

# PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracowników zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

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

Szanujemy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 m.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. m. 2,50, półr. 1,25 m.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 10. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkach pocztow. na opłatę przesyłki.

Przedruk wszelkich naszych artykułów — o ile przeciw temu nie zastrzegli się autorzy — dozwolony jest tylko z wyraźnym podaniem „Przewodnika Zdrowia“ jako źródła.

Nr. 4.

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

Kwiecień.

**Treść:** Wierszyk. — Wiosna a zdrowie. — Post, jako reguła dietetyczna. — Suchoty. — W imię higieny i estetyki. — Użyteczność pokrzywy zwyczajnej w lecznictwie. — Druga pogadanka prof. Schweningera. — Prestrogi i rady. — Rozmaitości. — Piśmiennictwo.

*Nie jeden nie zna miary użycia,  
Nie chce tej z własnej trzymać się woli,  
Dopóki twarda konieczność życia  
Do postu go nie zniewoli!*

## Wiosna a zdrowie.

Przyroda obudziła się wreszcie ze snu zimowego promieniami słońca — oto doczekaliśmy się wiosny, tej najmiłszej nam pory roku. Wiosnę witamy z radością, ponieważ wszystko w przyrodzie odżyło nowym życiem; każdy dzień staje się dłuższym, tak, iż coraz to dłużej podziwiać możemy przebudzanie się i kiełkowanie przyrody — z każdym dniem objawia się coraz to więcej życia, a nawet w umyśle osoby ciężko schorzałej budzą się nadzieje wyzdrowienia.

Ale właśnie pierwsze ciepłe dni i tygodnie wiosenne łączą z sobą zwykle cały szereg chorób. Jako główne wyliczyć szczególnie wypada: zapalenie gardła i płuc, nieżyty (katary), influenza, dyfterja, szkarlatyna, biegunka. Prawdą jest także i udowodnionem to

zostało, że podczas przejścia z zimy do wiosny o wiele więcej ludzi umiera niż zimą — a częste pojawianie się niedomagań powodowało ludzi do twierdzenia, że z wiosną przychodzi wiele chorób. Ale czy przyczyna tego objawu polega jedynie tylko na porze roku, to zapewne byłoby trudno dowieść. Atoli po większej części można udowodnić, iż przyczynę stwarza człowiek sam, albo raczej nieodpowiedni jego sposób życia, jego nieostrożność i niewiadomość. Człowiek przyzwyczajony dotąd tylko do powietrza pokojowego, do sypialni o szczelnie zamkniętych oknach, a zawsze „porządnie“ ogrzanej, przywykły do futer i wełnianych koszul — jednym słowem: człowiek zimą rozpieszczony myśli, że może teraz bez miary używać „cudnego“ powietrza wiosennego; przysięgając, że hołdując modzie, ubiera się wedle sezonu i zupełnie naturalnie — zazię-



bia się. Wtenczas spycha winę zwykle na zmienne dni marcowe i kwietniowe, na „dżysty“ maj. Otóż gdyby się nie był w zimie tak bardzo przed świeżem powietrzem „ochraniał“, zapewniaby znieść mógł zmieniającą się często ciepłotę powietrza; gdyby ciała swego w zimie nie był za bardzo rozpieścił zbytniem ubraniem, zapewniaby mu powietrze wiosenne tak prędko nie zaszkodziło.

A zatem, kto chce pozostać wolnym od tz. zaziębień i wyżej wymienionych chorób, ten powinien, przynajmniej jeszcze teraz na wiosnę, rozumnie i starannie ciało swe hartować, aby było wytrzymałe na zmianę zimowego i wiosennego powietrza. Kto się już zimą należycie zahartował, nie będzie miał wiele na wiosnę do czynienia; ten może też sobie pozwolić nawet na lekkie „sezonowe“ ubranie, gdyż zaziębień wogóle nigdy się nie obawia. Kto zaś przez zimę ciało swe doglądał, jakoby kwiatka w cieplarni, ten powinien bardzo się mieć na baczności, aby lada mroźny wietrzyk nie zwarzył go, nie zatrzał jego soków i go nie zabił. Jedynie tylko należytem stopniowem hartowaniem jeszcze ustrzedz się można przed niebezpieczeństwem. Ale na czem polega zahartowanie na wiosnę? Na to pytanie daje X. Kneipp następującą odpowiedź: Zmywaj mniej więcej 2 lub 3 razy tygodniowo całe ciało, rano lub na wieczór, bierz raz lub dwa razy tygodniowo półkąpiele przez 2—3 sekund, a zahartujesz się z pewnością. Jeśliś chodził zimą boso, przynajmniej w pokoju, lub kilka razy w ogrodzie po świeżo spadłym śniegu, uczyni toż samo i w czasie wiosny, a wtedy dosyć uczynisz. Ptakom zimowe pióra, a zwierzętom zimowa sierć, nie od razu wypadają; to też i ty czytelniku musisz przejść powoli z zimowych do wiosennych sukien, a jeśliś przytem dosyć ostrożny, nie ucierpisz wskutek tego. Zmianę tę wytrzymują przecież zwierzęta, stworzone przez Boga. Wiosenne powietrze i ciepło, jako też zmian zimy na wiosnę, powoduje ptaki do śpiewu; człowiek zaś powinien na wiosnę rozpocząć nowe życie.

Cz.

## Post, jako reguła djetetyczna.

W num. 3 Przewodnika Zdrowia znalazłem nadzwyczaj pożyteczny, krótki artykuł, p. t. „Pościć, to zdrowo“! Większość przez pojęcie pościć rozumie powstrzymywanie się tylko od mięsnych pokarmów i swobodnie objada się rybą i wszelakim pokarmem roślinnym. Post, we właściwym tego słowa znaczeniu, jest umartwieniem ciała, tak jak tego nas katechizm naucza. Umartwiać zaś ciało — jak już sam wyraz wskazuje — znaczy czynić je martwym, ale martwym dla wszelakich zachcianek i pokus. Im ciało bardziej jest głuche na pożądliwości światowe, tem silniejszy duch w niem się rozwija. To też prawie wszyscy Święci Pańscy, zanim rozpoczęli wysokie swoje posłannictwo, dość długo postami i rozmyślaniami ciało swe upokarzali. Posty więc, jakie kościół katolicki nakazuje i zaleca, a które w czasach dzisiejszych tak mało są przestrzegane i wielce lekceważone przez wielu, mają głębokie swoje znaczenie zarówno moralne, jak i djetetyczne. Posty przeto zbliżają się do najważniejszej reguły djetetycznej, polegającej na prostocie i niewykintności. Przyroda kocha się w prostocie i każde stworzenie, z wyjątkiem człowieka, według jej wskazówek żyje. Żadne zwierzę nie jada, gdy nie jest głodne; jeden tylko człowiek posiada ten przywilej, że mu wolno gwałcić prawa swojej przyrody i jadać nietylko wtedy, gdy nie ma apetytu, ale nawet wtedy, gdy jadło jest mu wstrętne. To też żadne zwierzę nie podlega tego rodzaju cierpieniom, co człowiek, bowiem zwierzęta żyją zgodnie z prawami swej własnej przyrody, a człowiek na każdym kroku je gwałci. Zakorzenił się zwyczaj powszechny jądania co najmniej śniadania, obiadu, podwieczorku i kolacy, a zwyczaj ten niestety, podtrzymują najwięcej lekarze, radząc chorym, ozdrowieńcom a nawet i zdrowym jeść i odżywiać się — wzmacniać swój ustrój. (sic!) Kto jada bez potrzeby t. j. wtedy, gdy głodu nie czuje, ten truje się, gdyż swemu własnemu ustrojowi gwałt zadaje; a jeżeli tego rodzaju gwałt prawie codziennie się powtarza, to nie jest trudno następstwa przewidzieć.

Tożsamość, jaka zachodzi pomiędzy



odżywianiem się roślin i zwierząt, całego szeregu dostarcza nam dowodów, najwymowniej świadczących o niebezpieczeństwie jedzenia bez potrzeby. Wiadomo, że odpowiednie ilości wilgoci i nawozu są niezbędne dla podtrzymania roślinności, natomiast nadmiar ich może doprowadzić do zupełnego jej zniszczenia. Najlepsza rzecz, doprowadzona aż do zbytku, staje się szkodliwą, a nawet zabójczą. To też powiadają, że najwyższy szczebel mądrości polega na właściwem regulowaniu naszego apetytu i namiętności tak, by uniknąć krańcowości, a ta tylko człowieka jest własnością. Niewolnik swojego żołądka zawsze i wszędzie będzie współczucie i politowanie. Istota Najwyższa zarówno rozumem, jak i namiętnościami nas obdarzyła. Każdy z nas, jak ów Herkules z mytologii greckiej, ma do wyboru dwie drogi: jedną — drogę rozumu, drogę ciężką, drogę walki i poświęcenia, prowadzącą na Olimp do bogów i drugą — drogę nigdy nienasyconego użycia (gdyż zbyt nie zna granic), gdzie w pozostawianych czarach rozkoszy jedynie gorzycze i jad śmiertelny się znajdują; ale o tem zazwyczaj ludzie zapóźno się dowiadują i zapóźno błędy swe spozstrzegają.

Niema w żadnej religii takich przepisów, ani też przykazań, aby śniadac, obiadować, podwieczorkować, wieczerać itd. Tego rodzaju przepisy sam człowiek sobie stworzył, aby dogadzać swoim zachciankom i sztucznie wywołanym potrzebom cielesnym.

Jadać należy tylko wtedy, gdy głód czujemy, a pić, gdy jesteśmy spragnieni, ale nigdy inaczej. Jeżeli jakaś potrawa ślinkę do ust nam napędza, nie dopuszczajmy, aby łakomstwo górę wzięło i nie jadajmy, gdy chodzi o zadowolenie li tylko naszej pożądlivosti. Pamiętajmy na to, że przyjemność, jakiejbyśmy stąd doznali, przed kilku sekundami nie istniała wcale i po kilku sekundach również istnieje przestanie. Jestto przyjemność przejsciowa, a to co w danej chwili przyjemność nam sprawia, jeżeli tylko w dużej użyjemy ilości, niewątpliwie na cierpienie się zamieni. Jestto tylko przyjemność dla języka i podniebienia.

Każdy kęs, każdy łyk wzięty bez potrzeby naturalnej jest gwałtem —

jak to już zaznaczyliśmy — gwałtem, wywieranym na ustroju, a za każdy gwałt pokutować potrzeba. Ustrój człowieka to nie ratusz średniowieczny i w nim burmistrzować bezkarnie nie podobna. Już biblja poucza nas, że gdy żydzi na puszczy zebraли więcej manny, niż im Mojżesz zalecił, to zwykle im ilość nadmierna zupełnie drugiego dnia gniała. Pokarmy zjedzone w większej ilości, aniżeli tego ustrój wymaga, muszą w kiszkach uleść gniciu lub co najmniej fermentacyi, a stąd cały szereg dolegliwości źródło swe mieć będzie.

Zrozumiemy przeto, dlaczego sama przyroda w każdej ciężkiej chorobie odejmuje choremu zupełną chęć do jada i do tego wstręt miewa. Jestto pomoc, a zarazem wypoczynek dla ustroju, pomoc, którą najczęściej lekarz swemi radami spacza lub niweczy. Nie było jeszcze zdarzenia, aby ktokolwiek rozchorował się w skutek niedojedzenia, a natomiast życie codzienne obficie smutnych dostarcza nam przykładów, świadczących, że nie tylko z przejedzenia rozchorować się, ale nawet i umrzeć można.

W dzisiejszych czasach, kiedy z latarnią Dyogenesa szukać trzeba człowieka, któryby tylko z potrzeby naturalnej jadał, (t. j. wtedy, gdy tylko głód a nie łakomstwo lub przyzwyczajenie żądają posiłku), posty, a nawet głodzenie chorego uważać należy za jedną z potężniejszych metod leczenia, zwłaszcza w chorobach serca, nerek, żołądka i kiszek. Dzięki ścisłym postom i głodzeniu nie jeden ciężko chory życie swe ocalił.

*Dr. J. Drzewiecki.*

## Suchoty.

Nieomal każda cięższa choroba zapowiada się pewnemi, jej tylko właściwemi objawami. Dzięki temu, nieraz całkowitemu jej rozwinięciu zapobiedz możemy rozsądnem wobec niej zachowaniem się.

Jak objawiają się nadchodzące suchoty? Oto najpierw kaszlem. Naturalnie nie mamy tu na myśli kaszlu, wywołanego lekkim zaziębnieniem lub zakrztuszeniem się, gdyż ten wkrótce mija, lecz kaszel, który nas przy lada przyczynie całemi tygodniami nieraz mie-



siąciami, męczy, pobudzając nieustannie do suchego pokaszliwania i wywołując przytem ochrypłość. Jestto jeden z najpewniejszych objawów nadchodzącej strasznej choroby, którą suchotami zwiemy, pochłaniającej rocznie około 180 000 ludzi w samym państwie niemieckiem.

Wkrótce występują groźniejsze objawy choroby. Prócz kaszlu, wytwarza się w ustroju ciała naszego coraz większa skłonność do szybkiego trawienia sił. Klucie i boleści w piersiach lub między łopatkami bywają dalszemi oznakami suchot. Chory powoli na wadze traci, miewając w nocy, po wieczornej febrze, sine trawiące poty. Zwykle już teraz wyrzuca z siebie mniej lub więcej ciemno-zielonawej flegmy, której ilość rano szczególnie się wzmacnia.

Czas teraz największy pomyśleć o środkach zaradczych, nim choroba jest w stanie zupełnego rozwinięcia. Lekarstwa na suchoty dotychczas zaś nie znamy, któreby samo przez się chorobę usunąć mogło. Mamy atoli dużo środków naturalnych, któremi chory stan swój nie tylko polepsza, lecz nawet, jeżeli nie za późno, zupełnie wyleczyć się może. Znamy przecież ludzi, którzy w młodości na płuca zapadając, krwią już soplili; ciż sami doczekali się jednak, przez rozsądne zachowanie się wobec choroby, lat matuzalowych. Środki, które natura nam daje, są najlepszem lekarstwem przeciw suchotom. Najpierw czyste, świeże powietrze tak w pomieszkaniu jak na dworze. Dniem i nocą niechaj zatem otwiera chory okna, by ten najgłówniejszy czynnik zdrowia, miało zdrowe powietrze, wolny wstęp do pokoju, w którym pracuje lub sypia.

Unikać także należy powietrza zepsutego omijając teatru, zostawiając sale balowe itd., gdyż pobyt w lokalach tych jest prawdziwą trucizną dla suchotników.

Częste kąpiele, zmywania zimną wodą piersi, płukanie ust, wiele do polepszenia stanu przyczyniać się będą.

Niemniej w swoim, jak w interesie swych najbliższych i bliźnich, nigdy suchotnik na podłogę soplwać nie powinien, gdyż z zasychających plwocin ulatniają się miliony zakaźnych ciałek, zatrzuwających powietrze. W potrawach niech okrasa nie przebiera, gdyż spożywać może wszystko. Przeprotowane mleko zalecamy jako środek posilający.

Jak zepsutego powietrza, tak i wszelkiego kurzu suchotnik unikać powinien. Gdy zaś praca koniecznie tego wymaga, aby był w kurzu, niechaj nosi przy ustach t. z. respirator (oddychacz).

Każde zaziębnienie ku grobowej desce chorego zbliża; przeziębienia szczególnie więc chory wystrzegać się powinien. Jeżeli zaś takowe nastąpi, niechaj weźmie na poty, podczas których pod pościelą ręcznikiem w zimnej wodzie zmoczonym, a dobrze zawsze wyżymanym, wycierać się powinien. Postępując za temi radami niejedyn suchotnik długie jeszcze lata światem cieszyć się będzie.

S.

## W imię higieny i estetyki.

Pod tym napisem podaje „Zdrowie“ w marcowym swym numerze b. r. następujące słuszne wywody dra. J. Frenkiela:

„Nikt chyba nie zaprzeczy, że, jeżeli niezdrowo jest oddychać powietrzem zużytem t. j. w pokoju małym, nieprzewietrzanym, to tem mniej zgodne z higieną jest wdychanie w siebie powietrza bezpośrednio wydalanego z czyich płuc. A jeżeli w pierwszym wypadku trzeba dłuższego czasu dla wywołania niepomysłnych skutków, to w tym ostatnim nawet oddychanie tylko przez czas krótki jest już dla zdrowia niepożądanem, bo nieprawidłowe składniki, znajdujące się w powietrzu zużytem, jak kwas węglany, nadmiar pary wodnej i pewne substancje organiczne, tu — w powietrzu wydychanem wprost z płuc — są, że tak powiem, w stanie skoncentrowanym i do tego z pewną siłą bywają wtłaczane w płuca wdychające takowe.

Wobec tego, mojem zdaniem, niezbędnem byłoby, ażeby panowie fryzjerzy i golarze wprowadzili u siebie specjalny przyrząd, któryby ochraniał ich klientelę od kilkunastu, a czasem i kilkudziesięciu minutowego wchłaniania w siebie ich oddechu, co jest obecnie nieuniknionem podczas manipulacji strzyżenia i golenia. Domaga się tego pilnie higieny, a już stanowczo żąda estetyka, która pod żadnym pozorem ścierpieć nie może, ażeby nam ktoś chuchał prosto w usta, szczególnie, gdy skutek nie zawsze czystego stanowienia zębów i nabłonka języka u golarza,



wraz z oddechem jego mogą się wydostać i niektóre gazy z rozkładu powstałe. Przyrząd bardzo prosty w postaci maseczki, (nakładanej na nos i usta), z przedłużeniami, odprowadzającymi wydychane powietrze w bok albo w tył, a noszony przez fryzjera podczas zjęcia, wcale by mu nie zawadzał, a klientowi uwolniłby od wielkiej przykrości.“

Popierając tak rozumne i słuszne żądanie Szanownego lekarza - higienisty, życzylibym sobie, aby takowe rozciągnięto szczególnie także na zębarstwo (dentystykę) i to równie ze względu na operującego jak też pacjenta. Przy tej sposobności zwracam uwagę, że już od dłuższego czasu posługuję się w tym celu przyrządem wedle własnego pomysłu. Przyrząd ten nazwany jest, stosownie do swego przeznaczenia, „Kontraspirator.“ Sporządzony jest z drutu i z blaszki aluminiowej, podobny jest do okularów i podobnie jak okulary zakłada się go na nos i na usta. Bliższą wiadomość interesentom udzielam jak najchętniej.

Czarnowski.

### Użyteczność pokrzywy zwyczajnej w lecznictwie.

Nie znajdziemy może ziela więcej podziśdzień zaniedbanego i bardziej nie-nawidzonego nad pokrzywę zwyczajną (*Urtica urens*, Brennessel). Dawniej jednak roślina ta zażywała znacznego poszanowania a szczególnie w lecznictwie. Znanem było powszechnie włókno jej łodygi, przedzono je i wyrabiano z niego płótno nazwane „nesel“ (od niem. Brenn-Nessel). Ziarnka gotowano w celu osiągnięcia środka upiększającego; po natarciu bowiem sokiem ztąd otrzymanym skóra stawała się białą jak alabaster a miękka jak aksamit. Na bezczki z piwem kładziono pęki pokrzyw w tym celu, aby piwo uchronić od skwaśnienia. Obecnie roślina ta zwykle jest znaną tylko z tej jej niby wady, że mocno parzy. Napróżno sama się wszędzie zasiewa i bujnie rośnie, rozgaszczając się po ogrodach lub murów się czepiając. Każdy ją zazwyczaj depce nogami i wyrывa z gniewem, jakby to ziele na nic dobrego przydać się nie mogło, ale zawsze tylko parzyło.

Ale nie bez przyczyny wprasza się tak ta roślina; zdaje się jakby parze-

niem swem chciała się dopomnąć praw, które się jej dziś także przynależą — przynajmniej w lecznictwie. Stary zabobon, że pęczki pokrzywy kwasy od piwa oddalają, zawiera w sobie nieco prawdy, jakkolwiek przyznać trzeba, że sposób użycia był nierozumnym. Ze wszystkich bowiem roślin pokrzywa zawiera w sobie najwięcej soli odżywczych, które, jak wiadomo, kwasy łączą. Podczas gdy szpinak, owa w nowym czasie tak wielce zachwalana roślina przeciw blednicy, zawiera w sobie węglowodanów tylko 4,44 a soli odżywczych 2,09 na sto, obliczono, że pokrzywa zwyczajna ma tych składników 7,13 i 2,30 na sto. Z tej przyczyny zasługuje pokrzywa rzeczywiście na miano ziela niezwykle zdrowego pomiędzy jarzynami.

„Dodajcie żelaza krwi waszej“ — oto hasło wypowiedziane, przez dzisiejszych lekarzy, chorym na blednicę.

Czyż z tego względu nie należałoby pokrzywy zwyczajnej uznać i przyjąć za roślinę lekarską pierwszego rzędu? Wyłączne używanie pokarmów białkowych i mącznych powoduje, przy braku pracy cieleśnej i zamięłowaniu w wygodach — zupełny rozkład wewnętrzny i zewnętrzny w ustroju ciała, bo krew bywa rozłożoną — a krew moźnaby w nim ministrem spraw wewnętrznych i zewnętrznych nazwać. Kiedy przy takim nieodpowiednim pokarmie jeszcze dużo płynów używamy, a mianowicie kawy, herbaty, piwa, wina i alkoholu w różnych postaciach — w takim razie drobne cząstki soli odżywczych, znajdujące się w pokarmach stałych, zostaną wypłukane a przez to zgubny proces jeszcze się wzmacnia. Bez natronu, wapna, oxydu żelaza, soli itp. krew nie jest w stanie pokonać wszystkich kwasów i przyjmować należytą ilość tlenu. Skład krwi prawidłowy wymaga pewnej stałej ilości alkaliów a kiedy tej braknie, wtenczas krew nie jest więcej źródłem życia, lecz chorobą; zmniejsza się bowiem ilość czerwonnych ciałek krwi, będących podstawą wchłaniania (przyjmowania) tlenu przy oddychaniu — a serca działanie osłabia się.

Kiedy teraz na wiosnę wypustki pokrzywy się ukażą, wtenczas należy je urznąć i przygotować tak jak szpinak. Na choroby, wynikłe ze złego



składu krwi, jest ona najlepszym lekarstwem. Ale nie tylko cierpiący na blednicę, na gościec i podagrę jeść mają taką potrawę, ale także i tak zwani „zdrowi“. Kiedy zaś domiesza się do pokrzywy saletry z liści brodawnika mleczowatego, (zob. Nr. 5 r. 1896), wtenczas choremu lub ozdrowieńcowi wyświadczy się prawdziwe dobrodziejstwo, a błogie skutki ukazać się tem rychlej jeszcze, kiedy zastosuje dużo ruchu na świeżem powietrzu przy należytem oddechaniu, kąpiele powietrzne, słoneczne i wodne, oraz ćwiczenia gimnastyczne. Cz.

### Druga pog. lekarska prof. Schweningera.

(Nerwowość. — Choroba a grzech pierworodny. — Walka przeciw bakcydom. — Przymusowe szczepienie ospy. — Szablonowość w leczeniu. — Djagnozy. — Alkohol i morfina.)

Jako — pożądane zapewne Sz. Czytelnikom naszym — uzupełnienie artykułu „Pogadanka lekarska“, podajemy obecnie sprawozdanie z nader zajmującego wykładu prof. dra. Schweningera, odbytego na sali hotelu „Imperial“ w Berlinie, sposobem podobnym, jak wykład na wystawie. Ze strony słuchaczy stawiano profesorowi rozmaite pytania, na które tenże natychmiast odpowiadał. W „konwersatorium“ tem poruszono wiele ciekawych kwestyj.

Nasampród wysunięto interesujący temat „nerwowości“.

Prof. Schw. nazwał nerwowość chorobą naszego wieku, będącą naturalnym wynikiem zwiększonej „ruchliwości“. Praca maszyn, elektryczność i inne zdobycze nowoczesnej wiedzy zniewalają i podniecają człowieka do przewyższającej prawidłowe (normalne) granice działalności, zaczem wszystkie jego zmysły, a przytem i nerwy ulegają nadmiernej liczbie podnieć; stąd też wyradza się stan nazywany nerwowością. Przyczyny wywołujące nerwowość, ową chorobę, której nawet w ogólności za chorobę nie zwykliśmy poczytywać, działają całkiem, naturalnie przeważnie na mieszkańców miast; stąd też osoby, nie ulegające nerwowości, rządziej napotykać się po miastach, jak po wsiach, najczęściej zaś wśród ludów dzikich. Jeżeli terażniejsze stosunki nasze jeszcze przez czas pewien pozostaną niezmiennione, natenczas mieszkańcy wsi nie-

tylko czerpać będą musieli nowe siły żywotne ze źródła odmłodzenia, tryskającego po wsiach, ale wprost zmuszeni będą uciekać z życiem na wieś.

Mówca miał dalej sposobność rozwozić się nad kwestyą, „chorób powstałych skutkiem grzechu pierworodnego.“

Nie jest to zestawienie tak dziwne, jak się może niejednemu wydaje. Niedawno temu pewien znany profesor wykladał, że każda choroba wywodzi się z grzechu pierworodnego. O wiele wznioślejszem i piękniejszem — powiada prof. Schw. — jest takie objaśnienie, jak n. p. wyjaśnienie „fin de siècle“, że każda choroba pochodzi z przeziębienia, albo że jest spowodowana zarazkami (bakcydami). Szczególnie co do przeziębienia, po prostu ludzie podziśdzień — jeden za drugim — powtarzają bezmyślnie, że ta a ta choroba z przeziębienia powstała! Co do bakcydom, trzeba zapewne uznawać ich szkodliwość, ale nie należy sądzić, jak to zwykle się czyni, że bakcyle zawsze szkodzić muszą! Różne ich rodzaje mają rozmaite właściwości, nabyte bądź co bądź dopiero z biegiem czasu, boć żyjątko te, tak samo ulegają zmianom i różnym wpływom, jak ludzie i zwierzęta. Bakcyle też mają to samo prawo do życia, co człowiek lub zwierzę; szkodliwość ich zaś zależna jest zwykle od okoliczności, w jakich się rozwijają, t. j. od stanu ustroju ludzkiego, w którym goszczą. Odważni mężowie, jak Pettenkofer i Emmerich, dowiedli tego, polykając, bez szkody dla siebie, mnóstwo bakcydom cholerycznych w wysokim stopniu rozwiniętych! Skłonność danej jednostki do pewnej choroby jest więc rzeczą główną, nie zaś bakcyle jako takie!

Należy nam zatem walczyć nie przeciw bakcydom, lecz przeciw „skłonności do rozkładu“ w ustroju jednostek ludzkich!

Zdanie prof. Schweningera o przymusowym szczepieniu ospy znane już Czytelnikom naszym. I w pomienionym wykładzie — na odnośne zapytanie odrzekł, że należy sprawę szczepienia traktować odrębnie do poszczególnych jednostek stosując się do różnego ich ustroju. Nie można więc uważać za słuszny przymus ogólny. Prelegent jest przekonany, że szczepienie



z biegiem czasu, z postępem nauki, da się bezwarunkowo zastąpić czemś doskonalszem.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

## Przestrogi i rady.

Najlepszym środkiem przeciw pijaństwu jest zrobienie pijaka jaroszem (wegetaryaninem). Faktem jest, że jarosze mają wstręt do picia i faktem jest, że pomiędzy szynkiem a jatką istnieje jakieś powinowactwo. Dr. D.

Szkodliwość woalek. Amerykański okulista Wood w jednym z lekarskich czasopism wykazuje szkodliwość noszenia woalek, bo osłabiają siłę wzroku, a prócz tego sprawiają bóle, zawroty głowy i nudności. Wood badał rozmaite gatunki woalek i przyszedł do przekonania, że: 1) każda woalka przeszkadza w dokładnem rozróżnianiu przedmiotów, tak oddalonych jak bliskich; 2) najbardziej szkodliwemi są woalki nakrapiane t. j. upstrzone kropkami lub znaczkami; 3) przy woalkach niekropkowanych, wzrok przy równych zresztą warunkach, cierpi tem bardziej, im więcej kratek przypada na 1 ctm. kwadratowy czyli im gęściejszą jest siatka; tkanina woalki gra także pewną rolę w osłabianiu oczu; w każdym razie siatka z pojedynczych grubych nici mniej szkodzi niż siatka z nici podwójnych; 4) najmniej szkodliwemi dla wzroku są gładkie woale bez kropek, bez włosków i figurek, bez desenia z większemi prawidłowemi kratkami z pojedynczych nici. Jeżeli tedy woal stał się u niektórych niestety już niezbędną częścią stroju kobiecego, to należy przynajmniej: po pierwsze wybrać sobie mniej szkodliwy gatunek, po drugie nigdy nawet nie próbować czytać przez woalkę.

Trucizna człowiecza. W piśmie franc.: „Répertoire de Pharmacie“ podaje farmaceuta Arloing wiadomość, że pot człowieczy jest dla psów ostrą trucizną. Arl. wziął flanelową koszulę młodzieńca, który całą noc przetańczył, moczył ją przez pewien czas w skropionej (destylowanej) wodzie i następnie zastrzyknął tę kilku psom. Zwierzęta stały się śpiąciami i dostały rozwolnienia, a po kilku godzinach przestały żyć. Następnymi badaniami stwierdzono te same oznaki, jakie się poja-

wiają po zastrzyknięciu trucizny dyfterynej. Podobne doświadczenia robiono z takim potem człowieczym, który nie przez cielesne natężenia, ale przez kąpiel parową wydobyto. Dotychczasowe badania wykazują, że tylko cielesne natężenia człowieka usposabiają do wydalania z ustroju swego szkodliwych materij przez gruczołki potowe.

## Rozmaitości.

Drogie życie! W spuściznie po pewnym kapitaliście wiedeńskim, zmarłym nad Rivierą, gdzie poratowania zdrowia szukał, znaleziono paczkę z napisem: „Moje drogie życie“. Paczka przeznaczoną była dla jego krewnego, lekarza, a mieściła w sobie nie mniej jak 3257 recept zapisanych przez austriackich, niemieckich, francuskich, angielskich, włoskich i rosyjskich lekarzy „medycznych powag“. Na wszystkich tych receptach znajdowała się pieczętka aptekarzy jako znak, że lekarstwa zostały rzeczywiście sporządzone i zapłacone i to sumą około — 7500 złotych.

Pożyteczny podatek! Petersburgscy filantropowie na trafny wpadli pomysł: wszelkie butelki z trunkami wysokowemi otrzymywać będą znaczki kosztujące 5, wzgl. 10 kopiejek, a dochód z tych znaczków przeznaczony na lecznicze dla... alkoholików.

Wagony III. kl. dla niepalących zaprowadzone zostały nareszcie przy miejskiej kolei żelaznej w Berlinie. Każdy, kto wstrętną atmosferę w wagonach tych poznał, powita z radością takie urządzenie.

Skutki gorsetu, 18-letnia córeczka tracza G. w Oranienburgu padła w tych dniach trupem na sali tańca. Stwierdzono, że śmierć nastąpiła przez sparaliżowanie serca wskutek zbytniego sznurowania się gorsetem.

Na wieczność zachloroformowany. Znowu wydarzył się w tych dniach wypadek śmierci skutkiem zachloroformowania. Stało się to w najbliższym sąsiedztwie redakcyi pisma tego a mianowicie w klinice dra. Loewe przy Karlstr. 32. I. Krawiec F. Rütting cierpiał od dłuższego czasu na szum w uszach i ból w skroniach i w tylnej stronie głowy. We wspomnianej klinice zrobiono mu najpierw cięcie w uchu,



następnie chciano wykonać większą operację. Przy operacji było pięciu lekarzy obecnych; pacjenta uspio chloroformem, ale nie było można go znowu obudzić. W przypuszczeniu, że R. był alkoholiczkiem, ogłoszono, że śmierć nastąpiła wskutek paraliżu serca. Ponieważ jednakowoż krewni zmarłego przeciw powyższemu domysłom wystąpili, ogłoszono po kilku dniach, że R. był znany jako nader trzeźwy człowiek i że śmierć nastąpiła wskutek uduszenia.

Nie bez słuszności dodaje do tego wypadku pewne czasopismo, że — w razie, gdyby ów człowiek był przypadkowo zahypnotyzowany zwłaszcza przez nieaprobowanego lekarza, a potem by „paraliż serca“ lub „uduszenie“ nastąpiło, wtenczas z pewnością by tylko nieszczęsna „hypnoza“ temu winną była, a nieaprobowanego hypnotyzera zapakowanoby do więzienia.

Wystawa ulepszanego ubioru kobiecego otwartą została 11 bm. w Berlinie (Equitable-Palast.) Trwać będzie do 24 bm, a jest nader zajmującą.

Z Wörishofen, słynnej miejscowości leczniczej donoszą, że ks. Kneipp zachorował. Powróciwszy z pogrzebu uczuł się zaziębnym i według osądzenia przybocznych lekarzy wywiązało się zapalenie płuc. Zastępstwo objął ks. przeor Bonifacy Reile. Do Wörishofen napływa z każdym dniem coraz więcej chorych.

## Piśmiennictwo.

Dr. J. Zanietowski. Jak się objawia życie ludzkie i przez co się utrzymuje?

I. Popularny wykład p. t. Potrzeba znajomości fizjologii, jako nauki o życiu. Cena 4 ct. = 8 groszy.

II. W jaki sposób zmieniają się pokarmy na soki odżywcze ustroju ludzkiego. Cena 4 ct. = 8 groszy.

III. Z czego się składają soki odżywcze ustroju, jak się poruszają i jakie mają znaczenie. Cena 4 ct. = 8 groszy.

Kraków 1896. Nakładem wydaw. groszowego im. T. Kościuszki.

Oby powyższe wykłady znalazły u nas to, na co rzeczywiście zasługują, tj. jak największe rozpowszechnienie. Powinny się znajdować w każdym księgozbiornie i powinny być czytowane szczególnie na posiedzeniach naszych stowarzyszeń. Na polecenie niech wystarczą przytoczenie tu własnych słów zacnego autora:

„Z określenia fizjologii wynika, iż ta gałąź wiedzy wszystkim winna być znana i to nie tylko tym, którzy się bliżej zajmują badaniami czynności ustroju ludzkiego i nieprawidłowemi zбочeniami tychże, a więc przyrodnikom i lekarzom, lecz powinna być dostępną dla wszystkich — w najogól-

niejszych przynajmniej zarysach. Jeżeli bowiem powtarzamy często i wierzymy w to zapewne, że rozwój społeczeństwa zależy przede wszystkim od zdrowia jednostek, to nie ulega wątpliwości, iż każdy z nas dokładnie powinien sobie zdawać sprawę z tego, co i jak czynić należy, ażeby to zdrowie zawsze podtrzymywać, z tego, czego unikać trzeba, aby nie popaść w chorobę czyli prostru z tego, jak powinien wyglądać zdrowy ustrój ludzki, jak podtrzymywać swe siły, odżywiać się, pracować, oddechać i t. d., jednym słowem jak żyć i działać.

Nie lekarz więc i lekarstwo odpowiadać winni za zdrowie społeczeństwa — a więc przez to i jego dobrobyt, lecz same jednostki dbać powinny usilnie o własne zdrowie, wiedzieć, co jest dobrem, a co złem, a nie iść na oślep tak długo, aż ich spotka nieszczęście, z którego z trudnością tylko wydośćać się mogą.

Najbardziej skomplikowaną maszynę, jaką jest ustrój ludzki, znamy jednakże najmniej, i nieraz nie troszczymy się o to, czy jej części składowe w należytnym są porządku, czy jej w pewnym kierunku nie nadużywamy, czy wreszcie dostarczamy jej dobrego paliwa, w postaci przyjmowanych przez nas pokarmów i napojów. Do odpowiedzialności w tym wypadku (jeżeli naszą własną maszynę uszkodzimy), chyba sami siebie możemy pociągnąć — unikniemy zaś tej odpowiedzialności, jeżeli dokładnie poznamy czynności i potrzeby ustroju ludzkiego, których rozpatrzenie będzie treścią szeregu książeczek“.

C. F. Capaun-Karlowa. Medicinische Specialtaeten. Eine Sammlung der meisten bis jetzt bekannten u. untersuchten Geheimmittel u. Specialtaeten mit Angabe ihrer Zusammensetzung nach den bewährtesten Chemikern. 3. Aufl. A. Hartleben's Verlag, Wien, Pest, Leipzig. = 3,25 M.

Liczba środków tajemniczych, medycznych i t. z. uniwersalnych coraz to bardziej się wzmacnia a przeważna ich część obliczoną jest wprost tylko na wyłudzenie grosza z kieszeni łatwowiernych; niektóre zaś zawierają w sobie ostre trucizny dla ustroju naszego. Stąd wynika potrzeba i doniosłość dzieła powyższego, które szczególnie i przynajmniej każdemu lekarzowi polecamy. Wyjawionen są tu tajemnicie przeszło 1000 środków.

Max Canitz. Die Naturheilkunde, ihr Wesen und Wirken in gesunden und kranken Tagen. Mit vielen Illustrationen. Verlag v. G. Schuhr. Berlin 1897. = 4 Mark.

Autor dzieła powyższego praktykuje już przez 10 lat jako lekarz przyrodniczy — a zatem nie trudno ułożyć dzieło o naturalnem lecznictwie tak, jak ono się obecnie przedstawia: praktycznie, treściwie, a przytem zrozumiale. Dzieło obejmuje 464 str. wielkiej ósemki — cena zatem nader niska.

Licht! Luft! Wasser! Eine Sammlung naturärztlicher Vorträge. Herausgegeben von R. Gerling, Band I. Verlag von W. Möller, Berlin, = 6 Mark.

Dzieło miłośni w sobie 25 wykładów dobrze opracowanych przez najwybitniejszych zastępców naturalnego leczenia. Na początku dzieła podane są wskazówki dla mówców, na końcu zaś spis słów obcych z objaśnieniami. Ułożenie dzieła jest znakomite.