

Książeczka 18.

Cena 60 ten.

NASZA BIBLIOTECZKA LUDOWA

Dr. WŁADYSŁAW CHODECKI.

Jak powinien żyć żołnierz, aby był zdrowy i szczęśliwy?



WARSZAWA

Nakładem P. S. W. „Placówka”, Nowy-Świat 40.

1919.

**Kolekcja
Emila Kornasia**

CM KEK 327128

Biblioteka Publiczna
KRAJEWA
CZYTELNIJA
w Czopku



ISTNIEJĄCE OD 1805 ROKU.

ZAKŁADY OGRODNICZE

C. ULRICH

WARSZAWA
CEGLANA 11

NASIONA

warzywne
pastewne
kwiatowe
rolne

DRZEWKA

ikrzewy
owocowe
i ozdobne

NARZĘDZIA

OGRODNICZE

CENNIKI NA ŻĄDANIE
ROZSYŁANE SĄ BEZPŁATNIE

WROBLEWSKI

Akc. D1 nr 95 / 201 / 4 CM

Kto czyta gazety, wie dobrze, że oczy całego naszego społeczeństwa zwrócone są w chwili obecnej na żołnierza, dającego życie w obronie zagrożonej ojczyzny. Nie mieliśmy tak długo własnego wojska, a naród polski słynął zawsze z rycerskości i odwagi. Nieszczęśliwa młodzież nasza musiała wysługiwać się w dodatku wrogom naszym: moskalom i niemcom i słuchać komendy w nienawistnym dla siebie języku. Jak powiedział mędrzec starożytny „słodko jest umierać za ojczyznę“, a żołnierz nie tylko musi bronić jej granic na zewnątrz, ale także musi strzec ładu i porządku wewnątrz kraju, bo inaczej nasza ukochana Polska odbudowaną nie będzie, nie stanie na mocnej podstawie. Jedności, zgody, ładu i porządku nam potrzeba; żołnierz polski powinien obecnie pamiętać na każdym kroku, że ponad interesami partyjnymi, ponad interesami pewnych warstw, stoi dobro i rozwój prawidłowy całego narodu. Nie służy on stron-

nictwom i partjom, ale całemu narodowi, całej ojczyźnie, która liczy na niego, jak na wiernego syna, iż spełni swój obowiązek i nie sprzeniewierzy się Orłowi Białemu.

Świętym obowiązkiem żołnierza jest słuchać i spełniać rozkazy swoich przełożonych, bo tę władzę ustanowiła ojczyzna, posłusznym więc będąc tej władzy, jest żołnierz posłusznym ojczyźnie i tem ślubowanie wobec niej spełnia.

Naród dba o zdrowie żołnierza, jak o swoje własne, albowiem wskutek rozmaitych chorób, a zwłaszcza *zakaźnych*, ginie jeszcze więcej obrońców ojczyzny, aniżeli pada na placu boju od kul nieprzyjacielskich. Żołnierz powinien wiedzieć koniecznie, jakie choroby mu grożą, jak może ich uniknąć, to jest powinien koniecznie mieć wiadomości z *hygieny*, pięknej nauki traktującej o zachowaniu zdrowia i zapobieganiu chorobom. I dlatego powinien w wolnych chwilach, o ile tylko umie, dużo czytać, kształcić i rozwijać się umysłowo, bo to daje wielkie zadowolenie w życiu.

Musi wiedzieć, o tem bowiem poucza nas hygiena, iż wielkie skupienie ludzi, trudy i wysiłki wojenne, wielkie podrażnienie podczas ognia, zwłaszcza armatniego, wa-

dliwe karmienie się i brak czystości, sprzyjają szerzeniu się rozmaitych chorób, zwłaszcza zaraźliwych, jak tyfus brzuszny, wysypkowy czyli plamisty, dysenterja to jest czerwotka i cholera. To są główne wrogi żołnierza, które czyhają na jego zdrowie i życie.

A wiecie też co jest przyczyną tych strasznych chorób?

Zapamiętajcie to sobie, bo to jest rzecz ważna i ciekawa.

Oto przyczyną tych wszystkich wymienionych chorób zakaźnych są małe, gołem okiem nawet niewidzialne zarazki, grzybki, stworzenia stojące na granicy roślin i zwierząt. I ktoby się to spodziewał, że człowiek, pan stworzenia, ulegnie takim małym stworom, które mogą nawet stać się przyczyną jego śmierci. Otóż grzybki te, dostawszy się do naszego organizmu z zatrutą wodą, mlekiem, pokarmami, lub przez pewne owady, jak np. muchy, pchły i wszy, zatruwają krew naszą, rozmnażają się w niej na miliony, wydają z siebie rozmaite materje trujące, które zabójczo oddziałują na nasze serce i nerwy. Już mędracy starożytni głosili, że ten świat drobniotkich, gołem okiem, niewidzialnych stworzeń, jest dużo dla naszego zdrowia i życia niebezpieczniejszy,

aniżeli wielkie twory. Należy wiedzieć, że woda może być przyczyną rozmaitych i to nawet śmiertelnych chorób. Bardzo często powstają zatrucia przez picie wody zawierającej tak gwałtowne trucizny jak arszenik i ołów.

Woda jest bardzo często przyczyną robaków przebywających w kanale pokarmowym u człowieka, jak np. solitera, który zdarza się bardzo często. Powstają również bardzo często ciężkie choroby zakaźne przez spożywanie wody, zawierającej zarazki cholery azjatyckiej. Zarazki te mają kształt laseczki podobnej do przecinka (znak pisarski) dla tego nazywają się lasecznikami przecinkowymi, a odkrył je w kale ludzkim wielki uczony niemiecki prof. Koch. Epidemie cholery zdarzają się bardzo często w lecie w wojsku, powodując znaczną śmiertelność. Ciężka ta choroba objawia się wymiotami, rozwolnieniem i gwałtownym upadkiem sił. Również epidemie tyfusu brzuszego zagrażające tak często wojsku, mają niewątpliwie przyczynę w zakażonej wodzie do picia; w licznych przypadkach udało się wykryć w wodzie podejrzaney liczne zarazki. A pewno nie spodziewacie się tego, że i tak niewinne na pozór mleko zawierać może rozmaite

szkodliwe zarazki, jak tyfusu brzuszego, szkarlatyny i dysenterji (czerwonki), dla tego trzeba być bardzo ostrożnym ze spożywaniem surowego mleka i lepiej jest pić przegotowane. Dodać muszę, że w mleku zdarzają się również często zarazki suchot płucnych (gruźlicy), jeżeli pochodzi ono od krów chorych na perlicę, chorobę do suchot ludzkich bardzo zblizoną. Co do wody, to trzeba się wystrzegać picia wody pochodzącej z rzek i potoków, bo ta jest bardzo często zarażona; w rzekach włościanki piorą bardzo często brudną zakażoną bieliznę i w ten sposób zanieczyszczają wodę. Jeżeli nie jesteście pewni, czy woda, którą pijemy, jest wolna od zarazków, należy ją koniecznie przynajmniej przez 5 minut przegotować, bo gotowanie i wogóle wysoka temperatura niszczy zarazki.

Powiedziałem już wyżej, że niektóre choroby zakaźne szerzą się przez owady, jak przez muchy, pchły, a zwłaszcza przez wszy. Nie pozwalajcie nigdy muchom siadać na pokarmach, które spożywacie i tępcie muchy wszelkimi środkami, bo są dla naszego zdrowia szkodliwe. Wszy znowu przenoszą groźną zarazę wojenną, a mianowicie tyfus plamisty czyli wysypkowy przez ukąszenie

z chorych na zdrowych. Widzicie z tego, jakim to wrogiem człowieka, jego zdrowia i życia, jest ta obrzydliwa wesz, wierny towarzysz brudu i niechlujstwa i jak ją energicznie tępić należy. Zapamiętajcie to sobie, iż ten straszny, tak zaraźliwy w wysokim stopniu, tyfus plamisty, szerzy się za pośrednictwem wszy. Zarazek tej niebezpiecznej choroby, dotąd bliżej nam nieznanym, znajduje się we krwi chorych na tyfus plamisty; krew ta zaszczepiona osobom zdrowym wywołuje właśnie tę chorobę. Groźne epidemie tyfusu plamistego szerzą się właśnie bardzo często w wojsku, gdzie powodują bardzo znaczną śmiertelność. I obecnie panuje u nas tyfus plamisty; dla tego żołnierz powinien się mieć bardzo na baczności, bo wszak chodzi tutaj o jego życie. A jedynym rzeczywiście skutecznym środkiem przeciwko tej strasznej chorobie jest nadzwyczajna czystość ciała, bielizny i odzieży. Wiem o tem dobrze, że żołnierzowi trudno jest zachować taką czystość, ze mu brak często bielizny, ale trzeba robić co możliwe. Ta nadzwyczajna drożyzna może wkrótce już przejść. Walka z tyfusem plamistym polega w rzeczywistości na tępieniu wszy i gnid na ciele, bieliźnie i po-

ścieli. Trzeba się często kąpać i obmywać całe ciało gorącą wodą z mydłem. Pamiętajcie o tem, że czystość chroni człowieka od wielu chorób, że „czystość to zdrowie“. Żołnierz powinien świecić czystością. Ta paskudna wesz kryje się zwykle w zakładkach ubrania albo bielizny, z kąd wypełza kilka razy dziennie dla nasycenia się krwią ludzką. Bieliznę zawszawioną najlepiej oczyścić przez półgodzinne gotowanie we wrzącej wodzie, kupując starzyznę, należy zwrócić baczną uwagę na to, czy nie jest zawszawioną. Najlepiej jest przed użyciem poddać ją odkażeniu, tak zwanej po łacinie „dezynfekcji“, gdyż bardzo łatwo uledez można tyfusowi plamistemu przez ukąszenie takiej zakażonej wszy. Odwszawienie zaś osób odbywa się w sposób następujący:

1) Trzeba ostrzydz krótko włosy na brodzie i głowie.

2) Wziąć kąpiel lub tusz z dokładnem namydleniem całego ciała i obfitem splukaniem czystą wodą.

3) Po kąpeli wrazie stwierdzenia wszy lub gnid, należy natrzeć głowę i wszystkie uwłosione części ciała naftą, organy zaś płciowe — szarą maścią. Zamiast nafty można użyć nalewki z sabadilli z dodatkiem

kwasu octowego. Po sześciu dniach należy zabieg ten powtórzyć. Pamiętajcie zawsze o tem, iż wszy i gnidy należy energicznie tępić zawsze i wszędzie.

Również żołnierze powracający z wojny, powinni, aby uniknąć zarażenia własnej rodziny, dokładnie oczyścić się, zanim się z nią zetkną.

Tyfus plamisty, tak grożący zdrowiu i sprawności armji, objawia się przez wysoką gorączkę to jest rozpalenie ciała, silny ból głowy, majaczenie i gwałtowne bóle w członkach to jest rękach i nogach, zwłaszcza zaś łydkach. Do tego dołączają się czerwone krosty na całym ciele z wyjątkiem twarzy; chorego męczy silny suchy kaszel. Choroba jest bardzo zaraźliwa i szczególnie niebezpieczna dla ludzi starszych po 50-tym roku życia; trzeba więc unikać chorych na tyfus plamisty, bo bardzo łatwo zarazić się można. Dodam tutaj również, byście się nie obawiali szpitala, bo tutaj właśnie pielęgnowanie chorego jest najlepsze, najstaranniejsze i chorzy najczęściej wracają do zdrowia.

Powiedziałem wam już, że prawie wszystkie choroby zakaźne cechują się wysoką gorączką, to jest podniesieniem temperatury

naszego ciała. Trzeba więc wiedzieć, jaka jest zwykła (normalna) temperatura naszego ustroju. Otóż zapamiętajcie, iż wynosi ona 37°, a możemy ją mierzyć termometrem, to jest ciepłomierzem, w jamie ustnej, w dole pachowym i w kiszce stolcowej. Przy pierwszych więc dreszczach, ogólnem rozłamaniu, osłabieniu, bólach w członkach i następnej wysokiej gorączce z bólem i zawrotem głowy, musi żołnierz zawsze myśleć o tyfusie plamistym, który trwa przecięciowo 2—3 tygodni i u ludzi młodych kończy się często wyzdrowieniem. Przechodzi się go po większej części raz tylko w życiu.

Przy *tyfusie zaś brzuszny*m, którego złośliwe epidemie tak często panują w armji, powodując znaczną śmiertelność żołnierza, tworzą się wrzody w kiszkiach, chory organizm nic nie trawi, można spożywać tylko pokarmy płynne, to jest mleko, rosół i herbatę. Tyfus brzuszny objawia się przez wysoką gorączkę, bóle głowy, w członkach, silny suchy kaszel, wymioty i rozwolnienie. Trwa on przecięciowo 4—6 tygodni, a zarazek, przypominający kształtem laseczkę, znajduje się w wypróżnieniach i w moczu. Już przez dotyknięcie osoby chorej na tyfus brzuszny można nabawić się tej ciężkiej choroby.

Zasługuje na uwagę ciekawy bardzo fakt, iż osoby, które przechodziły tyfus brzuszny, jeszcze bardzo długo po przebyciu choroby roznoszą ją, ponieważ mocz ich zawiera zarazki. Są to tak zwani nosiciele zarazków. I takich więc, co przebyli tyfus brzuszny, przez czas długi wystrzegać się trzeba.

W lecie panują rozmaite epidemiczne choroby żołądkowe, bo gorąco źle oddziałują na trawienie. Dla uniknięcia ich trzeba być bardzo ostrożnym ze spożywaniem pokarmów surowych, sałat, kartofli młodych i t. d. Nie należy również oziębiać żołądka lodem, a pragnienie najlepiej jest gasić chłodną herbatą.

Epidemie *cholery azjatyckiej*, zdarzające się tak często w wojsku, występują również przeważnie w lecie, i dla tego to teraz trzeba być nadzwyczajnie ostrożnym z jadłem i pićciem, bo bardzo łatwo zapaść można. Wzorowa czystość, mycie rąk przed każdym jedzeniem, wielka ostrożność i umiarkowanie w spożywaniu pokarmów, wyrzeczenie się wódki, wywierającej tak szkodliwy wpływ na żołądek i kiszki i szkodzącej prawidłowemu trawieniu pokarmów, zapobiegają tej chorobie.. A przyczyną cholery azjatyckiej są małe grzybki odkryte w kale ludz-

kim przez uczonego niemieckiego doktora profesora Kocha, a ponieważ mają kształt laseczki podobnej do przecinka, nazwano je lasecznikiem przecinkowatym. Cierpią przy choleryze głównie żołądek i kiszki. Straszna ta choroba szerzy się przez zarażoną wodę i zarażone pokarmy. Jeszcze raz muszę podkreślić ten ważny fakt, że w lecie dobrze jest zamiast wody używać mocnej herbaty, która gasi skutecznie pragnienie i wstrzymuje rozwolnienie, pobudzając do energicznej działalności *serce*, a o silne i zdrowe serce żołnierz przede wszystkim starać się musi, bo bez zdrowego serca nie będzie mógł spełniać służby wojskowej, nie znieś marszów i trudów wojennych. Zdrowe serce i zdrowe nerwy dla żołnierza to grunt, podstawa wytrzymałości i męstwa!

Przy końcu lata zdarzają się również często epidemie *czernicy* (dysenterji) grożące poważnie żołnierzowi, wywołujące znaczną śmiertelność, a przyczyną ich jest również zarażona woda i pokarmy. Zarazek tej ciężkiej choroby znajduje się również w kale, a tworzą się przy niej owrzodzenia w kiszce stolcowej, które wywołują gwałtowne bóle i rozwolnienie. Czernica (dysenterja) osłabia również i wycieńcza bar-

dzo na dłuższy czas. Wszystkie te choroby jak tyfus brzuszny, cholera i czerwonka są w wysokim stopniu *zaraźliwe* i dla tego są tak wielką klęską i sieją spustoszenie w wojsku, zabierając młodych chłopców.

Febra (malaria) znowu szerzy się przez ukąszenie komarów z gatunku widliszów, (anopheles), dla tego wieczorami nie dobrze jest wysiadywać nad wodą, gdzie krążą i kąsają te komary. Choroba ta cechuje się perjodycznymi napadami dreszczów i gorączki, a najpewniejszym środkiem jest tutaj *chinina* w dużej dawce 1 grama. Zapobiega ona również skutecznie tej chorobie.

Mówiłem już, że najskuteczniej broni nas od wszystkich chorób zakaźnych wzorowa czystość całego ciała, bielizny i odzieży. I usta trzeba często płukać wodą ciepłą z boraksem (łyżeczka boraksu, lub też kwasu bornego na szklanek wody letniej), zęby myć szczoteczką, o ile tylko można, a ręce gorącą wodą z mydłem.

Dodam zaraz, że oprócz czystości, drugim przyjacielem zdrowia człowieka jest światło, a zwłaszcza *słońce*, które napawa duszę naszą radością, a którego promienie zabijają wszelkie zarazki i tępią choroby. Rozkoszujcie się więc tem życiem i zdrowo-

dajnem słońcem i przesiadujcie w chwilach wolnych jak najdłużej na niem. Ono da wam zdrowie i długie życie! Ciemność i brud, to choroba i śmierć, a czystość i światło to zdrowie i długie życie. Pamiętajcie o tem, bo to rzecz bardzo ważna decydująca o zdrowiu człowieka!

Dla ciągłego umysłowego i moralnego doskonalenia się, konieczną jest rzeczą, aby żołnierz nie pił wódki, aby był bezwzględnie trzeźwy, napoje gorące bowiem osłabiają siłę woli, znoszą wszelką rozagę, zastanowienie, osłabiają w człowieku moralność, kuszą do złego i czynią z człowieka w końcu prawdziwe zwierzę. Straszny wrogiem żołnierza, jego ciała i duszy, jest właśnie wódka. Osłabia ona człowieka i usposabia go do wielu chorób, do opisanych już tutaj tyfusu, cholery i czerwonki; w lecie zwłaszcza nie pijcie wódki, jeżeli nie chcecie przypłacić tego zdrowiem a nawet często i życiem! Gdy panuje epidemia cholery, najwięcej jej wypadków zdarza się po święcie, po dniach libacyjnych.

Doświadczenie wykazuje również ten

ważny fakt, że ludzie trzeźwi żyją znacznie dłużej, aniżeli pijący wódkę. Nie będzie przesadą, jeżeli tutaj powiem, że nad każdym szynkiem powinien widnieć napis: „*Tu-
taj sprzedają cholere.*” Nie jest bynajmniej prawdą, co ludzie fałszywie myślą, że wódka wzmacnia, pokrzepia i rozgrzewa. Ona tylko drażni i podnieca, paraliżuje w człowieku rozum, ale w następstwie sprowadza tem większą ociężałość i osłabienie. Nie jest również prawdą, że rozgrzewa, bo po wypiciu większej ilości wódki temperatura naszego ciała obniża się i pijak najprędzej zmarźnie na mrozie. Sam to obserwowałem i dla tego tak gorąco was ostrzegam.

A obok tego pijacy mają skłonność i do zapalenia płuc i żołnierze pijący wódkę stają się często pastwą tej choroby podczas zimnych nocy zimowych. Wódka drażni płuca i usposabia je do wielu chorób. Pijacy zapadają też bardzo często i na suchoty płucne, które kładą kres ich nędznemu życiu. Dopiero w ostatnich czasach doktorzy przekonali się na licznych bardzo przypadkach, iż pijaństwo usposabia w wysokim stopniu do suchot płucnych.

Zwykle po niedzieli i świętach zwiększa się ilość przestępstw i zbrodni; pijaństwo jest również ważną przyczyną samobójstw.

Dla żołnierza ważną rzeczą jest wiedzieć, że rany na wojnie trudniej się goją u pijących wódkę, ropieją; również i złamania kości bardzo trudno się leczą. A nadto żołnierze pijący wódkę zapadają bardzo często na rozmaite choroby nerwowe i umysłowe, czyniące ich niezdolnymi do służby wojskowej. I tak marnieją w kwiecie wieku!

Śmiertelność w armjach, w których żołnierze piją wódkę, jest znacznie większą, aniżeli w wojsku zupełnie trzeźwym.

Żołnierze nasi powinni pamiętać i o tym ważnym fakcie, że zarażenie się chorobą weneryczną, zostawiającą ślady na całe życie, w 75% następuje w chwili podchmieleńnięcia odbierającego człowiekowi przytomność i panowanie nad sobą. Człowiek trzeźwy unika kobiet sprzedających się za pieniądze i umie panować nad swoimi popędami zwierzęcymi.

Tym żołnierzom, którzy sądzą, że przy trudach i wysiłkach wojennych, nie można

obyć się bez pobudzającego działania wódki, odpowiem, że herbata i kawa, zwłaszcza zaś pierwsza, stanowczo przewyższają wódkę co do działania pobudzającego, a przytem mają nad nią tę wyższość, że pobudzają energicznie nasz organizm nie działając tak szkodliwie na nerwy i nie wywołując w następstwie ociężałości i senności, wskutek tego dla przedłużenia działania możemy je dawać kilkakrotnie, a nakoniec napoje te w przeciwieństwie do wódki zaspokajają pragnienie, gdy wódka pali wnętrzności i pragnienie to jeszcze zwiększa.

Zdradziecka wódka jest niewątpliwie najniebezpieczniejszym wrogiem dyscypliny, karności i stanowi most do ociężałości i upadku moralnego.

Próby i przekonywające doświadczenia skłoniły prawie wszystkie państwa do usunięcia porcji wódki z dziennego zaprowiantowania wojska i do zastąpienia jej przez inne napoje pobudzające, a mianowicie przez *kawę*, która nie zostawia po sobie w następstwie, takiej ociężałości i przygnębienia, jak wódka. Dobry łyk kawy, kawałek cukru, prędzej usuną zmęczenie i po-krzepią żołnierza do dalszych trudów, aniżeli tak zachwalana wódka. Trzeba bowiem

wiedzieć, że kawa działa bardzo pobudzająco na nasze serce, a cukier zaś dodaje siły i energji naszym mięśniom. Pamiętajcie o tem i sprawdźcie to na sobie, a będziecie mi za tę radę bardzo wdzięczni.

Ważną rzeczą jest wiedzieć, że wódka wcale nie zaspokaja głodu, a tylko chwilowo go przytłumia, dając złudne uczucie nasylenia i to za tak drogie pieniądze!

Człowiek używający w większej ilości wódki traci panowanie nad sobą i swymi namiętnościami, łatwo daje się unosić prądom niepożądanym, wprost wysoce szkodliwym dla kraju, nie ocenia dostatecznie skutków swego działania, co może wywołać zgubne następstwa.

Aby przetrzymać trudy i wysiłki wojenne, długie marsze, gwałtowne wstrząśnienia duszy, musi mieć żołnierz przede wszystkim zdrowe serce i silne zahartowane na wszystko nerwy, a na nie zwłaszcza jak najgorzej oddziaływa wódka, jest wprost dla nich gwałtowną *trucizną*. Wódka to używana często wywołuje bardzo szkodliwe zmiany w samem sercu, w jego działalności i sprowadza w końcu porażenie tego ważnego organu, bez którego nie ma życia, bo serce to zaopatruje w krew całe nasze ciało.

A wiecie że uderza ono na minutę 71—72 razy u człowieka dorosłego, a u dziecka znacznie częściej. Oddychamy zaś 16 razy na minutę; przy gorączce zaś znacznie częściej. Dodać jeszcze tutaj muszę, że u pijaków wszystkie choroby zakaźne i połączone z gorączką, mają przebieg bardzo ciężki i często kończą się śmiercią.

Strzeżcie się więc wódki jako waszego największego wroga!

Zagrażają też żołnierzowi poważne choroby skórne i weneryczne, które są wielką klęską dla armji.

Z chorób skórnych, muszę was ostrzec przed jedną nie tyle niebezpieczną ile wstrętną i nadzwyczajnie zaraźliwą. Jest to tak zwana *świerzba*, bo wywołuje mocne swędzenie ciała, a zdarza się przedewszystkiem u ludzi brudnych i niechlujnych, rzadko kiedy kąpiących się i bardzo rzadko zmieniających bieliznę. Trzeba unikać ludzi chorych na świerzbę, bo bardzo łatwo zarazić się można. Nie można spać z nimi w jednym łóżku, używać wspólnych ręczników, miednicy i t. d. Takie osoby należy koniecznie oddzielić od zdrowych, a jeżeli nie można uczynić tego w mieszkaniu, należy co rychlej umieścić ich w szpitalu. A co jest przyczyną tej przy-

krej choroby, spytacie? Oto pasożyt gnieżdzący się w skórze a nazwany *świerzbowcem*. Jest to zwierzątko białawe, przezroczyste i połyskujące. Ulubionem siedliskiem tego wstrętnego pasożyta bywa skóra między palcami u rąk, zgięcie ramienne i łokciowe i fałda skóry idąca z przodu dołu pachowego od piersi do ramienia. Przy znacznem rozszerzeniu się świerzby, znajdujemy pasożyta tego we wszystkich częściach ciała, mniej lub więcej wystawionych na tarcie przez odzież. Świerzba sprawia zwykle silne swędzenie, zwiększające się zwłaszcza w ciepłym łóżku; w niektórych zaś miejscach skóry, stosownie do ich wrażliwości i skłonności postają rozmaite wyrzuty, pęcherzyki, grudki, krosty i plamy czerwone. Liczne te wyrzuty powstające na skórze, zależą jedynie od obecności w niej świerzbowców, drażniących skórę jako ciało obce i od jej wrażliwości; bardzo często powstają krosty jedynie wskutek drapania się chorego. Z powodu nadzwyczajnej drożyzny mydła i bielizny, świerzba jest obecnie nadzwyczajnie rozpowszechnioną zwłaszcza między ludem wiejskim.

Grożą również żołnierzowi tak lekceważone zwykle *choroby weneryczne*, a które



często są przyczyną strasznego niedołęstwa na całe życie. Lekceważą je ludzie, bo nie doświadczają przy nich bólów. Ale ja wam serdecznie radzę przy najmniejszych objawach na częściach płciowych, udać się zaraz o poradę do doktora, aby nie było za późno.

Trzeba żebyście wiedzieli, że właśnie źródłem większości nieuleczalnych chorób umysłowych i nerwowych, są właśnie choroby weneryczne, a zwłaszcza *syfilis* (przymiot, kiła), który niedostatecznie leczony umiejscawia się w organach wewnętrznych człowieka, w kościach, wątrobie, nerkach, mózgu i t. d. Jeżeli widzicie na ulicach sparaliżowanych, idących o kiju jeszcze młodych ludzi, ślepych, głuchych i niedołężnych, młodych starców, to przyczyną tego po największej części jest zaniedbany syfilis, który wymaga kuracji całymi latami i często powraca. Ciężka to choroba! U osobników słabowitych, skrofolicznych, jest syfilis bardzo często nieuleczalny. Przenosi się on na potomstwo; dzieci syfilityków rodzą się martwe, lub są dotknięte również syfilisem, upośledzeniem umysłowym i idjotyzmem. Człowiek pod wpływem syfilisu ulega ciężkiemu zwyrodnieniu; jest to straszna klęska.

Nawet tak lekceważony zwykle *tryper* (rzeżączka), uważany za niewinne miejscowe cierpienie, staje się często chorobą ogólną, przenosi się na serce, mlecz pacyerzowy, wywołuje zapalenie stawów, pęcherza, nerek i staje się często u kobiet i mężczyzn przyczyną niepłodności.

Przyczyną syfilisu bywa mały grzybek nazwany „krętkiem bladym“, przyczyną zaś trypra (rzeżączki) — tak zwane „dwoinki“ prof. Neisser'a.

Dotknięty tymi wysoce zaraźliwymi chorobami nie powinien się żenić bez pozwolenia lekarskiego, bo łatwo przenieść może straszną zarazę na żonę i dzieci.

Żołnierze powinni wiedzieć, iż prawie wszystkie kobiety oddające się za pieniądze są chore i dotknięte po największej części nieuleczalnym tryprem (rzeżączką). Zwłaszcza młode prostytutki, najbardziej nęcące, są prawie wszystkie w pierwszych latach swej smutnej kariery dotknięte zaraźliwymi wysoce postaciami syfilisu i trypra.

Pamiętajcie, że zarówno higiena jak i moralność słusznie żądają zachowania czystości płciowej aż do małżeństwa.

Bezwzględna *trzeźwość* ułatwia w znacz-

nym stopniu zachowanie czystości płciowej, co daje siłę i zdrowie na całe życie.

Na zakończenie słówko jeszcze powiem o karmieniu się.

Pożywienia człowieka musi być mieszane, nie jednostronne, to jest składać się zarówno z mięsa, jak tłuszczów i pokarmów mącznych. Wszelka jednostronność jest szkodliwą i odbija się fatalnie na zdrowiu. Mięsa człowiek nie potrzebuje dużo dziennie, około 75 gramów, tłuszczów zaś — 50 gramów, a pokarmów mącznych — 500 gramów. Z mięsa tworzy się nasze ciało, tłuszcz zaś daje nam ciepło, a pokarmy mączne — siłę. Żołnierz potrzebuje jeszcze, oprócz tych pokarmów, w chwilach wyczerpania i zmęczenia, środków podniecających, a na ich czele stoją kawa, herbata i tytoń, który podnieca i odpędza smutne myśli.

Spółczeństwo nasze w trosce swojej o los żołnierza, by mu nie było zbyt smutno, przesyła mu papierosy, których jednak nadużywać nie można. Nadużywanie tytoniu wywiera wpływ wysoce szkodliwy na serce, na nerwy, sprowadza nawet ślepotę, zmniejsza wytrzymałość fizyczną i powoduje przedwczesną *starość*, bo wywołuje stwardnienie naczyń krwionośnych, tak zwaną sklerozę.

Palenie tytoniu przytłumia chwilowo głód, zmniejsza apetyt, osłabia nasz organizm i wytwarza skłonność do suchot. Dla tego bądźcie ostrożni i z paleniem tytoniu, zwłaszcza nie palcie go na *czczo*, bo to bardzo szkodzi, i nie zaciągajcie się, bo w ten sposób sprowadzacie sobie zakatarzenie gardła i krtani. Tytoń jest obecnie drogi i lichi, po większej części siarkowany, dla tego lepiej odzwyczaić się od tego szkodliwego nałogu. Im mniej ma ich człowiek, tem lepiej.

Wydawnictwo Polskiego Stowarzyszenia Wydawniczego
„PLACÓWKA” (P. S. W. „P.”)

„NASZA BIBLIOTECZKA LUDOWA”

WARUNKI PRENUMERATY:

W Warszawie i na prowincji z odnośzeniem i przesyłką:
Rocznie Mk. 12,— półrocznie 6,— kwartalnie 3.—
Cena jednej książeczki 60 fenigów.

Adres Redakcji i Administracji:

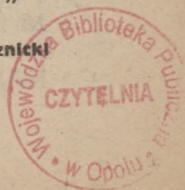
Warszawa, Nowy Świat 40.

Telefon 70-57 (Wzamlan 9-87 „Wojenny”).

Naczelny Redaktor wydawnictw P. S. W. „P.”

Walenty Zieliński

Współredaktorowie: **Gustaw Olechowski i Mikołaj Wisznicki**



„NASZA BIBLIOTEKAZKA LUDOWA”

DOTYCHCZAS WYSZŁY NASTĘPUJĄCE KSIĄŻECZKI:

- № 1. *Gustaw Olechowski*. „**Rewolucja a Polska**”. (5 wydań).
- № 2. *Kazimierz Żur*. „**Do ludu polskiego!**” (6 wydań).
- № 3. *Wacław Gryżyński*. „**Co dali bolszewicy ludowi w Rosji**”. (16 wydań).
- № 4. *Gustaw Olechowski*. „**Czy potrzebna narodowi armja**.” (6 wydań).
- № 5. *Ignacy Grabowski*. „**Dla żydów — Palestyna**”. (12 wydań).
- № 6. *Józef Maciejowski*. „**W obliczu Sejmu!**” (6 wydań).
- № 7. *Tadeusz Jaworski*. „**Naród pod bronią**”. (6 wydań).
- № 8. *Szymon z nad Warty*. **Spieszcie na wybory**. (4 wydania).
- № 9. *Maciej Wierzbński*. **Włeczysty nasz wróg — Niemiec**. (4 wydania).
- № 10. *M. Wańkowiec*. **Jak naród sobą rządzi?** (2 wydania).
- № 11. *W. Gryżyński*. **Ziemia dla narodu!**
- № 12. *Xawery Glinka*. **Polska a Koalicja**.
- № 13. *Kazimierz Rosinkiewicz (Rojan)*. **Czemu Prusy upadły a Polska zmartwychwstała**.
- № 14. *Stanisław Wecki*. **Jak bronić Ojczyzny**.
- № 15. *Maciej Skiba*. **Czem jest dla nas konstytucja trzeciego maja**.
- № 16. *Zdzisław Dębicki*. **Polska i Litwa**. (3 wydania).
- № 17. *Ignacy Grabowski*. **Piorun Grunwaldu**. (2 wydania).
- № 18. *Dr. Wł. Chodecki*. **Jak powinien żyć żołnierz, aby był zdrowy i szczęśliwy**. (2 w.)

NASTĘPNE KSIĄŻECZKI W DRUKU.

PARCHOL

Radykalnie leczy parchy u koni

(zaświadczenia piśmienne)

WYŁĄCZNA SPRZEDAŻ W SKŁADZIE APTECZNYM

Wacława i Leona Różyckich

Krakowskie Przedmieście Nr. 17

Telefon № 41.

FABRYKA MASZYN

RZEWUSKI i S-ka

Poleca: nagrodzone złotym medalem
maszyny do wyrobu dachówek pias-
kowo-cementowych, cegieł, pusta-
ków, rur, cembrowin studziennych,
płyt chodnikowych i t. d.

BIURO FABRYCZNE:

WARSZAWA, Ordynacka 7.

Dr. LUDWIK ZIELIŃSKI

Warszawa, Al. Jerozolimskie Nr. 37

telefon 53-62

poleca **OGNIOTRWAŁE POKRYCIA DACHOWE
RUBEROID** oraz **SZTUCZNY ŁUPEK**

Jednocześnie wykonywa pokrycia dachowe.

CENNIKI I KOSZTORYSY NA ŻĄDANIE WYSYŁAMY
BEZPŁATNIE.

KRZYSZTOF BRUN i SYN

w Warszawie, pl. Teatralny

KOSY, SIERPY

i wszelkie artykuły
gospodarsko-rolnicze.

TELEFON CZYNNY 38-02

Kupujcie **tylko** nieporównane „**POZNANIANKI**” młocarnie **szerokomłotne** z fabryki Cegielskiego dające **prostą słomę**. Prosimy oglądać je na naszym składzie, gdzie wszelkie objaśnienia, dotyczące **zalet** konstrukcji chętnie udzielamy.

Oprócz tego zawsze na składzie **maneże, siewczkarnie, parniki, kartoflarki z regulacją wyrzutu, wialnie** i wszelkie inne maszyny **tylko pierwszorzędnej wartości**.

T. Czarliński i K. Świnarski (właściciel **J. HADOŃSKI**)
NOWY ZJAZD Nr. 5.

„**MOR**” Zjadliwe Kultury bakterji do
tępienia **SZCZURÓW** i **MYSZY**
Z Instytutu Bakterjologicznego **Dr. Med. S. Serkowskiego**

Skład główny i wyłączna sprzedaż
W SKŁADZIE APTECZNYM **S. STANISZEWSKIEGO**
W WARSZAWIE, ul. KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE Nr. 31

Przy zakupach **Drzewek i krzewów** owocowych i ozdobnych, **Nasion** kwiatowych, warzywnych i pastewnych, **Cebulek** kwiatowych, **Bylin** i t. p. radzimy zwracać się do **zakładów ogrodniczych**

BRACI HOSER istniejących od 1858 roku.
w Warszawie Al. Jerozolimskie 59.

WYDAWNICTWO GEBETHNERA i WOLFFA

Unia Polski z Litwą

Dokumenty i wspomnienia

zebrał HENRYK MOSCICKI

Spis rzeczy: Przedmowa. Akt Jagiełły i braci jego o związku Litwy z Polską. Znaczenie roku 1386. Unia Horodelska. Unia Lubelska. Przywilej Zygmunta Augusta. Testament Zygmunta Augusta. Zaręczenie wzajemne obojga narodów w r. 1791. Rok 1812. Adres reprezentantów Litwy, Wołynia, Podola i Ukrainy do Sejmu w roku 1831. Odpowiedź Sejmu na adres reprezentantów Litwy, Wołynia, Podola i Ukrainy w r. 1831. Obchód rocznicy Unii Lubelskiej w r. 1861 w Kownie. Odnowienie Unii w Horodle i Uściługu w r. 1861. Rok 1862. Rok 1863.

Cena Mk. 4.50+10% dod. drożyznianego

Do nabycia we wszystkich księgarniach.



ŚWIERZBĘ

leczy
radykałnie
MAŚĆ

„SKABIOFORM - ORAŃSKI“

prowizora farmacji I. ORANSKIEGO

Mocniejsza dla dorosłych i łagodniejsza dla
dzieci

Usuwa chorobę w ciągu 3 dni

Nie plami bielizny

MA PRZYJEMNY ZAPACH

Podczas wcierania łatwo wchłaniana
jest przez tkanki ciała

Po skończonej kuracji łatwo daje się
zmyć wodą

Sprzedaż w aptekach i składach aptecznych

27
Wojewódzka Biblioteka
Publiczna w Opolu

CM KEK 327128



000-327128-00-0

NAJ
B
i

Z dobrego piasku, który zwykle leży jako zupełnie nieużytek, można (z domieszką cementu) stawiać budynki wszelkie i pokrywać dachy: **mocniej, ładniej i o wiele taniej**, niż z innych materiałów; zaś w rolnictwie dokonywać ulepszeń bardzo doniosłych i korzystnych. Każdy ten może u siebie na miejscu (dla siebie lub na sprzedaż — z dużym zyskiem) wyrabiać ten **najpraktyczniejszy dzisiaj materiał** na naszych niekosztownych maszynach. Robota nadzwyczaj łatwa i prosta. Nauka w kilka godzin.

Firma nasza otrzymała 16 medali z różnych wystaw, setki świadectw i podziękowań, z których część wraz z bliższymi objaśnieniami wysyła darmo na żądanie.

Na maszynach tych wyrabia się z piasku i cementu: **Cegłę, Pustaki, Dachówkę, Cembrowinę studzienną, Dreny, Rury, Słupy, Koryta, Żłoby, Schody, Płyty i t. p.**

J. ZABOKRZECKI i S^{ka},
Warszawa, Czackiego 9 (d. Włodzimierska).