

181608
2242236
Rok V.

Tysiąc 416.—420.

Serya II.

Książeczka 17.

WYDAWNICTWO GROSZOWE
IMIENIA TADEUSZA KOŚCIUSZKI.

„Niech żywi nie tracą nadziei
I przed narodem niosą oświaty kaganiec“.

W imię Boże !

Staraniem

Zarządu bezpłatnych wypożyczalni książek

TOWARZYSTWA „SZKOŁY LUDOWEJ“

W KRAKOWIE.

III. POPULARNY WYKŁAD

„Z H Y G I E N Y”

(NAUKI O ZACHOWANIU ZDROWIA)

w amfiteatrze nowodworskim (gimn. św. Anny) w Krakowie,

przez

Dr. O. Bujwida

profesora higieny Uniwersytetu Jagiellońskiego

p. t.

„Jak należy urządzić pomieszkanie aby
uniknąć choroby“.

Cena broszury 3 ct.

KRAKÓW.

NAKŁADEM WYDAWNICTWA GROSZOWEGO IM. T. KOŚCIUSZKI
Drukarnia Uniwersytetu Jagiellońskiego pod zarządem A. M. Kosterkiewicza.

1896.

39231 (23 5102 062)

U Dra Z. KOSTKIEWICZA W KRAKOWIE (ul. Szewska l. 6) tudzież we wszystkich księgarniach można nabywać wszelkie wydane przez »Wydawnictwo groszowe im. T. Kosciuszki« książeczki oraz

Ilustrowany kalendarz rolniczy na r. 1896 p. t.:

„G O S P O D A R Z“

w cenie po 30 centów z przesyłką pocztową.

Obejmuje on 15 arkuszy druku i zawiera prócz kalendarium i ogłoszeń 66 artykułów, a to: dwie prace historyczne: **Trzechsetna rocznica Unii Brzeskiej** przez Litwina i **O Janie Kilińskim**, szewcu pułkowniku, przez Dra St. Kozłowskiego; Dra O. Bujwida prof. Uniwersytetu Jagiell. **O przyczynach i zapobieganiu chorobom zaraźliwym**; Dra F. Polzeniusza **Z czego i jak powstają rośliny** (Chemia rolnicza); Wł. M. Kozłowskiego **Nawozy sztuczne i ich użycie**; J. Brzezińskiego **O rodzajności drzew owocowych**; Tołstoja Gość, życiorys Celestyna Racka, górnika-bohatera (z podobizną); Gryfa **Jak Maciek zdobył karabin na Moskalu**; Zycha **Mogiła, Jana Świętka** kilkanaście **Gadek i anegdot ludowych**, **Stan sprawy ludowej**, z wykazem posłów nowo wybranych i t. d. **Słowo** przez posła Bojkę, **Poezye** Duchinińskiej, posła Wójcika, rolników: Szmyda, Słósarka, Motasa, Siwka i innych. Całość zdobią liczne obrazki, a ku rozweseleniu służy mnóstwo żartów i dowcipów.

DZIEJE POLSKI W OSTATNICH STU LATACH

przez K. Wojnarą.

Część I. — Cena 15 centów.

Dziełko obejmuje 6 arkuszy druku (z rycinami) i zawiera: krótki rzut oka na dawne dzieje Polski, historię trzech rozbiorów, dzieje legionów, Księstwa Warszawskiego, powstania w r. 1830/1 i 1863/4, historię uwłaszczenia włościan w zaborze rosyjskim i t. d.

PIEŚNI NARODOWE

z nutami do śpiewu i na fortepian,

opracowane przez utalentowanego kompozytora M. Świerzyńskiego, autora **Wigilii św. Andrzeja**, **Kantaty Kościuszkowskiej** i wielu innych utworów muzycznych. Zbiorek obejmuje 68 najpiękniejszych pieśni, między temi 7 utworów oryginalnych M. Świerzyńskiego i 2 piosenki ludowe Jana Galla.

Cena 75 centów.

 W druku dalsze książeczki o higienie, stosowne na wykłady popularne w kółkach rolniczych na wsi i po miastach p. t.: 18) »O tytoniu i napojach alkoholowych«; 19) »Jak ratować w nagłych wypadkach zachorowania«; 20) »O znaczeniu wodociągów i kanalizacji w miastach« — przez profesora higieny Uniwersytetu Jagiell. Dra O. Bujwida. Wykłady popularne. Cena książeczki 3 ct. 

Jak należy urządzić pomieszkanie, aby uniknąć choroby.

Odczyt popularny

przez

Dra O. Bujwida

Prof. Wszechnicy Jagiellońskiej w Krakowie.

Wpływ mieszkania na zdrowie człowieka jest bardzo znaczny. Dowodzą tego cyfry przypadków zachorowań i śmierci na wsi i w mieście: na wsi ludzie daleko mniej chorują, tak np. w ciągu jednego roku zmarło na 1000 mieszkańców

	na wsi	w mieście
w Prusach: (1849—1880)	28	30·4
w Anglii: (1851—1880)	19	24
we Włoszech: (1862—1880)	28·7	32·7

w Galicyi w 1893 śmiertelność wynosiła 29 na tysiąc zaś we Lwowie 35 a w Krakowie 40 na tysiąc.

Nie wynika ztąd wprawdzie żeby wszystkie mieszkania w mieście były gorsze jak na wsi; ale złe mieszkania w mieście, są gorsze od wiejskich.

Większa śmiertelność w miastach (pomijając inne czynniki) zależy przede wszystkim od przeludnienia mieszkań. Wogóle dobroć mieszkania zależy: od stopnia wilgoci, ilości ciepła, światła i powietrza, wreszcie od położenia domu.

Rozpatrzmy kolejno wszystkie te czynniki:

Rozważmy najpierw, od czego zależy tak zwana wilgoć w mieszkaniu. Zależyć ona może najwypierw od postawienia budynku na wilgotnym gruncie, z którego nie odpływa w należyty sposób woda zaskórna. Dzieje się to mianowicie, jeżeli budynek stoi na pochyłości, albo u stóp góry; wówczas wilgoć z gruntu wstępuje po ścianie budynku, jak woda po zamoczonym arkuszu bibuły. Dla tego to w tych razach koniecznem jest zdrenowanie gruntu i odprowadzenie wody zaskórnej do rowów lub kanałów. W nowych budynkach wilgoć w ciągu pierwszych 2-ch lat pozostaje z samego materiału budowlanego. Łatwo to pojmiemy, gdy zważymy, że w wapienie użytym do zbudowania domu przypada na jeden pokój przeciętnie 3700 litrów wody.

Wilgoć powstaje w mieszkaniu wskutek braku należytego przewietrzania, gdyż człowiek wskutek oddychania i pocenia się, a nawet płomień lampy i świecy ¹⁾ wydzielają dosyć dużo wody, która jeżeli nie ujdzie na zewnątrz, to pozostaje w ścianach. Szczególnie w kuchniach naszych, gdzie ponad paleniskiem nie ma najmniejszej pokrywy, czyli tak zw. kapy kominowej, służącej do odprowadzania pary wodnej z gotujących się pokarmów i wrzącej wody, wilgoć gromadzi się w obfitości, a ponieważ nie ma którędy uchodzić, często szaremi plamami całe ściany okrywa. Wilgoć szczególnie łatwo powstaje w mieszkaniach jednoizbowych, ciasnych, gdzie wiele się znajduje ludzi, gdzie równocześnie przyrządza się pokarmy, a zarazem odbywa pranie. W wilgotnych mieszkaniach powstaje stęchły zapach wskutek nagromadzenia się na ścianach obfitej ilości pleśni. Takie powietrze z pleśniami stanowczo jest nie zdrowem i trzeba wszelkimi sposobami starać się wilgoć usunąć. Jeżeli wilgoć nie pochodzi z gruntu, to się to najlepiej daje zrobić przez częste otwieranie okien

¹⁾ Że tak jest istotnie przekonać się można, trzymając chwilę ponad światłem świecy zimną szybę szklaną; w jednej chwili pokryje się ona parą. To samo się dzieje, gdy chuchniemy na szybę: para z wydychanego powietrza skrapla się na niej.

i możliwie częste przepalanie w piecu, którego drzwiczki pozostawiamy otwarte.

Szczególnie często spostrzegać się daje wilgoć w pomieszkaniach suterenowych, dla tego też te należą do najniezdrowszych i szczególnie tam, gdzie nie ma dobrej kanalizacji i zdrenowania gruntu, nie powinny być sutereny zamieszkiwane.

Ciepło w mieszkaniu zależy po części od jego urządzenia, po części zaś zależy od samego sposobu budowania domu. Mieszkania posiadające wiele ścian na zewnątrz, jak wiadomo, są chłodniejsze, to samo da się powiedzieć o domach zbudowanych z cienkiego muru. Gdy jakie mieszkanie jest bardzo zimne, wówczas przede wszystkim po wsiach należy zwrócić uwagę na pokrycie sufitu. Gdy tam są wielkie szpary i niema grubego pokrycia z gliny (t. zw. polepy) od strony strychu, w takim razie mieszkanie nigdy ciepłem nie będzie. Polepa taka urządzoną być może z gliny pomieszczonej z sieczką a lepiej jeszcze z suchą ziemią torfową. Gdy mieszkanie jest chłodne skutkiem cienkości ścian, natenczas można na to poradzić, wybijając pokój resztkami wełny lub tanią pilśnią; w tym celu mogą być użyte także resztki pozostałe po tak zw. karbonizacyi starego sukna, jakie pozostają w takich fabrykach jako nieużyteczny materiał; gdy tymczasem przynieść by mogły prawdziwy pożytek. Resztki takie są przytem doskonale dezynfekowane przez działanie wysokiej temperatury i kwasu w samej przeróbce fabrycznej.

Cieplejszym również można uczynić pokój przez wyklejenie go kilkoma warstwami choćby nawet cienkiego papieru.

Cieplejsze są także mieszkania zwrócone ku południowi oknami, mianowicie mieszkania posiadające większe okna.

Ogrzewanie mieszkań odbywa się zapomocą rozmaitego rodzaju materiału opałowego.

Najmniej oszczędny sposób jest palenie drzewem, osobliwie w miastach gdzie drzewo drogo kosztuje. Dobrze ogrzanie mieszkania wiele zależy od należytej budowy pieca. Piec powinien prędko się ogrzewać i długo

ciepła nie tracić. Bardzo ważną okolicznością jest urządzenie drzwiczek w piecach. Najlepsze są t. zw. drzwiczki hermetyczne, t. j. mocno przystające. Nie powinny one posiadać żadnych widocznych szpar; drzwiczki takie powinny być zakręcane wtenczas, kiedy drzewo lub węgle są mocno rozpalone; wówczas po zamknięciu nie powinno być żadnego wyraźnego syczenia, wtenczas to oznacza, że drzwiczki działają dobrze i że powietrze powoli dopływa z zewnątrz do materiału palącego się i nie pozwala mu spalić się od razu, lecz bardzo powoli i dla tego piec długo ciepło zatrzymać może. Bardzo nieodpowiednie są piece szybrowe, t. j. takie, które po wypaleniu się materiału opałowego (najczęściej drzewa) zostają zamykane zapomocą zasuw. Piece takie są złe i niebezpieczne przez to, że bardzo łatwo prowadzą do zaccadzenia. Czad, jest to gaz, który się wydziela z niedokładnie spalonego materiału opałowego. To też piec szybrowy można zamykać wtedy dopiero, gdy drzewo zupełnie spalone, pokryło się warstwą popiołu i gdy już nie widać błękitnych płomyków. W piecach, opalanych węglem kamiennym, jeżeli są szybrowe, nigdy nie należy szybra zamykać. Z powodu możności wytworzenia czadu szczególnie w mieszkaniach ciasnych, nie należy nigdy do nich wносить żarzących się węgli, np. w samowarach.

Wiele domów większych bywają ogrzewane za pośrednictwem t. zw. pieców wentylacyjnych. Są to piece metalowe tak urządzone, że służą jednocześnie do ogrzewania i oczyszczania powietrza; również zastosowane bywają sposoby t. zw. centralnego ogrzewania, t. j. ciepło wytwarzane w jednym wielkim piecu w postaci ogrzanego powietrza lub pary wodnej zostaje rozprawadzana po całym budynku.

Niedobre do ogrzewania są piecyki żelazne, które grzeją prędko i prędko stygną. Niedawno widziałem dziecko półroczne w kolebce, leżące w ten sposób, że z jednej strony grzał nieznośnie piecyk żelazny, z drugiej zaś wiało od okna. Gdy wszedłem do izby, dziecko zakaszłało z płaczem; po zbadaniu pokazało się, że ma zapalenie płuc.

Ogrzewanie mieszkania winno być takie, ażeby nie przenosiło 13—14⁰ stopni Reaum. Mieszkania silniej ogrzane w zimie, łatwo prowadzą do zaziębiana. W większych mieszkaniach pilnować szczególniej należy, ażeby wszystkie pokoje były jednostajnie, choćby miernie ogrzane, mianowicie pokoje, gdzie przebywają dzieci.

Czystość powietrza w mieszkaniu należy do rzeczy najważniejszych. Jak silnie powietrze zostaje zanieczyszczaniem wskutek oddychania, pokaże następujące doświadczenie. Do dwóch obszernych butli szklanych wlewam trochę przeźroczystej wody wapiennej. Woda ta po zakłóceniu pozostanie prawie zupełnie przeźroczystą. Jeżeli do jednej butli wpuszczę trochę powietrza wydychanego, dmuchając w butlę, to po jednorazowym wdmuchnięciu i zakłóceniu, płyn w butli od razu się zmąci, a to dla tego, że w powietrzu wydechanem z płuc znajduje się t. zw. kwas węglowy, który łącząc się z wapnem wody wapiennej, tworzy biały proszek kredy, czyli t. zw. węglan wapna. To samo będzie, jeżeli do drugiej butli wprowadzę mały kawałek zapalonej świecy, bo świeca też, jak, drzewo i węgiel, paląc się, wytwarzają ten sam kwas węglowy. Jest on zupełnie nie zdalny do oddychania i dla tego, gdy w jednym nie dość obszernym pokoju mieści się osób za dużo i pali dużo światła, wówczas powietrze staje się do oddychania nieznośne. Jeżeli człowiek stale pozostaje w takim powietrzu zanieczyszczonem przez oddychanie, zwykle czuje zawrót i ból głowy, traci apetyt, staje się bladym i nędznie wygląda. Tak wyglądają bardzo często dzieci biednych rodziców, którzy nie mają dostatecznego pomieszkania, tembardziej, że właśnie ludzie nieza możni, oszczędzając ciepło mieszkania, bardzo je rzadko przewietrzają. Często też widzimy ciasne mieszkania, po wejściu do których bucha para z nadmiernej wilgoci, gdzie panuje nieznośne gorąco, a gdzie powietrze jest tak zepsute, że nim oddychać nie można. To też pamiętać należy o tem, że stokroć lepiej jest, jeżeli w mieszkaniu jest zimno, niż jeżeli powietrze jest w nim zepsute. W mieszkaniach większych, szczególniej pokój sypialny i pokój dla dzieci, powinny być codziennie do-

kładnie przewietrzane. Bardzo też dobrze bywa, jeżeli powietrze jest za zimne, palić w takich pokojach po 2 do 3 razy dziennie, nie dużo na raz, a za każdym razem długo trzymać drzwiczki od pieca otwarte.

Często widzimy, że ludzie samochcąc psują sobie powietrze, paląc tytoń nieraz w ciasnym pokoju i następnie oddychając takim dymem całemi godzinami. Jeszcze gorszym, nawet karygodnym jest zwyczaj palenia tytoniu w pokoju, gdzie są dzieci.

Przewietrzanie mieszkania przez otwieranie drzwi i okien odbywać się powinno w ten sposób, ażeby nie spowodować przeciągu. Zwykle bowiem takie przeciągowe powietrze oziębia ciało raptownie i szczególnie człowiek zgrzany albo przy pracy siedzący, a także i dzieci łatwo ulegają zaziębieniu.

Przeciąg szczególnie łatwo następuje, gdy okna i drzwi, lub okno i piec naprzeciwko sobie zostają otwarte. W kątach pomiędzy dwoma ścianami zwykle przeciągu nie bywa. Wspomnimy tutaj, że zaziębenia najłatwiej powstają przy raptownych zmianach ciepła i pogody. Dlatego to najczęściej się zdarzają one, gdy po upałach powstanie raptowne zimno. Dzieci szczególnie łatwo zaziębiają się, gdy je nieopatrzne mamki i piastunki bawią na balkonie lub przy otwartem oknie; jest to najłatwiejszy sposób zaziębenia dzieci.

Kiedy już mówimy o zaziębieniu, dodać musimy, że powstaje ono bardzo łatwo (mianowicie u dzieci) po zmęczeniu. Jakże często zdarza się widzieć na ulicy drobne 3—4 letnie dziecko ciągnięte za rączkę przez osobę starszą, która nie chce zwolnić kroku dla dziecka. Uporczywe kaszle a często i gorsze choroby są skutkiem takiego postępowania.

Odbiegliśmy jednak od przedmiotu. Mówiąc o przewietrzaniu, zauważyć należy, że w pokoju mającym 5 metrów długości, 5 szerokości i 4 wysokości przy należytem odświeżaniu powietrza zapomocą drzwi, okna i pieca, może zamieszkiwać co najwyżej zaledwie 5 osób. Niektórzy, chcąc utrudnić uchodzenie ciepła na czas zimy kitują szpary okien; jestto sposób niewłaści-

wy, gdyż utrudnia przechodzenie powietrza; daleko lepiej w tym celu używać wałeczków watowych.

Twierdzą niektórzy, że przewietrzenie jest mało potrzebne, ponieważ powietrze przechodzi przez mur. Istotnie ono tam przechodzi, ale w ilości tak małej, że do przewietrzania nie wystarczy.

Niekiedy w celu łatwiejszego przewietrzania pokoju urządzone są otwory w oknach z obracającym się kółkiem blaszanem. Otwór taki gdyby miał należycie pokój przewietrzać, musiałby być przynajmniej 4 — 5 razy większy. Umieszczony zaś tam wiatraczek nie tylko nie pomaga do wentylacji, ale jej szkodzi, powstrzymując prąd powietrza. Często także urządzone są kanały wentylacyjne czyli przewietrzające połączone z piecami. Są one dobre wówczas tylko, gdy posiadają otwór odpowiednio duży, który zwykle bywa zamały.

Nadzwyczaj ważny wpływ na mieszkanie posiada światło. Niestety rzadko spostrzegamy mieszkania, któreby pod tym względem odpowiadały potrzebie. Światło słoneczne jest nadzwyczaj ważnym czynnikiem; roślina przykryta przed światłem nabiera żółtej barwy i nędznieje; podobnie zupełnie i człowiek bez światła słonecznego jest błydy i bezsilny. A w miastach szczególnie pod tym względem wiele spostrzega się braków. Tyle jest mieszkań o małych oknach, gdzieś głęboko w suterynach schowanych. Szczególnie jest to złem, gdy człowiek pracujący nie ma dostatecznego światła, albo też gdy pokój, w którym się dzieci chowają, nie posiada słońca. Pokój taki jest ciemny, ponury, wygląda na więzienie a często jest niem rzeczywiście, gdyż dzieci zmuszone są w niem ciągle, jak w więzieniu pozostawać, nie wychodząc niekiedy przez całą zimę. Światło słoneczne jest potrzebne przy pracy, szczególnie wymagającej natężenia wzroku; żadne sztuczne światło go nie zastąpi. Przy wyteżonej pracy jednak silne światło słoneczne nie jest dobrem, gdyż nadto razi wzrok i dlatego powinno być należycie przysłanianem. Szczególnie przy czytaniu i pisaniu powinno się przestrzegać, aby promienie słońca nie padały bezpośrednio na papier, gdyż w takim razie łatwo powstają wady wzroku.

Przy takim nadmiarze światła człowiek stara się uchronić od niego, przybliżając oczy do stołu, przy którym pisze lub czyta. W ten sposób oczy przyzwyczajają się do patrzenia na małą odległość i stąd powstaje bardzo często wada wzroku, którą nazywamy krótkowzrocznością. Dlatego to przy pracy należy się wystrzegać zbytniego zbliżenia do okna podczas dnia słonecznego. Stół do pracy powinien być zawsze od okna oddalony. Światło zaś przy czytaniu i pisaniu powinno padać z boku i najlepiej z lewej strony. Gdy światło bardzo razi, należy zapomocą zasłony z szarego płótna nadmiar światła miarkować. Jak już powiedzieliśmy, światło słoneczne nie da się przez żadne sztuczne zastąpić, i dlatego starać się należy każdą pracę wykonywać przy dziennem świetle.

Trudno jednak nieraz, a nawet jest niemożliwym, nie pracować przy świetle sztucznym, szczególnie w zimie podczas krótkiego dnia, i dlatego musimy się uciekać do rozmaitego rodzaju sztucznego oświetlenia. Najprostszy i najczęściej używany sposób jest to lampa naftowa i nad jej użyciem musimy się nieco zastanowić. Nafta daje płomień dobry, ale przedstawia różne niedogodności; często jest niebezpieczną, gdyż wylana z niej nafta może spowodować pożar; paląca się zbyt jasno sprowadza kopeć, a jeżeli się pali w lampie płomieniem niedostatecznym, przyémionym, jak to często się dzieje w pokoju dzieciennym lub przy chorych, wówczas powoduje nieznośny swąd i nawet szkodliwy czad. Dlatego to nie należy nigdy w lampie knota tak przykręcać, ażeby palił się drobnym płomieniem. Jeżeli chodzi o małe światło i oszczędność, w takim razie najlepiej użyć lampki olejnej w rodzaju tych, jakie po mieszkaniach przed obrazami świętych są zapalane. Lampki takie mają jeszcze i tę zaletę, że są zupełnie bezpieczne, gdy tymczasem lampę naftową przez nieostrożność można często przewrócić i spowodować pożar.

Przy pracy wieczornej lampa ani świeca nigdy nie powinny stać w ten sposób, ażeby płomień był na tej wysokości, co oko. Oko piszącego lub czytającego odwracając się od papieru, nigdy nie powinno napotykać

plamienia, gdyż ten razi oko i przeszkadza w dokładnem oglądaniu pisanych lub czytanych liter. Dlatego to płomień powinien być znacznie wyżej i dlatego najlepsze są mocne lampy zawieszane nad stołem. Jeżeli na stole stoi lampa niska lub niska świeca, wtenczas należy okryć płomień ciemną zasłoną, tak ażeby oko nie widziało plamienia, lecz tylko promienie spadające na oświetlany przedmiot.

Gdy się na to uwagi nie zwróci, wówczas człowiek stara się uniknąć nadmiaru plamienia w ten sposób, że pochyla czoło ku stołowi tak blisko, ażeby oko nie widziało plamienia, skutkiem czego wzrok przywyka do patrzenia na małą odległość i staje się krótkowzrocznym. W ten sposób wyrabia się najczęściej krótkowzroczność u dzieci.

Prócz nafty do celu oświetlenia służy gaz oświetlający, wyrabiany z węgla kamiennego.

Płomień gazowy ma jednak tę wadę, że za mocno grzeje. Lepszy jest płomień gazowy w postaci t. zw. lampy Auer'a, gdzie płomień gazowy rozpala delikatną siateczkę, zrobioną z różnych soli mineralnych. Płomień ten jest jednak zbyt jaskrawy i powinien być wysoko umieszczony. Najlepszym do celów oświetlenia jest płomień t. zw. żarowych lampek elektrycznych. Jest on mniej jaskrawy, bardzo równy, nie kopci i nie grzeje, a ma tę wyższość nad gazem, że jest nieszkodliwy; gaz bowiem posiada w sobie znaczną ilość węglowego czadu; oddychając nim przez jakiś czas, można uleść zaczadzeniu tak samo, jak i z zawczasie zamkniętego pieca. Całe szczęście, że gaz posiada właściwy przykry zapach; to też, gdzie kto zapach gazu poczuje, niech tam lepiej nie wchodzi i nie wnosi plamienia, gdyż gaz pomieszany z powietrzem tworzy mieszaninę wybuchającą. Błędem jest jednak to, czego się niektórzy obawiają, że można zapalić gaz w rurach gazowych; jest to niemożliwem dlatego, że w rurach gazowych jest tylko sam gaz świetlny bez powietrza. Bywają jednak wypadki i taki miał miejsce niedawno w Warszawie, że gaz sprowadził zaczadzenie, a młot zapachu gazu nie czuł. Działo się to w ten sposób, że uliczna rura

gazowa, przechodząca blisko mieszkania parterowego, pękła i gaz przedostawał się do mieszkania, przefiltrowany przedtem przez grubą warstwę ziemi, przyczem tracił swój zapach. Wówczas wskutek zaczadzenia dwoje ludzi umarło. Dlatego to do piwnic bez okien, i kanałów położonych nisko pod poziomem ulicy nie należy wchodzić z płomieniem lub zapalać płomienia, nie przekonawszy się przedtem, że tam gazu nie ma.

Rozpatrzmy teraz jeszcze w krótkości wogóle, jak powinno być urządzone mieszkanie ze względu na zdrowie mieszkańców; w jaki sposób utrzymać w niem czystość i nie dopuścić szerzenia się choroby.

Mieszkanie tedy powinno być suche, ciepłe i widne. Nie powinno się mieścić ani zbyt nisko, ani za wysoko, gdyż mieszkania niskie są zwykle ciemne i wilgotne, chodzenie zaś na wysokie piętra sprowadza chorobę płuc i serca. Większa część domów miejskich wymaganiom tym nie odpowiada; wyrachowane są bowiem na jak największy zysk, a ludziom najbiedniejszym za tańsze pieniądze dają najmniej zdrowotne warunki.

Mieszkanie nie powinno być zbyt ciasne: w pokoju 5 metrów długim, 5 metrów szerokim i 4 wysokim nie powinno się mieścić więcej jak 5 osób, czyli jedna osoba powinna mieć 20 metrów sześciennych powietrza.

Największym i najlepiej oświetlonym powinien być pokój dziecienny i sypialny. Dziecko bowiem oraz człowiek śpiący potrzebują bardzo dużo czystego powietrza. Zwykle natomiast rzeczy mają się przeciwnie: najwięcej miejsca zabiera bezużyteczny pokój do przyjęć gości t. zw. salon. Niezamożni mieszkańcy, mający 2 lub 3 pokoje, często na ten błahy cel poświęcają pokój najlepszy ze szkodą dla własnego zdrowia. Najmniejsze mieszkanie powinno się składać z 3-ch pokoi, licząc w to i kuchnię. Mniejsze mieszkania są zwykle niezdrowe, trudno w nich utrzymać czystość i wiele innych mają niedogodności. Niestety większość ludzi ma właśnie mieszkania jednoizbowe.

Kuchnia powinna być jasna, widna i czysta, ponieważ ma służyć do przygotowania pokarmu, który wtenczas tylko zdrowym będzie, jeżeli będzie czysto przyrządzony. W kuchni właściwie nikt spać nie powinien, gdyż wówczas trudno mówić o zachowaniu porządku.

W mieszkaniu samem, albo w najbliższem połączeniu z mieszkaniem powinny się znajdować miejsca ustępowe z dołami zamkniętymi, należycie co pewien czas oczyszczanymi. Nie powinny one być odległe od mieszkania, gdyż w takim razie nie można zachować w mieszkaniu należytego porządku, osobliwie, gdy ustępy znajdują się daleko w podwórzu.

Zadne mieszkanie, szczególnie na wsi nie powinno być pozbawione ogródka, który daje czyste powietrze, zapach kwiatów i owoce w lecie. Zamiast tego nasze wiejskie mieszkania otaczają zwykle nieczystości a przed domem dla ozdoby stoi dół z gnojówką. Gdyby na tem miejscu zasadzić drzewa i tą gnojówką podlewać, to byśmy mieli zysk i przyjemność, a tymczasem mamy choroby i przykrości.

Ważną jest bardzo rzeczą utrzymanie czystości w mieszkaniu z powodu możności dostania się do mieszkań rozmaitych zarazków chorobowych. Osobliwie, wprowadzając się do nowego mieszkania, nie wiemy, czy w niem nie chorował kto na suchoty, szkarlatynę, ospę i t. p. Dlatego to omówimy, co należy zrobić, wprowadzając się do nowego mieszkania.

Ściany pomieszkania powinny być nanowo wybielone i następnie pomalowane. Obicia papierowe zedrzeć należy i nanowo wykleić, szczególnie w pokoju sypialnym i dziecinnym. Sufit nie przedstawia niebezpieczeństwa, gdyż na nim zarazki nie osiadają. Podłogi wymyć należy gorącą wodą z sodą i mydłem, poczem należy je olejno pomalować lub, co jest bardzo dobrem, zapuścić terpentyną z woskiem. Również należy zmyć gorącą wodą z sodą i mydłem drzwi, okna i piec. Wszystek kurz, znajdujący się na piecu i w rozmaitych zakątkach zmieść wilgotną ścierką, a potem miejsca te wybielić wapnem lub wysmarować terpentyną.

Szyby od okien wytrzeć należy wodą z mydłem i kredą. Pamiętać należy, że terpentyna jest bardzo zapalna, a więc nie należy zbliżać do niej płomienia i nie wykonywać z nią roboty wieczorem przy świetle. Zupelnie tak samo oczyścić należy mieszkanie po każdej chorobie zaraźliwej, a po wsiach obficie stosować świeżo lasowane wapno na ściany, podłogi a nawet i sprzęty, ponieważ jest to środek tani, a doskonale dezynfekujący szkodliwe zarazki. Wapno w tym celu używane powinno być albo świeżo zlasowane, albo takie, które było w ziemi zakopane, jak to robią murarze. W ten sposób wapno przechowuje swoje własności bardzo długo. Nie należy używać wapna, które się na powietrzu na proszek rozsypało.

Nie należy nigdy zamiatać mieszkań na sucho; powstaje wtedy kurz, który osiada w płucach; powoduje choroby. Zamiatanie powinno się robić wilgotną ścierką umieszczoną na szczotce, lub też ścierką umaczaną w terpentynie.

Sprzęty w mieszkaniu powinny być jak najprostsze; im więcej w mieszkaniu znajduje się mebli wyściełanych, dywanów, różnych zasłon, tem więcej kurzu, a tem mniej dobrego powietrza. Trudno szczególnie oczyścić takie dywany i wyściełane meble od różnych zarazków, które zostają, gdy ktoś w mieszkaniu chorował. Chcąc zniszczyć takie zarazki, trzeba takie przedmioty długo wietrzyć na słońcu, wytrzeć dokładnie terpentyną lub olejkim terpentynowym, albo też (mianowicie przedmioty służące do pościeli i ubrania) oddać do t. zw. komory dezynfekcyjnej, gdzie po wyprażeniu gorącą parą zarazki będą zniszczone.

Bardzo korzystnem jest, jeżeli w bliskości mieszkania lub w samem mieszkaniu znajduje się łazienka lub wanna. Wówczas można utrzymać należytą czystość ciała, która ma wielkie znaczenie dla zdrowia. Są to jednak rzeczy możliwe tylko wtedy, gdy do każdego mieszkania doprowadzoną jest rura wodociągowa.



Nowa Reforma w Krakowie w Nr. 262 pisze: **Pieśni narodowe.** »Nakładem wydawnictwa groszowego im. Tadeusza Kościuszki« (nakładcy Dr. Z. Kostkiewicz i K. Wojnar) wyszły świeżo w Krakowie w trzeciem znacznie powiększonym wydaniu patryotyczne pieśni ludu polskiego. Książeczka zawierająca 66 utworów, kosztuje pięć centów, a ta niska cena zaleca ją bardziej, aniżeli wszelkie pochwały. »Pieśni« są jedenastem z rzędu dziełkiem wydawnictwa groszowego, którego zadaniem krzewienie prawdziwego patryotyzmu w masach ludowych. Należy ufać, iż usiłowania wydawców, nie spekulujących na zyski, znajdą najszerze poparcie w sferach ożywionych miłością Ojczyzny, a najlepszą w tej mierze wróżbą jest trzecie z rzędu wydanie omawianych »Pieśni«. — W Nr. zaś 273: »**Gospodarz**«, ilustrowany kalendarz rolniczy na r. 1896 (rocznik VII), pojawił się temi dniami nakładem ruchliwego wydawnictwa groszowego im. T. Kościuszki w Krakowie. Zbyt pochlebnie znany ten kalendarz dla ludu i zbyt dobrą ma »markę« u licznych czytelników swoich, iżby potrzeba było szczególnie go zalecać do jak największego rozpowszechnienia. Poprzedni rocznik, w zupełności wyczerpany, doczekał się w stosunkowo krótkim czasie drugiego nakładu. Nie wątpimy, że takiej samej pociechy dozna i tegoroczny »**Gospodarz**«, rozmiarami daleko większy od poprzedników, bo zawierający 16 arkuszy druku. Na obfitą i urozmaiconą treść książki, oprócz części ściśle kalendarzowej, gospodarskiej i informacyjnej złożyły się zarówno utwory włościańskie prozą i wierszem, jak i prace naukowe, historyczne, przyrodnicze i literackie autorów, znanych w literaturze. »**Gospodarz**« uchodzi słusznie za najlepszy kalendarz dla ludu, a zaleca się na domiar ceną niezwykle niską, bo kosztuje zaledwie 25 centów.

Dziennik polski we Lwowie Nr. 345 pisze: **Dzieje Polski w ostatnich stu latach**, w setną rocznicę trzeciego rozbioru, w krótkości opowiedział K. W. Najnowsza ta książeczka wydawnictwa groszowego w Krakowie Szewska 6. zawiera na wstępie krótki rzut oka na dawne dzieje nasze. a dalej treściwe przedstawienie historii naszej porozbiorowej w zaborze rosyjskim. Dzieje dwóch innych zaborów przyrzeka autor ogłosić niedługo w drugiej części swej zajmującej pracy, która z prawdziwym napisana talentem, zapałem i gorącą miłością ludu, niewątpliwie pod strzechą wieśniaczą licznych znajdzie czytelników. Wartość książeczki podnoszą zamieszczone w niej wizerunki Tadeusza Kościuszki, ks. Hugona Kołłątaja, Bartosza Głowackiego, Jana Kilińskiego, Henryka Dąbrowskiego i obraz Matki Boskiej Częstochowskiej. Cena 15 cent.

O »**Gospodarzu**« Jana Biedronia pisze wychodzący w Pradze tygodnik fachowy *Hospodar Ceskoslovanský*, co następuje:

»**Gospodarz**«, ilustrowany kalendarz rolniczy Jana Biedronia na r. 1896, wyszedł w Krakowie nakładem Dra Z. Kostkiewicza i K. Wojnara. Cena obszernego tego kalendarza, obejmującego 184 str., wynosi 25 ct. Wszystkim, kto tylko pragnie poinformować się o stosunkach narodowo-ekonomicznych i gospodarczych w Polsce, polecamy usilnie ten sumiennie i starannie ułożony rocznik. Pożądaniem byłoby, ażeby i u nas pojawiło się tak dokładne i dobre wydawnictwo w tym rodzaju, jak ów kalendarz polski,

celem rozpowszechnienia pożytecznych wiadomości w najszerszych kołach ludu.

Taki sąd czeskiego czasopisma fachowego o naszym wydawnictwie jest dla nas bardzo pochlebny, skoro Czesi, którzy na tem polu daleko postąpili, biorą nasze wydawnictwo za wzór dla siebie.

— • • —

Nakładem Wydawnictwa groszowego
imienia Tadeusza Kościuszki w Krakowie
wyszły dotychczas i są do nabycia we wszystkich
księgarniach:

- 1) K. Wojnara II wyd. „**O Naczelniku Kościuszcze**“ (str. 36) po 5 ct.;
- 2) „**Pieśni narodowe**“ (w liczbie 68) III wyd. po 5 ct.; 3) Zycha „**Do swego Boga**“; Gryfa „**Do swoich**“ i „**Ojczyzna**“ (wiersz) po 4 ct.; 4) „**Żywoć i czasy św. Jacka**“, 44 stron większej szesnastki z wizerunkiem po 5 ct.; 5) „**Ksiądz Mackiewicz**“ (bojownik za wiarę i wolność) M. Ślęczkowskiej po 5 ct.; 6) „**Złota Wółka**“ (znakomity obrazek wiejski) przez Jana Świętka, członka Kom. Antrop. Akad. Umiejętn. (str. 45) po 5 ct.; 7) Ilustr. kalendarz rolniczy „**Gospodarz**“ na r. 1895 po 25 ct. 8) „**O chemii rolniczej**“ prof. Dra F. Polzeniusza i „**Nawozy chemiczne**“ prof. Wł. M. Kozłowskiego, bardzo użyteczne i pouczające dla rolników podręczniki po 4 ct.;
- 9) „**O wydawnictwie groszowem** im. T. Kościuszki“ przez J. Chelmiaka po 1 ct.; 10) „**300-tna rocznica Unii Brzeskiej w r. 1596**“ przez Litwina, na tle historycznem, po 5 ct.; 11) K. Wojnara „**Dzieje Polski porozbiorowe część I.** z obrazkami, nakład autora, po 15 ct.; 12) **Pieśni narodowe z nutami do śpiewu i na fortepian** układu utalentowanego kompozytora M. Świerzyńskiego, zeszyt I, po 75 ct.; 13) **Norma jurysdykcyjna** (nowa ustawa procesowa), część I. nakład Dra Z. Kostkiewicza, po 50 ct. 14) Ilustr. kalendarz rolniczy „**Gospodarz**“ na r. 1896 na prowincyi z przesyłką 30 ct. 15) „**O przyczynach i zapobieganiu chorobom zaraźliwym**“ I. wykład przez prof. Uniwersytetu, Dra O. Bujwida (znakomity poradnik dla ludu) po 3 ct.; 16) II. „**Jakie pokarmy i napoje są najzdrowsze**“. W druku wykłady popularne Prof. Dra O. Bujwida: p. t. 17) III. „**Jak należy urządzić pomieszkanie aby uniknąć chorób**“. 18) IV. „**O tytoniu i napojach alkoholowych**“. 19) V. „**Jak ratować w nagłych wypadkach zachorowania**“. 20) VI. „**O znaczeniu wodociągów i kanalizacyi w miastach**“. (Znakomite poradniki lekarskie dla ludu, jak zachować długo czerstwe zdrowie).

Cena każdej książeczki z osobna po 3 ct.

U wydawców jako delegatów nabywać można (o ile nie są wyczerpane) wszystkie wydawnictwa „**Macierzy Polskiej**“, „**Towarzystwa imienia St. Staszica**“, **Komitetu wydawnictwa dzieł ludowych we Lwowie** i „**książeczki dwucentowe**“ wydane w I. seryi przez pp. Sew. Ździele i St. Pallana.

Wszelkie zamówienia najlepiej wysyłać pod adresem:

Dr. Z. Kostkiewicz w Krakowie, ul. Szewska l. 6, p. III.