

ZDROWIE

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Katowice, dnia 22-go sierpnia 1926.

Trucizny i pasożyty, zachodzące w mięsie.

Urządzenia tegoczesnych rzeźalni postępowych są tego rodzaju, że nawet w najgorętszym lecie mogą ludność miejską zaopatrywać w świeże, beznaganne mięso. Tak samo badanie mięsa przez urzędowych rewizorów na wsiach ma się odbywać wedle tak sumiennych przepisów, że właściwie nie powinna zachodzić obawa, aby ludność wiejska była narażona na otrzymywanie mięsa, szkodzącego zdrowiu. Pomimo tego co rok zdarzają się otrucia, spowodowane spożyciem mięsa niezdrowego.

Dobre, nienaganne mięso ma kolor czerwony, zapach świeży, ale nigdy nieprzyjemny i w dotyku jest giętkie. Najwięcej można wyczuć ów zapach świeży, gdy się mięso natnie nożem, umaczanym poprzednio w gorącej wodzie. Wszystkie te właściwości niestety jeszcze nie dają pewności, aby mięso pochodziło od zwierząt całkiem zdrowych. Stwierdzić to da się jedynie przez badanie mikroskopem.

Niektóre choroby zwierząt przenoszą się, jak wiadomo, na człowieka przez spożywanie mięsa i to tem łatwiej, im mniej mięso takie jest przepieczone, dogotowane lub spożywane nawet w stanie surowym. W niektórych wypadkach nawet całkiem dobrze przegotowane mięso szkodzi zdrowiu, gdy się n. p. wytworzyły t. zw. ptomainy (trucizny z trupów pochodzące) lub gdy zachodzą pierwiastki chorób zakaźnych, które nie utracają swej działalności przez ciepłotę gotowania.

Tak samo oczywiście rzecz się ma z zaprawami (konserwami) mięsnymi, wędlinami (kielbasami, kiskkami), pasztetami i innymi wyrobami mięsnymi. Trucizny zarazkowe są tem niebezpieczniejsze, ponieważ trudno ich dostrzec, a nie przenoszą one się jedynie przez spożywanie mięsa; wystarczy już, jeżeli cośkolwiek z takiego mięsa lub krwi dostanie się w otwartą ranę lub zadrażnienie skóry lub przez ukłucie owadu jakiego, aby wywołać zakażenie lub przebieść zaraźliwą chorobę zwierzęcą. Doświadczenia wykazały, że zwykłe muchy pokojowe i tak zwane masarskie muchy z chciwością wchłaniają krew zwierząt, zapadłych na zapalenie śledziony. Zastrzyknięto wnętrzości takich much morskim świniom i królikom, a te już po 2 dniach zmarniały wśród objawów zapalenia śledziony.

Spożywanie surowego mięsa wołowego jest niebezpieczne ze względu na nabycie tasiemca, ale o wiele niebezpieczniej jest używanie surowej wieprzowiny, nawet choćby była i peklowana lub wędzona, a to z powodu trychin. Wieprzowinę najlepiej jadać tylko gotowaną lub pieczoną. Dzisiejszy stan badania mięsa daje nam pewną rękojmię, że do handlu nie przedostaje się mięso wieprzowe, zawierające trychi-

ny. W czasie wojny światowej częste były wypadki trychinozy z powodu bicia tajnego.

Dalszym pasożytem w mięsie wieprzowym są drobnoustroje zwane węgrami, które można uważać za mamkę tasiemca i które zachodzą w najrozmaitszych odmianach. Skoro węgrzy przy spożywaniu mięsa dostaną się do żołądka i do jelit, zdarzyć się może, że osiada na ścianach jelit i spowodują utworzenie się tasiemca. Po złożeniu jaj przez osadę tasiemca, członki odłączają się i razem z wydzielinami wydostają się z jelit. Psy, świny i koty razem z nieczystościami połykają także jajka, które w nich się rozmnażają i rozwijają na wykształcone już węgrzy. Nie należy więc nigdy znosić, aby psy, koty i inne zwierzęta domowe obliżywały ludzi, a zwłaszcza dzieci, którym należy zwrócić uwagę na połączone z tem niebezpieczeństwa.

Niebezpieczeństwo zakażenia się truciznami zarazkowymi zachodzi także u wszelkich wyrobów mięsnych, kielbas, zapraw, pasztetów i t. p., dlatego też i te trzeba kazać zbadać. Każdą kielbasę, która wykazuje zapach podpadający, kwaśny lub ostry, należy wyrzucić jako szkodliwą dla zdrowia. Pokład spleśniały na nakrojonej kielbasie, lub śliskość przy dotknięciu również okazują, że kielbasa taka jest niedobra i nie powinno jej się zjadać, gdyż grozi zatruciem. W kielbasie tego rodzaju wytworzyła się trucizna t. zw. kielbasiana, a trucizna ta zachodzi najeczęściej w wątrobiance, w sałcesonie i w kiskkach, do których użyto maki lub w mleku rozmoczonej bułki. Ta sama trucizna zachodzi w zepsutych rybach, zwłaszcza w śledziach opiekanych, bydlągach, minogach. W rybach takich ulegają tkanki mięsa rozkładowi, a wydawają zaduch przenikliwy.

W konserwach (zaprawach z ryb i mięsa) inny znów drobnoustrój t. zw. bacillus botulinus wywołuje odrębny rodzaj trucizny. Zdarzyło się także, że puszki blaszane zawierały ołów, tak że cała zawartość przeszła ołowiem. Polega to jedynie na opieszalej robocie przy lutowaniu, która oczywiście są karygodne.

Na szczęście podlegają wszystkie fabryki ostrej kontroli policji, tak, że niesumienne fałszerstwa żywności prawie że są wykluczone i publiczność nie potrzebuje mieć zbyt wielkiej obawy przy zakupie żywności. Doświadczenia uczą nas jednakowoż, abyśmy przy zakupie, przy doprawie i spożywaniu mięsa i mięsnych wyrobów zachowywali stale pewną ostrożność i ogłębność; ponieważ właśnie żywność podlega najprędzej zepsuciu i przez przyjmowanie zwierzęcych pasożytów spowodować mogą niebezpieczeństwo zakażenia u ludzi.

Wyleczenie suchót płucnych.

W miesiącu kwietniu podaliśmy dłuższą rozprawę o nowym sposobie leczenia suchót płucnych, polegającym na wchłanianiu pewnego środka leczniczego, nazwanego za swoim wynalazcą „Weninger 174”. Profesor v. Weninger, pochodzący z Węgier, od 23 lat już zajmował się zastawieniem środka leczniczego przeciw suchotom i dopiero 174 zestawienie ogłosił publicznie i zastosowuje je obecnie u licznych tysięcy chorych. Już w roku 1913 robił próby w Berlinie na suchotnikach, ponieważ jednak najgłówniejsze składniki jego środka leczniczego zachodzą w Brazylii, profesor Weninger przeniósł się tamdotąd, aby na miejscu wydobywać z ziem szlachełnych i roślin odpowiednie składniki. Dawniejsi krajowcy Indianie, tych samych składników używali już przy chorobach gorączkowych z dobrym skutkiem. Prof. W. za pomocą elektryczności wydobywał te składniki, które łączył z płynami odpowiednimi, a te wdychane do płuc niszczą a s t m e p ł u c n ą i s u c h o t y p ł u c. Niestety zbyt rozwinętych suchót, przy których zarazki już wielkie spłazy płuc zniszczyły, nie są uleczalne, tak samo nie wyleczą się osoby z suchotami kiszek.

Przez bezpośrednie działanie rozpylającego się środka prof. Weningera zmieniają się zarazki suchotnicze, niszczenia poprostu; zewnętrzna powłoka zarazków tych się rozpuszcza, zarazki, pozabawione powłoki zostaje zniweczone, żywotność ich się zmniejsza a powoli całkiem ustaje; poczem następuje całkowite wyleczenie tkanek płucnych. Przy a s t m i e błony śluzowe i przylegające do nich kończyny nerwów ulegają takiemu wpływowi, że powoli napady duszności ustawiają i następuje wyleczenie.

Od roku 1920 prof. Weninger wraz z brazylijskim lekarzem chorób płucnych dr. Hauerem w Rio de Janeiro (Rio de Dżanero) wyleczył licznych chorych z niespodziewanym skutkiem przez codzienne wchłanianie. W roku 1921 inny profesor przy sposobności pobytu swego w temże mieście amerykańskiem mógł stwierdzić setki wypadków wyleczonych suchotników.

W roku 1923 prof. Weninger wrócił do Berlina i tam w lecznicy rady zdrowia Dahmera rozpoczął leczenie suchotników swoim wynalazkiem pod nazwą Weninger 174. Lekarze śledzili sumiennie postęp i rozwój tego leczenia i w wielu pismach lekarskich z uznaniem się o niem wyrażali. Szczególnie zajęli się uczeni i lekarze, którzy wyłącznie zajmują się badaniem suchót i ich leczeniem i wszyscy mówią o dodatnich skutkach tego sposobu leczenia, zwłaszcza, że wchłaniania nigdy nie mają szkodliwych następstw. Jeden z lekarzy, mianowicie ów radca zdrowia Dahmer, który użył swego lecznicy prof. Weningerowi, na pewnem zebraniu lekarskiem, na którem przedstawił też uleczonych chorych, powiedział: „Wiem, czego się podejmuje, gdy w gronie doświadczonych lekarzy mówię o skutkach — nawet o całkowitem wyleczeniu suchót płuc po tak krótkim leczeniu, bo około 6—8 tygodni. Skutki jednakowoż są tak niespodziewane, że nowy ten środek mogę polecić wszystkim lekarzom ze spokojnem sumieniem. Z góry muszę oświadczyć, że z wielką nieufnością przystępowałem do leczenia chorych nowym środkiem.”

Na wezwanie kilku lekarzy amerykańskich prof. Weninger wraz z synem swoim, doktorem-chemikiem udał się do stanu Minnesota, aby tam w różnych klinikach leczyć za pomocą nowoodkrytego przez siebie środka. Obecnie obaj uczeni powrócili znów do Berlina, gdzie rozpoczęli na

większą skalę leczenie suchotników w dzielnicy Wilmersdorf na Hohenzollerndamm 185. Wchłanianie trwa bardzo krótko, bo zaledwie 3—4 minut i nie jest przykre. Dotąd podobno nie było wypadku, gdzieby środek zawiódł, a jak już wspominaliśmy, bardzo ciężko chorych wcale nie przyjmują. Chorzy przebywają mniej więcej 8 tygodni, przeważnie jednak 3 miesiące, ale są wypadki, gdzie 6 tygodni, a nawet miesiąc wystarczy. Przybywają tam chorzy, którzy poprzednio 2 lata i więcej leczyli się w lecznicach bezskutecznie. Jedno wchłanianie kosztuje 5.00 marek; za pierwsze badanie płaci się 20,00 marek, co 2 tygodnie badają chorego, ale to już bez opłaty.

Niestety środka tego nie można było dotychczas wytwarzać we wielkich ilościach, gdyż musi być wciąż świeżo zrobiony, ponieważ ulega zmianie przy dłuższem leżeniu, a działa jedynie w stanie świeżym. Skoro uda się zrobić środek ten na zapas, jest nadzieja, że lekarze zaczną go zastosowywać i poza Berlinem i za granicą, tak że i w Polsce będą mogli leczyć suchotników i astmatyków wynalazkiem prof. Weningera.

—000—

Zioła lecznicze w sierpniu.

Przyroda posiada bardzo wiele jeszcze nieznanых soków i sił leczniczych, które powoli tylko udaje się odkryć uczonym i badaczom. W ostatnich dziesiątkach lat zwłaszcza rozpoznano ich wartość w lecznictwie, choć jeszcze nie cenili się należycie. A tymczasem niema choroby, na którą nie byłoby jakiegoś ziółka.

Miesiąc sierpień szczególnie wyróżnia się dojrzewaniem i mnożeniem kwieciami po polach i łąkach. W niektórych okolicach górskich już w pierwszych dniach kwitnie wrzós. Ludzie zbierają wrzós, wiążą z niego wieńce długotrwałe na groby lub wiążą bukiety barwne do wazonów na pamiątkę przyjemnie spędzonych dni lub świąt na świeżem powietrzu. Ale mało kto wie o tem, że wrzós prócz do ozdoby służy także jako lecznicze ziele do picia przy nieczystej krwi lub że z świeżych liści wrzосу przeciw gościowi (podagrze) robi się naparzanina skuteczne.

Albo krwawnik, którego pełno teraz w polu i na łąkach! Należy on do najsilniejszych ziół leczniczych. Liście nadawają się na herbata do wiosennego leczenia nerwów chorych. Ale na tem nie koniec! Odwar krwawniku uśmierza kurcze w żołądku i jelitach, a przy chorobach płuc, krwotokach, zaziębieniu i rwaniu też doskonale oddziaływa. Woda, w której gotowano krwawnik, używana do mycia przez czas dłuższy, przyczynia się do gojenia nieczystości na twarzy. Maść z krwawniku zrobiona goi otwarte rany, strupy na głowie i skorbut.

Rumianek (kamelki) również licznie może być zastosowany w lecznictwie. Kwitnie on obecnie w całej pełni. Rumianek uśmierza ból przy wszelkich kurczach, czy to żołądkowych, głowy, a zwłaszcza u kobiet przy miesięcznych dolegliwościach. Womity długotrwałe ustawiają, gdy chory powoli tylko łykami wypije gorącego odwaru rumianku.

Także lwi pyszczyk, który zdobi brzegi lasu swemi żółtymi kwiatkami jest skutecznym w lecznictwie jako środek pędzący mocz i gojący rany.

Skromny kaczyniec żółto-barwny oddziaływa doskonale na błony śluzowe przez płukanie gardła, a użyty jako herbata pomaga przy kamieniach żółciowych, nerkowych i pęcherzowych o

raz przy wodnej puchlinie. Działa także przeciwszczajaco.

Prócz tych ziół kwitną w tym miesiącu jeszcze mnóstwo innych leczniczych, z których tylko kilka wymienimy, oraz podamy ich skuteczność.

Łabuz czyli tatarak (kalmus) oddziaływa wzmacniająco na nerwy, tak samo korzeń arniki; goryczki (gentiana), omanu (alant) używają się przy błędnicy, a jaskółcze zielenawet pomaga przy suchotach płucnych; również używa go się przeciw brodawkom, odciskom, parohom, piegom i strupom.

Działalność ziół tych jest rozmaita, siła lecznicza zawarta jest nieraz w korzeniu lub liściu, albo też w kwieciu lub owocu. Trzeba zatem dobrze się opytać u doświadczonych ludzi, co zbierać na poszczególne choroby, aby odnieść spodziewany skutek, a nie zaszkodzić sobie przypadkiem. Zebrawszy sobie odpowiednie ziółko, trzeba je też niechętnie tylko kąpie się w tym odwarze; lecz częj właściwości. Niedosuszone ziele pleśnieje, a zbyt zesuszone nie działałoby, gdyż stałoby się bezskuteczne. Lepiej więc będzie, gdy więcej osób nabiera większą ilość ziół świeżych, które następnie jedna osoba odniesie do apteki lub drogerji, aby je tam zamienić na prawidłowo suszone lub uzyskać jakiś grosz.

Zioła powyższe wszystkie u nas rosną na łąkach i po lasach i zwane są ogólnie z wyglądu.

—o0o—

Sposób leczenia zapachem.

Chorym na rozdrażnienie nerwów lekarze zalecają kąpiele z łabuziu (kalmus). Początkowo zapach łabuziu nie przypada do gustu choremu i niechętnie tylko kąpie się w tym odwarze, lecz gdy w czasie leczenia stan jego nerwów się poprawia, nabiera on do kąpiei zaufania, gdyż odczuwa po nich uspokojenie i wzmocnienie sił. A skutek ten wywołuje w wielkiej mierze zapach tego zioła leczniczego.

Tak samo, jak niektóry zapach działa uspakajająco, tak też jednak są zapachy, które przeciwny wywołują skutek. Kwiat bzu czarnego i czeremchy u niektórych osób wywołuje ból głowy, również ogrodowy rumianek ma zapach dla niektórych tak przenikliwy, że uciekają wprost z ich pobliża.

Zmysł zapachu i jego zadowolenie może zatem być ważnym czynnikiem leczniczym, z którym się nasze leczenie niestety zbyt mało jeszcze liczy.

W Indjach n. p. od wieków znano już siłę leczniczą zapachów i dziś jeszcze różni fakirzy do swych sztuk używają ziół i wyskoków pachnących. I u nas przed wiekami już używano myrry i kadzidla także przy leczeniu chorób. Znanym jest skuteczność kamfory, wody kolońskiej, eteru octowego przy bólu głowy. Cuda prawdziwe wywołuje róża i to w dwojaki sposób: przez swój zapach, kolor i swą piękność. Przeprowadzone i rozstrojone nerwowo osoby, którym dokuczają bóle głowy, niech starają się odurzać zapachem róż lub gdy pora roku po temu, niech stawiają sobie wianki róż na swem biurku. Nerwy się uspokoją, a ból głowy i wyczerpanie przemija wkrótce. Gdy pora roku po temu! Niestety stan naszych nerwów nie tylko ogranicza się na te miesiące, w których róża kwitną. Dokuczają one przez cały rok, a najbardziej zimą, gdy brak słońca i jasnych dni długich. Wtedy to trzeba posługiwać się zapachem róż, zachowanym przez przemysł odpowiedni, który zajmuje się wytłaczaniem zapachu róż z liści kwiecia najlepszego. Przemysł ten nietyl-

ko służy modzie i zbytkom, ale zarazem chorym, którzy mogą sobie ulżyć, zakupując olejek różanego, na swe cierpienia nerwowe. Olejek ten jest niestety drogi, bo do osiągnięcia 2 funtów potrzeba 10 do 12 tysięcy funtów liści różanych.

—o0o—

Kiedy dzieci mają się nauczyć pływania?

Na to pytanie odpowiedzieć należy: Jak najwcześniej i to już po skończonym czwartym roku. Oczywiście, że u takiego małego dziecka dozór dorosłych jest konieczny. Nie potrzeba do pływania nawet zbyt silnie rozwiniętego dziecka. Ciężota wody nie powinna być poniżej 22 stopni Celsjusza. Dziecko wśród zabawy powinno przywyknąć do większych obszarów wody. Do nauki nadawają się najlepiej młode nauczycielki, które się też nauki pływania wyuczyły i najszybciej pozyskałyby zaufanie dzieci. Obawy przed wodą dzieci najprędzej się pozbywają, gdy im się pozwala wrzucać do wody zabawki gumowe lub nadmuchane, które chwytają się zniewolone. W niektórych większych miastach Niemiec wyuczono sztuki pływania po kilkanaścioro dzieci uczęszczających jeszcze do ochron. Wynik był bardzo dodatni. Pływanie wpływa na apetyt, sen i ogólny rozrost cielesny. Mały tacy jednakowoż najwyżej raz do dwóch razy tygodniowo powinni uczęszczać na naukę pływania, która w 60 lekcjach wymaga 30 tygodni nauki.

O którym czasie kąpać się należy.

Kąpiel w rzece lub morzu należy do największych przyjemności lata i nieraz zanurzeni w falach zapominamy o niebezpieczeństwach i o tem, że należy przyjemności tej używać z zachowaniem ostrożności.

Istnieją zdrowi ludzie i silni, którym kąpiel wogóle nie szkodzi, chociażby siedzieli w wodzie dobie całą, większość jednak ludzi pozbawia się korzyści, płynących z kąpiei, jeżeli nie przestrzeżga pewnych prawideł, a nawet naraża się wtedy na szkody.

Lekarze ustalili, że najkorzystniej kąpać się mniej więcej o godz. 11 przed południem. Wtemczas ciało ma ciepłotę odpowiednią, bo wystygło już po wyspaniu się, powietrze jest nagrzane, ciało wzmocnione śniadaniem, które żołądek zdołał już strawić. Nieprawdą jest, że najzdrowsza kąpiel jest wczesnym rankiem, bo ktoś, kto się kąpie przed śniadaniem przy zimnem powietrzu poranka, nie uzyskawszy jeszcze pełnego rozwoju sił po śnie, osłabia się raczej na cały dzień, tem więcej, że kawał drogi przeszedł o głodnym żołądku i ochłodził się zbyt. Przeciwnie należy zostawać w wodzie 15 do 20 minut i tylko bardzo silni ludzie mogą wytrzymać w wodzie bez szkody dłużej niż pół godziny. Nikt nie powinien się kąpać w ciągu dnia dwa razy.

Oszukaństwo przy środkach przeciwko opilstwu.

Od dłuższego czasu znów pojawiają się — przesyłane pocztą lub przez domokraców — polecenia środków, zwalczających opilstwo natogowe. Środki te po części bezwartościowe są ogromnie drogie i oczywiście żadnego skutku u pijaków nie odnoszą. Badania naukowe długoletnie zresztą wykazały, że niema ani jednego lekarstwa,

Są to oczywiście jedyne środki, zmniejszające piegę, gdyż tworzą one się z brunatnego barwnika, zachodzącego w górnych warstwach skóry, a zachodzą u osób o włosach jasnych i rudych.

Usuwanie brodawek.

Kurcz w Ivdkach.

Wilgotne rece i świecaca twarz

Surowa kapusta jako lekarstwo na robaki.

Przeostroga przed używaniem soku z rzodkiewki.

Malaria gorszą od wojny.

Pięgi w lecie.

Piegów, które silniej występują w lecie, całkowicie nie można usunąć. Koniecznie trzeba wystrzegać się ostrych promieni słonecznych, zmywać ~~tworząc~~ ^{zmywać} łagodnym mydłem, nacierać wazelina na noc.

Leczenie zaiakania sie.

Po części główną przyczyną zająkiania się jest silne zdenerwowanie, które może być spowodowane zbyt niemiernym odżywianiem się mięsem lub też niedostatecznym odżywianiem. Przyczynę więc stwierdzić powinien lekarz. Mylnem jest zdanie, że powoli dlecko samo odzwyczai się od jąkania, albowiem bardzo ważnem jest — sposób życia. Dziecko, jakające się, powinno dużo przebywać na świeżem powietrzu, a robić mu wycierania chłodne całego ciała, wystrzegać je od przerażania się, a nakłaniać do snu częstego i spokojnego. Nie dawać dziecku taklemu kawy, herbaty, piwa, wódki i ostro pieprzonych kiełbas. Prócz tego w spokojny sposób przemawiać do niego i kazać mu wolno mówić, aby nie wywoływać u niego niepokoju i strachu.

Krótko — zwięźle.

Na czele oświaty wśród państw kuli ziemskiej kroczy Australia, gdzie na 30 uczniów wypada jeden nauczyciel.

Dawniejszy taniec „polkę“ wynalazła na początku wieku 19-go zwykła dziewczyna czeska, nazwiskiem Anna Slezak.

Ksiądz Paramelle zasłynął tem, że przy pomocy różdżki odkrył w ciągu 64 lat 10.275 źródeł.

Tortury jako środek dowodu sądowego były jeszcze używane w pierwszej połowie 19-go wieku. W Hanowerze zniesiono je dopiero w 1840 r.

Najgłębszy otwór wiertniczy znajduje się nie-
daleko Fairmont w zachodniej Wirginji. Otwór
ma głębokości 2310 m.

Na kuli ziemskiej rodzi się codziennie 50.000 nowych obywateli.

Inżynier węgierski zbudował gramofon o wielkości zegarka kieszonkowego.

Za delikates uchodzi w Japonji mięso z wilka morskiego, który żywi się trupami.

W Londynie i Paryżu sprzedaje się puder i perfumy nie tylko dla ludzi, ale i dla psów.

Jastrzębie, orły i mewy mogą całemi godzinami pływać w powietrzu bez najmniejszego ruchu skrzydeł. Zasady tych lotów są jeszcze zupełnie nieznanne.

W roku 1813 jeszcze spalono w Berlinie mężczyznę i kobietę, którzy dopuścili się licznych zbrodni.

Nowa Zelandja jest jednym z najpiękniejszych krajów na świecie: nie zna bowiem bezrobocia, trzeciej klasy w pociągach i komunistów.

Na początku wieku 19-go nie wolno było w Niemczech chodzić żydom po pewnych ulicach i publicznych parkach.