

Z D R O W I E

DWUTYGODNIOWY DODATEK

Nr. 4

1933

Dlaczego powinniśmy walczyć z alkoholizmem

(Poniżej zamieszczona rozprawa o walce z pijaństwem nadesłano nam z kół lekarskich ze Śląska Opolskiego. Ponieważ zawiera dokładne i obszernie wyjaśnienie zgubnego wpływu alkoholu, zamieszczamy rozprawa tę w całej rozciągłości. — Redakcja).

Jedną z groźnych chorób społecznych z obecnych czasach, to rozpowszechnione wszędzie **pijaństwo**. Co to jest pijaństwo? Człowiek używający z przyzwyczajenia i wewnętrznych potrzeb napojów alkoholowych ponad miarę — hołduje pijaństwu. Miary jednak u wszystkich osób równej przyjąć nie można, zależy to zupełnie od indywidualności (odrębności) każdego człowieka. Objawy pijaństwa występują przeto u rozmaitych osób w różnej postaci. Gdy naprzykład u jednego osobnika używanie alkoholu w mniejszych ilościach już wystarczy, by zostać pijakiem, to u drugiej osoby potrzeba większej ilości napojów alkoholowych, by móc go zaliczyć do tego rodzaju (kategorji) ludzi. — Pijaństwo nie występuje dlatego u człowieka od razu, lecz stopniowo. —

Straszny ten nałóg bywa wytwarzany przez działanie narkotyczne napojów alkoholowych na ustrój organizmu ciała człowieka. To podrażnienie, spowodowane działaniem narkotycznym wymaga zaspokojenia, co się dzieje przez wprowadzenie do organizmu dalszych dawek napojów w coraz to większej ilości, przez co powiększa się działanie narkotyku, osłabiając w taki sposób siłę woli — pamięć, odbiera człowiekowi zdolność myślenia — słowem — przytępia go umysłowo. — Stopniowy zanik zdolności umysłowych jest często przyczyną różnych ekscesów (wybryków) — czynów gwałtownych. Charakterystyczne znamiona u takich osób są powszechnie znane: plotkarstwo, chęć do kłótni — słaba ruchliwość umysłowa — pochyła postawa — nadwrażliwość — brak równowagi umysłowej — spędzanie czasu bez jakiegokolwiek zajęcia — lenistwo notoryczne — bezgraniczna wesołość zmieniająca się z bezbrzeżnym smutkiem — dziwny nieraz śmiech — to znów perjodyczny. Człowiek, prowadzący zwykle życie solidne, spokojne, cechujące trzeźwość — wyłamuje się od czasu do czasu z tej równowagi życiowej. Pobudką do takich chorobliwych wystąpień bywają zwykle niesnaski rodzinne — niezgoda pomiędzy małżonkami — zbyt jaskrawo występująca różnica charakterów, nieustępliwość jednej strony i t. p. przyczyny.

Walka z tą plagą społeczną należy do trudnych zadań, które stawiają sobie wszyscy, czy to powo-

łani z urzędu, względnie czy sami czują to powołanie, stanąć do walki z tą chorobą społeczną. — Alkohol stał się w naszych czasach lepszczem (środkiem łączącym) towarzyskim, bez którego obejść się nie może żadna uroczystość, czy to publiczna, czy prywatna, żaden smutek, żadna radość. Istnieje jakoby pewnego rodzaju przymus moralny umiarkowanego używania alkoholu — od (których) którego mało ludzi ma odwagę się uchylić, by nie uchodzić w oczach innych ludzi za dziwaków.

Wedle Magnusa alkoholizm chroniczny wywołuje w człowieku trzy znamienne objawy psychiczne (duchowe): 1) nieludzkość 2) dzikość 3) posepność opilczą. — Nieludzkość objawia się w silnie rozwiniętym egoizmie czy samolubstwie. — Alkoholik poza swymi potrzebami na napoje alkoholowe, nie uznaje praw rodziny własnej, która staje się ofiarą ostatniej nędzy i poniewierki. — Bardzo często występuje rozszerzenie naczyń krwionośnych na obliczu, zwłaszcza na nosie, obrzęk twarzy, skłonność do rychłego zwapnienia żył, otłuszczenie a niekiedy załuszczenie mięśnia sercowego, choroby żołądka — wątroby, nerek — zwyrodnienie mózgu, majaczenie połączone z drżeniem czyli znane delirium tremens — obłąkanie alkoholowe — spaczenie umysłu.

Należy przedewszystkiem bacznie zwrócić uwagę matkom, które z pełnym przeświadczeniem podają dzieciom alkohol, pragnąc je uchronić od chorób zakaźnych jak szkarlatyny, grypy, i t. p. — to znów wzmocnić wątłe ciało albo wreszcie sprowadzić sen pożądany. Są to poglądy z gruntu fałszywe — niezgodne z nowoczesną wiedzą lekarską — a co gorsza, nadzwyczaj zgubne, nietylko dla upojonego dziecka, ale i dla jego przyszłych pokoleń. —

Alkohol dostać się może do naszego ciała kilkoma drogami w rozmaitych czasach.

Najwcześniej, bo jeszcze przed urodzeniem dziecka działać może na komórki rozrodcze rodziców, czy to przy chronicznym pijaństwie obydwójga lub też jednego z nich lub też przy jednorazowym podochoceniu alkoholem, podchmieleniem lub zatruciem nim. Rozmaite tkanki naszego ciała pochłaniają z mniejszą lub większą szybkością alkohol. —

Bardzo ciekawe wyniki podaje Bertholet w odniesieniu do wybitnych zmian substancji (pierwiastków składowych) jądra męskiego, które u alkoholików ulega degeneracji (zwyrodnieniu) tłuszczowej z równoczesnym zanikiem ilości plemników. Fakt ten potwierdzają doświadczenia Bluchma, przepro-

wadzone na kurach. Podawszy kogutowi małe dawki alkoholu, liczba jaj niezaplodzonych wynosiła blisko 60 proc. — Szkody, jakie alkohol może wywołać u potomstwa, objawiają się bardzo często na dalszych potomkach, co rodzice powinni sobie uprzytomnić. — „Los dziecka leży w jego przyszłości“. Inną drogą, jaką alkohol dostaje się również do ciała dziecka, jest pokarm matki, używającej napojów alkoholowych. Alkohol przechodzi do pokarmu stosunkowo szybko. — Niclouse stwierdził obecność jego w pokarmie kobiety już po upływie 15 minut od chwili wypicia — przyczem jeszcze po upływie 4½ godzin mógł go w pokarmie tej kobiety stwierdzić.

Alkohol w każdej postaci i w każdej ilości jest dla dzieci szkodliwy. Dr. Kramer z St. Gallen w Szwajcarii wyraża się w ten sposób: „Kto daje dzieciom napoje wyskokowe jako używki, popełnia zbrodnię względem nich i względem ojczyzny“. Należy przeto jaknajwszechstronniej pouczać matki o szkodach, jakie wyrządzają dziecku, skoro sami używają alkoholu w okresie karmienia. W Bazylei (Szwajcarii) stwierdzili lekarze, że tam co 6-ty człowiek umiera na suchoty — co 10-ty na raka z powodu pijaństwa. Widzimy z tego wyraźnie łączność ścisłą pomiędzy alkoholizmem rodziców a jedną z największych plag ludzkości, gruźlicą (suchotami), na którą w Europie rocznie umiera 300 000 ludzi (Dr. Fischer-Dückelmann).

Nierzadko pojawia się u dzieci alkoholików drżączka czyli choroba św. Wita. Takie dzieci nie nadawają się do nauki w szkole publicznej, ponieważ ich stan chorobowy udzielić się może całemu otoczeniu.

(Dokończenie nastąpi).

O rozmaitych niezżytach czyli katarach

Niezżytem w zwykłym znaczeniu nazywamy zapalenie błony śluzowej tych narządów ciała, które nazewnątrz zakończone są otwartym kanałem czyli przewodem, czasem zapalenia nosa, łoż, krtani, dróg oddechowych, jelit, cewki moczowej i macicy. Niektóre z tych objawów zapalnych mają osobne nazwy jak sapka (katar nosa), rozwolnienie, (nieżyt kiszek), białe upławy (nieżyt macicy). W stanie zapalnym błona śluzowa bywa czerwona i obrzmiała, z jej gruczołków wydziela się płyn zakrwawiony i wodnity, lepki śluz, niekiedy także ropa. Zazwyczaj przyczyną niezżytów upatruje się w zaziębieniu, zwłaszcza że po niem odczuwa się zaraz pewną zmianę w obiegu krwi. Pojawiają się dreszcze, jedna część ciała bywa gorąca, inné znowu zimna. W nosie, w szyi także w piersi czuje się pewne ścieśnienie, głos staje się ochryplym, ponieważ przekrwione więzadła głosowe nie mogą drgać dość swobodnie, a w podbrzuszu uczucie jakby przepelnienia dowodem jest zaszłej zmiany.

Ponieważ skóra zaziębiona się ściąga, przeto wyziewy skórne i poty również następują z pewną trudnością i nieraz wraz z krwią z tego powodu dostają się do wnętrza, z którego znowu jakimś sposobem uchodźć muszą. Krótko po zaziębieniu spostrzega się przeto, że wydzieliny błon śluzowych, które w zwykłym, zdrowym stanie nie dają się wcale odczuć, z powodu niewątpliwie szkodliwych, trujących domieszek palą, gryzą i swędzą, i to nieraz bardzo boleśnie. Oczy palą, w szyi coś drapie, w piersiach wydzieliny zapalne wywołują kaszel, w kiszkiach i w pęcherzu czuje się rznięcie i częstszą potrzebę oddawania moczu i kału. A przy wszystkich wypadkach dochodzi mniej lub więcej wyraźne uczucia zimna i gorąca.

Do zaziębnia przyczyniają się rozpieszczenie bądźto wskutek noszenia za ciepłej odzieży, bądź wskutek zbyt opalanego mieszkania, bądź też niewystarczającego zahartowania na zmienność powietrza. Ludzie rozpieszczeni cierpią z tego powodu nieraz przez cały rok na jakiś niezyt, co jeden ustąpi, poczyna się drugi. Jeżeli z którego z podanych powyżej powodów którakolwiek część ciała jest za ciepła, natenczas krew tamstąd spływa, zwłaszcza do wewnętrznych błon śluzowych, tak że przy zmianie ciepłoty może tem łatwiej popaść w stan zapalny. Im więcej szalików ktoś nosi na szyi, tem większe jest niebezpieczeństwo zaziębnia jamy ustnej i krtanicy im więcej ciepłych koszul i kamizelek, tem łatwiej może nastąpić niezyt płuc.

Obecnie panująca moda noszenia cienkich pończoch i lekkich trzewików nawet w okresie zimowym, jest nader szkodliwa. Miewa się stąd zimne nogi i zimno nie ustępuje nieraz przez kilka czy kilkanaście godzin a nawet dni. A z tego wynika potem niezyt macicy czyli białe upławy, które gdy dłużej trwają, odbierają ciału wiele sił, w końcu kobiety cierpią na brak krwi, słabną i łatwo się męczą, nabawiają się bóleści dotkliwych w krzyżach i ogólnego rozstrojenia nerwów.

(Dokończenie nastąpi).

Roślina lecznicza

Kozieradka pospolita (Foenum graecum). Znamy liczne środki domowe, które istotnie są bardzo skuteczne przy leczeniu różnych cierpień i niedomagań, a które jeszcze są bardzo mało znane szerszym warstwom ludu nawet ze swej nazwy. Do tych środków należy także kozieradka, której nazwa naukowa „Foenum graecum“ znaczy tyle co greckie siano. Jest to rodzaj koniczyny (krasikonii), bardzo ulubionej wśród bydła rośliny, rosnącej przeważnie w gorących krajach. Z nasienia tej rośliny wyrabia się proszek (makę), którą można nabyć w każdej drogerji. Na skuteczności leczniczej tej rośliny, poznał się nasamprzód właściciel ziemski, który ją stosował u bydła swego na dolegliwości gardła, a od niego nauczył się ksiądz Kneipp

cenie jej wartość. Wychodząc z zapatrywania, że kozieradka, odznaczająca się taką siłą leczniczą u koni, powinna przecież mieć ten sam skutek także u ludzi, zaczął ją stosować, i przekonał się wnet, że miał słuszną. Kozieradka zasługuje całkiem, aby ją jako środek domowy używano w celach leczniczych tak wewnątrz jak i zewnątrz.

Kozieradka ma wygląd żółtawego proszku z bardzo niemiłym zapachem. Do zażywania wewnętrznego gotuje się z niej herbatę, biorąc małą łyżeczkę od kawy tego proszku na ćwierć litra wody, a gotuje się najwyżej 2 minuty. Można herbatę też w ten sposób przysporzyć, że na podaną ilość proszku nalewa się już wrzącej wody i pozostawia przez kilka minut bez dalszego gotowania. Do płukania gardła niema lepszego płynu nad herbatę z kozieradki: wstrzymuje szybko gorączkę, a poza to nie wywiera żadnego doraźnego wpływu, można zatem tej herbaty używać kilka razy na dzień przeciwko silnemu zapaleniu gardła. Dobry skutek ma kozieradka także przy zapaleniu migdałów i krtań, jak niemniej przy zapaleniach wewnętrznych. Najlepszą skutecznością odnacza się herbata z kozieradki przy zapaleniu płuc, gdy się zażywa ją ci godzinę po łyżce stołowej lub pije filiżankę herbaty na cztery razy w ciągu jednego dnia. Środek ten działa doskonale na wrzody, dla tego zaleca się herbatę z kozieradki stosować także przeciwko wrzodom w żołądku, z używając co godzinę po łyżce stołowej. W wypadkach zapalenia podbrzusza ma kozieradka o tyle dobry skutek, że wewnątrz może wpływać chłodząc na zapalone części ciała. Jeżeli ktoś wskutek zapalenia gardła nie może już połykać albo przynajmniej z wielką trudnością niechaj również odwaru użyje do płukania, a przekona się o doskonałej skuteczności jego. —

Do stosowania zewnętrznego zagotowuje się proszek kozieradki na ciekłą żupę (papkę): gdy woda już gotująca, dosypuje się proszku i w 2 do 3 minut żupka gotowa, a wygląda wtedy zazwyczaj jak klej rozgotowany, olejowato. Można do tej papki dolać także nieco octu, a wtedy skuteczność bywa jeszcze większa. Rozsmarowuje się ją na płatek lniany i przykłada jak plaster (przyklepiec), który dobrze działa na otwarte rany i obrzęwienia. Pewien mężczyzna miał w prawej pachwie puchlinę większą od 2 pięści, która mu sprawiała wielkie bólesci. Lekarz orzekł, że obrzęwienie można usunąć tylko przez operację, na co się chory niebardzo chciał zgodzić. Gdy się z tego powodu wielce żalił przed kimś, co się znał na skuteczności kozieradki, ten mu poradził, aby przez cały dzień okładał miejsce opuchłe naparzonem kwieciami siana, odnawiając je najdalej co godzinę, a potem nałożył przyklepiec z kozieradki rano, w południe i wieczorem, i tak na zmianę postępował, aż nadejdzie dzień wyznaczony na dokonanie operacji. Skutek był taki, że kozieradka już po kilkunastu minutach całkiem usunęła dręczące bólesci, a na 10 godzin przed zapowie-

dzianą operacją wrzód pękł, a z niego wypłynął dobry litr ropy. Chory jeszcze przez kilka dni nakładał plaster, aż obrzęwienie całkiem znikło i obyło się bez operacji. Niespodziewanym dalszym skutkiem dodatkim było to, że chory, który często cierpiał na wielkie bólesci głowy, odtąd i tego cierpienia się pozbył. Wypadek ten dowodzi — mówiąc nawiasem, — że przyczyna bólesci głowy może się znajdować także w podbrzuszu i że tam jej szukać i ją leczyć należy. Po niejakiem czasie z tego samego człowieka pojawił się nowy obrzęk po prawej stronie piersi, aczkolwiek nie tak znaczny jak poprzedni. Pouczony doświadczeniem, uciekł się znowu do kozieradki i po 4 dniach wrzód pękł, wydając i tym razem masę ropy. Cała rzecz obyła się bez pomocy lekarskiej, a obrzęk już się więcej nie powtórzył. Podczas leczenia chory zmywał codziennie całe ciało i dbał o dobry stolec, co się niezawodnie również przyczyniło do lepszego działania leczniczego kozieradki.

Leczenie za pomocą kozieradki ma to dobre do siebie przy ranach, że nie potrzeba wstrzymywać przedwczesnego zagojenia się rany, bo ona z rany wyciąga tak długo szkodliwe soki i wysięki, aż wszystkie z niej ustąpią, dopiero po takim skutku rana się goi. — Innemu choremu spuchła noga poniżej łydki w takim stopniu, że noga była dwa razy tak gruba jak zwykle, a tak go bolała, że nie mógł ani stać ani chodzić. Poradzono mu, aby dwa razy na dzień nogę owijał kozieradką — rano na cały dzień a wieczorem na całą noc — i dwa razy na dzień zmywał jej odwarem. Już po upływie godziny ból znacznie złagodniał a już dnia następnego chory mógł przynajmniej ustać na chorej nodze, po upływie kilku dalszych dni obrzęk pękł i z niego wyciekło dobre pół litra ropy, a potem chory odzyskał wnet zupełne zdrowie. Opowiadał on, że lekarz już przed 3 laty stwierdził u niego reumatyzm stawowy, wskutek czego był już w 3 miejscach leczniczych, atoli bez wszelkiego skutku. Nie był to pewnie reumatyzm, tylniko zastój i zgrubienie krwi i to było przyczyną obrzęknięcia nogi, a na to okazało się najlepszym środkiem leczniczym kozieradka i wodolecznictwo.

Jak odżywiać chorą na gruźlicę

Gruźlica (czyli suchoty) jest w dalszym rozwoju chorobą trawiącą mniej lub więcej szybko człowieka nią dotkniętego. Przy pielęgnowaniu suchotnika są rzeczą pierwszej wagi: spokój, świeże powietrze i lekkie a przytem obfite pożywienie. Od pożywienia wogóle wszystko zależy. Właściwie żywienie powinno być w pewnym kierunku przekarmianiem; nie trzeba tego jednakże pojmować w zwykłym znaczeniu, to znaczy że nie należy choremu podawać dzień w dzień więcej pokarmu aniżeli potrzebuje. Sprawa polega raczej na tem, że to, co ciało spożywa, powinno przeważać nad tem, co ciało wydziela.

tak że suchotnik powinien przybierać stale na wadze. Dotyczy to chorych, których stan ciała pod względem nie zadawalnia, a zadawalniać może tylko wtedy, gdy waga ciała pozostaje stale tylko ta sama. U chorych nie gorączkujących, mających dobry apetyt i nie cierpiących na zaburzenia w trawieniu, zadanie to proste, bo przy spokoju i w świeżym powietrzu pojawiający się dobry apetyt potrawia ubytek: sprawa zato trudna, gdy choremu dokucza gorączka, a narządy wewnętrzne w ciele nie są całkiem w porządku. Jakie wtedy dobierać pokarmy, w jaki sposób zmniejszyć czynność cielesną a wzmocnić wpływ spokoju przez leżenie w łóżku, środkami wywołującymi apetyt, podawaniem mniejszych, ale zato częstszych potraw, to znaczy od każdego poszczególnego wypadku. Rozstrzygać powinno w każdym razie ważenie, które może się odbywać raz na tydzień, ale zawsze o tym samym czasie i w tej samej odzieży. Jedynie w ten sposób można stwierdzić, czy dany sposób karmienia był dobry i służy choremu, czy nie. A z tego stwierdzenia można dalej wnosić, czy dolegające cierpienie jest złośliwe czy też przejściowe.

Zdrowotność dzieci

Zimą więcej umiera niemowląt

Co więc robić, aby temu zapobiec. W zimie niemowlę więcej, niż w innych porach roku, jest narażone na choroby dróg oddechowych wskutek zakażenia, które zazwyczaj określa się jako „zaziębienie“. W zimie więcej dzieci umiera na zapalenie płuc niż w lecie na biegunkę. Dlatego też należy dzieci hartować przez odpowiednie odżywianie, stosowne odzienie, przebywanie na świeżym powietrzu. Chronić je należy od zakażenia się i od łączenia się z ludźmi, którzy mają nieżyt lub kaszel. Oseska (niemowlę) należy karmić możliwie długo piersią, a nie przekarmiać go kaszami ani mlekiem, natomiast dawać mu więcej niż w lecie jarzyn i owocu. — Dzieci zbyt tłuste bardzo są wrażliwe na zakażenia, które łatwo wywołują zapalenie płuc. Nie trzeba też dziecka ubierać zbyt ciepło, a w mieszkaniu nie należy dawać mu wełnianej odzieży, ani nakrywać mocno pierzynami wystarczy wełniana kołderka do nakrycia. Nigdy zaś nie należy dziecka tak ciepło nakrywać, że się aż spoci w czasie snu. — W zimie z powodu częstej niepogody i zimna dziecko mało dostaje się na dwór i przebywa wiele z dorosłymi, nieraz chorymi na nieżyt lub inne choroby dróg oddechowych. To też niebezpieczeństwo zakażenia wtedy jest większe. Przez brak powietrza świeżego skóra staje się wrażliwą na każdą zmianę ciepła i zimna i na zakażenie. Zwracamy uwagę na to, że **każdy nieżyt nawet lekki**, u niemowlęcia może spowodować **zapalenie płuc**, które grozi śmiercią. Nawet zimą przy suchym i spokojnym powietrzu (bez wiatru ostrego) należy dziecko wynosić na dwór. Hartowanie najlepszą jest ochroną przed chorobami. Na przechadz-

kę należy wybierać każdą godzinę słoneczną, a więc godziny południowe. Ochronić jednak dziecka trzeba przed wiatrem, przechadzać się tylko po ulicach zasłoniętych od wiatru, spokojnych i bez kurzu. Mieszkanie należy częstokroć za dnia przewietrzać, choćby na kilka minut, przez otwieranie drzwi lub okien. Jeśli powstaje przeciąg, trzeba łóżeczko dziecka osłonić lub otwierać okna w sąsiednim pokoju albo też dziecko wynieść do innego pokoju.

Niedozwolone jest stawianie łóżka lub wózka w pobliżu pieca; zdrowiej dla dziecka spać w chłodnym pokoju aniżeli w przegrzanym. Nawet w zimie można pozwolić dziecku leżeć chwilami i poruszać się nago, gdyż przez to skóra się hartuje. Kąpiel też nie powinna być zbyt ciepła, a po niej dziecko dobrze trzeba wytrzeć.

Osoby kaszlące i zaziębione nie powinny się wcale zbliżać do niemowlęcia, Jeżeli się matka zaziębi i sama dziecko kąpać musi i zabawiać, niech podczać kąpania zawiąże sobie chusteczką nos, gdyż śluz przy kaszlu i kichaniu zawiera zarazki nieżytowe, które dla dziecka są niebezpieczne. Wywiązuje się z tego nieżyt, a z nim niebezpieczeństwo zapalenia płuc. Jeżeli ktoś poza dzieckiem pielęgnuje osobę chorą, niech się nigdy nie zbliża do dziecka bez poprzedniego umycia sobie rąk mydłami. Nigdy też nie należy używać tej samej chustki dla siebie i dziecka, bo w ten sposób przenosi się zarazki nawet ze zdrowej osoby na dziecko i przeciwnie.

Odpowiedzi redakcji

P. W. A. w Rudzie. Opis niedomagań jest zbyt ogólnikowy, tak, że nie można z tego rozpoznać właściwej istoty choroby. Wobec młodego wieku a bólu w piersiach, chryпки i bladeści twarzy należałoby dla pewności zasięgnąć rady lekarskiej, co do stanu płuc. Niedomagania mogą też być czysto **nerwowe**, a wtedy posłużyłoby picie przez kilka tygodni naparu z kozłku (walerjanu), skrzypu (Schachtelhalm) i pokrzywy. Zmieszać po 50 gr. z każdego zioła; 1 łyżkę tej mieszanki sparzyć z rana ćwierć litrem wrzącej wody, przykryć szczelnie, postawić na 15 minut na ciepłe miejsce, zlać wieczorem, zagrząć znowu i wypić przed spaniem.

P. J. H. w Wilkowyj. Lecznica przy Pols. Czerwonym Krzyżu w Zakopanem (zgłosić się należy do Centrali Pols. Czerw. Krzyża w Katowicach przy ul. Andrzeja 9). Lecznica przeciwgruźlicza Spółki Brackiej we Wodzisławiu pod Rybnikiem (dla mężczyzn). Lecznica dla chorych na płuca w Smukale pod Bydgoszczą (Poznańskie). Zgłosić się należy do dyr. dr. Maysnera w Bydgoszczy (dla kobiet). Lecznica dla chorych na płuca w Obornikach pow. Poznański przyjmuje tak mężczyzn jak i kobiety w oddzielnych domach.