

# Przewodnik Zdrowia

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

Wychodzi w drugiej połowie każdego miesiąca.

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

*Szlachetne zdrowie!  
Nikt się nie dowi  
Jako smutniejsz,  
Aż się zepsuje!  
(C. Kochanowski).*



*Ne cie trzeba ceni - ten tylko się  
dome,  
Zarowie!  
Kto cie stracił! ...  
(A. Mickiewicz).*

Przedruk wszelkich naszych artykułów, o ile przeciw temu nie zastrzegli się autorzy, dozwolony jest tylko z wyraźnym podaniem „Przewodnika Zdrowia (Berlin)” jako źródła.

Przedpłata roczna wynosi z przysyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 3 korony — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany n. nr. II. Abt. t 117. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie u bódzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1901. | Wydawca i redaktor odp: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32. | Luty.

Treść: Rozmyślania pozjazdowe (Czego przestrzegać u dzieci w domu — czego w szkole?) Przez dra. S. Kurkiewicza. — Walka z samieństwem (onanizmem). — List z Krakowa. — Przestrogi i rady. — Rozmaitości.

## Rozmyślania pozjazdowe.

Przez dra S. Kurkiewicza (Kraków).

**Czego przestrzegać u dzieci w domu — czego w szkole?**

Odnosnie do pierwszej części tego pytania, będącego sprawą wychowu dzieci, dość już zapewne słyszeliście skądinąd, czytaliście w „Przewodniku“, i zapewne jeszcze w łamach jego czytać będziecie. Na tem miejscu niech tylko wystarczy przypomnieć Wam tę podwalinę wychowania i zdrowiectwa (hygieny), t. j.: chowajcie dzieci zawsze tak, jakby one sierotami opuszczonymi będąc, miały się borykać w życiu z wszelakimi przeciwnościami, do czego więc potrzeba odpornego ustroju — czyli chowajcie dzieci w pewnego stopnia niewygodach, którym

to sposobem najlepiej je uodparniacie (hartujecie). A przytem zdrowiectwo to Wam dopowiada, nie pozwalajcie im niczego nad wiek swój, zaważać sobie! — I w tym względzie zaczepiam przede wszystkim o występki samienia się (onanii), co do którego znówu panuje najlepszość ( optymizm), więcej pono między lekarzami niż pomiędzy samymi winowajcami. — Nie mam zamiaru i nie mam tu miejsca na to, aby kruszyć kopję za tem, jakie następstwa u poszczególnej płci występki ten zazwyczaj sprowadza, jakie najgorsze sprowadzić zdoła itd., względnie nawet, czy wogóle jakie następstwa sprowadza, (bo i o tem ludziska powątpiewają!) Zwracam tylko uwagę wszystkich na ten przykład i takie stawiam porównanie: Jeżeli kogoś w sile wieku będącego

spotka zmianę starca, czy pod względem wzroku czy siły mięśniowej czy siły ruchów, czy przytomności umysłu i sił duchowych, czy t.p., to nie ma lekarza, któryby się nie liczył z temi przedwczesnemi zmianami i tego „przedwczesnego zaniku“ nie uważał za coś poważnie złego. Jeżeli teraz dziecko, czynnie czy biernie, ma przywłaszczonemi jakiegokolwiek potrzeby ustroju o 15 lub więcej lat wcześniej, to czyż możecie wątpić aby na chwile, że to jest trucizną dla niego?! Mięśnie zewnętrzne i kości, to, o co my dziś najmniej dbamy i co najmniej cenimy, mogą być, zdawałoby się, nadużywane i przeciążane w wieku dziecięcym. Tymczasem pokazała się straszna prawda na skutkach zawczesnego używania dzieci do pracy w twornicach (fabrykach) it.p. ciężkiej pracy. A cóż dopiero mówić o układzie czulcowym (nerwowym), w którego jedynej mocy jest ta, tak jak i głód silna, potrzeba: popęd płciowy i z niego potem wynikająca rozkosz płciowa, należąca we fizjologii do „uczucí ogólnych“, całe ciało przenikających! Ze przenika całe ciało, tego dowodem, że przez nadużycia płciowe, czy pod względem płecnia (spółkowania) czy samienia (onanii),<sup>1)</sup> przychodzi np., prócz rozstroju ogólnoczulcowego, a więc i umysłowego, do tak zwanych „nerwic odruchowych“, usadowionych w sercu, żołądku, itp., nieraz bardzo dotkliwych dla chorego i dla walczącego z niemi lekarza. A że z układu czulcowego także „drogi odżywcze“ (troficzne) cierpią przez te nadużycia, mówiłem już, w l. 10. „Przew.“ (z r. 1900) omawiając przyczynowość gruźlicy. — Niech więc sobie optymistą nie robi z tego, gdy u dziecka zachodzi występek samienia, czynnego czy biernego — ja na mocy dotychczasowego 5-letniego doświadczenia lekarskiego, pochwalam najzupełniej spostrzeżenia razemca (kolegi) Stanie wicza. o których pisałem w l. 10.

<sup>1)</sup> — przy czem odgrywają ważną rolę jeszcze i te czynniki czy okoliczności, jak przedłużanie czyli przeciąganie rozkoszy, oddalenie jej szczytu, względnie przerywanie przebiegu takowej. Wogóle zaś, nawet w najsilniejszym ustroju męskim, jest szczyt tej rozkoszy bardzo wielkim wydatkiem z energii i siły zapasowej układu czulcowego!

„Przew.“, i radzę Wam przejąć się jego radą, „aby chłopców powyżej lat 7 nie oddawać pod opiekę bon.“ („Dz. Zj.“ str. 190.) Powszechnie chyba znanym jest duchoznawczy (psychologiczny) pewnik, że kobieta wobec dojrzałego mężczyzny staje w roli odpornej, natomiast wobec chłopca i młodzieńca w zaczepnej — wogóle, nietylko pod tym względem ostatecznego zbliżenia się. Stąd już mi nieraz uszywały, gdy słuchał od swoich poradków (pacjentów) podawane zdarzenia wyuzdania wobec którego z nich tej lub owej służącej, bony, ciotuni, pani majstrowej itp., ba nawet starych kobiet i kobiet, czemuś innemu, wznioślej szemu, się oddających — tak, że nie trzeba czytać „*Psychopathia sexualis*“ Krafft-Ebing'a lub czyjej innej.<sup>2)</sup>

Wy, Matki, w tym kierunku, według moich spostrzeżeń, jeszcze tak ciemne, raczcież się pouczyć nieco o występkę samienia, abyście wiedziały, pod czyim dozorem chłopcy się chowają — abyście wiedziały, że jeżeli rzekomo boi się po nocach sam Adas w łóżeczku i musi spać ze swoją wychowawczynią, lub coś podobnego, — to pierwszym lekarstwem dla niego dać owej jejmości »aufpass« jako najłagodniejszą karę, póki nerwy dziecka jeszcze całe!... Zważcie to, że gdy chowa dziecko, zwłaszcza w chłopięcym wieku, inna kobieta, nie sama matka, to jej bynajmniej nie w głowie doniosłość zadania wychowawczego, a więc i to nie, aby nie dawać nijakiego zgorzenia. A że do tego między pannami służącymi, bonami itp., jest wielki odsetek (procent) osób złamanych losem, a więc zwykle maciniczek (histeryczek), które to do różnych dziwactw i wyuzdań są tak skłonne, przeto która nie kaleczy wychowanka swego drażniąc go bezpośrednio, ta posługuje się takimi sposobami, jak rozbieraniem się lub obnazaniem przy nim, załatwianiem potrzeb oddawania moczu, itp. wyrafinowaniami. Choćby ten chłopiec, w najlepszym razie,

<sup>2)</sup> W tym względzie dużo się można dowiedzieć i od służby domowej, pałacowej, i t. d.

był doraźnie (zrazu) na to obojętnym, jednakże co oko raz widzi, to utkwi na potem w wyobraźni. — A ktoby chciał odeprzeć tem, że u dziecka niema żadnych wyobrażeń płciowych ni takich popędów, temu zwracam uwagę na zwykłe, odruchowe, nieświadome manípulowanie nie około swych części rodnych u dzieci płci obojga, jeszcze nawet nie umiejących chodzić — i na to, że u dzieci z chorobowym układem czulcowym spostrzegano już w kilku zaledwie wiosnach życia (!) prawdziwe (typowe) samienie się, nieraz pono przez nikogo poprzód im nie pokazane. — Czy Wy, ciemne matki, z tem wszystkim się liczyście? Czy Wy, wobec bladeści i delikatności skóry dziecka — co Was nawet zwykle cieszy! — myślicie o innej tego przyczynie prócz, że ono »musi mieć glisty“?!...

**Tempora mutantur!** (— mienia się czasy!) W wiosnie życia, w której dawniej stryj, wuj lub brat starszy dawali kord do ręki, aby dziecko nim na tabliczce z piasku uczyło się robić pierwsze kreski rycerskiego abecadła, wodzi dziś, w tym lub owym domu, przewrotna wychowawczyni opętane niewiniątko po odludnych laskach i cienistych aleach, gdzie się uczy abecadła przyszłego zniszczenia nerwów!..

Jak zaś za pobięgać temu, aby w szkółkach dzieci i młodzież płci obojga wzajemnie nie pouczyły się o samieniu — co obecnie nawet na godzinie nauki w ławkach się praktykuje! — o tem niech myśli świadome nauczycielstwo i przyszli szkolni lekarze. —

Na co wogóle jeszcze pod względem zdrowia zwracać uwagę należy we wychowaniu domowem, nie tu miejsce do omawiania. — Przejdźmy do wychowania szkolnego — do którego, prócz postępowania z uczniami, należy nauczanie.

Prof. Bolesław Błażek (ze Lwowa) w swoim odczycie (s. 183 do 189 **Dzien. Zj.**) mówi, że badając pewnemi narzędziami [aesthiometer swego przemysłu, zegar Hipp'a nowo urządzonej (konstruowany), sy-

gnał Deprezza] uczniów co do znużenia przez naukę, dochodzi do doświadczenia, że „uczeń siedząc przez 5 godzin w szkole, nigdy nie jest czynnym przez cały czas trwania nauki, a 55 odsetek (procent) uczniów pracuje tylko przez 3 godziny... Wszelkie wypracowania pisemne lub egzaminowanie ucznia wywoływały u niego niestosunkowo (nieproporcjonalnie) wysoki wzrost znużenia. „Przestanki“ (pauzy) zaś międzygodzinne nie były w stanie dać ustrojowi („organizmowi) dostatecznego wypoczynku. Pod względem tygodniowej” rozporządzalności („dyspozycji“) umysłu ucznia okazało się jemu, że ona najlepszą jest w środku tygodnia (środa lub czwartek), nigdy zaś w poniedziałek lub „po dłuższej przerwie w nauce.“ — Sprawozdawca dopatruje się dwójakiego rodzaju wad naszych szkół: 1) „wadliwego urządzenia“ izb szkolnych, przepełnienia w klasach i wogóle tych wszystkich czynników — które niekorzystnie wpływają na fizyczny rozwój ucznia“, (o których później); wady zasadniczej, „która niby przekleństwo ciąży na szkole, iż takowa „nie wytwarza ludzi, obywateli z wolnym sądem dobrego i zła, lecz jest fabryką przyszłych urzędników i niczem więcej... Uczeń więc stara się jak najprędzej uporać z egzaminami, któreby mu dały pewną pozycję w hierarchii urzędniczej, a poza tem widzi spokój, i tylko spokój! I to jest najkardynalniejszą wadą naszej szkoły i naszego wychowania“. — Sprawozdawca stawia następującą uchwałę (rezolucję): »Zjazd uznaje za potrzebne“ między innymi: 2) „Zniesienie katalogów klasowych i natychmiastowego wpisywania doń not z odpowiedzi ucznia, a zastosowanie natomiast „sokratesowskiej metody“ uczenia, z zupełnym wykluczeniem wykładu w klasie [z wyjątkiem dziejów („historji“)] 3) Zniżenie ilości godzin szkolnych do czterech dziennie po 45 minut każda. 4) Zaprowadzenie 15 minutowej przerwy po każdej godzinie nauki. 5) Za-

prowadzenie boisk przy gimnazjach. 6) Zostawienie zupełnej swobody uczniom w sposobie zużytkowania“ przestanków („pauz“). 7) „Hygieniczny rozkład godzin. 8) Udzielanie przyrodnicstwa „(historji naturalnej) na łonie przyrody.“

Piękną rzecz i zdrowotne rady są w tej uchwale. — Zastanówmy się nad sokratesowskim sposobem uczenia. Osoby, z wychowaniem (pedagogia) bliżej zaznajomione, rozumieją ten sposób dokładniej i szczegółowiej. My przez nien rozumiejmy pytaniowy, przelewny (indukcyjny) sposób, gdzie uczeń drogą pytań i odpowiedzi, a stąd drogą wnioskową, dochodzi do własnych wiadomości, które nabywa. — Kto się przygląda kształceniu się dziecka w pierwszych latach życia, ten widzi, że właśnie podobnym pytaniowym sposobem wobec nas, dziecko trwale dowiaduje się o tem, czego jest chętnie (samo) ciekawem. Taki sposób uczy głęboko o rzeczy, uczy myślenia, a mniej nuży mózg, niż ten służbowy wykład p. profesora, który np. z takiej matematyki dotyczący wykład sam na pamięć wykuwszy, jest potem bezmyślnym recytatorem, nie lubiącym ubocznych pytań, bo... na nie niezdolny zwykle odpowiedzieć. Pod takim hebesem miałem zaszczyt być w klasach ostatnich gimnazjalnych, gdzie matematyka była dla nas biczem Bożym, zwłaszcza wobec karczemnego zachowania pana profesora! — Powiedzmy przy sposobności, że co do tego zachowania się wobec uczniów i postępowania z nimi, powinni nauczyciele mieć obowiązujący nie jeden jakiś bezwzględny sposób, lecz władzę osobniczenia (indywidualizowania), dyktowanego przez jakie takie wiadomości duchoznawcze (psychologiczne), wychowawcze (pedagogiczne) a przede wszystkim lekarskie — aby raz rozumieli to, że nerwowi, uczeń czy uczennica, mogą, w niekorzystnych warunkach do odpowiedzi wezwani, zapomnieć „języka w gębie“, choćby nie wiedzieli jak przygotowali się w domu, jakoteż,

że odpowiadanie wobec gromady ludzi jest dla chorobliwie nieśmiały katuszą!...

Dużo się da powiedzieć o wielkich błędach tego urzędowego nauczania, nie liczącego się z wrodzonym zamilowaniem względnie niechęcią do pewnych przedmiotów, jakie (zamił. wzgl. niechęć) w każdym z nas istnieją. Wszak wiadomo, że każdy uczeń z zapalem przykładać się gotów tylko do jednego: albo do języków, albo do matematyki, albo do nauk przyrodniczych, albo do historii, itd. Z jakim uczuciem on się może uczyć, często dostownie! podyktowanego, do tego z opuszczaniem przy prędkiem pisaniu słów, wykładu nielubianego przez siebie przedmiotu! A umysł, pracując nad czemś z niechęcią, zanadto się wyteżę! (Czytajcie „Przew. zdr.“ z. r. zesł. l. 10., str. 77). — To samo urzędowe nauczanie spotyka się na niby szczegółowym (specjalnym) jakimś wydziale wszechniczy. Tu też jest prawie koniecznem, rzekomo dla ogólnego wykształcenia w danym rodzaju wiedzy, słuchać wszystkich możliwych wykładów, z których niektóre bywają takie, że... niestety słuchacze śpią... Lecz słuchać to jeszcze nie te katusze, co z tego potem zdawać przy zielononakrytym stole, w szacie godowej czyli we fraku, która to szopa nazywa się **rygorozum**. Poszczególne uczeni, z których każdy nad swoim przedmiotem, jeżeli nie zjadł zębów, to je wnet zje, na bezwzględnem stanowisku wymagania czasem równej sobie (!) wiedzy, stają w roli sędziów śmiałka. Ze względu na rodzaj zakresu wymaganej wiedzy, trzeba rygorozu nazwać karkołomną gimnastyką układu czulcowego (nerwowego), a ze względu na podstawy tego sądu, loteryją, na której by wygrać nietylko szczęścia potrzeba, ale często bardzo małej stawki (małej wiedzy). Chwilka rozstrzyga o nagrodzie za ciężką pracę, nieraz całego roku. W czasie, gdy przepełnienie panowało np. na wydziale lekarskim, gdzie profesor nie mógł znać nawet mniej-

szości swoich uczniów z wykładów (oczywista nie mógł znać ich wiedzy, nie ich twarzy), było dopiero rygorozum chwilą wzajemnego zapoznania się. Ba, nawet jeszcze do tego, niestety, ułomność ludzka odgrywała wtedy rolę, i na usposobienie sędziego do sążonego naprzód już, bywało wpływały takie okoliczności, jak zapytrywania polityczne, powierzchowność, ubiór (krój), i t. p. u sążonego. Przypominając sobie przebieg egzaminów różnych ludzi, przychodzi się do zapatrywania, że ci, co odznaczyli się jako zdolni recytatorzy, gdzieś potem w życiu samodzielnem zamilkli. Tam, na otwartem morzu, przy łóżku chorego, gdzie brak straży ratunkowej, zwłaszcza w postaci specjalistów, profesorów, nie mając pęcherzy rozsądku własnego, utonęli... Z własnego przyglądu (obserwacji) tyle ośmielę się powiedzieć, że aby po otrzymaniu stopnia „w s z e c h nauk lekarskich“ lekarz nie potrzebował na naukę dopiero praktycznego a b e c a d l a wstępować do szpitali na lat kilka i pracować za darmo, należy studja lekarskie uczynić naprzód i odrazu tak nauką praktyczną, jak jest praktyka aptekarska. Nazajutrz po tej deklamacji, jaką jest rygorozum, będące — jak mówił docent R. — „nieprawidłowym stanem umysłu“, zaczynają parować z głowy te wiadomości, do czego każdy w imię spokoju nerwów usilnie się przyczynia, i — na całe życie, nawet wielce wziętemu lekarzowi, pozostaje jako zupełnie wystarczające właśnie tyle, ileby wyniósł z osłuchania się w czasie czysto praktycznych studjów“... — Nikt się nie zastanawia nad tem, jak na umysł działa to niepomierne wyteżenie pamięci przez wyuczanie się irzeczome przywłaszczenie sobie ogromnego zapasu wiedzy w oznaczonym czasie, z niepokojem w sercu, „jak też pójdzie?“!... Niech tam sobie zdaniem dra Józefy Joteyko z Brukseli (str. 208 „Dziennika Zjazdu“) ośrodek duchowe-ruchowe (psycho-moto-

ryczne) będą wogóle „wytrwalsze na znużenie od narządów obwodowych“, znużenie przy przygotowaniu się do takiego egzaminu jest tak ciężkiem, że u osób neurastenicznych, którym życie dalsze powodzeniem lub t. p. nie przyniesie pokrzepienia, przychodzi raz na zawsze do nastroju czy rozstroju neurastenicznego, a tu i ówdzie do straszniejszego kalectwa!...

### Walka z samieństwem (onanizmem).

W grudniowej łbie „Przewodn.“ zamieściliśmy ustęp w sprawie samieństwa (onanizmu) u naszej młodzie. W dzisiejszej łbie w „Rozmyślaniach pozjazdowych“ zamieszczamy ustęp, poruszający przeważnie u chłopców ten występek. — Podając treść obu tych prac bacznej rozwadze naszych Czytelników, zabieramy na tem miejscu głos w sprawie walki ze samieństwem.

W zeszycie styczniowym **Nowin Lekarskich** w dziale „Hygiena“ na str. 58, zamieszczono streszczenie pracy Preissa z „Zeitschrift für Kinderforsch.“ 1900: „**Tajemne grzechy młodości jako przyczyna osłabienia naszego pokolenia.**“ — Przytaczamy stamtąd cenną uwagę: „Przyczyną zbroczeń, które sposprzegamy u dojrzałszej młodzieży szkolnej, są nietylko wygórowane jakoby wymagania szkoły, lecz przeważnie też wyniszczające nadużycia. Pierwszym obowiązkiem rodziców jest upominać dzieci. Młodzież potrzebuje wysiłku moralnego do stawiania oporu powabom popędu płciowego, to też w latach budzącego się popędu młodzież potrzebuje silnej podpory ze strony rodziców“ — i powtarzamy dosłownie rady zwalczania samieństwa, tamże podane:

„Państwo i szkoła winny ogłosić drukiem odpowiednie wskazówki o tym przedmiocie i rozdać między rodziców lub opiekunów, gdy dzieci wstępują

do szkoły. Ławki w szkołach powinny być tak zbudowane, by można było kontrolować każdej chwili dolną część ciała dzieci, a jednocześnie takie, by wielogodzinne siedzenie nie powodowało podrażnienia. Nauczyciele nie powinni nigdy pozwalać dzieciom siedzieć w czasie przerw pomiędzy lekcjami, a nakazywać ruch. Ręce dzieci powinny zawsze spoczywać na pulpicie, kieszenie w spodniach powinny być nie z przodu lub boku, lecz więcej ku tyłowi. Zwyczaj chłopców trzymania rąk w kieszeniach jest często nieświadomie sposobnością do bawienia się częściami płciowymi, później zaś staje się celowym. Rodzice w domu powinni się starać o zdrowy rozwój cielesny dzieci, o zapobieganie niebezpiecznym nawykniom. U chłopców trzeba pamiętać, że pod napletkiem nagromadza się wydzielina, która skutkiem gnicia i rozkładu powoduje drażnienie i swędzenie. Jeśli dzieci uskarżają się na swędzenie w rzyci, pamiętać należy, że sprowadzają to robaki!). Pokój sypialny powinien być zawsze dobrze przewietrzany, w nocy chłodny, w przeciwnym razie dzieci śpią niespokojnie i łatwo się budzą. Nic nie jest niebezpieczniejsze nadalenie w łóżku bez snu. Dzieci powinno się przyzwyczajać trzymać ręce na koldrze, której nie należy robić z pierza. Rano powinny dzieci wstawać natychmiast po obudzeniu się; unikać należy przeładowania żołądka podczas wieczerzy. Alkoholu należy zabraniać, a także tytoniu, o ile można najdłużej.

U dziewcząt zwać należy, by sznurówki z przodu nie sięgały zbyt nisko, by ucisk nie drażnił brzucha. Książki i towarzystwo należy kontrolować. Gdy u dziewczyny występuje blednica, potrzeba częstego porozumiewania się między nią i matką. To samo tyczy się ojca i syna,

gdy ten wstępuje w wiek dojrzalości płciowej.

W leczeniu osłabienia płciowego u osób, które czują się nadmiernie wrażliwymi, stoi na pierwszym miejscu surowy rozkaz wstrzemięźliwości. Nieszczęściem jest, jeśli się im radzi przeciwnie. Łatwiej tu niestety radzić, niż słuchać. Chorzy ci bez podpory i pomocy nie łatwo odstępują od ulubionego nałogu. Obok umiarkowania w dyecie a zdrowej pracy cielesnej, odwracającej uwagę od sfery płciowej, zaleca się przede wszystkim leczenie zimną wodą. \*) Ulubione często kąpiele nasiadowe są w tym przypadku nieodpowiednie. Lepsze skutki osiąga się mięsieniem ze wstrząśnieniami w wodzie. Takie kąpiele podał Preiss.“

O innych środkach zaradczych mówi także piszący w owych wyżej wspomnianych pracach w naszym piśmie.

### List z Krakowa.

Szanowna „Redakcjo“!

Slicznie dziękujemy za „numer“ okazowy, który nam Szan. „Redakcja“ nadesłała, a w którym czytamy, że współpracownikiem może być każdy, kto jeno ma dobre chęci służenia dobru drugich, i potrzebne do tego wiadomości. —

Proszę mi jednak wybaczyć, że nie czysto po polsku piszę, ale używam słów dotąd powszechnie używanych, choć obcych, nieswojo brzmiących.

U nas zwieźli przekupnie „tradycyjną“ choinkę, która przez grudzień odświeżać ma po naszych dupienka zapomocą nitki, która musi poz wi ś n i. Każda wiśnia swoim ogonkiem zostaje przytwierdzona do

\*) Stosowanie zimnej wody uważamy zwłaszcza u dzieci bardzo wrażliwych za podjętą zbyt ostrą; natomiast radzimy wprzód używać często kąpiele powietrznych i słonecznych a potem dopiero, po należytem zaprawieniu się ciała, stosować moażn także zimną wodę. (Red.)

sznych i smrodliwych mieszkaniach powietrze, i nasładować ożywczą leśną woń w górach, jaką we „wakacje“ nie każdemu z nas danem jest się napawać... Tymczasowo choinki porostawiano w „aleje“, na czym nasze prastare Sukiennice, jeszcze „za Kazimierza budowane“, zyskują niezwykły urok. Zeby to one zawsze w takim obramowaniu być mogły — jakżeby było ślicznie i zdrowo na „rynku“ g ł ó w n y m! — Wprawdzie mamy „oryginalne“ „plantacje“, jakich nam zazdroszczą inne miasta i narody, lecz „aleje“ te tworzą same prawie „kasztany“, które w dzień skwaru tylko tem bardziej zagęszczają powietrze. Tyle jest jakości czyli „gatunków“ drzew szpilkowych, mniej pod względem warunków „gruntowych“, wybrednych niż nasza jodła, świerk, sosna, i t. p., któreby powolutku mogły „rugować“ kasztany, i służyć nam swoją zbawczą dla płuc, „balsamiczną“ wonią rozmaitego rodzaju „terpentyny“ — lecz o tej zamianie nie pomyślą nasi radcowie z odpowiedniej „komisji“, przemysłającej jeno nad dywanowemi wzorzystościami trawników i nad innemi „salonowemi“ upiększeniami „plantacji“, na których oni rok rocznie zabraniają „plakatami“ rozsiadać się na ławkach „licho ubranej gawiedzi“ (tak!)... W porównaniu z niemi „plantacje“ podgórskie mają nierównie więcej „alei“ iglastych.

Osobliwością krakowską w odwrotnym kierunku są „ubikacje“, gdzie odbywa się sprzedaż owoców, tego tak szlachetnego a pożytecznego daru niebios i ziemi, jak n. p. w małym „rynku“. Przewszystkiem niema takiego sprzętu domowego, któryby czy tej czy owej „firmy“ nie znalazł zastosowania jako „łada“ czy schowanie na towar. A niema tak brudnej szmaty, którąby za „obrus“ do rozłożenia towaru służyć nie mogła...: Czy w innych krajach też takie pod tym względem pluchostwo panuje?... W tak „idealnie“ „konstytucyjnych“ warunkach swobodnie rozradzają się wszelakie „bakterje“, szydząc w skutkach z tych, którzy spożywają owoce dla pokrzepienia się... A już szczytem higieny jest wicie wią z e k

przednio przebyć drogę przez usta [!] „firmowej“ paui, której ślina nie wie-dzieć na co tu potrzebna, w dzisiejszych czasach suchot, syfilis, i t. p. nieszczęść, niechodzących po ziemi, jeno po ludziach...

Zasylam serdeczne życzenia Pismu na nowy [siódmy] rok pracy nad zdrowiem ludzkości.

Pełen „szacunku“  
Krakowiak.

## Przestrogi i rady.

Sen i zdrowie nocy. Długość snu zależy od wieku, płci, zapasu sił i zdrowia, stopnia znużenia, pory roku, klimatu itd. Wogóle, póki człowiek młodszy, tem więcej potrzebuje snu, starszy — mniej. Niemowle śpi prawie ciągle i budzi się tylko wtedy, jak mu się jeść zachce. Dorosły przesypia trzecią część, a małe dziecko więcej niż połowę życia. Kobiety potrzebują więcej snu, niż mężczyźni, osoby słabowite, cierpiące, nerwowe, bezkrwiste, więcej niż silne i krwiste. Pracujący umysłowo dłużej śpią, mózg bowiem ich, strudzony wyczerpującą pracą potrzebuje dłuższego wypoczynku, niż tych, których wyłącznem zajęciem praca cielesna. Lecz nie tylko niedosypianie, ale i kładzenie się spać w niewłaściwej porze, jest wielce szkodliwe dla zdrowia. Najwłaściwszą i najbardziej wymaganą przyrodą i zdrowiecia odpowiadającą porą do snu, jest noc. Podczas nocy zmniejsza się liczba wrażeń, jakie podczas dnia pobudzają zmysły nasze. Sen też dzienny nie jest nigdy tak potrzebny, jak wśród nocy, jest lekki, przerywany i nie daje tego przyjemnego uczucia, jakiego się doznaje po dobrze przespanej nocy. Przeciwnie sen nocny jest zwykle spokojny, głęboki, posilny i najlepiej wyrównywa straty poniesione przez ustrój podczas czuwania. Najlepiej jest wcześniej wstawać a również i wcześniej kłaść się spać. Sen nieregularny pociąga za sobą zaburzenia wymiany pierwiastków i sprowadza w końcu chorobę.

\*) Czytaj o tem w lbie 12 „Przewodn.“ z r. 1900 (Redakcja).



Odpozynek więc nocny, to niezmiernie ważna sprawa dla naszego ustroju.

**Skutki kuracji solnej.** Jak wiadomo, polecał nie tak dawno pewien lekarz angielski zwyczajną sól kuchenną jako radykalny środek przeciw wielu chorobom. W Nowym Yorku przyjęto z wielkim zapalem „światła“ tę radę i poczęto gorliwie się leczyć solą — rozumie się zatem, że tam najpierw ukazały się nieprzyjemne skutki takiej kuracji. Otóż wskutek nadmiernego używania soli zachorowało dużo osób i to często niebezpiecznie na gnilec (szkorbut) i poczynali cierpieć na szybkie wypadanie włosów. Obecnie o kuracji solnej nikt tam nie chce nie wiedzieć a aptekarze w Nowym Yorku mają pono kłopot przy nastarczeniu środków zaradczych i leczniczych, które lekarze zapisują przeciw gnilcowi. — Spodziewamy się, iż nasze czasopisma, które swego czasu o kuracji solnej polecająco pisały, teraz swych czytelników ostrzegą przed zbytniem używaniem soli. (Patrz „Przew. zdr.“ z r. 1896 str. 63.)

## Rozmaitości.

**Wódka a elektryczność.** W Magdeburgu przy tamtejszej kolei elektrycznej zrobiono ciekawe spostrzeżenie co do wpływu elektryczności na alkoholików czyli pijaków. Prąd elektryczny działa zabójczo zwykle dopiero przy napięciu i sile 500 volt. Tymczasem zdarzył się wypadek, że dwóch ludzi, zajętych przy kolei, po obfitem uraczeniu się wódką zostało śmiertelnie porażonych prądem o sile: jeden 130, a drugi 220 volt. Wobec tego, zarząd kolei magdeburgskiej zakazał zajętych przy elektryce robotnikom używać wódki pod grozą natychmiastowego wydalenia ze służby. Doświadczenia te oczywiście dowodzą, że alkohol nie wzmacnia, ale przeciwnie bardzo obniża i osłabia siłę i odporność człowieka.

**Przeciw paleniu tytoniu** rozwinęła się w prasie angielskiej agitacja, która zwraca się szczególnie przeciw nałogowi nieletnich chłopców. Faktem jest, że spotyka się obecnie dziesięcio-letniego wyrostka częściej z papierosem, niżli z karmelkiem w ustach.

Zgubne skutki takiego nałogu malców, o których rodzice ich najczęściej nie mają pojęcia, są zanadto widoczne, aby je aż udowodniać. Dość wskazać na zastraszający wzrost chorób nerwowych i żołądkowych u chłopców niżej lat szesnastu. Prasa angielska nawołuje społeczeństwo do naśladowania Ameryki Północnej, która na wiele lat wyprzedziła Europę w powściągnięciu tego nałogu nieletnich obywateli osobnem prawem, które na każdego palacza nie liczącego lat szesnastu nakłada ciężkie stosunkowo kary. Według rozporządzenia wydanego przez sędziego miejskiego Adama Schatra w Mount Vernon, każdy chłopak przytrzymany na ulicy z papierosem w ustach, winien być bezwzględnie aresztowany. Nie pomagają w ówczas prośby rodziców; nałogowy małeć musi przepisany czas przesiedzieć o chlebie i wodzie, co najczęściej kończy się z pożytkiem dla niego, a szkodą sprzedawców tytoniu.

**Przeciw sacharynie itp.** sztucznym słodyczom wypracowano w niemieckim urzędzie państwowym zarys opodatkowania jako też pewnego ograniczenia w kupiectwie. Wedle wspomianego zarysu wszelkie sztuczne słodycze mają być sprzedawane tylko w aptekach a więc w istocie jako środki medyczne. Następnie ma być przepisane urzędowe badanie na zawartość sacharyny w środkach spożywczych a szczególnie w piwie. Ze względu na zdrowie ludzkie jako też na niesumienną reklamę fabrykantów sztucznych tych wyrobów mających zastąpić tak ważny dla nas cukier (zachwalanych pod coraz to inną nazwą np. „Zuckerin“ „Rondolin“) należy powyższe zamysły rządu bardzo pochwalić. Zresztą zwracamy uwagę na wywody nasze podane w osobnym ustępie w Przew. zdr. 1896 str: 44.

# Przewodnik Zdrowia

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

Wychodzi w drugiej połowie każdego miesiąca.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rekorisów drobnych nie zwraca się.

Słachetna żmudność!  
Nikt się nie boiie  
Jako smutkę,  
Aż się zepszeje!  
(J. Kochanowski).



Zdrowie!  
Ile cię trzeba cenił — ten tyłko się  
danie,  
Kto cię stracił...  
(A. Mickiewicz).

Przedruk wszelkich naszych artykułów, o ile przeciw temu nie zastrzegli się autorzy, dozwolony jest tylko z wyrażeniem podaniem „Przewodnika Zdrowia (Berlin)“ jako źródła.

Przedpłata roczna wynosi z przysyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 3 korony — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. II. Abt. t 117. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie u bōdzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1901. | **Wydawca i redaktor odp: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | **Marzec.**

Treść: Zachowanie zdrowia nerwów (małżeństwo w stosunku do zdrowia). Wedle prof. Kraftt-Ebinga. — Hygiena piękności. — Zapusty a zdrowie — W sprawie źródłowości czystości języka wyznanie nasze — Odpowiedzi w sprawie zdrowia.

## ZACHOWANIE ZDROWIA NERWÓW. wedle prof. Kraftt-Ebinga.

Prawdziwie oświecona epoka spoglądać będzie na sztukę lekarską, nie jako na środek pomocniczy w rozwijającej się już chorobie, ale na naukę zapobiegającą zjawieniu się możliwego zła. Będzie ona zwracać mniejszą uwagę na pielęgnowanie zdrowia narodu, jak obecnie na zdatność młodzieży do służby wojskowej, a tym sposobem zapobieganie niezliczonym chorobom i nieszczęściom. Czas już, doprawdy, ażeby rządy i obywatele poważniej zapatrywali się na zdrowie publiczne, ażeby przez wpływ swój na prawodawstwo, a nade wszystko przez szerzenie elementarnych zasad zdrowieństwa (hygieny), przyczynili się do bardziej prawidłowego sposobu życia. Niechajże niniejsze wypracowania chociaż w drobnej części przyczynią się do zbudzenia świadomości

w tym kierunku, niechaj będą ofiarą, na jaką stać mnie na odtarzu higieny, wskazując warunki zachowania i prawidłowego wydatkowania umysłowego kapitału.

Jakkolwiek nieodpartym jest duch czasu, jakkolwiek wielką jest siła złych warunków, nieznanych szczęśliwym przodkom naszym, wszakże zgodzi się czytelnik, że mnóstwa szkodliwych wpływów, prowadzących do umysłowego bankructwa i starzenia nerwowego składu, możnaby uniknąć.

Znaczna ilość ludzi trwoni swój nerwowy kapitał, ten najdrogocenniejszy skarb przyrody, dlatego tylko, że nie pojmuje szkodliwych wpływów, na jakie się naraża, a ludowe i szkolne wykształcenie nie dało im potrzebnych pod tym względem wiadomości.

Nie jeden ze szkodliwych wpływów terażniejszego życia mogłyby usunąć usiłowania rządów i obywateli.

Jedno z najważniejszych zadań