

NA STRAŻY ZDROWIA



NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 4-23-90.

Administracja: Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok IV

WARSZAWA — Czerwiec 1938

Nr 6

Człowiek dziki, żyjący gdzieś w lasach z polowania i rybołówstwa i tego wszystkiego, co natura sama daje, zdrowia swego nie pielęgnuje, higieną się nie interesuje, słowa takiego nigdy nie słyszał i jest zdrow, a jeśli nie głodny i nic go nie boli, to i zadowolony.

Nasi przodkowie lat temu paręset żyli w kurnych ciemnych chatkach, nosili twarde płócienne ubrania, o koszuli ani czystej ani brudnej nie wiedzieli, głód zaspakajali czymkolwiek i jakkolwiek, nieraz i zielkiem, z miski często brali ręką — wokoło nich był, obrazowo mówiąc, „brud i smród“, a — powiadają niektórzy — byli zdrowsi niż my, podobno nawet dłużej żyli od nas.

My, zaliczający się do ludzi kulturalnych, o zdrowiu mówimy dużo, higieny uczymy się od dziecka, a chorujemy często i wciąż się skarżymy, że nam źle jest na świecie. Gdybyśmy więc tak jak jacyś Indianie, żyjący w puszczy brazylijskiej, albo chociażby jak nasi pradziadowie, zarzucili pielęgnowanie swego zdrowia, czy byśmy się nie lepiej czuli? Pomyślmy.

Dziki człowiek, jak zdarzy się z nim wypadek, to albo staje się pastwą zwierząt, w których musi prowadzić stałą walkę, albo w skutek niedołęstwa wyniszczeje i z głodu czy na jakąś chorobę, która się do słabego człowieka przyplącze, szybko umrze. Dziki człowiek leczyć się nie umie, chorować nie może, nie wolno mu być nawet słabym, borykać się on może z przeciwnościami natury i stawiać im czoło dopóty, dopóki jest zdrowy i mocny, jak drzewa i zwierzęta, wśród których żyje.

Nasi mniej odlegli przodkowie nie żyli już, jak ludzie dzicy, używali już różnych narzędzi, ale ani leczyć chorób nie umieli, ani też nie wiedzieli, jak im zapobiegać. Gdy zjawiała się też jakaś choroba zakaźna, to marli jak muchy, a z dzieci nawet połowy nie mogli dopro-

prować do roku. Rodziło im się dużo, ale umierało z tego bardzo wiele. Ci, co pozostali, może i byli zdrowi, ale żeby jednego zdrowego wychować, trzeba było najpierw dwoje albo troje na tamten świat przedwcześnie wysłać. Słowem dawniej ludzie mniej chorowali, (może tylko mniej się leczyli) ale więcej umierali. Tylko my o tych co zmarli nie wiemy, bo oni krótko byli na świecie, a wciąż słyszymy o tych pozostałych nielicznych, co żyli długo; dodajmy, że dawniej ludzie znosili głód, chłód i cierpienia w cichości. Dziś my chorujemy więcej, ale żyjemy dłużej, przeciętnie dwa razy dłużej, niż nasi pradziadowie.

I to nas jednak nie zadawała. My chcemy nie tylko długo żyć, pragniemy coraz mniej chorować, być zdrowi i mocni. Ale z umiejętnością, jak pielęgnować zdrowie, nikt się nie rodzi. Dzikie zwierzęta, kierowane instynktem, unikają niebezpieczeństwa. Człowiek instynktu tego nie posiada, ma jednak rozum wciąż rozwijający się i doskonalący. Człowiek już na niskim poziomie kultury będący musi się uczyć, a im wyższy ten poziom, tym więcej nauki potrzeba. Dlatego nasi dziadowie higieny się jeszcze nie uczyli, a my już bez nauki higieny obyć się nie możemy, chyba że chcielibyśmy wrócić do stanu naszych przodków. Myślę jednak, że nawet ci, co bardzo chwalały dawne czasy, tego nie pragną.





M. KACPRZAK.

KONKURSY ZDROWIA.

Zdrowie z nieba nie kapie, o zdrowie trzeba tak samo walczyć, jak o kawałek chleba. Żeby walczyć, trzeba umieć, trzeba wiedzieć, o co. Zdrowie każdemu jest jednakowo drogie i potrzebne, każdy też powinien wiedzieć, jakimi drogami je osiąść. Z tym się nikt nie rodzi, tego trzeba się nauczyć.

Pierwszym naszym nauczycielem ochrony zdrowia jest dom, drugim szkoła, ale ani dom ani szkoła nie dają nam wszystkiego, co potrzeba. Braki wiadomości musimy sami zdobyć. Zdobywamy więc, jak umiemy. Z książek, z odczytów, z wykładów. Ale to wszystko nie zawsze wystarcza, nie zawsze dość pociąga, często bardzo nie jest dość przekonywująca, a czasem nawet niezrozumiała. Jak więc temu zaradzić? Zaczniemy od początku.

Lat temu dziewięć, widząc, że dotychczasowe sposoby nauczania są niewystarczające, zaprowadziłem początkowo na próbę konkursy pod nazwą „Zdrowie w chacie wiejskiej“. Konkursy były prowadzone wśród członkiń Kół gospodyń wiejskich, w kołach najsprawniej działających. Najpierw staraliśmy się skłonić gospodynie najbardziej chętne i uświadomione do wzięcia udziału. Dla tych, które się zdecydowały, urządziliśmy specjalne pogadanki i wykłady, żeby im wyjaśnić, na czym konkurs polega. Instruktorka wraz z przewodniczącą Koła obchodziła mieszkania wszystkich kandydatek, oglądała dom z całym obejściem i zapisywała do konkursu. Każda członkini otrzymywała szczegółowe instrukcje, jakie zmiany ma zaprowadzić u siebie w domu, aby w mieszkaniu panował ład i porządek. Nie ograniczając się do urządzenia i utrzymania mieszkania, zwracano również uwagę na konieczne ulepszenia w otoczeniu domu (studnia, ustęp, kompostarnia, gnojownia).

Każda gospodyni, przystępująca do konkursu, otrzymywała książkę „Zdrowie w chacie wiejskiej“, z której mogła dowiedzieć się potrzebnych jej wiadomości.

Konkurs trwał 6 miesięcy. Co pewien czas wszystkie gospodarstwa, biorące udział w konkursie, były odwiedzane przez instruktorkę,

oraz przewodniczącą Koła gospodyń lub kogoś z członków zarządu miejscowego kółka rolniczego. W odwiedzinach brali również udział: higienistki i lekarze.

Po ostatnich odwiedzinach przy końcu konkursu następowało ich zamknięcie, przy tym najlepsze domostwa otrzymywały nagrody. Za najlepsze uznawano nie najlepiej wyglądający dom, ale taki, w którym podczas konkursu najwięcej zrobiono, w którym pomiędzy początkiem a zakończeniem konkursu zaszły największe różnice. Nagrody były wydawane w postaci przedmiotów domowego użytku, jak zegary ścienne, kołdry, komplety naczyń do mycia, nakrycia stołowe, łóżka dla dorosłych i dzieci i t. p. Zamknięcie konkursu i rozdanie nagród urządziło się uroczystie przy udziale jak najszerszych Kół gospodyń wiejskich, gospodarzy zorganizowanych i przedstawicieli władz.

Jakież zmiany wprowadziły u siebie uczestniczki konkursów, w jakiż sposób to „zdrowie“ weszło do izby przez konkurs. Przed wszystkim w domach wprowadzono różne niezbędne urządzenia, w wielu gospodarstwach zaprowadzono podłogi w kuchni, w innych podłogi pomalowano olejną farbą, założono w oknach wietrzniki i nauczono się otwierać okna, codziennie wietrzyć izby. Zaprowadzono słomianki, worki do brudnej bielizny, nocniki, umywalki, spluwaczki, szufelki do śmiecia, szczotki do zamiatania izb, porobiono porządki w łóżkach i pod łóżkami, pozbyto się brudu. W wielu domach wybito okienka w sieniach, bo w ciemnej sieni utrzymanie czystości jest niemożliwe.

Duży wpływ miały także konkursy na utrzymanie porządku w całym obejściu. Podwórza były czyste bez gnojówek, błota i niepotrzebnych sprzętów, poprawiono ustępy, które przy pierwszych odwiedzinach były w okropnym stanie. W niektórych miejscowościach wszystkie budynki, które dotąd nawet nie były omiatane, zostały wybielone.

Konkursy przyjęły się bardzo szybko i rozpowszechniły się po całym kraju. Liczba ich z roku na rok rośnie. Urządzają je obecnie nie tylko Koła gospodyń wiejskich, ale i inne organizacje, jak Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki, Związek Pracy Obywatelskiej Kobiet, organizacje młodzieży wiejskiej i t. p. Ogółem wzięło w nich udział przez te lata wiele tysięcy gospodyń, z różnych okolic kraju.

Z ramienia samej Centralnej Organizacji Kół Gospodyń Wiejskich w ostatnich latach, od 1932/33 do 1937/38 roku, zorganizowano 794 konkursy (zespołów), w których wzięło udział 5376 uczestniczek. Koła gospodyń zorganizowały również w tym czasie parę tysięcy kursów zdrowia, które często odbywają się przed konkursami, aby wyjaśnić uczestnikom, poco konkursy są prowadzone i jak postępować należy,

aby one dały największe korzyści. W niektórych przypadkach przed rozpoczęciem konkursu urządzane są tak zwane „tygodnie czystości“ (Polesie), o których obszerniejsze wiadomości podane są w tym numerze pisma. Okres trwania konkursów jest bardzo różny: od kilku miesięcy do 3 lat, jak to ma miejsce na Polesiu.

Wreszcie wspomnieć należy, iż obecne konkursy niekiedy rozszerzają się na całe zespoły. To znaczy, iż w takim konkursie zespołowym nie tylko każda uczestniczka zaprowadza pewne ulepszenia w swoim domu i obejściu, ale jednocześnie cały zespół, wszystkie uczestniczki razem doprowadzają do porządku pod względem zdrowotnym swoją wieś albo kawałek wsi. Kółka, które rozwijają swoją działalność w tym kierunku, będą miały wielką zasługę, przyczyniając się znacznie do szybkiej zmiany wyglądu naszych wsi.

Ten sposób uświadamiania w sprawach higieny wydaje mi się bardzo pożyteczny, myślę nawet, że zdał już egzamin i można go wprowadzać wszędzie, dostosowując naturalnie do miejscowych warunków.

PRZODOWNICE ZDROWIA W POWIECIE WILEŃSKO - TROCKIM.

W różnych okolicach kraju słyszy się obecnie o przodownicach zdrowia. Z jednego powiatu przychodzi wiadomość, że ma się odbyć kurs dla przodownic, z innego, że przodownice dobrze sobie dają radę w pracy; nie też dziwnego, że nieraz spotyka się zapytanie, kto to są te przodownice zdrowia, czego się uczą i na czym ich praca polega.

Przodownice zdrowia są to młode dziewczęta wiejskie, chętne do pracy społecznej, które dobrowolnie biorą na siebie obowiązek podnoszenia swojej wsi, swego osiedla na wyższy stopień kultury. Na kursach specjalnie dla nich organizowanych przodownice uczą się higieny osobistej, higieny kobiety i niemowlęcia, dowiadują się, co to są choroby zakaźne, gruźlica, jak się je zwalcza, jak wpływa alkohol na organizm ludzki, jak należy udzielać pomocy w nagłych wypadkach, pielęgnować w chorobie, ratować zatrutych gazami.

Po powrocie do domu starają się szerzyć wśród swego otoczenia wiadomości, które zdobyły, dbać o czystość i wygląd domów we wsi, nieść pomoc w potrzebie, pomagać w pracy lekarzowi i pielęgniarkie.

W powiecie wileńsko - trockim kształcą przodownice zdrowia i kieruje ich pracą Towarzystwo Przeciwgruźlicze. Towarzystwo to ma wielu członków we wszystkich gminach powiatu. Członkowie ci, zapisując się na członków Tow. Przeciwgruźliczego, składają takie przyrzeczenie:

„1) Będę jadał na osobnym talerzu, 2) ustawię w chacie spluwaczkę i zobowiązuję się pluć tylko do niej, nie na podłogę, 3) usunę z mieszkania kury do kurnika, lub choć do obory, 4) przygotuję okna do łatwego otwierania i urządzę lufceiki, abym mógł często wietrzyć chatę, 5) będę mył się codziennie i przeznaczę do tego celu osobny kąt w izbie, gdzie ustawię miskę, dwa kubły (do czystej i brudnej wody), mydło i ręcznik, postaram się sprawić umywalkę z wodą bieżącą, 6) wybielę wnętrze chaty 2 razy do roku, 7) urządzę ustęp ze szczelnie zamykanym dołem i utrzymywać go będę w należytej czystości, 8) będę wychowywał dzieci według wskazówek podanych przez poradnię przeciwgruźliczą. Rozumiem podstawy walki z gruźlicą i innymi chorobami zakaźnymi i wiem, że spełniając to przyrzeczenie, przyczynię się do podniesienia kultury mojego kraju“.

Wiemy wszyscy dobrze, że łatwiej każdy z nas coś obiecuje, niż dotrzymuje i że często wiele czasu upływa, nim swe dobre zamiary człowiek w czyn wprowadzi, nim swe przyzwyczajenia zmieni, a nowe lepsze zacznie stosować na codzień. Ponieważ na instruktorów płatnych Towarzystwo pieniędzy nie miało, postanowiło zwrócić się o pomoc do samej wsi. Zaczęło organizować przodownice zdrowia, nazywając je swym „karmazynowym wojskiem“. Przodownice noszą mundury: lniane bluzki z krzyżami przeciwgruźliczymi, karmazynowe krawaty, a nawet i do codziennych sukienek i do palt noszą tarcze z szarego płótna z haftowaną „karawaką“, żeby każdy wiedział, jakie obowiązki pełnią.

Kursy dla przodownic urządza Towarzystwo dla każdej gminy osobno. Kurs trwa kilka dni, gromadzi zwykle około 80 dziewczyn w wieku od 17 lat. Nauka na kursie jest bezpłatna. Na życie każda słuchaczka przywozi co może: kaszę, jaja, słoninę, chleb; winna też mieć ze sobą koc, poduszkę, miski, kubek i łyżkę. Gotowaniem posiłku zajmuje się Koło Gospodyń Wiejskich. Mieszkanie i opieka zapewnione.

Po przesłuchaniu kursu każda przodownica składa następujące przyrzeczenie:

„Jako przodownica zdrowia wobec starszyny gminy uroczycie przyrzekam:

1. Świecić przykładem czystości osobistej i swojej chaty całej wiosce.

2. Podnosić higienę i kulturę swojego osiedla przez wytrwałe obchodzenie chat i nauczanie ludzi do wprowadzania zmian koniecznych dla utrzymania zdrowia.

3. Namawiać ludzi do przystępowania na członków Towarzystwa, aby zwiększyć jego szeregi i stać się silniejszym wobec gruźlicy.

4. Wyszukiwać ogniska gruźlicze i kierować chorych lub podejrzanych do poradni. Kierować dzieci do szczepienia przeciwgruźliczego.
5. Zwalczać zabobony i znachorów.
6. Przeprowadzać odwszenia.
7. Propagować walkę z alkoholizmem.
8. Propagować oświatę — skłaniać sąsiadów do kształcenia dzieci
9. Otaczać opieką dzieci i zwierzęta i wszystko, co słabe.
10. Ochroniać przydrożne drzewka przed zniszczeniem.
11. Nie uprawiać leczenia, ale dzielić się wiadomościami z higieny i nieść samarytańską pomoc bliźnim bez różnicy narodowości i wyznania.
12. Przesyłać sprawozdania do prezesa miejscowego sejmiku przeciwgruźliczego i stawiać się na wszelkie zbiórki zwoływane przez zarząd Tow. lub sejmiku.

To przyrzekam swojemu Dowódcy p. dr *Wł. Leśniewskiemu* i swoim nauczycielom, swojemu ks. Proboszczowi, panu wójtowi i sołtysom oraz całej mojej wsi kochanej, której dobra pragnę“.

W pracy swej natrafiają przodownice na wiele trudności, ale na ogół dobrze sobie radzą; pracują chętnie, stale są czynne w swoim rejonie. Czasem, żeby im raźniej było, idą na obchód grupą we dwie lub we trzy. W razie trudności zwracają się do sołtysa, gdy to nie pomaga nawet do wójta. Jeśli na wieś przyjeżdża lekarz lub pielęgniarka Tow. Przeciwgruźliczego, odwiedzają oni chorych zawsze razem z przodownicami zdrowia.

Co pół roku w każdej gminie odbywają się zjazdy miejscowych przodownic, na których uzupełniają one swe wiadomości i omawiają trudności napotymane w pracy. Przodownice nieraz dzielą się swym doświadczeniem z innymi, pisząc do tygodnika „Głos Ziemi“, wychodzącego w Wilnie. Oto dwa wyjątki z ich listów: 1) „Zaczęłam obserwować nasze kobiety wiejskie. Gdzie tylko grupa ich się zbierze, tam i ja przychodzę. Z początku prowadzimy rozmowę potoczną, później powoli przechodzę do tematu, na którym mi bardzo zależy, o higienie mieszkania, o higienie osobistej, o odżywianiu. I tak między nami rozwija się miła rozmowa, bo każda coś powie, o coś zapyta. Wiele mówi, że można jednak wszystkie te zmiany w życie wprowadzić, i tak wieczór upłynie mile i pożytecznie“. 2) Chciałabym, aby każda z nas wzięła się do tej pracy, ciężkiej, ofiarnej ale jakże radosnej. Prawda, trudne to jest, bo ludziom się czasem wydaje, że ktoś z tej pracy ma jakąś korzyść, ale nie powinniśmy się zrażać. Co z trudnością się zdobywa, tym jest cenniejsze“.

UNIWERSYTET LUDOWO – KORESPONDENCYJNY W WILNIE.

We wrześniu 1937 r. „Tygodnik Katolicki — Nasz Przyjaciół” wydawany w Wilnie zwrócił się do swych czytelników z zapytaniem: jacy są, ich zdaniem, najwięksi wrogowie rozwoju wsi. Ogromną większością głosów za najważniejszego wroga uznano ciemnotę.



Rozpoczynając walkę z tym wrogiem, Tygodnik zorganizował kursy korespondencyjne pod nazwą „Uniwersytet Ludowy — Korespondencyjny Tygodnika Katolickiego „Nasz Przyjaciół”.

Kurs trwa 4 miesiące, składa się z 7 działów, z których jeden nosi nazwę higieny i pouczeń lekarskich. Inne działy są to: religijny, historyczno - literacki, prawno - społeczny, handlowo — spółdzielczy, gospodarczy i techniczny. Każdy słuchacz zapisujący się na kurs może się zgłosić do jednego działu, najwyżej do dwu. Wpisowe na Kurs wynosi dwa złote. Co miesiąc każdy słuchacz winien przesłać do Uniwersytetu zadane wypracowania. Aby mu pracę umożliwić, Uniwersytet przesyła mu razem z zadaniem potrzebne książki, które on po wykorzystaniu zwraca. Po czterech miesiącach ci ze słuchaczy, którzy dobrze wykonali swe prace, są dopuszczeni do egzaminu, poprzedzonego wysłuchaniem

trzydniowego kursu oraz zwiedzeniem instytucyj, związanych z przedmiotem, którego się uczyli. Po pomyślnym zdaniu egzaminu słuchacze otrzymują świadectwa Uniwersytetu Ludowo - Korespondencyjnego.

Zainteresowanie Uniwersytetem było tak wielkie, że na pierwszy kurs nie mogli się dostać wszyscy, którzy chcieli. Ale kurs będzie się stale powtarzał tak, że każdy będzie mógł wziąć w nim udział.

Na pierwszym Kursie w dziale higieny i pouczeń lekarskich wzięło udział 43 słuchaczy, w czym 31 kobiet. Słuchacze opracowali następujące tematy: 1) Braki higieny w moim otoczeniu i jak je usunąć; 2) jakimi chorobami można się zarazić przez jedzenie ze wspólnej miski; 3) skutki używania wódki na uroczystościach rodzinnych; 4) jak powinno być wychowywane dziecko na wsi (wskazać błędy i przesady).

PIERWSZY KURS „PRZODOWNIC HIGIENY WIEJSKIEJ“ W KALISZU.

Staraniem Wydziału Powiatowego, przy współudziale Zarządu m. Kalisza, P. C. K. w Kaliszu, Szpitala im. Przemysława II, T-wa Lekarskiego, oraz Pow. Komendy P. W. i W. F. — został zorganizowany pierwszy kurs „Przodownic Higieny Wiejskiej“. Jak głosi świadectwo z ukończenia kursu, celem tego kursu było wyszkolenie „przodownic higieny wiejskiej“, które powołane zostały do społecznego obowiązku szerzenia zasad zdrowotnych w otoczeniu własnym, swojej wsi i swojej gminie.

Przodownice higieny wiejskiej mają być tym czynnikiem społecznym, który spowodować winien podniesienie poziomu życia i kultury polskiej wsi. Zadaniem ich będzie radzić i wskazywać jak należy mieszkać, odżywiać się i dbać o swoje zdrowie, służyć opieką i radą w wypadku choroby, a przy zwalczaniu chorób zakaźnych i społecznych, zakaźności i zabiegów niedozwolonych, przesądów, zabobonów i pijaństwa współdziałać z lekarzami i współpracować z władzami, dbać o upośledzonych, starców i kaleki, otaczać ich opieką własną i mieszkańców wsi, brać udział w pracach tych organizacji społecznych, które mają na celu wychowanie fizyczne, obronę Państwa i oświatę pozaszkolną.

Kurs trwał od 2 do 31 maja. Uczęszczało na kurs i złożyło przepisowy egzamin 30 dziewcząt, pochodzących ze wszystkich gmin powiatu. Kurs był skoszarowany i pozostawał pod opieką wykwalifikowanej instruktorki. Obejmował obowiązujące wykłady z anatomii, higieny, pielęgniarstwa i innych fachowych przedmiotów, oraz szereg przedmiotów ogólnie - kształcących: wychowanie obywatelskie, gospodarstwo domowe, wychowanie fizyczne, obrona przeciwlotnicza.

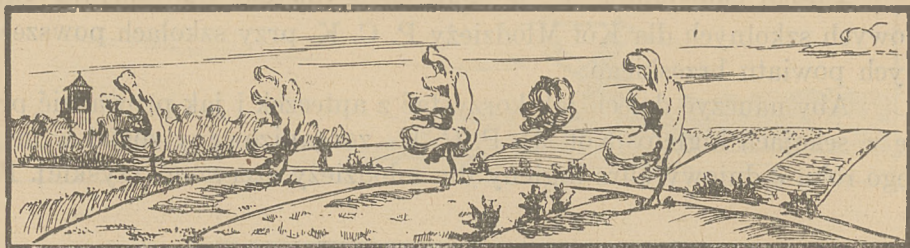
Czas wolny od zajęć szkolnych poświęcony został zwiedzaniu fabryk, zakładów użyteczności publicznej, biblioteki, muzeum, wycieczkom (Lisków). Dla rozrywki w dni świąteczne były słuchaczki na przedstawieniach w teatrze miejskim i w kinach.

Miarą zainteresowania, pilności i uświadomienia słuchaczek kursu były doskonałe odpowiedzi na egzaminach.



Dnia 31 maja b. r. o godz. 12 w sali Rady Powiatowej w obecności wszystkich wykładowców, Komitetu Organizacyjnego, zaproszonych gości, oraz przedstawicieli władz wojskowych i samorządowych odbyło się uroczyste rozdanie świadectw. Świadectwa wręczył słuchaczkom p. Starosta, a p. Prezydent miasta w imieniu P. C. K. wręczył apteczki jako zachętę do dalszej pracy społecznej. Po zakończeniu tej uroczystości w salach Rodziny Urzędniczej odbył się wspólny obiad, urozmaicony śpiewem dobrego chóru słuchaczek. Były śpiewane piękne wiejskie melodie, były też i aktualne przyspiewki. Wieczorem w tym samym lokalu odbyła się pożegnalna zabawa.

Zachęcony wynikiem pierwszego kursu Komitet Organizacyjny uruchomił dn. 8. VI. b. r. drugi z kolei kurs, a później co miesiąc następny, tak, ażeby każda gromada w powiecie miała swoje przodownice higieny wiejskiej.



POLSKI CZERWONY KRZYŻ W BRZEŚCIU n/BUGIEM KSZTAŁCI PRZODOWNICE ZDROWIA.

Dla podniesienia poziomu higieny i zdrowotności wsi, Zarząd Oddziału P. C. K. w Brześciu n/B. prowadzi wiele ciekawych prac. Rokrocznie organizuje kursy przodownic zdrowia na wsi. Kandydatki delegowane są przez Zarządy Kół P. C. K. przy gminach, które wpłacają za każdą słuchaczkę 2 zł. tytułem wpisowego, kandydatki zaś same wpłacają zł. 4 tytułem częściowego zwrotu kosztów wyżywienia.

Kursy są skoszarowane przy Żeńskim Ośrodku W. F. i P. W. Koszty wyżywienia łącznie z opłatą administracyjną wynosiły od każdej kandydatki 80 gr. dziennie. Każda słuchaczka otrzymywała po skończeniu kursu jeden egzemplarz książki p. t. „Zdrowie w chacie wiejskiej“ dr. *M. Kacprzaka*.

Kurs skończyło 48 dziewcząt. Ogółem Zarząd Oddziału przeszkolił dotąd 134 osoby.

Prócz wykładów objętych programem przeprowadzane były pogadanki z zakresu wychowania obywatelskiego i społecznego oraz przestrzegana była higiena osobista.

O pożyteczności tego rodzaju kursów świadczy duże zainteresowanie samych słuchaczek oraz wpływ ich na otoczenie po powrocie do wsi. Notowane były częste wypadki udzielania pierwszej pomocy przez przodownice zdrowia.

Zaznajomione na kursie ze skutkami braku zachowania higieny w życiu codziennym oraz przyczynami powstawania nagminnych chorób zakaźnych, przodownice stały się gorącymi krzewicielkami zasad czystości osobistej oraz otoczenia, uświadamiając w tym względzie ludność swojej wsi.

Zarząd Oddziału P. C. K. sporządził również 150 apteczek szafkowych szkolnych dla Kół Młodzieży P. C. K. przy szkołach powszechnych powiatu brzeskiego.

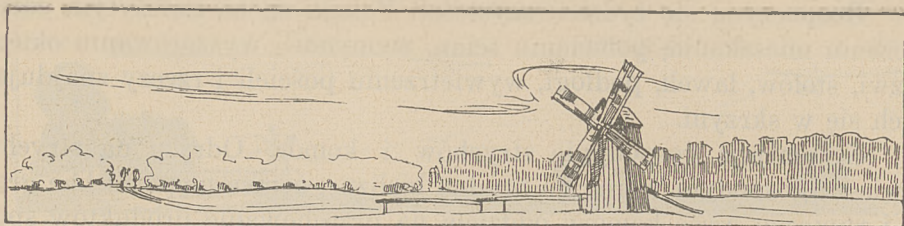
Aby nauczyć dzieci, jak korzystać z apteczek i jak prowadzić pracę w sekcjach higieny Kół Mł. P. C. K., zorganizowany został w maju tego roku 3-dniowy kurs higieny dla młodzieży czerwono krzyskiej. Po-



za pogadankami odbywały się pokazy i ćwiczenia praktyczne pierwszej pomocy.

Kursy odbyły się w Małorycie, Wysokim Lit., Kamieńcu Lit. i Domaszewie. Na kursie było 193 dziewczynek w wieku 12 lat: po jednej z każdej szkoły powszechnej danego rejonu.

Dziewczyna była przewieziona na kursy furmankami gminnymi. Kursy były skoszarowane w budynku szkolnym pod opieką kierownika danej szkoły. Dziewczęta zabierały ze sobą suchy prowiant na 3 dni, oraz wpłacały tytułem częściowego zwrotu kosztów za wyżywienie 50 gr. każda.



Dr J. WĘGRZYNOWSKA.

TYGODNIOWE KONKURSY CZYSTOŚCI.

W roku bieżącym Centr. Tow. Org. i Kótek Rolniczych rozpoczęło prowadzenie tygodniowych konkursów czystości. Zadaniem ich jest zainteresowanie członkiń Kół Gospodyń Wiejskich i członków Kótek Rolniczych zagadnieniami higieny wsi i pouczeniem, w jaki sposób przy bardzo skromnych warunkach materialnych można i należy zmienić złe warunki higieniczne swego mieszkania i obejścia na lepsze.

Akcją tą objęto przede wszystkim Polesie. Jak przystąpiono do tej pracy? Na terenie każdego powiatu wyznaczono trzy punkty, wsie, w których są czynne Koła Gospodyń Wiejskich lub Kółka Rolnicze. Cała ludność powiadomiona zostaje przez wójta, księdza, nauczyciela, o przyjeździe w wyznaczonym terminie pielęgniarki społecznej. Wygłosić ma ona przez trzy dni szereg pogadarek o walce z chorobami zakaźnymi, przestrzeganiu czystości osobistej, mieszkania i obejścia, o wychowaniu niemowlęcia, opiece nad kobietą.

Uczestniczą w kursie nie tylko członkowie organizacji, lecz i ogół ludności wiejskiej. Zainteresowanie słuchaczek i słuchaczy duże; wszyscy słuchają z zaciękwieniem. Wszak są to rzeczy nowe, nigdy na wsi jeszcze dotąd nie poruszane, zwłaszcza dla starszych, którzy nie mieli możliwości uczęszczać do szkoły. Wiele słuchaczy uświadamia sobie, że głównie dlatego tak wiele na wsi poleskiej chorób, że ludność sama nie dba o siebie. Ale znowuż ze smutkiem stwierdzają, że u nich na wsi nie będzie dobrze, bo ludność jest biedna. Otóż tu przychodzi z pomocą pielęgniarka społeczna, która wprawdzie majątku przysporzyć nie może, ale nauczy jak tym majątkiem, który jest, gospodarzyć, żeby zdrowie ochronić, a przez to i majątek wzrośnie. Pielęgniarka zostaje na wsi przez 8 — 10 dni i uczy, jak można polepszyć warunki mieszkaniowe i jak należy stosować u siebie w domu zasady higieny. Prosi tylko, by gospodynie chętne zapisywały się. Chętnych jest zawsze dużo.

Rozpoczyna się tydzień czystości. Polega on na należytych oczyszczeniu mieszkania, pobieleniu ścian, wymyciu i wyszorowaniu okien, drzwi, stołów, ławek, podłogi, wywietrzeniu pościeli i rzeczy znajdujących się w skrzyni.

Nie omijają gospodynie strychów i komór. Odrazu na strychu zawiesza gospodyni worek na brudną bieliznę, usuwa niepotrzebne graty i rupiecie; część komory oddziela na przechowanie produktów spożywczych, po drugiej stronie zawiesza kołek na wierzchnią odzież.

Wszyscy członkowie rodziny pomagają czynnie: mąż robi półkę na chleb, skrobaczkę, uprzęta sień, uszczelnia okno, poprawia zawiasy, żeby można było okno otwierać i stale wietrzyć mieszkanie.

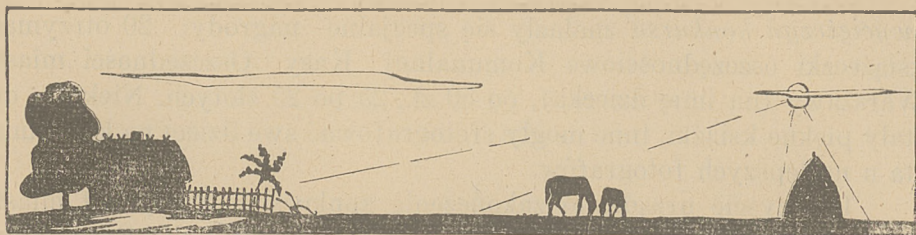
Dzieci porządkują swoje rzeczy, usuwają stare rupiecie, układają książki do nauki. Następuje potem pokaz wzorowego prania i wygotowania bielizny. Higienistka stale wszystkich odwiedza, służy radą, udziela wskazówek.

Gospodynie nie zapisane na własną rękę również porządkują swoje mieszkania, higienistka przyrzeka im, że i do nich wpadnie.

Ale nie tylko mieszkania są porządkowane. Dzieci wszystkie mają główki wymyte, są wykąpane, starsi też. W izbie urządza się kąciki do mycia: ustawia się na stołku miednicę, w braku jej glinianą miskę, lub ceberek, tuż obok wisi ręcznik, lub nawet kawałek czystego płótna własnej roboty. Wieczorami higienistka ma pogadanki ze starszymi dziewczętami i młodymi matkami, pokazuje i tłumaczy im, jak kąpać, karmić, nosić, ubierać niemowlę, a słuchaczki przerabiają same na dużej lalce wszystkie zlecenia, jak w prawdziwej szkole.

Tydzień szybko mija w wyteżonej pracy, ale wysiłek opłaca się. Jakoś weselej w izbie, odświeżniej. Następuje uroczyste zakończenie. Przyjeżdża starosta, lekarz powiatowy, instruktorka Kół Gospodyń Wiejskich, kierownik Kółek Rolniczych, zwiedzają gospodarstwa uczestniczek konkursu, następuje rozdanie nagród.

Gospodynie zadowolone i wzruszone, dziękują za naukę i przyrzekają same teraz dbać o swe gospodarstwa, a również służyć radą swym sąsiadom i przyrzeczenia dotrzymują. Ale czy tylko na Polesiu należy przeprowadzać tygodnie czystości? Myślę, że nie, bo i na innych naszych polskich wsiach jest jeszcze dużo do zrobienia dla zdrowia. Inne są może braki na Pomorzu, inne na Polesiu, a jeszcze inne gdzieś pod Krakowem. Ale czy jest taki zakątek w Polsce, gdzie nic nie ma do usunięcia, do poprawienia i ulepszenia, gdzie by higiena nie była potrzebna?



KONKURS PIELEGNOWANIA NIEMOWLĄT W WARSZAWIE.

W jedenastu poradniach dla niemowląt Warszawskich Miejskich Ośrodków Zdrowia odbyło się w końcu maja zakończenie konkursu pielęgnowania niemowląt.

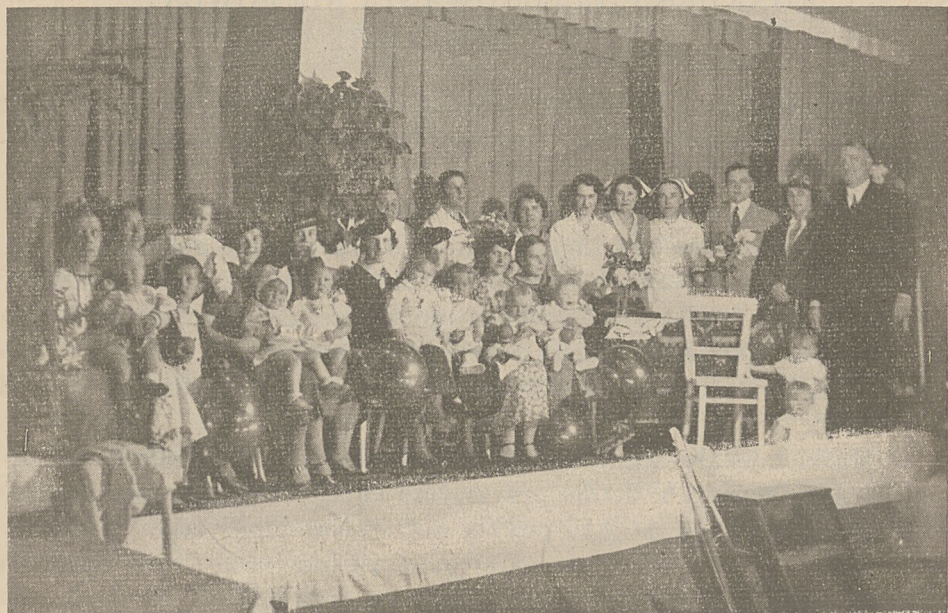
Celem konkursu było nie tyle pobudzenie gorliwości matek w opiece nad własnymi dziećmi, ile nauczanie ich, jak mają tę gorliwość swoją okazywać. Uczestniczki konkursu musiały wykazać, że rozumiały dokładnie, jak trzeba się dzieckiem opiekować, że potrafiły w swoich możliwościach stworzyć dziecku najlepsze warunki dla zdrowia i rozwoju oraz, że stosowały się chętnie i starannie do rad, otrzymywanych w poradni.

Matki musiały regularnie przynosić dziecko do poradni, regularnie karmić, kąpać i t. d. Złe przyzwyczajenia, różne przesady tępiono bez litości, zapisując je jako punkty karne. Natomiast za czystość, dobry rozwój, regularne karmienie piersią i inne cechy przyznawano punkty dodatnie. Wszystkie dzieci badano w jednakowych odstępach czasu, przeważnie co miesiąc. Poza tym pielęgniarki odwiedzały kilkakrotnie rodzinę w domu.

Konkurs rozpoczął się 15 czerwca 1937 r. Do konkursu stanęło 800 kobiet. Przyjmowano tylko takie, których niemowlęta nie ukończyły jeszcze 6 miesięcy życia. Do końca konkursu, t. j. do 15 maja 1938 r. wytrzymało 565 uczestniczek, reszta odpadła głównie w skutek niestosowania się do regulaminu: 565 kobiet przez cały niemal rok wykonywało wszystko, czego poradnie i regulamin konkursu dla dobra dziecka wymagały. Toteż każda z tych kobiet otrzymała dyplom honorowy, podpisany przez Prezydenta miasta Warszawy. Na dyplomie było napisane: „Dobrej matce w uznaniu jej starań o zdrowie (imię dziecka), w okresie konkursu pielęgnowania niemowląt“. Poza tym każda z uczestniczek dostała jakiś praktyczny upominek, przeważnie coś z wyprawki dziecięcej. Dla szczególnie pilnych i gorliwych matek — dla

zwycięzczyń konkursu znalazły się specjalne nagrody: 20 otrzymało książeczki oszczędnościowe Komunalnej Kasy Oszczędności miasta Warszawy (na imię dziecka), po 50 zł., 25 po 25 złotych. Niektóre dostały piękne książki, inne mogły sfotografować swe dzieci na koszt miasta u najlepszych fotografów.

Uroczystie urządzono zakończenie konkursu. Prezydent miasta zaprosił wszystkie uczestniczki razem z dziećmi do Sali Ratuszowej,



gdzie po przemówieniu rozdał nagrody. Zaproszone matki jechały tramwajami na koszt miasta. Wszystkie dzieciaki dostały owoce i baloniki tak, że cała sala pełna była różnokolorowych „bomb“, które co chwila wybuchały, no i... krzyku dzieci.

Niezależnie od tej uroczystości każdy ośrodek zdrowia urządził u siebie „domowe“ zakończenie konkursu, również nagradzając uczestniczki. Wszystkie matki jednogłośnie postanowiły, że z następnym dzieckiem zgłoszą się do ośrodka i zapiszą się do poradni zaraz po urodzeniu.

Cała Polska pokryta jest siecią różnorodnych organizacji społecznych, a wszystkie prawie te organizacje zajmują się sprawami zdrowia.

Najpierw mamy wszelkie obchody, zbieranie składek, różne dni i tygodnie. Czy to jest miesiąc przeciwgruźliczy, czy tydzień Czerwonego Krzyża, czy Dzień Matki, słyszymy coś o zdrowiu. Niezależnie od tego, w organizacjach naszych urządzane są regularne kursy. Mówi się w ciągu kilku dni na tych kursach i o pielęgowaniu dzieci, i o chorobach zakaźnych, i o odżywianiu, i o mieszkaniu, i o wielu innych rzeczach, zdrowia dotyczących. Ale i kursy nie wystarczają, choć dają one o wiele więcej, niż odczyty, choćby dlatego, że dłużej trwają.

Zaprowadziliśmy przed kilku laty konkursy. Zbieramy ludzi dobrej woli, którzy chcą się czegoś nauczyć i w ciągu kilku miesięcy pokazujemy im w ich własnych mieszkaniach, jak mają tam urządzić swoje życie, żeby zdrowie ich jak najwięcej zyskało.

Ostatnio zaczynamy kształcić przodowników. Mówimy sobie, że cała wieś odrazu się nie podniesie. Ale są ludzie bardziej chętni, więcej interesujący się tymi sprawami, niż ogół, ich trzeba zjednać, wykształcić, urobić, a oni już pociągną za sobą innych — słowem lub przykładem.

Tak oto różnymi drogami higiena idzie na wieś. Aby tylko coraz więcej było tych, którzy rozumieją, że to wszystko, co oni robią, to nie dla innych, lecz dla siebie i że o zdrowie trzeba tak samo walczyć, jak o kawałek chleba.