



Nazwa instytucji

Książnica Cieszyńska

Tytuł jednostki/Tytuł publikacji

O higienie i jej znaczeniu dla społeczeństwa / napisał Jan Buzek.

Liczba stron oryginału

24

Liczba plików skanów

24

Liczba plików publikacji

25

Sygatura/numer zespołu

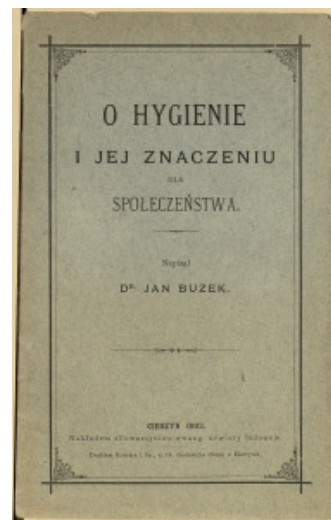
C I 003718

Data wydania oryginału

1902

Zdigitalizowano w ramach projektu pt.

**Udostępnienie cieszyńskiego dziedzictwa
piśmienniczego on-line**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny



Śląskie.

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego





O HYGIENIE I JEJ ZNACZENIU DLA SPOŁECZEŃSTWA.

Napisał

DR. JAN BUZEK.

CIESZYN 1902.

Nakładem »Towarzystwa ewang. oświaty ludowej«.

Drukiem Kutzera i Sp., c. i k. dostawców dworu w Cieszynie.





O HYGIENIE I JEJ ZNACZENIU

DLA
SPOŁECZEŃSTWA.

Napisał
DR. JAN BUZEK.

CIESZYN 1902.
Nakładem »Towarzystwa ewang. oświaty ludowej«.

Drukiem Kutzera i Sp., c. i. k. dostawców dworu w Cieszynie.

351.77SL

C.0037181



3859



O higienie i jej znaczeniu dla społeczeństwa.

Medycyna przechodziła, jak każda inna nauka, różne koleje. Wyszła ona z owej zakłętej krainy, otoczonej gęstą mgłą tajemniczości, gdzie »Cud« w swoim czarującym króluje majestacie. Chodząc po ciemku, błądziła po różnych manowcach, aż nareszcie wyrwała się z owego »zaczarowanego koła«. Wyzwoliwszy się z więzów przesądu i przeszedłszy grube lasy zabobonu, kroczy z śmiało podniesionem czołem powoli ale pewnie krok w krok naprzód drogą mozolnego doświadczenia. W zakres swojego badania wciąga tylko to, co zmysłami człowieka objąć potrafi i co eksperymentem stwierdzić może. Wszystkie procesy życiowe, które się w przyrodzie na wielką odgrywają skalę, stara się przeniknąć i zbadać — naturalnie w maleńkich tylko rozmiarach — w swoich pracowniach. I jeżeli nowoczesna medycyna święci tryumfy i zdobywa laury, to ma to tylko temu do zawdzięczenia, że nie odskakuje z tej ścisłej drogi, ale zawsze się tylko na realnym porusza gruncie.

Pomijając pierwszy okres rozwoju wiedzy lekarskiej, zaczynam od chwili, kiedy już medycyna jako nauka występuje na widownię.

I. O powstaniu higieny, jako nowej gałęzi medycyny.

Pierwotnie zajmowała się medycyna przeważnie tylko osobnikami już chorym. Obserwowała objawy i przebieg choroby i szukała za środkami, któreby owe objawy usunęły. Zstępowała do gnomów krainy, wyrывая z ich łona składniki mineralne, zbierała po łąkach, lasach i górach ziółka i różne rośliny i tworzyła drogą procesów chemicznych nowe związki i połączenia lecznicze. W miarę jednak postępu nauk przyrodniczych, swoich sióstr rodzonych, na nowe ona wstąpiła tory. Rzuciła się, uzbrojona mieczem nauki, ze wszech stron na gordoński węzeł życia, chcąc go przeciąć i rozwiązać tę tajemniczą zagadkę — ale dotąd bez skutku. Zato udało się jej wnikać w misterną budowę ustroju człowieka i zrozumieć częściowo funkcję jego poszczególnych narządów. Na podstawie tego przyszła do przekonania, że zdrowie jest wynikiem prawidłowej funkcji owych narządów, choroba zaś pewnem zboczeniem i zaburzeniem owej czynności. Zwracała teraz głównie uwagę na to, co jest przyczyną owych zaburzeń, co więc jest powodem choroby. I w tem właśnie dociekaniu przyczyn chorobowych leży olbrzymi postęp medycyny. Nie ograniczała się ona na obserwowaniu i leczeniu samych tylko objawów jakiejś choroby, ale sięgła głębiej i docierając do samego źródła choroby, stara się ją w samym przytłumić zarodku. P'isano grube tomy

o zdrowiu człowieka i jego chorobach, podciągając jednak pod badanie li tylko jednostki, a nie troszcząc się wiele o ogół. Każdy miał z osobna tylko dbać o swoje zdrowie. Wychodzono bowiem z tego punktu widzenia, że w ten czas, kiedy każda jednostka jest zdrową, to i całość, t. j. suma tych jednostek musi być zdrową. Temu nie da się częściowo zaprzeczyć i w tem też leży wielkie znaczenie prywatnego albo indywidualnego pielęgnowania zdrowia dla społeczeństwa.

Ale jednostka nie jest pod względem zdrowia panem swego losu. Jak często zdarza się bowiem, że w jakiejś wiosce, albo w mieście, albo nawet w całych krajach, gdzie najlepsze panowało zdrowie, wybucha naraz jakaś zaraza. Setki, ba tysiące ludzi padają ofiarą tego strasznego anioła śmierci. Więzy rodzinne i przyjacielskie się rozluźniają, a obawa zarazy wypłasza wszelkie uczucia ludzkości. Cóż sobie w takim wypadku jednostka choćby i najzdrowsza i najsilniejsza poradzi? Do niedawna nawet nauka beczynnienie opuszczała ręce wobec szerzącej się epidemii. Lecz wypadki takie pełne zgrozy i śmierci gwałtownie wstrząsały umysłami ludzkimi. Najbystrzejsze z nich wyteęzały swe siły, jakby złemu zaradzić. Tych, którzy już raz zapadli, nie umieli już ratować. Trzeba więc było szukać innego punktu zaczepienia, trzeba było w innym kierunku zabrać się do pracy. Rozmyślano, czyby nie można w jaki sposób zapobiedz zarazie. Te usiłowania i te dążności stworzyły zupełnie nową naukę, t. j. higienę, nową gałąź wiedzy lekarskiej. Medycyna wzniosła się tutaj ponad jednostkę na wyższy punkt, z którego dalsze zakresła koła, większe obejmując obszary ludzkości.

II. Co to jest higiena?

To słowo »higiena« pochodzi od greckiego słowa »hygyeia«, t. j. zdrowie i znaczy tyle, co nauka o zachowaniu zdrowia, albo chcąc się negatywnie wyrazić, jest to nauka, wskazująca nam, jak się chronić i zabezpieczyć przeciw chorobom. Często można w prawdzie sły-
 szyć twierdzenie: »Miała przyjść choroba i — przyszła. Choćbym się był jak najbardziej strzegł, to by mnie i tak nie była minęła.« Jestto jednak zupełnie fałszywe, zupełnie błędne zapatrywanie na istotę choroby. Nie jest ona nic przypadkowego, nie przychodzi ona ni ztąd ni z owąd. Nim się bowiem człowiek rozchoruje, musi przedtem zadziałać na jego organizm jakiś szkodliwy bodziec zewnętrznego pochodzenia. Nim się n. p. ktoś skaleczy siekierą w rękę, musiała koniecznie poprzedzić chwila, w której nastąpił uraz. Zupełnie to samo, lecz w mniej widoczny sposób, występuje we wszystkich chorobach. Najprzód więc musi być szkodliwy wpływ, a potem dopiero choroba. Możemy więc istotę choroby dokładnie określić jako zupełnie naturalną reakcję, jako odpowiedź organizmu na szkodliwe bodźce i wpływy świata zewnętrznego. Z tego punktu widzenia jest ona więc ściśle określoną i uchwytną. Jest ona niby wróg, który przy lada jakiej sposobności napada na nasze zdrowie, chcąc je osłabić lub też zniszczyć. Znając jednak dokładnie istotę choroby, można niejednemu śmiertelnemu ciosowi wyminąć i wstrzymać niejedno niebezpieczne cięcie. Do poznania zaś istoty choroby trzeba koniecznie wiedzieć, jak choroba powstaje i z jak się bierze. Przychodzimy tem samem do kwestyi powstania chorób. W tej sprawie poucza nas statystyka zejść śmiertelnych, dając nam wymowną odpowiedź na

powyższe pytanie. Dokładne dane statystyczne wskazują nam, że około 28% wszystkich wypadków śmierci przypada na choroby zakaźne i zaburzenia w odżywieniu u dzieci, 12% na gruźlicę (suchoty), 12% na inne choroby zakaźne, 8% na choroby powstałe wskutek przeziębienia. Zatem znaczna większość zejść śmiertelnych zależy od zakażenia, zboczenia w odżywianiu i regulowaniu ciepła czyli: choroby śmiertelne powstają po większej części wskutek bezpośredniego wpływu, jaki na zdrowy dotąd ustrój wywierają szkodliwe czynniki zewnętrznego otoczenia człowieka.

Nie powinno nas dziwić ogólne znaczenie, jakie ma otoczenie zewnętrzne dla stanu zdrowia danej ludności. Człowiek może tylko żyć przy ciągłym zachowaniu czynnego stosunku wzajemnego ze swem otoczeniem, z którego z jednej strony czerpie pożywienie, wodę, powietrze i t. d., z drugiej zaś oddaje ciepło, wodę, kwas węglowy i cały szereg innych wydalin. Normalny więc przebieg życia możliwy jest tylko wśród takiego otoczenia, którego własności tylko pewnym nieznacznym wahaniom ulegają. Na to zaś otoczenie, na to środowisko, w którym się człowiek od kolebki aż do deski grobowej obraca, składają się następujące czynniki:

Powietrze, którem oddechamy, woda i pokarmy, które nasz ustrój przy życiu utrzymują, a nareszcie ludzie, pośród których żyjemy i o których się ocieramy.

Mamy więc cztery najprostsze, jakby elementarne substraty życia społecznego, w których tkwi, właściwie może tkwić początek różnych chorób i które głównie pośredniczą w rozszerzaniu się tychże.

III. Czem się higiena zajmuje?

Te czynniki podciąga higiena pod swoje badanie i śledzi, o ile one mogą stać się dla człowieka i społeczeństwa źródłem choroby.

Rozpatrzmy je po kolei.

1. O powietrzu.

Powietrze jest do życia niezbędne, bez niego ani chwilki nie można się obyć. Składa się ono z tlenu w ilości 20·7%, z azotu 78·3%, 1% pary wodnej, dalej bardzo małej ilości kwasu węglowego około 0·03%. W tym jednak stanie czystym powietrza prawie nigdzie nie spotykamy; jest ono różnemi domieszkami zanieczyszczone, jak gazami, kurzem i t. p., zależnie od jakości miejsca, ponad którem badane powietrze się znajduje. Tak około fabryk zawiera ono sporo gazów i pyłu, nad gruntem zaś piaszczystym sporo kurzu i piasku.

Człowiek wprowadza codziennie około 10 m³ powietrza do płuc. Potrzebne jest ono do odnowienia i odświeżenia krwi. Wchodzi przez usta i przełyk do tchawicy, ztąd do oskrzeli i oskrzelików aż do pęcherzyków płucnych. Ostatnie są bardzo delikatnej budowy i złożone tylko z jednej warstwy komórek. Strona zewnętrzna takiego pęcherzyka płucnego jest jakby siatką naczyń włosowatych otoczoną, tak że krew w owych naczyniach włosowatych krążąca może swe niepotrzebne składniki oddawać, przyjmując natomiast z pęcherzyków płucnych tlen, który potem do wszystkich narządów rozprowadza. Powietrze zaś musi mieć mniej więcej prawidłowy skład. Gdyby nie zawierało tlenu, to nastąpiłaby śmierć wskutek uduszenia, jak się to n. p. dzieje wskutek zaccadzenia.

Wobec tego znaczenia powietrza dla ustroju i wobec tak delikatnych narządów, jakimi są płuca, pośredniczące między powietrzem i krwią, nie może być dla ustroju obojętnem, czy wdechamy czyste, czy nieczyste powietrze.

Zanieczyszczenia powietrza pochodzą, jak wspomnieliśmy, od różnych gazów i kurzu. Ten ostatni składa się z mniejszych lub większych cząsteczek ciał mineralnych i roślinnych. Do grubszych z nich przyczepiają się często drobnoustroje tak w stanie żywym jak martwym. Wdechanie takiego powietrza jest z wielu względów szkodliwe. Cząsteczki bowiem wchodząc do płuc drażnią ciągle i ranią ich ściany, wywołując wskutek tego przekrwienie czynne, a z biegiem czasu przewlekły katar dróg oddechowych, co nadzwyczaj nadwęża czynność płuc, następnie także akcję serca, a ostatecznie wycieńcza i osłabia cały organizm. Ale co dalej. Z pyłem wdechamy także często bakterye nieszkodliwe i szkodliwe. Te ostatnie, znalazłszy podatny grunt — a takim jest wszelkie osłabienie ciała — zagnieżdżają się w ustroju, rozwijając się na szkodę gospodarza. Z całego szeregu tych żyjatek wymieniam tylko prątki Kocha, które wywołują gruźlicę (suchoty).

Z tego więc widzimy: skutkiem dowozu nieczystego powietrza powstawają stany chorobowe, które albo natychmiast sprowadzają śmierć (n. p. zacinanie), albo przechodzą w stany przewlekłe, które osłabiając stopniowo organizm, czynią go mniej odpornym, a więcej wrażliwym na wszelkie szkodliwe czynniki zewnętrzne.

2. O wodzie.

Drugim ważnym czynnikiem w gospodarstwie naszego ustroju jest woda, która także może stać się źródłem różnych chorób i zarazy.

Potrzebną ona jest dla utrzymywania krwi i soków naszego organizmu w należytem rozcieńczeniu i dla wytwarzania korzystnych warunków do dyfuzji gazów i normalnej przemiany materii. Drobina jej składa się z 2 atomów wodoru i 1 atomu tlenu; oprócz tego zawiera pierwiastki mineralne, n. p. żelazo i wapno. Woda dobra powinna być bez zapachu, zwłaszcza gnilnego, powinna posiadać smak orzeźwiający, nie mdły lub stęchły i nie powinna pochodzić z gruntu zanieczyszczonego odpadkami gospodarstwa domowego. Jeżeli zaś woda nie odpowiada tym wymaganiom, może stać się przyczyną chorób często zakaźnych a to mianowicie: z powodu zbyt wysokiego stopnia twardości, który spowodza zaburzenia w trawieniu, dalej przez różne trucizny nie tylko organiczne, ale co najczęściej metaliczne i nareszcie przez bakterye gnilne i ustroje chorobotwórcze. Z tych ostatnich wspomnę o bakterjach tyfusu i cholery. W wodzie rozmnażają się kolosalnie szybko, rozszerzając tem samem daleko i szeroko zarazę. Szczególnie przybiera cholera przestrasające rozmiary jak n. p. w Hamburgu przed 7 laty, gdzie w ciągu jednego lata zginęło przeszło 9000 ludzi.

Baczyć więc zawsze trzeba na czystość wody i zwracać główną uwagę na studnie. Studnia powinna być pokrytą, około niej nie powinny się znajdować doły na gnój, ani stajnie, ani formalne stawy, w którychby sobie kaczki lub gęsi swobodnie robaki łowiły, albo czworonożny zwierz w postaci wieprza przyjemnej używał kąpieli: słowem grunt nie powinien być zanieczyszczony; dalej powinna być studnia dobrze ocembrowaną, ażeby żadne ścieki do niej się nie przedostawały. Po zastosowaniu tych prostych przepisów woda już znakomicie się poprawia. W wielkich miastach, gdzie nie można zadość uczynić tym wymaganiom higieny, powinny się znajdować wodociągi.

Tak więc i woda, jeżeli jest zanieczyszczoną, może stać się dla człowieka szkodliwą i przyczynić się w razie epidemii do jej szybkiego rozszerzania.

Oprócz wody używa człowiek innych jeszcze napojów. Z całego ich szeregu wspomnę tylko mimochodem o **napojach wyskokowych**, jako najszkodliwszych i najniebezpieczniejszych dla zdrowia i życia. Takimi napojami są piwo, wino, wódka i tym podobne. Najważniejszą ich częścią składową jest spirytus czyli alkohol. Znajduje on się w najmniejszej ilości w piwie, w większej już w winie, a w jeszcze większej w wódce, w araku, koniaku i t. d. Czy w mniejszej, czy w większej ilości jest on zawsze trucizną. Spirytus mocny, nie rozcieńczony zabija niekiedy ludzi po paru już godzinach, co się często zdarza, gdy się ludzie zakładają, ile kto wypić potrafi. Używanie wódki, mniej lub więcej wodą rozcieńczonej, jest tylko przyzwyczajeniem się do powoli ale pewnie i niechybnie działającej trucizny. Trucizna zaś ta wywiera na nasz ustrój szkodliwy wpływ. Ona sprowadza najprzód podrażnienie, ale stan ten przechodzi bezpośrednio w stan porażenia. Obniża ona czynność pojedynczych naszych narządów i przytępia władze umysłowe. Każdy pijak ma zwykle przewlekłe zapalenie gardła, przewlekły katar przewodu pokarmowego, powiększoną wątrobę, nadwerżone nerki i jest skłonny do chorób płucnych. Bardzo często spotyka się u pijaków stwardnienie tętnic. Na tem zaś tle rozwija się cały szereg bardzo groźnych chorób. W wyższym jeszcze stopniu nagabuje alkohol system nerwowy, jako najdelikatniejszą tkankę naszego ustroju, dając tem samem bardzo często początek chorobom umysłowym.

Ale niejeden może powie z przelotno-drwiącym uśmiechem: »Co tam mówić; nie taki djabeł straszny, jak go malują. Przecież i ja sobie popijam i jestem

zdrów jak buk. Jeżeli mi zimno, wypijam sobie kieliszek wódki albo jeszcze lepiej dwa lub trzy, a zaraz błogie uczucie ciepła przenika wszelkie moje członki. Jestem zmęczony, to jedynie wódka wlewa we mnie nowe siły, jestem głodnym albo spragnionym, to znowu wódka mnie nasycza i gasi moje pragnienie. •

Wszystko to jednak są li tylko czyste czucia podmiotowe i polegają na chwilowym złudzeniu, wywołanem właśnie wyżej wymienionem działaniem alkoholu.

Komu by jednak ten prosty fizyologiczny fakt nie wystarczył i nie przekonał go o szkodliwości alkoholu, ten niech weźmie w rękę statystyki szpitali dla obłąkanych i wogóle umysłowo chorych, niech zajrzy do cel kryminałów, a dowie się, że tutaj wódka jest tego zwyrodnienia źródłem i pierwszą przyczyną. Niech wstąpi do chaty ubogiego robotnika albo rolnika, albo do bogatych pałaców, a zobaczy na każdym kroku ten smutny fakt, że wszędzie, gdzie się tylko pijaństwo rozpanoszyło, tam następuje fizyczny i moralny upadek tak pojedynczych osobników jak też całych rodzin.

Alkohol więc to trucizna, która wprowadzana do ustroju, wcześniej lub później zależnie od budowy jednostki i od rozcięnczenia i ilości spożywanego alkoholu znaczne wywołuje zmiany w organizmie ludzkim, niszcząc jego siły i sprowadzając stopniowo skarłowacenie ciała i ducha. Działanie zaś jego podniecające jest tylko chwilowe i łudzące. Jest to niby woda ognista, która gwałtownym spalając się płomieniem, nic po sobie nie zostawia, jak tylko niezatarte ślady daleko i głęboko sięgającego spustoszenia. To zniszczenie i osłabienie zaś wszelkich sił życiowych odbija się potem i na dalszych generacjach. Dalekie pokolenia nieraz muszą pokutować za grzechy swoich ojców.

Unikać więc trzeba wszelkich napojów wysokowych. Natura dała nam przecież inne napoje, których pierwiastki nie są zabijające ale ożywiające, a takim jest woda i mleko. Tych trzeba używać, a tem samem zapewne się znacznie procent nędzy socyalnej i nędzy ducha obniży.

3. O pokarmach.

Przechodzimy dalej do pokarmów; są one źródłem wszelkiej energii życiowej.

Każda praca, czy to fizyczna, czy umysłowa, wymaga pewnego nakładu siły. Już same procesy odbywające się w naszym ustroju i których wynikiem jest właśnie życie, wyczerpują znaczną ilość siły. Chcąc więc organizm utrzymać przy prawidłowej czynności i przy życiu, trzeba jemu koniecznie dostarczać materyałów, któreby przez wytwarzanie nowych sił powstały ubytek ciągle pokrywały.

Jeżelibyśmy człowieka albo zwierzę przez pewien czas głodzili, to nie następuje zaraz śmierć; ale najprzód zwierzę chudnie, tłuszcz opada, mięśnie wiotszeją aż nareszcie zwierzę ginie. Z tego więc wynika, że same składniki naszego ciała jako takie wytwarzają do pewnych granic potrzebne i do życia niezbędne siły. Celem powetowania ciągle ponoszonych strat musimy więc podobne pierwiastki, z jakich się nasz organizm składa, wprowadzać do naszego ustroju. Ciało zaś nasze składa się z istot białkowatych, z tłuszczu, węglowodanów, wody i soli mineralnych, a to w następującym stosunku: 63% wody, 16% białka, 16% tłuszczu, 5% popiołu, 0.3% węglowodanów.

Pokarmy zatem powinny zawierać te same substancje, a to w tej ilości, ile ich ciało nasze wskutek codziennej pracy traci. Straty te wynoszą na dobę, jak

liczne doświadczenia Voita wykazały, 105 gramów (*gr*) strawnego białka, 56 *gr* tłuszczu, 500 *gr* węglowodanów, 2½ litra wody i 25 *gr* soli mineralnych. Istoty białkowe znajdują się głównie w białku jaja kurzego (dlatego tak nazwane), potem w mięsie zwierząt ssących, ptaków, ryb, we krwi i mleku. Z roślin zawierają wielką ilość ciał białkowych groch, bób, fasola; mało ich jest w roślinach zbożowych i ziemniakach. Tłuszcze znajdują się po części w tłustym mięsie, słoninie, w maśle i oliwie, także i w mleku. Węglowodany zaś znajdują się przedewszystkiem w ziemniakach i roślinach zbożowych w postaci mączki i cukru, w jarzynach i owocach. Sole mineralne, t. j. przeważnie wapno i sól kuchenna, w mniejszej zaś ilości fosfor, żelazo i siarkę znajdujemy w dostatecznej ilości w pokarmach roślinnych i mięsnych, soli zaś kuchennej trzeba jeszcze nadto dodawać do potraw, bo jej organizm dużo potrzebuje. Wodę dają nam wprost źródła i studnie.

Człowiek nie powinien się żywić wyłącznie jednego tylko rodzaju pokarmem, n. p. wyłącznie tylko ziemniakami albo samem tylko mięsem. Jeżelibyśmy karmili n. p. psa mięsem tylko, to pies po jakimś czasie ginie. Powinniśmy zatem dobierać zawsze i łączyć w odpowiednim stosunku wyżej wymienione środki odżywcze. Chleb z dodatkiem masła i sera albo mleka jest wzorowem połączeniem wymaganych składników naszego pożywienia.

Pokarmy, dostając się do naszego ustroju, przechodzą rozmaite zmiany. Cała ta skomplikowana czynność naszego przewodu pokarmowego zmierza do tego, by rozpuścić wprowadzone pokarmy; bo tylko w tym stanie mogą one być przyswojone, mogą nam wyjść na korzyść. Reszta bowiem nierozpuszczonych, niestrawionych zostaje z ustroju jako niepotrzebna wydalona.

Przyswojona zaś część pokarmów wchodzi w skład komórek naszego organizmu, stając się ich żywotną częścią.

Odnawiając w ten sposób materię naszego ciała, staje się ona źródłem, z którego ustrój nasz stale czerpie swą energię do wszelkiej pracy.

Oprócz prawidłowego doboru pokarmów dbać się zawsze powinno o ich czystość. Często bowiem ulegają materiały spożywcze najrozmaitszym zafałszowaniom i mogą niekiedy zawierać bakterye chorobotwórcze. Wspomnę tylko o mleku. Mleko krów chorych na gruźlicę zawiera prątki gruźlicze. Dzieci karmione takim mlekiem ulegają wprost zakażeniu. Dlatego powinno się li tylko gotowanego używać mleka, bo gotowanie zabija bakterye. Pod względem czystości pokarmów powinna nas strzedz policja sanitarna i niedopuszczać do ich sprzedawania.

O ile więc środki spożywcze w odpowiednim stanie są dla życia niezbędne, o tyle mogą się one w przeciwnym razie stać dla niego trucizną.

4. Życie towarzyskie.

Czwartym czynnikiem, który może dać powód do powstawania i szerzenia się chorób, jest już same życie towarzyskie człowieka jako takie. Człowiek potrzebuje człowieka do spełnienia swojego wielkiego zadania. W całym rozwoju ludzkości, od najniższego szczebla aż do jej dzisiejszej wyżyny, przebija się wszędzie myśl i dążność łączenia się razem do wspólnych celów. Człowiek tworzył najprzód rodziny, gromadził się w gminy, potem jednoczył gminy i całe kraje w jedną całość, tworząc w ten sposób państwa. Ale i na tem nie koniec. Nie otaczał granic swego państwa chińskim murem,



ale przekraczał je śmiało, wchodząc w obce kraje, nawiązywał nici i tak utkał sieć, którą całą ziemię ogarnął. Nici tej sieci to koleje, kanały, to drogi morskie, a punktami węzłowymi to miasta, miejsca przemysłu, handlu i nauki, to porty i przylądki. Po tych niciach roi się cały ród ludzki, opisując mniejsze lub większe promienie, każdy odpowiednio do zakresu swego działania. Tem samem stały się wszystkie zdobycze ludzkości, czy to na polu przemysłu, techniki, czy to na polu nauki i sztuki ogólną własnością ludzkości. Zaiste piękny to i cenny owoc postępu i cywilizacyi człowieka.

Ale z drugiej strony kryje się w owym owocu i jad dla niego, jad, który może zatruć zdrowie jednostki, ba nawet całego społeczeństwa. Już samo pożycie w małej tylko gromadce jaką jest rodzina zagraża niekiedy zdrowiu współmieszkających. Rozchoruje się n. p. dziecko na szkarlatynę, to i reszta dzieci może się zarazić, jeżeli je zupełnie od chorego nie odosobnimy. W miarę tego, jak ilość ludzi żyjących na małej przestrzeni wzrasta, co się dzieje w wielkich miastach, to i niebezpieczeństwo zakażenia ciągle się powiększa. W wysokim stopniu zależy to jeszcze od jakości mieszkań. Wilgotne, brudne i ciasne mieszkania bardzo szkodliwie oddziałują na zdrowie i odgrywają ważną rolę w rozpowszechnianiu się chorób zakaźnych, czego wybitnym dowodem badania Kocha przedsięwzięte w Hamburgu podczas cholery w roku 1892. Pokazało się bowiem, że ze wzrostem gęstości mieszkańców i nieodpowiednich mieszkań kolosalnie się wzmacza ogólna liczba wypadków zachorowania i tem samem stopniowo i cyfra śmiertelności.

Do tego przyczynia się jeszcze wysoko rozwinięty ruch komunikacyjny. Kolej wiąże najdalej odległe miejscowości, okręty zaś łączą ze sobą oceanem oddzielone części świata. Nic więc dziwnego i nic łatwiejszego, że

zarazek jakiegobądź choroby epidemicznej temi drogami zostaje przeniesiony z miejsca na miejsce, wywołując spustoszenia tam, gdzie się zagnieżdża. Najnowszym tego rodzaju faktem wybuch dżumy w Portugalii. Zarazek tej strasznej choroby przywiozły okręty handlowe z Indyi do Oporto.

Cała Europa drżałaby wobec teraźniejszego ruchu światowego przed tego rodzaju epidemią, gdyby nie higiena. Jak niszczący ogień wybuchałaby raz tu, raz tam, szerząc wszędzie strach i niepokój, siejąc wszędzie nędzę i śmierć. By jednak podobnego wroga zwalczać i nie dopuścić jego tam, gdzie ludzkość żyje, wzięła się higiena z wielkim zamachem do pracy. Powołała w życie liczne urządzenia higieniczne, dołożyła ręki, by stawiać tamy i wały ochronne przeciw falom rozkiełzanej zarazy, by ująć w karby dziki i rwący potok zmory i ochronić nasze niwy zdrowia i życia od ogólnego zalewu i potopu.

IV. Znaczenie higieny.

Widzimy więc, że pole działania higieny jest nadzwyczaj obszerne. Wszędzie zwraca swoje oko, ogląda najbrudniejsze kąty naszych mieszkań, bada powietrze i zagląda do kuchni. Ale nie gubiąc się w drobiazgach, wzbija się i wyżej, roztaczając swe skrzydła nad życiem ludzkości, by przejrzeć ów tajemniczy związek między chorobą i zdrowiem i wnikać w cały kompleks przyczyn wywołujących choroby i zarazy. Dalej szuka za drogami i środkami, któreby zabezpieczały społeczeństwu stałe zdrowie w granicach praw przyrody możliwych.

Ze szczytów teorii zstępuje potem na dół do ludzkości, by wprowadzić wyniki swych badań w życie praktyczne i postawić je na grunt realny.

Dotąd osiągnięte rezultaty są znaczne. Żaden bodaj przykład nie zaświadczy na razie lepiej o błogim wpływie, jaki wynika ze środków przez higienę wskazanych, jak szczepienie ospy.

Zaraza ospy grasowała w Europie od 6. aż do końca przeszłego stulecia w takich rozmiarach, że rzadko którego minęła. Z pamiętników współczesnych dowiadujemy się, z jaką gwałtownością i pod jaką przerażającą występowała formą. Między innymi opisuje nam to znany klinicysta Kussmaul w następujący sposób:

»Kilka tylko rodzin było tak szczęśliwych, że nie musiały oglądać, jak się zmieniło ich lubie dziecko, ich dobra matka albo drogi ojciec w gorączkującą, boleścią trapiącą, na całym ciele aż do niepoznania opuchłą, ślepą, ochrypłą, cuchnącą, strupami i ropą od stóp aż do głowy pokrytą, nieforemną masą. Najczulsza matka musiała się mienić w obłędzie, czy ten straszny obraz nędzy, ta przeraźliwa larwa rzeczywiście kryje w sobie ulubione jej dziecko, które dni jeszcze kilka przedtem było jej serca radością i bóstwem. Usta jej wyrzekły posłuszeństwa, gdy nadeszła ostatecznie godzina czarna, kiedy wypada, ostatnim pocałunkiem pożegnać na zawsze swoje dziecko.«

Dziś już ta straszna postać ospy pod wpływem szczepienia ochronnego zupełnie znikła.

Stale jeszcze wyteżona praca higieny daje nam pewną rękojmię dalszego jej postępu i rozwoju, budząc w nas otuchę i nadzieję w lepszą przyszłość. Ona — jak rolnik swoje zagony — orze, uprawia i pielęgnuje rolę zdrowia ludzkości, tej materyalnej podstawy wszelkiego zdrowego rozwoju wszystkich sił człowieka tak

cielesnych jak i duchowych. Przez to przyczynia się ona nie mało do uszlachetnienia i podniesienia dzielności tak jednostki jak i społeczeństwa. Bo czyż może jaki naród fizycznie podupadły i skarłowaciały coś wielkiego wydać, czy mogą z jego łona zrodzić się szlachetne uczucia, wielkie idee i czy jest zdolny do wielkich czynów? Czyż może nam wyrość na moczarach, trzęsawiskach i bagnach potężny dąb?

Wzniosłe więc jest zadanie higieny i wielkie jej znaczenie dla społeczeństwa. Zachodzi jednak nagle potrzebą, by wyniki jej badań nie pozostawały tylko na papierze i w biurach, ale przeszły w krew i życie całego społeczeństwa. Bo tylko wtenczas może ona osiągnąć swego idealnego celu, gdy jej główne zasady wnikną w głąb ogółu i w jego najniższe warstwy.



Spis rzeczy.

	Strona
I. O powstaniu higieny, jako nowej gałęzi medycyny	2
II. Co to jest higiena?	4
III. Czem się higiena zajmuje?	6
1. O powietrzu	6
2. O wodzie	7
3. O pokarmach	11
4. Życie towarzyskie	13
IV. Znaczenie higieny	15



Spis książek

wydanych przez „Towarzystwo ewangelickie oświaty ludowej”
w Cieszynie.

Liczba bieżąca	Tytuł książki	Cena	
		kor.	hal.
1	Postyla Dra M. Lutra, oprawna	4	50
2	Historya reformacyi przez Merle d'Aubigné, przełożył Dr. Jan Pindór, cztery tomy à	2	—
3	Ks. Dr. L. Otto: »Rozmyślania i Kazania« z życiorysem ks. Otto, opracował Ks. Fr. Michejda (wyczerpane)	—	—
4	Tarcza wiary, napisał Ks. Dr. Jan Pindór	1	20
5	Krótką Historya kościoła chrześcijańskiego, opracował Ks. Dr. Jan Pindór	—	90
6	Śmierć Dra M. Lutra, spisał Ks. Karol Mi- chejda	—	20
7	Konfesyja augsburska, przełożył na język polski Ks. Dr. Jan Pindór	—	20
8	Postyla Ks. Dra L. Otto, oprawna	4	50
9	R. Baxter. O wiecznem odpocznieniu zba- wionych, opracował Ks. Dr. Jan Pindór	2	—
10	Tomasz a Kempis. O naśladowaniu Chrystusa, opracował Ks. Dr. Jan Pindór	1	20
11	Dzieje kościoła chrześcijańskiego. Wieki dawne i średnie. Opr. Ks. Jerzy Badura	3	—
12	Ks. Fr. Michejda »O wyborze duszpasterzy«	—	20
13	T. W. Talmage »Kazania o ziemi świętej«, przełożył Ks. Dr. Jan Pindór	2	—
14	Jerzy Trzanowski »Modlitwy chrześcijańskie« z życiorysem autora	2	50
15	Jerzy Trzanowski »Modlitwy spowiednie i komunijne«	—	40
16	Święto reformacyi w szkole. Życie Lutra, napisał Jerzy Michejda	—	10

C 003718

Liczba bieżąca	Tytuł książki	Cena	
		kor.	hal.
17	Dr. Jan Buzek, »O higienie i jej znaczeniu«	—	30
18	Dr. Józef Buzek, »Ósmy międzynarodowy kongres przeciwko pijaństwu w Wiedniu«	—	20
	Oprócz tego Tow. nabyło i ma na składzie:		
19	G. Manitius »Historia kościoła chrześcijańskiego« według Kurtza	2	—
20	Antoni Sozański »Modlitewnik dla ewang.«	—	40
21	Jerzy Michejda, »Gustaw Adolf i Stowarzyszenie Gustawa Adolfa«	—	10
22	Misya ewang. luterska w Lipsku, napisał ks. J. Boruta	—	20

Książki te po powyższych cenach są do nabycia na składzie Towarzystwa w Cieszynie na Wyższej Bramie przez p. Andrzeja Macurę, sekretarza zboru ewang. w Cieszynie, tudzież u pana Domesa, na Wyższej Bramie nr. 12.