

47878

HYGIENA ŻOŁNIERSKA

▣ NAPISAŁ WACŁAW ▣
WOYSYM ANTONIEWICZ



LEGIONOM Z 1914
POŚWIĘCA AUTOR

ŻYWIEC 1914. ▣ NAKŁADEM AUTORA.
DRUKIEM T. LINTSCHERA W ŻYWCU.



HYGIENA ŻOŁNIERSKA

□ NAPISAŁ WACŁAW □
WOYSYM ANTONIEWICZ



LEGIONOM Z 1914
POŚWIĘCA AUTOR

ŻYWIEC 1914. □ NAKŁADEM AUTORA.
DRUKIEM T. LINTSCHERA W ŻYWCU.

1995
35

47878

I

W. Frackiewicz

Somonic, 9 III 1835



Drobiazgów żaden człowiek lekce-
ważyć nie powinien, tem mniej żoł-
nierz. Bernard Shaw powiedział, że
wojnę wygrywa — czekolada. Wszakże
na wynik bitwy może wpłynąć brak
jednego gwoźdźdza u podkowy, okula-
wienie konia i nieprzybycie rozkazu na-
czas, tak jak zakażenia krwi można
dostać z zaniedbanej małej ranki od
zbyttnio wystającego gwoźdźdza w bucie.

§. 1.

Zacznijmy od ~~nóg~~, boć słusznie
powiedziano, że żołnierz składa się
z parę nóg i karabina. Tzw. cierpienia
nóg (Fussleiden) nie powinny wcale
istnieć w wojsku. Tylko niedbalstwo
i nieumiejętność radzenia sobie spro-
wadza je. A przecie istnieje stary żoł-
nierski sposób, aby uniknąć »cierpień
nóg« jak odparzenia, otarcia, nagniot-

ki itd. wystarczy wysmarować wewnętrzną stronę skarpetki (onucki) **łojem** (dla ostrożności najlepiej używać oczyszczonego aptecznego łaju — niegdyś używano do tego świeczki tzw. szabasówki). Od tego prostego środka goją się podczas marszu już powstałe odparzenia, otarcia i mniejsze ranki, miękną nagniotki, leczy się nawet skłonność do wydzielania cuchnącego potu, konserwują się bez porówniania dłużej skarpetki, a nawet i obuwie, bo toż niewysycha zbytnio. Nagniotki dostaje się albo ze zbyt ciasnego, albo zbyt wolnego obuwia.

§. 2.

A więc przyszedłeś szczęśliwie na plac boju; trzeba abyś na nim wytrwał i nie upadł ze znużenia, i wyczerpania. Do wytrwania dopomogą ci:

czekolada,
cebula,
cytryna,
cukierki ślazowe.

§. 3.

Czekoladę do niedawna uważano za dziecienny pokarm. Dziś jest uważaną za jeden z najdzielniejszych środków podtrzymania sił u turystów, sportowców i żołnierzy. Składa się z roślinnej gorzyczki, uzyskanej z owoców drzewa kakaowego, i cukru, który ma za zadanie tę gorzycz złagodzić. Roślinne gorzyczki wogóle mają własność ożywiania organizmu; cukier zaś jest jednym z najpożyteczniejszych dla organizmu pokarmów. Tak więc czekolada odrazu orzeźwia i posila. Używana systematycznie przez czas dłuższy, gubi zupełnie skłonność do alkoholu, a nawet herbaty, co wedle indyjskich

przepisów jest pierwszym warunkiem długowieczności. Ma jednakże swoje wady. Jest ostatecznie suchym kamyczkiem, którego używanie wymaga ostrożności, a szczególności wymaga, aby człowiek odżywiający się regularnie czekoladą pił systematycznie wodę, a do tego trzeba przyzwyczajenia i zdrowego żołądka. Starzy ludzie zalecali pić zimną wodę na czczo, co dziś wyszło z mody, jak wiele pożytecznych rzeczy. Anglicy i Japończycy piją dużo ciepłej wody. Nie jest to nieprzyjemne, jeżeli się przytem trzyma kawałek cukru w ustach i przez niego przepuszcza się ciepłą wodę.

§. 4.

Cebula! Ta wyśmiana cebula jest jednym z najpożywniejszych pokarmów. Francuzi jedzą często cebulową zupę

z samych cebul przysmażonych. Jedna cebula z kawałkiem chleba zastąpi żołnierzowi obiad na polu bitwy. Wszakże żyd o takim obiedzie potrafi cały dzień krzątać się koło swoich interesów, albo o takiej wieczerzy grać całą noc na skrzypcach. Nadto cebula dobrze wpływa na zdrowie zębów.

§. 5

Jedną cytrynę — powiadają wojskowi — można podczas największego upału podtrzymać pół kompanii żołnierzy, rozdając im po płatku. Limonadą można żywić się przez tydzień, nie czując zbyt wielkiego upadku sił. Sok cytryny najlepiej spuszczać na zwykły cukier w kostkach, aby się nie marnował. Jedna cytryna i kilkadziesiąt kawałków cukru może zastąpić obiad żołnierzowi w polu. Ten rodzaj

pożywienia ma jednakże tę wadę, że po niem już tego dnia nie można pić mleka ani surowych jaj, aż dopiero po przespaniu się.

§. 6.

W §. 3. już była mowa, czym jest cukier dla organizmu. I ten pokarm do niedawna był uważany za dziecinny. Dziś jest zaprowadzony w niektórych armiach jako posiłek polowy, podtrzymujący siły żołnierza wtedy, gdy nie czas na inne pożywienie. Cukru bowiem nawet żuć niepotrzeba, wystarczy trzymać go w ustach, choćby podczas celowania i strzelania. Używać jednak należy wyłącznie cukierków ślazowych, bo wszelkie inne drażnią żołądek i mogą wywołać niedyspozycję, ślaz zaś ma właściwości łagodzące.

§. 7.

Wytrwałeś tedy przez cały dzień bez dostatecznego pożywienia i nie uczułeś ani znużenia, ani wyczerpania. Chcesz jednak na drugi dzień bardzo rano obudzić się rzeźwym i wyspanym. Na to jest prosty środek: smarowanie **chinina**. — W tornistrach japońskich znaleziono swego czasu proszki chininowe. Otóż lepiej, jeśli żołnierz ma chininę w płynie. Aby ustrzedz się od febry, nie koniecznie potrzebnem jest zażywać proszki chininowe czy też chininę w płynie na wewnątrz; wystarczy smarować (chinina bardzo łatwo wnika w skórę) okolice śledziony (tj. dolny koniec lewych żeber), co daje tę korzyść, że się nie drażni żołądka lekami i nie zanieczyszcza krwi. Jeżeli zaś tą chininą posmarował żołądek (tj. brzeg

lewych żeber), budzisz się rano rzeźwy i wyspany.

§. 8.

Po kilku dniach koszula niezmieniona, przepojona potem, zabita kurzem, już ci dolega porządnie. Na to jest jednak odwieczny, jeszcze przez rycerzy w żelazo zakutych używany sposób; smarowanie całej koszuli **łojem** po wewnętrznej stronie. Takiemu rycerzowi gdy miał wyjeżdżać na wojnę, matka, żona czy siostra, wysmarowała porządnie koszulę łojem, a rycerz raz ją wdziawszy na wyjeździe, zrzucił dopiero za kilka miesięcy po powrocie z wyprawy; i ani go skóra nie zaboląła, i nie zaziębił się wcale. W tym samym celu i z tym samym skutkiem juhasi przed wyprawą na letnie pastwiska wygotowują sobie koszule w niesolonem maśle, i także przez

kilka miesięcy koszuli nie zmieniają. Pan Zagłoba smarował koszule łojem dla »abominacyi od gađu« tj. z powodu wstrętu do owadów, jak pchły i inne. Wielorakie więc daje korzyści koszula wyłożona. Nie dozwala, by pot i kurz zatykał pory w skórze, bo tłuszcz odwilża skórę i tem samem otwiera pory, chroni od zaziębienia i broni przystępu owadom.

§. 9.

W czasie upału wystarcza obie ręce włożyć do wody, aby uczucie gorąca znikło. W Indyach, gdzie upały bywają straszliwe, radzą sobie w ten sposób, że przekrawują cytrynę na dwie równe połówki, przykładają te połówki do skroni i mocno obwiązują.

§. 10.

A jak sobie radzić na mróz, na chłody jesienne? Jest na to bardzo

prosty sposób, i dlatego właśnie że jest zanađto prosty, tani, praktyczny, wprost doskonały, nie jest używany. Wystarcza mianowicie mieć przy sobie jakie **ośm tanich koszul**, co przedstawia koszt 10 Kor. podczas gdy serdak kosztuje 15 Kor., a płaszc 30 Kor. Koszule nie zabierają wiele miejsca, gdy się je porządnie złoży i zwinie, więc je przechować łatwo, serdak już trudniej, a płaszc jeszcze trudniej. Te zaś koszule robią nie tylko tę samą słuźbę, co serdak, lub płaszc, ale jeszcze lepiej bez żadnego porównania. Cztery koszule (licząc już z ową spodnią wyłożoną wspomnianą w §.8.) chronią od chłodów jesiennych bez pomocy serdaka lub płaszcza. Ośm koszul wystarcza prawie nawet na kawalerski mrozik. Tajemnica skuteczności tego rodzaju odzienia, polega na tem, że

mróz znajduje tu zbyt wiele warstw do przebicia, zanim dostanie się do ciała, a ciepło jest konserwowane nie tylko przez kilka warstw płótna, ale i przez te warstwy powietrza, które się znajdują między jedną a drugą koszulą, podobnie jak ciepła w pokoju strzegą nie tylko okna podwójne, ale i warstwa powietrza znajdująca się między oknami. Ten rodzaj odzienia wygląda bardzo zgrabnie, bo go mało co znać, zaledwie trochę pogrubi człowieka. Chroni zarówno klatkę piersiową jak i brzuch, czego serdak nie robi. Jest od serdaka bez porównania higieniczniejszy, bo nie przeszkadza transpiracyi skóry; podczas gdy serdak bywa zabójczy, gdy w nim dłuższy czas w cieplej izbie posiedzieć. Wreszcie ów rodzaj odzienia tj. system koszulowy ma tę wielką dogodność, że go można

łatwo regulować wedle stanu pogody, pory roku, a także wedle indywidualnego usposobienia. Tak więc **magazyn** wypełniony od góry do dołu koszulami, to tajemnica, w jaki sposób armia może łatwo przetrwać zimę.



Reasumując: żołnierz —

— który ma skarpetki (onucki) wy-
łożone, nie odparzy nóg;

— który ma wyłożoną koszulę, nie
zaziebi się;

— który ma w tornistrze ośm ko-
szul, nie dozna mrozu;

— który ma w swej wojskowej tor-
bie albo zapas czekolady, albo za-

pas cebul, albo zapas cytryn i cu-
kru, albo przynajmniej zapas cukier-
ków słazowych, nie upadnie ze znu-
żenia, wyczerpania lub gorąca.



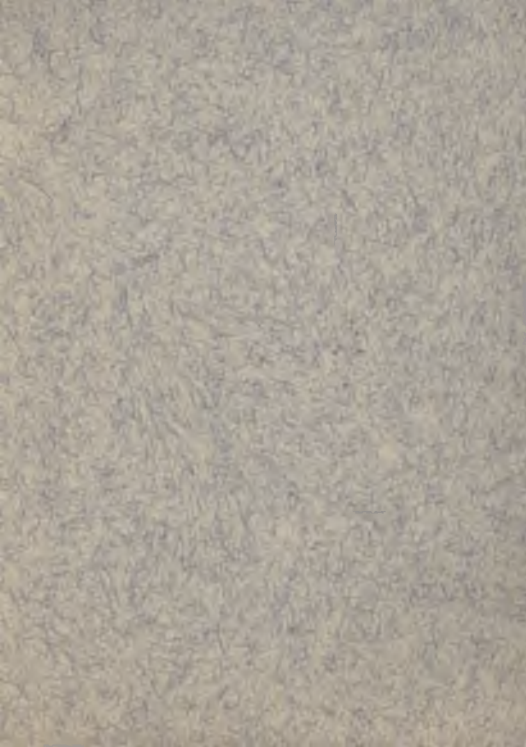
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..

... ..
... ..
... ..
... ..
... ..

... ..
... ..
... ..
... ..
... ..

... ..
... ..





Biblioteka Śląska w Katowicach

Id: 0030000745669



I 47878