

M A T E R I A Ł Y D O P R A C K U L T U R A L N O - O S W I A T O W Y C H

Seria VII. Wiedza praktyczna
/technika, handel, rolnictwo, medycyna itp./

Nr. 1

Dr. Aleksander Sandecki

ZAPOBIEGANIE CHOROBYM W KOMPANIACH PRACY

1942

Polska Y. M. C. A.

Materiały do prac kulturalno-oświatowych mają służyć pomocą w realizacji programu akcji kulturalno-oświatowej w Ogniskach Polskiej Y.M.C.A.

Nakreślone w nich luźno programy nie są bynajmniej niewzruszalnym szablonem, choćby z uwagi na to, że rozumnie prowadzona akcja o tym charakterze nie może być ujęta w żadne, ścisłe, narzucone, ujednostajnione dla wszystkich, formy.-

Zakładane przy okazji zbiory poezyj i piosenek nie oznaczają bynajmniej, że tylko te czy też wszystkie one, powinny być w danej chwili recytowane czy śpiewane.-

Referaty, ani co do ich formy, ani co do objętości, nie mają narzucać konieczności odczytywania ich pełnej, niezmięnionej treści.-

Pragniemy przez rozsyłanie tych materiałów zastąpić choć w małej części tak poważnie dający się odczuwać brak książki polskiej, tego koniecznego źródła i narzędzia przy opracowywaniu tematów odczytów i pogadanek, pragniemy podsuwać jedynie myśli do dalszego ich rozpracowywania przez powołanych do pracy w terenie oświatowców.-

Na ich to inteligencji, umiejętności prowadzenia pracy kulturalno-oświatowej, dobrym wyczuciu poziomu i potrzeb środowisk w których pracują, spoczywa ciężar przystosowywania i ram i treści, które jako materiał w zarysie od nas otrzymują.-

W związku z tym, starać się będziemy zawsze:

a/ aby materiały przez nas dostarczane były przede wszystkim raczej na poziomie nieco wyższym niż poziom środowisk, dla których w większości są one przeznaczone - łatwiej bowiem zawsze treść popularyzować niż poziom jej podnosić.-

b/ aby materiały były możliwie jak najobszerniejsze, tak aby można było z nich czerpać, wybierać i przerabiać w miarę faktycznych potrzeb środowiska, czasu, okoliczności i t.n.

Chcielibyśmy, aby w ten sposób, biorąc do ręki nasze materiały, nasi pracownicy oświatowi w terenie znaleźli w nich tę pożyteczną pomoc, którą dać im pragniemy.-

Polska Y.M.C.A.

Seria VII. Wiedza praktyczna (technika, handel, rolnictwo, medycyna itp)

Nr. 1. Zapobieganie chorobom w kompaniach pracy .

Dr. Aleksander Sandecki

S p i s r o z d z i a ł ó w .

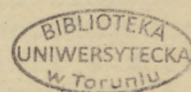
1.	Wyjaśnienia wstępne	str. 1
2.	Higiena osobista (skóra, włosy, paznokcie, zęby, oczy, uszy, ręce, stopy)	" 1
3.	Równowaga układu nerwowego (sen, odpoczynek, rozdrożnienie, choroby umysłowe, otoczenie)	" 3
4.	Odżywianie i woda (restrykcje-ersatz-witaminy-alkoholizm-kalorie- odczyszczenie wody-sпадek wagi)	" 5
5.	Higiena płciowa (abstynencja, deboszeria, prostytutki, zapobieganie chorobom wenerycznym, onanizm, starożytność, małżeństwo)	" 7
6.	Pokaż mi jak mieszkać (czystość baraków, ustępów, dezynfekcja kwater)	" 9
7.	Zapobieganie chorobom zakaźnym (surowice, szczepienia)	" 10
8.	Opatrunek osobisty (zapobieganie zakażeniom przyrannym, typowe zabiegi)	" 12
9.	Choroby z przeziębienia	" 13
10.	Zakończenie	" 15

Warto przeczytać :

Dr. Alexis Carrel " L'homme est inconnu "	wyd. Plon 1941
Dr. J. Lhermitte " Le sommeil "	wyd. Colin 1931
Dr. J. Carnot " Au service de l'amour "	wyd. Besulieu 1942
Dr. Jacques Delarue " La tuberculose "	wyd. Presses Univ. 1941
Dr. G. Entrevau " Monique et son médecin "	wyd. Médicis 1939

1942

Polska Y.M.C.A.



AE
1582782

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

- 1. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 2. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 3. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 4. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 5. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 6. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 7. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 8. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 9. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 10. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 11. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 12. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 13. THE UNIVERSITY OF CHICAGO
- 14. THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

Dr. Aleksander Sandecki

ZAPOBIEGANIE CHOROBY W KOMPANIACH PRACY .

1) Wyjaśnienia wstępne.

Luny pożarów przygasały nad Polską, gdy w jesienną, smutną noc przedzierał się pokryjomu przez lasy i pustkowia ku granicy Obrońca Warszawy, Lwowa, Poznania Zaostrzone rysy twarzy, cera szara od wysiłek i niewyspania, tylko oczy zapalonymi świecą w ciemności, w mózgu kłębią się jeszcze świeże przeżycia tragicznego września, wstrząsający żal miesza się z chęcią odwetu i nadzieją rychłej walki odnowa w Wojsku Polskim ! Czyż mógł się spodziewać, że dobrniejszy na miejsce otrzyma w rękę po krótkim okresie radosnych złudzeń zamiast broni kilof górnik, łopatę, piłę ? Kto mógł przewidzieć polskie kompanie pracy na terenie Francji ? A jednak są one rzeczywistością, która trwa już niemal dwa lata, jak rzeczywistością są rzesze chorych " T.E-ków " w ambulatorium Grupy i stosy świeżych instrukcyj sanitarnych na biurku oddziałowego lekarza o szczepieniu, sterylizacji wody, dezynfekcji, higienie żywienia z kotła, zawszeniu - wszystkie z datą 5 marzec., 18 marzec, 1 kwiecień 1942.-

Po dniu spędzonym w lesie na rębaniu drzewa lub kopaniu rowów, nikomu do głowy nie przyjdzie rzucić okiem na surowe rozkazy i zakazy wywieszane na drzwiach kwatery lub nastawić ucha na sanitarną recytację zdemobilizowanego surwejjanta. A wieczorami w baraku toczą się dyletanckie dyskusje o restrykcjach, kobietach i cierpieniu, podczas gdy w kącie na przychylnie pojąkuje chory kolega. . . Jak zachować zdrowie fizyczne i równowagę ducha ?

2) Higiena osobista .

Prof. Remlinger wykąpał żołnierza w sterylizowanej wannie, wypełnionej destylowaną wodą i następnie dokonał analizy opłuczyn: pod mikroskopem znalazł 1,000,000,000 bakterij wszelakiego typu. Skóra opiera się pod naporem miliarda drobnoustrojów, broniąc im wejścia do wnętrza organizmu, lecz ulec może jak tam wodna pod nadmiarem powodzi. Całotygodniową kąpiel całego ciała i niedzielną zmianę bielizny przyrównują higienie do służby bezpieczeństwa przed zebraniem się zbyt wielkiej masy obfitującego w mikroby brudu. Znana powszechnie jest olbrzymia rola skóry w życiu ludzkiego organizmu. Poł. usuwa z ustroju szkodliwe trucizny i zbędne sole, gruczoły łojowe czynią powłokę w miarę przepuszczalną i elastyczną, zakończenia nerwowe regulują łączność naszą ze światem zewnętrznym, naczynia włosowate utrzymują temperaturę ciała na stałym poziomie,

a nawet meszek włosów ledwie widocznych ma na celu wielkie zadanie, by przez utrzymanie przy skórze cienkiej warstwy powietrza chronić organizm przed nagłym oziębieniem i zapewnić subtelność oddechania skórno. Fizjologowie i histologowie zgłębili gruntownie tajniki tego organu, z wyników tych badań korzysta w pełni higiena i kosmetyka. Konieczność utrzymania czystości skóry nie podlega dyskusji.

Najwięcej interesuje wszystkich racjonalna pielęgnacja skóry owłosionej głowy i właśnie w tej dziedzinie popełnia się najwięcej błędów. Błąd pierwszy: rośliny i gałęzie drzew rosną przez rozmnażanie się i rozwijanie komórek końcowych to też ogrodnik ścina końce gałązek i szczyty roślin, uzyskując w ten sposób piękniejszy wzrost. Rozumowanie to w stosunku do włosów jest humorystyczną pomyłką, bo włos wzrasta przez rozmnażanie się komórek podstawy, komórki, czyli cebulki włosowej i można strzyc włosy nawet co ranka przez długie lata bez żadnego wpływu na wygląd przyszłej fryzury i jakoś włosa. Przeciwnie nawet. Długi włos kobiety wykupuje pyły i brud, chroniąc skórę głowy przed zakażeniem. Błąd drugi: trudno spłukać mydło z włosów podczas mycia głowy zwykłą wodą studzienną lub wodociągową. Wiąca używa się alkalicznych szamponów, dodaje się do wody amoniaku lub sody. Mydło spłukane doskonale, włosy puszyste i lśniące . . . a po kilku miesiącach rozwija się jedna z najczęstszych chorób włosów " trichorrexię nonense " czyli choroba perłowa. Włos rozsadzony w różnych miejscach swej długości w postaci perełkowatych zgrubień wkrótce kruszeje, łamie się, niszczy, umiera. Alkali to wróg N° 1 zdrowego uwłosienia. Błąd trzeci: włosy są suche, " postrzępione", układają się źle. Zatem trzeba (?!) je natłuścić brylantyną, pomadą, masłem! Powstaje hełm zlepionego kołtuna, gładko wylizany, pozbawiający skórę dostępu powietrza, siedlisko ulubione insektów, gnił, grzybków i bakteryj. Wnet łuski łupieżu chorej skóry stają się tak liczne, że pełno ich na grzebieniu, szczotce, ubraniu, poduszce, wszędzie. - O przyszłości uwłosienia decydują lata od 17-25, okres dojrzewania się, gdyż związek włosów z gruczołami płciowymi jest niewątpliwy. Nikt nie widział jeszcze łysiego eunucha. W wieku tym bywa, że zjawiają się łuski początkowo suche, potem coraz bardziej tłuste. Wyrok zapadł. W zakamarkach cebulek włosowych zagnieździł się pasożyt t. zwana spora Malasseza, nie dająca się niczym zabić lub usunąć, chyba wraz z oskalpowaniem. Rozwija się choroba zwana pityriasis sec, potem séborrhée grasse, włosy wypadają coraz częściej szczególnie na szczyt głowy, która z czasem będzie gładka jak kolano. Jak opóźnić rozwój choroby, gdy nie ma lekarstw na jej radykalne wyleczenie? Prostu mydlić włosy bardzo często, cierpliwie, conajmniej przez okres 90-ciu dni, w deszczówce lub wodzie destylowanej i spłukiwać mydło dokładnie. Gdy między jednym myciem a drugim głowy zauważycie wypadanie włosów wciąż nadmierne, znaczy to, że trzeba powtarzać mycie częściej, coraz częściej, ale myć skórę głowy nie włosy! Normalnie dziennie obumiera około 30 włosów, które wypadają dopiero po trzech miesiącach. Oczyszczenie włosów długich z tłuszczu i osadów odbywa się przez szczotkowanie. Grzebień i szczotka do włosów stanowi własność intymną jak szczoteczka do zębów i nie wolno ich nigdy pożyczać koledze. Gdy bardzo dużo łupieżu, poleca się w przed-

dzień mycia głowy, wieczorem, natrzeć skórę głowy wacikiem zamoczonym w oliwie cedrowej. Tylko tymi sposobami potrafił opóźnić postęp łojotokowego łysienia jeden z największych dermatologów świata prof. Sabouraud. -

Omawiając pokolei poszczególne zagadnienia higieny osobistej czują się w smutnym obowiązku przypomnieć, że tzw. żałoba za paznokciami jest najczęściej przyczyną czyraków i flegmon przy zadrapaniu skóry.-

Jeżeli chodzi o technikę codzienną czyszczenia ust, to składa się ona z trzech aktów: usunięcie resztek pokarmowych z przestrzeni międzyzębowych za pomocą wykałaczki, (sto sztuk " cure-dent" kosztuje 2 franki), następnie szczotkowanie możliwie najtrwalszą szczotką łuków zębowych, nie bacząc na początkowe krwawienie dziąseł. Średnio 20 ruchów szczotki od strony wewnętrznej zębów, tyleż samo od strony policzka i 10 razy po powierzchni zgryzowej - po każdej stronie - na dole i na górze . Razem dwieście (200) pociągnięć, których liczenie może być nawet pożyteczną i zachęcającą rozrywką. Wreszcie akt trzeci i ostatni: wypłukanie ust wodą z dodatkiem ewentualnie kilku kropel płynu lekko dezynfekcyjnego np. permanganate de potasse. Do szczotkowania nie konieczne są osławione pasty i szkodliwe mydełka do zębów. Można obejść się bez niczego lub stosować proszek kredowy. Warto przepłukać usta po jedzeniu, nie zaszkodziłoby przepłukać je nieco przed spaniem, by nie zapleśniały resztki kolacji między zębami podczas błędnego snu.-

Oczy chronić przed blaskiem i chemicznymi promieniami słoneca szczególnie w miesiącach wiosennych na południu Francji, za pomocą okularów słonecznych z zielonkawym szkłem, które zatrzymuje promienie ultrafioletowe i pył. Ciało obce, o ile nie wbiło się w gałkę oczną, należy jaknajprędzej usunąć rogiem czystej chusteczki, odwinąwszy powiekę . " Chłupanie " oczu wodą z dodatkiem tabletki borate de soude, kąpiel oczna za pomocą preparatu " obtrex " najlepiej koją podrażnienia wywołane prochem ulicznym, zaterciem itp.-

W przewodzie słuchowym nigdy niczym nie dłużyć. W razie nagłego ogłuchnięcia, np. podczas toalety porannej, trzeba przy okazji zgłosić się do lekarza, bo widocznie nadmiar woskowiny napęczniałej zakorkował ucho. Lekarz dokona płukania.

Nie dopuszczać do bolesnych odcisków na rękach, do nagniotków palców u nóg, cuchnącego pocenia, ropiejących otarć itp. Każdą z tych dolegliwości łatwo usunąć kąpielami częstymi i popularnymi środkami drogeryjnymi jak formalina, talk salicylowy, plastry, lub roztwór permanganate de potasse .

3) Równowaga układu nerwowego .

Jest warunkiem zdrowia i osobistego szczęścia. Do niedawna jedynie kapłani, wieszczowie i prorocy znajdowali recepty na spokój

duszy i sumienia, opisywali warunki w jakich żyć należy w stosunku do samego siebie i bliźnich, by nie załamać się pod wpływem czasowych, ziemskich przykrości. W podręcznikach lekarskich poświęcano zaledwie kilka słów higienie snu i wypoczynku, bez których ośrodki mózgu, rdzenia, cały aparat pni oraz zakończeń nerwowych, system sympatyczny ulegają zaburzeniom. Tymczasem statystyki szpitali amerykańskich wykazują, że chorych nerwowo-umysłowych jest więcej niż wszystkich innych zachorowań razem wziętych. Z innych znów obliczeń wynika, że co dwudziesty człowiek ma szansę być zamkniętym w szpitalu warjatów. Można dostać obłądu przeglądając te szalone zestawienia, a jednak to jest żywa prawda. Higienie układu nerwowego zaczyna medycyna z konieczności, obowiązkowo poświęcać coraz więcej miejsca. Ogólnie znane są takie jednostki chorobowe, jak : neurastenia, hipochondria, histeria, melancholia, mania, dementia, idiotyzm, epilepsja, tabes, paraliż, syringomyelia. . . udoskonalono nawet sposoby ich leczenia wodą, szokami, gorączką, hipnotyzmem i kilka ciekawych szczegółów oraz praktycznych wskazówek podam w drugiej pogadance p.t. " Leczenie chorób w kompaniach pracy ".

Uczucie stałego zmęczenia, ogólnego rozłamania, nieprzewyżnionej niechęci do pracy, rozdrażnienia za byle przyczyną, na które uskarża się obecnie tylu rodaków, czy jeste zwracacie się do lekarza polskiego z prośbą o poradę, o brodek koński i niezawodny, o odpoczynek, urlop, przydział do schroniska " bo chyba przyjdzie mi się położyć tu w błocie i skonać (!) " -- wszystko to poprostu pochodzi stąd, że większość z nas od lat trzech bez mała łamie w taki czy inny sposób przepisy higieny odnośnie snu. Wygodne, odpowiednio długie łóżko z materacem lub siennikiem w miarę wypchanym, poduszka niezbyt niska, lekkie a ciepłe nakrycie, zgodna temperatura pokoju, powietrze stałe czyste i ciszę absolutną - dawały nam w domu rodzinnym sen naprawdę krzepiący. Przed ułożeniem się do snu na godzinę lub dwie posilna lecz nie ciężka kolacja, zapomnienie o troskach codziennych, regularne życie płciowe, a wreszcie czystość i kilkadziesiąt metrów sześciennych życiodajnego tlenu, to są marzenia przedwojenne, które wciąż w różnej formie upominają się o swe prawa, podcinając nogi żołnierzowi na emigracji. W koszarach w czasie pokoju żyje się pozornie w podobnych warunkach, lecz przy bliższej analizie porównanie wychodzi stokrotnie na niekorzyść naszych czasów. Niechże więc przynajmniej uszanowana będzie pora snu, niech odpoczynek trwa średnio 9 godzin. Zachowajcie ciszę w sali ogólnej, okna zostawcie otwarte ! Przy oknach otwartych sypiają ciężko chorzy w nowoczesnych klinikach i nie było wypadku przeziębienia; przeciwnie, ozdrowienie przychodzi szybciej. Nie należy rozmyślać w łóżku, paląc " trupa ", o dawnych, dobrych czasach, o planach przyszłości i plotkach lub sprzeczkach z całego dnia. By zasnąć, śnić słodko i obudzić się z radością życia warto unikać w ciągu dnia każdego wyczerpu, który wyprowadza z równowagi układ nerwowy .

Trudniej dzień dobrze przeżyć, niż napisać książkę o życiu! Dzień ma być spędzony na regularnej pracy nawet tak nieinteresującej, jaka nam czasowo przypadła w udziale!

Układ nerwowy człowieka stanowi motor kierunku,

do którego stworzeni jesteśmy od wieków i zaprzęgnięci będziemy po wieki, to perpetuum mobile, które raz zatrzymane przestanie działać.

Dobre stosunki z otoczeniem działają silniej nasennie niż gardenal, liczenie do tysiąca lub zimne kompresy na kark. Wiąć nie krytykuj, nie rozkazuj, nie bądź podejrzliwym, nie mów ciągle o sobie i tylko o sobie, bądź uśmiechnięty, pozwól w rozmowie drugiemu dojść do słowa, unikaj sprzeczek, przyznaj czasem rację koledze lub zrób mu przyjemność szczerym komplementem. Nie udowadniaj przy każdej okazji bliźniemu, że jest on najgłupszym pod słońcem, pomagaj przełożonym w drobnych kłopotach. Gdy nerwy twego otoczenia będą w spokoju - oddziałają one natwój umysł i sen kojąco.

Mimo tego należy w każdej chwili spodziewać się nagłego, a niespodziewanego spadku napięcia systemu nerwowego lub przeciwnie wyjątkowego naprężenia, które nawiedzić cię może raz na pewien czas, raz w miesiącu, jak słabość kobieca ze zmianą księżycą. Wtedy nie rozpychaj się żokoiami, nie narzucaj się wszystkim ze swoim rozdrażnieniem, bo nie narzuca się kochankowi chora dziewczyna. . . Zaciśnij zęby, poradź się lekarza, lub najlepiej prześpij okres krytyczny.

4) Odżywienie i woda.

W okresie restrykcji i ersatzów higiena pokarmów jest dekalogiem przykazań, odnośnie jak najlepszego zużytkowania przepisanych ilości produktów.

Karta żywnościowa kategorii " T " na kwiecień 1942 zezwala na spożycie: chleba 10 1/2 kg, klusek 1/4 kg, mięsa 450 gr., sera 200 gr., tłuszczu 430 gr. cukru 1/2 kg, kawy 45 gr. Zatrudnieni w pracach ciężkich mają prawo dodatkowo do 300 gr. tłuszczu za kupony M.G.1.2.3. Chorzy otrzymywać mogą na podstawie świadectwa lekarskiego dodatek 45 gr. mięsa i 15 gr. tłuszczu dziennie. Osobne przepisy regulują trzy zasadnicze typy diet szpitalnych . -

Oczywiście wszystkie te środki spożywcze nie pokrywają łącznie naszego normalnego zapotrzebowania energetycznego, które wynosi dla dorosłego 3 tysiące kaloryj dziennie. System kaloryczny ułatwia znakomicie na podstawie tabel kontrolę wartości odżywczej pokarmów i opiera się na jednostce zwanej kalorią: jest to ilość ciepła potrzebna do ogrzania 1 cm³ wody z temperatury "o" stopni Celsjusza o 1 stopień. Oliwy 1 gr. spalonej dostarcza 8 kaloryj. 100 gramów: mleka ma wartość 70 kaloryj, masła 350 kaloryj, cukru 400 k, cielęciny 200 k, szynki 400 k, jaj (dwie sztuki = 100 gr) 140 k.

Pełnowartościowe pożywienie winno zawierać trzy zasadnicze składniki: białko, węglowodany i tłuszcz. 100 gramów chleba zawiera 9 gr białka, 50 gr. węglowodanów i 8 gr. tłuszczu. Ponadto potrzebne są sole i witaminy. Bez mięsa obejść się można całkowicie, bo białko zawarte jest w wielu innych potrawach: np. ser zawiera białko 29%,

fasola 23 % podczas gdy mięso tylko 20 % wagi. Koniecznym dla życia jest ilość białka 1 gram / kg wagi / dzień dla odbudowy zniszczonych komórek organizmu. Węglowodory i tłuszcze to paliwo, które dostarcza energii cieplnej jak węgiel w maszynie parowej. Gdyby tylko zdobyć przekonanie, że w Grupach Pracy całość kuponów zostaje zużyta do wspólnego kotła, gdy posiłki będziemy spożywać wolno żując, umywszy rękę przed jedzeniem, gdy wreszcie od czasu do czasu zdobędziemy kilkadziesiąt kaloryj na wolnym rynku - możemy być spokojni, że maszyna naszego ciała otrzymuje do stateczną ilość paliwa, by nie tyć, nie chudnąć i nie stanąć .

Ważenie czyste nie zawsze jest trafnym wskaźnikiem stanu zdrowia: przecież w porze letniej każdy człowiek traci około 5 kg wagi niezależnie od zawodu i okolicy w jakiej przebywa. Sportowiec w pierwszych tygodniach sezonu spada na wadze również jak i robotnik leśny w pierwszych miesiącach tej męczącej pracy. Nie jest to jednak symbolem chorobliwym: poprostu obrosła tłuszczem tkanka podskórna i okołonarządowa zostaje spalona, by po okresie treningu powstać mogły na jej miejsce pomnożone włókna mięsne. Twarz przestaje być nalana, rysy nabierają wyrazy, a pulchne ciało staje się krzepkim.-

Wydajność pracy lub wyczynów sportowych wybitnie maleje na-
zajutrz po spożyciu alkoholu co sprawdzono eksperymentalnie w fabry-
kach i stadionach. Trudno mimo to marzyć o ustawie prohibicyjnej,
gdy np. Francja na 40 milionów ludności liczy 6 milionów ludzi ży-
jących bezpośrednio lub pośrednio z produkcji alkoholowych napojów:
właściciele winnic, kelnerzy, restauratorzy itp. Ale pijąc przy
okazji wódkę, między jednym a drugim kieliszkiem pomyślcie, od cza-
su do czasu, że połowa obłąkanych całego świata w domach zamknię-
tych to ofiary tego nałogu, że w 90 % przyczyną wypadków przy pra-
cy i katastrof ulicznych jest pijactwo, że żaden trybunał nie wy-
dawał jeszcze wyroku na bandytę, złodzieja lub mordercę, któryby
nie był alkoholikiem chronicznym. Dziecko poczęte w upojeniu alko-
holowym jest kaleką na całe życie. Szczerze mówiąc to alkohol ma
niewątpliwie dużo wartości kalorycznej i gdy spali się kompletnie
w organizmie może czasem w chorobie lub rekonwalescencji uzupełnić
pożywienie. Warunkiem jednak jest, by był dobrze rozcieńczony do
stężenia najwyżej 15 %, by nie pić go naczem lub na pusty żołądek
i by doza nie była większa od 1 gr na kg wagi człowieka. Najbar-
dziej szkodliwe są mieszanki i coctails - jak Manhattan, Knock-out,
Ginn-Fizz itp. Składają się one ze wszystkich możliwych trunków:
wisky, gin, cherry, vermouth, curaçao, rum, brandy, champagne. Zapo-
biec zatruciu organizmu najłatwiej przez spowodowanie wymiotów
bądź kaskotaniem podniebienia bądź też szklanką letniej wody ze so-
lą. Kawa, woda sodowa, kwas, roztwór acétate d'ammoniaque . . .
czasem aż upust krwi lub sztuczne oddechanie z stosowane być musi
w obawie nagłej śmierci z przepicia. W stanie podchmielonym łatwo
się przeziębii, a prognoza pijackiego zapalenia płuc jest bardzo
ponure. -

Modne swego czasu witaminy, ostatnio przed wojną nieco za-

niedbane, obecnie znów nabierają właściwego znaczenia jako czynnik odżywczy bardzo ważny. W trzecim roku wojny coraz liczniej notowane są wypadki awitaminoz, czyli chorób spowodowanych brakiem tego fermentu w ustroju ludzkim. Proszę zapamiętać sobie poniższą tabelkę dotyczącą wartości i występowania witamin :

"A"	witamina	występuje	w nabiale	i chroni	przed	chorobami	oczu
"B"	"	"	w zbożach	"	"	"	dziąseł
"C"	"	"	w jarzynach	"	"	"	nerwów
"D"	"	"	w tranie	"	"	"	przem. materji
"E"	"	"	" drożdżach	"	"	"	skórnymi

Łatwo je nabyć w handlu farmaceutycznym pod nazwami: Fletase, Beviti-
ne, Vitascorbol, Ergorone lub Panvita, który jest mieszaniną wszyst-
kich pięciu gotunków. Zaczniemy zażywać te leki już teraz, by po-
tem nie było za późno ! ---

Woda zdana do picia musi być jasna, przejrzysta, o przyjem-
nym smaku, świeża, bez zapachu, dobrze pieni się z mydłem, łatwo
zmiękczać jarzyny. W złej wodzie znaleźć można jaja glist, owisików,
taslemca i małe pijawki, oprócz grzybków i mikrobów. Zręski tyfusu
i cholery mogą żyć w wodzie stojącej ponad 3 miesiące. Należy dobrze
przyglądać się studni po przybyciu na nowe miejsce postoju czy z
powodu ukształtowania terenu nie ściekają do niej odchody zwierzę-
ce i ludzkie. Nawet gdy wszystko pozornie wydaje się w porządku,
przezorność nakazuje wysterylizować wodę długo nieużywaną studni.
Sznubem mierzymy głębokość wody i powierzchnię, mnożymy cyfry i
otrzymujemy ilość hektolitrów w zbiorniku. Na każdy hektolitr do-
daje 5 gr permanganatu de potasse poprzednio rozpuszczony go. - Wodę
do picia w beczkach sterylizujemy rozpuszczając 1 łyżkę wody Ja-
vela na 60 litrów. Pracując zdala od siedzib ludzkich, w lesie, na
wycieczce najlepiej jest posiadać piękny, skuteczny środek zwany
" Onet ". Można go nabyć obecnie bez trudności w każdej aptece.
Tubka zawierająca 80 tabletek kosztuje 5 franków. Każda tabletkę
przez chlor in statu nascendi dezynfekuje skutecznie 1 litr wody
do picia .

5) Higiena płciowa .

Życie w oddziałach wojskowych lub kompaniach procy na ob-
czyźnie w większości wypadków pociąga za sobą przymusowe lub dobro-
wolne więzy abstynencji płciowej (continence). Za wyjątkiem
szczęśliwych wybrańców losu, którzy dzięki elokwencji i urodzie
znaleźli wśród tubylców panią swego serca i wszczęli starania o
zawarcie związku małżeńskiego - reszta, żonaci i kawalerowie, wy-
rostki i dojrzały mężczyźni rozstrząsają w samotności ducha ten
ciekawy problem częściej napewno, niż wszystkie inne zagadnienia
higieny. Sporadyczne deboszerie w płatnych zakładach, zmary nocne,
choroby sekretne i seria onanizmu są częstym temtem poufnych roz-
mów lub pikantnych dowcipów, których naczelną cechą jest to, że
żaden z rozmówców nie jest kompetentny, a za każdym buńczuczonym
przemówieniem czai się powątpiewanie, niepewność i strach przed

potęgą popędu. Nie na aforyzmach i anegdotach z kalendarza, lecz na wskazaniach religijnych i prawdach naukowych należy szukać oparcia. Gdy celibat jest nawet regułą zakonną, cudzołóstwo grzechem śmiertelnym, a równocześnie najwięksi uczeni nie zaobserwowali żadnego schorzenia, któreby bezpośrednio pochodziło z wieloletniej czystości płciowej, można być pewnym, że sytuacja w jakiej się znajdujemy nie odbija się niekorzystnie na naszym zdrowiu. Przeciwnie! Statystyki wyraźnie wykazują, że po wojnach rodzą się przeważnie chłopcy jako wyraz siły komórki zapładniającej i wypoczęcia przez nieużywanie organów kontynuacji rodu ludzkiego. - Kwestja prostytutki wciąż jest dyskutowana i toleruje się płatną miłość jako narazie zło konieczne, społeczny wentyl bezpieczeństwa przed gwałcicielstwem, kazirodztwem, rozsądzeniem stażek małżeńskich i niekontrolowanym zarażaniem. Natomiast wszystkie państwa solidarnie tępią opary wyuzdania i zepsucia, które kłębią się pod osłoną rejestrowanych domów t.j. sutenerstwo, alfonsostwo, handel żywym towarem, pornografia, czarny rynek, gry hazardowe, karygodne zboczenia i choroby weneryczne, które grożą zagładą moralności. Poprostu bez odpowiedzi zostawię pytanie: czy lepiej gdy pijany łobuz zostawi w "salonie" część zarobionych nieuczciwie pieniędzy, lub gdy raczej uwiedzie czy zaszczerpi syfilisem niewinną sodaczkę?!

Wciąż jeszcze lekarz oddziałowy spotyka się ze wstydliwymi, "owijanymi w bawełnę" pytaniami w jakim stopniu "wysuszają mózg" (!?) i rujnują człowieka zmyły nocne i powodowany nimi wpływ nasienia. Drodzy czytelnicy nie martwcie się przesadami i zabobonami i zapamiętajcie raz na zawsze, że upływy nasienia nie wyrządzają szkody nie tylko mózgowi ale nawet paznokciom u nóg. Inna historia, gdy mamy do czynienia ze stałym nasieniotokiem czyli spermatorrhé, bo choroba ta nieleczona powodować może spadek ciśnienia krwi, utratę nadmiernej ilości wapnia i fosforu, bezsenność, poty i wychudnięcie. Sposób leczenia podam w drugim wykładzie p.t. "Leczenie chorób w kompaniach pracy". Nie wolno sztucznie hamować naturalnych pollucyj, bo to może spowodować zwyżki ciśnienia, niepokój ogólny, nawet stany podgorączkowe jakby wewnętrznego zatrucia.

Dwie są choroby weneryczne: kiła i rzeżączka, wszystkie inne chwilowe dolegliwości, podciągane pod to miano, dają się usunąć bez skomplikowanego leczenia w ciągu kilku dni. Ankieta, przeprowadzona wśród pacjentów największego szpitala skórno-żylno-żylno-żylno w Paryżu wykazała niezbicie, że kiła i rzeżączką zarażają się prawie wyłącznie tj. 95-ciu na 100-tu ci, którzy poprostu lenili się, lub zapomnieli się obmyć po stosunku. Kto natomiast po akcie płciowym oddamocz, następnie wymyje się dokładnie, może być pewnym, że spełnił właściwie wszystko co stanowi istotę zapobiegania. Dla większej troskliwości można oprukać członka płynem lekko dezynfekcyjnym

np permanganate de potasse lub rozcieńczoną wodą kolofną, poleca się wpuszczenie do samej cewki kilku kropel tego płynu na trzy minuty. Stosują zastrzyki argyrolu 1:100, smarowanie maścią kalomelową Metschnikoffa, 33:100, zażywanie tabletek stowarsolu, wazelinowanie przed stosunkiem, czopki Rendell, przerwa tywy prawie nie istniejące w handlu - lecz praktyka życiowa wykazała, że nikt nie ma prawa wymagać od młodego człowieka, by spacerował stale z kieszeniami wypchanymi drogerią lub walizką pełną wazeliny, mydła, szporyc i serwetek. Stacja zapobiegawcza przeciwweneryczna istnieje obowiązkowo przy każdej Grupie Pracy, tam dokonać można bardziej skomplikowanych zabiegów dla spokoju sumienia.-

Troski o własne zdrowie zajmują pierwsze miejsce w szeregu kłopotów codziennych człowieka. Potym dopiero idą troski o wyżywienie, sen, kwestie pieniężne, tęsknota za życiem pozagrobowym, szczęście dzieci, zaspokojenie seksualne, wreszcie uczucie, że jest się ważną osobą na świecie . -

Wychowanie potomstwa i zaspokojenie seksualne może nastąpić w pełni jedynie przez małżeństwo. Lecz starzy kawalerowie złorzęczą zatwardziałe na życie małżeńskie, w którym albo dysharmonia płciowa, albo nieporozumienia na temat spędzenia wolnych chwil, albo trudności finansowe, albo wreszcie choroby czynią z kobiety i mężczyzny dwu nieprzyjaciół. Do tego dołącza się jeszcze niejednomyślność odnośnie regulacji ilości porodów, przykre stosowanie środków zapobiegawczych zapłodnieniu, operacje ginekologiczne itp. Z czasem małżonkowie o najlepszych światowych manierach wobec siebie nawzajem nie wymieniają grzecznego słowa. Wojna! Oczywiście, że chlubą każdej rodziny winno być posiadanie możliwie najliczniejszego potomstwa. Państwo pomaga wszystkimi sposobami wielodzietnym małżeństwom. Gdyby część mężczyzn trwała w starokawalerstwie, reszta stosowała metodę jednego dziecka, wnet kraj stałby się pustynią, a rasy pierwotne zalałyby Europę.

6) Pokaż mi jak mieszkasz;

powiem ci kim jesteś . To przysłowie angielskie zastąpić może wszystkie właściwe uwagi, które wygłasza się zwykle z okazji przeglądu kwater żołnierskich. Na każdej fermie zobaczyć mamy okazję w jakim brudzie przebywa skarb dziś bezcenny: cochon. Każdy wie, jak ma wyglądać łóżko wojskowe, zasłane pod linijkę, a podoficer służbowy nie ma okazji znaleźć nawet przez mikroskop najmniejszej słomki, najdrobniejszego pyłku. Nawet w tak ciężkiej obecnej sytuacji

nie wolno odstąpić od zasady, że koc wietrzyć trzeba choć raz na tydzień, siennik wytrzepać raz na dwa tygodnie, a śpijwór musi być wyprany co miesiąc. Nie odbiegajmy od tej reguły ani na moment, ani na jotę. Na podwórzu zasypać kamieniami lub suchym chrustem bajeję stojącej wody lub sporządzić odpływ dla kałuży błota. Zmycie wodą ustępu przypomni nam czasy rekruckie, a myśl o lepszych czasach umili nam tę zabawę sportową.

Cztery razy do roku należy przeprowadzić gruntowne czyszczenie całego baraku lub zamkniętej kwatery, potem dokonać dezynfekcji i dezynsekcji. Wyśitek i koszt zrealizowania poniższego planu jest stosunkowo niewielki, zaś Apteka Centralna C.L.C. w Cusset (Allier) dostarcza na życzenie potrzebnej ilości odpowiednich środków dezynfekcyjnych. Oto program zajęć, trwających łącznie 12 godzin. Przed rozpoczęciem porządkowania wynieść z izby obuwię, cenniejsze walizki i bieliznę, metalowe drobiazgi osobiste. Rozścielić łóżka, by koce, sienniki oraz prześcieradła stykały się z powietrzem. Zamieść podłogę, a następnie :

- a) Zmyć podłogę rozcieńczoną dziesięciokrotnie wodą Javela.
- b) Na środku sali na cegłach lub kamieniach rozłożyć szturą blachę lub żelazny metalowy kocioł, ułożyć kawałki siarki (soufre) w ilości 80 gr na metr sześcienny przestrzeni czyli około 6 kg na pokój 5 m x 5 m x 3 m. Po uszczelnieniu okien i drzwi zapalamy siarkę i zostawiamy kwaterę zamkniętą na 2 godziny. Pchły, wszy, pluskwy, mrówki giną napewno w tym okresie czasu.
- c) W celach bakteriologicznych należy uciec się z kolei do drugiego potężnego środka: formaliny. Aparat formolowy "Aldor", czyli fumigator, stosowany w całej Francji wystarcza średnio na 8 m³ przestrzeni. Na przeciętny pokój trzeba około dziesięciu fumigatorów, które zapala się i zostawia w zamknięciu na 7 godzin.
- d) Wywietrzyć kwaterę, a gdy zapach formaliny jest zbyt nieznośny, rozlać na miskach lub talerzach nieco amoniaku, który neutralizuje zawarty w porach przedmiotów i powietrzu lotny kwas mrówkowy.
- e) Ustępy oblać rozcieńczonym dziesięciokrotnie wapnem chlorowanym "chlołkiem" (hypochlorite de chaux).

7) Zapobieganie chorobom zakaźnym.

W ciągu ostatniego stulecia udało się podnieść średnią życia ludzkiego na terenie państw europejskich z 36 lat (r. 1850) na 43 1/2 lat (r. 1890), następnie 50 lat (r. 1910) wreszcie 63 lat (r. 1930)! Cyfry te uzyskano przez zmniejszenie śmiertelności szczególnie w wieku dziecięcym dzięki zdobyciom medycyny i higieny. Są nawet pesymiści, którzy w tej statystyce widzą źródło wszelkiego zła na ziemi, twierdząc, że sztucznie utrzymuje się przy życiu

mnóstwo niedonoszonych płodów, wyskrobków oraz cherlaków, którzy przez cały swój późniejszy żywot stanowią ciężar społeczny i obniżając wartość rasy białej. Niemniej jednak fakty nie dadzą się fałszować i trzeba przyznać, że ogromna część zasługi w tym dziele postępu przypada surowicom i szczepionkom.

Zastrzyk surowicy (sérum) stanowi obronę bierną i krótkotrwałą przeciw bakteriom lub ich trującym wydzielinom. Polega to na dostarczeniu człowiakowi gotowych antyciał ze zwierzęcia, uodpornionego przeciw danej chorobie. Stosuje się obecnie: Sérum antidiphthérique, antitétanique, antivénimeux, antidysentérique, antimeningococcique, antipneumococcique oraz dziesięć innych gatunków mniej popularnych. Posiada je na składzie każda apteka i zastosowanie dawki prewencyjnej w razie podejrzenia danej infekcji, lub dawki wielokrotnie większej w dniu wybuchu choroby - ratuje bez przesady życie ludzkie. Odpowiednie dozy dla dzieci i dorosłych znaczone są na każdej ampulce według jednostek międzynarodowych.

Równie wielką rolę odgrywają szczepionki (vaccins), a szczepienie zmienia w sposób cudowny organizm kruchy i słaby na twierdzą obronny, zaopatrzoną w materiał wojenny do walki z wrogiem na okres około lat pięciu, czasem na całe życie. Technika polega w zasadzie na kilkakrotnym zastrzyku podskórnym w odstępach kilkunastodniowych małej ilości substancji zawierającej zabite bakterje lub ich jady o zmniejszonej odpowiednio toksyczności. Zabiegi te zmuszają krew i tkanki do produkcji antyciał w dużej ilości i uczą organizm ludzki kunsztownej taktyki i strategii, jak podczas manewrów na poligonie uczy się rekruta działają w terenie na wypadek wtargnięcia w granice państwa prawdziwego wroga. Znane są szczepienia następujące: vaccination antivariolique, antitétanique, antidiphthérique, antidysentérique, antityphoidique, antirabique, anticoquelucheuse i wiele innych. Niema słów odpowiednich na określenie ich potęgi w nowoczesnej medycynie, brak czasu nie pozwala mi dość szczegółowo opisać dla czego znosić winniśmy cierpliwie krótkotrwałe dolegliwości reakcji poszczepiennej, poddając się zastrzykom w odpowiednim czasie. W okresie wojen i latach powojennych szczególnie jest wskazane zaopatrzenie ludności w tę broń skuteczną przeciw epidemiom. Aktualnie właśnie odbywają się w Grupach Pracy szczepienia mieszkańcy (vaccination associée) zwany T.A.B.-D.D.T. Jedna ampulka zawiera od razu szczepionki: przeciw tyfusowi, paratyfusowi "a" i "b", dyfterii, dysenterii i tężcowi. Kompletne uodpornienie wymaga kolejno trzech zastrzyków w okolicę łopatkki w odstępach czasu trzytygodniowych po 1 cm³, 1 1/2 cm³ i 2 cm³. Szczepieni w ten sposób poprzednio w Wojsku Polskim nie otrzymują całej serii, lecz tylko jednorazowy zastrzyk powtórzenia (injection de rappel). Potem wystarczy raz na pięciolecie poddać się podobnemu zabiegowi, by stale utrzymać na poziomie immunizacyjnej ustroju. Ważnym jest dopilnowanie, by data i dawka każdorazowo była odnotowana na dokumencie osobistym, w karcie choroby (fiche d'incorporation de T.E.) lub poprosić o specjalne zaświadczenie lekarskie. Uchroni to przed ewentualnymi zbędnymi zastrzykami w razie nowych zarządzeń tu na obczyźnie lub już w Wolnej Polsce.

Nie zapomnieć też podać daty szczepień lekarzowi, który was opatruje przy zranieniu podczas pracy. W obawie teżca bowiem każdorazowo należy uodpornić się przeciw temu zarazkowi przez zastrzyk 3,000 jednostek surowicy, co nawet ustawowo jest nakazane, szczególnie gdy rana jest głęboka, drażąca lub zabrudzona ziemią. Połączony to jest często z dużymi przykrościami, gdyż zjawie się może choroba surowicza, polegająca na tym, że w siódmym do dziesiątego dnia po iniekcji nagle występuje gorączka, pokrzywka, obrzęki, wymioty itp. Lekarze usiłują zmniejszyć grozę tej reakcji podając dawkę surowicy na raty i karmiąc pacjenta w ciągu dwu tygodni wapnem (chloro-calcion). Wszystkie te przykrości zooszczędzone są szczepieniem szczepionką mieszaną " T.A.B.-D.D.T.", bo surowica przeciwteczcowa jest niepotrzebna, co najwyżej lekarz dokona, gdy trzeba, niebolesnej iniekcji " przypomnienia " .

8) Opatrunek osobisty .

Dopiero rok 1918, ostatnie miesiące wojny światowej natchnęły lekarza wojskowego, przez swój tragizm masowej rzezi, całkowicie nową ideą opatrywania ran i pozwoliły Francji wygrać wojnę swymi rannymi .

Gdy życie zależy od gwarantowanej czystości pierwszego opatrunku, w jak czarnym świetle widzimy obecnie romantyczne szarpie z koszuli bogdanki i pajęczynę z kartoflem, którą traktowano ongiś skrwawionego bohatera wolności. Aseptyczny opatrunek osobisty złożony ze sterylizowanej gazy, bandaży i agrałki, opakowanych hermetycznie w woreczek z materiału nieprzepuszczalnego jest niegorszą zdobyczą cywilizacji niż kinematograf lub bombowiec. -

Nie można sobie wprost wyobrazić w kompaniach pracy większej przysługi koleżeńskiej jak zgrabne, czyste i rozumne opatrzenie skaleczenia towarzyszowi broni. Na stan średni Grupy: 200 osób, stale około 5% żołnierzy dotkniętych jest większymi i mniejszymi obrażeniami mechanicznymi tkanek. W trzecim roku tułaczki organizm wycieńczony reaguje na uraz ropniem, flegmoną, zanokcicą i tylko przysłowiowy łut szczęścia chroni Polaków przed groźnymi komplikacjami jak róża, tężec, gangrena. Z jednaką troskliwością należy opatrywać rany powierzchowne lub głębokie, cięte-klute-kasane, zdercia naskórka względnie groźne wyrwy ciała w nieszczęśliwym wypadku - zawsze istnieje zabrudzenie rany od pierwszej chwili nie trzeba więc dodawać odrazu przy pierwszych nieczysto wykonanych zabiegach dodatkowej porcji mikrobów. Małe skaleczenia odczyścić rozcieńczoną do połowy jodyną, większe uszkodzenia tkanek przezornie jest raczej zadać wodę utlenioną, która dezynfekuje, mechanicznie odczyszcza i hamuje krwawienie .

Rany drażące, zabrudzone ziemią wymagają bezwzględnie zastrzyku domięśniowego serum antitetaniquę u nieszczepionych poprzednią wakcyką.

Duże krwawienia opłoniwać można albo bezpośrednim uciskiem rany krwawiącej za pomocą tamponów gazy i waty czystej, umocowanych silnym bandażem, albo też podwiązaniem dopływu krwi od strony serca metodą Esmarcha tj. okrężnym uciskiem podstawy palca, uda lub ramienia przy pomocy węża gumowego, paska lub szelek.

Rany szarpane w kontuzji przed upływem 6-10 godzin od wypadku lekarz oddziałowy poddaje tzw. toalecie chirurgicznej, polegającej na usunięciu ciał obcych, wyrównaniu brzegów i zeszyciu.

W ranach ropiejących nie stosować niepotrzebnie nadmiernej ilości leków dezynfekcyjnych i drażniących, wystarczą kąpiele co 8 godzin w dobrze ciepłej gotowanej wodzie, opatrunki wilgotne lekko zakropione alkoholem, czasem trzeba zastrzyku propidonu lub podawania sulfamidów jak dagemen lub septazina.

W razie ukąszenia żmij tak licznych we Francji, a zjadliwych i niebezpiecznych szczególnie wiosną, pierwszą rzeczą jest założenie opaski odcinającej całkowicie krążenie krwi od strony serca w pokąszonej kończynie, następnie przemyć rany nie czym innym, jak tylko wodą utlenioną i nadmanganianem potasu. Gdy brak medykamentów, wysrać lub żelazem czerwonym wypalić miejsce zakażone. Nie zwlekać z dokonaniem przed upływem dwu godzin zastrzyku domięśniowego serum antivénimeux, który znajduje się w każdym najmniejszym ambulatorium. Lekarz dodatkowo obstrzyka okolicę rany płynem utleniającym.

Pies podejrzany o wściekliznę musi być oddany weterynarzowi, bo już na 24 godz. przed wybuchem choroby znaleźć można jady w jego ślinie. Konieczna seria 15 zastrzyków vaccin antirabique.

9) Choroby z przeziębienia.

Bardzo słusznie kładzie obecnie Państwo Francuskie olbrzymi nacisk na życie rodzinne i wychowanie domowe dziecka. Nawet w dziedzinie higieny najbardziej zajmujące lekcje w szkole, wykłady w wojsku i pogadanki w Grupach Pracy, wsporniale ilustrowane wydawnictwa nie zastąpią nigdy dobrych rad matczynych jak np. uniknięcie zaziębienia. Etiologia czyli nauka o przyczynach zachorowań ustaliła, że chorobę wywołują drobnoustroje, pasożyty, czynniki chemiczne, zaburzenia wewnątrznego wydzielania, lecz do wybuchu nieszczęścia konieczny jest zespół warunków, a to: a) nagłe zmęczenie organizmu wysiłkiem fizycznym, b) gwałtowny rozstrój równowagi duchowej, c) wygłodzenie znacznego stopnia i wreszcie d) niespodziana utrata pewnej ilości kaloryj ciepłych przez oziębienie ciała. Zatem nie zimno wywołuje, lecz oziębienie ułatwia, rozwój jednostek klinicznych określanых mianem " przeziębienia ". Epokowe odkrycie sulfamidów przez młodego chemika Jacques Trefuela, obecnego dyrektora Instytutu Pasteura w Paryżu, dostarczyło nam od 1937 roku potężnego środka w walce ze śmiercią. Niektórzy leczą już i katar nosa podaniem kilku tabletek rubiazolu czy lysepiryny, oczywiście w odpowiedniej porze i dozie.

Zostanówmy się poważnie jakie naprawdę skuteczne sposoby prewencyjne istnieją przeciw chorobom dróg oddechowych i reumatyzmowi, poza tylokrotnie słyszczanymi wskazówkami Matki: "nie siedź w domu odziany w płaszcz i szalik - nie spaceruj w ubraniu przemoczonym przez deszcz - nie pij wody gdy jesteś zgrzany - unikaj przeciągu gdy jesteś zlany potem - nie jedź od razu po przybyciu z upału - wygrzej katar nosa bo spaść ci może na piersi - zmień natychmiast mokre buty - okrywaj się do snu nawet w porze letniej - nie jedź podejrzanym lodów z wózka!" itp. Wydawało się to nam ordynarną szybką, zamachem na wolność, równość, braterstwo i teraz dorośli rozumiemy, że z punktu widzenia naukowego tkliwe rady rodziców są niezwykle praktyczne. Wiemy, że istnieje napewno odruchowa łączność między nerwami przemoczonej nogi a drobnymi naczyńiami krwionośnymi błuzówki nosa. Mój profesor medycyny we Lwowie twierdził, że ilekroć myje nogi zawsze nazajutrz jest zakatarzony: wykądał swój przedmiot cały rok i nikt nie spostrzegł u niego kataru. Złogśliwi studenci wyciągnęli z tego dwuznaczne wnioski! W 1 cm³ lodów z cukierni ulicznej znaleziono 50 tysięcy bakterij, które szczególnie chętnie osiedlają się w rozgrzanym gardle dając tak częste w lecie zapalenie ropne migdałków. Przeciąg powietrza normalnie szkody nie wyrządza, ale gdy natrafi na spoconego człowieka wywołuje nagłe osuszenie ciała, które przez parowanie potu traci mnóstwo ciepła i ischias gotowy! Noszenie mokrych spodni ułatwia rozwój reumatyzmu stawowego. Niewinny katar w tysiącach wypadków jest początkiem zapalenia zatok czołowych, zapalenia opon, trąbki Eustachiusza, ucha, krtani, tchawicy, oskrzeli i płuc. Dziecko lub starzec, który prześpi noc w zadymionym papierosami pokoju z łatwością zapada na tzw. "bronchite capillaire", a następnie śmiertelne zapalenie odoskrzelowe płuc. Zgrzany organizm traci dużo wody przez parowanie, to też płyny ustrojowe i sok żółdkowy są zagęszczone i układ trawienny nie może podołać natychmiast przyswajaniu ciężkostrawnego obiadu, bo dopiero kilkuminutowy odpoczynek zziąjanego ciała wraca normalne stężenie kwasów i fermentów. Żołnierz, który na poligonie wypije nagle kilka szklanek lodowatej wody nabawi się napewno biegunki lub kaszlu, albo co najprzykrzejsze obu tych dolegliwości razem: biedak pod grozą katastrofy z obawy o dobrą opinię u kolegów musi z wszelkich sił hamować kaszel gdy równocześnie walczy z rozwolnieniem!

Zdrowo jest spać w nieopalanej izbie lecz szczególnie kłysi pamiętać winni o nakryciu głowy w czasie mrozów, bo nietrudno jest nabawić się nieznosnej migreny z powodu gośńca stawów czaszki lub neuralgii powierzchownych nerwów.

W ogóle wszystkie bóle mięśniowe, ścięgnowe, stawowe, nerwowe, kostne mogą być symptomem zakażenia tych narządów, które w stanie chronicznym jest trudno uleczalne i prowadzi do komplikacyj. Lecz w swej troskliwości o swe koleczki, poboiewania, fatygi nie trzeba przesadzać: poradzić się lekarza, owszem! ale potem nie myśleć o tym więcej gdy zostaniecie poinformowani o banalności wypadku. Na tym tle właśnie rozwija się chętnie, często, choroba umysłowa zwana hipochondrią i dużo współrodaków gnuśniejąc bez

pracy w miejscowościach kąpielowych oraz klimatycznych - moczy, kąpie, smaruje swe urojone "ortretyzmy" ! -

Najlepszym sposobem higieny dróg oddechowych jest śpiew na wolnym powietrzu jako najskuteczniejsza gimnastyka płuc i krtani, podobnie jak śmiech wzmacnia zdolności trawienia przez łagodny masaż mięśni brzucha. Stale i bez przerwy odbywa się wymiana gazów między światem zewnętrznym - płucami - krwią - komórkami najbardziej oddalonych organów. Na dobę przechodzi około 500 m³ powietrza przez ścianki pęcherzyków płucnych. Płuca wypełnione są przeciętnie przez 3 litry gazów. Wskaźnikiem zdrowia jest różnica obwodu klatki piersiowej we wdechu i wydechu, mierzona sznurkiem na wysokości brodawek sutkowych: wynosi ona średnio 7 cm. W astmie, rozedmie, gruźlicy z obliczenia wagi, wzrostu i pojemności gazowej płuc można w szpitalu wyciągnąć decydujące wnioski odnośnie losu pacjenta.-

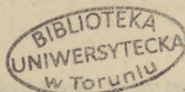
Cztery są główne klęski sanitarno-społeczne: rak, syfilis, gościec i gruźlica. Ta ostatnia osiedlić się może w każdym narządzie ciała, lecz najczęściej łasecznik Kocha atakuje płuca. Wszyscy jak jeden mąż ulegliśmy zakażeniu tym mikroblem w młodości, nikt nie wie jednak czemu przypisać, że jedni pojechali już na tamten świat, inni dokonują resztek dni swego żywota w sanatoriach, wreszcie są tacy, co z płucem nawpół przeżartym pracują, palą, piją, bawią się do późnej starości. Niby to choroba zakaźna, gdy tymczasem małżonek żyjący w jednym łóżku z żoną suchotnicą przez lat 40 sam zdrowy jest jak ryba. Znane są dzielnice lub domy w wielkich miastach, które "straszą" przez to, że rokrocznie setki-tysiące pogrzebów odprowadza m miejsce wiecznego odpoczynku ciała ludzi średnio zamożnych, czystych, którzy byli zakażeni jak my, lecz padli mimo dezynfekcji mieszkań, dobrego odżywiania itp. Prawdopodobnie do pełnego rozwoju tuberkulozy potrzebny jest pewien warunek, może pewien dziedziczny stan napięcia gruczołów endokrynnych? Ludy pierwotne w Azji, w Afryce nie znały gruźlicy - obecnie obdarzeni łasecznikiem Kocha przez białych braci giną naprawdę jak muchy. Pewnym jest tylko, że każde cięższe przeziębienie może przyczynić się do rozwoju suchot.

10) Zakończenie .

W najgrubszej księdze nie zdoła kronikarz wojenny opisać wstrząsających przygód polskich żołnierzy-tułaczy na bezkresnym froncie obecnych zmagani. Gra idzie o największą stawkę: o życie, wolność i szczęście ! W tej zawierusze walki najmniejszym z poświęceniem jest niewątpliwie kształcenie samego siebie przez zapoznanie się z postęпами wiedzy i regułami nowego, zdrowego porządku w świecie. Czas najwyższy, by po wojnie skończył się oszałamiający wyścig techniki, której odkrycia tylko w małym stopniu usprawniły pracę, a przedewszystkim przyczyniły się już dwukrotnie w tym stuleciu do zamiany ognisk domowych w ruinę, bogatych krain w krwawiącą arenę. Niewątpliwie nastąpi wreszcie prawdziwy rozwój nauki o człowieku, biologii, embriologii, medycyny i higieny. Podane w tym skrypcie

wskazówki może potrafią skierować myśli kolegów z Grup Pracy na interesujące tory, drogą, która prowadzi prosto do zdrowia przez racjonalne pielęgnowanie ciała. Mimo najlepszej chęci nie potrafią zrealizować w kilku zdaniach celu tego wykładu i najważniejszych porad w nim zawartych. Zapewnić jedynie mogą, że jest to minimum wiadomości, które każdy inteligentny Polak winien sobie przyswoić, więc nie wystarczy raz z uwagą wysłuchać lub przeczytać ten elementarz higieny, lecz warto posiadać go przy sobie stale na wypadek wątpliwości i chaotycznych dyskusyj w kwaterze. Zaś najsukeczniejszą receptą na choroby płuc i żołądka, na smutek, rozdrażnienie, tyfus i jęsknotę jest śmiech i śmiech. Wesoła twarz i polska piosenka na ustach

---:---:---:---:---:---:---:---



Nr. wyd. 25
Kwiecień
1942
Polska Y.M.C.A.

Dotychczas zostały wydane następujące zeszyty

Materiałów Polskiej Y.M.C.A.

---000---

Seria I. Obchody i uroczystości

- Nr. 1. 11 listopada
- " 2. 29 listopada
- " 3. Boże Narodzenie
- " 4. 22 stycznia
- " 5. 19 marca
- " 6. 3 maja

Seria II. Historia

- Nr. 1. Stosunki polsko-francuskie w toku dziejów
- " 2. Polska i Litwa w dziejowym stosunku
- " 3. Położenie geograficzne Polski a jej dzieje

Seria III. Literatura, muzyka, sztuka

- Nr. 1. Pięć pieśni - Muz. Z. Dygat. Skł. J. Paczkowski
- " 2. Zbiór kolęd - Ham. E. Berger i E. Jodkowski
- " 3. Współczesna literatura polska z perspektywy roku 1941 - J. Peczkowski

Seria IV. Geografia i zagadnienia gospodarcze

- Nr. 1. Egipt - Sudan - Abisynia
- " 2. Problemy Bliskiego Wschodu
- " 3. Rosja Sowiecka
- " 4. Japonia - Siam - Indochiny
- " 5. Stany Zjednoczone Ameryki Północnej
- " 6. Chiny - Indie Holenderskie
- " 7. Budowa Imperium Brytyjskiego
- " 8. Czechosłowacja
- " 9. Niemcy współczesne

Seria V. Zagadnienia ogólnomoralne

Seria VI. Prawo, ustroje, sprawy społeczne

Seria VII. Wiedza praktyczna (technika, handel, rolnictwo, medycyna itp.)

Seria VIII. Wychowanie fizyczne

- Seria IX. Różne
- Nr. 1. z dnia 1-go grudnia 1941 r.
 - " 2. z dnia 1-go lutego 1942 r.

- Seria X. Przegląd działalności Polskiej Y.M.C.A.
- Nr. 1. za okres do m. lipca 1941 r.

Arch. Emigracji
Biblioteka

Główna
UMK Toruń

1392792

Biblioteka Główna UMK

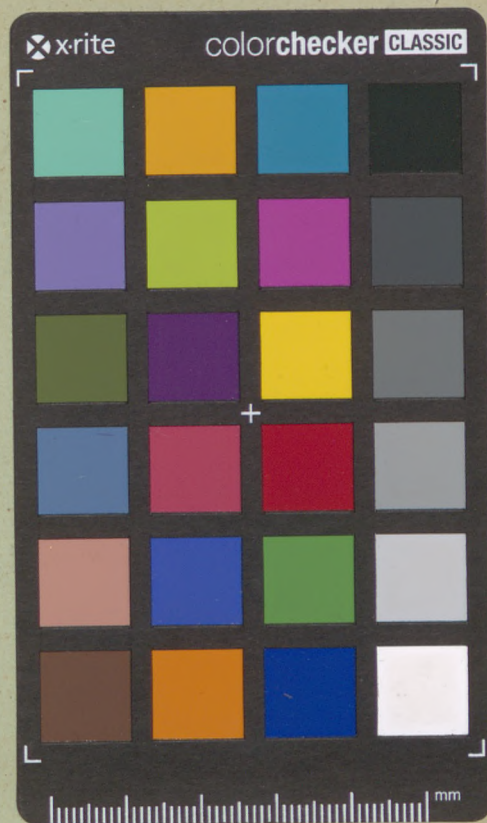


300021016345

Arch. Emigracji

Główna
UMK Toruń

1392792



Biblioteka Główna UMK



300021016345