

KULTURA I ŻYCIE DOMOWE

Kultura i życie domowe

Dzieło encyklopedyczne do użytku codziennego.
Podręcznik wszelkich praktycznych wiadomości.
Doradca w czasach zdrowia i choroby.

Współpracownicy:

W. Bohne, członek zarządu „Stowarzyszenia dla popierania uprawy roślin“. / Dr. E. Fischer, członek międzynarodowej komisji do badań morskich. / Radca szkolny W. Frerichs, nauczycielka seminarjum w Związkowym Zakładzie Naukowym Gospodarstwa Domowego w Wiedniu. / Lekarz sportowy Dr. A. Hartwich, referent Naczelnego Wydziału Sportowego. / Starszy radca budowlany profesor Dr. h. c. Józef Hoffmann w Wiedniu. / C. R. Jelito, inspektor ogrodnictwa. / Architekt Jerzy Karau, Wiedeń. / Radca Dworu A. Klima, archiwarzusz „Instytutu dla badań seksualnych“, Wiedeń. / Dr. E. Lindenfeld-Lachs, specjalistka kosmetyki. / Dr. H. Mayer, naczelny redaktor „Gazety Aptekarskiej“. / Dipl. Inż. F. Moser, doradca Instytutu eksperymentalnego dla gospodarstwa domowego. / H. Pessl, kierowniczka Instytutu Piękności i Kultury Ciała. / E. Polz, nauczyciel sportowy Uniwersytetu „Columbia“, Nowy York. / Inż. A. Popper, przewodnicząca Stowarzyszenia Gospodarstw Domowych. / F. Posawad, naczelny kucharz hotelu Sacher, Wiedeń. / Dr. F. Seherer, przewodniczący Związku Gospodarstwa Mlecznego. / F. Schleichenbauer, kierowniczka „Pracowni dla kobiet i dziewcząt“. / Dr. O. F. Scheuer, b. asystent i kierownik oddziału szpitala im. Rudolfa oraz naczelny lekarz „Instytutu dla badań seksualnych“ w Wiedniu. / Dr. H. Stahl, lekarka chorób dziecięcych. / S. Staudinger, mistrz pływania i skoków. / Prof. Dr. med. M. Vogel, naukowy dyrektor Niemieckiego Muzeum Higieny, Drezno. / Dr. N. Weinmüller, przewodniczący „Zakładu Hodowli Drobiu“, / H. Ziegenbein, pierwszy zdobywca międzynarodowej nagrody sztuki kulinarnej w Zurychu, i wielu innych.

TOM II.

49430.2

III

g. i Antykw. Pomianowski i Bandur Katowice t 1-22570
o. XII. 1950



Księga XI.

Lekarka domowa.

I. Część.

O człowieku zdrowym.

Zdrowie i pielęgnowanie zdrowia.

Oddawna wiemy, że z samopoczuciem zdrowia żaden majątek nie da się porównać. Gdy się zastanowimy, ile nieskończenie skomplikowanych reakcyj musi się odbyć w organizmie człowieka, abyśmy się czuli zdrowymi, to niejednemu zdaje się, że to cud, iż coś podobnego odbywa się. To, że przemiana materji, oddychanie, ruch, odbywają się bez trudu, że gruczoły dają potrzebną ilość wydzieliny, że wydzielanie ciepła jest uregulowane, że krążenie krwi jest tak uregulowane, iż do organów pracujących przypływa więcej krwi, a więc i pożywienia, niż do odpoczywających; że soki pewnych gruczołów powodują ciśnienie krwi, przemianę materji, wzrost i rozwój, że inne to powstrzymują, że soki te muszą znajdować się we krwi w pewnym stosunku, by utrzymać równowagę tych czynności; że nerwy te wszystkie procesy regulują, pobudzają lub hamują. Ciągłe trzeba się dziwić, tak to wszystko zdaje się być nie do uwierzenia trudnem, z taką dokładnością wszystko to się odbywa, a tyle ludzi czuje się zdrowymi.

Niema faktycznie „normalnie” funkcjonującego organizmu. Niema też dwóch organizmów, któreby się jednakowo czuły, jak również i takich, któreby żyły w dokładnie tych samych warunkach. Ciało nasze bardzo dobrze dostosowuje się do zmienionych warunków zewnętrznych i wewnętrznych. Choćby taki przykład: wymagania w stosunku do serca rosną przy wzmożonej pracy, n. p. intensywne uprawianie sportu. By wymaganiom sprostać, serce staje

się „silniejsze”, włókna mięsne grubieją, serce powiększa się.

Co przynosimy z sobą na świat.

Każdy człowiek rodzi się z szeregiem skłonności. One są rezultatem wspólnych właściwości rodziców i nie ulegają żadnym zmianom. Od urodzenia więc otrzymujemy silną lub słabą budowę kośćca, wysoki albo niski wzrost, skłonność do otyłości lub chudości, silną lub słabą muskulaturę i wiele innych cech. Można również odziedziczyć skłonności do wielu chorób; na przykład słabsza wydajność gruczołu trzustkowego prowadzi do cukrzycy; skłonność do gruźlicy, do guzów złośliwych, do wielu chorób nerwowych i umysłowych.

Czy można swe skłonności poprawić?

W tym momencie, w którym złączy się jajko z nasieniem, są już ustanowione cielesne i duchowe właściwości człowieka. Istotnego nie da się w tem nic zmienić. W tych samych warunkach i pod taką samą opieką jeden wyrasta na silnego, dużego i zdrowego, drugi pozostaje wątły i słabowity; w tych samych warunkach jeden zachoruje, gdy drugi pozostanie nietknięty. Czy jest więc obojętnem, jak odżywiać i pielęgnować dzieci? — Wcale nie: bo chociaż słabowitego przez dobrą pielęgnację nie przerobimy na atlete, to jednak będzie on o wiele silniejszy niż wówczas, gdy go będziemy wychowywać w warunkach gorszych. Silne dziecko może się rozwijać mimo niedbałej opieki, ale nigdy nie rozwinie się tak dobrze jak wówczas, gdy do silnej budowy dołączy się dobre odżywianie i opieka.

Zadania higieny.

Higiena ma dwa zadania do spełnienia: znaleźć najlepsze warunki do rozwoju i życia, poznać szkodliwości i usuwać je — z drugiej strony uzyskać i zachować odporność organizmu, by był on w stanie pokonywać szkodliwości.

Jakie grożą nam niebezpieczeństwa?

Gdy nie dostaniemy wszystkiego, czego potrzebujemy do życia, nie możemy rozwijać się. Potrzeba nam pożywienia, zawierającego wszystkie niezbędne materiały, powietrza i światła, odpowiedniej temperatury, a w końcu

ćwiczenia. Organa, które nie są czynne, są gorzej odżywiane i zanikają.

Dalsze niebezpieczeństwo grozi nam pod postacią bakterji, małych istot wywołujących w organizmie człowieka choroby. Sposobów ochrony przed nimi dużo: pierwszy i najprostszy unikać zetknięcia się z nimi. W wielu wypadkach skutkuje to. Przez czystą wodę i czysto wydojone mleko można się zabezpieczyć przed epidemią tyfusu i zmniejszyć inne zakażenia. Bardzo dokładna czystość, powietrze i słońce zmniejszają niebezpieczeństwo zakażenia się. Niektóre bakterje — jak n. p. gnilne — są wszędzie. Wówczas chodzi o to, czy organizm jest odporny czy nie. Zewnętrzne szkodliwości, jak n. p. silne oziębienie, przemoczenie i t. p. mogą osłabić odporność organizmu i uczynić go wrażliwym na zakażenie. Samo „przeziębienie” bez zakażenia nie wywołuje choroby. Na lodowcach w okolicach podbiegunowych, gdzie niema zarazków, nawet najsilniejsze przeziębienie nie powoduje choroby. U nas natomiast zawsze są zarazki. Lepiej i skuteczniej będzie, zamiast chronić się przed przeziębieniem, celowo i systematycznie hartować ciało za pomocą powietrza, chłodnych kąpiei i t. p. tak, by sprostało temu niebezpieczeństwu. Bramą wejścia wielu chorób są migdałki. Na nich mogą osiąść bakterje, a chociaż tam nie wywołają choroby

miejscowej, mogą jednak drogą krwi rozejść się po organizmie i być przyczyną reumatyzmu stawowego, zapalenia zastawek sercowych, a nawet zakażenia krwi.

Szczepienie.

Mamy jeszcze jeden sposób chronienia się przed zarazkami: ciało nasze może wytwarzać przeciwciała przeciw zarazkom, które wtargnęły do organizmu. Gdy organizm załatwi się z nimi, nie chorujemy. Również i podczas choroby odbywa się ta walka między bakterjami i przeciwciałami: zwycięstwem organizmu będzie wyzdrowienie, gdy zwyciężą bakterje, następuje śmierć. W walce tej wspieramy organizm dwoma sposobami: możemy mu zastrzyknąć surowicę człowieka, który niedawno przebył chorobę. W surowicy tej są już gotowe przeciwciała. Trutki te jednak giną szybko. Obrona więc za pomocą wprowadzenia gotowych przeciwciałek nie działa długo.

Drugi sposób polega na wprowadzeniu do organizmu osłabionych zarazków, wskutek czego organizm przechodzi lekko chorobę i wytwarza sam przeciwciała. Ten sposób jest lepszy i działa dłużej. Na tej zasadzie polega szczepienie ospy. Zabezpieczenie przeciw ospie w ten sposób uzyskane trwa około 6 lat.

Higiena pożywienia.

Środki i substancje odżywcze.

Środki odżywcze i substancje odżywcze są to dwa różne pojęcia: mięso, jarzyny, owoce, masło i wszystko, co kupujemy na targu, są to środki odżywcze. One posiadają prócz czystych substancji odżywczych, potrzebnych nam do życia, jeszcze pewien balast: mięso ma tkankę łączną, jarzyny włókna, t. zw. celulozę.

Ale i ten balast nie jest bez znaczenia.

Pomyślałby ktoś, jak to jednak niepraktyczne. Jakby to było dobrze, by można było nabywać czyste substancje odżywcze a nie nosić do domu za drogie pieniądze kupione niepotrzebne ciężary. Teraz, po stuleciach zbliżyliśmy się do tego ideału. Nasze pożywienie

zawiera o wiele mniej balastu niż ciężkie pożywienie naszych przodków. Ale dlatego wiemy też, iż to pożywienie ludzi kulturalnych daje nieprzyjemne następstwa. Tak włókna jarzyn, których niemożemy strawić, gruba mąka razowa jak i większe ilości pożywienia, pobudzają jelita do pracy. My natomiast, to jest większa część ludzi kulturalnych, dzięki lekkiemu pożywieniu narzekamy na osłabienie pracy jelit.

Co to są substancje odżywcze?

Substancje odżywcze mają dwa zadania do wypełnienia: z nich buduje się nasze ciało i uzupełnia zużyte tkanki; my spalamy je i wytwarzamy ciepło potrzebne nam do życia, siłę potrzebną ciału do pracy; podobnie jak maszyna zużywa węgiel.

W ścisłym znaczeniu substancje odżywcze wypełniające te dwa zadania, są to: białko, tłuszcz, i „węglowodany”, są to cukry i maki. Są jeszcze substancje niezbędne do budowy naszego ciała, których jednak nie spalamy, a więc zużywamy do wytwarzania ciepła i siły. Są to w pierwszej linii woda, a następnie sole. Do życia są nam konieczne jeszcze inne substancje, których nie zużywamy ani do budowy naszego ciała ani do wytwarzania energii, bez których jednak wystąpiłyby u nas ciężkie objawy chorobowe; substancje te nazywamy — witaminami.

Białko.

Białko jest to bardzo skomplikowany związek chemiczny, którego główną składową częścią jest azot. Znajduje się ono przede wszystkim w mięsie, rozumie się i w mięsie ryb, w jajku, mleku i serze, mniej w jarzynach. Dużo go jest w jarzynach strączkowych — w grochu, fasoli i soczewicy — a także w grzybach.

Białkiem nie można tuczyć.

Białko uzupełnia zużyte białko ciała, spala się i dostarcza ciepła. Gdy doprowadzimy go więcej niż potrzeba, wytwarza się więcej ciepła; nam robi się gorąco. Nadmiar białka nie zbiera się w naszym ciele pod postacią mięsa ani nie zamienia się w tłuszcz. Z czystego pożywienia białkowego nie tyje się. Gdy się jednak je prócz białka tłuszcz i cukier względnie mąkę, to do potrzeb natychmiastowych zużywa się białko, tłuszcz natomiast i węglowodany zaoszczędzone mogą być odłożone w ciele w postaci tłuszczu. Rosnące dzieci, ciężarne kobiety, rekonwalescenci po chorobach wyniszczających mogą i białko gromadzić. Oni też potrzebują stosunkowo więcej białka.

Ile białka potrzebujemy?

Gdy doprowadzamy do naszego ciała mniej białka, niż ono potrzebuje do codziennego spalania, wówczas zużywa się białko własnego ciała. Pewne więc minimum musimy dostarczyć, by pozostać w „równowadze białkowej”. Jakie jest to minimum, zdania o tem są różne: z podawanych liczb najwyższa jest 118 gr., najniższa 30 gr. Doświadczeń z dolną granicą należałoby unikać, gdyż każde zaburzenie pociąga za sobą wielkie straty dla ciała.

Czy mamy jeść mięso?

W mięsie znajduje się białko, które daje się dobrze wykorzystać. Jarzyny strączkowe zawierają wprawdzie też dużo białka; w jarzynach jednak jest ono w osłonce, i wskutek tego wiele idzie na marne.

Można jednak obejść się bez białka, gdy się zjada dużo białka pochodzenia zwierzęcego pod postacią mleka, seru i jajek.

Tłuszcz.

Tłuszcz wytwarza dwa razy tyle wody niż białko i węglowodany. Drugą niezbędną substancją odżywczą jest tłuszcz. Im bardziej na północ, tem więcej ludzie zjadają tłuszczu. W północnych krajach Europy jedzą masło bez chleba, a picie tranu przez Eskimosów jest przecież znane. Przyczyna jest bardzo prosta: tłuszcz bowiem przy spalaniu wytwarza z pomiędzy wszystkich substancji odżywczych najwięcej ciepła, dwa razy tyle jak białko lub węglowodany. Można więc go polecać w zimie, w lecie wytwarza za dużo ciepła.

Tłuszcz bywa magazynowany.

Gdy spożyjemy więcej tłuszczu niż potrzeba, wówczas nadmiar zbiera się i to w tej postaci, w jakiej go spożywaliśmy. Zwierzę tuczone masłem ma n. p. tłuszcz miękniejszy, niż karmione tłuszczem baranin.

Nie odgrywa natomiast wcale żadnej roli, czy tłuszcz jest pochodzenia zwierzęcego czy roślinnego; tylko tłuszcze bardzo twarde, które w temperaturze naszego ciała nie topią się nie wchodzą jako pożywienie w rachubę. Wszystkie jednak używane tłuszcze topią się w temperaturze ciała, tylko niektóre mineralne tłuszcze nie topią się.

Węglowodany powinny być główną składową częścią naszego pożywienia.

O trzeciej grupie substancji odżywczych, o których będziemy mówić, t. j. węglowodanach, można się tylko dobrze wyrazić. Węglowodanami są cukier i maki; spotykamy je więc prócz cukru trzcinowego i buraczanego w różnych rodzajach maki, w kartofflach, w ryżu, w jarzynach strączkowych, w wszystkich gatunkach owoców, w jarzynach, w mleku, w serze, a ślady też w mięsie. Żadna substancja odżywcza tak szybko nie przyjmuje się w ciele człowieka,

Grupy WITAMIN

na podstawie stanu obecnych badań

WITAMINY	WITAMINY	WITAMINY	WITAMINY	WITAMINY
A	B	C	D	E
Anty-xerophthalmiczne względnie zapobiegające keratomalacji	Anty-neurtyczne witaminy lub zabezpieczające od Beri-Beri	Anty-skorbutyczne witaminy lub zabezpieczające przed skorbutem	Anty-rachityczne lub pobudzające gromadzenie się wapna	Anty-sterylizujące względnie pobudzające rozmnażanie się
A	B	C	D	E
chroni przed	chroni przed	chroni przed	powoduje	jest wedle
↓	↓	↓	↓	↓
schorzeniem oczu Xerophthalmia (wyschnięcie oka) Keratomalacja (rozmięczenie rogówki) Hemeralopia kurza ślepotą.	chorobami zwyczajnie choroba nerwów Beri-Beri, wzmacnia czynność wszystkich gruczołów i powoduje magazynowanie substancji odżywczych.	gnilcem (skorbut) powoduje tworzenie krwi, przez szpik kostny i wpływa na siłę naczyń krwionośnych.	gromadzenie się wapna w kościach zabezpiecza i leczy rozmięczenie kości (angielska choroba, Rachitis, Osteomalacja) i t. d.	badań na zwierzętach niezbędna dla rozwoju potomstwa.

Każda witamina pobudza dojrzewanie organizmu i utrzymuje odporność przeciw chorobom zakaźnym. Żadna z witamin nie zastępuje drugiej.

Muzeum Higieny w Dreźnie.

żadnej tak szybko nie zużywa się jak węglowodanów. Przy wielkich wysiłkach kilka kawałków cukru albo kawałek czekolady dodają nowych sił. Co nie zostaje zużyte, częściowo magazynuje się w wątrobie, częściowo zamienia się w tłuszcz i w ten sposób magazynuje się w organizmie.

Prędzej umiera się z braku wody niż z braku pożywienia.

Prócz tych trzech właściwych substancji odżywczych są jeszcze inne substancje, bez których nasz organizm nie mógłby istnieć; tu w pierwszym rzędzie należy wymienić wodę. Gdybyśmy odżywiali zwierzę bez wody, zginęłoby prędzej niż gdybyśmy mu dawali samą wodę. Ciało nasze ma bowiem w sobie 65% wody. Człowiek o wadze 70 kg zawiera więc 48 kg wody. Z tego wydala codziennie duże ilości: w moczu, kale, pocie, w samej ślinie około 2 litry dziennie. Ta ilość musi być uzupełniona. Woda więc jest budulcem dla naszego organizmu, nie możemy jednak użyć jej do spalania, a więc do wytwarzania siły.

Potrzebujemy różnych soli.

Pod słowem „sól” rozumiemy zwykle naszą sól kuchenną. Ona jest jednak jedną z wielu istniejących soli. Sól kuchenna jest solą lekkiego metalu, sodu; my zaś potrzebujemy prócz tego soli wapnia, magnezyj, potasu i fosforu.

Gdy gazety zaczęły zachwalać szerszej publiczności dietę bezsolną, można było spotkać rodziny, zupełnie zdrowe, które naraz zaczęły połykać pokarmy bezsolne, ponieważ „sól jest bardzo niezdrową”. Rozumie się, że jest to z gruntu mylne. Są wprawdzie choroby, w których przy pomocy bezsolnej diety osiąga się dobre wyniki, jednak byłoby to tak, jak gdyby ludzie zdrowi nie jedli cukru, by nie dostać cukrzycy.

Nie jest obojętnem, jakie sole spożywamy.

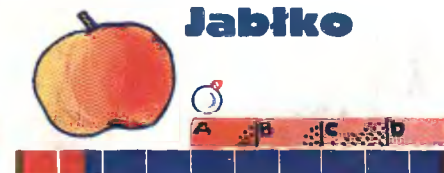
Tkanki nasze muszą, byśmy się dobrze czuli, zawierać określone ilości tych soli. Każdy z nas wie o tem, jak krowy, kozy, owce i inne trawożerne zwierzęta chętnie zjadają sól. Proszę natomiast spróbować swemu kotowi dać soli. Z podziękowaniem odmówi. Koty



Ciele



Masło



Jabłko



Świnia



Ser



Pomarańcze



Kura



Jajko



Orzech



Gęś



Kartofel



Czekolada



Karp



Szpinak



Chleb biały



Mleko



Kapusta, biała



Chleb czarny

Skład, ilość kaloryj i witamin w niektórych najważniejszych środkach odżywczych.
Oznaczenie substancji składowych pokarmów: zielone: białko; żółte: tłuszcz; czerwone: węglowodany;
niebieskie: woda; czarne: popiół; brązowy: surowe włókna.
(Ważniejsze dalsze objaśnienia patrz II księga: Higiena odżywiania.)

jej nie potrzebują, ponieważ mają ją w mięsie, które spożywają. Mają więc dość soli w swem ciele. W roślinach mamy inne sole, naszej jednak soli kuchennej niema. Dlatego zwierzęta roślinożerne tak jej pragną. U człowieka jest podobnie: wegetarianin więcej potrzebuje soli niż człowiek odżywiający się mięsem. Sole wapna i fosforu, których potrzebujemy do budowy kości z zębów, znajdują się przedewszystkiem w mleku i w zielonych jarzynach.

Poco nam jest potrzebne we krwi żelazo?

Oprócz tego potrzebujemy żelaza. Wszystkie ciotki i babki wiedzą, że żelazo jest zdrowe. Wiedzą też, że ma łączność z krwią. Ale jaką? Żelazo łączy się z tlenem; gdzie tylko może, łączy się z nim. Każdy człowiek zna ten fakt, że, gdy żelazny przedmiot położymy w wilgotnem miejscu, tworzy się rdza; rdza jest właśnie połączeniem żelaza z tlenem. W naszych czerwonych ciałkach krwi jest też żelazo, — nie zwyczajne, lecz w bardzo skomplikowanym połączeniu; żelazo to właśnie łączy się z tlenem, co dla nas jest bardzo ważne, gdyż przez to tlen wszędzie dochodzi i umożliwia te wszystkie skomplikowane spalania nazwane przez nas „życiem“, które bez tlenu tak samo byłyby niemożliwe, jak spalenie kawałka drzewa w piecu. Żelazo tak samo nie ulega spalaniu jak woda i sole; spotykamy je głównie w zielonych jarzynach. W mleku nie mamy dla siebie dostatecznej ilości żelaza; dlatego trzeba dzieciom od 6. miesiąca dodawać szpinaku, by nie były blade.

Co to są właściwie witaminy?

Są i inne substancje dla nas niezbędne, przy braku których chorujemy: są to witaminy. Nazwa ma wyrażać, że są niezbędne do życia (vita), t. j. że zawierają pewien rodzaj połączenia z tlenem.

Witaminy nie są pożywne.

Najpierw musimy stwierdzić, że witaminy nie są pożywieniem. Pożywienie zawierające dużo witamin, nie jest przez to bardziej pożywne od innego, a gdybyśmy chcieli zwierzę odżywiać samymi witaminami, zginęłoby z głodu. Niezbędne są one jako dodatek do pokarmu, zawierającego dość substancji odżywczych, gdyż w braku ich występują ciężkie schorzenia.

Które witaminy znamy?

Co roku jest ich więcej; nazwano je literami alfabetu, i obecnie jesteśmy przy E; są wszelkie widoki, że zajmą one cały alfabet, ponieważ jesteśmy na początku odkryć. Często robimy błąd, że „witaminy“ a „witaminy“ to wszystko ma jednakowe znaczenie. Jest to mylny pogląd. Dziecko karmione sokiem pomarańcz i cytryn całkiem pewnie nie zachoruje na gnilec (skorbut), ale może zachorować na krzywicę (angielską chorobę), ponieważ w soku pomarańcz są wprawdzie witaminy C, zabezpieczające przed gnilem (skorbutem), niema natomiast przeciwkrzywicznych witamin D.

Witaminy A występują w maśle, w innych zwierzęcych i roślinnych tłuszczach, w żółtku jaja i w zielonych jarzynach. Zabezpieczają przed chorobą oczną, która w czasach głodu wiele dzieci pozbawiała wzroku. W naszych pokarmach jest jej poddostatkami podobnie, jak witaminy B; następstwa braku witaminy B znane są tylko z okolic, w których żywią się polerowanym ryżem; znajduje się ona w łuskach ryżu, a chorych można było uzdrowić przez dodawanie łusek do pokarmu.

Przy braku witaminy C powstaje znana podczas wojny choroba gnilec (skorbut). Choroba jest znana oddawna i występuje zwłaszcza u marynarzy, którzy przez tygodnie i miesiące żywili się konserwami. Polega na niedokrwistości, wrzodach na dziąsłach, krwawieniach na dziąsłach i w stawach. Na podobną chorobę zapadają niemowlęta, które są karmione wyłącznie mlekiem sterylizowanym. W mleku matki lub w świeżem mleku zwierzęcem witamin C jest poddostatkami. Silne ogrzanie niszczy je jednak. Prócz mleka znajdują się one w wszystkich jarzynach zielonych, w owocach, a przedewszystkiem w pomarańczach, w cytrynach, malinach, pomidorach i kapuście. Mniej ich zawierają banany, kartofle i jabłka. W naszym normalnem pożywieniu mamy ich dość; należy jeść surowe owoce i pić mleko pasteryzowane. Niema jednak sensu, pić surowe mleko z niezanego źródła; najpiękniejsze witaminy nie pomogą przeciw tyfusowi, a gruźlica bydłęca już była przenoszona zapomocą surowego mleka na dzieci. Przy owocach należy być ostrożnym, zwłaszcza podczas epidemii tyfusu i paratyfusu.

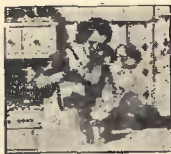
Jedyną witaminą, której nie mamy w dostatecznej ilości w naszych pokarmach jest

Przygotowywanie w kuchni jarzyn i kartofli

sposób korzystny

dobrze

źle



Najlepiej dusić jarzynę w tłuszczu lub w maśle. Gotować kartofle na parze w specjalnym garnku.

Odlewać wrzątek i wody z gotowania, lecz użyć jej znów do zup i sosów. Kartofle gotować w tak małej ilości wody, by się wygotowały.

Wylewanie wrzątku i wody z gotowania, to utrata wartościowych substancji odżywczych, przedewszystkiem substancji mineralnych i uzupełniających.

Przygotowywanie mięsa na gorąco

Już nawet przy umiarkowanym ogrzaniu ścina się białko w mięsie, przez co duża część soków mięsnych zeń uchodzi.



Przez włożenie mięsa do gotowania do zimnej wody wylugowuje się, wskutek czego mięso traci smak i staje się tykwałe.

Przy włożeniu do wrzątku tworzy się zewnątrz osłonka ze ściętego białka, chroniąca wewnątrz od wylugowania.

Przy pieczeniu pozostaje wewnątrz soczyste i smaczniejsze, przy smażeniu tworzą się substancje pachnące, pobudzające smak i apetyt.

Rosół poza substancjami mineralnymi nie zawiera prawie żadnych substancji odżywczych, ma więc wartość pobudzania apetytu, a nie odżywczą.

Nawet doświadczona kucharka winna przyjąć rady higieny odżywczej. Muzeum Higieny w Dreźnie.

witamina D, przeciwkrzywica. Jak angielska choroba (krzywica) jest u nas rozpowszechniona, wiemy dobrze. Szkielet noworodka składa się przeważnie z chrząstki, a kość w niej wytwarza się bardzo powoli, w poszczególnych punktach zastępując chrząstkę. Tak tworzy się szkielet kostny. W kościach odkładają się sole, powodujące ich stwardnienie. U dzieci krzywiczych sole te nie odkładają się, kość pozostaje miękka, gdy dzieci stoją, ugina się i łatwo może się złamać. Tak może dojść do silnych zniekształceń. Gdy doprowadzimy witaminy D, krzywica leczy się. Witaminy D spotykamy w tranie rybim. Ciało dziecka może jednak samo te witaminy wytwarzać, gdy je naświetlmy promieniami ultrafioletowymi. Po naświetlaniu spotykamy duże ich ilości w skórze. Można wyleczyć szczury chore na krzywicę, karmiąc je skórą szczurów naświetlanych. Również witaminy D powstają przez naświetlanie środków odżywczych, takich jak olej oliwkowy, olej lniany, sproszkowane mleko, które przedtem witamin D nie miały. Ostatnie witaminy dotychczas poznane, witaminy E, są to witaminy rozrodcze, to zn. że stoją w pewnym stosunku do wzrostu i zdolności rozmnażania się; występują one obficie w kielkach zbóż.

To są najważniejsze części składowe naszego pożywienia, które musieliśmy poznać dla zrozumienia następnych rozdziałów.

Pełne wykorzystanie pożywienia.

Czy jest obojętnym, w jakiej formie my te substancje przyjmujemy? Nie, ponieważ różne środki odżywcze różnie wydobywamy. Gdyby ktoś myślał, że podane zawartości tłuszczu, białka i węglowodanów w jakimś pożywieniu dostają się w tych samych ilościach do organizmu, myliłby się. Ile z danego pożywienia zostaje wykorzystane, zależy od formy i rodzaju pożywienia.

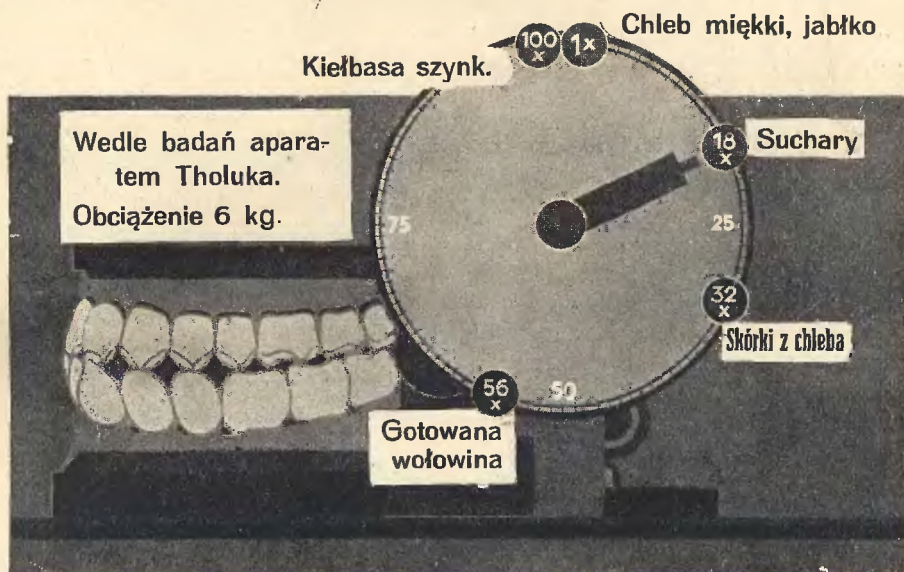
Pożywienie pochodzenia zwierzęcego jest lepiej wykorzystywane, niż pochodzenia roślinnego.

W roślinach substancje ważne dla życia są otoczone osłonkami, które przewód pokarmowy ludzki częściowo tylko trawi. Wskutek tego z białka roślinnego więcej się traci niż ze zwierzęcego, nawet przy jarzynach, które, jak np. strączkowe i grzyby, dość dużo białka zawierają. Gdy więc chcemy pozostawać na roślinnej diecie, musimy spożywać większe ilości pokarmów.

Dlaczego gotujemy?

My gotujemy nie tylko dla smaku, ale także, by pożywienie lepiej wykorzystać. To samo pożywienie w różnych formach różnie zostaje wykorzystane. Papka kartoflana jest wykorzystana w 94%, przysmażone kartofle tylko w 80%, sałata z kartofli tylko w 65%. Mielenie i rozdrabnianie wydobywa nam substancje od-

Ile razy ma być kęs przeżuty?



Złe żucie uszkadza żołądek i zmniejsza wykorzystywanie pokarmów.
Muzeum Higieny w Dreźnie.

żywcze. Z mąki na bułki zużytkujemy 78%, chleba żytniego 63%, a z grubego razowego 57%. Chleb więc żytni nie jest pożywniejszy od białego; daje jednak tę korzyść, że dzięki swej grubości pobudza pracę jelit.

Co się dzieje z pokarmami podczas gotowania?

Mięso uprzednio bijemy, wskutek czego tkanka łączna pęka, względnie zostawiamy je, by się „odleżało”. Wskutek tego powstają kwasy rozmięczające tkankę łączną.

Podczas właściwego gotowania mięso koncentruje się, t. j. oddaje wodę. Białko ścina się. Prócz tego mięso oddaje dużą część smacznych substancji „ekstraktów” do wody, w której się gotuje. Możemy temu zapobiec, gdy włożymy mięso wprost do wrzącej wody. Wówczas mięso pozostanie smaczniejszym, zupa jednak będzie gorsza niż wtedy, gdy mięso do gotowania dajemy do wody zimnej.

Również ścina się w gotowaniu białko jaja. Przy jajach na twardo białko jest bryłowate, wskutek tego trudniej strawne, niż jaja na miękko lub wbite do zupy.

Pokarmy roślinne rozrzedzają się, gdyż wchłaniają wodę. Wskutek pęcznienia osłonki

pękają i substancje odżywcze stają się dla nas dostępnejsze.

Powinniśmy jadać surowe i gotowane pokarmy.

Z poprzedniego wynika, że surowy pokarm jest za mało wyzyskiwany; musielibyśmy nasz przewód pokarmowy zbyt wielkimi ilościami pokarmu obarczać, aby uzyskać dostateczną ilość substancji odżywczych. Nie powinniśmy jednak tylko gotowane pokarmy jadać, a raczej przez dodatek surowych owoców, mleka, sałaty i t. d. zabezpieczyć sobie potrzebną ilość witamin C i tym surowym pokarmem wzmocnić ruchliwość przewodu pokarmowego.

Dobre żucie jest bardzo ważne dla wyzyskania pokarmu.

Podobnie jak przez mechaniczne rozdrabianie pokarmów, a więc mielenie względnie gotowanie, uzyskujemy lepsze ich wykorzystanie, tak samo przez dokładne żucie możemy to wykorzystanie powiększyć. Dlatego wielką wagę przywiązujemy do zdrowego użębienia. Należy więc bardzo zważać na to, by w szparach między zębami nie pozostawały resztki pokarmów, one bowiem są pożywieniem dla

różnych rodzajów istot, niszczących zęby. W nocy mają one czas osiąść i dlatego nie jest obojętnem, czy się zęby myje rano czy wieczorem. Naturalnie że należy wykonywać obie czynności, ale wieczorne czyszczenie jest ważniejsze.

Podczas żucia nie odbywa się tylko rozdrabnianie pokarmów.

Żucie jest także pierwszym procesem trawienia. Podczas rozdrabniania do potraw zostaje domieszana ślina, której zadaniem jest nie tylko, robić kęsy śliskimi, ale zamieniać krocmał w cukier, ponieważ zawiera ona też soki trawienne. Gdy chleb długo żujemy, przybiera on smak słodki. Dokładne żucie ułatwia trawienie.

Chudniemy, gdy mamy biegunkę.

Dlaczego? Ponieważ środki odżywcze tem lepiej są wykorzystane, im dłużej pozostają w przewodzie pokarmowym. Gruboziarniste więc pokarmy i potrawy kwaśne, pobudzające przewód pokarmowy do wzmożonej czynności, będą źle wykorzystane. Dlatego je się gruby chleb żytni, gdy się chce schudnąć.

O kalorjach.

Od wielu lat słyszymy dużo o kalorjach. Od czasu, gdy nie chcemy jeść bezkrytycznie, co komu smakuje, a zwracamy uwagę na to, by organizmowi doprowadzić tyle energii, ile on faktycznie potrzebuje, zajęto się tem, ile kalorij zawierają poszczególne środki odżywcze i ile organizm ludzki ich potrzebuje.

Ciepło można zamienić w pracę, a pracę w ciepło.

Najlepszym przykładem na to jest maszyna parowa, która opalana pracuje dzięki doprowadzanej do niej „energji cieplnej”. Ludzki organizm bez przerwy pracuje. Gdy człowiek nawet leży spokojnie w łóżku, to jednak pracuje jego serce (nawet dość wydatnie), jelita i gruczoły wydzielające soki; prócz tego musi być utrzymana wysokość temperatury, do czego też potrzeba energii. Człowiek leżący zupełnie bez ruchu potrzebuje w ciągu dnia 1800 kalorij. (Kalorja jest ta ilość ciepła, którą musimy dać jednemu kilogramowi wody, by się ogrzała o jeden stopień.) Spalono więc

środki odżywcze i znaleziono ciepło, które one wytworzyły. Z tego uzyskano dla najważniejszych środków odżywczych następujące liczby w kalorjach:

cielęcina,		kalafior	40
gotowana	118	szpinak	45
wieprzowina,		szparagi	18
gotowana	180	grochówka	170
kura	118	chleb biały	265
ryba	77—93	chleb czarny	250
pieczeń cielęca	160	keks	388
pieczeń		zupa grysikowa	80
wieprzowa	210	jabłka	51
gęś pieczona	711	czereśnie	52
szynka	100	pomarańcze	26
mleko krowie	60	winogrona	69
masło	800	orzechy	652
ser	420	sałata głowiasta	18
jajko	160	czekolada	498
buljon	10	wino	65
gotowane kartofle	96	piwo	50
pieczone kartofle	200	rzodkiewka	22

Liczby rozumie się na 100 gramów danego pożywienia.

Specjalnemi aparatami zmierzono natomiast zużycie kalorij przez człowieka podczas wykonywania rozmaitych prac.

Ile kalorij zużywamy przy różnych pracach?

Stwierdzono, że człowiek głodujący zużywa w spokoju 1800 kalorij; gdy je, potrzebuje już więcej, by wykonać pracę trawienia. Praca lekka (studenci, kupcy, uczeni) zużywa przeciętnie 2400 kalorij, robotnik przemysłowy, rzemieślnik już 3000 kalorij, robotnik rolny, sportowiec, tragarz nawet od 4000—5000 kalorij. Patrz barwna tablica: Ile pożywienia potrzebuje organizm?

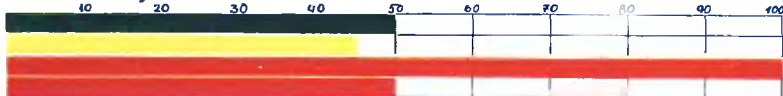
Nie wszystkie kalorie wykorzystujemy.

Już mówiliśmy o tem, że nie wszystkie substancje są wykorzystane, a nawet podaliśmy przyczynę tego. Wraz z substancjami odżywczymi tracimy i kalorie. Przy obliczaniu więc wartości kalorycznej danego pożywienia musimy to uwzględnić: chodzi bowiem o kalorie, które zużywamy, a nie o uzyskane w aparacie przy spalaniu.

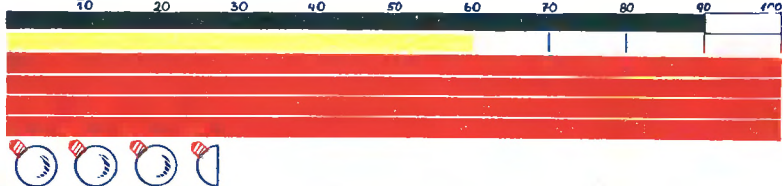
Niemowlę, 3 miesiące, 5 kilo



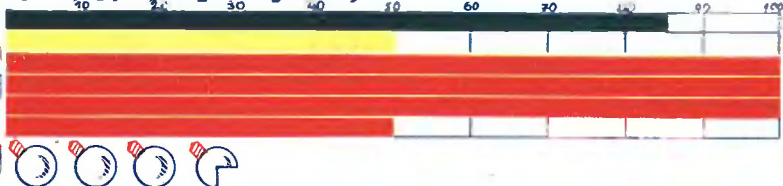
Dziecko 5 do 6 lat, 20 kilo



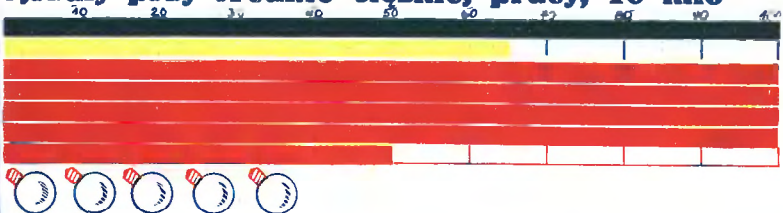
Kobieta, 60 kilo



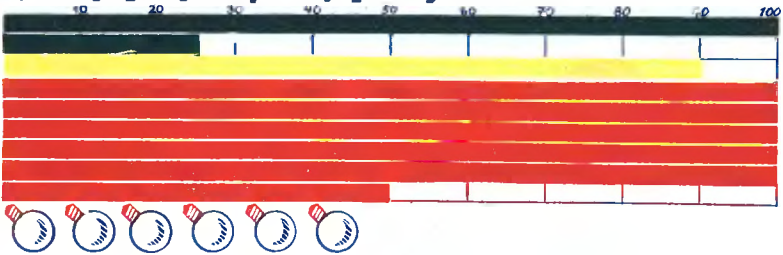
Człowiek dojrzały, w spoczynku, 70 kilo



Człowiek dojrzały przy średnio-ciężkiej pracy, 70 kilo



Człowiek dojrzały przy ciężkiej pracy 70 kilo



Dzienna ilość pokarmów.

(Według wagi i wartości kalorycznej.)

Zielone: białko; żółte: tłuszcz; czerwone: węglowodany. — Liczby od 1—100 oznaczają wagę w gramach. Pięćdziesięcio-świecowa żarówka zużywa w 24 godzinach 600 kaloryj; ilość żarówek uwidoczonych przy poszczególnych osobach wyrażają wartość kaloryczną danej ilości pokarmów.

Przez niewykorzystanie tracimy:

	białka	tłuszczu	węglowodanów	kaloryj
mięso	2,5	6,0	—	5,5
ryba	3,4	9,0	—	—
mleko	6,5	5,0	1,0	—
ser	5,0	10,0	2,0	4,4
jaja	3,0	5,0	—	4,8
masło	—	3,0	—	—
delikatny biały chleb	19,0	25,0	1,5	4,5
zwykły chleb biały	28,0	45,0	1,5	13,7
chleb żytni	27,0	—	5,2	—
razowy chleb żytni	40,0	—	10,0	18,0
groch	30,0	70,0	15,5	—
kartofle	22,0	2,5	4,2	9,8
jarzyny	28,0	7,0	10,5	15—20

Liczby te są podane w procentach.

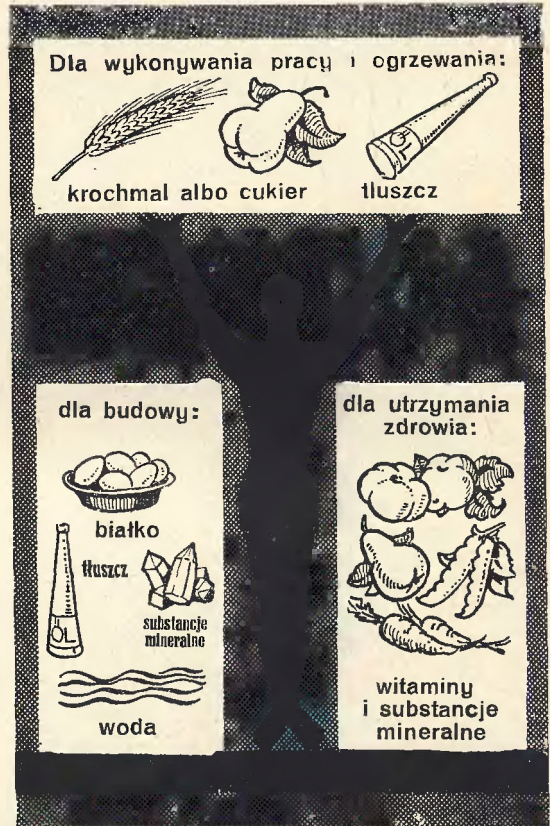
Przeciętne wartości kaloryczne są: dla 1 g białka 4,1 kal., tyleż dla węglowodanów. Dla tłuszczu o wiele więcej, gdyż 9,3 kal. Doprowadzać więc trzeba o wiele mniej tłuszczu niż innego pożywienia, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie.

Objaśnienia do naszego kolorowego dodatku:

50-świecowa żarówka potrzebuje w 24 godzinach 600 kaloryj. Uwidocznione przy każdym pokarmie na naszej barwnej tablicy (skład, kalorie i zawartość witamin niektórych ważniejszych pokarmów) żarówki wskazują ilość kaloryj, odpowiadających 1 kilogramowi odnośnego pokarmu (1 kaloria jest ta ilość ciepła, która ogrzeje 1 litr wody o jeden stopień Celsjusza, albo ta ilość energii, która 327 kg podniesie o 1 metr). Najważniejsze witaminy są przeciw Xerophthalmii (A), przeciw Neuritis (B), przeciw Skorbutowi (C) i przeciw Rachitis (D). Ilość punktów w danym pasku barwnym naszej tablicy odpowiada większej lub mniejszej zawartości witamin w pokarmach.

Uccie się należytego jedzenia!

Mleko zawiera wszystkie najważniejsze substancje odżywcze w odpowiednim stosunku; ma również potrzebne witaminy. Teoretycznie mógłby człowiek 4,5 litrami mleka dziennie odżywiać się wystarczająco. Natrafiłoby się jednak na nieprzewidywany opór: nikt bowiem nie potrafi przez dłuższy okres czasu takiej ilości jednakowego pokarmu przyjąć.



Zadanie różnych substancji odżywczych w gospodarce organizmu.
Muzeum Higieny w Dreźnie.

wać. Zaobserwowano w szpitalach i więzieniach, że przy podawaniu jednego i tego samego pokarmu przez dłuższy czas ludzie, chociaż byli głodni, nie mogli go jeść. Zdanie więc, że głodnemu rodzaj pokarmu jest obojętny, nie zawsze jest prawdziwe. Nieliczne tylko pokarmy, jak chleb, kartofle, gotowane mięso mimo codziennego spożywania nie wywołują wstrętu; dążenie do urozmaicenia ma swoje usprawiedliwienie.

Czy jest obojętne, czy mamy „apetyt“ na pewne potrawy?

Nie jest to obojętne. Dla trawienia potrzebujemy różnych soków trawiennych, wydzielanych przez gruczoły przewodu pokarmowego. Wytwarzanie śliny i soku żołądkowego może być wywołane w różny sposób; przede wszystkim wprost przez drażnienie błony śluzowej.



Wpływ żucia na zdrowotność zębów.

Zęby są organem żyjącym i, jak każdy organ, wtedy będą zdrowe, gdy dostatecznie są w użyciu. Ludzie, jedzący twardy chleb i wogóle twarde pokarmy, a przeto dający pracę swoim zębom, zwykle mają zęby zdrowsze niż ci, którzy jedzą pokarmy miękkie. I tak u dzieci pewnego miasteczka przeciętna liczba zębów chorych była u:

	jedzących chleb twardy	
	jedzących chleb mięk.	
	jedzących chleb miękki	

Ciekawą jest przypadkowa obserwacja w innym miście, że z wypieraniem domowego chleba razowego przez miękki kupowany, ilość chorych zębów u dzieci szkół nych wzięła. Przeciętnie chorych zębów było:

1894	przy przeważnym odżywianiu się	chlebem twardym	
1897			
1901		chlebem mięk	

Nie unikać więc żucia!

Dobrze pożuty — napół strawiony!
 Niema nic niezdrowszego nad gwałtowne i nieostrożne polykanie pokarmu — zęby i żołądek nie są do tego przysposobione.
 Nie jeść stojąco — nie czytać przy obiedzie. Zapominamy wtedy o najważniejszym, o żuciu. W rodzinie przede wszystkim
 zważajcie na ten pełen następstw punkt.
 Muzeum Higieny w Dreźnie.

zowej. Różne substancje odżywcze działają tu różnie: gdy jemy suchy chleb, błona śluzowa żołądka bardzo mało wydziela soków; o wiele silniej działa rosół, zawierający tak zwane „substancje wyciągowe” z mięsa. Zwyczaj więc zaczynania jedzenia zupą ma swoje głębsze znaczenie.

„Ślinka cieknie z ust”,

gdy się widzi coś dobrego do jedzenia. Nie jest to tylko przysłowie, ale fakt. Gruczoły bowiem ślinowe można pobudzić nie tylko bezpośrednio, ale przez mózg i nerwy; na widok apetycznych względnie silnie pachnących pokarmów, gruczoły otrzymują rodzaj polecenia do wydzielania soków. To samo dotyczy gruczołów żołądkowych.

Do jedzenia trzeba spokoju.

Tu należy jeszcze: spokój podczas jedzenia. Gdy się pokarm połyka, by jak najszybciej znów pracować, względnie roztrząsa się podczas jedzenia zawodowe lub domowe nieprzyjemności, wtedy jedzenie nie smakuje, a nawet żołądek wydziela mniej soków; trawi się więc gorzej. Dobry jest też spokój podczas trawienia; u kota możemy za pomocą promieni Röntgena śledzić trawienie. Gdy kota podrażnimy, ruchy jelit ustają. Lepszy więc jest zwyczaj, główny posiłek jeść **wieczorem**,

po pracy, a w ciągu dnia małe ilości spożywać, niż połykać obfity obiad, spiesząc się z pracy, bez należytego spokoju. Idealnym jest angielski system spożywania głównego posiłku wieczorem w odświętnym stroju. Gdy chcemy racjonalnie się odżywiać, musimy wziąć pod uwagę te wszystkie momenty.

Nie wolno jeść ani za gorące ani za zimne.

Pokarm nasz nie powinien być zimniejszy od 7 stopni i gorętszy nad 50 stopni. Gdy jemy zimniejsze, łatwo mogą wystąpić katary żołądka i jelit. W Ameryce są rozpowszechnione napoje z lodu; jest to w łączności z tamtejszym klimatem, oby jednak u nas nie było naśladowane.

Mamy jeszcze około 1800 do 2500 cm³ sześciennych dziennie.

A mianowicie 1800 cm³ pokarmów mieszanych (mięsne i roślinne) albo 2500 cm³ mniej skoncentrowanych pokarmów roślinnych. Większa ilość pokarmów nieprzyjemnie obciąża jelita. Jest to jeden z zarzutów przeciw diecie surowej (inne zarzuty omówiliśmy), że musi się spożywać bardzo duże ilości pokarmów. To daje się odczuć u ludzi prowadzących siedzący tryb życia i doprowadza u nich do tego, że nie spożywają dostatecznej ilości pokarmu.

Poszczególne pokarmy.

Mięso.

Zapomocą niezdrowego mięsa mogą być przeniesione nieprzyjemne i niebezpieczne choroby na człowieka: najczęstszymi zanieczyszczeniami mięsa są trychina i tasiemiec. Niekiedy spotyka się węglik, nosaciznę, gruźlicę, a przez bakterje ropne inne choroby. Zaraza świńska i krowia, róża świńska, i zaraza płucna nie przenoszą się na człowieka; mięso jednak takich zwierząt nie nadaje się do użytku. Zaraza pyskowa i racicowa rzadko przenosi się przez mięso. Gdy mięso gotujemy, to zachorowanie na te choroby jest wykluczone.

Trychiny, tasiemce i inne przyjemności.

Trychiny są to małe robaczki żyjące często w jelitach szczura. Gdy szczury przychodzą

do stajni, świnię zjadają je. Trychiny wchodzą do mięśni świń i tam otaczają się osłonką. Gdy takie mięso z żywymi trychinami zje człowiek, trychiny dostają się do jego jelit. Otoczka rozpuszcza się w sokach trawiennych, a robaczki oswobadzają się. Samiczki wgryzają się w ścianę jelita i tam każda z nich przynosi na świat około 1500 młodych. Stare giną wprawdzie, młode jednak dostają się do krwi, a z nią do mięśni. Wgryzają się do mięśni i wywołują bardzo bolesne zapalenia, a w ciężkich wypadkach śmierć. Taką więc tylko wieprzowinę należy jeść, która była badana na trychinę. Przez gotowanie trychiny giną napewno, mniej pewnie przy pieczeniu, przy którym wnętrze mięsa nie ogrzewa się tak silnie. Również nie pewne jest marynowanie i wędzenie. Najlepiej zabezpieczymy

się, gdy kupujemy w pewnych rzeźniach, w których całe mięso jest weterynaryjnie badane.

Tasiemce znajdują się w mięsie wołowym i wieprzowem pod postacią wągrow. W wągrze znajduje się już głowa tasiemca, która w jelitach człowieka zaczyna się rozwijać. Wągry jednak przez gotowanie łatwiej można zniszczyć, niż trychinę. Mięsa surowego nie powinno się nigdy jeść.

Najcięższe formy zatrucia mięsem wywołuje zarazek „*Bacillus botulinus*”. Właściwością jego jest, że swe trucizny wytwarza w niskiej temperaturze; temperatura naszego ciała jest dlań za wysoka. Zarazek ten możemy bez szkody dla siebie spokojnie połykać. Gdy jednak zjemy trucizny jego, zachorowujemy na rodzaj paraliżu. Jest to schorzenie bardzo niebezpieczne, kończące się często śmiercią. Gdy *Bacillus botulinus* zagnieździ się w mięsie lub kiełbasie, wytwarza w niskiej pokojowej temperaturze trucizny pozostające w tym mięsie. Spotykamy go w kiełbasie, rzadziej w konserwach jarzynowych.

„Mięso zepsuło się“.

Co to znaczy? To co nazywamy zwyczajnie zepsutem mięsem, jest to mięso, na którym osiadły zarazki gnilne. One wytwarzają najpierw mazisty osad, następnie mięso psuje się w głębi i powstaje wstrętny zapach. Usunąć tego przez gotowanie nie można, gdyż trucizny są częściowo odporne na gorąco. Spożycie takiego mięsa wywołuje silne wymioty i biegunkę. Wypadki śmiertelne są rzadkie.

Przy kupowaniu mięsa należy więc być bardzo ostrożnym. Najbardziej pewne są duże centralne rzeźnie, mające weterynaryjną kontrolę i suche, chłodne składy dla przechowywania mięsa. Zresztą powinno się jeść mięso gotowane lub dokładnie pieczone, by uniknąć wszelkich wyżej wymienionych niebezpieczeństw ze strony trychin i t. p.

Jak konserwować mięso?

W zimnie zmienia mięso się najmniej. Zimno przeszkadza w rozwoju bakterjom, nie zabija ich jednak, tak że one po ustąpieniu działania zimna swobodnie mogą się rozwijać. W suchem również bakterje rosną gorzej, dlatego też próbowano mięso suszyć. Jest jednak ono tak niesmaczne, że ten sposób nie mógł się u nas przyjąć.

Co to znaczy marynować mięso?

Do mięsa dodaje się soli i saletry. Solą odcągamy z mięsa wodę, przez co bakterje mogą trudniej na niem rosnąć, saletra zachowuje czerwoną barwę mięsa. Gdy zupa ma pianę, mięso jest zepsute.

Wędzenie.

Przez wędzenie odcągamy również z mięsa wodę; jest to szybkie suszenie. Marynowaniem i wędzeniem napewno zabijamy węgry, trychiny prawdopodobnie; nie niszczą się jednak trucizny *Bacillus botulinus*.

Dodawanie chemikaliów do mięsa jest wzbronione.

Dodają niekiedy pewne chemikalja do mięsa, które jednak nie wstrzymują jego psucia się, tylko wracają zepsutemu mięsu jego uprzednią barwę, oszukują więc kupującego, co do jakości towaru. Wskutek tego dodawanie chemikaliów jest ustawą wzbronione.

Silne ogrzewanie jako najlepszy sposób konserwacji.

By mięso utrzymać w stanie jadalnym, należy je w szczelnie zamkniętych naczyniach blaszanych lub szklanych silnie ogrzewać. W ten sposób zostają zniszczone bakterje, a nowe do szczelnych naczyń nie wejda.

Gdy jednak taka puszka jest rozdęta, zawartość staje się nie do użytku; wskazuje to bowiem, że we wnętrzu wytworzyły się gazy. Gazy te zaś zostały wytworzone przez bakterje, które żyją.

Mleko.

Jak już raz nadmieniliśmy, mleko zawiera wszystkie substancje potrzebne nam do życia. Mleko kozie i owcze jest tłustiejsze od krowiego. Mleko kobiece zawiera mniej białka niż krowie, ma natomiast więcej cukru. Najbardziej podobne do mleka kobiecego jest mleko kobyłe i osłe. Dla niemowląt kobiece mleko jest lepsze aniżeli krowie, ścina się bowiem w delikatne płatki, a wskutek tego jest łatwiej strawne niż mleko krowie, które ścina się w grube grudy.

Rodzaje mleka.

Niezbierane mleko nazywamy pełnem, zbierane jałowem. Maślanka jest to mleko pozo-

stałe po odciągnięciu ze śmietany masła. Mleko jałowe i maślanka mają o wiele mniej tłuszczu, niż mleko pełne. Zawierają natomiast dużo taniego i łatwo przyswajalnego białka, wskutek czego mogą być z korzyścią użyte.

Zanieczyszczenia mleka.

W samej krowie oczywiście mleko jest zupełnie czyste; gdy już jednak przepływa przez kanaliki wymienia, może być zanieczyszczone. Dalej mogą je zanieczyścić ręce dojącego i naczynie, do którego doimy. Mleko więc należy brać z nieskazitelnych stajen i mleczarni.

Dlaczego mleko kisnie?

Bardzo drobne istoty kiszą mleko; one rozkładają się i wytwarzają kwas mlekny. Te drobne istoty, bakterie kwasu mlekowego są najczęstszym zanieczyszczeniem mleka. Gdy w mleku mamy 0,2% kwasu mlekowego, mleko zsiada się.

Dodawanie sody jest niedozwolone.

W handlu mlekarnym jest często w zwyczaju dodawanie sody do mleka, aby się nie zsiadło. Dodatek ten faktycznie zabezpiecza przed zsiędnieniem się mleka, soda bowiem unieszkodliwia kwas mlekny, bakterie jednak kwasu mlekowego nie zostają zniszczone i rosną dalej. W takim więc mleku będzie o wiele więcej bakterij kwasu mlekowego, niż w zsiadłym mleku. Tego jednak nie możemy zauważyć. Dzieciom może takie mleko zaszkodzić. Mleko kiszone, które pijemy, zostało kiszone przez bakterie kwasu mlekowego; to też dla dzieci nie nadaje się.

Inni niepotrzebni mieszkańcy mleka.

Prócz tego i inne bakterie mogą zjawić się w mleku: bakterie kwasu masłowego, bakterie ze siana i różne inne istoty, które barwią mleko na zielono, czerwono i niebiesko. Najczęstsze są bakterie siana, wywołujące u dzieci niebezpieczną letnią biegunkę. Mają one nieprzyjemną właściwość, że są bardzo wytrzymałe i znoszą gotowanie przez szereg godzin.

Mleko jest dobrą pożywką dla bakterij; bakterie tyfusowe za pomocą mleka mogą być roznoszone. Może to się stać dzięki brudnym rękom dojącego, który miał do czynienia z zarazkami tyfusu albo jest sam roznosicielem za-

razków, t. j. nosi w swoim ciele żywe zarazki i wydziela je, chociaż sam nie choruje. Gdy mleko jest rozwadniane, jak to chętnie robią, zarazki mogą być przenoszone przez nieczystą wodę. Nawet gruźlica, zaraza pyskowa i racicowa, jak też i cholera były przenoszone drogą zanieczyszczonego mleka. To wszystko wskazuje na ważność wyboru źródła zakupu mleka.

Mleko niepasteryzowane należy koniecznie gotować.

Wprawdzie przez gotowanie część witamin, zawartych w mleku ginie, ale strata nie da się porównać z niebezpieczeństwem, które ma w sobie mleko niepasteryzowane. Gdy jednak mamy możliwość dostawać mleko z całkiem pewnego źródła, wówczas spożywanie mleka surowego, zawierającego dużo witamin, jest wskazane. Należy pamiętać o tem, że 1 cm³ czysto wydojonego mleka zawiera 5000 zarazków, 1 cm³ nieczysto wydojonego mleka 100 000 zarazków.

Jak konserwować mleko?

Czysto wydojone mleko można w prosty sposób przez dłuższy czas zachować w stanie użytecznym, przechowując je w zimnie. Bakterie jednak chorobotwórcze nie giną przez to; przeszkadzamy im tylko w rozwoju. Najlepiej przechowuje się w zimnie mleko takie, które uprzednio silnie ogrzaliśmy (celem zabicia zarazków).

Przez zagotowanie traci mleko swój surowy smak. By temu zapobiec i zachować w niem więcej witamin, ogrzewamy je tylko do 63 stopni i utrzymujemy w tej temperaturze przez 30 minut. To nazywamy pasteryzowaniem. W ten sposób większość zarazków ginie.

Mleko kondensowane.

Jest to mleko pełne zgęszczone do jednej trzeciej swej objętości, do którego dla lepszej konserwacji dodano cukru. Dla odżywiania niemowląt nie nadaje się ono, wskutek braku zniszczonych przez gotowanie witamin. Mleko sproszkowane to jest proszek z suszonego i mielonego mleka jałowego, zawiera tłuszcz i wskutek tego łatwo jalczeje.

Jaja.

Jedno jajko wartością odżywczą odpowiada mniej więcej połowie chlebika, 100 gr mleka

albo 40 g mięsa. Żółtko jest pożywniejsze, ponieważ oprócz białka zawiera tłuszcz.

Łupka jajka przepuszcza powietrze, gdyż natura niestety troszczyła się więcej o kurczę, które potrzebuje dla swego rozwoju tlenu, niż o potrzeby człowieka. Woda więc z jajka wyparowuje i zawartość zmniejsza się. Wstrząsając jajkiem, możemy to zauważyć. Celem konserwacji robi się łupkę jajka nieprzepuszczalną. Najlepiej dokonać tego wodnym szkłem, które z wapnem łupki tworzy nierozpuszczalne chemiczne połączenie.

Chleb.

Chleb piecze się ze 100 części mąki, 70 do 80 części letniej wody i 1 części soli. Dla rozpulchnienia ciasta dodaje się do tego drożdży względnie proszku do pieczenia, albo zakwaski. Całą masę piecze się w piecu piekarskim przy temperaturze 137—230 stopni. Dzięki wytwarzaniu się dwutlenka węgla, chleb staje się lekkim, a przez ogrzanie cały dwutlenek uchodzi. Ze 100 części mąki będzie 120—135 części chleba. W czasie pieczenia wewnątrz chleba jest temperatura co najmniej 100 stopni; chleb więc jest sterylizowany i dopiero następnie może być zanieczyszczony.

W zbożu występują grzybki sporyszu, który jest trujący, i gdy go razem mielemy, wywołuje ciężkie schorzenia.

Przyjmowanie i trawienie pokarmów.

Ponieważ jednak dzisiaj używa się go do różnych lekarstw i drogo płaci, rzadko się zdarza, by był razem mielony.

Mąka starsza niż dwa lata, nie nadaje się więcej do pieczenia. Można ją jednak zmieszać zupełnie dobrze z mąką świeżą. Dodawanie soli miedzi, by w ten sposób starą mąkę zrobić znów zdatną do użytku, jest wzbronione.

Kartofle.

Dlatego są one ulubionym pokarmem, ponieważ przez dłuższy czas mogą być bez wstrętu spożywane. 1 kg kartofli zawiera 900 kaloryj.

Inne jarzyny korzeniowe zawierają mniej białka niż kartofle, również zawierają one o wiele mniej węglowodanów, a więcej wody.

Zielone jarzyny.

Jarzyny zielone z punktu widzenia ich wartości odżywczej nie mają dużego znaczenia; zawierają one tylko ślady ważniejszych substancji odżywczych; jednak mają ważne sole wapna i żelaza i witaminy. Prócz tego mają wartość tę, że wprowadzają zmianę w naszym jadłospisie; a ponieważ przy przyrządzaniu ich wciągają dużo tłuszczu — nazwano je tłustemi. Nie można o tem zapominać przy obliczaniu kalorycznem ich pożywności; może się bowiem zdarzyć, że ktoś zacznie tyć z pokarmu o pozornie małej zawartości kaloryj.

Jarzyny przeważnie podlewa się gnojówką,

dlatego surowe jarzyny mogą przenosić zarazki czerwoni, tyfusu, cholery i jajka robaków. Ociem nie można zdezynfekować, sałata więc przedstawia to samo niebezpieczeństwo co surowe jarzyny.

Tłuszcze roślinne.

Z różnych nasion można wyciskać oleje; olej możemy mieć z maku, nasion dyni, bawełny i wielu innych. Oleje te jednak nie są w smaku dobre i głównie używa się ich do zafałszowań. Dobry olej stołowy wyciska się na zimno z oliwek, zwyczajny olej kuchenny uzyskuje się z mielonych i ogrzanych oliwek.

Przyjmowanie i trawienie pokarmów.

(Objaśnienia do naszej kolorowej tablicy).

1.

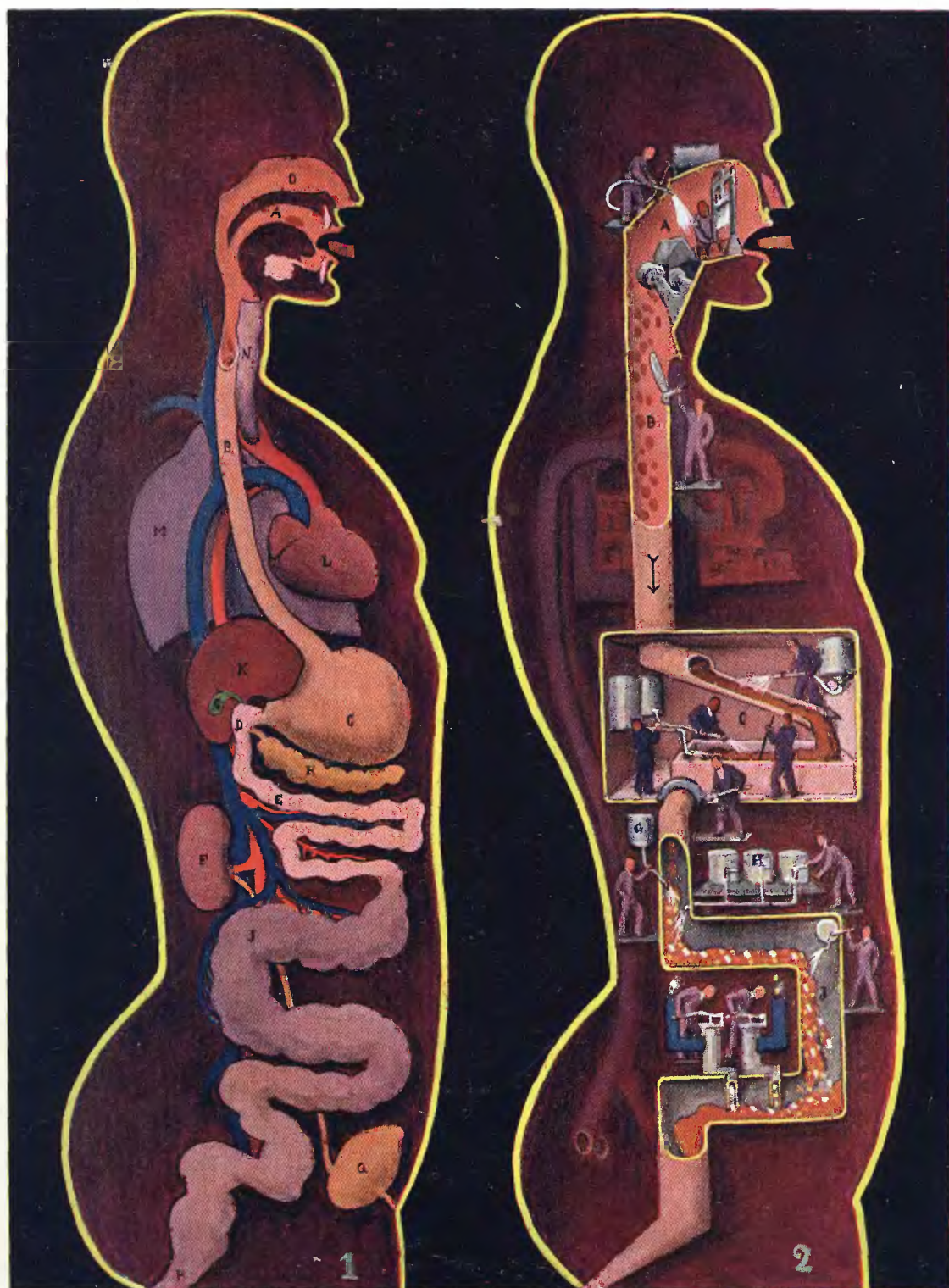
ANATOMICZNO-SCHEMATYCZNY PRZEKRÓJ PRZEZ PRZEWÓD ODDECHOWY I POKARMOWY.

A) Jama ustna — B) Przewód pokarmowy — C) Żołądek — D) Odźwiernik — E) Jelito cienkie — F) Nerka — G) Woreczek żółciowy — H) Trzustka — I) Jelito grube — K) Wątroba — L) Serce — M) Płuco — N) Drogi oddechowe — O) Jama nosowa — P) Odbyt — Q) Pęcherz moczowy.

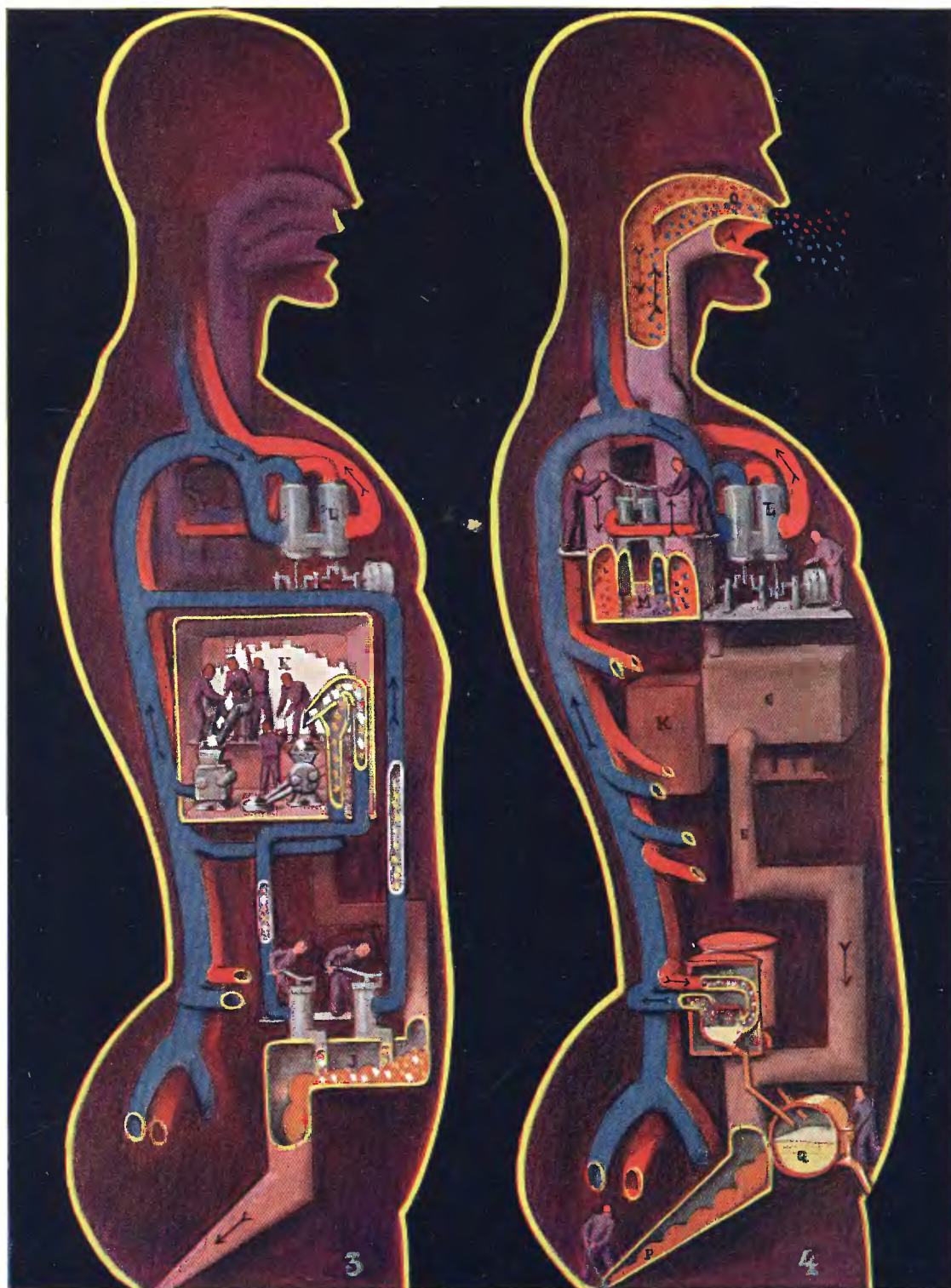
2.

TRAWIENIE POKARMU W JAMIE USTNEJ, ŻOŁĄDKU I JELICIE.

A) Praca siekaczy: oddzielenie pokarmu (przedstawione pod postacią maszyny do rąbania). Doprowadzenie śliny i zmiażdżenie po-



1. Anatomiczno-schematyczny przekrój przewodu oddechowego i pokarmowego. 2. Przerabianie pokarmu w jamie ustnej, w żołądku i jelicie.



3. Wsysanie i doprowadzanie pokarmu do obiegu krwi oraz przez wątrobę do wrotnicy. 4. Oddech i wydalanie substancji odżywczych. A jama ustna; K wątroba; C żołądek; E jelito.

Szczegółowe objaśnienie patrz księgą 11: Higiena odżywiania.

karmów przez zęby trzonowe (przedstawione pod postacią młyna).

B) Posuwanie się pokarmu przez przełyk i zamknięcie krtani.

C) Żołądek: doprowadzenie pepsyny, podpuszczki, kwasu solnego i zmieszanie papki pokarmowej z nim; dalsze przesuwanie się przez odźwiernik (przedstawione jako człowiek przy służbie).

G) W jelicie cienkim do papki pokarmowej zostaje domieszana żółć, wskutek czego tłuszcz rozdziela się na bardzo drobne kropelki (przedstawione w postaci drobnych kuleczek).

H) Trzustka doprowadza znów soki, oddzielające z papki pokarmowej cukier i białko (przedstawiony jako małe białe prostokąty i pomarańczowe krzyżyki).

I) W jelicie cienkim i grubym zostają domieszane do papki pokarmowej soki jelitowe (przedstawione przez człowieka otwierającego wentyl). Tutaj białko zostaje wessane do niebieskich dróg krwionośnych zapomocą tysiąca kanalików ssących (przedstawione przez człowieka przy pierwszej pompie), dalej zostają wessane cukier i białko (przedstawione przez człowieka przy drugiej pompie).

3.

WESSANIE I DOPROWADZENIE POKARMU: Z JEDNEJ STRONY DO DRÓG KRWIONOŚNYCH, Z DRUGIEJ STRONY — PRZEZ WĄTROBĘ — DO ŻYŁY WROTNEJ.

Tłuszcz dostaje się (przedstawione niebieskim kolorem) do dróg krwionośnych (pompa prawa), białko i cukier (pompa lewa) zdąża do wątroby.

K) Wątroba oddziela cukier od białka (przedstawiony przez aparat filtracyjny). Białko zdąża stąd do niebieskiej drogi krwionośnej, a cukier zostaje zamieniony w krochmal (przedstawiony jako młyn).

Krochmal zostaje składany jako zapas (przedstawiony jako robotnicy, którzy układają białe

kostki). Ze składu tego zależnie od potrzeby zabiera się krochmal, zamienia w cukier i dostaje się znów do obiegu krwi (przedstawiony jako robotnicy, którzy zabierają ze składu kostki krochmalu i wkładają do młyna).

L = serce, I = przewód pokarmowy.

4.

ODDYCHANIE I WYDZIELANIE ZUŻYTYCH SUBSTANCYJ ODŻYWCZYCH.

L) Substancje odżywcze, które z żołądka i jelit dostały się do naczyń krwionośnych, są doprowadzane do całego ciała dzięki aparatowi pompującemu, którym jest serce. W ten sposób buduje się i utrzymuje całe ciało.

O) Przez jamę nosową zostaje wciągnięte powietrze zawierające tlen (przedstawione czerwonymi punktami), ono zdąża przez drogi oddechowe do płuc, przedstawionych tutaj jako system fioletowych rur. Serce tłoczy krew (przedstawione niebiesko) obciążoną odpadkami i truciznami, powstałymi z przemiany materii do płuc. Tam dwutlenek węgla zostaje z krwi usunięty, a tlen doprowadzony (przedstawione przez dwóch ludzi u podwójnej pompy).

A = jama ustna, K = wątroba, C = żołądek, E = jelito.

F) Krew (czerwone punkty) obciążona odpadkami (białe punkty) dostaje się do nerki (przedstawione jako dwa cylindryczne naczynia, z których jedno przecięte uwidacznia wewnątrz również przecięty aparat filtracyjny). Stąd oczyszczona krew znów dostaje się do dróg krwionośnych, a wydzielone substancje jako mocz do pęcherza moczowego.

Q) Pęcherz moczowy. Stamtąd zostaje wypuszczany mocz (przedstawiony przez człowieka koło hydrantu). Nieużyteczne części składowe przyjętego pokarmu zbierają się w najniższej części jelita i od czasu do czasu zostają wydzielone przez

P) Odbyt (przedstawiony przez człowieka u służby).

Higiena mieszkania.

Jak ma być rozłożone mieszkanie?

Na sypialnie nadają się pokoje położone od wschodu; dobrze jest bowiem, gdy ranne słońce świeci do łóżek. Izby mieszkalne powinny być

od południa; strona ta bowiem jest słoneczna, a w lecie nie jest tak długo ogrzewana, jak strona zachodnia. Ta strona jest w naszych okolicach najniekorzystniejsza. Jest to strona

wiatrów, a w lecie długo ma bezpośrednie słońce; wskutek tego izby do późnego wieczora są bardzo ciepłe.

Higiena mieszkań.

Bardzo dobre są mieszkania, które nie są zwrócone wprost w kierunku głównych stron świata, tylko n. p. na południowy-wschód. Ciepłota naszych pokoi zależy od ciepłoty ścian. Dla ogrzania 1 kg cegły potrzeba 340 kaloryj, dla ogrzania 1 kg powietrza natomiast tylko 0,3. Ściany więc ciepłe dadzą szybko ciepłe powietrze.

Czego wymagamy od dobrego ogrzewania?

Bardzo wiele: przedewszystkiem materiał palny musi być dobrze wykorzystany. W jakim to stopniu, zależy od rodzaju paleniska, stąd jest widoczne, że przy kominkach tylko 10% ciepła wytworzonego zostaje wykorzystane, przy piecach 30%, przy centralnem ogrzewaniu 50—80%.

Obchodzenie się musi być proste, bezpieczne i niehałaśliwe.

Ciepłota musi być łatwa do regulowania.

Powietrze nie śmie być zanieczyszczane.

Przy piecach i innych źródłach ogrzewania, które ogrzewają się ponad 70 stopni, leżący na nich kurz praży się; ten prażony kurz drażni błonę śluzową dróg oddechowych.

Również wilgotność powietrza nie śmie być za wysoka.

O wietrzeniu.

„Złe” powietrze.

Na czym polegają „dobre” lub „złe” właściwości powietrza? Przypuszczanoby, że powietrze dlatego „psuje się”, że istoty w niem oddychające odcinają zeń tlen, a wydzielają dwutlenek węgla. My jednak odczuwamy powietrze „złe”, gdy w niem jest tylko 1% dwutlenka węgla, a więc bardzo mała ilość. Równocześnie bowiem z dwutlenkiem węgla wydziela się para wodna i produkuje się ciepło. Gdy zawartość dwutlenka węgla dojdzie do 1%, to wytworzy się tymczasem tyle ciepła i pary wodnej, że powietrze staje się nieprzyjemne. Ciało nasze reguluje swoją ciepłotę: gdy jest przegrzane, wydziela więcej ciepła na swej powierzchni i wytwarza pot, który, parując, odbiera ciału ciepło. Gdy otaczające

powietrze staje się wilgotnem, pot paruje słabiej; wskutek tego powstaje nieprzyjemne uczucie przy wilgotnem cieple.

Prócz tego powietrze złe zawiera różnego rodzaju zapachy, które wskutek życia i pracy człowieka w zamkniętej przestrzeni są przezeń wydzielane. Zapachy te powodują bardziej powierzchowne oddychanie. Ludzie więc, którzy przebywają długo w źle wietrzonych pomieszczeniach, są blade.

Kurz.

Dalszą częścią składową powietrza złego jest kurz. Wprawdzie nieco kurzu znajduje się w każdym powietrzu; w dużych miastach naturalnie więcej, niż na wsi. Kurz uliczny jest o wiele mniej niebezpieczny, niż kurz w mieszkaniach. Większa część zarasków chorobowych nie znosi silnego wysuszenia, te zaś, które, jak bakterje gruźlicze, nie są otoczone osłonką, zabezpieczającą je od wyschnięcia, zabija słońce. Kurz uliczny składa się przedewszystkiem z części nieorganicznych, drobniutkich kamyczków, pyłu z różnych warsztatów i t. p.; drażni on błony śluzowe i spojówkę oka, o wiele mniej jednak jest niebezpieczny, niż kurz mieszkaniowy, w którym zarzki chorobotwórcze, chronione lepiej przed wyschnięciem i słońcem, o wiele dłużej żyją. Zarzki chorobotwórcze występują zawsze na kurzu lub delikatnych kropelkach. Tylko grzybki pleśni, zdaje się, unoszą się swobodnie w powietrzu. W suchym kurzu znajdują się jeszcze: zarzki ropne, gruźlicy, wąglika i tężca.

Wietrzenie.

Aby izba była dostatecznie wietrzona, musi przepławać na osobę i godzinę 32 m³ powietrza świeżego. Małą więc izbę trzeba częściej wietrzyć. W sypialniach objętość powietrza musi wynosić 10 m³ na osobę; w izbach chorych, w których chorzy przebywają w dzień i w nocy, jeszcze więcej (w szpitalach 38 m³ na człowieka).

Musimy jednak pamiętać, że przez nasze porowate ściany bez przerwy ma miejsce wymiana powietrza.

Przy otwieraniu okien tylko wówczas będzie dokładna wymiana powietrza, gdy jest duża różnica temperatury pokoju i ulicy. Otwierając dwa przeciwległe okna (przeciąg), można w krótkim czasie zupełnie odświeżyć powietrze.

Higiena podziału dnia.

Praca, odpoczynek i sen.

Higieniczny tryb życia powinien doprowadzić organizm do najwyższej osiągalnej siły, przez doprowadzenie wszystkich potrzebnych sub-

kwaskowaty smak, wykonał większy marsz niż inny, który otrzymał lemoniadę cytrynową. U górników po podaniu fosfatu wzmożła się wydajność pracy w stosunku do innych o $\frac{1}{10}$.

Spadek napięcia umysłowego odczuwa się jako

ZMĘCZENIE

Uwaga słabnie, przeszkadzające uczucie zmęczenia musi być przezwyciężane.



Męczy nie to, co się robi, lecz to, czego zrobić nie możemy.

stancji, zahartować go przeciw uszkodzeniom i zabezpieczyć przez zbędnymi szkodami.

Jak do tego dochodzimy, o tem pouczą następne rozdziały.

Trucizny zmęczenia i napoje orzeźwiające.

Przy fizycznej i umysłowej pracy powstają w organizmie produkty rozkładu, tak zwane trucizny zmęczenia, z których najważniejszą jest kwas mleczny. Powstają one z cukru, który jest głównym źródłem organizmu. Przez rozkład cukru gronowego, nazwany przez nas spalaniem, mięsność otrzymuje potrzebną do pracy energję. Podczas wypoczynku cukier gronowy częściowo odbudowuje się; ważną rolę odgrywają w tem sole kwasu fosforowego. Przez doprowadzenie tych soli znacznie wzmacnia się wydajność pracy. Oddział, któremu dano napój fosfatowy, mający

Po wyczerpaniu zapasowych sił organizmu, występuje

PRZEMĘCZENIE

Wskutek wytężającej pracy, zbyt krótkich przerw i zbyt krótkiego snu.



Równowaga między dopływem i zużyciem energii.



Zaburzenie równowagi między dopływem i zużyciem energii.

Sen - źródło wszelkiej siły,
kto dobrze śpi — dobrze pracuje.

U dzieci szkolnych uwaga wzrasta, gdy dostają fosfaty. Również wydajność umysłowa wzmacnia się, a potrzebny odpoczynek skraca się.

Trucizny zmęczenia gromadzą się w komórkach mózgu i rdzenia pacierzowego, wywołując tam działanie porażające, powodujące zmęczenie. Także w mięśniach ciała znajdują się trucizny zmęczenia. Gdy zmęczenie dochodzi do naszej świadomości mówimy o znużeniu.

Zmęczenie i znużenie są to różne pojęcia; zmęczenie występuje bowiem w pewnej mierze po wykonanej pracy, nie musimy jednak znużenia odczuwać, jak długo czynnością nas interesującą, niebezpieczeństwem, w którym się znajdujemy, celem, do którego dążymy, jesteśmy pochłonięci. Gdy zabraknie odwrócenia uwagi, wtedy naraz spostrzegamy, „jak jesteśmy znużeni”. Ciało wtedy żąda swych praw, gdyż zmęczenie doprowadza do uczucia znużenia. W okresie wypoczynku trucizny zmę-

czenia zostają z komórek usuwane, następuje odbudowa oraz regeneracja. Zadanie odpoczynku jest podwójne: usuwanie działających szkodliwie produktów przemiany materii i doprowadzanie tlenu i innych substancji odżywczych. Obie czynności wykonywuje krew. Najodpowiedniejsze warunki odpoczynku mamy we śnie, sen bowiem jest zupełną formą spoczynku.

„Kto śpi — ten je“,

mówi francuz, a Shakespeare nazywa sen „kąpielą zranionego zmęczenia, balsamem chorej duszy, powtórnem odwiedzeniem gospody natury, pożywnem daniem w święcie żywota“ (Macbeth, II, 1). Kto narzeka, że ludzkość jedną trzecią część swego życia przesypia, temu brakuje zrozumienia dla naturalnej istoty snu, ponieważ podstawową właściwością substancji żyjącej jest zmiana ruchu i odpoczynku, periodyczność objawów podstawowych przyrody żyjącej.

Ci, którzy długo i krótko śpią.

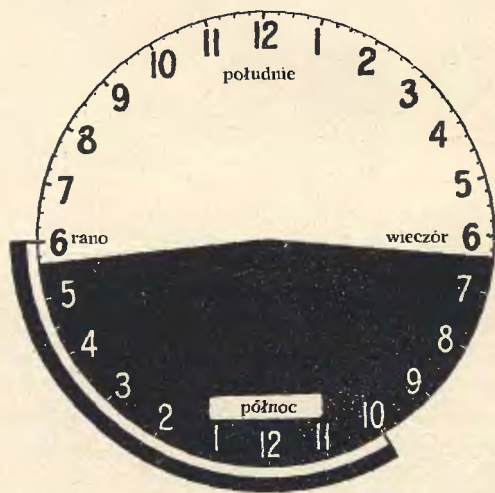
Zdrowy budzi się odświeżony; lekki stopień znużenia, odczuwany podczas mycia i ubierania się, zostaje przewyciężony, i człowiek idzie z nowymi siłami do pracy. Inaczej jest z neurastenikiem; on budzi się późno, trudno i powoli trzeźwieje; gdy go się gwałtownie obudzi, przez cały dzień jest nieużyteczny. Po kilku dopiero godzinach wydajność jego wzrasta a wieczorem widzimy go świeżym, dobrze nastrojonym i chętnym do pracy. Późno zasypia, długo po północy osiąga największą głębokość snu, śpi przeto długo.

Potrzeba odpoczynku i snu jest różna u różnych ludzi. W wieku dziecięcym potrzeba snu największa, w wieku starszym najmniejsza. Kobiety mają o wiele lżejszy i śnią więcej, niż mężczyźni. Sny mają żywsze, a potrzebę snu

większą. Im kto jest bardziej flegmatyczny, tem mniej ma marzeń sennych. Z przyrostem lat, marzenia senne stają się rzadsze.

Nie całe ciało śpi.

Niektórzy ludzie podczas bardzo krótkiego snu, który nie przekracza sławnego „tylko kwadransik“, orzeźwiają się na resztę dnia. Inni natomiast opłacają popołudniowy sen silnymi zaburzeniami żołądkowymi, spowodowanymi nadmiernym wydzielaniem kwasu. Podczas snu bowiem nie spoczywa cała czynność organizmu. Mózg wprawdzie i rdzeń pęcherzowy mniej więcej ulegają odprężeniu, a jeszcze bardziej mięśnie ciała, gdy tymczasem czynność serca i narządów, oddechowych nieznacznie tylko słabnie, natomiast gruczoły



Potrzeba snu dla dorosłego wynosi 8 godzin!

trawienne, nerki i gruczoły potowe pracują silnie. Ale i mózg nie zupełnie przestaje pracować. Poznajemy to po tem, że u niektórych ludzi zdolność oceniania czasu, „zegarek w głowie“, pozostaje.

Księga XI.
(Dodatek).

Zycie płciowe Kobiety I.

Latą rozwojowe (Pubertas).

Kobieta nie może się obejść bez mężczyzny, tak samo jak bez jedzenia, spania, picia i innych potrzeb naturalnych, chyba że spadłaby na nią specjalna łaska boża. Tak samo i mężczyzna nie może się obejść bez kobiety. Powodem jest, iż tkwi to tak głęboko w naturze — rodzić dzieci jak jeść i pić. Z tego też powodu Bóg dał ciału członki, żyły, płyny, i wszystko, co do tego potrzeba. Kto temu się chce oprzeć i nie pofolguje naturze, cóż on robi innego, jak upiera się, aby natura nie była naturą, ogień nie palił, woda nie zwilżała, a człowiek nie jadł, nie pił i nie spał?

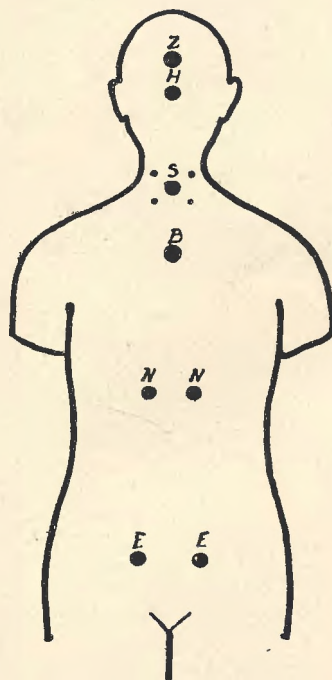
Luther.

Życie płciowe kobiety zaczyna się — w najszerszym tego słowa znaczeniu — w tym okresie życia kobiecego, który nazywamy latami rozwoju (Pubertas). W latach tych budzi się popęd płciowy, spowodowany zmianami zewnętrznymi i wewnętrznymi organów dziewczęcia. Jednostka staje się dojrzałą, t. j. uzyskuje skutek zmian, zaszytych w niej, zdolność do rozmnażania się.

Najważniejszymi zmianami ciała, które szybciej lub powoli występują, są charakterystyczne dla płci kobiecej ukształtowania się zrębu kostnego, przedewszystkiem szerokiej miednicy, rozwój uwłosienia pachowego i łonowego, charakterystyczne rozmieszczenie się tłuszczowej tkanki podskórnej, wskutek czego powstają typowe, kobiece, okrągłe, miękkie kształty ciała. Rozrost piersi, dojrzewanie komórek jajowych, i występujące z nimi miesięczne krwawienia (menstruacja), jak również wyraźnie podkreślona pobudliwość płciowa są dalszymi cechami dojrzewania.

Z temi zmianami cielesnymi łączą się i zmiany duchowe, ponieważ i rozwój mózgu w tym okresie ulega znacznym wahaniom. W okresie bowiem dojrzewania występuje właśnie rozwój najwyższych elementów, a mianowicie kory mózgowej, z którą łączy się istotne życie duchowe. Ogólne objawy na polu psychicznym nie tak łatwo dadzą się sprecyzować,

ponieważ wewnątrznie są połączone ze sobą. Najwyraźniej zaznacza się strona uczuciowa, w której daje się zauważyć częsta zmiana nastrojów, występująca pod wpływem nieumotywowanych, względnie bardzo błahych powodów. Raz jest wszystko ubóstwiane, to znów przeklinane. Te przeciwieństwa występują w całym sposobie wyrażania się, a znane wypowiedzenia jak „słodki“, „złoty“, „serdeczny“ i t. p. wskazują na przesadę lat „cielęcych“.



Wewnętrzne wydzielanie.

Z = szyszynka, H = kora mózgowa, S = tarczyca wraz z ciałami przytarczycznymi, B = gruczoł piersiowy, N = nadnercza, E = jajnik i jego wewnętrzne wydzielanie.

Przy tem występuje z jednej strony ciągłe rumienienie się, śmiech i chichotanie bez końca z wszystkiego i przy każdej sposobności, z drugiej strony silnie zaznaczone dążenie, okazać się starszym i dojrzałym, niż się jest.

Przyczyną tego chaosu uczuć, myśli i dążeń, źródłem całego niepokoju, jest budzący się popęd płciowy, skierowany do drugiej płci objawiający się tęsknotą, początkowo podświadomy, potem świadomy. To płciowe odczuwanie i popęd występują wskutek rozwoju i wzrostu organów rozrodczych. One to drażnią bezpośrednio system nerwowy, a przezeń wpływają na cały organizm i oddziałują na rozwój na korę mózgową. Jest więc tak, że popęd płciowy z całym kompleksem objawów bardzo zróżniczkowanych tworzy punkt zaczepny, „dokoła którego krąży kształtowanie się całego człowieka podczas lat dojrzwania” (Közle).

Specjalną rolę odgrywają tutaj wydzieliny t. zw. gruczołów o wewnętrznym wydzielaniu. Są to gruczoły, nie mające kanałów odprowadzających, produkty więc pracy ich komórek nie wydzielają się na zewnątrz, a dostają się wprost do ogólnego obiegu krwi i limfy.

Gruczoły te są ze sobą w łączności, zastępują się wzajemnie, pomagają sobie w działaniu, lub są przeciwnikami.

Wydzielinę tych wszystkich organów, zwanych też gruczołami dokrewnymi, nazywamy hormonami albo inkretami. Mimo swej znikomej ilości, nie tylko są ważne dla dojrzałego organizmu, ale stanowią o budowie ciała, jego wzroście a nawet na duszę mają ogromny wpływ. Tem większe znaczenie zyskuje ich wpływ na dojrzwianie płciowe, jako że w tym czasie rozkwitu właściwe duchowe i cielesne formy człowieka zdążają do końcowego pełnego rozwoju.

Pokwitanie występuje u kobiety wcześniej, niż u mężczyzny, przebiega o wiele szybciej i z większymi zmianami organizmu, u kobiety można je nazwać rewolucją, podczas gdy u mężczyzny ewolucją.

Te wszystkie głębokie zmiany w ciele młodej kobiety podczas pokwitania wymagają specjalnych przepisów zdrowotnych i higienicznych. Okres ten pełen wahań i niepokoju pokona łatwo organizm przy pomocy pożywienia bogatego w witaminy, dostatecznego ruchu na świeżym powietrzu, unikaniem cielesnych i duchowych wysiłków, dostatecznym odpoczynkiem i pokojem, jak też i odpowiednim snem. Ćwiczenia gimnastyczne, wymagające średniej siły i pewnej zręczności, są bardzo

korzystne, natomiast nadmierne uprawianie sportu szkodliwe.

Przedewszystkiem należy baczyć na odciążenie systemu nerwowego przez unikanie, zapomocą odpowiednich wyjaśnień, wyczerpujących nerwy wzruszeń uczuciowych i duchowych. Tu występuje bardzo ważne zadanie matki. Zadanie, które nie tylko ze względu na przyszłe życie dziewczęcia okaże się bło-



Życie płciowe i wiek.

Istotna różnica między kobietą i mężczyzną bywa często lekceważona — a jest przecież tak ważną. Muzeum Higieny w Dreźnie.

goślawionem, ale zdobędzie dla matki, gdy ta w odpowiednim momencie wystąpi, na całe życie wdzięczność i zaufanie dziecka. Nie łatwo podać normy ogólne o rodzaju i czasie płciowego uświadczenia. Musi się uwzględnić całkowity rozwój dziewczęcia, jej indywidualność i nastawienie duchowe. Ogólnie można doradzić, aby przedewszystkiem dokładnie obserwować i odpowiedniemi pytaniami młode stworzenie skłonić do rozmowy. Następnie szybko przechodzi się z człowieka na przyrodę. Można wspomnieć na przykład wypadki, obserwowane na wsi: prowadzenie byka do krowy. Można wskazać na rodzaj męski i żeński kwiatów i t. p. Ważnem jest dokładne obserwowanie, kiedy ma wystąpić pierwsza menstruacja. Znamiona zwyczajnie występują w pierw, jak uczucie ogólnego ucisku, ciągnięcie w nogach, nieokreślone bóle brzucha, bóle w krzyżach, idące do nóg, zmęczone parcie na moc i stolec i t. d. Gdy te objawy zaobserwujemy, zaczynamy wyjaśniać to zjawisko, by dziewczęta przy wystąpieniu pierwszej menstruacji nie uległy wstrąsowi, wskutek fałszywego wstydu nie zamilczały, albo nie szukały wyjaśnień u koleżanek. Proces ten na-

WTÓRNE CECHY PŁCIOWE

są to te właściwości, które charakteryzują każdą płęć, niezależnie od organów płciowych. Po pełnem dojrzaniu uwydatniają się one.

U dziewczyny

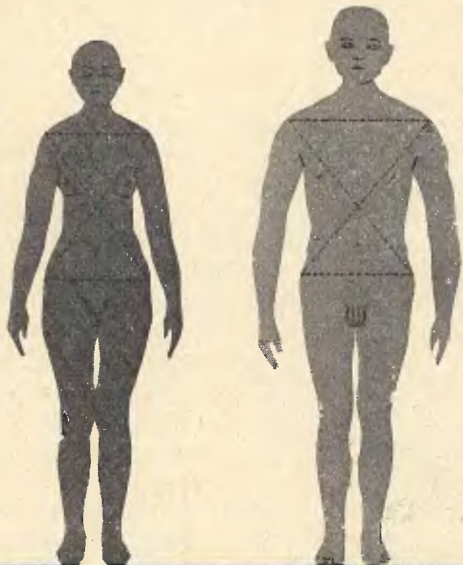
powiększenie się
wszerz okolicy
miednicy

przyrost tłuszczu

pojawienie się uwłó-
sienia pachowego
i łonowego

rozwój piersi

zmiana głosu (słaba)



U chłopca

powiększenie się
wszerz klatki pier-
siovej

wydatny przyrost
mięśni

pojawienie się uwłó-
sienia pachowego
i łonowego

wąsów i brody

zmiana głosu (silna)

Przedstawienie wzrastających różnic budowy ciała.
Muzeum Higjeny w Dreźnie.

leży przedstawić jako naturalny i przez naturę stworzony, przyczem rozumna matka musi pamiętać, że w tym czasie dusza dziewczęcia podlega silnym wahaniom. Z wystąpieniem

menstruacji zaczyna się w życiu kobiety okres, tworzący most między dzieckiem a kobietą. Musimy się więc dokładniej zapoznać z tem zjawiskiem w życiu kobiety.

Menstruacja.

Zjawiająca się menstruacja jest najważniejszem objawem dojrzałości płciowej dziewczęcia (menses, miesiączka, perjod, regularność) a jej widocznym znakiem jest krew, wychodząca z części płciowych.

Wystąpienie jej u dziewczęcia dowodzi, że jaje właśnie dojrzało (ovulacja) i że dane dziewczę może zejść w ciążę; bywa jednak i tak, że krwawienie nie występuje, chociaż jaje zdolne do zapłodnienia wytworzyło się, tak że czasem dziewczęta, które nie miały nigdy menstruacji, zachodzą w ciążę.

Może być więc jaje dojrzałe bez krwawienia z jamy macicznej, bez jajnika jednak niema menstruacji. Między innemi dowodem na to

będzie fakt, że menstruacja wystąpi i wtedy, gdy zaszczepimy jajniki w innym miejscu ustroju, albo gdy u kobiety chore jajniki zostaną usunięte i nowe włożone. Wskazuje to, że mamy do czynienia z wewnętrznem wydzielaniem, które drogą krwi oddziałuje i doprowadza do krwawienia.

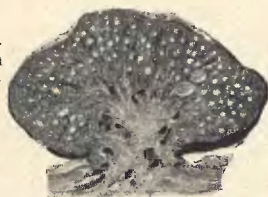
Okres wystąpienia pierwszej menstruacji jest różny; zależy on od konstytucji, rasy, temperatury i klimatu. W okolicach naszych (środkowo-europejskich) pierwszy perjod występuje w 12—15 roku życia, w krajach północnych później, w południowych już u dziewcząt 8—10letnich. W odniesieniu do konstytucji u dziewcząt żywych dojrzałość wystę-

puje wcześniej, niż u spokojnych, w miesiące wcześniej, niż na wsi.

Regularność normalnie pojawia się co 4 tygodnie i trwa przeciętnie 3—5 dni; bywają tu odchylenia 1—2 dniowe, niekiedy większe, zależne od zajęcia danej kobiety. Kobiety, pro-

Ludzki jajnik (przecięty)

Pęcherzyk jajowy w różnych okresach rozwoju.



Jajnik noworodka żeńskiego.

Pęcherzyk jajowy po wyrzuceniu jajka.



Pęcherzyk jajowy krótko przed wyrzuceniem jajka.

Jajnik dojrzałej pociowo kobiety,

Co **28** dni

niekiedy i w krótszych odstępach, z pęcherzyka jajowego jajnika zostaje wyrzucone dojrzałe jaje. Równocześnie błona śluzowa macicy doznaje zmian takich, jak przy zaczynającej się ciąży dla przyjęcia zapłodnionego jaja.

Muzeum Higieny w Dreźnie.

wadzące siedzący tryb życia, gorzej na tem wychodzą, również niekorzystnie na przebieg menses oddziałują wysiłki duchowe. Utrata krwi przy jednym perjodzie ulega też silnym wahaniom indywidualnym, średnio wynosi 90 do 250 gramów. Krwawienia silne, po krótkich występujące do dwóch tygodni przerwach, a trwające 8—14 dni, mogą doprowadzić do chronicznej niedokrwistości, i w wypadkach tych należy bezwarunkowo zasięgnąć porady lekarza.

W przeważnej części menstruacja powtarza się co 28 dni; ale nawet bez przyczyn chorobowych może się przesunąć o jeden do dwóch dni. U niektórych kobiet perjod powtarza się co 25 dni, u innych co 21; u tej samej kobiety mogą wystąpić wahania w czasie trwania i przerwach. Gdy się kobieta przy tem dobrze czuje, pomoc lekarska jest niepotrzebna. U całkiem młodych dziewcząt mogą krwawienia powtarzać się co kilka miesięcy i później dopiero wystąpią regularnie. Gdy jednak rzadkie menstruacje pozostają na stałe, należy poradzić się lekarza. Przestrzega się przed próbami wywołania regularności tak zwanymi sposobami domowymi, względnie gorącymi kąpielami nóg. Gdyż pominąwszy to, że się nie osiągnie pożądanego skutku, można jeszcze zaszkodzić.

Zaburzenia ogólnego samopoczucia towarzyszą menstruacji nawet u całkiem zdrowych kobiet prawie zawsze, chociaż przebiega ona normalnie. Że to jest właśnie wskutek regularności, wskazuje ta okoliczność, że słowa „czuć się słabą” używają kobiety jako równoznaczne z menstruacją. Częściowo chodzi tu o nieprzyjemne wrażenia w podbrzuszu — uczucie pełności i ciężkości i parcie ku dołowi, występują kurcze i bóle w krzyżach — a nawet objawy w organach odległych (bóle głowy i bicie serca), ogólne uczucie osłabienia i nudności. Niektóre kobiety w tym okresie są kłótlive, drażliwe, nawet agresywne, muszą pozostawać w łóżku, a nawet brać środki uspakajające.

Mimo utraty krwi, menstruacja dla zdrowia kobiety jest konieczna. Dzięki badaniom i studjom głównie wiedeńskiego ginekologa Aschnera wiemy dziś, że krwawienia miesięczne są koniecznym procesem wydzielniczym, zapomocą którego zostają usuwane z organizmu menotoksyny, to jest szkodliwe produkty przemiany materji. Z książki pod tytułem „choroby skórne, pochodzenia seksualnego”, wydanej w roku 1911, stwierdzono, że przy słabym wydzielaniu menstruacyjnym mogą wystąpić różne choroby, zwłaszcza skórne. Korzyści z menstruacyjnych wydzielin nie mamy tylko w zabezpieczaniu przed chorobami, ale również, na co wskazuje E. Fried, w bezpośrednim wydzielaniu do krwi substancji, które dają kobiecie objawy młodości i podrażnienie seksualne: rozwój jędrnych piersi, smukłość zamiast późniejszej otyłości, elastyczność mięśni i skóry.

Podczas menstruacji.

Wnętrze macicy jest jedną raną, której należy strzec przed zarazkami ropnemi. Organy podbrzusza są wypełnione krwią.

KONIECZNE

Największa czystość

Mycie części płciowych wodą ciepłą i czystymi rękoma

Noszenie podpink (przepaski miesięczkowej)

Ciepłe ubranie nóg i podbrzusza

Troska o regularny stolec (lecz bez środków przeczyszczających)

UNIKAĆ

Fizycznych i duchowych wysiłków

Silnych oziebień

Przemoczenia

Alkoholu, tytoniu, kawy

Wytyczne zachowania się podczas menstruacji.

ZABRONIONO

Zimna kąpiel

Przepłukiwanie pochwy

Stosunek płciowy

Podobnie jak wszystko w życiu człowieka ma dwie strony, dobrą i złą, tak jest i z miesięcznym krwawieniem kobiety. Jak wyżej wspomnieliśmy, z jednej strony dla zdrowego rozwoju dziewczęcia i kobiety jest ono koniecznym procesem wydzielniczym, z drugiej strony ukrywa w sobie niebezpieczeństwo, o tyle, że przez krawienie z macicy, w której braknie czopu śluzowego, stale znajdującego się w otworze macicy, a działającego bakterjobójczo, droga do wnętrza organów płciowych dla bakterij zakaźnych jest otwarta. Przed niemi broni się jeszcze macica kwaśną reakcją pochwy. Bardzo niebezpiecznym jest w okresie tym zanieczyszczenie części płciowych pyłem i brudem, ponieważ zatrzymana krew jest nadzwyczaj dobrem pożywieniem dla zarazków, znajdujących się obficie w kurzu.

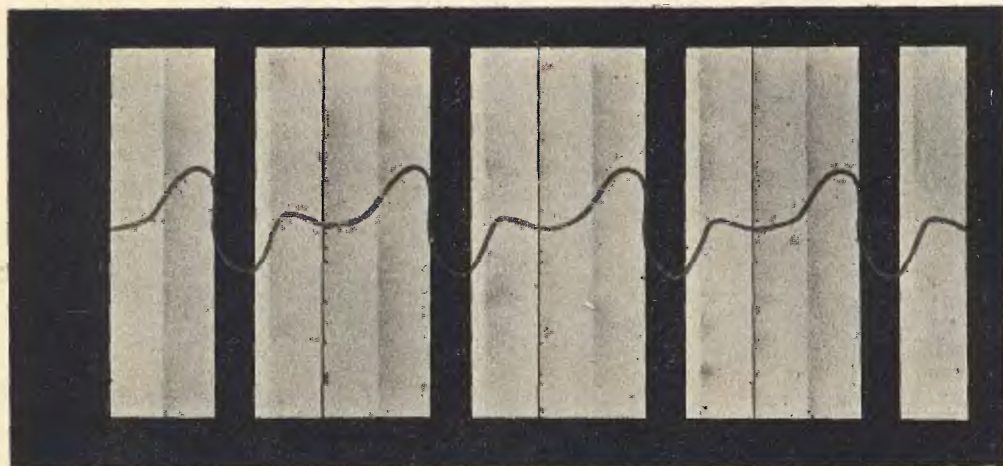
Wobec tych niebezpieczeństw należy podczas menstruacji zachowywać najdokładniejszą czystość, by unieszkodliwić o ile możności najprędzej i najdokładniej rozkładającą się krew. Bardzo rozpowszechniony jest szkodliwy zabobon, że podczas menstruacji nie wolno się myć ani zmieniać bielizny. Odwrotnie: właśnie podczas perjodu koniecznie musi się utrzymywać w przesadnej wprost czystości zewnętrzne części płciowe i najbliższe ich otoczenie.

Pierwszą zasadą jest częsta zmiana bielizny, zwłaszcza gdy jest przesiąknięta krwią, i dwu- do trzechrazowe mycie się. Myć należy letnią wodą z dodatkiem kilku kropel ekstraktu jo-

dłowego lub wody kolońskiej, celem zniszczenia nieprzyjemnego niekiedy zapachu. W tym krytycznym czasie unikać należy zimnej wody, przeziębienia i przemoczenia ciała. Mycia pochwy nie robi się podczas menstruacji. Pełne kąpiele robi się dopiero po ustaniu krwawienia. Dobrym środkiem dla utrzymania czystości zewnętrznych narządów płciowych, podczas menstruacji, są tak zwane „podpink”, które z jednej strony wciągają spływającą krew, z drugiej zaś nie dopuszczają do wnętrza zarazków. Muszą być one zrobione w tym celu z materiału miękkiego, układającego się i wciągającego (wata, wata papierowa, higroskopijna gaza) łącznie z paskiem; muszą podczas ruchów ciała poddawać się, ale równocześnie stale przylegać do części płciowych, muszą być dostatecznie duże i tanie, aby je można zmieniać często bez większych kosztów. Menstruacyjne bowiem opaski są wtedy celowe, gdy się je zmienia jak najczęściej. Każdy wysiłek, jak ciężka praca, sport, gimnastyka, a przedewszystkiem taniec, mogące wywołać silniejsze krwawienia albo wzmożenie możliwości zakażenia się, nie mogą mieć miejsca podczas menstruacji. Zmiany diety podczas menstruacji przeprowadzać nie trzeba; trzeba jednak zwracać uwagę na zaparcie stolca, występującego w tym czasie. Gdy zatrzymanego stolca nie da się uregulować dietą, można go spowodować spożyciem większej ilości gotowanych owoców (śliwki, jabłka i inne). Gdy

ŻYCIOWY RYTM KOBIETY

Menstruacja



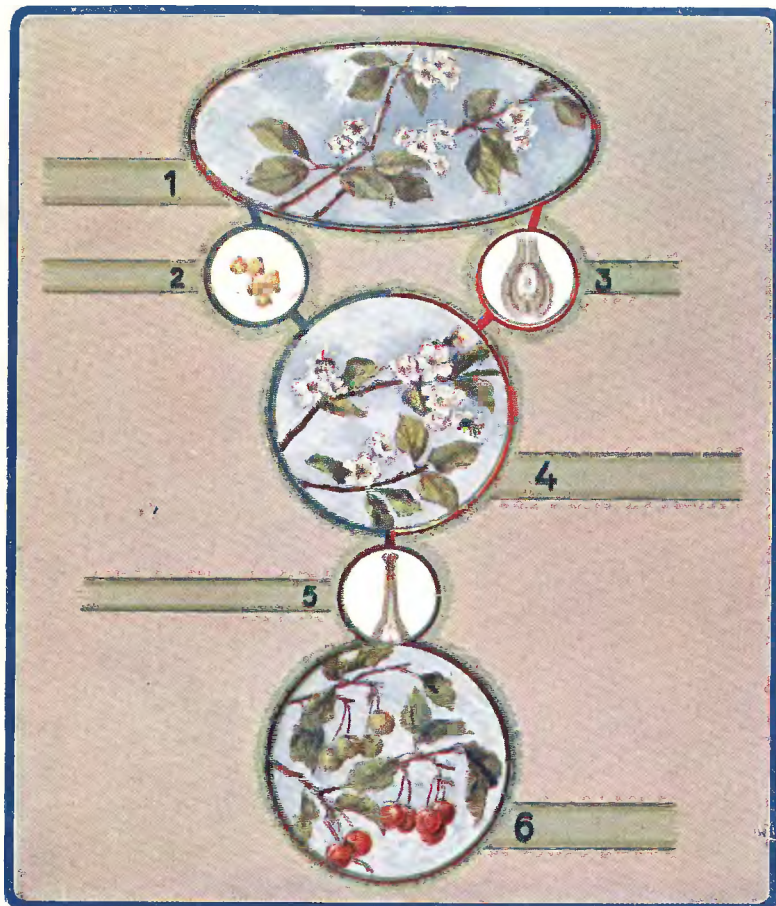
Wraz z potwarzającą się menstruacją, będącą wyrazem stale odnawiającej się zdolności rozrodczej, łączą się wszystkie główne procesy życiowe kobiety w postaci fali wznoszącej się i opadającej.

to nie pomoże, raczej dla wywołania skutku użyć lewatywy z letniej wody niż środka przeczyszczającego. Dbać również trzeba o regularne wypróżnianie mocz, wypełniony bowiem pęcherz, podobnie jak wypełniona kiszka stolcowa, pomiędzy którymi właśnie leży macica, wywierają na nią ucisk i utrudniają krążenie krwi. Należy też zważać na to, by ubranie podczas menstruacji nie wywierało zbyt silnego ucisku na brzuch, by nie zaciskać mocno w pasie i w piersiach.

U młodych dziewcząt trzeba uwzględnić wpływ menstruacji na życie umysłowe, i dlatego musi się unikać wszelkich płciowych podnieć przez lekturę, stykanie się z płcią przeciwną, z tego względu, że w tym krytycznym momencie popęd płciowy jest wzmożony. Przyczyną, jak przypuszczamy z Rohlederem, jest to, że prawdopodobnie wraz z procesem dojrzewania w jajniku rozwijają się stany podrażnienia części płciowych. Podrażnienie to nie jest u każdej kobiety jednakowe. Indywidualne wahania zależą od rasy, konstytucji i klimatu. Dowodem, że podniecenie to może podczas menstruacji się zjawić, są kobiety ze słabo rozwiniętym popędem płciowym, które tylko w stosunku z mężczyzną podczas perjodu do-

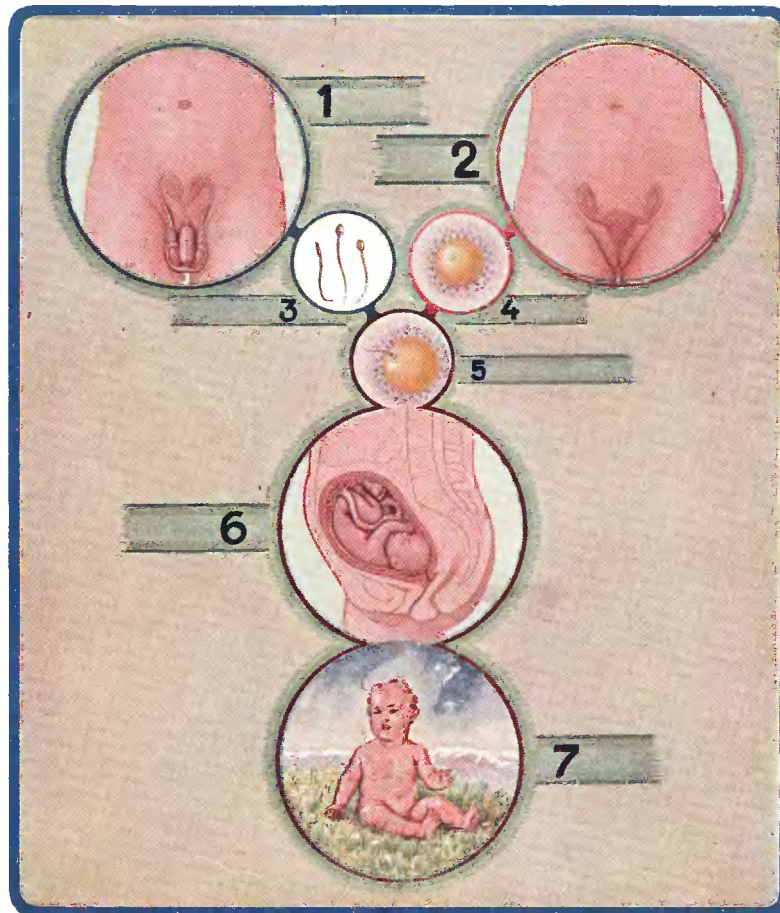
znają pełnego zadowolenia płciowego i mogą być zapłodnione.

W łączności z tem omówimy później sprawę pożycia małżeńskiego i odpowiemy na pytanie, czy stosunek płciowy podczas menstruacji jest szkodliwy czy nie. Chociaż nie pójdziemy tak daleko, jak niektórzy prawodawcy religijni, którzy kobietę, mającą menstruację uważali za „nieczystą” i usuwali ją z towarzystwa, a nawet dokładnie odseparowywali, to jednak musimy nazwać stosunek podczas menstruacji jako bardzo szkodliwy. Tkanka bowiem rozluźniona przez wypełnienie ją krwią menstruacyjną, może przy nim ulec uszkodzeniu, a następnie zapaleniu i zakażeniu. Również wskutek podniecenia płciowego wzmagają się dopływ krwi, a przez to chorobliwe przepełnienie nią organów, co może doprowadzić do nadmiernego osłabiającego organizm krwawienia, a nawet do zapalenia macicy. Większa część mężczyzn, już wskutek przyczyn estetycznych i wskutek wstrętu przed zapachem psującej się krwi menstruacyjnej, nie utrzymuje stosunku płciowego podczas perjodu. Jeśli jednak to czynią, mogą żonie niepowrotnie zniszczyć zdrowie, a przecież nie jest to ich zamiarem.



Zapłodnianie u roślin (czereśnia).

1. Kwiat, 2. Ziarnka pyłków, 3. Jaje, 4. Zapylenie kwiatów, 5. Zapłodnianie jaja, 6. Owoce.



Rodzenie się człowieka.

1. Mężczyzna, 2. Kobieta, 3. Nasienia męskie, 4. Jaje, 5. Zapłodnienie jaja, 6. Matka, 7. Dziecko.

(Muzeum Higieny w Dreźnie.)

Ciąża.

Naukowo dowiedziono, że zapłodnienie wtedy tylko dochodzi do skutku, gdy plemnikowi uda się, wtargnąć do jajka kobiecego. Tam plemnik zlewa się z jądrem jajka w jedno ciało, które wnet zaczyna się dzielić wedle ogólnych praw komórki (bruzdkowanie) na dwie, te dwie na cztery, potem 8, 16, 32 części. Tymczasem jaje wędruje ze ściany jajowodu, w którym zostało zapłodnione, ku macicy, by w jej błonie śluzowej osiedlić się. Umocowanie to odbywa się dzięki delikatnym włókienkom, zawierającym naczynia krwionośne — zwanym „kosmkami”, które na podobieństwo korzeni wrastają w błonę śluzową macicy. Korzonki te pochodzą z zewnętrznej osłonki jajka, pokrytej w całości kosmkami — zwananej dlatego kosmówką (Chorion); duża część tych kosmków zanika. Silniej natomiast rozwijają się kosmki tam, gdzie jaje przyłączone jest do ściany macicy. Teraz odbywa się żywa wymiana produktów przemiany materii między naczyniami tych kosmków i takimiż w macicy, które po rozrośnięciu się ścian macicy rozwinęły się w ten sposób, że krew płodu i matki nie miesza się, tylko przez delikatne ściany włosowatych naczyń odbywa się doprowadzanie substancji odżywczych i tlenu i usuwanie dwutlenka węgla wraz z produktami spalania. Kosmki, z rozwojem płodu ukształtowują się w potężny organ — łożysko (placenta), które przy końcu ciąży ma kształt płyty grubości palca, średnicy 20 cm. Od powierzchni łożyska, zwróconej do płodu, odchodzi sznur długości 50—60 cm, grubości palca tzw. pępowina, której drugi koniec przymocowany jest do pępka dziecka. Pępowina składa się z masy galaretowatej (galareta Warthona), w której znajdują się naczynia krwionośne dziecka, doprowadzające i odprowadzające krew (dwie tętnice i jedna żyła). One to przeprowadzają wymianę krwi między matką a płodem i w ten sposób odżywiają płód. Od łożyska więc zależy cały proces rozwojowy i kształtowanie się płodu aż do dojrzania.

Wewnątrz kosmówki znajduje się druga bardzo delikatna i gładka osłonka jaja t. zw. amnion, która wydziela do wnętrza osłonki jaja przezroczysty płyn — wody płodowe. Z postępowaniem ciąży, ilość wód płodowych wzrasta, dochodząc przy porodzie do 1 litra.

Zadaniem jej jest chronić powierzchnię ciała pływającego w niej płodu od ucisku, i umożliwiać w drugiej połowie ciąży ruchy dziecka. Głównym jednak zadaniem wód płodowych jest wciskać pęcherz płodowy w kierunku dróg płodowych, które są jeszcze zamknięte, i w ten sposób rozszerzać je, chroniąc równocześnie główkę dziecka przed zbyt silnym uciskiem. Tuż przed porodem pęcherz płodowy pęka i wody płodowe uchodzą.

Płód jest więc otoczony wodami płodowymi, te zaś są zamknięte w podwójnej otoczce jaja, kosmówce i amnion, z którymi łączy się trzecia otoczka, powstała z błony śluzowej macicy. Wszystkie trzy otoczki zlepiają się ze sobą w osłonkę jaja, tworzącą pęcherz płodowy, worek wypełniony wodami płodowymi, leżący we wnętrzu macicy, ochraniający embrjona, a następnie dojrzałe do urodzenia dziecko.

Embrjonem nazywamy dziecko, rozwijające się we wnętrzu jaja, do tego stopnia rozwoju, kiedy da się rozpoznać płeć. Po dziewięciu miesiącach rozwój dziecka jest ukończony, wszystkie organa wykształcone, dziecko jest zdolne do życia i do urodzenia się.

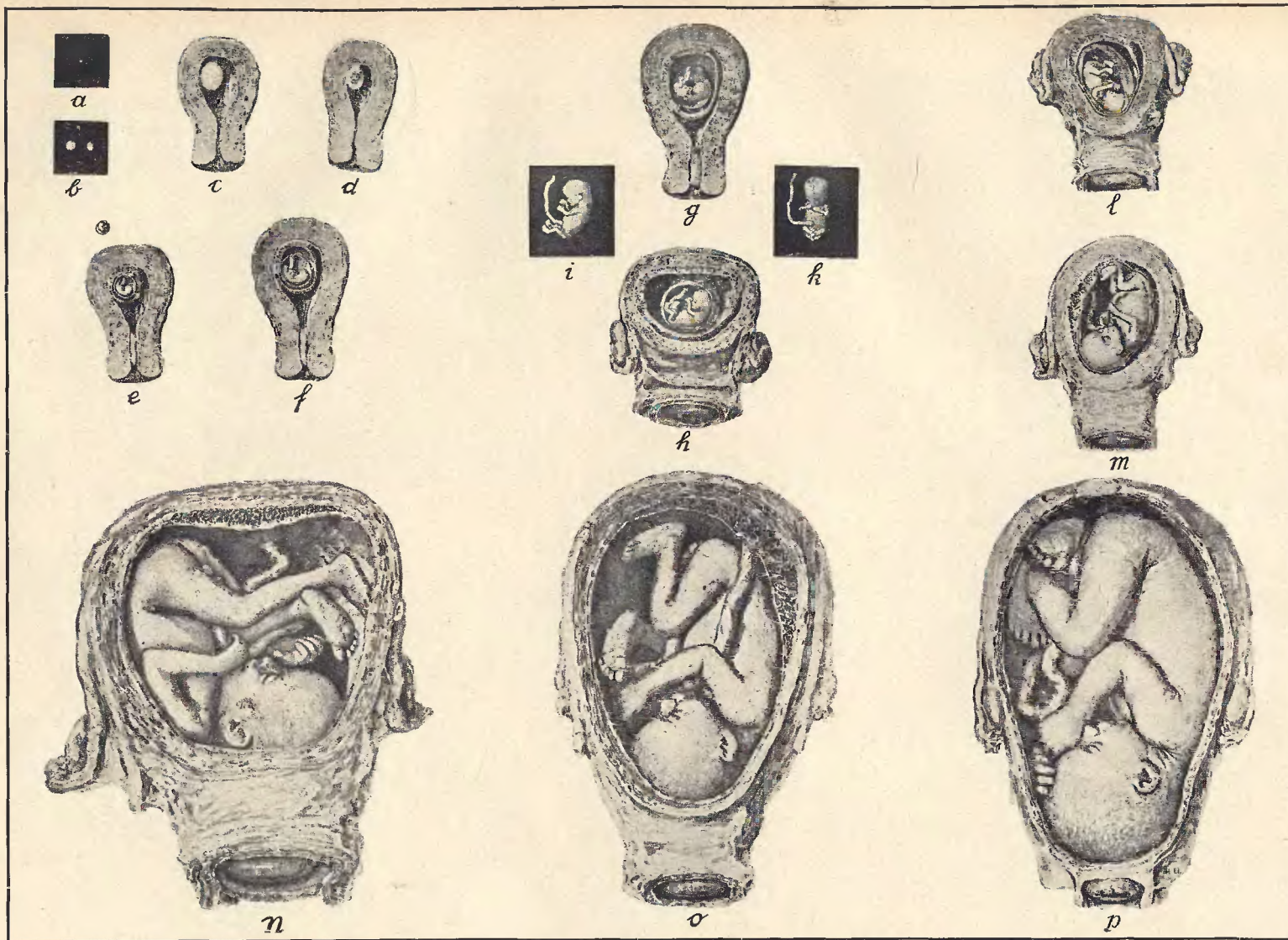
Wraz z wzrostem jaja do wielkości embrjona, a następnie w dziecko zdolne do urodzenia się, powiększa się i zmienia macica, a wraz z nią i cały organizm kobiecy.

Poczem pozna kobieta, że zaszła w ciążę? O stanie tym przypuszcza najpierw wskutek braku menstruacji. Oznaka ta jednak jest tylko prawdopodobną i może zawieść, gdyż perjódm może wystąpić też podczas ciąży. Można również zajść w ciążę po porodzie bez menstruacji (po położu), a u kobiet słabowitych i chorych może nie wystąpić menstruacja bez ciąży. Również niepewnymi objawami ciąży są takie symptomy jak zaburzenie samopoczucia, wymioty, nudności, parcie na moc i t. d. Tem mniej oznaką mogą być t. zw. zachcianki ciężarnych, które częściowo są chorobliwym pragnieniem potraw szkodliwych właśnie ciężarnym i w normalnych warunkach wprost wstrętnych, jak też i wyraźna niechęć do takich, które przedtem chętnie spożywały. Zachcianki skierowane są na rzeczy kwaśne, często jednak na niestrawne, jak kreda, ziemia, słoma i t. d. Wszystkie te objawy mówią o prawdopodobności ciąży, są więc tylko praw-

dopodobnymi znakami ciąży. Każda więc kobieta, która uważa, że zaszła w ciążę, powinna dać się zbadać lekarzowi, by mieć pewność swego stanu. Nawet i lekarz nie może w pierwszych tygodniach ciąży postawić absolutnie pewnej diagnozy, chociaż z wielkim prawdopodobieństwem może ją przypuszczać po znakach takich, jak sinawe zabarwienie zewnętrznych części płciowych, silniejsza wydzielina z pochwy, wiotkość dolnej części macicy, powiększenie się jej i inne. Dziś ma lekarz do dyspozycji jeszcze t. zw. biologiczne reakcje ciąży, zapomocą których albo z surowicy krwi, albo z moczu kobiety, albo z charakterystycznej „reakcji skórnej” już w pierwszych dniach po zapłodnieniu z wielką, lecz nie zupełną pewnością może rozpoznać ciążę. Gdy reakcja wystąpi dodatnio, musi jeszcze lekarz ustalić, czy ciąża jest w macicy, czy macica jest w należytem położeniu, czy nie jest zgięta, czy organizm kobiety nie będzie przez ciążę i poród zniszczony i przedewszystkiem, czy można wykluczyć ciążę poza macicą. Zapłodnione bowiem jaje może z jakiegoś powodu utknąć w jajowodzie i albo w nim, albo w jakimś innym miejscu poza macicą zacząć się rozwijać. To może doprowadzić, zależnie od umiejscowienia się jaja, do niebezpiecznej ciąży jajowodowej, jajnikowej albo brzusznej, wymagającej szybkiej operacji lekarskiej. Dopiero w piątym miesiącu ciąży występują pewne znaki, wychodzące, jak stwierdzają K. A. Fiessler i inni, wszystkie od rozwijającego się płodu: pierwsze to tony serca dziecka, słyszalne w 16 tygodniu w okolicy kości łonowej, różniące się szybkością uderzeń (140 na minutę) od pulsu matki. Od połowy ciąży, a więc w 20 tygodniu, wyczuwać się dają ruchy dziecka, jako krótkie, szybkie uderzenia w okolicy pępka, i są dla każdej matki najlepszą wskazówką i najpewniejszą kontrolą o stanie oczekiwanego dziecka. Każde odchylenie od normy, którą wnet poznamy, wskazuje na zaburzenie w stanie płodu, tak więc zbyt częste ruchy jak i zbyt rzadkie. Zupełny brak ruchów wskazuje na śmierć dziecka w łonie matki, co lekarz potwierdzi, gdy nie usłyszy tonów serca (Fiessler). Gdy stwierdzono ciążę, wtedy będzie zadaniem lekarza skonstatować, jak długo ona trwa i kiedy należy się spodziewać rozwiązania. Podstawą do obliczania ciąży są przedewszystkiem data ostatniej menstruacji, i wielkość macicy.

Z dużej ilości obliczeń wynika, że ciąża ludzka trwa około 280 dni, są jednak przenoszone do 300 dni i więcej. Ponieważ przeważnie nie jest znany dzień zapłodnienia — trzymamy się tutaj słów doświadczonego lekarza kobiecego Nassauera — obliczamy więc ciążę od ostatniej miesiączki i mówimy: przeciętny czas trwania wynosi 10 miesięcy księżycowych po 28 dni, a więc 280 dni. Od dnia wystąpienia ostatniego pŕiodu odlicza się trzy miesiące i dolicza się do tego siedem dni. Gdy na przykład ostatni pŕiod był 1. stycznia, to rozwiązanie byłoby 8. października. Termin ten jednak nie musi być dokładny, on tylko jest wskazówką, kiedy muszą być ukończone wszystkie przygotowania do rozwiązania. Ponieważ jednak rozwiązanie może też zjawić się kilka tygodni wcześniej, należy conajmniej 4 tygodnie przed obliczonym terminem być gotowym z przygotowaniem do rozwiązania, aby się nie przerazić, gdy poród wcześniej wystąpi. Utrudnia dokładne określenie terminu porodu to, że może być zapłodnione tak samo jaje z ostatniej menstruacji, która była, jak i z pierwszej, której nie było; w ostatnim wypadku rozwiązanie może wystąpić w kilka tygodni później.

Z końcem trzeciego miesiąca można wymagać dno macicy nad spojeniem łonowem. W czwartym miesiącu wznosi się ponad brzeg spojenia łonowego na szerokość dłoni, brzuch w dolnych częściach już wyraźnie wypukła się, u pierwiastek smukłych mniej niż u wieloródek z wiotkimi powłokami brzuszными. W piątym miesiącu dosięga dno macicy środka między pępkiem i kością łonową, kobieta odczuwa ruchy płodu, a lekarz słyszy tony serca dziecka. Ogólnie można liczyć, że z pierwszym wyczuciem ruchów dziecka, przez przyszłą matkę, upłynęła połowa (20 tygodni) ciąży. W szóstym miesiącu dosięga dno macicy prawie pępka, w siódmym miesiącu znajduje się na szerokość trzech palców nad pępkiem, wgłębienie pępka wyrównuje się; w ósmym miesiącu dno macicy dochodzi do połowy odległości pomiędzy pępkiem a wyrostkiem mieczykowatym mostka; pępek wyrównał się, ciężar macicy zgiętej ku przodowi zmusza ciężarną teraz podczas chodu do pochylania tułowia ku tyłowi. Z końcem dziewiątego miesiąca, dno macicy opiera się o wyrostek mieczykowaty mostka, a z boku o łuki żebrów, największa objętość tułowia wynosi



Rozwój ludzkiego płodu.

a) Jaje dojrzałe, b) Jaje 14-dniowe, c) macica z jajem w 4. tygodniu (jajko w całości), d) Macica z jajkiem w 4. tygodniu (jajko otwarte), e) Płód 5-tygodniowy, f) Płód 6½-tygodniowy, g) Płód 7-tygodniowy w macicy, h) Płód 12-tygodniowy w macicy, i) Płód 12-tygodniowy, widziany z boku, k) Płód 12-tygodniowy, widziany z przodu, l) Płód 3½-miesięczny, m) Płód 4-miesięczny, n) Płód 5-miesięczny, o) Płód 5½-miesięczny, p) Płód 8-miesięczny.

Muzeum Higieny w Dreźnie.

około 100 cm, dołek w okolicy żołądka jest napięty i nie da się ucisnąć.

W dziesiątym miesiącu dno macicy opuszcza się ciągle, ponieważ główka dziecka wstępuje do miednicy i osiąga dna miednicy, tak że dno macicy stoi nieco wyżej niż w ósmym miesiącu; macica schyla się silnie ku przodowi, a największy obwód tułowia wynosi przeciętnie 100—110 cm i więcej. Dołek w okolicy żołądka staje się wolny i daje się łatwo ucisnąć, oddech i chód nie są już tak utrudnione, jak w dziewiątym miesiącu. Kobieta czuje, że brzuch „opuszczył się”. Od tego dnia z dość wielką



Macica wznosi się najwyżej w 8. miesiącu. W 9. miesiącu opada ku przodowi tak, że jej dno jest na takiej wysokości jak w 7. miesiącu.

Tułów ciężarnych w ostatnich trzech miesiącach ciąży.

Muzeum Higieny w Dreźnie.

pewnością może liczyć mniej więcej jeszcze na cztery tygodnie ciąży. Pępek jest teraz wypukłony. Główka dziecka uciska silnie na pęcherz moczowy, powodując często parcie na mocz. Występują bóle podobne do ischias w nogach, przeważnie w prawej, wywołany uciskiem główki dziecka na nerwy miednicy. Wszystko to występuje u kobiety będącej pierwszy raz w ciąży, a mającej normalną miednicę. Przy zwężonej miednicy może nie wystąpić oswobodzenie dołka w okolicy żołądka, a również i w ciążach wielokrotnych, wtedy bowiem główka dziecka dopiero podczas porodu wstępuje do małej miednicy. Przy brzuchu obwisłym z powłokami wiotkimi, korpus wypukła się bardziej ku przodowi, a wskutek tego zdaje się, że ciąża trwa dłużej. Podobnie może się zdawać gdy zawartość macicy jest nadmiernie duża wskutek większej ilości wód płodowych, albo dzieci (dwojaki, trojaki i t. d.) a także i wówczas, gdy na ciężarnej macicy są guzy, przeważnie włókniste

(Myoma), lub obok macicy jest guz jajnika (Nassauer).

Gdy te, niezbyt rzadko występujące komplikacje, spowodują badania lekarskie ciężarnej, a tem bardziej zaburzenia wywołane zwężeniem miednicy lub nienormalnem położeniem dziecka, wówczas można wczas przestrzec kobietę i przedsięwziąć środki ostrożności.

Położenie dziecka, jak czytamy u H. Andërle, w drugiej połowie ciąży można stwierdzić albo badaniem zewnętrznym albo fotografią Röntgena. Normalnie dziecko jest ułożone w ten sposób, że główka jego jest odwrócona od głowy matki, leży więc w miednicy matki, natomiast krzyże dziecka leżą na dnie macicy, zwrócone są więc do głowy matki. Mówi się wówczas o położeniu czaszkowym albo główkowym. Dziecko może jednak przyjąć położenie odwrotne: krzyże względnie nóżki leżą w miednicy matki, a główka dziecka na dnie macicy. W tym wypadku mówimy o położeniu pośladkowym, względnie nóżkowym. Na 100 porodów trzy są pośladkowe.

Rzadszem odchyleniem jest położenie poprzeczne, występujące raz na 200 porodów. Jak sama nazwa mówi, dziecko leży wówczas poprzecznie w łonie matki.

Również ważne jest dla kobiety stwierdzić, czy nosi jedno dziecko czy bliźniaki. Bardzo



Położenie dziecka w macicy przy końcu ciąży.
Muzeum Higieny w Dreźnie.

silnie rozwinięty korpus kobiety i silnie odczuwane ruchy dziecka, występujące z prawej i

lewej strony, przemawiają za możliwością bliźniaków. By jednak dokładnie stwierdzić konieczne jest badanie lekarskie. Nawet staranne obmacywanie brzucha i wysłuchiwanie tonów serca dziecka nie doprowadza niekiedy do pewnych wyników, natomiast prześwietlanie Röntgenem w drugiej połowie ciąży daje absolutną pewność.

Tutaj musimy krótko wspomnieć o pytaniu, co ma wpływ i w jaki sposób przepowiedzieć płeć oczekiwanego dziecka. Pytanie to prawdopodobnie nigdy nie da się rozwiązać. Próby wszystkie, które robiono dotychczas nie dały żadnych wyników. Można tylko wspomnieć o teorii Schenka, wedle której rodzaj pożywienia kobiety w ciąży ma wpływ na płeć płodu. Również zdanie, że prawy jajnik daje chłopców,

lewy zaś dziewczęta, jest mylne. Kobiety bowiem po usunięciu jednego jajnika rodzą chłopców i dziewczęta. Podobnie jak się ma sprawa z „oznaczaniem płci” t. j. możliwością nadania dziecku od początku wymaganej płci, tak również jest i z „określaniem płci” t. j. przepowiadaniem, jaka płeć będzie miało oczekiwane dziecko. Tu również nie wyszliśmy poza doświadczenia. Udało się wprawdzie w najnowszych czasach profesorowi Sellheimowi z Lipska i jego współpracownikom za pośrednictwem specjalnej metody biochemicznej, przez chemiczne przeobrażenia surowicy krwi ciężarnych, prawie że w 100% wypadków określić płeć dziecka przed urodzeniem; czy jednak ta metoda będzie mogła być zastosowaną w praktyce, wskażą długoletnie badania.

Higiena ciąży.

Adler w swej książce pod tyt. „Higiena ciąży i położu” powiada, że do wszystkich zadań kobiety podczas ciąży dołącza się to, iż płód, który się żywi sokami macicznego ciała oddaje organizmowi jej pozostałości i odpadki ze swojej przemiany materji. Odpadki te jednak są truciznami, tak że podczas ciąży następuje zatrucie; organizmu macicznego, wywołujące rozumie się pewne dolegliwości. W ciąży więc mamy do czynienia z najwyższą pracą osłabionego organizmu. Nie więc dziwnego, że dla tego czasu żądamy specjalnej opieki nad zdrowiem i specjalnej higieny. Tem bardziej, że czas ciąży nawet u kobiet zupełnie zdrowych nie przebiega bez dolegliwości, które są bardzo wyraźne u kobiet naszych czasów, pracujących zawodowo, a których i organizm i nerwy nie stoją na wysokości zadania.

Jakież to są zwyczajne dolegliwości w czasie ciąży?

Najbardziej znane są zaburzenia ze strony narządu trawienia. Nudności odbijanie, wymioty, zwłaszcza rano, są tak częste, że kobiety uważają je za naturalne, a wraz z nieobecnością miesiączki są uważane jako wczesne oznaki normalnej ciąży. Dość często dołącza się do tego w pierwszych tygodniach zgaga i zaparcie stolca, zawroty głowy, bicie serca, osłabienie, senność i pewna drażliwość. Te objawy należy uważać jako objawy zatrucia. Do tego wnet dołączają się dolegliwości wywołane wzrostem ciężarnej macicy: bóle w

krzyżach, występowanie żylaków i t. d. Gdy organizm do tego stanu ciąży przyzwyczai się i przystosuje się doń, wówczas dolegliwości ustępują od czwartego miesiąca ciąży i w środkowych miesiącach ciąży kobiety czują się z reguły dobrze. Dopiero w ostatnich dwóch miesiącach występują silniejsze dolegliwości. Silnie rozrośnięta macica uciska organa jamy brzusznej, przeponę uciska ku górze tak, że powstaje brak tchu, a nierzadko i skurcz serca. Również obieg krwi w podbrzuszu i kończynach dolnych wskutek ucisku ciężkiej macicy ulega zaburzeniu, występują rozszerzenia naczyń krwionośnych, żylaki, często puchną słabiej lub silniej podudzia. Ciężarna staje się ociężałą, nieporadną, często nawet cierpi na bezsenność, ponieważ w nocy nie może wygodnie leżeć. Rozumie się więc, że dlatego ciężarna z wzrastającym utęsknieniem wyczuje rozwiązanie. Najrozmaitsze te dolegliwości pozwala jej znosić dzielnie i cierpliwie radość oczekiwanego szczęścia macierzyńskiego.

Zadaniem więc higieny ciąży jest, zapobiec tym dolegliwościom, usuwać je lub łagodzić, jak również troszczyć się, by i matka i dziecko w jaknajlepszym stanie cielesnym i duchowym doczekały się porodu. Kobieta zdrowa powinna podczas ciąży zachować swój tryb życia z tem, że pod pewnym względem bardziej powinna się oszczędzać niż ta, która nie jest w ciąży, pod innym znów winna się przygotowy-

Ciężar
ciała
wynosił:

3326 g

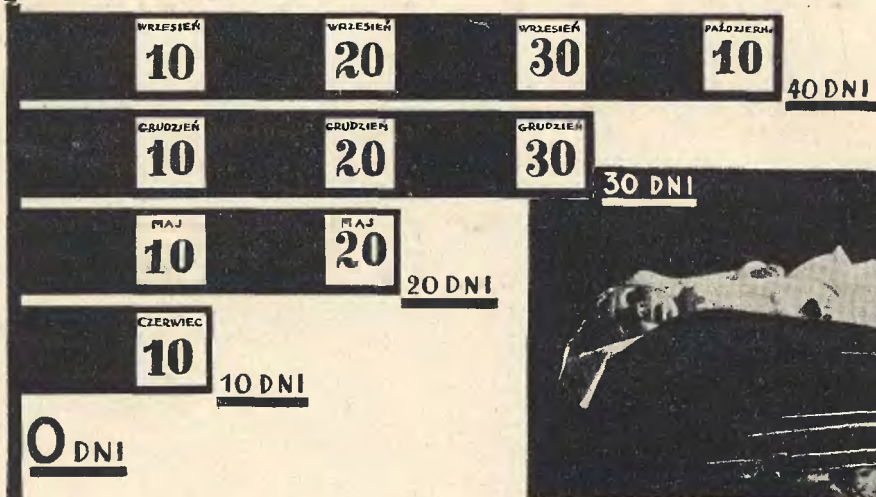
3223 g

3174 g

3014 g

2903 g

przy odpoczynku dniowym przed rozwiązaniem:



Wyężająca zawodowa praca szkodzi matce i dziecku.
Muzeum Higieny w Dreźnie.

wać do porodu, przechodząc pewnego rodzaju trening. Powinny one prowadzić życie równomierne, uregulowane o ile możliwości, co do snu, wstawania, przyjmowania pokarmów i ćwiczeń cielesnych. Odżywianie się ciężarnych powinno być, biorąc ogólnie, zwyczajne, powinny, jeśli mogą, jeść dużo, bez obawy, żeby dziecko było za duże, a wskutek tego ciężki poród. Nawet t. zw. zachcianki ciężarnych powinny być uwzględnione o tyle, o ile nie dotyczy to niestrawnych wogóle rzeczy, względnie zbyt silnie przyprawianych potraw. Tych należy o ile możliwości unikać. Również używanie alkoholu powinno być wzbronione. Ze względu na witaminy bardzo ważne jest dostarczanie organizmowi świeżych młodych jarzyn, sałaty i owoców. Nie powinno się namawiać ciężarnej do obfitego spożywania mięsa a także do zbyt tłustych i słonych pokarmów. W pierwszych miesiącach również dostarczanie płynu powinno być obfite; później powinien określić lekarz, wiele powinno się pić. Napoje zawierające dwutlenek węgla w ogólności nie są polecane; również należy odmawiać używania napojów wyskokowych, silnej kawy i herbaty. Odpowiednio mieszaną dietą można nawet zwalczyć zaparcie stolca, zło ogólne, występu-

jące uporczywiej w ciąży niż kiedy indziej. Środki przeczyszczające może doradzić tylko lekarz, wiele bowiem z nich szkodzi płodowi. Nawet lewatywa, t. zw. klizma, nie powinna być często stosowana.

Ile ruchu powinna zażywać kobieta w ciąży? Gdy chodzi o kobietę zdrową i normalną ciążę, ruch na świeżem powietrzu, podobnie jak i poza ciążą, jest zdrowy. Można polecić spacer dwugodzinny, a nawet więcej, gdy kobieta doń jest przyzwyczajona. Ruch jest szczególnie ważny w ostatnich tygodniach ciąży. Ciężarnej jednak nigdy nie wolno się przemęczać. Dozwolona jest również lekka praca fizyczna w domu. W okresie, w którymby poza ciążą wystąpił peroid, trzeba być bardziej ostrożnym. Zwłaszcza w pierwszych miesiącach w tym okresie, lepiej ruchów unikać. Następnie zaniechać należy wszystkich tych ruchów, które wywołują wstrząs podbrzusza, a więc dłuższej jazdy pociągami, samochodem, jazdy na wyboistych drogach, na rowerze a także wszystkich tych czynności, które wywołują silniejszy napływ krwi do podbrzusza. Ostrożność ta jest konieczna wskutek skłonności do tworzenia się żylaków. Gdy się ma skłonność do nich, wskazaniem jest nakładanie opasek albo poń-

O czym musi pamiętać przyszła matka!



Odwiedzić na czas swego lekarza względnie stację opieki nad przyszłą matką, zwłaszcza gdy masz większe dolegliwości.

Muzeum Higieny w Dreźnie.

czoch przeciw żyłakom, wytwarzanych obecnie z cienkiej tkaniny, lepszych od dawniejszych pończoch gumowych. To co powiedzieliśmy o wstrząsach i ćwiczeniach cielesnych, dotyczy uprawiania sportu. Choć są kobiety, które do końca ciąży bez szkody grają w tenisa, pływają, uprawiają turystykę, jeżdżą konno, to jednak musimy żądać zaniechania wszelkiego sportu. Gimnastykę też można uprawiać tylko o tyle, o ile nie bierze w niej udziału dolna część ciała. Tak jak zbyt gwałtowne ruchy ciała, tak też są niebezpieczne i wstrząsy duchowe, one bowiem mogą wskutek rozdzielenia się krwi w pewien sposób wywołać poronienie. Natomiast bezpodstawa jest obawa przed t. zw. zapatrzeniem się. Również zabobonem dawno odpartym jest to, iż przez spojrzenie na zrośniętych, karykatury, lub przez raptowny przestrah, oczekiwane dziecko również może być karykaturą.

Ubiór musi uwzględnić to, że ciężarna jest bardziej wrażliwa na wpływy atmosferyczne, niż nieciężarna. W zimie w każdym razie należy unikać zbyt cienkich ubiorów nóg. Wysokie obcasy u ciężarnych w późniejszych miesiącach ciąży dają niepewność w chodzie, co może wywołać potykanie się i upadek. Bez-

warunkowo polecać należy noszenie zamkniętych majtek.

Zabronić trzeba noszenia podczas ciąży okrągłych podwiązek, które wogóle są niewskazane. Podwiązki bowiem powiększają zastój krwi w nogach i ułatwiają powstawanie żyłaków. Zamiast podwiązek okrągłych należy nosić szelki do pończoch, przymocowane do pasów dla ciężarnych.

Podkreślić trzeba dokładne pielęgnowanie czystości, gdyż wszelkie uchybienia w tym kierunku mogą doprowadzić do niebezpiecznych zakażeń. Codziennie należy myć całe ciało letnią wodą. W pierwszej połowie ciąży decyduje lekarz, czy i jak często można się kąpać; w drugiej połowie można polecić kąpiel 2 do 4 razy tygodniowo. Kąpiel może trwać nie dłużej, niż dziesięć do piętnastu minut, a temperatura jej ma wynosić 35 stopni Celsjusza (28 stopni Réaumura). Zabrania się kąpieli gorących i gorących kąpieli nóg. Mycia i przepłukiwania wewnętrzne wszelkiego rodzaju u kobiet zdrowych w ciąży jest wzbronione, ponieważ z nimi łączy się niebezpieczeństwo zakażenia się.

Ważne znaczenie ma należyte pielęgnowanie jamy ustnej. W ludowych powiedzeniach jest:

„Każde dziecko kosztuje mię jeden ząb“, a wiele jest w tych słowach prawdy. Dziecko bowiem potrzebę wapna niezbędnego dla budowy swych kości w dużej części pokrywa z zapasów wapna, znajdujących się w ciele matki. Wskutek tego zawartość wapna w zębach matki maleje i łatwo dochodzi do psucia się. Nierzadkie więc są podczas ciąży bóle zębów. Każda więc kobieta, będąca w ciąży, powinna dać się zbadać przez dentystę. Tak plombowanie jak i inne małe zabiegi, które wskutek obawy, że zaszkodzą ciężarnej, przesuwamy na czas po rozwiązaniu, powinny i muszą być wykonane podczas ciąży. Każde zwlekanie w tym wypadku może doprowadzić do ciężkich schorzeń zębów i do ich utraty.

Specjalną uwagę należy poświęcić pierśm, które już w pierwszych miesiącach nabrzmiewają i stają się cięższe. Gdy więc chcemy uniknąć trwałego zniekształcenia ich, musimy je

podpierać najlepiej napierśnikami, zrobionymi z materji mocnej, delikatnej i przepuszczającej powietrze.

Do tych porad higienicznych musimy dodać, to, cośmy już poprzednio podkreślali, a co też słusznie podnosi Fiessler i inni, że najważniejszą częścią ciężarnych stanowi badanie i kontrola lekarska. Każda kobieta winna po wystąpieniu pierwszych objawów ciąży zwrócić się do swego zaufanego lekarza i dać zbadać swój stan zdrowia, a przede wszystkim płuca, serce i nerki. Mocz należy kontrolować co 6—8 tygodni, gdy wystąpi białko — codziennie. W wypadku ciężkiej choroby nerek dla uratowania życia matki musi się często ofiarować życie dziecka i przerwać ciążę. Z tego już widzimy dostatecznie, że wczesna kontrola lekarska jest konieczna, jak również koniecznem jest badanie w ostatnim miesiącu ciąży dla ostatecznego określenia położenia dziecka.

Przygotowania do porodu.

Normalna ciąża trwa dziewięć miesięcy. Płód w toku swego rozwoju już dojrzał i dziecko jest zdolne żyć poza organizmem matki. Czerkoff powiada, że w organizmie matki nastąpiły wszystkie przygotowania zdążające do oswobodzenia i wydalenia płodu. Okres porodu nastąpił i zostanie sygnalizowany różnemi znakami. Bóle w krzyżach i okolicy lędźwiowej, które w ostatnich tygodniach ciąży przejściowo występują, powiększają się w swej częstości i przemieniają się w bóle początkowe. Tym czasem można przeprowadzić ostatnie przygotowania do porodu, by się zabezpieczyć przeciw wszelkim możliwościom i nieprzewidzianym wypadkom. Mówiąc o przygotowaniach, mamy na myśli te zabiegi, których musimy dokonać dla samego porodu w tych wypadkach, gdy kobieta we własnym domu chce oczekiwać rozwiązania, i nie chce nań czekać w specjalnym do tego przygotowanym zakładzie. Tu przede wszystkim musimy zająć się higieną i urządzeniem pokoju, w którym nastąpi poród i połów. Pokój ten nie tylko musi być obszerny i powietrzny, ale także bez zbytecznych mebli

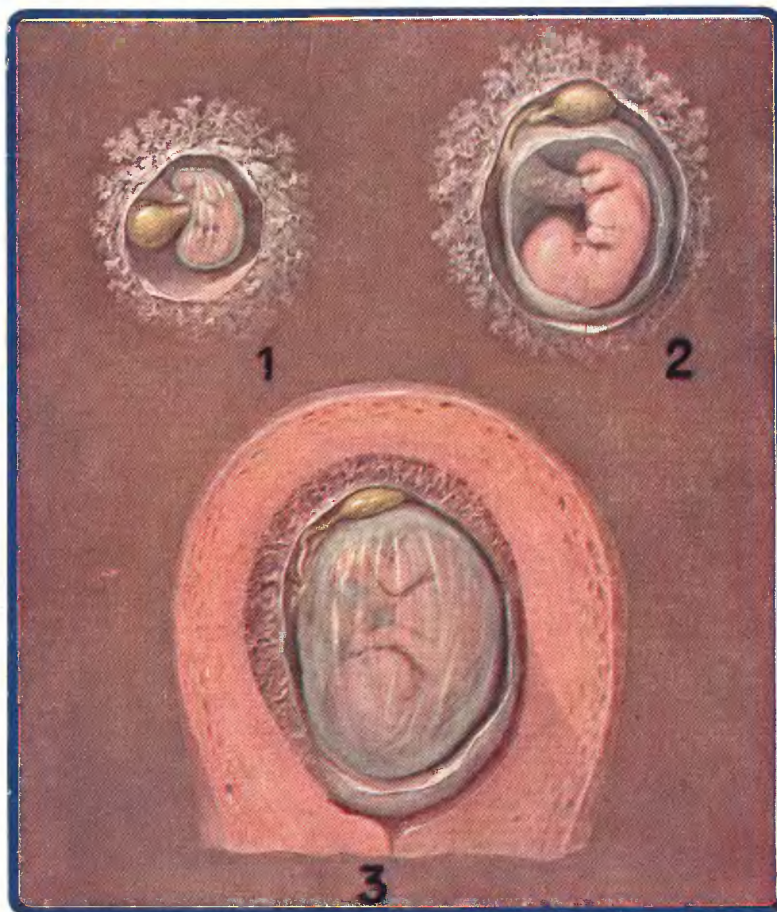
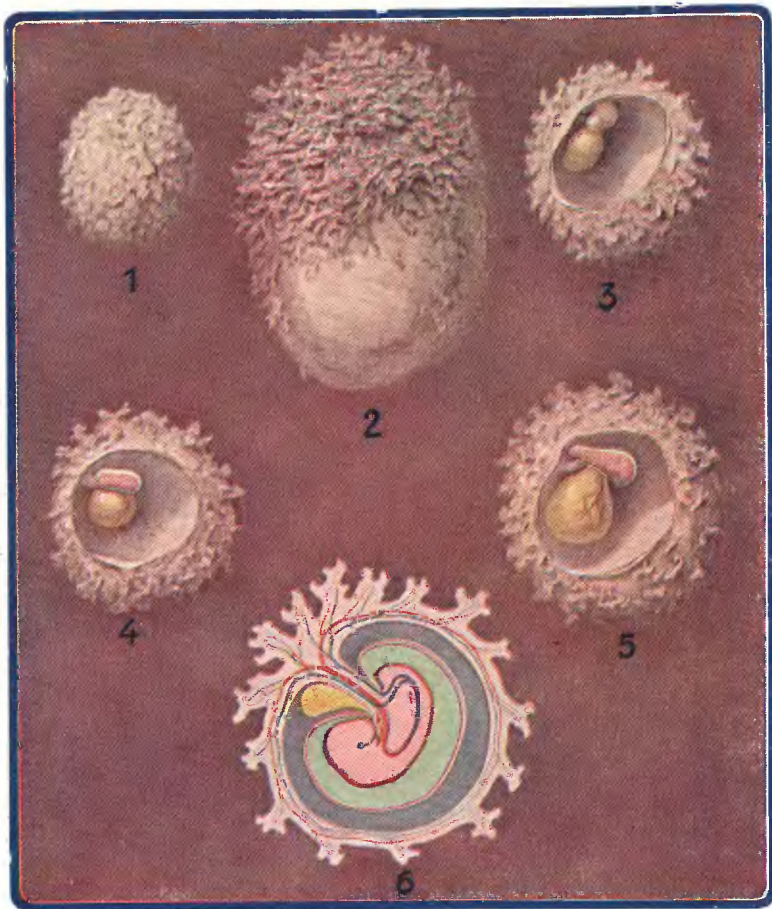
i t. zw. poławiaczy kurzu. Wystarczy jeden do dwóch mniejszych stołów, dwa do trzy zwykłe stołki i umywalnia. Przede wszystkim należy uważać na czystość podłogi (na mokro wycierać). Łóżko musi być wygodne, odsunięte od ściany i z obu stron dostępne. Tuż przed porodem trzeba pokryć je świeżą pościelą. Należy przygotować dostateczną ilość świeżo wypranych prześcieradeł i ręczników. Dalej termofor, dwie lub trzy miednice i naczynia do ciepłej wody, basen względnie miska do podkładania, kompletny irygator (z zaopatrzeniem do pochwy i odbytnicy), mydło i jedna do dwóch wygotowanych szczotek do rąk dla lekarza i akuszerki. Do tego należy dodać termometr do mierzenia gorączki, flaszka z płynem dezynfekującym (najlepiej lizol) i jeden do dwóch kg sterylizowanej waty opatrunkowej. Nie zostawiać na koniec wyprawki dla dziecka.

Gdy to wszystko zostało przygotowane, kobieta ciężarna może spokojnie oczekiwać swych „trudnych godzin“.

Poród (Rozwiązanie).

Przez poród rozumiemy wydalenie z macicy płodu dojrzałego i zdolnego do życia wraz z jego osłonkami. Gdy się to stanie przed

końcem normalnej ciąży, mówimy o porodzie wczesnym względnie przedwczesnym, i o tem pomówimy jeszcze później.



Rozwój ludzkiego płodu.

1. Jaje ludzkie (około trzech tygodni). 2. Jaje ludzkie albo pęcherz płodowy w 10 tygodniu, 7 cm długości. 3. Jaje ludzkie otwarte z embrjonem wewnątrz. 4. Jaje ludzkie otwarte z embrjonem widzianem z góry. 5. Jaje ludzkie otwarte z embrjonem z boku. 6. Krążenie krwi u embrjona po 2 miesiącach.

1. Pęcherz płodowy ludzki (zewnątrzna osłonka otwarta, 4 tygodnie). 2. Pęcherz płodowy ludzki (obie osłonki otwarte, 6 tygodni). 3. Pęcherz płodowy w macicy (10 tygodni).

Normalny kanał miednicy kobiety ma dość miejsca dla przejścia dojrzałego dziecka. Podczas porodu więc do pokonania jest tylko opór wyjścia macicy i części miękkich, zamykających jamę miednicy. Pokonuje się go przez mimowolne kurczowe ściągania się mięśni macicy, czyli tak zwane „bóle”, którym dopomagają mięśnie brzucha, tak zwana „tłocznia brzuszna”, czynna zależnie od naszej woli, która jednak podczas bólów działa odruchowo. Sama nazwa „bóle” mówi, że skurcze macicy są połączone z bólami.

Cechą charakterystyczną bólów jest regularne ich wystąpienie, z coraz krótszymi przerwami i na zmianę bólów i pauz. Im większy jest do pokonania opór, tem intensywniejsza jest siła i czas trwania bólów. Gdyby nawet cierpienia wywołane bólami, zwłaszcza wskutek przeciągającego się porodu, doprowadziły kobietę do rozpacz, a otoczenie jej najbliższe do wyrażania słusznego współczucia, lekarz musi bóle te utrzymywać w odpowiedniej sile, a nawet powiększać je, gdyż one tylko mogą pomyślnie ukończyć poród. Najgorszym bowiem dla przebiegu porodu będzie wypadek, gdy mięśnie macicy raptownie zwiotczeją, a więc naturalne siły wydalaające stają się za słabe do dokończenia koniecznej pracy. Ten niekorzystny stan zwany „osłabieniem bólów porodowych” jest niebezpieczny dla życia dziecka, zwłaszcza gdy się nie uda dość szybko znów bóle powiększyć. Gdy w dawniejszych czasach starano się — nieraz napróżno — ciepłymi kompresami i masowaniem macicy pobudzić bóle, dziś jesteśmy szczęśliwi, gdyż możemy zapomocą zastrzyku zrobionego rodzącej z wyciągu przysadki mózgowej nie tylko z całą pewnością doprowadzić do powrotu bólów, ale nawet, zależnie od potrzeby, dla ukończenia porodu wzmoc je.

podzielić na bóle rozwierające, bóle parte i bóle poporodowe. Poród zależnie od nich dzielimy też na trzy okresy, okres rozwierania się, okres przeciskania się i okres poporodowy. Gdy wystąpią bóle rozwierające, kobieta winna położyć się do łóżka. Należy zawiadomić lekarza i akuszerkę, rodząca winna oddać mocz, a gdy nie miała niedawno stolca, winna dostać lewatywę. By zapobiec przemoknięciu prześcieradeł i materaców wodami płodowymi i krwią, rozściela się w pośrodku wpoprzek łóżka na prześcieradle ceratę lub batyst Billrota, a końce jego z obu stron podkłada się pod materac. Na ceratę kładzie się prześcieradło, złożone we czworo. Gdy ono przemoknie, dla usunięcia go i podłożenia czystego, rodząca może tylko lekko dźwignąć pośladki. Okres rozwierania się zaczyna się od ukończenia ciąży i kończy się zupełnem rozwarciem się ujścia macicy. U kobiet pierwszy raz rodzących trwa on około 15 godzin, u wieloródek niekiedy bardzo krótko.

Gdy w ostatnich dniach ciąży od czasu do czasu pojawiają się skurcze macicy (bóle wstępne), to z początkiem porodu wzmagają się ich siła i częstość i zaczynają występować okresowo. Zadaniem ich jest otworzyć wejście macicy do takich rozmiarów, by mogły przez nią przejść przodujące części dziecka, następnie ustawić główkę dziecka i rozluźnić części miękkie kanału rodnego. Procesy te rozwijają się jedne obok drugich. Macica otwiera się dlatego właśnie w okolicy swej szyjki, ponieważ ułożenie anatomiczne włókien mięsnych jest takie, iż w tej części jest ich najmniej. Do rozszerzenia szyjki macicy przyczynia się też pęcherz płodowy, wypełniony wodami płodowymi, który zostaje wciśnięty do otworu szyjki. Pierwszy ból rozwiera wewnętrzną stronę szyjki i jej kanał tak, że jama macicy z jamą szyjki tworzą jedną część. U pierwiastek to tak zwane zatarcie się granicy szyjki macicy może wystąpić tak, że zewnętrzny otwór jeszcze jest zamknięty, a kanał szyjki już zupełnie rozciągnięty; zewnętrzny otwór macicy odczuwa się wówczas jako ostry brzeg, w który wciska się napięty wodami płodowymi pęcherz płodowy („Pęcherz wstawia się”). Zjawiska tego charakterystycznego dla pierwiastek brak u wieloródek. U tych zewnętrzny otwór macicy został otwarty poprzednimi porodami tak, że można wyczuć,

Praca jednego bólu

Niezależna od woli praca mięśni macicy w ciągu 1½ minuty wynosi

9 kilogramometrów

t. j. pracy takiej, którą wykonanoby podnosząc 9 kg na wysokość 1 metra.

W warunkach normalnych podczas zwykłego przebiegu, bóle następujące po sobie możemy

iż już jest otwarty, nim granica szyjki macicy zatarła się. Z wzmaganiem się bólów i u pierwiastek brzeg wejścia do macicy rozszerza się („zewnętrznne wejście do macicy zaciera się”) — a pochwa i macica są połączone otworem wielkości dłoni. Tu kończy się okres pierwszy porodu — rozwarcia się. Dla szybszego rozwarcia się ujścia macicy ma, jak już wspomnieliśmy, duże znaczenie tak zwane wstawienie się pęcherza płodowego, którego część, znajdująca się przed główką dziecka, wypełniona wodami płodowymi jakby kielbasa wciska się przez otwór macicy i rozszerza go. Wskutek jednak dalszego rozszerzania się, przednia część pęcherza powiększa się, nie wytrzymuje dalszego wzmagającego się parcia i rozrywa się („pęcherz pęka”) a wody pło-



Wychodzenie dziecka podczas porodu.
Muzeum Higjeny w Dreźnie.

dowe wypływają. Natychmiast miejsce to zajmuje główka dziecka i dalszy wypływ wód płodowych zostaje zatrzymany. Mimo że jednak przy każdym następnym bólu część wód obok główki zostaje z macicy wyciśnięta, większa jednak część wód znajdująca się poza płodem wychodzi po porodzie. Czasem jednak pęcherz pęka o wiele później po zatarciu się brzegu ujścia podczas t. zw. przerzynania się dziecka, albo dziecko rodzi się w nierozdartych błonach płodowych („urodzony w czepku”).

Okres wydalania trwa 1—2 godzin, a zaczyna się obciążeniem ujścia macicy nad

główką, kończy zaś zupełnem wydalaniem dziecka. Bóle stają się silniejsze i po coraz krótszych przerwach następują po sobie. Coraz głębiej główka dziecka wstępuje do pochwy, macica cofa się i ogranicza swój wpływ na wydalanie płodu; tu jednak z całą siłą zaczyna działać tłocznia brzuszna, początkowo wspólnie z bólami, następnie, by doprowadzić okres wydalania do końca, jako t. zw. „bóle parte” same. Główka zostaje coraz głębiej wcisnięta, a w przerwie między bólami nieznacznie cofa się. Gdy główka stoi już w ujściu miednicy, to podczas każdego bólu krocze wypukła się kulisto, wargi sromowe nieco się otwierają, i między nimi widać część główki: „główka wrzyna się” tak mówi wyrażenie naukowe. Przy dalszem wciskaniu się główki, krocze napina się co raz silniej, odbył wypukła się i niekiedy następuje mimowolne wydalenie kału. Wargi sromowe i ich więzadło otaczają cienkim paskiem główkę dziecka, pokrytą czarnym włosom, ukazującą się przy każdym bólu. Podczas któregoś z bólów albo i w przerwie między nimi dzięki tłoczni brzusznej główka wysuwa się z tego paska, a moment ten nazywają: „główka się przerzyna”. Zwykle albo ten sam albo następny wyrzuca już i tułów, za którym wypływają resztki wód płodowych zmieszanych z krwią. Najważniejszym momentem tej ostatniej fazy porodu jest ten, gdy główka ukaże się w szparze sromowej, gdyż teraz grozi niebezpieczeństwo pęknięcia krocza. Aby temu zapobiec, trzeba się starać, aby główka przerzynała się powoli. by, jak powiada K. Schröder, krocze wykazało swoją elastyczność i przy przerzynaniu się pasek warg sromowych najmniej obciążał obwód.

Gdy się główka urodziła, oswobadza się przedewszystkiem ze śluzu jamę nosową i ustną dziecka i trzyma się je tak, by powietrze miało dostęp.

„Noworodek”, jak powiada Anderle, obracząc dalszy przebieg, „leży teraz między nogami matki i wydaje pierwszy krzyk. Do oczu dziecka zapuszcza się natychmiast 1 do 2 kropel 1% roztworu lapisu. Zanim ten przepis zaczął obowiązywać akuszerki, dość często zdarzało się, że oczy dziecka, przy przejściu przez pochwę kobiety chorej na trypra, zarażały się gonokokami czyli bakteriami trypra. Większą część oślepienia

trzeba odnieść do wypadków zarażenia się podczas porodu. Przy zakrapianiu roztworu lapisu należy dokładnie baczyć, by nie oparzyć skóry."

Tym czasem, jako znak przemiany w krążeniu krwi dziecka w nową formę, pulsowanie pępowiny ustaje, i trzeba przystąpić do odcięcia pępowiny. Oczyszczamy dziecko następnie z przylegającej krwi i smółki (zawartość jelit dziecka nieurodzonego lub noworodka, który nie otrzymał jeszcze pokarmu), i wkładamy do przygotowanej wanny. Pępowinę, która po przewiązaniu została, odcina się jeszcze krócej, pokrywa sterylizowaną gazą i przywiązuje szeroką przepaską otaczającą tułów dziecka kilka razy mocno. Naturalnie że trzeba często doglądać celem przekonania się, czy wszystko jest w porządku i czy nie krwawi. Zwyczajnie kikut pępka odpada piątego dnia, a po kilku następnych dniach zabliznia się rana zupełnie.

Podczas obmywania dziecka przewiązanego i jego powijania następuje okres poporodowy, rozpadający się fizjologicznie na dwa działy, odklejenie się i usunięcie odklejonego łożyska.

Gdy łożysko zostało wydalone, oczyszcza się zewnętrzne części płciowe kobiety, z krwi przy dobrym oświetleniu i bada się ewentualne zranienia przy wejściu do pochwy względnie, czy niema pękniętego krocza, to bowiem natychmiast musi być zaszyte. Gdy wszystko w porządku i gdy przekonaliśmy się, że macica należy się kurczyć, odziewamy kobietę w świeżą bieliznę i dajemy jej czystą podkładkę.

Czasem występuje krótka zimnica, która jest objawem naturalnym, rozpoczyna bowiem normalne podniesienie się temperatury w pierwszych dwunastu godzinach połoгу. Po przejściu zimnicy daje się położnicy napić ciepłego mleka, wkłada się flaszkę ogrzewającą do nóg, ogrzany ręcznik na podbrzusze i pozostawia ją się w spokoju, który jest jej niezbędny.

Zanim zakończymy rozdział o porodzie i o przebiegu, musimy wrócić do tego, cośmy poprzednio powiedzieli, t. j. że ciąża może skończyć się przedwcześnie, t. z. że płód zostaje wydany przed wpływem dziewięciu miesięcy. Mówimy wtedy o poronieniu (abortus) albo o wczesnym porodzie, zależnie od tego, czy przerwanie ciąży miało miejsce przed ukończeniem 28 tygodni a więc w czasie, gdy płód nie był jeszcze zdolny do życia, czy po 28 ty-

godniach, po których dziecko uzyskuje zdolność do życia samodzielnego, wprowadzie przy bardzo starannej pielęgnacji. Przyczyny przedwczesnego przerwania ciąży mogą być i w matce i w jajku. Do takiego poronienia mogą doprowadzić przede wszystkim anomalje samej macicy, jak zgięcie ku tyłowi, guzy, stany zapalne, zrośnięcia z otoczeniem i t. d.

Niektóra macica już z góry niedojrzała do zadania utrzymania płodu tak, że gwałtowne wstrząsy duchowe, lub wstrząsy ciała wy-



Podwiązanie pępowiny.
Muzeum Higieny w Dreźnie.

wołane wypadkami lub nadmiernym sportem, doprowadzają do przedwczesnego przerwania ciąży. Mayer-Rüeg twierdzi, że brak tlenu wywołuje bóle; dlatego poronienie występuje w takich stanach u matki, które powodują brak tlenu, tak przy zaburzeniu przemiany materii wysokiego stopnia, przy ciężkich chorobach gorączkowych, przy cierpieniach płucnych i sercowych, które to wszystkie powodują zmniejszoną wentylację krwi. Głównie i najczęściej przyczyna poronienia leży w samem jajku. Nieodpowiednie kształtowanie się osłonek jajka, pęknięcie pęcherza płodowego i przedwczesny wypływ wód płodowych, jak i inne są tego przyczyną. Szczególnie syfilis rodziców powoduje dość często poronienia względ-

nie przedwzroszony poród. Zwykle płód umiera już w łonie matki. Macica wstrzymuje się z reguły w ciągu dni i tygodni z wydalaniem, i zanim zdecyduje się na bóle, syfilityczne dziecko psuje się wewnątrz macicy i po jakimś czasie rodzi się w stanie zupełnego rozkładu.

Powijak pępkowy ma być



Aż do zagojenia się rany pępka nie kapać, tylko myć.

Noworodek jest bardzo wrażliwy na każde zakażenie, dlatego już podczas nakładania opatrunku na ranę pępka zachować największą czystość i ostrożność.

Muzeum Higieny w Dreźnie.

Każdemu poronieniu od początku do końca towarzyszy krwawienie. W dwóch pierwszych tygodniach po zapłodnieniu może to przebiegać pod postacią menstruacji, i często kobiety uważają to za spóźniony pernod. To jednak, że odchodzą drobne skrzepy, że jest silniejszą niż zwykle, że trwa nieco dłużej, że łączy się z bólami w krzyżach i brzuchu, mówi za poronieniem. Gdy rozwój jaja już dalej postąpił, wówczas rozpada się powierzchowna warstwa błony śluzowej macicy i zostaje wydalona pod postacią małych kawałków lub frędzli. Poronienie w drugim lub trzecim miesiącu stale przebiega pod postacią silnego krwawienia i wyraźnych bólów. Od tego czasu wydalanie jaja odbywa się w ten sam sposób, jak w normalnym porodzie, t. j. że można dokładnie odróżnić płód, pępowinę i błony płodowe.

Niejedno poronienie można w pierwszych dwóch miesiącach wstrzymać przez dłuższe przebywanie w łóżku. Wymaga to jednak dużej cierpliwości kobiety. Gdy jednak już nie można powstrzymać przerwania ciąży, musi

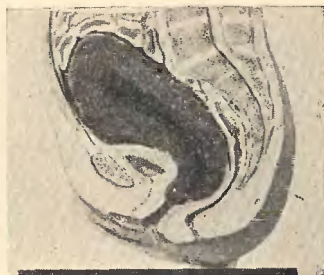
się postępować z taką pedantyczną czystością i schludnością, jakby chodziło o normalny poród. Po poronieniu trzeba przez szereg dni pozostać w łóżku. To samo w wyższym stopniu dotyczy wczesnego porodu.

Ważne jest pytanie, czy cierpienia, występujące podczas porodu, polegające więc na naturalnym procesie życiowym, należy łagodzić względnie zupełnie usuwać. Zdaniem naszym prawa do tego w zasadzie zaprzeczyć nie można. Do najszczytniejszych obowiązków lekarza należy łagodzić cierpienia. Ponieważ do ukończenia porodu niezbędnym jest kurczenie się gładkich mięśni macicy, które właśnie wywołują cierpienie, nie potrzeba jednak wcale odczuwania cierpienia, niema więc podstawy, któraby przemawiała przeciw środkom łagodzącym cierpienie. W najnowszych czasach zwrócił znów na to uwagę profesor Sellheim, uważając uśmierzanie cierpień przy porodzie jako słuszne. Pytanie to rozwiązano jeszcze w roku 1853, gdy królowa Wiktorja angielska rodziła bez cierpień w narkozie chloroformowej.



Macica u szczytu ciąży, (pusta) wraz z łożyskiem.
Muzeum Higieny w Dreźnie.

Zwijanie się macicy po porodzie



1 dzień



2-gi dzień

3-ci dzień

4-ty dzień

Pierwsze 4 dni po porodzie.
Muzeum Higieny w Dreźnie.

Wnet się jednak okazało, że narkoza za pomocą chloroformu a nawet eteru, łączy się z ciężkimi następstwami jak osłabienie bólów, uszkodzenie dziecka niebezpiecznym środkiem odurzającym, a w trzecim okresie porodu zwiotczeniem macicy. Również i gaz rozwesalający, wprowadzony w roku 1863, nie okazał się odpowiednim, jak też i inne sposoby uśmierzające cierpienia, znieczulenie lędźwiowe i krzyżowe, sposoby, które wskutek skomplikowanej techniki nie mogły być szerzej stosowane. W najnowszych czasach uważa się za najlepszą metodę uśmierzania cierpień podczas porodu t. zw. „półsen”. Jest to metoda, za pomocą której przez indywidualne w pewnym czasie podane ilości morfiny i skopolaminy osiąga się u rodzącej stan podobny do snu. Kobiety drzemią, reagują wprawdzie na wołania i bóle,

gdy jednak po porodzie obudzą się z tej drzemki, nie pamiętają nic o cierpieniach i o całym procesie porodu. Ta metoda oszałamiania, w miarę i celowo zastosowana, nie szkodzi ani matce ani dziecku. Aby jednak z tego dobrodziejstwa uśmierzenia cierpień mogły korzystać wszystkie kobiety — również te na wsi, gdzie niema lekarza, tylko akuszerka —, Sellheim proponuje, by każda apteka miała w zapasie gotowe opakowanie dwóch środków uśmierzających cierpienie (pantopon i skopolamina) pod postacią smacznego likieru, któryby akuszerki mogły podawać rodzącym, wedle pewnych przepisów i w odpowiednim czasie. Środek ten jest zupełnie nieszkodliwy, zawiera bowiem z każdego z dwóch środków tylko połowę ilości, zwykle przepisywanej przez lekarza.

Połów.

Połów obejmuje ten czas, którego wymagają wszystkie organy, zmienione wskutek ciąży i porodu, by wrócić do stanu, w którym się znajdowały przed ciążą. Powrót ten do normy wymaga czasu około 6—8 tygodni. U pierwszotek — nigdy już organy nie wracają do

takiego samego stanu anatomicznego, w jakim były uprzednio. Tak więc na przykład pozostają linie ciążarne, wszelkiego rodzaju blizny krocza, otwór macicy w kształcie szczeliny i inne. U wieloródek również jeden lub drugi poród może pozostawić trwałe zmiany (blizny,

żyłaki), których nie należy brać zbyt tragicznie za wyjątkiem może żyłaków, wymagających specjalnego leczenia. Głównym procesem, który odbywa się w organizmie położnicy, jest zmniejszanie się części płciowych, a przedewszystkiem macicy. Wraca ona do poprzedniej normalnej wielkości przez ściąganie się i marszczenie ścian mięśniowych, jak też przez rozpad i wydalanie błon śluzowych. To ściąganie się nazywamy bólami poporodowymi, które u wieloródek, gdy poród przebiegał szybko, są dość silne, zwłaszcza podczas karmienia. Z pochwy wyciska rozpadająca się błona śluzowa jako tak zwane odchody, które w pierwszych dziesięciu dniach jeszcze są krwawe, następnie żółte, w końcu białe. Zapach ich jest przeważnie mdły i słodkawy; gdy go czuć nieprzyjemnie, wskazuje to na zmiany chorobowe, wymagające pomocy lekarskiej.

Podczas gdy macica zmniejsza się, to równocześnie powiększają się i zyskują na objętości piersi. Już podczas ciąży rozwinęły się one dość silnie, tak, że obecnie napełniają się, napinają się i twardnieją. Brodawka silnie wypukła się, a gruczoł piersiowy niekiedy tak silnie jest wypełniony, że się mówi: „mleko tryska”. Wnętrze macicy tuż po porodzie przedstawia się jako jedna wielka rana, która wymaga spokoju do wyleczenia się.

Mimo wszystko połóg jest stanem normalnym, chociaż przyznać musimy, iż różni się on od innych stanów naturalnych temi zmianami i czynnościami, którym organizm kobiecy podlega, choć w czasie połogu spotykamy się z takimi procesami, które tylko spotykamy w chorobie. Z tych to powodów niektórzy lekarze chorób kobiecych uważają położnicę za chore i twierdzą, że muszą być one obserwowane i leczone. My nie uważamy położnicy za chorą, twierdzimy tylko, że zapas jej sił spadł a podwyższyła się skłonność do zakażania się różnymi chorobami.

Jest to dostateczną podstawą do oszczędzania, pielęgnowania i zaopatrywania położnicy, czego mogą dokonywać dobre akuszerki względnie odpowiednie pielęgniarki.

Przedewszystkiem położnica potrzebuje spokoju, i to tak fizycznego jak i duchowego. Fizyczny polega na tem, iż musi przez pewien czas pozostawać w łóżku, a powoli i stopniowo powracać do swego zwyczajnego trybu życia. Spokój duchowy: młoda kobieta stała

się matką; obudził się w niej instynkt macierzyński, wiążący duchowo kobietę z dzieckiem. Nie można jej przeszkadzać w rozkoszowaniu się szczęściem matki. Dla podniesienia sił położnicy nie wystarczy tylko spokój, trzeba i odpowiedniego odżywiania. Pożywienie musi być obfite, ale i lekko strawne; a składać się ma głównie z lekko strawnych młodych jarzyn, podprawianych zup, mleka, jajecznicy, kompotów, jak również i świeżych owoców. Mięso można podać dopiero, gdy był już pierwszy stolec. Unikać trzeba potraw silnie przyprawianych korzeniami, tłustych i wywołujących wzdęcia. Ze względu na najszlachetniejszy obowiązek matki, t. j. karmienie piersią, musimy jej dostarczyć dużo płynów. Przedewszystkiem poradzimy codziennie spożywać conajmniej 1 litr mleka. Polecamy natomiast unikać mocnej kawy, herbaty i napojów wysokowych. Karmiąca matka musi się starać o regularne oddawanie moczu i stolca. Pierwszy raz oddaje się mocz już w kilka godzin po porodzie, później zaś powtarza się to w regularnych odstępach 3—4 razy dziennie. Często po porodzie wskutek zwiócenia ścian pęcherza moczowego nie można samodzielnie oddać moczu. Wówczas trzeba wypuszczać mocz bardzo dokładnie zdezynfekowanym miękkim kateterem. Ponieważ w okresie połogowym i stolce stają się zaparte, musi się pomagać środkami przeczyszczającymi, najlepiej olejem rycynowym, aby przynajmniej co drugi dzień było wypróżnienie. Unikać natomiast należy innych środków przeczyszczających, zwłaszcza takich, któreby mogły wpłynąć na skład mleka, można je tylko przyjmować za zezwoleniem lekarza. Unikać trzeba o ile możliwości lewatywy.

Po każdym stolcu otoczenie odbytu należy gruntownie oczyścić, drugim zaś najważniejszem przykazaniem higienicznym okresu połogowego będzie: kilka razy oczyścić okolice sromową. Zakładkę z waty należy kilka razy dziennie zmieniać, zewnętrzne części płciowe zmywać wodą przegotowaną z naczynia bardzo czysto utrzymanego względnie z irygatora, który ma koniec szklanny, uprzednio zawsze wygotowywany. Jak u każdej leżącej w łóżku chorej, należy obmywać ręce, twarz i górną część ciała. Pierwszą kąpiel można zastosować, gdy odchody nie są już krwawe.

Ponieważ u kobiety organy płciowe dopiero po upływie 6—8 tygodni wracają do stanu

normalnego, nie wolno w tym czasie mieć z nią stosunku płciowego. Gdy wskutek rozwiązania wystąpiły jakieś komplikacje, wtedy stosunek małżeński może nastąpić dopiero po miesiącach t. j. po zupełnym wyzdrowieniu kobiety.

Rozumie się, że i bieliznę i pościel należy możliwie często zmieniać i trzymać czysto. Musimy jednak ciągle na to zwracać uwagę, ponieważ właśnie na bieliznie znajdują się te zarodki chorobowe. Gdy one dostaną się do zranionych części płciowych położnicy, wywołują tę niebezpieczną gorączkę połogową, tego

dnia otwarte, w zimie należy zmieniać powietrze przez kilkakrotne wietrzenie.

Ponieważ wzrost temperatury ciała jest znakiem zakażenia, należy badać temperaturę i puls położnicy, o ile możliwości, dwa razy dziennie, chociażby nie było żadnych dolegliwości. Wykonywać to należy o ósmej godzinie rano i piątej popołudniu i zapisywać na krzywej, którą wszędzie można nabyć.

Dla pokrzepienia sił, prócz obfitego odżywienia i leżenia w łóżku — trwać to ma przeciętnie 8 dni — stosować należy odpowiednie ćwiczenia mięśni, co jest korzystniejsze niż

Co to jest gorączka połogowa?



Normalne rozchodzenie się zarzków u położnicy.

Jest zakażeniem krwi, wywołanem wtargnięciem zarzków do rannych organów płciowych położnicy.



Rozchodzenie się zarzków w gorączce połogowej.

Skrupulatna czystość jest najlepszą ochroną.

Niebezpieczeństwa, na które narażona jest każda położnica.
Muzeum Higieny w Dreźnie.

aniola-niszczyciela, jak się wyraża Adler, który rok rocznie jeszcze tysiące zdrowych i kwitnących kobiet jako swe ofiary pochłania, i przeciw któremu, gdy już wybuchnie, my lekarze jesteśmy bezsilni. Możemy zapobiec jej wystąpieniu przez trzymanie położnicy w bezwzględnej czystości. Wszelkie więc zbędne odwiedziny, które mogą przynieść zarodki chorobowe i zarazić w ten sposób matkę i dziecko, nie powinny się odbywać w pokoju położnicy. Pokój ten powinien być możliwie duży, wysoki, powietrzny, a w zimie nie ogrzewany nadmiernie. W lecie powinno być okno w ciągu

spokojne leżenie. Tak więc położnica powinna między innymi podczas karmienia obracać się na bok, kurczyć i wyprostować nogi, by tymi ruchami ćwiczyć i wzmacniać mięśnie. Adler radzi, by położnica, nim wstanie, usiadła w łóżku i opuściła nogi, aby w ten sposób przyzwyczaić ciało i mózg do zmienionego rozdziału krwi. Następnego dnia winna usiąść na pół godziny w fotelu, i tak codziennie dawać w chodzeniu, staniu i siedzeniu. Od czwartego względnie piątego dnia połogu poleca się gimnastykę dla położnic, rozumie się pod wyszkolonem kierownictwem. Skutkiem

jej zachować można po porodzie smukłą postać. Również ważnem dla zachowania dobrej figury i dobrego samopoczucia młodych matek założenie zaraz po porodzie dopasowanego pasa.

Organy płciowe najlepiej wracają do normy wówczas, gdy matka karmi. Karmienie piersią jest w każdym razie najnaturalniejszym odżywianiem dziecka. Stary doświadczony lekarz



Po dokładnem, ostrożnem oczyszczeniu piersi i brodawki piersiowej, wyciska się mleko.

mówi, że dzieci na flaszce są przyczyną trosk, dzieci karmione piersią — przyczyną radości. Jednak i przy karmieniu piersią potrzeba fachowych rad i wskazówek. Aby matka mogła swój najpiękniejszy obowiązek — karmienie piersią — wykonywać bez narzekań, konieczna jest nadzwyczajna czystość piersi. Przed każdym przyłożeniem noworodka do piersi musi tak matka, jak i akuszerka względnie pielęgniarka, umyć ręce i oczyścić paznokcie. Brodawki piersiowej nie wolno nigdy chwycić palcami, a wkłada się ją do ust dziecka przez uchwycenie całej piersi. Przed i po karmieniu należy dokładnie obmyć tak brodawkę, jak jej otoczenie płatkami gazy, namoczonym w trzyprocentowym roztworze kwasu bornego albo pięć-procentowym roztworze boraksu. Między jednym a drugim karmieniem pokrywa się ją płatkami czystej gazy.

Gdy wytworzą się pęknięcia albo inne zaburzenia w karmieniu, należy na czas poradzić się lekarza, by uniknąć wszelkich komplikacji, uniemożliwiających karmienie.

Bezplodność (Jałowość) kobiety.

Taką kobietę nazywamy nieplodną względnie jałową, która mimo dojrzałości płciowej niezdolna jest do rozmnażania. Na czele ogromnej ilości przyczyn stoi rzeżączka. Ona jest głównym źródłem bezdzietności, ponieważ — podkreślić to specjalnie należy — może ona tak mężczyznę, jak i kobietę uczynić nieplodnymi. Jak już wiemy z rozdziału „choroby weneryczne”, tryper wywołuje u mężczyzny zapalenie przyądrzy i nasieniowodów, co, gdy wystąpi po obu stronach, zamyka drogę nasieniu, wytworzonemu w jądrach, na zewnątrz. To nie przeszkadza wcale ani w stosunku ani w odczuwaniu przyjemności płciowych. Gdy jednak zbadamy nasienie człowieka, który cierpiał na obustronne zapalenie przyądrzy, to znajdziemy tam wprawdzie wszystkie składowe części, wydzielone przez gruczoły krokowe i przewody moczowe, nie znajdziemy jednak najważniejszej części składowej nasienia — plemników, które są produktem wydzielniczym jąder. Mamy do czynienia z tak zwaną azoospermją. Prócz tego mogą być i inne przyczyny nieplodności mężczyzny. Tak więc może być brak wytrysku nasienia wrodzony, albo wywołany bliznami, zamykającymi przewód

nasienny, pęcherzyki nasienne i gruczoły krokowe. Blizny te mogą powstać wskutek ciężkich zapalnych zmian niegonokokowych, albo zranień (wypadek). W końcu przyczyną może być i skurcz mięśni przewodów odprowadzających, a więc przyczyną nerwowa. Wiemy bowiem, że nienaturalny sposób życia (przepracowanie przy wyłącznie siedzącej pracy, zbytowa dieta, niedożywianie i t. d.) doprowadza do zmniejszenia, a wkońcu i do przerwania produkcji plemników. Obie strony w małżeństwie powinny o tem wiedzieć, winę bowiem nieplodności małżeństwa tylko wtedy należy szukać u kobiety, gdy się ma dostateczną pewność płodności mężczyzny. Więcej bowiem niż w jednej trzeciej wypadków, jak statystyki naukowe wykazują, winę ponosi mężczyzna. Gdy więc zostanie stwierdzone, że u mężczyzny nie wszystko w porządku, wtedy dla kobiety zdrowo myślącej ma psychicznie duże znaczenie to przekonanie, że nie jest sama przyczyną nieplodności w małżeństwie, ona bowiem zwykle więcej od mężczyzny cierpi wskutek przekonania, że jest nieplodna. Przy nieplodności małżeństwa — pod tem świat lekański rozumie conajmniej trzechletnią bez-

dzielnosc — należy zbadać płyn nasienia męskiego, aby przez stwierdzenie niezdolności rozrodczej męczyzny zaoszczędzić kobiecie nieprzyjemności, ponieważ, wskutek położenia organów płciowych kobiety, jałowość jej jest trudniejsza do stwierdzenia.

Zanim będziemy omawiać nieplodność kobiety, musimy zwrócić uwagę, że jałowość kobiety może pochodzić z dwóch przyczyn, jedna, że mimo stosunku płciowego z jakichś powodów nie może nastąpić zapłodnienie, druga, że zapłodnionego jaja kobieta nie może donosić. Wśród przyczyn jałowości kobiety należy uwzględnić te, które utrudniają zapłodnienie, względnie je uniemożliwiają, jak również i te, które wprowadzają pozwalają na zapłodnienie, dopuszczają do ciąży, nie pozwalają jednak na dojrzewanie jaja tak, że ono przedwcześnie ginie i zostaje wydalone. Przyczyna więc nieplodności kobiety może polegać na wadliwej budowie i rozwoju jej aparatu płciowego, a także na jego czynności i sprawności. Do pierwszych należy utrudniony dostęp do pochwy, spowodowany zbyt silnym lub zbyt słabym nachyleniem miednicy, wskutek czego szpara sromowa (Vulva) przesunięta jest ku tyłowi lub ku przodowi. W innym wypadku przeszkoda dla aktu płciowego może leżeć u wejścia do pochwy. Tu należą wrodzone zamknięcie wejścia do pochwy, mocna, twarda dziewicza błona z małym otworem, bliznowate ściągnięcia wejścia do pochwy, powstałe po różnych oparzeniach, i inne mechaniczne przyczyny, które uniemożliwiają wejście członka męskiego do pochwy. W innych wypadkach stosunek płciowy nie może się odbywać wskutek chorobliwej nadwrażliwości wejścia do pochwy (tak zwany Vaginismus). Vaginismus spotykamy najczęściej u kobiet, które młodo wyszły za mąż i po pierwszym stosunku, wskutek uszkodzenia błony dziewiczej, przez długi czas cierpią na ból z ran, pozostałych na tej błonie, a u których wskutek następnych stosunków płciowych rany te zagoić się nie mogą i wywołują nowe podrażnienia i bóle. To jest przyczyną powstania w tym miejscu wielkiej wrażliwości i drażliwości, które mogą pozostać nawet po zagojeniu się pęknięć hymenu. Pozostają jednak w tych bliznach wzniesienia, w których rozwijają się wrażliwe zakończenia nerwowe. Vaginismus więc polega na wrażliwości drażnionych i rozdartych resz-

tek błony śluzowej na ból. Nie jest on niczem innym, jak zrozumiałą reakcją natury, która stawia opór przy wejściu członkowi, sprawiającemu ból, przez obronne ściąganie się wejścia do pochwy. Często jednak vaginismus jest nieświadomym objawem obawy przed stosunkiem płciowym, gdy kobieta broni się przed aktem miłości męczyzny, wzbudzona przezeń niezdarne próby.

Jako przeszkoda w zapłodnieniu może być i to, że nasienie, które wytrysło przy stosunku płciowym, zbyt szybko wycieka z pochwy. Może to być wskutek tego, że sklepienie pochwy jest zbyt płytkie, albo że ściany pochwy są zbyt spadziste. Również i wejście do pochwy, gdy jest zbyt szerokie — naprzykład wskutek starych pęknięć krocza — powoduje nie tylko wypływ znajdującego się w pochwie nasienia, ale także brak zadowolenia obu małżonków, aż do zupełnego braku orgazmu. Nie moglibyśmy się podpisać pod zdaniem drezdeńskiego profesora E. Kehrera, który twierdzi, że brak u kobiety podczas stosunku płciowego normalnej seksualnej wrażliwości, prowadzącej do orgazmu, jest często przyczyną nieplodności. Przeciw temu pogładowi Kehrera przemawia fakt, że dużo „zimnych“, „chłodnych“ kobiet często rodziło dzieci i że, jak wiemy, kobiety nieprzytomne i zgwałcone zachodziły w ciążę. Przekonanie Kehrera ma o tyle znaczenie, że w niektórych wypadkach obojętność płciowa kobiety jest wyrazem osłabionej czynności jajnika. Za przyczynę przyjmujemy to wtedy, gdy będzie brak innych zmian płciowych, a wystąpią równocześnie zaburzenia w menstruacji, otyłość i anomalje wtórnych cech płciowych. Gdy jajniki nie są w porządku, to niekiedy szyjka macicy będzie bardzo zwężona, i to będzie przyczyną, że zapłodnienie nie nastąpi, ponieważ plemniki nie mogą się przez nią przedostać. Nierzadko jednak samo położenie macicy jest przyczyną bezdzietności, a mianowicie gdy leży tak, że jej otwór zewnętrzny nie zetknie się z płynem nasienia. Niekiedy, jak powiada słusznie Fetscher, wystarczy inne położenie przy stosunku płciowym. Również i sposób życia przy nieplodności kobiet musi być wzięty w rachubę, trucizny, które doprowadzamy do organizmu dzięki używaniu tytoniu, lub nadmiernego picia kawy, odgrywać mogą również pewną rolę.

Najczęstszą jednak przyczyną jałowości kobiet jest tryper. Już bowiem katar szyjki macicy wywołuje takie obrzęki, że plemniki do macicy wejść nie mogą. Gdy zaś przyjdzie jeszcze do zapalenia błony śluzowej macicy, wtedy jaje, wychodzące z jajowodu matki, nie może się umiejscowić na zapalanej błonie śluzowej, względnie wcześniej albo później zostaje wraz z osłonkami wydalone, mamy więc poronienie. Wkońcu z tego samego powodu często po urodzeniu się pierwszego dziecka oczekiwane dalsze zapłodnienie nie pojawia się, mamy więc stan zwany „niepłodność z jednym dzieckiem”. Właśnie bowiem po pierwszym rozwiązaniu, zaczyna się zwykle niebezpieczeństwo, i tutaj, wedle Neissera, obojętnem jest, czy tryper wystąpił przed zapłodnieniem, czy w czasie ciąży. Dopiero połóg daje powód, że gonokoki, przyczyna trypra, które uprzednio gnieździły się w przewodach moczowych i w szyjce macicy, w pierwszych dniach po porodzie rozwijają się bardzo obficie, wchodzą do macicy i jajowodów, wywołując tu zapalenie, w następstwie których pozostaje niepłodność. Najnowsze badania wykazały, że przeważnie ma tu miejsce zamknięcie jajowodu, powstałe wskutek zapalenia. Jest to zwykła przyczyna

jałowości, którą stwierdzono specjalnem badaniem, tak zwanem przedmuchiwaniem jajowodów. Stwierdzono bowiem, że w 56 % wszystkich wypadków bezdzietności przyczyną jest zamknięcie jajowodów. (Graff.)

Niepłodność kobiety — co trzeba podkreślić dla uspokojenia czytelniczek — daje się leczyć.

Gdy jest przyczyna anatomiczna, można ją usunąć przez operację. Najczęstszym zabiegiem jest sztuczne rozszerzenie szyjki macicy, dalej operacja, przywracająca naturalne położenie macicy, następnie wyskrobanie macicy, które w dobrze wybranych wypadkach nie jest niebezpieczne i wedle A. v. Fekete w 15—20 % wypadków usuwa jałowość. Niektórzy lekarze chorób kobiecych stosowali z dobrym wynikiem przy chorobliwym zamknięciu jajowodów przedmuchiwanie ich, by w ten sposób drogę, którą komórka jajowa ma przebyć, uprzystępnąć.

W specjalnych wypadkach wkońcu może spróbować lekarz sztuczne zapłodnienie. Polega ono na tem, że nasienie męskie, o ile możliwości zaraz po wydzieleniu go, wprowadza się do macicy za pomocą strzykawki. Wedle wiadomości od lekarzy daje to 30 procent dobrych wyników.

Przekwitanie u kobiet.

Tak, jak lata dojrzewania kobiety są przejściem między dzieciństwem a dojrzałością płciową, tak też dojrzałość i starość połączone są mostem, stanowiącym okres życia, który nazywamy „przekwitaniem” albo „klimakterjum”. Wyraz ten pochodzi z łacińskiego „climax”, co znaczy „drabina”, lata te bowiem są przejściem „z młodości do starości”.

Podczas gdy w dzieciństwie człowieka przeważają procesy rozbudowy, a więc wzrostu i dojrzewania, to po dojrzeniu następuje cofanie się organizmu w budowie. U kobiety na pierwszy plan w tym okresie występuje zanik czynności rozrodczych, jajniki bowiem prędzej czy później, przestają tworzyć dojrzałe i zdolne do zapłodnienia jaja. Cechą charakterystyczną tych zmian wstecznych w jajnikach jest nieregularność miesięcznych krwawień. Nieregularność ta nie polega na powolnem, równomiernem skracaniu się i słabnięciu krwawień aż do zupełnego zaniku perjodu — menopauza

— zwanego, jak również nie polega na raptownym zaniku perjodu. Perjod ten zanika na parę miesięcy, następnie występuje w krótkich odstępach czasu, niekiedy nawet o wiele silniej, innym razem słabiej, aż wkońcu na stałe zanika. Ostatnie menstruacje tracą zwykle powoli swój typ i tempo, z czego wnioskujemy o zbliżającym się „przekwitaniu”. Twierdzenie to jednak nie zupełnie jest słuszne, gdyż, jak już lekarz kobiecy L. Boerner (1886) podniósł, granice rozciągłości przekwitania są określone pierwszymi i ostatnimi pewnymi objawami klimakterjum, gdzie krwawienie nie jest znakiem najważniejszym. Stosownie więc do tego odgraniczenia w czasie, mówimy w pojedynczych wypadkach o „wchodzeniu w okres przekwitania” wówczas, gdy kobieta, w podeszłym wieku, ulega zaburzeniom — nazywamy je przedklimakteryczne — dotychczas regularnego perjodu. Następnie mówimy, że kobieta „znajduje się w okresie przekwitania” jak długo te

zaburzenia istnieją. Wkońcu powiadamy, że kobieta „przeszła okres przekwitania“, gdy menstruacja na stałe znika. Objawy występujące po zaniku perjodu nazywamy „poklimakteryczne“.

Zmiany, które przynosi klimakterjum, czas trwania okresu przejściowego aż do stworzenia nowej równowagi w organizmie, wahają się od jednego do trzech lat. W naszych okolicach przekwitanie kobiet przypada prawie zawsze na piąte dziesięciolecie, pomiędzy czterdziestym a pięćdziesiątym rokiem, przeważnie w przeciętnym wieku 47.3 lat. Wpływa jednak na ten czas klimat, rasa, dziedziczność, zewnętrzne warunki życiowe i momenty konstytucjonalne. Czasem i u nas spotykamy przedwczesne wystąpienie przekwitania (klimakterjum praecox). Dotyczy to przeważnie kobiet przepracowanych, wcześniej starzejących się, które przeszły wielką ilość porodów, a u których krwawienie ustaje już z początkiem czterdziestego roku. Odwrotnie, kobiety żyjące w warunkach pomyślnych tracą menstruację później. Zależy to od dłużej utrzymującej się funkcji jajników, jak również i innych gruczołów o wewnętrznym wydzielaniu, chociaż późny zanik menstruacji obserwowano też w łączności z chorobą narządów płciowych. Musimy wspomnieć i o tem, że dojrzewanie i zanikanie są z sobą w łączności i że higiena dojrzewania wyprzedza higienę przekwitania. Cośmy zaniedbali w latach młodzieńczych, twierdzi lekarz kobiecy Dr. Helena Fryderyka Stelzner, za to musimy pokutować w okresie przekwitania.

Zmiany, które przynosi klimakterjum, dotyczą w pierwszym rzędzie części płciowych kobiety. Polegają one na zaniku, dającym się zauważyć jeszcze przed ustaniem perjodu. Jajniki ulegają powoli zanikowi starczemu, wynikiem czego jest ustanie czynności jajników, przyczyny czego nie zdołano jeszcze stwierdzić. Na zewnętrznych częściach płciowych zauważyć się daje zanik podściółki tłuszczowej w okolicy wzgórka łonowego i na wargach sromowych. Owłosienie sromu siwieje, wejście do pochwy (vulva) zmniejsza się, wiotczeje, małe wargi sromowe ulegają zanikowi, więdną i wyglądają jak cieniutkie fałdy błony śluzowej. Ściany pochwy, które z początkiem okresu przekwitania często dość silnie są napełnione

krwią, powoli wygładzają się i cieńszeją, tracąc swe fałdy. Pochwa skraca się i zwęża lekko wato ku górze. Maleje również powoli macica, aż w końcu staje się zupełnie atroficzną. Robi się cieńszą i węższą i przyjmuje płaski kształt. Zmianom części płciowych towarzyszą i zmiany zewnętrznych cech kobiety. Można je określić krótko słowami R. Fletschera, jako powolną utratę wody we wszystkich tkankach, a więc wzrost substancji suchej. Szybkość przemiany materii spada, zapotrzebowanie pokarmów maleje więc, w niektórych miejscach (najczęściej na piersiach) zanika tłuszcz, może natomiast przyjść do gromadzenia się go w innych, co przekształca i zmienia formy ciała. Tu też pewną rolę odgrywają właściwości konstytucjonalne, t. j. somatyczne. Obok tych zmian części płciowych i całego organizmu, spotykamy szereg ogólnych zaburzeń tak zwanych „objawów wypadnięcia“. Nie jest to nazwa właściwa, gdyż nie zależy to tylko od wypadnięcia czynności jajników, ale także od konstytucji danej kobiety.

Na pierwszy plan zaburzeń wieku przekwitania wysuwają się objawy nerwowe, t. j. polegające na nieodpowiedniej pracy nerwów naczyńiowych. Są to falowania krwi, raptowne przelotne gorąco, uderzenia krwi, bicia serca, poty, napady zawrotów głowy, szum w uszach i inne podobne objawy chorobowe. Zaburzenia mogą też wystąpić w przewodzie żołądkowo-jelitowym i w pęcherzu. Prócz tych nerwowych dolegliwości mogą też pojawić się zaburzenia, mające tło psychiczne i pochodzące niekiedy z przeżyć. Jak twierdzi R. Fetscher, w pierwszym rzędzie pochodzi to ze świadomości starzenia się, przeciw czemu broni się chęć pozostania szczęśliwym. Przedewszystkiem jest to obawa utraty ponętności kobiecej, a przez to siły przyciągającej męża, która doprowadza kobiety, często nieświadomie, do pewnego rodzaju objawów. A może tłumaczy się to też w niejednym wypadku wzmożoną erotyczną pobudliwością tego „niebezpiecznego wieku“. H. Zacherl jako przyczynę występowania u niektórych kobiet w czasie przekwitania wzmożonej pobudliwości płciowej i podwyższonej żądzty uważa większe wypełnienie krwią pochwy i macicy, występujące z początkiem klimakterjum, a wyprzedzające procesy zanikowe. W szeregu wypadków ta

wzmoczona pobudliwość jednak pochodzi ze zmian skórnych, powodujących swędzenie (pruritus) zewnętrznych części płciowych. Zdarza się to dość często w tych latach. A może także kobiety silnie zmysłowe, widząc zbliżający się koniec swego życia płciowego, albo pod wpływem świadomości tego, że już więcej nie potrzebują się obawiać ciąży, mają wzmoczony pociąg płciowy. Ta często i dla małżonka przyjemna myśl, gdy przez pewien czas niema menstruacji, że małżeństwo przy stosunku płciowym może zaniechać środków

Dolegliwości wieku przekwitania

powstają wskutek przemiany całego organizmu:

**Jajko więcej nie dojrzewa.
Ustanie krwawień miesięcznych.
Przemiana materji jest powolniejsza.
Otluszczenie, zaparcia stolca.
Ciśnienie krwi chwilami podnosi się.
Falowanie, „przelotne gorąco“.
Występują zmiany psychiczne.**

Uczucia strachu, zazdrość, zły nastrój. Popęd płciowy może zachować się i po okresie przekwitania.

**Ostrożnie! Powrót krwawień menstruacyjnych oznacza
Niebezpieczeństwo raka!**

ostrożności, niekiedy daje nieprzyjemne rozczarowania. Małżonkowie mogą bowiem spotkać się z tem, że nastąpi jeszcze jedna ciąża, ponieważ tworzenie się dojrzałych jajek może odbywać się niezależnie od menstruacji. Pominąwszy to, że taka spóźniona ciąża jest przykrością dla rodziców, bo może już są dorosłe dzieci, a nawet i wnuczeta, to dolegliwość i kobiety starszej w ciąży i porodzie są większe. Dlatego wraz z Fetscherem polecamy gorąco używanie środków zapobiegawczych w wieku przekwitania.

Należy też wspomnieć i o innych dolegliwościach organizmu, występujących podczas klimakterjum, a objawiających się bólem głowy (migrena), bezsennością, biciem serca, drętwieniem rąk i nóg. Z niemi łączą się najróżnorodniejsze anomalje duchowe, jak zmiana nastroju, wzmoczona drażliwość, nadwrażliwość, nieznosność, połączona często z złośliwością i kłótlivością i t. p.

Od tych lekkich stanów psychicznych klimakterjum, objawiających się przygnębieniem, smutnym nastrojem, brakiem ochoty do życia, narzekaniem na utratę zdolności do pracy i t. p., jest ciągle przejście do ciężkich melancholicznych depresyj, które jednak w istocie swej są chorobami uleczalnemi. Inaczej ma się rzecz z chorobami umysłowemi, niestety, „wieku przejściowego“ z t. zw. „obłąkaniem klimakterycznym“, które daje niekorzystną prognozę, t. j. zwykle jest nieuleczalne i wymaga umieszczenia w zakładzie. Występuje to jednak tylko u kobiet, które już od dzieciństwa miały zaburzenia psychiczne i nerwowe, już to przejściowe, już to trwałe. I tu więc właściwości cielesne i duchowe, konstytucja kobiety, odgrywają ważną, jeśli nie najważniejszą rolę, gdyż w nadzwyczaj rzadkich wypadkach, występują psychozy u kobiet, posiadających silny system nerwowy i zdrowy podkład duchowy. Strach i obawa nie powinny tu więc mieć miejsca.

Rp.

*Przeciw
zaburzeniom wieku przekwitania.*

*Mało pić,
Wiele ruchu,
Regularne stolce,
Dużo jarzyn i owoców,
Żadnego alkoholu,
Kąpiel i pływanie,
Nie zbyt silna kawa,
Gimnastyka i ćwiczenia,
Ostrożnie z kuracją odtłuszczającą.*

Troska o dobry nastrój.

Dobra recepta, którą należy przestrzegać.

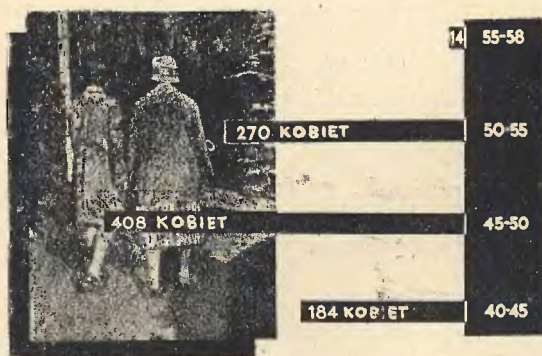
Musimy jednak podkreślić, że może to mieć poważne następstwa, gdyby się dolegliwości, pochodzące z organizmu, uważało za objawy klimakterjum i leczyło je środkami symptomatycznymi, które tylko usuwają objawy choroby, względnie pozostawiało się je czasowi. Do najważniejszych należą tu objawy chorobowe ze strony narządów płciowych, które prócz dorywczego badania, wymagają stałej obserwacji. Klimakterjum jest przecież okresem złośliwych nowotworów. O tem musi pamiętać każda kobieta, gdy zauważy u siebie silne, a nawet tylko nieregularne krwawienie, wyciek i wychudnięcie. Musi ona natychmiast udać się do lekarza, by nie zaniedbać czasu, w którym jest jeszcze możliwa operacja, przynosząca zupełne wyleczenie. Tak samo jak każdy człowiek w regularnych odstępach czasu udaje się do dentysty, chociaż nie ma bólu i innych widocznych przyczyn, tak samo każda kobieta w okresie przekwitania powinna mimo braku widocznych objawów chorobowych poddawać się regularnemu i celowemu badaniu lekarskiemu. Wiedza lekarska, dzięki niestrudzonym studjom i badaniom, jest dzisiaj w stanie, nawet w najcięższych dolegliwościach przekwitania, przynieść skuteczną pomoc. Jest rzeczą oczywistą, powiedział krótko przed śmiercią wiedeński ginekolog prof. H. Peham w swoim wykładzie, że przy braku w organizmie produktu hormonu gruczołu jajnika leczenie wszystkich objawów będzie wówczas najkorzystniejsze, gdy się uda, substancję jajnika podać do organizmu kobiety w jakiś sposób. Mogą więc mieć zadowalniający skutek podawanie preparatów jajnikowych w różnym stanie, jak pod postacią tabletek, zastrzyków, a w końcu pod postacią zaszczepienia tkanki jajnikowej w najcięższych wypadkach. Lepiej jednak, niż leczyć, jest zapobiegać. Dlatego na higienę podczas klimakterjum baczna zwrócić uwagę. Ma ona przede wszystkim pamiętać o grozących zaburzeniach w zakresie krążenia krwi. Niekorzystny też wpływ na przebieg przekwitania ma stosunek płciowy z wystrzeganiem się ciąży, uprawiany w ostatnich latach przed przekwitaniem, jak również wzmożona czynność płciowa. Jest to fakt podkreślony przez K. A. Fiesslera, i potwierdzony przez wypadki takie, że kobiety, które z początkiem lat czterdziestu wychodzą za mąż i szybko jeszcze na świat wydają kilkoro dzieci, bardzo ciężko przechodzą przekwitanie.

Na to więc przedewszystkiem należy zwrócić uwagę. Przeciw zaburzeniom zastojowym, uderzaniu krwi, falowaniom, krótko wszystkim zaburzeniom w krążeniu krwi, stosować należy kąpiele w różnej formie; przedewszystkiem letnie kąpiele w wannie zawsze z ekstraktem jodłowym, następnie kąpiele kwaso-węglowe, względnie morskie. W specjalnych wypadkach pomagają niasiadówki o temperaturze 20 do 24 stopni Celsjusza, trwające kwadrans do pół godziny.

Ważne również przepisy przeciw cierpieniom, występującym w przekwitaniu, są: łagodna dieta, uregulowanie czynności jelit, unikanie alkoholu, czarnej kawy, silnej herbaty, umiarkowane spożywanie legumin, zwłaszcza, gdy się skłonność do otyłości i ruch na świeżem powietrzu. Nie można też pominąć sposobu uspakajania systemu nerwowego zapomocą łagodnie działających lekarstw, jak walerjana, brom i inne, jak również unikanie zdarzeń podniecających i nieprzyjemnych.

Najważnijszem jest jednak, by kobiety nie widziały w tym okresie przemiany organizmu okresu pełnego niebezpieczeństwa, lecz uważały go za proces fizjologicznie zupełnie naturalny, który wprawdzie od czasu do czasu jest nieco nieprzyjemny, ale przy zachowaniu rozumnego i higienicznego trybu życia, nie jest nigdy niebezpieczny.

Okres przekwitania trwa przeciętnie 1½—2 lat.
Początek jego w 876 wypadkach przypada



Statystyka wykazuje, że okres przekwitania występuje przeciętnie w 45 do 50 roku życia.

Muzeum Higieny w Dreźnie.

Higiena w zawodzie.

„Mens sana in corpore sano” — po polsku: „zdrowa dusza w zdrowym ciele” — oto przysłowie, które wskazuje na to, jak już starożytni Rzymianie pojmowali wszechstronny rozwój fizyczny i umysłowy człowieka. Przedtem Grecja, która stała się wychowawczynią Rzymu, hołdowała tym samym ideałom, które polegały na harmonijnem kształceniu zarówno sił fizycznych jak i umysłowych.

Realizacja tych wzniosłych postulatów, które się właśnie dzisiaj znowu podkreśla z całą stanowczością wśród kryzysu gospodarczego i społecznego, napotyka jednak na liczne przeszkody różnego rodzaju, które należy bezustannie zwalczać. Zadaniem higieny w ścisłym tego słowa znaczeniu jest właśnie zapobieganie złu czyli zwalczanie wszelkich dla zdrowia szkodliwych czynników, czyto chodzi o zarazki wywołujące choroby, czyto o niewłaściwe odżywianie, niezdrowe warunki mieszkaniowe, brak świeżego powietrza lub ruchu, czyto — last not least — o tak zwany „niezdrowy” zawód.

Rozróżniać należy higienę publiczną czyli społeczną, o którą troszczyć się państwo, gminy i społeczeństwo, z drugiej strony higienę prywatną, osobistą. Nie ulega wątpliwości, że działalność higieny publicznej jest nader ważna, że jednak jej skuteczność nigdy nie będzie nadzwyczajna bez współpracy jednostek; każdy powinien w swoim zakresie troszczyć się o to, żeby on i jego rodzina popierała poczynania władz, to zn. żeby osobista, prywatna inicjatywa uzupełniała w dziedzinie higieny akcję publiczną.

Ciekawą rzeczą jest, że obowiązek dbania o własne zdrowie nie bywa ogólnie przestrzegany. Należałoby przypuszczać, że każdy człowiek będzie dokładał wszelkich starań, by zachować zdrowie i życie, najcenniejsze swoje skarby; i rzeczywiście każda jednostka naogół w ten sposób postępuje w życiu, albowiem instynkt samozachowawczy jest podstawą wszelkiego życia. Tylko że zaczyna dopiero działać w chwili, gdy oczywiste niebezpieczeństwo grozi, podczas gdy nie spostrzegamy ukrytych, powoli wkradających się niebezpieczeństw, które prowadzą nieraz w bezdroża bez wyjścia. W sprawach doty-

czących zdrowia naogół nie zajmujemy stanowiska ostrożnego, przewidującego gospodarza lub ostrożnie dysponującego kupca, raczej zachowujemy się jak publiczność wobec stacji ratunkowej lub straży pożarnej. Zaczynamy wołać o pomoc, gdy nieszczęście się stało. To odnosi się przede wszystkim do chorób, których przyczyny nie są przypadkowe, lecz są połączone z czynnościami zawodowymi człowieka. Choroby te oznaczamy jako choroby zawodowe, gdyż polegają bez wyjątku na szkodliwych skutkach działalności zawodowej. Pojęcie to ograniczamy zwykle do schorzeń, zachodzących wśród pewnego rodzaju pracowników częściej niż wśród innych kategorii ludności i występują tam z pewną regularnością, tak że dowodzą swój związek przyczynowy z danym zawodem. Tu należy rozróżniać dwa pojęcia: a) wszystko, co się odnosi do działalności zawodowej jako takiej, jak n. p. praca i zmęczenie, postawa ciała przy pracy, wygląd i urządzenie ubikacji, w której praca się odbywa i t. d.; b) charakterystyczne dla danego zawodu niebezpieczeństwa, jak n. p. skupienie wielkiej ilości pracowników w jednej ubikacji, rodzaj pracy, oświetlenie, ogrzewanie, działanie nadmiernego ciepła, wilgoci, bystrego światła wydzielającego dużo ciepła, oddychanie wśród pyłu, działanie trujących materiałów, gwałtownych hałasów i wstrząsów, przenoszenie zarazków i t. p. Wielki wpływ na powstanie i rozwój różnych chorób mają również inne czynniki jak n. p. indywidualne warunki fizyczne jednostki, płeć i wiek, położenie gospodarcze danej grupy zawodowej, jej dochody oraz ściśle związane z niemi warunki poziomu życiowego, odżywianie, mieszkanie, odzież i t. p. To wszystko odnosi się zarówno do pracowników ręcznych jak i umysłowych. Wszyscy powinni dbać o pomyślne warunki higieniczne, o ile pragną zachować swoje zdrowie, przedłużyć czas swej zdolności do pracy oraz utrzymać wydajność swej pracy na poziomie określonym naturalnemi warunkami życia ludzkiego.

Pewien odłam pracowników rzeczywiście przystosowuje tryb swego życia do postulatów higieny. Prócz tego cały szereg pracowników

nieraz stara się o to, by nie zaniedbywać się w kierunku ćwiczeń fizycznych (niekiedy nawet w sposób przesadny): uprawiając jakąś gałąź sportu jak gimnastykę, wycieczki, masaż, kąpiele parowe i t. p. Równocześnie jednak ich tryb życia jest tego rodzaju, że dobre skutki owych sportów zostają unicestwione. Większość pracujących wogóle nie troszczy się o swoje zdrowie. Cała ich taktyka zdrowotna polega na dobrym jedzeniu i picciu, co — jak wiadomo — nieraz przygotowuje grunt najróżnorodniejszym chorobom. Już Hipokrates, ów słynny uczony, którego uważa się za ojca wiedzy lekarskiej i mistrza nauki dietetycznej, powiedział w swych aforyzmach, że „ani głód ani sytość nie są rzeczą korzystną dla zdrowia, wogóle nic co by odbiegało od stanu naturalnego ciała”. Współczesna nauka lekarska potwierdza trafność powyższej zasady, podkreślając konieczność i ważność racjonalnego trybu życia. Rozumne i regularne odżywianie, zwłaszcza pracowników, którym brak ruchu, jest istotnym warunkiem zdrowia i celowo urządzonego życia zawodowego, kierowanego pragnieniem utrzymania organizmu w stanie zdolnym do wydajnej pracy.

Lecz przestrzeganie zasady racjonalnego odżywiania nie wystarczy, aby pracującego zawodowo człowieka uchronić przed szybkim spotrzebowaniem sił fizycznych i umysłowych. Prócz tego konieczna jest higiena ciała oraz higiena podziału czasu. Co dotyczy owej, to należy w pierwszym rzędzie dążyć do tego, by zapobiec możliwościom uszkodzenia zdrowia w ciągu pracy zawodowej. Przytaczam jako przykład pracę personelu sklepowego, który jest zmuszony do stania całymi dniami, skutkiem czego powstają dolegliwości jak płaskonoga, żylaki, wrzody na nogach i t. p. Takim niepożądanym skutkiem można zapobiec w różny sposób, n. p. przez noszenie odpowiedniego obuwia z wkładkami; należy pozatem dostarczyć personelowi siedzeń dla wypoczęcia, conajmniej w czasie zmniejszonego ruchu w składzie; w ten sposób naogół nie tylko zmęczenie byłoby mniejsze, lecz i niebezpieczeństwo występowania wyżej wymienionych dolegliwości zawodowych.

Praca w biurach znowu zmusza pracującego do ciągłego siedzenia na tem samym miejscu,

co powoduje cały szereg charakterystycznych dla tego zawodu zjawisk. Ramiona przechylają się naprzód, plecy zginają się, wskutek czego n. p. obieg krwi w płucach doznaje poważnych przeszkód. Brak ruchu ciała wogóle, a mięśni brzusznych w szczególności, powoduje osłabienie działalności żołądka i jelit, przeładowanie krwią dolnych części ciała i sprzyja występowaniu zjawisk hemoroidalnych. Celem uniknięcia podobnych skutków należałoby n. p. stosować wysokie pulpity, na których byłyby umieszczone tego rodzaju księgi jak księgi adresowe, spis abonentów telefonicznych, rejestr klientów i t. p., aby zmusić siedzącego od czasu do czasu do wstania, a zatem do zmiany swej pozycji. Nie potrzebuję chyba podkreślać, że pracujący w tego rodzaju zawodach powinni bezwarunkowo postarać się o sposobność do regularnych ćwiczeń cielesnych, które muszą być przystosowane do ich warunków fizycznych oraz do ich potrzeb zdrowotnych. Nie chodzi tu o wyuczyny sportowe, które dążą do wyników rekordowych i byłyby tylko szkodliwe jako przedłużenie wysiłku fizycznego, raczej o zwyczajny ruch w formie spacerów na świeżym powietrzu, wycieczki, gry i zabawy, pływanie i t. p. Nie wymaga to ani wielkich wysiłków ani zbyt dużych kosztów, a jest tak samo niezbędne dla zdrowia jak codzienne pielęgnowanie oraz czyszczenie ciała.

Dzień należy zacząć od gruntownego czyszczenia ciała, conajmniej twarzy i rąk. W ciągu dnia należy przede wszystkim ręce często i starannie myć, zależnie od rodzaju pracy zawodowej. Wieczorem ponowne czyszczenie jest konieczne. Wszystko to — jak i czyszczenie zębów oraz jamy ustnej — wykonujemy celem usunięcia brudu z powierzchni skóry czyli z włosów. Brud ten powstaje w ten sposób, że różne cząstki (pył, sadza, kurz, włókna i t. p.) osadzają się na skórze, która wydziela pewne ilości tłuszczu. Używamy do mycia mydła, gdyż tłuszcz nie rozpuszcza się w samej wodzie; natomiast woda w połączeniu z mydłem natychmiast usuwa brud ze skóry, przyczem mnóstwo bakterii nagromadzonych na powierzchni ciała znika równocześnie. Coprawda pozostaje na skórze mimo gruntownego czyszczenia, wycierania, szczotkowania i dezynfekcji jeszcze niesłychana

ilość zarodków, które się szybko rozmnażają, pokrywając w krótkim czasie całą powierzchnię ciała, ale organizm potrafi na szczęście dać radę; w życiu codziennym wystarczy postarać się o zmniejszenie ilości bakterij na powierzchni ciała, co osiągamy przy pomocy normalnego mycia; woda, mydło i szczotka są najtańszym i najskuteczniejszym środkiem higienicznym. Tylko w niektórych zawodach, jak w lekarskim, weterynaryjnym, pielęgniarstwie i t. p. środki te nie są wystarczające; należy zatem używać prócz tego specjalnych środków dezynfekcyjnych jak sublimatu i t. p. celem zapobiegania zarażeniom.

Niestety najstaranniejsze czyszczenie jest bezskuteczne, jeśli przy ocieraniu nakładamy ponownie mnóstwo zarodków na skórę, co zwykle następuje, gdy ręcznik jest zabrudzony przez inne osoby, które go używały przed nami. Tak bowiem sprawa się ma zwykle w biurach i innych ubikacjach naszych warsztatów pracy. Należy dążyć do tego, żeby każdy pracownik i funkcjonariusz posiadał swój własny czysty ręcznik.

Wszystkie wymienione wskazówki higieniczne, jak zasady pożywienia i pielęgnacji ciała nie wystarczą, aby zapobiec przedwczesnemu zanikaniu zdolności fizycznej i umysłowej do pracy oraz zmniejszeniu jej wydajności w życiu zawodowym. Konieczna jest prócz tego higijena podziału czasu, jak już wyżej wspomniano. Dzisiejsze warunki życiowe wymagają stanowczo ściślejszego uregulowania trybu życia, który powinien odpowiadać warunkom funkcyjnym organizmu społecznego. Przedewszystkiem ważną okolicznością jest wypoczynek po pracy oraz celowe wykorzystanie wolnego od pracy czasu. Wadliwe uregulowanie czasu pracy i wypoczynku, dysproporcja między rozprężeniem fizycznym i umysłem z jednej strony a wyczerpującą pracą zawodową z drugiej powiększa niebezpieczeństwo zaburzeń nerwowych oraz fizycznych, i zmniejsza jednocześnie wydajność i wyniki pracy. Należy zatem przedewszystkiem podjąć walkę z zjawiskiem przemęczenia. To nie znaczy, że należy bezwzględnie unikać wszelkiego zmęczenia, gdyż pewien stopień zmęczenia codziennego potrzebny jest dla normalnych funkcji życiowych.

Bez zmęczenia zdrowy sen nie jest do pomysłenia. Wogóle zmęczenia unikać nie można ponieważ jest ono naturalnym skutkiem każdej pracy; ale należy dbać o to, by zmęczenie nie przekraczało pewnych granic, które można dość ściśle określić przy pomocy nowoczesnych metod fizjologii pracy dla wytężonej pracy mięśni. Trudniejszą staje się walka z przemęceniem w innych warunkach pracy; gdy n. p. robotnik stojący przy maszynie zmuszony jest do skupiania całej swojej uwagi na ruch maszyny oraz na doprowadzanie potrzebnego materiału. Na skutek wprowadzonego w dużych zakładach przemysłowych ścisłego podziału pracy robotnik nieraz jest zmuszony do wykonywania ciągle, całemi latami, nieraz przez całe życie nawet, kilku chwytów, które są wiecznie jedne i te same. Monotonja pracy przyspiesza proces zmęczenia. Wskutek intensywnego natężenia uwagi, pracownik nie spostrzega znaków ostrzegawczych zmęczenia, które poprzedzają przemęczenie. Następuje pewne przyzwyczajenie do wykonanych bezustannie czynności, co powoduje, że pracujący traci świadomość własnego przemęczenia. Nie chodzi tu o pracę mięśni, jak raczej przeważnie o pracę nerwów, a przemęczenie nie występuje w mięśniach, lecz w pewnych częściach mózgu i rdzenia pacierzowego, co jest główną przyczyną niebezpieczeństwa wypadków związanych z pracą przy maszynach różnego rodzaju. Podobnych przykładów możnaby przytoczyć cały szereg. Z tych faktów wynika, że czynnik zmęczenia odgrywa przy pracy zawodowej poważną rolę, zwłaszcza w warunkach wielkomiejskich, gdzie droga na miejsce zatrudnienia jest zwykle długa i wskutek przepełnionych środków lokomocji wysoce męcząca. Jeśli dołącza się do tego niesolidny tryb życia, niewłaściwe wykorzystanie wolnego czasu, odwiedzanie dancinów, restauracji, kin i innych lokali raczej podniecających, aniżeli uspokajających, to poważne uszkodzenie zdrowia jest nieuniknione. Aby więc zadośćuczynić postulatowi higieny, należy ściśle przestrzegać należyty stosunek między pracą, wypoczynkiem i snem. Kto zmuszony jest do wykonywania nudnej pracy, może w czasie wolnym zajmować się sztuką, muzyką lub literaturą, co przynosi nie tylko satysfakcję estetyczną.

ale i pewien pożytek bezpośredni. Skutki rozumnego wypoczynku oraz dostatecznego snu są zawsze widoczne, nawet obliczalne jako zwiększona zdolność do pracy oraz lepsze jej wyniki; psychicznie uwytatniają się w postaci intensywniejszego samopoczucia i wyrównanego poczucia społecznego. Organizacja czasu

wolnego od pracy — należy w tym związku także wspomnieć o weekendzie, który można o wiele lepiej wykorzystać niż święta i niedziele — może zatem odgrywać poważną rolę w życiu zawodowym społeczeństwa, gdyż od niej zależy w wysokim stopniu skuteczność i wydajność naszej pracy.

Lekarka domowa.

Część II.

O człowieku chorym.

Kobieta, która jest ośrodkiem i podporą rodziny, o wiele więcej niż mężczyzna jest powołana stać na straży zdrowia swoich najbliższych — nie zapominając jednak, jak to się niestety zdarza zbyt często, o swoim zdrowiu. Ważnem więc jest, by kobieta mogła podolać w zupełności tym swoim może najpiękniejszym obowiązkom, aby zapoznała się z wiadomościami z dziedziny chorób, a tembardziej leczenia chorób. Przedewszystkiem jednak musi się zapoznać z pielęgnowaniem chorych w łączności z nowoczesną kuchnią dietetyczną.

Należy to do zakresu obowiązków i praw kobiety znać te ważne sprawy, a nawet winna ona, o ile możności, znać w przybliżeniu objawy najczęstszych chorób, jak też ich przebieg i środki zaradcze do ich zwalczania.

Niżej podany alfabetyczny spis najczęstszych chorób daje, przy dokładniejszym zapoznaniu się z nim, dobry ich obraz, a w potrzebie duże usługi.

Absces (wrzód).

Jest to nagromadzenie się ropy w pewnem miejscu powierzchni lub wnętrza ciała. Od różniamy wrzód gorący i zimny. Absces gorący powstaje w krótkim czasie wskutek ograniczonego zapalenia, a nazwę swą bierze od tego, że wywołuje uczucie gorąca, i że, gdy leży bliżej powierzchni, skóra nad nim jest zaczerwieniona i przy dotyku gorąca. Zwykle chorzy narzekają na silne, pulsujące i piekące bóle. Wywołane są one przez ciała obce lub bakterje, które w jakimkolwiek sposób dostały się do wnętrza ciała i osiadły w pewnem jego miejscu. Gorący absces należy leczyć gorącem; przynosi ono ulgę, zmniejsza ból i dopomaga naturalnym siłom obronnym ustroju. Wzmacnia się przyływ krwi do miejsca chorego; białe ciała krwi, oddziały ochronne organizmu, napływają w dużych ilościach przez naczynia rozszerzone wskutek gorąca do miejsca zagrożonego. Wkońcu miejsce za-

palone odgranicza się, a absces tworzy chęłbocące zbiorowisko ropy, które albo można łatwo otworzyć, albo samo się otwiera. Wraz z wypływającą ropą, odpływają i przyczyny wrzodu, choćby to były i ciała obce. Ważnem jest, by utworzony w ten sposób otwór odpływowy dla ropy nie zamykać zbyt szybko, zanim nie zostaną usunięte z ciała wszystkie szkodliwe substancje. Przy głębszych, względnie rozleglejszych wrzodach lekarz osiąga to, wstawiając do kanału rurkę względnie pasek gazy, przy powierzchownych nie dopuszcza się do przedwczesnego zamknięcia wrzodu przez mokre i ciepłe okłady. Ważnem jest również, by skórę otoczenia wrzodu należycie oczyścić, najlepiej jodbenzyną lub alkoholem, a następnie posmarować czystą maścią (pastą cynkową). Poleca się również bardzo dokładne oczyszczenie jelit środkami przeczyszczającymi względnie lewatywą. Przy zimnych abscesach lub zropieniach gruczołów limfatycznych należy zawsze zasięgać rady lekarza, przyczyna ich bowiem jest poważniejsza. n. p. gruźlica, i one wymagają lekarzkiego leczenia miejscowego (zastrzykiwania, naświetlania Röntgenem, leczenia lampą kwarcową) i ogólnego.

Adenoidy (migdałki powiększone).

Inaczej zwane powiększeniem migdałków, jest to nadmierny rozwój tkanki na tylnej ścianie gardła. Zdarza się to najczęściej w wieku dziecięcym i często jest przyczyną szkodliwego oddychania przez usta, dzieci bowiem nie dostają wtedy dostatecznej ilości powietrza przez nos. Mowa jest wtedy nosową i bezdźwięczną; przy charczeniu i chrząkaniu wydziela się czasem ciągnący się krwawy śluz. Nierzadkie są narzekania na ból głowy, najważniejsze są jednak równocześnie występujące zaburzenia ze strony ucha (szum w uszach, osłabienie słuchu). Leczenie jest uciążliwe, gdyż chroniczny katar gardła jest bardzo uporczywy, a skłonność doń pozostaje

prawie nazawsze. Nie wystarcza płukanie gardła, ponieważ woda przy płukaniu nie dosięga do powiększonych migdałków; nieco więcej osiąga się przez inhalacje roztworem ałunu lub taniny. Również skuteczne są czasem pendzlowania i przyżegania, ale tylko w wypadkach lżejszych; przy znacznie powiększonych migdałkach koniecznem będzie usunięcie ich przez operację.

Alkoholizm.

O alkoholu, jak o wielu innych sprawach, musimy mówić wskutek braku umiarkowania u ludzi, który wtedy przynosi im szkodę, niszczącą zdrowie. Szklanek dobrego wina na obiad, jako środek pobudzający, i szklanek ciemnego piwa jako środek nasenny, wieczorem, możemy polecić. Nadmierne spożywanie, a zwłaszcza stałe, wypływające z przyzwyczajenia picie, przynosi bardzo ciężkie następstwa. Gdy ktoś jest w stanie podchmielonym, co równa się ostremu zatruciu alkoholem, należy go ułożyć spać porozpinawszy ubranie, na świeżem powietrzu tak, by głowa spoczywała wyżej. Można mu ewentualnie podać czarną kawę. Przy osłabieniu serca środki nasercowe, gorące zawiłania lub gorące kąpiele nóg i rąk. Perjodyczni pijacy, zwani inaczej okresowymi, mniej cierpią wskutek szkodliwego działania alkoholu, ale tak samo trudno ich z tej namiętności wyleczyć, jak i nałogowych pijaków. Pominąwszy upadek moralny, doprowadzający do tragedji tak życie pijaka, jak i jego rodziny, i szkody wyrządzone potomstwu, spotykamy tu cały szereg schorzeń, prowadzących do nędznej śmierci. Są to chroniczny katar żołądka, zapalenie nerwów, wczesne zwapnienie tętnic, ciężka choroba wątroby, serca i nerek. Delirium tremens, szal pijacki, wymaga ostrożnego leczenia, nie wolno odrazu pozbawiać zupełnie alkoholu, najlepiej zastosować dietę mleczną z małemi ilościami alkoholu, środki nasercowe i uspakajające. Stałe odzwyczajenie nawet przy leczeniu zakładowem udaje się rzadko. Najlepszem będzie dla takich ludzi wstąpić z własnej woli do jakiejś organizacji wstrzeмиężliwości jak n. p. eleuterja lub sodalicja, gdzie wola pojedynczej osoby zostaje wzmocniona, przez złączenie się z innymi fanatycznymi abstynentami, pierwszy bowiem łyk wy-

puszczonego z zakładu pijaka może go znów zgubić.

Anemja (niedokrwistość).

Rozumiemy pod tem tak dobrze mało-krwistość jak i blednicę. Przyczyną mogą być: utrata większej ilości krwi, ciężkie gorączkowe choroby, zły apetyt, brak świeżego powietrza i ruchu. Silną anemję można spotkać w łączności z tyfusem, reumatyzmem stawowym, gruźlicą, syfilisem, malarją, chorobą nerek, pasożytami jelit, rakiem i chronicznemi zatruciami, jak naprzykład ołowiem u robotników pracujących w fabrykach ołowiu. Leczyć się powietrzem, słońcem, odpowiedniemi odżywianiem, w niektórych wypadkach leżakowaniem na świeżem powietrzu, dalej preparatami żelaza, kąpielami solankowemi, z dwutlenku węgla, świetlnemi, sztucznem lub naturalnem słońcem górskiem. Często nadzwyczaj dobrze pomaga połączenie żelaza z małemi ilościami arsenu. Również należy się starać o usunięcie braku apetytu i zaparcia stolca. Przeciw bólowi głowy antypiryna, aspiryna i t. p. Specjalną formą anemji jest tak zwana „pernicjoza”, to jest złośliwa mało-krwistość. Występuje ona u obu płci przeważnie w wieku średnim (25—40 lat). Początek jej jest przeważnie powolny i rozpoczyna się wzrastającą bladością skóry i błon śluzowych, zmęczeniem, bólami głowy, zawrotami, biciem serca, szumem w uszach, migo-taniem przed oczyma, brakiem tchu, dość często też zaburzeniami w trawieniu i mniej lub więcej podwyższoną temperaturą. Dziś mamy przeciw tej złośliwej chorobie, której ofiary dawniej tylko bardzo rzadko mogły się uratować wyśmienite i stosunkowo proste lekarstwo, a to wątrobę. Wątroba cieleca, barania a także wieprzowa, jednak nie tłusta wątroba gęsi tuczonych może być podawana w lubem przygotowaniu, należy tylko spożywać w dostatecznej ilości, do 30 dkg dziennie. Mamy również bardzo dobre preparaty przygotowane fabrycznie, które ułatwiają spożywanie dzienne tych dużych ilości wątroby.

Angielska choroba.

Zwana także rachitis jest następstwem witamin, nie jest to choroba kości, lecz choroba ogólna. Zapobiegawczo powinna ko-

bieta podczas ciąży przyjmować „vigantol”, bardzo dobry preparat witaminowy, w dozowaniu, którego jednak należy się trzymać „złotego środka”. Odpowiednia ilość dla przyszłej matki jest 8—10 kropeł dziennie oleistego płynu. W chorobie angielskiej nie chodzi tylko o krzywe nogi dziecka, chociaż może dojść do tak silnego skrzywienia, że powstają zniekształcenia i uszkodzenia. — Już w wieku trzech miesięcy można poznać rachitis po miękkiej potylicy; wnet potem tworzy się tak zwany różaniec rachityczny, zgrubienie na granicy między kością i chrząstką żeber. Stawy rąk i nóg również grubieją, cała klatka piersiowa nie rośnie proporcjonalnie, a wytwarza zniekształcenia znane pod nazwą klatka piersiowa ptasia, szewska albo lejkowata. Czaszka natomiast rośnie bardziej tak, że powstaje brak proporcji między wielkością głowy a całej postaci, znane pod nazwą „rachityczne wodogłowie”; niema tu jednak właściwego wodogłowia. Kręgosłup może rozmaicie się wykrzywić. Bardzo ważny jest u dziewcząt rachityczny kształt miednicy, gdyż w późniejszym życiu może być istotnem utrudnieniem przy porodzie. — Niemowlęta i dzieci rachityczne robią wrażenie smutnych, nie śmieją się, nie chwytają trzymany przedmiotów, słabo poruszają się i są blade, ponieważ w angielskiej chorobie jest zawsze mniejsza lub większa niedokrwistość. Dzieci rachityczne siadają, biegają i mówią później, niż dzieci normalne, zęby pojawiają się późno i nieregularnie i wykazują bardzo charakterystyczne zmiany. Skłonne są one zresztą bardzo do katarów dróg oddechowych. — Wprawdzie ilość chorych na angielską chorobę zmniejsza się, mimo to należy ona do dość rozpowszechnionego zła. A właśnie rachitis jest chorobą, której łatwo można zapobiec, stosując trzy rzeczy: światło, powietrze i tran rybi. Wskutek braku światła i słońca najczęstszem jest rachitis u niemowląt w zimie i na wiosnę; biedne maleństwa nie mogą rozwijać się w ciemnych i często i źle wietrzonych pomieszczeniach tak, jak nie może rozwijać się kwiat. W tak niedogodnych warunkach nawet i dzieci karmione piersią chorują na rachitis; trzeba więc już od czwartego miesiąca podawać sok z pomarańczy, a jeszcze wcześniej 1—3 łyżeczki tranu rybiego dziennie. Południowe karmie-

nie piersią należy zastąpić zupą jarzynową z grysikiem. Przekarmione mlekiem i przez dłuższy czas pozbawione roślinnych pokarmów niemowlęta chorują o wiele częściej, jak karmione rozsądnie. Sztuczne słońce (lampa kwarcowa), vigantol, tran rybi, kąpiele solankowe, są konieczne. Unikać należy przedwczesnego sadzania i chodzenia, i noszenia dziecka na rękę. Wskazaniem natomiast jest układać często dziecko na brzuszku. Przy odpowiedniem wczesnem leczeniu ogólnem rachityczne skrzywienia kości leczą się same, i tylko bardzo ciężkie wypadki muszą być leczone ortopedycznie.

Angina.

Anginą nazywamy każde zapalenie gardła, wywołujące obrzęk organów gardła i zwężenie wejścia do krtani. Powstaje wskutek zakażenia błony śluzowej i łączy się przeważnie z obrzękiem migdałków. Migdałki są to gruczoły limfatyczne, które bronią organizm przed wtargnięciem doń zarazków; gdy jednak zostaną pokonane przez większą liczbę albo specjalną złośliwość zarazków, wówczas chorują same i mamy zapalenie migdałków. Występuje to przy wielu chorobach zakaźnych, jak też i samoistnie. Z zapalenia może dojść do wrzodu migdałków, a wtedy ropienie przechodzi na tkankę sąsiednią. Zarazki, czyli bakterje, których mamy różne mniej lub więcej niebezpieczne gatunki, wytwarzają truciźny tak zwane toksyny. Wskutek tego powstaje zakażenie ogólne z gorączką, które atakuje serce i worek sercowy i może doprowadzić do ogólnego zakażenia krwi, jeśli ropa z migdałków albo sama, albo przez lekarza nie zostanie usunięta. Migdałki silnie powiększone, przy których grozi niebezpieczeństwo, że na wypadek anginy i powstałego z niej obrzęku wejście do krtani tak zwęży się, iż oddychanie i połykanie będą silnie utrudnione, należy usunąć. Również należy usunąć migdałki z dużemi wrębami, w głębi których osadzają się bakterje. Przy zwyczajnej anginie okład wysychający na szyję, płukanie gardła wodą utlenioną, różowym roztworem nadmanganianu potasu, ssanie tabletek formamint, reformint, anacott, paramint i leżenie w łóżku. Chory powinien nawet kilka dni po ustąpieniu gorączki pozostać w łóżku i nie rozpoczynać

natychmiast ciężkiej pracy, ponieważ udowodniony jest związek między anginą, reumatyzmem stawowym i chorobami serca.

Aphte (zapalenie pryszczkowe jamy ustnej).

Są to małe okrągłe szaro-białe plamki, występujące na błonie śluzowej ust, po wewnętrznej stronie policzków i warg, względnie na brzegu języka. Spotykamy je przeważnie u dzieci, ale też czasem i u dorosłych. Należy zabronić pić surowe mleko, podawać soki z cytryny i pomarańczy. Płukanie rumiankiem, a w wypadkach bardziej uporczywych pendzlowanie wysuszonych uprzednio watą miejsc, 2—5% roztworem lapisu (azotan srebra).

Arterioskleroza.

Patrz zwapnienie tętnic.

Ascites patrz puchlina brzuszna.

Bezsennaść.

Może być spowodowana bólami, kaszlem, astmą, neurastenją, arteriosklerozą, chorobami umysłowymi, zakażeniami i t. p. — Należy leczyć chorobę przyczynową, unikać kawy, herbaty, wieczorem pożywienia ciężkostrawnego i obfitego, pracy umysłowej przed spaniem i czytania zajmujących książek w łóżku. Neurastenicy muszą się oduczyć lęku przed bezsennością, gdyż właśnie ten lęk utrudnia zaśnięcie. W ciężkich wypadkach można próbować gorące kąpiele nóg lub całego ciała, które trwać mogą aż do jednej godziny, potem natychmiast winno się położyć do ogrzanego łóżka, okłady alkoholowe na łydki, lub wilgotne pończochy, termofer na nogi i brzuch, wilgotne owijania całe lub częściowe, łagodne środki nasenne jak: woda ocukrzona, herbata pomarańczowa lub walerjanowa, sedobrol lub sedormit. Skutecznie działa też wypicie szlanki niebardzo zimnego czarnego piwa. Nie należy nigdy zażywać środków nasennych silniejszych za poradą znajomych, lecz jedynie na polecenie lekarza. Nie działają one bowiem na wszystkich ludzi jednakowo i może wystąpić przyzwyczajenie się. Ilość wtedy lub rodzaj środków musi być zmieniana. Przyjmowanie zaś większej ilości środków na-

sennych uszkadza nerwy. Sypialnia musi być dobrze wietrzona, względnie okna muszą być stale otwarte. Ludzie bardzo wrażliwi na hałas (np. uliczny) winni wkładać do uszu oropaks lub antifonę. Zmiana miejsca pobytu usuwa często raptownie bezsennaść. Zaznaczyć jednak trzeba, iż u niektórych pacjentów rzadkie powietrze w górach (często już na wysokości 800—900 m) powoduje bezsennaść. Nie należy więc wybierać miejsc wysoko położonych.

Białe upławy.

Patrz życie płciowe kobiety II (dodatek).

Biegunka patrz katar jelit.

Bóle głowy.

Bóle głowy występują z tak wielu przyczyn, iż najwięcej skarg, które słyszymy, dotyczy bólu głowy. Powstają one w mózgu, błonach mózgowych lub w czaszce. Powodem ich są też czasem naczynia krwionośne zwężone przez skurcze lub przepełnione krwią, a także i oczy, uszy, zęby, jamy szczęki i t. d. Zaskakująco często męczą się ludzie przez tygodnie lub miesiące wskutek bólów, nim pójda do lekarza. Okazuje się przytem często, iż zachodzi mała krótko- lub dalekowzroczność, czy też inna wada wzroku, którą się łatwo usuwa okularami. Z chwilą założenia okularów ustają bóle głowy.

Brodawki.

Są to płaskie białawe zgrubienia skóry, występują najczęściej na rękach i są zupełnie nieszkodliwe. Gdy trzeba je usunąć ze względów kosmetycznych, dokonać tego najlepiej w ten sposób, że po zamrożeniu brodawki i jej otoczenia chloretylem i po znieczuleniu wydrapuje się je „ostrą łyżką”. Powstałe w ten sposób małe ranki, lapisuje się azotanem srebra i pokrywa opatrunkiem z przyłepca.

Cholera.

Również zwana cholerą azjatycką albo epidemiczny ostry katar jelit w dzisiejszych czasach w Europie prawie nie występuje. Kto natomiast podróżuje w krajach, gdzie cholera się pojawia, zrobi dobrze, gdy się da przeciw niej zaszczepić.

Choroba Basedowa.

Obraz, który tu widzimy, jest różny, przyczyn jednak dokładnie nie znamy. Najbardziej uwidaczniają się wystające gałki oczne z nadmiernie rozwartymi powiekami (wytrzeszcz oczu) i powiększenie się gruczołu tarczycowego. Chorzy jednak prócz tego cierpią na poty, biegunki, silną drażliwość, drżenie rąk, wychudnięcie i wzrastający upadek sił, jak też i częste bicie serca. Leczenie: spokój, odprężenie duchowe, usunięcie chorych z otoczenia rodziny, przebywanie na wysokościach 700 do 1000 m, częste i obfite mieszane posiłki, mało mięsa, a natomiast jajka i ser, zaniechanie alkoholu, nikotyny, kawy, korzeni; zawijania, letnie kąpiele, galwanizacja, aparaty chłodzące, na okolicę serca, środki uspakajające, narsercowe, chinina arszenik, antithyreoidyna, zastrzyki cukru gronowego do żyły ramienia. W wypadkach ciężkich względnie chronicznych, albo gdy powiększona tarczyca (wol) uciska na drogi oddechowe i pokarmowe, musi się ją usunąć operacyjnie.

Choroby oczu.

Okło może zachorować całe, a także jego poszczególne części, poczynając od powiek aż do nerwu wzrokowego, leżącego poza gałką oczną. Najczęściej mamy zapalenie spojówki, powstające wskutek prochu, dymu, nadwężenia. przy zbyt ostrym lub zbyt słabym oświetleniu, często jednak jest ono objawem towarzyszącym chorobom ogólnym, n. p. katarowi nosa, odrze, skrofulozie. Gdy oczy są zaczerwienione, pieką i swędzą, gdy brzegi powiek przy obudzeniu są sklezione, wskazaniem jest robić każdego wieczora kąpiel oczu letnim roztworem kwasu bornego (patrz okaleczenia oka). Gdy zapalenie jest bardzo silne i niema poprawy po takim leczeniu, należy poradzić się lekarza, gdyż przyczyną mogą być niebezpieczne zarazki, jak bakterje gruźlicy, gonokoki, względnie tak zwane „egipskie zapalenie oczu” czyli trachoma.

Najczęstszym schorzeniem powiek jest jęczmień, to jest zapalenie wraz z następstwem ropieniem małych gruczołów na brzegu powiek. Ropa prędko zostanie usunięta, gdy robimy często ciepłe okłady; czasem jednak potrzebne jest lekkie nacięcie. Zmętnienie soczewki, zwane „kataraktą” względnie „starczą

kataraktą”, omawialiśmy pod „starzenie się”. Całkiem odmienną sprawą jest tak zwana mylnie „czarna katarakta”, schorzenie, w którym również soczewka mętnieje, ale mętnienie to, w porównaniu do ciężkich zmian chorobowych toczących się wewnątrz gałki ocznej, nie jest istotne. Mamy tu do czynienia z silnem podwyższeniem ciśnienia wywołującym w przeciwieństwie do katarakty starczej, silne bóle w skroniach, promieniujące aż do potylicy; często występują tu i wymioty. W okresie napadów chory widzi wszystko jak przez dym lub mgłę; gdy patrzy na światło, to widzi je otoczone pierścieniem tęczowym. Powieki są wtedy zaczerwienione i nabrzmiałe, a przy ostrożnem dotknięciu gałki ocznej czuje się, że jest ona nadzwyczaj twarda. Wskutek ciśnienia wewnątrz gałki ocznej ulegają uszkodzeniu siatkówka i nerw wzrokowy i każdy taki atak doprowadza do dalszego ich zniszczenia. Przed odkryciem operacji ocalającej, polegającej na usunięciu kawałka tęczówki, każda „czarna katarakta” przechodziła w ślepotę; dzisiaj ślepotą zdarza się rzadko i to tylko wtedy, gdy pomoc lekarska jest spóźniona.

Zapobieganie: unikanie alkoholu i nikotyny, jak również podnieceń, usuwanie zaparcia stolca. Podczas ataku środki łagodzące ból, ewentualnie upust krwi i przywiezienie do szpitala.

Choroby płciowe.

Patrz życie płciowe kobiety II (dodatek).

Choroby sercowe.

Procesy nerwowe są najczęstszym powodem zaburzeń działalności serca. Działalność serca, która jest najważniejszym objawem życia, jest podtrzymywana i regulowana przez najrozmaitsze nerwy. Ludzie z wrażliwym systemem nerwowym często cierpią na objawy sercowe, pomimo iż sam organ jest zdrowy. Tętno serca (oznaka pompującej działalności mięśnia sercowego) jest często przyspieszone, nieregularne, zarówno w tempie jak sile, czasami wypadają 1 takt w normalnym rytmie, czasem znów tempo uderzeń przypomina rytm galopu koni tak łudząco, iż nazywa się go rytmem galopującym. „Nerwowe serce” też zwane „neurozą sercową” wymaga więc nie leczenia serca, lecz nerwów. Należy unikać przedewszystkiem

wszystkiego, co działa trująco na nerwy, a więc: mocnej kawy, herbaty, nikotyny, alkoholu. Nałogowi palacze mogą dojść aż do rytmu galopującego; o ile jednak przestają palić, serce w krótkim czasie wraca do swego normalnego, uregulowanego bicia. Tak samo przy chorobach tarczycy (choroba Basedowa) występuje bicie serca na nerwowem tle. Serce jest, jak wiadomo, mięśnieniem, posiadającym skórę wewnętrzną i zewnętrzną i jest oprócz tego okryte workiem sercowym, każda z tych części może zachorować. Powodem schorzeń zarówno skóry zewnętrznej jak i worka są najczęściej choroby infekcyjne (reumatyzm, angina, szkarlatyna, zapalenie płuc, zakażenie krwi, tryper). Skurcz serca (angina pectoris) jest połączony z bólami w okolicy serca, które mogą się stać nadzwyczaj silne, i z przerażającym uczuciem umierania. Angina pectoris powstaje przez zwapnienie arteryj, które dostarczają sercu krew (t. zw. naczyń wieńcowych) i występuje najczęściej u ludzi starszych, szczególnie u takich, którzy sposobem swego życia dopomogli powstaniu arteriosklerozy. Niezależnie od lekarstw, które lekarz przepisuje choremu w zależności od wypadku, winien chory na serce leżeć w łóżku, odżywiać się pokarmami lekko strawnymi. Wskazane jest dalej: ograniczenie płynów, wolny stolec (celem uniknięcia natężenia), worek z lodem na serce, o ile jednak chory woli, można stosować i ciepło (termofor, elektryczne poduszki). W razie silnego nagromadzenia się wody w worku sercowym (woda w osierdziu) można przez nakłucie igłą (kaniulką) wypuścić wodę z worka sercowego, aby ulżyć mięśniowi bardzo obciążonemu.

Choroby umysłowe.

Istnieje cały szereg chorób umysłowych. Jedynie lekarz może je należycie rozróżnić i leczyć. Każdy jednak winien wiedzieć, jak zachować się wobec chorego umysłowo i jak rozpoznać we własnem otoczeniu zaburzenia umysłu. Ponieważ ludzie są, jak wiadomo, często skłonni określać każde odchylenie od własnego zdania jako „zwarjowane”, „przesadne” i t. p., tem trudniej oczywiście są w stanie zdobyć się na łagodne traktowanie chorych umysłowo z ich zupełnie odrębnym sposobem myślenia. A jednak prawidłowy sposób traktowania tych pacjentów polega na łagod-

ności i spokoju. Nie należy nawet próbować wyperswadowywać chorem ewentualnie ich „idées fixes”, to się oczywiście nie udaje, pobudza ich natomiast do wzmożonego oporu, często także do czynów, które w ich mniemaniu potwierdzają swe stanowisko. Należy we własnym interesie wystrzegać się drażnienia osoby w czasie ataku szału lub oddawaniu rąk zadanych przez nią. O ile jest na miejscu wystarczająca ilość silnych osób, najlepiej otoczyć oszalałego ramionami od tyłu, oraz owinąć go ręcznikami, prześcieradłami oraz kocami tak, iż jest bezbronny. Im spokojniej i stanowczo postąpimy, tem lepiej podziałamy na chorych umysłowo. Przy tak zwanej melancholji zdarzają się często samobójcze zamiary. Nie należy się dać wprowadzić w błąd przez chorych całemi tygodniami pozornie normalnych. Zdarzało się często, iż melancholik wykorzystywał każdą nadającą się okazję, przy której nie był pod silnym nadzorem, by popełnić samobójstwo. Odpowiednią pielęgnację może choremu zapewnić jedynie zakład. Brak zaufania oraz obawa przed zakładami psychiatrycznymi musi ustać. Dużo chorych czuje się tam o wiele lepiej, właśnie wskutek tego, iż znajduje się w otoczeniu, które rozumie ich stan psychiczny; ich stan się polepsza, a wielu można nawet zwolnić, jako uzdrowionych.

Chrapanie.

Nie jest chorobą, jest jednak uciążliwe dla samego chrapiącego, ponieważ wysycha mu w gardle i ma niespokojny sen, a także i dla tych, którzy muszą się przysłuchiwać koncertowi jego. Ponieważ chrapanie jest spowodowane opadnięciem szczęki dolnej przy położeniu na plecach, pomaga zwykle ułożenie się na boku do tego, by oddychać bez hałasu. Gdy to nie wystarczy, można spróbować podwiązanie szczęki dolnej chustką.

Chudnięcie.

Jest to utrata substancji ciała, wywołana przez niedostateczne, lub nieodpowiednie odżywianie ciała, względnie przez chorobę. Pożądane schudnięcie patrz Otyłość. Zastanowić się należy nad każdym chudnięciem niemowląt, które przecież normalnie stale powinny na wadze przybierać. Chudnięcie jest często pierwszym ostrzegającym znakiem

poważnej choroby w początkach jeszcze uleczalnej, jak na przykład gruźlica płuc. Również rak, cukrzyca, schorzenie tarczycy i choroby nerwowe w początkach swych objawiają się chudnięciem. Wpierw zużywa się tłuszcz; wskutek zmniejszenia się podściółki tłuszczowej, skóra staje się cienka i dostaje drobne fałdy. Następnie chudną mięśnie, wskutek czego wydajność ich zmniejsza się i występuje uczucie ogólnej słabości. Najmniej cierpią na tem organa ważne dla życia, jak mózg i system nerwowy; dlatego często nawet bardzo wychudzeni chorzy wykonują bardzo wartościowe prace umysłowe. Wskutek schudnięcia podściółki tłuszczowej wewnątrz organizmu, stwierdzić się dają niektóre cierpienia, jak zła trawienie przez opuszczenie się żołądka i jelit, ruchoma nerka wskutek nadmiernego przesuwania się nerki, która u zdrowego leży otoczona podściółką tłuszczową utrzymującą ją. Do schudnięcia prowadzą wszystkie choroby, połączone z gorączką, ponieważ nagromadzone w organizmie zapasy cukru i tłuszczu wskutek szybszego procesu spalania zostają zużyte. Przeciw schudnięciu działa kuracja tuczająca, która w połączeniu z innymi środkami staje się w wielu wypadkach ważną bronią w zwalczaniu cierpienia zasadniczego, wywołującego chudnięcie. Patrz Kuracja tuczająca.

Cięża w jamie brzusznej.

Patrz XI księga, życie pćiowe kobiety I.

Cukrzyca.

Cukromocz, diabetes, polega na zaburzeniach czynności trzustki. Dochodzi do powiększenia się ilości cukru we krwi i do wydzielania się cukru z moczem. Najczęstszymi objawami jest ogromny głód i pragnienie, wydzielanie dużych ilości moczu (3—10 litrów dziennie), osłabienie, wychudnięcie, skłonność do wyprysków skórnych, furunkulów wczesne zwapnienie tętnic, zmętnienie soczewki (katarakta) a w ciężkich wypadkach gangrena palców u nóg. Od czasu, gdy posiadamy preparaty insuliny i synthaliny, cukrzyca przestała być tak straszną, nawet tam, gdzie atakuje dzieci, podczas gdy dawniej dzieci cukrzycowe ginęły. Insulina jest namiastką, wytworzoną z trzustki, która zastępuje bra-

kujący produkt chorej trzustki. Tak ten preparat, jak przedewszystkiem synthalina, wymaga dla każdego wypadku wypróbowanego sposobu użycia, a także i dieta musi być specjalna. Chory na cukrzycę musi się odżywiać przedewszystkiem tłuszczami i białkiem, nie musi jednak głodować, może bowiem jeść lubie ilości jarzyn bez mąki, przygotowanych na maśle lub oliwie, a także mięso, jaja, owoce, za wyjątkiem tych, które zawierają dużo cukru, jak n. p. winogrona, może pić kakao ze śmietanką (nie z mlekiem) i jeść chleb dla diabetyków, który może dostać w pewnych piekarniach. Lekarz natomiast ustanawia dozwolone dodatki białego chleba, kartofli, kleiku, zupy jęczmiennej albo grysikowej załężnie od zawartości cukru w moczu i krwi. Do słodzenia potraw i napojów nie można wcale używać cukru, tylko sacharyny w tabletkach lub kryształach. Nie wolno: cukru, miodu, mleka, mąki, owoców strączkowych, piwa, słodkiego wina, likieru, słodkich owoców i wszystkiego, co zawiera cukier, jak n. p. czekolada, marmelada. W wyjątkowych wypadkach, zwłaszcza gdy w moczu wydziela się nie tylko cukier, ale i aceton, musi się choremu podawać owies, ryż i t. d. w większych ilościach. Lekarz musi w poszczególnych wypadkach ustanawiać odpowiednią dietę i odpowiednią ilość insuliny względnie synthaliny, nadmiar bowiem może być niebezpieczny. Zastrzyki uczą się wykonywać sami chorzy, a nawet dzieci.

Czerwonka (dysenterja).

Jest to choroba zaraźliwa, wywołująca zapalenie i tworzenie się wrzodów w jelicie grubym. Początkowo występuje rozwolnienie, później chory oddaje stolce wodniste z ropą i śluzem, a wkońcu z krwią. Najbardziej męczy chorego ciągła potrzeba oddawania stolca, połączona z przykreimi bólami. Niebezpieczne jest u słabych chorych szybki zanik sił, oraz chudnięcie. Leczenie: początkowo lekkie środki przeczyszczające, po ustaleniu diagnozy (bakterjologiczne badanie stolca) zastrzyki z odpowiedniej surowicy leczniczej, sproszkowany węgiel zwierzęcy, leżenie w łóżku, ścisła dieta jak: kleik, herbata z odrobiną wina czerwonego, później pokarmy półpłynne, mleko, jajka i t. d., na koniec przez dłuższy czas lekka

dieta, ponieważ recydywy są częste. Ze względu na zaraźliwość choroby, należy pacjenta umieścić w szpitalu. Jeżeli to jest niemożliwe, należy każdorazowo dezynfekcjonować stolec i bieliznę oraz izolować chorego w mieszkaniu. Pielęgnować go winna osoba wyszkolona. Zarazy unika się w razie epidemji, nie jedząc surowych owoców i jarzyn, nie pijąc niegotowanej wody. Nie należy również używać publicznych ustępów. Przy rozwojniciach należy być bardzo ostrożnym.

Dusznosc.

Ma różne przyczyny, zawsze jednak jest wskazówką, że organizm nie otrzymuje dostatecznych ilości tlenu. Wskutek braku tlenu powstaje nadmiar dwutlenku węgla, działającego na centrum oddechowe i wywołującego dusznosc. Przyczyna duszności może być zewnętrzna, jak na przykład u lotników i turystów na dużych wysokościach, gdzie zbyt rzadkie powietrze zawiera zbyt małe ilości tlenu, albo u górników, pracujących w ciągu dnia w niedostatecznie wentylowanych szybach. Przyczyna może też być wewnętrzna: zmniejszenie się płuc wskutek procesów marskości, utrudniony dostęp powietrza do płuc przy różnego rodzaju katarach, gdy drogi oddechowe są zwężone wskutek obrzęku zapalnego i wskutek obłożenia ich śluzem, albo gdy najdrobniejsze rozgałęzienia dróg oddechowych kurczą się zwężają. Również cierpią na dusznosc osoby, które mają rozdęte pęcherzyki płucne i zmniejszoną elastyczność klatki piersiowej (emphisema płuc), jako następstwo chronicznego kataru oskrzeli, i to nie tylko dlatego, że wdychają niedostateczną ilość powietrza, ale i dlatego, że nie mogą dostatecznie wydychać powietrza zużytego, zawierającego dwutlenek węgla. Dusznosc powstaje też przy złej czynności serca; wówczas wargi są sinawej barwy, puls przyspieszony, żyły grube, nabrzmiałe, a wątroba bolesna przy ucisku. — W każdym wypadku duszności należy dbać o dobre, czyste powietrze, ewentualnie inhalacje tlenu, przy katarze oskrzeli usunięcie objawów kataralnych, przy emphisemie odpowiednia gimnastyka

płuc, w której przedewszystkiem ćwiczy się wydech; gdy jest dusznosc wskutek złej pracy serca, to dieta uboga w płyny, środki nasercowe, środki moczopędne i oszczędzanie się na każdym kroku. Jest też i dusznosc czysto nerwowa (astma nerwowa), występująca w stanach podniecenia, a ustępująca po uspokojeniu się, a także dusznosc wskutek wysokiego ustawienia się przepony, przez co płuca nie mogą dostatecznie się rozszerzyć. Bywa to n. p. przy porażaniu jelit, gdy te zostaną rozdęte gazami, przy wodnej puchlinie brzucha, wskutek nagromadzenia się płynu w jamie brzusznej. Wszystko to będzie omawiane w odpowiednich rozdziałach.

Epilepsja patrz Pierwsza pomoc.

Furunkuły (wrzody).

Furunkuły są to zapalenia gruczołów włosowych, wywołane przez bakterje, które się tam dostały, z następstwem ropieniem. Mogą się one pojawić na różnych częściach ciała, najczęściej jednak występują tam, gdzie może być wtarta nieczystość do skóry, względnie do kanalików odprowadzających gruczołów łojowych. Można je więc mieć na szyji, wskutek sztywnego kołnierza, u wejścia do nosa, w zewnętrznym uchu wskutek wiercenia w niem nieczystym palcem, na piersiach albo plecach, wskutek obcierania i tarcia szeleki i t. d. Gdy furunkuły wystąpią na różnych częściach ciała, mówi się o furunkulozie (czyrączność). Wskazywać to może na cukrzycę. Furunkuloza występuje także u niemowląt i wymaga wtedy specjalnego leczenia, dlatego będzie omówiona w tomie „dziecko”. Najlepszymi środkami zapobiegającymi furunkułom jest czystość i unikanie ubrań obcierających. Gdy tylko pojawi się nieco zaczerwieniony mały obrzęk, zmyć ciepłą wodą i mydłem i nałożyć kawałek waty, umoczonej w alkoholu. W późniejszych stadiach zmywać skoncentrowanym roztworem nadmanganianu potasu. Opatrunek z maści rozmiękczającej i zabijającej zarazki. W razie silnych bólów woreczek z siemieniem lnianem, albo termofor. Unikać koniecznie należy wszelkiego uciskania i drapania, zarazki bowiem przez to tylko dalej się roznoszą. Polecane są środki przeczyszczające i naświetlanie sztucznym słońcem. Jeśli furunkuł sam nie pęknie, przeciąć musi lekarz.

Większe furunkuły występujące tak na powierzchni, jak i w głębi, mające piękną nazwę karbunkułów, wymagają bezwarunkowo lekarskiej opieki.

Glisty (robaki).

Glisty są to jasnoróżowe pasorzyty, podobne do zwykłych glist ziemnych, zamieszkujące jelita cienkie człowieka. Mogą one czasem z jelit dostać się do żołądka i być wyrzucone przez wymioty. Zwykle nieszkodliwe, mogą w pewnych warunkach wywołać nieprzyjemne objawy jak, bóle brzucha, swędzenie nosa i skóry, pęcherzykową wysypkę, niedokrwistość, drgawki nerwowe i kurcze podobne do padaczki. Mogą one też, gdy dostaną się do dróg żółciowych, wywoływać prawdopodobnie żółtaczkę, a gdy większa ilość robaków zbije się w kłęb, mogą doprowadzić do zatkania jelit. Ciężkie te jednak objawy są rzadkie. Glisty spotykamy najczęściej u dzieci, rzadziej u dorosłych, a można je stosunkowo łatwo usunąć zapomocą tabletek santoniny, znanych pod nazwą placuszki na robaki. Następnego dnia nie należy zapomnieć o podaniu silnego środka przeczyszczającego, santonina bowiem, gdy dłuższy czas pozostaje w organizmie, daje nieprzyjemne objawy uboczne.

Gorączka połogowa.

Patrz II księga, „życie płciowe kobiety“. I.

Gorączka.

Jest to objaw towarzyszący wielu chorobom i akcją obronną organizmu w chorobach zakaźnych, zakażeniach, zranieniach i t. d. Dawniej zwalczano gorączkę różnymi sposobami, dziś znając jej działanie lecznicze, w niektórych wypadkach wywołujemy ją sztucznie (leczenie malarji). Każdy, kto miał wysoką gorączkę, t. j. temperaturę ciała ponad 39 stopni, wie, jak silnie atakuje gorączka każdy organ ciała. Człowiek czuje się źle, boli głowa, język jest suchy i obłożony, brak apetytu, mężczy go pragnienie i nieprzyjemne uczucie gorąca. Serce pracuje wtedy szybko i nieregularnie, potwierdza to badany puls, mocz zaś zawiera dużo kwasu moczowego i jest ciemno-czerwony. Przy różnych chorobach charakter gorączki jest różny, w tyfusie na przykład trzyma się ona na pewnej stałej wy-

sokości; w gruźlicy ma ona codzienne wahania, a najwyższa temperatura przypada zwykle na pierwsze godziny wieczorne, w malarji jest gorączka naprzemian z normalną temperaturą w pewnym określonym porządku, dlatego też choroba ta zwie się naprzemienną gorączką. Patrz Malarja. Ustępowanie gorączki ma też charakterystyczne różnice; w zapaleniu płuc na przykład, gdy tylko nastąpi poprawa, spada ona gwałtownie, w tyfusie zaś powoli. Gdy gorączka zbyt długo się utrzymuje i zbyt długo chorego osłabia, względnie gdy wystąpią stany zamroczenia (gorączkowe delirjum), to mimo, że jesteśmy przekonani o leczniczym działaniu gorączki, musimy stosować środki obniżające temperaturę. Mogą być stosowane, zależnie od poleceń lekarza, lekarstwa wilgotne zawierające, chłodne kąpiele, lub pęcherz z lodem. Specjalnie ważne są owijania Priesnica. (Patrz należyte pielęgnowanie chorych). Chorzy z wysoką gorączką są albo zupełnie apatyczni, nieprzytomni albo znów podnieceni, fantazjują i stracili zdolność jasnego sądu. Gdy wpadną w szal, mogą tak siebie jak i swe otoczenie narazić na największe niebezpieczeństwo. Należy więc unikać wszystkiego, co by chorych takich mogło podniecać lub drażnić. Opieka odpowiednia winna być wykonywana przychylnie i z dobrocią, zawsze jedna osoba powinna się znajdować w pobliżu chorego, by wypełniać potrzeby i życzenia chorego, a także by przeszkodzić niebezpiecznym wyczynom, które może popełnić w szale gorączkowym.

Gruźlica jelit.

Zdarza się tylko przy równoczesnej gruźlicy płuc, wskutek połykania płwociny (p. gruźlica płuc i puchlina brzucha). W jelicie tworzą się wrzody gruźlicze, doprowadzające do uporczywych biegunk, czasem do zaparcia stolca.

Gruźlica płuc.

Zarażenie następuje najczęściej już w wieku dziecięcym; jest tem groźniejsze, im dziecko jest młodsze. Mówimy o otwartej gruźlicy, jeżeli dowiedziemy istnienie bakterji w płwocinach pacjentów. Noworodki, których matki chorują na otwartą gruźlicę, należy natychmiast odseparować od matki, gdyż tylko w ten sposób można je uchronić przed zaraże-

niem. Począwszy od piątego roku życia, zarażenie gruźlicą nie jest już tak groźne i niekoniecznie dziecko musi zachorować, o ile oczywiście chowa się w dobrych warunkach. U większych dzieci ulegają chorobie zazwyczaj gruczoły limfatyczne, które znajdują się dookoła oskrzeli. Po wyzdrowieniu gruczoły te wapnieją oraz tworzy się tkanka łączna. U dorosłych gruźlica rozpoczyna się zwykle w szczytach płuc. Pierwszymi oznakami są: lekkie podwyższenie temperatury wieczorem, połączone z febrą, brak apetytu, nocne poty, zmęczenie i spadek wagi. Wkrótce następuje

Rozprzestrzenianie się gruźlicy.

B. Moeller stwierdził u 200 gruźlików dokładnie, w jaki sposób chorzy nabyli zarazki. Okazało się przy tem, iż źródłem choroby może być:

Rodzina	114
miejsce pracy	50
mieszkanie oraz łóżko	14
zwierzęta gruźlicze	1
nieznane przyczyny	21

Największa ilość zakażeń występuje, jak widzimy, wskutek bliskiego obcowania z rodziną.

A więc: czystość i ostrożność!

Muzeum Higieny w Dreźnie.

kłócie między łopatkami. Specjalne niebezpieczeństwo w rozwoju gruźlicy istnieje po grypie. Pacjenci skłonni do gruźlicy winni dlatego po grypie przez dłuższy okres czasu pozostawać pod troskliwą opieką i spędzić kilka dni na wsi przy dobrym odżywianiu. Chorym na gruźlicę zaleca się leżenie na wolnym powietrzu, zastrzyki lub wcierania tuberkuliny. Winni oni otrzymywać pokarmy obfite w tłuszcz i białka. Aby przyspieszyć zwapnienie i zagojenie ran, stosuje się preparaty wapna oraz herbatę z kwasu krzemowego. Dobrą oznaką jest przyrost wagi. Skuteczne jest nasświetlanie lampą kwarcową, ostatnio stosuje się także przy gruźlicy kości dietę bez soli, przyczem osiąga się doskonałe wyniki. Najlepiej oczywiście leczyć chorego w odpowiednim zakładzie leczniczym, gdzie kładzie się wielki nacisk i na wychowanie chorego. Wkrótce chory sam odczuwa potrzebę sypiania

Droga kurzu

Przez oddychanie

Filtrowane przez nos 50 %

Oddane z płuc zapomocą wydechu 8 %

Do płuc 18 %

Połknięte 24 %



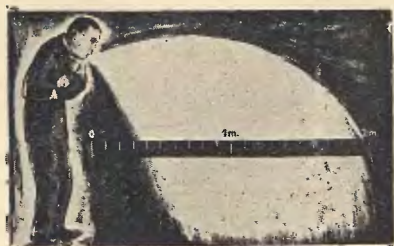
Kurz jest trucizną dla płuc.
Muzeum Higieny w Dreźnie.

przy otwartem oknie, uczy się nie płuć do chusteczki, lecz do spluwaczki lub papierowej chusteczki, którą pali się natychmiast po jednorazowym użyciu. Ważną rzeczą jest również oddalenie chorego od trosk domowych, a przede wszystkim pobyt jego w czystym, pozbawionem kurzu powietrzu. Lecznice gruźlicze buduje się zawsze w słonecznym położeniu, chronionem przed wiatrem. Specjalne hale do leżenia umożliwiają choremu leżenie na wolnym powietrzu także i w zimie na słońcu bez niebezpieczeństwa zaziębienia się. Nawet w daleko posuniętych stadiach gruźlicy płuc można dzisiaj wiele pomóc, np. ratując człowieka przez wpompowanie do płuc powietrza lub azotu. Gruźlica płuc nie jest już dziś takim postrachem, jakim była dawniej, i większość wypadków jest uleczalna, o ile tylko rozpocznie się zawczasu leczenie. Mimo to istnieje jeszcze zawsze olbrzymia liczba zmarłych na gruźlicę niemowląt, dzieci i dorosłych i tak, jak dawniej należy się gruźlicy wystrzegać.

Grypa.

Mało chorób wykazuje tak różnorodne objawy, jak grypa lub influenza. Niekiedy odczuwa pacjent jedynie ogólne zmęczenie, gorączkę, bóle w członkach lub kościach, często połączone z nagłymi dreszczami. Inni znowu

Kaszlący i kichający wyrzuca kropelki na odległość do 2 mtr.



Tak mała jest 1 kropelka w porównaniu z włosiem



W takiej kropelce może być 5 do 10000000 mikrobów

Pierwsze oznaki

Ocieężałość ruchów, ogólne zmęczenie, bóle głowy, gorączka.



Natychmiast do łóżka. Pocić się. Wezwać lekarza.



Którędy zarazek grypy wchodzi i wychodzi. Tylko usta i nos



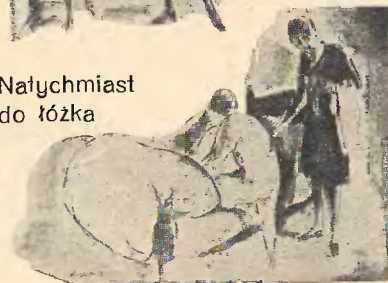
Siedzibą choroby jest całe ciało. Szczególnie zagrożone są drogi oddechowe.

Grypa

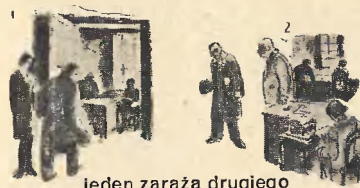
jest zaraźliwa



Natychmiast do łóżka



Jak powstaje epidemia grypy?



Jeden zaraża drugiego



Epidemia grypy

Najlepszym napojem dla chorego na grype jest



woda cytrynowa (bardzo gorąca)



Alkohol nie jest ani środkiem leczniczym ani zapobiegawczym.

Co to jest grypa? Grypa jest chorobą zaraźliwą, połączoną z gorączką. Głównymi objawami są: ogólne zmęczenie, katar, bóle gardła, zapalenie płuc.

Zarażenie następuje przez kaszanie, kichanie, w którymś kierunku

Przebieg:

wkrótce po zarażeniu się gorączka, uczucie choroby, w następnych dniach katar, często wysoka gorączka, często zapalenie płuc, zapalenie mózgu. Muzeum Higieny w Dreźnie.

odczuwają bóle żołądkowe i kiszkowe, wymioty i rozwolnienie, często też występuje szybko zapalenie płuc. Wkońcu istnieje specjalnie groźna forma grypy t. zw. grypa głowy. Grypa głowy zaczyna się najczęściej bólami mięśni lub nerwów, zeszywnieniem karku, zawrotami głowy, niepokojem, sennością, niekiedy wymiotami. Gorączka niekoniecznie występuje. Nie mamy specjalnego lekarstwa przeciwko grypie ani też pewnego środka zapobiegawczego. W czasach epidemii grypy nie należy uczęszczać na większe zebrania, ani też całować dalszych krewnych, natomiast należy myć często ręce i zażywać dużo tabletek formaminy i pastylek anakotu. Przy początkowych objawach grypy należy zostać w łóżku i pić dużo gorących napojów jak: kwiat lipowy, gorące wino i t. p. oraz zażywać 3—4 tabletek dziennie arkanolu lub neuramagu.

Guz (siniec).

Wskutek skaleczenia się tępym narzędziem, uderzenie, szturchnięcie, upadek na twardy kant i t. d. można rozerwać delikatne ścianki naczyń krwionośnych, wskutek czego dochodzi do krwawienia pod skórą, która pozostaje nieuszkodzona. Gdy tak zostanie uderzona kość, może zebrać się krew pod okostną. Takie nagromadzenie krwi tworzy widoczny i wyczuwalny guz, który sam powoli znika, krew bowiem zostaje wessana przez otaczającą tkankę. Gdy guz (siniec) jest tuż pod skórą, zmienia on powoli barwy, staje się zielony, a w końcu żółty. Polega to na zmianie barwików krwi. Wyleczenie można przyspieszyć zimnymi okładami, a gdy bolesność ustąpi, lekkim masażem.

Guzy ropne powstają wskutek zropienia gruczołów i wymagają leczenia lekarskiego.

Hemoroidy.

Hemoroidami nazywamy rozszerzenie żył w okolicy kiszki stolcowej i otworu odchodowego. Rozróżniamy hemoroidy zewnętrzne i wewnętrzne. Powodują one bóle, napięcie i krwawienie. Przez krwawienie bóle się zmniejszają tak, że osoby, które częściej chorowały na hemoroidy, uważają krwawienie za ulgę. Powodem hemoroidów jest zatamowanie obiegu krwi w żyłach, które powstaje u ludzi, prowadzących życie siedzące oraz przez chroniczne zaparcie

stolca; istnieje jednak także skłonność dziedziczna. Guzy w żyłach nie są niebezpieczne, lecz nieprzyjemne skutkiem ciągłego swędzenia i pieczenia. Jeżeli nastąpi zapalenie, mogą powstać silne bóle, które się potęgują, o ile guz, który się przedostał nazewnątrż zostanie zaciśnięty przez mięsień. O ile krwawienie jest silniejsze należy zastosować czopki tamujące krew. W razie uwężgnięcia należy miednicę chorego ułożyć wysoko, w razie zapalenie należy chorego położyć do łóżka i stosować okłady z wody ołowianej, na noc zaś pęcherz gumowy z lodem. Po gruntownym pokryciu guzów maścią nowokainową, która uśmierza bóle, należy próbować wcisnąć guzy zpowrotem do kiszki odchodowej zapomocą szmatki przesiąkniętej oliwą. Aby odchody były miękkie, należy stosować łagodne środki przeczyszczające. Stolec winien odchodzić zarówno dla celów leczenia, jak i zapobiegania regularnie, potem winno nastąpić mycie oraz chłodna kąpiel w pozycji siedzącej. Należy stosować dużo ruchu, gimnastykę, pływanie, lekką dietę. Mięsa, alkoholu, korzeni i kawy należy używać mało oraz unikać potraw, wywołujących ztwardzenie. Przy długotrwałych wypadkach należy wziąć pod uwagę, iż może to być dość ciężkie schorzenie kiszki stolcowej, zaś ciężkie i długotrwałe krwawienia nie są pozbawione niebezpieczeństwa. Operacja guzów leczy chorobę na zawsze.

Histerja.

Patrz Pierwsza pomoc.

Ischias (zapalenie nerwu kulszowego).

Nazywamy tak bóle, które wychodzą z okolicy krzyżowej i rozprzestrzeniają się na tylną stronę uda aż do kolan, a potem dalej na zewnętrzną stronę łydek, czasem aż do zewnętrznej brzozy stopy i grzbietu stopy. Bóle ciągną się wzdłuż wielkich nerwów nogi. Powodem ich jest przemęczenie, przemoczenie, choroby jak: podagra i syfilis, u kobiet ucisk macicy w czasie ciąży, schorzenia wskutek ciężkich porodów i zatkania. Leczy się w pierwszym okresie przez leżenie w łóżku, zażycie aspiryny i środków uśmierzających ból. Później stosuje się kuracje gorące; naświetlanie, kąpiele, iniekcje, środki pobudzające skórę, wszelkiego rodzaju oraz okłady błotne. Po-

nieważ pacjenci często ponownie zapadają, winni nosić ciepłą bieliznę, nieprzemakalne obuwie, unikać przemęczenia, nie narażać się na zimno i t. p.

Jelitowe pasorzyty patrz robaki.

Kamienie nerkowe.

Są pozostałościami części składowych moczu w miedniczkach nerkowych o różnym składzie chemicznym i różnej wielkości. Istnieje piasek nerkowy drobniejszy lub grubszy, który przechodzi przez przewód moczowy i odchodzi z moczem, oraz kamienie nerkowe. Mniejsze okazy nie sprawiają bólów lub też nieznaczne, większe natomiast bardzo silne, zwłaszcza jeżeli kamień zatka przewód moczowy. Bóle te (koliki nerkowe) promieniują wdół na pęcherz i są najpewniejszą oznaką utworzenia się kamieni.

Wstrząs, jak jazda konna, w powozie, skok i t. p. wywołuje często ataki. Analiza moczu, której wyniki umożliwiają stwierdzenie chemicznej zawartości kamieni nerkowych, decyduje o wyborze lekarstw oraz diecie. Dlatego też lekarz przepisze w każdym wypadku inny sposób leczenia.

Kamienie pęcherza moczowego.

Złożone są z różnych soli, wapna i fosfatów, kwasu moczowego i szczawowego. Układają się one warstwami i mogą dojść do wielkości jaja kurzego, mogą jednak występować pod postacią piasku, jako piasek moczowy, względnie grysik. Przyczyną zwykle są zaburzenia w przemianie materji. Kamienie pęcherza moczowego, drażniąc błonę śluzową pęcherza, mogą doprowadzić do kataru pęcherza, a gdy zatkają ujścia przewodów moczowych, do bolesnego zatrzymania moczu. Często odchodzą one same, powodując większe lub mniejsze krawienie. Jeśli same nie odejdą, trzeba zastosować operację, albo zmiażdżenie kamienia, albo rozcięcie go. Niebezpiecznie jest z tem zwlekać, bo gdy nawet mocz obok kamienia kroplami odchodzi, to jednak pęcherz nie wypróżnia się dostatecznie i dochodzi do rozkładania się moczu w pęcherzu. To doprowadza do stanów niebezpiecznych dla życia i utrudnia też konieczną jednak operację.

Kamienie żółciowe.

Zapalenie pęcherza żółciowego i dróg żółciowych tak są ze sobą połączone, że należy je razem omówić. Z jednej strony prawdopodobnie jedno zapalenie jest podłożem dla kamieni żółciowych, z drugiej strony kamienie żółciowe powodują zapalenie pęcherza żółciowego i dróg żółciowych. Kamienie żółciowe składają się z rozmaitych soli, kwasów żółciowych, soli potasowych, cholesteryny i są nadzwyczaj lekkie, co między innymi jest przyczyną, że noszący je często ich nie zauważa. Może być ich bardzo dużo i mogą wypełniać prawie cały pęcherz, albo jeden kamień może dojść do wielkości jaja kurzego. Z drugiej znów strony o wiele mniejszy kamyk, mniej więcej wielkości czereśni, może dać się silnie we znaki, gdy wciśnię się do ujścia pęcherza żółciowego. Powoduje on wtedy gwałtowne, kurczowe bóle w okolicy żołądka, promieniujące często ku tyłowi między łopatki, którym towarzyszy zimnica i wymioty. Jest to typowy atak kamieni żółciowych, zwany też koliką żółciową. Przy zwykłym zapaleniu woreczka żółciowego brak żółtaczki, natomiast występuje ona zwykle przy zapaleniu dróg żółciowych. Żółtaczka powstaje przez to, iż odpływ żółci do kiszek jest zatałmowany, żółć pozostaje w pęcherzu i dostaje się do krwi. W razie napadu winien się pacjent położyć do łóżka i zażywać środki uśmierzające ból. Na żołądek należy położyć termofor, gorący okład i t. p. Człowiek skłonny do ataków żółciowych winien zawsze mieć przy sobie kilka czopków belladonny-papaweryny, aby zapobiec grożącemu atakowi. Dużo można osiągnąć przez odpowiednią dietę i sposób życia. Nie należy jeść na zimno. Niewskazane są: zimne napoje, lody, potrawy chłodzone na lodzie, tłuszcz (z wyjątkiem tłuszczu mlecznego i masła), chleb, kapusta włoska i zwykła, potrawy, które przez fermentację wydymają kiszkę, dziczyzna, kiszkę, skóra drobiu i ryb, korzenie, jajka, nieobrane owoce i jarzyny, mocna kawa, alkohol. Zaleca się natomiast: herbatę, jarzyny gotowane, sucharki, świeży kompot, nieco masła, chude mięso, przetarte przez sito podśmietanie, kuracje olejne (olej migdałowy, lniany, oliwkowy), wody mineralne (woda karlsbadzka lub elsterska). Należy pić codziennie $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ litra wody 2 razy dziennie, a mianowicie: pierwszą porcję rano naczczo z termoforem na brzuchu. Śnia-

danie (herbata z sucharkiem, cienko obłożonym świeżem masłem) należy jeść dopiero w $\frac{1}{2}$ godziny później. Drugą porcję pije się po obiedzie łykami ciepłą lub gorącą. Przed śniadaniem należy uprawiać lekką gimnastykę oddechową, o ile chory czuje się lepiej, może zażyć $\frac{1}{2}$ godzinny spacer. Kurację zapomocą wód mineralnych należy powtarzać od czasu do czasu, conajmniej raz do roku. Istnieje oprócz tego szereg doskonałych środków, by usprawnić obieg żółci, zaordynowanie ich należy jednak od wypadku do wypadku do lekarza.

Katar jelit.

Do kataru jelit może dojść wskutek przeziębienia, nieodpowiednich, zepsutych potraw, zbyt zimnych napojów, spożywania nadmiernych ilości pokarmów (lody) względnie zakażenia, dalej wskutek pasożytów, zatrucia (arsen, rtęć i t. d.). Jest to zapalenie błony śluzowej jelita. Towarzyszą mu bóle brzucha, płynne stolce, gorączka i uczucie osłabienia. Chociaż już jest biegunka, to jednak należy dać środek przeczyszczający, łyżkę oleju rycynowego albo „proszek fjakerski”, proszek lukrecji, aby usunąć z jelita wszystko, co szkodzi. Następnie przez jeden dzień herbata z nieznaną ilością czerwonego wina, kleik ryżowy lub owsiany. Dobrze działa zproszkowany węgiel zwierzęcy (n. p. „adsorgan”, „eucarbon”, „carbosan” i inne) ponieważ wsysa gazy i pogarsza warunki życiowe bakterij, a także tworzy osłonkę dla błony śluzowej jelita. W wypadkach ciężkich z gorączką i częstymi wypróżnieniami zawiązania suche ogrzaną flanelą i flaszki z gorącą wodą na brzuch. Przy chronicznym katarze jelit, w którym często naprzemian jest biegunka z zaparciem, najważniejszą rzeczą jest odpowiednia dieta (p. leczenie dietetyczne).

Katar nosa.

Jest zapaleniem błony śluzowej nosa, wywołanem przez bakterje, którym ułatwia wtargnięcie zimno. Zwłaszcza szybka zmiana ciepłego, suchego powietrza pokojowego i zimnego wilgotnego ulicznego ułatwia powstanie kataru. Z samego początku pomaga wypicie szklanki wody lub mleka z jedną kroplą jodyny. Gdy katar już się rozwinął, należy wy-

pocić się w łóżku przy pomocy aspiryny, gorącej herbaty lipowej i nagrzewanie gorącym powietrzem.

Katar oskrzeli.

Jest to zapalenie rozgałęzień przewodów oddechowych, zwanych oskrzelami. Ostry, to jest nagle występujący katar oskrzeli zaczyna się bólem w piersiach, bólem głowy, gorączką, kaszlem z wykrztuszaniem plwociny ciągnącej się, śluzowo ropnej, często z domieszką krwi i niekiedy dość obfitej. Wysoka gorączka u dzieci nie jest tu rzadkością. Przy odpowiednim leczeniu katar taki zwykle po kilku dniach ustępuje. Chory winien mieć powietrze wolne od kurzu i dymu, w razie gorączki pozostawać w łóżku i przyjmować środki napotne (grzane wino, herbatę z kwiatu lipowego, mleko z wodą selterską, wodę emską), inhalować wodę słoną, okłady z wody wysychające na górną część ciała, i powietrze w pokoju nasycać wilgocią przez zawieszanie mokrych prześcieradeł. Nie wolno lekceważyć ostrego kataru oskrzeli, może on bowiem łatwo przejść w chroniczny. Chroniczny katar występuje jako choroba zawodowa u piekarzy, młynarzy, robotników węglowych i t. d., to jest u ludzi stale oddychających wśród kurzu, a także u ludzi chorych na wadę serca, nerki i dnę (gicht). Chroniczny katar oskrzeli łączy się często z emphyseą (patrz duszność). Leczy się przebywaniem w okolicy lesistej, górzystej albo w łagodnym klimacie morskim. Przy suchych katarach leczenie jodem. W razie skłonności do katarów oskrzeli, hartowanie zapomocą froterowania wódką francuską, leżenie na wolnym powietrzu o ile możliwe bez kurzu i wiatru i jak najczęściej to stosować. W razie krzywicy tran rybi, który wtedy jest równocześnie środkiem wykrztusnym.

Katar pęcherza.

Najczęściej powstaje wskutek przeziębienia, trypra i wskutek bakterij okrężnicy, stale znajdujących się w kiszkiach; także może powstać wskutek zranień, guzów, gruczolicy, kamieni pęcherza, mechanicznych przeszkód w zupełnym wypróżnieniu, zwłaszcza u mężczyzn, na przykład wskutek bliznowatych zwężeń przewodów moczowych, powiększenia się prostaty (gruczoł krokowy) i t. d. Pierwsze ob-

Jak powstaje katar?



Rozgrzanie ciała
przy pracy.



Raptowne oziębienie przy
powrocie do domu.



I już
jest katar

Muzeum Higieny w Dreźnie.

jawy to parcie na mocz, ból w okolicy pęcherza i podczas oddawania moczu. Mocz wtedy jest mętny, zawiera białko, a nawet i krew. Wpierw musi być ustalona przyczyna, gdyż leczenie musi się dostosować do niej. Zanim przyjdzie lekarz, by nie powiększyć parcia na mocz, zwłaszcza tam, gdzie są przeszkody w oddawaniu go, należy podawać mało płynów; prócz tego nasadówki, środki uspakajające, soda oczyszczona (natrium bicarbonicum) łyżeczkami.

Katar sienny i gorączka sienna.

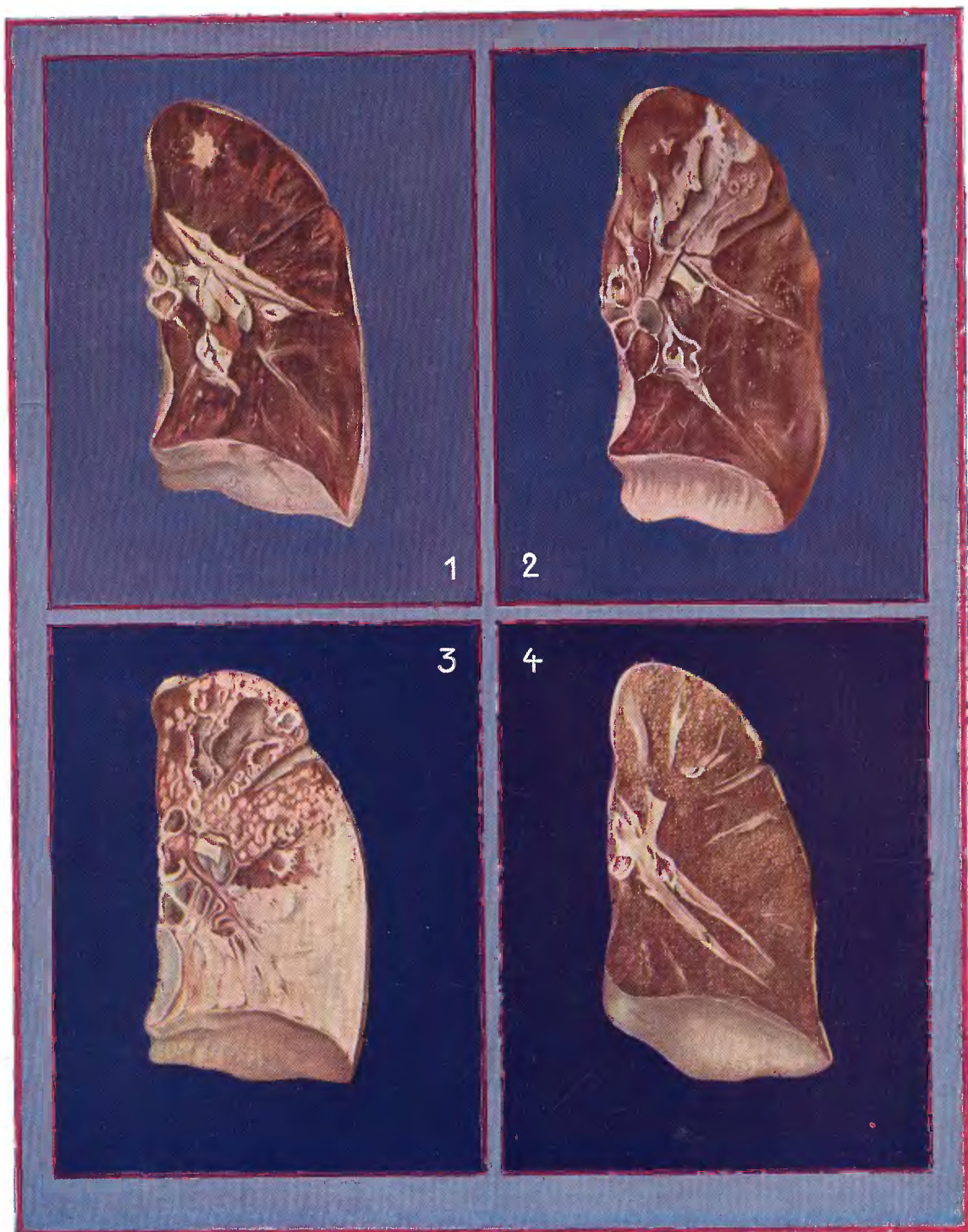
Występuje skutek wrażliwości wrodzonej na pył kwiatów i traw. W czasie kwitnienia traw występuje często kichanie, wodnisty wyświek z nosa, ból oczu oraz tępy ból głowy. Z tego też powodu nazywamy tę chorobę katar sienny. Istnieje cały szereg środków ochronnych, lecz żaden nie jest niezawodny. Należy wypróbować, co pomoże lub uciekać, t. zn. spędzić czas od maja do lipca tam, gdzie nie ma traw, a więc w górach na wielkiej wysokości, na skalnej wypie, na morzu, albo pozostanie w mieszkaniu. Wynaleziono również specjalne maski ochronne, które filtrują powie-

trze, lecz trudno wymagać od człowieka, aby ciągle chodził z maską.

Katar wiosenny patrz sienny katar.

Katar żołądka.

Nadmierna ilość jedzenia lub przyjęcie zeputych pokarmów powoduje mdłości, brak apetytu, obłożony język, bóle głowy, niekiedy lekką gorączkę. Należy chorego położyć do łóżka, dać na brzuch termofor i odżywiać w pierwszych 24 godzinach jedynie herbatą, później kleikiem z ryżu lub płatków owsianych. Zabiegi te przywracają żołądkowi normalną funkcję. O ile objawy kataru żołądka okazują się częściej, może powstać chroniczny katar żołądka. Przyczyną takiego kataru może być: szybkie spożywanie posiłków, nieregularne jedzenie, nadużywanie trunków alkoholowych, chłodzonych na lodzie, dużych kawałków nierozgryzionych wskutek złych zębów. W razie kataru chronicznego należy dłuższy czas przestrzegać diety oraz pić wody mineralne jak: karlsbadzką lub kissingską. Zalecane jest codzienne leżenie od 1—2 godzin z termoforem lub wilgotnym okładem na brzuchu. Choroby żołądkowe należy leczyć nie w domu, lecz w lecznicy.



Gruźlica płuc.

1. Ognisko gruźlicy, reszta płuc zdrowa. 2. Jama w płucach średniej wielkości w górnym płacie.
3. Liczne ogniska gruźlicy i jamy w górnym płacie, dolny płat jest zapalony (pneumonia). 4. Gruźlica miljarna (prosówkowa).

Kataralne zapalenie jamy czołowej i szczękowej.

Gdy bakterje, które znajdują się w nosie, zwłaszcza podczas kataru, dostaną się do jam połączonych z nosem, i wywołają zapalenie błony śluzowej wyścielającej te jamy, powstaje katar tych jam, który zależnie od umiejscowienia nazywamy katarciem jamy czołowej lub szczękowej. Może on też powstać wskutek niewłaściwego siąkania (smarkania) nosa, wskutek tego, że cząsteczki śluzu zostaną wtłoczone do tych jam. Każdy musi się przyzwyczaić przy siąkaniu jeden otwór nosowy uciskać, a przez drugi wydymuchiwać, a nie ścisnąć jednocześnie obydwu. Dzieci muszą się tego zaraz wyuczyć. Tak katar jamy czołowej jak i szczękowej mogą wywołać dotkliwe bóle i gorączkę, zwłaszcza gdy dojdzie do ropienia. Chory musi leżeć w łóżku, silnie się pocić przy pomocy aspiryny, piramidonu i innych środków uśmierzających ból i zapalenie. Często jednak trzeba będzie zawezwać lekarza, ponieważ trzeba będzie przy pomocy przekłucia (punkcji) umożliwić odpływ śluzu, względnie ropy. Katar jam sąsiadujących z nosem ma dużą skłonność do przejścia w stan chroniczny, i ludzie z takim katarciem chronicznym jamy czołowej względnie szczękowej przy najłżejszem przeziębieniu i najmniejszym katarze dostają znów bólów i lekkiej gorączki. Radzimy więc koniecznie chorobę gruntownie wyleczyć.

Kaszel.

Jest zjawiskiem towarzyszącem najrozmaitszym schorzeniom dróg oddechowych jak: katarom krtani, przełyku, oskrzeli. Celem kaszlu jest usunięcie tworzących się wydzielin, lecz może on np. przy chorobach opłucnej zamienić się w kaszel drażniący, który bezcelowo przynosi jedynie bóle i ciężkie zaburzenia snu. Kaszel, wydobywający z głębi flegmę, można uśmierzyć przez rozpuszczenie flegmy zapomocą herbaty piersiowej, gorącego mleka z wodą selterską lub emską, lub salmiakiem, inhalacjami z dodatkiem ekstraktu sosnowego olejem terpentynowym, nacieraniem wodą francuską oraz przez stosowanie okładów na piersi i plecy. Szczególnie skuteczne okazały się okłady terpentynowe. Jedną część terpentyny miesza się z sześciu częściami wody, nakłada

się na lnianą szmatkę i pozostawia się na piersi, aż nastąpi silne ogrzanie. U dorosłych 10—20 minut, u dzieci, aż staną się niespokojne (5—10 minut). Zaczzerwienione miejsce należy potem posmarować olejem oliwkowym. Przestrzega się przed zażywaniem bezmyślnem kodeiny, która uśmierza kaszel, ponieważ wstrzymuje równocześnie z kaszlem wydobyć flegmy.

Krosta okołowłosowa (figówka) (Bartflechte).

W mieszkach włosów brody tworzą się guzki pojedyncze albo zlewające się, względnie pęcherzyki, albo na powierzchni ogniska zapalne, w których środku znajduje się włos, a na których pojawia się strupek. Przyczyną ich jest pewien rodzaj bakterij, zwany staphylokami, wytwarzający tak samo ropę, jak i streptokoki, tylko że są bardziej dobrotliwe. Leczenie: Nałożyć na 24 godziny plaster salicylowo-mydlany, następnie codzienne wyrywanie włosów (epilacja); później okłady z rozpuszczonej wody kwaśnej, względnie płynu Burowa. Guzki zropiałe musi otwierać lekarz. Właściwą figówkę pasorzytniczą powodują różnego rodzaju grzybki i może się ona przenosić z człowieka na człowieka, jak również ze zwierzęcia na człowieka. Grzybek siedzi albo na górnych warstwach skóry, albo głębiej w mieszkach włosowych. Wskutek tego wytwarzają się plamy czerwone, łuszczące się i ostro odgraniczone, albo pierścienie szorstkie, nieregularne wzniesienia i guzki, względnie rozlane powierzchowne zapalenia i wrzody. Leczenie: Przy figówce powierzchownej pendzlowanie rozcieńczoną jodyną w ciągu pięciu dni bez przerwy, następnie 5% maść precipitowa; przy grzybkach głębiej siedzących: dokładne usuwanie włosów zapomocą szczypczyków. Nie golić! Dać okład z słabego wodnego roztworu sublimatu, na to dwa razy dziennie po jednej godzinie termofor lub gorące nasienie lniane w woreczkach. Przy formach ciężkich: leczenie Roentgenem. — Środki zapobiegawcze: golić się samemu, zwilżać podejrzone plamy watą, namoczoną w eterze.

Krwawiczka. (Haemophilia.)

Gdy weźmiemy człowiekowi o normalnych cechach krwi kroplę krwi, to krzepnie ona po

kilku minutach; u krwawników trwa to kilka godzin a nawet cały dzień. Choroba ta ma tę właściwość, że się dziedziczy i to przez córki krwawników na ich synów, kobiety natomiast prawie nigdy nie są krwawnikami. Ta utrudniona zdolność krzepnięcia krwi ma taki skutek, że już bardzo nawet drobne zranienie doprowadza do niedających się powstrzymać krwawień. Ludzie tacy umierali wskutek skrwawienia się po usunięciu zęba. Rozumie się, że należy unikać każdego zranienia. Dzieci takie wymagają specjalnego pokrzepiającego odżywiania, hartowania, a wewnątrznie preparatów wapna żelaza i arsenu. Podczas krwawienia ucisnąć miejsce krwawiące watą z chlorkiem żelaza, zastrzyknięcie płynu z krwi (surowicy) innego człowieka, żelatyną, pepton, świeża surowica końska.

Krwawienia patrz Pierwsza pomoc.

Krwawienia z jelit.

Gdy krew jest czerwona i pokrywa wypróżnienia (stolec), pochodzi wtedy z dolnych części jelita i może być spowodowana hemoroidami, wrzodami kiszki albo rakiem. Gdy jest jednak ciemna, podobna do teru, zmieszana ze stolcem, to pochodzi z górnych części jelita, a nawet z żołądka. W razie jakiegokolwiek krwawienia z jelit należy się dać zbadać przez lekarza. Patrz też hemoroidy.

Krzywe nogi (X-nogi, O-nogi).

U kobiet X-nogi małego stopnia są normalne, ich bowiem miednica jest szersza niż u mężczyzn. Noworodki natomiast prawie zawsze mają podudzia wygięte na zewnątrz, a więc O-nogi. Skrzywienie to, które niepokoi niejedną niedoświadczoną, młodą matkę, znika u zdrowych dzieci samo, a w okresie, gdy dziecko zaczyna chodzić, a więc w drugim roku życia tworzą się, normalne dla tego wieku, X-nogi. Zupełnie co innego są silnie zaznaczone O-nogi, których dostają dzieci rachityczne (p. Krzywica), gdy zaczynają chodzić. Wypadki łżejsze leczą się same, jeśli tylko dzieci przebywają wiele na świeżem powietrzu i odpowiednio odżywiają się. Krzywica jednak nie ogranicza się tylko na nogi, i powinna być leczona nie ze względu na błąd w piękności, lecz ze względów zdrowotnych.

Przy wykształconych już skrzywieniach u dorosłych, normalny kształt nóg można odzyskać tylko drogą operacji.

Kurcze.

Nagle, podświadome ściągnięcie mięśni nazywamy kurczem. Zdarza się to zarówno przy mięśniach jelit i naczyń krwionośnych, jak też przy mięśniach szkieletowych (np. kurcz w łydkach). Jak wiadomo, ruchy mięśni są zależne od rozkazu nerwów, a więc i skurcz zależy od udzielonego rozkazu. Tak samo, jak można nacisnąć na dzwonek elektryczny kilkakrotnie krótko lub jednorazowo na dłuższy przeciąg czasu. Rozróżniamy skurcze krótkotrwałe, częstokroć się powtarzające, oraz długotrwałe. Skurcze towarzyszą najrozmaitszym chorobom, tak np. znamy: skurcz serca, skurcze przy epilepsji i hysterji, skurcze łydek (często przy pływaniu), żołądka i t. d. Skurcz łydek można usunąć natychmiast przez wygięcie palców u nóg jak najdalej do góry. Znamy też skurcze, które zaliczamy do chorób zawodowych np. skurcz przy pisaniu, skurcz u skrzypków oraz pianistów. Pacjenci ci winni, oprócz wszelkiej innej kuracji, zaniechać swoich czynności zawodowych na pewien czas, gdyż w przeciwnym wypadku łatwo zapadają w recydywę. Skurcze u dzieci, występujące najczęściej w pierwszej połowie pierwszego roku życia, rzadziej w drugim roku życia, jak np. skurcz wiązadeł głosowych, omówimy w tomie p. t. „Dziecko”.

Leukemja (białaczka).

Jest to choroba organów krwiotwórczych, śledziony oraz szpiku kostnego. Niema ona nic wspólnego z anemią. Chory gorączkuje, jest blady, zmęczony, skarży się na ból (pieczenie) języka, kości oraz osłabienie serca. Małe krwawienia na skórze są charakterystyczną oznaką. W ciężkich wypadkach krwawienia powodują szybką śmierć. Leczy się leukemję naświetlaniem śledziony oraz długich kości, promieniami Röntgena, oraz arszenikiem.

Malarja.

Ukąszenie specjalnego gatunku komara (anofeles), który żyje w okolicach bagnistych, powoduje nagły napad gorączki, który rozpo-

czyna się silną febrą przez to, iż do krwi człowieka dostają się mikroby, które po pewnym czasie (6—20 dni) silnie się rozmnażają. Gorączka wzrasta ponad 40 stopni, godzinę pozostaje na tej wysokości, by nagle opaść do normalnej temperatury, poczem chory czuje się znowu dobrze. Ataki takie powtarzają się co 1 do 4 dni, a ponieważ zarazki żyją w czerwonych ciałkach krwi i niszczą je, chory czuje się coraz gorzej, przyczem występują oznaki wzrastającej anemji, opuchnięcie śledziony, brak apetytu i snu, oraz dolegliwości sercowe. Posiadamy dzisiaj skutecznie działające lekarstwa w postaci chininy i preparatów arsenikowych. Ostatnio zaszczepia się sztucznie syfilitykom malarję dla celów leczniczych. Niebezpiecznego komara tępi się przez osuszanie bagien, w których żyje on i jego poczwarki. Mniejsze kałuże wody należy polać naftą.

Małokrwistość patrz anemja.

Martwa kostka.

Jest tworem płaskim, kulistym wielkości czereśni lub śliwki, tworzącym się powoli pod skórą w okolicy stawów i pochewek ścięgniętych, najchętniej na wyprostnej stronie stawu ręki, nadzwyczaj często u pianistów i szermierzy. Ponieważ pominąwszy zniekształcenie utrudnia ona ruchy, starają się ją usunąć, zwykle jednak starą metodą — rozgniatając palcem albo rozbijając młotkiem. Ponieważ guz ten później często może powrócić, usuwa się go dzisiaj małą operacją w znieczuleniu miejscowem.

Mendeweszki.

Są one spokrewnione z wszą głowową, nigdy jednak nie pojawiają się we włosach głowy, tylko na innych owłosionych częściach ciała. Jak wszystkie wszy (patrz też artykuł „wszy odzieżowe”), tak i one wywołują silne swędzenie, a że człowiek, podobnie jak zwierzę, tam, gdzie go swędzi, drapie się, dochodzi do małych zdrapań, które zanieczyszczone ropieją i mogą doprowadzić do obrzęku gruczołów. Przenoszenie odbywa się z człowieka na człowieka. Mendeweszki można się pozbyć przez wcieranie 10-procentowej białej maści precypitowej (szara maść brudzi białiznę). Wieczorem wetrzeć dwa razy silnie, z przerwą

10 minutową między oboma wcieraniami. Następnie rana obmyć gorącą wodą z octem, w którym rozpuszcza się klej, którym wszy przylepiają swe jajka (gnidy) do włosów. Gnidy można następnie zczesać gęstym grzebieniem.

Migrena.

Jednostronny ból głowy, połączony z nadmierną wrażliwością na światło i szmery oraz mdłościami, które mogą doprowadzić do wymiotów lub rozwolnienia, nazywamy migreną. Występuje ona najczęściej codziennie. Nie znamy jednak jeszcze jej właściwych przyczyn. U kobiet migrena ustępuje po klimakterjum. W razie ataku należy stosować środki uśmierzające ból, sztyft migrenowy, położenie pacjenta do łóżka w zaciemnionym, chłodnym pokoju, ciepłe lub zimne okłady na głowę, gorące kąpiele na nogi. Często pomaga silne owiązanie głowy szeroką taśmą lub opaską. Osoby skłonne do migreny winny prowadzić regularne życie i nie przemęczać się fizycznie i umysłowo. Muszą się one wystrzegać alkoholu, nikotyny, gazów ołowianych i węglowych oraz zważać na regularne trawienie.

Moczenie do łóżka.

Dawniej uważano moczenie nocne za błąd organiczny, osłabienie pęcherza moczowego, mięśni zwieraczy i t. p. Dziś jest pogląd, że ta nieprzyjemna właściwość ma przyczyny duchowe, których jednak dziecko jest nieświadome. Na to, że to tłumaczenie jest słuszne, wskazują wyniki leczenia obecnego, podczas gdy wyniki uprzednie były bardzo słabe. Każde dziecko musi być w każdym razie inaczej ujęte, zależnie od jego charakteru i przyczyn, wytworzonych przez otoczenie dziecka. Ogólnie można powiedzieć, że nie należy stawiać w środek zainteresowania moczenia dziecka, to właśnie bowiem jest często (nieświadomy) cel, do którego dziecko zdąża. Należy je traktować z miłością, chociaż bez nadmiernych czułości, nie powinno się dawać im odczuć niższości w stosunku do innych dzieci w rodzinie, nie można dopuszczać, by inne dzieci tego, który się moczy, drażniły lub wyśmiewały, a przede wszystkim nie wolno go karać. Należy wzbudzić przekonanie u dziecka, że w krótkim czasie od-

zwyczaj się ono od moczenia w łóżku. Nie należy w końcu dawać dziecku już cztery godziny przed spaniem żadnych płynów, żadnych pokarmów mlecznych, wodnistych jarzyn i owoców, ale na przykład chleb z masłem i jedno jajko. W ten sposób nie dopuści się do silnego wypełnienia pęcherza, i ułatwi się dziecku zatrzymanie moczu. Jeśli się tym sposobem w ciągu kilku tygodni nie osiągnie poprawy, z wyjątkowymi nawrotami, należy pójść z dzieckiem do psychologa indywidualisty.

Morska choroba patrz wymioty.

Nagniotki (Odciski).

Powstają wskutek ucisku za ciasnych lub niecelowo ukształtowanych butów. Są to zgrubienia skóry z głębiej sięgającym jądrem, które należy również wyciąć, o ile usuwamy nagniotki nożem. O ile się to nie uda, należy zmiękczyć je 20% plastrem salicylowym lub wypędzłować 10% kolodjum salicylowym, a unikać przyczyn odcisków.

Nerwica żołądka.

Nerwowe dolegliwości żołądka bez żadnych chorobowych zmian żołądka i jego funkcji zdarzają się często u ludzi nerwowych, sięgają one często do wieku dziecięcego i powstają wtedy wskutek konfliktu dziecka z otoczeniem. Jeżeli pozna się przyczynę neurozy lub zniknie ona dzięki przypadkowi, ustają także dolegliwości żołądka. Zdarza się jednak, iż neuroza żołądka wraca w późniejszych latach z podobnych powodów (np. zaniedbanie żony przez męża i odwrotnie). Symptomy są bardzo różnorodne. N. p. brak apetytu (często naprzemian z uczuciem silnego głodu), mdłości, czkawka, wymioty, bóle i t. p. Dolegliwości te można określić jako nerwicę żołądka jedynie wtedy, jeśli stwierdziło się dokładnie przy badaniu, iż nie zachodzi żadne organiczne schorzenie.

Terapia psychiczna wykryje prawdziwe przyczyny i uleczy chorego.

Nerwowe uczucie strachu.

Niektórzy nerwowi ludzie (neurastenicy) cierpią na pewnego rodzaju strach, i to jedni

na strach przed miejscem, inni na obawę przed dotknięciem, znów inni przed lampą (gorączka wskutek lampy) i t. d. Łączy się z tem zwykle przymusowe wyobrażenia wraz z objawami ze strony ciała jak zaczerwienienie, zblednięcie, zawroty, pocenie się, bezsenność, zaburzenia ze strony serca, oddechu, żołądka i jelit. Charakterystycznym dla tej neurozy jest to, że nie da się wytłumaczyć tych objawów stanem poszczególnych organów, jak na przykład u chorych sercowo przy zwapnieniu naczyń sercowych. Lekarz przez dokładne wypytывanie się dojdzie w końcu do przyczyn tego spłotu obaw i przez wpływ psychiczny może doprowadzić do wyleczenia. Nadzwyczajne wyniki daje tu stworzona przez Adolfa Adlera psychologia indywidualna.

Neuralgia.

Jest to choroba nerwów sensorycznych (przewodzących nam czucia). W nerwach nie widać przytem zmian, pomimo że pacjent odczuwa bardzo silne bóle. Przyczyny neuralgii są prawie te same, co przy zapaleniu nerwów, i dlatego należy je przede wszystkim usunąć. Ponieważ są często reumatycznego pochodzenia, należy stosować środki antireumatyczne jak: aspirynę, salicyl, gorącą herbatę, wcierania wzdłuż nerwów, spirytus kamforowy, reumalginę, reumasan, analgit i t. d. Należy gruntownie wyprożniać kiszkę nie tylko w razie neuralgii wzdłuż ischiadicusa (t. j. długiego nerwu nożnego), lecz także w wypadku innych bólów nerwowych. Jeżeli bóle są bardzo silne, należy stosować oprócz środków leczniczych także środki uśmierzające ból.

Neurastenja.

Istnieje specjalna skłonność do neurastenji, lecz może się ona także rozwinąć wskutek przepracowania, ciężkich trosk, seksualnego przewrażliwienia i t. p. Niema fizycznych oznak chorobowych, można najwyżej stwierdzić pewne zmiany krwi w mikroskopie. Rozpoznanie jest bardzo ważne, ponieważ szereg chorób organicznych zaczyna się od dolegliwości podobnych. Oznakami neurastenji są: nadmierne pocenie się, zmiana rytmu serca, nerwowe zaburzenia żołądkowe, wzmożone odruchy, naprzemian obstrukcja i rozwolnienie, seksualne zaburzenia, brak snu, uczucie ucisku w głowie,

brak woli, uczucie lęku, perseweracje, zmniejszona wydajność w pracy, oraz stały lęk niemożności sprostania życiu i zawodowi. Chorego należy uspokoić oraz uświadomić, winien przyjąć on do równowagi w górach, uprawiać gimnastykę na wolnem powietrzu, ewentualnie leczyć się w zakładzie wodoleczniczym. Błędne jest jednak mniemanie, iż należy stosować jedynie zimne kąpiele. Często wskazane kąpiele ciepłe, częściowo, z leczniczymi dodatkami, opakowania i t. p. Poza tem winien pacjent przyjmować środki wzmacniające nerwy jak: promonta, tonicum Roche, tabletki versalu i t. p.

Obniżenie żołądka.

Obniżenie żołądka występuje zawsze łącznie z obniżeniem innych organów wewnętrznych, szczególnie kiszek. Jako przyczyna wchodzi w rachubę budowa ciała. Oznakami skłonności do obniżenia żołądka są: długa, wąska klatka piersiowa, pochylenie pleców ku przodowi, słabo rozwinięta muskulatura. Inne przyczyny są następujące: szybkie chudnięcie pacjenta, które powoduje obniżenie wnętrzości, wskutek zaniku tłuszczu oraz osłabienie opony brzusznej, które występuje często po wielokrotnym i szybko po sobie następujących porodach. Pacjenci przytem cierpią na dolegliwości nerwowe, błądy wygląd twarzy, brak apetytu, czkawkę, oraz długotrwałą obstrukcję. Kuracja polega na leżeniu i bardzo obfitem odżywianiu, które winno polegać na częstych małych posiłkach, do których dodaje się dużo masła. Należy unikać potraw wywołujących rozdęcia. Po głównych posiłkach winien pacjent leżeć z wysoko położoną miednicą. Chorzy winni nosić opaski, podtrzymujące wnętrzości, lub odpowiednie opatrunki z przylepca.

Obrzęk gruczołów.

Pod tem rozumiemy obrzęk gruczołów limfatycznych. Jest bowiem cały szereg innych gruczołów, mających różne zadania w gospodarce organizmu, z nich jednak każde ma swoją nazwę, a schorzenia ich, którym towarzyszy również ich obrzęk, mają specjalne nazwy. Przykład: gruczoły przyuszne, których schorzenie znane jest pod nazwą mumps (świnka). Wracając do gruczołów limfatycznych, musimy wprawdzie nadmienić, że są one

wstawione w pewne punkty dróg limfatycznych (np. w pasze, pachwinie, na bocznych częściach szyi i t. d.) i jak twierdzą na traktach wojskowych, wstrzymują nieprzyjaciela, bakterje, przed dalszem wtargnięciem. Puchną więc te gruczoły zawsze, które leżą między miejscem uszkodzenia a centrum organizmu; a więc przy zanieczyszczeniu rany na palcu najpierw gruczoły łokciowe, następnie pachowe, przy rankach wskutek podrapań na głowie, puchną gruczoły na karku (często przy wszach w głowie), przy zranieniach nogi gruczoły pachwinowe i t. d. Również puchną gruczoły przy chorobach skórnych, róży, skrofulozie, gruźlicy, syfilisie i t. d. Naturalnie, że wprawdzie należy leczyć główne zło, otworzyć ogniska ropne, przy tworzeniu się wrzodów gorące okłady, termofor. Przy chronicznym obrzęku gruczołów, który jest pochodzenia skrofulicznego, naświetlanie słońcem wysokogórskim (lampą kwarcową), intensywne odżywianie, leczenie ogólne, ewentualnie naświetlanie Röntgenem.

Omdlenie.

Patrz Pierwsza pomoc.

Odmrożenia patrz Pierwsza pomoc.

Odmrozki.

Powstają wskutek działania zimna przez dłuższy czas, zwłaszcza w miejscach, gdzie krążenie krwi jest utrudnione. Ciasnego ubrania (ciasne buciki, rękawiczki i t. d.) należy więc unikać. Ludzie mało krwiości względnie bladzi, dostają odmrozki łatwiej niż inni. Odmrozki są to zapalne obrzęki w otoczeniu naczyń, uszkodzonych wskutek zimna. Przedstawiają się jako ciemno czerwone zgrubienia niebieskawe w pośrodku, niekiedy pokryte pęcherzem. Chętnie bardzo rozwijają się one na palcach nóg, podeszwie, na wyprostnej stronie palców u rąk, a także na podudziach. Zapobiec można przez ubranie ciepłe i wygodne, polepszenie obiegu krwi przez froterowanie i przez energiczne ruchy. Dla leczenia odmrozków poleca się: każdego wieczora gorąca częściowa kąpiel w odwarze z dębowej kory, trwająca pół godziny, silne nacieranie i zawijanie maścią ichtyolową 10-procentową, lub pastą tumenolocynkową 2—4 procentową, którą

pozostawiamy na noc. W razie silnego obrzęku i bólów owijanie roztworem octanu glinkowego, na który nakładamy suchy, dobrze izolujący opatrunek na noc. Rankiem pen-dzlowanie 10 procentowym cycloform-ichthyolem. Można też leczyć lampą kwarcową lub Röntgenem.

Ospa naturalna.

W dawniejszych czasach czarna ospa (prawdziwa) występowała pod postacią dużych epidemii i sprzątała zastraszającą ilość ludzi. Dzięki szczepieniu ochronnemu wprowadzonemu przez Jennera są one rzadkością. Czarna ospa przebiega wraz z ciężkimi objawami ogólnymi, z zimnicą, wysoką gorączką i silnymi bólami w krzyżach. Wnet tworzą się pęcherzyki, początkowo wypełnione przezroczystym płynem, który następnie przemienia się w ropny i zasycha pod postacią strupów. Pęcherzyki te nie tworzą się tylko na powierzchni skóry, ale też i na błonach śluzowych ust, gardła, nosa, krtani, dróg oddechowych i na spojówce oka. Chorego odizolować, dezynfekcja, płynny pokarm, środki na serce. Zaciemnienie pokoju szkłem czerwonym i ciemno czerwonymi zasłonami; ta metoda holenderska powstrzymuje tworzenie się szpecących blizn. Wkońcu można pęcherzyki zwilżać wodnym roztworem nadmanganianu potasu, oliwą lub rozwodnioną gliceryną. W razie niepokoju i bezserności lewatywy z chloralhydratu.

Otluszczenie serca.

Rzadkie stosunkowe jest faktyczne otluszczenie serca t.j. tłuszczowe zwyrodnienie włókien mięśnia sercowego i odkładanie się tłuszczu pomiędzy nimi. Poznać je po duszności i zaburzeniach w krążeniu krwi i wymaga ono wielkiej ostrożności w leczeniu, które najlepiej przeprowadzić w zakładzie. Leżenie w łóżku, środki nasercowe, ograniczenie płynów, okresy 3 lub 4-dniowe małosolnej diety; kąpiele dwutlenka węgla, a dopiero po poprawie gimnastyka odpowiednia do stanu zdrowia.

Otyłość chorobowa, otluszczenie.

Może ona powstać wskutek przekarmiania (otyłość wskutek tuczenia), może też być nie-

pożądaniem dziedzictwem, albo wskutek tego, że różne gruczoły, które regulują także przemianę materii, jak na przykład gruczoł tarczycowy, gruczoł nasienny, pracują źle i wskutek tego organizm, mimo ograniczenia dostawy pokarmów, odkłada zbyt wiele tłuszczu. Stracił on bowiem wskutek choroby zdolność zużywania czyli spalania tłuszczu doprowadzonego mu, względnie w nim wytworzonego. W wszystkich wypadkach konieczna jest ostra dieta, a przede wszystkim zabrania się pić piwo. Przeciw otyłości najlepszym środkiem jest ruch. Jeśli chodzi gdzieś o wypadnięcie funkcji gruczołu, to lekarz może się postarać, odpowiednimi preparatami uzupełnić to. Aby jednak usunąć główne przyczyny otyłości, a mianowicie nadmierne odżywianie się i niedostateczną pracę mięśni, do leczenia musi się dołączyć dobra wola i opanowanie leczonego. Ogólnie powiemy, że należy zupełnie wykluczyć tłuszcz, cukier, mąkę i mleko; dozwala się natomiast chude mięso (odtłuszczone) zupy mięsne, ryby (gotowane na niebiesko), dużo jarzyn, sałata (bez oliwy), ogórki, surowe owoce niezbyt słodkie, herbata i kawa bez cukru i mleka. Dokładniejsze dane patrz leczenie dietetyczne. Płynów najwyżej litr dziennie. Kąpiele parowe mogą dopomagać do schudnięcia, nie wszyscy jednak otyli znoszą je, a tam, gdzie serce nie jest całkiem zdrowe, należy ostrożnie je stosować.

Pachwinowa przepuklina.

Patrz przepuklina.

Paraliż.

Koniecznym warunkiem do wykonywania ruchów świadomych jest, aby bodziec z mózgu doszedł do mięśni wprost przez nerwy, lub drogą przez stos pacierzowy do nerwów, a stamtąd do mięśni. Powstaje wówczas skurcz mięśnia i ruch. U zdrowego człowieka dokonuje się to prawie automatycznie. Wykonujemy setki różnych ruchów, nie myśląc prawie o nich, możemy jednak każdy ruch wykonać świadomie. O ile w przewodach między mózgiem a mięśniami zajdzie jakieś uszkodzenie, czynność mięśni będzie ograniczoną lub zniknie zupełnie, nazywamy to paraliżem. Najgroźniejszym wypadkiem jest zaburzenie w mózgu tzw. apopleksja, którą omawiamy oddzielnie (patrz

tamże). Zaburzenia te rzadziej zdarzają się w okolicy stosu pacierzowego, częściej natomiast w zakresie zasięgu poszczególnych nerwów przez ich skaleczenie (rany zadane przez ukłucie, uderzenie lub strzały). Silny ucisk na nerw może również spowodować paraliż, zdarza się to np. u ludzi pijanych. Uszkodzenia w przewodach nerwowych, a tem samem paraliż, może spowodować chroniczne zatrucie alkoholem lub ołowiem, choroby zakaźne (specjalnie dyfteryt), zapalenie nerwów wskutek wpływu zimna (patrz „zapalenie nerwów”) i t. p. Często jednak nie możemy się dopatrzyć żadnej przyczyny. Przy leczeniu odgrywa największą rolę elektryzowanie nerwów względnie sparaliżowanej kończyny oraz masaż po gorących kąpielach.

Paratyfus.

Wykazuje podobne objawy jak tyfus, powodują go jednak inne zarazki, nie zarazki tyfusu, lecz te, które żyją w zepsutych pokarmach, szczególnie w zepsutem mięsie, rybie, ostrygach, lodach i mleku. Może wystąpić wysoka gorączka i rozwolnienie z wymiotami. Należy chorego położyć do łóżka, dać środki przeczyszczające, najlepiej oleju rycynowego, ewentualnie przepłukać żołądek i kiszkę, węgiel zwierzęcy, w pierwszym okresie lekka dieta, najpierw kleik, później herbata, przez pewien czas pokarm półpłynny, celem oszczędzania jelit.

Płaska stopa.

Bóle nóg najczęściej są spowodowane płaską stopą. Znikają na skutek leżenia, występują zwykle rano przy wstawaniu, oraz wieczorem po długim staniu i chodzeniu. Oseski i całkiem małe dzieci mają prawie zawsze niskie podbicie, co nie jest jednak płaską stopą, lecz powstaje wskutek obfitej tkanki tłuszczowej, która później zanika. Płaska stopa ostatecznie wytworzona wymaga leczenia ortopedycznego. W pierwszych jednak stadiach wiele można osiągnąć innemi sposobami. Przedewszystkiem raz należy z tem skończyć i nie żądać od dzieci aby stawiały nogi na zewnątrz. Chodzą one dobrze, jeżeli stawiają nogi do wewnątrz, ponieważ w ten sposób prawidłowo obciążają sklepienie stopy. Należy codziennie robić kilkakrotnie następujące

ćwiczenie: podnoszenie i opadanie pięt (podskakiwanie na palcach), chodźć podnosząc pięty, skakanie na palcach nóg. Wszystkie te ćwiczenia należy przeprowadzać, stawiając nogi do wewnątrz. Obniżenie podbicia oraz utworzenie się płaskiej stopy może być zupełnie naprawione przez prawidłowy masaż, oraz wkładki sporządzone według odlewu gipsowego nogi.

Pocenie się nóg.

Silne pocenie się najlepiej zwalczać zapomocą codziennych kąpiei stonych lub z kory dębowej, posypywanie pudrem vasenoloformu lub formalin-lenicetu pończoch albo skarpetek. Hartowanie nóg przez chodzenie boso. W razie pęcherzy delikatne zmywanie airokkolodium. Lekkie obuwie, żadnych lakierów lub bucików gumowych.

Plamy wątrobowe.

Usuwa się przy lokalnem znieczuleniu specjalnemi instrumentami.

Pocenie się.

Jest procesem, który w wymiarach normalnych jest koniecznym do utrzymania jednakowej temperatury ciała. Nadmierne pocenie się może być wskaźnikiem choroby (na przykład: gruźlica płuc, choroba Basedowa), lub jest skłonnością wrodzoną. W wypadkach tych poleca się dokładną higienę skóry, nacieranie francuską wódką, kąpiele w korze dębowej i posypywanie proszkiem salicylowym.

Podagra (dna).

Powodem jest zła przemiana kwasu moczowego, wskutek czego pacjent nie wydziela soli kwasu moczowego w dostatecznej ilości. Kwasy te pozostają wskutek tego w tkankach ciała. Typowy atak podagry występuje najczęściej w godzinach rannych w dużym palcu nogi. Bardzo często atakuje podagra równocześnie kilka stawów; są one nabrzmiałe, skóra na nich jest zaczerwieniona, gorąca i naciągnięta. Występują silne bóle, lekka gorączka. Ataki powtarzają się w regularnych lub nieregularnych odstępach i wkońcu powstają chroniczne zgromadzenia w stawach palców rąk i nóg, na muszlach usznych, nad kolanem, w mięśniach,

ścięgnach, w skórze i okostnej. Może się dołączyć do tego schorzenie nerek, kamienie nerkowe i żółciowe, choroby sercowe, arterioskleroza i t. d. Leczy się podagrę ścisłą dietą (patrz „dieta”), wywołaniem procesu pocenia się, kuracjami kąpielowymi, użyciem wód mineralnych, szeregiem lekarstw, które zapobiegają nagromadzeniu soli kwasu moczowego, natomiast przyspieszają jej wydzielanie. Oprócz tego stosuje się diatermję, emanację radu, inhalację radu oraz picie radioaktywnych wód. Jedynie lekarz może zdecydować o wyborze kuracji w poszczególnych wypadkach.

Pod puchliną brzuszną

rozumiemy nagromadzenie się wolnego płynu w jamie brzusznej. Puchlina brzuszna nie jest chorobą samą dla siebie, a tylko następstwem różnych cierpień, połączonych z zaburzeniem w krążeniu. Zaburzenia te w krążeniu krwi mają miejsce przy ciężkich schorzeniach serca, nerek i wątroby, jak też przy wrzodach brzucha i zapaleniu otrzewnej. Ponieważ zawartość jamy brzusznej powiększyła się i przepona została podniesiona ku górze a wskutek tego uciśnięte zostały płuca i serce, chorzy cierpią na utrudnienie w oddychaniu. Utrudniona w ten sposób praca płuc i serca może w pewnych warunkach stać się niebezpieczną dla życia. Celem leczenia będzie usunięcie płynu, niedopuszczenie do ponownego gromadzenia się go, i, jeśli to możliwe, wyleczenie względnie poprawa choroby podstawowej. W wielu wypadkach udaje się wzmocnić pracę serca i nerek przez zastrzyki, przede wszystkim dożylnie t. j. przez zastrzyknięcie lekarstw do żyły ramiennej. Tem osiąga się wzmożone wydzielanie moczu. Odwodnienie można też powiększyć przez poty, zapomocą gorących zawijań i kąpieli parowych. Można też usunąć płyn drogą mechaniczną, przez wbicie kaniulki w jamę brzuszną. W ten sposób można powoli wypuścić 5—10, a nawet i więcej litrów płynu. Gdy mamy puchlinę brzuszną, powstałą wskutek stwardnienia wątroby, próbuje się operacji nie dającej jednak zawsze pożądaných wyników.

Powiększenie wątroby.

Zdarza się najczęściej u pijaków, a także wskutek syfilisu, malarji, i innych chorób za-

każnych oraz zatrucia. Jest to chroniczne zapalenie wątroby, które w pierwszych stadiach powoduje zwiększenie i stwardnienie wątroby, w dalszych jej zanik. Chorzy skarżą się na uczucie przepełnienia żołądka, ucisk na żołądek, zaburzenia w trawieniu, nagromadzenie się gazów w żołądku. Często występuje żółtaczka, opuchnięcie nóg oraz ascites (patrz „Puchlina brzuszna”). Przy pierwszych oznakach należy się natychmiast wstrzymać zupełnie od używania alkoholu, uregulować stolec, odżywiać się przeważnie mlekiem i jarzynami. Syfilitycy winni leczyć przedewszystkiem tę chorobę. W wielu wypadkach okazały się zastrzyki insulinowe skuteczne, przyczem równocześnie należy zażywać duże ilości węglowodanów (100—150 g cukru po każdym zastrzyku). Przy ascites należy kilkakrotnie wypuścić płyn z jamy brzusznej.

Przepuklina (przepuklina pachwinowa).

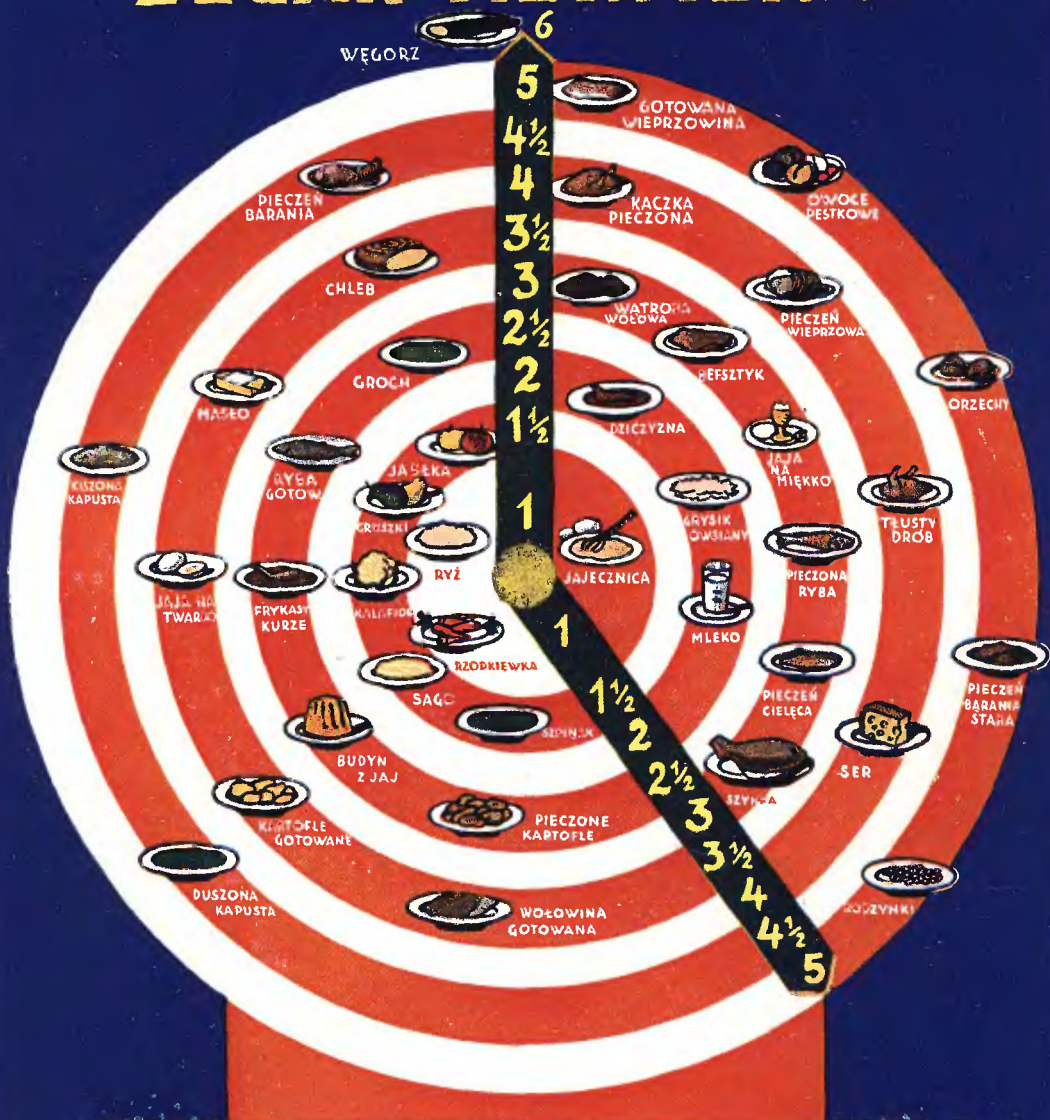
Patrz Pierwsza pomoc.

Rak.

Jak wiadomo ogólnie, rak jest groźnym nowotworem, występującym u ludzi starszych. Oznacza się on tem, iż rozprzestrzenia się szybko. Niema granic dla rozrostu raka, przetrzuca się on z jednego organu na drugi, np. z kiszki stolcowej na pęcherz, z brodawki piersiowej na mięsień piersiowy i t. d. Podczas gdy rak na jednym miejscu przechodzi w stan rozkładu wytwarzając krwawe wydzieliny o nieprzyjemnym zapachu, rośnie on w innych miejscach na nowo. Występuje on w najrozmaitszych organach jak: w pęcherzyku żółciowym, krtani, tchawicy, na języku, w piersiach (także u mężczyzny), w macicy, jajnikach i na skórze. Nie są to jego najgroźniejsze objawy. Najniebezpieczniejsze objawy występują, jeżeli rak dostanie się do naczyń krwionośnych lub limfatycznych. Strumień krwi i limfy roznosi wtedy komórki raka do wszystkich części ciała, nie wyłączając mózgu, kości i wątroby. Z pojedynczo rozsianych komórek rozwijają się nowotwory. Po szczegółowych badaniach doszła dziś nauka do wniosku, że rak nie jest ani dziedziczny, ani zaraźliwy. Natomiast napewno odgrywają tu rolę pewne podniety, które stale wywierają wpływ na pewne miejsca organizmu. I tak zauważono, iż robotnicy, wdy-

Jak długo potrzebuje żołądek?

ZEGAR TRAWIENIA



Ten zegar trawienia wskazuje w przejrzysty sposób, ile czasu potrzebują różne pokarmy, by były zupełnie przez organizm przyswojone. Między oboma biegunami — węgór i ryż — jest cała masa potraw, które nasze organa trawienne od jednej do sześciu godzin przerabiają.

Trawienie należy sobie ułatwić.

Czas tutaj wymieniony należy uwzględnić przy zestawieniu posiłków. Spis potraw powinien stale przeciwstawiać łatwo strawne pokarmy ciężkostrawnym.

chający ciągle kurz, mają skłonność do raka płuc, palacze fajek, wskutek ucisku fajki na język oraz chemicznego wpływu dymu, do raka języka, lekarze, dużo zajmujący się promieniami Röntgena, do tzw. „raka rentgenowego”. Wyniki ostatnich badań stwierdziły, że pono ludzie cywilizowani pozbawili się wielu substancji ochronnych przeciwko rakowi, ponie-

nienia i lada dzień może przynieść uwolnienie ludzkości od tej plagi.

Rak żołądka.

Zasadniczo stosuje się tutaj to samo, co powiedziano we wstępie p. t. „Rak”. Rak żołądka jest szczególnie groźny, ponieważ rozwija się początkowo tak, iż pacjent długi czas odczuwa początkowo bardzo małe dolegliwości i prawie żadnych bólów. Wskutek tego pacjenci rzadko pytają o poradę. Dopiero, gdy pacjent zauważy, iż stan jego zdrowia znacznie się pogarsza, decyduje się pójść do lekarza, który często jest zmuszony stosować operację (innego środka na raka żołądkowego nie znamy) — zapóźno. Starsi ludzie, którzy odczuwają stale dolegliwości żołądka, chociażby one były słabe, winni zawsze udać się do lekarza, zwłaszcza, że zawczasu przeprowadzona operacja rokuje nadzieję zupełnego wyzdrowienia. Po operacji stosuje się ewentualnie naświetlanie promieniami Röntgena.

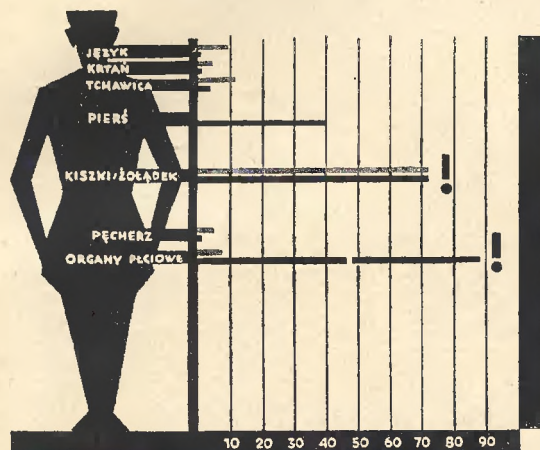
Reumatyzm mięśni.

Tak nazywamy bóle w mięśniach, które oprócz miejscowych stwardnień mięśnia nie prowadzą do stałych zmian schorzałych części. Bóle te wywołują przede wszystkim: nagły spadek temperatury oraz wilgoć. Należy chorego położyć do łóżka z chwilą odczuwania rwącego, wierzącego bólu. Chory winien pocić się i należy mu wcierać reumasan lub spirytus kamforowy. Pomaga również diatermia (gorące powietrze), zaś w razie częstych ataków i wrażliwości na wpływ klimatyczne winien chory wyjechać do miejsc kąpielowych jak: Piszczany, Gastein, Jachimów, Busko.

Rozmiękczenie kości.

Powstaje przez to, iż dorośli tracą w składzie kości wapno, przez co szkielet traci swą zwykłą moc, przyczem części silnie obciążone (jak np. kręgosłup i miednica) wykrzywiają się i wyginają. Płeć żeńska ma specjalną inklinację do tej choroby, najczęściej w związku z ciążami tak, że można przypuszczać, iż istnieje związek tej choroby z jajnikami. Pierwszą oznaką jest zmniejszenie się wzrostu (suknie stają się za długie), wkońcu trudności przy chodzeniu. Polepszenie tego stanu następuje przez leżenie w łóżku, dobre i obfite w wita-

liczbowy wykaz wypadków śmierci wskutek raka u kobiet i mężczyzn, według miejsca powstania nowotworu



Ilość wypadków śmiertelnych wskutek raka może być zmniejszona jedynie przez wczesne oddanie się w opiekę lekarską.

Muzeum Higieny w Dreźnie.

waż używają oczyszczanych środków spożywczych, (np. białą mąkę oczyszczoną z otrąb, białą sól i t. d.). Ci sami badacze twierdzą, iż pono magnezja chroni przed tą straszną chorobą. Jedynym pewnikiem jest to, iż w wielu wypadkach może chorego uratować wczesna operacja, połączona z kuracją rentgenowską i radową. Obowiązkiem każdego chorego jest zasięgnąć przy pewnych objawach natychmiast pomocy lekarza, rzeczą zaś lekarza jest zorjentować się bezzwłocznie w niebezpieczeństwie. Objawami takimi są: ponowna menstruacja po latach przejściowych, pryszczki na piersiach, wargach, języku oraz błonach śluzowych, wysięk krwi pomieszany z ropą i śluzem z kiszek stolcowej i t. p. Nie powinni jednak chorzy na raka w dalszych stadiach choroby tracić nadziei. Pracuje się gorączkowo w instytutach całego świata nad rozwiązaniem tego palącego zagad-

miny odżywianie oraz fosfor. Kobiety winny unikać dalszych ciąży.

Róża.

Choroba ta, zwana także różą twarzy, o ile występuje na twarzy, powstaje wskutek zakażenia rany złośliwymi bakteriami t. zw. streptokokami. Mogą to być całkiem małe, prawie niewidzialne ranki, powstające np. pod nosem, na skutek dłubania w nosie, zadrażnienia, które stają się siedliskiem zarazków. Objawy: początkowo nagły atak febry, gorączka, czasami wymioty, później czerwony krążek dookoła ranki, opuchnięcie skóry (brzeżki ranki stają się przytem wypukłe), czasami tworzenie się pęcherzyków, często silne bóle głowy i zaburzenie przytomności. Leczenie: izolacja chorego, leżenie w łóżku, lekka dieta, regularne wypróżnienia jelit, środki nasercowe. Aby zapobiec dalszemu obrzękowi skóry oraz zaczerwienieniu się dalszych części, pozostawia się na szerokość palca skórę zdrową dookoła miejsca zaczerwienionego, równoległe zaś do pasma zdrowej skóry pendzluje się skórę na szerokość dwóch palców jodyną lub roztworem lapisu albo kollojdum ichtiolowem. Choroba ta jest bardzo niebezpieczna u dzieci i tem niebezpieczniejsza, im młodsze jest dziecko.

Robaki.

Ponieważ tasiemiec i glista są omówione pod temiż tytułami, tutaj omówimy często występujące owsiki. To samo, że tyle im nazw nadano, wskazuje, jak często one występują. W różnych okolicach nazywają je różnie; lekarze mówią o nich oxyuris. Są to robaczki długości $\frac{1}{2}$ —1 cm, białawe, mogące dać się we znaki, zwłaszcza często dzieciom. Samiczka wychodzi mianowicie z kiszek, by złożyć jajka we fałdach odbytu. To powoduje silne swędzenie, a ponieważ występuje w ciepłym łóżku, daje niespokojny sen. Owsiki mogą się tak rozmnożyć, że cała błona śluzowa jelita grubego jest niemi pokryta jakby futrem. Rozpoznanie jest łatwe, robaki bowiem wychodzą ze stolcem i można je tam gołym okiem zobaczyć, również można je zauważyć w okolicy odbytu. By się pozbyć ostatecznie tych nieprzyjemnych pasorzytów, nie wystarczy przyjąć środek na robaki. Oprócz tego należy przestrzegać następujących przepisów: do łóżka

kłaść się w spodenkach, które każdego rana wrzuca się do wrzącej wody, rano zmyć gruntownie (rozumie się przed śniadaniem) ręce gorącą wodą i mydłem i wyszczołkować je. Inaczej mikroskopijnie małe jajka zostają palcami wprowadzane znów do ust i krążenie zaczyna się na nowo. Ze środków na robaki można (jak przy glistach) podać santoninę, a w 12 godzin później olej rycynowy. Wysmarować okolicę odbytu 5% maścią precipitową i zapudrować vasenoloformem.

Słoneczne oparzenie.

Ciągłe polecamy kąpiele słoneczne, jako środek leczniczy przy różnych chorobach, n. p. rachitis i gruźlica. Tu jednak jak i w wielu innych dobrych sprawach może być za dużo, należy więc zachować umiarkowanie. Przedewszystkiem musimy pamiętać, że siła promieni zależy od położenia słońca, różna więc będzie w różnej porze dnia i roku. Niebezpieczeństwo oparzenia przez słońce będzie większe na górach i lodowcach i nad wodą; w pierwszym wypadku dlatego, że rzadkie, czyste powietrze przepuszcza lepiej promienie, niż atmosfera równiny, a zwłaszcza większego miasta, w obu wypadkach dlatego, że promienie odbite od wody lub lodowców również działają. Oparzenie od słońca może mieć wszystkie cechy oparzenia jak, zaczerwienienie, pęcherze, a nawet gorączka. Przeciw oparzeniu przez słońce chroni najlepiej maść na oparzenie wśród lodowców, lekkie, przewiewne, a cieniste nakrycie głowy, ograniczone naświetlanie słońcem całego ciała, a przedewszystkiem powolne przyzwyczajanie ciała do działania słońca.

Starzenie się.

Starzenie się jest to proces zużywania się i marskości, któremu towarzyszą objawy takie, jak siwienie włosów, wypadanie zębów, fałdowanie się skóry, zmniejszenie się postaci, częściowo tylko zmniejszonej przez pochylenie się. Zmysły stają się mniej wrażliwe, oczy dalekowzroczne, słuch przytępiony. Wiemy również, że kości ludzi starych są łamliwe i nawet lekki upadek powoduje ich złamanie. Gdy objawy te występują po upływie lat, wyznaczonych przez naturę, u kobiet więc po pięćdziesiątym roku, u mężczyzn nieco później,

wtedy jest to proces naturalny, wspólny wszystkim istotom żyjącym. Przedwczesnemu występowaniu objawów starości i związanych z nimi dolegliwości można zapobiec przez spokojny i umiarkowany tryb życia. Ważną przyczyną starzenia się jest zwapnienie tętnic, które już w wieku średnim może pojawić się wskutek przemęczenia się, alkoholu względnie nikotyny. Zwapnienie w mózgu, które wiedzie za sobą łamliwość naczyń krwionośnych, doprowadza do apopleksji, a także do złego zapatrywania mózgu krwią, co powoduje utratę zdolności zapamiętywania i zanik pamięci. Częstym objawem starości jest też starcza katarakta (zaćma), to jest wzrastające zmętnienie soczewki ocznej. Może to wprawdzie wystąpić w młodzieńczym wieku, a nawet i u noworodków, u zdrowych jednak ludzi występuje dopiero w późnej starości. Chorzy na cukrzycę mają do niej specjalną skłonność, również dość często atakuje ona wydmuchiwaczy szkła (katarakta hutników szklanych), prawdopodobnie wskutek silnego prześwietlania soczewki. Wyleczyć ją można przez małą operację bez wszelkiego bólu i niebezpieczeństwa. Usuwa się wtedy zmętniałą soczewkę i zastępuje się ją okularami t. zw. okularami do katarakty.

Śwędzenie koło odbytnicy.

Przyczyna może być różna, a może być bardzo przykre, zwłaszcza gdy występuje po ogrzaniu się w łóżku i nie dopuszcza do zaśnięcia, jak to bywa u chorych na robaki (patrz robaki). Również bywa to przy hemoroidach i przy śwędzącym wyprysku skórnym. Musi się więc wprawdzie znaleźć przyczynę i tę usunąć.

Świerzba.

Chorobę tę powoduje robaczek, który wgrzyza się w skórę i pod nią posuwa się dalej i tam składa swe jajeczka. Robaczek ten przedstawia się jako mały, szary punkcik. Zazwyczaj zagnieżdża się między palcami, pod pachą oraz w okolicy brodawki piersiowej. Powoduje nieznośne swędzenie, wysypkę oraz ropienie. Świerzba jest nieszkodliwa przez samo dotknięcie. Leczenie: półgodzinna kąpiel mydlana, stosowanie maści siarkowej przez 2—4 dni, zawijanie w koce wełniane i wreszcie kąpiel.

Istnieją także kuracje szybkie, trwające przez kilka godzin do jednego dnia. Należy również zdezynfekcjonować bieliznę lub zastąpić ją nową.

Tasiemiec (soliter).

Są rozmaite rodzaje; najczęstszy (*Taenia solium*) dostaje się do przewodu pokarmowego człowieka wskutek spożywania surowego mięsa wieprzowego. Tasiemiec dochodzi do długości czterech metrów; ciało jego składa się z licznych członów, z czego oddzielają się dłuższe lub krótsze kawałki i wraz ze stolcem zostają wydalone; pojedyncze człony są mniej więcej kwadratowe, płaskie i barwy żółto-białej. Najbardziej odpowiednie, chociaż może nie apetyczne, porównanie tych członów będzie z ułożonemi obok siebie łazankami w kupie. Główka jest wielkości główki od szpilki, bardzo silnie wsysa się w ścianę jelita i tylko energiczna „kuracja przeciwtasiemcowa” może ją usunąć. Ponieważ środki, których do tego potrzebujemy, nie są obojętne, kurację taką można przeprowadzać tylko pod kierownictwem lekarza. Leczenie jest tylko wtedy skuteczne, gdy odejdzie główka wraz z członami, w przeciwnym razie robak odrasta. Gdy główki znaleźć nie można, trzeba kurację po kilku miesiącach powtórzyć, jednak nie wcześniej, gdyż „lekarstwo na robaki” nie tylko atakuje jelita, ale i całe ciało. Po udanej kuracji należy przez kilka dni zachować łagodną i lekką dietę. — Jajka tasiemca odchodzą z dojrzałymi członami i są zjadane przez świny, ryjące w odpadkach. W żołądku tego nowego „gospodarza” jaja rozwijają się, wolne embriony przebijają ścianę żołądka i wraz z prądem krwi dostają się do mięśni, to znaczy do mięsa wieprzowego. Gdy tych embrionów nie zabijemy przez gotowanie albo silne wędzenie wieprzowiny, dostają się one jako żywe do jelit człowieka. — Tasiemiec wywołuje niekiedy tak nieznaczne dolegliwości, że nosiciel dowiaduje się o tym nieproszonym gościu dopiero wtedy, gdy zauważy odchodzące w stolcu człony. W innych znowu wypadkach cierpi chory na odbijanie, bóle brzucha, nieregularny stolec, brak apetytu, przeplatany wilczym głodem, swędzenie w okolicy odbytu, ogólne osłabienie, ból głowy, zmianę nastroju, niedokrwistość, nieczystą cerę twarzy (wagry i wypryski). Zwykle ma człowiek tylko jednego

tasiemca, ale pamiętać o tem musimy, że i kilka tasiemców może być u jednej osoby naraz, wówczas gdy po udałym odejściu jednego tasiemca z głową, dolegliwości powracają i znów odchodzą części tasiemca.

Tężec albo tetanus.

Przy tej chorobie zakaźnej zarazki, które chętnie znajdują się w ziemi lub nawozie, dostają się przez zranienia lub rany w skórę, zanieczyszczoną ziemią, do organizmu, a stamtąd idą drogami nerwowymi aż do rdzenia pacierzowego. Po dniach lub tygodniach zranienia występują pierwsze znaki zakażenia, a mianowicie charakterystyczna sztywność i napięcie mięśni twarzy i szczęki dolnej, które następnie przenosi się na mięśnie grzbietu, barków i brzucha, a wkońcu także na mięśnie oddechowe. Gorączka początkowo niewysoka w dalszym przebiegu wzmagą się. Szczęściem wszystkie wypadki nie przebiegają tak ciężko i zakażenie jest dość rzadkie. Przez zastrzyknięcie na czas surowicy po podobnem zranieniu (p. w.) rozwój tężca może być wstrzymany.

Truczny.

Patrz Pierwsza pomoc.

Trychina.

Jedyną przyczyną znaną jest spożywanie trychinowatego mięsa wieprzowego na surowo lub niedogołowanego. Choroba ta dość rzadko występuje od czasu, gdy się odbywa sumienne badanie mięsa sprzedawanego. Trychiny są to robaczki malutkie, bo zaledwie 1 mm długie, skręcające się spiralnie i znajdujące się w mięsie wieprzowym w pewnego rodzaju kapsułce. W żołądku człowieka kapsułka się rozpuszcza, oswobodzone trychiny dostają się do jelita i tam wyrastają na dojrzałe płciowo trychiny jelitowe. Jajka dojrzewają w samiczce tak, że ona rodzi żywe młode, i to jedna trychina znosi ponad 1000 młodych. Młode trychiny wraz z prądem krwi dostają się z jelita do mięśni, wywołując tam ciężkie objawy chorobowe. Pierwszemi objawami chorobowymi są nudności, wymioty, a następnie biegunka, która może być tak silna, że przypomina cholere. Mięśnie zostają za-

atakowane dopiero w drugim tygodniu, a nawet i później. Wówczas każdy ruch jest tak bolesny, że chorzy leżą w łóżku zupełnie bez ruchu. Ponieważ jednak zaatakowane zostają też mięśnie żwacze, połykowe i oddechowe, dochodzi do zaburzeń w żuciu, połykaniu, oddychaniu i t. d. Objawy te doprowadzają w jednej trzeciej wypadków do śmierci. Wypadki łżejsze po kilku tygodniach leczą się. Jak długo jeszcze spodziewamy się, że trychiny są w jelitach (około osiem tygodni od początku choroby), gliceryna zdaje się być najlepszym środkiem. Trzeba ją jednak dawać w dużych ilościach co godzinę łyżkę zmieszaną z małą ilością lemoniady. Na bóle mięśniowe morfina, wcieranie oleju chloroformowego, stałe kąpiele.

Tyfus.

Zwany również tyfusem brzuszny jest chorobą zakaźną, wywołaną przez zarazki, zwane bakteriami tyfusowymi. Tyfus, który dawniej występował pod postacią epidemji, dzisiaj dzięki wiedzy i znajomości jego rozprzestrzeniania się, jak i odpowiednim sanitarnym środkiem, jest w okolicach naszych dość rzadki. Zakażenie następuje przez zanieczyszczoną wodę (studnie w pobliżu dołów kloacnych, rzeki, do których wchodzą kanały i t. d.). Trzeba pamiętać, że chorzy na tyfus wydzielają zarazki tyfusowe nie tylko przez stolec, ale także dość obficie z moczem, dalej i o tem, że chory taki długo po wyzdrowieniu może być „nosicielem zarazków” a wkońcu i o tem, że są ludzie zwłaszcza podczas epidemji tyfusowych, którzy na tyfus nie chorują, czują się zupełnie dobrze, mają tylko nieznaczne dolegliwości, a jednak są „nosicielami zarazków” t. j. że posiadają zarazki i je wydzielają. — Tyfus zaczyna się nieznacznymi objawami: osłabienie, lekkie bóle głowy, bóle w stawach i t. d. Dopiero po kilku dniach występuje gorączka, brak apetytu i zaparcie stolca. Z tygodnia na tydzień choroba się wzmagą, chory jest nieprzytomny i często w delirjum. Często jeszcze dzisiaj wśród laików rozpowszechniona nazwa dla tyfusu „gorączka nerwowa” wskazuje na częste i ciężkie zaburzenia nerwowe. Później występują jasno-żółte płynne stolce, ogromnie podobne do purée grochowego. Wrzody, które powstały w jelicie cienkim, w wypadkach pomyślnych goją się mniej wię-

cej w czwartym tygodniu. W wypadkach cięższych dochodzi do krwawień jelitowych, a stolce mają wtedy wygląd teru. O wiele niebezpieczniejszym od krwawień jelitowych, przy których połowa chorych na tyfus wyzdrowia, jest pęknięcie wrzodu do jamy brzusznej. — Wskutek tego, że choroba trwa długo, że chory jest nieprzytomny i że mogą wystąpić liczne komplikacje, czasem nawet dość częste, jak na przykład katar oskrzeli i zapalenie płuc, ogromnie ważnem jest staranne i sumienne pielęgnowanie chorego. — W leczeniu stosuje się chłodne kąpiele, wilgotne zawijania, pęcherz z lodem na głowę, wewnętrznie piramidon, węgiel zwierzęcy, adsorgan, bolusal i t. d. W razie potrzeby podaje się środki nasercowe. Często należy czyścić usta (pendzlować gliceryną). Odżywiać ostrożnie kleikami i papkami, silnie słodzoną herbatą z cytryną. Wskutek wielkiej zakaźności chory musi być izolowany, stolec, mocz i bielizna dezynfekcjonowane. — W celach zapobiegawczych przesadna czystość, mycie rąk sublimatem i nie jeść i nie pić niegotowanego. Szczepienie ochronne można stosować tylko w pewnych wypadkach, działanie bowiem jego występuje w 3—4 tygodniach.

Udar ciepły.

Patrz Pierwsza pomoc.

Udar mózgu.

Rozumiemy pod tem raptowny upadek pacjenta i utrata przytomności u starszych ludzi. Jest to następstwem krwawienia w mózgu, powstałego wskutek pęknięcia naczynia krwionośnego. Zdarza się w późniejszych stadiach zwapnienia tętnic. Okres nieprzytomności jest różny. Niektórzy wogóle już się nie budzą, inni mają po obudzeniu się sparaliżowaną rękę i nogę tej samej strony ciała. Niekiedy też paraliż dotknie mowę i doprowadza do bezwolnego oddawania moczu i kału. Przy ataku nie wolno chorego transportować (krwawienia), głowa jego winna być wysoko, obłożona lodem, przy wymiotach trzymać głowę w bok, by chory nie udusił się. Następnie winno się chorego położyć w innej pozycji, by przewietrzyć płuca celem zapobieżenia zapaleniu płuc, i unikać leżenia na krzyżach. Starsi ludzie, chcący uniknąć udaru,

winni wystrzegać się alkoholu, mocnej kawy, zdenerwowania, gorących kąpiei, nadmiernego wysiłku przy oddawaniu stolca oraz przemęczenia umysłowego, a zwłaszcza seksualnego. Objawem pocieszającym jest stopniowe ustępowanie paraliżu, do czego przyczynia się leczenie rozpoczynające się w 2—3 tygodni po ataku (elektryzowanie, masaże, gimnastyka lecznicza, kąpiele), gimnastykę winien uprawiać chory bez męczenia się.

Udar serca.

Jest to nagła śmierć, która następuje przez to, iż serce przestaje bić. Ciekawym sposobem zdarza się też u ludzi, którzy nigdy nie chorowali na serce.

Uduszenie patrz duszność i Pierwsza pomoc.

Ukąszenie owadów.

Nie są one niebezpieczne, lecz początkowo dotkliwie bołą. W razie ukąszenia przez pszczołę, osę, komara i t. p. można sobie ulżyć przez przykładanie salmiaku lub 4% spirytusu mentolowego. O ileby miejsce ukąszenia nabrzmiało, należy stosować okłady z kwaśnej wody. Żądła pszczoł, które pozostały w skórze, należy usunąć. W razie ukąszenia przez kleszcza należy nalać oliwy na owad, ponieważ wpija się w skórę. Przez oliwę traci on swoją moc i można go łatwo wydobyć, kręcąc go lekko w jednym kierunku.

Ukąszenie żmii.

Patrz Pierwsza pomoc.

Utrata przytomności patrz mdłości.

Wada serca (wada zastawek sercowych).

Wady serca mogą być wrodzone lub nabyte. Z wadami wrodzonymi ciało człowieka daje sobie łatwo radę, o ile nie są tak ciężkie, iż dziecko od samego początku nie jest zdolne do życia. Organizm sam przez się aby użyć medycznego wyrazu, kompensuje ją. Zdarza się to także przy wielu nabytych wadach. Wady serca powstają wskutek różnych chorób jak: szkarlatyna, dyfteryt, tryper, reumatyzm i t. d. Powstaje wtedy wewnątrz serca zapale-

nie, które powoduje zgrubienie, skrócenie lub osłabienie zastawek sercowych. Należy więc w razie choroby, któraby mogła spowodować wadę serca, być bardzo ostrożnym. Wadę serca można rozpoznać na podstawie następujących objawów: zatamowanie obiegu krwi, niebieskawy kolor skóry i błon (specjalnie widoczny na wargach), katar płuc, opuchnięcie śledziony i wątroby, zaburzenia przy wydzielaniu moczu przez nagromadzenie w nerkach, woda w worku sercowym, w skórze, czasem w jamie brzusznej. Chory czuje się zmęczony, cierpi na zawroty głowy, duszności, uczucie ucisku. Na pocieszenie można stwierdzić, iż wielu ludzi chodzi po świecie z wadą serca, wykonuje swój zawód i że ich życie niekoniecznie jest przez to skrócone. Pacjent jednak musi żyć wstrzeżliwie, unikać każdego przemęczenia; po schodach winien chodzić powoli, nie mieć ambicji sportowej, wewnętrznej czystości winien przestrzegać przez regularne trawienie, zewnętrznej przez pielęgnację skóry i rozsądne hartowanie. Skóra odciąga bowiem serce w jego pracy, o ile jest dobrze przekrwiona, a mianowicie przez parowanie oraz przez oddychanie skórą. Nieskompensowane wady serca leczy się przez położenie natychmiastowe pacjenta do łóżka i stosowanie zimnych okładów w okolicy serca. Należy wezwać lekarza, który wyda odpowiednie zarządzenia oraz przepisze odnośne lekarstwa.

Wagry.

Patrz IX księga „Pielęgnacja piękności”.

Woskowina w uchu.

Niekiedy zauważa się stopniowe osłabienie słuchu w jednym lub obu uszach, bez innych dolegliwości. Przyczyna leży w tem, że wosk w uchu, wskutek nieodpowiedniego i niewystarczającego czyszczenia tego organu, stworzył kuleczkę, która leży jak korek na bębnie i nie dopuszcza do niego fal głosowych. Zazwyczaj wystarczy wstrzyknąć do ucha pod lekkim ciśnieniem letniej wody, aby odkleić korek i prądem wody wyrzucić nazewnątr. O ile to się nie uda, należy wstrzyknąć oliwy i zatkać ucho watą. Oliwa przez noc rozmiękczy korek, rano zaś należy przepłukać ucho wodą.

Wole.

Tak nazywamy powiększenie gruczołu tarczowego. Najlżejszy stopień nazywamy powiększenie szyi, które często następuje w latach rozwojowych, specjalnie u pływaków, cyklistów i turystów. Dalsze stąd wola powodują nierzadko ucisk i zmianę pozycji tchawicy, leżącej poniżej, a tem samem utrudniając oddychanie. Inne znów wypadki powodują ciężkie zaburzenia nerwowe. (Patrz „Choroba Basedowa”). Objawy jednak opisane tamże występują tylko w lżejszym stopniu. Jak wiadomo, wole występuje często w Alpach (Hallstatt, Styria, Szwajcaria). Na podstawie poczynionych tam obserwacji, zalecił Wagner-Jauregg spożywanie jodynowanej soli kuchennej (5 mg jodu na 1 kg soli kuchennej). Okazało się jednak, iż niektórzy ludzie nie znoszą nawet tak małych ilości jodu, wobec czego należy usilnie przestrzegać przed tego rodzaju kuracją bez stałej kontroli wagi oraz opieki lekarskiej. Nader niebezpieczne są środki, zalecane często w gazetach, przyczem niedokładnie znamy ilość zawartego jodu i nie wiemy, czy jest ona zawsze równa. Pierwszemi ostrzegawczymi oznakami są bicie serca i nadmierne chudnięcie.

Wybuch krwi (krwioplucie, wymioty krwawe).

Jak sama nazwa mówi, w pierwszym wypadku krew pochodzi z płuc, w drugim z żołądka. Krew, pochodząca z gardła lub krtani, jest przeważnie skąpa, zmieszana ze śluzem, nie może więc prowadzić do mylnego rozpoznania. Przy krwotoku płucnym jest krew jasno czerwona, pienista i wydziela się przy kaszlu. Chory musi leżeć w łóżku w pozycji pół siedzącej, musi unikać głębokich oddechów, głośnego mówienia, a kaszel, o ile możliwości, powinien być powstrzymany. Natychmiast należy mu dać wody ze solą, $\frac{1}{2}$ do 1 łyżki stołowej soli rozpuszczonej w $\frac{1}{2}$ szklance wody, a następnie preparaty wapna, pigułki z lodu, brom i żadnych twardych pokarmów. — Przy krwawych wymiotach krew jest ciemna, zsiadła i często zmieszana z resztkami pokarmu. Przyczyną jest przeważnie wrzód żołądka (patrz tamże). Bez względu na spokój w łóżku, poziome ułożenie na plecach, zimne okłady na okolicę żołądka. Chory nie śmie przez trzy dni nic przyjmować, nawet wody, nie śmie mówić i unikać wszel-

kiego ruchu. Przeciw pragnieniu lewatywy z wody do kiszki stolcowej i płukanie ust zimną wodą. Następnie, to jest czwartego dnia, $\frac{1}{2}$ litra letniego mleka podzielonego na dwugodzinne odstępy, albo: 20 g żelatyny, 90 g cukru mlekowego, i 100 g wody z sokiem jednej pomarańczy; letnie również w odstępach dwugodzinnych. Leżenie w łóżku przez cztery tygodnie i ostrożne odżywianie (wszystko pod postacią papki: papka grysikowa, kartoflana, przygotowana z mlekiem, papka jarzynowa, następnie jajecznica, mięso cielece gotowane dokładnie przetarte, drób, rzeczne ryby). Niedozwolone są nawet i później: czarny chleb, strączkowe jarzyny, kapusta, buraki, surowe mięso, słonina, surowe owoce, silnie przyprawiane i solone pokarmy, a także, rozumie się, alkohol i gorące napoje. Pokarmy też muszą być przyjmowane w stanie letnim i dobrze przeżute. Dania częste i małe, by żołądka zbytnio nie rozszerzały.

Wymioty.

Gdy są spowodowane spożyciem niestrawnych lub zepsutych pokarmów, najlepiej jest wtedy podawać przez cały dzień nic innego prócz herbaty i łagodnego środka przeczyszczającego. Wymioty są jednak często objawem towarzyszącym różnym chorobom, są więc omówione pod odpowiednimi rozdziałami. Specjalną formą wymiotów są tak zwane niestępujące wymioty ciężarnych, które w ciężkich wypadkach faktycznie nie dadzą się powstrzymać tak, że zagrażają życiu kobiety i nie pozostaje nic innego, jak przerwać ciążę. Często jednak udaje się powstrzymać je, albo doprowadzić do znacznego polepszenia zapomocą następujących sposobów: w pożywieniu nie podawać mleka, dbać o regularne stolce, dłuższy czas leżeć na plecach, połykać małe kawałki lodu, całe pożywienie przyjmować pod postacią papki, ewentualnie vigantol i naswietlanie lampą kwarcową, czopki stolcowe „neutisan”, odżywianie za pomocą odżywczych lewatyw. — Wymioty są też objawem towarzyszącym chorobie morskiej, która może dotknąć niektórych ludzi już podczas jazdy łódką, a nawet koleją. Także przeciw temu dobruś środkami będą „neutisan” lub „vasano”, trzeba je jednak brać, zanim wymioty się zaczną, najlepiej więc, zanim się wejdzie na okręt lub do pociągu.

Wymioty i biegunka.

Ponieważ występują one u dzieci w pierwszych latach życia, opiszemy je dokładnie w tomie „dziecko”. Patrz następnie pod „pierwsza pomoc”, ponieważ wymioty z biegunką występują przy zatruciach. U dorosłych, gdy zostanie wykluczone zakażenie, daje się gorące okłady na brzuch, ciemną herbatę z czerwonym winem i zupy z kleików. Bardzo skuteczne i chętnie przyjmowane jest sago, gotowane na czerwonym winie na rzadko i nieco posłodzone.

Wymioty krwawe patrz wybuch krwi.

Wysypka z lekarstw.

U niektórych osób mogą różne środki przy nadwrażliwości wywoływać wysypkę skórą i to, u jednego te, u drugiego inne, tak, jak są osoby, które dostają przy dotknięciu prymuli wysypki, większość jednak nie. Wysypka przeważnie występuje nagle w ciągu godzin po przyjęciu lekarstwa i może mieć wygląd odry, płonicy, plam, pęcherzy i przeważnie jest bardzo swędząca. Mogą nawet powstać małe wybroczyny krwawe do skóry. Do lekarstw, wskutek których może wystąpić wysypka, należą: brom, jod, chinina, antypyrina, preparaty salicylowe i rtęciowe. Wysypka ta jest zupełnie nieszkodliwa i znika kompletnie po usunięciu lekarstwa, jednak człowiek nadwrażliwy na ten środek musi otrzymać inny preparat.

Wzdęcia.

Nawet i w zdrowym przewodzie pokarmowym odbywają się procesy fermentacyjne, jest to bowiem częścią procesu trawienia. Nadmierne natomiast wytwarzanie się gazów, względnie przeszkoda w ich odejściu, wywołują napięcia bóle i nudności. Pętla jelita, wydęte nadmiernie, zajmują bardzo dużo miejsca, uciskają ku górze przeponę, ta znów uciska płuca i serce, powodując krótki oddech, ból w okolicy serca, i bicie serca. Nadmierne wzdęcia powstają zwykle wskutek zaburzeń w trawieniu przy skąpem wydzielaniu soków żołądkowych, zwężeniu jelita, kamieniach żółciowych, a także wskutek połykania powietrza przy łapczywym połykaniu pokar-

mów i wskutek nieregularnego stolca. A zatem: powoli jeść, porządnie żuć, a gdy jest złe użębienie — dentysta. Pokarmy wywołujące wzdęcia są: czarny chleb, owoce strączkowe, kapusta i potrawy przygotowane na drożdżach (zakwaska), śliwki, cebula, ogórki, a także piwo, moszcz, wody zawierające dwutlenek węgla. Poleca się herbatę z mięty i kopru, węgiel zwierzęcy (forma wygodna — są tabletki eucarbon, carbosan, trzy razy dziennie po 2 tabletki). Przy silnych bólach okłady na brzuch i wprowadzenie rurki gumowej do odbytnicy.

Wrzody żołądka.

Oznaki najważniejsze: bóle, które z wielką regularnością rozpoczynają się $\frac{1}{2}$ —2 godzin po każdym posiłku, rozprzestrzeniając się często na plecy, przyczem charakterystyczne jest krwawienie z żołądka. Bóle te mogą też występować rano na czczo. Nie zawsze przy tem pacjent wymiotuje krwią, zdarza się często, iż krew dostaje się z pokarmem do kiszek, zabarwia jednak tylko w razie silniejszych krwawień stolec, zazwyczaj można ją stwierdzić tylko chemicznie. Sprawę wyjaśnia dopiero prześwietlanie pacjenta promieniami Röntgena, które należy stosować zawsze przy bólach wewnętrznych. W razie stwierdzenia wrzodu należy chorego natychmiast położyć do łóżka. Stosuje się worki z lodem, jako pokarm co godzinę jedynie zimne mleko, w międzyczasie roztwór sody jadalnej. Na kurcze żołądkowe istnieje szereg środków, które zależnie od wypadku musi zapisać lekarz. Zdarza się, iż wrzody żołądka mogą spowodować zapalenie opony brzusznej, do której potrafią się przegryźć. W tym wypadku natychmiastowa operacja jest konieczna. Jedynie lekarz może zdecydować, kiedy należy rozpocząć odżywianie kleikami lub naturalnym pokarmem.

Wścieklizna.

Przenosi się najczęściej wskutek ukąszenia przez chorego na wściekliznę psa. Zarazek jest nieznany. Chory początkowo cierpi na silny niepokój, który wzmagą się aż do szałów, na kurcze połykowe i na kurcze mięśni oddechowych, gorączkę, ślinotok i porażenia. Najniebezpieczniejsze są ukąszenia części ciała

nie odzianego (twarz, ręce), ponieważ ubranie do pewnego stopnia zatrzymuje ślinę, w której znajdują się zarazki, i nie dopuszcza jej do rany. Niebezpieczne jest i to, że od ukąszenia do wybuchu choroby mogą upłynąć miesiące — tak, że się zapomina o samem ukąszeniu. W razie ukąszenia przez podejrzanego psa, natychmiast wyssać i wypalić ranę kwasem karbolowym, możliwie szybko zaszczepić w odpowiednim zakładzie (Instytut Pasteura), w każdym razie wysłać podejrzanego psa do obserwacji, względnie przesłać głowę i szyję zabitego psa do zakładu weterynaryjnego.

Wstrząs mózgu.

Patrz Pierwsza pomoc.

Wszy odzieżowe.

Zazwyczaj znajdują się w fałdach i szwach bielizny i ubrania, rzadziej na ciele, gnidy ich jednak znajdują się we włosach. Wszy przenoszą groźny tyfus plamisty. Wszom zapobiega się przez wsypanie do bielizny proszku, składającego się z równych części siarki i łojku. Jeżeli wszy się zagnieżdżą należy wygotować bieliznę osobistą i pościelową oraz poddać ubranie działaniu pary wodnej. Przeciwno swędzeniu skóry należy stosować ($\frac{1}{2}$ %) spirytus mentolowy. Jeżeli wskutek drapania skóry powstanie wysypka, należy leczyć maścią cynkową. Całe ciało należy jednak przedtem oczyścić gruntownie zielonem mydłem.

Zakażenie krwi.

Słowo to ma złą sławę, wcale jednak nie oznacza wyroku śmierci, zwłaszcza gdy są użyte odpowiednie środki. Do nich należy nawet tak często zabraniany alkohol i chory powinien jednego dnia z czystym sumieniem wypić flaszkę mocnego czerwonego wina (Portwein) i ćwierć litra koniaku, zwłaszcza gdy nic przeciw temu nie przemawia (wada serca i t. d.). To wszystko jednak nie wystarcza. Zakażenie krwi powstaje przeto, że zarazki, które wtargnęły do organizmu przez skałeczone miejsce, czasem nawet nieznaczne, dostały się do dróg limfatycznych. Drogi te nabrzmiewają i występują pod postacią czerwonych sznurków, gruczoły limfatyczne, znajdujące się na drogach limfatycznych,

puchną i bolą. W wielu wypadkach udaje się już przez okłady i unieruchomienie danej części ciała doprowadzić do zniknięcia objawów. Gdy w miejscu wtargnięcia zarazków powstaje ropienie, jak to bywa często przy zraniach palców (p. zanokcica) należy bezwarunkowo poradzić się lekarza. Również gdy wystąpi gorączka, nie należy czekać na zimnicę i dopiero wtedy wołać lekarza, wówczas doszło już do ogólnego zakażenia krwi bowiem, które jest już niebezpieczne. Przy większych ranach, przez które mogą bakterie w dużej ilości wtargnąć do organizmu, niebezpieczeństwo zakażenia krwi jest tem większe, i dlatego tak niebezpieczna jest gorączka połogowa. Ona jest zakażeniem krwi, powstałym wskutek wtargnięcia zarazków do macicy, która przedstawia się jako niezamknięta duża rana. I dlatego powstaje konieczność ogromnej czystości przy porodzie i połogu.

Zapalenie spojówki patrz choroby oczu.

Zanokcica.

Jest to zapalenie dookoła paznokcia, bardzo bolesne i w pewnych wypadkach utrudniające zupełnie pracę ręki. Przyczyną mogą być ledwo zauważone, względnie zlekceważone zranienia, bardzo często oderwanie tak zwanej nasady paznokcia. Należy wtedy paznokcie obciąć tuż przy skórze nożycami, a miejsce obmyć alkoholem, benzyną albo jodyną. W te drobniutkie ranki wchodzi zarazki ropne i powstaje zapalenie, mogące prowadzić do ropienia. W początkach bardzo gorące kąpiele ręki, dwa do trzech razy dziennie po pół godziny (co pewien czas dolewać wody gorącej), okłady z octanu glinkowego, unieruchomienie. Gdy w ten sposób leczymy, zapalenie może cofnąć się bez ropienia. Gdy dojdzie do ropienia, należy natychmiast udać się do lekarza, ropienie może bowiem przejść na pochwę ściągnięciem i w nich dalej się rozwijać, a nawet może przejść na kość. Często występują pulsujące bóle w palcu, gruczoły i drogi limfatyczne aż po pachę puchną, występuje gorączka i z błahego początku powstaje sprawa poważna, mogąca doprowadzić do sztywności ręki, a nawet do ogólnego zakażenia krwi. W początkach wystarczy natomiast tylko małe nacięcie, którego można dokonać pod miejscowym znieczuleniem.

Zapalenie.

Każde zapalenie jest środkiem obrony, walką obronną ciała przeciw ciałom obcym, względnie najczęstszemu wrogowi — bakterjom. Na miejsce zaatakowane przez takich wrogów wysyła organizm więcej krwi, która zawiera w sobie wszystko, co jest potrzebne do obrony. Są to białe ciała krwi, prowadzące bohaterską walkę wręcz i pochłaniające tyle zarazków, ile tylko są w stanie pochłoniąć, chociaż same nawet z tego giną, są i substancje ochronne, rozpuszczone w części płynnej krwi. Procesy te doprowadzają do czterech głównych cech zapalenia, obrzęku, zaczerwienienia, gorączki i bólu. My zaś nie mamy nic do czynienia, jak dopomagać mądrym poczynaniom natury. W początku zapalenia okłady z octanu glinkowego, gdy proces odbywa się na powierzchni, pęczarz z lodem, gdy chodzi o zapalenie w głębi, na przykład w jamie brzusznej. Gdy zapalenie na palcu daleko postąpiło, gorące kąpiele rąk (p. zanokcica), na nodze gorące kąpiele nóg i t. d. Zapalenie albo ustępuje, albo miejsce zapalone odgranicza się pod postacią zbiornika ropy; wtedy osiąga się szybkie wyleczenie przez odpowiednie otwarcie ogniska ropnego. Zapalenie błony śluzowej nazywamy katarą, który nazywamy zależnie od umiejscowienia schorzenia; patrz więc katar oskrzeli, katar jelit, i t. d.

Zapalenie jajników

Patrz życie płciowe kobiety II (dodatek).

Zapalenie miedniczek nerkowych.

Powstaje zazwyczaj wskutek infekcji pęcherza moczowego (tryper, zapalenie pęcherza i t. p.) lub wskutek kamieni nerkowych. Leczy się chorobę przyczynową, pacjent winien leżeć w łóżku, stosuje się gorące okłady w okolicy nerek, ciepłe kąpiele, opakowania błotne, lekko strawne potrawy (mleko, zupy kleikowe) lekkie leguminy, kleiki, kompot, mleko migdałowe.

Zapalenie nerek

może być spowodowane przez najrozmaitszego rodzaju szkodliwe substancje, przechodzi lekko lub ciężko, może trwać krótko lub też lata i dziesiątki lat. Ponieważ nerki są filtrem, który wydziela szkodliwe substancje powstające przy przemianie materji, np. kwasu moczowego

wego, jest jasną rzeczą, iż całe ciało cierpi, jeżeli nerki zachorują i nie funkcjonują prawidłowo. Zapalenie nerek powstaje często po chorobach zakaźnych, najczęściej w związku ze szkarlatyną lub tyfusem, rzadziej z dyfterytem, świnką i gruźlicą płuc bardzo często natomiast z zapaleniem gardła, nawet w formie lekkiej anginy. Ilość substancji chemicznych, które mogą spowodować zapalenie nerek, jest tak duża, że nie możemy ich wszystkich wyliczyć. Praktycznie najważniejszymi są: fosfor, arsenik, ołów, rtęć, produkty smoły pogazowej (ter), oraz alkohol. Pewnem jest, iż ciężkie przeziębienia i przemoczenia mają wpływ na powstanie zapalenia. Pierwszymi oznakami choroby są czasami bóle w okolicy nerek, często wielokrotne oddawanie moczu oraz nieprzyjemne uczucie parzenia przy oddawaniu zanadto skoncentrowanego moczu. Często poznajemy chorobę po bladym, obrzękłym wyglądzie chorego, ponieważ dziwnym sposobem zatrzymanie wody w ciele uwidacznia się przy zapaleniu nerek najpierw na twarzy, potem w okolicy kostek u nóg, wkońcu może obrzęknąć skóra całego ciała a także wystąpić ascites. (Patrz tamże.) W ciężkich wypadkach występują chorobliwe objawy sercowe i tak zwana uremja, rodzaj samozatrucia wskutek niewydzielonego moczu. U kobiet w czasie ciąży ma zapalenie nerek nieco inny przebieg. Naogół przebieg tej choroby jest łagodny, ponieważ często po porodzie następuje szybkie wyzdrowienie. Z wielu sposobów leczenia zapalenia nerek wyszukuje lekarz najodpowiedniejsze w indywidualnym wypadku. Wskazane jest zawsze picie mleka i pocenie się. Również po wyleczeniu winien chory być bardzo ostrożny i wystrzegać się fizycznego przemęczenia, przeziębienia oraz błędnej diety.

Zapalenie nerwów.

Powoduje silne bóle a czasami dziwne uczucie, np. także jak chodzenie mrówek po ciele, „zaśnięcie końców nerwów” i t. d. Występuje zazwyczaj podczas lub po chorobach zakaźnych jak dyfteryt, tyfus, zakażenie krwi, grypa, często w związku z zatruciami (ołów, arsenik, niktoyna, alkohol i t. p.) i chorobami związanymi z przemianą materji, jak cukrzyca, podagra. Zapalone nerwy są wrażliwe na ucisk i często grubieją. Po zapaleniu może

nastąpić sparaliżowanie lub brak czucia. Leczenie: natychmiastowe usunięcie przyczyny, potem należy chorego pobudzić ostrożnie do pocenia się, kąpiele błotne, diatermja masaż i elektryzowanie. Długotrwałe zapalenie nerwów może spowodować paraliż.

Zapalenie otrzewnej.

Przyczyna zapalenia może być różna, chroniczne zapalenie otrzewnej jest przeważnie pochodzenia gruźliczego. Przyczyny ostrego zapalenia są: niezauważone na czas zapalenia wyrostka robaczkowego, przyczepionego do ślepej kiszki, i zwane zwyczajnie zapaleniem ślepej kiszki, u kobiet schorzenie jajników, poronienia a także choroba woreczka żółciowego, wrzody żołądka albo jelit, pękające do jamy brzusznej, zacisnięta przepuklina i t. p. Zapalenie otrzewnej zaczyna się przeważnie nudnościami, silnymi bólami brzucha, gorączką i wymiotami. Język jest wtedy suchy, obłożony brązowym nalotem, powłoki brzuszne silnie napięte i na dotyk ogromnie wrażliwe, oddech i puls są przyspieszone. Bezwarunkowo wskazanem jest przewiezienie takiego chorego do szpitala, gdyż prawdopodobnie konieczną będzie jak najszybsza operacja. Celem przyniesienia ulgi choremu okłady dokoła brzucha, pęcherz z lodem, tylko płynne pożywienie, to jest mleko i woda, a przy wymiotach połykania kawałeczków lodu. Zapalenie ślepej kiszki patrz tamże. W razie gruźliczego zapalenia otrzewnej którego mamy dwie postacie, a pierwsza z nich (forma wysiękowa) może być wyleczona przez operację wówczas, gdy dość wcześnie ją przeprowadzimy. Płyn, gromadzący się w jamie brzusznej, można wielokrotnie wypuszczać, a na jego miejsce wdychać każdorazowo $\frac{1}{2}$ —2 litra azotu, aby zapobiec zrostom. Forma sucha da się dobrze leczyć mydłem potasowem: łyżkę mydła potasowego miesza się z nieznaczną ilością wody, to wciera się w skórę brzucha a po pół godzinie zmywa się je. Prócz tego systematyczne leczenie tuberkuliną, naświetlanie lampą kwarcową, leżakowanie połączone z naświetlaniami słonecznymi ciała i obfite odżywianie się.

Zapalenie płuc.

Może się rozwinąć z kataru oskrzeli, występuje też często w następstwie chorób za-

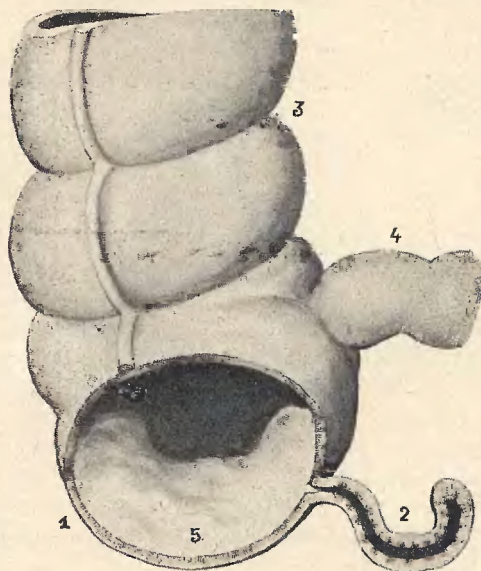
każnych (świnki, koklusz, tyfusu i t. p.). Nader niebezpieczne jest zapalenie płuc u dzieci i starszych osób. Ciężko chorzy oraz osłabieni mogą zachorować na zapalenie płuc wskutek tego, iż cząstki płynów lub potraw dostaną się zamiast do przełyku do tchawicy, a w dalszym ciągu do oskrzeli. Z tego też powodu nie należy nigdy próbować wlewać nieprzytomnemu jakiegoś płynu. Powodem zapalenia płuc są bakterje, które powodują silną produkcję flegmy tak, że pęcherzyki w płucach napełniają się flegmą. Zapalenie płuc rozpoczyna się nagle febrą, kłuciem w boku, kaszlem, u dzieci często wymiotami oraz bólem żołądka. Kaszel ten powoduje silne bóle, następuje w krótkich odstępach, płwociny są czerwone lub rdzawo-czerwone. Gorączka urywa się tak samo nagle, jak się rozpoczęła. Jest to okres kryzysu. Przeciwnie bólowi należy stosować ciasto z gorczycy oraz woreczek z lodem. Na kaszel kodeinę, narkofinę. Zwykle też konieczne są środki na podtrzymanie serca. Lekka dieta (zupa, mleko, jajka, białe mięso, czarna kawa, wody mineralne). Stosuje się też okłady na klatkę piersiową, ewentualnie ostrożnie kąpiele. O ile grozi osłabienie serca, należy zaniechać tych zabiegów, ponieważ każdy ruch szkodzi choremu. Zapalenie płuc u niemowląt i dzieci wygląda inaczej, wymaga innego sposobu leczenia, wobec czego omawiamy je w tomie p. t. „Dziecko”. Starsi ludzie winni być usadowieni wysoko lub wogóle siedzieć. Chorzy osłabieni, którzy źle odkaszlują, winni leżeć na brzuchu, przyczem należy podeprzeć głowę tak, aby usta były wolne (mała twarda poduszka). Potrzebne są inhalacje tlenu, ponieważ płuca nie wchłaniają tyle tlenu dla krwi, wobec czego chorzy odczuwają tę inhalację jako ulgę.

Zapalenie ślepej kiszki.

Nazwa ta ogólnie się przyjęła, chociaż nie ślepa kiszka, lecz jej podobny do robaka wyrostek, nazywany wskutek tego wyrostkiem robaczkowym, choruje przy zapaleniu ślepej kiszki.

Gdy raptownie wystąpi gorączka z wymiotami, szybkim pulsem, nudnościami, napięciem powłokami brzuszными, a szczególnie bólami w brzuchu z prawej strony pępka, nieco jednak niżej od niego, należy myśleć wówczas

o zapaleniu ślepej kiszki. Ból ten występuje zwłaszcza, gdy chory w łóżku się wyprostuje albo wyprostuje zgiętą nogę, względnie przy ucisku na ten punkt. Zwykle jest przy tem stolec zaparty, rzadziej biegunka. Operacja



Wyrostek robaczkowy (2), a nie ślepa kiszka, zostaje usunięty przy „operacji ślepej kiszki”.

1. Ślepa kiszka, 2. Wyrostek robaczkowy, 3. Jelito grube, 4. Jelito cienkie, 5. Papka pokarmowa.

jest bardzo prosta i krótka, wycina się wyrostek robaczkowy, a po tygodniu pacjent spaceruje z tem uczuciem pewności, że już nigdy nie dostanie zapalenia ślepej kiszki. Gdy się jednak zbyt długo czeka z wezwaniem lekarza, może dojść do zapalenia otrzewnej, ropienia i utworzenia się wrzodu w jamie brzusznej. Gdy jest podejrzenie na zapalenie ślepej kiszki, natychmiast łóżko, pęcherz z lodem na miejsce bolesne, pokarm tylko płynny (mleko, buljon z jajkiem), a nawet i tego możliwie jak najmniej. Broń Boże, środki przeczyszczające. Gdy gromadzi się w kiszce dużo kału, wywołującego u chorego dolegliwości, ostrożna lewatywa z czystej ciepłej wody.

Zapalenie żył.

W żyłę, zwłaszcza nóg, dochodzi wskutek długiego leżenia bez ruchu (po operacjach) do wytworzenia się skrzepu, któremu towarzyszy obrzęk i bolesność. Ponieważ skrzep taki

wskutek gwałtownego ruchu może się oderwać i z prądem krwi dostać się do serca, a stąd do płuc, dlatego zapalenie żył wymaga wielkiej ostrożności. Leczenie polega na ułożeniu wysokiem kończyny, ewentualnie unieruchomieniu jej zapomocą szyny, na okładach wysychających dokoła miejsca bolącego. Ogromnie ostrożnie należy podkładać basen. Po ustąpieniu bólów niekiedy dopiero po kilku tygodniach spokojnego leżenia może chory wstać, i to z największą ostrożnością.

Zapalenie ucha środkowego.

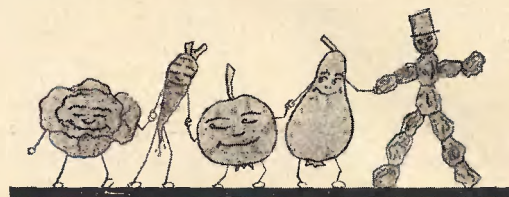
Powstaje prawie zawsze wskutek infekcji jamy nosowo-gardłowej lub wskutek przeziębienia, wciągania przez nos płynów (nie należy nigdy łykać przy pfukaniu nosa), chorób zakaźnych jak: świnka, szkarlatyna, dyfteryt, grypa i t. d. Oznakami są: bóle i pulsowanie w uchu, szmery w uchu przy czyszczeniu nosa, gorączka, u dzieci niepokój, wzbranianie się przyjmowania pokarmów, wymioty. Chorzy winni leżeć w łóżku, pocić się (przy pomocy aspiryny lub arkanolu). Do uszu winno się wsączać 2—3% glicerynę karbolową, poczem stosuje się ciepłe, wilgotne okłady, przykryte watą i ceratką. Jeżeli gorączka nie spada poniżej 39 stopni i bóle nie ustają, należy przy pomocy operacji otworzyć bębenek. Mała ta operacja polepsza stan choroby, bóle w krótkim czasie ustają, a przedewszystkiem zapobiega się zapaleniu i ropieniu błon mózgowych, kości czaszki i dróg krwionośnych.

Zaparcie stolca.

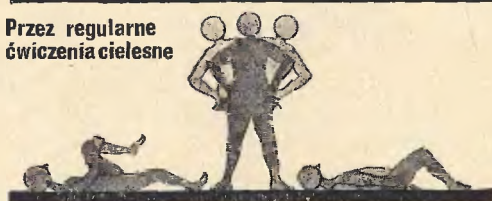
Zaparcie stolca względnie bezwład jelit odgrywa dużą rolę w życiu ludzi kulturalnych tak wskutek ogromnego rozprzestrzenienia się go jak i wskutek następstw. Dochodzi doń w przeważnej części wypadków wskutek skłonności do skurczów muskulatury jelita grubego. Pewnie, że główną rolę odgrywa tu cały szereg okoliczności, które przynosi ze sobą życie kulturalne, jak na przykład siedzący tryb życia, potrzeba wstrzymywania naturalnego parcia na stolec wskutek przyczyn zawodowych lub towarzyskich, a z pewnością także i nasze pożywienie, zawierające zbyt mało szlaki, to jest części niestrawnych. Cierpiący więc na zaparcie, musi się starać o uzyskanie większej pojemności stolca przez

spożywanie jarzyn (nieprzecieranych), sałaty, owoców, kompotu i owoców południowych, jak fig, suszonych śliwek, a także owoców strączkowych, razowego chleba (najlepiej

Zaparcia można uniknąć,
przez pożywienie, obfitujące w jarzyny i owoce.



Przez regularne
ćwiczenia cielesne



Przez masowanie się samego w leżącej pozycji.



Niezmiernie ważny dla człowieka i jego samopoczucia jest regularny codzienny stolec.
Muzeum Higieny w Dreźnie.

Grahama). Jeśli się nie uda przez taką zmianę odżywiania uzyskać stolca, należy spróbować normacolu dwa do trzy razy dziennie po łyżeczce kawowej, jest on bowiem zupełnie niestrawny a pęcznieje tylko w jelitach i w ten sposób powiększa ilość stolca. Ważnem jest również przyzwyczaić jelita do wypróżniania się o pewnej godzinie, najlepiej wieczorem, albo rano. Korzystnie też oddziałują wysychający okład na brzuch rano w łóżku na jedną godzinę i na czczo 10 do 12 suszonych śliwek niegotowanych, tylko moczonych przez noc w szklance wody. Gdy i w ten sposób nie uzyska się regularnego, obfitego wypróżnienia, należy spróbować znajdującej się w handlu oliwy parafinowej (n. p. nujol) albo od czasu do czasu lewatywy z ciepłej wody, względnie z rumianku. Wszystkie te sposoby

mają na celu uzyskanie stolca bez środków przeczyszczających, przeważnie bowiem zbyt szybko następuje przyzwyczajenie (niektórzy ludzie latami używają ze skutkiem tego samego środka przeczyszczającego), wskutek czego chwyta się ostrzejszych środków przeczyszczających, które drażnią jelita i doprowadzają do większych jeszcze skurczów. Niezmiernie jednak jest ważny dla człowieka regularny, najlepiej codzienny stolec. Zbyt długo pozostające w jelitach masy stolca trwrdnieją i rozkładają się, dochodzi do procesów fermentacyjnych i gnilnych, a wskutek gazów, które się przy tem wytwarzają, występują wzdęcia jelita i połączone z niemi dolegliwości (patrz wzdęcia). Twardy stolec wymaga wytężonego parcia, co doprowadza do powstania hemoroidów. On też powoduje, że szkodliwe substancje dostają się do obiegu krwi, wywołując pewnego rodzaju samozatrucie, objawiające się bólem głowy, brakiem apetytu, zmęczeniem i rozstrojeniem. Patrz także apopleksja.

Zębów psucie się (caries).

Wskutek działania cząsteczek pokarmu, pozostających między zębami i tam ulegających rozkładowi, do czego przyczyniają się bakterie znajdujące się w ustach, twarde szklivo zęba staje się chropowate. Gdy gnicie postępuje dalej, zębina, która jest miększa, zostaje na większej przestrzeni zniszczona — robi się w zębie dziura. Gdy ta dojdzie do okolicy nerwu, występuje wrażliwość na zimno, gorąco i słodkie pokarmy. Gdy zarazki idą głębiej do korzenia i przez otwór w korzeniu dostają się do szczęki, dochodzi do zapalenia okostnej. To znów ze swej strony doprowadza do zapalnego obrzęku dziąseł i policzka. Między okostną a dziąsłem gromadzi się niekiedy ropa, która powoduje tak długo gwałtowny szarpający ból, dopóki nie przebiję sobie sama drogi przez dziąsło albo dopóki nie da się jej odpływu przez lekkie nacięcie. Po ustąpieniu zapalenia można ząb, o ile się go nie usunie, leczyć i plombować i w ten sposób zrobić go znów pożytecznym. Utrata zębów, pominiawszy oszpecenie, wpływa bardzo niekorzystnie na trawienie, pokarmy bowiem mniej już rozdrobione dostają się do żołądka. Prócz tego zęby zepsute, pominiawszy wyżej wy-

mienione bóle, są stale źródłem niebezpieczeństwa, przez nie bowiem zarazki dostają się do obiegu krwi, wywołując choroby nie mające pozornie nic wspólnego z zębami. Najlepszym środkiem zapobiegawczym na psucie się zębów jest regularna, gruntowna pielęgnacja zębów: conajmniej dwa razy dziennie (rano i wieczorem) myć zęby szczoteczką także i po stronie wewnętrznej ruchami okrężnymi i używać dobrego środka na zęby, jak chlorodont, odol i inne. Również ważna jest regularna kontrola zębów przez dentystę, conajmniej dwa razy do roku, on bowiem pozna początki psucia się jeszcze wtedy, gdy niema bólu i o psuciu się nie myśli. Zamiast używania wykałaczek używać raczej „jedwabnej nitki do zębów“, którą można bezpieczniejszymi oczyszczać przestrzenie między zębami. Przeciw bólom zębów, zanim pomoże dentysta, zmywać dziąsła jodyną, silnie ogrzewać i środki usmierzające ból jak piramidon, aspiryna, veramon i t. d.

Zez.

Gałki oczne zwracają się zazwyczaj swoimi osiami na obserwowany przedmiot. Jeżeli zaś osie oczu krzyżują się przed przedmiotem lub wogóle się nie krzyżują, powstaje zez. W pierwszym wypadku powstaje zez zbieżny (oczy zwracają się w kierunku nosa), w drugim rozbieżny (oczy zwracają się w kierunku skroni). Oseki zezują, ponieważ nie umieją jeszcze nastawiać oczu na pewien przedmiot i na prawidłową odległość. Zez ten jednak sam zanika. Zez może być spowodowany przez to, iż oba lub jedno oko są dalekowzroczne. Specjalne okulary noszone stale leczą zez. Im wcześniej dziecko otrzyma okulary, tem szybciej zez zanika. W ostatecznym wypadku pomaga zawsze operacja.

Złamania kości.

Przedewszystkiem należy stwierdzić, czy skóra nad złamaną kością jest uszkodzona, czy też nie. W pierwszym wypadku mówimy „o zwykłym złamaniu kości“, w drugim o „otwartym“ względnie „skomplikowanym złamaniu kości“. Oprócz tego należy stwierdzić, czy kość została złamana wpoprzek czy wzdłuż, czy mamy do czynienia z pęknięciem kości, czy też została

zmiażdżona na odłamki. O ile zajdzie ostatnia możliwość, mogą się niektóre odłamki nie zagoić i mogą być przez ustrój wydalone, co powoduje opóźnienie wyleczenia. Zazwyczaj wyleczenie złamania następuje w ten sposób, iż powstaje po obu stronach złamania nowa tkanka, tzn. „calus”, która łączy rozdzielone krańce kości. Oba krańce należy przedtem umocować we właściwej pozycji przez różne sztywne opatrunki jak: gips, deseczki i t. d. Calus jest początkowo miękki, kostnieje jednak stopniowo coraz bardziej aż oba końce silnie się ze sobą zrosną. Ponieważ jednak złamana kończyna pozostaje cały czas nieruchoma, stawy w pobliżu sztywnieją, mięśnie zaś słabną. Szkody te należy usunąć w czasie rekonwalescencji przez kąpiele, masaż oraz bierne ruchy. Ruchy te wykonuje lekarz lub osoba pielęgnująca chorego, może je jednak wykonywać chory sam, wyprostowując i zginając chore ramię zdrowem. Wkońcu następują ruchy „aktywne”, t. zn. chory sam porusza ostrożnie uszkodzoną kończyną, aż zacznie znowu normalnie funkcjonować. Czas, aż to nastąpi, jest różny, zależy od rodzaju złamania, wieku i ogólnego stanu zdrowotnego chorego, a także nie w najmniejszej mierze od jego wytrzymałości i energii, zwłaszcza w czasie rekonwalescencji. Patrz także Pierwsza pomoc.

Żółtaczka.

Patrz kamienie żółciowe.

Zwapnienie tętnic.

Jest następstwem zużycia tętnic różnemi chemicznemi i mechanicznemi czynnikami, które działają na wewnętrzną ścianę tętnic w ciągu życia człowieka. Gdy skleroza rozwija się powoli w starszym wieku, jest wtedy zmianą starczą i nie można jej właściwie zaliczać do chorób. Obawa przed zwapnieniem zwykle jest przesadna, gdyż wapnieje się tak samo, jak starzeje, i chociaż nieprzyjemnie jest, że się oddalamy od czerstwej i twórczej młodości, to jednak nikt się nie boi tak starzenia się, jak zwapnienia. Jeśli pominiemy ciężką robotę fizyczną, to przyczyną przedwczesnej arteriosklerozy są przede wszystkim podrażnienia chemiczne, które już w czterdziestym roku ją powo-

dują. Są to chroniczny alkoholizm (nałóg pijacki), dna (gicht), niektóre chroniczne choroby nerek, nadmierne palenie, a wkońcu stałe podniecenie i przemęczenie duchowe. Środki zapobiegawcze wynikają same przez się z wyliczonych przyczyn: umiarkowany tryb życia. Celowem jest prowadzić jeden dzień w tygodniu postu, jak to niektóre religie przepisują i wogóle ograniczyć spożycie mięsa, wiele jarzyn, owoców i mleka, dieta uboga w białko, mało solna i mało przyprawiana; szczególnie wieczorne winny być lekkie. Regularne i dobrze dozowane ruchy ciała, odciążenie krążenia krwi w organach wewnętrznych, przez podrażnienie skóry i wywołanie w niej przekrwienia zapomocą kąpeli gazowych (CO₂), masaży, gorących kąpeli nóg i rąk, diatermji okolicy serca, są środkami leczniczymi. Kąpeli słonecznych należy unikać. Z lekarstw przede wszystkim jod i preparaty theobrominy.

Żyłaki

nie są niczem innem jak rozszerzonemi i wężkowatemi żyłami na łydkach. Początkowo jedynie zniekształcają nogę, później jednak powodują uczucie ciężaru oraz zmęczenia w nogach i mogą wkońcu doprowadzić do tworzenia się wrzodów przez to, iż skóra je pokrywająca staje się coraz cieńsza. (Patrz „żyłakowe wrzody”). Zdarza się też, iż występują groźne krwotoki, jeżeli zbyt wiele przepłniona żyła pęknie. Chorobę tę może również spowodować ciąża, gdyż w okresie tym obieg krwi jest mechanicznie utrudniony. W innych wypadkach ciąża pogarsza już istniejące żyłaki. Bardzo szkodliwe jest długie stanie, oraz noszenie podwiązek okrągłych. Podwiązki te ścisną żyły i utrudniają dopływ krwi do serca. Reasumując stwierdzamy, iż należy unikać stania, siedzenia ze zwieszonemi nogami, noszenia obcisłych części garderoby; natomiast wskazane jest chodzenie, pływanie, masaż, oraz noszenie gumowych lub trykotowych pończoch. Radykalnie leczą żyłaki zastrzyki do żył, które zupełnie nie są niebezpieczne, o ile je stosuje lekarz specjalista.

Żyłakowe wrzody.

Zwane też wrzodami łydkowemi, ponieważ zwykle na łydkach występują, tworzą się

wskutek zapalenia lub pęknięcia żyłaków. Wrzody te niełatwo się leczą, przeciwnie zazwyczaj rozprzestrzeniają się dalej i stają się źródłem stałych dolegliwości. Dlatego też nie wolno do tego dopuścić i zawczasu leczyć żyłaki. Raz utworzony wrzód wymaga opieki lekarskiej.

Analiza moczu.

Wkońcu opiszemy niektóre ważniejsze analizy moczu, które można samemu wykonać.

1. Mocz normalny, 2. Mocz z ropą, 3. Mocz z krwią, 4. Mocz człowieka nerwowego z ceglastym osadem, 5. i 6. Badanie reakcji moczu: pasek niebieskiego i pasek czerwonego papierka lakmusowego zanurza się do badanego moczu. Wynik może być: a) papierek lakmusowy niebieski zaczerwieni się, czerwony nie zmienia się. Oznacza: reakcja jest kwaśna t. j. normalna; b) czerwony papierek barwi się na niebiesko, niebieski zachowuje swoją barwę. Oznacza to: reakcja jest alkaliczna, więc patologiczna.

Mocz normalny świeżo oddany oddziałyduje kwaśno. Odchylenia mogą być wywołane pewnym rodzajem pokarmów i napojów (dieta wegetariańska może dać mocz alkaliczny).

Mocz patologicznie-alkaliczny pachnie amoniakiem, jest jasny i mętny (zapalenie pęcherza moczowego). Również w chorobach krwi może mocz być alkaliczny.

Badanie na białko.

Do przezroczystego, ewentualnie przefiltrowanego moczu dodaje się 25 kropeł nasyconego roztworu soli i mieszaninę tę gotuje się. Zmętnienie, które potem powstanie (może go i braknąć) pochodzi z białka względnie fosforanów. Gdy więc mocz po zagotowaniu zmętniał, dodaje się doń 10 kropeł kwasu azotowego. Gdy przez to mocz mętny wyklaruje się, przyczyną zmętnienia były fosfaty; gdy jednak zostanie mętnym, zawiera białko.

Badanie na cukier. I.

Próba wedle Nylandra: miesza się 10 cm sześciennych przefiltrowanego moczu z 1 cm

sześciennym odczynnika Nylandra i gotuje przez 2—3 minuty, zależnie od zawartości cukru wystąpi zabarwienie brązowe, a nawet czarne. Gdy mieszanina zachowa poprzednią barwę, mocz cukru nie zawiera.

Badanie na cukier. II.

Próba Trommera: potrzeba do tego dwóch roztworów, jeden jest niebieski i zawiera siarczan miedzi, rozpuszczony w wodzie (Fehling I), drugi jest bezbarwny jak woda i jest roztworem soli seignetowej w ługu sodowym z sodą żrącą (Fehling II). Nalewa się równe części roztworu I i II (więc n. p. po 1 cm sześciennym) do próbówki. Następnie ogrzewa się ten mętny płyn, aż przyjmie piękną niebieską barwę i zupełnie się wyjaśni. Równocześnie ogrzewa się w drugiej próbówce taką ilość (więc n. p. 2 cm sześciennym) uprzednio przefiltrowanego moczu i zlewa się oba roztwory razem. Gdy jest cukier, to natychmiast występuje zabarwienie żółto-czerwone aż do żółto-brązowego, a po dłuższym staniu tworzy się podobnie zabarwiony osad tlenków miedzi.

Badanie na aceton.

W próbówce rozpuszcza się kilka kryształków nitroprussydki-sodu w około dwóch cm sześciennych destylowanej wody; roztwór musi być przezroczysty i barwy rubinowej; gdy jest za ciemny, musi się dodać nieco wody. Ten roztwór dolewa się do 10 cm sześciennych filtrowanego i bezwarunkowo świeżego moczu. Następnie wpuszcza się 10 kropeł 10% względnie 20%-go roztworu ługu sodowego lub potasowego. Każdy mocz, a więc i normalny, zabarwi się teraz na czerwono. Zabarwienie czerwone polega na obecności kreatininy, którą zawiera każdy mocz, lub obecności acetonu. Po kilku minutach czerwone zabarwienie blednie. Teraz dolewa się 3—5 cm sześciennych kwasu octowego, gdy wtedy mocz zabarwi się na zielono lub niebiesko, to acetonu nie ma. Gdy jednak barwa czerwona pozostanie, mocz zawiera aceton.

Racjonalne pielęgnowanie chorych.

Jeśli się ich nie posiada, należy posiadać przede wszystkim trzy zalety: łagodność, zwin-

ność i spokój. Chory jest zawsze w położeniu godnem pożałowania. Przeważnie cierpi on

ból, cieleśnie czuje się źle, a w wielu wypadkach dręczy go obawa i troska. Należy wszystko czynić, by mu nie dać odczuć, że jego choroba i wymagana opieka jest ciężarem i wymaga więcej pracy i kosztów. Również

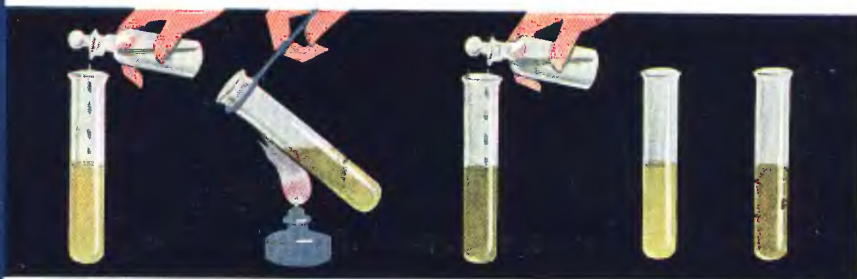
też pewną stanowczość w postanowieniach przy pielęgnowaniu chorych. Każde rozumne życzenie należy usłuchać, nierozumne należy tak u dzieci jak i u dorosłych natychmiast spokojnie i stanowczo odmówić. Kilka pożytecz-



Nowoczesny aparat inhalacyjny. Zegar po nastawieniu daje znać dzwonkiem tak, że czas trwania inhalacji dokładnie może być zachowany.

należy mieć dużo taktu, aby nie dać odczuć choremu niechęci lub wstrętu. Dzieci zwłaszcza są nadzwyczaj drażliwe i bywało, że dzieci zatrzymywały ze szkodą dla siebie zbyt długo swoje potrzeby, ponieważ raz zraniło je niecierpliwe słowo. Niedobrze jest dla chorego, gdy się z nim ciągle rozmawia o jego chorobie, względnie o podobnych wypadkach chorobowych, chociażby on sam wracał do tego tematu. Przeciwnie należy próbować, odwrócić jego uwagę i rozweselić go. Z drugiej znów strony może być i za dużo opieki, w co wpadają nerwowe pielęgniarki: zaledwie chory przymknął oczy, budzi się go przez poprawianie poduszek, kołder i t. d. z lekkiej drzemki albo utrzymuje go się w ciągłym myśleniu przez częste pytania, jak się czuje lub czego potrzebuje. — W końcu trzeba mieć

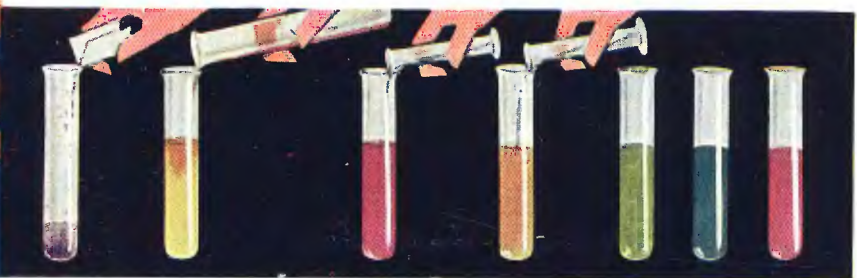
nych wskazówek dotyczących ogólnej opieki. Pokój chorego musi być przyjemnie ciepły, t. j. nie zimny i nie przegrzany, a także stale dobrze wietrzony. Wietrzenie w zimie w wielu wypadkach przeprowadza się pośrednio w ten sposób, że się dobrze przewietrza i ogrzewa izbę sąsiednią a następnie otwiera z niej drzwi do izby chorego. Chory ma mieć koszulę z długimi szerokimi rękawami. Przy mierzeniu temperatury pod pachą trzeba pachę wpierw na sucho wytrzeć i uważać, by rękaw koszuli nie dostał się między termometr i skórę. Zmiana bielizny zależy (częstość) głównie od tego, czy chory się silnie poci. Przy silnych nocnych potach musi się każdego rana po szybkim zmyciu i wytarciu francuską wódką i ręcznikiem kąpielowym nałożyć świeżą ogrzaną koszulę. Przepocona pościel da się



BADANIE NA BIAŁKO.



BADANIE NA CUKIER: I. PRÓBA WEDŁE NYLANDRA.



BADANIE NA ACETON.

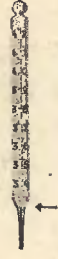


BADANIE NA CUKIER: II. PRÓBA TROMMERA.

1. Mocz normalny. 2. Mocz z ropą. 3. Mocz z krwią. 4. Mocz u ludzi nerwowych. 5—6. Badanie reakcji moczu.

Jak się przeprowadza badania.

Dokładne objaśnienia patrz 12 księga: Lekarka Domowa II.

Normalna
temperatura
ciała 37°Gorączka
od
38°Po mierzeniu
strząsnąć słupkę
ręciMierzyć pod pachą
10 minut

Niemowlętom mierzyć w odbytnicy,
aż ręć się już nie podnosi.

Ucz się mierzyć gorączkę!

Stwierdzenie, czy chory gorączkuje czy nie, jest tak samo ważne jak i obserwowanie wysokości gorączki.

Muzeum Higjeny w Dreźnie.

tylko kilka razy wysuszyć, i dopiero dokładnie wysuszona i ogrzana może zpowrotem być użyta. Prędko należy się wyuczyć wyczuwania i liczenia pulsu. Puls wyczuwa się palcem wskazującym i środkowym (nie kciukiem), w ten sposób, że opuszki palców kładzie się na okolicę stawu ręki po stronie zginania i po stronie kciuka. Tęgo najłatwiej nauczyć się na sobie. Bardzo ważną jest pielęgnacja skóry i ust. Poszczególne części ciała należy odkrywać i myć mydłem i wodą, a wkońcu dopiero tułów. Plecy i miejsca, które łatwo się „odleżą” (krzyżę, wewnętrzna strona kolan,

pięty, łokcie). naciera się szybko wódką francuską względnie salicylowym spirytusem i posmarowuje cienko pastą cynkową. U kobiet jest dobrze pod piersi podkładać lniane płatki, a u otyłych kobiet i mężczyzn także w pachwiny, ewent. po uprzednim zasypianiu pudrem salicylowym lub vasenolowym. Nadmiar pudru usunąć, gdyż zbija się w grudki. Niektóre artykuły do pielęgnowania chorych łatwo można sporządzić w domu. N. p. opaski do okładów z wąskich ręczników, które można wąską stroną ze sobą zeszyć. Wełniane chusty i koce, służące do zawijania cho-

Pełne zawijanie!



wilgotnem, zimnem prześcieradłem szybko owinać
całe ciało



Dokładnie owinać wełnianym kocem



Nakryć kocem lub kołdrą, fłaszki z ciepłą wodą do nóg

Muzeum Higjeny w Dreźnie.

rego przy wilgotnych obwijaniach, są w każdym domu. Uważać trzeba, by we wszystkich poczynaniach było wszystko pod ręką. Unikać należy n. p. takiego wypadku,

że chorego, któremu się ma dać lewatywę, ułożono już na boku, podłożono mu basen, ustawiono irygator — a szuka się dopiero wazeliny borowej do posmarowania kanki (turki).



Kieliszek do kąpieli oka, niezbędny przy chorobach oczu.



Łyżka i termometr do mierzenia gorączki, jako pomocnicze przybory przy pielęgnowaniu chorych.

Kuchnia dietetyczna.

Dietetyczne potrawy przygotowane w domu.

Odżywianie człowieka zdrowego odbywa się wedle ogólnych zasad, i mniej lub więcej zależy od klimatu, pory roku, sposobu życia, wieku, przyzwyczajęń i miejscowych warunków. Pożywienie zdrowego musi zawierać potrzebne środki odżywcze — białko, tłuszcze, węglowodany, wodę i sole — w odpowiednim stosunku, dalej substancje dodatkowe — witaminy — i tak musi być wybrane i przyszykowane, aby organa trawienne normalnie pracowały.

Inaczej jest, gdy organizm choruje, t. j. nie funkcjonuje normalnie. W tym wypadku tak rodzaj jak i skład pokarmu musi być zmieniony, zależnie od tego, czy organizm cały jest tylko osłabiony, względnie czy narządy trawienne są chore, albo jest zaburzenie przemiany materji.

W ten sposób celowo zmienione i wedle pewnych wskazówek ułożone pożywienia nazywa się „dieta”.

Rzeczą lekarza jest określać dietę w pojedynczych wypadkach chorobowych. Wykształcona

gospodyni i matka musi dokładnie znać odżywianie chorego, z jednej strony, aby rozumieć lekarskie zarządzenia, z drugiej strony w niektórych wypadkach, ażeby mogła sama zalecydować.

Tu trzeba mieć znajomość poszczególnych pokarmów i środków odżywczych w stosunku do ich składu, strawności i możliwości przygotowania.

Odróżniamy dietę, w której chodzi głównie o skład pokarmu, która jest więc uboga w białko, w tłuszcze, w węglowodany lub w sole albo taką, w której chodzi o formę przygotowania — możliwie łatwą strawność.

Łatwostrawna jest taka potrawa, która przy żuciu, połykaniu, rozkładaniu się w żołądku i wysysaniu w jelitach nie powoduje żadnej albo prawie żadnej pracy i wymaga mało soków trawiennych. Lekkostrawnymi są płynne środki odżywcze, w pierwszej linii mleko, jajko na miękko, przetarte albo rozdrobione jarzyny i owoce. Różne papki, siekane delikatne mięso, chuda ryba, są też lekko strawne. Również

lekkostrawne są nie tłuste, dobrze wyrośnięte ciastka, jak biszkopty, pudding i omlety.

Za lekkostrawny chleb bywa uważany ciabak, t. j. parzony biały chleb, ponieważ wtedy krochmal już się dekstrynizuje, staje się więc rozpuszczalny i wskutek tego, że jest suchy, długo jest żuty, przesiąka śliną, co po większa jego strawność.

Ciężkostrawne są twarde tłuszcze, tłuste i twarde mięso, grube jarzyny, przedewszystkiem różne gatunki kapusty, owoców strączkowych, świeży chleb, potrawy drożdżowe jak też i inne tłuste pieczywa. Patrz barwna tablica: Jak długo potrzebuje żołądek?

Rozumie się, że do kuchni dietetycznej używać trzeba całkiem świeżych i dobrych produktów spożywczych, co odnosi się przedewszystkiem do mięsa, mleka, jaj, masła, różnych tłuszczów, jarzyn i owoców. Gdy mają one te właściwości, należy wybierać gatunki najtańsze i najprostsze.

Mięso w nowoczesnem odżywieniu chorych ma dość podrzędną rolę, często bywa też wogóle usuwane, a dotyczy to przedewszystkiem gatunków ciemnych, jak wołowe i dziczyzna, ponieważ zawierają dużo substancji wyciągowych. Wybiera się zwykle gatunki delikatne, mające mało tłuszczu i tkanki łącznej. Ważnem jest, by używać tłuszczu dobrego, łatwotopliwego, który nawet w wysokiej temperaturze nie rozkłada się. Najbardziej poleca się masło lub oliwę, bitą śmietankę i śmietanę; one są wśród tłuszczów najłatwiej strawne. Jarzyny najlepiej dusić w parze, bez dodawania maki, gdyż tracą przez to swoją dietetyczną wartość. Potrawy dla chorych muszą być smacznie przygotowane i nęcące i tak przyrządzone, by zawsze były gotowe do spożycia.

Chociaż w kuchni dla chorych unika się ostrych przypraw, można jednak wiele z nich używać. n. p. sera, śmietany, różnych smażonych produktów, korzeni i listków, wyciągi z jarzyn, kminku, anyżu, cytryny i różnych preparatów, jak n. p. pasta anchowis. Do pokarmów słodkich można używać miodu, soków owocowych, czekolady, kawy i innych. Ocet zastępuje się sokiem cytrynowym.

W kuchni dietetycznej wymaga się, by każdy posiłek świeżo przygotowywać względnie szy-

kować poszczególne porcje. Odgrzewania lub zużytkowywania resztek należy unikać. Gdy koniecznie trzeba jakąś potrawę dla chorego odgrzać, robi się to tylko na parze. Dla obłożnie i ciężko chorych, cierpiących na mniejszy lub większy brak apetytu, muszą być pokarmy podawane już w odpowiedniej temperaturze. W niektórych wypadkach poleca się nawet używać talerzy z termoforem.

Przygotowywać należy tylko małe porcje, pełny bowiem talerz, gdy apetyt jest mały, zmniejsza tylko ochotę do jedzenia.

Obłożnie chorym należy ułatwić spożywanie pokarmu przez ustawienie specjalnego stołu przy łóżku i podanie odpowiednich przyborów do jedzenia.

Należy dotrzymywać pewnych godzin w podawaniu posiłków urozmaiconych i gdy określony czas upłynie, może chory nawet stracić apetyt.

Przy dłuższej kuracji dietetycznej może się łatwo wydarzyć, że pacjenci czują się niezadowoleni ze swego wyjątkowego stanowiska przy wspólnych posiłkach i przez to mogą uciepieć. W wypadkach takich gospodyni domu musi taktownie postępować i potroszczyć się o to, by spis potraw dietetycznych był zbliżony do ogólnych posiłków. Należy zwracać uwagę, o ile możliwości, na apetyt i nastrój chorego. Nie można dawać choremu pokarmów do których on, będąc zdrowym, czuł odrazę albo do których on nie jest przyzwyczajony.

Upodobanie do pewnego układu i przygotowania potraw polega na zdobytem i odziedziczonem przyzwyczajeniu i jest różne. Smak jest subiektywny i organizm nastawia się na formy pokarmów, do których się przyzwyczaił. Gdy ją zmienimy, organizm reaguje na to, a to doprowadza do mniemania, lepiej mówiąc do uprzedzenia, że się „nie znosi pokarmu”. W kuracji dietetycznej więc należy być ostrożnym i tylko powoli przechodzić z jednej formy pokarmów w drugą.

Sztuką jest zestawić i przygotować należycie odpowiednie odżywianie dietetyczne i wskazaniem jest, aby każda gospodyni ją opanowała. Dobrze bowiem zestawiona i sumiennie przeprowadzona dieta ogromnie pomaga lekarzowi i doprowadza do tego, że nawet ciężkie schorzenia mogą się zupełnie wyleczyć.

Różne formy diety.

Post.

Recepty podane w poszczególnych, poniżej wymienionych rozdziałach, gdy inaczej nie jest podane, są obliczone na jedną osobę. Patrz również Tablica kolista (dodatek) Odżywianie dietetyczne. Przy schorzeniach ostrych, rozpoczynających się gorączką i nudnościami, najlepiej jest pościć i przyjmować tylko herbatę lekką, mleko z wodą mineralną lub soki owocowe, zależnie od potrzeby, i to łykami. Organizm, który odżywił się normalnie aż do zachorowania, wytrzymuje bez szkody parudniowy post i niedobór ten szybko wyrównuje.

Dieta papkowa oszczędzająca organizm.

W dłużej trwających chorobach, wymagających leżenia w łóżku, w gorączce, chorobach zakaźnych, jak też i w schorzeniach narządu trawienia poleca lekarz „zachować dietę”. Pod tem rozumie się odżywianie lekkostrawne, które stosujemy zależnie od stopnia schorzenia. Odżywianie płynne wchodzi w rachubę u tych pacjentów przede wszystkim, którzy nie mogą łykać twardego. Do pożywienia płynnego należy mleko, zupy mleczne, zupy jarzynowe, zupy mięsne i zupy purée mięsne (przecierane mięso) galareta, krem, szodo, lody, soki owocowe.

Każde prawie pożywienie można przez rozgotowanie i przetarcie przerobić na papkę. Z pokarmów mięsnych jest mielony sznycel z mięsa białego albo chude białe mięso zgotowane na miękko najłatwiej strawne. Należy uważać, by smażenie nie było za tłuste, dlatego dobrze jest mielony surowy kotlet włożyć do nasmarowanego masłem papieru pergaminowego, zawiązać go i potem smażyć w tłuszczu. Wtedy działa tłuszcz tylko jako środek ogrzewający, a kotlet wyjęty z papieru zawiera mało tłuszczu.

Na specjalną uwagę zasługuje zupa owocowa, korzystna dla chorych gorączkujących i działająca lekko przeczyszczająco.

Również bardzo ważnem jest mleko i potrawy mleczne. Przy podawaniu mleka i napojów mlecznych należy pamiętać, by podawać je w takiej formie, w jakiej je chory najchętniej pije. Mleka nie wolno zbyt długo gotować, świeże surowe mleko ma się tylko

raz zagotować, a przy mleku pasteryzowanym wystarczy doprowadzić go niedaleko do punktu wrzenia. Mleko aż do spożycia powinno być przechowywane w zimnem; kilkakrotnego zagotowywania, względnie trzymania w cieple w rurze, lub na płycie, należy absolutnie zaniechać, mleko bowiem wskutek tego nie tylko traci swój smak, ale i wartość odżywczą. Podawać należy zawsze mleko przecedzone i zależnie od potrzeby ciepłe lub studzone. Gdy mleko ma uśmierzyć pragnienie, poleca się go mieszać z wodą mineralną.

W wypadkach takich, gdy nie znosi się smaku czystego mleka, można zagotować mleko z tartymi migdałami, przypiekanymi laskowemi orzechami, wanilią, anyżem lub cynamonem, przecedzić, a następnie postępować jak z mlekiem czystym. Lubią też dodawać soków owocowych, rumu, konjaku, lub sherry. Cukru dodaje się zawsze wedle potrzeby i smaku.

Lody mleczne.

$\frac{1}{4}$ l gotowanego mleka stawia się na zimno, miesza się z cukrem i likierem maraskino do smaku, wstawia się do naczynia ze śniegiem, w którym znajdują się kawałki lodu dobrze posolone. Naczynie z mlekiem kręci się w tem, mleko układa się na ścianach i marznie. Lody trzeba łyżką zdrapywać ze ścian naczynia, podczas obracania. by się stały masą jednolitą (jak masę) i nie było w nich twardych kawałków lodu. Z tych to powodów lepiej robić lody w puszcze, niż w maszynie do lodów.

Rozumie się, że można mieszać mleko zamiast z maraskino i konjakiem z masą owocową lub sokiem owocowym.

Omlęt ze szpinaku.

Piana z dwóch białek, 2 żółtka, 10 dkg szpinaku, 2 dkg masła, 5 dkg gotowanej wędzonki lub szynki, 2 łyżki Sofli-kremu lub śmietanki, $\frac{1}{2}$ dkg parmezanu. Pianę miesza się ostrożnie z żółtkiem, solą i gotowanym, dobrze wyciśniętym i przetartym szpinakiem i piecze się w rurze w formie na omlęty, dobrze wysmarowanej masłem. Szynkę sieka się drobno, miesza się z Sofli-kremem, ogrzewa,

wypełnia się nią omlet, zwija się i posypuje tartym parmezanem.

Rosół z purée z kury lub cielęciny.

Jedna kura albo 30 dkg cielęciny, 3 dkg masła, korzeni, soli, 3 dkg płatków owsianych, 4 żółtka, $\frac{1}{2}$ l bitej śmietany. Kurę czyści się dokładnie, patroszy i myje, zdejmując mięso z piersi i nóg, soli trochę, osmaża na maśle i dusi do miękkości. Kości i części takie, jak szyja, skrzydła i grzbiet rozrębuje się i stawia się do gotowania na godzinę, wraz z drobno pokrajaną zieleniną i około 1—1 $\frac{1}{4}$ l niesolonej wody. (W hermetycznym kociołku gotuje się tylko 10 minut i daje się $\frac{3}{4}$ litra wody.) Duszone mięso miele się kilkakrotnie na maszynce wraz z ugotowanymi na miękko płatkami owsianymi lub kleikiem ryżowym, tłucze się w moździerzu porcelanowym lub kamienym i przeciera przez delikatne sito.

Cała masa jest na 4 porcje. Gdy zupa jest przeznaczona dla jednego chorego, musi się każdą porcję oddzielną przed użyciem przyżykować. W tym celu $\frac{1}{8}$ — $\frac{3}{16}$ litra zupy gotuje się i podbija się purée mięsne, soli lekko do smaku jeszcze raz przeciera przez sito i miesza z jednym żółtkiem i 1—2 łyżek bitej śmietany.

Zupa owocowa.

1 duże lub 2 małe jabłka, $\frac{1}{4}$ litra wody, kora cynamonu, goździki, skórka i sok z pomarańczy, 2 dkg płatków owsianych, sól, do smaku cukier, 1 żółtko, a także bita śmietana. Jabłka myje się lub dobrze wyciera się, kraje w talarki i wraz z korzeniami i płatkami owsianymi stawia się w zimnej wodzie do gotowania. Po ugotowaniu na miękko przeciera się przez sito, ogrzewa się powtórnie, dodaje nieco soli, cukru i soku cytrynowego i podaje wraz z żółtkiem, ewentualnie bitą śmietaną. Zamiast jabłek można użyć rumbarbarum, czereśni, pomarańcz, porzeczek i innych owoców. Wtedy nie daje się cynamonu i goździków i słodzi się odpowiednio.

Dieta uboga w białko i substancje wyciągowe.

(Substancje wyciągowe są to produkty rozpadu białka, znajdujące się w mięsie starszych zwierząt — więc w mięsie ciemnym.)

Tę dietę zupełnie niedrażniącą stosuje się głównie w cierpieniach nerek, a także w innych schorzeniach.

Ponieważ i sól i korzenie drażnią nerki, należy je zupełnie usunąć, sól również albo tylko dać jej znikomą ilość.

Niedozwolone jest następnie mięso, a przede wszystkim mięso ciemne, pieczone, szynka, kiełbasa, konserwy mięsne, wnątrzości, zupy mięsne, ostre sery i napoje alkoholowe.

Kleiki, potrawy jarzynowe, mleko i inne lekkostrawne potrawy słodkie, mus owocowy, skadają się na tę dietę.

Zupa z kleiku owsianego.

4 dkg płatków owsianych, $\frac{1}{2}$ l wody, sól i żółtko wedle życzenia. Płatki owsiane moczy się w zimnej wodzie, gotuje się w niej i przeciera lekko przez sito włosienne. Zupę ogrzewa się i lekko soli. Można ją też zaprawić 1 żółtkiem.

Zupa z kleiku ryżowego robi się z 5 dkg ryżu podobnie.

Dieta uboga w tłuszcz.

Stosuje się przy cierpieniach pęcherzyka żółciowego i wątroby, odpowiada wogóle pokarmom lekkostrawnym, z jeszcze większym ograniczeniem tłuszczu.

Odżywianie pokarmami ubogimi w węglowodany — dieta białkowo-tłuszczowa.

Jest to forma odżywiania przepisywana diabetykom (chorym na cukrzycę). Przy tej formie odżywiania albo zupełnie usuwa się węglowodany, t. j. krochmal i cukier, albo używa się ich w ilości dokładnie przez lekarza oznaczonej.

Pokarmy, zawierające cukier i krochmal jak cukier i potrawy z cukru, czekolada, kakao, mąka i produkty mączne, ryż, sago, owoce strączkowe, kartofle, jarzyny korzeniowe, chleb i pieczywo jak też i piwo są wzbronione. Dozwolone są wszystkie gatunki mięsa, jaja, tłuszcze, sery, jarzyny rosnące nad ziemią, z korzeniowych roślin, czyściec i słonecznik, a w ograniczonej ilości mleko, owoce i stare białe wino.

W tej formie odżywiania koniecznie trzeba się trzymać poleceń lekarza, w przeciwnym

razie uniemożliwi mu się kontrolę nad wydzielaniem cukru, która jest nadzwyczaj ważna w leczeniu cukrzycy.

Również i ilość mięsa w tej diecie musi być dokładnie przepisana tak, jak i chleb, który specjalnie bywa pieczony dla diabetyków.

Jarzyny naturalnie przygotowuje się bez mąki, a więc pod postacią sałat ze świeżym masłem lub duszone w maśle. Ilość węglowodanów dozwoloną diabetykowi podaje się przeważnie pod postacią bułek i białego chleba. Ponieważ jedna bułka zawiera okrągło 20 g krochmalu, można te 20 g krochmalu podać i w innych środkach odżywczych, względnie zastąpić bułkę czem innym.

20 g krochmalu zawiera

- 25 g mąki,
- 100 g kartofli
- 25 g grysiu
- 25 g ryżu.

Trudniej przedstawia się w kuchni dla diabetyków przygotowanie słodkich potraw, które tem bardziej nęca, że są wzbronione. Do słodzenia, rozumie się, nie używa się cukru, tylko preparatów zastępczych, jak np. kristaloza, a w nowszych „sionon”. Z kristalozy przygotowuje się najlepiej 25% roztwór (4 g na 20 g wody), z którego jedna kropla odpowiada mniej więcej 1 kostce cukru (w odniesieniu do słodkości). Kristalozą raczej należy słodzić za mało, niż za dużo, gdyż pokarmy robią się gorzkie. Sionon jest o wiele droższy, można go jednak używać podobnie jak cukru. Na ciastka dla diabetyków używa się masy migdałowej. W tym celu migdały obiera się, rozciera, gotuje przez 5 minut w woreczku lnianym w wodzie z sokiem cytrynowym, następnie suszy się i jeszcze raz dokładnie przeciera. Masa ta może być potem, podobnie jak mąka, pieczona z jajami i słodyczami, na ciastka podobne do biszkoptów.

Omlet z orzechów.

Piana z 2 białek, 2 żółtka, 1½ kg tartych orzechów, 3 krople kristalozy, masło do smarowania blachy, śmietanka bita, orzechy i kristaloza. W silnie ubitej pianie miesza się żółtko, kristalozę i orzechy, masę tę wypieka się na wysmarowanej masłem blasze w rurze

na grubość 1 palca zdejmuje się ją, zwija się zaraz i zwiniętą studzi. Następnie rozwija się, wypełnia bitą śmietanką albo kremem mokka, zwija się z powrotem, smaruje zewnątrz bitą śmietanką lub kremem, i posypuje grubo siekanymi orzechami.

Łazanki z szynką.

Piana z 1 białka 1 żółtko, sól, masło do brytfanki, 3 dkg masła, 1 żółtko, 5 dkg szynki lub mięsa wędzonego, 3 łyżki śmietany, piana z 1 białka i masło do formy. W pianie z 1 białka miesza się delikatnie 1 żółtko i sól, smaruje się tą masą na grubość 1 cm formę na omlety albo blachę posmarowaną masłem i piecze się w rurze przez kilka minut w silnym ogniu. Masę tę zdejmuje się z blachy, studzi i tnie na łazanki. Następnie miesza się masło z żółtkiem, z siekaną szynką i śmietaną, łazankami i pianą i piecze się w formie do pieczenia, wysmarowanej masłem w rurze.

Zupa kalafjorowa.

15 dkg kalafioru, wody z solą, 2 dkg masła i 1 żółtko. Kalafior myje się dokładnie, najpierw go się parzy, a potem w wodzie solonej gotuje do miękkości, przeciera, miesza się z wodą od gotowania i miesza z żółtkiem i masłem.

W razie bezsolnego przygotowania kalafior po sparzeniu gotuje się w zwyczajnej wodzie, przeciera, miesza i prócz tego zaprawia się siekaną zieloną pietruszką, tartym parmezanem i gałką muszkatową.

Zupa szparagowa, selerowa, z buraków może być w ten sam sposób przygotowana.

Dieta uboga w sól.

Przygotowanie jej wymaga dość dużo zreczności i uwagi. Opuścić sól w potrawach zwykle solonych byłoby zasadniczym błędem, takich potraw żaden pacjent dłużejby nie zniósł. Prócz mleka i słodkich potraw najmniej soli w przygotowaniu wymagają jarzyny i owoce. Ich więc używamy najczęściej w diecie ubogiej w sól.

Najwięcej soli wymaga mąka i przyprawy, one bowiem same w sobie nie mają żadnego smaku. Jarzyny więc i zupy jarzynowe w diecie tej należy przyszykować bez mąki.

Zabrania się zupełnie konserwy mięsne, zawierające dużo soli. Z mięsa świeżego mięso białe wymaga mniej soli niż ciemne, a pieczone mniej, niż przygotowane inaczej.

Zresztą są do dyspozycji liczne dozwolone przyprawy, przy pomocy których można przygotować dość smaczne potrawy. Są to: zielona pietruszka, szczypiorek, zielony seler i inne zioła kuchenne, jak i różne pręszki jarzynowe, z przypraw tymian, majeran, kminek, muskatarowa gałka, a dalej grzyby, śmietana, parmezan, sok cytrynowy i skórki i beżsolna pasta anchowis i inne.

Duszone kartofle w maśle.

15—20 dkg kartofli, 2—3 dkg masła, zielonej pietruszki. Kartofle obiera się, kraje na talarki, równe, grubości 2 mm, posypuje się drobno siekaną zieloną pietruszką, daje do gorącego masła, nakrywa się i dusi aż do miękkości.

Kotlet parmezanowy.

Kotlet cielęcy bije się, posypuje nieznaczną ilością muszkietowej gałki i smaży na maśle na brązowo. Kotlety posypuje się tartym serem parmezanowym, polewa kwaśną śmietaną, jeszcze na kilka minut smażyć, aż sok zagotuje się, i podaje się zaraz.

Selerowa zupa.

Seler obiera się, drobno sieka i dusi z masłem w wodzie z sokiem cytrynowym do miękkości, przetrzeć, odpowiednio rozcieńczyć i mieszać z śmietaną i 1 żółtkiem.

Dieta odtłuszczająca.

Ludzie skłonni do tycia, powinni jak najmniej przyjmować płynów, unikać słodczy, i tylko 2—3 większych posiłków spożywać. Posiłki mniejsze, zwłaszcza smaczne kaski, łakocie, likier i t. d. ułatwiają gromadzenie się tłuszczu, należy więc ich unikać.

Gromadzenie się tłuszczu należy odróżnić od otyłości, w której kuracja dietetyczna jest niezbędna. Przeprowadzać ją jednak tylko można na zarządzenie i pod kontrolą lekarza, ponieważ związane jest z tem pewne niebezpieczeństwo. W kuracji odtłuszczającej daje się pierwszeństwo środkom odżywczym mało

pożywnym, mającym jednak pewną wartość sylenia. Chude pieczone mięso, dużo jarzyn, lub sałata, owoce, ryby, świeże kartofle są głównym pożywieniem otyłych. W kuracji odtłuszczającej ogranicza się też użycie soli.

Dieta wegetariańska.

Nie przedstawia ona właściwie żadnej diety, w ścisłym znaczeniu, tylko formę odżywiania się.

Osoby, cierpiące na zaparcie albo na przekwaszenie organizmu, wskutek nadmiernego spożywania białka, będą miały korzyść z diety wegetariańskiej gdyż zawiera dużo celulozy, wpływającej pobudzająco na ruchy jelit, jak też posiada nadmiar zasad.

W odżywianiu się wegetariańskim niczego się nie uzyska, jeśli się poprostu odrzuci mięso, do którego się dotychczas było przyzwyczajonym i zacznie jeść więcej „legumin”. Wielu tak myśli. Można odróżnić dietę półwegetariańską i ściśle wegetariańską. W pierwszym wypadku dozwolone są produkty zwierzęce jak mleko, masło, ser, jajka, i ta forma znalazła największą popularność. Przejście do odżywiania się wegetariańskiego powinno być powolne, choćby to była dieta przejściowa. Mięso zastąpić trzeba innymi środkami odżywczymi, jak płatki owsiane, ryż, grysik, przetwory z ciasta i t. p.

Na zupę może być smaczny rosół jarzynowy, który można przygotować z takimiż dodatkami, jak rosół mięsny. Wegetariańskie odżywianie można zrobić nadzwyczaj urozmaicone.

Budyń ze szpinaku.

10 dkg oczyszczonego i wymytego szpinaku gotuje się krótko w wodzie słonej, odcedza, silnie wyciska i przeciera. Kawałek masła miesza się z 1 żółtkiem i ½ bułki rozmoczonej i przetartej z 1 łyżką śmietany, miesza się ze szpinakiem i pianą z 1 białka i całą tę masę gotuje się w małej wysmarowanej tłuszczem formie na budyń we wodzie. Wyrzucony budyń można przybrać duszonymi marchewkami i gotowanymi różyczkami kalafioru.

Knedle z płatków owsianych.

3 dkg płatków owsianych gotuje się na gęsto w ½ lt wody, dodaje nieco masła i ½ żółtka,

zaprawia się solą i zieloną pietruszką. Z masy tej robi się małe knedle, opanierowuje się i smaży się w gorącym szmalcu.

Surówka

jest ostrą formą diety wegetariańskiej.

Wybór i przygotowanie surówki wymaga gruntownych studiów, co można uzyskać przez odpowiednią literaturę fachową, względnie kursa u powołanych ku temu nauczycieli.

Tylko tych założeń się trzymając można się odważyć na zestawienie diety surowej. Może ona wtedy dać duże korzyści, w przeciwnym jednak razie wyrządzi duże szkody.

Gdy surówka jest częścią pożywienia, jak właśnie powinno być w normalnem odżywianiu się, wystarczy spożywać surowe owoce i sałatę. Często chorym poleca się, a nawet jest koniecznem, podawać jarzyny dokładnie oczyszczone i pokrajane na porcelanowem tarle, względnie szatkownicy Bircha. Jarzyny miesza się wtedy z oliwą i sokiem cytrynowym, a także i solą, i zaraz się podaje.

Substancje odżywcze w surówce dostarczają zgniecione płatki zbożowe i nasienia.

Birchera marmelada.

1 łyżka stołowa płatków owsianych dla diety surowej, 2 łyżki wody, 1—2 łyżek słodkiego, skondensowanego mleka, 1 jabłko, sok z ½ cytryny, 1 łyżka tartych orzechów.

Do smaku nieco miodu, skórek i soku pomarańczowego. Płatki owsiane miesza się z wodą i zostawia się na pewien czas, następnie miesza się z mlekiem i sokiem cytrynowym. Jabłko wyciera się dokładnie, oczyszcza się z łydygi i miejsc skałeczonych, rozciera na szatkownicy Birchera wprost do płatków zmieszanych z mlekiem, by jabłko nie poczerniało. Marmeladę można mieszać do smaku z miodem, sokiem z pomarańczy, skórkami pomarańczy i cytryny. Po przygotowaniu natychmiast posypać tartymi owocami i podać.

Zamiast jabłka, zależnie od pory roku, można użyć i innych rozrartych owoców. Bardzo dobra jest marmelada z leśnymi jagodami. Gdy używa się zwykłych płatków owsianych, to muszą one conajmniej 6 godzin moknąć.

Ćwikła z chrzanem.

1—2 ćwikły, 1 jabłko, łyżka stołowa tartego chrzanu, cukier, sól, sok cytrynowy. Małe, najlepiej okrągłe ćwikły obiera się cienko, przeciera drobno i miesza z tłuź jabłkami, chrzanem, solą, cukrem i sokiem cytrynowym do smaku.

Dieta wątrobianą.

Stosuje się w wypadkach specjalnej niedokrwistości.

Dieta wątrobianą skutkuje tylko wówczas, gdy się spożywa dziennie większe ilości świeżej wątroby — głównie cielęcej. Ponieważ substancja czynna wątroby, przy silnem ogrzaniu traci dużą część swojej wartości, koniecznem jest wątrobę przygotowywać krótko i pozostawić ją mniej więcej w stanie półsurowym.

Zadaniem dalszego przygotowania jest zamaskować półsurowy jej wygląd. Najlepiej szybko opieczoną wątrobę cielęcą, dla odmiany mieszać z różnemi dodatkami jak śmietana, pieczarki, kapary, sardele, cebula. Dobrze też jest szybko osmażoną wątrobę zemleć, przetrzeć, a otrzymane purée używać do smarowania na chleb, dodatek do kartofli, lub galarety.

Purée wątrobiane.

20 dkg wątroby cielęcej, 2 dkg masła, soli i przypraw do smaku, smażonej cebuli i pietruszki. Z wątroby ściąga się błonę, tnie na plasterki grubości palca, szybko osmaża na gorącym maśle, dwukrotnie miele na maszynce do mięsa, przeciera przez sito włosiane i zaprawia do smaku. Takie purée wątrobiane można użyć do smarowania na chleb, do kartofli lub jako nadzienie do omletów.

U aptekarza.

Do apteki wchodzi każdy z pewnego rodzaju wstrętem przed czemś tajemniczem. Uczucie to wzmacnia widok licznych szufladek, puszek,

i szklanek z łacińskimi napisami. A jednak wszystko w aptece jest uporządkowane i podzielone wedle ostrych przepisów władzy, by



Kilka ważnych ziół leczniczych.

1. Rumianek, 2. Kminek, 3. Żmijowiec, 4. Piolun (absynth), 5. Arnika, 6. Tasznik, 7. Podbiał, 8. Jemiola, 9. Anseryna, 10. Centurja, 11. Gencjana (goryczka), 12. Czarna jagoda.

chory mógł z apteki otrzymywać stale lekarstwa bez zarzutu, dobre i za stałą cenę.

Zacznijmy od pomieszczenia. Ten, który przychodzi po lekarstwa, widzi tylko officium (pomieszczenie do sprzedawania), w którym też przygotowuje się recepty. Oprócz tego składa się każda właściwa apteka jeszcze z izby na materiały, w której przechowuje się zioła i proszki, i z piwnicy na lekarstwa do przechowywania płynów i lekarstw, wymagających chłodu. Wkońcu jest jeszcze laboratorium, w którym przygotowuje się w większych ilościach maści, tynktury i, co najważniejsze, w którym bada się zakupione zioła, chemikalia i t. d. pod względem ich czystości i dobroci. Przepisy badania ma aptekarz w księdze lekarskiej, dużej księdze, opracowanej przez ludzi wiedzy i praktyków. Aptekarz bowiem odpowiada za dobroć i właściwość sprzedawanego lekarstwa. Gwarancję tę może on przyjąć, gdyż uprawnia go do tego jego siedmioletnie wykształcenie, podczas którego on zaznajamia się praktycznymi i naukowymi wymaganiami swego zawodu.

Regularna kontrola aptek stwierdza, czy znajdują się one w dobrym stanie, czy wszystkie towary mają przepisowe właściwości i czy apteka prowadzi się wedle postanowień różnych ustaw. Aby chronić apteki przed zbyt dużą wzajemną konkurencją, która wkońcu odbija się na dobroci lekarstw, Państwo ogranicza liczbę aptek i pozwala na otwarcie apteki tylko pod pewnymi warunkami. Troska ta o mieszkańców, którzy po-

trzebują lekarstw, oddawna była powodem, że środki lecznicze można było sprzedawać tylko w aptekach, t. j. że lekarstwa nie mogą być sprzedawane przez innych handlarzy, jak drogerzystów i t. p. Ale i aptekarz nie śmie wydawać wszystkich środków bez podkładu lekarskiego zarządzenia. Prawo mówi, że tak zwane lekarstwa, działające silnie, które organizm ludzki znosi bez szkody tylko w określonych ilościach, mogą być wydawane na pisemne lekarskie polecenia. Nie należy się więc irytować, gdy aptekarz, trzymając się prawnych przepisów, odmówi przypadkiem wydania tabletek veronalu.

Aptekarz musi mieć dokładne wiadomości z zakresu lecznictwa ludowego, jak również najnowszej medecyny i chemicznych badań. Taksamo jak musi wiedzieć, co znaczą wszy słonia, — stary środek ludowy, tak też musi dać wyjaśnienia co do salvarsanu i insuliny. Ostatnie te środki należą do t. zw. specyfików leczniczych, t. j. preparatów gotowych, wprowadzonych do handlu przez przemysł chemiczno-farmaceutyczny. Z nich to mamy dziś w samych Niemczech około 20 000 preparatów, które są wprowadzone do handlu pod różnymi nazwami. Są apteki, które i 10 000 tych preparatów mają na składzie, aby zawsze spełnić życzenie lekarza i chorego. Można więc łatwo sobie przedstawić jaka musi być wiedza i świadomość odpowiedzialności, aby tylko te środki należycie ułożyć i zabezpieczyć i strzec, by zepsuty lub sfałszowany specyfik nie dostał się do rąk chorego. Na okoliczność tę i znaczenie jej trzeba położyć odpowiedni nacisk.

Ważniejsze domowe i lecznicze środki.

Mamy tu zestawienie najważniejszych domowych i leczniczych środków, jak też roślin leczniczych. Kobieta właśnie w domu i rodzinie dość często ma sposobność, w łżejszych stanach chorobowych, które dość często łatwo można rozpoznać, oprócz opieki, środkami temi przynieść ulgę. Każda więc kobieta powinna je poznać, gdyż ma to dla niej znaczenie i wartość.

Ałun

rozpuszcza się dobrze w gorącej wodzie i, dzięki działaniu ściągającemu i przeciwzapal-

nemu, używa się jako woda do płukania gardła i do przemywania.

Amoniak,

rozpuszczony w wodzie, używa się do zwilżania przy ukąszeniach przez owady i do wachania z dodatkiem oleju lawendy i t. d. przy omdleniach.

Amonjum (węglan amonowy).

Ma ostry zapach amonjaku i używa się podobnie jak tegoż do wachania przy raptownym osłabieniu i omdleniu.

Anacot — tabletki

rozpuszcza się w ustach: działają dezynfekująco względnie zapobiegawczo przy zapaleniach gardła.

Antipiryna,

kryształiki łatwo rozpuszczalne w wodzie, działa bardzo korzystnie w gorączce, bólu nerwów, reumatyzmie grypie, migrenie, a nawet przy kokluszu. Niektórzy ludzie jednak nie znoszą jej, wywołuje bowiem u nich wysypkę skórą, bicie serca i t. p.

Anusol

pod postacią czopków, nadzwyczaj dobrze uśmierza bóle i leczy w hemoroidach.

Arsen

używa się w różnych formach (roztwór Fowlera, płyn do zastrzyków) w całym szeregu lżejszych i cięższych chorób, na przykład niedokrwistość, blednica, syfilis. Patrz też „zatrucia“.

Aspiryna,

uśmierza ból, wywołuje poty, specjalne działanie przy reumatyzmie i przeciw gorączce.

Atophan,

uśmierza ból, obniża temperaturę, działa przeciwzapalnie, bardzo wartościowy przy dnie (gicht), zwłaszcza w okresie ostrych ataków.

Balsam copaïwowy

stosuje się przy każdym rodzaju kataru pęcherza w kapsułkach.

Barium,

Chemicznie połączony z siarką jako siarczek barowy używa się do usuwania włosów.

Benzyna

odtłuszcza i oczyszcza skórę, nie drażniąc jej, używa się więc do oczyszczania skóry przed operacją i w chorobach skórnych.

Biocytyna,

Dobry środek odżywczy w stanach osłabienia jako następstwach choroby i t. p.

Bismut,

używa się tylko w połączeniach chemicznych, z których najbardziej znanym jest dermatol.

Blauda pigułki

składają się głównie z węglowodanu żelaza i są stosowane przeciw blednicy.

Bolus alba,

biała glina, jako przysypka przy sącących wysypkach skórnych, wewnętrznie przy biegunkach. Większe ilości mogą w jelitach się zbić i stwardnieć na kamień, wskutek niebezpieczeństwa teżca używać tylko sterylizowanej bolus alba.

Boraks,

dla odtłuszczenia skóry, przemywania, płukania gardła, pendzlowania błony śluzowej ust.

Borowa maść,

borowa waselina, maść na rany i oparzenia.

Borowinowe kąpiele.

Działają bardzo korzystnie w chorobach kości, a także ischiasie, reumatyzmie mięśniowym i stawowym.

Borowy kwas,

jako łagodny środek dezynfekujący w roztworach 3—4 % do płukania pęcherza, pochwy, jako zawiesina i maść borowa.

Cascara Sagrada,

otrzymuje się jako krople, pastylki, pralinki jak również zawarty jest w innych preparatach. Łagodny środek przeczyszczający, zwłaszcza przy chronicznych zaparciach.

Chinina,

z kory drzewa chinowego wydobyta, w swoich różnych chemicznych połączeniach stosuje się jako środek leczniczy. Nadzwyczajnie dobrze działa przy malarji, neuralgji nerwu twarzo-

wego, zaburzeniach w trawieniu. Używa się jej również do pobudzenia bólów porodowych, przy tyfusie, zapaleniu płuc, koklusz i t. d.

Chlorek żelaza.

(Wata z chlorkiem żelaza) zatrzymuje krwotoki.

Chloroformowy olej.

Mieszanina równych części chloroformu i oleju orzecha ziemnego, dla nacierai przy reumatyzmie mięśniowym i t. d.

Codeina

jest środkiem uśmierzającym słabym, a prócz tego działa specjalnie na kaszel uśmierzająco. Tam, gdzie trzeba, by chory wykaszlał śluz, należy też dawać środki pobudzające do wykrztuszania.

Cofeina,

jest to środek pobudzający mózg, serce, ciśnienie krwi i oddychanie, nie posiada działania dłuższego.

Condurango - kora,

uzyskana z krzewu rosnącego w Ameryce Południowej, służy do przyrządzania herbaty i znanego wina condurango, jako środek żółdkowy.

Creosot,

pisany również kreozot używa się w dentyście, a głównie przeciw gruźlicy płuc.

Cynkowy klej,

używany w chirurgii i dermatologii.

Cynkowa pasta.

W chorobach skórnych jako środek osłaniający i chłodzący, nie wywołujący podrażnienia. Również jako osłona dla zdrowej skóry w otoczeniu fistuły i ran ropiejących.

Cytrynowy sok.

Z wodą i cukrem nie tylko jest napojem orzeźwiającym, ale wskutek zawartości witamin i wpływu na gospodarkę solną ustroju, działa jako środek leczniczy, np. w skorbutcie, podagrze i t. d.

Dermatol,

proszek bez zapachu wysuszający, służy do posypywania ran przy oparzeniach, powierzchownych wrzodach (wrzodach żyłkowych), poceniu się nóg. Podobne preparaty są xerform, airol i t. p.

Digitalis (naparstnica)

i cały szereg preparatów naparstnicy, które można podawać w różnych postaciach jako tabletki, proszki, krople, czopki lub zastrzyki, powoduje zwolnioną i wydawniejszą pracę serca. Ponieważ działanie jednej dawki digitalis przeciąga się na dłużej i każda dawka łączy się z końcowym działaniem poprzedniej, właściwość tę należy uwzględnić przy zapisywaniu jego, by unikać przedozowania z przykremi następstwami.

Dovera proszek.

Składa się z cukru mlekowego, korzenia i pecacuanhai opjum, używa się jako środek uśmierzający ból i podrażnienie do kaszlu.

Drożdże piwne.

Tak świeże drożdże, jak wszystkie preparaty drożdżowe, są używane rozmaicie jako antyseptyczne i działające na tworzenie krwi; do płukania pochwy, wewnętrznie przy chorobach skórnych, furunkulach, zaparcia stołca, cukrzycy i t.d.

Ekstrakty.

Są to wyciągi z roślin przygotowane jako płyny rzadkie lub gęste, względnie w formie twardej (suszone i sproszkowane) i tak wypuszczone na rynek.

Eliksiry.

Nazwa różnych mieszanin ekstraktów; dzisiaj używa się tylko jeszcze „elixirum amarum” i eliksir piersiowy, pierwszy pobudza apetyt, drugi środek przeciw kaszlowi.

Emska sól, emska woda.

Emskie pastylki rozluźniają ciągnący się śluz tak, że się łatwo rozpuszcza i może być wykrztuszony.

Eukaliptusowy olej,

do inhalacji w chorobach płuc o nieprzyjemnym zapachu.

Fango.

Błoto Fango miesza się z wodą, ogrzewa ostrożnie, nakłada na prześcieradła i obkłada tym chorych (kompresy) na reumatyzm i t. d.

Figowy syrop.

„Califig”, łyżkami przyjemny środek przeczyszczający.

Formaldehyd,

płyn o ostrym zapachu, pobudzający do kaszlu, silnie antyseptyczny, miesza się z wodą przeciw poceniu nóg i do dezynfekcji mieszkań.

Formalina.

Jest roztworem Formaldehydu i używa się podobnie.

Formamint.

Pod postacią tabletek zawiera Formaldehyd i cukier mleczny. Służy do dezynfekcji przy schorzeniach jamy ustnej i gardła. Zapobiegawczo rozpuścić w ustach 3 tabletki dziennie.

Fosfor.

Jest bardzo silną trucizną i zapisuje się w ilościach zaledwie 1 miligrama. Pobudza do tworzenia się kości, dobry więc jest przy rachitis, rozmiękczeniu kości, a także do podniesienia ogólnego stanu przy gruźlicy, neurastenji, nerwowem wyczerpaniu i t. d.

Fowlera krople.

Preparat arsenowy podawany wewnętrznie w niedokrwistości, stanach osłabienia, i niektórych chorobach skórnych. Działanie wypróbowane.

Garbnikowy kwas.

W czystym stanie żołądek nie znosi go dobrze, używa się go jednak w kombinacji z innymi środkami, przedewszystkiem w biegunkach, dalej w katarach krtani, gardła, pochwy i t. d.

Glauberska sól.

1—2 łyżeczek kawowych w 1 szklance zimnej wody rano na czczo działa szybko jako środek przeczyszczający. W kamieniach żółciowych, chorobie wątroby i t. d. przyjmuje się 1 łyżeczkę na $\frac{1}{4}$ litra gorącej wody, pijąc na czczo łykami.

Gliceryna,

używana często w chorobach skórnych dla przygotowania maści i past, jako czopki stolcowe, względnie małe lewatywy (czysta lub rozpuszczona pięciokrotnie wodą). Wewnątrz u chorych na trychinę; trychiny w jełtach giną szybko w rozpuszczonej glicerynie.

Goryczki,

dla pobudzenia apetytu, składają się z wielu produktów państwa roślinnego jak korzeń gencjany, centurja, trójlistnik, ziele absyntu, skórki niedojrzałych pomarańczy i t. d.

Hanzaplaster (Przylepiec).

Bardzo praktyczny, otrzymuje się gotowy o różnych szerokościach, opatrunek przylepcowy.

Herbata piersiowa,

składa się z korzeni ślazu, lukrecji, korzeni fiołków, liści podbiału, welnicy, anyżku, zaparza się łyżkami. Herbata rozpuszcza śluz,

Hoffmana krople.

Mieszanina eteru i alkoholu, podaje się wewnętrznie w stanach raptownego osłabienia na cukrze lub wodzie.

Jajnikowe preparaty.

Używa się tam, gdzie trzeba zastąpić osłabioną, względnie zniesioną funkcję jajników, czy to po operacji, czy w latach przejściowych, a gdzie objawy możemy wytłumaczyć niedostateczną czynnością jajników.

Jeleni tłuszcz.

Jest to tłuszcz przylegający dobrze do skóry, używa się przeciw ranom, powstającym przy długich marszach, i jako ochrona przed odmrożeniem.

Jod, jodyna, jodoform, jodvasogen.

Wszystkie preparaty jodowe działają silnie dezynfekująco i mają szerokie zastosowanie, tak jako środek wewnętrzny jak i zewnętrzny, pod postacią kropli, proszku, maści, naturalnych wód i różnych połączeń chemicznych. Używa się go do pendzlowania, płukania, wcierania przy obrzęku gruczołów, do lewatywy przy chorobach jelit podobnych do czerwoni. Kropla jodiny w szklance mleka lub wody jest bardzo dobrym środkiem przy ostrym katarze nosa. Bardzo ostrożnie przy wolu, w tym bowiem wypadku może wywołać stan niebezpieczny, a nawet groźny dla życia w wypadku, gdy chodzi o chorobę Basedowa.

Jodłowe kąpiele.

Mają działanie lekko drażniące skórę i uspakajające nerwy; mimowolne wdychywanie podczas kąpieli wpływa również korzystnie.

Jogurt.

Zsiadłe mleko, specjalnie przygotowane, nadaje się wskutek łatwej strawności i działania pobudzającego na wydzielanie soku żołądkowego do usuwania złego odżywiania.

Kalomel,

pisze się też calomel. Jest połączeniem rtęci, używa się przeciw syfilisowi i do dezynfekcji jelit.

Kamfora, olej i maść kamforowa.

Przeważnie używa się jak środek pobudzający czynność serca, wstrzykuje się pod skórę przy zaburzeniach mózgu i krążenia krwi. Maść kamforowa wciera się w skórę. W chorobach zakaźnych jako środek zapobiegawczy przeciw komplikacjom płucnym.

Karlsbadzka woda.

W cierpieniach żołądka i jelit sól i woda karlsbadzka, naturalna i sztuczna używane są jako łagodny środek przeczyszczający.

Kefir.

Przygotowuje się, dodając do mleka celem skwaszenia go ziarnka kefirowego. Cel: lepsze odżywianie.

Kurella — fjakierski proszek.

Składa się z sproszkowanych liści senesu, z korzeni lukrecji, z nasienia koperku, kwiatu siarkowego i cukru. Służy do wykrztuszania przy kaszlu i jako środek przeczyszczający.

Kwas węglowy, kąpiele kwasowęgłowe.

Kwas węglowy znajduje się w wielu sztucznych i naturalnych mineralnych wodach. Do kąpieli używa się albo wody naturalnej, zawierającej kwas węglowy, lub zwykłej wody z dodatkiem kwasu węglowego.



Składową częścią naparstnicy jest niezbędny środek leczniczy dla sercowo chorych w ilości kilku miligramów. W większych ilościach powoduje zatrzymanie się serca.

Piękne purpurowe kwiatuszki zawierają silną truciznę, która należycie użyta daje wyleczenie.

Muzeum Higieny w Dreźnie.

Lanolina.

Oczyszczony bezwodny tłuszcz z wełny owczej ma te zalety, że chroni dobrze skórę, nie jałczeje i nadaje się do maści z lekarstwami, które mają wejść przez skórę.

Lapis.

Azotan srebra, ma silne działanie drażniące, używa się do wypalania (np. brodawki) w postaci łagodniejszej jako maść przy chorobach skórnych. Barwi skórę i bieliznę na ciemno brązowo, plamy usuwa się jodyną. Ponieważ działa silnie bakterjobójczo i ściągająco, używa go się przedewszystkiem przeciw tryprowi. Ilość wypadków trypra ocznego u noworodków silnie spadła od czasu wprowadzenia wkraplania 1 kropli do oczu noworodków 1% roztworu lapisu.

Lizoform

zawiera formaldehyd i mydło. Nadaje się do dezynfekcji rąk, a w 1% roztworze do przemyciwania pochwy.

Lizol.

Działanie silniejsze niż lizoformu, ale też i silnie trujące. Nadaje się do dezynfekcji bieleznych chorych na tyfus i t. d.

Lniany olej.

Zmieszany w równych częściach z wodą wapienną powinien znajdować się w każdym domu; grubo nasmarowany na czyste płótno do pokrywania oparzelin, działa ta mieszanina chłodząco i kojąco.

Luminal.

Środek uspakajający i nasenny, w kurczach, w tańcu św. Wita, epilepsji (padaczce) dla uspokojenia podnieconych chorych umysłowo, a także przy ciężkiej migrenie.

Mak.

Z mlecznego soku orzentalnego gatunku maku wydobywa się opjum, działające jako środek wstrzymujący stolec i uśmierający bóle. Z opjum uzyskuje się morfinę, środek uśmierający ból, i codeinę (kodeinę), środek uśmierający ból i kaszel.

Malinowy sok,

z dodatkiem wody, jako napój chłodzący i pobudzający trawienie. Sok wyciśnięty z rurowych malin, zmieszany z cukrem i zagotowany,

ma wielorakie zastosowanie, jako syrop malinowy dla poprawy smaku lekarstw.

Mentol.

Przy swędzeniu, wewnątrznie jako środek dezynfekcyjny jelit w opłatkach lub pigułkach. Jako sztyft migrenowy, w tabaczkach do wachania, w roztworze oleistym, w chorobach nosa i krtani, do nacierania przy reumatyzmie, najlepiej w składzie „Mentol - Reumasan“.

Migdałowy olejek.

Używa się jako domieszkę do maści, mleko migdałowe jako odświeżający napój dla gorączkujących dzieci, zwłaszcza chorych na płucą.

Migrenowa pałeczka.

Jest pałeczką mentolową przynoszącą przez swoje chłodzące działanie przy pocieraniu czoła i skroni u chorych na migrenę ulgę.

Miód.

Czysty miód pszczoły jest dobrym i zdrowym środkiem odżywczym tam, gdzie dozwolony jest cukier, a więc nie przy cukrzycy. Działa też pobudzająco na trawienie.

Mlekowy cukier.

Łagodny środek przeczyszczający, mniej słodki niż cukier trzcinowy, używa się zwłaszcza przy sztucznym odżywianiu niemowląt, dostających z cukru trzcinowego zaparcia.

Morfina.

Jest najsilniejszym środkiem do uśmierzania bólu. Ponieważ u niektórych ludzi wywołuje przyjemne stany zamroczenia, jest wielkie niebezpieczeństwo przyzwyczajania się. Morfiniści, t. j., ludzie, którzy nie mogą się obejść bez tej trucizny, giną wśród ciężkich niedomagań duchowych i cielesnych.

Nadmanganian potasu,

środek dezynfekcyjny. Używa się w roztworze jasno różowym do płukania gardła, kąpiei, przemyciwania, zatrucia fosforem, kwasem pruskim, morfiną i do płukania żołądka. Usu-

wa przykry zapach, poleca się więc przy ranach cuchnących (np. gangrena palców u nóg); wlewa się do basenów, by usunąć przykry zapach stolców.

Naftalina.

Używa się jako środek na robaki, należy jednak być ostrożnym, gdy drażni nerki.

Natrium bicarbonicum, dwuwęglan sodu, soda oczyszczona.

Kilka razy dziennie na koniec noża przy nadmiernej kwasocie żołądka, względnie pod postacią wód mineralnych, zawierających natrium bicarbonicum, jak źródła Bilin, Fachingen, Ems, Gleichenberg i t. d.

Nestla mączka.

Jest bardzo dobrą mączką odżywczą dla dzieci, chociaż niezupełnie zastępuje mleko matki. Służy również do odżywiania osłabionych i wychudzonych chorych, zmieszana z mlekiem, ponieważ ma lekkosłodki i przyjemny smak.

Neuramag.

Środek uśmierzający ból i kaszel, a w gorączce wywołujący poty, w grypie, katarach oskrzeli, bólach nerwowych.

Normacol

przeciw chronicznemu zaparciu stolca.

Ocet drzewny.

1—2 łyżek stołowych na 1 litr do mycia i płukania pochwy.

Octan glinkowy.

W odpowiednim roztworze, podanym przez aptekarza, używa się jako okładu przy obrzękach zapalnych, wskutek działania chłodzącego, ściągającego i powstrzymującego zapalenia.

Octan ołowiowy.

Z niego przez rozpuszczenie robi się woda octanu ołowiowego, działająca przeciwwapalnie i dlatego jest używana do okładów przy zgnieceniach, zapaleniach oczu i t. d.

Olej do ran.

Znany teraz pod nazwą granugenol, w ranach źle gojących się, wrzodach podudzia, oparzeniach, fistułach i t. d.

Olejna lewatywa.

W ilościach 100—300 g dla rozmiękczenia twardego stolca. Zamiast oliwy oliwkowej, można używać tańszej oliwy ciemierzcznikowej lub z ziemnych orzechów.

Oliwkowa oliwa.

Podaje się wewnętrznie w chorobach żołądka i jelit, kamieniach żółciowych, a także jako lewatywa, dodatek do maści, i jako środek rozpuszczający i t. d.

Opjum.

Środek uśmierzający ból i wywołujący zarcie stolca, uzyskany z pewnego gatunku maku. Patrz „mak”.

Opodeldok.

Środek drażniący skórę, do wcierania tam, gdzie się chce uzyskać większe przekrwienie skóry.

Ovomaltyna.

Patrz „Słodowy ekstrakt”.

Owies, owsiane kakao, grysik owsiany, kleik.

Owies odznacza się wysoką wartością odżywczą i łatwą strawnością. Płatki owsiane moczy się w wodzie przez noc, a następnego dnia gotuje przez godzinę. Do zupy względnie gryssiku przed podaniem dodać masła i soli, względnie mleka i cukru. Kakao owsiane przygotowuje się mieszając równe ilości kakao i przyrumienioną mąkę owsianą i dodaje nieco wanilii.

Panflawina.

W pastylkach dla dezynfekcji ust i gardła, podobnie jak formamint.

Pantopon.

Preparat z opjum uśmierzający ból, używany pod postacią kropli, tabletek, czopków i zastrzyków.

Parafina.

Używa się jako składowa część maści i do gorących zawiązań parafinowych, którymi przy reumatyzmie stawowym osiąga się dobre wyniki.

Peruwiański balsam.

Dla pobudzenia, gojących się złe ran, jako dodatek do maści w chorobach skórnych i przeciw świerzbie.

Phenacetyna.

Środek uśmierzający ból i obniżający gorączkę.

Piołun.

Goryczka pobudzająca apetyt, o przyjemnym zapachu, szczególnie ulubiona jako wino Wermut.

Potasowe mydło

(mydło zielone), środek dobry do oczyszczenia skóry i lekkiego jej podrażnienia, przy chorobach skórnych, skrofulicznych obrzękach gruczołów, gruźliczym zapaleniu otrzewnej i t. d.

Precipitowa maść.

Jest preparatem rtęciowym. Biała maść działa przy chronicznych chorobach skórnych i przeciw mędrzewszkom, żółta maść precipitowa głównie w chorobach oczu.

Pregła roztwór jodowy

używa się do leczenia ran, w dentystyce, rozpuszczony 2—5 krotnie z wodą do płukania ust i gardła, pęcherza moczowego i t. d.

Promonta.

Wspaniały środek wzmacniający w niedokrwistości, gruźlicy, starzeniu się, w wymiotach ciężarnych i stanach wyczerpania.

Przeciwdyftertyczna surowica

używa się i do leczenia i zapobiegawczo. W ciężkiej dyfterji iniekcja działa jak cudowny środek; wysoka gorączka po kilku godzinach spada, błony oddzielają się i szybko następuje

wyleczenie. Tylko komplikacje dyftertyczne nie ulegają wpływom zastrzyku.

Przyprawy.

Drażnią błonę śluzową ust, żołądka, jelit, mocniej lub słabiej i pobudzają je do wydzielania soków trawiennych. Spożywane w nadmiernych ilościach, przyprawy niektóre są szkodliwe.

Pyramidon.

Środek uśmierzający ból i powoli obniżający gorączkę. Przeciw bólom głowy, zębów, w grypie, gruźlicy płuc, migrenie i t. d.

Quilai kora.

Odwar z kory quilai z innemi dodatkami stosuje się wewnątrz lub do płukania gardła, przy katarach oskrzeli lub gardła, gdy śluz jest ciągnący się.

Rabarbar (rumbabarum).

Zawiera łagodne substancje przeczyszczające i pobudzające trawienie. Używa się go pod postacią proszku, tabletek, pigułek i wyciągu wodnego. Działanie po 8—10 godzin. Gdy przyjmie się rabarbar wieczorem to rano bez nieprzyjemnych ubocznych objawów występuje wolny, papkowaty stolec.

Radium

dostaje się do ciała przez inhalację, picie, kompresy, lub zostaje wprowadzony wprost do miejsca chorego, n. p. w raku. Prócz preparatów różnych przygotowanych na drodze chemicznej, są też i źródła zawierające rad, jak Gastein, Cieplicy, Wiesbaden, Nauheim, Joachimstal, Landeck i inne.

Ratarji korzeń.

Zawiera dużo kwasu garbnikowego. Pije się przeciw biegunkom a z wodą używa się do płukania ust i gardła. Ekstrakt z waseliną używa się jako maść na rany, przyspiesza bowiem pokrywanie się skórą.

Regulina.

Istotną składową częścią reguliny są algi, pęczniejące w jelitach, a powiększając przez

to masę stolca, powodują wypróżnienie. Jest to bardzo dobry środek w chronicznym zaparciu stolca, nie wchodzi jednak w rachubę tam, gdzie trzeba szybkiego działania.

Rheumasan.

Jest to preparat z olejów, zawierających siarkę i mydło salicylowe, używany do wcierania przy reumatyzmie, bólach nerwowych, katarach oskrzeli (natrzeć piersi i plecy).

Rtęciowa maść.

Głównie w syfilisie, następnie przy zapalnych obrzękach gruczołów, w okulistyce i przeciw wewnętrznym i zewnętrznym pasorzytom, glistom (wcierać w okolicę odbytu), miodowoszczom i wszom głowowym.

Rycynowy olej.

Działa szybko, łagodnie i pewnie przeczyszczająco. Tylko w ostrych zaparciach stolca, dłuższe bowiem używanie prowadzi do zaburzeń żołądka i utraty apetytu. Najlepiej w kapsułkach, gdyż gęsty olej wskutek nieprzyjemnego i trwałego smaku niechętnie jest przyjmowany. Można też pić z konjakiem, kawą, sokiem cytrynowym.

Rzodkiew.

Sok rzodkwi poleca się przeciw kamieniom żółciowym. Preparaty „Raphanose” i „Cholosan” wykonane są z soku rzodkwi.

Sacharyna.

Środek zastępujący cukier do słodzenia potraw i napojów dla chorych, którym cukier szkodzi, więc w cukrzycy i otyłości chorobliwej.

Salicylowy kwas.

Często się używa: słaby roztwór jako woda do płukania ust i gardła; w chorobach skórnych i poceniu się nóg pod postacią maści, pasty i przysypki. Wewnętrznie jako natrium salicylicum lub w innych połączeniach (np. aspiryna) jako środek napotny, uśmierający ból w reumatyzmie, chorobach gorączkowych i t. d.

Salmiak,

wewnętrznie, do wdechiwań, kaszlu o skąpej wydzielinie.

Sanatogen.

Jest sztucznym preparatem odżywczym, polecany w chorobach żołądka, neurastenji ze stanami wyczerpania, dla wzmocnienia po ciężkich chorobach dzieci i dorosłych. W zupie, kakao albo mleku. Rozrabia się w zimnem, powoli dolewać płynu gorącego, miészając, by nie dopuścić do tworzenia grudek.

Santonina,

środek na robaki, używany wedle przepisów, równosześnie lub następnie środek przeczyszczający, by santonina nie pozostawała zbyt długo w jelitach.

Siarka.

Używa się wewnętrznie jako łagodny środek przeczyszczający, następnie jako kąpiel siarczana w chorobach skóry, gruczołów, reumatyzmie, chorobach wątroby, jelit, syfilisie, zatruciach metalami, chronicznym katarze oskrzeli i t. d.

Ślazowa herbata,

Przygotowuje się i z liści i korzeni, rozpuszcza śluz i dlatego pije się przy katarach krtani i zapaleniach gardła, jak również używa się i do płukania gardła. Liście ślazu są też i w „herbacie piersiowej” i w „species emollientes”, które w postaci papki zmieszanej z wodą służą do okładów.

Słodowy ekstrakt.

Jest dobrym środkiem odżywczym, można go mieszać z mlekiem i piwem. Preparaty zmieszane ze słodem bardzo dobre, są: jemalt (słód i tran rybi bez smaku ostatniego), ovomaltyna (słód z żółtkiem) i t. d.

Solankowe kąpiele.

Głównie z soli kamiennej do pobudzenia wzrostu kości, a także do wzmocnienia złamanych kości. Morskie kąpiele dla ogólnego wzmocnienia; pierwsze w reumatyzmie, i cierpieniach nerwowych, chorobach serca i kości.

Sól gorzka, woda gorzka

są znanymi środkami przeczyszczającymi.

Sól kuchenna.

Ważna część składowa wszystkich środków odżywczych. Znajduje się w wielu wodach mineralnych, zapisywanych przy zaburzeniach żołądka i jelit. W najnowszych czasach odkryto jednak, że w niektórych chorobach (migrena, gruźlica kości) dieta bezsolna przyspiesza wyleczenie.

Sporysz.

Ekstrakt wskutek ściągającego działania na naczynie krwionośne, używa się jako środek tamujący krwotoki i do wzmocnienia bólów. Sporysz, rosnący w życie, gdy zostanie ze zbożem zmielony, wywołuje ciężkie zatrucia.

Szara maść.

Szara rtęciowa maść jest mieszaniną metalicznej rtęci z tłuszczem. Przy silnym wcieraaniu rtęć przechodzi przez skórę. Używa się jej do tzw. „wcierek” przy syfilisie, a także przy miodowoszczepkach.

Tlen,

do inhalacji, chorobach serca, płuc i zatruciach.

Tran rybi

zawiera witaminy D przeciw - rachityczne. Również działa dobrze przy skrofulozie, gruźlicy, rozmiękczeniu kości. Nadaje się do polepszenia odżywiania.

Trucizny i przeciwtrutki.

Patrz Pierwsza pomoc.

Utleniona woda.

Dezynfekuje i usuwa przykry zapach, do zmywania ran (zwłaszcza oczyszczania ran brudnych), do bezbolesnego usuwania przyklejonych bandażi, a także jako woda do płukania ust i gardła.

Wiedeński trunek.

Ulubiony środek przeczyszczający, składa się głównie z wyciągu liści słonecznika i mанны (sok z kory jesionu), która jest zgęszczonym smacznym sokiem roślinnym i działającym również przeczyszczająco.

Wiśniowa pestkówka.

Dla złagodzenia silnego kaszlu często stosowana wraz z morfiną. Wskutek zawartości kwasu pruskiego dokładnie stosować do przepisów.

Xeroform.

Zapobiega gnojeniu się, używa się wewnętrznie przy katarach jelit, zewnętrznie (przysypka, maść, gaza) do leczenia ran; bez zapachu zamiast jodoformu.

Żelazo.

Przeciw małokrwistości i blednicy w rozmaitych postaciach i połączeniach, jak też i w naturalnych wodach mineralnych.

Zioła lecznicze.

Używanie ziół leczniczych do pomocy cierpiącej ludzkości sięga najdawniejszych czasów ludzkiej kultury. Wiedza zdobyta przez kilkasetletnie doświadczenie naszych przodków, co do siły leczniczej pewnych ziół i roślin została zbadana przez przyrodników i lekarzy w czasach dzisiejszych i wiele środków ludowych zalicza się dzisiaj do najlepszych lekarstw.

Zbieranie różnych ziół leczniczych wymaga w każdym razie znacznych wiadomości bota-

nicznych, które można osiągnąć przez dokładne studjowanie specjalnych do tego dzieł, względnie istniejących popularnych „Zielników”. Poleca się dlatego poprostu kupować potrzebne zioła lecznicze w stanie wysuszonym.

Co się tyczy przygotowania ziół leczniczych, to odróżniamy odwary, przy których zioła rzuca się do wrzątku i gotuje się około 5 minut, następnie dłużej trwające wywary, którym poddajemy nasiona, korzenie i korę, i wkońcu zapary, przy których zioła zalewa

się wrzątkiem, a następnie przez pewien czas (przeważnie 5—10 minut) zostawiamy, by naciągły.

Poniżej podajemy zestawienia najważniejszych ziół leczniczych z podaniem ich działania leczniczego, zastosowania i przygotowywania.

Opuszczamy tu umyślnie długie recepty, leczące wszystkie możliwe choroby, które można spotkać w różnych popularnych dziełach, gdzie poleca się nawet przeciw takim chorobom środki, których leczenia pod żadnym warunkiem laik nie powinien się podejmować, a wyłącznie tylko lekarz.

Nazwa zioła leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnienia (K), czas zbierania (Z), przygotowywanie
Achillea millefolium	Przeczyszczające, moczopędne, wzmacnia nerwy i trawienie, rozpuszcza śluz napotny.	Liście, kwiat. Herbata i tynktura (w chorobie organu oddechowego, w zaburzeniach, w trawieniu, zaparciu, hemoroidach, kurczach, krwawieniach). Zewnętrznie: okłady z odwaru (przy wrzodach i ranach) i do kąpieeli.	K i Z: czerwiec—październik. Herbata: 10 g na ¼ lt wody dać lekko naciągnąć. Tynktura: 3 części na wagę z 10 częściami alkoholu, postawić na 14 dni w słońcu (dziennie 6—8 kropli).
Aloes (Aloë vulgaris)	Silnie przeczyszczający, czystości żołądek i jelita.	Liście. Proszek i tynktura, i zewnętrznie. Dla domowego użytku wskutek zbyt silnego działania nie poleca się.	Tynktura Aloes: 1 część Aloes i 2 części wina lub rozcieńczonego alkoholu.
Anyz (Pimpinella anisum)	Pobudza apetyt, moczopędny, wzmacnia żołądek, napotny.	Nasienie. Herbata (przy wzdęciach, kolikach i kurczu polukowym).	Herbata: napar, 10 g nasienia na 4 filiżanki wrzątku, 10 min. naciągnąć. Olej anyżowy (w każdej drogerji): 5—10 kropli na cukier. Woda anyżowa: nastawić ½ lt wódki, 15 g suszonego anyżu i 15 g kopru, po kilku dniach przefiltrować, rozpuścić 1 lt wody i dodać cukru i skórki cytrynowej.
Arhutus uva ursi	Moczopędny.	Liście. Proszek i herbata (w chorobach systemu moczowego, pęcherza i nerek, kamieniach). Umiarkowanie używać.	K: maj—lipiec, Z: maj—lipiec. Herbata: 5 g suszonych liści na filiżankę wrzącej wody, (2 do 3 filiżanki dziennie).
Arnika (Arnica montana)	Moczopędny, pobudza nerwy, napotny, leczy rany.	Kwiat, liście, korzeń. Herbata (liście i korzenie). Tynktura (kwiat). Wewnętrznie: w nerwowych kurczach żołądka i jelit (5 kropli tynktury na ½ lt wody). Zewnętrznie: zmywać rany (3 łyżki stołowe tynktury na 1 lt wody).	K: czerwiec—lipiec. Tynkturę Arnika można dostać w każdej drogerji, przygotowywanie w domu nie opłaca się.

Nazwa zioła leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnienia (K), czas zbierania (Z), przygotowywanie
Babka (<i>Plantago lanceolata</i>)	Oczyszcza krew, rozpuszcza śluz.	Liście. Herbata do wiosennej kuracji, w chorobie organów oddechowych, szczególnie w kaszlu i silnym zaflegmieniu).	K i Z: kwiecień—wrzesień. Herbata: zaważyć lub gotować, 15—30 g na 1/2 lt wody.
Bez czarny (<i>sambucus nigra</i>)	Oczyszcza krew, przeciw kurczom, rozpuszcza, napotny.	Kwiat, liść, owoc, korzeń i kora. Kwiat na herbatę (wiosną na grypę i chorobom dróg oddechowych). Jagody, jako mus bżowy (wzmacnia żołądek) i gotowany (w bieguncie).	K: czerwiec, lipiec. S: liście — wiosna, kwiat — czerwiec, lipiec, jagody korzenie i kora — jesienią Herbata: 5 g liści na 1/2 lt wody.
Bez (<i>Sambucus ebulus</i>)	Przeczyszczający, moczopędny, napotny	Korzenie, kora, jagody. Herbata (w cierpieniach nerek i moczu).	Z: jesień. Herbata: łyżeczka herbaciana tłuczonych korzeni na filiżankę.
Betonia officinalis	Przeczyszczająca, rozpuszcza śluz.	Liście, kwiaty, łodygi. Herbata (przeciw zgadze, zaparciu, astmie, żółtaczce).	K: lipiec, sierpień. Z: sierpień.
Bławat (<i>Centaurea cyanus</i>)	Moczopędny.	Liście, kwiat, łodygi. Herbata (na żółtaczkę). Zewnętrznie: do mycia głowy (przy łupieżu i strupach).	K i Z: czerwiec, lipiec.
Bobrek trójlistny (<i>Menganthus trifoliata</i>)	Przeczyszczający, na apetyt, wzmacnia żołądek.	Liście. Proszek i herbata (dla pobudzenia trawienia).	K: kwiecień — czerwiec. Z: od maja. Herbata: zaparzyć łyżeczkę herbacianą liści filiżanką wrzątku, 10 minut dać naciągnąć, pić gorąco.
Borówki (<i>Vaccinium vitis idaea</i>)	Oczyszcza krew moczopędne, rozpuszcza.	Owoc i liście. Herbata (odwar z liści w podagrze i reumatyzmie)	Z: sierpień, wrzesień.
Bratki (<i>Viola tricolor</i>)	Przeczyszczający moczopędny, rozpuszcza śluz.	Liście. Herbata (przy wyrzutach skórnych, kurczach, cierpieniach nerek). Tylko w małych ilościach, inaczej wymioty, biegunka i koliki.	K i Z: maj—wrzesień. Herbata: napar, 10 g liści na 1/2 litra gorącej wody, 10 minut dać naciągnąć.
Brzozowe liście (<i>Betula folia</i>)	Oczyszcza krew, moczopędny.	Herbata (w podagrze i reumatyzmie).	Z: jesień. Herbata: 1 łyżeczka herbaciana roztartych liści na 1/4 lt wrzątku, 5 minut naciągać, a potem 5 minut gotować.

Nazwa zioła leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnienia (K), czas zbierania (Z), przygotowywanie
Centurja (<i>Erythraea centaurium</i>)	Przeczyszczający, pobudza apetyt, wzmacnia trawienie.	Liście, kwiat, łodygi. Herbata, tynktura i proszek. (w zgadze, cierpieniach żółci, wątroby i żołądka, zaparciach, niedokrwistości). Zewnętrznie do obmywania i okładów (przy wrzodach, ranach i chorobach skóry).	K i Z: lipiec, sierpień. Herbata: napar, 15–30 g na 1 litr wody wrzącej. 30 minut dać naciągnąć.
Chaber (<i>Cnicus benedictus</i>)	Przeczyszczający, odłęgłmnia, oczyszcza krew, moczopędny, krzepi żołądek i nerwy.	Całe zioło i korzeń. Herbata i tynktura w chorobie żołądka i wątroby, (8–10 kropli tynktury alkoholowej na cukier, albo łyżeczka winnej 2–3 razy dziennie).	K: czerwiec—sierpień. Z: przed kwitnięciem. Herbata: 8–10 g zioła z 3–4 filiżankami wody ugotować. Tynktura: 1 część zioła i 4 części alkoholu lub wina, dać naciągnąć, potem wycisnąć.
Czarna jagoda (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	Ściągający.	Liście, kwiat, jagody. Wewnętrznie herbata z liści (na wymioty, kurcze żołądka), suszone jagody w biegunkach i krwawieniach. Zewnętrznie do płukania gardła (w bólach gardła).	K: maj, czerwiec. Z: liście od maja, jagody, gdy dojrzeją. Herbata: odwar z liści, łyżeczka na 1/2 lt wody. Suszone jagody, zapar 20 g na 1/4 lt wody.
Czosnek (<i>Allium sativum</i>)	Na apetyt, moczopędny, wzmacnia żołądek, na robaki.	Ząbki czosnku. Herbata lub tynktura. (w chorobie jelit, przeciw zwapnieniu) Zewnętrznie: przeciw wypadaniu włosów i bezsenności.	Herbata: odgotować główkę w mleku i dodać miodu. Tynktura: sok czosnku z taką ilością alkoholu, (dziennie 1–3 razy po 5–6 kropli).
Czyściec polny (<i>Marrubium vulgare</i>)	Czyści krew, rozpuszcza śluz, wywołuje zaparcie.	Liście i łodygi. Herbata (w chorobach organów oddechowych, niedokrwistości, żółtacze, cierpieniach wątroby, nieregularnej menstruacji).	K i Z: czerwiec – wrzesień.
Dąb (<i>Quercus pedunculata</i>)	Ściągający	Młoda kora. Herbata (w biegunkach, moczeniu do łóżka, blednicy, chorobach żołądka, zewnętrznie kąpiele, okłady, zawijania i do płukania gardła).	
Dynia (<i>Cucurbita pepo</i>)	Oczyszcza krew, reguluje stolec, na robaki.	Ziarna. Proszek i herbata (na tasiemca).	Herbata: 25 ziarn tłucze się i miesza się z 1 g piotunu i gotuje.

Nazwa ziola leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnienia (K), czas zbierania (Z), przygotowywanie
Dzięgiel ogrodowy (<i>Angelica silvestris</i> , <i>Archangelica officinalis</i>), Pięciornik gęsi	Czyści krew, moczopędny, pobudza nę wy, napotny, pobudza trawienie.	Korzenie. Herbata (przeciw wzdęciom i w katarach błon śluzowych, w podagrze, reumatyzmie), zewnętrznie do płukania gardła.	K: lipiec, sierpień. Z: sierpień, wrzesień. Herbata: 5—10 g na 1 lt wody.
Dzika róża (owoce) (<i>Rosa canina</i>) Owoc	Moczopędny ściągający.	Herbata (w chorobach organów moczowych, katarze pęcherza, zatrzymanie moczu, kamieniach i chorobie nerek.	Z: od lipca. Herbata: napar 1 łyżeczka pełna ma naciągać przez 1/2 godziny.
Dziurawiec (<i>Hypericum perforatum</i>)	krwiotwórczy przeciwgorączkowy, moczopędny, wzmacnia, pobudza nerwy, ściągający.	Liście, kwiat, łodygi. Herbata (w zaflegmieniu, cierpieniu wątroby, podagrze, silnej menstruacji, kurczach).	K i Z: lipiec, sierpień. Herbata: napar, 15 g na 1/2 lt wody.
Dziewanna (<i>Verbascum thapsus</i>)	Łagodzi podrażnienie, rozpuszcza śluz, napotny.	Kwiat (bez kielicha). Herbata (w chorobie narządu oddechowego). Zewnętrznie: do płukania gardła (przy zapaleniu gardła).	K i Z: czerwiec—wrzesień. Herbata: napar, 10 g kwiatu na 1/2 litra wody.
(<i>Euphrasia officinalis</i>)	Ściągające.	Liście, kwiat, łodygi. Proszek, herbata i tynktura. Zewnętrznie: woda do oczu, tylko na polecenie lekarza. Wewnętrznie: w osłabieniu żołądka.	K i Z: sierpień, wrzesień. Tynktura: 1 część liści, 4 części alkoholu.
Fiołek (<i>Viola odorata</i>)	Pobudzający jelita, nerki, rozpuszcza śluz, napotny.	Liście, kwiat korzenie. Jako herbata (przy zachorzeniach organów oddechowych). Zewnętrznie: jako woda do oczu i do gardła.	K: marzec, Z: w kwietniu. Herbata: napar 10 g na 1 lt gotującej się wody, czas naciągania 10 min.
Galeopsis ochroleuca	Rozpuszcza śluz.	Całe zioło. Herbata (w chorobie organów oddechowych).	K: lipiec, sierpień. Z: od lipca. Herbata: napar, 10 g na 1 filiżankę wrzątku.
Glechoma hederacea	Pobudza, rozpuszcza śluz, wzmacnia trawienie.	Liście. Herbata, (wewnętrznie w chorobach dróg moczowych, żołądka i jelit, zewnętrznie jako woda do ust, uśmierza ból zębów).	K: kwiecień, czerwiec. Z: maj, czerwiec.

Nazwa zioła leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnienia (K), czas zbierania (Z), przygotowywanie
Głucha pokrzywa (<i>Lanum album</i>)	Oczyszcza krew.	Liście, kwiat. Herbata (w niedokrwistości i zawczesnej menstruacji).	K : kwiecień—październik. Z : od maja.
Goryczka (<i>Gentiana germanica, lutea, purpurea</i>)	Pobudza apetyt, rozgrzewa, obniża gorączkę wzmacnia, pobudza trawienie.	Korzeń. Herbata, proszek i tynktura (przeciw kolikom, zaburzeniom trawienia).	K : lipiec—październik. Z : wiosna. Herbata: łyżeczka korzeni na filiżankę wrzątku 5 minut dać naciągnąć. Tynktura (wedle Towera): 15 g drobno pociętych korzeni gencjany, skórek pomarańczowych, suszonego tataraku i rabarbaru, po 12 g potłuczonych nasienia anyżu i kolendry, miesza się na 24 godziny z białem winem, następnie wyciska się.
Jałowiec (<i>Juniperus communis</i>)	Oczyszcza krew, przeciw zaburzeniom, pędzi mocz, usuwa flegmę, wywołuje poty, usuwa wzdęcia.	Jagody, łodygi. Owoce je się na surowo, jako herbata przy niestrawnościach. Łodygi (jako środek czyszczący krew.	Knajpowska Kuracja jałowcem : 4 jagody dziennie, codziennie o jedną więcej aż do 15-stu żuć w ustach, potem codziennie o jedną jagodę mniej aż do czterech (przy silnych krwotokach). Herbata: napar 3—5 g zmiażdżonych jagód na filiżankę wody, dać naciągnąć 1/2 godz.
Hysopus officinalis	Cuci, uśmierza kurcze, wzmacnia, ściaga.	Ciało zioło. Herbata (w chorobach organów oddechowych). Zewnętrznie woda do oczu i płukania gardła.	K : lipiec, sierpień. Z : sierpień.
Jemiola (<i>Viscum album</i>)	Na krwawienia, uśmierza kurcze, wzmacnia nerwy.	Całe zioło. Herbata i proszek (przy różnych kurczach i zbyt silnej menstruacji). Zewnętrznie ; (w krwotoku nosa, z polecenia lekarza).	K : luty. Z : grudzień, styczeń.
Jodła (<i>Picea abies</i>)	Rozpuszcza śluz, ściaga.	Szpilki, pędy, szyszki. Odwar (w chorobach organów oddechowych). Zewnętrznie do kąpieli (w podagrze i reumatyzmie).	
Jeżyny (<i>Rubus fruticosus</i>)	Rozpuszcza śluz, ściaga	Młode liście. Herbata przeciw bieguncce, chrypcy i kaszlu.	K : czerwiec, lipiec. Z : maj, czerwiec. Herbata: napar 1 garść liści na 1/2 lt wrzątku, długo dać naciągnąć.

Nazwa zioła leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnięcia (K), czas zbierania (Z), przygotowywanie
Koper (<i>Foeniculum officinale</i>)	Usuwa wzdęcia, wzmacnia trawienie.	Nasienie. Herbata i proszek (przy wzdęciach i kolikach przy przeziębieniach, zwłaszcza u dzieci).	K: lipiec—wrzesień. Z: sierpień—wrzesień Herbata: zalać łyżkę stołową ½ lt wrzątku.
Kminek (<i>Carum carvi</i>)	Na apetyt, moczopędny, wzmacnia żołądek, pobudza trawienie, wiatropędny.	Nasienie. Herbata (przy wzdęciach i kolikach).	Z: lipiec, sierpień. Herbata: napar, 2 g nasienia na 1 litr wody.
Korzeń goździka (<i>Geum urbanum</i>)	Przeciwnowotoczny, pobudza nerwy, ściągą.	Korzenie. Herbata i proszek (w biegunkach, cierpieniach żołądka i jelit). Zewnętrznie (w krwawieniach i ranach).	Z: wiosna.
Kruszyna (<i>Rhamnus frangula</i>)	Silnie przeczyszczająca. oczyszcza krew, wzmacnia żołądek.	Kora. Herbata (w zaburzeniach żołądka i zaparciach).	K: maj, czerwiec. Z: październik. Herbata: odwar po łyżce stołowej kory i liści senesowych w 2 filiżankach wody.
Kwiat lipowy (<i>Tilia grandiflora</i> i <i>parviflora</i>)	Oczyszcza krew, uśmierza kurcze, lekko drażni, napotny	Kwiat. Herbata (na poty w chorobie narządu oddechowego i osłabieniu żołądka). Zewnętrznie: do płukania gardła.	K i Z: czerwiec, lipiec. Herbata: napar, 5 g na ½ lt wody.
Kwiat siana. (Drobne siano)	Rozpuszcza i wzmacnia nerwy.	Wewnętrznie: odwar (w żylakach i zmiążdżeniach). Zewnętrznie: okładać, kąpiele, kompresy, zawiązania) na podagrę, reumatyzm i zaburzenia menstruacyjne).	Napar: Dwie pełne garście zaparzyć w 2 litrach wody, 10 minut dać naciągnąć. Wewnętrznie: 1 łyżeczka na ¼ litra wody.
Lawenda (<i>Lavandula officinalis</i>)	Pobudza nerwy, silnie drażni.	Kwiat, liście, łądygi. Herbata (w bólach głowy, uderzeniu krwi do głowy, migrenie). Zewnętrznie: na okłady i obkładania.	K: lipiec, sierpień. Z: lipiec.
Len (<i>Linum usatissimum</i>)	Wykrztuśny, rozmięczający, rozpuszcza śluz, uśmierza ból, rozdziela.	Siemię lniane gotowane. Wewnętrznie jako herbata (w kaszlu, zapaleniu błon śluzowych). Zewnętrznie okład z papki (do wyciągania, rozmiękczenia i chłodzenia obrzęków).	Herbata: napar, łyżka stołowa na ½ lt wody.

Nazwa zioła leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnienia (K), czas zbierania (Z), przygotowywanie
Lnica (<i>Linaria vulgaris</i>)	Moczopędna, powoduje stolec na robaki.	Liście, kwiat, łodygi. Herbata (w żółtaczce, zaparciu, hemoroidach, robakach). Zewnętrznie: uśmierza ból, okład z papki (w obrzękach).	K: lipiec—wrzesień. Z: lipiec.
Lukrecja (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	Obniża podrażnienie, rozpuszcza śluz, wywołuje stolec.	Korzenie. Herbata (w kaszlu i zaflegmieniu).	Herbata: odwar, 5 g na 2 szklanki wody.
Łopian (<i>Lappa officinalis</i>)	Przeczyszcza, oczyszcza krew, moczopędny, napotny, usuwa gazy.	Korzenie i liście. Herbata (w podagrze i pryszczach na skórze). Zewnętrznie: na porost włosów.	Z: Jesień.
Majeran (<i>Origanum majorana</i> , <i>vulgare</i>)	Usuwa wzdęcia, moczopędny, napotny, rozpuszcza śluz, wzmacnia, rozdziela.	Liście, kwiat, łodygi. Herbata (przy wzdęciach, kurczach, biegunkach zaflegmieniu dróg oddechowych). Zewnętrznie: jako poduszka ziołowa i papka (w obrzęku gruczołów).	K: lipiec, sierpień. Z: od lipca.
Mak ogrodowy (<i>Papaver somniferum</i>)	Uspakaja, nasenny, przeciw kurczom i bólom.	Nasienie maku i wyciąg jego. (Nie wolno bez lekarza)	
Malwa (<i>Althaea rosea</i>)	Rozpuszcza, przeciwkurczowa i rozpuszcza śluz.	Kwiat. Herbata (w chorobie organu oddechowego). Zewnętrznie: do inhalacji, woda do oczu i płukania gardła.	K i Z: lipiec—październik.
Mech islandzki (<i>Cetraria islandica</i>)	Łagodzi kaszel, odżywia, wzmacnia nerwy, napotny, pobudza trawienie.	Całe zioło. Herbata (w chorobach dróg oddechowych).	Herbata: odwar 10 g w szklance wody gotować.
Melissa (<i>Melissa officinalis</i>)	Pobudza, przyspiesza, pobudza nerwy, drażni, pobudza trawienie.	Liście, kwiat, łodygi. Proszek, herbata, tynktura, (w biciu serca, kolikach, cierpieniu żołądka, tylko na polecenie lekarza). Zewnętrznie: kąpiele, obmywania, poduszczyki	K i Z: lipiec—październik. Herbata: napar, 10–20 g na 1 lt gorącej wody. Tynktura: 1 część na wagę na 3 części alkoholu nastawić, po 14 dniach przefiltrować.

Nazwa zioła leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnienia (K), czas zbierania (Z), przygotowywanie
Mięta (<i>Mentha crispa</i> m. piperita, m. aquatica)	Rozgrzewa, żółciopędna, napotna, pobudza trawienie.	Liście, kwiat, łądygi. Herbata i proszek (przy wzdęciach i zaburzeniach trawienia, kurczach żołądka, cierpieniach pęcherza żółciowego). Zewnętrznie: kąpiele i do płukania gardła.	K i Z: lipiec, sierpień. Herbata: napar, 10–15 g na 1 lt gorącej wody, 10 minut dać naciągnąć.
Miodunka (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	Rozpuszcza śluz, ściaga.	Liście odziomkowe. Herbata (w chorobie organów oddechowych).	Z: od maja. Herbata: podbiał, miodunka i babka równe części.
Mniszek (<i>Leontodon teraxacum</i>)	Przeczyszczający, oczyszcza krew, moczopędny, pobudza trawienie.	Liście i korzenie. Herbata i tynktura, (w zatwardzeniu, leczenie wiosną, hemoroidy, i cierpienia wątroby).	Z: liście — wiosną, korzenie — wrzesień — październik. Herbata: odwar, 10 g korzeni i zioła na ½ litra wody. Tynktura: wiosną zebrane liście i korzenie zalewa się równą ilością alkoholu na 14 dni.
Nasturcja (<i>Nasturtium officinale</i>)	Oczyszcza krew, moczopędna, wzmacnia żołądek.	Liście i łądygi. Herbata (przeciw cierpieniom wskutek moczu i kamieni moczowych).	K: czerwiec—wrzesień. Z: od maja.
Nogietek (<i>Calendula officinalis</i>)	Przeczyszcza, rozpuszcza, czyści krew, moczopędny, napotny, ściaga.	Liście, kwiat, łądygi. Herbata (w zaburzeniach żołądka i kurczach) Zewnętrznie: w ranach i przeciw licząjom.	K: lipiec—wrzesień. Z: sierpień.
Orzechowe liście. (<i>Juglans regia</i>)	Pobudza apetyt, na wzdęcia, wzmacnia, wywołuje stolec, na robaki, ściaga.	Herbata (na oczyszczenie krwi, apetyt, trawienie, w cierpieniach gruczołów, angielskiej chorobie, wolu.) Zewnętrznie: na okłady, obmywania, dodatek do kąpiele (przy zapaleniach skrofalicznych).	Z: lato Herbata: napar, 10 g na szklankę wrzątku, 10 minut dać naciągnąć.
Oman (<i>Inula helenium</i>)	Wykrztuśny, moczopędny, wzmacnia żołądek.	Korzenie. Proszek i herbata. (W stanie kataralnym wszelkiego rodzaju, dla wywołania menstruacji, żółtaczce), duże dawki wywołują wymioty.	Z: wiosna i jesień. Wino omankowe: 20 g korzeni na 1 lt wina nastawić.
Oset włoski	Patrz chaber (<i>Cnicus benedictus</i>)		

Nazwa ziola leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnienia (k), czas zbierania (z), przygotowywanie
Piotun (<i>Artemisia absinthium</i>)	Pobudza apetyt, oczyszcza krew, wzmacnia żołądek, wywołuje zaparcie, przeciw robakom.	Liście. Jako proszek (2 razy dziennie na koniec noża). Herbata i tynktura (w cierpieniach żołądka i jelit).	K i Z: lipiec, sierpień. Herbata: napar 1 łyżki stołowej na ¼ lt wrzątku. Esencja piołunowa (wedle Müllera): 3 pełne garście świeżych liści piołunu, 8 g skórek pomarańczowych, 8 g czerwonej gencjany, 2 g potażu na 1 lt alkoholu; po 48 godzinach przefiltrować i czysty płyn przechowywać w zamknięciu.
Potentilla anserinae	Uśmierza kurcz, wzmacnia nerwy, ściaga.	Liście i łodygi. Herbata (w różnych kurczach, kolikach, żołądkowych i menstruacyjnych).	K i Z: maj—wrzesień. Herbata: łyżeczk liści zagotować we filiżance mleka przez 5 min., pić gorące.
Potentilla tormentilla	Krwiotwórcza, uśmierza kurcze, wzmacnia trawienie ściągająca.	Korzeń. Herbata (w biegunkach i zaburzeniach trawienia) Zewnętrznie do płukania gardła i ust.	Z: wiosna i jesień. Herbata: 30 gr na ½ litra wody 15 minut dać naciągnąć.
Pierwiosnek (<i>Primula officinalis</i>)	Moczopędny, napotny, pobudza nerwy, rozpuszcza śluz.	Liście, kwiat. Herbata (w chorobie organów oddechowych, m. gnie, podagrze, reumatyzmie stawowym).	K i Z: marzec, kwiecień. Herbata: 20 g na ½ litra wody, wygotować do połowy.
Podbiał <i>Tussilago farfara</i>	Napotny.	Liście, kwiat. Herbata (w chorobach dróg oddechowych) Obkład (w zapaleniach).	K: luty—kwiecień. Z: od kwietnia gdy przestanie kwitnąć. Herbata: napar, 10—15 g na ½ lt wody.
Pieprzowa mięta	Patrz mięta.		
Podróżnik (<i>Cichorium intybus</i>)	Odflegmia, oczyszcza krew, moczopędny, pobudza trawienie.	Liście, kwiat, korzenie. Herbata (w katarze żołądka, cierpieniach wątroby, śledziony i żółciowych, błednicy, żółtaczce). Zewnętrznie: jako kompres ziołowy (w bólach żołądka).	K: lipiec—wrzesień. Z: sierpień. Herbata: naciąć 16 g korzenia podróżnika, perzu, lwiego zębu, 4 g kopru i gotować we wodzie.
Pokrzywa (<i>Urtica dioica</i>)	Rozluźniająca, oczyszcza krew, moczopędna.	Liście i korzenie. Wewnętrznie herbata lub tynktura (w zaflegmieniu organów oddechowych i katarze dróg pokarmowych). Zewnętrznie: wywar w occie (dla usunięcia łupieżu i wywołania porostu włosów). Płukanie gardła w bólach.	K: lipiec—wrzesień. Z: od maja. Herbata: napar 20 g na ½ lt wody. Tynktura: 1 część liści (na wagę) na 3 części alkoholu, nastawić i pozostawić na 2 tygodnie.

Nazwa zioła leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnienia (K), czas zbierania (Z), przygotowywanie
Przetacznik (<i>Veronica officinalis</i>)	Odflegmia.	Całe zioło. Herbata (w bólach głowy i zaburzeniach nerwowych)	K i Z: czerwiec—sierpień.
Perz (<i>Triticum repens</i>)	Przeczyszcza, oczyszcza krew, moczopędny, napotny.	Korzeń. Herbata (w dnie, podagrze, reumatyzmie i kamieniach).	Z: wiosna, jesień. Herbata: napar, 5 g na szklankę wrzątku.
Rabarbar (<i>Rheum officinale</i>)	Przeczyszcza (w dużych ilościach), wzmacnia żołądek, wstrzymuje stolec (w małych ilościach), pobudza trawienie).	Korzeń. Herbata i tynktura.	Tynktura: 8 g na $\frac{1}{8}$ lt wina.
Rozmaryn (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Moczopędny uśmierza ból i kurcze, wzmacnia żołądek, pobudza nerwy.	Liście i kwiat. Herbata, tynktura, proszek, (w przeziębieniach, zaburzeniach trawienia nerwowości, zatrzymanej menstruacji). Zewnętrznie: okłady, kąpiele, zmywania, (na porost włosów).	K: kwiecień, maj. Z: liście—kwiecień—październ., kwiat—kwiecień—maj. Spirytus rozmarynowy, $\frac{2}{3}$ flaszki wypełnić świeżym kwiatem, zalać 35% wódką. Po 4 dniach przefiltrować i dodać kamfory (2 g na $\frac{1}{2}$ lt). Wino rozmarynowe: 20 g liści zalać 1 lt wina, po kilku dniach odlać.
Rumianek (<i>Matricaria chamomilla</i>)	Uspokaja, na wzdęcia, usuwa kurcze, napotny.	Liście, kwiat, łodygi. Herbata (w kolikach, w kurczach żołądka). Zewnętrznie: kąpiele, okłady, płukanie gardła, (w chrypce i bólach gardła).	K: maj, sierpień. Z: od czerwca. Herbata: napar, 5 g kwiatu na 100 g wody, pić zaraz, zanim olejek leczniczy ulotni się.
Ruta (<i>Ruta graveolens</i>)	Pobudza apetyt, wzmacnia nerwy, pobudza trawienie, ściaga.	Kwiat, liście, łodygi. Herbata, proszek tynktura. Przy uderzaniu krwi do głowy, zawrotach, wstrzymaniu menstruacji, gorączce). Zewnętrznie: na kąpiele i okłady.	K i Z: czerwiec—sierpień. Tynktura: świeży sok ruty zalewa się taką ilością alkoholu, po 14 dniach część jasną zlewa się. Wewnętrznie: 3—4 krople kilka razy dziennie. Zewnętrznie: 20 kropli na szklankę wody.
Senesowe strączki (<i>Cassia lenitiva</i>)	Silnie przeczyszczające.	Liście, strączki. Herbata.	Herbata: napar 10 g na $\frac{1}{4}$ lt gorącej wody.
Siedmiolist	(Patrz <i>Potentilla tormentilla</i>)		

Nazwa zioła leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnienia (K), czas zbierania (Z), przygotowywanie
Skrzyp (<i>Equisetum arvense</i>)	Pędzi mocz, czyści żołądek, usuwa flegmę, środek ściągający.	Cała roślina. Jako herbata (przy bólach żołądka, pęcherza, zachorzeniach płuc). Zewnętrznie: (do obmywania ran, przy krwawieniach nosa). (Do płukania gardła).	Z: począwszy od lipca. Herbata: napar, 10 g na 1/2 l wody.
Siemię Iniane	Patrz len.		
Śluz (<i>Althea officinalis</i>)	Wykrztuśny, odłęgmiający łagodzący, rozpuszcza śluz.	Korzeń. Herbata (wewnętrznie w chrypcie i kaszlu, zewnętrznie do płukania gardła i ust, do okładów na zapaloną skórę).	K: lipiec, sierpień. Z: liście—sierpień, korzenie—wrzesień, październik. Herbata: nalać 1 łyżeczkę korzenia, 1 filiżanką zimnej wody, 15 minut dać naciągnąć i odcedzić.
Śluz (<i>Malva rotundifolia</i>)	Uspokaja, rozmiękcza, oczyszcza, wywołuje stolec.	Liście kwiat, korzenie. Herbata (na stolec i kaszel). Zewnętrznie na kąpiele, okłady odwarem herbatianym (w zapaleniach i wrzodach).	K i Z: lipiec—wrzesień.
Świerk (<i>Picea excelsa</i>)	Pobudzający, moczopędny.	Szpilki i młode pędy. Wewnętrznie jako odwar w cierpieniach nerwowych. Zewnętrznie do kąpieli.	
Szałwia (<i>Salvia officinalis</i>)	Przeciw gniciu, ściąga.	Liście (nie kwiaty). Herbata i proszek (poty nocne, cierpienia wątroby, zaflegmienie). Zewnętrznie: do płukania ust i gardła, na okłady,	K: czerwiec, lipiec. Z: przed kwitnięciem. Herbata: 10 g na 1 litr wody. Tynktura: 3 części na wagę liści zalać 12 częściami alkoholu, jasny płyn przefiltrować.
Tanacetum vulgare	Wzmacnia żołądek, usuwa robaki.	Liście, kwiat, nasienie. Herbata (w cierpieniach żołądka, w kurczach podbrzusza). Zewnętrznie: w podagrze i reumatyzmie) Tylko na zlecenie lekarza.	K: lipiec—październik. Z: od lipca. Herbata: napar, 5 g na szklankę wrzącej wody.
Tarnina (<i>Prunus spinosa</i>)	Przeczyszcza, oczyszcza krew.	Kwiat. Herbata (do wiosennych kuracji, w cierpieniach pęcherza i moczowych).	K i Z: marzec, kwiecień.

Nazwa zioła leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnienia (K), czas zbierania (Z), przygotowywanie
Tasznik (<i>Capsella bursa pastoris</i>)	Oczyszcza krew, wstrzymuje krwawienie, moczopędny, ściągający.	Całe ziele. Herbata i tynktura (w gorączce, hemoroidach, bieguncie, silnej menstruacji, cierpieniu nerek, żółtaczce). Zewnętrznie: do płukania gardła, powstrzymania krwawień.	K i Z: lato i jesień. Herbata: 10–15 g na ¼ litr. wody.
Tatarak (<i>Acorus calamus</i>)	Pobudza trawienie, ściaga.	Korzenie. Herbata (krzepi żołądek i w krwawieniu). Zewnętrznie: kąpiele, okłady. (W blednicy, porażeniach, osłabieniach), i do płukania gardła.	Z: wiosna, jesień. Herbata: napar, 10–15 g na ½ lt wody.
Tymian (<i>Thymus serpyllum</i> , <i>Thymus vulgaris</i>)	Oczyszcza krew, moczopędny, wzmacnia nerwy, rozpuszcza śluz, napotny.	Liście, kwiaty. Herbata (przy wzdęciach, kolikach, cierpieniach żołądka, zaflegmieniu). Zewnętrznie: do okładów, kąpieli, (w neuralgicznych i reumatycznych cierpieniach) i jako (przy zmiężdżeniach).	K i Z: lipiec—wrzesień. Herbata: napar, 5–15 g na 1 litr wody, 10 minut dać naciągnąć.
Verbena officinalis	Rozpuszcza, napotny.	Liście, kwiaty, łodygi i korzenie. Herbata i tynktura (wewnętrznie w żółtaczce, chorobie nerek i wątroby, zewnętrznie do płukania gardła przy bólach gardła).	K: lipiec—wrzesień. Z: od lipca. Tynktura: 50 g liści i kwiatu z 200 g alkoholu nastawić, 2 tygodnie trzymać w ciepłym, następnie odlać, wycisnąć i przefiltrować.
Walerjana (<i>Valeriana officinalis</i>)	Uspakający, uśmierzający kurcze, wzmacnia nerwy, uśmierza podniecenie	Korzenie. Proszek, herbata, tynktura (w stanach nerwowych i kurczach). Brać rzadko i małe dozy.	K: sierpień—sierpień. Z: wiosna i jesień. Herbata: zimną wodą zalać, 10 g korzeni na ½ lt wody, 12–24 godzin naciągnąć. Tynktura: 10 g korzeni na 50 g alkoholu (10–15 kropli na cukier).
Wrzos (<i>Calluna vulgaris</i>)	Moczopędny, rozpuszczający.	Liście. Herbata (w zaflegmieniu i kaszlu w cierpieniach pęcherza). Okłady w bólach przy podagrze.	K i Z: sierpień—październik. Herbata: napar, 2–3 łyżeczki na ½ lt wody.

Nazwa zioła leczniczego	Działanie	Zastosowanie	Czas kwitnienia (K), czas zbierania (Z), przygotowywanie
Wróble języczki (<i>Polygonum aviculare</i>)	Oczyszcza krew, środek ściągający.	Liście, kwiaty, łodyga. Jako herbata (przy cierpieniach nerek, pęcherza, płuc i piersi, przy zepsuciach żołądka). Zewnętrznie: do czyszczenia i okładania ran i wrzodów oraz do płukania gardła.	K: lipiec. Z: wrzesień

Kobieta w życiu zawodowym.

Postęp kobiety — obserwując zewnątrznie — jest wprost oślepiający. Wspaniałe sukcesy jednostek, rekordy sportowe, wyniki na polu technicznym, w nowej dziedzinie lotnictwa są tematem ogólnego podziwu i sławy, lecz przede wszystkim okraszane złotem; nominacje na wybitne stanowiska; przed Panią — ministrem zginają się plecy; posłanki wchodzą i wychodzą z parlamentów; to wszystko mogłoby wzbudzić pozory, jak gdyby płeć nie odgrywała już roli w życiu zawodowym i politycznym, jak gdyby kobiety i ich sukcesy były sądzone na równi z mężczyznami. Tak jednak nie jest! Tych kilka wyjątków potwierdza smutną regułę że kobiety są wynagradzane gorzej za równą pracę i nawet za ten sam czas pracy, niż ich męscy koledzy.

Oprócz tego na barkach kobiety spoczywa potrójny ciężar: gospodarstwo domowe, macierzyństwo i praca zarobkowa. Problem ten nie przedstawia się, jak wyobrażają sobie fantasi i rzekomi opiekunowie kobiety w pytaniu: „Czy kobieta ma pracować zawodowo?” On brzmi inaczej, a mianowicie: „Jak może jednostka i społeczeństwo przyczynić się do tego, ażeby ułatwić matce pracującej zawodowo jej potrójny ciężar?” Rozmiar pracy zawodowej jest zwykle tego rodzaju, że kobieta pracująca nie może mieć na to żadnego wpływu. Czas pracy trwa dla robotnic zazwyczaj 8 do 10 godzin. U kobiet w zawodach wolnych czas pracy zależy rzadko tylko od jej uznania. W jaki sposób może więc się szanować, by oszczędzać swe siły, potrzebne jej do wychowania dzieci i do jej zajęć domowych?

Na szczęście praca zawodowa nie jest równoznaczną z zupełnem wyrzeczeniem się szczęścia macierzyńskiego, znaczy ona tylko rozsądne uregulowanie „błogosławieństwa dzieci”. Powstałe w ostatnich czasach publiczne urządzenia umożliwiają kobiecie, pracującej poza domem, zabezpieczenie dzieci na czas swej nieobecności.

Tylko dzięki takim urządzeniom może kobieta wypełnić swój potrójny obowiązek i znaleźć dla samej siebie chwilkę czasu.

Typowe zawody kobiece.

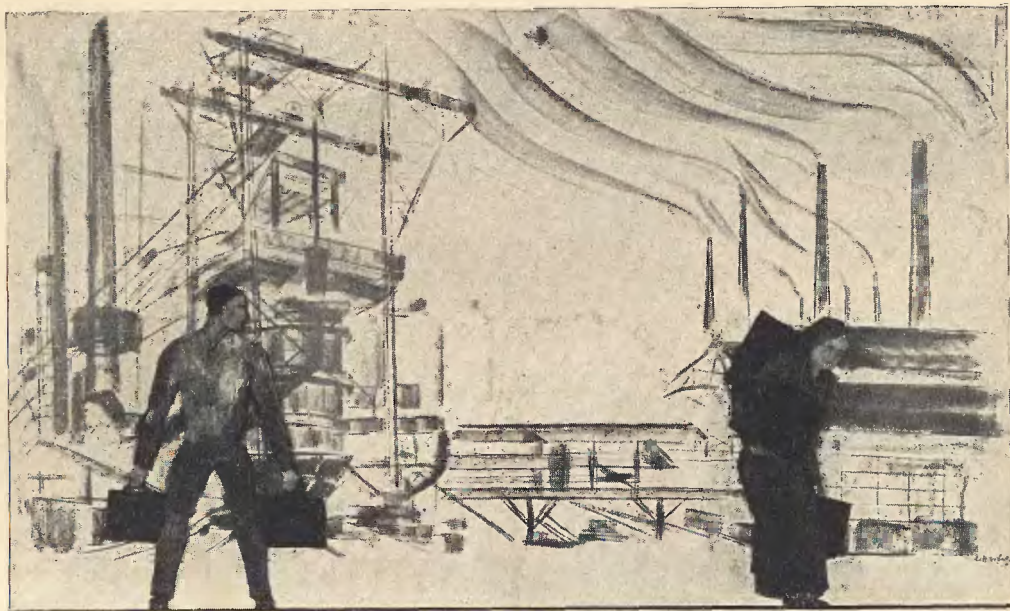
Gospodyni.

Do najstarszych zawodów kobiecych zaliczamy zawód akuszerki i gospodyni. Jeżeli jednak zawód akuszerki należy raczej do zanikających, zważywszy silny spadek przyrostu ludności i rozwój klinik położniczych, które cieszą się coraz większem uznaniem, to zawód gospodarczo-domowy ma przed sobą nieograniczone możliwości.

Naturalnie odmawia się często temu zajęciu miana zawodu, ponieważ uważa się go za „naturalne” pole działania kobiety i brak mu zazwyczaj charakterystycznej cechy każdej pracy zawodowej, t. j.: wynagrodzenia. W związku z tem brak również niestety i przygotowania zawodowego. Zajścia domowo-gospodarcze są ciągle jeszcze głośnym zawodem kobiety, i jeżeli w Niemczech do 14% kobiet pracujących jako „panie domu”, doliczymy pracownice w gospodarstwach domowych i pracownice gospodarcze, otrzymamy 32,2% wszystkich kobiet — czyli, że w tym wypadku w Niemczech co trzecia kobieta pracuje w gospodarstwie domowym.

Fakt ten jest ważny. Znaczy on, że kobiety nie oddaliły się bynajmniej tak dalece od ogniska domowego, jak to utrzymują chętnie przeciwnicy zawodowej pracy kobiet, poza tem zawiera on jeszcze jeden ważny problem: Konieczność gruntownego odnowienia i reformy tego najstarszego z zawodów kobiecych, który dotychczas nie wyszedł ze swej pierwotnej formy. Żadna prawie dziedzina gospodarcza nie jest tak ważną dla całości gospodarstwa państwa jak gospodarstwo domowe. Olbrzymia część majątku narodowego przechodzi przez ręce pani domu — w Niemczech rocznie około 40 miliardów marek złotych. — A mimo tego żadna dziedzina gospodarcza nie jest tak zacošana, jak dziedzina gospodarstwa domowego. Racjonalizacja pracy domowej, tak bardzo ważną dla kobiety pracującej zawodowo, znajduje się w nikłych początkach, a marnowanie sił, czasu i pieniędzy są tak naturalnymi zjawiskami, jak gdyby tu nie chodziło o najcenniejsze dobra gospodarcze.

Zarobkująca kobieta dźwiga potrójny ciężar.



Zawód - rodzina

Macierzyństwo-zawód-gospodarstwo

Macierzyństwo i obowiązki domowe muszą ustąpić, by umożliwić kobiecie pracę zawodową.
Muzeum Higieny w Dreźnie.

Ułomności zawodowe.

Całkiem błędne jest mniemanie, że każda kobieta rodzi się jako gospodyni i bez żadnego przygotowania do tego zawodu wie dobrze, co należy do pracy domowej. Przeciwnie właśnie dzięki różnaitości w zawodzie gospodarstwa domowego jest on trudniejszy do wyuczenia się, niż wiele innych i dzięki swemu powszechnemu znaczeniu dla ogólnego dobrobytu należałoby mu poświęcić więcej uznania niż dotychczas. W ostatnich czasach zaczął ten pogląd bardziej przenikać do świadomości społecznej i owocem tego, jakkolwiek spóźnionym, jest utworzenie klas gospodarstwa domowego w szkołach, i żądanie przyznania praw pomocnikom domowym, jak również zakładanie szkół gospodarstwa.

Pielegniarka domowa.

Wielką przyszłość przed sobą ma zawód dotychczas mało znany pielegniarki domowej. Jest on pokrewnym zawodowi gospodyni i pomocnicy gospodarczej. Bądź co bądź, wymaga

on pięcioletniego wykształcenia z praktyką w wielkim gospodarstwie domowym, o ile możliwości na wsi a także państwowego egzaminu. Możliwości uzyskania miejsca są bardzo korzystne, ponieważ zarządy rozmaitych zakładów, sanatoria, lecznice, zakłady wypoczynkowe i dla dzieci angażują chętnie dobrze wykształcone pielegniarki gospodarcze i oddają im nawet stanowiska kierownicze.

Podobną rolę odgrywa pielegniarka do dzieci, która nabywa odpowiedniego wykształcenia na jednorocznym kursie z egzaminem państwowym. Praca jej polega na prowadzeniu gospodarstwa, pielegnacji niemowląt i dzieci, w zakładach publicznych i w domach prywatnych. Przez długi czas uważano wychowanie dziecka, a szczególnie całkiem małych dzieci, jako zbędne i nierozważnie oddawano to zadanie ludziom niewykształconym i nieodświadczonym, nie zastanawiając się nad tem, jak wielkie szkody przez to się ponosi. Dzięki postępowi i rozwojowi psychologii dziecięcej, dzięki reformatorce wychowania Marji Montessori, a przede wszystkim dzięki pra-

com Freuda i Adlera, którzy uważają pierwsze lata dziecięce jako miarodajne dla rozwoju człowieka, przeniknęło wkońcu ogólnie mniemanie, że wpływy i otoczenie dziecka w pierwszych jego latach są nadzwyczaj ważne, i to spowodowało popyt za dobrze wyszkolonymi i egzaminowanymi pielęgniarkami dzieci i niemowląt.

Pielęgniarki chorych.

Pielęgniarka chorych należy do zawodów wybitnie kobiecych, jakkolwiek i tutaj mężczyźni wykazują swoją konkurencję, ale bardzo



Nowy zawód kobiecy:

Otrzymawszy odpowiednie wykształcenie, kobieta znajduje zajęcie jako asystentka u rentgenologa i jest prawdziwą pomocnicą w pracy.

slabą. Nie potrzeba zaznaczać, że do tego zawodu pełnego trudu i odpowiedzialności szczególnie jednak nadaje się kobieta. W tym właśnie zawodzie może kobieta ugruntować swoje naturalne skłonności przez odpowiednie wykształcenie, i tak otwiera się dla niej nowa droga do zawodu, który jej daje różne możliwości bytu. Pierwsze pielęgniarki dietetyczne otrzymywały swoje wykształcenie w różnych oddziałach lecznicy Eppendorfera w Hamburgu i prawie były nieznaną ogółowi.

Tembardziej jednak coraz więcej starano się w kołach zainteresowanych o pielęgniarki dietetyczne, które były ważnym łącznikiem między lekarzem a kuchnią dietetyczną. Do tego działu należą też asystentki u dentystów i rentgenologów.

Zawody społeczne.

Siostra -ochroniarka.

Zawód ochraniarki lub pracowniczki dla dobra publicznego znany jest od 25ciu lat. Szerokie koła towarzystwa uświadomiły sobie, że należy otoczyć opieką biednych, dzieci i bezrobotnych, i dlatego stworzono towarzystwa dobroczynności. Pod słowem dobroczynność rozumiano naturalnie pracę czysto bezinteresowną, a tylko wyjątkowo zatrudniano siły płatne. W Niemczech w r. 1905 powstała „żeńskie szkoła socjalna“, która kształciła kobiety i dziewczęta „do zawodu społecznego“, a potem w rocznych odstępach czasu, powstały inne zakłady tego rodzaju. Potem przysłała wojna. Sprowadziła ona tak wielką nędzę, że dobroczynność, która była w rękach prywatnych, okazała się bezradną. Musiały interwenjować władze, a więc państwo, kraje i gminy, dały środki do dyspozycji, ażeby bronić się przed największą nędzą. Gminy objęły troskę o los sierot, — pierwszy krok od prywatnej dobroczynności do publicznej został zrobiony, ale do jego przeprowadzenia potrzeba było wyszkolonych sił.

W latach od 1916—1918 r. powstało w Niemczech dziesięć zakładów dla urzędniczek socjalnych, a dzisiaj urzędowa cyfra tych zakładów wynosi 33.

Zawód takiej pracownicy społecznej czy urzędniczki jest bardzo różnorodny i wykształcenie jej zależy od tego, jakiej się pracy poświęca. Urzędniczka społeczna może być kierowniczką stacji porady „dla matki“, zarządczynią w biurze pomocy „dla młodzieży“, a także szarytką w wypadkach potrzeby opieki dla biednych. W zawodzie socjalnym pierwsze miejsce zajmują siostry-ochraniarki i nauczycielki ogródków dzieciennych. Urzędniczka społeczna może mieć mniejsze wykształcenie, ale od ochraniarek wymaga się wiadomości specjalnych, ustosunkowania się do młodocianych umysłów wychowanków i umiejętności ich prowadzenia.

Nauczycielka ogródka dziecięcego.

Zawód nauczycielki ogródka dziecięcego łączy się od dawniejszych czasów, niż zawód opiekunki społecznej. Po raz pierwszy umieszczył proboszcz Oberlin w Steintal w Alzacji małe dzieci w pewnym zakładzie (koniec 18.

wieku) i według tego wzoru powstały ogródki dziecięce i ochronki, tak jak wtenczas je nazywano w całych Niemczech, w Holandji, Szwajcarii, Anglii i w Austrii. W Prusiech były one zabronione jako „niebezpieczne dla państwa“! Ochronki były przeważnie z fundacji prywatnej i jako pielęgniarki zatrudniano przede wszystkim starsze kobiety, które nie miały żadnego przygotowania i swemu ciężkiemu zadaniu zupełnie nie odpowiadały. Dopiero Fröbel przekonał się, że wykształcenie odpowiednich pielęgniarek jest nieodzowne i zajął się przygotowaniem 125 uczennic w Blankenburg w 1849 roku. W rozporządzeniu o ogródkach dziecięcych w Austrii z 1872 r. uznano kobiety, jako nadzwyczaj zdadne do wykonywania tego zawodu, i w ten sposób pozostał on wyłącznie polem pracy dla kobiety!

W Niemczech w przeciwieństwie do Austrii poświęcono więcej uwagi ochronkom fabrycznym. Ochronki te dla dzieci w wieku szkolnym są często prywatne i są przyłączone do wielkich zakładów fabrycznych. Dzieci szkolne znajdują tam przytułek i zajęcie w czasie wolnym od nauki, podczas gdy rodzice są zajęci pracą. W ten sposób unikają destruktywnego wpływu ulicy.

Zawody rękodzielnicze.

Dr. Eryk Janke w swej książce „Księga zawodów kobiecych“ (wydanie Wilhelm Köller, Minden, Westfalja) wymienia 75 zawodów, do których kobiety w Niemczech wywalczyły sobie dostęp w ciągu ostatnich dziesięcioleci. Są tam takie, jak przede wszystkim „zawody socjalne“, które dają kobiecie wewnętrzne zadowolenie, możliwość pielęgnowania instynktów macierzyńskich i szybkie zastosowanie odbytych studiów; i inne istniejące od niedawna, jak urzędniczka policji, dekoratorka wystaw sklepowych, pielęgniarka, nauczycielka gospodarstwa domowego i wiejskiego, i wiele takich, o których ledwie się słyszy, a również takie zawody, które dziś już nie mają zastosowania. Do tych ostatnich należą niektóre zawody, które wobec produkcji masowej konfekcji i t. d. nie mogą się ostać.

W zamkniętym prywatnym gospodarstwie domowym sporządzanie odzieży leżało całkowicie w rękach kobiety. W czasach rzemiosła cechowego przeszła ta praca w ręce mężczyzn;

kobieta mogła wprawdzie wstąpić do cechu jako pomocnica, lecz później została zupełnie wypartą i utrzymała się tylko w rzadkich wypadkach aż do 18tego wieku. Zasadnicza zmiana nastąpiła, gdy w r. 1814 wiedeński krawiec Józef Madersperger wynalazł pierwszą maszynę do szycia, która następnie często ulepszana wyparła zupełnie w drugiej połowie 19. wieku ręczną robotę i w ten sposób przygotowała początek końca zawodowi szwackiemu. W międzyczasie otwały sobie kobiety wstęp do nowych warsztatów pracy i przez swą pilność, zręczność i dobry smak osiągnęły tak wiele, że potrafiły częściowo zastąpić pracę mężczyzn. Jednak postęp ostatnich lat prześcignął także i pracę kobiet. Masowa fabryczna konfekcja, która rzuca na rynek tani towar, unieruchomiła prywatne warsztaty, i jeżeli kto nie umiał się zastosować do nowych warunków w ten sposób, ażeby robotę majsterską zamienić na posadę w fabryce, musiał się wkrótce przekonać, że ta praca należy do zawodów przestarzałych i daje bardzo małe dochody. Młódzież bardzo słusznie reaguje na to zjawisko i nie garnie się do zawodu krawieckiego.

Z kapelusznictwem i bieliźniarstwem sprawa przedstawia się nie o wiele lepiej. Kapelusze sporządza się dzisiaj przeważnie fabrycznie, a modystka nie ma nic więcej do roboty, jak gotowy fason ubrać stosownie do gustu klientki, względnie według własnego smaku.

Podobnie jest z bieliźniarstwem. Konfekcja męska jest prawie zupełnie zdana na wyrób fabryczny. Przy damskiej bieliznie odgrywa jeszcze coprawda osobisty smak i zamiłowanie w sposobie wykonania wielką rolę, lecz ta klientela, która może pozwolić sobie na bieliznę luksusową, z powodu swej małej liczebności nie jest miarodajną. Do tego dodać należy jeszcze częste zmiany mody. To wszystko zabija naturalnie ten zawód i stwarza dla kobiet w nim zatrudnionych bardzo ograniczone możliwości zarobku.

Przemysł artystyczny.

Inaczej przedstawiają się sprawy z przemysłem artystycznym. Jako nowo-kształtujący się zawód dla kobiety, bardzo odpowiada jej zamiłowaniu i nadaje się szczególnie podster kobiecej ręki. Przemysł artystyczny obejmuje wielkie gałęzie architektury wnętrz i

dekoracje. On zajmuje się modą i daje projekty na materiały codziennego użytku, jak kostjumy na scenę i do baletu. Również wywiera silny wpływ na różne drobiazgi konieczne do życia, zarówno na meble jak i tapety. Adeptka sztuki dekoratorskiej może być dekoratorką wystaw sklepowych i rysowniczką mód, grafionerką, rysowniczką ilustracji w książce lub gazecie, albo projektodawczynią plakatów, może się poświęcić malarstwu na szkle lub porcelanie, lub tkaniu gobelinów. Wogóle ten zawód użycza jej tysiące możliwości zastosowania zdobytej wiedzy i umiejętności. Ale właśnie z powodu tylu nęcych możliwości, które go celują i pociągają kobiety, zbyt wiele garnie się do niego osób, jest zawodem przepełnionym i nie daje widoków utrzymania. Trudno bardzo jest zyskać miejsce w pracowniach, a samoistne przedsiębiorstwo może być bardzo ryzykowne.

Kobieta-fotograf.

W pewnem pokrewieństwie do sztuki dekoracyjnej stoi fotografowanie. Kobieta, która fotografuje, postanawia zdobyć sobie teren pracy, lub też stara się o jakieś miejsce w pracowni. W ostatnich latach fotografki zdobyły sobie uznanie, a prace ich oceniono jako wysoko artystyczne. Również w ostatnim czasie podjęły się one pracy zdjęć fotograficznych dla prasy i na tem polu wykazały również wysoki poziom uzdolnienia. Zdjęcia dla prasy jest to rzecz wielkiej wagi i przyszłości, wiąże się to niepodzielnie z ilustracjami do gazet, czasopism, z żurnalami mód dla kobiet i dla magazynów. Kiedy do widzów bezpośrednio przemawia kobieta - projektodawczyni mody, do czytelnika artystka - rysowniczka, daje kobieta z siebie swe przyrodzone zdolności

Nauczycielka gimnastyki.

Do wybitnie modnych zawodów kobiecych należą dwa następne, o których ważności przekonały się kobiety, kiedy upewniły się, że kobieta zarobkująca musi bardzo dbać o swój wygląd zewnętrzny, o pielęgnację ciała i twarzy i nie może tego zostawiać tylko kobiecie opływającej w dostatki i dobra. W ciężkiej walce konkurencyjnej o chleb, kobieta powinna zewnętrznym wyglądem robić dobre wrażenie, a dopomoga jej w tem w większej części sporty.

Chcąc mieć ciało młode i elastyczne, kobieta pływa, jeździ na nartach, lub uczęszcza po pracy na gimnastykę i rytmikę.

Do tych więc celów mamy nauczycielkę gimnastyki. Nie można jej porównać z dawną obowiązkową w szkole nauczycielką gimnastyki lub tańca. Ona zna doskonale anatomję, z nim otworzy swoją szkołę, musi mieć za sobą wyrobioną praktykę — potem dopiero z całem poświęceniem oddaje się swemu zajęciu, niosąc tysiącom zarobkujących kobiet, zawodami i pracą zmęczonych, prawdziwe zadowolenie!

Kosmetyczka.

Zawód kosmetyczki nie jest tak rozpowszechniony, jak zawód nauczycielki gimnastyki. Ona musi dopiero wywalczyć sobie zrozumienie u ogółu dla swej sztuki. Dotychczas kobiety do pielęgnacji cery posługują się półśrodkami, używają pudru i szminki, a właśnie dopiero kosmetyczka powinna je pouczyć o właściwej pielęgnacji twarzy i urody. Do zainteresowania mas pielęgnacją urody stoją na przeszkodzie wysokie koszty teje, obniżenie więc i uregulowanie cen leży zarówno w interesie kobiet-kosmetyczek, jak i pań, które tej porady potrzebują.

Zawody z wykształceniem akademickiem.

Konstytucyjnie ma kobieta zasadniczo zapewnione równouprawnienie w Niemczech; pomimo tego kobiety z wyższem wykształceniem muszą staczać ciężką walkę zawodową. Docentki uniwersytetu, nauczycielki gimnazjum, lekarki, dentystki, ekonomistki, prawniczki i chemiczki tworzyły związki oddzielne. Te akademickie związki kobiet zawodowych poddały się pod kierownictwo jednego stowarzyszenia, które w roku 1926 powstało, a jest niem niemiecki związek akademicki.

Cel stworzenia takiej czołowej organizacji polega na ugruntowaniu wpływów, i znaczenia kobiety z wyższem wykształceniem w kołach kulturalnych, uwzględnieniu jej życzeń duchowych, potrzeb gospodarczych, jak również na opiece jej interesów zawodowych.

W Niemczech w roku 1908 otwały się dla kobiet bramy uniwersytetów. Od tego też czasu wzrasta ciągle liczba kobiet studjują-



Kosmetyczka przy pracy.

Nowoczesny zawód kobiecy, który ma dobre widoki na przyszłość.

cych. Mniej więcej 20 procent studentek nie ukończyło swego studjum. Nie ma więc powodu, ażeby dziewczętom odradzać studjowania, kiedy dzielne młode jednostki chcą iść na uniwersytet.

Statystyka szkół wyższych w Niemczech wykazała na rok 1930 w letnim semestrze, że 1.3 procent kobiet studjujących poświęciło się

studjom teologicznym, 23.4 procent medycynie, prawu, dyplomacji, ekonomji, 11.3 procent szkolnictwu, 9.9 procent handlowi, 34.9 procent filozofji, 18.1 procent przyrodzie.

W niemieckim związku akademikzek największe stowarzyszenie zawodowe stanowią kobiety-filologowie, które mają 2 150 członków. Nauczycielka z akademickim wykształ-

cenieniem, wychowawczyni pracuje tygodniowo 23 godziny, to jest 2 godziny mniej niż jej męski kolega i dzięki temu otrzymuje o 10 procent mniejszą płacę. Na kierowniczych stanowiskach potrącenie to nie ma miejsca. W Prusiech około $\frac{1}{7}$ wszystkich publicznych szkół dla dziewcząt jest pod kierunkiem sił żeńskich. W innych krajach Rzeszy sprawa przedstawia się mniej korzystnie pod tym względem, jak n. p. w Badenie i w Wirtembergji, gdzie dotychczas kobiety nie są kierownikami szkół żeńskich. Kobiety na wyższych stanowiskach (wizytatorki pracujące w Ministerstwie oświaty) są dotychczas niestety zjawiskami wyjątkowymi. Związek niemieckich lekarek liczy około 750 członkiń. Ogólnie jest w Niemczech około 2500 praktykujących lekarek, a ponieważ liczba studentek medycyny w ostatnich semestrach jest bardzo wysoka, należy się liczyć z bardzo silnym przyrostem rocznym. Jako lekarka wolno praktykująca zdobyła sobie kobieta pełne uznanie, czego nie można niestety jeszcze powiedzieć o kobiecie-lekarce na stanowiskach urzędowych. Jest wiele lekarek szkolnych, ale na stanowiska kierownicze w publicznych szpitalach odmawiano kobietom praw — z wyjątkiem dwóch wypadków — nawet wtedy, gdy chodziło o jednostki o wybitnych kwalifikacjach.

Ciężki byt ma również kobieta oddająca się wyłącznie nauce. W niemieckim związku docentek szkół wyższych są nazwiska uczonych kobiet o szerokiej sławie w kraju i zagranicą, jednak dotychczas nominacje na zwyczajnych profesorów otrzymały tylko dwie kobiety. Wiele z nich prowadzi upartą walkę o swe prawa i byt materialny.

Pełne prawa i równouprawnienie w pracy uzyskały w Niemczech prawniczki, dzięki ustawie 11go lipca 1922 r. Mogą być one dopuszczone do wszystkich stanowisk, tak jako sędziowie, jak również w administracji. Istnieje obecnie około 60 asesorek, 4 radców prawnych, względnie sędziów a w wolnym zawodzie wlicza najnowsza statystyka 50 adwokatów.

Mniej korzystne są widoki na teologji, gdzie dla kobiety groźną zaporę są słowa św. Pawła: „Mulier taceat in ecclesia”. Dotychczas uzyskano tyle (w Niemczech), że kobieta może być mianowana wikarym. Do dusz-

pasterstwa może być wprawdzie dopuszczona, ale nie jako kaznodzieja, a również nie może udzielać sakramentów. Wyjątek stanowi kobieta w służbie więziennej jako kapelan, gdzie może wewnątrz murów więziennych spełniać zarówno służbę jako kaznodzieja jak i udzielać sakramentów więźniom. Kobieta-wikary otrzymuje 70—75 procent najniższej pensji proboszcza.

Wszystkie akademiczki w wolnych zawodach są znacznie gorzej sytuowane w porównaniu ze swoimi kolegami, nawet takie jak: ekonomistki, chemiczki w przemyśle. Wszędzie widzimy to samo, gorszą płacę i gorsze warunki awansu. Jeżeli chodzi o taryfy płac, kobieta stoi zawsze 10 procent gorzej w płacy niż mężczyzna. Przy bardzo wielkich zdolnościach przewidywana jest pewna poprawa, jako dodatek za wyniki pracy.

Z powyższych wywodów wyraźnie jest widoczne, że tylko solidarna współpraca może przyczynić się do tego, ażeby kulturalną pracę kobiet ugruntować na szerszych podstawach.

Kobiety jako sprzedawczynie i biuralistki.

Wiele dziewcząt i kobiet garnie się do tych zawodów, uważając je, zresztą niesłusznie, za sympatyczne. „Sprzedawczynie” — słowo to ma w sobie coś pociągającego i kusi niejedną młodą dziewczynę, ażeby potem przynieść jej rozczarowanie.

Jeżeli sprzedawczynie chce zająć w swej hierarchji wyższe stanowisko, względnie kompletować o ponętne stanowiska „dyrektorki”, powinna uzupełnić jeszcze swoje umiejętności w szkole zawodowej. Naturalnie odpowiedzialność dyrektorki jest o wiele większa, ale za to wynagrodzenie jest inne, a przytem posada ta jest związana również z rozmaitemi wygodami, co jest bardzo pociągające, i takie miejsce bardzo odpowiada i podoba się zarobkującym kobietom.

Biuralistka właściwie ma spokojniejsze życie zawodowe, gdyż zależy tylko od swego przełożonego, podczas gdy sprzedawczynie musi z uśmiechem na ustach znosić wszystkie humory i grymasy klientów. W każdym razie posady w biurach nie są do pogardzenia, gdyż w czasach mniej kryzysowych, jak obecne, po

dwuletniem wysłuchaniu handlowki lub nawet kursów wieczornych, można było się starać o taką posadę. Wstęp do biur miały kobiety zarobkujące już dawno otwarte, ale z początku zajmowały one tylko podrzędne stanowiska. Z biegiem czasu zmieniło się dla kobiet na lepsze. Kobiety, które ubiegały się o posady w biurach, prócz wymaganego wykształcenia, uczyły się władać kilkoma językami, i to uprawniało je do obejmowania posad korespondentek. Dziś widzimy wiele kobiet na kierowniczych stanowiskach, które sobie zdobyły własną pracę i siłą woli. Zupełnie codziennymi zjawiskami są kobiety główne buchalterki, kierowniczkini biur i nieodzowne osobiste sekretarki generalnych dyrektorów.

Kobiety w zawodach męskich.

Jako zawody „męskie” w tym wypadku bierzemy nie te, które przedtem były wyłącz- nie oddane w ręce męskie, a kobiety nie miały do nich dostępu, bo w takim razie musieli- byśmy tak nazwać wszystkie zawody, z wy- jatkami paru przedtem omówionych „typowo kobiecych”. Idzie tu mianowicie o różne działy pracy w fabryce, gdzie kobieta nie powinna pracować ze względu na słabszą strukturę organizmu i zdrowia, ale i tam jednak dotarły kobiety, a przyjmują je jako siły o wiele tańsze. Obniżka płacy jest tak wielka, że na przykład w austriackim przemyśle tekstylnym wynosi ona 30 procent. Nic więc dziwnego, że właśnie w dziale tekstylnym pracuje 50% kobiet i 50% mężczyzn. W przemyśle robót trykotaży i ro- bót pończoszkowych zajętych jest 90% kobiet, a tylko 10% mężczyzn, zarówno w samej fa- bryce, jak i na zewnątrz. W przemyśle pa- pierniczym pracuje 25% kobiet, a do wyrobu obuwia dopuszczono kobiety dopiero podczas wojny, i to nawet aż w 33%.

Przemysł wyrobów domowych.

Czteroletnia wojna zabiła 12 milionów męż- czyzn — żołnierzy, a tylko pewna część wró- ciła zdrowa i zdolna do pracy i do rzemiosła. Te luki wypełniły kobiety. Pomimo tego, po ukończeniu wojny, dziesiątki tysięcy pilnych rąk kobiecych utraciło swoje zatrudnienia i zo- stały bez pracy. Kobiety, usunięte ze swych dotychczasowych zajęć, musiały pomyśleć o innej pracy. Do tego dołączyły się tysiące

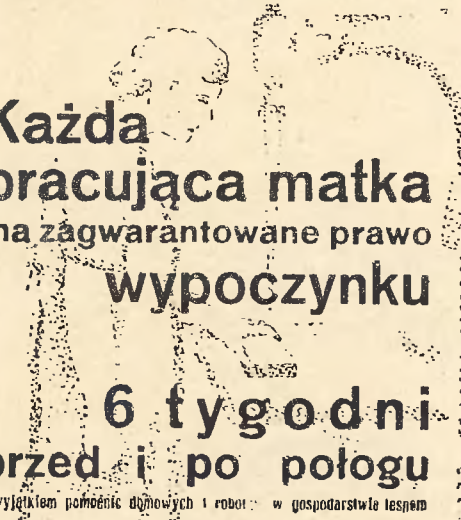
kobiet, których czasy wojenne i nędza zmusiły do walki o byt i pracę. Te wszystkie masowo rzuciły się do przemysłu wyrobów domowych. Przemysł wyrobów domowych (roboty kloc- kowe w górach kruszcowych, przemysł szklany w Gablonz, wyroby zabawek w Turyni, wy- roby koszykarskie w Małopolsce, przemysł tkacki w Dalmacji), wszystko to w porównaniu do innych zawodów traktowano po maco- szemu. Robotników zajętych w tych gałęziach przemysłu stale wyzyskiwano i najgorzej trak- towano ze wszystkich robotników, a teraz przy takim wpływie poszukujących pracy służyli jako żer dla wyzyskujących pracodawców. Naj- gorzej wyszły na tym kobiety, których liczba zajętych w przemyśle wyrobów domowych wy- nosiła więcej niż 90 na 100 pracujących.

Niezorganizowane do tego czasu kobiety będą oddane na pastwę wyzysku i samowoli pracodawców, otrzymując za swoją ciężką i do późnej nocy trwającą pracę poprostu jałmużnę. W dodatku jeszcze pracowały z tem błędnem moralnem przeświadczeniem, że zawód w prze- myśle domowym jest pewnego rodzaju zawo- dem pobocznym i lepszym od innych zawodów. To jednak się z prawdą nie zgadza! Przemysł domowy jest ciężkim i gorzkim zawodem i tylko wtenczas może mu kobieta podołać, jeżeli do współpracy wciągnie męża bezrobotnego i dzieci. Jeżeli praca domowa jest cokolwiek lżejsza i jeżeli kobieta w ten sposób zarobku- jąca łatwiej może podołać swoim obowiązkom domowym i otoczyć dzieci lepszą opieką niż kobieta pracująca poza domem, to jednak zysk płynący z tego ustąpić musi przed niewygo- dami, jakie płyną z niepewności godzin pracy, gorszej płacy i najczęściej z niezdrowych wa- runków zajęcia.

Przepisy bezpieczeństwa dla pracu- jących kobiet.

Kobiety i dzieci, aż do początku bieżącego stulecia nie miały żadnych szczególnych praw (ustaw) ochronnych, któreby je wyróżniały od mężczyzn. Jako wielkie zwycięstwo socjalne na tem polu uważane było rozporządzenie, które pozwalało młodzieży pracować od lat 13 stu, a kobietom przyznawało jedenasto-go- dzinny dzień pracy. Potem następowały roz- porządzenia, które zabraniały kobietom i dzie- ciom pracy w nocy, dalej nie wolno im było

pracować w działach niebezpiecznych, gdzie zachodziła możliwość zatrucia. Ciągłe były jakieś ulepszenia stanowiska kobiety, a w die-
siątki lat później przyszło zarządzenie ochron-
ne dla kobiet w ciąży, jak ośmiogodzinny dzień
pracy, długoterminowe urlopy połogowe i t. p.
Niestety, udogodnienia te były tylko na pa-
pierze, a statystyka wypadków nieszczęśliwych
i wzrostu chorób między kobietami wykazy-
wała zastraszające cyfry, o wiele wyższe niż
u mężczyzn. Robotnicy i robotnice ogólnie
lekceważyła sobie zdrowie. W ciągłej obawie
o swój chleb nie domagały się nawet tych udo-
godnień, które im prawo przyzwała i których
pracodawca nie może odmówić jeżeli nie chce
wejść w konflikt z sądem. Do tych należą
przedewszystkiem urlopy połogowe, do których
ma prawo pracownica. Ale czy upomina się
o nie? Niel! Zamiast pozostać w domu —
raczej upada przy pracy w paroksyźmie pier-
wszych bólów, ponieważ przed jej oczami stoi
wiecznie zastraszające widmo bezrobocia, o ile
opuści swe miejsce, korzystając z urlopu.



**Każda
pracująca matka
ma zagwarantowane prawo
wypoczynku
6 tygodni
przed i po położeniu**

z wyjątkiem pomocy domowych i robot w gospodarstwie lesnym

Ubezpieczeni, ich członkowie rodziny
i potrzebujący pomocy, otrzymują wsparcie przez
6 tygodni po położeniu.

Praca kobiet w cyfrach.

Według ostatniego spisu ludności i zawodów
w państwie niemieckim (1925) około 15 %

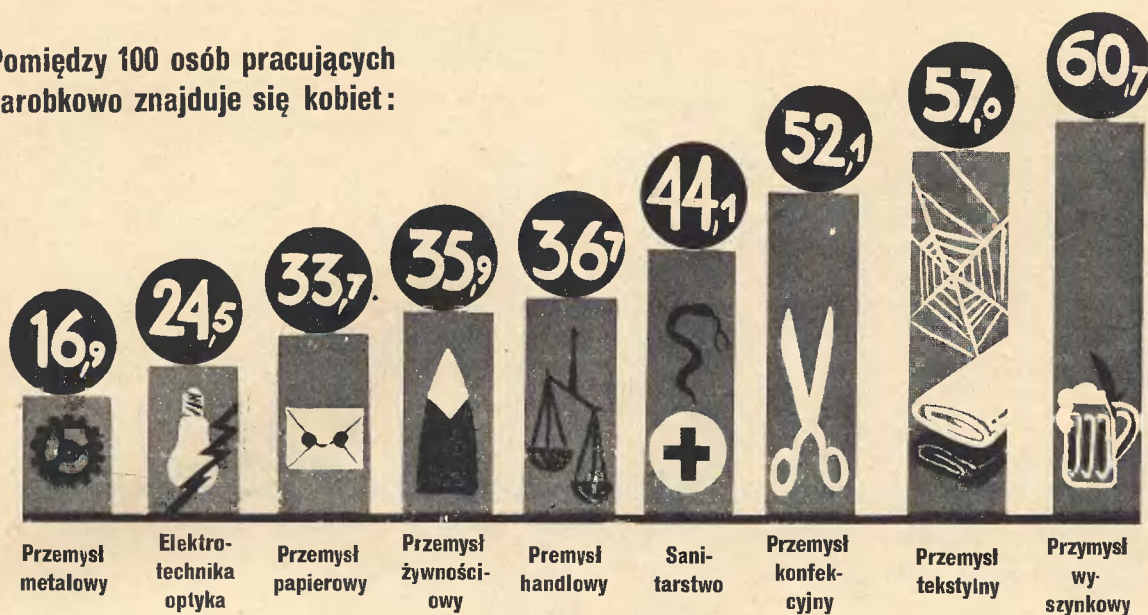
ludności stanowią zarobkujące kobiety, a więc
przy stanie ludności około 60 milionów czyni
to 9 milionów. Inne obliczenia mówią o 11.5
milionach zarobkujących kobiet, co w po-
równaniu do roku 1888, który wykazał 1.5
milionów kobiet pracujących, stanowi olbrzymi
wzrost. Kobiety zameżne stanowią 11 procent,
a z tego wiele jeszcze poświęca się jakiemuś
zawodowi, jako robotnice domowe lub usług-
jące. W statystyce jednak nie figurują jako
zawodowe i w tym wypadku nie mogą być
brane pod uwagę. Obok tych 26 % częściowo
wykazanych jako pracujące zawodowo, części-
owo zaś niewykazanych, do których należą
również i te kobiety, które zajmują się wy-
łącznie gospodarstwem domowym, i które tem
samem wykonują również pewien zawód, jest
37% zawodowo pracujących mężczyzn i 37%
dzieci i starców obojga płci. Należy tu zau-
ważyć małą procentową przewagę kobiet, je-
żeli już nie weźmiemy pod uwagę ich abso-
lutnej liczebnej przewagi.

Z kobiet zameżnych pracujących zawodowo
31.3 % znajduje się w wieku 16—18 lat, 26.8 %
w wieku 25—30 lat, 30.7 % w wieku 40—50
lat, w końcu 31.5 % w wieku 50—60 lat.
Z tego wynika, że nawet starsze kobiety nie
mogą próżnować i są zmuszone dźwigać po-
dwójny ciężar pracy zawodowej i gospodarstwa
domowego.

Oto jak się przedstawia udział kobiet w
kilku ważniejszych gałęziach przemysłu:
w branży tekstylnej pracuje, jak już wyżej
wspomniano, 50 % kobiet. Podobnie przed-
stawia się ten stosunek w przemyśle środków
spożywczych. W zawodzie kelnerskim pracuje
około $\frac{2}{3}$ kobiet (preferencja usługi kobiecej
w hotelach i restauracjach w mniejszych jadło-
dajniach i t. d.), w handlu i w komunikacji $\frac{2}{10}$,
w przemyśle papierniczym okragło 25 %, w
gospodarstwach domowych i pielęgniarstwie
prawie 100 %.

Oto co wynika z wymowy powyższych cyfr,
jeśli je przetłumaczymy na język potoczny:
kobieta zdobyła sobie po ciężkiej walce prawie
wszystkie zawody, które dawniej były dla niej
zamknięte; przytem wykazała, że jest nadzw-
yczajnie zdolną siłą, która w żaden sposób nie
może być wykluczona z jakiegokolwiek dzie-
dziny produkcji.

Pomiędzy 100 osób pracujących
zarobkowo znajduje się kobiet:



Udział kobiet w najważniejszych gałęziach przemysłu.

Młodzież idzie z postępem . . .

Młodzież żeńska ma obecnie życie bardziej utrudnione niż dawniej nasze prababki. Dawniej droga życia młodej dziewczyny miała prostą wytyczną: Dziewczyna z kół robotniczych lub córka ubogich rodziców wstępowała do służby u wieśniaków albo do służby w mieście, pracowała w fabryce lub u siebie w domu, starała się iść o własnych siłach, pomagała ojcu i matce swymi dziecinnymi, niezgrabnymi rękami, ażeby zarobić parę złotych na tydzień. Panna z kół mieszczańskich uszczknęła nieco wiadomości tu i tam, których się wymaga od wykształconego mężczyzny i czekała na męża. Bywały również niejedne „dzikie”, dla których ojczyzna była za ciasna znikwały jak kamfora, studjowały na obczyźnie, głodowały i stawały się apostołkami nowej kobiety, kobiety przygotowanej do zawodu. Dzisiaj, pół wieku później, niema zamkniętych bram dla kobiety, wszystkie zawody stoją dla niej otworem, — wskazują, wołają, nęcą — a jednak są silnie zabarykadowane. Zabarykadowane przez okrutne, niszczące ludzkość bezrobocie!

Młodzież zdolna do zawodu widzi na swej drodze zawodowej mur nie do przebycia, utworzony z szarej masy bezrobotnych — czuje zaciskającą się pięść nędzy na swym gardle, gdy woła o chleb i pracę.

Czem ci młodzi nie mają być? Przestrzega się ich przedtem, żeby nie byli pomocnikami handlowymi, przestrzega się przed rzemiosłem, przed studjowaniem — dalej przestrzega się przed zawodami naukowymi i nienaukowymi, przed pracą rękodzielniczą i umysłową. Przestrzega się młodzież przede wszystkim, i to z zupełną racją w tym wypadku, ażeby przed obraniem zawodu najpierw zasięgnęła odpowiednich informacji w biurze porad zawodowych.

Biura porad zawodowych są to doskonałe urządzenia, względnie mogłyby być takimi, gdyby dobre rady były brane pod uwagę, a nie wyrzucane przez okno — tylko że potrzeba życia i walka o chleb jest silniejsza, niż najlepsza rada. W Niemczech istnieje instytucja poradnictwa zawodowego, która powstała z biur pośrednictwa pracy dla terminatorów z ramienia rękodzielników i cechów, oraz z biur informacyjnych dla kobiet; instytucja ta jest od r. 1922 urzędowo zorganizowana i połączona z biurami pośrednictwa pracy. W Austrii nie jest nawet tak daleko, jednak tej pracy podjęli się chętnie robotnicy i urzędnicy, którzy w Wiedniu pracują gorliwie, popierani przez magistrat, a w ostatnich czasach nawet przez władze szkolne. W ubiegłym roku zrobiono wielki krok naprzód, w myśl tego, ażeby

porady zawodowe ściśle związać z potrzebami życia gospodarczego.

Uczniom i uczennicom opuszczającym szkołę przedkłada się kwestjonariusz, który wypełniają oni sami rodzice, nauczyciele, lekarz szkolny, ewentualnie zwierzchnik ochronki. Te kwestjonariusze, zawierające życzenia młodzieży, przygotowującej się do zawodu, relacje co do stanu majątkowego i stosunków pracy rodziców, spostrzeżenia nauczyciela o uzdolnieniach umysłowych, zdania lekarza o stanie fizycznym ucznia — to wszystko ma do swej dyspozycji biuro porady — i zanim uczeń zgłosi się na przeznaczoną godzinę porady zaznajamia się przedtem urzędnik porady ze stosunkami ucznia, z jego życzeniami co do zawodu, dalej dowiadyuje się o wolnych posadach w tym dziale i może uczniem pokierować według jego sił. Bardzo ważne jest w sprawie wyboru zawodu orzeczenie lekarza, które nie zawsze idzie w parze z życzeniem kandydata. Do oceny zdolności fizycznych i duchowych kandydata przyczyniają się bardzo psychotechniczne badania uzdolnienia, które ustalają fizyczne i umysłowe dane odnośnie do zawodu, o który się ubiegają.

Które zawody są najbardziej upragnione przez młode dziewczęta? One chcą być fryzjerkami, sprzedawczyniami, nauczycielkami w ogródku dziecięcym, ochroniarkami, a bardzo mało garnie się do krawiectwa, a służącymi wcale nie chcą być (ubieganie się o to zeszło już do 4.5 %), ale właściwie o wyborze zawodu rozstrzyga wolna posada. Jak tylko gdzie jest wolne miejsce, chwytą się je gwałtownie byle tylko mieć z czego żyć.

Kobieta przyszłości.

Czy w gorączkowym tempie rozwoju czynności zawodowych kobiety nastąpi jaka reakcja? — Czy też w tem samym tempie pójdzie ten rozwój naprzód? Obecnie nie chodzi o to, żeby kobieta pracowała tylko dla zabicia czasu, albo żeby mieć drobną kwotę na swoje

wydatki, zanim znajdzie męża, dziś musi ona staczać walkę o byt, a jeżeli wskutek bezrobocia znajdzie się na bruku, to musi głodować i cierpieć, jak mężczyzna.

Jutro nie będzie lepsze niż teraźniejszość. Małżeństwo, jeżeli je wogóle bierzemy pod uwagę, dawno już straciło charakter jako zapewnienie egzystencji dla kobiety, teraz jest to „spółka pracy” dwóch towarzyszy, którzy się razem łączą, ażeby wspólnie przeżyć życie.

Perypetje walki kobiety o równe prawa dawno minęły. Kobieta — mężczyzna, niemiłe zjawisko w fermentującej erze tworzenia się nowego typu kobiety, przestała istnieć. Na jej miejscu wyradza się kobieta zarobkująca, która obok swej pracy zawodowej dba o swoje zalety wewnętrzne, jak o wygląd zewnętrzny, uprawia sporty, chce być nie tylko podziwianą, ale i kochaną. Wybiera mężczyznę jako towarzysza życia i wiąże się z nim węzłem małżeńskim, albo żyje z nim w wolnym związku, jak na to stosunki pozwalają.



Matkowanie leży już w naturze każdego młodego dziewczęcia. Jednym z najpiękniejszych zawodów jest: być nauczycielką w ogródku dziecięcym.

Z własnego warsztatu pracy.

„Sama szyję sobie suknie”.

Doświadczona gospodyni wie, że dzisiaj koniecznie trzeba oszczędzać, a oszczędzać zacząć należy od siebie, a więc od swego ubrania. Do miłych rzeczy w gospodarstwie domowym należy suknia pani domu. Niestety, tę rzecz tak upragnioną dla kobiety, jako „luksus” musi się odłożyć na sam koniec, bo są inne potrzeby domowe. Jest więc całkiem zrozumiałe, że zainteresowanie szyciem i sporządzaniem sobie samej sukien jest coraz większe i coraz więcej kobiet chce się nauczyć szyć, ażeby przez to oszczędzić sobie nadmiernych kosztów krawieczyzny.

Przy takim obrachunku suknia mało kosztuje, gdyż płacimy tylko za materiał, — i ważna sprawa toalety pani domu staje się rzeczą małej wagi i niekosztowną. Odpadające koszta roboty sukni u krawcowej dają możliwość sprawienia sobie więcej potrzebnych sukien, zamiast jednej, której uszycie byłoby u krawcowej bardzo kosztowne.

Sposób dobrego ubierania się.

Chociaż indywidualny gust każdej pani musi być brany pod uwagę, są jednak w modzie pewne niewzruszone prawa, którym się musi podlegać. Naturalnie nie mówi się o tej modzie, która podaje nam błazeństwa mody, tylko chodzi o te drobne szczegóły, które są konieczne dla dobrze ubierających się kobiet i są uzupełnieniem kulturalnej kobiety. Dotyczy to szczególnie znajomości materiałów, ich ułożenia i umiejętności noszenia przez właścicielkę. Nie należy wybierać ciężkiej, wełny wzorzystej, lub w kraty na modele, do których nadają się tylko lekkie i łatwo układające się jedwabie, a więc na kroje: klosze, wolanty, fałdy i kontrafałdy; przeciwnie znowu jedwab czarny, lśniący, nie nadaje się na suknie sportowe. Zasadą dobrego ubierania się kobiety jest konieczność harmonii materiału z fasonem.

Równie ważną rzeczą jest staranny dobór koloru i wzoru materiału, któryby odpowiadał cerze i kolorowi włosów właścicielki.

Wiemy, że jasne materiały w paski poprzeczne, albo wielkie wzory, robią figurę tęższą i pełniejszą, dlatego panie o wielkiej tuszy tych materiałów nie noszą. Materiał czarny wysmukla figurę, dlatego nie poleca się go paniom bardzo szczupłym i filigranowym, którym nie zależy na tem, ażeby bardzo szczupło wyglądać. Brunetki i szatynki nie wyglądają nadzwyczajnie w kolorach brązowych, granatowych i czarnych, dobrze im będzie w kolorach jasnych, jak: różowy, niebieski, czerwony i zielony.

Przy bardzo bladej cerze trzeba szczególnie zwrócić uwagę na wybór koloru materiału. Kolor lila, blado-niebieski, i blado-zielony podnoszą jeszcze braki bladej cery, podczas gdy silne kolory, a nawet czarny, korzystnie wpływają na jej odcień. (Patrz na kolorową rycinę: Dla każdego typu odpowiedni kolor.)

Mój warsztat krawiecki.

Kto chce szyć szybko i swobodnie, musi mieć najpierw przygotowany cały warsztat krawiecki i musi się nauczyć wszystkich ruchów koniecznych przy pracy. Potrzebujemy przedewszystkiem jednej pary mniejszych i jednej pary większych, dobrze naostrzonych nożyczek. Dalej potrzeba miary centymetrowej, szpilek (najlepiej trzymać je w okrągłych pudełeczkach) bawełny do szycia, kredy krawieckiej, igieł w rozmaitych wielkościach, nici i jedwabiu do szycia, koloru materiału, również musi być naparstek odpowiedni z celuloidu albo poniklowany. Należy odrazu pomyśleć o dodatkach odpowiednich, stosownie do rodzaju ubrania, które mamy szyć. Trzeba więc mieć: jedwab do przybrania, skośno skrojone części do ozdoby, fiszbinę, zatrzaski, guziki do ozdoby i materiał do przybrania sukni, to wszystko powinno być pod ręką w odpowiedniej ilości.

Co się tyczy poszczególnych przyrządów, to należy dać kilka objaśnień: Bawełna do fastrygi powinna być odpowiednio gruba do materiału. Jedwab, aksamit i inny drogi ma-

terjał najlepiej fastrygować staremi, jedwabnymi nitkami, ażeby późniejsze wyciąganie ściągów nie zostawiło śladów na materiale. Jedwab do szycia i igła do maszyny co do grubości muszą być odpowiednio dobrane do rodzaju materiału. Do robót ręcznych używa się w krawiectwie długich igieł ze złożonym uszkiem. Mają one delikatne końce i łatwo się nawlekają przez złożone uszko. Nr. 7 jest średnią wielkością i nadaje się do wszystkiego. Do wyszukanych robót wykończeniowych i do krytych ściągów używa się lepszych igieł.

Jedwab i lepsze materiały wełniane szyjemy wyłącznie jedwabiem, podczas gdy ubrania do prania i części ubrań, które gotuje się z bielezną, szyje się nićmi albo jedwabiem do prania, ponieważ jedwab zwykle w gotowaniu zmienia kolor. Do dziurek używamy jedwabiu kordonkowego. Jedwab do przybierania sukien i wykończenia ubrań, może być gorszego gatunku, używa się jednak do tych robót tylko lekkich materiałów, jak atlasu lub grubszego sztucznego jedwabiu. W każdym razie przybrania muszą kolorem odpowiadać materiałowi. Przy szorstkich częściach materiału, przy wszystkich rzeczach z ciężkiej wełny bierzemy zawsze mocną taśmę do wykończenia, tę jednak można dostać w handlu tylko w niektórych kolorach, jak: czarny, biały, popielaty, brązowy. Fiszbiny i taśmę jedwabną można dostać we wszystkich kolorach.

Teraz więc jesteśmy wyposażeni i możemy spokojnie zacząć pracować.

Sekret maszyny do szycia.

Krawiectwo polega przede wszystkim na znajomości maszyny i obchodzeniu się z nią. Należy zapoznać się teoretycznie z mechanizmem maszyny, jak się obchodzić z nią, aby móc potem bez błędu i przeszkód pracować. Musimy mieć następujące przygotowanie: Umiejętność wsadzania igły, nawlekania jej, kierowania szpulką, umiejętność regulowania naciągnięcia, zamieniania ściągów, w końcu musimy nauczyć się równo szyć, a w maszynie z elektrycznym motorem rozumieć się na regulowaniu tempa.

Są różne systemy maszyn do szycia, ale z powodu braku miejsca weźmiemy pod uwagę najbardziej rozpowszechnioną maszynę „Sin-

gera". Proces zakładania nitki odbywa się w ten sposób: Igłę, która u góry jest spłaszczona, podnosimy wysoko, w ten sposób, żeby płaską częścią weszła do słupka na igłę.

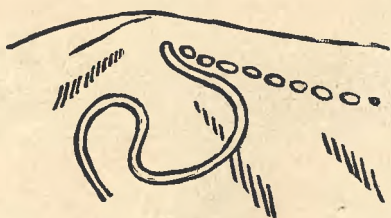
Potem przymocujemy igłę śrubką znajdującą się na słupku. Nici lub jedwab zakładamy na żelazny kołeczek na nici, potem nitkę nawlekamy przez górne uszko maszyny, przez śrubę do naciągania, przez piórko do nawlekania nici, dalej przez regulator do nici, przez dolne uszko maszyny i przez uszko igły. Igłę nawleka się od lewej strony ku prawej. Koniec nici powinien być długi na 10 cm od uszka igły i zwisać, ażeby nić od spodu łatwo można wyciągnąć. Szpulka jest przeznaczona na tę nić od spodu. Nawlekanie na szpulkę musi być bardzo regularne i trzeba na to uważać kiedy się włoży szpulkę do aparatu do nawlekania, który szpulki nićmi napęnia. Przy nawijaniu cewki (szpulki) odstawia się koło rozpędowe, a przez to nie pracuje cały aparat maszyny. Potem wkładamy szpulkę do jej kryjówki — puszczamy w ruch koło rozpędowe, próbujemy maszynę, szyjąc kilka ściągów na małym kawałku. Jeżeli ścięgi są dobre, maszyna jest gotowa do szycia. Ażeby maszyna dobrze funkcjonowała, musi być od czasu do czasu naoliwiana. Należy jakiś czas po naoliwieniu przeczekać i nie szyć, ażeby nie zbrukać oliwą materji. Najlepiej naoliwiać na noc przy końcu roboty, gdy maszyna całą noc spoczywa. Następnego dnia czyszczy się maszynę ze śladów oliwy, a ona jako najlepszy nasz towarzysz pracy zdwaja swoją siłę.

Szycie ręczne.

Główne szycie ubrania odbywa się na maszynie — ale szyjemy również rzeczy bardzo delikatne, a wtedy wszystko to wykonujemy ręcznie. Główne zszywanie części ubrania są: boki, rękawy, wsadzanie rękawów, fałdy i części kloszowe. Części nakładane do sukni stebnujemy na maszynie, — natomiast kraj sukni, wycięcia i wszystkie przybrania muszą być robione ręcznie. Rozróżniamy cztery rodzaje techniki szycia: ściąg przed igłą, ściąg za igłą albo stebnowanie, ściąg do wykończenia i kryty ściąg.

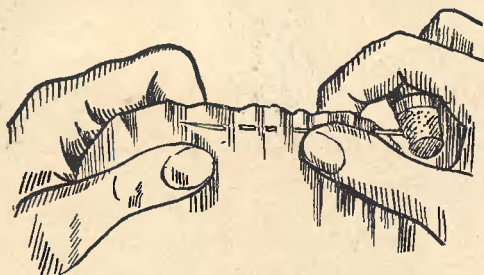
Przy ścięgu przed igłą szyje się igłą naprzód, czyli materiał przekłuwa się igłą. Tym sposobem posługujemy się przy fastrygowaniu materiału.

Przy ściegu za igłą lub stebnowaniu igłą cofa się o połowę długości ściegu wstecz i kłu-



Ścieg przed igłą.

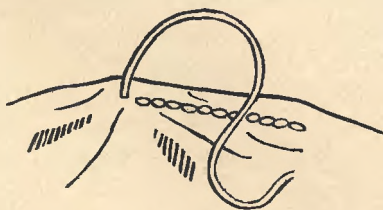
je znowu o połowę długości wprzód. Taki sposób szycia jest bardzo trwały, i jeśli wykonany równo, podobny do szycia na maszynie. Ścieg do wykańczania jest trudniejszy, jeżeli



Wciąganie za pomocą ściegu przed igłą.

ma być bez błędu. Najważniejsze jest, że nie może być widoczny po prawej stronie materiału, t. z. że z lewej strony materiału musimy tak delikatnie robić ściegi, nie przekłuwać, ażeby nie przeszły na zewnętrzną stronę ubrania. Trzeba robić małe, ukośne ściegi od dołu do góry w równych odstępach. —

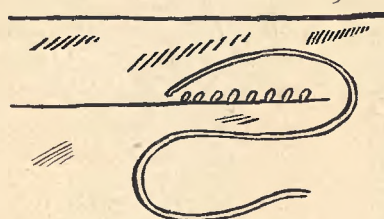
Ściegu krytego używa się przy wykańczaniu u dołu sukni, przy obrębianiu, gdy zakła-



Ścieg za igłą.

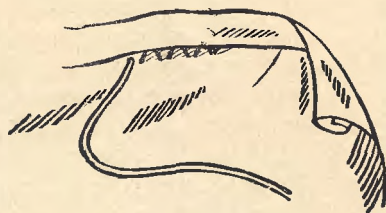
damy materiał. Musi być niewidoczny na wewnętrznej i zewnętrznej stronie materiału. Zagłębiamy igłę z nitką w materiał w ten spo-

sób, że sztychem zahaczamy tylko cienkie nitki tego materiału. Wskutek tego nitka staje się niewidoczną w materiale; tego sposobu szycia używamy przy materiałach jedwabnych. Tak-



Ścieg do wykończeń.

że posługujemy się tym ściegiem przy szyciu luźno wiszących części do przybrania sukni po obu stronach.



Kryty ścieg.

Technika wykonania.

Najważniejszym czynnikiem przy wykonywaniu pracy szycia są pasy skośno krajane i ich przygotowanie. Tnie się równo pasy ukośnie z materiału, przyczem trzeba uważać, żeby te pasy zaraz przyłożyć do odpowiedniego miejsca, fastrygować, gdyż jako skośne bardzo się naciągają — a potem marszczą się na figurze. Gdy się te pasy przyfastryguje, zwilża się je wodą na odwrotnej stronie i prasuje się. Jeżeli chcemy kant znowu zrolować, to ten pas na prawej stronie fastrygujemy i stebnujemy. Potem brzegi równo ucinamy, wstążkę skręcamy w odpowiedniej szerokości od szwu i tak zawinięty brzeg jeszcze małymi ściegami szycemy.

Taki jest ustalony sposób robienia wykończeń, kołnierzy, wykańczania u dołu jedwabiu, oblamowania wolantów i żabotów. Najłatwiejszy sposób obsadzania części materiału, lub wykańczania sukni skośnymi pasami polega

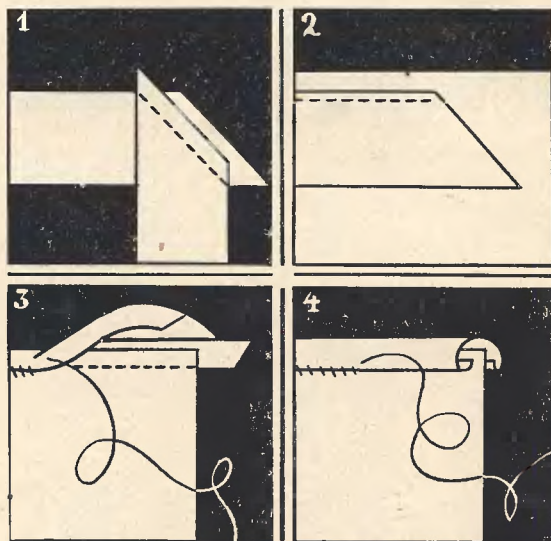
na tem, że skośny kawałek jedwabiu na prawej stronie materji fastrygujemy i stebnujemy, oblamowanie równo ucinamy, zawracamy, w oblamowaniu zgicie starannie przytrzymujemy, pas odginamy i małemi ściegami przyszywamy. Mamy jeszcze inne sposoby obsadzania przy oblamowaniu; do tego służą pasy skośne, albo także i prosto krajane — przedewszystkiem służą do obsadzania wykończeń sukni u dołu, przy rękawach i do wykończeń kieszeni. Lamówkę kraje się szerzej, jak skośną wstążkę, zwykle na modelu podana jest jej szerokość. Lamówkę stebnuje się do prawej strony brzegu materji przeznaczonej do obsadzenia, podczas gdy drugi brzeg lamówki zawraca się i przyszywa się krytym ściegiem. Takiego sposobu wykańczania używa się przedewszystkiem przy rzeczach sportowych.

Gdy więc opanujemy te drobiazgi krawieczyzny, możemy robić już kołnierze, krawaty, mankiety, żaboty i inne ozdoby, które odgrywają wielką rolę przy wykańczaniu sukni. Gdy nie chcemy zawiązać części do przybrania, możemy je odwrócić, t. z. ucina się dwie nakładki, przykładą się dwie części prawą stroną do siebie, stebnuje się ten kant, potem ucinamy nierówności przy brzegu wąsko, odwracamy i przyprasowujemy. Można również ten rąbek przystebnować jeszcze z zewnętrznej strony, to robi wąski brzeg, który ładnie wygląda. Jest różnica pomiędzy ozdobami, które można zmienić, a kołnierzami mocno przyszytymi, i mankietami.

Części dające się wymienić na inne, tylko się lekko przyczepia, albo przymocowuje zatrzaskami, robota musi być bardzo czysta jak przy dekoltach u sukni ze skośnemi pasami — podczas, gdy mocno przytwierdzone ozdoby, przyszywamy ręką, ściegami poza igłą.

Do dziedziny robót wykończeniowych ubrania należy umiejętność obchodzenia się z szyciem, a więc czysta robota, bo ona stanowi o porządnym wyglądzie sukni i nie pozwala strzepić się materiałowi. Najprostszym sposobem, ażeby to osiągnąć, będzie szwy po wierzchu ściegami w kluczkę zakańczać. Potem szwy rozprasowujemy i obrabiamy każdy brzeg, albo też oba brzegi przykładamy razem i łączymy. Przy sukniach, płaszczach lub grubych materiałach wełnianych rozprasowuje się szwy i przytrzymuje się je ściegami, krzyży-

kami, lub też brzegi wycinamy nożycami w zęby, co zapobiega strzepieniu się materiałów ze sukna. Przy łatwo strzepiających się materiałach musimy szwy zakańczać taśmą.



Ważne roboty przy drobiazgach:

1. Jak zszywamy skośne pasy. 2. Jak wykańczamy części skośne. 3. Prawdówne zakładanie brzegów materiału. 4. Zakładanie i wykańczanie ściegiem krytym.

Sposoby zapinania sukni.

Z poszczególnych sposobów zapinania obecnie wiele wyszło z mody, jak n. p. tak lubiane niegdyś, haftki i uszka, których teraz tylko przy gurtach używamy. Przyszywa się je w ten sposób, że haczyk (konik) przyszywamy od spodu do części, która na wierzch zachodzi, w ten sposób, żeby na milimetr wystawał. Uszko zaś przyszywamy do części drugiej, spodniej równolegle, vis-à-vis na wierzchu. Przy małych haczykach możemy kluczkę zrobić z jedwabiu w ten sposób, że zawracamy nitkę jedwabiu kilka razy, a potem jedwabiem robimy węzełki, jak przy kluczkach.

Z zatrzaskami trzeba uważać, bo często przez omyłkę, przyszywa się je na fałszywej stronie, dlatego trzeba je przyszywać zawsze najpierw na tej części, która przychodzi na wierzch. Dokładnie w samym środku, gdzie ma przyjść czopek zatrzasku, przyszywamy na spodniej części drugą połowę. Używana jest także stara metoda, że miejsce przeznaczone na zatrzask znaczymy kredą na jednej stronie,

przykładamy drugą część, i kreda odbija się, znacząc miejsce przyszycia drugiej części.

Guziki powinny być luźno przymocowane do materji. Pomiedzy guzikiem a materją zostawiamy przestrzeń, którą wypełnia kilkakrotnie nawinięta nitka. W ten sposób powstaje szyjka, na której siedzi guzik przez co jest lepiej i praktyczniej zapinać.

Mamy dwa sposoby robienia dziurek: Są dziurki zwykłe, czyli pętliczkowe i dziurki naszywane. Pierwszych używamy przy ciężkich materiałach, płaszczach, lub żakietach. Na wyznaczonem miejscu znaczymy nitką kreskę w wielkości żądanej dziurki, potem odpowiednimi nożyczkami rozcinamy ten znak, podkładamy nici jedwabne do dziurki, a potem obszycamy kluczkami (czyli dziergujemy). W kącikach musimy nitkę kilka razy przeciągnąć, robimy klamerki, przez co się materiał nie strzępi i jest podłożem do robienia kluczek. Trzeba uważać, żeby dziurek nie rozciągnąć i nie powiększyć.

Nakładanych dziurek używamy przy lekkich materiałach. Przy tego rodzaju dziurkach przyszywamy skośny kawałek materji i na miejscu dziurki znaczymy jej wielkość. Równokąt rozcinamy i materiał przeciągamy przez otwór. Następnie przyszywamy mocno małemi ściegami, a pozostałość ścinamy aż do brzegu. Brzeg ten potem zakładamy i krytym ściegiem szycjemy.

Prasowanie i parowanie.

Przy prasowaniu trzeba uważać, jakie gatunki materiału mamy prasować. Mało wrażliwe i łatwe do prasowania są materiały do prania, które spokojnie można prasować, bez płótna ochronnego na obydwie strony. Istnieje jedyne niebezpieczeństwo przy materiałach do prania, że się zbiegają, kurczą — należy je więc przed robotą i pierwszym prasowaniem w gorącej wodzie zamoczyć i wycisnąć. Materiały z sukna, wełny, grube materje na płaszcze ulegają kurczeniu się, dlatego przed robotą należy je zwilżyć i na gorąco prasować, w przeciwnym bowiem razie przekonamy się, że dobrze leżące ubranie po prasowaniu skurczy się i będzie wąskie i szczupłe. Podobne rozczarowanie może nas spotkać również po deszczu, wtedy płaszczy z materiału dziurkowanego i włochatego, zamoczony,

skurczy się i straci fason. Materiały wełniane, oznaczone jako: „Gotowe do szycia” lub „Matowane” są pewne i w tym kierunku już są przygotowane.

Jedwabie należy prasować bardzo ostrożnie i na lewej stronie materiału nie należy ich zwilżać wodą. Kiedy jest konieczne prasowanie na prawej stronie, należy prasować przez cienkie płótno albo jedwabny papier. Bardzo delikatne jak pajęczyna jedwabie prasujemy lekkim żelazkiem — podczas gdy materje ciężkie i grube musimy prasować ciężkimi i wielkimi żelazkami.

Miejsca błyszczące przykrywamy wilgotnem płótnem, lekko przeciągamy żelazkiem, aby odparowały i przez to utraciły plamy wyświecone. Każda część ubrania wymaga specjalnej techniki prasowania. Niektóre części wymagają szczególnej staranności, n. p. wycięte dekolty, części skośno krajane, fałdy, koła u rękawów.

Dekolt wymaga przy prasowaniu największej staranności i uwagi, bo go można łatwo wyciągnąć, i stanowi to wielki błąd u sukni. Dlatego też te części ubrania zaleca się prasować na łatwej poduszce. Do prasowania rękawów służą nam specjalne drewniane ramiona; na takie ramię drewniane naciągamy rękaw i na lewej stronie z dołu do góry prasujemy. Nie trzeba jednak żelazkiem dochodzić do brzegu drewnianego ramiona, bo brzeg zostawia ślad na materji. Również otwór rękawa naciąga się jak dekolty, dlatego trzeba i na to uważać. Przy szyciu czasem naciągnie się albo ściągnie, ale dobre przyprasowanie może to naprawić. Dlatego rozróżniamy: „Odprasowanie” i „Przyprasowanie”. Gdy część ubrania jest ściągnięta przez szycie, zwilżamy to miejsce i naciągamy je przy prasowaniu. Jeżeli chcemy przyprasować części naciągnięte, to ściągamy je paroma ściegami „przed igłą”, i w ten sposób zyskujemy odpowiednią wielkość. Do ściągnięcia używamy odpowiedniego koloru jedwabiu.

Potem dajemy mokre płótno na miejsca „nieszczęśliwe” i gorącym żelazkiem dobrze przyciskamy. Takiego sposobu przyprasowania używamy przy materiałach z wełny i przy materiałach dziurkowatych. Również tej samej techniki używamy przy wszystkich nieszczęśliwych wydarzeniach; a więc, przy ściągnięciach szwów, albo częściach naddanych, które robią niepotrzebne fałdy i worki.

Fałdy należy ułożyć bardzo starannie i uważnie według nitki na milimetr między sobą, układamy je potem na desce do prasowania i fastrygujemy. Przy prasowaniu krytych fałdów trzeba bardzo uważać, ażeby nie rozciągnąć brzegu fałdów i płaszczyzny między fałdami i ażeby nie było worków na fałdach. Zwykle bierzemy najpierw żelazkiem środek fałdu. Przy kloszach, jak i wszystkich skośnych materjach i szwach, trzeba również uważać, bo można je łatwo naciągnąć. Trzeba brać pod uwagę każdy fałd i prostować go z dołu do góry.

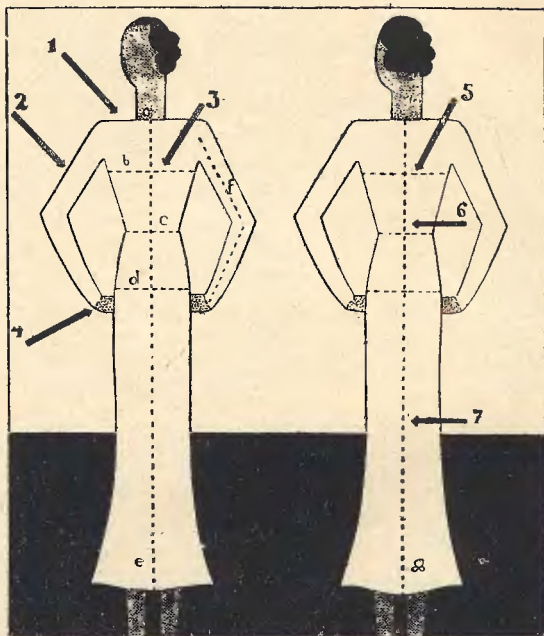
Prasowanie „w powietrzu” używamy przy aksamitach, pluszach, panne, także przy zakładkach i małych obrębieniach, a jeżeli chcemy te rzeczy odświeżyć, przytwierdzamy kawałek materiału do deski do prasowania, drugi koniec bierzemy do lewej ręki i przyglądamy lekko gorącym żelazkiem miejsca wilgotne po lewej stronie materji. Trzeba bardzo uważać, ażeby nie gniesć do materji delikatnych włosków lub zakładeczek. Jeżeli chcemy odświeżyć starsze kawałki, musimy je przeparaować i odparować, szczególnie miejsca wyświecone na pluszu lub na aksamicie, następnie rozciągamy materję nad naczyniem, z gotującą się wodą, której para musi silnie materję przeniknąć. Małe plamy wyświecone można odświeżać prasowaniem, trzymając materję nad mokrem płótnem. Robimy to tak, że, dopóki para idzie, trzymamy materję nad płótnem parującym i gładzimy żelazkiem, potem znowu moczmy płótno, dajemy świeżą duszę do żelazka i powtarzamy to aż do zniknięcia plamy.

Prasowanie jest najważniejszym czynnikiem krawiectwa — należy tej umiejętności poświęcić wiele uwagi i dobrze pojąć tę sztukę, ćwiczyć się na starych kawałkach, gdyż dobre odprasowanie nadaje sukni poloru, jest prawdziwym zbawcą w potrzebie, — a nieumiejętność tegoż może spowodować fatalne szkody nie do naprawienia. Pamiętajmy, że: „Ćwiczenie prowadzi do doskonałości.”

Przymiarka.

Jeżeli chcemy systematycznie poznać szycie, musimy znać dokładnie ustawienie naszego korpusu, ażeby krajać albo gotowy krój odpowiednio do figury wybrać. Mierzymy

zawsze w następującym porządku i uważamy, ażeby żadnego punktu nie opuścić: Miara górna, — miara talji — miara bioder — cała długość przodu — cała długość tyłu — szerokość łopatek — długość ramienia górne ramię — dolne ramię — długość talji — długość sukni — szerokość biustu — szerokość pleców — miara szyi.



Jak mierzymy?

1. Szerokość łopatek. 2. Górne ramię (miara rękawa u góry. 3. Szerokość piersi. 4. Miara rękawa u dołu.
5. Szerokość pleców. 6. Długość talji. 7. Długość sukni.

- a) Miara szyi. b) Miara górna. c) Miara talji.
d) Miara bioder. e) Cała długość przodu. f) Długość rękawa. g) Cała długość tyłu.

Przy mierze górnej mierzymy centymetrem od ramienia do ramienia przez plecy i przez najszerze miejsca na piersiach. Nie trzeba naciągać silnie centymetra, tylko wolno trzymać. Silniej mierzymy dookoła talji i trzeba uważać, ażeby mierzyć w samym zgięciu talji nie za wysoko i nie za nisko. Biodra mierzy się także w miejscu najszerzym. Długość przodu mierzymy od dołka na szyi aż do żądanej długości sukni przyczem zostawiamy kawałek na zakończenie, także przy długości tylnej mierzymy od ostatniego kręgu szyi aż do dłu-



Suknia powinna harmonizować z barwą włosów.

1. Blondynka powinna nosić kolor różowy i niebieski, nawet gdyby te kolory wyszły z mody — dalej wszystkie jasne kolory. 2. Dla włosów rudawych odpowiada przedewszystkiem kolor zielony, niebieski, popielaty, lila, fraise-. 3. Szatynki i panie o włosach kasztanowych powinny nosić kolory: Ciemny, granat, jasno-czerwony, orange, ciemno-zielony i bronz. 4. Brunatki wybierają kolor żółty, czerwony, bronzowy, beże i jasno-popielaty.

gości sukni. Szerokość piersi mierzymy od dołka pod ramieniem przez biust aż do drugiego dołka. Miareę plec bierzemy w tyle od dołka ramienia jednego — do drugiego przez plecy.

Łopatki mierzy się od nasady szyi do głowicy kości ramienia. Szerokość łopatek zmienia się z modą, musimy więc tę okoliczność brać pod uwagę.

Miareę rękawów bierze się przy zgiętem ramieniu, centymetr prowadzi się od głowicy kości ramienia do przegubu ręki. Należy uważać, żeby rękaw dobrze leżał i był bardzo wygodny, dlatego mierzymy górne ramię na miejscu najszerszym, a także dokładnie u przegubu ręki. Do kompletnego pomiaru należy jeszcze miara długości talii, od dołka szyi i od łopatki aż do końca spódniczki. Przytem mierzymy długość spódnicy od talii aż do brzegu spódniczki. W końcu bierzemy miareę szyi gdzie ma być kołnierz.

Od czasu do czasu kontrolujemy tabliczkę naszej miary, bo kształty często się zmieniają.

Zmiara kroju normalnego.

Kiedy ustalimy naszą miareę, to porównujemy miareę ramion i miareę bioder z miarą podaną na wzorze kroju i ustalamy, jaka wielkość nam najlepiej odpowiada. Obecnie jest to bardzo ułatwione, bo wzory kroju są gotowe i nie trzeba ich rysować. Mamy sześć wielkości kroju, a może się trafić, że żadna z tych nam nie odpowiada; więc trzeba umieć przystosować krój do swojej figury.

Jeżeli nasza figura odpowiada wielkości na wzorze rysujemy części kroju na papierze, albo na podszewce do przymiarki i próbujemy na naszej figurze. Teraz należy przeprowadzić ważniejsze zmiany, ażeby móc poprawkę uwzględnić odrazu przy krajaniu materiału. Jeżeli są większe różnice miary — to najpierw trzeba krój dostosować do naszej miary, a potem spróbować na figurze. Jeżeli się zdarza, że krój jest za wąski, to odnośne części przecinamy wzdłuż i pomiędzy obie części ustawiamy pas papieru, tyle, ile potrzeba do brakującej szerokości, i zeszywamy to wszystko. Nie trzeba zapominać, że przód bluzy jest jedną czwartą całej górnej części — i jeżeli zmieniamy przód, musimy również zmienić plecy.

Jeżeli pojedyncze części są co do długości za krótkie, przecinamy je w środku i dokładamy pasek papieru odpowiedniej szerokości. Spódniczkę najprościej przydłużamy u dołu, przy końcu brzegu, krając naddajemy kawałek materji.

Jeżeli jest krój za wielki, to znaczy za szeroki, lub za długi, wtedy robimy fałdy ze zbywającej długości, w ten sposób skracamy go i znaczymy szpilkami, ażeby wiedzieć, jak potem krajać.

Także przy rękawach, przy szerokości i długości, w podobny sposób robimy poprawkę, że pomiędzy częściami kroju zakładamy materję i przypinamy ją szpilkami. Przy zbyt wielkiej długości spódniczki zakładamy brzeg, albo odcinamy.

Kiedy figura jest niska i tęga, t. zn. krój okazuje się za długi, albo za wąski, postępujemy według podanej wskazówki. Za wąskie części przecinamy wzdłuż i rozszerzamy pasem z papieru, a część za długą zakładamy i przyszpilamy. Dekolt również wycinamy i równamy nierówności. Po wakacjach często miara bioder i piersi jest większa. Wtedy przecinamy krój wzdłuż całej długości na miejscu, gdzie ma być rozszerzony, rozsuwamy części i wstawiamy brakującą szerokość, podczas gdy miara łopatek zostaje ta sama. Gdy rękaw jest tylko w górze za wąski, wstawiamy dla poszerzenia mały klin.

Praca nie jest trudna, a umożliwia nam posiadanie kroju leżącego nienagannie, który możemy nałożyć, ażeby przystąpić do

Przykrawania.

Zanim je zaczniemy, wszystkie części kroju kładziemy na materiał — ażeby wymierzyć i podzielić materiał, a przez to uniknąć przy przykrawaniu zbyt wielu małych resztek. Najważniejszą rzeczą jest pamiętać, jak biegnie nitka materiału, a przy materiałach w prążki trzeba właśnie uważać na prążki i układ włóków. Bieg nitki można poznać po brzegu materji, który idzie w tym samym kierunku. Ułożenie włóków poznamy, kiedy ręką przejedziemy po sukni i ustalimy ich nachylenie się. Przy takich materiałach trzeba uważać, ażeby wszystkie części kroju szły w kierunku ułożenia się włóków. W przeciwnym wy-

padku może się zdarzyć, że poszczególne części będą miały odmienne odcienie kolorów i razem złożone mogą dziwnie wyglądać. Kiedy materję rozłożymy i przykryjemy krojem, na każdą część kroju trzeba dodać na brzegu po 2 cm na zeszyt szwu.

Krój należy na materji wykreślić kredą i odrazu zaznaczyć poprawki, ażeby potem spokojnie można przykładać. Mając pewną wprawę w przykrawaniu, składamy materiał na pół razem, przykładamy krój, który przedstawia zawsze tylko jedną połowę. Kłosze, części skośne, rękawy, mankiety i inne drobniejsze tnie się osobno.



Na co trzeba uważać przy 1. próbie:

1. Placy (szwy). 2. Wsadzenie rękawa. 3. Dekolt.
4. Rękawy. 5. Talja. 6. Dół sukni.

Przy normalnych wzorach kroju bywają zwykle objaśnienia, jak należy krój nakładać do krajania.

Przy kratkowanych materiałach i w prążki, jak przy równo-rozmieszczonych wzorach, trzeba krajać bardzo uważnie, materję dobrze ułożyć, uważnie na nią przyłożyć wzór kroju, ażeby po zeszytciu wzory szły harmonijnie, a kratki i prążki szły równo. Kupne wzory mają dokładne objaśnienia, dotyczące każdej części kroju, a również objaśnienia różnych znaków i wyrazów, które odgrywają wielką rolę przy składaniu poszczególnych części, są

pomocne, ażeby wiedzieć, jak wszystko po kolei następuje.

Przebiecie i przeniesienie znaków, jak i rysunku na drugą połowę materji odbywa się w ten sposób, że robimy wyraźne kreski kredą lub punkty na jednej części materji, a potem kładziemy na to drugą część. Przez przyciśnięcie i pukanie punkty odbijają się automatycznie na drugim kawałku.

Ważnym rozdziałem w krawiectwie jest rozdział „o nici pomocniczej — różniącej się kolorem od materji; jest to niezbyt cienka nić do zszywania, która dokładnie oznacza środek przodu i części tylnej pleców wzdłuż długości i równo fastryguje w fałd dużo do środka złożone części materji. Ta nić przy każdej próbie odgrywa wielką rolę. Zaczynając od środka, wygodnie mierzymy po obydwu stronach i kontrolujemy przy jej pomocy.

Jeszcze ważne ostrzeżenie dla bojaźliwych początkujących: nożyce trzeba trzymać silnie, krajać energicznie, ażeby nie było brzydkich zygzaków.

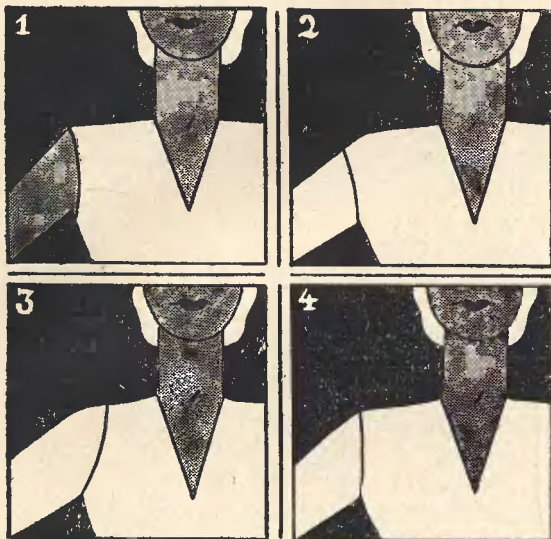
Pierwsza próba i jej przygotowanie.

Od pierwszej próby przeważnie zależy późniejszy los naszej sukni. Dlatego należy tę próbę przygotować ze szczególną starannością i szkic sukni sporządzić bardzo dokładnie. Przedewszystkiem zszywamy części łopatek, boki, rękawy, i znaczymy szpilkami talję na sukni. Rękawy przy próbie nakłada i przyczepia się. Dalej obserwujemy szew łopatek. Ponieważ plecy są podporą, względnie nosicielem całej sukni, musi suknia w tem miejscu leżeć nienagannie. Przedewszystkiem szew winien leżeć na szczycie łopatek, nie może opadać ani naprzód, ani wtył, bo suknia robi wtedy wrażenie dysharmonijne.

Również musimy zbadać długość obydwu szwów, mierzymy od nitki pomocniczej w tyle, czy początek obydwu szwów jest w równej odległości od środka.

Potem kontrolujemy szwy boków, bo tylko tutaj możemy poprawić miarę biustu i przystosować odpowiednio. Jeżeli suknia okaże się za wąska, albo za szeroka, wtedy albo coś ze szwu wypuścimy, albo coś z miary zbierzemy. Dalej patrzymy na długość sukni.

Kiedy góra jest dobra, patrzymy w lustrze ze wszystkich stron, czy dół sukni dookoła jest równy i nie podnosi lub nie opuszcza się gdzieś. Kiedy się przekonamy o tem na oko i miarę, możemy ustalić długość sukni i wyrównać. Przedtem układamy szwy spódniczki odnośnie do jej szerokości. Gdy robimy spódniczkę z fałdami, trzeba szczególnie uważać na fałdy.



Jak powinien być wycięty otwór u rękawa:
2 i 3: źle!
1 i 4: dobrze!

Odstające, obwisłe, rozchodzące się fałdy powstają skutkiem zbytnej długości wewnętrznej strony fałdów, co poprawiamy w ten sposób, że podnosimy je od wewnątrz, i przecz to właściwie je skracamy, dzięki czemu są sztywniejsze i lepiej przylegają.

Przy dekolcie, który szczególnie jest słabym i zdradliwym punktem krawiectwa, poprawiamy i umacniamy tylko jedną połowę, która — obojętnie o jaką formę się rozchodzi — musi bardzo dokładnie przylegać do nasady karku, nie tworząc garbów, nie ciągnąć się, ani nie wystając. Brzeg wycięcia musi bokiem przylegać ściśle u nasady szyi, z przodu zaś dołek na szyi winien być wolny i widoczny. Drugą połowę wycięcia należy dopasować nie na ciele, lecz przyłożyć do poprzedniej i dokładnie je uzgodnić.

Najtrudniejszą sprawą jest teraz rękaw. Wiemy z doświadczenia, jak rękaw może hamować każdy ruch, a często możemy go po-

prostu rozerwać. Również brzydki jest wolny, przesadnie wygodny rękaw, który sprawia wrażenie obwisania. W każdym razie musimy przy próbie ramię zgiąć i cokolwiek podać je naprzód, ażeby się przekonać, jaką swobodę ruchów nam gwarantuje jego osadzenie. Z drugiej strony uważamy na to, ażeby wycięcie na rękaw nie było za głębokie, przez co moglibyśmy spowodować bardzo nieelegancki, zbyt szeroki fason rękawa.

Najprostszą formą rękawa, w której się na początku możemy ćwiczyć, byłby zwykły „rękaw do sukni”, czyli rękaw, który nie zważa się ku przegubowi (dłoni), lecz poprostu zamyka się ciasno około tegoż, przy pomocy mankietu z zatraskiem.

Więcej wymaga uwagi rękaw „fasonowy”, który uwzględnia kształt ramienia w ten sposób, że jest bardziej wąsko skrojony ku dołowi i przez obszycie dostosowany do budowy ramienia. Przy tym rękawie musi się szew rękawa i boczny szew sukni dokładnie zgadzać. Ażeby rękaw fasonowy był nie tylko elegancki, ale i wygodny, dodaje się do łokcia 5 cm w szerokości, podczas gdy od łokcia w dół może być ciśnień dopasowany.

Należy jeszcze nadmienić, że podczas próby i opinania szpilkami nie powinno się zapinać pobieżnie i niedokładnie, a przy zdejmowaniu sukni po pierwszej próbie trzeba uważać, by nie zgubić żadnej ze szpilek, gdyż w przeciwnym razie praca nasza będzie stracona i będziemy musieli na nowo upinać i próbować.

Jeżeli z wyników pierwszej próby jesteśmy zadowoleni, możemy przystąpić do fastrygowania sukni, czego nie należy czynić zbyt wielkimi ścięgami, jak również ścięgi nie powinny być za małe. Przygotowując do drugiej próby, możemy teraz sfastrygowane szwy podstawowe wykonać, a więc szwy łopatek, boki, rękawy, obszycie rękawa i wykończenie u dołu sukni, podczas gdy rękawy pozostaną jeszcze przyfastrygowane, jak również fałdy i klosze wstawiane, bo je trzeba będzie jeszcze skontrolować, i dla tego nie trzeba ich na stałe przyszywać.

Druga próba.

Druga próba pozwala nam na dokładniejszy przegląd naszego dzieła. W międzyczasie

przygotowaliśmy już kołnierz i mankiety i musimy znowu zastanowić się krytycznie nad środkowym szwem, jak również nad bocznymi szwami, ażeby się przekonać, czyśmy przy szyciu ich czego nie zepsuli, lub nie przesunęli. Pozatem będzie to po krawiecku i korzystnie, jeżeli do tej próby szwy główne przypasujemy, ponieważ przez to możemy się o wiele dokładniej zorientować, jak suknia leży. Szczególną uwagę poświęcamy obecnie przyfastrygowanemu rękawowi, tak jego nasadzeniu, jak i wykonaniu. Badamy swoją swobodę ruchów, jak również niebezpieczeństwo obniżenia lub ściągnięcia pleców. Zajmujemy się jeszcze wielkością wycięcia na rękaw, ponieważ jeszcze mamy możliwość zmienienia tu czegoś, możemy zwiększyć, gdy rękaw w miejscu się wcina, zwężyć, gdy tworzy garb lub jakiś worek.

Teraz sprawdzamy długość talii, w tym celu kontrolujemy brzeg sukni i klosze wstawione, bo gdyby brzeg sukni był już definitywnie obrobiony, nie moglibyśmy już nic zmienić. Jeżeli mamy nałożyć kołnierz, który daliśmy początkowo dla próby z papieru, wykonamy go obecnie z materiału i wstawimy go do dekoltu i nic nie stracimy na tem, jeżeli jeszcze raz skontrolujemy wycięcie, — bo, jeżeli nie jesteśmy zadowoleni z tego, jak leży kołnierz, musimy zważyć, że błąd może być zarówno w wycięciu jak i w kroju kołnierza.

Naturalnie do kołnierza odnoszą się te same uwagi, co do rękawa: Nie powinien nas ani ugniatać w szyję, ni się zbyt fałdować przez niepotrzebną szerokość. Również nie powinien zasłaniać nawet przy wysoko zapiętej sukni, dołka pod szyją.

Po ukończeniu tej próby, — gdy jesteśmy ze wszystkich szczegółów dosyć zadowoleni, mamy przed sobą półgotową, lecz obiecującą suknię, gdyż nie mogą już teraz zająć żadne większe, niemiłe niespodzianki. Jeżeli przy drugiej próbie okazało się, że należy poczynić pewne małe poprawki, jak n. p. poprawę ścięgu, wtedy, poprawiając te niedomagania, przygotowujemy się do trzeciej próby. — Oznaczaliśmy je znowu szpilkami, więc przyfastrygujemy je i przyszywamy ostatecznie. Teraz przychodzi przykra robota wszywania rękawów; daje ona początkującym zawsze wiele tremy i strachu. Musimy przy wszywa-

niu rękawów trzymać się dokładnie fastrygi, ażeby nie szyć krzywo, lub jakąś linią węzową, co mogłoby fatalnie wpłynąć na wygląd sukni. Należy więc wszywać rękaw bardzo powoli i ostrożnie, nie wyciągając i nie naddając materiału i uważać, żeby maszyna dawała ściąg równy i bez błędu.

Obecnie mamy sposobność przy wykańczaniu sukni zastosować swe wiadomości z tego zakresu, nie mniej również swoją umiejętność czystej i dobrej roboty przy ściągach. Już do drugiej próby przypasowaliśmy najważniejsze szwy, więc rozumie się samo przez się, że trzecią próbę przygotowujemy także w ten sposób, że przypasowujemy wszystkie ważne miejsca sukni, co nam bardzo pomoże do ocenienia naszej pracy. Nieodprasowane dekolt, kołnierze, mankiety, jak również pomięty brzeg sukni, fałdy lub klosze w stanie nieprasowanym, zniekształcają i zmieniają charakter i wrażenie sukni nie do poznania.

Przy trzeciej próbie

sprawdzamy swoje prasowanie, o którym właśnie była mowa, bo może ono równie dobrze wykończyć, jak i popsuć naszą krawieczyznę.

Również prasowanie sukni musimy naprzód „naszkicować“, t. j. właściwie tylko zaznaczyć, a gdy przy ostatniej próbie jesteśmy z rezultatów prasowania zadowoleni, możemy wykonać ostatnią pracę, poważnie i według wszelkich reguł tej sztuki zabrać się do odprasowania gotowej sukni. W końcu szyjemy potniki, ułożywszy je na właściwym miejscu, przyczem należy uważać, ażeby jeden koniec przyszyty był mniej więcej w środku tylnej części wycięcia na rękaw, drugi zaś odpowiednio przyszywamy z przodu. Pewne praktyczne doświadczenia pouczają nas, że nie należy sobie bagatelizować znaczenia spodniej kombinacji, która często przez to, że źle leży, wpływa ujemnie na wygląd sukni.

Dokonałiśmy więc wielkiego dzieła, suknia wisi na wieszaku, gotowa do włożenia, a nasza radość z tego powodu idzie w parze z naszą słuszną dumą. Po zdobytych doświadczeniach zdecydujemy się teraz o wiele łatwiej na nową robotę, a przez nią dojdziemy do takiej biegłości, o jakiej nigdy nie marzyliśmy.

Nic nie wyrzucać!

Ważny rozdział o zużytkowaniu starych kawałków materiału.

Długo noszone rzeczy są w końcu niemodne, poplamione i źle się prezentują. Jeżeli jednak materiał na nich nie jest zbyt zużyty, odkłada się je do kosza na stare rzeczy. Czasem obiecujemy sobie zużytkować je przy sposobności.

Narazie leżą w spokoju z innymi w zgodzie ze starymi pończochami, rękawiczkami, pokrowcami do parasoli, które były za dobre, żeby się ich całkowicie pozbyć, jak i wielu jeszcze innych rzeczy, nagromadzonych w koszu z biegiem czasu. Z czasem jednak skład ten przybiera takie rozmiary, że nie wiadomo, co z tem zrobić, tembardziej, że dochodzą do niego jeszcze rzeczy innych członków rodziny, a także stara bielizna.

Zabierzemy się kiedyś, mając trochę wolnego czasu w domu, do przetrzucia tych skarbów, które leżą prawie nieużyteczne. Posortujemy je według rodzaju, osobno wszystkie pończochy, rękawiczki, suknie, rzeczy wełniane, wstążki, kapelusze, resztki jedwabiu, materiałów, futer, części bielizny, koronki itd. Każdy rodzaj damy na osobne miejsce, a potem przypatrzymy się bliżej tym wspaniałościom!

Jeszcze nie używane resztki materiału, koronek i jedwabiu zwińmy każdy z osobna i połóżmy w pudełku, które przygotowaliśmy do przyjęcia tych „skarbów”.

Dalej zabierzmy się do znoszonych koronek i starej bielizny! Potniemy ją wzdłuż szwów, oddzielimy koronki i poodcinamy guziki. Cienkie koronki z delikatnymi ząbkami przyfastrygujemy do szarych kawałków etaminy, lub tiulu, wypierzemy je i wyprasujemy razem z bielizną. Ze starych gazet przygotowujemy duże wałki, obciągając je zewnątrz białym papierem. Świeżo wyprane rzeczy obwijamy około tych wałków i przechowujemy w ten sposób, ażeby się nie pozaginały i żeby się nie uszkodziły przez długie leżenie.

Rękawiczki, pończochy, tak jak również i rzeczy wełniane czyścimy teraz w letniej wodzie z mydłem. Wełniane roboty szydełkowe można popruć i wełnę przechować, nawijając ją lekko w kłębki. Wszystkie rzeczy

wełniane, po wyczyszczeniu, dajemy do czystego ręcznika i przechowujemy je w nim.

Stare filcowe kapelusze po zdjęciu z nich wszelkich ozdób czyścimy jakimś skutecznym środkiem z plam. Potem pierzemy je gruntownie w letniej wodzie z mydłem, wyciskamy je i suszymy. Kapelusze, które mają być od razu przerobione, wciągamy na mokro na główkę drewnianą. Kapelusze z innego materiału prujemy. Krezy nie możemy już użyć, więc ją palimy.

Słomiane wstążki i kapelusze najlepiej czyścić roztworem salmiaku, a następnie wycierać suchym sukniem. Po dokładnem wysuszeniu wstążki można nawijać. Jeżeli kapelusze mają być przechowywane w ten sposób, że jeden zachodzi na drugi, to trzeba je przekładać cienką bibułą.

Teraz zabierzmy się do swego największego zapasu, t. j. do materiałów sukiennych i jedwabnych!

Niemodne suknie należy w każdym razie popruć całkowicie, oczyścić z plam i potem dobrze wyprać w letniej wodzie z mydłem. Jeżeli mamy jakieś nieużywane kawałki tego materiału, trzeba je wyprać razem ze starymi rzeczami. Potem prasuje się je na pół mokre i przechowuje się nawinięte na wałek z papieru. Materiały które zwiotczały wskutek prania, trzeba przed prasowaniem nakropić spirytusem, wtedy odzyskają poprzednią sprężystość. Materiały nieprzemakalne, należy po praniu zamoczyć w octanie glinkowym, ażeby znowu uzyskać nieprzemakalność.

Skrzynkę na kawałki dzielimy w ten sposób, ażeby wełna miała swój dział, jedwabie również swój, tak żebyśmy mieli dobry przegląd wszystkiego. — Stare, ale użyteczne zastrzaski chowamy do małych pudełeczek, w ten sposób chowamy również odprute guziki, haftki, klamry, guziki do bielizny. Guziki tego samego gatunku nawlekamy na nitkę, ażeby mieć dobry przegląd ich jakości. Jeżeli użyjemy w ten sposób stare guziki, zaoszczędzimy sobie wiele wydatków.

A ile kawałków aksamitu, kapeluszy i innych dawniej bardzo użytecznych rzeczy leży bez uwagi razem zgniecione! Czy można je jeszcze zużytkować? Naturalnie! Tylko

przedtem trzeba je oczyścić. Bierzymy kawałeczek aksamitu, maczamy w lekkim roztworze amoniaku i przeciągamy zamoczoną szmatkę pod włos i po włoskach materji, ażeby oczyścić włoski. Potem prasujemy każdą część, a jeżeli chcemy jeszcze lepiej zrobić, to świecące miejsca nacieramy szmatką natłuszczoną smalcem za włosom i pod włos, w ten sposób kawałki odzyskują dawny wygląd. Przy aksamitach, szczególnie przy wstążkach, przed prasowaniem kropimy lewą stronę spirytusem. Potem te kawałki nawijamy na wałki z papieru.

Cyszczone koronki, robótki i hafty układamy w porządnym pudełku, ażeby mieć dobry przegląd.

Nieprzebyta góra naszej pracy stopniała, jak śnieg w słońcu. Mamy dobrze uporządkowany zapas dla naszej krawieczyny, który jest prawdziwym skarbem dla każdej pracującej pani.

Ile użytecznych rzeczy możemy tam znaleźć, które w przeciwnym wypadku musieli byśmy kupić!

Teraz jeszcze podamy kilka praktycznych uwag co do zużytkowania resztek starych materiałów. Każda gospodyni wie, że stare suknie można łatwo dostosować do nowych wymogów mody i dlatego przedewszystkiem większe resztki przerabiamy na części nowej sukni. Równie dobrze możemy zrobić z nich sukienki dla dzieci; a jeżeli jakiś materiał wydaje nam się za poważny, to jednak przez wysycie żywszych deseni i przybrania możemy nadać mu odpowiedni wygląd.

Jeżeli nasze resztki są za małe do tych celów, to znajdują się inne możliwości, ażeby je zużytkować. N. p.: Duże, miękkie resztki sukna obrębione można użyć jako ścierki do kurzu i podłogi. Resztki ciepłych, wełnianych materiałów możemy skroić na pantofle, podszywszy je filcową podszewką, co nam zaoszczędzi niejeden grosz. Deski do prasowania, które z czasem stają się bardzo nierówne, możemy wyłożyć resztkami starego sukna i następnie obciągnąć płótnem, lub szyfonem. Kawałek starej flaneli, albo miękkiego materiału wełnianego, zeszyty w worek, który u góry zaopatrzymy tasiemkami, może służyć jako bardzo praktyczna osłona termosu. Stare

resztki sukna, lub pluszu można zużyć na zrobienie małych pięknych zwierzątek, według wzorów, które można dostać w handlu. Całkiem małe szmatki służą do wypchania tychże.

A stare rękawiczki! Jak dobrze można je jeszcze zużytkować, a jednak nieopatrnie je wyrzucamy. Naturalnie musimy poobcinać wszystkie dobre palce, ażeby schować je w apteczce domowej na wypadek jakiegoś skaleczenia. Wierzch skórzanej rękawiczki naszyty na piętę pończochy dziecinnej przedłuża jej użyteczność wydatnie i zmniejsza wydatki na pończochy.

Stare zamszowe rękawiczki można pociąć na paski szerokości palca, te nawciągając na sznurek, którego końce następnie zwiążemy, i używać do wycierania okien.

Stare pończochy są zwykle podarte w stopie, dlatego poobcinamy je, przetniemy resztę pończochy według tylnego szwu i ułożymy w ten sposób, że kładziemy jedną pończochę szerszą stroną góry, a na nią drugą szerszą stroną na dół — bacząc, ażeby końce się dobrze schodziły, to utworzy nam mniej więcej kształt czworoboku. W ten sposób układamy kilka par, jedną na drugą, tak ażeby całość była dość gruba — co również zależy od grubości pończoch — i mamy gotową szmatę do prochu, lub podłogi. Teraz przeszywamy to na maszynie kilka razy wzdłuż i w szerz.

Odcięte stopy pończoch wystarczą jeszcze do czyszczenia metalowych przedmiotów w gospodarstwie. Starych części bielizny użyjemy przedewszystkiem na bieliznę dla niemowląt, ponieważ ta powinna być szczególnie miękka i wsiąkliwa. Można ją również zużytkować na płótno do prasowania i do obiekowania wieszaków. Odpadków bielizny można użyć również do czyszczenia okien. Paski starego płótna powinny być w każdym gospodarstwie na ewentualny opatrunek.

Stare filcowe kapelusze, których przerobić nie możemy, przedstawiają bardzo trwałe materiały na torebki ręczne, które stosownie do mody możemy zaopatrzyć w odpowiednie klamry i zamknięcia. Równie dobrze można sporządzić z różnokolorowych skrawków filcu najrozmaitsze robótki, służące do ozdoby. Sporządza się także całe dywany z różnokolorowego filcu.

Dzielna pani domu zużyje z powodzeniem paski filcu ze starych kapeluszy również jako uszczelnienie do okien i drzwi, i w ten sposób zaoszczędzi wiele materiału opałowego.

Stare wierzchy z parasolek przy dobrym smaku i zręcznych rękach można przerobić na piękne lalki, poduszki na kanapy i inne ozdóbki. Przytem zużytkujemy również resztki koronek, lub piękne hafty.

Z powyższego widzimy, jak najrozmaitsze usługi może nam oddać kosz ze starzyzną, jeżeli spostrzeżemy się na czas i zawarte w nim skarby uporządkujemy, odświeżymy i odpowiednio zużytkujemy. Najbardziej niepozorny skrawek materiału może być wartościowy w odpowiedniej chwili i oszczędzić nam niepotrzebnych wydatków.

Piękne roboty ręczne są cenne!

Roboty ręczne są zawsze pożądanym artykułem dla każdej pani, czy to dla pracującej w zawodzie, czy gospodyni domu, przeciążonej pracą gospodarską.

Obojętne, czy to będzie ozdobny kołnierz, który ma odświeżyć starą suknię — torebka na ulicę lub do teatru, pasek, jumper, kamizelka na własny użytek, lub jako prezent, lub też kapa, poduszka, portjery i wiele, wiele innych rzeczy, które dom upiększają.

Nic nie ma brzydszego, jak mieszkanie, w którym na każdym kroku widzimy wyszywane kapki, pokrowce itd. Tak samo jest nierozsądnem, zdobić każdą suknię wyszywanym kwiatem lub ornamentami.

Dlatego przed rozpoczęciem jakiejś nowej roboty musimy się namyslać, jak to dostosujemy do całości mieszkania, albo do osoby, która ma ją nosić.

Również nie możemy się wzdragać przed większym wydatkiem na dobry materiał, t. j. odporny na działanie światła i dający się prać, względnie lepszego gatunku; lepiej mieć jedną robótkę mniej, lecz te, które mamy, niech będą z lepszego materiału i cenniejsze. Ileż to zmartwienia, gdy nasze roboty, które przecież trzeba zazwyczaj prać, już po pierwszym praniu tracą kolor, lub też farby się zlewają, jak gdyby jakiś malarz pokojowy wyłał na nie zawartość swoich wszystkich blaszanek!

Nie mniej musi każda robota odpowiadać jakiemuś celowi, choćby nawet skromnemu, gdyż tylko to, co jest celowe, jest piękne!

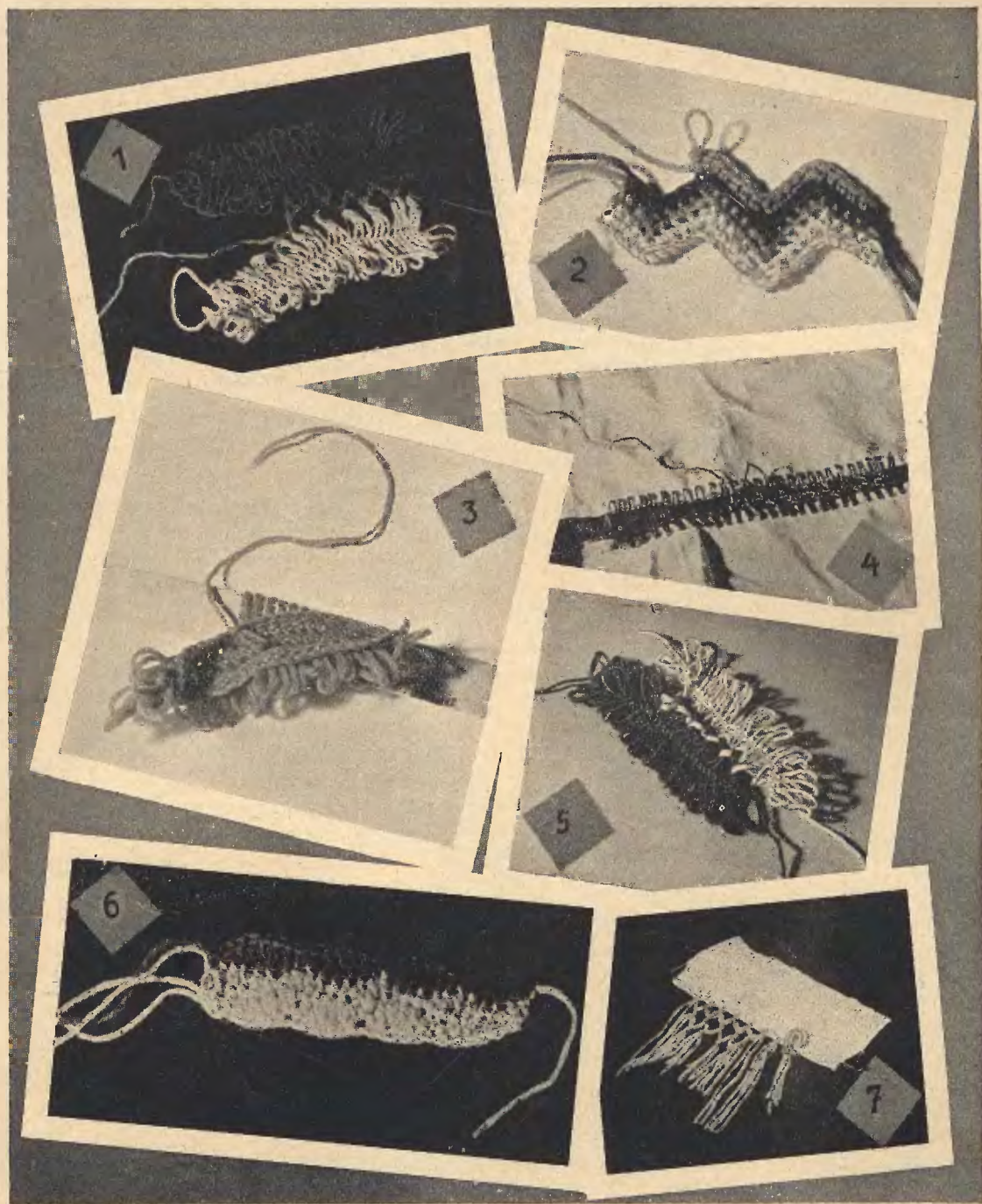
Nieco o wyborze kolorów, materiałów i wzorów.

Przy wyborze koloru, materiału i wzoru na roboty ręczne, rozstrzyga cel i zastosowanie danej rzeczy.

N. p. kapki do pokoju dziecinnego, poduszki i portjery, które często pierzemy, muszą być praktyczniejsze, niżeli te same w saloniku, w jadalni lub w gabinecie. Nie mogą być robione z jedwabiu i wyszywane delikatnymi wzorami, bierzemy do tego prościejsze materiały do prania, które ozdabiamy lub haftujemy barwnymi nićmi do prania, albo aplikacjami z resztek, naszywając kwiaty, drzewa, zwierzątka, sceny z bajek, które dzieci interesują. Zestawienie kolorów jest bardzo dowolne, gdyż dzieci lubią barwy żywe i pstre. Nakrycie do śniadania robimy z materiałów do prania. Nakrycia do herbaty, ogrzewacze ozdobne na dzbanki z kawą i herbatą robimy z tiulu, batysty, albo jedwabiu i wyszywamy je. Ciemne haftowane poduszki, roboty szdelkowe z wełny, lub haczkowane, kapki i poduszki nadają się do jadalni i gabinetu. Poduszek i kopek nie musimy haftować, możemy zużyć na to piękne wzorzyste materiały, nadając im oryginalne kształty zdobiąc frendzlami, lub wykańczając dla oryginalności odmiennym kolorem.

Jak przenosimy różnego rodzaju wzory na materiał?

Przy kupnych wzorach rozróżniamy głównie: Wzory do odprasowania, wzory do kal-



Przykłady różnej techniki szydełkowania:

1. Złączenie dwóch szlaków haczkowanych prostym oczkiem w powietrzu. 2. Ścisła robota oczek przy ząbkach. 3. Haczkowanie kluczkowe. 4. Szlak do połączenia. 5. Rodzaj połączenia dla szlaku widelkowego. 6. Ścieg haczkowany-fałowany. 7. Robienie frendzli.



Rzeczy użyteczne z wełny.

1. Torebka robiona zwykłym ścięciem (promienistym). Materiał do haczkowania: wełna albo sztuczny jedwab. 2. Ochrona na herbatę, robiona słupkami z wełny i ozdobiona kwiatami. 3. Dziecinne pantofelki z wełny, z białą i szarą — rodzaj tunezyjskiej roboty, z nici (sztuczny jedwab). 4. Poduszka-walek z wełny — wzorzyste haczkowanie. 5. Ogrzewacz na jajka, jako laleczka z wełny — haczkowanie węzełkowe.

kowania i wzory do odbijania. Najłatwiejsze i najprostsze są wzory do odprasowania. Przenosimy je na materiał w ten sposób, że stronę z rysunkiem kładziemy na materiał który płasko rozciągamy na stole albo na desce, równomiernie przykładamy gorące żelazko i odbijamy druk. Stopień gorąca żelazka zależy od materiału. Jeżeli materiał jest silniejszy, to żelazko musi być gorętsze.

Przy odbijaniu wzorów do kalkowania, rozkładamy materiał płasko i równomiernie. Potem kładziemy na materiał rysunek, bierzemy kuleczkę napuszczoną niebieskim proszkiem kalkowym (tę robimy z lekkiej resztki), przeciągamy kulka po rysunku, tak że proszek przez dziurki rysunku pada na materiał i znaczy wzór. Ostrożnie podnosimy rysunek, ziarenka proszku utrwalamy, spryskując je spirytusem.

Wzory do odbijania przerysowujemy najpierw ołówkiem albo tuszem na papier przebijający.

Rysunek rozciągamy na papier kopiowy niebieski, żółty, biały albo czerwony (zależnie od koloru materji), stronę kolorową kładziemy na materiał i przeciągamy po liniach rysunku ołówkiem dobrze zaostrozonym albo widelkiem.

Narzędzie musi odpowiadać celowi!

Dobre narzędzia są połową pracy. Do haftowania, haczkowania i szydełkowania muszą być odpowiednie igły i odpowiednie nici. Do delikatnych materiałów i batystów nie można używać igieł do haftu lub grubych igieł do szycia, jak również nici jedwabnych, nie należy również grubej wełny nawlekać przez igłę o małych uszkach, ponieważ nieć się kosmaci i psuje piękno pracy. Nie trzeba obawiać się wydatków na zakupno ram, bo w ten sposób rzeczy haftowane najlepiej wychodzą, a roboty siatkowe, „filet” i ścieg płaski haftowany wprost bez ram obejść się nie mogą. Przy zakupie igieł do haftowania i innych robót ręcznych jak haczkowanie szydełkowanie, do robót siatkowych i do szycia, musimy uważać bardzo na jakość i wyrób.

Potrzebujemy również do robót ręcznych małych, dobrze wyostrzonych nożyczek.

Jak pracujemy według wzoru?

(Jumpry, kamizelki, suknie.)

Każda ręka inaczej pracuje, a także rozmaita jakość materiału nie pozwala podać nam dokładnych norm dla ilości oczek rzędów i ściegów. Jeżeli chcemy zrobić jumper, kamizelkę albo coś podobnego haczkowaniem albo szydełkowaniem, to przedewszystkiem posługujemy się wypróbowanym wzorem. Zanim rozpoczniemy odpowiednią robotę, robimy małą próbkę z wybranym materiałem, wełną lub jedwabiem, t. z. przy robocie robionej na drutach zostawiamy wełnę na długość 5 centymetrów, później według danego wzoru robimy oczka na wysokość 3 centymetrów. Liczymy oczka zaczętej strony, dzielimy przez 5, przez co otrzymujemy obliczenie oczek na 1 cm. Potem obliczamy ilość oczek na oznaczony brzeg naszej roboty, mnożymy przez ilość oczek, którą obliczyliśmy przy próbie, i w ten sposób otrzymujemy właściwe obliczenie oczek: Próbką 5 cm szerokości liczy 15 oczek. Tę liczbę dzielimy przez 5, i ona daje 3, t. z. 3 oczka na 1 cm. Jeżeli część kroju ma szerokość 32 cm to oczek będzie 32 razy 3, czyli 96.

W ten sam sposób obliczamy robotę szydełkową. Ażeby mieć dokładną formę kroju, musimy przy robocie naszą robotę płasko rozciągnąć na kroju i regulować ilość oczek. Przy miejscach skośnych, gdy rzędy mają być węższe na początku albo na końcu rzędu, musimy 2 oczka razem złączyć; gdy rzędy się rozszerzają, to musimy na początku albo na końcu rzędu 2 oczka pod spodem dorobić. Gdy przy robocie cały szlak w szerokości musi być ujęty, to przy haczkowaniu odpowiednią ilość oczek trzeba spuścić a przy szydełkowaniu zostawiamy je nieszydełkowane. Jeżeli zaś w prostym kawałku musimy dodać, t. zn. do długości musimy dodać nowych oczek, dodajemy oczka w powietrzu. Gotowe części łączymy z lewej strony ściegami obrzucaniami.

Rodzaje wykonania robót ręcznych.

Różnorodną technikę robót możemy podzielić na 3 poszczególne grupy.

1) Hafty, które według wzoru opracowujemy rozmaitego rodzaju haftami, a więc haftem

plaskim, wypukłym, podłużnym, łańcuszkowym, węzłkowym i haftem ozdobnym, haftem bieleżnianym (haft dziurkowy, wypukły, mereżka i richelieu) i haftem na tiulu.

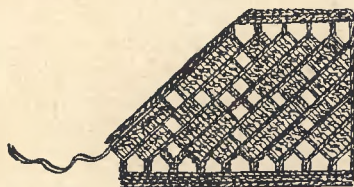
2) Roboty ręczne:

Haft krzyżykowy, Holbeina, gobelinowy, drobnutki-perłowy, kilimowy, węzłowa robota smyrnńska i do perskich dywanów, kunsztowne i wzorzyste hafty, haft filet, robota dziergana filet, dziergana robota we wzory, drobno perłowy haft, drobnutkie haczkowanie i roboty à jour.

3) Roboty ręczne, które tylko według opisu, kroju, albo schematycznego rysunku można opracować, są następujące: Robota szydełkowa ząbków i przybrań, roboty haczkowane (kamizelki, jumpy, szale, suknie i czapki) i ściegi kryte. Podamy tutaj wskazówki, co do wykonania różnych najczęściej używanych sposobów, biorąc pod uwagę możliwości zastosowania.

Robota szydełkowa.

Szydełkowanie jest pracą prostą i najbardziej rozpowszechnioną. Rozróżniamy prze-



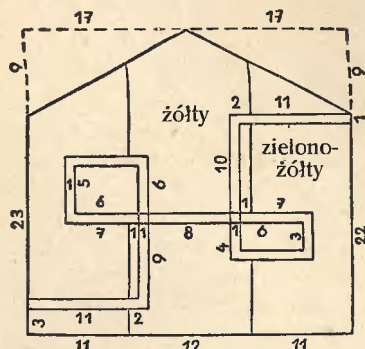
Szydełkowanie wzorów.

dewszystkiem szydełkowanie bawełną i wełną; pierwszej używamy do ząbków, przybrań i motywów a drugiej używamy do części ubrania, na poduszki, kapki, ogrzewacze na kawę i t. p.

Jako materiału używamy nici, bawełny, wełny albo jedwabiu. Do roboty zwykle używamy szydełka, którego grubość odpowiada grubości nici. Przy haczkowaniu widełkami potrzebne jest jeszcze jedno widełko, a do roboty nawijanej i do oczek wysoko wyciąganych potrzeba pasu z kartonu, tak szerokiego, jak wielkie mają być oczka.

Początek każdej roboty szydełkowej stanowi szlak z oczek w powietrzu, o ile nie jest

wprost wrobiony do materji. Teraz na tym szlaku zaczynamy podobnie robić wszystkie



Obliczenie oczek na „pokrywę do kawy”.
Potrzebna ilość materiału: Jasno-żółty 40 g,
żółty 50 g, a zielony 40 g, brązowy 10 g.

inne oczka, więcej rozszerzone i rozdzielone. Dobrze znamy robotę oczek w powietrzu, ścisłych oczek i słupków różnej wysokości (pojedyncze, podwójne, potrójne). Musimy tylko wziąć pod uwagę wielorakość różnorodnych ściągów i zastosowanie tychże w robocie. Poduszki w żywych kolorach, kapki, ochraniacze na kawę, dziecinne sukienki, jumpry, kamizelki robimy prostym szydełkowaniem słupków, lub ścisłych oczek z różnorakiej wełny. Przy tej pracy nie jest konieczna specjalna technika, tylko chodzi o umiejętność doboru kolorów. Jeżeli mamy w robocie gęste



Modne robótki: Ochraniacz na kawę i poduszka
na sofę.
Wykonanie ściągciem tunezyjskim
z N. W. K.-wełny.

plótno, posługujemy się wtedy różnorakim ścięciem tunezyjskim, do którego również nadaje się dobrze krzyżykowy ścieg, robiony na drutach. Bardzo ładnie i świeżo wygląda zwykły, staromodny ścieg szydełkowy, który robiony niemi służy do ząbków, a robiony wełną używany jest do haftowników i kapek. Również piękne wzory możemy uzyskać przez równomierną robotę słupków i powtarzanie tychże do pewnej wysokości.

Do miłych rzeczy, jak za czasów prababek, należy robota gwiazdek, oczek, i szydełkowanie ząbków z wełny. Słupki krzyżkowe nadają się na pasy poprzeczne. Szydełkowanie na widełkach ma różne zastosowanie: Z nici robimy ząbki i małe serwetki — z wełny zaś robimy szale, chusty, kapy i poduszki. Bierzymy do tego widełko którego szerokość musi odpowiadać szerokości szlaku. Szydełkowanie na widełkach zaczynamy, gdy już mamy zrobione oczka w powietrzu. Trzymając oczko na środku widełka, przeprowadzamy przez niego nitkę, znajdującą się przy końcu widełka, okręconą od przodu ku tyłowi i nitkę tę przeciągamy przez oczko. Potem zwracamy widełko, nakładamy znowu nic od prawej strony na koniec widełka i robimy silne oczko na lewo, obok przedtem zrobionych z nitki naprężonej poziomo; tego sposobu używamy i stale powtarzamy na miejscu oznaczonym X. Łączenie szlaków szydełkowanych robimy przez skłuczkanie jednego w drugie, albo przez wyhaczkanie szlaku z mniejszych lub większych oczek w powietrzu.

Haczkowaniem węzełkowem z wełny robimy ciepłuszki na nogi, wyściółki do koszyków na jaja, ochraniacze na herbatę i kawę, przybrania do nocnych kaftaników, i inne tym podobne rzeczy.

Taki rodzaj roboty szydełkowej zaczynamy od oczek w powietrzu i potem szydełkujemy na zmianę mocne oczka albo rząd słupków albo rząd kluczek. Mocne rzędy oczek tworzą silniejsze kluczki, niż rzędy słupków.

Do wykonania rzędu kluczek należy przede wszystkim wyciąć wąski pasek z kartonu, o szerokości odpowiadającej długości kluczek (około 2 cm). Ten pasek kartonu przyłożymy następnie na zewnętrzną stronę roboty. Potem wpuszczamy w pierwsze oczko oczko mocne, owijamy włóczkę na pasek kartonowy

i wpuszczamy znowu oczko mocne do następnego oczka dolnego. Teraz powtarzamy w dalszym ciągu tę czynność. Po ukończeniu rzędu pasek kartonu wyciągamy.

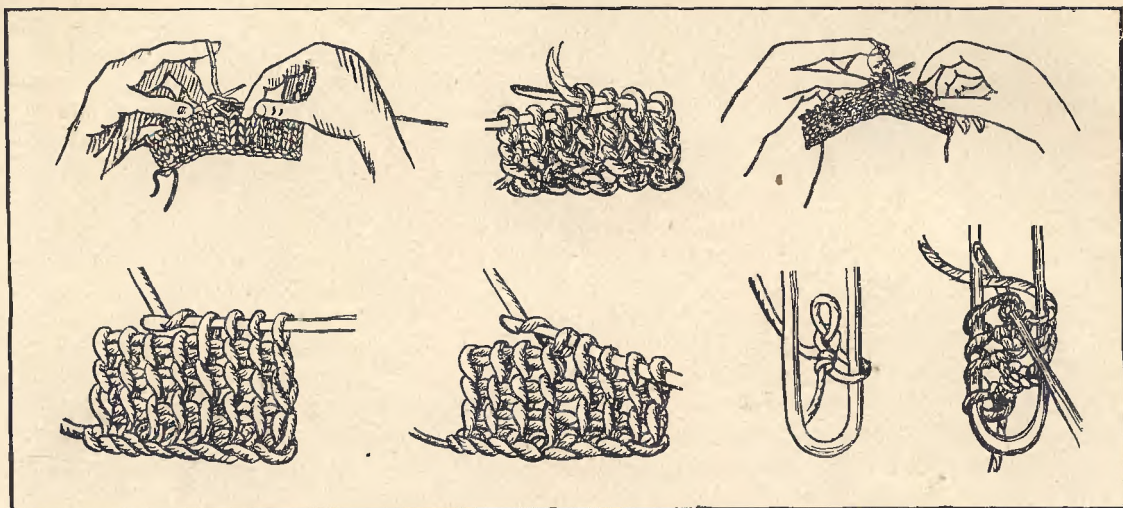
Wysoko wyciągnięte, mocne oczka wykonuje się również na pasku kartonu, którego szerokość odpowiada wysokości oczek. Robotę taką zaczynamy znowuż na rzędzie oczek w powietrzu, który ewentualnie możemy przehaczkować rzędem „oczek mocnych”. Ażeby wykonać wysoko wyciągnięte oczka, kładziemy pasek z kartonu wzdłuż na dolny rząd robótki i na tem robimy mocne oczka. Przy końcu rzędu musimy pasek kartonu wyciągnąć i według życzenia przeszydełkować ten rząd rzędem oczek mocnych lub słupkami. Przez zastosowanie rozmaitej szerokości pasków kartonu, lub wkładek rzędów oczek mocnych lub słupków, można uzyskać piękne wzory pasów.

Osobnym rodzajem roboty szydełkowej jest szydełkowanie wzorzyste, które wykonujemy z różnokolorowej wełny, lub też z nici. Przedewszystkiem, w pierwszym wypadku stosujemy to dla juprów, poduszek, kap i t. p., w drugim zaś do robót, które mają przypominać roboty siatkowe.

Jak wykonywać szydełkowanie wzorzyste z wełny?

Przy robocie posługujemy się wzorami wzorzystymi, w których zazwyczaj jedna kratka odpowiada jednemu oczku w odpowiednim kolorze. Początek roboty zaczynamy odpowiednio długim szlakiem z oczek w powietrzu, na które szydełkujemy rzędy oczek mocnych, względnie słupków, lub też jakieś inne podobne ścięgi szydełkowe. W jednym rzędzie wykonujemy zawsze tyle oczek w jednym kolorze, ile mamy krątek obok siebie w kierunku poziomym. Gdy zaczyna się inny kolor, natenczas ostatnie oczko koloru poprzedniego szydełkujemy z kolorem następnym, ażeby osiągnąć w ten sposób piękne przejście kolorów.

Włóczka, której obecnie nie używamy, może być wszydełkowana, albo też na odwrotnej stronie roboty zostawiona wolno i przeciągnięta potem do następnej grupy oczek tego samego koloru. Jeżeli pracujemy rzędami powrotnymi, należy włóczkę (o ile nie



Roboty na drutach i szydełkowanie.

Górny rząd od lewej na prawo: Gładka robota na drutach, oczka prawe, oczka lewe.
Dolny rząd: Szydełkowanie ścięciem tunezyjskim: 1. Pierwszy rząd. 2. Drugi rząd. Na prawo:
Szydełkowanie widelkowe: 1. Oczka początkowe. 2. Technika pojedyncza.

została zaszydełkowana) przy rzędzie powrotnym prowadzić na prawej stronie roboty. Przy zawracaniu, robimy na wysokości oczek oczka w powietrzu, n. p. przy rzędzie oczek mocnych jedno oczko w powietrzu, przy pojedynczych słupkach trzy oczka w powietrzu i t. d.

Drugi rodzaj szydełkowania wzorzystego wykonujemy również według wzoru kanwowego. Tutaj odpowiada każda próżna kratka jednej dziurce, którą robimy zależnie od grubości nici i wielkości dziurki z dwóch lub trzech oczek w powietrzu i pojedynczego, albo podwójnego słupka, podczas gdy dziurki pełne — a więc wzór — wypełniamy takim samym słupkami. Do wypełnienia jednej dziurki robimy tyle słupków, ile zrobiliśmy oczek w powietrzu między słupkami w dziurkach próżnych. Wszystkie słupki muszą być wykonane prosto i jeden nad drugim. Przy robocie kapy z brzegiem ząbkowatym, dodajemy nowe oczka przy rozszerzaniu się rzędów, względnie pozostawiamy oczka niezahaczowane przy zężaniu się rzędów, lub też łączymy dwa oczka łańcuszkiem.

Roboty na drutach.

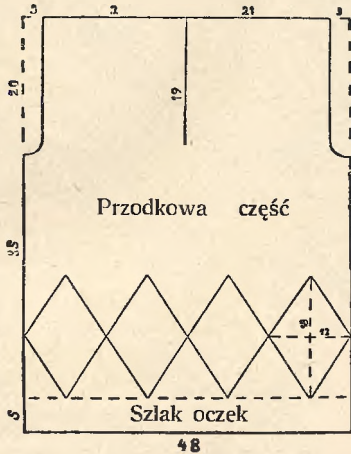
Przy robotach na drutach rozróżniamy znowu dwie grupy główne, mianowicie: poje-

dyncza robota przy której przychodzą prawie wyłącznie oczka prawe i lewe, oczka końcowe łańcuszkowe, następnie robota artystyczna i koronkowa, wykonywana zazwyczaj bardzo cienką nitką ze wstawionymi bardzo skomplikowanymi wzorami.

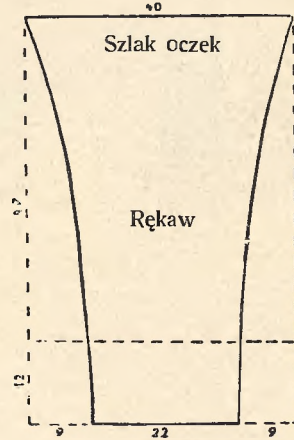
Do roboty używamy nici w zależności od rodzaju naszej roboty: Wełny, prawdziwego jedwabiu, sztucznego jedwabiu lub też bawełny. Za narzędzie służą nam druty, których grubość zależy od używanej nici, względnie włóczki. Przy robotach wełnianych lepsze są długie druty drewniane, kościane lub aluminiowe, od stalowych, ponieważ te ostatnie przy większym rozmiarze są za ciężkie. Oprócz tego pierwsze mają tę zaletę, że ra jednym końcu mają gałkę, co przeciwdziała ześlizgnięciu się oczka skrajnego przy robotach o szerszych wymiarach. Przy robotach ozdobnych kapek, lub przy innych robotach wykonywanych w koło, zaleca się posługiwać się zakrzywionymi drutami z aluminium, lub celuloïdu, tak w celu zapobieżenia ześlizgnięciu się oczka, jak również tworzenia się t. z. ścieżek między drutami. Przeważnie w szkole już uczymy się haczkowania i szydełkowania, znamy więc wykonanie zwykłych oczek lewych i prawych, jak również końcowe oczka łańcuszkowe (splecione).

Częste zmiany sposobów haczkowania dają nam gęstwinne i oryginalne wzory, które z powodzeniem możemy zastosować przy terażniejszej modzie haczkowanych sukien. Również haczkowane w różne wzory, różnymi kolorami szale, kamizelki, jumpy, nie są żadnym dzi-

wem. Posługujemy się do tego rysunkami ze wzorami, lub wzorami kanwowymi, gdzie jedna kratka przedstawia oczko, które haczkujemy podanym kolorem. W takim wypadku pracujemy kilkoma nitkami w różnych kolorach; kiedy nic jest niepotrzebna, zostawiamy ją na



Przód puloweru ze sztucznym zamknięciem I.



Pulower ze sztucznym zamknięciem II.
II. Krój rękawa.



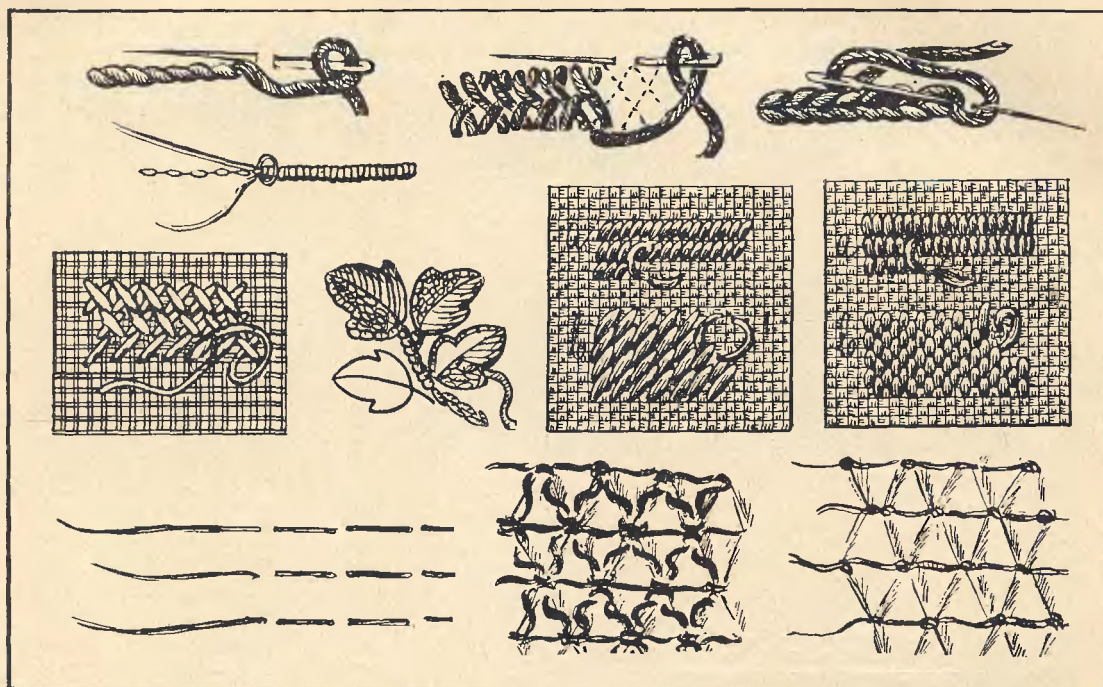
Gotowy pulower z koloru bronz-beige
z N. W. K.-wełny (80 i 320 g).

lewej stronie robótki i przeprowadzamy ją poziomo przez oczka aż do nowej grupy kolorów.

Artystyczne haczkowanie.

Do wykonania artystycznego haczkowania bierzemy do pomocy rysunki ze wzorami, albo wzory kanwowe, na których są podane różnego rodzaju oczka w rozmaitych wzorach. Zwykle kratka odpowiada jednemu oczku, znaczy zmianę, lub ujęcie oczek. Ażeby haczkowanie to wyglądało naprawdę artystycznie i powabnie, używamy do tego bardzo delikatnych nici, lub nici, jak do robót koronkowych, a bierzemy stosunkowo dosyć grube druty.

Ząbki i wyszycia robimy rzędami tam i z powrotem na długość, albo wpoprzek, dwoma drutami, podczas gdy kapki robimy w koło. Te roboty zaczynamy pięcioma stalowymi drutami, których grubość musi odpowiadać zaczątku brzegowi robótki. Pierwsze oczka rozdzielamy równomiernie na cztery igły, podczas gdy piątą igłą haczkujemy. Zależnie od wielkości brzegu, pracujemy pięcioma igłami 20 lub 30 razy dookoła, a potem, dopiero



Barwne haftowanie.

Rząd u góry od lewej: Ścieg stylistyczny; pod spodem: Ścieg kordonkowy. 1. Rząd w środku: Ścieg koralowy. 1. Rząd na prawo: Ścieg łańcuszkowy. 2. Rząd z lewej na prawo: Ścieg krzyżykowy. 3. Ściegi haftu (haft płaski i zwykły haft). 2. Ściegi gobelinowe (u góry pojedyncze, u dołu przełożone). 2. Ściegi haftu (u góry prosty, u dołu przekładany).

Smok.

1. Podwlekanie dla 2 rodzajów ściegu. 2. Smok-ozdobny. 3. Zwykły smok.

wszystkie oczka robimy dookoła. Zewnętrzny brzeg kapki haczkowanej, lub czegoś podobnego, o ile nie jest zakończony ząbkami, wykańczamy łańcuszkiem (ścieg łańcuszkowy) lub szlakiem szydełkowym, albo także zwyczajnie obszydełkowujemy, co jest wyszczególnione przy tego rodzaju wzorach.

Różnobarwne haftowanie.

Barwne haftowanie jest najbogatszym działem w robótkach ręcznych. Do tego działu zaliczamy wszystkie roboty haczkowane różno kolorowymi niciami: haft płaski, — wypukły, stylistyczny, węzełkowy, łańcuszkowy, jak również należą do tego rozmaitego rodzaju ściegi zdobnicze, ściegi Smok, dalej hafty krzyżykowe, Holbeina, gobelinowe, ściegi płaskie i drobnutko-perłowe.

Haft płaski, wypukły, stylistyczny, węzełkowy, łańcuszkowy, hafty zdobnicze odbijamy

z rysunków na materję, lub też wprost rysujemy na materji, przeciwnie zaś hafty krzyżykowe, Holbeina, Gobelinowe, płaskie i ścieg perełkowy odrabiamy z wzorów kanwowych, lub rysunków z wzorami na materji, odliczając nitki. Przeważnie kupujemy teraz w handlu hafty krzyżykowe, Holbeina, płaskie hafty narysowane, albo jako wzory do odprasowania, ale w tych wypadkach bardzo rzadko wzory są dokładnie wykonywane.

Roboty wykonywane według rysunku możemy haftować na każdym materiale i jakimikolwiek niciami do haftowania. Potrzebujemy tylko do tego igieł do szycia i do haftowania o końcach, których grubość odpowiadałaby nitce. Szczególnie cenny jest haft, który imituje sztukę malarską, którego teraz mniej używamy. Tego rodzaju wzory przedstawiają zwykle motywy kwiatów, owoców, tak jakby wzięte z natury, haftuje się je subtelnie cieniowane z bardzo delikatnego jedwabiu.

Bardzo lubiany jest ścieg Smok (krzyżykowy) którego używamy przeważnie do ubrań dzieciennych, przy bluzach szytych krojem rosyjskim. Tym ściegiem haftujemy zawsze szerokie szlaki, trzeba uważać, żeby go nie ścigać zanadto i nie robić węższym, bo tylko jednakowa rozciągłość tego ściegu jest prawdziwą ozdobą. Do wykonania tej roboty przeznaczoną materję układamy w drobniutkie fałdy i na nich haftujemy tym ściegiem robiąc spiczaste ściegi albo proste, posługując się cieniutkim kordonkiem, lub niemi mouliné.

Haft krzyżykowy, Holbeina perłowy, gobelinowy i płaski wyszywamy rozmaitemi niemi na kanwie, lub na grubszym materiale kanwowym Jawa. Według tego, jak życzymy sobie mieć wielkie ściegi, bierzemy ściegiem krzyżykowym lub perłowym obliczoną ilość nitki materji w górze i na szerokość. Ściegi krzyży-



Ścieg smyrneński

kowe haftujemy zwykle w dwóch rzędach, robiąc ścieg od lewej ku prawej stronie, najpierw na lewo pod spodem, zawracając na prawo wierzchem, a ściegi kryte robimy od prawej strony pod spodem ku lewej po wierzchu. Ściegi kryte muszą iść w równym kierunku, ponieważ w przeciwnym wypadku haft wypada nierówny.

Ścieg drobny-perłowy jest połową ściegu krzyżykowego, używamy go do kierunków skośnych, zwyczajnie haftujemy od lewej strony pod spodem ku prawej po wierzchu. Całkiem drobniutkie ściegi perłowe (drobne punkciki) haftujemy na gęstej siatce, podczas gdy większe punkty haftujemy na kanwie zwykłej, lub na kanwie „Jawa”.

Ścieg Holbeina haftujemy także zawsze w dwóch rzędach ściegami przed igłą. Jeżeli

chcemy zahaftować materję ściegiem krzyżykowym, perłowym lub Holbeina, nie odliczając na materji nitki, wtedy na odpowiednich miejscach naszywamy kanwę niezbyt grubą, haftujemy na kanwie chwytając nitki materji, ściegami wyżej opisanymi. Po skończonym hańcie wyciągamy zwyczajnym sposobem nitki kanwy bardzo ostrożnie od spodu ściegów.

Ścieg gobelinowy jest właściwie imitacją roboty ręcznej dywanów gobelinowych. Haftujemy go zwykle, robiąc ścieg prostopadły, albo skośny, ściśle jeden nad drugim prosto albo pochyło. Najczęściej używanym jest tak zwany północny płaski ścieg. Tutaj chwytają stale ściegi w jednym kierunku więcej nici materji, podczas gdy w drugim kierunku robi się te ściegi ściśle obok siebie. Płaskie ściegi można robić ściegami na obie strony, albo ściegami oszczędności. W pierwszym wypadku chwytają ściegi po odwrotnej stronie materiału równą ilość materji, podczas gdy przy ściegach oszczędnych igła bierze się tuż obok punktu przekucia poprzedniego ściegu w prostopadłym albo skośnym kierunku, przechodząc zpowrotem na prawą stronę materji.

Przez odpowiednie ułożenie rzędków w jednym kolorze lub w więcej kolorach otrzymujemy bardzo efektowne wzory szlaków.

Przy haftowaniu ściegiem perłowym używa się pereł, które naszywamy jedwabiem przy pomocy połowy ściegu krzyżowego.

Węzełkowa robota perska i smyrneńska.

Haftowanie kilimowe.

Roboty smyrneńskie, perskie i kilimowe jest to pewien rodzaj tkania, który wykonujemy na kanwie zwykłej, na grubszej kanwie, lub na materiale Aida. Przy robocie węzełkowej smyrneńskiej i perskiej ścieg jest puszysty i pełny, podczas gdy kilimy haftujemy płasko.

Roboty smyrneńskiej używamy przede wszystkim do dywanów, dużych poduszek, podczas gdy robotę węzełkową perską i haft kilimowy zastosowujemy przy makatkach na ścianę, kapkach, a również do portjer. Do roboty smyrneńskiej używamy silnej wełny kręconej, albo gładkiej (wełna smyrneńska, sudańska), do robót perskich i kilimowych delikatniejszej wełny (wełna perska, wełna północna, lub też silnie skręcony jedwab). Pracę wykonujemy na kanwie zwykłej, lub

innego rodzaju kanwach (Aida), posługując się do tego rysunkami kanwowymi lub wzorzystymi. Rysunki w wzorach wzorzystych są w ten sposób wykonane, że jedna kratka odpowiada jednemu ściegowi. Przez wybór materiału grubszego lub cieńszego, który ma być podłożem haftu, możemy łatwo zmienić wzór. Jako narzędzi do roboty smyrneńskiej używamy pałeczki drewnianej szerokiej na 2 cm, płaskiej i silnych tępych igieł, — do ściegów perskich węzełkowych potrzebujemy pałeczki szerokiej na $\frac{3}{4}$ cm i delikatnych igieł do haftu, do robót zaś kilimowych tylko igieł do haftu, grubości odpowiadającej wełnie.

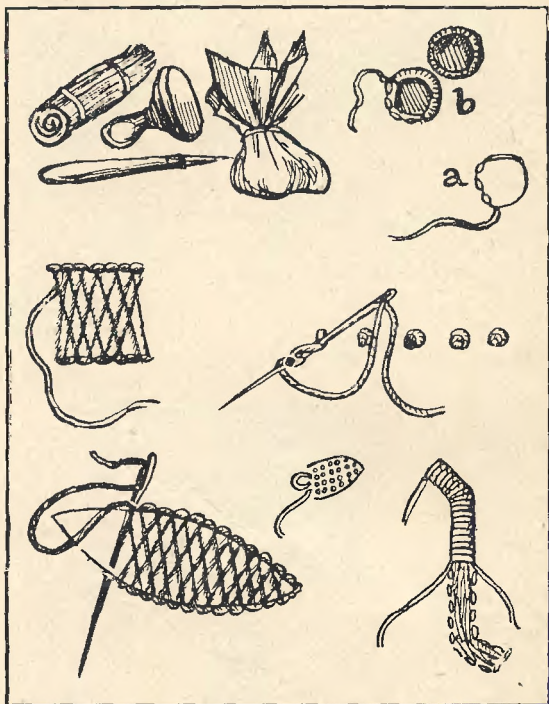
Ścieg smyrneński i perski odrabiamy w sposób następujący: Rozkładamy kanwę, na której mamy haftować, płasko na stole, przyciśkamy jakimś ciężarkiem i układamy ją w ten sposób, ażeby nitki poziome teje, przeznaczone na rząd do haftowania, znalazły się na samym brzegu stołu. Każdy rząd odrabiamy z wzoru kanwowego, lub innych rysunków zawsze od lewej strony ku prawej. Jeżeli haftujemy odrazu na materji długimi, „wyciągniętymi ściegami“, podanymi na wzorze, to zwykle ściegi, które potem przechodzą, muszą odpowiadać w kolorze tym pierwszemu, a jeżeli chcemy sobie ułatwić pracę, to wyprężamy rysunek z wzorem w ten sposób, ażeby móc dokładnie obliczyć nitki idące w kierunku poziomym i wiedzieć, jaka ilość jest potrzebna na podany kolor wełny. Naturalnie do tego używamy nici lepszego gatunku (wełna północna). Każdy ścieg węzełkowy chwyta w górze i w szerokości dwa podwójne krzyżyki kanwy. Przy końcu rzędu, lub gdy pałeczka pełna jest już kluczek, wyciągamy pałeczkę. W końcu przecinamy kluczki i gotowy haft dajemy do sklepu do równego zestrzyżenia, bo tylko równa puszystość nadaje wartość wzorowi.

Ścieg kilimowy, a właściwie półścieg krzyżkowy, haftujemy w ten sposób, że w górze bierzemy dwa krzyżyki kanwy, a w szerokości jeden, zwykle używamy do tego grubej kanwy o dużych oczkach (Aida). Ułatwimy sobie pracę, jeżeli najpierw naznaczymy sobie czarną brązową wełną ściegami kontury wzoru i to wypracujemy, a potem przestrzeń leżącą pomiędzy temi według rzędków wypełnimy kolorami. Równie dobrze można wzorek wyciągnąć i przymocować nitką tego samego koloru co

całą przestrzeń; dzięki temu odpada odliczanie a podkład, czyli materiał, jest lepiej pokryty. Dywany podszywamy płótnem na worki.

Biały haft.

Białego haftu używamy do rozmaitych celów n. p.: do kap, do poduszek, do ogrzewaczy do herbaty i kawy, do ubrań dzieciennych, bielizny,



Haft biały.

U góry na lewo: Narzędzie do haftu dziurek. U góry na prawo: Haftowanie à la Madeira; a) Zasnuwanie, b) Wykonanie. Środek na lewo: Ścieg do przewlekania (strona prawa). Środek na prawo: Ścieg węzełkowy. Na dole na lewo: Ścieg ozdobny i pełny. Środek na dole: Ścieg pełny i piaskowy. Na prawo na dole: Monogramy.

do kołnierzy, ozdoby do szaf i do wielu innych rzeczy. Biały haft w połączeniu z robotami filet, szydełkowymi lub koronkami klockowymi, lub z takimiż wkładkami albo motywami nadają się szczególnie jako kapy na stoły i podstawki pod porcelanę i pod kwiaty. Jako materiał, na którym haftujemy, nadają się najlepiej tkaniny płócienne (płótno, batyst, organ-dyna); również dobrze jedwab crêpe de chine crêpe georgette, jedwab do prania i batyst



Modne wzory krzyżykowe.

Roboty te wykonuje się pojedynczym ściegiem krzyżykowym, drobnymi punkcikami i prostym lub ukośnym ściegiem gobelinowym. Te wzory nadają się szczególnie do nowoczesnych torebek, również jednak do poduszek i innych ozdób domowych. Tło wykonuje się tym samym ściegiem, jakim wykonany został motyw w dowolnym neutralnym kolorze.

jedwabny; przyjmują one wszelkie hafty: dziurek, hafty wypukłe i wycinane. Zależnie od materiału haftujemy nicią do kluczek błyszczącą, nicią do pereł, twistem jedwabnym, filoflossem, przyczem przy dwu gatunkach ostatnio wymienionych bierzemy nitki pojedynczo, podwójnie, albo potrójnie, zależnie od materiału i wzoru. Tak samo dobieramy grubość innych wymienionych tu nici, zależnie od grubości materiału i wzoru.

Prócz tego potrzebujemy cienkich igieł, rozmaitej długości, ostrych nożyczek hafciarskich i przekłuwacza. Rozróżniamy hafty: dziurkowe, wypukłe, wycinane, Richelieu i hafty cieniowane. Wzory do haftu dziurkowego i wypukłego mają zawsze jedną linię konturową, podczas gdy wzory do haftu wycinanego mają zazwyczaj linię podwójną. Obrębianie w ząbki, lub okrągłe, jak również podłużne szlaki, zaliczamy do haftów białych. Wykonując obrąbek okrągły, lub w ząbki przeciągamy najprzód kontury małemi ściegami początkowemi. Wielkie ząbki (lub okrągłe) wypełnia się, względnie podkłada wewnątrz ściegiem łańcuszkowym z miękkiej nici (mouliné), średnie zaś rzędem ściegów przed igłą, podczas gdy przy drobnym obrąbku podkładanie z reguły jest zbędne. Po zasnuciu i podłożeniu przehaftowuje się całość gęsto ściegiem kluczkowym, którego brzeg tworzy kontur wzoru. Po wykończeniu ząbków moczymy je na stronie lewej i prasujemy. Wkońcu obcinamy ostrożnie wystający na krawędzi materiał tuż przy ściegu węzłowym.

Haft dziurek.

Najprzód należy wzór przeciągnąć małemi ściegami przed igłą, przyczem musimy również uwzględnić ścieżki łącznikowe znaczone zwykle dużemi, podłużnemi dziurkami. Na przejściach naciągamy nitkę potrójnie od konturu do konturu i tak powstałą wiązkę nici omotamy gęsto ściegiem nawijanym, przyczem jednak materiał nie może być uchwycony. Przy przejściach widlastych przeciągamy nitkę najprzód pomiędzy dwoma przeciwległemi punktami, ażeby potem tę wiązkę omotać, jednak tylko do miejsca rozwidlenia. Od tego punktu wypracowujemy rozgałęzienie, lub też wiele rozgałęzień rozchodzących się i za-

początkowane przejście (ścieżka łącznikowa) jest zestawione. Gdyśmy już wzór zasnuli, przejścia rozciągnęli, przecinamy na materiale środek wzorków podłużnych oraz okrągłych na krzyż. Potem pozostałe części materiału zaginamy igłą według oznaczonych konturów i umacniamy brzeg dziurki ściegiem nawijanym od lewej strony ku prawej. Formę podłużną najlepiej zawijamy w kąciakach. Okrągłe zaś niewielkie dziurki obrzucamy ściegiem nawijanym i tym sposobem umacniamy brzeg dziurki.

Przy hafcie wycinanym obrzucamy ściegami przed igłą obie linie konturowe wzoru i tymczasem równocześnie zaznaczamy ścieżki łącznikowe. Te wypracowujemy jak przy hafcie dziurek, tylko zamiast ściegów nawijanych do obrzucania używamy ściegów kluczkowych. Po zasnuciu obhaftowujemy wszystkie podwójne kontury ściegami kluczkowemi, w ten sposób, że brzeg kluczek musi być na obydwu konturach zwrócony do strony wewnętrznej. Gotowy haft po lewej stronie prasujemy na wilgotno, a potem wystający materiał ostrożnie tuż przy kluczkach obcinamy.

Przy hafcie pełnym najpierw zasnuwamy kontury, potem wewnątrz wypełniamy gęsto ściegiem łańcuszkowym, albo ściegami przed igłą (czyli nakładamy) potem na to wszystko dajemy haft płaski, albo prosto, albo ukośnie. Delikatne linie, n. p. jakieś stylizowania, żyłki liści, haftujemy zawsze ściegiem stylistycznym, lub sznureczkowym na wewnętrznej nici materji. Nieraz także wzór obramowany ściegiem stylistycznym ozdabiamy i haftujemy haftem wypukłym, pełnym.

Jeszcze inny rodzaj białego haftu przedstawia haft cieniowany, przy którym formę wzoru znaczymy na lewej stronie materji ściegami krzyżykowemi, albo drobnym ściegiem. W ten sposób na prawej stronie wystąpi wypukło tak zahaftowany wzór, obrzeżony ściegami stębnowanemi. Ściegi cieniowane haftujemy tylko na bardzo delikatnym batyście, lub na jedwabiu, ażeby dobrze odbijały i błyszczały, bo tylko wtedy wychodzi całe jego piękno. Tego sposobu haftowania używamy najczęściej do ozdoby eleganckiej bielizny.

Monogramy, które zaliczamy do działu białego haftu, wypracowujemy podobnie jak haft pełny.

Mereżkowanie pojedyncze i skomplikowane.

Mereżka pojedyncza i kombinowana wymaga gładkich materiałów, na których łatwo można policzyć nitki, jak płótno, batyst, crêpe de chine i odpowiednich do tego nici do mereżkowania i jedwabiu, oraz cienkich igieł do szycia i do haftu.

Najprostsza forma mereżkowania jest mereżka pojedyncza, przy której wyciągamy nitki płótna tylko w jednym kierunku, podczas gdy przy mereżkowaniu skomplikowanym wyciągamy nitki materji w kierunku poziomym i pionowym. Mereżkę pojedynczą robimy na dwa sposoby; w pierwszym wypadku luźne nitki płótna wiążemy w snopki, a brzegi tylko obrzucamy, w drugim wypadku zaś na brzegach snopków przeciągamy ścięciem na krzyż.

Mereżkę pojedynczą zostosowujemy przy wykończeniach w kapek i bielizny, a jako wzór, pojedynczo lub jako wzory kombinowane do ozdoby różnych robót.

Robótką, na której mamy wyciągać mereżkę, musi leżeć prosto, jak idą nitki. Przy materiałach o bardzo cieniutkich nitkach musimy stale odmierzać oddalenie mereżek między sobą i szerokość tychże, podczas gdy przy materiałach o grubych nitkach liczymy tylko nitki. Jak już wiemy, do wykonania mereżki pojedynczej wyciągamy nitki w jednym kierunku, a potem luźno pozostałe nitki wiążemy w snopki. Zanim jednak wyciągnięte nitki odetniemy, umacniamy wąskie brzegi delikatnymi kluczkami.

Jeżeli chcemy jakąś robótkę wykończyć na brzegu mereżką, to na brzeg przeznaczamy dwa razy tyle materji, ile na wykończenie brzegu potrzeba, nadto $\frac{1}{2}$ do 1 cm. na założenie wykończenia, i dopiero potem wyciągamy nitki na ażur w odpowiedniej szerokości. Nitki wyciągnięte zwracamy do pasu wykończającego i ściśle przyczepiamy pod zewnętrznym brzegiem nitek luźnych. Przy wykonywaniu mereżek przy brzegu, każdy kąt mereżki musi być specjalnie umocniony.

Przy robieniu snopków na mereżkach, które wykonujemy na odwrotnej stronie materji, bierzemy igłą zależnie od grubości materiału cztery lub sześć nitek luźnych i robimy snopkę, wiążąc go pustym ścięciem. W ten sam sposób wypracowujemy brzeg przeciwny i wiążemy te same nitki, jeżeli chcemy w mereżce zrobić tak zwaną drabinkę — ale przy

mereżce w zygzak bierzemy tylko połowę nitek snopka i łączymy z drugą połową, robiąc w ten sposób linię zygzakową. W kącie mereżki musimy brzeg kluczkami umocnić, a większe dziury powstałe wskutek wyciągniętych nici zasnuwamy haftem w formie pająka. Szerokie mereżki wykonujemy stale w ten sposób, że albo krzyżujemy snopki nitek, albo przeplatamy, co dodaje trwałości ażurowi. Przy całej grupie mereżek, leżących jedne nad drugimi, wypracowujemy w sposób wyżej podany, tylko pierwszy i ostatni rząd zewnętrzny, — podczas gdy pozostałe rzędy środkowe wykończamy, biorąc nitki drobnitkim ścięciem i wiążąc je.

Mereżka skomplikowana różni się od mereżki pojedynczej tem, że wyciągamy nitki materiału poziomo i pionowo. Dalej przy mereżce skomplikowanej brzegów nitek wyciągniętych nie umacniamy, względnie nie wiążemy pustymi ścięciami, ale również musimy przed wycięciem nitek wykończyć brzegi delikatnym ścięciem kluczkowym lub kordonkowym. Nitki pozostałe możemy tylko lekko nitką przepleść albo owinąć, lub też większe powstałe dziury wypełniamy haftem w formie pajączka.

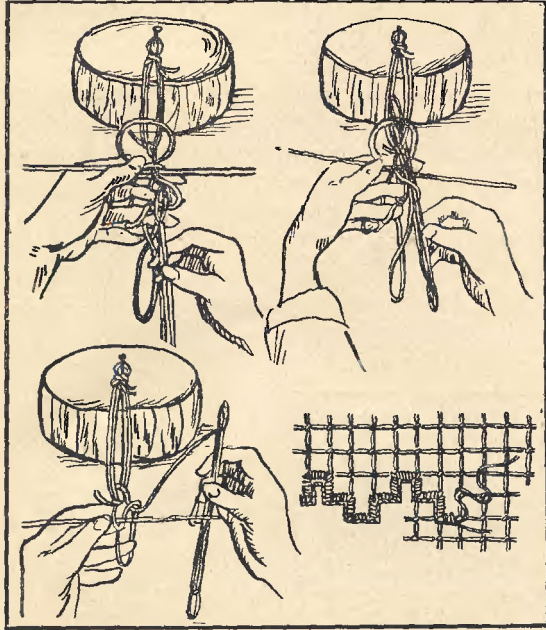
Tej mereżki używamy teraz często przy robótkce zwanej Toledo. Tutaj również wyciągamy nitki materji w obydwu kierunkach, a pozostałe nici owijamy najpierw w kierunku poziomym, a potem pionowym. W ten sposób powstaje wzór wykończony sam dla siebie. Rzadziej robimy w ten sposób, że najpierw przygotowujemy podłoże, to jest robotą Toledo w kształcie kratki, na których wyszywamy wzór, tak jak haft filet lub kunsztowne cerowanie.

Rozmaitość roboty mereżkowej jest tak wielka, że wprost brak miejsca nie pozwala, by dłużej się nad nią rozwodzić. Jak pięknie i świeżo wyglądają kapki, poduszki i inne rzeczy robione mereżką wkoło, która wymaga stosunkowo mało pracy i sama w sobie jest tak ozdobna, że nie trzeba już ją żadnym wzorem podnosić. Również wykończenia mereżką, piękne ząbki, lub szlak brzegu kluczkami wykończony są zawsze pięknem wykończeniem każdej robótki. Jeżeli chcemy robotkę wypracować bardziej rozmaicie, można pole tejsze zapelnąć haftowanymi kwiatami, też różnokolorowymi ornamentami.

Haft filet i haft na siatce.

Jest to stary sposób haftowania, którego się teraz znowu bardzo często używa. Przedtem przeważnie używaliśmy haftu na siatce do firanek, do motywów i koronek, również do kapek, wyhaftowując tym samym materiałem, to znaczy delikatnymi niciami, teraz zaś siatka służy nam jako podłoże, na którym haftujemy wzór różnobarwnymi niciami. Różnokolorową wełną, jedwabiem, a nawet niciami z łyka wywołujemy wspaniałe efekty.

Rozróżniamy dwa sposoby roboty filet: 1. siatka prosta, w której boczne ściany dziurek przylegają do siebie, względnie dziurki znajdują się jedna na drugiej w kierunku poziomym i skośnym; 2. siatka ukośna, w której dziurki stykają się ze sobą na końcu kąta i są



Robota filet.

Na lewo u góry: Chwyty do robienia węzła. Na prawo u góry: Drugi chwyt do robienia węzła do filet. Na lewo u dołu: Położenie nici przed zaciśnięciem węzła. Na prawo u dołu: Deseniowy ścieg na siatce filet.

jedna na drugiej w kierunku ukośnym. Dziś samą siatkę o rozmaitych wielkościach dziurek robią maszyny, i to oszczędza nam wiele trudnej i żmudnej pracy. Do robót filet zależnie od przedmiotu można używać przędzy, wełny, bawełny, jedwabiu, nici metalistej

i szpagatu. Chodzi głównie o to, ażeby nie była równomiernie gruba i silna. Do wycerowania desenia używamy tych samych nici, względnie silniejszych i delikatniejszych, n. p. nici perłowej, mouliné, wełny, jedwabiu i włókna. Jak wspomnieliśmy wyżej, można przez przeplatanie nici o rozmaitych grubościach lub kolorach, względnie rozmaitego gatunku, osiągnąć bardzo gustowne efekty.

Do wykonania siatki potrzebujemy następujących narzędzi: igły do siatki pałeczki drewnianej, kościanej lub stalowej i ramki do robót filet.

Do cerowania potrzebujemy tępej igły, którą dobierzemy stosownie do grubości nici.

Ażeby siatkę zahaftować, naciągamy ją na ramy i wypracowujemy deseń według wzorów kanwowych lub innych. Z reguły odpowiada jedna kratka wzoru jednej dziurce siatki, którą zależnie od desenia pozostawiamy, albo w odpowiedni sposób zahaftowujemy. Najczęściej używamy ściegu zwykłego do cerowania, ściegu jak przy cerowaniu bielizny, ściegu ornamentacyjnego. Jednakże jest bardzo wiele łatwych ściegów, które możemy zastosować do wyhaftowania również z dobrym skutkiem. — Gdy deseń jest skończony, zwalniamy robotę z ramy i obhaftowujemy brzegi, jeżeli jednak nasz haft nie jest wrobiony w materję, względnie coś podobnego, obrabiamy brzegi sztydkowo-mocnymi oczkami albo kluczkami. W końcu obcinamy ostrożnie wystającą siatkę, tuż przy brzegu. Wstawki, koronki, motywy, które wrabiamy względnie whaftowujemy w materję, przymocowujemy najprzód na odpowiednie miejsce obiektu i brzegi obhaftowujemy kluczkami, lub ściegiem kordonkowym. Po ukończonej robocie odcinamy ostrożnie materję pod spodem i ewentualnie wystającą siatkę.

Do roboty filet ukośnej musimy sami robić siatkę. Węzły robimy jak przy siatce prostej, jednak nie zaczynamy potem jednym oczkiem, tylko robimy tyle kluczek na siatce, ile nam potrzeba w danym kierunku (na długość lub szerokość).

Przy kapkach lub robotach filet wkoło, siatkę musimy wiązać w ręce, gdyż równocześnie wzór musi być zaznaczony. Takie kapki wypracowujemy zawsze, od środka koła zaczynając przyczem przez zastosowanie rozmaitej szerokości słupków, względnie ściąganie kilku

oczek poprzedniego pasa, uzyskujemy wzór odznaczający się piękną grą światła i cieni. Takie kapki należy potem nakrochmalić i wyszpanować.

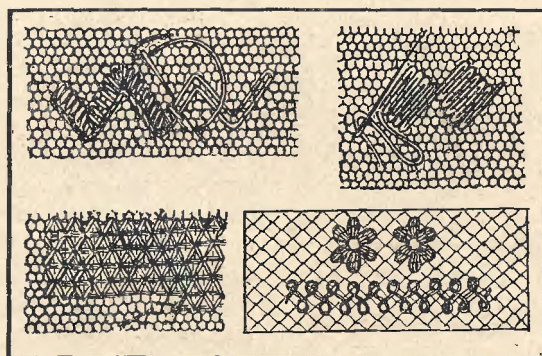
Roboty na tiulu.

Roboty na tiulu cieszą się zawsze wielkim powodzeniem i całkiem słusznie. Na tym miłym materiale możemy haftować wszelkie wzory, pozwalając sobie nawet na wiele dowolności i swobody w liniach. Hafty na tiulu zastosowujemy do najróżniejszych robótek: Poduszki, koronki, firanki, portjery, wstawki i wiele, wiele drobnostek dla eleganckiej kobiety. Głównie rozróżniamy dwa sposoby roboty na tiulu: Przeciąganie na tiulu według obliczonych dziurek, wykonując robotę według konstrukcji tegoż, oraz drugi sposób: haftowanie na tiulu, to jest haft, który wykonujemy na podłożonym rysunku na grubym papierze lub kanwie pod tiulem. W pierwszym wypadku robimy prawie zawsze ściegami przed igłą, chwytając nitką podłoża, a przez następną nitkę przeprowadzamy ścieg. W drugim wypadku głównie brzegi oznaczamy ściegiem przed igłą, ale także szersze pasy (szlaki) i przestrzenie wypełnione gęsto rządkami ze ściegów przed igłą. Prócz tego przestrzeń

mogą wypełnić inne jeszcze ozdobne ściegi. Dobrze również wyglądają aplikacje z cieniutkiego batystu lub tiulu, których brzegi obhaftowujemy ściegiem kordonkowym lub kluczkowym. Używamy do tego nici delikatnych, cienkich lub jedwabiu, tych wogóle, które się ładnie układają, a więc nici perłowych, mouliné, twistu jedwabnego, filozeli i filoflosu. Przez zastosowanie nici różnej grubości, jakoteż różnistości w kolorach podnosimy bardzo haft w jego wartości. Jedyne narzędzia do tej miłej i naprawdę wdzięcznej pracy to są cienkie igły do szycia.

Do wykonania haftu na tiulu najpierw przyczepiamy tiul na rysunek, możliwie prosto według nitek, małymi ściegami, ażeby się podczas pracy nie przesunął, potem wypracowujemy linie rysunku bardzo dokładnie ściegami przed igłą, nie zahaczając rysunku. Po wykonaniu haftu odejmujemy robotę z rysunku. Zewnętrzne brzegi, na przykład kapki, wykończamy kluczkami lub zawracamy na lewą stronę.

Jeżeli chcemy wstawki lub koronki wstawić w materję, to przyczepiamy wstawkę na odpowiednie miejsce na materji, a brzegi umacniamy ściegiem kordonkowym albo kluczkami, a potem wycinamy materję, która jest pod spodem, czy wystający tiul, ostremi nożyczkami tuż przy kluczkach.



Przeciąganie na tiulu.

Na lewo u góry: Umacnianie brzegu ściegiem kluczkowym. Na prawo u góry: Ścieg wypełniający w skośnym kierunku. Na lewo u dołu: Ścieg wypełniający. Na prawo u dołu: Ścieg ozdobny i wypełniający.

Księga XV.

I.

Poradnik towarzyski.

Zasady odpowiedniego zachowania się.

Dążenia dzisiejszej kobiety idą w tym kierunku, aby pod każdym względem dorównać mężczyźnie, by stanąć na drodze jego życia jako równouprawniona i jednakowo z hartowana towarzyszka.

Ta świeżo zdobyta pozycja kobiety w stosunku do mężczyzny i do towarzystwa wymaga nowej formy grzeczności opartej na ambicji, by dorównać w postępowaniu mężczyźnie. Jeśli się ma być kolegą swego męża, trzeba się starać, nie tylko zastąpić mu dawniejszych kolegów-mężczyzn, ale nadto za dość uczynić temu wszystkiemu czego się od eleganckiej kobiety wymaga. Otóż ta nowa forma grzeczności polega na połączeniu jednego z drugim.

Przy stole.

Jak należy siedzieć przy stole?

O kulturalne zachowanie się przy stole i przy jedzeniu powinno się tak samo dbać w szczupłym kole rodzinnym, jak w największym i najbardziej dystyngowanym towarzystwie. Ręce mają spoczywać obok nakrycia, nóg nie powinno się ani zakładać jednej na drugą, ani opierać niemi nóg stołu, mają one swobodnie i przyzwyczajenie spoczywać obok siebie.

Także podczas spożywania zupy leży lewa ręka spokojnie obok talerza. Nie niesie się łyżki do ust końcem, tylko ukośnie, nie podnosi się ani nie nachyla talerza, aby nabrać ostatnią łyżkę. Kiedy podają zupę w filiżankach, co praktykują we Francji nie tylko przy bulionie, używa się łyżki z początku, aby potem wypić resztę, gdy już nie jest gorąca.

Serwety nie należy rozkładać przed sobą, lecz rozłożyć ją na łonie. Nie służy ona, by się uchronić przed powalaniem odzieży, bo przed tem chroni przyzwoita postawa i odpowiednie maniery, lecz do obtarcia sobie ust po każdym daniu, zanim się weźmie w rękę szklankę i po ukończeniu posiłku. Ponadto

winno się po jedzeniu tam, gdzie podają naczyń do obmycia palców, zanurzyć palce a nigdy całą rękę do wody, a następnie obetrzeć w serwetkę, której się potem nie składa, lecz kładzie się ją na stole.

Zachowanie się przy stole wobec sąsiada.

Grzeczność nakazuje nie przeszkadzać podczas posiłku swemu sąsiadowi. Nie należy więc szeroko trzymać ramion, ale przeciwnie tuż przy ciele. Nieładnie jest sięgać nad talerzem sąsiada po sól, pieprz, chleb i t. p., albo też, na poły się podnosząc, sięgać poprzez cały nakryty stół. Trzeba grzecznie poprosić sąsiada o podanie tego, czego się życzy, a ten, gdy danej rzeczy niema w jego pobliżu, podaje życzenie dalej.

Kiedy użyję widelca, a kiedy noża?

Zawsze należy o tem pamiętać, że widelec ujmuje się w lewą, a nóż w prawą rękę. I jeden i drugi trzyma się tak, aby nigdy końce palców nie dotknęły potrawy. Trzonek noża i widelca leżą w dłoni, podczas gdy palec wskazujący ma spoczywać na grzbiecie trzonu noża względnie widelca, jednak nie na ostrzu. Widelec służy jedynie do brania, a nie do zgarnywania, a nóż do krajania potrawy na kawałeczki. Największym błędem, którego należy przedewszystkiem wystrzegać się, jest nieść nożem do ust mięso, jarzynę czy nawet sos.

Mięsa nie kraje się naraz na drobne kawałki, przecież nie jesteśmy dziećmi, tylko kęsem po kęsie.

Bardzo nieładnie jest rozgniatać ziemniaki, by je z sosem i z małemi kawałkami mięsa mieszać i potem, odłożywszy nóż na brzeg talerza, spożywać tę nieporządną wyglądającą mieszaninę. Ziemniaki rozdziela się wi-

delcem, będącym w lewej ręce, przyczem nóż służy tylko do pomocy, ale nie do krajania.

Krajanki chleba z mięsem, kanapki jada się przy pomocy noża i widelca, natomiast bułeczki obłożone szynką albo jakiegokolwiek rodzaju przystawki poprostu biorąc do ręki.

Także ryby jada się nożem i widelcem tam, gdzie jest nakrycie o ostrzu noża srebrnem, natomiast nigdy się ryb nie kraje zwykłym stalowym nożem. Stal wywołuje w połączeniu z mięsem ryby proces chemiczny, który może nawet spowodować zatrucie rybą. Gdy nie ma nakrycia do ryb, winno się użyć dwóch widelców albo powinno się posłużyć kawałeczkiem chleba, co jednakże jest mniej ładne. Ości usuwa się z ust na widelec, a stąd albo na brzeg talerza albo na talerz, przeznaczony na ten cel.

Otwartą łupinę ostrygi przyciska się przy pomocy palca wskazującego i kciuka do talerza, a potem samą ostrygę uwalnia się z łupiny służącym do tego widelcem do ostryg, który podobnie jak obecnie używane widelce deserowe jest równocześnie i nożem.

Raki i kraby bierze się do ręki, a mianowicie lewą ręką mocno chwyta się w pasie, podczas gdy prawa ujmuje ogon u nasady i krótkim ruchem usuwa pletwę ogonową.

Homara, którego podaje się już rozdzielonego, je się widelcem i podwójnymi haczykami przeznaczonemi dla tej potrawy.

Szparagi można wprawdzie wziąć w rękę, powinno się je jednak poniżej główki widelcem podeprzeć. W każdym razie ten sposób jedzenia szparagów uchodzić mógłby w Anglii za nieodpowiedni. Tam rozdziela się szparagi widelcem na dwie części, a potem każdą z nich bierze się na widelec.

Z karczochów odrywa się najpierw ręką liście, a mięso odgryza się. Treść jada się jedynie widelcem, gdyż owoc dotknięty nożem stalowym czernieje. Należałoby wreszcie raz skonstruować nakrycie do karczochów.

Ziemniaki w mundurkach nabija się na widelec a obiera się je nożem, trzymanym w prawej ręce. Nożem jednak nie należy ich krajać podobnie jak tych, które podano przyrządzone i obrane.

Chleb zawsze się jedynie łamie!

Owoce nieobrane kraje się zwykle widelcem i nożem na ośm części, a potem mając częśćkę nabitą na widelcu w lewej ręce, obierać przy pomocy noża. Obrany w ten sposób owoc zjada się jak każdą inną potrawę widelcem i nożem. Jednak powinna gospodyni uważać, by stale znajdowało się nakrycie do owoców, bo również jabłka i gruszki podobnie jak karczochy czernieją, dotknięte nożem stalowym.

Z bananów najpierw się usuwa łupinę, a następnie spożywa się owoc przy pomocy widelca i noża. Przy wiśniach i winogronach i tem podobnych wypłuka się pestki w naturalny, ale możliwie nie podpadający sposób na talerz.

Po ukończeniu każdego dania należy ułożyć nakrycia na talerzu tak, że leżą obok siebie z trzonami na prawo. Gdy układamy nakrycia na krzyż, służba uważa, że jeszcze życzymy sobie, by nam tej potrawy dano.

Zanim się sięgnie po szklankę, powinno się spokojnie nóż i widelec, jak się je miało w ręce, położyć na talerz. Szklankę winno się możliwie najniżej ująć, kieliszek wina lub likieru przy podstawie. Wytknięcie małego palca nieładnie wygląda, raczej nienaturalnie i przesadnie.

Szczególnie wielkim błędem jest umieszczanie brudnego nakrycia na obrusie, również nieładnie wygląda nóż na brzegu talerza.

Zbyt czem jest schylać się po jakąkolwiek rzecz, która upadnie; wyszkolona służba z pewnością to zauważy i wnet zastąpi rzecz nową i czystą. Jeżeli służba tego nie zauważy, to wystarczy, gdy kobieta zwróci na to uwagę sąsiadowi albo stojącej w pobliżu służbie.

Jeśli się coś przewróci, lub wyleje się szklanka wody lub jeśli się popełni jakąkolwiek niezręczność, należy się usprawiedliwić w paru słowach, nie robiąc z tego wielkiej rzeczy.

Kilka wskazówek odnośnie do podawania do stołu.

Widelce i noże kładzie się w tym porządku, jak dania będą następowały, a mianowicie nakrycie do pierwszego dania jaknajdalej zewnątrz, potem do drugiego dania, a przy talerzu przeznaczone do trzeciego dania. Przy

większej ilości dań uzupełnia się potrzebne nakrycia przed przyniesieniem danej potrawy. Pomiędzy chlebem, który ma leżeć po lewej stronie, a szklankami do wina i wody, które się kładzie po prawej stronie nakrycia, umieszczamy łyżki do kompotu i nakrycie do leguminy i deseru. Każdy przyniesiony półmisek musi mieć potrzebne widelce i łyżki, któremi się potrawy nabiera na talerz. Owoce bierze się ręką. Bierze się ich tyle, ile się ma zamiar zjeść, a nie jagodę po jagodzie, czy wiśnię po wiśni. Podaje się wyłącznie prawą ręką, i to z prawej strony jedzącego. Także wino nalewa się i dolewa z prawej strony.

Przyjmowanie gości.

Pierwsza wizyta.

Najlepszą porą dla pierwszej wizyty jest zawsze czas między 12 i 2 godziną. W większych miastach wybrano niedawno czas między 4 i 6, ale nie należy go polecać bo o tej porze można łatwo pani domu przeszkodzić.

Kiedy wizytę składa małżeństwo, to należy im ją oddać także wspólnie po czterech lub pięciu dniach.

Na zaprosiny, które następują po wizycie ze względów grzeczności, można obrać każdy posiłek, wyjąwszy pierwsze śniadanie, jak również wieczory przyjęć, partje bridżowe, wieczory muzykalne itp.

Pierwsza wizyta nie powinna z reguły dłużej trwać niż dziesięć minut, jednak według okoliczności można ją skrócić lub przedłużyć. Zależy to od taktu danej osoby.

Młodszemu panu lub pannie może sama pani domu dać znak, że wizyta skończona, wstając, przyczem i gość wstaje, aby się pożegnać.

Nie zawsze umie pani domu zachować się, gdy odwiedzający jej dom opuszcza. Panią, starszych panów lub przyjaciół domu odprowadza zawsze aż do drzwi, podczas gdy co do młodszych panów i panien dzwoni na pokojówkę, by ich odprowadziła. Ale i tu nie należy się trzymać sztywnych norm, tylko osobistego zapatrywania. Pan domu stale, o ile jest obecny, towarzyszy gościowi, tak pani jak i panu aż do drzwi. Córka domu może ze swemi koleżankami i przyjaciółkami postąpić, jak jej się podoba, bądź odprowadzić je do drzwi pokoju, bądź też aż do drzwi wchodowych.

Sztuka odpowiedniego zapraszania.

Jeżeli wieczór towarzyski ma mieć pożytki przebieg, trzeba z największą starannością dobrać grono osób, które się ma zaprosić. Pani domu powinna zdać sobie sprawę, że należy zaprosić tych z jej przyjaciół, co do których może z całą pewnością stwierdzić, że będą do siebie wzajemnie pasowali, bo jeden z gości niesharmonizowany z całem towarzystwem, choćby wszyscy inni byli jaknajlepiej dobrani, może w zarodku wesoły nastrój przytłumić i zdusić, aż wreszcie wytwarza się atmosfera nudów, która sprowadza przedwczesnie smutny koniec dobrze zapowiadającego się wieczoru.

Przyjmowanie gości.

Miłego wyglądu pokojówka otwiera gościowi wchodzącemu w wesołym, świątecznym nastroju drzwi od przedpokoju, pomaga mu zdjąć płaszcz, panią prowadzi do zwierciadła, przed którym na półce przygotowane przedtem wszystko co potrzeba, a więc szcztokę, grzebień, wodę kolońską, puder, ołówek do warg itp. i prosi ją do pokoju męskiego albo do salonu, gdzie państwo przyjmują gości. Witac się z gośćmi w przedpokoju byłoby nie tylko niezręcznością, ale i brakiem serdeczności. Pan domu wychodzi naprzeciw gościowi aż do drzwi, podczas gdy pani, o ile gościem nie jest starsza pani lub jakiś gość znaczny, nie powstaje z miejsca. Możliwie jaknajprędzej przyprowadzi pan domu swoich panów do pań. W większych towarzystwach bywa w przedpokoju lub w garderobie przeznaczony dla panów umieszczany plan stołu na półce wraz z należącymi doń kartami, tak że każdy z panów zaraz zorientuje się, gdzie i przy kim siedzi. Ponadto leżą karty na każdym nakryciu.

Przedstawianie się.

Całkiem prosta rzecz, a sprawia nieraz ludziom bardzo wiele kłopotu.

Zawsze przedstawiamy pana pani, młodszego starszemu, niżej społecznie postawionego wyższemu. Używamy zwykle: Łaskawa pani pozwoli, że jej przedstawię pana X.: Pan X. — pani Y. albo też: Czy mogę pani przedstawić pannę Z.? Pani Y. — panna Z.

Kiedy zajdzie potrzeba zapoznać ze sobą trzy panie, to znowu starszej przedstawia się dwie młodsze.

Pierwsza pani podaje rękę panu, którego jej przedstawiono i przy przedstawieniu na ulicy może nie zdejmować rękawiczki. Przy przedstawieniu na ulicy nie powinno się całować w rękę, inaczej oczywiście w domu. Tutaj jednak nie podnosi kobieta ręki do ust mężczyzny, ale on schyla się do jej ręki. Także wstaje pani tylko wtedy, gdy poznaje się ze starszą panią, siedzi jednak, gdy jej przedstawiają pana, któremu podaje rękę, gdy jej składa ukłon.

Wypada, by ten, który przedstawia, o ile posiada obycie towarzyskie, zaraz przy przedstawianiu obudził wzajemne zainteresowanie i nawiązał pomiędzy ludźmi dotychczas obcy mi sobie odpowiedni kontakt.

Taktowne rozmieszczenie osób przy stole.

Jest nader ważną rzeczą umiejętnie rozmieszczenie gości i od tego zależy, czy wieczór się uda. Szczęśliwy dobór osób może mieć często nieprzewidziane skutki i następstwa. Dzięki zręczności i taktowi pani domu, umiejscowiając rozmieścić towarzystwo przy stole, mogą się nawiązać węzły sympatii i szczerze przyjaźni.

Małżeństwa nie sadza się ani obok siebie ani naprzeciw siebie. Również uchodzi za obrazę dać młodej kobiecie za towarzysza przy stole brata.

Do stołu prowadzi pan ze swoją towarzyszką, podczas gdy zamyka pochód pani ze swoim partnerem.

Przychodzić za późno jest przestarzałą modą, dziś uchodzi ona raczej za wadę. Ale przyjdzie, gdy już wszyscy siedzą przy stole, stanowczo nie należy do dobrego tonu. Pani, która z tego lub owego względu aż tak się spóźniła — przyjmujemy, że powód był ważny — wita się przy wejściu do jadalni tylko z panią domu, dodając kilka słów na swe usprawiedliwienie, przyczem pani domu pozostaje na swem miejscu. Odpowiada krótko, ale uprzejmie i wyrozumiale i wskazuje jej grzeczne miejsce przy stole.

Pierwsza od stołu wstaje pani domu. Istnieje jeszcze gdzieśgdzie obyczaj bezpośred-

niego dziękowania po uczcie pani domu; na szczęście zanika on coraz bardziej, bo dla jednej i drugiej strony jest to przykre i nieprzyjemne. Przeciwnie należy się przy opuszczaniu domu państwu w paru uprzejmych słowach podziękować za mile spędzony wieczór, ale nigdy za dobre jedzenie.

Towarzyska zabawa.

Każdy człowiek z pewnem wykształceniem i kulturą potrafi przy towarzyskiej zabawie znaleźć temat, który wszystkich interesuje.

A przecież widzi się nieraz ludzi, a szczególnie panie, które obiegają w towarzystwie nieraz jakiegoś prawnika lub lekarza, aby go wypytywać o różne procesy i kwestje prawnicze względnie o choroby, o których nie zawsze można mówić w towarzystwie, albo nawet zasięgają porady. Nie mają odczucia, że jeden i drugi przynajmniej w towarzystwie chce być wolnym od kłopotów swego zawodu i nie mieć z nimi nic do czynienia, bo przecież zajmują go one stale.

Również polityka nie należy w towarzystwie do wdzięcznych tematów, bo bardzo łatwo może przyjsć, gdy są zapatrywania odmienne, do niepotrzebnych tarć.

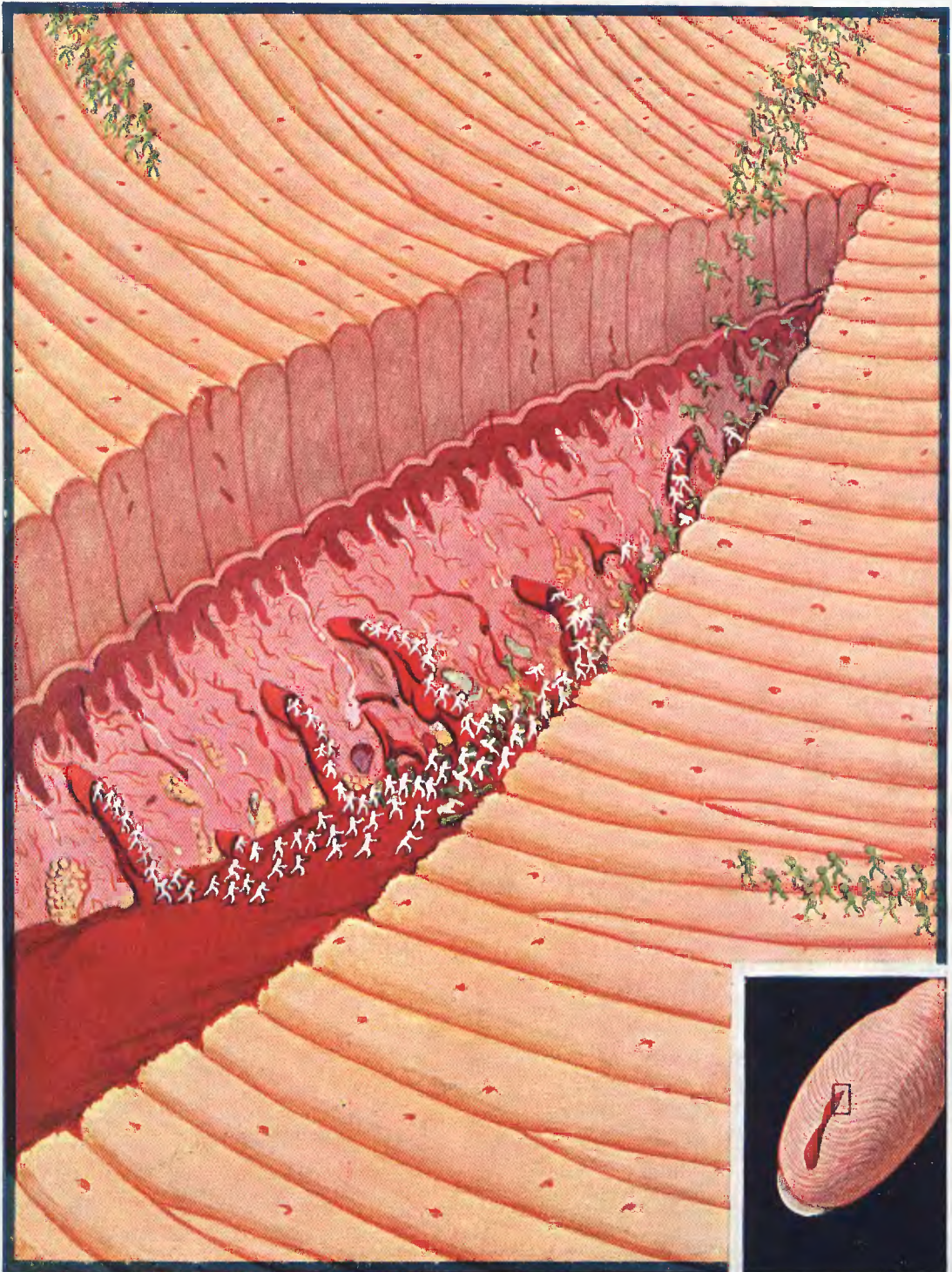
O wiele miłszym i wdzięczniejszym tematem jest rozmowa o teatrze, sporcie, literaturze, ewentualnie o podróży odbytej lub zamierzonej. To są tematy, które każdego interesują i nie psują nikomu humoru.

W drodze powrotnej.

Jest obowiązkiem pana domu, panienkom jak również i pani, która przybyła sama, zapewnić towarzystwo, gdy będzie wracała do domu. Winno się ją odprowadzić albo do najbliższego środka komunikacji, albo do domu i wtedy koniecznie aż do drzwi domu. Złego nabierze wyobrażenia o mężczyźnie kobieta gdy nie otworzy jej bramy i nie zaczeka, dokąd się za nią drzwi nie zamkną. Towarzysza takiego nie potrzebuje kobieta ze swej strony zapraszać, chyba że ten zapyta ją, kiedy jej może złożyć swe uszanowanie.

Kobieta w restauracji.

O wiele większą rolę, niż dawniej, odgrywa dzisiaj odwiedzanie publicznych lokali. Dla-



Rana cięta kciuka (silnie powiększona).

Obraz przedstawia walkę obronną białych ciałek krwi (białe figurki) z bakteriami, które z zewnątrz wtargnęły do rany (zielone figurki). Oddziały obronne wypływają z naczyń krwionośnych i szczelin tkanki dla obrony przed zakażeniem. Po stronie prawej na dole: kciuk w naturalnej wielkości. Powierzchnia zabarwiona na kolor mięsa: skóra zewnętrzna, jasnoczerwony: przecięta skóra i włókna mięsne, czerwony: krew, żółte ziarenka: tkanka tłuszczowa.

sując łukiem z rany. Przy ranach mniejszych widać ze zranionej tętniczki pulsujący wgłówek krwi.

Gdy zranione są żyły, wypływająca krew jest ciemnoczerwona, płynie równomiernie z rany pod słabym ciśnieniem. Krwawienie zatrzymuje się samo, przy słabszych krwawieniach wskutek utworzenia się skrzepu. Skrzep

zamyka podobnie jak korek otwór w naczyniu, nie należy więc go z rany usuwać. Wystarczy tutaj lekki opatrunek uciskowy. W krwawieniach średniego stopnia przyciska się większy kawałek gazy lub waty do rany i umocowuje się silnym opatrunkiem. W krwawieniach ciężkich, grożących życiu, przyciska się duży kawał waty natychmiast do rany i wstrzymuje



Tymczasowy opatrunek ramienia, podwiązanie przy krwawieniu tętniczym.

Na ranę przyciska się kłęb waty, ramię podnosi się do góry, uciska się na tętnicę ramieniową, przyciskając do niej płaski przedmiot, przedmiot ten przywiązuje się silnie, a ramię podnosi się ku górze pod kątem prostym.



Do gotowego opatrunku wsuwa się poprzecznie kawałek drzewa i zaciska się opatrunek przez zakręcenie go.



Tymczasowy opatrunek przez podwiązanie tętnicy. Ramię podniesione przewiązuje się silnie.

się krwawienie przez silny ucisk kciukiem lub dwoma. Dużą usługę odda owinięcie elastyczną przepaską, szelkami, węzłem gumowym, sznurem, i to przy krwawieniach z tętnic między sercem a raną. Owinięcie takie silne może pozostać przez dwie godziny.

W krwawieniach żylnych powstrzymuje się je przez wysokie ułożenie (pionowe ustawienie części ciała). Rzadko potrzeba tu podwiązania dalej do rany, podwiązanie natomiast mylne, bliżej od rany, może wzmocnić krwawienie wskutek zastojów. Do krwawień żylnych zaliczamy często krwawienia z pękniętych żyłaków na podudziu. Pacjenta ułożyć, podnieść pionowo nogę, usunąć uciskające podwiązki, opatrunek uciskowy.

Krwawienia z jam ciała.

Krwawienia z płuc: krew jasnoczerwona, piana zostaje wyrzucana przy kaszlu. Przyczyny: zniszczenie tkanki płucnej chorobą płuc, doprowadzającą do przerywania naczyń. Ułożyć spokojnie w pozycji półsiedzącej, zabezpieczyć wszelkiego ruchu, mówienia i przyjmowania pokarmów. Pęcherz z lodem lub zimne okłady na klatkę piersiową, dać połykać kawałeczki lodu.

Krwawienie z żołądka: wymiotuje się krew ciemną, niekiedy czarnobronzową podobną do osadu z kawy. Przyczyny: wrzody żołądka lub złośliwe guzy. Leczenie jak w krwawieniu z płuc.

Krwawienie z nosa: jako następstwo zranienia zewnętrznej części nosa, przeważnie jednak występuje w cierpieniach płuc, nerek, niedokrwistości, schorzeniu naczyń błony śluzowej nosa. Miejsce krwawiącego naczynia zwyczajnie przednia część przegrody nosowej. Pacjenta usadawia się prosto. Zimny okład na głowę i kark. Uciśnięcie skrzydełek nosowych strony krwawiącej nosa ku przegrodzie nosowej, względnie wprowadzenie dobrze skręconego pasemka waty do krwawiącej strony nosa (przednia tamponada). Przy wprowadzaniu podnieść koniec nosa ku górze, a po wprowadzeniu przycisnąć dane skrzydełko nosowe. Gdy krwawienie jest uporczywe i do gardła, należy wezwać lekarza.

Krwawienie z ucha: przy zranieniach bębienka wskutek uderzenia w twarz. Przy zranieniach głowy jako znak złamania podstawy czaszki. Wkręcić pasemko waty do ucha. Zimne (lód) okłady na daną stronę.

Krwawienie z zębów: niekiedy bardzo silne po brutalnym usunięciu zęba. Trzymać w ustach wodę z lodu, nie płukać ust ani gardła. Skręcić kulę z waty i nałożyć na krwawiący otwór, silnie zgryźć (przez pół godziny).

Krwawienia z hemoroidów: występują wskutek hemoroidów, t. j. żylaków w okolicy odbytu. Chłodne nasiadówki, wysokie ułożenia siedzenia, lewatywa z wody lodowej, ewentualnie opatrunek uciskowy.

Odmrożenia.

1. Odmrożenia lokalne poszczególnych części ciała, leżących na obwodzie, jak nos, uszy, palce u rąk i nóg. Części odmrożone są po-

czątkowo blade i bardzo bolesne, a następnie sinoczerwone i bez czucia (I. stopień). Gdy zimno działa dłużej, tworzą się pęcherze, wypełnione czerwonym płynem (II. stopień), i w końcu obumarcie czarno zabarwionej tkanki (III. stopień). Przy I. stopniu natrzeć część odmrożoną śniegiem, względnie wilgotną szmatką, dopóki nie powróci czucie.

W odmrożeniach II. i III. stopnia postępować tak, jak przy oparzeniach (p. n.).

2. Przy ogólnym zamarzaniu występuje zmęczenie, senność in sen, członki stają się zimne i sztywne, oddech i czynność serca utrudnione, w końcu ustają. Zamarzniętego przenieść do miejsca chłodnego i nacierać śniegiem, względnie wilgotnymi szmatkami. (Ostrożnie, ponieważ członki się bardzo łatwo łamią). Następnie letnia kąpiel. Po ustąpieniu zeszywnienia, wskutek zamarznięcia, sztuczne oddychanie. Po ocuceniu ciepłe napoje, wino, koniak. Leczenie miejscowych odmrożeń.

Oparzenia.

Silne naświetlanie słońcem, rozgrzane substancje, płyny wrzące, gorące pary, a zwłaszcza otwarty ogień wywołują oparzenia. Często przyczyną nieszczęścia jest wypadek, lekkomyślność, jak dolewanie spirytusu, nafty, benzyny do palących się kuchenek lub lamp. Naczynia z wrzącym płynem (woda, zupa) stawia się tak, że dzieci mogą je dosięgnąć i oblewają się nimi. W poparzeniach odróżniamy trzy stopnie:

1. stopień: bolesne zaczerwienienie,
2. stopień: tworzenie się pęcherzy, wypełnionych żółtawym płynem, a następnie treścią galaretowatą,
3. stopień: skórzaste wyschnięcie skóry i głębszych tkanek, aż do zupełnego zwęglenia.

Wszystkie oparzenia są bardzo bolesne, i gdy wystąpią na większej przestrzeni, następuje śmierć z ciężkiego zatrucia krwi. Ludzi palących się należy oblać wodą lub zadusić ogień przez narzucenie koców. Rozciąć resztki odzienia. Oparzenia 1. i 2. stopnia nasmarowuje się tłuszczem lub olejami (waselina, olej oliwkowy, sezamowy lniany, masło, smalec wieprzowy) najlepiej oliwą na oparzenie, którą

można dostać w aptekach (oliwa i woda wapienna), a na to daje się opatrunek nieprzewodny. Oparzenia 3. stopnia opatruje się na sucho (bizmutowa opaska na oparzenia). Przy oparzeniach dużych zawinąć pacjenta w wilgotne w oliwie namoczone prześcieradło.

Rany.

Są to otwarte zranienia z uszkodzeniem skóry i słabszym lub silniejszym krwawieniem. Mogą być one powierzchowne, mogą jednak dochodzić i głębszych części miękkich i organów. Niebezpieczeństwo rany zależy od ważności zranionych organów, od stopnia krwawienia i od kierunku rany.

Odróżniamy rany o brzegach ostrych, klute, cięte i z uderzenia, ograniczone nieregularnemi brzegami, rany darte, wywołane narzędziem tępem, rany tłuczone z obrzękiem i podbiegnięciem krwawem otoczenia. Są też rany postrzałowe pod postacią otworów, względnie szpar, otoczenie których przy strzałach zbliśka posiada impregnowanie ziarnkami prochu. Mamy też rany wskutek oparzenia, odmrożenia i rany zatrute.

Gojenie się ran, przy ranach o brzegach ostrych (zwłaszcza gdy brzegi złączy się szwem) następuje szybko przez sklejanie się. Gdy w ranie brak części ciała, goi się ona przez przyrost (bujanie) tych części (granulacja); wypełniają one ranę, a następnie pokrywa się ona naskórkiem. Rezultatem wyleczenia rany jest blizna. Przeszkadza gojeniu się ropienie, które wskazuje, że rana została zakażona przez zarazki (ropne bakterje). Gdy zarazki te z rany dostaną się do tkanki zdrowej i stąd drogą krwi do innych organów wewnętrznych i wywołają tam ropienie, zagraża to życiu człowieka wskutek „zakażenia krwi”. Dlatego nawet najmniejsze rany należy opatrzyć dokładnie, ażeby nie dopuszczać tam zarazków ropnych które przecież znajdują się na każdym miejscu. Ręce należy dokładnie oczyścić ciepłą wodą, mydłem i szczoteczką. Otoczenie rany zmyć benzyną lub alkoholem, następnie brzegi rany zmazać jodyną. Nie stosujemy dawniejszego wymywania ran płynami antyseptycznymi (lizol, kwas karbolowy, sublimat w roztworze), ponieważ podrażnienie rany utrudnia gojenie się jej. Do pokrycia rany używa się materiałów sterylizowanych (zapo-

mocą gorącą pozbawionych zarazków) jak gaza, wata lub gaza dermatolowa i to z pakietów świeżo otwartych. Nożyczki do przecinania gazy winny być gotowane.

Gdy rany są zanieczyszczone błotem, ziemią, kurzem, chociażby były najmniejsze, grozi niebezpieczeństwo zakażenia się zarazkami tężca, wywołującego chorobę o śmiertelnym zakończeniu, zwaną tężcem przyranym. Chroni przed nim surowica-antitoksyna tężcowa. Należy więc znaleźć lekarza dla wykonania zapobiegawczego zastrzyku.

Rany zatrute.

1. Ukąszenie żmii. W Europie Środkowej głównie żmija zygzakowata, w Alpach Południowych różne rodzaje żmij.

Objawy: na miejscu ukąszenia które jest nieznaczne — ból, brzegi ranki obrzmiewają niebiesko. Uczucie słabości, poty. Puls słaby, nieregularny, przyspieszony, uderzenia serca również. Wymioty, biegunka, zawroty głowy, kurcz przełyku, delirjum, utrata przytomności i śmierć. Miejsce ukąszenia powyżej rany przewiązać, by trucizna nie mogła się dostać do obiegu krwi. Truciznę w ranie niszczy się względnie usuwa z niej amoniakiem, który zapuszcza się do rany lub wypala się ranę cygarem, względnie rozżarzonym końcem noża. Małe nacięcia krwawiące wypływają truciznę z rany. Następnie wilgotne ciepłe okłady.

Wewnętrznie duże ilości alkoholu względnie silnie rozcieńczonego amoniaku. — Próbować surowicę na ukąszenie żmii.

2. Wścieklizna. Zwierzęta wściekle (psy, koty, szczury, zwierzęta domowe, wilki, lisy) zachowują się inaczej, chudną, starają się uciekać i dostają chęci do gryzienia. Gryząc, przenoszą zarazek wścieklizny na ukąszonego, który znów choruje. Człowiek zarażony niekiedy dopiero po miesiącach dostaje objawów choroby: strach, zmiana nastroju, bezsenność i brak apetytu, wstręt do picia, utrudnienie w połykaniu. Później występują ataki duszności i szaleń, delirjum, które doprowadza do śmierci.

Rany należy natychmiast energicznie dezynfekować lub wypalić. Gdy pies ugryzie, należy stwierdzić przez weterynarza, czy pies nie jest wściekły ewentualnie po zgłaskaniu go dać zbadać jego organa. Jeśli jest podejrzenie

na wściekliczną, szczepienie Pasteura, zapobiegające wybuchowi choroby.

3. W razie ukąszenia przez pszczoły, osy, szerszenie, komary, muchy należy szybko do rany wetrzeć amoniak. W razie obrzęku, okłady z roztworu octanu glinowego lub ołowiowego.

Wstrząs mózgu.

Tu należy wstrząs wskutek silnego uderzenia albo upadek na głowę. Objawia się bladością, utratą przytomności, powierzchownym oddechem, zwolnionym pulsem i wymiotami. Po odzyskaniu przytomności zupełny brak pamięci wydarzeń z czasu wypadku. Zupełny spokój, okłady z lodu na głowę.

Wyciągnięcia ścięgna (Distorsio).

W razie bezpośredniego zadziałania siły na staw, względnie rozciągnięcia lub skręcenia ponad miarę normalnego ruchu części tworzących staw dochodzi do wyciągnięcia ścięgna, a nawet do rozerwania więzadeł stawowych i do wylewu krwi do stawu i do jego otoczenia. Mówi się wówczas o wyciągnięciu ścięgna (distorsio) stawu. Mamy wtedy silny obrzęk, wskutek wylewu krwi, niema jednak wyraźnej zmiany kształtu. Ruchomość jest zachowana, tylko utrudniona i bolesna. Leczenie jak przy zmiażdżeniach.

Złamania kości.

Kości mimo swej twardości są kruche i łamią się lekko pod działaniem siły zewnętrznej lub wskutek nieodpowiednich ruchów. Specjalnie łamliwe są kości ludzi starych, giętke kości dzieci. Kość łamie się albo w miejscu zadziałania siły (złamanie bezpośrednie) lub w miejscu od tego działania oddalonym wskutek przeniesienia działania tej siły (złamanie pośrednie) (np. upadek na rękę — złamanie obojczyka). Złamanie kości bez zranienia skóry jest złamaniem prostym, gdy równocześnie jest zraniona skóra (przebite ostre kawałkami kości), mówimy o złamaniu skomplikowanym. To ostatnie jest niebezpieczniejsze, ponieważ jest brama dla zakażenia otwarta i wyleczenie przedłuża się, a nawet może stać pod znakiem zapytania. Wskutek pociągania przez mięśnie, odcinki kości przesuwają się względem siebie

tak, że część ciała ma nienormalny kształt, względnie ulega skróceniu. Złamanie można poznać: 1. Po zmianie kształtu, względnie po skróceniu kończyny. 2. Po nienormalnej ruchomości i bólu w miejscu złamania. 3. Po charakterystycznym szmerze (chrzęście) w miejscu złamania.

Leczenie następuje przez tworzenie się początkowo miękkiej substancji kostnej, w miejscu złamania, która łączy części złamane i następnie twardnieje.

Lekarz leczy złamanie kości w ten sposób, że stara się nadać im normalny kształt i umocowuje je w tej pozycji aż do wyleczenia zapomocą szyn, gipsu lub opatrunku plastrowego. Przy złamanych kończynach robi się to w ten sposób, że dwóch pomocników ciągnie w kierunku osi złamane kości w przeciwnych kierunkach, a tymczasem nakłada się opatrunek. Ratujący powinien ograniczyć się przy złamaniach do łagodzenia bólu zapomocą okładów i spokojnego ułożenia złamanej kończyny i oczekiwać przybycia lekarza. Gdy musi się chorego transportować do lekarza, ratujący powinien założyć tymczasowy opatrunek, improwizując sam materiał opatrunkowy. Do obłożenia złamanych części używa się waty, wełny, lnu, kłaków, siana, mchu, szmat, zamiast szyn, które nakłada się z boku na ramię lub nogę, pasków tektury, deseczek z żałuzi, gontów, łąt, lasek, parasoli, wiązanek, słomy, chrustu, do przymocowania trójkątnych chustek, bandażu, chusteczek do nosa, szalików, serwet, owijaczy, sznurków, drutu i t.d.

Najczęstsze złamanie są:

1. Złamanie obojczyka: unieruchomić zgięte ramię na temblaku lub chustce trójkątnej.
2. Złamanie ramienia: unieruchomić ramię ręcznikiem do klatki piersiowej, staw ręki ułożyć na temblaku.
3. Złamanie szyjki kości udowej: wskutek upadku starszych ludzi na biodra: niemożność powstania, noga skrócona i skręcona nazewnątrz. Ułożyć z nogą wyciągniętą.
4. Złamanie kości udowej, silne skrócenie i pozorne zgrubienie uda. Ułożenie ze zgietym kolaniem, pod kolano zwinięty koc.
5. Złamanie przedramienia: umocować w dwóch szynach, biegnących od łokcia do śródreżca, temblak lub chustka trójkątna.

6. Złamanie podudzia: unieruchomienie w dwóch szynach przy równoczesnem rozciąganiu w przeciwnych kierunkach nogi.
7. Złamanie rzepki: ułożenie nogi w pozycji wyprostowanej.
8. Złamanie żebra: unieruchomienie klatki piersiowej długimi pasmami plastra lub ręcznikiem silnie obwiązującym klatkę piersiową.
9. Złamanie szczęki dolnej: unieruchomienie (podwiązanie) zapomocą chustki pod brodą.

Zranienia wewnętrzne.

Przez uderzenie tępe (podkova, boks, upadek z wysokości) mogą organa wewnętrzne ulec wstrząsowi, zgnieceniu, a nawet rozerwaniu, są to wątroba, śledziona, nerki, pęcherz i jelita. Poznać to po ciężkim stanie chorego. Transportować należy ostrożnie, a leczyć tylko przez operację.

Zmiażdżenia (kontuzja).

W wypadku tym naczynia krwionośne, leżące pod skórą, rozrywają się, występuje krwawienie pod skórą i do części miękkich, leżących w głębi pod postacią guzów, względnie płaskich obrzęków. Wskutek ścięcia się krwi, a następnie przemiany barwika krwi, skóra nad miejscem zgniecionem zabarwia się na kolor sinofioletowy, później zielony, a wkońcu żółty. Wylew krwi zostaje powoli przez organizm

wessany. Miejsca zgniecione przy ruchu i do-tyku są bardzo bolesne. — Zgniecione członki należy unieruchomić, ból łagodzić pęcherzem z lodu lub zimnemi okładami, i obrzęk dobrze przylegającym wilgotnym opatrunkiem. Później dla przyspieszenia wessania okłady ciepłe, kąpiele i lekarski masaż.

Zranienie narzędziem tępem.

Tępe uderzenie (szturchnięcie, uderzenie, ucisk, upadek, spadnięcie) mogą zadziałać w ten sposób na ciało, że skóra wskutek swej elastyczności pozostaje nieuszkodzona, nie powstają więc rany, części jednak miękkie, leżące pod nią, mogą być zgniecione, a organa wewnętrzne mogą ulec wstrząsowi.

Zwichnięcie (luxatio).

Tu siła zewnętrzna, względnie zbyt forsowny ruch, niszczy połączenie stawowe. Wskutek pęknięcia torebki stawowej, końce kości tracą połączenie z sobą i układają się w otaczającej tkance miękkiej. One nie stykają się ze sobą normalną powierzchnią. — Zwichnięcie można poznać po zmianie kształtu okolicy stawu i po niemożności wykonania normalnego ruchu. Każda próba ruchu jest bolesna. Pomoc polega na unieruchomieniu części zwichniętej i w uśmierzaniu bólu przez zimne okłady. Należy zaniechać próby nastawiania, a pozostawić to raczej lekarzowi.

Zatrucia.

Truciznami nazywamy substancje, które — wprowadzone do naszego ciała — wywołują zaburzenia groźne dla zdrowia. Dostają się one do ciała przez drogi pokarmowe lub oddechowe (patrz uduszenie), mogą jednak i przez rany wejść do ciała (patrz rany zatrute).

Zatrucia są albo przypadkowe (zamienienie naczynia lub substancji) albo umyślne (samobójstwo, morderstwo). Właśnie przy zatruciach ważnem jest wykorzystać czas do przyjścia

lekarza, którego natychmiast trzeba wezwać, albowiem nawet odpowiednie środki zastosowane przez laików mogą uratować życie. Najpierw, rozumie się, należy zapomocą stwierdzenia objawów chorobowych, zbadania resztek trucizny, podania lub wskazówek pacjenta rozpoznać rodzaj zatrucia.

Niżej podana tabela daje przegląd objawów i sposobów ratowania przy najważniejszych zatruciach:

Rodzaj trucizny	Objawy	Pomoc
Alkohol.	Zapach alkoholu, nieprzytomność, zwolnienie oddechu, przyspieszenie pulsu, sinawe zabarwienie skóry.	Sztuczne wymioty, chłodne obmywania, ewent. sztuczne oddychanie. Po ocuceniu czarna kawa.

Rodzaj trucizny	Objawy	Pomoc
Arszenik (Kwas arszenikowy)	Wymioty, krwawa biegunka, krwawy mocz, koliki, kurcze łydek, osłabienie, zawroty, utrata przytomności.	Sztuczne wymioty, mleko, białko magnezja, mleko wapienne, woda mydlana, przeciwtrutka na arszenik, (jest w wszystkich aptekach).
Gaz błotny	Patrz uduszenie.	
Gaz świetlny	P. uduszenie.	
Grzyby	Zawroty głowy, skłonność do omdlenia, niemoc, wymioty, krwawe stolce, koliki, zamroczenia, brak tchu, osłabienie serca.	Sztuczne wymioty, czarna kawa, herbata, tanina, ewent. sztuczne oddychanie.
Jad żmii	Patrz zatrute rany.	
Kwas pruski Cyankalium	Zapach gorzkich migdałów (wydychany), raptowna nieprzytomność, sinawa skóra, powolny oddech, szybka śmierć.	Sztuczne wymioty, sztuczne oddychanie, gdy jeszcze przytomny, duże ilości nadmanganianu potasu dać wypić.
Kwas karbolowy	P. kwasy.	
Kwas węglowy Tlenek węgla	P. uduszenie.	
Kwasy Solny, siarkowy, azotowy, octowy, karbolowy.	Silne poparzenie błony śluzowej, która ściąga się pergaminowato i barwi (w kwasie solnym brązowo, azotowym pomarańczowo, solnym i karbolowym białą), wymioty i stolce krwawe, straszne bóle wewnętrzne.	Niewolno sztucznych wymiotów. Rozpuszczony ług (soda jadalna, magnezja, tłuczona kreda, popiół, woda mydlana i mineralna), mleko, białko, oliwa, pigułki z lodu.
Lizol	Białawe poparzenia błony śluzowej ust, charakterystyczny zapach, oszołomienie, ciężka utrata przytomności, zaburzenia oddechowe.	Wypróżnienie żołądka i jelit, gorzka woda, kawa, herbata, sztuczne oddychanie.
Ługi Ług potasowy i sodowy, salmiak amoniak, potaż żrący.	Zaczerwienienie i obrzęk błony śluzowej warg, ust i gardła, wymioty masami brązowymi i krwawymi, silne bóle w drogach pokarmowych, koliki, krwawe stolce.	Niewolno sztucznych wymiotów. Przeciwwtrutki: rozcieńczone kwasy (ocet, sok cytrynowy), mleko, białko oliwa, na bóle kawałeczki lodu.
Morfina Opjum, codeina, pantopon.	Zawroty głowy, wymioty, oszołomienie, nieprzytomność, poty, powolny puls, ciężkie zaburzenia oddechowe, wąskie źrenice.	Czarna kawa, silna rosyjska herbata, ewentualnie tanina, 1 łyżeczka kawowa na 0,5 litra wody, wypróżnienie żołądka przez sztuczne wymioty, sztuczne oddychanie.
Nikotyna	Bóle głowy, nudności, wymioty, bladeść, pot, zawroty, drżenie rąk, oszołomienie.	Jak morfina.

Rodzaj trucizny	Objawy	Pomoc
Fosfor	Bóle żołądka i wątroby, późnej żółtaczka, krwawy stolec, wymioty z substancji pachnącej czosnkiem i świecącej w ciemnościach.	Niewolno mleka, olejów lub tłuszczów, sztuczne wymioty. Dać pię większe ilości ciemnego roztworu nadmanganianu potasu, łyżkami terpentyna.
Siny kamień Siarczek miedzi	Wymioty masą zieloną, koliki, biegunka.	Mleko, białko, magnezja.
Sublimat	Szarobiałe oparzenie błony śluzowej ust, bóle żołądka, wymioty, biegunka, krwawy moc, zaburzenia oddechowe.	Sztuczne wymioty, białko, mleko, mydliny, pigułki lodu, sztuczne oddychanie.
Veronal, Medinal, Luminal, Triona etc.	Oszłomienie, utrata przytomności, wymioty, zaczerwienienie twarzy, dość wąskie źrenice, zaburzenia oddechowe, osłabienie serca.	Wypłóznienie żołądka i jelit, czarna kawa, herbata, sztuczne oddychanie.
Zatrucie kielbasą, mięsem i rybą.	Wymioty, biegunka, koliki, kurcze w łydkach, zawroty, omdlenia, rozszerzenie źrenic.	Jak morfina i veronal.

Różne opatrunki.

Opatrunek z przylepca.

Przy małych ranach, zderzeniach naskórka można gazę lub gazę dermatolową umocować przylepcem (nigdy nie dawać wprost plastra na ranę). Można tu też stosować gotowe plastry z podłożoną gazą dermatolową (Traumaplast, Hansaplast).

Opatrunek z bandażu.

Do nakładania opatrunków na rany większe lub krwawiące, do zawijania części ciała przy tępych zranieniach służą bandaże z różnego materiału (płótno, muslin, kalikot, flanela, trykot). Zależnie od potrzeby, są one 3—15 cm szerokie i do 10 m długie. Bandaż składa się ze zwiniętej części i odwiniętego końca. Przy nakładaniu bandaża staje się przed chorym, chwytą się zwiniętą część bandaża ręką prawą, rozwinięty koniec ręką lewą i owija się bandaż dokoła części ciała, którą chce się obandażować. Warstwy bandaża powinny dobrze przylegać i nie tworzyć fałdów. Zbyt silne

przyciąganie bandaża powoduje zastój krwi i ból. Elementami opatrywania są:

1. Tury okrężne. One otaczają część ciała pierścieniowo i pokrywają się zupełnie.
2. Tury śrubowate. One otaczają ciało w formie śruby, przyczem jedna tura pokrywa połowę poprzedniej.
3. Okład lub renversé. W turach śrubowatych, gdy część ciała na objętości przybiera, bandaż, dobrze przylegał w licznych turach po sobie następujących, musi być obracany bez naciągania.
4. Tury ósemkowate. W stawach opisuje się koło bandażem raz ponad stawem, raz poniżej stawu. Tury, które zgóry i zdołu zbliżają się ku sobie, zakrywają wkońcu cały staw.

Opatrunek z chustki.

W tymczasowych opatrunkach używa się chustek trójkątnych, otwartych lub jako tak zwanych krawatów, t. j. podłużnie złożonych. Krawaty mogą być użyte jako opatrunki na



Tymczasowy opatrunek z chustki trójkątnej.

Lewa u góry: tymczasowy opatrunek przy zranieniu ręki. Prawa góra: chustka trójkątna jako oparcie przedramienia przy zwichnięciach i złamaniach kończyny górnej.

Lewa dolna: tymczasowy opatrunek na kolano. Prawa dolna: tymczasowy opatrunek dla stopy i okolicy kostek.

czoło, ukośnie na oko lub ucho, względnie brodę, do ósepek w stawach ręki lub nogi, biodrach i barkach, do umocowania szyn, i jako małe temblaki.

Opatrunek procowy.

Otwarta chusta trójkątna służy wyśmienicie jako 1) opatrunek na głowę (chusta na głowę, podstawę na czoło, kąt prosty na kark. Oba ostre kąty założone ku tyłowi krzyżują się na karku, wracają ku przodowi i na czole zostają zawiązane, tylko koniec zawija się ku przodowi i umocowuje agraftką); 2) jako duża

chusta do utrzymania ramienia (mitella) przy zranieniach ręki, ramienia, barku i obojczyka. (Kąt prosty daje się pod pachę zranionego ramienia, jeden kąt ostry na barki zdrowe, ramię zgięte przykłada się do klatki piersiowej, drugi ostry kąt przechodzi nad bark chory i na karku krzyżuje się z poprzednim. Krótki koniec nad łokciem pociąga się ku przodowi i umocowuje agraftką.) Zamiast chustki trójkątnej w potrzebie można użyć chustek do nosa, serwet, szalików i t. d. Na brodę i czubek nosa można z rozciętych po obu stronach szerokich bandaży lub chustek zrobić t. zw. procę, t. i. praktyczny mały opatrunek.



Opatrunek procowy dla zranień nosa.

Nieco o pływaniu.

TREŚĆ

Nieco o pływaniu.

Wstęp historyczny. — Wartości zdrowotne
pływania. — Jak uczyć się pływania . . . str. 491

Pływanie na piersiach (czyli „żabka“). — Pły-
wanie nawznak. — Crawl plecowy. — Pły-
wanie na boku (over-arm side-stroke) . . . str. 492

Crawl czyli pełzanie po wodzie. — Pływanie
sportowe str. 493

Technika skoków sportowych str. 494

Nieco o pływaniu.

Wstęp historyczny.

Pływanie jest tak stare jak ludzkość. Na przedmiotach, pochodzących z wykopalisk staro - asyryjskich, widzimy niejednokrotnie osoby w pozycji naturalnej pływających, znanej z stylu „crawl” (wyraz angielski = czołgać się). Te same obrazy kamienne wykazują postacie ludzkie w podobnych pozycjach, jak je znamy z nowoczesnych skoków stylowych. W starogreckim wychowaniu młodzieży pływanie odgrywało tak ważną rolę, że człowieka nie umiejącego pływać uważano za analfabetę. Z wieków po narodzeniu Chrystusa niewiele wiemy o sztuce pływania. Dopiero w 19-ym wieku szlachetny ten sport doznał pewnego rodzaju odrodzenia, gdyż z końcem tego okresu wprowadzono nowoczesne olimpiady sportowe, w których pływanie stało się ważną dziedziną sportową. Obok znaczenia sportowego pływania należy podkreślić jego wartości zdrowotne, które niewątpliwie przyczynią się do rozpoproszechnienia tego najszlachetniejszego bodaj z ćwiczeń cielesnych.

Czyste powietrze dociera aż do szczytów płuc, co nader ułatwia walkę z gruźlicą. Pływanie w stawach lub rzekach ma jeszcze tę zaletę, że korzystać można z nadzwyczaj zdrowotnego działania powietrza i słońca, i ktokolwiek doznał raz na własnem ciele uspokajającego skutku takiej kąpeli po żmudnej pracy codziennej, ten odrazu zrozumie, jak doniosły jest jej wpływ na ustrój nerwowy człowieka. Nigdy jednak nie wolno tak długo pozostać w wodzie, że nastąpi poczucie zimna lub że wargi przybiorą koloru sinawego (co szczególnie jest ważne przy niedokrwistości), gdyż dodatnie skutki łatwo zamieniają się na ujemne. Ostrożnym należy być również przy zanurzaniu się; przy głębokiem zanurzaniu się lub zbyt długiem pozostawaniu pod powierzchnią wody mogą uciepieć serce i płuca. W nowoczesnych łaźniach dobrze ogrzewanych można dzisiaj także w zimie bez szkody dla zdrowia uprawiać sport pływania.

Wartości zdrowotne pływania.

Już Pindar powiada, że „woda — to zdrowie”. I naprawdę słuszne jest twierdzenie, że pływanie należy do sportów, które są dla zdrowia najkorzystniejsze. Dlatego też wszystkie warstwy społeczeństwa i wszystkie narody kulturalne z zapałem oddają się temu sportowi. Przedewszystkiem jedna właściwość pływania przyczynia się do tego, że sport ten przewyższa wszystkie inne rodzaje ćwiczeń cielesnych; jest ono bowiem niczem innem jak naturalnem poruszaniem się mięśni ciała ludzkiego w pozycji niezależnej od prawa ciężkości. Oprócz tego wszystkie mięśnie bez wyjątku poruszają i temsamem wzmacniają się. Ożywia się obieg krwi, skóra czyści i napełnia się krwią, ułatwia się przemiana materji. Szczególnie korzystne jest pływanie dla płuc, gdyż pływający ciągle głęboko oddycha czystem, nad powierzchnią wody znajdującem się powietrzem. W ten sposób

Jak uczyć się pływania?

Sztuka pływania nie jest wrodzona. Aby nauczyć się tego nie zbyt trudnego poruszania się w wodzie, potrzebne są ćwiczenia, które wymagają mniej lub więcej czasu. Są t. zw. „cudowne dzieci”, które już w trzecim roku życia świetnie pływają, są i tacy, którzy, mając 50—60 lat, mimo posuniętego wieku nauczyli się pływania. Niektórzy potrafili, przewyższywszy pierwszą obawę przed wodą, wyuczyć się bez pomocy zasadniczych ruchów pływania, tak że już po kilku dniach zdołali przepłynąć samodzielnie przez pewną, chociażby krótką przestrzeń. Aby jednak nauczyć się prawidłowego pływania, należy ćwiczyć pod nadzorem nauczyciela, który pozna i usunie natychmiast niewłaściwe, niezgrabne ruchy.

Obecnie znane są różne rodzaje stylów, które gwarantuje swobodne poruszanie się naprzód w wodzie.

Pływanie na piersiach (czyli „żabka“).

(Styl klasyczny).

Początkujący zaczynają od tego stylu pływania. Pływający spoczywa w wodzie na piersiach, plecami do góry, przyczem głowa wystaje z wody. Ramiona są wyciągnięte do przodu tuż pod powierzchnią wody, dłońmi do dołu. Wychodząc z tej pozycji zasadniczej, ramiona zginają się jednocześnie w bok, względnie ku dołowi, przyczem dłonie obejmują funkcję wiosła. Tuż przed linią, tworzoną przez barki, ściąga się ręce w dół, następnie przed piersi, skąd wracają do początkowej pozycji, w której były wyciągnięte do przodu. Nogi są w pozycji zasadniczej wyciągnięte i znajdują się możliwie także tuż pod powierzchnią wody. W chwili, gdy ręce znajdują się przed piersiami, nogi zginają się w kolanach i równocześnie rozsuwają się, przyczem stopy należy trzymać razem. Teraz następuje wyrzucanie nóg w bok, tak że leżą w rozwartej pozycji pod powierzchnią wody. Ten ruch należy wykonać równocześnie z wyprostowaniem ramion do przodu. Silne zamknięcie nóg powoduje w tej fazie szybkie posunięcie się ciała wyprostowanego naprzód. Dotąd ćwiczenia ramion i nóg przedstawiono oddzielnie. Wszystkie wyżej wymienione ruchy należy wykonywać bez wszelkich przerw, zupełnie symetrycznie. Wdech bierze się najkorzystniej podczas łączenia rąk przed piersiami, gdyż głowa podnosi się w tej fazie ruchów nad powierzchnię. Wydech następuje przy wyrzucaniu ramion naprzód.

Pływanie nawznak.

Istnieje tu kilka stylów, które odpowiadają stylom pływania na piersiach. Najważniejsze z nich są: styl oburęczny (klasyczny i crawl plecowy). Styl oburęczny plecowy polega na tem, że ciało spoczywa na plecach wyciągnięte w wodzie. Ramiona są wysunięte w kierunku ogólnym ciała. Wychodząc z tej pozycji zasadniczej przeciąga się ramiona symetrycznie boki pod wodą aż do nóg, przyczem funkcja rąk odpowiada w zupełności działaniu tychże w pływaniu stylem piersiowym. Następnie przerzuca się ramiona jednocześnie, górą do siebie, nad wodą do pozycji początkowej. Nogi w chwili, gdy wyrzuca się ręce, znajdujące się

obok nóg, z wody, zginają się nad brzuchem tak, by kolana nieco wylaniały się z wody, przyczem rozwierają się stopniowo. Po skurczeniu nóg następuje równocześnie z wysunięciem rąk, rozprostowanie nóg w bok i szybkie złączenie ich. Wdech odbywa się przy przeciąganiu rąk pod wodą, wydech przy przerzucaniu rąk do pozycji początkowej.

Crawl plecowy.

I tutaj można skonstatować zupełną analogię z ruchami crawl piersiowego. Ręce i nogi pracują kolejno na zmianę. Jako pozycję początkową dla pracy ramion przyjmujemy następującą: ciało spoczywa na plecach, jedno ramię jest wysunięte w kierunku ruchu i leży na powierzchni wody równolegle z osią ciała, drugie ramię leży wyprostowane wzdłuż ciała, w kierunku nóg. Ramię wysunięte przeciąga się boki prawie aż do wysokości uda. Jednocześnie wyrzuca się drugie ramię z wody, prowadzi je się wyprostowane, lecz z rozprężonymi mięśniami, w tył, uderza lekko w powierzchnię wody, przez co dochodzimy do pozycji początkowej; tylko że ramiona zamieniły swoją pozycję. Te ruchy powtarzają się rytmicznie, miękko i wcale nie kurczowo. Wdech odbywa się równocześnie z przeciągnięciem, wydech z przerzucaniem ramienia. Nogi poruszają się wolno w biodrach, stopy idą w górę i w dół (ich odległość wynosi najwyżej 30—40 cm) i są zwrócone na wewnątrz tak, że palce się wzajemnie prawie dotykają, podczas gdy pięty wskazują na zewnątrz. Przegubie u nóg jest zupełnie wyprostowane. Właściwą siłą poruszającą jest uderzenie stóp o powierzchnię wody przy sprężycie pracujących kolanach. Na jedno przerzucenie nóg liczy się mniej więcej trzy ruchy nóg, lecz nie należy uważać tej liczby jako normy. Odmiany crawl plegowego polegają jedynie na pracy nóg.

Postępowe, jednostajne posuwanie się naprzód przy pływaniu crawl plegowym umożliwia większą szybkość i lepsze wyniki w zawodach, których ruchy niejednostajne pływania stylem oburęcznym na piersiach lub nawznak gwarantować nie mogą.

Pływanie na boku (over-arm side-stroke)

jest bardzo wygodne, lecz stylem przestarzałym. Ciało leży na boku w wodzie. Dolne ramię po-

zostaje ciągle pod wodą, przyczem przeciąga je się naprzód i wdół aż do nogi. Górne ramię wysuwa się z wody tuż przy nodze, przerzuca przez powietrze naprzód, poczem wraca ukośnie przed głową do wody; następnie przeciąga je się wtył. Nogi wyprostowane zbliżają się do brzucha. Stopa jest zadarta. Potem rozwierają się i leżą pod wodą w kształcie nożyc. Następnie wracają szybko do pozycji zasadniczej, co w pierwszym rzędzie posuwa ciało naprzód.

Crawl czyli pęzanie po wodzie.

W tym stylu można osiągać największą szybkość. Jest to rodzaj naprzemian ręcznego pływania. Ramiona przeciąga się na przemian pionowo w kierunku uda, stąd przerzuca je się nad wodą bokiem naprzód. Ramiona należy „wbijać” do wody przed ramieniem, to zn. równolegle z osią ciała, przyczem są prawie wyprostowane; ręce zginają się w stawach nieco ku dołowi. Podkreślić należy, że ramiona i mięśnie powinny być swobodne i że praca rąk wychodzi wprost z ramion. Ciało nie powinno wyginać się zbyt i leży swobodnie wyciągnięte tuż pod poziomem.

A m e r y k a ŋ s k i c r a w l polega na tem, że nogi uderzają naprzemian krótko i szybko wdół, jednak z tem, że nogi nie oddalają się wzajemnie dalej niż 30—40 cm w kierunku uderzania. Na jeden ruch rąk liczy się naogół około 3—4 uderzeń nóg. Kolana i stopy są wyciągnięte, stopy nieco zwrócone do siebie, a mięśnie przy wciąganiu nóg rozprężone.

A u s t r a l i j s k i c r a w l ma tę właściwość, że nogi zginają się w kolanach tak że stopa i część dolnej nogi z góry uderzają o powierzchnię wody. Liczba ruchów rąk w tym stylu odpowiada liczbie uderzeń nóg. Niektórzy, pływając stylem crawlowym, wyłaniają głowę z wody, przeważnie jednak twarz znajduje się w wodzie. Oddech bierze się z jednej strony, najpraktyczniej może wtedy, gdy przerzuca się lewe ramię nad wodą naprzód. Wydech odbywa się pod wodą, równocześnie przeciągnięciem lewego ramienia; należy wydech wykonać gruntownie. Brak oporu i niezależność wzajemna ruchów rąk i nóg umożliwia w tym stylu pływania osiągnięcie wielkiej szybkości.

D o w o l n y s t y l. Do crawlu zalicza się jeszcze kilka odmian, które obecnie są rzadko

używane, jak n. p. crawl hiszpański, hand-over-hand, trudgeon crawl, crawl nożyczkowy i t. p. Praca rąk zasadniczo odpowiada ruchom stylu crawlowego. Tempo ruchów nóg jest podobne do ruchów stylu piersiowego wzgl. pływania na boku. Brak regularności w poruszaniu się naprzód powoduje, że style nie mogą dorównać crawlowi co do szybkości.

Pływanie sportowe.

Ambicja jest głównym bodźcem, który skłania młodzież do urządzania zawodów pływackich. Wyścigi pływackie odbywają się stylami wymienionymi na różne dystanse. Krótki dystans (po angielsku: sprint) sięga do 200 metrów, średni dystans do 500 m, długi dystans ponad 500 m. Zawody odbywają się zwykle na torach, oddzielonych zazwyczaj sznurami pływającymi na korkach; to jest szczególnie dogodnie dla zawodów na krótkie dystanse, gdyż tylko w ten sposób można zapobiec omyłkom w ocenie wyników. Zawodnicy startują równocześnie. Przy pływaniu nawznak start ma miejsce w ten sposób, że zawodnicy, spoczywając w wodzie, odpychają się od ściany basenu. Poza tem wyścigi zaczynają się z reguły skokiem z pomostu. Postawa startującego jest następująca: Nogi równolegle ustawione, nieco rozwarne; kolana trochę zgięte; tułów wysunięty lekko naprzód; ramiona wiszą swobodnie lub są posunięte wtył. Przed skokiem kolana zginają się trochę silniej, tułów przesuwa się naprzód, startujący rzuca się przy równoczesnem przerzuceniu rąk w górę do wody, przyczem ciało zupełnie wyprężone usiłuje pokonać jaknajwiększą przestrzeń. Zanurzenie nie odbywa się horyzontalnie lecz z lekkim pochyleniem tak, że ręce jako pierwsze dotykają powierzchni wody. W chwili, gdy szybkość posuwania się, osiągnięta zapomocą skoku, zaczyna maleć, rozpoczynają się ruchy pływającego. — Jeśli zawody obejmują dystans, który przekracza długość toru, to należy stosować nawroty. Pływający na piersiach powinien przy nawrocie dotknąć ściany lub belki obracząc jednocześnie, bierze oddech obraca ciało, a szczególnie głowę, silnie w bok i przyciąga nogi do siebie. Następnie nogi nieco rozwarne opierają się o ścianę i odpychają się od niej przy jednoczesnem wysunięciu rąk. Twarz znajduje się w wodzie, przyczem odbywa się

wydech. Pływający nawznak stylem klasycznym dotyka także brzegu basenu jednocześnie oburącz, powinien jednak przed nawrotem uważać, by nie uderzył głową o ścianę. Potem bierze wdech przewraca się, przeciąga nogi pod sobą w drugą stronę, wyrzuca ramiona wtył, bierze wydech i odpycha się jednocześnie od brzegu basenu. Pływający stylem crawlu płecowego dotyka ściany tylko jedną ręką, odwraca się przy jednoczesnym uderzeniu drugą ręką i następnie przyciąga nogi do siebie jak przy pływaniu symetrycznym, wyrzuca ręce wtył i odpycha się. Pływający dowolnym stylem (crawler) bierze wdech, odwraca ciało, a zwłaszcza głowę, w stronę drugiej ręki, przyciąga nogi i odpycha się z wyciągniętymi ramionami i twarzą zanurzoną, przyczem odbywa się wydech. Nawrót pływającego na boku jest podobny do poprzedniego z tym, że odwraca się w kierunku w który wskazują plecy. Co do oddychania pływającego, a w szczególności zawodowca, to dodajemy następujące wskazówki: Wdychać należy zawsze lekko otwartymi ustami, nigdy nie nosem, gdyż w nosie zwykle znajdują się małe ilości wody, które mogłyby przedostać się do przewodu oddechowego; wydech odbywa się przez nos i usta równocześnie. Zaznaczyć należy, że nie wolno oddychać gwałtownie, lecz regularnie tak, że z końcem wydechu zaczyna się wdychanie. Oddychanie powinno być zawsze pełne i odbywa się raz na każde tempo, z wyjątkiem najkrótszych dystansów (10—20 m). Im dłuższy dystans, tem ważniejsza jest technika oddychania oraz właściwy podział dystansu. Na krótkie dystanse należy pływać w szybkim, lekkim tempie przyczem ruchy pozostają płynne i wykonywane bez wysiłku. To samo dotyczy długich dystansów. Tu ważną rolę odgrywa zwiększanie tempa (spurt) wśród biegowe. Jeśli pływający znajduje się w takim położeniu, że przeciwnik go widzieć nie może lub gdy ten z powodu zmęczenia zwalnia tempo, to nagle zwiększenie tempa i osiągnięta przez to przewaga może przeciwnika tak zdenerwować, że podupada i uważa zwycięstwo

za przesądzone, jeśli wogóle nie woli wycofać się.

Technika skoków sportowych.

Skoki są najładniejszym z nowoczesnych sportów, wymagają jednak nieco odwagi, opanowania i przede wszystkim dużej wytrwałości. Rozróżniamy dwie grupy: skoki trampolinowe, które wykonuje się z trampoliny 1- lub 3-metrowej, i skoki wieżowe, wykonane z stałych platform umieszczonych zazwyczaj w wysokości 5 lub 10 metrów nad powierzchnią wody. Skoki te należy pozostawić wykwalifikowanemu skoczkowi, gdyż wadliwe uderzenie w wodę może mieć mniej lub więcej fatalne następstwa. Skok dzieli się na trzy fazy: odbicie, ewolucję w locie i wejście do wody. Odbicie odbywa się z miejsca lub z rozbiegiem. Należy wykonać odbicie możliwie silnie, aby następująca ewolucja skoczka odbyła się nad wysokością trampoliny. Skok nie powinien prowadzić za daleko od miejsca odbicia, gdyż traci na wysokości, ani też zbyt blisko, tak że powstaje możliwość wypadku. Wejście do wody powinno wypadać gładko, bez bryzgan; ciało powinno być zupełnie wyprostowane, ramiona przy skokach na głowę wysunięte w górę, przy skokach na nogi przylegające do boków tułowia. Wedle ewolucyj w locie dzielimy skoki na: jaskółki (ciało wyprostowane), skoki łamane (ciało w biodrach zgięte, głowa w chwili wejścia do wody w kierunku powierzchni), salto (ciało obraca się raz lub kilkakrotnie w powietrzu po swej osi poprzecznej i może być albo wyprostowane, albo zgięte lub też zgięte jednocześnie w biodrach i kolanach), śruby (wyprostowane ciało wykonuje obrót po swej osi podłużnej, przyczem głowa pierwsza wchodzi w wodę), świdry (ciało wykonuje obrót po osi podłużnej w połączeniu z skokiem łamanym). Według postawy skoczka wobec skoczni rozróżniamy cztery grupy: Przodem wprzód, tyłem wtył, tyłem wprzód, (delfin, odskakujemy wtył, z twarzą zwróconą ku skoczni), przodem wtył (skoki Auerbacha, zwrócenie twarzą ku wodzie, skok wtył).

Kurs dla samouków

Nauka gry na fortepianie!

Nauka gry na fortepianie!

Jak uczyć się gry na fortepianie?

Kulturalne znaczenie uprawiania muzyki.
Fortepian jako środek do celu. Wprowadzenie dzieci do nauki gry na fortepianie str. 497

Instrument

Rozwój, budowa i obchodzenie się z nim str. 499

Niezbędne pojęcia zasadnicze w muzyce.

Nauka przygotowawcza. Tony (krótkie ujęcie akustyczne), notacja (linje, klucze, wartości nut i t. d.), rytm (podział, rodzaje taktu, frazowanie).
Nauka o interwałach i akordach — dynamika — podział taktów — okrąg kwintowy (tablice) str. 499

Nauka o formach muzycznych (ujęcie krótkie)

Początki form muzycznych, budowa zdań, analiza pieśni ludowych z przykładami nutowemi.
Jedna- i dwuczęściowa forma pieśni, formy taneczne, forma sonatowa, rondo i t. d.
Znaki i oznaczenia wyrazu, frazowanie str. 509

Właściwa gra na fortepianie.

Sposób trzymania palców, ramion; uderzenie, zwykłe trudności początkujących. Najlepszy rodzaj ćwiczenia. Ćwiczenie nut. Gra na cztery ręce. Dzieła wielkich mistrzów.
Reguły muzyczne dla domu i życia praktycznego.
Literatura dla nauki gry na fortepianie . str. 510

W jaki sposób uczyć się gry na fortepianie?

Trzeba sobie uświadomić, że grać na fortepianie znaczy: robić muzykę. Należy do tego uzdolnienie, objawiające się u muzycznie uzdolnionych w upodobaniu tonów i ich połączeń. Kto chętnie śpiewa jako dziecko piosenki i słucha orkiestry wojskowej, komu rytm muzyki tanecznej radość sprawia, kto pełen jest niezrozumiałych wrażeń, kto z raz usłyszanej melodii się cieszy, ten jest muzykalny.

Wychowanie muzyczne dzieci rozpoczyna się prawie w wieku niemowlęcym. Niema matki, któraby swego dziecka nie usypiała kołysankami. Mnóstwo pieśni od stulecia jest wspólną własnością ludu, ich wartości zaś, które znajdują się w pieśniach ludowych i dziecięcych, są właściwą podstawą kultury muzycznej krajów europejskich.

Zatem poleca się gorąco matkom, aby ich dzieci korzystały z tego skarbu. Jeżeli dzieci śpiewają same, osiągnięto wtedy pierwszy wynik wychowania muzycznego. Ukazuje się to u dziecka już w piątym roku życia. Doceniając ważność śpiewania dzieci wprowadzono śpiew jako przedmiot nauczania w szkołach.

Matki, które choć trochę grają na fortepianie, znajdują w składzie nut dobre wydania pieśni dziecięcych i ludowych z łatwym akompaniamentem fortepianu. Również i bez fortepianu można wyrobić u dzieci pewne odczucie melodii. Zapewne akompaniament fortepianowy posiada tę zaletę, że pojęcie harmonii dostaje się równocześnie do podświadomości dziecka. Życzeniem dzieci bywa często uprawianie muzyki praktycznie, to wskazuje także uzdolnienie, chociaż u różnych ludzi to uzdolnienie bardzo się różni.

Wielkie talenty, które prowadzą później do nadzwyczajnych wyczynów artystycznych, należą do rzadkości i nie nadaremnie są przez wszystkich ludzi nadzwyczaj cenione, tak że imiona naszych wielkich mistrzów wymawiamy z pewnym szacunkiem.

Smutnem byłoby, gdyby wyłącznie wielkie talenty były uprawnione do zajmowania się muzyką.

Komu muzyka sprawia przyjemność, niechże ją uprawia, choćby nawet nie miał szans zostania w przyszłości Beethovenem.

Droga od własnego zamięłowania do muzyki aż do sprawiania radości muzyką innym, jest bardzo daleka i żmudna. W następnych



Jak nie powinno się nigdy ćwiczyć!
Niedbałe siedzenie i trzymanie się przy fortepianie
wpływa ujemnie na grę.

wierszach podany jest materiał który powinien być opanowany.

Jeżeli dziecko posiada jaki taki słuch, aby zaśpiewać dobrze pieśń dziecięcą, wzgl. wykazać poczucie rytmu w jakimś tańcu dziecięcym — wtedy można już rozpocząć właściwą naukę.

Bywa to najczęściej w 8 wzgl. 10 roku życia. Niektóre dzieci okazują już w 6 roku

zycia skłonność do gry na fortepianie. Ostrzeżenie jednak przed zbyt wczesnym pobieraniem nauki gry na fortepianie. Młode dziecko łatwo stracić może zamiłowanie do muzyki, jeżeli będzie uważało ćwiczenia konieczne za trudne i nudne.

Zazwyczaj nie zdają sobie dzieci sprawy i sądzą, że uczą się gry na fortepianie podobnie jak rachunków, pisania, na życzenie matki. Sami przypominamy sobie, jak trudno przychodziło opuszczać zabawy dziecięce kosztem ćwiczenia na fortepianie; później jednak odwdzięczyliśmy się za zachętę do muzyki.

Nie da się zaprzeczyć, że nauka gry na fortepianie odebrała niektórym zamiłowanie do muzyki wogóle. Materjał jest olbrzymi, zaś osiągnięcie celu prowadzi jedynie przez cierpliwość, wytrwałość i wytrzymałość. Dziecko pojmuje to z trudem. Wyrozumiała matka dąży powoli i stopniowo do przyswojenia dziecku wiadomości zasadniczych tak że po pewnym czasie uczy się samo i z prawdziwym zadowoleniem cieszy się ze swoich zdolności.

Pokonać zatem trzeba tylko okres czasu od zamiłowania do pieśni dziecięcych aż do ich praktycznego wykonania. Trwa to mniej więcej 4—8 lat, kiedy zwrócić należy największą uwagę na grającego.

Dziecku nie wolno ćwiczyć, kiedy mu się podoba, lecz przyzwyczajając je trzeba do regularności, bez zbytnej surowości, a jednak z pewną stanowczością. Z drugiej zaś strony nauka nie powinna być męką dla dziecka.

Rzadko udaje się matce, pomimo że jest dobrą nauczycielką i doskonale naucza obce dzieci, wyuczyć swoje własne dzieci. Z tego to powodu należy się trzymać od samego początku dobrego nauczyciela-pianisty. Regularne lekcje, chociażby nieliczne, gwarantują ciągłość, od której wiele zależy.

Wybór nauczyciela jest nadzwyczaj delikatną sprawą. Nauczycieli muzyki jest pod dostatkiem, znalezienie odpowiedniego sprawia jednak wiele trudności.

Nauczyciel wzgl. nauczycielka musi znać przede wszystkim swój przedmiot. Poza tem musi być człowiekiem, który umie się z dziećmi obchodzić, wzbudzić ich zaufanie i

zbyt ich nie nudzić. Troska wyboru dobrego nauczyciela należeć będzie do matki, i lepiej zmieniać kilkakrotnie nauczyciela, niż odbierać dziecku chęć do nauki wzgl. dopuścić do tego, żeby nie czyniło postępów. Zmiana nauczyciela jest możliwa i wskazana, gdyż nikt z nas nie zawdzięcza wszystkich swych wiadomości jednemu tylko nauczycielowi. Prócz tego każdy człowiek posiada inne zalety i zdolności, tak że można u jednego korzystać w tym kierunku, u drugiego w innym. Zasadniczą kwestją będzie regularność w nauce. Trzeba sobie uświadomić, że nauka trwa cały rok, z wyjątkiem feryj letnich.

Gdy nastąpił wybór nauczyciela, postarać się trzeba o odpowiedni instrument.

Naogół nie będzie to trudno. Fortepian jest tak rozpowszechnionym instrumentem, że wystarczy tylko wiedzieć, iż nie został w stosunku do jego wartości prześlany.

Gdy się już posiada instrument i odpowiedniego nauczyciela, można rozpocząć naukę. Powinna ona być zawsze poważna i rzeczowa, a przede wszystkim gruntowna. Niektórzy z nierozsądnych rodziców żądają, aby ich dziecko grało tylko kilka utworów, zmuszając nauczyciela do nierzeczowego traktowania materiału, nie zważając na to, że dziecko przy odpowiednio ułożonym planie nauczania może grać wszystkie utwory w tym samym czasie, dostosowane do jego zdolności.

Naukę należy prowadzić w ten sposób, jakoby wychowywano ucznia do przyszłego zawodu, chociażby zamiar ten nie istniał. Zdarzają się często wypadki, że dzieci, które nauczyły się należycie grać na fortepianie, później przez różne okoliczności zmuszone były, uprawiać zawodowo sztukę, którą traktowały tylko jako uzupełnienie ogólnego wykształcenia.

Muzyka jako zawód nie jest lepszym ani gorszym od innych zawodów.

Zdolności muzyczne nie są zarazem uzdolnieniem do zawodu. Są ludzie, którzy z małemi wiadomościami wyśmienicie się w swoim zawodzie wywiązują z swego zadania, inni zaś pomimo ogromu wiedzy nie dochodzą do żadnych rezultatów. Uzdolnienie do zawodu jest szczęściem dla każdego

człowieka, lecz talentu tego nie można zdobyć zapomocą nauki lub ćwiczeń.

Żli nauczyciele mogą przeszkadzać uczniom utalentowanym, prowadzić ich na bezdroża, lecz nie potrafią na dłuższy czas zatrzymać ich rozwoju. Dobrzy nauczyciele posuwają przedziej ucznia naprzód, jednak w miarę jego zdolności.

Nasuwa się pytanie: Nauka indywidualna czy też szkoła muzyczna? Wybór zależy

będzie od stosunków domowych ucznia. Kto nie ma zamiaru poświęcić się muzyce zawodowo, lepiej będzie pobierać lekcje u nauczyciela prywatnego, a to ze względu na korzystny podział czasu, traktowanie indywidualne ucznia, co da się z łatwością zrealizować. Dla zawodowców, szczególnie gdy chodzi o instrumenty dęte i smyczkowe, poleca się uczęszczanie do Konserwatorium wzgl. Akademii, których nie brak w każdym kraju Europy.

Instrument.

Fortepian był w swoich początkach połączeniem harfy z klawiaturą organów. Taki fortepian znany był pod nazwą klawicymbału, (skrzydło, szpinet). Klawisze poruszały sprężyny, które szarpały struny przy pomocy ostro ściętego pióra kruka. Około r. 1800 odkryto i wprowadzono t. zw. fortepian młotkowy, który do dziś dnia swej formy nie zmienił.

Haydn i Mozart jakoteż i młodszy Beethoven pisali swoje kompozycje fortepianowe na klawicymbału.

Właściwość tego rodzaju fortepianu wpływało wielce na styl kompozycji. Słaby, niby wstydlivy ton, który stosunkowo krótko rozbrzmiewał, objętość i sposób grania na klawicymbale, wymagał zupełnie innego traktowania kompozycji niż późniejszy fortepian młotkowy. Znajomość tego szczegółu jest dla pianisty o tyle ważna, że powinien uwzględniać właściwości stylu, powodowane przez tego rodzaju instrument, wykonując utwory owej epoki.

Dzisiejszy fortepian jest owocem postępu techniki ostatniego stulecia. Powstał instrument, którego siła tonu, wytrzymałość i objętość nie pozostawiają nic do życzenia.

Najważniejszymi częściami składowymi fortepianu młotkowego są: struny, płyta rezonansowa wraz z urządzeniem, poruszającym młotki, pudło rezonansowe i pedały. Każdy

fortepian posiada w rejestrze środkowym i wyższym po 3 struny dla każdego tonu, celem uzyskania pełni brzmienia, którego nie posiadał stary klawicymbał. Struny są stalowe i są przymocowane na obu końcach mocnej ramy żelaznej, która musi wytrzymać wielkie naprężenie strun.

Klawisze przymocowane są na dźwigniach, które młotkami uderzają o struny, przez co powstaje ton.

Płyta rezonansowa, która leży pod strunami, wzmacnia ton.

Pedały służą do tłumienia tonów (prawy pedał) wzgl. do nastawienia całego urządzenia, poruszającego młotki, na słabsze działanie (lewy pedał).

Obchodzeniu się z pedałem należy poświęcić szczególniejszą uwagę, ponieważ po sposobie pedałowania poznać można muzyczne zdolności pianisty.

Rozpiętość naszego fortepianu sięga od subkontra A do czterokreślnego a (patrz tablica). Ze względu na ekonomję miejsca buduje się fortepian z korpusem stojącym pionowo; jest to pianino.

Do nauki nadaje się pianino w zupełności, jednak w większych salach koncertowych nie spełnia niestety swego zadania.

Kogo bliżej interesuje historia i budowa fortepianu, znaleźć może potrzebny materiał w leksykonie muzycznym H. Riemanna.

Niezbędne pojęcia zasadnicze w muzyce.

Wrażen muzycznych doznajemy przy pomocy tonów. Ton jest to periodyczne drganie

powietrza od 32 do 4000 razy na sekundę. Jednokreślne a, którego używamy jako

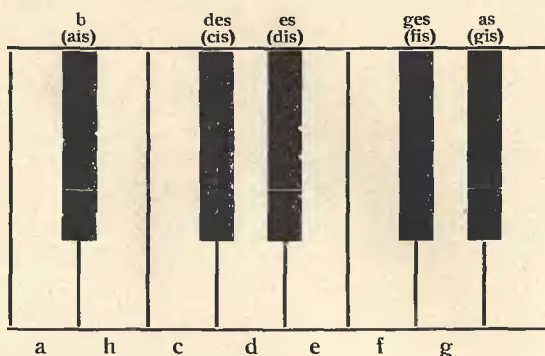
kamertonu, posiada 870 pojedynczych drgań.

Nasz system dźwiękowy podzielony jest na oktawy, z których każda posiada 12 półtonów. Zaczynają się na fortepianie od subkontra A i sięgają do a₄.

Tablica obok wskazuje nam klawisze jednej oktawy od a do gis.

Takich oktaw posiada fortepian siedem.

Czarne klawisze przedstawiają półtony między dwoma białymi klawiszami, notuje się je przez b albo $\sharp$, które noszą nazwy: b, des, es, gis, as, albo ais, cis, dis, fis, gis.



Sposób notowania tonów jest na następującej tablicy uwidoczniony:

Górny system nutowy tej tablicy zaopatrzonej jest w klucz skrzypcowy, dolny w klucz basowy ().

8 — pod nutami oznacza czytanie nut o jedną oktawę niżej. Ten sam znak powyżej nut oznacza czytanie nut o jedną oktawę wyżej. Wielkie nuty, przedstawione na tablicy, oznaczają białe klawisze, zaś nuty małe, to czarne klawisze. Uczeń wyszuka

na fortepianie wszystkie tony powyższej tablicy i zagra je, zwracając uwagę na to, by każdy znak muzyczny odpowiadał danemu klawiszowi. Przytem należy zwrócić uwagę słuchową na dźwięki powstające na różnych klawiszach.

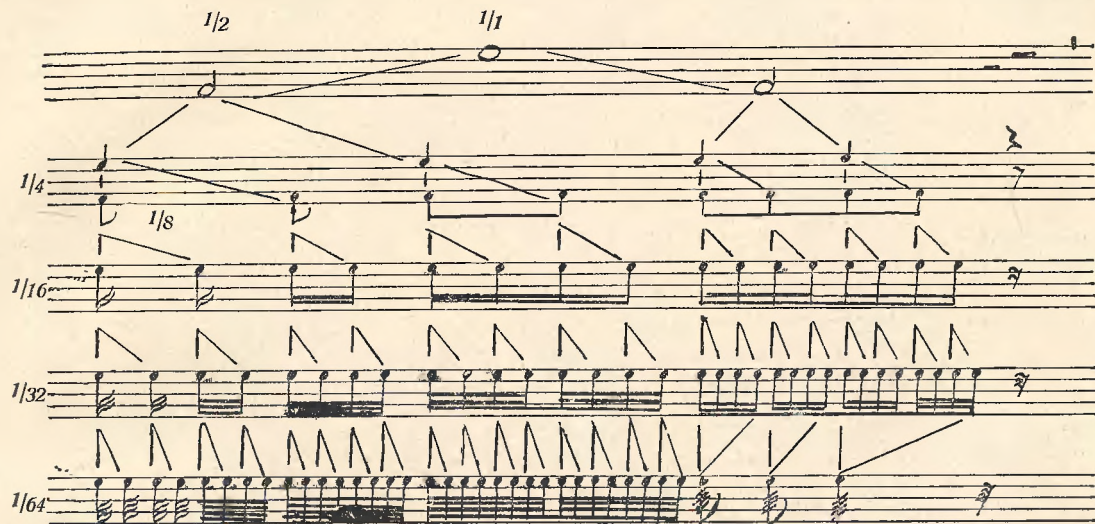
System muzyki europejskiej jest zbudowany na zasadzie t. zw. tonów górnych

(aliquoty), przyczem rozpiętość tonów ograniczona jest przez zdolności fizjologiczne ucha.

Są też inne systemy tonalne (Grecy, Chińczycy), które nie wchodzą w rachubę dla naszego rodzaju muzyki. Leksykon muzyczny opisuje wyczerpująco ten dział.

Z tonów naszego systemu tonalnego tworzy się melodie i harmonje. Do tworzenia melodii potrzebny jest podział czasu na takty.

Takty oddzielamy kreskami taktowymi. Najprostszym i najważniejszym jest takt $\frac{2}{4}$ (C); zawiera on następujące wartości: 1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{16}$, $\frac{1}{32}$, $\frac{1}{64}$, podług następującej tablicy:



Obok wartości nut są na tablicy zaznaczone odpowiednie wartości pauz.

Inne takty proste $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{8}$, $\frac{4}{8}$ itd. można podług tabeli łatwo znaleźć.

Oprócz taktów prostych rozróżniamy takty trójdzielne. Przez dodanie kropki do nut, przedłuża się jej wartość o połowę. Następuje tablica z taktami trójdzielnymi: $\frac{3}{8}$, $\frac{3}{4}$ i $\frac{3}{2}$.



Poza temi rodzajami taktu rozróżniamy takty złożone: $\frac{6}{8}$, $\frac{9}{8}$, $\frac{12}{8}$ i nieregularne: $\frac{5}{8}$, $\frac{7}{8}$, $\frac{9}{16}$ itd.

Poczucie tempa (taktu) zdobyć można przez granie w dłuższych wartościach nut melodii

wraz z głośnym liczeniem. Szkoły muzyczne gry na fortepianie zawierają wiele ćwiczeń w tym kierunku. Każdy skład nut posiada wielki wybór najlepszych szkół dla początkujących.

Wysokość poszczególnych tonów melodii przedstawia się przy pomocy pięciolinij.

Ponieważ notacja tonów ulegała w ciągu stuleci stałemu rozwojowi, zawiera przeto pewne niedociągnięcia. Pięć linii, które pomieszczą trochę więcej niż oktawę, są niewystarczające dla tej masy tonów, których dziś używamy. Wystarczały w zupełności wtedy, kiedy chodziło o notowanie stosunkowo małej objętości głosu ludzkiego.

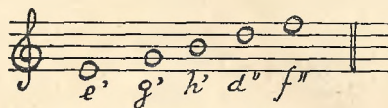
Dla wielkiej objętości instrumentów muzycznych pomagano sobie różnemi środkami, między innem także różnemi kluczami.

Do nauki gry na fortepianie potrzebna jest znajomość klucza skrzypcowego (g) i basowego (f).

Klucz skrypcowy nazywamy także kluczem g, ponieważ otacza i kończy się na linii.



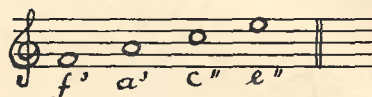
Nuty, leżące na liniach w kluczu skrypcowym, nazywają się:



Klucz basowy nazywamy f-kluczem, ponieważ dwie kropki otaczają linię, na której leży małe f.

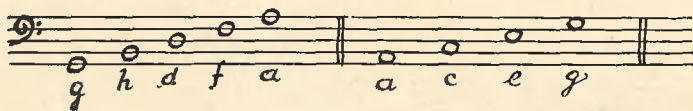


Na polach (między liniami):



Wskazane byłoby dokładne opanowanie nut leżących na liniach i polach.

W basowym kluczu nuty powyższe nazywają się:



W notowaniu nut (jeżeli chodzi o wysokość) należy zwrócić uwagę na dwie rzeczy: na wielką literę G dla wielkiej oktawy i małą literę g dla małej oktawy oraz odpowiednią ilość kresek dla jedno- (g'), dwu- (g'') i trzy- (g''') oktawy.

Nuty ponad pięciolinją (pod pięciolinją) leżą na liniach t. zw. pomocniczych, które mają tę samą odległość co normalne linie, i odczytuje się je podług tej samej zasady, co nuty podane u góry.



Gdy zapoznano się z elementami budowania melodji, to można przejść do harmonji i tworzenia akordów.

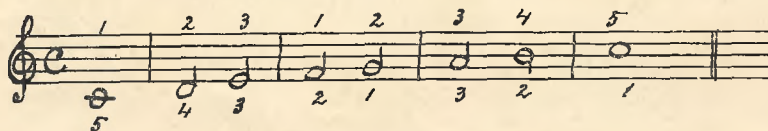
Współbrzmienie dwóch tonów nazywamy interwałem, zaś trzech wzgl. więcej akordem.

Interwały obliczamy od tonu podstawowego danej tonacji, i dlatego tutaj objaśnia się do-

piero pojęcie „tonacji”.

Gama jest to następstwo pewnych tonów w odpowiednim porządku.

Wychodząc np. od c' i grając wszystkie białe klawisze od c'', otrzymujemy tonację C-dur.



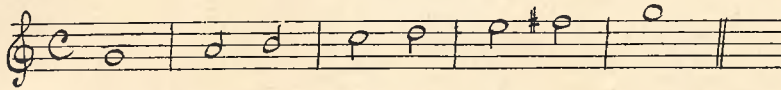
Czarnych klawiszy w tonacji C-dur nie uwzględnia się.

Pojęcie pół- i całego tonu można sobie wytłumaczyć w ten sposób, że przy $\frac{1}{2}$ tonie zawsze dwa koło siebie leżące klawisze wchodzi w rachubę, bez względu na to, czy są czarne czy białe, podczas gdy cały ton zawsze pozostawia między sobą jeden czarny wzgl. biały klawisz.

Uświadamiając sobie, że między e'—f'

jakoteż h'—c'' nie leży czarny klawisz, wynika stąd, że między III—IV i VII—VIII stopniem jest półton; podczas gdy inny postęp tonowy zawiera odległości całego tonu. Każda gama durowa posiada półtony między III—IV i VII do VIII stopniem.

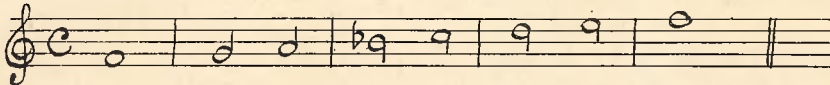
Zacznijmy od tonu g' i stwórzmy to samo następstwo tonów w tej samej liczbie, zauważymy, że musimy siódmy ton podwyższyć o $\frac{1}{2}$ tonu.



Podwyższenie notujemy krzyżykiem. To następstwo tonów nazywamy: G-dur gamą.

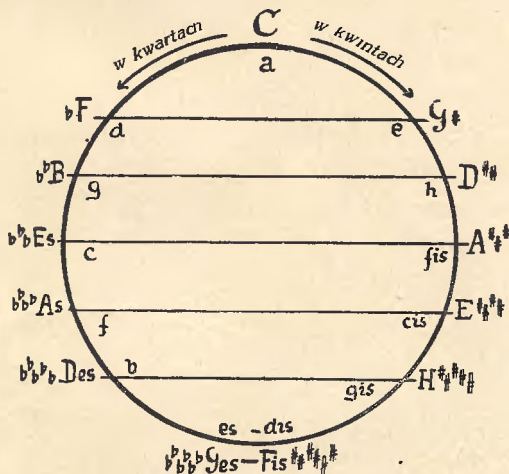
Krzyżyk podwyższa nuty o $\frac{1}{2}$ tonu.

Rozpocznijmy od f' i zestawmy tony w tej samej rozpiętości, musi się 4 nutę o $\frac{1}{2}$ tonu obniżyć. Obniżenie notujemy przez b.



W ten sposób można od każdego tonu utworzyć gamę durową, a będzie ich 12.

Uporządkujmy je podług ilości znaków, to otrzymamy kolejność gam o nazwie koła kwintowego wzgl. kwartowego.



Na stronie zewnętrznej tego koła stoją tony podstawowe gam durowych wraz ze znakami. Jeśli idziemy ze strzałką w kierunku na prawo, to kolejność tonacji następuje w kwintach (5 tonów), w lewo w kwartach (4 tony).

W wewnętrznej stronie koła znajdziemy równoległe molowe tonacje do gam durowych.

Te tonacje są podstawą naszego całego systemu muzycznego, dlatego nazywamy ten system „tonalny”. Każdy akord wzgl. melodia należą do pewnej tonacji.

Starożytność i średniowiecze miało inny system nutowy, tak samo jak ludy azjatyckie posiadają system inny od naszego.

Tworzenie akordów jest niemożliwe w innych systemach. Nasz system jest zbudowany na naturalnem następstwie górnych tonów (aliquotów).

Aliquoty dają nam trójdźwięk i w odpowiedniej wysokości także diatonikę. Diatoniczny postęp tonów jest to postęp, jaki widzimy w zwyczajnych gamach durowych; przeciwieństwem gam diatonicznych jest gama chromatyczna, która uwzględnia wszystkie półtony.

Nasze ucho, albo raczej nasza zdolność pojmowania jest niedoskonała i nie odczuwa liczby drgnień tonów, lecz tylko ich względny stosunek do siebie. Przeto wiedza akustyczna dla właściwej muzyki jest niepotrzebna — bo może nawet przeszkadza.

Jednak stosunek tonów względem siebie jest zjawiskiem akustycznym.

Dla odczuwania piękna muzyki, znajomość historycznego rozwoju naszego systemu nutowego nie jest potrzebna.

Akustycznie i harmonicznie fis i ges są różne, muzycznie równoznaczne. Na tem polega t. zw. zamiana enharmoniczna.

Zjawisko to można łatwo wytłumaczyć na klawiszach. Czarny klawisz ponad f nazywa się fis, jeżeli przed f mamy $\sharp$, albo ges, jeżeli przed g mamy b. Ton ten dla siebie nie przedstawia różnicy.

Oznaczenia gam dźwiękowych dochodzą do 6 $\sharp$ i 6 b. Fis-dur i Ges-dur gra się temi samymi klawiszami i tem samem opalcowaniem, co wynika z tablicy, na której zaznaczono Ges-Fis. Zamiana mogłaby iść dalej, H-dur jak Ces-dur, E-Fes, Des-Cis, As-Gis i t. d.

Ten sposób przyczyniłby się do powiększenia liczby znaków przykluczowych, czego można uniknąć przez enharmonję.

Poprzedniczką gam molowych to kościelna gama eolska, którą zmieniano przez dodanie tonu prowadzącego.

Ton prowadzący (dlatego tak nazywany, ponieważ krokiem półtonowym przechodzi na ton zasadniczy i jako zakończenie ma specjalne znaczenie), w gamie mol harmonicznej gra się w górę i w dół.

Oprócz harmonicznej gamy mamy także i melodyjną gamę. W górę natrafimy na krok

zwiększony między V—VII, przez podwyższenie VI stopnia wyrównujemy odległości tak, że otrzymujemy 2 podwyższenia; w dół gramy tak jak odpowiednią gamę dźwiękową.

Gama molowa rozpoczyna się na VI stopniu gamy dźwiękowej. Do C-dur należy zatem a-mol; G-e, F-d i t. d. Tonem prowadzącym a-mol jest gis, podwyższenie w melodyjnej a-mol są fis, gis.

Tony prowadzące i podwyższenia w innych molowych tonacjach będzie łatwo można odnaleźć.

Tonacja dźwiękowa jest podstawą dla wszelkich oznaczeń, interwałów. Interwał jest to odległość. Rozróżniamy następujące interwały: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Interwały w tonacjach dźwiękowych są czyste albo wielkie i tak: 1, 4, 5 i 8 czyste, 2, 3, 6 i 7 wielkie.

Podział na czyste i wielkie interwały buduje się na przewrotach i jego stosunku, o czem później będzie jeszcze mowa. Jeśli powiększymy interwał przez posunięcie górnego tonu o $\frac{1}{2}$ tonu, to otrzymamy interwał t. zw. „zwiększony”. Jeśli zmniejszymy interwał o $\frac{1}{2}$ tonu, to otrzymamy z interwału czystego interwał t. zw. „zmniejszony”, z wielkiego „mały”.

Tablica wszelkich możliwych interwałów od tonu c' niechaj to uwidoczni.



Widzimy na tabeli wszystkie interwały w obrębie jednej oktawy. Rozróżniamy zatem 5 rodzajów interwałów: czyste, wielkie, małe, zwiększone i zmniejszone.

Ponieważ interwały naszego systemu dźwiękowego są jednakowe, może powyższa tablica

(przy odpowiedniej zmianie znaków przykluczowych) służyć do orientacji w każdej innej tonacji.

Przewrót interwału powstaje przez przeniesienie tonu podstawowego o jedną oktawę wyżej albo przez przeniesienie tonu interwało-

wego o jedną oktawę niżej. W ten sposób zamienia się ton interwałów na ton podstawowy

Szemat przewrotu wygląda wtedy:

1 2 3 4 5 6 7 8
8 7 6 5 4 3 2 1

To znaczy: z prymy powstaje przez przewrót oktawa, z sekundy septyma i t. d.

Stosunek wielkości przewrotów przedstawia się następująco:

Czyste interwały po przewrocie dają
czyste int.

Wielkie interwały po przewrocie dają
małe int.

Małe interwały po przewrocie dają
wielkie int.

Zmniejszone interwały po przewrocie dają
zwiększone int.

Zwiększone interwały po przewrocie dają
zmniejszone int.

Jako przykład podaje się: czysta kwinta c-g daje g-c (czysta kwarta), wielka seksta c-a daje małą tercję a-c i t. d.

Interwały dzielimy na konsonanse i dysonanse. Sens muzyczny konsonansu i dysonansu nie odpowiada znaczeniu tych słów w codziennym języku. Mówimy o dysonansie jako o „wstrętnem, nieprzyjemnem dla ucha brzmieniu”. O tem nie może być mowy w muzyce, która jest wcieleniem piękna dźwięków.

Konsonans znaczy w muzyce tyle, co interwał, który sam dla siebie może istnieć bez następstwa innych tonów i rozwiązania, może być również dobrze użyty jako zakończenie.

Dysonans oznacza interwał, który wymaga rozwiązania w następnych akordach.

Konsonanse są to takie interwały, które mogą się pojawić wśród czterogłosowego dur wzgl. mol trójdźwięku.

Np. C-dur trójdźwięk c'-e'-g'-c'' zawiera wielką tercję c'-e', małą tercję e'-g', czystą kwintę c'-g', czystą okt. c',-c'',, czystą kwartę g'-c', małą sekstę e'-c''. W trójdźwięku molowym znajdujemy oprócz tych interwałów wielką sekstę es'-c''.

Konsonansami zatem są: wszystkie czyste interwały (1, 4, 5, 8) i wszystkie wielkie i małe tercje i seksty.

Dysonansami są wszystkie inne interwały, a więc sekundy, septymy, wszystkie zmniejszone i zwiększone interwały.

Dysonans jest właściwie elementem — motorem wszelkich postępów harmoniczych. Zakończenie utworu może być tylko akordem durowym albo molowym, a więc akordem konsonansowym.

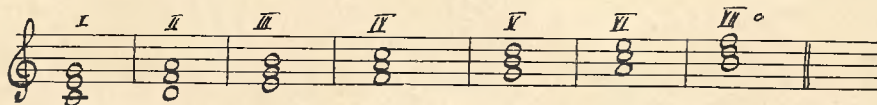
Wszystkie akordy septymowe i ich przewroty są akordami dysonującemi, wymagając dalszego prowadzenia i z tego powodu nie mogą być użyte jako zakończenie.

Trójdźwięk jako zakończenie utworu użyty może być w formie tonu podstawowego (wszystkie głosy schodzą się na tonie podst.). W dwugłosie wystarczy tercja albo seksta, niekiedy nawet pusta kwinta jako zakończenie.

Z interwałów tworzy się akordy, z których najważniejszy jest trójdźwięk. Składa się z tonu podstawowego, tercji i kwinty.

Ponieważ każdy ton gamy może być tonem podstawowym trójdźwięku, wynika stąd, że w każdej tonacji jest 7 trójdźwięków możliwych.

Następująca tablica wskazuje trójdźwięki w C-dur:



Także w tonacji molowej jest tworzenie trójdźwięków 7 razy możliwe.



Jak widać, interwały trójdźwięków są różne. Rozróżniamy 4 gatunki trójdźwięków, a to:

1. podstawowy ton — wielka tercja — czysta kwinta
trójdźwięk durowy.
2. podstawowy ton — mała tercja — czysta kwinta
trójdźwięk molowy.
3. podstawowy ton — mała tercja — zmniejszona kwinta
trójdźwięk zmniejszony.
4. podstawowy ton — wielka tercja — zwiększona kwinta
trójdźwięk zwiększony.

Durowe trójdźwięki w tonacjach oznaczamy wielką cyfrą rzymską, molowe trójdźwięki małą, zmniejszone z o po cyfrze, zwiększone przez zw. — system Riemanowski.

Jak wynika z tabeli, durowe trójdźwięki znajdują się na I, IV, V stopniu tonacji durowej, na V, VI stopniu w tonacji molowej.

Molowe trójdźwięki znajdują się na II, III i VI stopniu tonacji dur, VI i IV stopniu w tonacji molowej.

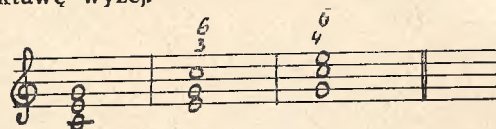
Trójdźwięk zmniejszony znajduje się na VII stopniu dur i na II i VII stopniu tonacji molowej. Zwiększony trójdźwięk znajduje się tylko na III stopniu tonacji molowej.

Zatem każdy trójdźwięk durowy może mieć pięciokrotne znaczenie — jako I, IV, V stopień tonacji durowej i jako IV i V stopień tonacji molowej.

Na przykład: g' h' d'' może być akordem: w G-dur I stop., D-dur IV stop., c-mol V stop., h-mol VI stopień.

Podobnie ma się rzecz z molowym zmniejszonym trójdźwiękiem. Okoliczność ta, że trójdźwięk może być różnie interpretowany, posiada wielkie znaczenie dla modulacji (przejście do innej tonacji) — opierającej się na tem założeniu.

Przewrót trójdźwięków odbywa się przez przeniesienie tonu podstawowego o jedną oktawę wyżej.



Akordy te nazywamy podług interwałów 6 i 6 3 i 4.

Oprócz trójdźwięku najważniejszym akordem jest akord septymowy. Także i ten może być na każdym tonie gamy zbudowany i składa się z tonu podstawowego: 3, 5 i 7.



Z tych 7 akordów najważniejszym jest akord piątego stopnia, t. j. D₇. Oprócz niego również ważnym jest zmniejszony akord septymowy VII st. w mol. Inne akordy nazywamy pobocznymi akordami septymowymi. Również akord septymowy posiada o jeden ton więcej, zatem posiada także o jeden przewrót więcej niż trójdźwięk.



Trzy przewroty akordu septymowego nazywamy podług ich interwałów 6 6 6 5, 4 i 4 3 3 2

Łączenie akordów podług ustalonych zasad tworzy treść nauki harmonji.

Należy zwrócić uwagę z punktu widzenia muzycznego na uboczne tony harmoniczne.

Melodia nie używa tylko tonów harmoniczných, lecz porusza się zupełnie niezależnie od harmonji, a zaś punkt kulminacyjny i zwrot melodji prawie zawsze zaznaczony jest przez tony harmonji.

Tony, które leżą poza obrębem harmonji, nazywają się tonami nieharmonicznymi i występują w dwóch formach: jako nuty przejściowe i zamienne.

Nuty przejściowe są to takie nuty, które „przechodzą” z jednego tonu harmonicznego

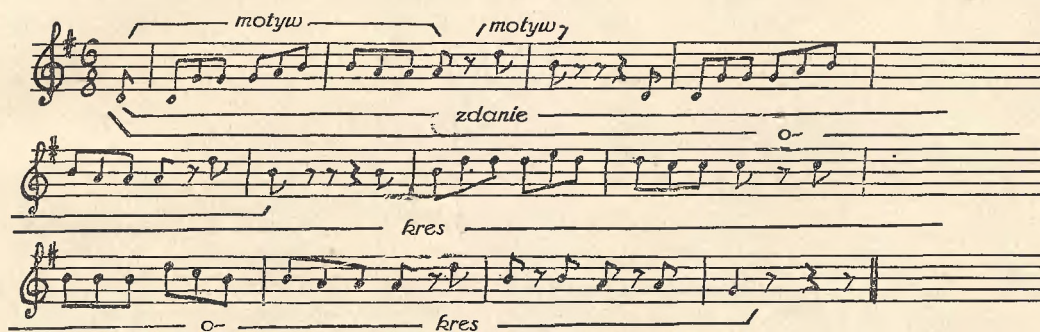
na drugi. Np. trójdźwięk: c—e—g melodia brzmi: c, d, e, f g, to nuty d i f są nutami przejściowymi. Natomiast na tym samym trójdźwięku brzmią tony melodyjne e, f, e, albo e, a, g, to wtedy tony f, a, ponieważ się z tonem harmonicznym zmieniają — nazywamy je nutami zmiennymi.

Krótko ujęta nauka o formach muzycznych.

Każdy utwór muzyczny posiada pewną linię, którą nazywamy melodią. Melodia analogicznie do zdania w języku posiada odcinki, które je porządkują. Motyw jest najmniejszą częścią melodji. Dwa wzgl. więcej motywów tworzy zdanie, dwa wzgl. więcej zdań tworzy okres.

Podstawą tworzenia melodji jest śpiewana pieśń, przeto najprostsze formy melodyjne nazywają się formą pieśni.

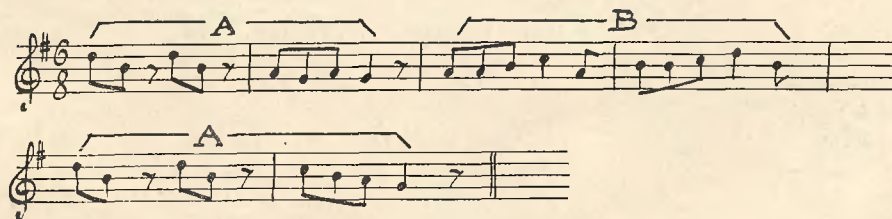
Rozróżniamy jednoczęściową formę pieśni, której części tworzą zamkniętą całość. Przykładem takim jest niżej podana pieśń.



Dwuczęściową formę pieśni oznaczamy A—B, jak wynika z piosenki Webera.



Trójczęściową formę pieśni posiada szemat: A—B—A albo A—B—C; jako przykład służyć może piosenka Kukułka.



Forma pieśniowa jest podstawą form muzycznych.

Zasadniczą formę nadaje niekiedy cel kompozycji. Widzimy to w muzyce tanecznej. Marsz musi mieć celowo takt $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{2}$, $\frac{6}{8}$. Dlatego jego okresy składają się z ośmio- lub szesnastotaktowych zdań.

Walc składa się zwykle z 8—32-taktowych okresów. Nieparzyste okresy 7mio- i 9cio-taktowe nie istnieją w muzyce tanecznej. W niektórych menuetach Haydnowskich kwartetów spotykamy je jednak, i tam brzmią szczególnie pięknie. Formy taneczne odgrywały już wielką rolę w muzyce starych mistrzów.

J. S. Bach i współcześni mu Händel, Couperin, Rameau i inni układali ze szczególnem zamiłowaniem szereg tańców w tak zwane suity. Suity w dosłownem tłumaczeniu znaczą: następstwo. Zwykle stare suity są utrzymane w jednej tonacji i zawierają zwykle następujące tańce: Allemande, Courante, Bourre, Gavotte, Sarabande, Air, Menuetto, Loure i Gigue.

Jak wynika z nazw, poszczególne tańce są pochodzenia hiszpańskiego i francuskiego.

Dla pianisty najważniejszych jest sześć suit angielskich i francuskich J. S. Bacha, które tylko tem się różnią od siebie, że angielska suita ma dłuższe preludjum na wstępie, podczas gdy francuska suita zaczyna się zaraz tańcem.

Ze starych tańców odegrał menuet szczególniejszą rolę w późniejszej muzyce wielkich mistrzów.

Prawie każda symfonia Haydna i Mozarta zawiera menuet jako część wesołą.

Beethoven przyjął tę formę do swych symfonij i przez rozszerzenie i powiększenie liczby taktów oraz przyspieszenie tempa, stworzył t. zw. scherzo (wymowa: skerco). Rozbudował scherzo szczególnie A. Bruckner. Oprócz muzyki symfonicznej, rozwijała się w dalszym ciągu forma taneczna menuetu. Z tej formy powstał (na wzór) w połudn.-niemieckich krajach t. zw. Ländler albo „taniec niemiecki” (Schubert), a w następstwie walc wiedeński (Launer, Strauß).

Najważniejszą formą, którą uprawiali wielcy kompozytorowie z wielkiem zamiłowaniem, to forma warjacji.

Także ta forma ma swój początek w tańcu. Taniec ten nosi nazwę passacaglia (passcaille), po polsku = „kołucie stąpanie”. Składa się z 4—8-taktowego basu, który się ciągle powtarza, zaś ponad nim przewijają się ciągle inne melodie.

Później nietylko opierano warjacje na temacie basu, lecz tworzone własną melodię, najczęściej w krótkiej formie pieśniowej, którą w różny sposób zmieniano i upiększano.

Warjacje fortepianowe uprawiali prawie wszyscy kompozytorowie od Bacha do Brahmsa.

Taksamo rondo ma swój początek w tańcu. Rondo jest 3-częściowe A—B—A (tonika — dominante — tonika). Solo można uważać za zdanie boczne C. Forma przedstawiałaby się w całości następująco: A—B—A—C—A—B—A. Dalsze solo D przedłużyłoby tę formę odpowiednio.

Podobną formę ma każde rondo, przyczem często temat rondo powraca w różnych warjacjach.

Najlepiej rozwiniętą formą jest forma sonatowa, która przez Haydna, Mozarta i Beethovena osiągnęła szczyt doskonałości. Część pierwsza każdej symfonii, każdej sonaty fortepianowej, kwartetów smyczkowych utrzymana jest w tej formie.

Forma sonatowa składa się z grupy tematycznej na tonice (podstawowa tonacja utworu), po której następuje grupa tematyczna na D (V stopień tonacji podstawowej).

Nazywamy je: zdanie główne i zdanie boczne. Naprzykład: Jeśli zdanie główne jest w C-dur, to zdanie boczne będzie w G-dur. Jeśli zdanie główne jest w molowej tonacji, to zdanie boczne znajdzie się w tonacji równoległej durowej. Np. zdanie główne w g-mol — zdanie boczne B-dur.

Obie grupy tematyczne są często powtarzane, a to dlatego, aby słuchaczowi dane melodie dobrze w pamięci utrwalić, celem zrozumienia przetworzenia.

Po powtórce następuje przetworzenie. Tutaj opracowane (przetwarzane) są tematy:

główny i poboczny, gdzie odbywa się modulacja do najróżnorodniejszych tonacji, a poszczególne motywy i okresy (niektóre) występują kontrapunktycznie. Następuje powrót zdania głównego. Ten powraca najczęściej niezmiennie. Następnie pojawia się zdanie boczne na tonice (nie na dominancie).

Zatem forma sonatowa składa się z 5ciu części, a to: ze zdania głównego, bocznego, przetworzenia, zdania głównego i bocznego na tonice.

Przy utworach większych rozmiarów dołącza się Codę jako zakończenie.

Dla lepszego zrozumienia formy sonatowej należy przestudjować tę formę na różnych odchyleniach podanych reguł, które tę formę ożywiły i urozmaiciły.

Forma sonatowa należy do najlepiej rozwiniętych form w muzyce, w której myśli swoje wypowiadali najwięksi mistrzowie wszystkich czasów.

Jak bardzo rozszerzać można tę formę, wynika z małej symfonji Haydna i dziewiątej symfonji Beethovena, porównując pierwsze zdanie. Mimo anormalnej różnicy co do długości, mają obie symfonje tę samą formę za podstawę.

Od czasu Berlioza i Liszta pojawiają się dowolne formy, zawierające pewien program.

Taką muzykę nazywamy muzyką programową, przy pomocy której nie tylko wyrażamy uczucia, lecz także rzeczy konkretne.

Już J. S. Bach, który w capriccio na temat odjazdu ukochanego przyjaciela przedstawił ból pozostałych trąbką poczytłona, turkot odjeżdżającego wozu, tworząc w ten sposób muzykę programową. Także Haydn w swoich oratorjach „Stworzenie” i „Pory Roku” stworzył muzykę programową. Lecz dopiero w późniejszych latach rozbudowano ten rodzaj muzyki.

Wartość tego rodzaju opisów, w których zjawiska przyrody (burza) i inne zdarzenia ilustruje muzyka, są potępiane przez zwolenników muzyki absolutnej. Ponieważ tę formę uprawiali i uznali wielcy mistrzowie

(genjusz Beethoven), przeto sposobu wyrażania konkretnych rzeczy przez muzykę nie można tak szybko usunąć.

Dla pianisty, zajmującego się muzyką wokalną, ważna będzie ze względu na akompaniament forma muzyki wokalne.

Wielkie znaczenie oprócz pieśni mają opera i muzyka kościelna. Ze względu na olbrzymi materiał nie zajmujemy się bliżej temi formami.

Do teorii muzyki należą różne znaki, które regulują siłę natężenia tonu i szybkość jednostki czasowej. Najbardziej używane są następujące znaki, które zarazem krótko wyjaśniamy:

- ff — bardzo mocno (fortissimo)
- f — mocno (forte)
- mf — średnio mocno (mezzoforte)
- crescendo — wzmacniając
- sfz — z chwilowym naciskiem (sforzato)
- mp — nawpół cicho (mezzopiano)
- p — cicho (piano)
- pp — bardzo cicho (pianissimo)
- diminuendo — umniejszając
- piu — więcej
- poco — mało

Tempa:

- Presto — pośpieszenie
- Allegro — prędko, wesoło
- Allegretto — zwinnie
- Andante — umiarkowanie, nie za wolno
- Moderato — umiarkowanie
- Adagio — dość wolno
- Grave — ociężale
- Lento — bardzo powoli
- Ritardando — opóźniając
- Accelerando — przyśpieszając

Zwyczaj notowania wszelkich znaków w języku włoskim pochodzi z czasów około 1800 r., kiedy to prawie wszystkie opery i sale koncertowe Europy zajęte były przez muzyków i śpiewaków Włochów. Tu i tam dążono już do użycia wyrażen swojego języka; wielkie zasługi na tem polu położyli R. Wagner i R. Schumann.

Przyzwyczajenie to jednak tak się zakorzeniło, że nie tak łatwo da się to usunąć — zatem wyłania się konieczność przyswojenia tych wyrażen w języku włoskim.

Oprócz wyżej podanych określeń, istnieją określenia mniej używane. Można je zrozumieć przy pomocy leksykonu.

Pozatem istnieją jeszcze inne środki pomocnicze dla kompozytora, które jasno i wyraźnie wyrażają jego wolę, są to łuki i kropki.

Podane znaki służą dla lepszego określenia idei kompozytora podczas interpretowania jego dzieł.

Dla dobrego frazowania należy uwzględniać łuki, linię melodyjną, siłę tonu, akcent rytmiczny oraz czynić myśl muzyczną zrozumiałą.

Nie wystarczy wszystko wiedzieć, lecz trzeba przez ćwiczenie tak daleko doprowadzić, aby wszystkie znaki wykonywano podświadomie — potem można swoją uwagę skierować wyłącznie na zawartość duchową kompozycji; wtedy wiedza jego stanie się umiejętnością.

Znajomość nut, kluczy, tonacji, znaków, interwałów i akordów jest dziedziną nauki muzyki; łączenie akordów i ich znaczenie w poszczególnych tonacjach należy do nauki harmonii.

Współbrzmienie kilku melodyj podług pewnych prawideł należy do nauki kontrapunktu.

Dzieleniem utworów muzycznych na tańce, sonaty, symfonie, koncerty i t. d. zajmuje się nauka o formach muzycznych i kompozycja.

Wszystko razem tworzy dział teorii muzyki. Poleca się każdemu pianiście jaknajdokładniejsze poznanie tej dziedziny wiedzy muzycznej. Ludzie subtelni odczuwają treść muzyki nawet bez znajomości teorii muzyki.

Ponieważ subtelność muzyczna kierowana jest u każdego człowieka w mniejszym wzgl. większym stopniu rozumem, przeto kształcenie ducha ułatwi i podniesie bezwzględnie rozkosz muzyczną.

Głębsze wiadomości teoretyczne zdobyć można tylko przy pomocy nauczyciela oraz odpowiednio dobranej literatury muzycznej. Niektóre z nich podajemy:

Nauka o muzyce: A. Prosnitz, H. Riemann.

Nauka harmonii: E. F. Richter, L. Thuille, A. Halm, A. Schönberg, H. Riemann.

Kontrapunkt: Fux, G. Albrechtsberger, Bellermann, E. F. Richter, A. B. Marx, H. Riemann.

Nauka o formach: L. Bussler, A. Richter, R. Stöhr, St. Krehl.

Właściwa gra na fortepianie.

Równocześnie z ukończeniem początków teorii można rozpocząć pierwsze palcówki.

Od prawidłowego trzymania ramion i ręki zależeć będzie uderzenie i sposób wydobywania tonu.

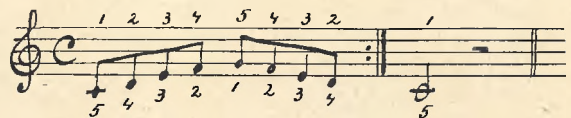
Nie jest wcale obojętne, w jaki sposób uderza się o klawisz, jaki ruch wykonuje palec i ramię lub które palce uderzają o klawisze.

Prawidłowe trzymanie się przy fortepianie bez pomocy nauczyciela jest prawie niemożliwe — pomimo tego podajemy kilka zasadniczych reguł.

Błędem jest rękę trzymać tak nisko, aby palcom utrudniano uderzanie klawiszów. Rękę należy tak trzymać, aby palce mogły się swobodnie nad klawiszami poruszać. Ramię trzymać lekko i bez nadwyrężenia rozluźnić,

(sztywne trzymanie jest błędem). Unikać gwałtownych ruchów.

Celem nauczania się dobrego trzymania ręki są ćwiczenia w zakresie 5-ciu palców.



Przy tej ruchomej liczbie nut można przez cierpliwość i pilność oraz przez samoobserwację tyle się nauczyć, że ma się pojęcie o trudnościach, jakie trzeba pokonać celem uzyskania dobrego trzymania ręki.

Dopiero wtedy, kiedy poprawne trzymanie ręki stało się zwyczajem, następują ćwiczenia



Jak nie należy trzymać rąk.

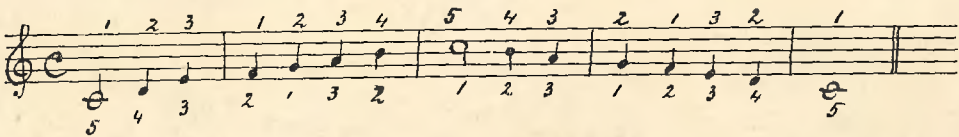


Właściwe trzymanie rąk.

podkładania drugiego palca. Wynika stąd, że gamy są najlepszym materiałem ćwiczeniowym

dla podkładania, ponieważ kształci się równocześnie słuch tonalny.

Opalcowanie gamy C-dur.



Podkładanie dużego palca odbywa się w ten sposób, że kiedy trzeci palec jeszcze leży na e, duży palec posuwa się już pod palec środkowy. Dopiero przy uderzeniu (opuszczeniu) dużego palca podnosi się palec środkowy.

Naodwrot przekłada się palec środkowy ponad duży palec przy powrocie.

Jeżeli gama ma być zagrana przez więcej oktaw, uderza się palcem pierwszym zamiast piątym.

Podajemy opalcowanie gam: to samo opalowanie, w C-dur, mają także te tonacje, które zaczynają się dolnymi klawiszami z małymi odchyleniami w F-dur i H-dur.

Lewą rękę obowiązują te same prawidła, lecz w porządku odwrotnym.

Gamy najlepiej ćwiczyć w obrębie jednej oktawy; najpierw każdą ręką oddzielnie, a następnie oboma razem. Poleca się gamy grać

kolejno podług okręgu kwintowego, potem następuje kolejność okręgu kwartowego. Po dokładnem i bezbłędnem opanowaniu gamy w jednej oktawie, przechodzi się do gam przez dwie oktawy.

Następnie przychodzą gamy molowe, przy których należy zwrócić uwagę na to, że harmoniczne i melodyjne tonacje molowe mają inne opalcowanie.

Staranne zwracanie uwagi na opalcowanie gam oszczędzi później wiele wyłaniających się trudności.

Jeśli uczeń opanował tonacje durowe i molowe przez cztery oktawy, to przystąpi do grania gam w tercjach i sekstach. Opalcowanie jest to samo, co w oktawach. Gamy należy także ćwiczyć w przeciwnym kierunku przez trzy oktawy.

Gamy z podwójnymi tercjami należą już do studjum wyższego, i są stosunkowo trudne.

Równolegle z ćwiczeniem gam idzie studjum trójdźwięków i akordów septymowych. Trójdźwięki ćwiczy się najpierw trójdźwiękowo z wszystkimi przewrotami. Rozłożony trójdźwięk ma to samo opalcowanie, co trójdźwięk przy równoczesnem uderzeniu. Jeśli trójdźwięki są dobrze opanowane, to dodaje się oktawę tonu zasadniczego dla ćwiczenia akordu.

Następują dalej wielkie rozłożenia, przy których najważniejszą rolę odgrywa podkładanie palca.

Taksamo postępujemy z akordem dominant-septymowym. Najpierw czterogłosowo, a następnie pięciogłosowo, pełny i rozłożony, potem dopiero rozłożony przez cztery oktawy.

Dominantseptymowy akord ćwiczyć w durowych tonacjach, zmniejszony dominantseptymowy w molowych tonacjach.

Septymowe poboczne są dobrym materiałem ćwiczeniowym, niestety zaniedbywanym — a także zmniejszone i zwiększone trójdźwięki.

Zasady opalcowania w gamach i akordach są już ustalone.

Z nut wolno wtedy grać, kiedy ręka i palce są zupełnie opanowane. Czytanie nut absorbuje zawsze tyle uwagi, że łatwo nastąpić może zapomnienie tego, czego się uczeń przedtem nauczył.

Dopiero wtedy, kiedy palce opanują interwały bez pomocy wzroku, może się oko i umysł zupełnie zająć samemi znakami nutowymi.

Prawie każda dobra szkoła gry na fortepianie zawiera proste ćwiczenia z towarzyszeniem nauczyciela. Jest to bardzo ważne, ponieważ ucho i zdolność pojmowania muszą być jaknajprędzej przyzwyczajane do brzmienia harmonicznego.

Do dobrych szkół gry na fortepianie należą: K. Czerny, J. Schmitt, Köhler, Lebert, Stark, Breithaupt i inne.

Podobnie jak przy nauce czytania postępujemy z początkami gry na fortepianie. Dopóki uczeń czyta tylko litery, sprawia mu to wiele mozolnej pracy; dopiero po zrozumieniu słowa powstającego z liter można płynnie czytać. Naturalnie należy do tego opanowanie się z po-

trzebnymi znakami; wtedy zmechanizowane już umiejętności znikają w podświadomości.

Konieczna jest na początku gra na cztery ręce. Jest dosyć takich kompozycji, które się poruszają w obrębie pięciu tonów i unikają podkładania. Są niemi: Diabelli, Wohlfahrt, Reinecke i inni; nabyć je można w każdym składzie nut.

Gdy uczeń opanował zasady gry na fortepianie, może przez granie na cztery ręce poznać prawie całą literaturę muzyki kameralnej i orkiestralnej.

Rozpoczyna się od łatwych triów i kwartetów Haydna i Mozarta, postępując powoli do symfonji wraz z Beethovenem.

Mamy także oryginalne kompozycje fortepianowe na cztery ręce, specjalnie Mozarta, Schuberta i Schumanna.

Przez granie na cztery ręce można poznać muzykę kameralną, która w układzie oryginalnym częstokroć jest niedostępna; dzieła na dwie ręce są trudne i dla poznania prawdziwej literatury artystycznej bardzo ważne.

Nie powinno się zaniedbywać bogactwa utworów literatury fortepianowej na dwie ręce. Jako studjum niechaj służą dzieła wielkich mistrzów od Bacha do Brahmsa, kiedy technika gry tak daleko postąpiła, że gwarantuje za wykonalność i posuwanie się naprzód w tego rodzaju literaturze. Sposobność daje bogata literatura.

Posiadamy tak wiele etiid fortepianowych, że życie człowieka jest niewystarczające, aby je tylko przegrać. Przedewszystkiem K. Czerny, nauczyciel F. Liszta, napisał niezliczoną ilość. Jego kompozycje fortepianowe dochodzą do opusu 861 i zawierają do 60 etiid w jednym opusie. Jeszcze po stu latach są często używane, że można powiedzieć: niema znakomitego wirtuoza, któregooby Czerny nie uczył. Etiudy Czernego można stosować od samych początków do najwyższego wykształcenia.

Oprócz Czernego posiadamy cały szereg znakomitych kompozytorów fortepianowych, których często gramy: Behrens, Bertini, Löschhorn, Clementi, Cramer, Moscheles, Hummel, Kalkbrenner, Schmitt, Chopin, Liszt, Schumann.

Obok etiid i gam należy także grać palcówki, najlepszym zbiorem tego rodzaju są Taussig, Chrysander, Pischna, Brahms, Thümer, Meyer - Mahr, Breithaupt.

Sonaty i kompozycje koncertowe przewyższają wielokrotnie literaturę etiudową.

Przez granie sonat i innych utworów dochodzi uczeń po długich przygotowaniach do właściwego celu studjum.

Po kilku latach wędrówki przez suche szkoły palcówek, gam i akordów rozłożonych, wskazówek teoretycznych i t. p. otwiera się cudna dolina z przepięknymi widokami. Jest to dziedziina prawdziwej muzyki, w której się mieszczą głębokie myśli największych mistrzów wszystkich czasów.

Można zacząć już od literatury sonatowej, jeśli uczeń gra szkołę „Geläufigkeit” op. Czernego. Najpierw sonatiny Clementiego i zbiór łatwych sonat, których jest wiele. Następnie Mozart i Haydn, także łatwiejsze sonaty Beethovena. Gdy uczeń osiągnął ten poziom sprawa mu praca twórcza wielką radość, także wszelki przymus do ćwiczenia jest zupełnie niepotrzebny. Początki są już pokonane, następuje kształcenie smaku ucznia przez odpowiedni dobór dobrych dzieł. Drogi błędne to stawianie sprawności technicznej — wirtuozjeri ponad muzykę. Literatura nasza zawiera dużo dzieł, które „pianistycznie” są efektowne, muzycznie bezwartościowe. Pochodzą one z czasów początku tamtego stulecia, gdzie ludzie lubowali się w wielkiej sprawności palcowej na niekorzyść głębokiej myśli muzycznej. Okres takiej wirtuozjeri już minął. Gra się znów Bacha, Beethovena i Brahmsa zamiast Dreischoka, Hüntena i Kalkbrennera.

Dobry smak ucznia kształcić należy na utworach pisanych dla klawicymbału. Obecnie dopiero zaczynamy wydawać utwory w dobrem opracowaniu.

Do najważniejszych z starych kompozytorów należy Bach, którego dzieła służą nie tylko dla opanowania technicznego fortepiana, lecz do wyrobienia ogólnej umiejętności muzycznej. Jego znakomite utwory fortepianowe poleca się w następującej kolejności studjować: małe preludja, dwu- i trzygłosowe inwencje, suity francuskie i angielskie, koncerty włoskie, partyty,

koncerty fortepianowe, Wohltemperiertes Klavier, warjacje, fantazje chromatyczne i fugi.

Dzieła Bacha mogą towarzyszyć nauce od pierwszych początków do końca studjum. Kto opanował całość, szczególnie „Wohltemperiertes Klavier”, ten wspaniały zbiór fortepianowy, posiada skarb, bez którego nie będzie się mógł obyć przez całe życie.

Obok Bacha pisali dobrą muzyką fortepianową w jego okresie Händel i Scarlatti. Dzieła Händla są poważne i pełne godności, zaś Włocha Scarlattiego pogodne i tryskające temperamentem.

Styl przejściowy od J. S. Bacha do Haydna tworzy drugi syn Bacha, Filip E. Bach.

Okres klasyków rozpoczyna Haydn, który napisał na fortepian dużo sonat, muzyki kameeralnej i dwa koncerty fortepianowe. Jego dzieła są łatwe i przemawiające, przytem pełne uczucia i serdeczności.

Niezrównany genjusz Mozarta poznać można z sonat fortepianowych i innych utworów fortepianowych. Pisał dużo sonat, fantazyj, które można w dobrych wydaniach łatwo sprowadzić. Dla bliższego poznania Mozarta posłużyć może spis dzieł Köchla. Książka ta zestawia chronologicznie wszystkie dzieła. Prawie przy wszystkich dziełach Mozarta znajdziemy litery K. V. i jego liczbę, co oznacza: Köchel — spis i numer dzieła.

Trzecim wielkim klasykiem jest L. v. Beethoven. Jego sonaty stanowią szczyt techniki kompozytorskiej i inwencji, która nie da się przekroczyć. Niektóre wydania sonat Beethovena ułożone są podług stopnia trudności — wzgl. znaki odpowiednie podają stopień trudności.

Ostatnie sonaty Eroica — warjacje i koncerty fortepianowe są możliwe do wykonania przez uczniów najwyższych klas fortepianu. Są także łatwiejsze sonaty Beethovena, które mogą poprowadzić w krainę ducha tytana.

Równocześnie z Beethovenem żyje Fr. Schubert, który nie tylko jako pieśniarz ma wielkie znaczenie, lecz także jako kompozytor fortepianowy. Jego sonaty, impromptus, fantazje itp. należą do najlepszych dzieł, jakie na fortepian napisano. Jego styl fortepianowy jest bardziej nowoczesny od Beethovena.

Po klasykach następuje okres wirtuozerii, która ma wielkie znaczenie dla techniki fortepianowej, dla muzyki jako sztuki jest równoznaczny z cofnięciem się o krok wstecz w stosunku do muzyki klasyków.

Z okresu wirtuozerii wyrosli jednak kompozytorowie, którzy przywrócili fortepianowi właściwy cel, t. j. uważali go jako środek do odtwarzania myśli mistrzów. Są nimi Liszt i Chopin, jako kompozytorowie „fortepianowi”. Stworzyli oprócz wartościowych utworów fortepianowych cały szereg etiud, które odegrały wielką rolę dla rozwoju techniki.

F. Mendelssohn i R. Schumann jako romantycy stworzyli dzieła, których styl romantycznego uczucia leży w instrumencie.

Do wielkich mistrzów stylu fortepianowego w nowych czasach, należą: J. Brahms i M. Reger. Kto potrafi ich dobrze zagrać — może sobie powiedzieć, że jest dobrym pianistą.

Uprawiania muzyki tanecznej nie należy uważać za błędną drogę wtedy, kiedy nie ograniczamy się tylko do jej wykonywania. Muzyka ta zawiera drogocenne wartości myśli artysty, która jest jakby jednym z ogniw wielkiej dziedziny muzycznej.

Należyty obraz olbrzymiej literatury fortepianowej stworzyć sobie można przez zapoznanie się z katalogami wielkich nakładów (Breitkopf i Härtel, Peters, Steingräber, Universal Edition i t. d.).

Instrument, który prawie wszystkich kompozytorów pobudził do pisania dzieł oryginalnych, uważać musimy za najważniejszy w naszej kulturze muzycznej.

Posiada wielką wartość artystyczną (pomijając jego wartość realną). Służy jako akompaniament do śpiewu solowego i innych instrumentów. Towarzyszenie śpiewowi solowemu tworzy osobny dział dla siebie.

Od prostej pieśni ludowej i dziecięcej do pieśni artystycznej H. Wolfa prowadzi daleka droga. Podstawy akompaniamentu są te same.

Towarzyszący musi się wszystkim wzruszeniom śpiewaka poddać bez przesady, musi on wywołać odpowiedni wyraz głosu przy równoczesnym podporządkowaniu się — całość utworu wokalnemu stale mieć na oku.

Sztuka ta nie jest bardzo rozpowszechniona, stanie się rozkoszą przez ustawiczne doskonalenie się, której żaden inny nie będzie w stanie dotrzymać kroku.

Także literatura wokalna jest niezmiernie bogata. Od prostej pieśni i chorału do pieśni artystycznej, od zwykłej arji Händla do pieśni Brahmsa i Regeera stawiane są za odmienne zadania początkującym oraz wirtuozom.

Nieco łatwiejsze jest towarzyszenie instrumentom i muzyce kameralnej.

Występuje tutaj fortepian samodzielnie niż przy śpiewie solowym i jest instrumentem równowartościowym względem smyczkowych i dętych instrumentów. Należy zwracać przeto uwagę na prawidłowość stylu fortepianowego, który ma tutaj w większym stopniu zastosowanie niż przy akompaniamentach pieśni.

Technika gry koncertu fortepianowego z towarzyszeniem orkiestry jest najtrudniejsza. Tu może tylko wybitny wirtuoz coś zdziałać.

Chcąc zostać wirtuozem, jest wychowanie od młodości przy wielkim uzdolnieniu nieodzowne. Wielcy mistrzowie fortepianu, jak Liszt i Rubinstein, byli we wczesnej młodości t. zw. „cudownymi dziećmi”. Często swoje piękne czasy dziecięce i całe życie, swój czas i zdrowie (Mozart) poświęcali rozwojowi swych talentów. Studjum od 6 do 8 godzin dziennie nie należy do rzadkości. Z tego powodu zbyt jednostronne życie jest następstwem takiego zupełnego poświęcania się sztuce.

W istocie jest fortepian tylko środkiem do celu dla człowieka wykształconego, a celem jest poznawanie piękna sztuki. Czas i trud, potrzebny do nauki przy odpowiednim talencie, nie jest stracony.

Reguły muzyczne dla domu i życia.

R. Schumann (1810 — 1856).

Co znaczy być muzykalnym? Nie jesteś muzykalnym jeżeli twoje oczy bojaźliwie skie-

rowujesz na nuty i utwór mozolnie grasz do końca, jeżeli ktoś przewróci dwie kartki na-

raz, a potkniesz się, nie możesz grać dalej. Jesteś muzykalnym, jeżeli w nowym utworze odgadniesz mniej więcej, co następuje dalej, jednym słowem, jeżeli muzykę będziesz miał nie tylko w palcach, lecz także w głowie i sercu.

*

Gamy i palcówki ćwicz pilnie! Wielu ludzi sądzi, że przez kilkogodzinne ćwiczenie dziennie do późnego wieku wszystko osiągnie. Wygląda to tak, jakby ktoś uczył się coraz szybciej wymawiać a b, c. Wykorzystaj swój czas lepiej!

*

Graj w takcie! Gra niektórych wirtuozów wygląda jak chód pijanego. Nie bierz sobie takich za wzór! Ucz się odmłodu harmonji!

*

Nie brzdąkaj na fortepianie! Siadaj do instrumentu i graj utwór zawsze w całości! Zwalnianie i przyspieszanie tempa należą do błędów.

*

Staraj się, łatwe ćwiczenia pięknie i poprawnie zagrać; jest to bezwarunkowo lepsze, niż przeciętne wykonanie utworów trudnych.

*

Trzymaj instrument czysto nastrojony!

*

Utwór musisz opanować nie tylko przy pomocy palców, lecz także psychicznie.

Wraz z melodją trzeba się wyuczyć harmonji.

*

Podczas grania nie zwracaj uwagi na słuchaczy!

*

Pilność i wytrzymałość poprowadzą cię na wyżyny gry fortepianowej.

Ślodyczami nie wychowuje się dzieci na ludzi zdrowych. Jak potrawa cielesna, tak też i duchowa musi być prosta, zdrowa i silna.

*

Nie szukaj sprawności technicznej, t. zw. brawury! Interpretuj tak utwór, jak sobie go kompozytor wyobrażał!

*

Nie zaniedbuj żadnej sposobności wspólnego grania w duecie, triu itp. Gra twoja stanie się płynną i pełną rozmachu. Akompanuj także śpiewakom!

*

Graj w ten sposób, jak gdyby cię słuchał mistrz!

*



Wytrzymanie fermaty.
J. Brahms przy fortepianie.
Rysunek Willy v. Beckerath.



Literatura fortepianowa ułożona podług stopnia trudności.

Przytoczone utwory rozpoczynają się łatwymi etiudami i utworami, aby przez sonatiny, sonaty i studjum biegłości przejść do poważnej i trudnej muzyki. Równocześnie należy ćwiczyć gamy, ćwiczenie i utwory, które umożliwią zdobycie pewnej sprawności technicznej, zaś przez zmianę w pracy podtrzymujemy chęć do pracy.

- Köhler, Louis: Szkoła gry na fortepianie, Edition Peters.
- Schmidt, Hans: Op. 30, I. zeszyt.
- Diabelli: Op. 149, na cztery ręce.
- Czerny: Op. 139, 100 ćwiczeń.
- Schytte, Ludwig: Op. 69, Z wesołego życia dziecięcego.
- Bertini: Małe utwory (Kleine Stücke).
- Clementi: Sonatiny.
- Czerny: Op. 849, Vorschule der Geläufigkeit.
- Bertini: Op. 100.
- Kuhlau: Sonatały.
- Löschhorn: Op. 51, Obrazki dźwiękowe — na cztery ręce.
- Heller: Op. 47, zeszyt I.
- Czerny: Op. 299, Schule der Geläufigkeit, I. zeszyt.
- Diabelli: Op. 163, Radości młodzieży (Jugendfreuden), na cztery ręce.
- Mozart: Sonaty.
- Beethoven: Op. 51, Nr. 1.
- Bach: Małe preludja.
- Löschhorn: Op. 52, zeszyt II.
- Kullak: Op. 62, życie dzieci.
- Haydn: Sonaty.
- Czerny: Op. 299, Schule der Geläufigkeit, II. zeszyt.
- Beethoven: Sonaty.
- Hoffmann: Op. 88, Obrazki nastrojowe (Stimmungsbilder).
- Heller: Op. 46, zeszyt I.
- Grieg: Op. 12, Utwory liryczne (Lyrische Stücke).
- Czerny: I. zeszyt, Kunst der Fingerfertigkeit.
- Mendelssohn: Pieśni bez słów (Lieder ohne Worte).
- Grieg: Op. 54, Liryczne utwory (Lyrische Stücke).
- Schumann: Sceny dziecięce (Kinderszenen).
- Reger, Max: Sonaty.
- Bach: Angielskie suity.
- Bach: Francuskie suity.
- Cramer: Etiudy.
- Schubert: Impromptus.
- Moscheles: Etiudy.
- Hummel: Sonaty.
- Czerny: Kunst der Fingerfertigkeit, II. zeszyt.
- Mozart: Uwertura w stylu Händla.
- Chopin: Nocturno.
- Scarlati: Sonaty.
- Schumann: Humoreska.
- Brahms: Rapsodja.
- Schubert: Sonaty.
- Reger, Max: Utwory na fortepian (Klavierstücke).
- Bach: Wohltemperiertes Klavier.
- Bach: Koncert włoski.
- Brahms: Warjacje.
- Beethoven: Późniejsze sonaty.

Biblioteka Śląska w Katowicach
Id: 0030000757511



III 49430/2