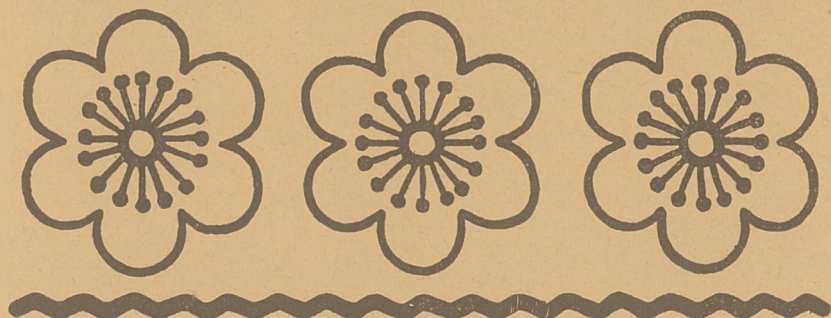


# NA STRAŻY ZDROWIA





# POLSKIE TOWARZYSTWO HIGJENICZNE

---

# NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR. M. KACPRZAK

---

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

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

Administracja: Karowa 31. Tel. 663-46.

---

Rok II

WARSZAWA — Marzec 1936

Nr. 3

---

Ongi chronili się ludzie przed deszczem, zimnem, niepogodą, dzi-  
kim zwierzem i wszelkim wrogiem w jaskiniach, w szczelinach skal-  
nych, w dolach, we wnętrzu drzew, w namiotach z gałęzi i liści, nie-  
kiedy wznoszonych na palach i pomostach nad wodą. Kiedy stopniowo  
zaczęło wzrastać bezpieczeństwo i człowiek osiadł na stałe, to czaso-  
we schronisko zaczęło przybierać inny wygląd, stało się obszerniejsze,  
wygodniejsze, przyjemniejsze.

Dzięki doświadczeniu wielu pokoleń i wiadomościom naukowym,  
dzięki wciąż wzrastającym wytworom przemysłu i coraz większemu  
wykształceniu człowiek nauczył się budować tanio a racjonalnie, do-  
stosowując ten budynek do coraz to większych własnych wymagań.  
Ale jakże wolno, z jakim oporem wprost zdobywał się człowiek na po-  
stęp i ulepszenia tego przybytku dla siebie! A jeszcze wolniej te zdoby-  
cze rozpowszechniały się na szeroki ogół.

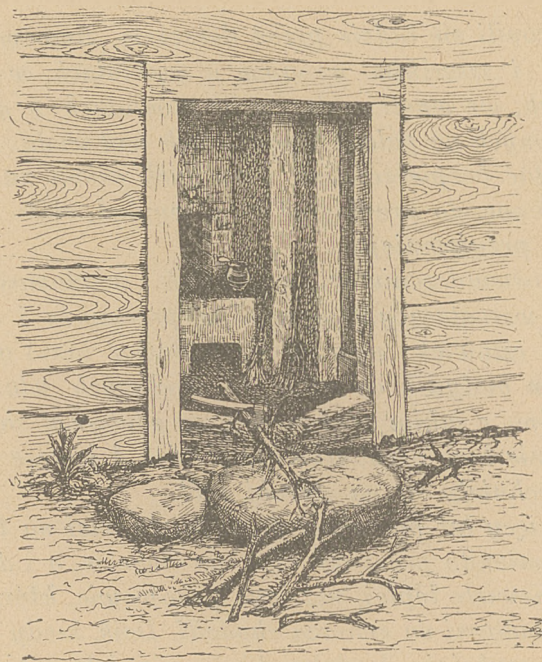
Tyle tysięcy lat mieszkali przodkowie nasi na tem samem miej-  
scu, tyle się zmieniło przez ten czas na świecie, a i dziś mieszka czło-  
wiek często niewiele lepiej, niż jego praojcowie, którzy drewnianą so-  
chą orali i z widłami na zwierza chodzili. Dziś, kiedy już człowiek lata  
po powietrzu szybciej od ptaka, kiedy niewiele mają dla niego tajem-  
nic gwiazdy niebieskie i dno morskie, kiedy w ciągu paru minut każ-  
da wiadomość rozchodzi się po całej kuli ziemskiej, kiedy maszyna za  
człowieka prawie wszystko może zrobić, mieszkają ludzie niekiedy jak  
za króla Piasta, bo jeszcze w kurnych chatkach. Ale nawet ci, co mają  
lepsze domy, czy naprawdę dobrze mieszkają, to jest czy mieszkają tak,  
jak powinni? Prawda, przez ostatnich lat kilkadziesiąt zmieniło się wiele,  
bardzo wiele, ale nawet najlepsze nasze dzisiejsze mieszkania nie odpo-  
wiadają jeszcze tym wymaganiom, jakie powinniśmy im stawiać i ja-



kie moglibyśmy osiągnąć. Nie mówię już o tem, że nasze mieszkania są rzadko dobrze wyzyskane i często bardzo źle utrzymane, a już z reguły niewygodne i dlatego nie usposabiają do siedzenia, nie rozwijają życia rodzinnego. Nasze mieszkanie częściej nas poniża niż podnosi... Człowiek wiejski w lecie większość czasu spędza na polu, w zimę w podwórzu, a na mieszkanie patrzy jak na schronisko. Czasem tylko zrobi kącik „pokazowy“ dla obcych, nieużywany na codzień.

Zbyt rzadko, budując dom, zastanawiamy się, co trzeba zrobić żeby mieszkanie było w nim zdrowe, wygodne, przyjemne. Często nie odczuwamy wprost potrzeby takiego mieszkania.

Rozważmy, jak przejść od schroniska do mieszkania.



Takie wejście i taki próg spotykamy jeszcze dość często.

---

*Kuchnia bez podłogi jest niedopuszczalna.*

---

## BUDUJEMY DOM.

Zacznijmy od wyboru miejsca pod dom. Naturalnie, budować trzeba blisko drogi, ale nie przy samej drodze (przynajmniej kilka metrów od drogi) i w miejscu suchem lub dobrze osuszonym. Gleba piaszczysta jest pod dom najlepsza, bo łatwo przepuszcza wodę i łatwo rozkładają się w niej wszystkie odpadki domowe i kuchenne. Każdy dom powinien być zbudowany na fundamencie — nie na podmurówce albo, co jeszcze gorzej — tylko na podwalinie (cwela, przycieś). W fundamencie musi być izolacja z papy, dobrze pokrytej smołą. Kierunek domu najlepszy jest na południo-wschód, jak powiadają — na godzinę dziesiątą lub jedenastą; na północną część najlepiej skierować kuchnię, w której się nie mieszka, tylko gotuje. Wtedy dom rano wcześniej się ogrzewa, a w czasie największego upału słońce nie pali nadmiernie. Wejścia najlepiej robić dwa: jedno od podwórza, tak zwane od kuchni, drugie frontowe.

Materiał na dom może być dowolny. Dobre jest drzewo tam, gdzie go dużo i niezbyt drogie, dobra jest i cegła. Niezależnie od materiału, jak dom jest dobrze zbudowany i przed zamieszkaniem dobrze osuszony, będzie zdrowy. Ściany najlepiej zrobić tynkowane i bielone. Jest to lepsze niż malowanie, bo i taniej kosztuje i każdy łatwo to robi tyle razy do roku, ile okaże się potrzeba, szczególnie np. po chorobie. Tapetowanie papierami w obecnych warunkach na wsi nie powinno być wcale stosowane. Gołe bale, jak to widzimy na wschodzie Polski, z trudem można utrzymać w dobrym stanie. Wysokość ścian nie powinna być mniejsza, niż  $2\frac{1}{2}$  —  $2\frac{3}{4}$  metra.

Podłoga w mieszkaniu ma duże znaczenie dla zdrowia. W każdej ubikacji powinna być podłoga drewniana. Klepisko ubite z gliny jest niedopuszczalne. Po paru latach to już jest nie glina lecz odpadki ludzkie i zwierzęce, błoto, gnój, śmiecie, plwocina, nieczystości wszelkiego rodzaju, które gromadzą się z pokolenia na pokolenie. I wprost boli patrzeć, jak po takim ubitym śmietniku szura się dziecko ze skórką chleba i ciągle te brudne łapiątka razem z tą skórką i brudem niesie do buzi. Czyż to ma mu pójść na zdrowie, nie mówiąc już o tem, że to jest zimne? Niedopuszczalne jest klepisko także i w kuchni, jak to się jeszcze nieraz spotyka w najlepszych nawet mieszkaniach, budowanych już ostatnio. Powiem więcej, ze względu na czystość i zdrowie w kuchni to jest ważniejsze, niż w świetlicy.



Do najważniejszych rzeczy należy wielkość mieszkania, jego rozmiary. Wprawdzie dużo zależy tu od zamożności, ale nietylko. Często spotykamy nawet gospodarzy zamożnych, mających mieszkania małe ciasne, dwu, a czasem nawet jednoizbowe. W mieszkaniu na dorosłego człowieka powinno przypadać nie mniej niż 20 — 30 metrów sześciennych. Jeżeli będzie mniej, to będzie ciasno, duszno, niezdrowo i trudno o utrzymanie porządku. Ale nie wystarczy, żeby pomieszczenie było duże, musi być jeszcze odpowiednia liczba ubikacyj. I tu mamy bardzo wiele do zrobienia, nie czekając aż się czasy polepszą. Kiedy przed kilku laty zbadano mieszkania w całej Polsce, oto co znaleziono:

W województwach zachodnich na jedno mieszkanie na wsi wypada 2,5 — 3,0 izb, w województwach centralnych 1,3 — 1,7 izb, w województwach wschodn. i południowych 1,0 — 1,5 izb.

Albo weźmy inaczej:

W mieszkaniach liczących

od jednego do dwóch ludzi na izbę zamieszkuje	14,9%	ludności wiejskiej
od dwóch do trzech	19,4%	" "
od trzech do czterech	18,9%	" "
od czterech i więcej	46,8%	" "

Od czasu przeprowadzenia tego spisu trochę się zmieniło na lepsze, ale jest to poprawa drobna.

Z tych liczb widzimy, że w Polsce, wyjąwszy województwa zachodnie, przeważają wciąż mieszkania jednoizbowe, co jest niedopuszczalne i ze względów zdrowotnych i ze względów kulturalnych. Bo co to za życie w jednej izbie 7 — 8 osób, pośród których czasem jest jeszcze ktoś obcy? A jak się znajdzie w tej ciasnocie ktoś chory na chorobę zakaźną, to wszyscy od niego się zakażają. Nie mówię już o odrze, szkarlatynie i innych chorobach dziecięcych, ale nawet jak się suchoty dostaną do takiego mieszkania, to wszyscy w niem chorują po kolei i czasem cała rodzina wymiera. Nie mniej jest ważne, że w tych jednoizbowych mieszkaniach całe życie osobiste człowieka staje się publiczne: człowiek poczyina się, żyje i kończy na oczach wszystkich. Przecież w takim mieszkaniu to ani rozebrać się, ani ubrać, ani umyć, ani nawet wypocząć, jak należy.

Ile więc izb powinno być na mieszkanie? Najbiedniejsza rodzina powinna mieć mieszkanie dwuizbowe. Ale dwie izby to wyraz biedy, na dwie izby zgadzamy się tylko z konieczności.

Trzy — cztery izby to wcale nie jest zbytek. Naturalnie, kiedy mówię trzy — cztery, myślę o izbach mniejszych, niż mamy obecnie. Bo lepiej jest mieć dwie albo trzy izby małe, niż jedną dużą. Małe izby,

przepierzone cienkimi deskami, można ogrzewać tym samym piecem, a więc przedzielenie dużej izby na dwie mniejsze kosztów ogrzewania nie zwiększa. Jeżeli wymierzyć nasze mieszkanie wraz z sienią, to ono zajmuje dobre kilkadziesiąt metrów kwadratowych, nawet to jednoizbowe. Można by śmiało w każdym takim mieszkaniu zrobić przynajmniej dwie, wygodne i dość obszerne izby.

Sądzę, że przeciętnie gospodarz wiejski na kilku - kilkunastu morgach powinien budować czworak, to jest dom czteroizbowy, a przynajmniej trzyizbowy (kuchnię i dwa pokoje), czwartą część przeznaczając na spiżarnię (tylko dobrze wietrzoną) i na sień. Najlepiej byłoby zro-



Dobrze rozplanowana zagroda po komasacji (Mazowsze).

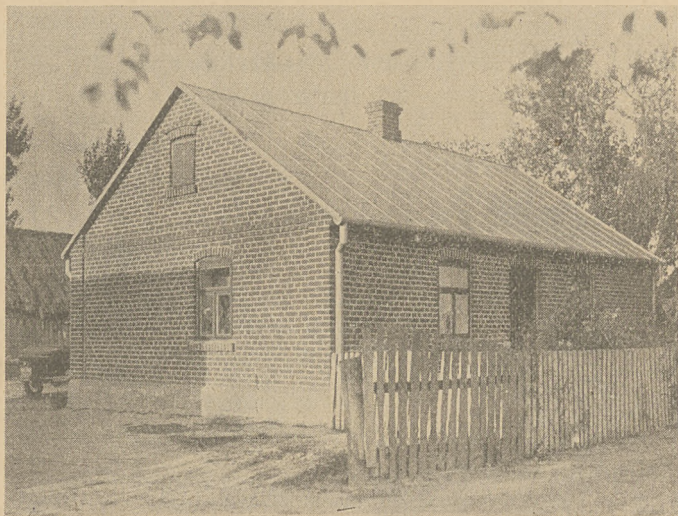
bić od kuchni sień większą, widną, przeznaczoną dla celów gospodarczych, a mniejszą też widną, służącą za przedpokój od frontu.

Z sieni powinno być wejście na górę (na strych), tylko nie po drabinie, lecz po zwyczajnych schodach. Na górze (pod dachem) można by śmiało zrobić izby sypialne, przynajmniej dwie. Wobec tego, że komin przechodzi przez środek domu, ogrzewanie tych izb sypialnych byłoby niezmiernie łatwe. Obok tych dwóch izb pod dachem będzie jeszcze dość miejsca na stryszek do suszenia bielizny i do przechowywania różnych rzeczy, które leżą po kątach. Dzisiaj ta góra jest najczęściej niewyzyskana, a jest to trochę kurnik, trochę śmietnik. W lecie przynajmniej mężczyźni często śpią po szopach i stodołach, poprostu jak na barłogu. Mając takie izby u góry, nie potrzebowalibyśmy tak poniewierać się po kątach.



Zresztą oddzielenie izb sypialnych od mieszkalnych jest bardzo pożądané ze względu na zdrowie. Do izby mieszkalnej przychodzą ludzie obcy, czasem z dalekiego świata, chorzy, a czasem my mamy w domu kogoś chorego i tak ta choroba się przenosi — od obcych do nas, od nas do obcych. Gdyby zaś izba sypialna była na górze, nie byłoby tego ciągłego stykania się wszystkich domowników z ludźmi obcymi. Życie rodzinne byłoby oddzielone od świata zewnętrznego i pomieszczenia sypialne nie byłyby przez cały dzień zanieczyszczane i brudzone, co ma bardzo duże znaczenie.

Przed kilku laty widziałem mieszkania dla uboższej ludności w Ho-



Nowy dom, obszerny i wygodny (Mazowsze).

landji. Były to zwykłe mieszkania pięcioizbowe. Na dole była kuchenka, tak mała, że w niej z trudem obracała się sama gospodyni, oraz duża izba mieszkalna, przeznaczona do jedzenia, siedzenia przez cały dzień, przyjmowania gości, do pracy. U góry były dwa albo trzy małe pokoiki, sypialne, przepierzone cieniutkimi deszczułkami. Pokoiki były zwykle podzielone tak, że w jednym spali rodzice, w drugim chłopcy, w trzecim dziewczyny. Ten system ogromnie mi się spodobał i z pewnemi zmianami bardzobym pragnął zaprowadzenia czegoś podobnego u nas.

Tak w swojej wyobraźni widzę ten dom przyszły, który się buduje odnowa. O powietrzu, o oknach, o zapobieganiu wilgoci znajdują czytelnicy wskazówki w dalszych artykułach. Ale, powtarzam, to wszystko może dotyczyć nowych domów. A co zrobić ze starymi? Mamyż czekać



ze zmianami, aż się dom stary zrujnuje, to jest lat kilkadziesiąt? Myślę, że nie. W naszych starych a nadających się do przeróbki domach, trzeba zrobić to wszystko, co można, aby życie w nich ułatwić, trzeba je możliwie dostosować do tych wskazań, o których mówiliśmy. Można z jednej dużej izby zrobić dwie mniejsze a wygodniejsze, można przerobić sieni, można na górę zrobić schody a na górze pod dachem pokój albo dwa do spania. Można we wszystkich izbach położyć podłogę, można zrobić okna większe a podwójne, można zrobić wiele innych rzeczy. Trzeba tylko bardziej chcieć mieszkać zdrowo, wygodnie, przyjemnie.



Wzorowa kuchnia (Mazowsze).

---

*Mieszkanie powinno być wygodne, zdrowe  
i przyjemne.*

---

## MIESZKANIE A ZDROWIE.

W mieszkaniu spędza człowiek więcej, niż połowę swego życia. Jasną więc jest rzeczą, że złe mieszkanie może się odbić na zdrowiu człowieka, może być powodem wielu chorób i może się przyczynić do utraty zdrowia i skrócenia życia. Aby móc powiedzieć, jakim powinno być mieszkanie, musimy sobie wyjaśnić, jakie przeznaczenie ma mieszkanie. Otóż mieszkanie przede wszystkim musi zabezpieczyć człowieka od zmian temperatury, a więc zarówno od zimna, jak i od gorąca. Wiemy wszak, że nie tylko ludzie i zwierzęta, ale nawet i rośliny wymagają dla swego rozwoju odpowiedniej temperatury. Zarówno zbyt gorąco, jak i zimno szkodzi roślinom. Widzieliśmy, ile drzew wyginęło u nas podczas wielkich mrozów w 1929 roku. Odwrotnie — nasze sosny i świerki giną, jeżeli zasadzić je w krajach gorących. Człowiek najlepiej się czuje w temperaturze 14 — 18 stopni ciepła i dla tego dąży, aby w mieszkaniu jego była właśnie taka temperatura.

Zależnie od klimatu w rozmaitych krajach mieszkania muszą odpowiadać różnym wymaganiom. W krajach ciepłych mieszkanie musi chronić człowieka od gorąca, zwłaszcza od palących promieni słońca, ściany więc takich mieszkań mogą być cienkie, w krajach zimnych ściany muszą być grube, aby nie przemarały. W Polsce, która ma klimat umiarkowany, ściany w północnych województwach naprz. w woj. wileńskim powinny mieć grubość 2 cegieł, w województwach południowych, np. w województwie stanisławowskim lub tarnopolskim wystarcza grubość ściany na  $1\frac{1}{2}$  cegły.

Mieszkania powinny mieć ściany z materiałów, które, jak to mówią, są złemi przewodnikami ciepła; do takich materiałów należy cegła, drzewo, tak zwana zaprawa piaskowo-wapienna. Pustaki z cementu należą do materiałów, które są dobrymi przewodnikami ciepła, a więc nie zabezpieczają dostatecznie od zmian temperatury i dlatego takich mieszkań niepodobna w zimie ogrzać. Chcąc, aby dom z pustaków miał mieszkania ciepłe, trzeba od wewnątrz zrobić dodatkową ściankę z cegieł grubości chociażby  $\frac{1}{4}$  cegły.

Jeżeli ściany mieszkania są z odpowiedniego materiału (z drzewa lub z cegły), ale są za cienkie i mieszkanie jest za zimne, trzeba ściany pogrubić zapomocą tak zwanego pruskiego muru, lub, jak to się robi na wsi, przez obłożenie ścian z zewnątrz mchem.



Mieszkanie pozatem powinno być suche, dlatego też trzeba się starać, aby nie zapuścić wilgoci, gdyż wilgotny mur staje się dobrym przewodnikiem ciepła i nie zabezpiecza od zimna. W wilgotnem mieszkaniu wszystko się łatwo psuje, butwieje, wilgotne mieszkanie trudno ogrzać. W wilgotnem mieszkaniu pozatem długo trwają rozmaite zarazki, które wywołują u ludzi różne choroby zakaźne. W wilgotnem mieszkaniu łatwo nabyć reumatyzm. Wilgoć w mieszkaniu powstaje



Bardzo prymitywna kuchnia letnia w sieni (Mazowsze).

z różnych przyczyn. Jeżeli dom jest postawiony w nisko położonem miejscu tak, że fundamenty znajdują się już w wodzie, to ściany będą zawsze wilgotne; w tych okolicznościach położenie papy smołowanej na fundamenty, aby oddzielić fundamenty od ściany właściwej mieszkania, niezawsze wystarcza. Wilgoć w mieszkaniu powstaje również wtedy, jeżeli woda deszczowa spływa po ścianie. Dzieje się to najczęściej, jeżeli okap dachu jest za mały. Zresztą, jeżeli deszcz pada przy silnym wietrze, to okap nie zabezpiecza należycie. Należałoby

właściwie robić rynny, gdyż tylko rynna zabezpiecza ściany od wody spływającej z dachu.

Oprócz tego wilgoć w mieszkaniu powstaje często, jeśli mieszkanie nie jest przewietrzane. Powietrze, które człowiek wydycha z płuc jest zawsze przesycone parą wodną. Jeżeli więc w ciasnem mieszkaniu przebywa więcej ludzi, to w powietrzu zawsze będzie za dużo wilgoci, która osiada na ścianach i wsiąka w ściany. A cóż dopiero mówić, jeżeli w mieszkaniu odbywa się gotowanie (dla inwentarza!) lub pranie. Wtedy w mieszkaniu wytwarzają się wprost kłęby pary wodnej. Tylko sprawne wietrzenie może wtedy ratować nas od wilgoci. Z tych względów okna powinny być często otwierane, ale podwójne, żeby zapewnić w mieszkaniu ciepło. W ostateczności zamiast okna można otwierać lufcik. Mieszkanie powinno być wietrzone przynajmniej dwa razy dziennie.

Jak wiadomo, człowiekowi dla życia niezbędne jest świeże powietrze, w zaduchu ludzie mdleją, a nawet umierają od zaduszenia się. Jeżeli mieszkanie jest zbyt małe, a w niem znajduje się więcej ludzi, powietrze robi się duszne. Z tego więc powodu trzeba dbać o to, aby mieszkanie było większe, w małych zaś mieszkaniach trzeba częściej urządzać przewietrzanie przez otwieranie okien, a przynajmniej lufcików. W powietrzu, które wydychamy z płuc, nie tylko brak jest tlenu, ale znajdują się również i niektóre gazy trujące, które powodują u człowieka ociężałość, bóle głowy i t. p. Po nocy przespanej w ciasnem dusznem mieszkaniu, wstaje człowiek niewypoczęty i robotą idzie mu niesporo.

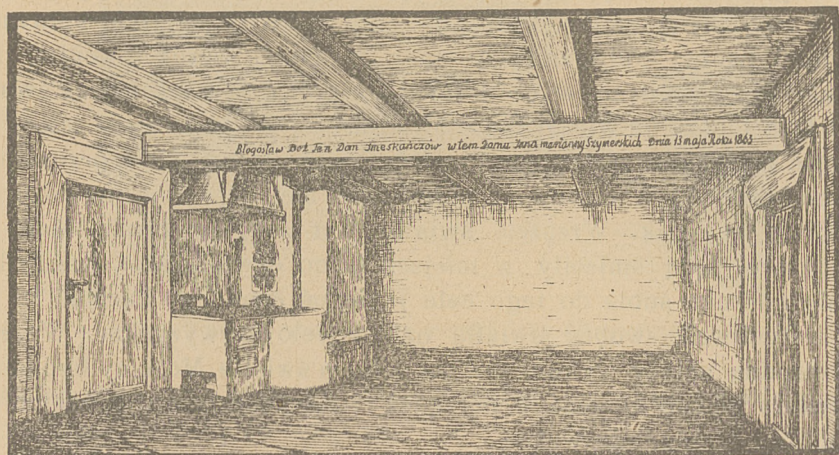
Wiemy wszyscy, że dla roślin niezbędne jest światło słoneczne. Otóż promienie słoneczne są również niezbędne i dla ludzi. Ludzie na przykład, którzy muszą pracować w kopalniach, gdzie promienie słoneczne nie dochodzą, są bladzi i chorowici. Zwłaszcza brak promieni słonecznych odbija się bardzo szkodliwie na zdrowiu dzieci, które są blade, źle się rozwijają, późno zaczynają chodzić, dostają t. zw. angielskiej choroby, mają powykrzywiane pałkowato nóżki. Z tego więc powodu powinniśmy dbać, aby w mieszkaniu były okna większe i wychodziły na stronę południową. W mieszkaniu ciemnem, do którego promienie słoneczne nie mają dobrego dostępu, rozwijają się rozmaite bakterje, które są przyczyną powstawania wielu chorób. Wiadomo wszak, że ludziom chorym na suchoty zaleca się przebywanie na otwartem powietrzu i na słońcu.

Niezmierznie ważną rzeczą jest, aby mieszkanie było czysto utrzymane, aby nie było w niem kurzu ani brudu. W brudnem mieszkaniu z brudu wytwarzają się trujące gazy, które są szkodliwe dla



zdrowia, pył i kurz dostają się przy oddychaniu do płuc i zanieczyszczają je.

Jeżeli chcemy, aby mieszkanie nie szkodziło zdrowiu, niedość jest, aby było czyste, ciepłe, dostatecznie obszerne i widne. Musimy dbać również i o to, aby i naokoło mieszkania było czysto. Jeżeli w bliskości mieszkania znajdują się gnojówki, cuchnące kałuże, chlewy i t. d., to powietrze będzie zanieczyszczone i zatrute i naokoło mieszkania i w samym mieszkaniu. Przy brudnym i błotnistym podwórzu do mieszkania będzie zawsze наносzone błoto, utrzymanie więc mieszkania w należytej czystości będzie rzeczą niemożliwą.



Wnętrze staroświeckiej izby (Mazowsze).

---

*Mieszkanie powinno być obszerne suche i widne.*

---

## WIĘCEJ ŚWIATŁA, WIĘCEJ POWIETRZA.

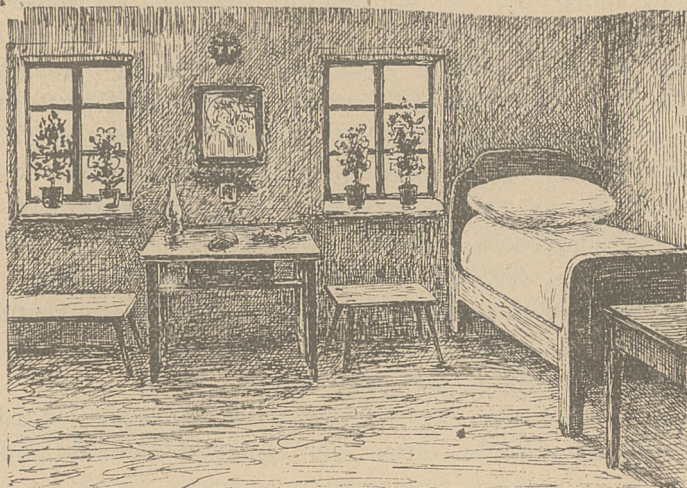
Jesteśmy dziećmi słońca. Bezwiednie odczuwamy związek, jaki zachodzi pomiędzy życiem a słońcem. Słońce budzi ze snu zimowego rośliny i zwierzęta, zachęca nas do pracy, nastraja pogodnie. Wszelkie zło, wszystko co nas niepokoi i straszy, wiążemy z ciemnością. Nauka potwierdza słuszność tego wycucia. Okazało się, że promienie słoneczne zabijają bakterje chorobotwórcze, są naszymi sprzymierzeńcami w walce z chorobami zakaźnymi. Brak słońca powoduje nieprawidłowy rozwój dzieci, zwłaszcza zębów i kości. Mam tu na myśli krzywicę lub chorobę angielską, pozostawiającą ślady w postaci skrzywienia nóg, płaskiej stopy i podobnych zmian, które na całe życie zmniejszają sprawność dotkniętej osoby. Najważniejszy nasz zmysł — wzrok, według którego kształtuje się nasze wyobrażenie o świecie, działa tylko przy świetle, działa tym lepiej, im więcej tego światła. Od ilości światła zależy dokładność i szybkość naszej pracy. Jeżeli jest mało światła, przestajemy odróżniać kolory. W ciemności poruszamy się niepewnie, łatwo o nie-szczęśliwy wypadek. Wreszcie światło jest wrogiem brudu. Mało jest osób, które będą śmieciły w miejscu jasno oświetlonym. Każdy bezwiednie poszuka sobie do tego celu jakiegoś ciemnego kącika. Tę niejako wstydlivość wobec światła należy celowo wyzyskać. Wszelkie prace brudne należy wykonywać na pełnym świetle. Możemy być pewni, że większa będzie dbałość o porządek i czystość, które w takich warunkach są szczególnie ważne.

Ludność miejska jest w tem trudnem położeniu, że wobec drożyzny gruntów mieszka w domach wielopiętrowych, zabierając sobie wzajemnie słońce i światło. Aby temu zapobiec, ludzie zaczynają teraz budować dzielnice mieszkalne o szerokich ulicach, przestrzennych podwórzach, by zapewnić sobie i swoim dzieciom swój udział w dobroczynnem działaniu światła.

Czy mieszkańcy wsi, mający tyle przestrzeni, umieją wykorzystać tę swoją przewagę? Niestety nie. Okna małe i niskie, nieraz zastawione dużemi kwiatami, zawieszzone gęstemi firankami, zasłonięte drzewami, tuż przy domu sadzonemi, jakoby uciekali od światła. Oczywiście, spędzając większą część dnia na otwartem powietrzu, nie są pozbawieni jego wpływu. Ale przecież izba służy nietylko do spania. Czyż nie przyda się tu stróż czystości w postaci światła? Czyż nie trzeba światła, dobrego światła, oczom gospodyni przy przyrządzaniu strawy, przy sprzątaniu, szyciu, oczom dzieci, odrabiających lekcję, oczom gospodarza czy-



tającego gazetę czy książkę? Drobnny koszt związany ze zbudowaniem większego okna opłaci się sownie w postaci lepszej roboty, lepszego zdrowia, lepszego samopoczucia. Zróbmy więc okna duże, mające ramę jakąś dziesiątą część podłogi, a przede wszystkim okna wysokie, dochodzące możliwie blisko sufitu. Albowiem górna połowa okna daje co-



Wnętrze ubogiej lecz czystej izby (Mazowsze).

najmniej dwa razy tyle światła, co dolna. Im wyżej okno sięga, tem głębiej pada światło do wnętrza.

A powietrze? Człowiek dorosły codziennie wciąga w płuca około 12 m. sześć. powietrza. Odpowiada to całej zawartości izdebki, mającej 4 m. kwadratowe podłogi przy 3 m. wysokości. Nie może chyba być obojętne, jakie to powietrze dostaje się do płuc, czyste czy zanieczyszczone brzydkimi zapachami, kurzem, bakterjami. I znowuż ludność wiejska ma przewagę nad ludnością miast. Dym z gęsto zabudowanych domów i fabryk, kurz z kamiennych ulic i podwórz zanieczyszcza tak zwane „świeże“ powietrze. Czyż może się ono równać świeżości powietrza z pól, łąk i lasów? I znowuż, czy umiemy należycie wyzyskać tę swoją przewagę? Czy chronimy je od przykrych zapachów gnijących odpadków? Wypędzamy zaduch z izby? Nikt nas w tem nie zastąpi, zastąpić nie może. Zależy to wyłącznie od nas. Otwierajmy okna, otoczmy dom nasz ogródkiem, utrzymanym w porządku, usuńmy z bezpośredniego otoczenia domu wszystko, co zanieczyszcza powietrze i korzystajmy swobodnie z tych bezcennych skarbów, które mamy pod ręką: Światło i Powietrze. Dadzą nam one zdrowie i siły do walki o lepszy byt.

## WILGOĆ — GRZYB — CHOROBA.

Plagą naszych mieszkań jest wilgoć, która jest tak rozpowszechniona, że nie wiele jest domów, w których nie byłoby wilgoci wcale. Wyjaśnijmy krótko, skąd wilgoć powstaje i jakie szkody nam wyrządza.

Wilgoć może być w mieszkaniu dlatego, że dom jest źle zbudowany. Teren wilgotny, nieosuszony, brak fundamentu, fundament bez izolacji, szybkie otynkowanie domu i nieosuszenie przed zamieszkaniem — to pierwsze powody wilgoci w mieszkaniu.

Wilgoć może powstać i ze złego utrzymania domu. Pranie i suszenie bielizny, gotowanie, szczególnie okopowych dla zwierząt, rozlewanie wody na ziemię, czy na podłogę wszystko to wobec niedostatecznego wietrzenia powoduje wilgoć.

Skutki wilgoci też są podwójne: wilgoć rujnuje mieszkanie i niszczy zdrowie. Dom wilgotny łatwo się psuje, niszczeje, w takim domu wszystko łatwo butwieje, pleśnieje. Dom wilgotny trudno opalić i zawsze w nim jest zimno.

Skutki wilgoci dla zdrowia także są wyraźne i bardzo ujemne. W wilgotnym mieszkaniu łatwo się nabawić reumatyzmu, łatwo się przeziębic, w wilgotnym mieszkaniu wszyscy kaszlą, a dzieci mają nosy nie w porządku; siedząc lub leżąc przy wilgotnej ścianie łatwo można dostać zapalenia nerwu; w wilgotnych domach bakterje zakaźne nie tak prędko giną, stąd łatwiej o zakażenie się w wilgotnym mieszkaniu niż w suchem.

Ale to nie wszystko. W wilgotnym mieszkaniu łatwo powstaje grzyb, a wiadomo, że grzyb może zjeść, w ciągu kilku lat najpiękniejszy dom.

Co to jest, właściwie mówiąc, grzyb?

Jest to choroba zakaźna drzewa, na podobieństwo chorób zakaźnych u ludzi. Bez zakażenia niema grzyba, jak niema choroby zakaźnej bez bakteryj. A skąd się bierze pierwsze zakażenie grzybem? Stąd, skąd się bierze i piewsza choroba zakaźna, skąd pochodzą bakterje, wywołujące choroby, wreszcie skąd powstał i pierwszy człowiek. Tak jest, jak bakterje przenoszą chorobę ludzką od człowieka do człowieka, tak grzyby przenoszą chorobę drzewną z drzewa na drzewo.

Ale co to ma wspólnego z wilgocią? Bardzo wiele. Bez wilgoci niema grzyba. Zarazek grzyba przynosi się zwykle z nowem drzewem z lasu, czy ze składu, ale można go przenieść i z zagrzybnego domu, w wyjątkowych wypadkach nawet z narzędziem stolarskim i na obuwiu. Tylko, że jeżeli takie „zakażenie“ grzybem dosta-



nie się do domu suchego, widnego, dobrze wietrzonego i czysto utrzymanego, to zarazek grzyba zginie. Grzyb nie znosi światła i powietrza, a wymaga wilgoci. Naturalnie, jak się już mocno rozwinie, to ani wietrzenie, ani słońce nie pomoże i sam grzyb wilgoć już wytwarza, ale na początku musi mieć odpowiednie warunki rozwoju. Najważniejszym takim warunkiem oprócz braku światła i powietrza to wilgoć, która zresztą rozwija się wszędzie, gdzie niema słońca i gdzie się nie wietrzy.

O tem, że zagrzybiony dom jest dla zdrowia szkodliwy, nie potrzebuje się rozwodzić. Wprawdzie grzyb nie może wywołać jakiegoś specjalnego grzyba, czy choroby zakaźnej u człowieka, ale grzyb wytwarza złe, szkodliwe dla człowieka powietrze i przyczynia się sam do utrzymania wilgoci.

Dawniej grzyba było mniej, obecnie, kiedy budulec kupowany jest często bardzo świeżego porębu i pochodzi z drzewa młodego, grzyb jest coraz częstszy. Tracimy na tem olbrzymie sumy i zdrowie.

*Mieszkanie*

*powinno być*

*wygodne,*

*zdrowe*

*i przyjemne.*

---

## D L A D Z I E C I .

Ojciec Zosi buduje nowy dom. Dom rośnie wyżej i wyżej. — A to mi dom — woła Wacek. — Będzie taki duży jak szkoła.

Ileż będzie w nowym domu roboty, myśli sobie Zosia. Ma aż trzy izby, obszerną sien i kuchnię. Trzeba będzie czyścić i szorować przez cały dzień.

Wykończono dom. Bieganiny było bez końca, zanim się wszyscy sprowadzili do nowego mieszkania. W starym domu, co to go mieli rozebrać, zostało tyle śmieci, brudu, kurzu, różnych niepotrzebnych nikomu rzeczy, aż się wszyscy dziwili, że można było tak mieszkać.

Wygodnie jest w nowym domu: duże izby, duże okna, tak ładnie i czysto. Wszyscy uważają, żeby nie śmiecić, bo jakoś byłby wstyd. Wacek nie ma więcej roboty niż dawniej. Każdy ma oddzielne łóżko i własny kąt. I to nie tylko rodzice, babcia i Zosia, ale i dzieci, Wacek ma cały stół dla siebie, przy którym odrabia lekcje i półkę. Na półce leżą jego zeszyty i książki. Mała Celinka ma też własny kącik, w którym mieszkają jej lalki, stoją inne zabawki. Wszyscy się cieszą i wszystkim jest dobrze.

A teraz powiedzcie, dzieci, czy w starym domku koniecznie musimy być tak brudno i nieporządknie? Pewno, że w nowym domu lepiej i ładniej, ale gdyby nikt nie śmiecił i każdy pilnował porządku, czy w starym nie możnaby też przyjemnie mieszkać?

---

*Mieszkanie przyjemne, suche i wygodne, to skarbnica zdrowia.*

---







---

---

Nasze mieszkania często nie odpowiadają naszym potrzebom i jest tam w nich źle, dlatego do domu nie tęsknimy, wolimy przebywać poza domem, niż w domu. Dotąd nasze domy służą raczej za schronisko dla nas i naszego dobytku, niż za mieszkanie, w którymby nam było dobrze, w którym pragnęlibyśmy przepędzić każdą wolną chwilę. Na tem cierpi gospodarstwo, rodzina, zdrowie, rozwój kulturalny człowieka.

Mieszkanie powinno być przede wszystkim dość obszerne. Najbiedniejsza rodzina powinna mieć przynajmniej mieszkanie dwuizbowe; trzy i czteroizbowe mieszkanie nie jest zbytkiem, a prawdę mówiąc, tylko w takim mieszkaniu można mówić o życiu kulturalnem, o zdrowiu, o wygodzie. Mieszkanie należałoby urządzić w ten sposób, żeby izby, w których się sypia, były zupełnie niedostępne dla obcych i żeby nie były używane w ciągu dnia przez domowników. W tych warunkach możnaby zapewnić sobie na noc czyste powietrze i zabezpieczyć się przed przenoszeniem chorób zakaźnych z zewnątrz.

Mieszkanie trzeba oddzielić od gospodarstwa, a przede wszystkim nie używać go wcale do przygotowywania karmy (parowania okopowych) dla inwentarza. Wszystko, co można wykonać poza domem, nie powinno być robione w domu. Mieszkanie jest przeznaczone dla człowieka, nie dla zwierząt domowych, nawet drobnych, bo i te zwierzęta zabierają powietrze i zanieczyszczają wszystko wokoło.

Mieszkanie powinno być suche, widne, pełne światła i czystego powietrza, wesołe. Wilgoć to ruina domu i zdrowia. Mieszkanie ciemne, znaczy ponure, nieprzyjemne, nieprzytulne, brudne—to siedlisko złego nastroju i choroby. Brak czystego powietrza—to zaduch, przykry stęchły zapach „człowieka“ w zaniedbaniu, skracanie sobie życia. Świeże powietrze i słońce—najważniejsze źródła zdrowia i siły—są dostępne dla każdego.

---

---