

# PRZEWODNIK ZDROWIA

PISMO POSWIĘCONE PIELEGNOWANIU ZDROWIA I SPOSO-  
BOWI.ŻYCIA WFDŁUG PRAW I WSKAZÓWEK  
PRZYRODY.



—✧— **ROCZNIK II, 1896.** —✧—

Redaktor i wydawca: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.



BERLIN 1896.

Nakładem »Przewodnika Zdrowia«.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
LIBRARY



# Spis rzeczy

zawartych w II roczniku »Przewodnika Zdrowia«, z r. 1896.

## Artykuły osobne

|  |                 |
|--|-----------------|
| Zastanówmy się!                                  | 1.              |
| Naddosie lata                                    | 2.              |
| Czy tańczyć zdrowo?                              | 4.              |
| Jak często trzeba koszulę zmieniać?              | 3.              |
| Poszczenie jako czynnik leczniczy i wzmacniający | 9, 20, 25.      |
| Naturalny sposób leczenia a medycyna szkolna     | 10, 21, 27, 36. |
| Jak żyli ludzie nadstoletni?                     | 11, 29.         |
| Hańba przymusowemu szczepieniu ospy (4 ryc.)     | 12.             |
| »Sokół« a higijena                               | 14.             |
| X. Prałat Kneipp w Berlinie (z ryc.)             | 17.             |
| Parlament wobec przymusowego szczepienia ospy    | 22.             |
| Trucizna w mięsie                                | 31.             |
| Rolnicy, uprawiajcie rośliny lekar-skie!         | 31.             |
| Nieco o berlińskiej wystawie prze-mysłowej       | 33.             |
| Pieczenie chleba bez mąki (z ryc.)               | 34.             |
| Reumatyzm i jego wyleczenie                      | 36.             |
| Brodawnik mleczowaty jako po-karm i lekarstwo    | 37.             |
| Uzbierajmy sobie sami ziółek!                    | 38.             |
| Ziółka majowe                                    | 39.             |
| Z końcem drugiego półrocza                       | 41.             |
| Zdania o znaczeniu naturalnego lecznictwa        | 42, 57.         |
| Wyrób win owocowych                              | 43.             |
| Czy cukier zastąpić można sacharyną?             | 44.             |
| Ziółka czerwcowe                                 | 44.             |
| Wskazówki dia matek troskliwych                  | 49.             |
| Wpływ słońca na zdrowie                          | 50.             |
| Osobliwsza gorączka (»ograszka latowa«)          | 51.             |
| Wyrób wina bezalkoholcznego                      | 52.             |
| Najświeższa wiadomość z Paryża co do mody        | 54.             |
| Ziółka lipcowe                                   | 55.             |
| W sezonie kąpielowym                             | 58.             |
| Piegi, ich powstawanie i gubienie                | 60.             |

|  |         |
|--|---------|
| Ziółka sierpniowe  | 60.     |
| Denerwowani przez szkołę   | 65.     |
| Otruwanie się jądrami owocowemi  | 66.     |
| Pomidory jako pokarm i lekarstwo   | 66.     |
| Ziółka wrzesniowe  | 67.     |
| Tajemnicze środki i ich składniki  | 68.     |
| Przewrót teorii Harvey'a o krążeniu krwi i reforma żywotoznawstwa (fizjologii) człowieka, przez Dra. Jeżeka (7 ryc.) | 73, 81. |
| Krakowskie gimn. żeńskie wobec higijeny  | 75.     |
| Leczenie raka ziółkami   | 76, 93. |
| Surowe mleko kozie jako pokarm dla osesków   | 77.     |
| Jabłko pokarmem i lekarstwem   | 78.     |
| Błonica (dyfterja) zapobieganie jej i usunięcie  | 85.     |
| Ważne doniesienie  | 89.     |
| Nie umieramy, ale — sami się za-bijamy!  | 90.     |
| Pogadanka lekarska   | 92.     |

## Z chwil bieżących.

Maskowe bale. — Tor łyżwiarski we Lwowie. — Więcej uszanowania dzieciom naszym! — str. 7. — Przeciw szczepieniu ospy — str. 7, 40, 48, 69. — Sremska szkoła gospod. kobiecego. — Kasyna galic. a higijena — str. 14. — Hyperkultura? — Wystawa wegetaryjna. — Przepelnienie w domach chorych. — Czyszczenie izb szkolnych. — Ofiara gorsetu. — Dbajmy o zdrowie dzieciak naszymych — str. 15. — Broszurka urzędowa za szczepieniem ospy. — Nowe »serum«. — Dochody z drzew owocowych — str. 23. — Ospa epidemi-cznie. — Serum — zero — str. 32. — Obchód rocznicy szczep. ospy. — Recepty greckimi literami. — Tow. przeciwników szczepiania ospy. — Jara kuchnia na wystawie — str. 40. — Chwa-

lebna uchwała. — Najnowsze szczepienia — str. 47. — Kongres psychologów. — Dogrzewalnie dla dzieci niedonoszonych — str. 61. — Gospoda weget. — Domy zdrowia. — Tran lekarstwem? — Trąd — str. 62. — Rozsądne rozporządzenie. — Jedyne ratunek dla Francji — str. 63. — Pieczenie chleba bez mąki. — Najstarsza emigrantka †. — Skutki życia naturalnego. — Elektryczne fluidum. — »Serum« przeciw opilstwu — str. 69. — Dr. J. Koszutski †. — Ostrzeżenie. — Kongres kobiet. — Trzecie przymusowe szczepienie ospy — str. 79. — Lekarz — przyrodnik w domu obłąkanych! — str. 85. — Promienie niewidzialne a gorset. Z wystawy berl. — Przeciw alkoholowi i opium. — Tow. ulepszenia ubiora kobiecego — str. 86. Zwycięstwo Pyrrhusowe zwolenników szczepienia ospy i formalny kongres przeciwników tegóż.

### Przestrogi i rady.

Na kole nie palić. — Dla lubowników łyżwowania. — Ostrożnie z kwasem karbolowym — O nauce śpiewu — str. 6. — Palenie tytoniu — str. 24. — Haemoglobin — str. 45. — Przyczyna wielkiego pragnienia. — Zamiast gorzałki. — Zamiast śpinaku. — Jadowite rośliny — str. 46. — Elektrohomoopatja. — Pierzyny w lecie — str. 55. — Wstrzymywanie się od picia podczas upałów — str. 56. — Sól kuchenna. — Środek przeciw opilstwu — str. 63. — Karmić dziecko własną pierśią! — Prawidła zachowywania brzadu.

Otrucie się ołowiem. — Owoc razem z piwem szkodliwy. — Kakao z domieszką. — Ostrożnie z kalii chloricum! — str. 70. — Korzystaj z pory roku! — Środek anonsowy. — Jazda na kole wobec zdrowia — str. 86. — Na zasuszenie ran Morphium †††. — Zatrucie się gęsiną. — Rozpoznanie fałszowanego miodu — Kolor ubioru dla osób pielęgnujących chorych — str. 87. — Zatrzymywanie moczu. — Kawy szkodliwość. — Środek uniwersalny. — Przestroga przy ucztach świątecznych.

### Rozmaiwości.

Bakterje w limfie str. 6. — Zewnętrzne oznaki zwyrodnienia str. 7. — Śmiertelność drukarzy str. 15. — Ile dzieci rodzi się rocznie? — Precz od pieca! str. 16. — Sędziwy wiek str. 24. — Moralność Hindusów i Budystów. — Lit. § 11. Hulackie rozpijania się str. 46. — Jaki brak najlepszy? — Złote słowa o wolności naszej. — Ziemiaki. — Przeciw nerwowości str. 47. — Dłuższe życie kobiet — Chińczycy wzorem! — Wypadek „Langerhans“ w II. wydaniu str. 63. — Niezwykły wiek str. 64. — Kasy chorych w Niemczech str. 70. — Przeciw gorsetom. — Zakłady kąpielowe w Berlinie. — Szkoły na wolnem powietzu. — „Wolna“ Ameryka. — Olej z lipy i buku. — Alkoholizm dziedziczny str. 71. — Alkohol i wpływ jego na zdrowie str. 87. — Najstarsza osoba w Berlinie. — Alkohol w Belgji. — Polityka lekarza. — Olejek różany str. 88.

### Pis niennictwo.

Biegański, rośliny lekarskie. — Dr. Flaum, o wódce, piwie i winie — str. 8. — X. Żaba cholera i dyft. — str. 24. — Wydawnictwo groszowe — str. 48. — Dr. Jerzykowski. Rady i nauki dla niewiast. — Hölzl. Die Mutter. — Platen. Die neue Heilmethode — str. 56. — »Pobudka.« — »Koło.«. — X. Kneippa dzieła — str. 64. — »Rodzina i Szkoła« — str. 64, 72. — „Nowa Reforma“ — str. 71. — „Goniec Wielkopolski“. — Dilloo, Handschriften-Deutung — Poehlmann, Gedächtnislehre. — Der Sündenfall — str. 72. — Wydawnictwo arcydzieł higienicznych — str. 80. — Ciało człowieka, Dr. Flaum. — O życiu i śmierci, Dr. Flaum. — Leczenie domowe, Dr. Niemayer — str. 96.

### Od wydawnictwa.

Str. 16, 72.

### Ogłoszenia.

Str. 16, 24, 32, 48. Od lipca 1896 począwszy żadnych ogłoszeń do „Przew. Zdr.“ się nie przyjmuje.