

# Przewodnik zdrowia

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

ROCZNIK III 1897.

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

Wzmagającemu się zwyrodnieniu ludzi zapobiedz można jedynie w ten sposób, iż ogół zabierze się do pracy nad pielęgnowaniem zdrowia według praw i wskazówek przyrody.

Cena 2,50 m. — 1 złr. 50 cent., w Rosji — 1 rub. 50 kop.

BERLIN 1897.

Nakładem „Przewodnika Zdrowia“.

# SPIS RZECZY

zawartych w III roczniku „Przewodnika Zdrowia“ z r. 1897.

## Artykuły osobne.

	strona:		
Występki i zbrodnie skutkiem chorób . . . . .	1.	Otrucie się rakami . . . . .	53.
Pogadanka lekarska . . . . .	3. 9.	Przepis pieczenia dobrego chleba razowego (chleba Grahama) . . . . .	54.
Główne zasady nowego prawa wódeczanego w Norwegji . . . . .	4. 10.	Nauka z katastrof kolejowych Na czym polega szkodliwość noszenia mączkowanej bielelizny? . . . . .	57. 60.
Influenca i jej leczenie . . . . .	6.	Wrażenia z podróży zdrowoznawczej . . . . .	61.
W jaki sposób możemy się zabezpieczyć od influency? . . . . .	11.	Jesień a zdrowie nasze . . . . .	65.
Nasz kierunek . . . . .	17.	Kongres lekarski w Moskwie . . . . .	66.
Pościć, to zdrowo! . . . . .	19.	Nie wolno nam bezkarnie grzeszyć przeciw higijenie . . . . .	68, 73.
Wychowanie dzieci nerwowych Dla kandydatów na łysych kilka uwag pożytecznych . . . . .	19. 20.	Długie życie wstrzemięźliwych Reformacja stosunków karczemnych. (Godna naśladowania) . . . . .	70. 70.
Wiosna a zdrowie . . . . .	25.	Jeszcze o przyczynach nie-szczęść kolejowych . . . . .	70.
Post, jako reguła djetetyczna Suchoty . . . . .	26. 27.	Szkodliwość korzeni w potrawach (z doświadczeń Tra-pisty) . . . . .	75.
W imię higjenu i estetyki	28.	Winogrona jako lekarstwo . . . . .	77.
Użyteczność pokrzywy zwy-czajnej w leczeniu . . . . .	29.	Bez popolity czyli czarny (Sambucus nigra) . . . . .	78.
Druga pogadanka lekarska prof. Schweningera . . . . .	30. 33.	Jarstwo podstawą nowego życia Zdanie lekarza Leydena o le-czeniu suchot . . . . .	81. 82.
Zdanie prof. Kussmaula o wo-dolecznictwie . . . . .	34.	Jak leczyć migrenę? . . . . .	84.
Więcej boso chodzić! . . . . .	35.	Gdzie żyją ludzie najpodob-niejsi do aniołów! . . . . .	85.
Zywność i siła Turków . . . . .	41.	Nieco z „kuchni jarskiej“ . . . . .	86.
Kąpiele powietrzne i słoneczne	43.	Objawy zatrucia tytoniem i wpływ tytoniu na serce . . . . .	87.
W jaki sposób ochronić można dzieci od szkodliwych na-stepstw szczepienia ospy? . . . . .	44.	Pielęgnowanie zdrowia w zimie Rozbawianie się po towarzy-stwach naszych . . . . .	89. 91.
Kąpiele parowe wedle A. Rikliego . . . . .	45.	Jarstwo podstawą nowego życia Pierwsza pomoc przy oparze-niach . . . . .	92. 94.
Zdrowe myśli dr. Lahmanna Dobroczynca ludzkości ks. pra-łata Kneipp † . . . . .	46. 49.	Czy opalać sypialnie zimą? . . . . .	94.
Pielęgnowanie zdrowia w lecie Zjazd lekarski w Berlinie . . . . .	50. 51. 59.		
Zdrowe odżywianie dzieci na kolonjach wakacyjnych . . . . .	52.		

## Z chwil bieżących.

Gorset przyczyną choroby — str. 8.  
— Odwietrzanie. — Lecznica dla opil-  
ców w Berlinie. — Palenie papiero-  
sów przyczyną samobójstwa. — Le-  
czenie smutku — str. 13. — Moskwa  
przykładem (w dodatku do num. 7).

## Przestrogi i rady.

Papierosy a influenza — str. 8. —  
Manja fortepianowa. — Jak mamy  
stępać po schodach — str. 12. —  
Smoczek gumowy przyczyną śmierci  
— str. 13. — Rady dla kolarzy. —  
Masło kokosowe — str. 22. — Jar-  
stwo najlepszym środkiem przeciw pi-  
jaństwu. — Szkodliwość woalek. —  
Trucizna człowieka — str. 31. —  
Środek na skaleczenie. — O nerwości  
w życiu rodzinnem. — Niezdrowy  
przysmak — str. 37. — Piorun i drzewa.  
— Zbytne używanie soli — str. 38.  
— Ostrożnie z fładrami. — Przekłu-  
wanie uszu — str. 47. — Ukłucie  
owadu. — Herbata z liści brzoźowych.  
— Zupa z mąki razowej (żarnowej).  
Szkodliwość wody ołowianej. — Ra-  
tunek rażonych piorunem — str. 55.  
— Trucizna w nieświeżem mięsie —  
str. 62. — Pismo prostopadłe — str.  
63. — Bakterje w atramentach. —  
Jakie niebezpieczeństwo grozi nam od  
pioruna. — Trucizna olcandrowa —  
str. 71. — Przy oddychaniu usta za-  
mykać. — Zatrucie się gęsią wątrobą  
— str. 79. — Znaczenie snu. — Pos-  
piech przy jedzeniu szkodzi. — Główna  
przyczyna nerwowości — str. 87. —  
Prostota w pożywieniu. — Alkohol  
jest trucizną! — Zwierzęta w izbach  
niepotrzebne. — Sen przedpółnocny.  
Waty w uszy nie kłaść. — Precz z  
welonami (woalkami)! — str. 95.

## Rozmaitości.

Konina w Paryżu. — Jak długo  
człowiek normalny obyć się może bez

snu? — „Jubileusz tysiącletni“ wyrobu  
kiszek. — Alkohol i Sp. — str. 14.  
— Alkohol w Belgii. — Biskup nie-  
przyjacielem palenia tytoniu. — Niemcy  
są nieschlujni. — Czystość u Japoń-  
czyków. — Odmiana w jedzeniu —  
str. 15. — Lecznice dla pijaków. —  
Przyszłość elektryczności — str. 22.  
Niemieckie wychowanie szkolne. —  
Szkoła dla matek. — Naturalne le-  
czenie zwierząt — str. 23. — Z pa-  
miętnika pedagoga — str. 24. — Dro-  
gie życie! — Pożyteczny podatek! —  
Wagony III. kl. dla niepalących. —  
Skutki gorsetu. — Na wieczność za-  
chloroformowany — str. 31. — Wy-  
stawa ulepszanego ubioru kobiecego.  
— Wörishofen — str. 32. — Stan  
zdrowia ks. Kneippa. — Związek ro-  
dzicielski. — Ochrona dzieci. — Liczba  
obłąkanych. — Nowe gorzelnie — str.  
38. — Alkohol a zbrodnie. — Naj-  
dłuższem życiem cieszą się Bułgarzy.  
— Autentyczne str. 39. — W sprawie  
odwiedzenia „badów“. — Niszczenie  
śmieci i odpadków za pomocą ognia  
str. 47. — Wiersz papierza Leona XIII.  
— Oględziny pośmiertne zwłok ś. p.  
ks. Kneippa. — Nieprawidłowość w  
budowie ciała — str. 56. — Gruźlica  
u świń. — XII. powszechny zjazd le-  
karski w Moskwie. — W których  
miesiącach najczęściej ludzi umiera? —  
Bacyle gruźlicze w maśle — str. 63.  
— VIII Zjazd lekarzy i przyrodników  
polskich. — Śmierć wskutek spoży-  
cia wiśni z pestkami — str. 64. —  
Przeciw przepożnieniu klas uczniami  
— str. 71. — skutki leczenia prze-  
tworami żywego srebra. — Statystyka  
wypadków kolejowych w Niemczech.  
— Nauka pomocy w nagłych przypad-  
kach. — „Przegląd dentystyczny.“ —  
Wczesne mrozy. — Śmierć podczas  
narkozy. — Zmęczenie przy czytaniu  
— str. 72. — Powszechna wystawa  
środków spożywczych itp. — str. 79.  
— Wagony dla niepalących. — Na-  
sze potrzeby codzienne a naturalny  
sposób życia. — Uzasadnienie jarstwa.  
— str. 80. — Ile razy na dzień jadają  
ludzie — str. 87. — Tajemnica siły  
elektrycznej. — Szkoła i życie. —  
Zmniejszona śmiertelność w Berlinie.  
— Potrawy i charakter — str. 96.

## Piśmiennictwo.

Pionier. — Rodzina i Szkoła. — Ohne Kapital Geld verdienen str. 8. — Przewodnik higieniczny. — Ludzkość pośmiertna — Num. 1-szy „Gońca i Iskry“. — Wydawnictwo higieniczne w Krakowie — str. 16. — Rodzina i Szkoła. — P. Montegazza. 1. Wiek nerwowy. 2. Jak dożyć sędziwego wieku. — Prof. dr. Noll. Historia naturalna człowieka (Antropologia). — Dr. Tchórznicki. Pilne sprawy higieniczne. — W. Siegert. Die Unkeuschheit — str. 24. — Dr. J. Zanietowski. Jak się objawia życie ludzkie i przez co się utrzymuje. — C. F. Capaun — Karlowa. Medicinische Specialitaeten. — Max Canitz. — Licht! Luft! Wasser! — str. 32. — Talizman zdrowia i piękności. — Rady dla rzemieślników ku zachowaniu zdrowia. — Ródlą i drogi pozapłciowego szerzenia syfilisu str. 39. — Rodzina i szkoła. — Ed. Baltzer. Veget. Kochbuch. — Dr. A. Kingsford. Die Pflanzennahrung. — Die Lichtkur. — Enkarpa str. 40. — F. E. Bilz. Das neue Naturheilverfahren — str. 47. — Die Diagnose aus den Augen. — Der Fluch der Mannheit. — Wider den Schmutz — str. 48. — Gimnastyka domowa. — Tajem-

nice magji i spirytyzmu w świetle nauki. — W. Siegert. Die Naturheilkunde. — Dr. med. Walser. Handbuch der Naturheilkunde — str. 64. — M. Wolff. Zwyródnienie kobiety współczesnej — str. 87. — Chr. Ufer. „Nerwość i wychowanie dziewcząt w domu i w szkole.“ — Dr. Edward Danielewicz. Alkohol i zgubny jego wpływ na zdrowie i życie ludzkie. — Higijena palenia. Dr. Fischer. Die Herzkrankheiten. — Die Geschlechts-Krankheiten. — Carlotto Schultz — str. 88. — Mamka. Porady i informacje. — O czystości w browarze. — Seb. Kneipp. Codizill zu meinem Testament. — Die Schlaflosigkeit. Von Dr. med. Fischer. — Rehse. Bratbüchlein. — Lehrbuch der Gesichtsausdruckskunde — w dodatku do nr. 7.

### Od Wydawnictwa.

Str. 14, 64.

### Sprostowanie.

Str. 72, 96.

### Ogłoszenia

w dodatkach.

