

Przewodnik zdrowia

Pismo poświęcone
pielęgowaniu zdrowia i sposobowi życia we-
dług praw i wskazówek przyrody.

Rocznik IV.

1898.

z 30 rycinami.

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

Zdrowie ludności jest podstawą
szczęścia i bogactwa narodu!

Cena 2,50 M. = 1 złr. 50 cent., w Rosji = 1 rub. 50 kop.

BERLIN 1898

Nakładem „Przewodnika Zdrowia“.

SPIS RZECZY

zawartych w IV roczniku „Przewodnika Zdrowia“ z roku 1898.

Rozprawki osobne.

	strona:		
Nieco o nauce zręczności	1.	Placz i łzy	50.
O sypianiu przed i po jedzeniu	4.	Jakie zioła zbierać w lipcu	52.
Ziemniaki jako pożywienie	5.	Jak spożywać ogórki?	53.
Zwyródnieni ludzie — zwyrodniony naród	9.	Siła lecznicza macierzanki wedle prof. Fischera	53.
Niebezpieczeństwo łagodnej zimy	10.	Ospa w Niemczech „ochronnie zaszczipionych“	60.
Dzieci nasze mamy odżywiać a nie tuczyć	11.	Jakie zioła zbierać w sierpniu	61.
Śmiech a zdrowie	12.	Czem gasić pragnienie podczas prac żniwnych?	61.
Skutki odżywiania pokarmami bezmięsnymi	14.	Jakie zioła zbierać we wrześniu	68.
Tyfus czyli durzycza, środki zapobiegające tej zarazie oraz najpewniejszy sposób leczenia	17. 25.	Nieco o znaczeniu i właściwościach włosów	68.
Potrzeba więcej zakładów leczniczo-wychowawczych	18.	Jak spędzić dzień higienicznie?	74.
Kilka okazów dzieci tuczonych	19.	Siła woli a utrzymanie zdrowia	76.
Płeć dziecka wedle prof. Schenka	22.	Sztuka oddychania	78.
Święcone i Alleluja	25.	Nieco o orzechach i innych ziarnach oleistych	79.
Mięso czy pokarmy roślinne?	28.	Co to jest dżuma i czego nas uczą wypadki we Wiedniu?	81.
O Towarzystwie ku pielęgnowaniu zdrowia w Poznaniu	29.	Nieco o bakterjach	82.
Jak się objawia „choroba kulturalna“? . Wedle dra Damma	33.	W objęciach morfeusza	85.
Strona ujemna wózka dzieciniego (u progu wiosny 1898 r.)	35.	W wilją Bożego Narodzenia	89.
Więcej czystego powietrza dla „Sokołów!“	36.	Higiena przy uroczach świątecznych	90.
Polityka a żołądek, czyli pożywność chleba razowego	38.	Czy ból jest zawsze wrogiem naszym	91.
Naturalne czynniki zdrowia	41.	Rodzice nie dawajcie dzieciom mięsa!	92.
Krztusiec czyli koklusz oraz pomoc ręczna przy takowym (z rycyną)	43.	Lód i jakie żyjątka w nim znaleźć można	93.
Jakie zioła zbierać w czerwcu	44.	Ogólne bankructwo przez alkohol	95.
Z pamiętników niemowlęcia	44.		
Co sądzą doktorzy o szczepieniu ospy?	45.		
„Niech się stanie światło“ czyli kuracja atmosferyczna. Przyczynek do naturalnej higieny przez A. Rikliego	49. 58. 65. 73.		

Z chwil bieżących.

Wykłady o zwyrodnieniu ludzi str. 7.
 — Pijaństwo największym wrogiem narodowości. — Alopacja chwieje się. — Specjaliści jako lekarze szkolni str. 15.
 Zniesienie przymusu szczepienia ospy str. 64.
 — Półmilionowy zapis na wegetaryjne wychowanie dzieci berlińskich str. 69. — Wystawa kwiatów doniczkowych, pielęgnowanych przez dzieci. — Wystawa ulepszonego ubioru kobiecego i środków dla higieny kobiecej. — Przymusowe szcze-

pienie ospy w Anglii zmiesione — str. 70.
— Przeciw użyciu sacharyny w piwo-
warstwie. — Dr. Gruby †. — str. 94.

Przestrogi i rady.

Dziesięć przykazań na zimę. — Ostróż-
ność przy spożywaniu konserw! — str. 7.
Leczenie durzycy (tyfusu) wodą — str. 15.
— (B. Z. w R.) Czy kołtun jest chorobą.
— (Bron. W.) Nadużywanie natronu
(natrium bicarbonicum.) — str. 23. —
Ostróżnie, niewolnicy tytoniu! — Sposób
na zmęczenie wzroku. — str. 30. — Wy-
chylanie się z wagonu. — Praca w po-
stawie kłęczącej. — str. 31. — Jarstwo
w chorobach wątroby. — Niebezpieczeń-
stwo przy bawieniu się dzieci z psami.
— Młode, świeże jarzyny. — str. 39.
Ostróżność podczas jazdy koleją. — Sy-
pialnia. — Wpływ ćwiczeń cielesnych
na prawidłową czynność serca i płuc. —
str. 47. — Alkohol a małżeństwo. —
Zamiast mięsa, więcej owoców, jarzyn i
sałat! — Spij zawsze przy otwartem
oknie! — Udławienie i zachłyśnienie u
dzieci. — str. 54. — Prostota w odży-
wianiu chorych. — Koszulę częściej zmie-
niać! — Czystość w sypialni. — str. 55.
— Jak się obchodzić z dziećmi jękają-
cemi się? — Wartość sałaty i jarzyny.
— str. 62. — Błogi wpływ słońca na
zdrowie. — Wyborny środek na muchy.
— Wpływ światła słonecznego na orga-
niczne zarodki. — Nakrycie głowy
w letnie porze. — Kąpiele powietrzne i
słoneczne dla suchotników. — Szkodli-
wość lodowato-zimnych napoi. — Ochra-
niajmy oczy. — str. 63. — Od czego
przeważnie należy dobre trawienie po-
karmów? — str. 64. — Ile potrzeba
dni połogowych? — Środek przeciw lisza-
jowatym wyrzutom. — Wpływ słońca na
uposażenie ludzkie. — str. 70. —
Środki przeciw zatwardzeniu. — Zmiana
odzieży. — Okrycie głowy. — str. 79.
— Zważaj na zmiany powietrza! — Prze-
ciw gwałtownemu krwawieniu nosa. —
str. 80. — zwalczanie pijaństwa za po-
średnictwem zeszytów szkolnych. — str.
88. — Nadużywanie soli szkodzi zdrowiu.
— Jak spędzać chwile wolne? — Szko-
dliwy surogat cukru. — str. 95.

Rozmaitości.

Zadanie moralne lekarzy. — str. 7.
— Zgodność myśli człowieka „nieucywi-
lizowanego“. — str. 15. — Kiedy czło-
wiek najszybciej rośnie? — Komu suro-
wica (serum) najlepiej pomaga? — Szeze-
pienie ospy. — Higjena płacze w pru-
skiej szkole! — str. 23. — Przyrząd
Soxhleta potępiony. — str. 24. — VIII.
Zjazd lekarzy i przyrodników polskich.
Lecznica dla mniej zamożnych cierpiących
na nerwy. — Polacy w pruskim wojsku.
— str. 31. — Odezwa. — Wystawa
dzieci odżywianych wyłącznie pokarmami
roślinnymi. — Pijaństwo w Warszawie.
— str. 40. — Pierwsza kąpiel powie-
trzna i słoneczna dla Berlina. — Starzec
112-letni. — Kąpiele ludowe. — str. 48.
— Jarosze jak zwykle zwycięzcami! —
Niezwykła uroczystość. — str. 55. —
Minister przeciw gorsetom. — Najstar-
szy człowiek na świecie. — Sposób prze-
dłużenia życia. — str. 56. — Chleb a
trucizna. — str. 64 — Przyczyna przy-
rostu ludności żydowskiej. — str. 70.
— Niebezpieczeństwo trądu. — Oznaki
należytego zdrowia. — Jak szybko rosną
włosy? — Higjena małżeństwa. — Wpływ
zamożności na śmiertelność. — str. 71.
— Zgubność alkoholu. — Znaczenie
zdrowia dla społeczeństwa. — Ilo go-
rzałki wypija ludność w Królestwie Pol-
skiem? — str. 72. — Lekarze obłąka-
niami a sprawa alkoholowa. — Alopacja
w Moskwie. — Zaszczepienie kiły (syfilis.)
— Skutki szczepienia ospy. — Palenie
zwłok. — Nowe zwycięstwo jaroszków. —
str. 80. — Wykłady ludowe przez pro-
fesorów uniwersyteckich. — str. 96. —

Piśmiennictwo.

„Przr. Lekarz“. — Die unverfälschte
Heilkunde. — str. 8. — Co to jest ho-
meopatja? — Djetetyka dzieci. — Dr.
Kornig. Higjena skromności. — str. 16.
— Dr. Damm. Die Ehe. — Die gute
vegetarische Küche. — Der weibliche
Körper. — Dr. med. Fischer. Für junge
Mütter. — Walter Fliess. Die Wasser-
Anwendungen. — str. 24. — Dr. J. Ga-
lant. Jak długo człowiek żyć powinien.
Dr. K. Kabnt. Phototherapie. — Die
Erkältungs-Krankheiten. — Dr. A. Smee,

Erste Hilfe bei Unglücksfällen. — str. 32.
— Zielnik czyli atlas roślin leczniczych.
— Masaż i ruchy. — W. Siegert. Die
erste Hilfe in Unglücksfällen und bei
plötzlichen Erkrankungen bis zur Ankunft
des Arztes. — str. 56. — „Powściągli-
wość i praca“. — str. 64. — Dr. Boas
Die Frauenkrankheiten. — Dr. Rindfleisch.
Die naturgemässe Pflege der Augen. —

Dr. Ignaz Peczely. Entdeckungen auf
dem Gebiete der Natur und der Natur-
heilkunde. — str. 88. — „Niwa polska.“
— Rodzina i Szkoła. — Kalendarz „Ma-
cierzy Polskiej“. — str. 96.

Ogłoszenia

w dodatkach.

