

Celoroční předplatné K 4.50, do ciziny K 6.—.

Vyznamenán 4 zlatými, 1 stříbrnou, 1 o. k. státní, 6 bronzovými medaillemi
a 14 čestnými diplomy.

Ročník XIV.

PRAHA-SMÍCHOV, 1. listopadu 1909.

Číslo 21.



Orgán spolků 'Český Kneipp' v Poděbradech, 'Český Kneipp' v Praze a jeho poboček v Strážkovicích
Hor. Kostelci, Baňovčích-Zálesí a Hoř. Hamře.

Hlavním spolupracovníkem listu po celých 14 let byl † Em. svob. pán Salomon
z Friedbergů-Mírohorský.

Redakční rádcí: p. Lad. Čupr, továrník, starosta »Českého Kneippa« v Praze, majitel Kneippov-
ých lázní v Libni, vrchní inženýr p. Č. Pešovský, místostarosta »Č. Kneippa« v Praze, p. Frant.
Meinich, učitel, člen výboru »Č. Kneippa« v Praze a Dr. M. Mader, odborný lékař, Dol. Lipová,
Rak. Sl. (Niederlindewiese).

Vychází 1. a 16. v měsíci. Ostatní podmínky v čísle 1.
Redakce a administrace: Praha-Smíchov, Palackého tř. 722.
Účet pošt. spořitelny 77.715.

Otrava z pokrmů v létě.

Všeobecně známo, jak potraviny v létě podléhají zkáze. Jediný parný den
dostačí, by nastalo kysání a hniloba jídel z masa, mléka a vajec a všech k nimž
nebyla přidána špetka koření.

Nebezpečí otravy leží jedině v uschování pokrmů.

Všecky pokrmy při obědě nepožité mají býti nejpozději večer požitý. By
se nezkazily prachem anebo paprsky slunečními, buďtež lehce přikryty, a co je
důležité, v nádobě hliněné, nikdy v nádobách z kovu nebo z plechu, na chladném
vzdušném místě uloženy. Čím obvod použitého nádobí je užší, tím lépe ochrání
se pokrm před usídlením hmyzu a plesnivinou.

Zbylá jídla, jež podezřele vyhlížejí a třeba jen velmi málo zapáchala, buďtež
prostě zničena. Lépe nejísti než jísti jed! Skutečně jen z pokrmů v rozkladu

jsoucích tvoří se jedy, jež působí žaludeční poruchy, těžká onemocnění, ba mají i smrt v zápětí. Prudký jed (ptomain) tvoří se v mase, v jaternicích a v uzenkách; ten žádný var, smažení, dušení a tím méně nějaký přípravek (na př. octový) nezničí.

Sklon k tomu jeví nade vše: raci, ryby, masité konzervy, sardinky v oleji a jiné. Také svařenina masitá jde na zmar a stane se kyselou a neschopnou požívatinou.

V létě usedají mouchy na maso ledabyle položené a nepokryté a kladou nesčetná vajíčka. Dokud maso nezapáchá, nepodlehlo ještě hnilobě. Plíseň na něm lehce se bělící není ještě známkou hniloby.

Nebudíž také velká část másla ukládána, když není místa chladného a vzdušného, poněvadž na něm ožívují larvy a mikroby a přechází v kyselinu s úpornou, nepřijemnou příchutí.

Zkažená jídla, jež pro dobytek uschováváme, buďtež uložena v nádobě pocínované, nikdy v dřevěné; poněvadž tato načichne, nesnadno se úplně vymyje, a také proto, že brzo počne hnití. Nádobu naplněná nesmí se umístiti ani v kuchyni ani ve spížárně, ježto zápachem smrdutým a hnilobou může pokazit čerstvé, zdravé potraviny poblíž ležící.

Vhodné jediné místo je dvůr nebo sklep. Slunce všude budí, křísí život — v potravinách nejvíce!

Ta, jež nám dala život, naše matka, je to nejcennější, co nám život dal.

Péče o maličké.

Nedá se upříti, že mladé matky jsou v oboru péče dětské pravými umělkyněmi, nikdo neučil je tomu, jak držeti děcko, ale již z přirozeného rozumu dovedou najíti nejsprávnější způsob, dítěti odpovídající. Avšak jest opět — bohužel — celá řada žen a matek, jimž není tato vrozená mateřská vůči dítkám věnem dána, neb nedovedou vycítili, jak správně s dítkami počínati si mají. Útlé tělíčko dítěte mnoho nepotřebuje: nevhodným, nesprávným braním do rukou, nepřiměřeným držením slaboučký, poddajný organismus děcka může v útlém mládí vzíti nejtěžší ujmy.

Kostra novorozeněte a dítěte v prvním roce jest velice jemná, chrupavkovitá; z útlé této takřka živé hračky vyrůstí má jednou statný muž, z útlého tohoto tvora má vyvinouti se jednou zdravá a krásná žena, jež má býti základem opět světa nového. Znetvořené údy, hlavička, nosíček atd. mohou mistrnou rukou lékaře, eventuelně moudré babičky získati pro celý život rozhodující směřovací utváření.

A jako se může hodně napravit, tak se naopak na jemném organismu tomto ještě více může pokaziti. Často se opakující nesprávné zacházení s nemluvnětem, projeví se na kostře i v zevnějším útvaru těla: mnohé zkřiveniny páteře, mnohá ploská a úzká prsa, sražená ramena a znetvořené lopatky, šikmé kyčle, špatně nasazená ramena, disharmonický vzrůst kostí, datují se již často od nejtútlejšího mládí, od kolébky.

Dovedná ošetřovatelka nemluvně bere vždy rukou klidnou a jistou, vždy však plochou dlaně. Prsty nesmí nikdy násilně protlačovati se do tělíčka, dlouhé, špičaté nehty nehodí se proto vůbec pro ošetřovatelku dětí. Při nošení, držení, koupání, krmení maličkého hraje plochá dlaň ruky, tělíčko podpírající, nejdůležitější roli.

Nikdy nemá býti hlavička maličkého převislou, nikdy nesmí pochybeným pozdvihnutím maličkému bolest a úzkost způsobena býti. S maličkým musí býti šetrně nakládáno, k vývinu jeho neslouží jen samotný pokrm, ale i správné držení matičky, jej napájějící a krmící. Ne každá matka ví, že nejlépe hodí se k účelu tomu pohodlný koutek pohovky neb fauteuilu, jehož pravé či levé opěradlo

jest nejpohodlnější oporou ruky, na níž maličký spočívá; zádička i šije maličkého nacházejí na polštáři pohodlnou svou oporu. V této poloze jak matka, tak i děcko mohou bez únavy trvati, opačně, nachyluje-li se matka nad dítě, zajisté spíše únavou zemdlí. Utíráme-li dítě po koupeli aneb jindy, mají vždy ručky maličkého směřovati do přirozené jeho polohy, t. j. ku předu, aby děcku po případe mohly býti oporou.



Pochybené napájení děcka z láhve.

Hlavička děcka leží příliš hluboko, děcko snadno se zalkne, ježto přítok potravy děje se příliš prudce. Děcko má hrdlo následkem převislé hlavy příliš napnuté a jicen stisknutý, čímž přijímání potravy jest namahavé a tudíž nevhodné.



Správné napájení děcka z láhve.

Hlavička jest podepřena a ve správné poloze. Děcku jest mílo dlíti v této polosedící poloze. Příjem potravy odvislý jest od vůle dítěte. Dítě se tak snadno nezalkne.

Vytření do sucha má se státi obratně, rychle, lehkými pohyby, ne hrubě a drsně, nepřátelsky. Churaví-li dětátko, tu teplé koupele asi 10 minutové působí velice blahodárně, rovněž tak prospívají po případe i lázně sedací v teplé vodě, po nichž utišení a zmírnění se dostavuje.

I při koupelích jest správné držení tělíčka důležité, nutno podepřítí páteř děcka nejlépe levou rukou a zároveň lehce rukou pravou přidržovati nožky maličkého. Důležité jest i vymytí očí dítěte. Hlavička se při tom podepře dlaní levé ruky, v pravé držíce hadřík, vymýváme očka směrem od vnějších koutků očních k úžlabí u nosíčka, při čemž však vystřiháme se všeho sem a tam pohybování přes brvy, neb jinak některá brva do oka snadno vniknouti by mohla. Po lázni můžeme maličkého dle jeho libosti — buď na záda neb i na břicho položeného — nechati provalovati a se důkladně protáhnouti; volný pohyb svědčí i maličkému. Hodně vzduchu, znenáhla i přivykání na světlo — ač trvalé vystavení útlého děcka na intenzivní sluneční žár by s újmou zdraví jeho bylo — přispívá nemalou měrou k jeho otužení. Mírná, rozumně provedená masáž — jmenovitě v době vyrážení zubů — jest rozhodně prospěšná.

Kritická perioda pro děcko jest v čase vzrůstu zubů; v této době velice dobře osvědčují se vzdušné lázně, ježto vzduch čerstvý blahodárně horkost odjímá, celé tělíčko přiměřeně ochlazuje a horkost z hlavy, podmíněnou návalem krve do jitičích se dásní, přiměřeně do celého těla rozvádí, tím malému trpiteli dostane se lacině osvědčující úlevy, již žaludek nikdy si nezkaží ani tělíčko své jedy neinfekuje. Ovinky na život, vyždímané ve studené vodě, působí zde nejlépe!

Správné držení děcka při nošení, rozhoduje často o pravidelném, normálním či zkřiveném vývinu páteře: dítě, jež hluboce obloukovitě sedá, dítě, jež pravidelně navykne si ručku klásti chůvě přes ruku, nemá zajisté žádné zvláštní vyhlídky na pozdější bezvadné vytváření přímého těla, mohutných, souměrně vytvořených plic. Rovněž tak děcko, jemuž matka nosí základy hrubě stiskuje, dostává nos plaský. Rozměrné, veliké gumové cucáky, znetvoří formu úst.



A teď to půjde vesele.

Hlavní úlohou rukou jest, aby děcko nebralo se těsně pod pažemi a za paže, nýbrž bezpečně se stran a aby se pevně rukama drželo.



Správně vkládané děcko do koupele.

Hlavička i páteř jest podsunutou rukou podepřena; voda sama nadnáší tělíčko. Nikdy nemá dítě s převislou hlavou býti pokládáno do koupele, ježto hrozilo by mu jednak zalknutí vodou, jednak i porouchání páteře.

Špatná chůva má často mnohdy značný podíl na zdeformování zdravého organismu dítěte, vidíme často nelásku u ní, i větší, hrubší děcko nesprávným vedením a zdviháním značně utrpí; často takové děcko uchvátí za útlou ručku, že v pravdě více v povětří se třepetá, než po chodníku a po zemi. Nejhůře jest na tom děcko ve městech, stále v nebezpečenství všemožném, místo k hraní, skotačení omezeno na vzduchem nezdravý omezený byt; v ulicích v každém těžším povozu, automobilu, tramwaji, číhá na něho zmrzačení údů, ba často i smrt. Vzduch městský otráven kouřem továren i výpary nejrůznějšími, stálý pobyt v místnostech způsobuje neotuženost a zchoulostivělost organismu vůči nepříznivé povětrnosti, mléko — přirozená to náhrada mléka mateřského — všemožně jest porušováno, proto nedivno, že následkem všech těchto okolností organismus útlého děcka chátrá a počet úmrtí kojenců ve městech daleko přesahuje úmrtnost kojenců na venkově.

Život měst se svým horečným spěchem pro dítě se nehodí, vše žije ve spěchu, i žena nákupy a potřebnosti kryje pomocí moderní techniky dopravní,

děcko za ručku rváno po stupátkách tramwaje, nezřídka ve vzduchu se nese. Každá surovost, bezmilostivé uchopení a vyzdvižení hrubou silou bez ohledu na útlost maličkého, jest rozhodně špatná. I opatrovatelka ze zvyku a z myšlenkové pohodlnosti vodívá děcko stále za touž ručku. Ručka stále zdvihaná dostane mnohem menší přílev krve, nemůže být tak vyživována jako ruka dole nosená. Může se kdo divit, že hůře se vyvine, ba často, že v letech pozdějších vývin svalstva jest ochromen a ruka odumírá.

Nejhorší skřípec přirozeného tělesného vývoje zůstává nesprávná lavice školní, nesprávné držení těla při psaní, čtení atd. Krátkozrakost, vysedlá lopatka, zúžená prsa jsou pak toho následkem. Na nesprávné, nepřiměřené, nepohodlné lavice školní patří sekera, ježto děti ve vzrůstu těla deformují. I učitelstvo mělo by děti správně v lavicích sedět i pracovat co nejlépe a nejdůkladněji naučit. Dospělá děvčata měla by o péči a zacházení s dětmi malými důkladně poučena býti. Jsou to nastávající matky budoucího pokolení — jaká vznešená to úloha — proto měly by o správném ošetřování maličkých — budoucím to úkolu života svého — důkladně poučeny býti již v mládí svém. Na ženě nežádá národ jen pokolení hojné, ale i pokolení zdravé! Toť úkol matek našich.

I způsob života rodičů nemalou měrou zvrátne na potomky působí, bývá často příčinou degenerovaného organismu dítěte. Hýřiví rodičové, holdující alkoholismu a vši rozmařilosti, nemohou podporovat organismus potomka, ale spíš zárodek poskytnou chorobám. Špatný, miasmů plný vzduch městský, mléko nejakostné, pohyb na nezdravý vzduch omezený viny rodičů pak dodělá. A přečká-li organismus děcka všechny tyto atentáty na svoji existenci, na svoje zdraví, tu není muž, není žena taková vzorem kypícího zdraví, schopná přinésti vlasti zdravou opět generaci, nýbrž sami jsou obětí chorob, tuberkulosy, jež zesláblý organism jejich jako červ hlodající předčasně v hrob klátí. Přirozenému úkolu svému ovšem tací jedinci nedostojí. Č.

Co jsi opravdově a poctivě pocítoval, t. j. se svým nejnvtřnějším životem spojil, neztratí se ti na věky, neb stalo se to již částí tvého já.

První pražský kneippovský lékař.

Co dobrého a prospěšného vodoléčba Kneippova již provedla, vědí jen ti, kteří opuštění byvše ve své nemoci, na konec našli v ní spásu a znovu nabyli zdraví. Právě v roce 1893, kdy náš první pražský kneippovský lékař, slovutný pan MUDr. Kučera Dominik, dlel na vědeckých cestách, založen byl v Praze spolek »Český Kneipp«, kterému stál po boku celou tuto dobu až do dnes jako věrný rádce a podporovatel. MUDr. Kučera Dominik studoval v Praze, ve Štýr. Hradci, v Innsbrucku, ve Vídni a v Paříži; dlel v r. 1893 po plných 6 týdnů u faráře Kneippa ve Wörishofenu, kde po pečlivém a důkladném studiu této vodoléčebné metody, seznal její prospěšnost nejen pro nemocné, ale i pro zdravé, věnoval se jí jako dosud žádný lékař pražský z plného přesvědčení a poctivě se hlásí k vyznavatelům věhlasného lidumila, Bohem nadaného lékaře, faráře Kneippa.

Vrátiv se z Wörishofenu zařídil v Praze na Menším městě léčebnu, kde poprvé v Praze léčení vodou dle faráře Kneippa v život uvedeno.

Že jen svou poctivou otevřeností, nemocnému lidu pomoci methodou člověku přiměřenější, i různá příkoří snášeti musil, nese již nynější doba s sebou.

To vše však mu vynahradí pocit o vykonané poctivé práci a o vděku těch, jimž zkušenosti jeho dobře posloužili.

Méně majetní členové spolku »Český Kneipp« v Praze našli v něm vždy svého milého rádce. Mnoha členům za 16letého trvání spolkového poskytl bezplatně radu a příkladné léčení vodou.