

1576. 20:56  
WYDAWNICTWO IM. M. BRZEZIŃSKIEGO

Dr. ANTONI PUŁAWSKI.

.....

POGADANKA  
o zdrowem mieszkaniu.

Odznaczona 2-ą nagrodą na konkursie imienia  
d-ra Kazimierza Chelchowskiego, ogłoszonym  
przez Towarzystwo Hygieny Praktycznej imienia  
Bolesława Prusa w r. 1918.

*„Mieszkajmy pò ludzku”.*

WARSZAWA

1919.

SKŁAD GŁÓWNY W „KSIĘGARNI POLSKIEJ”, WARECKA 15.

100 9364

WYDAWNICTWO IMIENIA M. BRZEZIŃSKIEGO.

Dr. ANTONI PUŁAWSKI.

# POGADANKA o zdrowem mieszkaniu.

Odnaczona 2-ą nagrodą na konkursie imienia  
d-ra Kazimierza Chelchowskiego, ogłoszonym  
przez Towarzystwo Hygieny Praktycznej imienia  
Bolesława Prusa w r. 1918.



*„Mieszkajmy po ludzku”.*

WARSZAWA. — 1919. — SKŁAD GŁÓWNY  
W „KSIĘGARNI POLSKIEJ”, WARECKA 15.



461957

Inne prace popularne tegoż autora:

1. Co to jest ospa. Wyd. 4-te.
2. Co to jest cholera. Wyd. 3-cie.
3. Pogadanka o picciu trunków i pijaństwie. Wyd. 3-cie.
4. Co to są suchoty. Wyd. 2-gie.
5. Pogadanka o trzech tyfusach. Wyd. 2-gie.
6. O księdzu Boduenie. Wyd. 2-gie.
7. O dżumie czyli morowem powietrza.
8. O koloniach letnich dla ubogich dzieci i o ich twórcy u nas ś. p. dr. S. Markiewicu.
9. Pogadanka o tyfusie plamistym i o innych chorobach u nas panujących w czasie obecnym.
10. Jak urządzić zdrowe życie w zagrodzie wiejskiej. (Nagrodzona na konkursie Warsz. Towarzystwa Hygienicznego w setną rocznicę zgonu Tadeusza Kościuszki).
11. Co ma dać dziecku szkoła początkowa (ludowa). Pogadanka z rodzicami. (Odnaczona 1-ą nagrodą na konkursie imienia d-ra Kazimierza Chełchowskiego, ogłoszonym przez Towarzystwo Hygieny i Praktycznej imienia Bolesława Prusa w r. 1918).

Skład główny w „Księgarni Polskiej”, Warecka 15.



\*1022485\*

DRUK. KLAMKOWSKI I RAJSKI.  
WARSZAWA, NOWOGRODZKA 21

Mieszkanie dla człowieka jest czemś więcej, niż gniazdo dla ptaka, albo nora czy legowisko dla lisa lub niedźwiedzia. Jest to raczej ul lub mrowisko, w którym człowiek nie tylko się rodzi, ale przepędza większą część życia. „Dach nad głową“, jedzenie i ubranie należą do najkonieczniejszych potrzeb człowieka. Od mieszkania, jak to zobaczymy, zależy zdrowie ludzkie, zdolność do pracy, dobry humor, a nawet długość życia.

Treścią niniejszej pogadanki będzie rozpatrzenie: *na czem polega zdrowotność mieszkania, jakie skutki pociąga za sobą nieodpowiednie mieszkanie i co należy uczynić, aby jaknajwiększa liczba ludzi miała najzdrowsze mieszkanie.*

Mieszkanie powinno być zdrowe zarówno na wsi, jak i w mieście. To, co tu powiem, przyda się każdemu, ale głównie mi chodzi nie o tych, których stać na własne domy i pałace lub drogie mieszkania, gdyż ci sami o sobie myślą i rad moich nie potrzebują. Dlatego zaś powiem przedewszystkiem o mieście, że o zagrodzie wiejskiej, a więc i o tem, jak powinna mieszkać ludność wiejska, wydałem niedawno osobną książeczkę <sup>1)</sup>, o mieszkaniach zaś ludności miejskiej, żyjącej w jeszcze gorszych warunkach, niż wiejska, mało u nas dotąd pisano dla szerszej publiczności.

<sup>1)</sup> „Jak urządzić zdrowe życie w zagrodzie wiejskiej. Odczyt nagrodzony na konkursie Warszawskiego Towarzystwa Hygienicznego w r. 1918. Cena 1 m. 25 fen.

## Jakiem powinno być zdrowe mieszkanie?

Od zdrowego mieszkania wymagamy *powietrza, światła, ciepła, wygody i spokoju, potrzebnego do pracy i wypoczynku*. Nad każdą z tych rzeczy zastanowimy się oddzielnie.

Najważniejszą zaletą dobrego mieszkania jest, żeby zawierało potrzebną ilość *zdrowego powietrza dla każdego z mieszkańców*.

*Co to jest zdrowe powietrze, dlaczego ono jest dla zdrowia potrzebne*, można i należy się dowiedzieć w szkole, w zrozumiale napisanych książeczkach<sup>1)</sup>! Każdy *coś* o tem wie, ale żebyśmy się mogli dobrze porozumieć, postaram się wiadomości te odświeżyć w pamięci czytelników i zebrać je w jedną całość.

Aby mózdz żyć, człowiek *oddycha* t. j. wciąga w siebie powietrze i wypuszcza (*wdech i wydech*), robiąc to stale i nie myśląc o tem, 16 razy na minutę<sup>2)</sup>. Za każdym razem człowiek dorosły wciąga w siebie (*wdycha*) pół kwarty powietrza i tyleż go prawie wypuszcza (*wydycha*), co na minutę wynosi 8 kwart, na godzinę 480 i t. d.

W powietrzu znajdują się zmieszane ze sobą *dwa* główne gazy: *azot*, którego w kwarcie powietrza mieści się prawie 3 kwaterki, i *tlen*—prawie jedna kwaterka. Oprócz tych gazów do powietrza dostają się w małej ilości *inne* jeszcze gazy, oraz *kurz*, o czem pomówimy później.

*Azot* dla oddychania małe ma znaczenie, wchodzi on do płuc i wychodzi prawie w tej samej ilości. Co innego

<sup>1)</sup> Np. w książce *M. Brzezińskiego* „O budowie i czynnościach ciała ludzkiego“ (80 fen.), lub tegoż autora „Jak zbudowane jest ciało człowieka“ (wyd. 4-e; 2 mk. 20 fen.).

<sup>2)</sup> W gorączce albo po zmęczeniu człowiek oddycha daleko prędzej i częściej—30 i więcej razy na minutę. Dzieci również oddychają prędzej.

*tlen*. To jest gaz bardzo ważny dla oddychania i wogóle dla życia. Tlen łączy się łatwo z innymi „ciałami“ (t. j. minerałami i gazami), które stają się przez to cięższe i cieplejsze. To połączenie różnych ciał z tlenem nazywamy *spalaniem* (tleniem). Przy spalaniu ciał, zawierających węgiel i gaz, nazwany wodorem, wytwarza się *woda* i *gaz węglany*<sup>1)</sup>.

Gdy się tlen dostaje do płuc, styka się z krwią, która się tam dostała, obiegłszy całe ciało i zabrawszy po drodze różne zużyte soki i gazy. Tlen, łącząc się z temi ciałami, poczęści *spala je* (utlenia), oczyszcza tym sposobem niejako krew, łączy się z nią i wraz z tą odnowioną krwią rozchodzi się po całym ciele. Z płuc wydziela się przy wydechu *azot* wraz z innym gazem, t. zw. *gazem węglanym*, powstającym ze spalania się ciał, o których co tylko mówiłem. W ciągu godziny człowiek dorosły *wchłania* w siebie (wdycha) 20—25 kwart tleny, a *wydycha* 15—20 kwart gazu węglanego.

Gaz węglany *w małej* ilości *zawsze* się w powietrzu znajduje, ale gdy go się tam *za dużo* nagromadzi, staje się szkodliwy dla zdrowia.

Człowiek, oddychający powietrzem, w którym jest zbyt wiele tego gazu, dostaje bólu i zawrotów głowy, mdłości, a nawet dusi się i umiera. Gdy się np. w jakim ciasnym mieszkaniu zbierze za dużo ludzi, którzy zabierają z powietrza przez oddychanie wiele tlenu, a wydychają dużo gazu węglanego, robi się tu duszno, „brak powietrza“: ludzie mdleją, światła gasną. Gdyby tak w porę nie otworzyć okna albo drzwi i powietrza nie *odnowić*, mogliby się na śmierć *zadusić*, co się czasem zdarza. To samo, tylko *powoli*, zachodzi *w ciasnych* mieszkaniach, to jest takich, w których *ilość powietrza nie odpowiada liczbie mieszkań-*

<sup>1)</sup> Warto byłoby przeczytać książkę *M. Brzezińskiego* pod tytułem: „*Krótką nauką o ciałach przyrody martwej*“. Są tu ciekawe wiadomości o tlenie, węglu, powietrzu i t. d.

*ców*. Jakie to „ciężkie“, duszne powietrze bywa w naszych chatach wiejskich (zwłaszcza w zimie przy szczelnie zabitych oknach) albo w mieście—w suterrenach i na poddaszach! Powiadają, że „siekierę możnaby powiesić“ w takim powietrzu. Obliczono, że w mieszkaniu powinno wypadać na dorosłego człowieka *najmniej* 10 metrów sześciennych (czyli około 50 łokci sześciennych powietrza<sup>1)</sup>. *Objętość* izby oblicza się w ten sposób, że się mnoży jej długość przez szerokość (to jest *powierzchnia*), a potem przez wysokość. Tak np. dość duży pokój, długi na 5 metrów (przeszło  $8\frac{1}{2}$  łokcia), szeroki na cztery metry (blisko 7 łokci), a wysoki na 3 metry (przeszło 5 łokci), ma *powierzchni* 20 metrów kwadratowych (blisko 60 łokci), a *objętości* 60 metr. sześciennych (blisko 300 łokci). W takim pokoju może mieszkać *najwyżej* sześć osób, i to pod tym warunkiem, żeby powietrze było często *odnawiane* przez otwieranie okien, drzwi, pieca i t. d. (to się nazywa przewietrzaniem albo wentylacją).

Gdy w takiej izbie zamieszka *więcej* osób, okaże się *za mało* tlenu, a *za dużo* gazu węglanego i mieszkańcy będą się zatrawali *powoli*, ale *stale*, w sposób, o jakim była mowa wyżej. Trzeba jeszcze wiedzieć, że gaz węglany wydziela się *nie tylko* przez oddychanie, ale także i *z potem*, przy paleniu świec, lamp naftowych, a zwłaszcza gazu. (Dlatego to najzdrowszem oświetleniem jest elektryczne, które żadnego gazu nie wydziela).

W powietrzu może się znaleźć przypadkowo inny jeszcze gaz, dla zdrowia szkodliwy, mianowicie *siarkowodor* obrzydliwego zapachu, wydzielający się z wypróżnień ludzkich i kiszek (wiatry). Ten daje się we znaki w mieszkaniach, umieszczonych w pobliżu ustępów. W bliskości

<sup>1)</sup> W naturze, a więc i w izbie, niema pustej przestrzeni. Izba to „pusta“ jest *napelniona powietrzem*. Meble i różne tak zwane „graty“ zabierają w izbie powietrze, t. j. zajmują jego miejsce. Objętość izby to jest zarazem objętość zawartego w niej powietrza (bez mebli).

znów obory lub stajni zatrzuwa powietrze *amoniak* z *odchodów* zwierzęcych. O gazach tych ostrzega nas *powonienie*. Jeszcze jest jeden gaz bardzo zjadliwy, który się ulatnia podczas tlenia węgla kamiennego — jest to *czad* albo *tlenek węgla*, wydzielający się z nieszczelnie zamkniętych lub zepsutych pieców do węgla kamiennego, a także *gaz świetlny*, który się przeciska przez uszkodzone rury gazowe lub gdy się lampy gazowej dobrze nie zgasi. W miastach zdarzają się śmiertelne zatrucia tymi gazami, często nawet umyślne—dla odebrania sobie życia.

Oprócz wyżej wymienionych gazów w powietrzu znajduje się *para wodna*, t. j. woda zamieniona na gaz. Tam, gdzie parowanie wody jest obfitsze, np. nad morzem, nad brzegiem rzek lub jezior, powietrze zabiera dużo pary wodnej, jest wilgotne (ale czyste!); na pustyniach zaś, na stepach—daleko suchsze; ale *nie ma powietrza bez pary wodnej*. Za suche i za wilgotne powietrze jest dla zdrowia szkodliwe. W powietrzu zanadto suchem ciało zbyt wiele traci z siebie wody, skóra i język schnie (jak w gorączce!); dostaje się wtedy chrypki i kaszlu. W powietrzu znów zbyt wilgotnem skóra ziębnie, zjawiają się bóle w członkach i różne choroby, jak *reumatyzm*, *zapalenie nerek* i związana z temi chorobami *puchlina* i *cierpienia serca*. W mieszkaniu wilgoć może pochodzić z fundamentów, ze ścian źle zbudowanych i opatrzonych, z prania, gotowania, suszenia mokrej bielizny i t. d. *Wilgotne ściany porastają pleśnią*, która zakrada się do bielizny, pościeli i odzieży, a w mieszkaniu zjawia się wtedy bardzo przykry i znany zapach piwniczny. *Wilgoć jest straszną plagą, zwłaszcza w małych mieszkaniach*. W wilgotnych mieszkaniach *drewnianą podłogę toczy grzyb*.

Bardzo szkodliwym zanieczyszczeniem powietrza jest *kurz*; są to zawieszony w powietrzu bardzo drobnutkie cząsteczki ziemi, piasku, wapna, węgla (np. kopeć z lampy, dym tytoniowy), wełny, sierści i t. d. Najlepiej się to uwydatnia, gdy spojrzeć na powietrze, oświetlone silnymi pro-



mieniami słońca. Ile to się w niem kręci drobniotkich pyłków, nawet wtedy, gdy powietrze wydaje się czystem! Nad miastami, w których znajduje się dużo fabryk, stale unosi się mgła pyłków węglanych. To wszystko dostaje się do naszych płuc, zanieczyszcza je, a czasem zatrzuwa cały organizm. Ba, żeby to były tylko pyłki piasku lub węgla! Ale do tych pyłków przyczepiają się inne rzeczy, jeszcze szkodliwsze. Są to zarazki różnych chorób (bakteryje): suchot płucnych, ospy, szkarlatyny, odry, koklusz, influenzy, które wydostają się na świat boży z chorych i przyczepiwszy się do tych pyłków, wędrują po świecie, siejąc zarazę. Dużoby się o tem dało powiedzieć, ale niepodobna naraz o wszystkim mówić; dlatego, jak zawsze, odsyłam ciekawych czytelników do książek, z których się o tem obszernie można dowiedzieć. Tu tylko powiem, że najgroźniejsze i najczęstsze w kurzu są zarazki suchot-płucnych. Suchotnicy wyrzucają z siebie z kaszlem dużo plwociny (flegmy), w której aż się roi od tych zarazków. Gdy niepomni na przepisy („nie płuć na podłogę“) ci nieszczęśnicy pluja właśnie na podłogę lub na ziemię, plwocina wysycha, a wyschnięte zarazki łączą się z kurzem, unoszą się w powietrze i dostają się do płuc, szerząc straszną chorobę, na którą zapadają najczęściej ludzie, żyjący w ciasnych, źle przewietrzanych i brudnych mieszkaniach—szewcy, krawcy, kapelusznicy, szwaczki i t. d.<sup>1)</sup>. *Ciasnota w mieszkaniu, zaduch, wilgoć i kurz, to są źródła nieprzeliczonych chorób i dolegliwości ludzkich.*

Oprócz zdrowego powietrza, którego oby było jak najwięcej, w mieszkaniu trzeba mieć dużo światła słonecznego. Promienie słońca dają ciepło naturalne, przyjemne i dla zdrowia konieczne, zabijają zarazki, a przynajmniej osłabiają ich wzrost i siłę, osuszają wilgoć i niszczą grzybki pleśniowe. Na słońcu człowiekowi raźniej i weselej. Spójrzmy

<sup>1)</sup> Dr. A. Putawski. „Co to są suchoty i jak się od nich uchronić“. Wyd. 2; cena 80 fen.

na więźniów, długo pozbawionych słońca, na mieszkańców piwnic i suterenu, a zobaczymy, jak wyglądają ludzie, którym brak słońca. *Słońcem ludzie leczą się na różne choroby, nawet rany lepiej się goją na słońcu.* Słońce dostaje się do mieszkania przez *okna*. Obliczono, że okna powinny zajmować tyle przestrzeni, ile wynosi dziesiąta, a najlepiej ósma część powierzchni podłogi. Jeżeli np. podłoga ma długości 10, a szerokości 9 łokci (t. j. 5 i pół metra i 5 metrów), to jej powierzchnia wyniesie 90 łokci kwadratowych. Z tego na okna w ścianach powinno pójść najmniej 9 łokci przestrzeni, to jest albo dwa okna wysokości 3 łokci, a szerokości półtora łokcia, albo jedno wysokie na 2 łokcie, a szerokości na 2 i pół (tak zwane okno weneckie). Okna powinny być dwuskrzydłowe, szczelne, a łatwo odmykalne, z lufikiem (najlepiej u góry lub pośrodku) <sup>1)</sup>. Tędy wchodzi do mieszkania światło oraz powietrze. Okna powinny być jaknajczęściej otwierane, dobrze jest nawet sypiać przy otwartych oknach, jak się to zaleca w zakładach dla chorych piersiowych. W chatach wiejskich u nas ludzie robią zbyt małe okna i zabijają je gwoździami. To jest nieszczęsny zwyczaj, który trzeba wykorzenić.

*O cieple* w mieszkaniu długo rozwozić się nie będę. Konieczny jest dobry, niedymiący piec, szczelnie zamykany (t. zw. drzwiczki hermetyczne) i dający *dużo* ciepła... przy *małym* opale. Niepraktyczne i niedobre są piecyki żelazne, gdyż ogrzewają niejednostajnie i szerzą swąd szkodliwy dla zdrowia. Niedobre są także wiejskie kominy, z których ciepło ucieka. Zbytne ciepło (powyżej 14 stopni) jest niezdrowe, ale również szkodliwe jest zimno (poniżej 10 stopni), zwłaszcza dla dzieci, dla starców, dla osłabionych,

<sup>1)</sup> Ciepłe powietrze z różnymi gazami dąży ku górze i najłatwiej stamtąd je usuwać. Najgoręcej i najduszniej jest przy suficie (pałapie), dlatego najgorzej dla zdrowia jest sypiać na tak zwanych *pałaczach*, gdzie urządza się czasem mieszkanie... dla służby (barbarzyński zwyczaj!). Tylko czad (tlenek węgla), jako gaz ciężki, trzyma się podłogi i najczęściej zatruwa znów ludzi, sypiających na podłodze.

k którzy mało mają w sobie ciepłika wewnętrznego <sup>1)</sup>. Przykro jest teraz mówić o ciepłe, gdy opał sprzedaje się na wagę złota!

To są *główne* zalety zdrowego mieszkania: powinno być dostatecznie *obszerne, suche, słoneczne i ciepłe*. Naturalnie, musi być *czyste i niezakażone* żadną chorobą zaraźliwą po poprzednich mieszkańcach. W razie takiej choroby mieszkanie powinno być *koniecznie odkażone* (zdezynfekowane). Wszelkimi siłami należy unikać mieszkań w *suterenach*, gdzie bywa wilgotno, ciemno i zimno. Na poddaszach znów bywa ciasno, strasznie gorąco w lecie i ciężko się drapać po schodach kilka razy dziennie (a windy na poddasza nie chodzą!). Mówiliśmy jeszcze, że mieszkanie powinno człowiekowi zapewnić *spokój* do pracy i odpoczynku. To już zależy od *sąsiadów* i od *domu*, w którym się mieszkanie znajduje. Dlatego też, wybierając sobie mieszkanie, należy zwracać uwagę *na sam dom i sąsiedztwo*. W domu porządnym podwórze, śmietnik, wychodki, sień i schody muszą być utrzymywane w jaknajwiększej czystości, powinna być przestrzegana cisza (zwłaszcza w nocy), zapewnione bezpieczeństwo od złodziei i włóczęgów. W takich tylko domach należy szukać mieszkania.

Nie dość jest *wynaleźć* mieszkanie, o jakim mówiliśmy, trzeba je *umieć w należyтым porządku utrzymać*. *Czystość podnosi wartość i zdrowotność nawet najskromniejszego mieszkania*. Tu należy: utrzymywanie w czystości podłogi, ścian, okien, staranne przewietrzanie, usuwanie śmieci i kurzu, tępienie i niedopuszczanie wszelkiego robactwa, a zwłaszcza pluskiew <sup>2)</sup>, zabranianie plucia na po-

<sup>1)</sup> Do mierzenia ciepła służy ciepłomierz, czyli termometr, który dobrze jest mieć w mieszkaniu dla kontroli ciepła.

<sup>2)</sup> Tępić robactwo bardzo trudno. Najlepszą bronią od robactwa jest czyste utrzymywanie mieszkania *stale i ciągle*, oczyszczanie obrazów, zalepianie dziur i t. d. Do tępienia robactwa istnieje wiele środków lekarskich, proszków i płynów. Trudno jest na tem miejscu wszystkie te środki wyliczać i oceniać, gdyż żaden nie jest *zupełnie* pewny.

długę, palenia tytoniu (zwłaszcza w mieszkaniach ciasnych), staranne wycieranie obuwia zabłoconego przed wejściem do mieszkania, jeżeli można, unikanie prania w ciasnych mieszkaniach <sup>1)</sup>. Oto jest obowiązek gospodarza, a zwłaszcza starannej i porządnej gospodyni domu. To zapewnia zdrowie całej rodzinie, oszczędza wydatków na lekarza i aptekę.

## II.

### Jakie skutki pociąga za sobą nieodpowiednie dla zdrowia mieszkanie.

Z tego, cośmy wyżej powiedzieli, każdy z łatwością zrozumie, *jaką szkodę w zdrowiu wyrządza złe mieszkanie*. Jeszcze raz się nad tem zastanówmy w krótkości, gdyż to jest rzecz bardzo ważna.

Brak dostatecznej ilości powietrza, brak tlenu i nadmiar gazu węglanego i domieszka innych gazów niezdrowych sprowadza *bóle głowy, brak apetytu, niedokrwistość, blednicę, niechęć do pracy, osłabienie ogólne*—jest to jakby *powolne zatrucie*, zmniejszające odporność człowieka na różne choroby, które się najczęściej przyczepiają do złe mieszkających ludzi. Dlatego suchoty nazywają *chorobą mieszkaniową*, t. j. zależną od złego mieszkania. W podobny sposób działa *brak słońca i światła*: człowiek staje się podobny do roślinki, wyhodowanej w piwnicy.

Wilgoć i zimno w mieszkaniu powoduje *reumatyzm* i związane z nim *choroby serca*, które przychodzą skrycie i dają znać o sobie dopiero wtedy, gdy już niema ratunku. Wilgoć przyczynia się do *chorób nerkowych, puchliny, reumatyzmu* i innych dolegliwości.

Wreszcie *kurz i brud*, wdychany przez płuca, jest przyczyną różnych chorób gardła, nosa i płuc. W kurzu, jak mówiliśmy, gnieźdzą się zarazki *suchot płucnych*, z kurzem przenoszą się zarazki *ospy, odry, szkarlatyny, błoni-*

<sup>1)</sup> Byłoby najlepiej, żeby w domach dużych urządzano wspólną pralnię w osobnem miejscu. To samo dałoby się zrobić z kuchnią. To by najlepiej poprawiło zdrowotność matych mieszkań.

cy (dyfterytu) i innych chorób zaraźliwych. *Robactwo*, pluskwy, pchły, najwięcej zaś *wszy*, są także roznośicielami chorób, szczególnie *tyfusu plamistego*.

Jeszcze jest jedna zła strona niezdrowego, ciasnego i brudnego mieszkania. *Człowiek czuje się w niem niedobrze*, traci humor, niechętnie w niem przebywa, *radby z niego uciec*. I uciekają też ludzie z takich mieszkań... do „knałpy“, do szynku, do złego towarzystwa, gdzie tracą pieniądze i zdrowie. *„Dla nas pracujących mieszkanie to, klatka, co nam siły osłabia i smutku przysporzy, wszakże byłem w więzieniu—w więzieniu nie gorzej“*. Tak skarżył się jeden biedny robotnik w wierszu, napisanym przez poetę francuskiego Franciszka Kopego (*„Bezrobocie kowali“*).

A ileż to ludzi w takich „klatkach,“ nie lepszych od więzienia, przepędza życie całe! Oto w Warszawie w roku 1891 na 9 tysięcy mieszkań dla ludności, liczącej wówczas 500 tysięcy, blisko połowa składała się z mieszkań *jednoizbowych* w suterrenach i poddaszach. *Na jeden mały pokój wypadło przeciętnie 4 osoby*. W 307 mieszkaniach nie było wcale okna, w 75 na 100 mieszkań było jedno okno, a tylko w 23 na 100 po 2 okna. W wielu izbach suterrenowych okna znajdowały się w bezpośrednim sąsiedztwie z miejscami ustępowymi (225 takich mieszkań). Obecnie ludność Warszawy znacznie się powiększyła, ale warunki mieszkaniowe *jeszcze się pogorszyły*. W Łodzi w r. 1914 *dr. Szenajch* zbadał 14 tysięcy mieszkań jednoizbowych i znalazł, iż po większej części w takich mieszkaniach mieściło się po 4—5 osób, ale dużo było izdebek, w których mieszkało 6, 7 lub 9 osób, a mieszkało *czasem razem 10 do 12 osób*. A mieszkania naszych stróżów warszawskich, które znów zbadał doktor *Adamski!* Na 189 mieszkań w jednej dzielnicy warszawskiej i to nie najgorszej (Nowomiejska), w połowie mieszkań było mniej niż 10 metrów sześciennych przestrzeni na 1 osobę (bywało 5, 3 i mniej); mieszkań bardzo wilgotnych było 79, mniej wilgotnych 62, a suchych tylko 48!

Przeszło *w połowie* mieszkań nie było pieca. Wśród tych mieszkań 9 znajdowało się około ustępu, 6 w suterenie, a 13 pod schodami. To wszystko dzieje się tylko *w jednej* dzielnicy i to nie najgorszej, a w innych dzielnicach, nawet na pozór eleganckich, dzieje się jeszcze gorzej. Stróżów jest w Warszawie przeszło 7 tysięcy, co stanowi z rodzinami *przeszło 30 tysięcy osób*, mieszkających po większej części w warunkach opłakanych. Nie lepiej od stróżów mieszka w Warszawie i w małych miasteczkach *tysiąc ludzi* pracujących. A i na wsi nietęgo wyglądają chałupy gospodarzy i parobków, jak to widzimy z książeczki mojej, o której wzmianka na str. 3.

„Faktem jest, powiada dr. Adamski, że mieszkańcy poddaszy i suterenu, przebywający w ciemnych i wilgotnych izbach, *żyją krótko* i są narażeni na częste zakażenia.“ W niektórych miastach (Budapeszt, Berlin) obliczono, że przeciętny wiek ludzi <sup>1)</sup> żyjących w dużych mieszkaniach wynosi 35 lat, wśród biednych, żyjących w ciasnych mieszkaniach—tylko 13 lat, a wśród nędzarzy—*zaledwie lat 11*, czyli że ludzie, mieszkający *w złych* mieszkaniach, żyją trzy razy krócej, niż ci, którzy mają *dobre* mieszkania. Naturalnie, że tu trzeba brać w rachubę *inne jeszcze warunki*, idące w parze ze złem mieszkaniem—złe pożywienie, przepracowanie, brak opieki lekarskiej i t. d. Ale niewątpliwą jest rzeczą, że złe mieszkanie podkopuje zdrowie narówni ze złem pożywieniem.

Dr. J. Polak obliczył, że w r. 1891 w Warszawie umierało na choroby zakaźne na 10 tysięcy mieszkańców: w dzielnicach *z lepszymi* mieszkaniem blisko 25, a dzielnicach uboższych 35, *a w najuboższych, gdzie przeważały mieszkania jednoizbowe ciasne i niechlujne—52!*

*Takie to skutki pociąga za sobą niezdrowe mieszkanie!* Pamiętajmy o tem, że *złe mieszkanie to choroba!*

<sup>1)</sup> Takie obliczenia robią się na wielkiej liczbie osób. Oblicza się np., ile osób na 1,000 lub więcej dożyje do  *pewnego* wieku. W ten sposób obliczono *przeciętną* długość życia nauczycieli, księży, lekarzy, robotników i t. d.

## III.

### Co uczynić należy, aby jaknajwiększa liczba obywateli miała jaknajzdrowsze mieszkania.

Nad tem myślała i myśli niejedna mądra głowa, bo to jest *sprawa pierwszorzędnej wagi dla każdego narodu i państwa*. Dużo wody upłynie, zanim ta sprawa załatwiona zostanie zadawalniająco nie tylko u nas, ale i na całym świecie. Nie wolno jednak w tak trudnych a ważnych sprawach rąk opuszczać. Nie pomoże tu myślenie ani „gadanie,“ tylko *czyn*.

Co robić teraz? i co robić na przyszłość?

a) *Co robić teraz?*

I. Niech każdy mieszkaniec wsi czy miasta dobrze sobie wbije w głowę, że *zdrowe mieszkanie jest podstawą zdrowia i życia*. Są jeszcze u nas ludzie, którzy o tem nie wiedzą, albo którzy o tem jeszcze wątpią. Tym się wydaje, że najlepiej jest oszczędzać na mieszkaniu, bo „co komu do tego, jak ja mieszkam?“ Wolą dobrze się ubrać (zwłaszcza w mieście!), dobrze zjeść i wypić (na wsi), palić tytoń, chodzić na jarmarki, a „oszczędzać“ na mieszkaniu. *To jest gruby błąd*. Właśnie *najmniej trzeba żałować pieniędzy na dobre mieszkanie*. Mieszkańcy wsi powinni budować porządne chaty według przepisów i rad, jakie znajdują łatwo w dostępnych książkach.<sup>1)</sup> Wybierać sobie mieszkanie takie, któreby odpowiadało mniej więcej warunkom, o jakich mówiliśmy w ciągu niniejszej pogadanki.

II. Mieszkanie utrzymywać w jaknajwiększym *porządku i czystości*, zrobić sobie z niego przyjemne gniazdko, a nie „*klatkę, co nam siły osłabia i smutku przysporzy*.“

III. Od właścicieli domów *wymagać*, aby utrzymywali w porządku swoje domy i wynajmowali *tylko zdrowe mieszkania*. Wszelkie uchybienia pod tym względem i wy-

<sup>1)</sup> Wymieniłem je w książeczce: „Jak urządzić zdrowe życie w zagrodzie wiejskiej.“

zysk powinny być publicznie piętnowane, ogłaszane w piśmie i prześladowane przez prawo. Nie wynajmować i nie wprowadzać się do wilgotnych i brudnych mieszkań. Gdy będą stały pustkami, właściciele wezmą się do ich poprawy.

IV. Tworzący się teraz *rząd polski i samorząd* miast i miasteczek, a także gmin, powinien uchwalić prawa i przepisy, mające na celu uzdrowotnienie naszych wsi, miast i miasteczek. Tego powinni domagać się mieszkańcy od sejmku, od rad miejskich, gmin i t. p.

b) *Co robić na przyszłość?*

W najbliższej przyszłości należy *tworzyć spółdzielcze stowarzyszenia* (kooperatywy) mieszkaniowe na podobieństwo takich, jakie istnieją za granicą. Można przecież w miastach budować domy nie tylko na wyzysk i spekulację, ale tak, *żeby przynosiły umiarkowany procent i dawały zdrowe mieszkania stowarzyszonym*. Budową takich domów mogłyby się zająć, a przynajmniej do tego dopomagać, zarządy miast, banki spółdzielcze i różne stowarzyszenia społeczne. Na wsi należy zakładać spółkowe cegielnie, na wspólny koszt prowadzać budowniczych i ułatwiać sobie budowanie porządných chat—tanim kosztem, uzyskując na cel ten tani kredyt w bankach spółdzielczych. W angielskim mieście Liwerpulu (Liverpool) w jednej dzielnicy, gdzie 70 tysięcy mieszkańców miało nadzwyczaj niehygieniczne mieszkania, powiada dr. Adamski, postanowiono budować rocznie 500 domów i dopięto tego, że obecnie zbudowano 5 tysięcy domów na 20 tysięcy rodzin; za mieszkanie jedna rodzina płaci jednego szylinga (50 kop.) tygodniowo. W Wiedniu fundacja dla inwalidów wybudowała 26 domów, na 16 mieszkań każdy. Mieszkanie składa się z pokoju, kuchni, przedpokoju, spiżarni, klozetu, ogniska kuchennego z gazem. W domach istnieją ogólne bezpłatne pralnie. Do każdego mieszkania należy płacić o powierzchni 25 metrów kwadratowych. Komorne obliczono tak, aby domy nie przynosiły strat; wynosi ono 10 koron rocznie za 10 metrów sześciennych przestrzeni.



U nas np. w Warszawie, gdy będzie dogodna komunikacja tramwajowa, można będzie budować tanie a zdrowe mieszkania na krańcach miasta wśród drzew i zieleni. Takie *miasta-ogrody*, dostępne dla ludzi pracujących a niezamożnych—to byłby *prawdziwy postęp* i dobrodziejstwo.

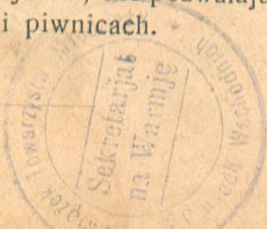
*Całe społeczeństwo powinno wziąć do serca sprawę poprawy zdrowotności mieszkań, gdyż od tego zależy zdrowie wszystkich i przyszłość naszego kraju.* Zarazy, które się gnieźdzą w ciasnych i złych mieszkaniach, przedostają się i do mieszkań ludzi zamożnych. *Taki biedny stróż może siać zarazę po całym domu ze swojej nory pod schodami lub w suterenie.*

Na wsi należy polepszać ciągle mieszkania służby folwarcznej, nie więzić jej w brudnych „czworakach“. Tego oddawna domagają się światli obywatele i lekarze (jak np. ś. p. doktor Kazimierz Chełchowski).

Zrobiono u nas w tym kierunku bardzo mało. Tylko właściciele niektórych fabryk w Warszawie i kilku osadach fabrycznych (pod Łodzią, w Dąbrowie, w Częstochowie, Żyrardowie) pobudowali zdrowe mieszkania dla swoich robotników. W Warszawie w r. 1897 małżonkowie Wawelbergowie ofiarowali z powodu 50-lecia istnienia firmy 300 tysięcy rubli na budowę tanich mieszkań dla robotników warszawskich.

Miejmy nadzieję, że rząd polski zatroszczy się o wydawanie praw i przepisów budowlanych, że samorządne władze miejskie i gminne roztoczą opiekę nad mieszkańcami *wszystkich* obywateli, a w społeczeństwie samem obudzi się zrozumienie dobra powszechnego we własnym interesie, wytworzy się ruch spółdzielczy, zabezpieczający od wyzysku i spekulacji mieszkaniowej. Wtedy *wszyscy* będą mieszkali *po ludzku*, bo i dla nędzarzy bezdomnych staną schroniska i przytulki, nie pozwalające ludziom poniewierać się po norach i piwnicach.

461957



---

---

## Inne książki o zachowaniu zdrowia i leczeniu.

1. Ochędostwo, jako główny warunek zdrowia. *Dr. J. Brzezińskiego.*
2. Jak wychowywać dzieci na zdrowych i silnych ludzi.  
*M. Brzezińskiego.* Wyd. 3-cie.
3. O budowie i czynnościach ciała ludzkiego. *Tegoż.* Wyd. 2-e.
4. O wściekłości. *Dr. O. Bujwida.*
5. Jak się zachowywać w chorobach zakaźnych? *Dr. W. Eichlera.*
6. Jak kobieta ma postępować w stanie zwykłym i odmiennym.  
*Dr. J. Jaworskiego.*
7. O zapobieganiu biegunkom letnim u dzieci. *Dr. S. Kamińskiego.*
8. Hygiena kuchni. O fałszowaniu produktów spożywczych. *Br. Koskowskiego.*
9. Jak się strzedz ślepoty i chorób oczu. *Dr. A. Macieszy.*
10. Rady o zachowaniu zdrowia dla rzemieślników. *Dr. S. Markiewiczza.*
11. Jak polepszyć zdrowie powszechne. *Dr. J. Polaka.*
12. Co to jest cholera i jak się od niej bronić. *Dr. A. Puławskiego.*  
Wyd. 4-te.
13. Co to są suchoty i jak się od nich uchronić. 10 rysunków. *Tegoż.*
14. Jak urządzić zdrowe życie w zagrodzie wiejskiej. *Tegoż.*
15. O dżumie czyli morowej zaradzie. 1 rysunek. *Tegoż.*
16. O koloniach letnich dla ubogich dzieci. Liczne rysunki. *Tegoż.*
17. O tem, co to jest ospa i co trzeba robić, żeby się od ospy uchronić. 6 rysunków kolorowych i 2 drzeworyty. *Tegoż.* Wydanie 4-e.
18. Pogadanka o picciu trunków i pijaństwie. *Tegoż.* Wydanie 3-cie.
19. Pogadanka o 3 tyfusach. 3 rysunki. *Tegoż.* Wydanie 2-gie.
20. Pogadanka o tyfusie plamistym i innych chorobach częściej u nas panujących w czasach obecnych (tyfus brzuszny, tyfus powrotny, cholera, dyzenterya, ospa, suchoty, świerzba i puchlina głodowa). 7 rys. *Tegoż.*
21. Dlaczego? Pogadanki z uczniami o zachowaniu zdrowia.  
*Dr. J. Tchórznickiego.*
22. Kąpiele ludowe. *Tegoż.*
23. Jak sobie radzić na wsi w nagłych przypadkach choroby przed przybyciem doktora. *Dr. W. Wrońskiego.*
24. O przyczynach chorób zakaźnych czyli zaraźliwych i zapobieganiu tym chorobom. *Dr. A. Zaleskiego.* Wyd. 2-e.
25. Poradnik dla kobiet, które chcą być zdrowymi. *Dr. J. Zielczaka.*  
Wydanie 4-e.
26. Jak się żywić posilnie, zdrowo i tanio. *W. J. Zielińskiego.*

Skład główny w „KSIĘGARNI POLSKIEJ“

Warecka 15.

---

---