

Oplatę pocztową uiszczone gotówką.

NUMER 3. ROK IX.

MARZEC 1939

DROGA DO ZDROWIA



CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA,
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

NOWE DROGI MEDYCyny WSPÓŁCZESNEJ

CHOROBA jest nieszczęściem, nie zawsze odwracalnym, nie zawsze dającym się całkowicie opanować, gdyż wobec wielu jeszcze schorzeń, zwłaszcza przewlekłych i zaniedbanych leczenie bezradnie załamuje ręce.

Należy więc robić wszystko, ażeby do wybuchu i rozwoju choroby nie dopuścić, ażeby jej zapobiec, zniszczyć jej źródła, usunąć jej przyczyny.

A zatem ochrona zdrowia w zadaniach lekarza winna iść przed leczeniem choroby.

Takie właśnie zadanie ochrony zdrowia ma medycyna zapobiegawcza, czyli tzw. profilaktyka. Opierając się na wszystkich zdobyciach nauk medycznych, które ściśle określają źródła i przyczyny schorzeń, drogi i sposoby ich szerzenia się, czynniki potęgujące względnie hamujące ich rozwój, medycyna zapobiegawcza ma swoje własne metody pracy, których celem jedynym i ostatecznym jest ochrona tej największej wartości jednostki i społeczeństwa, jaką jest zdrowie.

Pełne zwycięstwo idei medycyny zapobiegawczej muszą poprzedzić jednak głębokie przemiany przede wszystkim w psychice zarówno lekarzy, jak i szerokich warstw społeczeństwa.

Lekarz - praktyk doby dzisiejszej jest nastawiony w pierwszym rzędzie na leczenie choroby. Nie znaczy to, aby nie rozumiał postulatów medycyny zapobiegawczej, ani doceniał jej roli, większość jednak swoich wysiłków zużywa na leczenie. On sam, jak i wszystkie urządzenia pomocnicze jego gabinetu mają za zadanie możliwie trafne i ściśle rozpoznanie choroby, a kiedy to nastąpi, zastosowanie odpowiedniego postępowania leczniczego, w czym pomaga mu szeroko rozwinięty przemysł

farmaceutyczny, oddający na usługi lekarzowi olbrzymi arsenał swych cudownych produktów leczniczych. Następuje tajemniczy akt stawiania niezrozumiałych skrótów na wąskiej białej karteczce recepty, do której lgnie strwożone serce chorego wiarą i nadzieją odzyskania zdrowia. Misterium wizyty lekarskiej skończone.

Z drugiej strony przeciętny człowiek, nie odczuwając wartości zdrowia, jako że „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz“, wierzy w jego niewyczerpane zasoby, robi niewiele, albo nic dla jego ochrony; na myśl nie przyjdzie „zdrowemu“ człowiekowi, ażeby od czasu do czasu te zasoby zdrowia skontrolować, żeby sprawdzić, czy w tej cudownej maszynie, jaką jest organizm ludzki, wszystko sprawnie funkcjonuje, czy gdzieś bezobjawowo nie zaczął się już wróg, który, prędzej czy później, zamąci harmonijne czynności narządów i złoży je ciężką, niejednokrotnie już nieuleczalną chorobą.

W tej akcji ochrony zdrowia lekarz z jednej, a całe społeczeństwo z drugiej strony muszą z bierności i wyczekiwania wyjść naprzeciw siebie, podać sobie ręce we wspólnym czynnym wysiłku, który nazywa się profilaktyką.

Dr M. Stawiński w swym odczycie pt. „Rola medycyny zapobiegawczej w lecznictwie“ wyprowadza akcję zapobiegawczą z następujących założeń:

- 1) Prawie nie ma ludzi wolnych od jakichkolwiek braków fizycznych, które by się mogły nie odbić na ich zdrowiu wcześniej lub później.
- 2) Z chwilą ujawnienia braków lub wad rozwojowych należy powstrzymać rozwój chorób, wynikających z nich, przez odpowiednie uregulowanie trybu życia.
- 3) Wskazówki i pouczenia, oparte na podstawie naukowej, jednostka winna otrzymywać od osób lub instytucji fachowych i to nie jednokrotnie, lecz stale.
- 4) Nadające się do leczenia osoby należy pouczyć, że wcześniej rozpoczęte leczenie rokuje lepsze wyniki.
- 5) Każdy tzw. „zdrowy człowiek“ winien przynajmniej raz na rok poddać się wszechstronnemu i szczegółowemu badaniu lekarskiemu.

A oto uchwała X-tej Międzynarodowej Konferencji Pracy z 1937 r.:

„Większej części chorób można zapobiegać. Czujna profilaktyka może zapobiec

utracie sił wytwórczych; akcja zapobiegawcza chorobom ekonomicznie środki materialne i daje możliwość wykorzystania ich w inny, równie pożyteczny sposób, przyczyniając się do podniesienia stanu gospodarczego ogółu, do jego dobrobytu, rozwoju umysłowości, a nawet moralności“.

W rozwoju profilaktyki na ziemiach Polski pierwszorzędną rolę spełniają Ubezpieczalnie Społeczne.

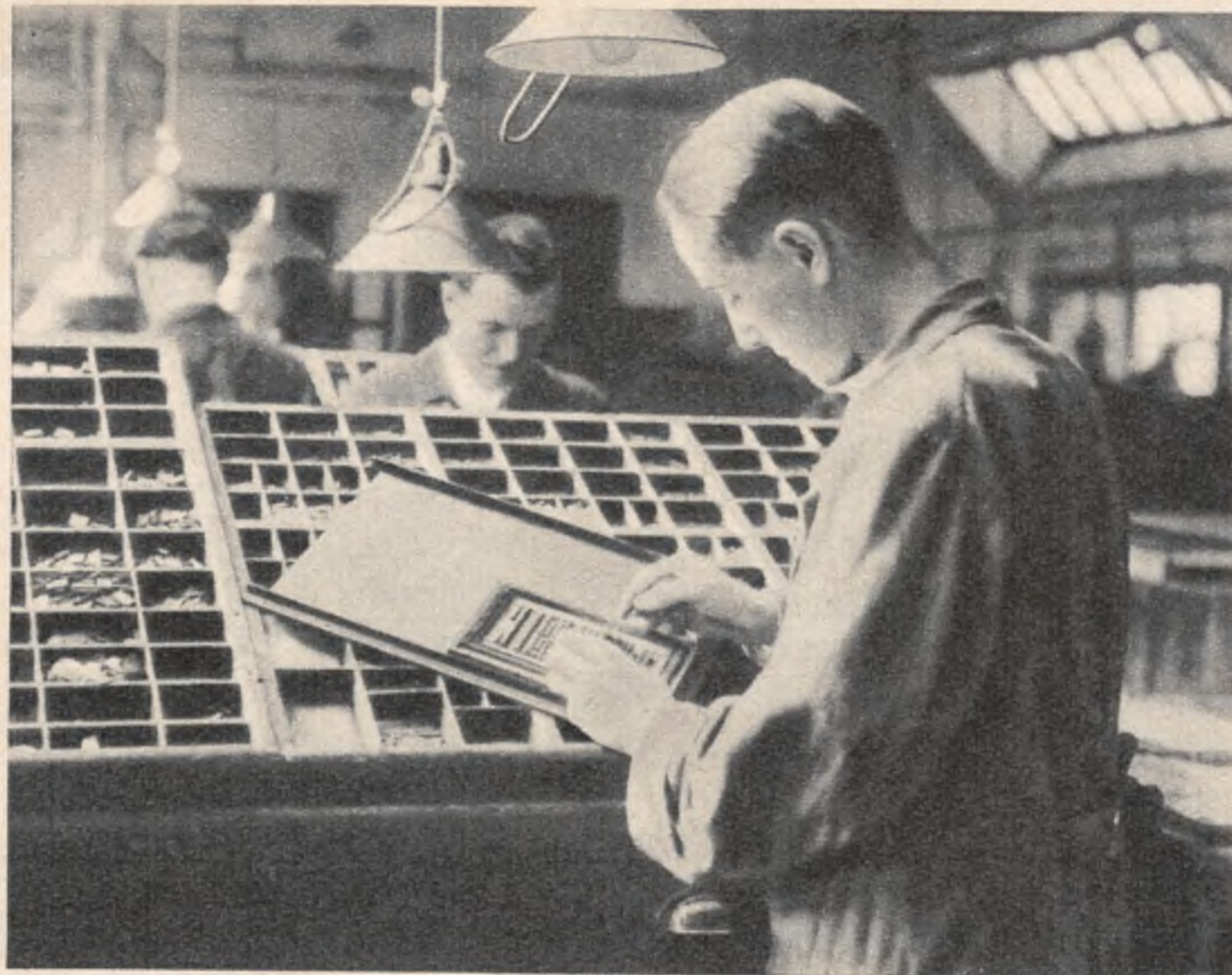
Opieka nad matką i dzieckiem, zorganizowana w rozległej sieci poradni, dożywianie dzieci, rozdawnictwo ubrań, po-

dawanie tranu i naświetlania lampą kwarcową, kolonie i półkolonie wypoczynkowe dla dzieci, oto główne wytyczne opieki nad dzieckiem. Później idą badania młodocianych robotników, poradnie psychotechniczne propaganda higieny pracy zawodowej, obozy wypoczynkowe dla robotników i robotnic; dalej organizacja Ośrodków Zdrowia, skupiających poradnie: przeciwgruźlicze, przeciwrakowe, przeciwreumatyczne i przeciwweneryczne, wreszcie walka z wypadkami przy pracy, popularne wydawnictwa, plakaty, broszury, wystawy i odczyty z zakresu higieny — oto wcale pokaźny dorobek Ubezpieczalni Społecznych na polu profilaktyki. W planie na najbliższą przyszłość jest współpraca z organizacjami robotniczymi w zakładaniu odpowiednich jadłodajni robotniczych, gdyż mieszkanie higieniczne i odżywianie racjonalne — to przecież elementarne podstawy ochrony zdrowia.

Ten wielki plan zapobiegawczy może być oczywiście realizowany stopniowo i skutki swe dobroczynne wydać może dopiero po wielu latach, jestem jednak przekonany, że jest on najwłaściwszą drogą do podniesienia zdrowotności i pełnego użytkowania wartości twórczych społeczeństwa.

St. H.





ZATRUCIA ZAWODOWE

TRUCIZNAMI przemysłowymi nazywamy wszystkie ciała trujące, używane lub otrzymywane w przemyśle jak surowce, półfabrykaty i odpadki, które się mogą dostawać do ustroju robotników, wywierając szkodliwy wpływ na ich zdrowie. Truczina może działać na jakąś poszczególną część ustroju, np. na skórę lub śluzówkę, albo na cały ustrój człowieka. Do trucizn, działających na mózg oraz wywołujących zatrucie ogólne, zaliczamy ołów, rtęć, fosfor, benzol, benzynę, chloroform i wiele innych. Szczególną uwagę zwraca higiena zawodowa na zatrucie ołowiem. Jest on bowiem bardzo szeroko używany w przemyśle. Z ołowiem stykają się robotnicy wytapiający go z rud, wytwarzający rury, śrut, czcionki drukarskie, farby ołowiowe, szkło. Mają do czynienia z ołowiem drukarze, zwłaszcza składacze, linotypiści i malarze.

Nie wszystkie połączenia ołowiu są jednakowo trujące. Związki łatwo rozpuszczalne są bardziej trujące niż związki trudno rozpuszczające się w wodzie. Do ustroju przedostają się związki ołowiu przez płuca wraz z powietrzem, zanieczyszczonym pyłem i parą ołowianą, przez przewód pokarmowy z produktami spożywczymi i ze śliną, oraz przez skórę uszkodzoną. Nie wszyscy ludzie są jednakowo wrażliwi na trujące działanie ołowiu. Łatwiej podlegają zatruciu ludzie młodzi, słabi, niedokrwieści, źle odżywiani. Kobiety są wrażliwsze na działanie ołowiu niż mężczyźni.

Charakterystycznym i dość wczesnym objawem zatrucia ołowiem jest rąbek ołowicy na dżiastłach, występujący w postaci brudno-niebieskiego brzegu. Dalej rozwija się tak zwana „kolka ołowicza”, wyrażająca się w gwałtownych i męczących bólach w jamie brzusznej, występujących napadowo. Następnie może się rozwinąć porażenie mięśni, rozginających palce, skutkiem czego

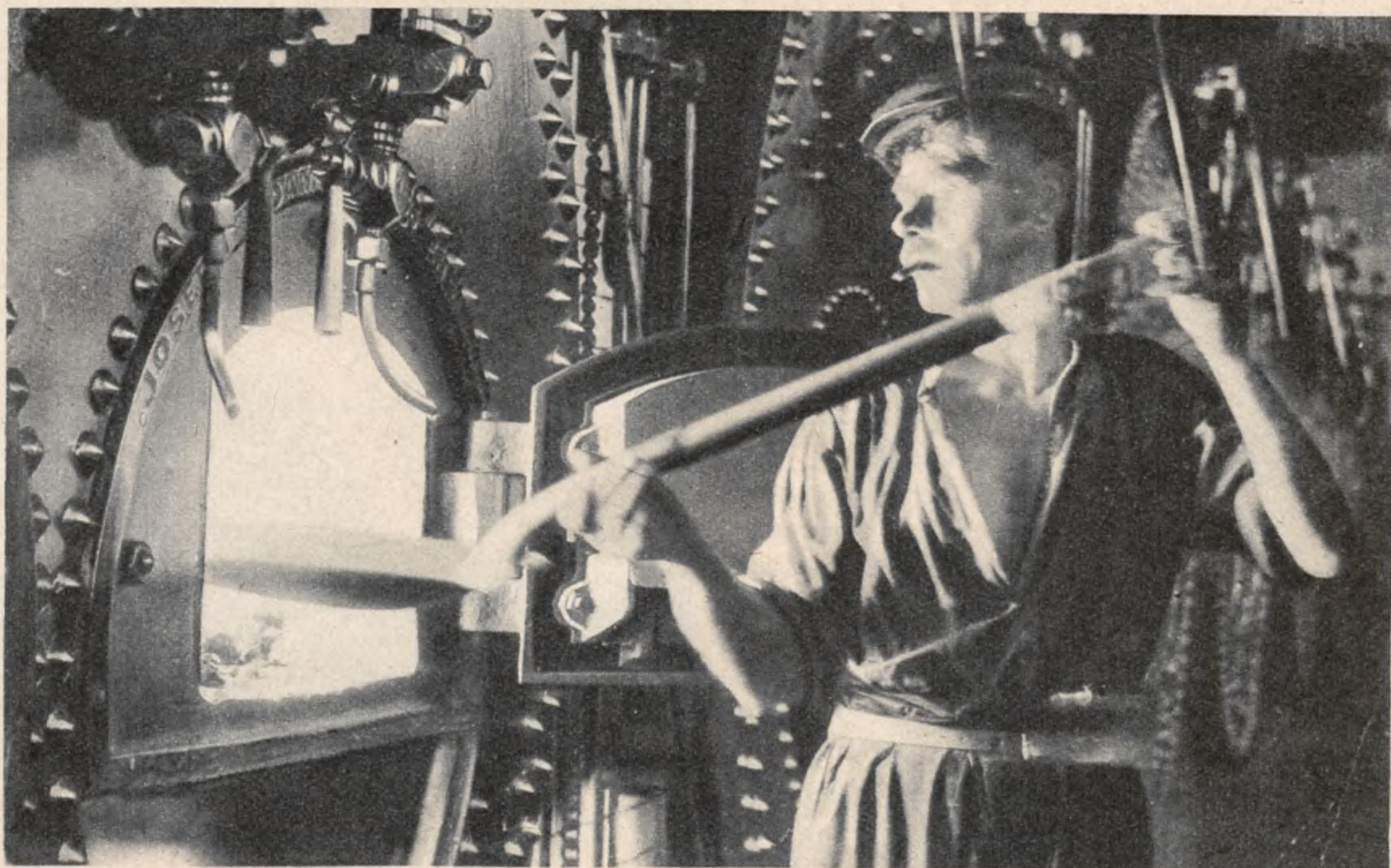
ręka jest zgięta i palce skurczone. Porażenie to powoduje zupełną niezdolność do pracy zawodowej. Są to główne objawy zatrucia ołowiem.

Zdarzają się też zatrucia rtęcią, jakkolwiek obecnie coraz rzadziej spotykane. Zatrucie rtęcią spotykamy u robotników, zajętych przy destylacji rtęci w hutach, przy wytwarzaniu lusterek, żarówek i barometrów, a także w złotnictwie. Rtęć dostaje się do ustroju tymi samymi drogami co i ołów. Zatrucie rtęcią charakteryzuje się obfitym wydzielaniem śliny, metalicznym smakiem w ustach i swoistym drżeniem rąk i nóg, które czyni człowieka niezdolnym do wszelkiej pracy.

Dążąc do zwalczania trucizn przemysłowych, higiena zawodowa żąda przede wszystkim usunięcia z przemysłu substancji trujących i zamiany ich innymi, nieszkodliwymi lub mało szkodliwymi. Tak na przykład, używany przy fabrykacji zapalek biały fosfor został zamieniony na mało szkodliwy fosfor czerwony. Zamiast trujących związków rtęci przy wyrobie lusterek używa się związków srebra. Następnie każdy pracownik, a zwłaszcza pracujący z substancjami trującymi musi być zaopatrzonego w ubiór roboczy, rękawice, okulary, maskę, słowem we wszystkie środki, unieszkodliwiające działanie trucizny.

Niezmiernie ważnym jest też poznanie zasad higieny ogólnej i higieny zawodowej przez samych pracowników. Wielu bowiem z nich z powodu braku znajomości rzeczy lekceważy sobie znaczenie szkodliwości zawodowych dla ustroju i nie chce korzystać ze środków ochronnych, mając zupełnie współczesne urządzenia warsztatów pracy.

Dr Janina Bortkiewicz-Rodziewiczowa.



Mój synek jest szlachetnym i odważnym chłopcem!

NIEKTÓRE dzieci obdarzone znaczną odwagą fizyczną, zdradzają nadmierną wrażliwość i lękliwość psychiczną. Wobec nich zatem trzeba inne zastosować środki. Obserwujcie dokładnie wasze dziecko, traktujcie je jako pewną całość, jako pełnego człowieka. Zwróćcie na to uwagę, jak się bawi, uczy, jaki ma stosunek do zwierząt i do rówieśników. Nie przeciążajcie go nigdy nadmiernymi wymaganiami, stosujcie je do jego sił i możliwości. Dobrze spełnione zadanie wzmocni w nim ufność we własne siły, wzmoże duchowe męstwo. Niepowodzenia w wieku dziecięcym osłabiają tężyznę i często powodują długotrwałe urazy.

Wspominamy o tym dlatego, że jeżeli bojaźliwa matka może przez nadmiar opieki wychować tchórzliwe dziecko, tak matka zbyt ambitna może przesadzić w innym kierunku. Nie należy nigdy oczekiwać nadzwyczajnych wyczynów, ani zmuszać do nich dziecka. Weźmy znowu drobny przykład z dnia codziennego: jeżeli dziecko zdradza przed czymś obawę, np. przed zimną kąpielą w rzece, czy w morzu, nie zmuszajmy go do niej, nie wyśmiewajmy go i nie okazujmy pogardy — w ten spo-

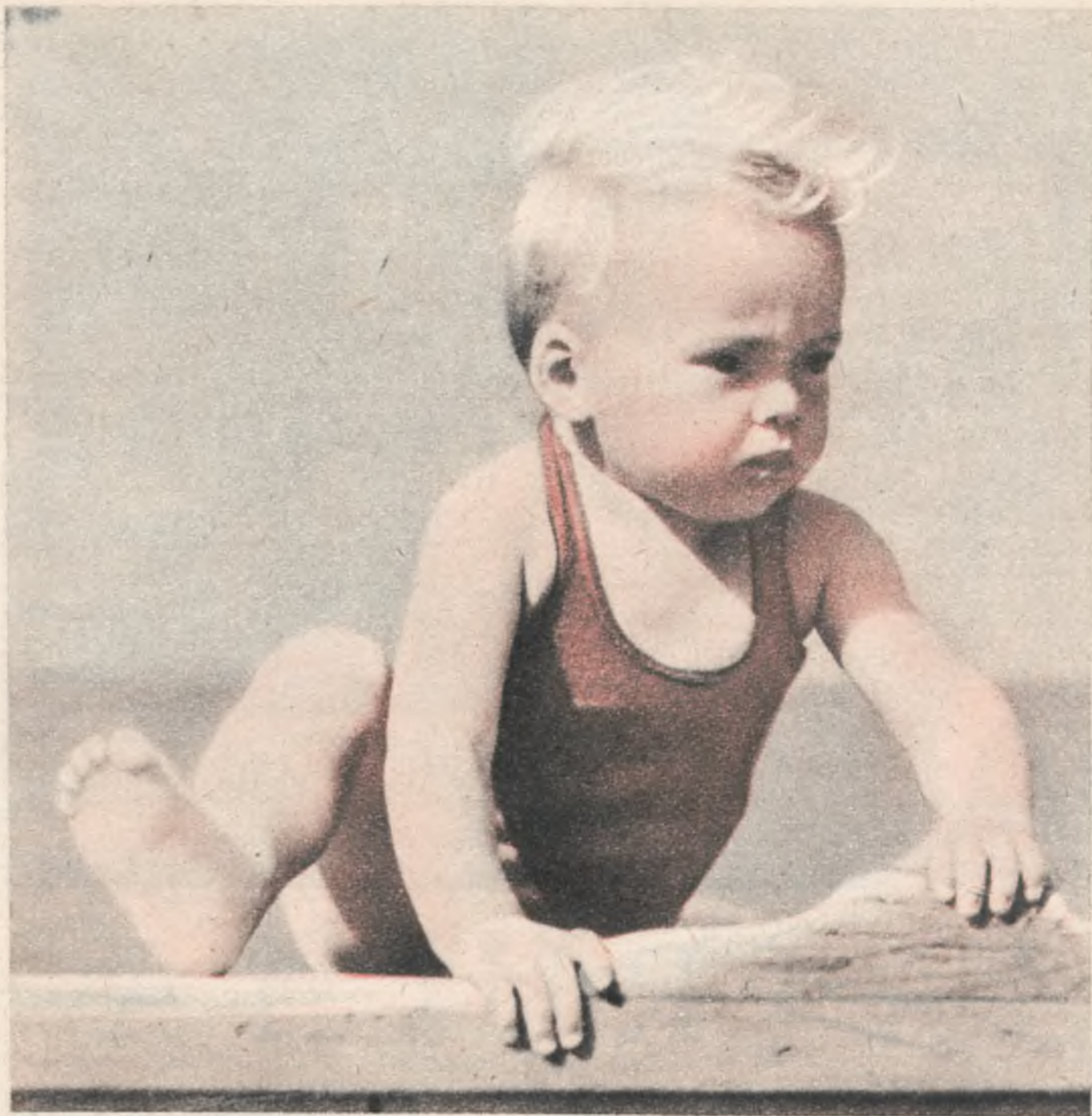


sób nigdy nie obudzimy w nim męstwa. Dziecko posłuszne może nawet spełnić nasze życzenia, ale bez radości, bez wewnętrznego zadowolenia i pokonania trudności, a tylko ten moment rodzi poczucie siły i odwagi. Przeczekajmy raczej złą chwilę, wróćmy po dłuższym czasie do tej samej próby — może bez nacisku z naszej strony, dziecko samo przezwycięży opór wewnętrzny.

Wyobraźnia gra w życiu dziecka doniosłą rolę, a zwłaszcza w tej domenie uczuciowej, gdzie strach ściera się z męstwem. Nie zaludniajmy jej obrazami grozy, ani widmami lęku, przeciwnie, wzbudźmy w duszy dziecka wyobrażenie rzeczy pięknych i dobrych, których osiągnięcie wymaga odwagi i szlachetnej siły. Dziecko jest tak wrażliwe, że łatwo pojmie naszą myśl i będzie dążyć w tym kierunku. Dostarczcie mu przykładów z życia lub z przeszłości, zwróćcie uwagę na bohaterskie postacie z bajek, czy opowiadań historycznych, a wrodzony zmysł naśladownictwa każe mu pójść w te same ślady.

Objaśnienie zjawisk przyrody ma też poważne znaczenie. Są dzieci, które boją się grzmotów i błyskawic. Czasem wystarczy powiedzieć im, że ta błyskawca, którą się widzi, nie jest już groźną, bo nie może trafić, by rozwiać te trwogi.

Usprawiedliwione żądania dziecięce rodzice powinni traktować poważnie, zwłaszcza jeżeli chodzi o pewną samodzielność i swobodę działania, oczywiście w dopu-



szalnych granicach. Unikajmy wszelkiego zbędnego nacisku, nie krępujmy bez potrzeby indywidualności dziecka, ponieważ męstwo może rozwinąć się tylko w duszy, która się czuje wolna i swobodna. Wolność jest wielkim skarbem człowieka, wcześniej zaprawmy więc nasze dziecko, aby nauczyło się mądry z niej czynić pożytek.

Samotność nie sprzyja rozwojowi odwagi, dlatego starajcie się dostarczyć dziecku rówieśników, współtowarzyszy zabaw i pracy.

Zdobądźcie jego zaufanie, niech zwraca się do was w każdym wypadku, nawet z drobiazgami, niech szczerze przyznaje się do winy. Prawość i męstwo to dwie nieodłączne cnoty, kłamstwo zaś rodzi się z tchórzostwa i słabości.

Młode Matki! Stwórzcie w waszych domach atmosferę prawdy, dobra i męstwa, a z pewnością będziecie mogły powiedzieć z uzasadnioną dumą:



„SYNEK MÓJ JEST ODWAŻNYM I SZLACHETNYM CHŁOPCEM!”

O tzw. morskiej chorobie

CZYNNOŚĆ zachowania równowagi u człowieka jest czynnością złożoną, wymagającą współdziałania szeregu nerwów względnie dróg nerwowych, oraz specjalnych narządów regulujących, kierowniczych, czuwających niejako nad stanem równowagi. Są nimi tzw. błędnik i mózdzek.

Jako wyraz złożoności omawianej czynności zachowania równowagi może służyć fakt, że dziecko uczy się utrzymywać równowagę dopiero mniej więcej około pierwszego roku życia, że w szeregu czynności, jakie człowiek zdobywa w ciągu tego pierwszego roku swego życia, zdolność utrzymywania równowagi w pozycji stojącej — należy do czynności ostatnich, a więc posługujących się w swoim mechanizmie fizjologicznym czynnościami już poprzednio zdobytymi, jak poruszanie w dowolny sposób kończynami, głową, tułowiem itp.

Błędnik u człowieka składa się z 3-ech kostnych kanałów półkulistych, wypełnionych płynem tzw. endolimfą i posiadających w dolnej swej części parę włosków, poruszanych przy ruchu endolimfy. Każdy z opisanych kanałów leży w innej płaszczyźnie: jeden leży w płaszczyźnie pionowej, drugi w płaszczyźnie tzw. strzałkowej — to znaczy poziomej, biegnącej w ciebie od przodu do tyłu, trzeci — w płaszczyźnie czołowej, leżącej prostopadle do poprzedniej i tworzącej przednią płaszczyznę ciała człowieka. Przy ruchach w opisanych trzech płaszczyznach, a więc przy przechylaniu się na boki, na prawo i lewo, wywołujemy ruch endolimfy w kanale półkulistym czołowym, przy przechylaniu się do tyłu i przodu — w kanale strzałkowym, przy obracaniu się w kółko w pozycji stojącej — w kanale poziomym.

Ruch endolimfy powoduje ruchy włosków w danym kanale, ruchy zaś włosków są źródłem pobudzenia nerwów będących w związku z włoskami.

Ponadto w każdym ze zbiorników endolimfy znajduje się „plamka“, składająca się z szeregu komórek, połączonych z nerwami. Jest to tzw. otolit — narząd specjalnie czuły na zmiany położenia głowy w przestrzeni. Nerwy idące od kanałów półkulistych i otolitu tworzą tzw. nerw przedsionkowy, który przez połączenie z innymi nerwami stoi w łączności z mięśniami szyi, tułowia, kończyn oraz z mięśniami gałek ocznych. Stąd każda zmiana położenia ciała wywołuje napięcie całego szeregu mięśni ciała i to w sposób zupełnie automatyczny bez udziału świadomości człowieka.

Drugim bardzo ważnym narządem równowagi jest mózdzek, narząd o niezmiernie złożonych, dotąd nie we wszystkich szczegółach zbadanych czynnościach. Posiada on szereg połączeń za pomocą rozlicznych nerwów, albo jak my to nazywamy, dróg nerwowych z mózgiem i mięśniami całego ciała. Do zakresu jego działalności należy między innymi również regulowanie stanu równowagi ciała, ponadto czuwanie nad stanem napięcia mięśni, wywoływanie skurczu jednych mięśni a zwiótczenia innych, celem uzgodnienia współpracy różnych mięśni, współpracy tak niezbędnej przy wykonywaniu wszelkich bardziej złożonych ruchów ciała.

Czynność mózdzku i błędnika polega na wzajemnym uzupełnianiu się i wspomaganie się. One w łączności z wszystkimi do nich należącymi nerwami — stanowią właściwy narząd równowagi. Każdy cokolwiek rozleglejszy ruch ciała wymaga uruchomienia opisanych „urządzeń ochronnych dla zachowania równowagi“, które muszą działać niezawodnie i precyzyjnie, i dlatego mają podwójne uzupełniające się kierownictwo.

Choroba morska polega na tym, że przy niespokojnym, falującym morzu wszyscy znajdujący się na statku doznają dłuższego huśtania. Takie huśtanie w pierwszym rzędzie wywołuje odpowiednie „huśtanie“ endo-

limfy w kanałach półkulistych, a co za tym idzie — drażnienie włosków w kanałach i połączonych z nimi nerwów. Po kilku godzinach względnie dniach takiego ustawicznego drażnienia nerwy wychodzące z błędnika (nerwy przedsionkowe) znajdują się w stanie nadmiernej pobudliwości. Pobudliwość ta zaczyna obejmować i inne nerwy, — rozprzestrzenia się, promieniuje na nerwy, stojące w jakimkolwiek związku z nerwami przedsionkowymi. W pierwszym rzędzie dotyczy to tzw. nerwu błędnego, regulującego czynności krążenia krwi, oddychania i trawienia. Przy drażnieniu tego nerwu błędnego — występuje zazwyczaj zwolnienie tętna, zblednięcie twarzy, nudności lub wymioty, czasami ponadto duszność. Toteż zasadniczymi objawami morskiej choroby, na skutek dłuższego drażnienia błędnika względnie nerwów przedsionkowych, jest zblednięcie, nudności i wymioty.

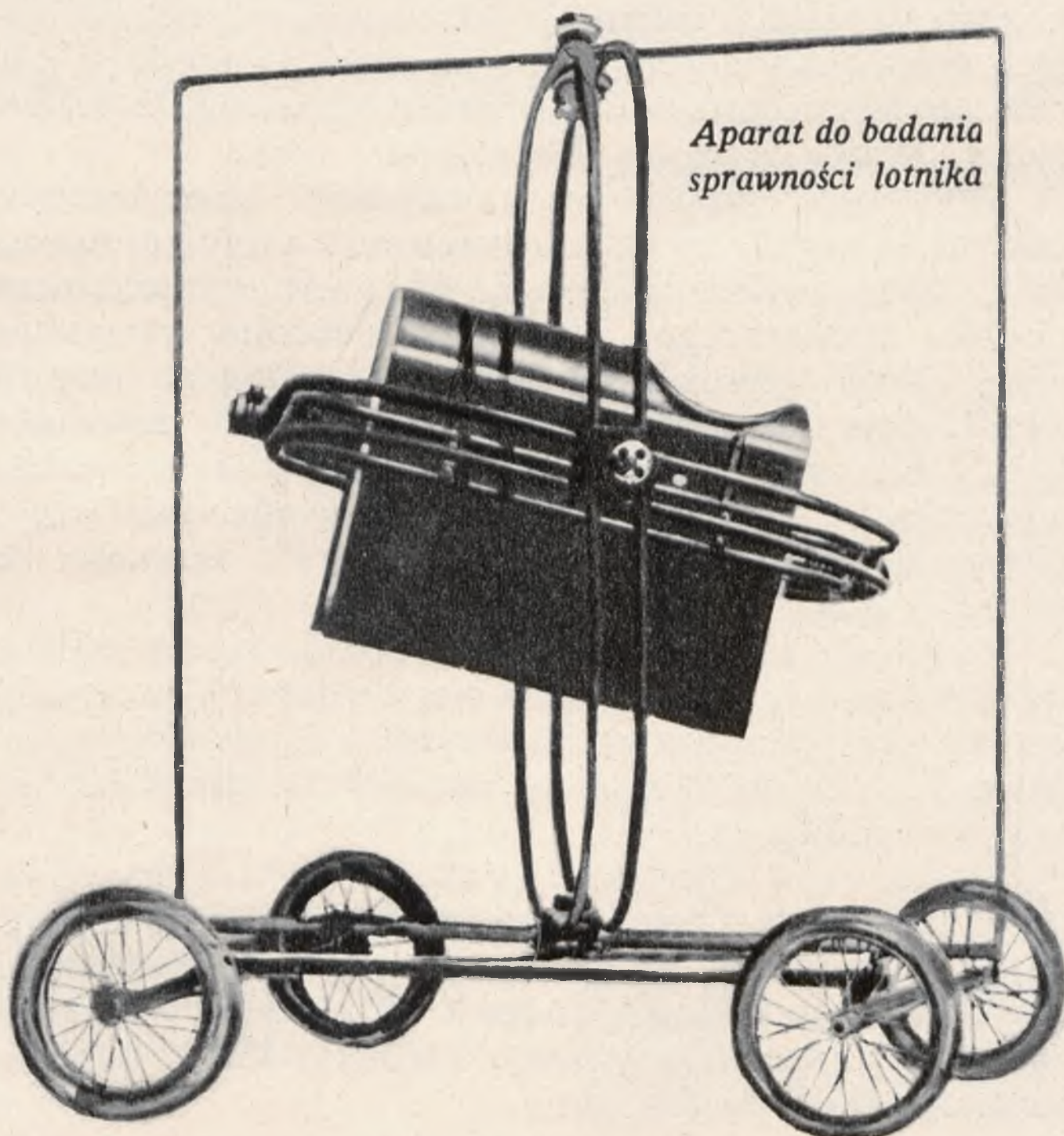
Jedne osoby zależnie od wrodzonej odporności są bardziej, inne mniej wytrwałe na długie huśtanie. U pewnych osób z bardzo wrażliwym, łatwo pobudliwym błędnikiem — już krótkotrwałe huśtanie w samolocie lub nawet na huśtawce, wywołuje objawy morskiej choroby.

Pozwalamy sobie dodać, że piloci, od których wymagane jest obecnie wykonywanie w powietrzu różnych sztuk ekwilibrystycznych, często z głową na dół, muszą posiadać specjalnie sprawny narząd równowagi.

I dlatego przed każdym przyjęciem do szkoły lotniczej kandydaci na pilotów są poddawani bardzo szczegółowemu badaniu ich narządu równowagi.

Wprawdzie każdą czynność można ćwiczyć, więc również można ćwiczyć czynność utrzymywania równowagi i w ten sposób — do pewnego stopnia przynajmniej — narząd równowagi daje się wzmocnić. Najlepiej to wykonywać w „postawie linoskoka“, z nogami ustawionymi jedna przed drugą, tak żeby pięta jednej nogi dotykała palców drugiej i w tej postawie, z rękami rozstawionymi, należy kolejno przechylać się na boki, do przodu, do tyłu itd. Ponadto te wszystkie środki, które ogólnie wzmacniają nerwy, wzmacniają także nerwy równowagi, ale wybór tych środków trzeba uzależnić od ogólnego stanu ustroju, a to może zrobić tylko lekarz.

Dr Wł. Chłopicki.



Aparat do badania
sprawności lotnika

Kto ma prawo do

RENTY WYPADKOWEJ

ŚWIADCZENIA wypadkowe w ubezpieczeniu społecznym obejmują największą ilość pracowników. Ubezpieczeniu od wypadków podlegają bowiem robotnicy i pracownicy umysłowi, zatrudnieni w przemyśle, handlu, biurowości i rolnictwie, służące i dozorczy domowi.

Prawo do świadczeń wypadkowych przysługuje pracownikowi niezależnie od tego, czy był on zgłoszony do ubezpieczenia i jak długo był ubezpieczony. Dość, jeżeli wykonywał zatrudnienie, w którym powinien być ubezpieczony.

Świadczenia wypadkowe dla ubezpieczonego są następujące: 1) renta wypadkowa, 2) dodatki do renty, 3) lecznictwo i 4) protezy. Dla rodziny zaś, pozostałej po ubezpieczonym: 1) renta wdowia, 2) renta sieroca, 3) renta dalszej rodziny i 4) zapomoga pośmiertna.

Renta wypadkowa przysługuje ubezpieczonemu, jeśli stał się całkowicie lub częściowo niezdolny do zarobkowania wskutek wypadku w zatrudnieniu lub wskutek choroby zawodowej, jeśli niezdolność ta trwa dłużej niż 4 tygodnie.

Za wypadki w zatrudnieniu ustawa uważa zarówno wypadki przy pracy, jak i wypadki w drodze do pracy i z pracy, oraz wypadki przy zajęciach domowych i wszelkich innych, do których pracownik został użyty przez pracodawcę lub swego przełożonego.

Za choroby zawodowe ustawa uważa: 1) zachorowanie z powodu zatrucia ołowiem, jego związkami lub stopami — w przedsiębiorstwach, w których pracownicy są wystawieni na działanie tych substancji, 2) zachorowanie z powodu zatrucia rtęcią, 3) zakażenie wąglikiem w gospodarstwach rolnych i przedsiębiorstwach, w których pracownicy stykają się z chorymi zwierzętami lub zakażonymi przedmiotami, 4) zatrucie arsenem, fosforem, pylicie, wpływ promieni Roentgena i inne.

Wysokość renty wypadkowej. Ubezpieczony, całkowicie niezdolny do zarobkowania, otrzymuje pełną rentę, która wynosi miesięcznie $66\frac{2}{3}\%$ jego przeciętnego zarobku miesięcznego. Częściowo niezdolny otrzymuje rentę, której wysokość zależy od ustalonego stopnia niezdolności do zarobkowania. Na przykład: niezdolny w 50% otrzyma połowę renty pełnej, tj. $33\frac{1}{3}\%$ zarobku miesięcznego. Do renty wypadkowej nie ma prawa ubezpieczony, który utracił mniej niż 10% zdolności do zarobkowania.

Przeciętny zarobek miesięczny oblicza się na podstawie zarobków tygodniowych w ciągu ostatnich 52 tygodni przed wypadkiem lub zachorowaniem na chorobę zawodową. Pod uwagę bierze się zarobek w granicach do 174 zł tygodniowo.

Dodatek dla bezradnych. Rencista, który wskutek wypadku lub choroby zawodowej znajduje się w takim stanie bezradności, że nie może obejść się bez opieki innych osób, otrzymuje dodatek do renty w wysokości $\frac{1}{3}$ przeciętnego miesięcznego zarobku, który stanowił podstawę do wymiaru renty.

Dodatek dla dzieci. Rencista, który utracił co najmniej $66\frac{2}{3}\%$ zdolności do zarobkowania, otrzymuje na każde dziecko dodatek w wysokości dziesiątej części renty.

Lecznictwo. Ubezpieczony, chory wskutek wypadku w zatrudnieniu lub choroby zawodowej, ma prawo do pomocy leczniczej. Poszkodowanemu przysługuje prawo do pomocy leczniczej z funduszy ubezpieczenia od wypadków — bezpośrednio od dnia wypadku lub po wyczerpaniu 26-cio tygodniowego leczenia w Ubezpieczalni. Okres tej pomocy nie jest ograniczony. Zakres pomocy leczniczej obejmuje: opiekę lekarską, lekarstwa, środki opatrunkowe, lecznicze, udzielanie protez, ich naprawę i odnawianie. Nadto ubezpieczeni, jak i pobierający świadczenia mogą być poddani leczeniu, celem zapobieżenia grożącej niezdolności do ich zarobkowania lub przywrócenia tej zdolności.

Renta wdowia wypadkowa wynosi 30% przeciętnego zarobku, według którego ubezpieczony miał prawo do renty. Wdowa, która pobiera rentę wdowią wrazie ponownego wyjścia za mąż traci prawo do renty, a wzmian tego otrzymuje jednorazową odprawę, której wysokość w razie wstąpienia w ponowny związek małżeński przed ukończeniem 55 roku życia wynosi 36 miesięczną rentę wdowią, zaś w razie wstąpienia w ponowny związek małżeński po ukończeniu 55 lat życia — 12 miesięczną rentę.

Renta sieroca wypadkowa należy się sierotom-chłopcom do 17-go, a dziewczętom do 18-go roku życia. Sierotom, niezdolnym do zarobkowania wskutek ułomności fizycznej lub umysłowej należą się renty również po przekroczeniu tego wieku przez cały czas trwania tej niezdolności, pod warunkiem jednak, iż niezdolność ta zaistniała przed osiągnięciem 17-go wzgl. 18-go roku życia. Sierota odbywająca studia w zakładach naukowych publicznych lub mających prawo publiczności, ma prawo do renty sieroczej do chwili ukończenia studiów, zaś w razie studiów w wyższych zakładach naukowych — do ukończenia 24 roku życia.

Renta sieroca wypadkowa wynosi 20%, a dla sieroty bez ojca i matki 25% zarobku miesięcznego, według którego ubezpieczony miał prawo do renty.

Rentę dalszej rodziny (jeśli zmarły nie pozostawił po sobie wdowy ani sierot) wypłaca się rodzicom i dziadkom, jak długo są w niedostatku, oraz wnukom, jeżeli byli wyłącznie lub przeważnie na utrzymaniu zmarłego. Renta dalszej rodziny wynosi łącznie 20% przeciętnego zarobku zmarłego.

Jednorazowa zapomoga pośmiertna. Jednorazowa zapomoga pośmiertna przysługuje rodzinie pozostałej po zmarłym wskutek wypadku lub choroby zawodowej w wysokości miesięcznego zarobku zmarłego — z ostatniego miesiąca zatrudnienia nie mniej jednak niż 75 zł. Prawo do zapomogi pośmiertnej jest niezależne od zasiłku pogrzebowego, wypłacanego przez Ubezpieczalnię Społeczne z funduszy ubezpieczenia na wypadek choroby.

dobre książki

Nakładem Zakładu Ubezpieczeń Społecznych ukazały się „Pamiętniki lekarzy”. Książka ta (680 stron wielkiego formatu) zawiera 10 pamiętników, nagrodzonych na konkursie, rozpisany przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych i stanowi dokument niezwyklej wagi społecznej, rzucający snop światła nie tylko na wszelkie sprawy, związane z naszym lecznictwem społecznym, ale i na szereg doniosłych kwestyj obyczajowych, kulturalnych i cywilizacyjnych. Jest to bezcenny, zaiste rewelacyjny nabytek naszej literatury społecznej.

„Pamiętniki lekarzy” napisane są w sposób żywy, barwny i wysoce interesujący. Konkurs Z. U. S. ujawnił wśród naszych lekarzy szereg prawdziwych talentów pisarskich. „Pamiętniki lekarzy” gorąco polecamy naszym Czytelnikom.

CO DAJE EMERYTALNE UBEZPIECZENIE ROBOTNIKÓW

1. ubezpieczonemu (o ile ma 200 tygodni składkowych)
a) rentę inwalidzką i b) pomoc leczniczą.

Rentę inwalidzką uzyskuje ten, kto ukończył 65 lat (górnik — 60 lat) lub wskutek choroby czy ułomności stał się niezdolny do zarabiania własną pracą.

2) Członkom rodziny: wdowa po renciście otrzymuje rentę po ukończeniu 60 (po górnikach 50) roku życia, a wcześniej tylko wtedy, jeśli jest inwalidką.

Renta wdowia wynosi połowę renty ubezpieczonego.

Sieroty otrzymują rentę w wysokości 20% świadczeń zmarłego.

W razie śmierci ubezpieczonego członkowie rodziny otrzymują zasiłek pogrzebowy w wysokości 3 tygodn. zarobku.

W razie śmierci członka rodziny ubezpieczeni (w ubezpieczeniu na wypadek choroby) otrzymują zasiłek pogrzebowy w wysokości 1 i 1/2 tygodniowego zarobku.

Ubezpieczonemu przysługuje leczenie z ubezpieczenia na wypadek choroby w ciągu 26 tygodni. Po tym okresie ubezpieczonym po przebyciu okresu wyczekiwania w ubezpieczeniu emerytalnym (200 tygodni składkowych) przysługuje prawo do dalszego leczenia z funduszy emerytalnych.

Roszczenia o wszystkie świadczenia ubezpieczeniowe należy zgłaszać do najbliższej Ubezpieczalni Społecznej.

notatnik lekarski

SŁABE SERCE MOŻNA ZAWSZE WZMOCNIĆ.

Każdy doskonale rozumie, że zasadniczym warunkiem zdrowia jest silne serce. Tym wytłumaczyć możemy nadzwyczajną wrażliwość wielu osób na wszelkie dolegliwości lub sensacje „sercowe”. Użyliśmy cudzysłowu, ponieważ bardzo często sensacje te nie mają nic wspólnego z sercem i mogą całkiem prozaicznie pochodzić od żołądka. W każdym razie bywają one przyczyną poważnych obaw, niepokoju i lęku przed nagłą i niespodziewaną śmiercią, a conajmniej — zemdleniem. Wyobraźnia w takich razach pogarsza samopoczucie, a czasem wręcz unieszczęśliwia osoby nerwowe z natury.

W rzeczywistości osłabienie serca nie zdarza się tak często, jak to sobie powszechnie ludzie wyobrażają. Natomiast wyobraźnia wpływa bardzo szkodliwie na wszelkie nieprawidłowości w pracy serca. Osoby bez potrzeby stale kontrolujące u siebie tętno, stwierdziwszy jego przyspieszenie, ulegają zdenerwowaniu, które może właśnie potem zakłócać prawidłową działalność serca.

Wiedzieć trzeba, że każdy wysiłek fizyczny i każde wzruszenie wywołuje przyspieszenie tętna, co zależy od częstszych skurczów serca. Kiedy przyczyna wywołująca kołatanie przestanie działać, serce bardzo prędko powraca do normy. Kołatanie serca i zadyszka występująca przy ruchu, zwłaszcza przy wchodzeniu na piętra, obrzęki nóg, sinawe zabarwienie warg, uszu i twarzy bez wątpienia przemawiają za tym, że serce jest nie w porządku i słabo pracuje.

Jednak przy obecnym stanie wiedzy lekarskiej nawet te przypadki, w których osłabienie serca jest znaczne, nie są bynajmniej beznadziejne. Osłabione serce można wzmocnić przy zastosowaniu odpowiednich lekarstw. Czasem trzeba w takich razach poleżeć, z reguły należy unikać wszelkich wzruszeń, alkoholu, palenia, przypraw, ograniczyć ilość płynów (pić nie więcej jak 4 szklanki na dobę), a sprawność i siła serca z całą pewnością o tyle się poprawią, że chory w krótkim czasie powróci do swych zajęć.

co należy wiedzieć o ubezpieczeniu na wypadek braku pracy

pracowników



30%

10 tysięcy osób miesięcznie korzysta z zasiłków. Świadczenia ubezpieczonych pracowników umysłowych na wypadek braku pracy są uzależnione od przebycia przez pracowników umysłowych okresu wyczekiwania (12 miesięcy składkowych)

Ubezpieczenie pracowników umysłowych na wypadek braku pracy zapewnia ubezpieczonemu:

1) zasiłek pieniężny, 2) opłacanie składek w ubezpieczeniu na wypadek choroby, 3) zapomogi na podróż do miejsca nowego zatrudnienia.

Zasiłek dla pozostających bez pracy wynosi dla samotnych 30%, a dla obarczonych rodziną 40% przeciętnej płacy z ostatnich 12 miesięcy.

Obarczeni rodziną otrzymują na każdego nie zarobkującego członka rodziny (rodziców), współmałżonka, rodzeństwo i dzieci do lat 18, względnie 24) — 4% przeciętnej płacy.

Zasiłek należy się bezrobotnym pracownikom umysłowym w ciągu 6—9 miesięcy w zależności od ilości miesięcy przebytych w ubezpieczeniu. W czasie pobierania zasiłku na wypadek braku pracy pracownicy umysłowi są ubezpieczeni na wypadek choroby.

umysłowych



40%

psychoza leczenia klimatyczno-zdrojowiskowego - WISKOWEGO WSRÓD UBEZPIECZONYCH



CHEĆ zachowania zdrowia i przedłużenia w ten sposób swojego życia jest zdrowym, rzec by można fizjologicznym objawem każdego normalnego człowieka i może być uważana jako wyraz działania jego instynktu samozachowawczego.

Tym też należy tłumaczyć sobie tak częste odwiedzanie lekarzy w ubezpieczalniach przez ubezpieczonych i ich rodziny, zaś tę, tak olbrzymią frekwencję w zakresie udzielania przez lekarzy ubezpieczeniowych tak zwanych porad profilaktycznych, a więc mających upewnić pacjenta, że jest zdrowy, względnie, że cierpi na taką a nie inną chorobę — uważać można raczej za objaw korzystny, pozwalający rozpoznać tę chorobę w jej stadium najwcześniejszym a zatem najłatwiejszym do opanowania i całkowitego uleczenia chorego.

Toteż Ubezpieczalnie Społeczne, wykonujące ubezpieczenie na wypadek choroby i macierzyństwa, jakkolwiek w myśl przepisów ustawy o ubezpieczeniu społecznym nie mają ustawowego obowiązku rozwijania działalności profilaktycznej wśród uprawionych do świadczeń w tym znaczeniu i w takim zakresie jak to ma miejsce z udzielaniem zasiłków pieniężnych czy leczenia szpitalnego względnie pomocy leczniczej i położniczej — doceniają jednak należycie zagadnienie profilaktyki wśród ubezpieczonych i na tym odcinku swojej działalności czynią znacznie więcej, jakby do tego były obowiązane z brzmienia przepisów samej ustawy.

Przepis bowiem artykułu 24 ustawy o ubezpieczeniu społecznym, normujący obowiązki Ubezpieczalni Społecznych na polu profilaktyki, postanawia między innymi w ustępie 2-gim, że „ubezpieczalnie powinny roztaczać w miarę swych środków finansowych opiekę nad stanem zdrowia ubezpieczonych oraz członków ich rodzin, celem zmniejszenia wśród tych osób chorobowości“. Z brzmienia i interpretacji tego przepisu ustawy zrodziła się cała akcja profilaktyczna instytucji ubezpieczeń społecznych, obejmująca dziś tak szeroko zakrojoną ochronę zdrowia zarówno ubezpieczonych jak i ich rodzin i przejawiająca się w tylu postaciach i formach, że nie podobna jej omówić w krótkich ramach tego artykułu. Również i leczenie sanatoryjno-klimatyczno-zdrojowiskowe stanowi jeden z przejawów tej akcji profilaktyczno-leczniczej, stosowanej przez Ubezpieczalnię Społeczną i udzielanej w formie świadczeń nadobowiązkowych, uwarunkowanych zasobami i możliwościami finansowymi Ubezpieczalni Społecznych, w ramach wyznaczonych poszczególnym Ubezpieczalniom przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych kontyngentów dni leczenia w oznaczonych na ten cel sanatoriach i uzdrowiskach oraz w ramach ustalonych na to gotówkowych ryczałtów pieniężnych, mających swoje pokrycie w inwestycyjnym funduszu sanatoryjnym, administrowanym przez Z. U. S.

Jak z powyższego wynika, możliwości finansowe Ubezpieczalni Społecznych w zakresie lecznictwa sanatoryjno-zdrojowiskowego są ściśle ograniczone.

Tymczasem wśród uprawionych do świadczeń z Ubezpieczalni z tytułu ubezpieczenia chorobowego, istnieje błędne przekonanie, że skoro są członkami Ubezpieczalni Społecznych, to tym samym należy się im jako ekwiwalent za wpłacane składki ubezpieczeniowe, niezaprzeczone niczym prawo do takiego leczenia.

Ten niepojęty pęd do leczenia sanatoryjno-klimatyczno-zdrojowiskowego przejawia się przez cały rok a w sezonie letnim przeradza się w prawdziwą psychozę, która staje się utrapieniem zarówno lekarzy leczących jak i administracyjnych i jest źródłem najrozmaitszych konfliktów między Ubezpieczalnią a ubezpieczonymi.

Nie ulega chyba wątpliwości, że okres letni, będący w naszych warunkach gospodarczych i socjalnych przeważającym okresem urlopów wypoczynkowych, sprzyja znakomicie szerzeniu się wspomnianej psychozy, owego niepojętego pędu do tej właśnie formy lecznictwa, która, obiektywnie rzecz biorąc — zapewnia pacjentowi przede wszystkim odpoczynek z dala od warsztatu pracy i ogniska domowego, w oderwaniu od codziennych trosk i kłopotów materialnych a poza tym jest pewnego rodzaju atrakcją w życiu ubezpieczonego i co najważniejsze — to daje leczenie inne, efektywniejsze może od stosowanego na miejscu

przez Ubezpieczalnię a więc posiadające zarówno dużą wartość terapeutyczną, wychowawczą jak i sugestywną.

Ten pęd ubezpieczonych do wyjazdów na leczenie klimatyczno-zdrojowiskowe, stanowi chyba analogię do wyjazdów letniskowych mieszkańców miast i miasteczek i jest jakby podświadomie odczuwanym głodem i tęsknotą do oddechu czystym powietrzem, tęsknotą do słońca i wypoczynku w czystym i wygodnym łóżku, których to dobrodziejstw nie zawsze mogą dostarczyć ubezpieczonym, duszne miasta i trudne warunki bytowania.

Czyż jednak wobec ograniczonych na ten cel kredytów budżetowych Ubezpieczalni Społecznych, można marzyć o zaspokojeniu tego rodzaju masowych potrzeb ubezpieczonych? Część tego rodzaju potrzeb zaspakaja akcja obozów wypoczynkowych zarówno letnich jak i zimowych organizowanych przez Ubezpieczalnię Społeczną, akcja kolonii letnich i półkolonii wypoczynkowych oraz kolonii leczniczo-szkolnych całorocznych dla dzieci i młodzieży szkolnej.

Natomiast lecznictwo sanatoryjno-zdrojowiskowe jest zarezerwowane tylko dla chorych tego leczenia naprawdę potrzebujących, gdzie inne metody i sposoby leczenia zawiodły wzgl. nie są w stanie zastąpić leczenia sanatoryjno-zdrojowiskowego.

Rzecz oczywista, że na takie leczenie bądź co bądź kosztowne i luksusowe, mogą być kierowani wyłącznie chorzy, u których tego rodzaju leczenie uznała komisja lekarska Ubezpieczalni za bezwzględnie konieczne i niezastąpione a lekarz naczelny tę konieczność zaaprobował, mogąc koszty takiego leczenia zmieścić w wyznaczonych mu na ten cel kredytach budżetowych.

Toteż nie można mieć pretensji i żalu do Ubezpieczalni, jeśli znaczną część wniosków lekarzy na takie leczenie dla ubezpieczonych musi załatwić odmownie.

Chcąc bowiem załatwić przychylnie wszystkie wnioski lekarskie na tę formę leczenia, musiałyby Ubezpieczalnie zaprzestać udzielania wszystkich innych świadczeń, ustawą przewidzianych.

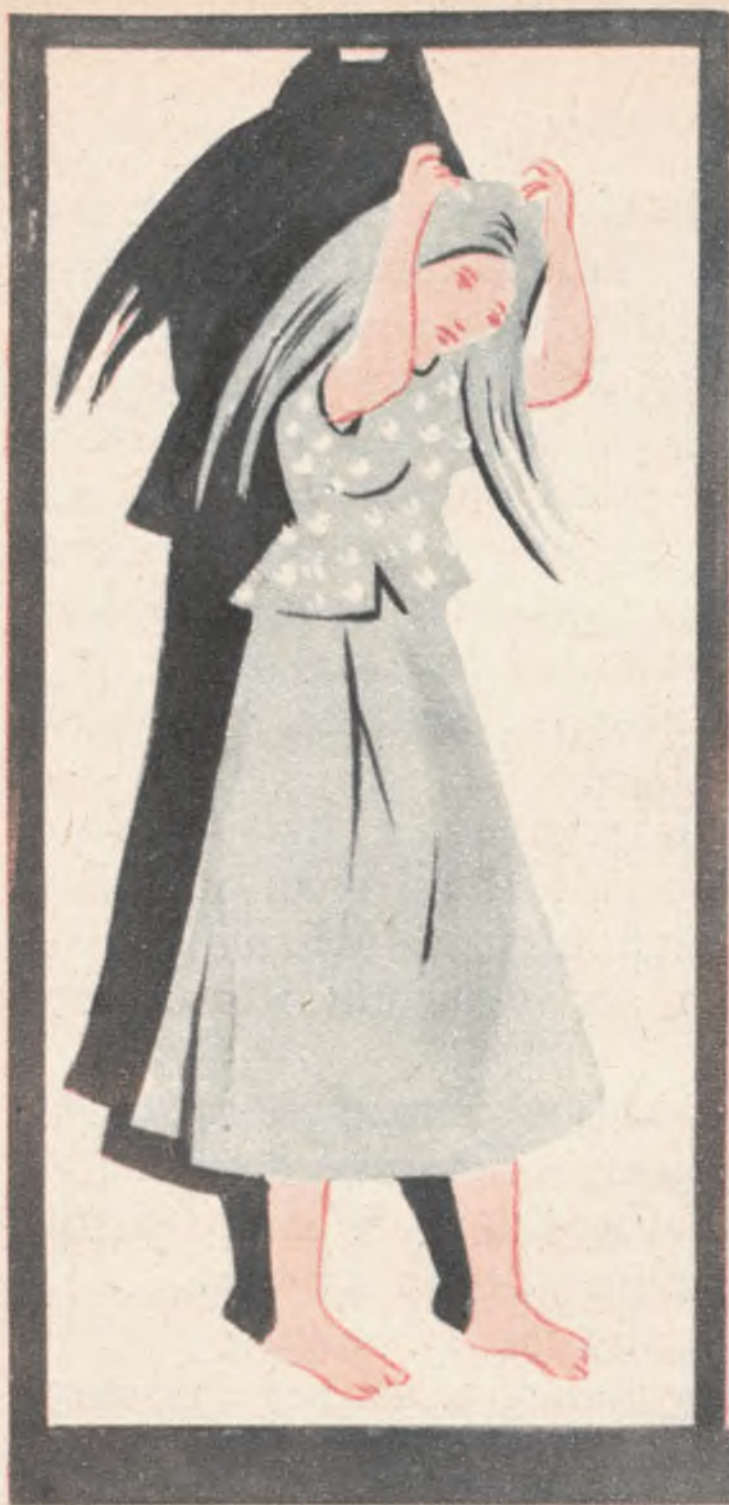
Celem należytego zużytkowania kredytów, przeznaczonych na leczenie sanatoryjno-zdrojowiskowe, Zakład Ubezpieczeń Społecznych ustala na każdy rok budżetowy z góry plan lecznictwa sanatoryjno-zdrojowiskowego, zalecając kierowanie do tego leczenia, wyłącznie chorych, odpowiadających ściśle wskazaniom lekarskim, dla poszczególnych sanatoriów i zdrojowisk przez Z. U. S. ustalonych oraz polecając wybieranie do tego leczenia przede wszystkim ubezpieczonych, pracujących w warunkach, zagrażających zdrowiu oraz grożących powstaniem niezdolności do pracy, dalej gorzej płatnych i rekrutujących się z większych zbiorowisk robotniczych.

Poza tym instrukcja Zakładu Ub. Społ. zapobiega korzystaniu z tego leczenia przez osoby, pozostające na kierowniczych stanowiskach Ubezpieczalni, łącznie z rodzinami, mające ułatwiony dostęp do tego rodzaju świadczeń.

I jeśli zdarzają się fakty korzystania z leczenia klimatyczno-zdrojowiskowego przez tego rodzaju osoby, to dzieje się to wbrew instrukcji Zakł. Ubezp. Społ. i takie właśnie fakty jak również kierowanie na to leczenie osób, tego koniecznie nie wymagających, przyczyniają się może najwięcej do dyskredytowania tej tak ważnej formy lecznictwa ubezpieczeniowego.

Należy bowiem pamiętać, że fundusze Ubezpieczalni Społecznych są wspólną własnością świata ubezpieczonych i że nie wolno ich wydatkować na cele nieproduktywne. Im lepiej i ekonomiczniej będą one wydatkowane, tym więcej szans istnieje na obsłużenie nimi większej ilości potrzebujących a więc i na podniesienie ich jakości i wartości. Zrozumienie zaś tych kardynalnych postulatów, stanowiących fundamenty powszechności ubezpieczeń społecznych i równości świadczeń dla wszystkich ubezpieczonych, bez względu na wysokość opłacanych przez nich składek ubezpieczeniowych — położy może jeśli nie kres, to przynajmniej zmniejszy nasilenie tej psychozy u ubezpieczonych i ich rodzin, przejawiającej się w masowym domaganiu się zastosowania leczenia sanatoryjno-klimatyczno-zdrojowiskowego i przyczyni się tym samym do zlikwidowania nieuzasadnionych często żalów i narzekań z tego tytułu na Ubezpieczalnię Społeczną.

Dr Eugeniusz Piotrowski.



WESZ GŁOWOWA

WESZ głowowa jest niesłychanie rozpowszechnionym pasożytem ludzkim. W warstwach uboższych i mniej dbających o czystość i higienę ciała, nie ma dziecka, które by nie miało wszy we włosach. Istnieje nawet bardzo powszechny przesąd, że dziecko, które nie ma wszy, musi być chore: „już go się nawet wszy nie trzymają“.

Wesz rozmnaża się z jajek, zwanych gnidami, które przykleja do włosów za pomocą wydzieliny swego ciała, która na powietrzu szybko twardnieje i bardzo mocno przytrzymuje gnidy na włosach. Rozmnaża się bardzo szybko, tak, że jedna wesz po kilku dniach, może dać setki potomstwa.

Wesz z łatwością przenosi się z jednego człowieka na drugiego, toteż dzieci najczęściej przenoszą wszy ze szkoły od kolegów lub koleżanek, a dorośli z kina, zabaw, ogonków przy kasach kolejowych itd.

Wesz żywi się krwią ludzką, pobierając ją za pomocą specjalnego urządzenia pyszczkowego, ze skóry głowy owłosionej. Ukłucie powoduje swędzenie — człowiek mający wszy drapie się ustawicznie, i rychło jego głowa pokrywa się mnóstwem zadrapań i ranek, do których dołączają się zarazki i wywołują ropienie. Często u dzieci widzi się ogromne strupy sklejające włosy, pod którymi roi się od wszy.

Taką głowę trzeba ostrzyć, rozmiękczyć strupy oliwą, usunąć je i leczyć poranione miejsca. Często wskutek drapania wytwarza się stan zapalny skóry głowy, który przechodzić może także na szyję i plecy. Wygląda to, jak czerwona wysypka na tle zaczerwienionej skóry.

Jeszcze jednym niebezpieczeństwem grożą wszy — mianowicie przenoszą one zarazki tyfusu plamistego, co może być groźne zwłaszcza w czasach wojennych, gdy higiena jest w stanie opłakanym, co sprzyja rozmnażaniu się wszy. Tyfus plamisty jest chorobą bardzo ciężką i często śmiertelną. Stosunkowo niedawno wynalazł

przeciwko tej chorobie skuteczną szczepionkę rodak nasz, profesor Weigl ze Lwowa. Przygotowanie tej szczepionki jest pracą bardzo żmudną i niebezpieczną dla życia pracowników, którzy często ulegają zarażeniu tyfusem. Zapotrzebowanie na szczepionkę jest olbrzymie, tak, że lwowski zakład prof. Weigla nie może podołać wszystkim zamówieniom nadsyłanym z różnych stron świata.

Wesz najchętniej usadawia się na tyle głowy za uszami i tu składa jajka. Dlatego też, jeśli poczujemy swędzenie skóry głowy w jej tylnych częściach, powinniśmy natychmiast włosy starannie wycesać i wszy usunąć, zanim zdążą się rozmnożyć. Jeśli już wszy złożyą jajka, wtedy wytepienie ich będzie trudniejsze.

Stosuje się tu tzw. ocet saladillowy, który rozpuszcza osłonę gnidy i umożliwia usunięcie jej z włosów, lub naftę z oliwą, która zabija wszy i gnidy. Po zastosowaniu lekarstwa, które najlepiej jest wsmarować we włosy na noc i głowę owiązać — trzeba umyć bardzo starannie włosy w kilka razy zmienianej gorącej wodzie z mydłem i wycesać gęstym grzebieniem nieżywe pasożyty. Wyczesywanie należy ponawiać codziennie, dla kontroli, czy nie została jaka żywa wesz.

Najłatwiej jest wytepić wszy przez ostrzyżenie włosów przy samej skórze, ale to nie zawsze udaje się zastosować, zwłaszcza u kobiet, których włosy stanowią ozdobę. Jednak mam wrażenie, że włosy oklejone gęsto gnidami, pomiędzy którymi roi się od wszy różnego wieku — dawno przestały być ozdobą i można je dla zdrowia poświęcić.

Gdyby ludzie zdawali sobie sprawę z niebezpieczeństw, jakimi grożą wszy — to może więcej by dbali o czystość swej głowy i może znikłyby te sielankowe obrazki, które się tak często dziś jeszcze widuje po naszych wsiach: w ciepły dzień niedzielny matka, siedząca na progu chaty i „iskająca“ z zapalem głowiny swoich dzieci.

Dr J. B.

Matko! Ojczy!

Łatwiej zapobiec chorobie zakaźnej, niż ją leczyć

CHROŃ dzieci przed chorobami zakaźnymi. Grożą one życiu Twego dziecka i mogą pozostawić w organizmie trwałe ślady. Stosuj się do wezwań Miejskiej Służby Zdrowia, która roztacza opiekę nad zdrowiem Twego dziecka.

Poddawaj dzieci szczepieniom ochronnym przeciw ospie, błonicy (dyfterytowi), durowi (tyfusowi) brzusz-nemu.

Bezpłatnie szczepienia te wykonywują ośrodki zdrowia i opieki.

Jeżeli pragniesz zdrowia dziecka dbaj o wzorową czystość w mieszkaniu i osobistą. Myj ręce i kaź to czynić dzieciom. Jeżeli dziecko Twe zapadnie na chorobę zakaźną udaj się natychmiast do najbliższego Ośrodka Zdrowia i Opieki, który Ci udzieli rad i wskazówek. Nie odwiedzaj domów, w których jest choroba zakaźna.

Wszak nie chcesz, aby dziecko tve zarażyło się lub zarażało inne dzieci.

Plakat propagandowy, wydany przez miejską służbę zdrowia w Warszawie, w związku z akcją szczepienną prowadzoną na terenie stolicy.



HIGIENA KOBIET I DZIEWCZĄT PRACUJĄCYCH ZAWODOWO

KOBIETA pracująca zawodowo wie dzisiaj, że jest w stanie podjąć pracy zarobkowej bez większego uszczerbku dla swej kobiecości. Przeświadczenie to zdobyła na drodze wielu ciężkich prób, wielu wysiłków, przy czym okazało się, że organizm jej, delikatniejszy niż męski, wymaga pewnych względów i zwiększonej troski o stan zdrowia, tym samym staranniejszej pielęgnacji.

Wiele chorób zawodowych wynika z błędnych nawyków przy pracy. Prasowaczki np., zajęte w wielkich domach konfekcyjnych, przebywają w salach przegrzanych, źle lub wcale nie wietrzonych, narażone są więc stale na przeziębienia. Dla nich przeto zahartowanie jest rzeczą pierwszorzędną wagi. Już przy wyborze zawodu kobieta musi zdać sobie dokładnie sprawę ze swych uzdolnień, nie tylko umysłowych i psychicznych, ale również cielesnych, przy czym porada lekarska jest nieodzowna. Kto ma płaską stopę, nie może oddać się pracy wymagającej stania, błędy wymowy, skłonność do katarów wykluczają wybór zawodu nauczycielskiego, daltonizm uniemożliwia kobiecie pracę w aptece, choroba serca czyni ją niezdolną do zawodu lekarskiego i pielęgniarstwa.

Czystość, zahartowanie, kultura ciała są dostępne dla wszystkich, nawet dla osób żyjących w najskromniejszych warunkach. Codzienne zmywanie zimną wodą, raz na tydzień ciepła kąpiel z zimnym tuszem, co rano 10-minutowa kąpiel powietrzna, pokojowa, w połączeniu z ćwiczeniami cielesnymi i oddechowymi — oto kilka zabiegów niekłopotliwych, a niezbędnych dla zdrowia.

Prócz tego kobiecie pracującej nie wolno lekceważyć

sprawy zębów, jamy ustnej i włosów; moda krótkich fryzur ułatwia jej znacznie to zadanie. Natomiast odżywianie przedstawia kwestię trudną do rozwiązania. Zarobkowanie i zajmowanie się domem, ewentualnie dziećmi, jest brzemieniem ponad siły. Kobieta pracująca w warsztacie czy w biurze, powinna mieć jakąś pomoc w domu, nie trzeba bowiem zapominać, że zdrowie w ogromnej mierze zależy od rodzaju pożywienia — posiłki zimne, złożone z chleba i wędliny lub konserw, tak lubiane przez sfery robotnicze nigdy nie mogą zastąpić świeżej, gotowanej strawy, brak im bowiem witamin.

Zła postawa przy pracy, zwłaszcza przy siedzeniu, zwęża klatkę piersiową, hamuje swobodny obieg krwi, powoduje krótkowzroczność. Toteż głębokie oddychanie, stosowane kilka razy w ciągu dnia, wyrówna nieco te ujemne strony pracy zawodowej.

Żylaki i płaska stopa — to najpospolitsze choroby pracujących kobiet. Jazda na rowerze i masaże zapobiegają w znacznej mierze tym dolegliwościom. Ważną też niewątpliwie rzeczą jest racjonalny sposób ubrania, które powinno być tak pomyślane, aby nie hamowało ruchów i nie utrudniało skóry oddychania, toteż najodpowiedniejsze do pracy w warsztacie są kombinezony z materiału, dającego się wyprać; obuwie lekkie i wygodne ułatwi pracę.

Ognisko domowe powinno stanowić dla zarobkującej kobiety nie tylko schronienie i dach nad głową, ale miejsce, gdzie znajduje wytchnienie i gdzie może szukać nerwowego odprężenia. Toteż niech będzie ono w miarę możliwości estetyczne, jasne i słoneczne — światło bowiem i powietrze wyrównają ten uszczerbek zdrowia, jaki niewątpliwie niesie z sobą znużenie, związane z pracą zawodową. Sen i rozrywkę, te dwa momenty, stanowiące przeciwwagę pracy, należy rozsądnie zorganizować, tak, aby organizm odniósł z nich należyta korzyść. Wczesne udawanie się na spoczynek, punktualne wstawanie, nie nużący spacer, trochę sportu, pozwolą kobiecie wydatnie pracować z korzyścią dla rodziny i dla społeczeństwa.

600.000 ROCZNIE

Około 600 tysięcy osób — jak twierdzi statystyka — ulega corocznie cięższym i lżejszym wypadkom przy pracy. W tej olbrzymiej pozycji obrażenia poważniejsze powodujące komplikacje, a nawet śmierć, stanowią na szczęście tylko pewien odsetek.

Ale i ten odsetek, w którym mieszczą się tragedie całych rodzin, kalectwa, inwalidztwa i milionowe straty gospodarki społecznej, mógłby być niepomernie mniejszy. Potrzeba tylko rzeczy na pozór drobnej, niekosztownej i ludzkiej: dbałości pracownika.

Wielkie zakłady amerykańskie po wprowadzeniu doskonale zorganizowanej pierwszej pomocy w miejscach pracy, potrafiły zmniejszyć w przeciągu kilku lat ilość obrażeń, powodujących najcięższe komplikacje z 50 procent do 0,1 procent. W pewnej olbrzymiej fabryce odsetek zakażeń wyniósł w przeciągu trzech lat zaledwie 0,003 procent. U nas te same zakażenia występują w kilkudziesięciu tysiącach wypadków rocznie.

Dobrze zorganizowana pierwsza pomoc, jak wynika z nielicznych (niestety!) doświadczeń w naszym terenie, nie kosztuje rocznie więcej, aniżeli 25 groszy na pracownika.

Niewiele. Ale ten drobny i wszędzie możliwy wydatek, to jeszcze nie wszystko. Trzeba do niego dodać odpowiednie uświadomienie pracownika, dozorczy, kierownika, czy też pracodawcy.

Jeżeli personel zwierzchniczy nie będzie okazywał zniecierpliwienia, gniewu, nagany lub lekceważenia z powodu wypadku pracownika, a wręcz przeciwnie, zmusi go do liczenia się z każdym skaleczeniem, zyska społeczeństwo dobrze zrozumiałe poczucie ludzkości.

A tragiczny bilans niepotrzebnych wypadków na pewno się wówczas zmniejszy!

Ciekawe wiadomości

Hodowla węzów.

W Brazylii, w mieście San Paulo istnieje państwowy instytut tzw. Butautau, który zajmuje się hodowlą różnych gatunków węzów jadowitych. Farma ta węzowa, która pochłania duże kwoty pieniężne prowadzona jest dla celów leczniczych. Jest to bowiem placówka naukowa o światowej sławie, trudniąca się wyrobem surowic dla pokąsanych przez jadowite węże. Aby taką surowicę otrzymać musi się mieć przede wszystkim jad węzów, który się dostaje przez odpowiednie drażnienie gruczołów węża.

Choroba szoferów.

W Warszawie przeprowadzono badania u kierowców autobusów miejskich, które wykazały, że szoferzy ulegają zatrucaniu gazami spalinowymi motoru. Stopień zatrucia zależy od warunków wentylacji danego auta i od jakości mieszanki spalinowej motoru. Zatrucia te są tak często nieznaczne, że uchodzą uwagi lub też mogą wywoływać przejściowe zaburzenia, bóle głowy, nudności, depresję i senność.

Wpływ karmienia piersią na zdrowie niemowląt.

Według uczonych całego świata dzieci nie żywione piersią matki lecz „flaszka” bardzo łatwo i często zapadają na różne choroby i wykazują wysoki procent śmiertelności. W szpitalu w Detroit ze 114 dzieci karmionych piersią zmarło 6, podczas gdy ze 133 dzieci karmionych flaszka zmarło aż 34. W szpitalu w Chicago z dzieci żywionych piersią chorowało 37% a sztucznie żywionych 63%. Z 9.749 dzieci karmionych piersią zmarło 15 a z 1707 dzieci sztucznie karmionych zmarło 144.

Przemysł jako źródło choroby.

Amerykański uczyony wylicza 10 grup różnych szkodliwych dla zdrowia czynników, które oddziałują na robotników zatrudnionych w różnych gałęziach przemysłu. Niepozorne częstokroć i nie podpadające pod uwagę niektóre czynniki szkodliwe dla zdrowia wywołują z biegiem czasu zmiany poważne i poważne choroby albowiem działają powoli, uchodzą uwadze a dopiero objawiają się chorobą gdy organizm jest poważnie zrujnowany.

WYSTAWA HIGIENICZNA W GRODNIU

WYSTAWA HIGIENICZNA W GRODNIU zorganizowana przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych, wzbudziła w mieście wielkie zainteresowanie. Jeden ze zwiedzających Wystawę przesyła nam swoją fotografię wraz z listem, w którym pisze, że „DROGA DO ZDROWIA” jest jego ulubionym pismem.



notatka

JEDNO z francuskich miast urządziło oryginalny konkurs z nagrodami. Uczestnicy mieli odpowiedzieć na pytanie: „Jakie potrawy najczęściej lubię i dlaczego”? Jury składało się z najwybredniejszych smakoszy i higienistów odżywiania, w liczbie 20 osób. Impreza ta spotkała się z wielkim uznaniem publiczności i związków pań domu, które przysłały swe przedstawicielki.

W dniu odczytywania wyników i rozdawania nagród tłumy zajęły wszystkie miejsca w olbrzymiej sali Metropolitan'u, tak, że część przybyłych musiano rozlokować w hallu. Olbrzymia ta frekwencja świadczy o tym, jak wielkim zainteresowaniem cieszą się te zagadnienia i jak wielką wagę przywiązuje do nich ogół.

Punktualnie o godz. 21-ej jury zajęło swe miejsce przy przydzielonym stole i po zagajeniu przystąpiono do odczytywania wyników. Pierwszą nagrodę przyznano młodemu lekarzowi Paul Gaspard, który wypowiedział się za jak najczęstszym spożywaniem ryb, zarówno ze swego stanowiska smakosza jak i higienisty, podkreślając, że do tej pory nie doceniano należycie ich wartości odżywczych i, że dopiero najnowsze badania medycyny współczesnej przyznały rybom należne miejsce w rzędzie najpożywniejszych i najzdrowszych pokarmów.

Następnie 3 i 6 nagrodę przyznano również amatorom ryb.

HUMOR TO ZDROWIE



W SKŁADZIE OBUWIA

— Dwie godziny przymierzałam i nie znalazłam nic odpowiedniego.

— Proszę pani, pani chciałaby widocznie pantofel, który by był wewnątrz duży, a zewnątrz mały — takich, niestety, nie mamy!

SEN MARA

W księgarni.

- Poproszę o sennik egipski.
- Większe wydanie, czy mniejsze?
- Większe — mniejsze już całe prześniłem.



U MALARZA

— Ten portret nie jest wcale do mnie podobny! Nie zapłacę za niego!

— Tak, to do pana podobne!

BAJKI CZAROWNE

Do księgarni wchodzi klient.

— Chciałbym kupić książkę pod tytułem: „Mąż panem swej żony...”

— Niestety, będzie pan musiał udać się do innej księgarni — odpowiada sprzedawca. — My nie mamy na składzie książek z bajkami!

MIĘDZY WARIATAMI



Wariat chce zapalić papierosa. Wyciąga z kieszeni pudełko zapalek i próbuje zapalić jedną z nich. Bezskutecznie. Druga zapalka też się nie pali, podobnie trzecia, czwarta i piąta. Dopiero szósta zapaliła się!

— Oho! — woła — ta jest dobra, trzeba ją zachować na później.



Dwaj wariaci uciekli samolotem z zakładu dla umysłowo chorych. Gdy aparat znalazł się na wysokości trzech tysięcy metrów, jeden z wariatów oświadczył:

— Dosyć mam tej jazdy! Wsiadam! Daj mi spadochron!

— A po co ci spadochron?

— Jak to? Nie widzisz, że pada deszcz!