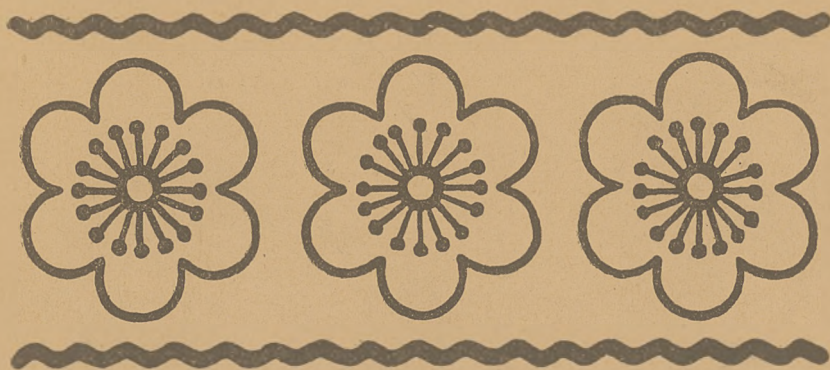


# NA STRAŻY ZDROWIA





POLSKIE TOWARZYSTWO HIGJENICZNE

---

# NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR. M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40.

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 8-83-90.

Administracja: Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok I

WARSZAWA — Styczeń 1935

Nr. 1

*Są kraje duże, bogato obdarzone przez naturę, posiadające niewyczerpane dobra naturalne, urodzajną glebę, pomyślne warunki zewnętrzne, a jednak biedne, z ludnością ciemną, mało kulturalną. Są kraje małe, bez żadnych bogactw, położone niekorzystnie, posiadające glebę jałową, a jednak bogate, z ludnością światłą i kulturalną. Gdzie powód? Co za tajemnicza siła powoduje, że w jednym miejscu z najlepszych zadatków nic nie wyrasta, w drugim — naprzekór naturze — bodaj z niczego wielkie rzeczy.*

*Odpowiedź jest bardzo prosta: nie gleba i lasy, nie kopalnie i wody, nie przemysł i granice, lecz człowiek tworzy bogactwo każdego kraju. Człowiek jest jedyną i niewygasającą siłą, która potrafi z pustkowia zrobić ośrodek przemysłu, która piaszczystą glebę przetworzy w urodzajne pola, wodnym przestworzom wydrze ziemię, wypowie walkę żywiołom i wyzyska je dla swoich celów.*

*By jednak człowiek był zdolny do takich wyczynów, żeby miał chęć do walki i żeby ta walka z przeciwnościami nie złamała go, żeby mógł naturę opanować i dla swoich celów wyzyskać, musi posiadać zdrowie, które jest jego największym skarbem.*

*Zdrowie potrzebne jest człowiekowi nie tylko po to, ażeby z siebie mógł jak najwięcej dać, ale i dlatego, żeby mógł z życia jak najwięcej wziąć, by to, co robi, robił z zadowoleniem, z przyjemnością, by życie samo było dla niego rozkoszą, nie męczarnią. Tylko człowiek zdrowy może naprawdę odczuwać tę najprostszą, największą i najtrwalszą radość, jaką możemy przeżywać — żywiołową radość z tego, że żyjemy.*

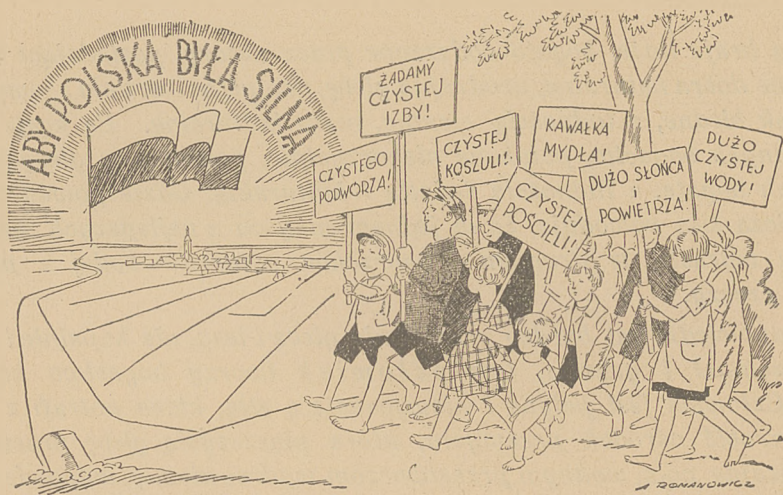


6246



Niestety, tak ludzie wybitni jak i nikomu nieznanie szare jednostki z tłumu najmniej wiedzą o tem, jak to zdrowie pielęgnować i najmniej czynią wysiłków, aby je zachować. Szczególnie na wsiach i w małych miasteczkach spotykamy przerażające zaniedbanie w tej dziedzinie. Skąd zresztą przeciętny obywatel wiejski ma czerpać niezbędne wiadomości? Dlatego też spotykamy na każdym kroku nieuzasadnione żadną koniecznością niszczenie zdrowia i marnotrawstwo sił ludzkich — największego źródła naszej siły i bogactwa narodowego. Nas na to nie stać.

Żeby podnieść dobrobyt Polski i szczęście jej obywateli, trzeba zwrócić uwagę przede wszystkim na zdrowie tych olbrzymich mas ludowych, które tworzą z górą trzy czwarte ogółu naszej ludności i od których zależy siła państwa. Dlatego idziemy z higieną na wieś polską.



Dziecko ma prawo do życia, zdrowia i szczęścia.  
Każdy może zapewnić swemu dziecku wszystko  
co mu dla zdrowia jest konieczne.  
Trzeba tylko wiedzieć i chcieć.

## PODWÓRZE I PODWÓRKO.

Liczne pokolenia naszych przodków w dawnych, bardzo dawnych latach pędziły życie koczownicze, — to wynikało z ich zajęć, trudów koło wyżywienia, z warunków życia ówczesnego.

Najpierw człowiek żył tem, co natura sama dawała, a więc zajmował się głównie łowiectwem i rybołówstwem. Niewiele wymagający, posiadając bardzo nieliczne i prymitywne narzędzia, przenosił się praojciec nasz z miejsca na miejsce wślad za zwierzem. Mieszkał człowiek wówczas niewiele lepiej od dzikiego zwierza, na którego polował, a niejednokrotnie nawet korzystał z jego legowiska. O czystości takiego „mieszkania“ i jego otoczenia nie mogło być mowy. Człowiek tam, gdzie jadł, spał, tam i brudził. Brud ten mu nie przeszkadzał, o tem, że może być inaczej, czystiej, człowiek nie wiedział, do czystości nie dążył.

Następnie przyszedł okres pasterski, człowiek zaczął czerpać główne środki do utrzymania z hodowli zwierząt. I w tym okresie czasu tworzenie osiedli stałych dla przodków naszych, żyjących z pasterstwa, było niemożliwe. Człowiek musiał pędzić swe stada tam, gdzie było lepsze pastwisko. Miejsce zamieszkania, raczej namiot czy schronisko, było bardzo prymitywne, zabezpieczające człowieka głównie od zimna i od niepogody. Wszystko co brudne lub zbyteczne wyrzucał człowiek wprost przed schronisko, wokoło którego był jeden wielki śmietnik. O higienę wówczas człowiek nie dbał, że może być jakiś związek między brudem a chorobą — nie wiedział. Żył w brudzie i na brudzie.

Wreszcie zaczął człowiek uprawiać rolę i osiadł na stałe. Zbudował dom dla siebie, szopy i stajnie dla inwentarza, inne budynki do przechowywania produktów rolnych i narzędzi. Naturalnie, wszystko to powstało nie odrazu, ale stopniowo — budowało się i budowało latami, to tu, to tam, od przypadku do przypadku, dlatego i te zabudowania noszą często charakter przygodny. Z przypadku też niejako, pośrodku, między temi budynkami powstała wolna przestrzeń — podwórze, raz duże, drugi raz małe, raz takiego kształtu, drugi raz innego. Na tej przestrzeni krzyżują się wszystkie wejścia i wyjścia, wszystkie ścieżki, tu też odbywają się liczne zajęcia gospodarskie, przechodzi znaczna część życia ludzkiego. Zdawałoby się więc, że to stałe już podwórze będzie traktowane jako rozszerzony dom i będzie utrzymywane w ładzie i czystości.

Niestety, dawne złe nałogi z czasów życia koczowniczego pozostały. Człowiek brudził jak dawniej, nieczystości nie usuwał na okre-



ślone miejsca — śmietniki, tylko rzucał je obok siebie, wszystko też wokoło porastało brudem, który rósł z roku na rok. I im większe osiedle, tem było gorzej. Z tej racji duże osiedla, t. j. miasta, dawniej wyglądały okropnie i cuchnęły niemożliwie. Padlina, śmiecie, odpadki kuchenne, nieczystości ludzkie, brud wszelkiego rodzaju — to wszystko gniło pod oknami ludzkimi, których nie otwierano, bo ludzie nie mogli znieść fetoru, jaki z tego wszystkiego powstawał. A kiedy zaduch był już niemożliwy, rozwieszało się w oknie prześcieradło, namoczone w chlorku, albo paliło jałowiec lub inne wonności, które miały, według ówczesnych poglądów, „oczyszczać powietrze”, a według naszych pojęć wzmagają zaduch. Że jednak w dużych miastach mieszka wiele ludzi zamożnych i kulturalnych, po pewnym czasie te podwórka doprowadzono do jakiegoś porządku i dziś prawie wszędzie wyglądają one jako tako, czasami nawet bardzo dobrze. Ale wcale nie można tego powiedzieć o podwórkach małomiasteczkowych i o podwórzach wiejskich.

Tutaj sytuacja przedstawia się nadal źle, często rozpaczliwie. Co brudne i niepotrzebne wyrzuca się na podwórze przed dom. Gromadzą się więc stopy śmieci, nieczystości ludzkich, odpadków kuchennych i brudu wszelkiego rodzaju, który się rozkłada i zatrzuwa powietrze. W porównaniu z domami czasowemi, sytuacja pogorszyła się jeszcze o tyle, że nieczystości i odpadków, wskutek wzrastających potrzeb człowieka, wytwarza się coraz więcej. Człowiek coraz więcej czasu przepędza w domu, który utrzymuje coraz czystiej, ale czystość często ogranicza do wnętrza mieszkania, a co się dzieje wokoło domu to już go niewiele obchodzi. Dlatego też często, bardzo często widzimy, że wszystko co brudne wyrzuca się lub wylewa na podwórze przez drzwi, a jak okno otwarte przez okno. Kupa śmieci przed progiem — to nietylko brud i zaduch, lecz i zaraza. A jak to obrzydliwie wygląda, kiedy przed dom wylewa się przez całą zimę pomyje i wszystkie nieczystości, tylko parę kroków od progu. Brr!! Człowiek się wzdryga na samo wspomnienie tego obrazka, który spotykamy w każdej niemal wsi, jak długa i szeroka ta kochana Polska.

Na podwórze wyrzuca się też nawóz. Zwierzęta domowe, dla których podwórze jest miejscem do używania ruchu (okólnik, wybieg), czystości nie zwiększają. Zniszczone lub połamane graty, narzędzia i rupiecie, odpadki i brudne gałgany uzupełniają całość.

Podwórze stało się śmietnikiem, tem większym im gospodarstwo jest większe i im naturalne warunki bardziej sprzyjają zatrzymywaniu tych nieczystości w różnych zagłębieniach i zakamarkach. Po takim podwórzu przejść nie można, żeby się nie wysmarować jakimiś nie-

czystościami, żeby nie wejść w nawóz, nie zamoczyć się w błocie lub w gnojówce.

A jak brudne podwórze, trudno, żeby było czysto w mieszkaniu, bo zaznaczyłem — podwórze to dalszy ciąg mieszkania. Na podwórzu sami często przebywamy, na podwórzu bawią się dzieci, od podwórza zaczynają się wszystkie odwiedziny naszych gości i ludzi obcych, którzy przychodzą z interesem. Dlatego też tu trzeba zaprowadzić porządek i to możliwie jak najprędzej. Jak się do tego wziąć?

Zacząłbym od tego, że podwórze, jak i mieszkanie, powinno być foremne, dostosowane do wjazdu i wyjazdu, nie powinno być zbyt małe, bo jak ciasno, to o porządek trudno. Ale rozumiem, że rozszerzyć podwórko, ze wszystkich stron obudowane, niełatwo, dlatego też o sprawie tej tylko wspominam, żeby przy okazji mieć ją na względzie; kiedy będziemy się rozbudowywać lub przebudowywać, trzeba pamiętać i o podwórzu. Natomiast jest wiele rzeczy, które każdy gospodarz może i powinien zrobić bez wielkich kosztów, nie czekając aż się wszystko wokoło rozwali a czasy polepszą. A więc?

Najpierw bardziej szczegółowo o wsi:

1. Podwórze trzeba zniwelować w kierunku spadku naturalnego, to znaczy wyrównać tak, żeby się woda nigdzie nie zatrzymywała, a w miarę możliwości wysypać żwirem.

2. Koło budynków trzeba zrobić bruk i połączyć budynki między sobą i z domem wybrukowanymi chodnikami tak, żeby człowiek mógł swobodnie i bez zabłocenia się w każdym czasie dojść do szopy i do stodoły i do ustępu i do każdego innego budynku. Zabrukowanie całego podwórza nie jest konieczne, a z wielu względów niewygodne.

3. Narzędzia wszystkie winny mieć swoje miejsce, najlepiej pod dachem; ułatwi to nam ogromnie gospodarzkę, zaoszczędzi wiele czasu i pieniędzy, bo narzędzia w poszanowaniu będą dłużej trwały.

4. Gnojownię najlepiej przenieść za podwórze, t. j. za oborę, a w żadnym razie nie można z całego podwórza robić gnojowni, z której odcieka gnojówka na całe podwórze i na drogę, w której lęga się muchy, ryją świny, grzebią kury, a obok tego bawią się dzieci.

5. Najwygodniej dla gospodyni, jak ma tuż przy kuchni specjalnie urządzone, zamykany od góry śmietnik, skąd co kilka dni, powiedzmy raz na tydzień, wynosi się śmiecie na kompościsko.

6. Podwórze, nawet najlepiej urządzone, zanieczyszcza się, szczególnie przy niedbalstwie domowników, dlatego też podwórze trzeba zamiatać przynajmniej raz na tydzień. Jeżeli po podwórzu chodzi inwentarz, trzeba nieczystości usuwać codziennie, najlepiej zaraz po zabrudzeniu.

7. Wreszcie każde podwórze powinno być ogrodzone, choćby w najprostszy sposób i najprymitywniejszy, sztachetami, deskami, wikliną i t. p. Dobrze jest obsadzić je drzewami lub krzakami.

Porządne, czyste, starannie utrzymane podwórze — to najlepsze świadectwo dla gospodarza.

A w miastach? W małych miasteczkach, tam, gdzie właściwie między wsią a miastem niema żadnej różnicy, tyle, że w mieście mieszka więcej ludzi, w podwórzach gospodarstw rolnych trzeba się trzymać tych samych zasad.

Inaczej trzeba traktować tą samą sprawę w miasteczkach, gdzie dom stoi przy domu, gdzie podwórko jest ze wszystkich stron otoczone oficynami i budynkami gospodarskimi, gdzie w domu mieszka kilka lub kilkanaście rodzin lokatorów, niezem z sobą nie związanych. Takie podwórko miejskie trzeba przede wszystkim wybrukować. W dużych miastach robimy podwórko cementowe, w małych to byłby zaduży koszt, na zwykły polny kamień możemy sobie jednak pozwolić. Gdyby i to nie było możliwe do zrobienia zaraz, trzeba starannie obrakować wokóło budynków tam, gdzie chodzą ludzie i gdzie ścieka woda. Dla zlewania pomyj powinno być specjalne miejsce, o co jest nietrudno w domach skanalizowanych. Tam, gdzie niema kanalizacji, sprawa przedstawia się gorzej. Tu już staranny a przemyślny gospodarz wynajdzie miejsce odpowiednio przysposobione i tak urządzone, żeby płynne części mogły odciekać, a stałe żeby można było zbierać i stale usuwać, najłatwiej chyba na śmietnik. W każdym razie nie można dopuszczać, żeby resztki warzyw, mięsa i wszelkie kuchenne odpadki gniły na podwórzu.

Tak samo ze śmieciami. Tu już bez śmietnika nie można się obejść. Śmietnik przede wszystkim musi być szczelny, tak urządzone, żeby nie był łęgowskiem dla myszy, szczurów i wszelkiego robactwa. Śmietnik przytem należy regularnie oczyszczać, śmiecie trzeba wywozić nie od przypadku do przypadku, nie wtedy, kiedy one są potrzebne jako nawóz w polu, lecz co pewien czas, ściśle określony. Każde najmniejsze miasto powinno ustalić, kiedy wszyscy właściciele domów powinni wywozić śmiecie: raz na dwa tygodnie, na miesiąc, czy inaczej, zależnie od miejscowych warunków, ale zawsze regularnie.

Rozumie się samo przez się, że takie regularne porządkowanie nie jest wystarczające. Trzeba porządek i czystość utrzymywać stale, uprzątając codziennie, trzeba wreszcie wpoić we wszystkich mieszkańców zasadę, że podwórko to ich wspólny plac, ogród, boisko, miejsce spotkań i pogawędek. Dopóki wszyscy mieszkańcy nie zechcą się stosować do zasad niezbędnej czystości, trudno będzie o utrzymanie podwórka w należytych stanie.



## BRUD I CHOROBA.

Niema na świecie chyba człowieka, który znajdowałby upodobanie w brudzie. Wstręt do brudu jest rzeczą wrodzoną, przekazaną dziedzicznie przez poprzednie pokolenia i ma doniosłe znaczenie dla gatunku ludzkiego. Daświadczenie całej poprzedzającej nas ludzkości składało się na to, żeby się wytworzył w nas ten wrodzony wstręt do brudu. Doświadczenie to wskazuje człowiekowi od tak dawna, jak istnieje ludzkość na świecie, że w każdym brudzie kryje się choroba, nieszczęście, zło a odwrotnie wszystko co jest czyste, jasne, przejrzyste, to wzbudza zaufanie i ęci wzrok. Dlatego we wszystkich wierzeniach religijnych wyobrażano sobie zawsze aniołów czystych, śnieżno białych, jasnych, a djabłów, symbol zła i nieszczęścia, wyobrażano sobie w postaci nieziemnie brudnych, niechlujnych i wstrętnych istot.

Niestety, z biegiem czasu ludzkość powoli zatracala wskutek przyzwyczajenia ten dobrotczyny wstręt do brudu. Nie umiano sobie wytłumaczyć, jaki istnieje związek brudu z chorobą i zwalczano nieświadomie ten wrodzony wstręt do brudu, przyzwyczajano się stopniowo do nieczystości, gdyż utrzymanie czystości wymagało zawsze pewnego wysiłku i pieniędzy, a tego człowiek nigdy nie miał za dużo. Dlatego walka z brudem została podjęta na nowo dopiero wtedy, kiedy przekonano się przez badania naukowe, że w brudzie mieszczą się zarazki niebezpiecznych chorób zaraźliwych.

W brudzie łatwo można znaleźć zarazki gruźlicy, tej straszliwej plagi ludzkości. Łatwo tam znajdziemy bakterje wywołujące ropienie, jeśli tylko dostaną się do jakiego skaleczenia. Znajdziemy tam często zarodniki tężca, choroby wywołującej śmierć w okropnych męczarniach. I wiele wiele innych zarazków kryje się w brudzie, nie będziemy ich tu wszystkich wymieniali. Wystarczy wymienić kilka, aby dojść do przekonania, że brud zawsze jest niebezpieczny, gdziekolwiek się znajduje. Czy to brudna skóra, czy brudna bielizna lub ubranie, czy wreszcie brudna chata lub pokój, zawsze tkwi w tem poważne ryzyko zachorowania lub choroby i wiele bardzo istnień ludzkich straciło życie przedwcześnie przez brud i niechlujność. Dlatego nie będzie w tem ani cienia przesady, jeśli powiemy sobie, że szczotka, mydło i woda to najwięksi przyjaciele człowieka i największe nawet koszta na doprowadzenie do czystości naszego ciała i otoczenia opłacają się nam stokrotnie przez dobre zdrowie i dłuższe życie. Dlatego pielęgnujmy w sobie i dzieciach naszych ten wrodzony i drogocenny dla nas wstręt do wszystkiego co jest brudne i wzbudzajmy zamiłowanie do czystości.

---



*INŻ. MAG. Z. RUDOLF.*

## USUWANIE NIECZYSTOŚCI W OSIEDLACH.

Jeszcze żywo stoją mi przed oczyma te liczne małe osiedla, jakie widziałem w swoich podróżach naukowych poza granicami kraju, w Stanach Zjednoczonych Ameryki północnej i Europie; mówiły same za siebie, świadczyły swym wyglądem o tem, że mieszkańcy dbają o ich estetykę i stan ogólny i że czynią to przede wszystkim z poczucia własnej godności i ze zrozumienia, że kto chce być dobrym obywatelem Państwa, musi być także dobrym obywatelem swego miasteczka. A jak wyglądają często nasze miasteczka? Jakiż jest ich stan sanitarno-porządkowy? Powiedzmy sobie otwarcie — wykazuje wielkie zaniedbanie. Ulice i budynki rozłożone bez żadnej przewodniej myśli, domy licho budowane z tandetnymi przybudówkami i zajmujące nieraz całą powierzchnię parceli. Typowe domy stoją frontem do rynku lub ulicy, oddzielone jeden od drugiego wąziutkim przesmykiem, na który wychodzą często okna mieszkań — są to zwykle cuchnące śmietniska. Usuwanie nieczystości prymitywne, ustępów często brak, a nieczystości wszelkiego rodzaju wylewa się na podwórko lub też wprost na ulicę. Śmietników brak powszechnie, śmieci wysypuje się zazwyczaj na stopy obok domów. Ulice prawie wcale nie są polewane. Oto przykry obraz rzeczywistości, który powinien nas zawstydząć nie tylko wobec zachodu, lecz i wobec nas samych.

Oczywiście każdy powie, że najlepiej byłoby budować nowe miasteczka, odpowiadające wszelkim nowoczesnym wymaganiom higieny, w tym kierunku idzie poniekąd każde Państwo. Większej uwagi wymagają jednak już istniejące miasteczka, gdzie przez zastosowanie właściwych środków możnaby stworzyć dogodne warunki bytowania ludności. Jakież są drogi do przeprowadzenia sanacji (obecnego) stanu? Na czoło wysuwają się sprawy budowlane, stanowiące podstawowy warunek prowadzenia wielkiej akcji sanitarnej, gdyż wadliwie zbudowane osiedla, a w szczególności źle zbudowane domy, na zbyt małych parcelach odrazu stwarzają warunki niehigieniczne, nie dające się w żaden sposób poprawić. To zagadnienie jest jednak tak obszerne, że musiel-

byśmy mu poświęcić cały artykuł, to też na tem miejscu ograniczę się do właściwego tematu, do jednego fragmentu akcji sanitarnej, a więc usuwania nieczystości. Trzeba pamiętać, że w usuwaniu nieczystości kierowanie się tylko zasadą, aby „nie było widać“ i „nie było czuć“ nie jest jeszcze właściwą higieną. Zmysły zmusiły człowieka oddawna do usuwania nieczystości, ale były to pierwsze kroki w ewolucji tego problemu. Po wielu stuleciach po bardzo kosztownem doświadczeniu nauczono się nie tylko usuwać nieczystości, ale i przetwarzać je w unieszkodliwione związki. Chociaż zadanie to wydaje się dziś być bardzo prostem, w praktyce jesteśmy jednak z powodu skomplikowanych warunków nowoczesnej cywilizacji często jeszcze bardzo dalecy od spełnienia tego ideału.

Higiena już oddawna zdaje sobie sprawę z konieczności odpowiedniego usuwania nieczystości w miastach i na wsi. Jest rzeczą stwierdzoną, że choroby, związane z anty-sanitarnymi warunkami giną, gdy racjonalne urządzenia zdrowotne zostały wprowadzone. Nieczystości, jak wiadomo, są niebezpieczne dla otoczenia, gdyż zawierają żyjące drobnoustroje chorobotwórcze, które pochodzić mogą nie tylko od osób, mających pewne choroby, ale także od osób, które, nie będąc choremi, są „nosicielami“ zarazków. Jeżeli nieczystości nie są we właściwy sposób usuwane, mogą one różnemi drogami przedostać się do wody do picia, do pokarmów, lub znaleźć się na naszej skórze. A więc, by skutecznie walczyć z przenoszeniem się zarazków, wszelki sposób usuwania nieczystości musi zasadniczo zapobiegać: 1) dostępowi much 2) dostępowi zwierząt i ptactwa, 3) rozrzucaniu i roznoszeniu nieczystości na powierzchni gruntu (z wyjątkiem ich użycia w postaci kompostu na uprawę roli) i 4) zanieczyszczaniu wody gruntowej i powierzchniowej.

Im bardziej osiedla wzrastają, im gęściej się zaludniają, tem wyraźniej występują korzyści racjonalnego usuwania nieczystości. W miasteczkach, a więc w osiedlach o charakterze zbliżonym do wsi oraz we wsiach, z ich luźnem zabudowaniem, ogrodami, polami, łąkami i lasami, rozwiązanie tego zagadnienia jest ułatwione. Miasta wielkie z ich gęstym zabudowaniem i dużym ruchem muszą mieć szybko działający system usuwania nieczystości, a więc kanalizację spławną oraz pewien zorganizowany system usuwania śmieci z poszczególnych nieruchomości i zmiotków z ulicy. Przeprowadzenie kanalizacji spławnej w małych osiedlach jest zbyt kosztowne, trzeba się tu ograniczyć do zakładania domowych oczyszczalni ścieków na poszczególnych działkach. Wyniki, jakie otrzymano z małemi urządzeniami do usuwania ścieków, są naogół obiec-



jące, trzeba być jednak bardzo ostrożnym przy określaniu wymiarów i w oszczędności nie pójść za daleko. Te małe urządzenia oczyszczające są jednak stosunkowo drogie. Warunki finansowe niezawsze pozwolą na zbudowanie domowego urządzenia do usuwania ścieków. W wielu przypadkach zwykły ustęp będzie dobrem rozwiązaniem. Trzeba przedewszystkiem zwrócić uwagę na ustępy „zasypywane torfem“ (próchnicą), jako bardzo praktyczne. Ustęp taki jest pod względem higienicznym bez zarzutu (proszek torfowy wiąże gazy i płyny, zabezpiecza przed zapachami i procesami gnicia; torf zabija z powodu swej kwaśnej reakcji także zarazki, które ze względu na sam czas działania nie mogą utrzymać się przy życiu); prawie co miesiąc powinno naczynie ruchome w takim ustępie podlegać opróżnieniu i dezynfekcji (chlorem). Samoczynne zasypywanie torfem jest bardzo wskazane. Zawartość naczynia winna być zużyta wprost na pole (przy lekkich gruntach), przy gruntach cięższych potrzeba prawie dwa razy większej powierzchni; wskazane są tutaj kompostownie z dodawaniem odpadków kuchennych i odchodów końskich, a przez mały dodatek wapna można całkowicie zabezpieczyć się przed zarazkami. Wiele typów ustępów odpowiada wymaganiom sanitarnym. Miejsce warunki głównie określają ten szczególny typ ustępu, jaki powinien być wybrany. Dół, skrzynka lub naczynie, dół betonowy i t. d. są to wszystko możliwości do zastosowania. Prócz ścieków mamy jeszcze i inne nieczystości do usuwania, a mianowicie: śmieci domowe, kuchenne, papier, rupiecie oraz popiół. W miasteczkach usuwanie śmieci musi być z konieczności bardzo prymitywne. Usuwanie śmieci jest łatwe, gdy wymienione rodzaje odpadków są zbierane i trzymane oddzielnie. Dobrze jest mieć szereg naczyń dla tych różnych odpadków i właściwe miejsce dla każdego z nich. Naczynia te winny być umieszczone w jednym miejscu posesji, najlepiej w jednej skrzyni obok domu. Jak te poszczególne rodzaje śmieci usuwać? Części organiczne (śmieci kuchenne) najlepiej zakopywać w płytkim rowie na polu (w ciągu dnia usuwać części organiczne, a wieczorem przykrywać ziemią). Miejsce to należy przykrywać w letnich miesiącach szczelnie deskami, gdyż może się ono stać wylęgarnią much, przykrych dla otoczenia. Części niepalne (gałgany, butelki, puszki z konserw i t. d.) można sprzedawać detalistom, a części palne mogą być oczywiście spalone. Popiół może być użyty do wypełnienia miejsc nierównych, wysypywanie ścieżek i t. d. Śmieci i odpadki domowe, stałe i płynne, zmiotki podwórzowe, zepsuta pasza i t. p. mogą być składane na kompost. Zalecić można dodatkowe przesywanie nawozu lub kompostu miałem torfowym. Kompost winien być tak umieszczony,

aby do niego był łatwy dostęp ze wszystkich stron przy jego przekładaniu i usuwaniu.

Wreszcie podkreślić muszę, że obowiązujące u nas od roku 1928 rozporządzenie Prezydenta Rzeczypospolitej o usuwaniu nieczystości wód opadowych wymaga, aby w miejscowościach, liczących poniżej 25,000 mieszkańców, były zaprowadzone takie sposoby i urządzenie do zbierania, przechowywania i usuwania nieczystości, któreby w każdym razie zapewniały utrzymanie czystości gleby, wód i powietrza w osiedlu.

### ZDROWIE BEZ KOSZTÓW.

1. Oddychać świeżem powietrzem, to nie kosztuje drożej niż dusić się w wyliewach, dobrych w najlepszym razie dla bakteryj.
  2. Złe powietrze — to wolno sączący się gaz trujący.
  3. Do dobrego powietrza wystarczy się przyzwyczać. Wtedy to, co dziś nazywamy dobrem, okaże się zaduchem, w którym oddychać będzie trudno.
  4. Dobre powietrze można znaleźć wszędzie i w mieście i na wsi. Dziurawe ściany, niedomykające się drzwi i okna, praca na otwartem powietrzu ratują większość naszych obywateli od zatrucia własnymi wyliewami.
  5. W każdym mieszkaniu należy przynajmniej dwa razy dziennie otwierać całe okna, przez cały rok. Przez otwarte okna wychodzi mniej ciepła, a więcej zaduchu.
  6. Spać przy otwartem oknie znaczy oddychać tem dobrem powietrzem, znaczy — zbierać siły do pracy i znoszenia trosk dnia jutrzejszego.
  7. Nawet siedzenie przy otwartem oknie nigdy nie zastąpi pobytu na świeżem powietrzu, które jest niezbędne nietylko dla ust i nosa ale i dla całego ciała. Poco jednak siedzieć przy śmietniku lub nad rynsztokiem, gdy parę kroków dalej mamy pod dostatkiem tego prawdziwego skarbu, jakim jest naprawdę czyste powietrze.
  8. Jeżeli, wchodząc do pokoju, czujesz, że powietrze jest inne niż na dworze, to znaczy, że jest złe.
-

## CZYSTO, AŻ PACHNIE.

Wielki nasz pisarz, *Stefan Żeromski*, w jednej ze swych książek mówił o tem, jak to kiedyś, w przyszłości, ludzie będą mieszkali w pięknych, szklanych domach. Naprawdę, wyglądałoby to ślicznie, gdyby w całej Polsce, jak długa i szeroka, jaśniały w słońcu białe, przezroczyste domy.

Szklane domy — to tymczasem tylko ładna bajka, ale doczekamy napewno tego, że chłop polski będzie dobrze i wygodnie mieszkał. Dobrze i wygodnie to znaczy, że nietylko będzie miał obszerny dom ale ład i czystość w mieszkaniu, czego teraz nie spotyka się u nas na codzień. Gdyby dziś ściany naszych chat na chwilę stały się szklane i słońce zajrzało i oświeciło wszystko, stanęlibyśmy przerażeni brudem i nieładem, które często gnieźdzą się w naszych domach. Nietylko mamy złe mieszkania, ale są one źle utrzymane, źle sprzątane, co jest przyczyną, że nie pozbyliśmy się dotąd chorób, które związane są z brudem. Wiele możnaby mówić, dziś zatrzymamy się na tem, jak sprząta się i wietrzy nasze mieszkania, a jak należałoby to robić, mając na myśli ład i zdrowie.

A więc chcemy, żeby było czysto. Wydaje się to takie proste, a jednak tak nie jest. Znamy przecie gospodynie, które przez cały dzień szorują i sprzątają, a w izbie jest zawsze nieład i brud. Na świeżo umytą podłogę rzuca się obierzyny, na dopiero co zasłane łóżko wierzchnią odzież. Na zapytanie, czemu tak jest, otrzymujemy [zawsze taką samą odpowiedź: „wszystko jedno i tak zaraz będę myć i sprzątać“. Ale to niewiele pomoże, bo pierwszą i najważniejszą rzeczą jest nie mycie i porządkowanie ale ciągłe dbanie o to, aby jak najmniej brudu gromadziło się w mieszkaniu i najmniej robiono nieporządku. Nie brudzić i nie robić nieładu — to najważniejsze przykazanie.

Przedewszystkiem dużo brudu przynosimy do izby zzewnątrz na obuwiu. Dlatego też przed [drzwiami znajdować się winna skrobaczka, a w sieni wycieraczka ze słomy dla obtarcia nóg.

W izbie musi być porządek. Trzeba, aby ubranie, jedzenie, bielizna (czysta i brudna), naczynia, odpadki, wszystko miało swoje miejsce. Dla ubrania trzeba mieć wieszak, jedzenie wstawiać do szafy, bieliznę czystą trzymać w komodzie, szufladzie od szafy, w skrzyni, brudną w specjalnym worku, odpadki i śmiecie zbieramy do wiadra, a potem wynosimy na kompościsko lub do śmietnika. Dalej, żeby ułatwić sobie utrzymanie porządku i sprzątanie, trzeba rozejrzeć się po izbie i zobaczyć,



czy niema w niej rzeczy zbytecznych: starej uprząży, worków, różnych rupieci, któreby można było schować do komory lub wyrzucić na strych, o ile się wogóle jeszcze mogą na coś przydać. Jeśli nie, lepiej ich się pozbyć odrazu, bo i tak nie przyniosą nam korzyści.

Specjalną uwagę należy zwrócić na łóżko. Łóżko na wsi służy do różnych potrzeb. Że się na niem śpi, to rzecz oczywista, po to łóżko istnieje. Ale pozatem na łóżku nieraz się siedzi nawet w brudnym ubraniu, na łóżko kładzie się chleb zaraz po upieczeniu, żeby stygł, pod pierzyną rośnie chleb w dzieży, pod pierzynę lub siennik wsuwa się brudną bieliznę, oraz różne niepotrzebne rzeczy. Pod łóżkiem trzyma się rupiecie, kartofle, zrzadka prosię a z reguły kury. Słowem — nie łóżko, lecz całe gospodarstwo. Tymczasem łóżko powinno być najczystszym miejscem w izbie. W brudnej pościeli gnieździ się robactwo, a nieraz zarazki chorób zakaźnych. Najlepiej mieć łóżko żelazne, bo łatwo je utrzymać w czystości; jeśli jest drewniane i wymalowane, można i trzeba je myć, a jak jest starsze, w szparach najlepiej wyparzyć.

Kładzenie słomy do łóżka i przykrywanie płachtą trzeba już zarzuć. Najlepiej używać sienników, napychając je słomą miękką i dobrze targaną, bo słomę łatwo zmienić, a siennik wyprać... Prześcieradła trzeba w miarę możności zmieniać często, mówimy raz na dwa tygodnie. Jeżeli używamy kołdry, trzeba jedno prześcieradło podszyć, lub podpiąć do kołdry, jeżeli pierzynę, to powłóczkę trzeba równie często zmieniać, jak i prześcieradło. Nie należy też przykrywać się starem ubraniem ani kiedy jest ciepło, ani kiedy jest zimno, a kołdrę chować dla gości, niech nam służy. Co jest jednak najważniejsze, to trzeba się starać, aby każdy w rodzinie miał oddzielne poślanie, czy to łóżko stałe czy rozkładane na noc, czy wreszcie siennik, położony na ławie, lub na podłodze.

Sprzątać izbę najlepiej rano, kiedy już wszyscy wstaną, umyją się, posilą i wyjdą do pracy, lub do szkoły. Przed podaniem jednak pierwszego posiłku należy izbę przewietrzyć i to dobrze.

Od czego zaczniemy sprzątanie? Od włożenia fartucha i nakrycia głowy, ażeby nie zbierać na włosach wszystkiego, co unosi się przy sprzątanu i nie zostawiać włosów tam, gdzie nie potrzeba. Potem trzeba otworzyć całe okno, aby kurz, podniesiony przez sprzątanie, miał swobodne ujście. Następnie usuwamy kurz i brud ze stołów i ław, odsuwając ławy na środek pokoju, a krzesła stawiając na stole nogami w górę, wtedy możemy z łatwością usunąć brud ze wszystkich kątów, nie omiatając sprzętów, jak to się często czyni, lecz wymiatając dokładnie. Do zamiatania używamy często miotły, lepiej szczotki na długim kiju. Skończywszy zamiatanie, zbieramy śmiecie na śmietniczkę końcem

szczotki (nie ręką) i wynosimy do wiadra. Podłogi malowane olejno dobrze posypać przed zamiataniem wilgotnym piaskiem, który wchłania kurz, w lecie można przed zamiataniem posypać podłogę pokrajaną nacią z marchwi lub t. p. zieleniną. Dalej wilgotną ścierką zbieramy kurz ze wszystkich przedmiotów. Zbieramy go wzdłuż lub wszerz każdego przedmiotu, wytrzepując często ścierkę.

Raz na tydzień trzeba myć podłogę i wietrzyć pościel.

Raz na miesiąc robimy gruntowne porządki: omiatamy sufit i ściany, usuwamy wilgotną ścierką starannie kurz z poza szaf, kredensu, pieców, gzymsów, obrazów, zdejmujemy pajęczynę, trzepiemy odzież, pościel, firanki, potem zamiatamy, dokładnie zacieramy plamy na podłodze czyścimy to co metalowe. Bielenie izby w miarę możliwości powinno się odbywać jak najczęściej. Podkreślić tu należy, że mówimy o porządkach miesięcznych, a nie o porządkach przed świętami, bo przecież zawsze powinno być czysto, niekoniecznie tylko w dniu uroczyste. Ponadto przed większymi świętami gospodyni ma zwykle dużo roboty z pieczeniem i przyrządzaniem potraw na święta: łatwiej więc jej będzie, kiedy nie spadną na nią w tym samym czasie dodatkowo większe porządki domowe.

Przy wszelkich sprzątaniach nie wystarczy otworzyć lufcik, to tylko mieszkanie ochłodzi, ale nie zapewni zmiany powietrza. W lecie okno powinno być stale otwarte, w zimie otwieramy je kilka razy na dzień, Najlepiej na pewien czas otworzyć okno i drzwi, wtedy utworzy się przeciąg, który szybko unosi zużyte powietrze i wszelkie wyziewy. Dzieci na czas sprzątania trzeba usunąć do innej izby lub wysłać je na podwórze, czy do ogrodu. Wietrzyć należy nietylko po sprzątaniu ale i po jedzeniu, po wymyciu podłogi, po praniu bielizny i trzymać okno tak długo otwarte, aż powietrze w izbie stanie się świeże i przyjemne. Takie wietrzenie jest koniecznie potrzebne, bo w mieszkaniach naszych często panuje zaduch i wilgoć.

Od czego się powietrze psuje? Przedewszystkiem psujemy powietrze przez oddychanie. Wdychamy czyste powietrze, a wydychamy zepsute. Od tego zepsutego powietrza tak ciężko jest oddychać w ciasnych izbach, gdzie zgromadzona jest liczna rodzina. Przy dłuższem przebywaniu w takim zepsutem powietrzu rosna blade, nędzne dzieci i chorują dorośli. Jeśli przyjdzie do wsi jaka choroba zakaźna, wszyscy w danej izbie przechorują.

Do jakiego stopnia złe powietrze jest szkodliwe — zabójcze nawet dla zdrowia, wskazuje następujący przypadek. W jednej wiosce rosyjskiej starsi wyszli z domu, zostało w izbie 4 dzieci. Dla zabawy dzieci otworzyły skrzynię i starszy chłopak wsadził tam troje młodszych,

a potem wlaźł sam i spuścił wieko. Otworzyć go potem zewnątrz już nie zdołał. Gdy rodzice wrócili, dzieci były martwe. Uduśliły się z braku czystego powietrza w skrzyni.

Oczywiście, jeśli mamy małą chatę, a rodzina jest liczna, żeby uniknąć tego zatruwania złem powietrzem, trzeba mieszkanie często wietrzyć. Przyjdzie czas, będziemy stawiać dom nowy, to wtedy postaramy się postawić tak obszerny, żeby wszystkim wystarczyło powietrza. Tymczasem zaś używajmy wszystkich izb, jakie mamy, jako izby mieszkalne, nie zostawiajmy żadnej od gości i od święta.

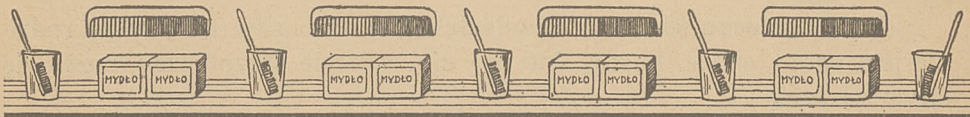
Wielkie znaczenie dla czystości powietrza w mieszkaniu jest odpowiednie urządzenie i umiejętnie palenie w piecu, bo inaczej w izbie tworzy się dużo dymu. Paliwo też lepiej przetrzymywać w jakimś szczelnem pudle, a nie trzymać je na podłodze.

Myjąc i szorując, starać się trzeba, aby nie zaprowadzić w izbie wilgoci. Myjąc podłogi, nie trzeba nalewać za dużo wody, a po wymyciu dobrze przewietrzyć i zapalić. Przy praniu należy dbać, aby nie tworzyły się kałuże koło balji i zbyt dużo pary w izbie. Nie wolno też suszyć bielizny w mieszkaniu, a tylko na strychu, bo inaczej woda paruje z bielizny, przechodzi do powietrza i osiada na ścianach, wytwarzając wilgoć.

Trzeba dbać również o to, aby w izbach było możliwie więcej światła. Okna trzeba często myć, a jeśli są małe, to nie zakrywać ich jeszcze firankami i kwiatami, ani też w razie zbitcia szyby zasłaniać dziury deseczkami lub szmatami. Jeśli chcemy hodować kwiaty, zrobmy duże okna. Tymczasem stawiajmy kwiaty na ławie przed oknem.

Ład i czystość w mieszkaniu ma również wielkie znaczenie wychowawcze dla naszych dzieci. Jeśli dziecko nie nauczy się tego w domu, trudno go będzie później do porządku przyzwycząić.

Kiedy się o tem wszystkim z ludźmi mówi, słyszy się zawsze, że jest tak dlatego, iż niedostatek spotyka się często, a nieraz jest taka nędza, że niema o co rąk zaczepić. Słusznie, nie sądze jednak, abyśmy w naszych trudnych warunkach zrobili wszystko co możemy, aby życie nasze ulepszyć. Dopiero gdy zrobimy wszystko, aby nasz dom pojaśniał i wypiękniał, z dumą pokazywać będziemy mogli nasze ubogie izby, w których czystością aż pachnie.



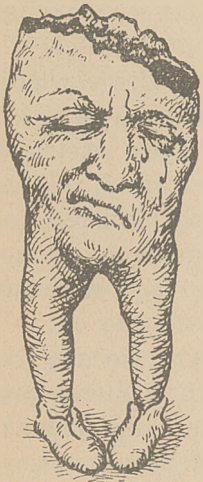


## DLA DZIECI.

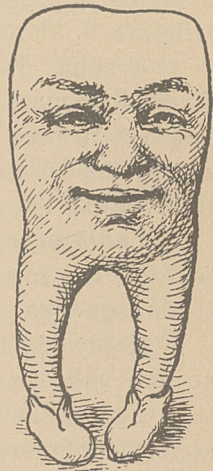


Hej, chłopczyku — jam twój ząb,  
Co ci wyrósł zdrów, jak dąb.  
Gładkim był, jak z porcelany,  
W służbie wierny i oddany.  
Teraz jestem schorowany,  
Boś ty wcale nie dbał o mnie,  
Dłubał we mnie i koło mnie.  
Ileż cukru mną schrupałeś  
I orzeszków rozgryzałeś,  
Aż emalję zdarłeś całą,  
Taką lśniącą, taką białą;  
Nie czyściłeś, zaniedbałeś,  
Wreszcie całkiem zmarnowałeś.

*(Tłum. z czeskiego).*



Ażeby zęby nie bolały,  
trzeba je dobrze utrzymy-  
wać, to znaczy myć je naj-  
lepiej dwa razy dziennie:  
rano i wieczór. Wieczor-  
ne mycie jest ważniejsze.  
Trzeba mieć do tego szczot-  
teczkę i proszek. Szczoteczkę,  
jak się ją kupi, trzeba



wymyć ciepłą wodą z mydłem. Czyści się zęby w ten sposób, że się macza szczotkę w wodzie, następnie w proszku i szoruje nią zęby ze wszystkich stron, żeby nigdzie brudu nie zostawić. Potem wypłukuje się usta wodą.

Każde dziecko winno mieć oddzielną szczoteczkę, bo jeśli w rodzinie jest osoba chora, każdy, kto po niej weźmie szczoteczkę, może się łatwo zarazić.



## **Dur (tyfus) plamisty szerzy się wyłącznie przez wszy.**

**Dur plamisty** to straszna plaga, która towarzyszyła dawniej wszystkim wielkim kataklizmom dziejowym (wojna, rewolucja, trzęsienie ziemi, powódź, nieurodzaj, głód), która staje się coraz rzadsza, ale dotąd nie wygasa w niektórych krajach, między innymi w Polsce. Głównie wśród ubogich warstw ludności, wśród osób zaniedbanych, nie myjących się jak należy, nie zmieniających bielizny, śpiących w odzieży, jak np. wśród żebraków i włóczęgów, dur plamisty tworzy stałe ogniska, które grożą całemu społeczeństwu. Gdzie jest bieda, nieszczęście, gdzie człowiek żyje brudny, zaniedbany, głodny, tam łatwo rozwija się robactwo, a gdzie jest robactwo tam zawsze jest przygotowany teren dla duru plamistego.

**Pierwotnem źródłem duru plamistego jest człowiek chory** na tę chorobę. Każdy chory tworzy niebezpieczne ognisko dla otoczenia. Wsz najczęściej odzieżowa, kęsając najpierw człowieka chorego, jeszcze w czasie gorączki lub wkrótce po jej spadku, ze krwią wsysa w siebie zarazki duru plamistego. Zarazki dostają się w ten sposób do przewodu pokarmowego wszy, która następnie, kęsając człowieka zdrowego, wprowadza mu do krwi też same zarazki. Można też zarazić się przez wydaliny wszy, które zarażona wsz, kęsając człowieka, zostawia na skórze; człowiek przy drapaniu wtiera wydaliny (kał—czarne kropki) do krwi.

**Dur plamisty jest chorobą bardzo groźną**, bo zwykle ze 100 chorych umiera 10 — 15, a w niektórych okolicznościach do 30 i wyżej, z tych zaś co wyzdrowieli niejedyn następstwa choroby nosi przez całe życie.

Skoro wiemy, że przenosicielem **duru plamistego** jest wsz należy wszelkimi siłami zwalczać, wszawicę, która w każdym człowieku wzbudza obrzydzenie.

Żeby nie dopuścić do zawszenia odzieży, należy:

- 1) utrzymywać całe ciało w czystości,
- 2) nie nosić na sobie zbyt dużo odzieży,
- 3) w odzieży nigdy nie spać (ani pod odzieżą),
- 4) zmieniać bieliznę przynajmniej raz na tydzień,
- 5) zmieniać od czasu do czasu bieliznę ciepłą (wełnianą, barchanową i t. d.), która też wymaga prania,
- 6) odzież czyścić, wietrzyć, trzepać, jeżeli się nadaje do prania — prać, utrzymywać ją w porządku, powieszoną we właściwym miejscu.
- 7) utrzymywać we wzorowej czystości łóżka, pościel.

Żeby niedopuścić do zawszenia głowy trzeba włosy myć jak najczęściej, krótko strzyc (u mężczyzn), zaś u kobiet czesać starannie, a w razie zawszenia zmywać naftą lub octem sabadylowym. Nie przykrywać ciągle głowy czapką czy chustką, jakby była jakąś wstydliwą częścią ciała.

Na zachód od Polski w żadnym kraju niema duru plamistego, a i u nas województwa zachodnie duru plamistego nie znają. Gdzie niema wszy niema i duru plamistego.

**Dur (tyfus) plamisty jest chorobą nędzy i brudu.**