zapewnioną po skończonej pracy dziennej, tak iż potrzeba mu tylko wygodnie się ułożyć i chcieć zasnąć, aby cenny dar osiąść — chorzy a często także starzy ludzie powątpiewają już we dnie, czy brać będą mogli udział w cennem daniu uczy przyrody, obawiają się nawet wieczora, jako zwiastuna bezsennej nocy.

Należy tu postępować z wielką oględnością, aby obawy takie się nie urzeczywistniły.

Do zasnięcia przyczynia się pewne zmęczenie umysłowe i cielesne, które jednak nie powinno przekraczać należytej miary; dalej bywa sen ułatwiony przez spokój ciała i umysłu, przez znudzenie, jednostajność wrażeń zmysłowych, przez ciepłą temperaturę, jako też przyzwyczajenie się do pewnej godziny ułożenia się. Wielka część

**) Patrz podane przepisy w «Przew. Zdr.» r. 1901 str.31: Palenie tytoniu a zdrowie. (Przyp. Red.)

warunków powyższych wypełnioną bywa prędzej u ludzi ubogich niż bogatych. Pięknie się tu wyraża Shakespeare (Henryk IV., część 2, akt 3., scena 1.): „Śnie, o luby śnie! Czemuż to ci milej mieszkać w zady-mionej chacie, niż w wielkich wonnych pałacach“. Można to uważać za pewien rodzaj wyrównywającej sprawiedliwości, że ludzie ubodzy znajdują wynagrodzenia w drugim daniu uczy przyrody za to, czego im odmówiono w pierwszym daniu; z pewnością niejeden już bogacz pozazdrościł wyrobnikowi śpiącemu „słodko“ w białym dniu na swej taczce lub na twardej ziemi — a gdyby to możliwym było, chętnieby nieboraczkowi oddał za godzinę smacznego snu kilka napełnionych misek ze swego stołu suto zastawionego.

Jednym z głównych warunków dobrego snu jest spokój sumienia. Zbrodniarza, którego sumienie się zbudziło, sen omija a noc staje się mu udręczeniem, postrachem i zgrozą, gdyż przedstawia mu ciągle przed duchowe jego oczy popełnione zbrodnie. Dobrze temu, kto ma sumienie czyste!

Ale sen jest nie tylko dobrym i oszczędnym zawiadowcą sił ducha i ciała, jest on także wyborym łagodzielcem trosk i kłopotów, czarodziejem, sprawiającym stroskanemu godziny szczęścia, przedstawiającym mu miłe obrazy rozkoszy.

Przez to staje się zasilkiem dla nawiedzonych nieszczęściem, trosk koi-cielem, bez którego wprost nieznośną by była niejedna nędza i bieda ludzka.

U ludzi stroskanych i zakłopotanych, ale także zbyt spracowanych sen często nie chce nastąpić zaraz po ułożeniu się na spoczynek. W tym względzie cierpią szczególnie ludzie nerwowi.

W razie gdy różne myśli trapiące nie dopuszczają snu, wtenczas często tu pomaga czytanie nudnej powieści, mechaniczne liczenie i odmawianie pacierza lub powtarzanie wierszy, wtopienie się w przypomiany sobie miły obraz z życia, bujanie po pokoju itp. Również można tu czasem osiągnąć dobre skutki przez lekkie ćwiczenia ciała (gimnastykę), równomierne oddychanie, przysłuchiwanie się tykotaniu zegara, grajki jako też wpatrywanie się w jeden i ten sam przedmiot.

Gdy ciało jest rozdrażnione, wten-

czas często pomaga letnia kąpiel krótko przed ułożeniem się lub też chłodne zmycie ciała. W razie silnego bicia serca lub wzburzenia krwi do głowy pomocnym zwykle bywa zimny okład na głowę lub lepiej jeszcze na kark; skuteczną też bywa mokra opaska koło brzucha lub też chłodna kąpiel nóg.

Osoby niedokrwiste i słabowite powinny spożyć posilną wieczerzą, ale tylko potrawy łatwo strawne. Na spoczynek powinni się ułożyć rychło i to nawet jeszcze podczas trawienia, usposabiającego do snu. Osoby zaś trawiące słabo lub też pełnokrwiste powinny tu postępować zupełnie przeciwnie; u nich bowiem przeszkadza niedokończony przebieg trawienia zasnięciu. Takie osoby powinny spożyć wieczerzą około 3 godziny przed ułożeniem się i to używać tylko potrawy łatwo strawne a mianowicie mleko, potrawy mleczne a szczególnie kwaśne mleko.

Osobom cieleśnie osłabionym i wycieńczonym jako też starcom bardzo często się przyczynia do zasnięcia szklanka dobrego wina lub silnego piwa. Każdy nerwowo chory, chcąc dobrze spać, nie powinien po wieczerzy się natężać ani cieleśnie ani umysłowo. Przedewszystkiem powinien w tym czasie unikać wszelkich wzruszeń moralnych, dysputowań, dalek wszelkich gier hazardowych; również nie powinien w tym czasie najlepiej żadnych listów czytać ani korespondencyj załatwiać.

Czas pomiędzy wieczerzą a snem należy poświęcać przygotowaniom do tego ostatniego. Niewinna pogawędka, gry, nie nadwężające umysłu i nierozpalające namiętności, przysłuchiwanie się dowcipnym opowiadaniom lub czytankom humorystycznym — oto najodpowiedniejsze zajęcia na tę chwilę.

Kawa, herbata, wino i tytuń oddalają sen. Mieszkalne pokoje, szczególnie zaś sypialnia — powtarzamy to raz jeszcze — powinny być dobrze przewietrzane.

Kto uważa siebie za nerwowo chorego i mimo to przepędza wieczory w kawiarniach, karczmach, restauracjach, teatrach, koncertowych salach i klubach, wciągając w siebie zaduch i dym tych zakładów, rozprawiając o polityce i czytając gazety, — ten niechaj sam siebie oskarża, jeżeli kilka godzin

przewraca się na pośłaniu, nie mogąc zasnąć, a zasnąwszy, budzi się po kilku chwilach znużony i niewyspany.

Nakoniec trzecie miejsce zajmują środki bezpośrodkowe, stosowane przez medycynę przeciwko wspomnianym w niniejszym opisie chorobom nerwowym.

Są one po części przyrodne (fizyczne), po części farmakologiczne.

Nie bez słuszności pierwsze używają takiego rozgłosu i tak szeroko są stosowane.

Mamy tu na myśli szczególnie leczenie powietrzem, wodą i elektrycznością.

Pierwsze dwa środki mają to pierwszeństwo, że wogóle przenoszą człowieka w inne umysłowe otoczenie i tym sposobem oddalają go od złych wpływów domowego życia i zawodowej działalności. Atoli mylnem jest tak rozpowszechnione mniemanie, jakoby dość było 20 zwykłych morskich, błotnych lub mineralnych kąpiei, albo 4-tygodniowej kuracji wodnej, do wyleczenia z choroby nerwowej, podobnie jak rzecz się ma z wielu innymi chorobami.

Ta krótkotrwałość wodnej kuracji jest właśnie główną przyczyną, dla której ogromna ilość nerwowo chorych w wodolecznych zakładach poprawia się tylko, a nie wyleczy się należycie.

Powinienby więc ogół pozbyć się raz na zawsze tego śmiesznego poglądu.

Do zupełnego usunięcia ciężkiej choroby nerwowej potrzeba najmniej kilku miesięcy. Kto nie ma tyle czasu, ani pieniędzy, niechaj lepiej oszczędzi oboje.

Szybkim w działaniu i skutecznym środkiem, podanym przez samą przyrodę, jest powietrze górskie i morskie.

Niełatwo jest określić, kogo należy wysłać w góry, a kogo nad morze, i mimo wszystkie uczone rozprawy, jest to sprawa doświadczenia.

Zdaje się, że dla mieszkańców nizin właściwszem jest powietrze górskie, a dla mieszkańców krain leżących na wysokości 400 metrów nad poziomem morza — morskie.

Dla wielu osób jednak zdrowe są oba klimatyczne warunki.

Należy zwrócić uwagę na to, że nietylko morskie kąpiele, ale i powietrze morskie, szczególnie nad morzem Północnem, stanowi potężną siłę leczniczą.

Przy wyborze górskich miejscowo-

ści ważnem jest zwracać uwagę na wysokość gór nad poziom morza. Można bowiem wogóle twierdzić, że miejscowości, leżące niżej na wysokości 400 metrów nad poziomem morza, mało są pożyteczne, a leżące wyżej 1,000 — przydatne są tylko dla ludzi zdrowych fizycznie, a bynajmniej nie są odpowiednie dla ludzi nerwowych, niedokrwiastych, miewających bóle głowy i cierpiących na neurastenię serca.

Wielką pomoc znalazło leczenie nerwowo chorych w wodolecznictwie (hydroterapii). Stosowanie wody silnie oddziałując na wymianę materji najrozmaiciej bowiem wpływa na ustrój chorego: podnieca go, rozdrażnia i wreszcie uspokaja. Leczenie wodą skuteczniejsza się w poszczególnych zakładach, o ile zaś jest ważnym i skutecznym środkiem terapeutycznym, można sądzić z powodzenia leczenie hydropatycznych i z szybkości, z jaką powstają coraz to nowe tego rodzaju zakłady.

Hydroterapia, od czasu jak z rąk chłopca Priessnitz'a przeszła do rąk medycyny i z prostego empirycznego środka przekształciła się w racjonalną metodę naukową, położyła ogromne zasługi i olbrzymią zdobyła sławę.

Pojmuje łaskawy czytelnik, który uważnie przeczytał wszystko, cośmy wyżej powiedzieli, że nie samej tylko wodzie przypisać należy takie świetne wyniki kuracji. Ma tutaj wcale niemałe znaczenie moralny wpływ i dyetyetyczny sposób leczenia chorego.

Istnieje mnóstwo doskonałych zakładów wodoleczniczych, któremi zarządzają lekarze — wytrawni neuropatologowie i psychologowie.

Obok tego istnieje wiele innych, zasługiwających na poważne zarzuty. Wiadomo np., że często w zakładach wodoleczniczych lekarze stosują takie środki lecznicze, które zbyt wiele odbierają ciepła choremu i wstrząsają nim fizycznie, że nie stosują się do osobnikowych własności chorego, ale leczą według jednego szablonu, że postępują wbrew najważniejszem zasadom obchodzenia się z nerwowo chorymi i że przeceniając zbawienny wpływ wody, zaniedbują tak ważne pomocnicze środki, jak elektryczność, mięsienie (masaż) i potępiają w czambuł wszelkie lekarstwa.

Dalej, bardzo często zakłady podobne hołdują zbyt jednostronnie wege-

tarjanizmowi, osłabiają przez to nerwowo chorego roślinną kuracją i dostarczając tym sposobem zamało tłuszczu i białka, szkodliwie działają na jego zdrowie. Nakoniec nie są one otwarte przez cały rok, a są w sezonie letnim przepelnione, — co jest powodem, że lekarz nie może odpowiedzieć godnie prawdziwemu psychologicznemu obchodzeniu się z każdą jednostką poszczególne. [Obecnie zakłady leczn. przyjmują chorych po większej części tak latem jak zimą. (Przyp. Red.).]

Prócz hydroterapii, ogromnem powodzeniem i zasłużoną sławą cieszą się **masaż i elektryczność**. Działanie ich zbyt jest złożone, ażeby je szczegółowo rozbiierać na tem miejscu. Wogóle można powiedzieć, że środki te wywierają pożądany skutek na przemianę materji i odżywianie, że działają uspokajająco, wzmacniają nerwy i ułatwiają sen. Rozumie się, że fanatyczne stosowanie tych środków tak samo nie wytrzymuje krytyki, jak i jednostronnie leczenie wodą, i że tego rodzaju kurację można powierzyć tylko doświadczonym lekarzom.

Jest to całkiem przewrotne pojęcie, że byle lokaj, posiadający parę silnych rąk, zdolny jest wykonywać nacierania i mięsienia i że każdy lekarz, mający maszynę elektryczną, już przez to samo jest elektroterapeutą.

W ostatnich czasach mięsienie zdobyło sobie ogromną popularność; należy się więc obawiać, ażeby nie zdyskredytowano go, używając jako uniwersalnego środka przeciwko wszelkim cierpieniom nerwowym, podobnie jak rzecz się ma z wodą i elektrycznością.

Stosowanie elektryczności natrafia na niejaki uprzedzenie ze strony ogółu; przyczyna tego po części tkwi we wspomnieniach przykrych wstrząśnień, jakich się doznało w fizycznych gabinetach gimnazjów i wyższych szkół żeńskich przy doświadczeniach z elektrycznością. Stosowanie elektryczności przy wszelkiego rodzaju chorobach nerwowych zazwyczaj powinno być uniwersalne, t. j. ogarniające całe ciało. Jest to tak zwana elektryczna kąpiel czyli ogólna faradyzacja, albo też elektryczny masaż. W tej formie elektryczność jest potężnym środkiem leczniczym i, jako taki, zyska z cza-

sem olbrzymi rozgłos i szerokie zastosowanie.)*

Dodać należy, że ta forma leczenia jest zupełnie bezbolesną i nawet najczulszy pacjent nie ma potrzeby obawiać się elektrycznej kuracji. Rozumie się samo przez się, że siła elektrycznego prądu musi stosować się za każdym razem do uczuciowego stanu pacjenta, a przeto chory powinien oddawać się tylko w ręce rozumnego lekarza a nigdy w ręce pierwszego lepszego posługacza kąpielowego.

I tutaj, jak przy wodolecznictwie i kąpielach morskich, nie należy ograniczać się szablonową ilością posiedzeń.

(Dokończenie nastąpi).

Bezwład czyli porażenie i zapobieganie temu.

Bezwładu czyli porażenia wypadki mnożą się w zastraszającej liczbie i dla tego uważamy na czasie zaznajomić Sz. Czytelników z objawami i z środkami przeciwdziałającymi tej strasznej ludzkości zmory. Bezwład jest najczęściej skutkiem choroby mózgu lub rdzenia pacierzowego, a polega przeważnie na przerwaniu prądu elektrycznego pewnych nerwów, podobnych do drutów telegraficznych lub telefonicznych; objawia się niemożnością władania jakąś częścią ciała, chociaż ani zewnętrznego uszkodzenia ani innych pozorów niezdrovia w niej zauważyć nie można. Poprzedzają jednak już na tygodnie i miesiące objawy, które są niezawodną zapowiedzią zbliżającej się katastrofy. — Ciałem naszym gdy często wstrząsają dreszcze, gdy mamy uczucie, jakoby mrówki chodziły po nas, lub wrażenie nieokreślonej niemocy w członkach, które często cierpną i drętwieją, gdy miewamy nieustannie ból głowy a czasami zawroty, gdy tętno uderza nieprawidłowo, w sercu czujemy ścisk, krew raz po raz nosem ubiega, możemy być prawie pewni, iż ów niepożądany gość, któremu na imię bezwład, jest ku nam w drodze.

Bezpośrednią przyczyną tych objawów jest zarówno nieprawidłowy obieg krwi, jako też krew sama, czy to w

*) W nowszym czasie poczyniono szczególnie w zastosowaniu elektryczności jako środka leczniczego znaczne postępy. Zwracamy tu uwagę n. p. tylko na zastosowanie elektryczności statycznej jako też masażu elektrycznego wedle dra Jodko-Narkiewicza, który to system już od przeszło sześciu lat w zakładzie naszym z najlepszymi skutkami stosujemy. (Przyp. Red.)

składnikach swych, czy w zlewie ich niezdrowa. Tyle razy pisaliśmy o składzie krwi i o narzędziach krwionośnych, iż się dziś powtarzać nie będziemy. W mowie potocznej wyraża się, że ten ma krew za gęstą, ów za rzadką, ten jest pełnokrwisty, ów niedokrwisty. W pierwszym wypadku krew nie płynie, by strumień srebrnej, czystej, źródlanej wody po tętnicach rąco, lecz toczy się leniwie, zatyka i zapycha krwionośne naczynia, powoduje w nich przepukliny, wreszcie pęknięcie i . . . następuje katastrofa.

W drugim razie dzieje się odwrotnie. Krew rzadka, w której przeważa osoczek, nie ma dość siły, by krążyć, by się łączyć z ożywiającym tlenem i się odnawiać, by karmić i odżywiać komórki, sprawia sinicę, jako znak nagromadzenia się w ustroju dużo kwasu węglowego, wytwarza niedokrewność i wywołuje zastój ogólny — śmierć. Bezład więc kiedy wizytówką powyżej podanych oznak zapowie swe niepożądane przybycie, należy się starać — ile pora jeszcze — o krew zdrową i ruch jej rączy, jako wieczne i wierne warunki zdrowia i życia. Krwi niestety ani kupić, ani też gorzałką lub piwkiem naprawić nie można, lecz można ją odrodzić i odświeżyć życiem według przyrody praw, ruchem, świeżem powietrzem (należytem głębokiem oddychaniem!), słońcem. Szczególnie ważnem jest tu także należyte odżywianie się. Jak wiadomo, najwięcej wypadków porażenia zachodzi pomiędzy osobami zamożnemi, mającemi coprawda podostkiem środków do jedzenia i picia, ale bynajmniej zwykle nie obfitującemi w wiadomości tyczące się utrzymania życia i zdrowia. Z tej przyczyny odżywiają się jednostronnie, bardzo niby pożywnemi pokarmami jak różnemi mięsiami, jajkami, winami i piwami zawierającemi przeważnie azot, kali i fosfaty. Wskutek tego wyglądają na pozór niby silni a często nawet opaśli. Ale krew ich nie jest prawidłową, gdyż nie zawiera potrzebnych soli organicznych, wzbudzających przeważnie elektryczne działanie nerwów naszych. Drobna ilość soli mineralnych, zawarta w mięsie będąc nadto wypłukaną przez wino i piwo, zostaje wnet prawie zupełnie wydaloną z moczem, tak iż zabraknie ich we krwi. Krew taka nie jest zdolną przyciągać ożywiający tlen (zjad też opasłość!), nie zdolna też wytwarzać energii i siły elektrycznej dla nerwów. Któż chciałby jeszcze pozazdrościć takiej krwi „modrej“? — Do prawidłowego składu krwi nie należy tylko kali, kwas fosforowy i azot, ale także

przedewszystkiem żelazo, wapno, natron i siarka. Składników tych przyjmujemy stosunkowo więcej przez spożywanie owoców, jarzyn, potraw mlecznych i roślin należycie przyrządzonych, chleba **razowego**.

Obecnie mamy jeszcze dni ciepłe i słoneczne a przyroda obdarza nas najlepszym dla nas i najczystszym pokarmem t. j. przeróżnemi soczystymi owocami, a przytem wabi i woła jeszcze poza mury miejskie, gdzie powietrze przepełnione ożywiającym tlenem; darmo daje napój zdrowy, darmo ożywcze snopy światła sieje słonko, — nuże pić i ssać leki, jakie zapisuje na kartach przyrody najmędrszy lekarz-Bóg!

Przestrogi i rady.

— **Nieszkodliwy środek do barwienia włosów.** Najlepszą barwę na włosy otrzymać można z zielonych łusek orzecha włoskiego. Niezupełnie dojrzałe jeszcze naowocnie takie należy posiekać dosyć drobno, wysypać do szklanej o szerokim otworze, zalać wodą i wystawić na działanie promieni słonecznych. Po kilku dniach zlewa się wyciąg; W razie gdy płyn ten jest bardzo jeszcze rzadki, można go ogrzać lub wystawić na ciepło słońca, aby parując zgęstniał. Otrzymany w ten sposób ekstrakt miesza się nareszcie z równą częścią gliceryny, poczem wytwór ten używać można do barwienia włosów na płowo (blond) lub ciemno-śniado (brunatno). Do zalania łusek orzechowych użyć można zamiast wody też wprost gliceryny lub olejku migdałowego.

— **Ocet z niedojrzałych winogron.** Niedojrzałe winogrona, jagody lub inne owoce zużyć można dobrze do wyrobu octu. W tym celu wyciska się z owoców sok i gotuje się go przez pół godziny zbierając przytem starannie wszelkie szumowiny. Następnie zlewa się otrzymany płyn w duże butelki i wystawia go w naczyniach otwartych na działanie promieni słonecznych. Gdy po kilku dniach rojenie (fermentacja) nastąpiło, wlewa się otrzymany ocet w butelki należycie oczyszczone, korkuje je i ustawia do sklepu (piwnicy).

— **Przechowanie napoczętych cytryn.** Cytrynę ułożyć trzeba w solnicę i to nakrajaną stroną na dół, na sól. W ten sposób przechować można napoczętą

taki owoc nawet przez tygodnie, i zapobiega się pleśnieniu i wyschnięciu.

Ostrożność przy spożywaniu raków.

Wskutek spożycia kupionych ugotowanych już raków zachorowało dużo osób, nieraz bardzo niebezpiecznie. Wypadki takie wydarzają się często w Berlinie, gdzie na ulicach pełne wazy ugotowanych raków mają na sprzedaż. Dla tego i w tym roku prezydent policyjne ostrzega przed spożywaniem ugotowanych raków, krabów i innych skorupiaków. Bywają one często wzięte do gotowania dopiero wtenczas, kiedy są już nieżywe. Przez to, jako i z tej przyczyny, że po ugotowaniu zwykle jeszcze dłuższy czas leżą, powstają w nich twory zdrowiu szkodliwe czyli trucizny. Przekonano się, że raki trucizny takie zawierają, chociaż powonieniem nie było można wykryć jeszcze wcale ich pususia się. Raki ugotowane wtenczas, gdy były już nieżywe, poznać można zwykle po tem, że pletwa na końcu ogonka nie jest zagięta pod zakrzywioną tylną część raka.

— **Trujące środki do farbowania włosów.** Dr. Pollak podaje w pewnym wiedeńskim piśmie do wiadomości przypadek ciężkiego zachorowania wskutek używania środka nazwanego „Phönix“, zawierającego niebezpieczną truciznę Paraphenylendiamin. Dr. P. został zawołany do pewnej pacjentki, mającej na różnych miejscach a szczególnie na głowie zapalenia skóry. Chora przedstawiała wogóle tak ciężką niemoc, że dopiero po kilkudniowym leczeniu udało się usunąć niebezpieczeństwo. Pani ta używała do farbowania włosów swych na czarno środka „Phönix“, zachwalanego przez pewnego fryzjera jako zupełnie nieszkodliwego. Jednakowoż już po trzeciorazowym natarciu ukazały się wymienione objawy zatrucia krwi.

Badaniami na zwierzętach (królikach) przekonano się, że środek to trujący, gdyż zwierzęta przestały żyć. Fabrykant przyznał się zresztą, że środek składa się przeważnie z sześcioprocentowego roztworu Paraphenylendiaminu. Nadmienić wypada, że środki „Juvenia“ jako też „Nusseextrakt“ również wspominaną truciznę zawierają.

Dr. Marya Zakrzewska, jedna z pierwszych kobiet, które otrzymały dyplom doktora medycyny w Stanach Zjednoczonych, założycielka szpitala „England Hospital“ w Bostonie, w którym blisko

40 lat ordynowała, zmarła niedawno w willi swej Jamaica Plain, pod Bostonem. Nieboszczka urodziła się 1829 r. w Berlinie; do Ameryki przybyła 1853 r.

— **Miód ziółowy przeciw kaszlu, chrypce, cierpieniom gardła i piersi** każdy sam sobie wyrabiać może z następujących ziół:

Pulmonaria officinalis, Płucnik lekarski,
Scabiosa succisa, Dryakiew,
Tussilago farfara, Podbiał pospolity,
Plantago lanceolata, Babka wąskolistna,
Veronica officinalis, Przetacznik lekarski,
Glechoma hederacea, Bluszczyk pospolity,
Achillea millefolium, Krwawnik,
Cardamine amara, Rzeżucha gorzka,
Radix Inulae Helenii, Oman wielki (korzeń).

Od każdej rośliny wziąć trzeba po równej części, drobno posiekać i sok wytłoczyć. Do otrzymanego soku dodaje się podwójną ilość czystego miodu, miesza i gotuje się zbierając szumowiny. Gdy wszystkiek płyn mn. w. na $\frac{2}{3}$ części wyparował, można go przecedzić przez przetak lub płóciany worek, wlać w butelki i zachować. Używa się kilka razy na dzień po łyżeczkę. — Rozumie się, że przy wymienionych wyżej cierpieniach konieczne potrzebne jest zachowanie wszelkich przepisów zdrowotnych, co do czystości ciała, odżywiania itp., dalej stosowanie znanych zabiegów wodoleczniczych. (Zob. Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego).

Rozmaitości.

— **Palenie zwłok** zdobywa coraz liczniejsze i szersze koła zwolenników. W Ameryce w miastach: Boston, Chicago, San-Francisco, Watterville otworzono świeżo zakłady kremacyjne. W Anglii dokonano w 1893 r. 107 spaleń, natomiast w r. 1901 liczba ta doszła do 1.249. W Niemczech, Berlinie, Hamburgu i Heidelbergu w r. 1893 spalono 147 zwłok, w roku zaś zeszłym spalono już 1800 zwłok. We Włoszech działa 37 pieców, w Szwecji i Norwegii spalają rocznie do 250 zwłok. Najwięcej wszelako spalono w Paryżu: w 1892 r. krematorjum tamtejsze spaliło 150 zwłok, w latach zaś 1900—1901 spalono już 1.204.

Pierwsze krematorium zbudowano we Włoszech i to w Medjolanie w r. 1876. Dwa lata później nastąpiło, dzięki postanowieniu księcia Ernesta, otwarcie pierwszego krematorium w Niemczech a mianowicie w Gotha. Po 14 latach a więc w r. 1892 założono w Niemczech drugie krematorium w Heidelbergu a zaraz potem w Hamburgu; od r. 1898 posiada Jena a w r. 1900 otwarto piąte krem. w Offenbachu. Berlin jeszcze nie posiada żadnego krematorium, ale tylko osobny piec, w którym spalają części ciał pochodzące z anatomii.

— **Lata suche i mokre.** Sławny wiedeński meteorolog J. Hann wręczył tamtejszej akademii nauk ważną rozprawę, w której podaje dokładne badania stosunków deszczowych w Padwie od r. 1725, w Medjolanie od r. 1764, w Klagenfurcie od r. 1813. Wyniki badań swych przekonały go, że istnieją wyraźne okresy 35cioletne, w których się odmieniają lata suche i mokre. Wedle prof. H. były następujące lata suche: 1753, 1788, 1823, 1859, 1893 — mokre zaś perjody uwydatniały się szczególnie w latach: 1738, 1773 1808, 1843, 1878. Wedle powyższych danych przypadłaby szczyt przyszłej perjody mokrej na r. 1913 a suchej zaś na 1928. Zmiana ta zgadza się prawie zupełnie z 35 letnimi perjodami klimatycznymi, udowodnionymi przez prof. Brücknera!

— **Nędza wśród lekarzy w Niemczech** wzrasta z każdym rokiem. Według ostatnich wykazów jest w Niemczech 28,174 lekarzy, 800 więcej, niż w roku zeszłym. Aż 62 procent ogółu lekarzy niemieckich ma dochody roczne poniżej 3000 marek. Przeciętnie umiera rocznie 500 lekarzy, a kończy medycynę 1350. Jeżeli się zważy, że koszta nauk lekarskich na uniwersytecie niem. wynoszą około 12 tysięcy marek, to wymieniona powyżej cyfra procentowa świadczy, że większość lekarzy w Niemczech żyje w niedostatku. — Widoki na przyszłość nie zapowiadają się bynajmniej na lepsze, zwłaszcza że w Niemczech ogromnie się rozpowszechnia sposób lecznictwa przyrodnego, do którego stosunkowo tylko mała jeszcze liczba lekarzy a probowanych się przyznaje. Związek zwolenników leczn. przyrodnego liczy np. przeszło 100 tysięcy członków i tyleż przed-

płatników na organ tego związku: „Naturarzt“.

Lekarze szkolni w dawnej Polsce. Według rozpowszechnionego mniemania, instytucję lekarza szkolnych wprowadzono najprzód w Brukselli i we Francji. Tymczasem okazuje się, że istniała ona już dawniej w słynnej szkole krzemienieckiej, założonej przez Tadeusza Czackiego (zob. dziełko Fr. Majchrowicza: «Tadeusz Czacki i jego poglądy na sprawy wychowania publicznego» r. 1894). Obowiązki lekarza szkolnego określała w niej osobna instrukcja. Lekarz był obowiązany prowadzić księgę uczniów, w której notował stale, w ciągu całego pobytu ucznia w szkole, wiadomości o jego stanie fizycznym i ułomnościach. Jeżeli uczeń nie miał szczepionej wcześniej ospy, szczepiono mu ją przed upływem czterech miesięcy od wstąpienia do szkoły. (Niestety! — Przep. Red.). Lekarz co miesiąc zwiedzał mieszkanie tych uczniów, którzy nie mieszkali przy rodzicach, zwracał uwagę na ogrzewanie, odzież, czystość we wszystkim i na możliwość ukazania się chorób zakaźnych. Leczyl on nauczycieli i uczniów, ale rodzice wychowawca mieli prawo wzywać w razie choroby innego lekarza, do którego czuli zaufanie. Niezamożni uczniowie otrzymywali lekarstwa kosztem zakładu. Lekarz szkolny dokonywał sekcji na zwłokach ucznia, zmarłego podczas pobytu w szkole, i spisywał protokół oględzin, który składano następnie do archiwum szkolnego. Jeżeli który z wychowawców zapadł mocniej na chorobę «sekretną», lekarz, otrzymawszy na to pozwolenie od rektora, prowadził starszych uczniów do chorego kolegi, aby im naocznie pokazać zgubne następstwa złych obyczajów i przekonać o potrzebie panowania nad złymi skłonnościami. Lekarze szkolni miewali odczyty popularne z higieny, na które nietylko uczęszczali obowiązkowo starsi uczniowie, lecz przychodzili także profesorowie, duchowieństwo, urzędnicy i kobiety. — Zakład miał swoją własną aptekę. Był też związek gabinetu anatomicznego i patologicznego.

