

KTO CHCE DŁUGO ŻYĆ, MUSI UMIEĆ ŻYĆ, A TEGO UCZY:

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

POD REDAKCJĄ

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

..Ty jesteś jak zdrowie,
Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie,
Kto cię stracił..
(ADAM MICKIEWICZ).



Szacowne zdrowie!
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.
(JAN KOCHANOWSKI).

TREŚĆ:

1. Kultura ciała	Str. 3
2. Odzież i higiena	" 4
3. Promienie słoneczne, jako czynnik leczniczy	" 6
4. Czy muchy stanowią groźbę dla życia?	" 9
5. Wskazówki praktyczne:	
a) Jak długo trzeba sypiać?	" 10
Odcinek: wiersz Alicji Budzyńskiej p. t. „Chore serce”	
6. Różne:	
a) Witaminy i słońce	" 10
b) Ile życia jeszcze nam pozostało?	" 10
c) Jak narody, mówiąc, gestykulują	" 11
7. Trafne zdania	" 11
8. Kącik humorystyczny	" 11
9. Odpowiedzi od redakcji	" 11
10. Krzyżówka do nagrody	" 12
11. Ogłoszenia.	



WYCHODZI 15-go KAŻDEGO MIESIĄCA



DZIECKO WASZE JEST W NIEBEZPIECZEŃSTWIE DOPÓKI KURZ BĘDZIE W MIESZKANIU.

Kurz—to największy wróg społeczeństwa. Kurz znosi bakterje do mieszkania. Powietrze, którem wy i wasze dzieci oddychacie, jest niemi przepelnione.—Milusińskie zaś, bawiac się na dywanach i poduszkach, są w ciąglem niebezpieczeństwie.

Matka, dbająca o zdrowie swej rodziny, znajduje istotną ochronę w Electroluxie. Electrolux jest podstawą najnowocześniejszej metody odkurzania. Jego zastosowanie w gospodarstwie domowym przybiera coraz większe rozmiary.

A to dlatego, że Electrolux nie tylko doszczętnie odkurza całe mieszkanie, lecz także odświeża powietrze i niszczy 99,99% zarasków chorobotwórczych.

Dzięki Electroluxowi można dokładnie oczyścić każde mieszkanie w sposób najłatwiejszy, w najkrótszym czasie. Electrolux wprowadza w każde gospodarstwo domowe zupełnie nowy zwrot w pojęciu o utrzymaniu w czystości mieszkania.

Żądajcie bezpłatnego pokaz u siebie w mieszkaniu—będziecie zachwyceni tym cudownym wynalazkiem.

Jak zamówić pokaz u siebie w domu?

Wystarczy zatelefonować — lub przesłać pocztówkę do Centrali lub do jednego z naszych Oddziałów.

ELECTROLUX

CENTRALA: Warszawa. Krak.-Przedm. 4. Tel. 25-34, 25-54, 25-74 i 25-84.

ODDZIAŁY:

ŁÓDŹ, Piotrkowska 53.
LWÓW, Leona Sapiehy 28.
KATOWICE, Dyrekcyjna 10.
KRAKÓW, Główny Rynek 25

POZNAŃ, Al. Marcinkowskiego 3 b.
WILNO, Mickiewicza 5.
LUBLIN, Krak.-Przedmieście 60.
BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.



HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

:: :: ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY :: ::

Redakcja i Administracja mieści się przy ul. Wilczej 31 m. 4. Telefon 46-26. Konto P.K.O. 13.113. Prenumerata wynosi rocznie zł. 4.—. Z przesyłką pocztową zł. 4.50. Numer pojedynczy zł. —.40. Prenumeratę przyjmują wszystkie urzędy pocztowe. Nakład 10.000 egzemplarzy.

KULTURA CIAŁA

Ideąlem wychowania w Grecji w okresie największego rozkwitu jej kultury było harmonijne wykształcenie ciała i ducha. Pedagodzy i lekarze greccy kierowali wychowaniem młodzieży, dążąc do najwyższego celu swego, do osiągnięcia przez nie zdrowia i piękności. Greccy filozofowie byli gorliwymi propagatorami zarówno teoretycznymi, jak i praktycznymi jak najdalej idącej kultury ciała.

Znaczenie gimnastyki, t. j. ćwiczeń cielesnych przy obnażonym ciele, dla zdrowia ludzkiego zaczęto u nas jasno rozumieć dopiero w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci. Zdajemy sobie sprawę obecnie z tego, jak Platon doszedł do tego, by całą kulturę ciała podzielić na sztukę leczenia i gimnastykę.

Według Galena, który był nie tylko znakomitym lekarzem, ale i zdolnym pisarzem, istota gimnastyki polegała na znajomości wpływów wszystkich ćwiczeń cielesnych na ustrój człowieka. Rozumiał on przez to nie tylko ćwiczenia na placach, ale wszelką pracę, jak: kopanie, uprawę ziemi, polowanie, rąbanie drzewa, noszenie ciężarów, koszenie i t. d. Natomiast odzywał się on, narówni z innymi lekarzami i filozofami greckimi, z lekceważeniem o atleciech zawodowych, krytykując ostro ich pozbawiony wszelkiej harmonji rozwój ciała i jego bezwartościowość w życiu codziennym.

Wyznawcy działu ćwiczeń cielesnych nazywali się higienistami. Hygieniści, według Galena, zwracali główną uwagę na 4 punkty zasadnicze: na dostarczanie pokarmów i napojów, na wydaliny ustrojowe,

na wpływy zewnętrzne, jak powietrze, woda i wreszcie na sen, czuwanie, kąpiele, masaż, wpływy psychiczne, stany podniecenia, gniew, troskę i t. p.

Hygiena nowoczesna, przez ujawnienie złych warunków życiowych w mieście i na wsi oraz wykrycie wielu zarazków chorobotwórczych, stworzyła podstawę do systematycznej walki z chorobami na podstawach naukowych. W chorobach egzotycznych metody te dały jak najlepsze wyniki, co też pokazała wojna ostatnia, w czasie której udało się zapobiec licznym epidemjom. Natomiast w chorobach panujących endemicznie, jak gruźlica, alkoholizm, choroby sekretne, których zarodki w narodzie naszym są zbyt mocno zakorzenione, by je można było wszystkie ujawnić i zniszczyć, metody powyższe i zabiegi nie odnoszą skutku pożądanego. Tu należy szukać innych dróg, któreby mogły doprowadzić do celu. Gdyby udało się obniżyć wrażliwość organizmu na te choroby, gdyby można było podnieść, wzmocnić duchowe jego siły odporne do tego stopnia, by stały się one zabezpieczone przeciw zarzucającym sidła Bachusowi i Wenerze, moglibyśmy uważać grę za wygraną.

Takim środkiem zapobiegawczym i leczniczym jest gimnastyka, która umiejętnie i w miarę zastosowana, posiada dla nas znaczenie pierwszorzędne. Młodzież nasza już w znacznej mierze zdrowy sens tej kultury zrozumiała i gromadnie zapisuje się do uprawiających ćwiczenia cielesne związków, a i władze szkolne nie miały dziś kła-

dą nacisk na rozwój fizyczny swych wychowañców.

Ażeby jednak gymnastyka zadośćczy- niła pokładanym w niej nadziejom, winna oprzeć się na podstawach naukowych. Le- karze greccy byli nauki tej świadomi, gdy nam w kierunku tym pozostało jeszcze coś- niecoś do zrobienia.

I u nas, podobnie jak i w Grecji, gimna- stykę zapoczątkowali nielekarze. Dwaj pe- dagodzy szwajcarscy, Godin i Matthias, drogą bardzo skrupulatnych mierzeń prze- konali się, że zapomocą ćwiczeń cielesnych można osiągnąć wybitne powiększenie wzro- stu, wagi i objętości klatki piersiowej. We- dług Matthiasa, praca fizyczna i ćwiczenia cielesne sprzyjają w wysokim stopniu u znajdującego się w okresie rozwoju czło-

wieka równomiernemu rozrostowi organi- zmu, a więc normalnej i silnej jego konsty- tucji, co dla celów zapobiegawczych prze- ciw wszelkim chorobom posiada wielkie znaczenie. Daje się to szczególnie zauwa- żyć u osobników, we wczesnej młodości bardzo wątłych, którzy, idąc za radą lekar- ską, pod wpływem ćwiczeń cielesnych roz- rośli się i zmężnieli.

Celem naszym przy stosowaniu i rozwo- ju kultury ciała winno być nie tylko pod- niesienie stanu zdrowotnego, ale i sprawno- ści, ciężka bowiem w czasach powojennych walka o byt wymaga nie tylko zdrowej ale i sprawnej w zawodach swych ludności. Kultura ciała nie jest zbytkiem, ale nieod- zowną dla naszego bytu koniecznością.

Dr. A. F.

ODZIEŻ I HYGIENA

Z ciała naszego udziela się chłodniej- szemu od nas otoczeniu tem więcej ciepła, im mniej jest ono zabezpieczone przez złe przewodniki ciepła. Ponieważ człowiek wi-

nien zachować stałą ciepłotę 37° C., nie może więc oddać więcej, niż sam jest w sta- nie w sobie wyrobić. W strefie umiarkowa- nej, a bardziej jeszcze w strefie zimnej, nie

CHORE SERCE

Dziewczę moje, tyś pewnie jest chora?
Bo, gdy szczęściem świat cały oddycha,
Ty w okienku pobładła i cicha
Od poranka siedzisz do wieczora.

Widzę codzien twoją główkę złotą,
Jak z okienka szarą patrzysz drogą.
Może, dziewczę, ty czekasz na kogo?
A choroba twa zwie się tęsknotą?

Wdal łzawemi spoglądasz oczyma,
Wzrokiem pełnym nadziei i lęku.
Czuwasz trwożna przy swoim okienku,
Ale jego wciąż niema i niema...

A gdy wreszcie przez trawy kobierce,
Jakiś piękny się zbliża młodzieniec,
Na twem licu zakwita rumieniec,
Mocniej w piersiach uderza ci serce.

Pozdrowienia słów słuchasz ze drżeniem,
Tak promienna i taka radosna,
Jakby wkoło zbudziła się wiosna
I swem ciepłem owiała cię tchnieniem!

W jego dłoni spoczywa twa ręka.
I gwarzycie tak cicho i ładnie.
Ale o czem, nikt tego nie zgadnie...
Chyba róże u twego okienka...

Ale lepiej nie pytać się róży,
Co też w nockę słyszała dziś skwarną.
Prędzej z białej zamieni się w czarną,
Niż choć jedno słóweczko powtórzy.

Biała róża do płotek nieskora,
Nikt się od niej sekretu nie dowie.
Nawet tego nikomu nie powie,
Że jej pani jest smutna i chora.

jest on w możności wytwarzać tyle ciepła, aby je swobodnie [w stanie nagości] mógł do otaczającej go atmosfery oddawać.

Do tego nie jest zdolny również organizm zwierząt i dlatego sama natura chroni je od utraty ciepła przez zaopatrzenie ich w futra i upierzenie. Wyraźnie to zauważyć można na zwierzętach domowych, których uwłosienie latem jest słabsze, zimą zaś większe, jak również i to, że zwierzęta, przeniesione z zimnego klimatu północnego do gorącego południowego lub odwrotnie, zmieniają odpowiednio swe uwłosienie.

Jeżeli i człowiek okrywa się futrem, osiąga stąd tę korzyść, że chroni siebie przed utratą ciepła. Gdy jednak futro, którym okrywamy się, jest, jako materja martwa, nieprzepuszczalne, to tymczasem u zwierząt stanowi ono ważny narząd — skórę, posiadającą własności swobodnego przepuszczania wilgoci, ciepła i gazów.

Przepuszczalność odzieży zależy w znacznym stopniu od rodzaju tkaniny i daje się osiągnąć zarówno dla materiałów wełnianych i bawełnianych, jak i dla jedwabnych i lnianych. Przemysł jednak odzieżowy i moda nie idą sobie na rękę. Odzież zmienia swą formę, zmienia tkaninę nie tylko, by zadośćczynić warunkom klimatu, przepisom higieny lub wymogom estety-

ki, ale również, by godnie odpowiedzieć nakazom wszechwładnej mody, która oporu nie znosi. Gdyby odmiany strojów szły za postępek higieny, wówczas i moda musiałaby kroczyć śladami tego postępu. Tymczasem poczucie piękna, a i sama nawet higiena, w większości przypadków chylić musi głowę przed wymaganiami, stawianymi przez modę.

Skóra jest nie tylko narządem zmysłu i pancerzem, ochraniającym organizm przed wpływami zewnętrznymi, ale i narządem wydzielniczym, odgrywającym wielką rolę w samopoczuciu i zdrowiu, a przedewszystkiem stanowi ona główny narząd, regulujący ciepło w ustroju. Oddawanie ciepła, zwłaszcza w porze letniej, posiada pierwszorzędne znaczenie dla samopoczucia naszego i dlatego odzież musi warunkom tym odpowiadać. Przedewszystkiem więc nie powinna ona utrudniać wydzielania się potu, stanowiącego oznakę przegrzania ustroju. Najdrobniejsze nawet zatrzymanie ciepła sprowadza ociężałość i niepokój.

Z drugiej znów strony obfite przewietrzanie skóry stanowi podstawę zahartowania jej. Nieustanna „gimnastyka skóry” spowodowana podrażnieniem przez otaczające ją chłodniejsze powietrze przy odpowiedniej odzieży, wpływa bardzo dodatnio na zdrowie.

Pod tym względem należy gorąco powitać obecnie tak szeroko hołdowaną modę kobiecą. Lekkie i nieskomplikowane materiały sukniowe, duże wycięcie koło szyi, krótkie rękawki i spódniczki, jak nie można lepiej, sprzyjają przewietrzaniu całego ciała, nie powodując bynajmniej zwiększania przypadków zachorowania z przeziębienia.

Moda ta wywołuje z wielu stron niezadowolenie i uważana jest za upadek powojenny moralności, za bankructwo ideałów i następstwo rozwiązłości młodzieży. Faktem jednak stwierdzonym jest, iż żyjemy w czasach wszelkiego rodzaju sportów, sprzyjających rozwojowi fizycznemu młodzieży. Młodzież nasza, jak te ptaki wędrownie, przebiega kraj wzdłuż i wszerz, niechaj więc w tych ćwiczeniach cielesnych nie poci się, niechaj ciężarów odzieżowych na sobie nie dźwiga, niechaj swobodnie oddycha, rozwija mięśnie i stawy i niech muskanie powietrza, słońca i wody najbardziej na swej skórze odczuwa!

Nagość w znaczeniu powyższem, jeżeli nawet może wytwarzać pewne wątpliwe wyobrażenie o moralności, dużo z tego ztraci w masie, gdzie oka purytańskiego rażać już nie powinna.

Że jej panią serduszko wciąż boli,
I nacierpi się biedna niemało.
Amor-figlarz je zranił swą strzałą.
On jest sprawcą jej całej niedoli!

Ej, dziewczeczko na twoje cierpienie,
Jeden tylko na świecie jest lekarz,
Gdy więc radom mym ufać przyrzekasz.
Ja twój smutek wnet w radość zamienię.

Słuchaj dobrze i zważ, czy mam rację.
Znam nie obcą ci pewnie osobę,
Co na twoją tak dziwną chorobę
Niezawodną przepisze kurację.

Bo ci powiem w sekrecie na uszko,
Że, kto serce twe umiał zasmucić,
Mógłby zdrowie stracone powrócić
I cierpiące uleczyć serduszko.

Alicja Budzyńska.



Nie ulega żadnej wątpliwości, iż zwyczaj ujawniania piękności ciała ludzkiego w szerszym rozmiarze bezpośrednio prowadzi do większego kultu ciała, do bardziej odpowiedniego i zdrowego trybu życia.

Pożądanem byłoby, by i odzież męska, która dziś co najmniej o 5—6 razy cięższa jest od odzieży kobiecej, wślada za tą ostat-

nią poszła. Jakkolwiek sztywny kołnierzyk i wykrochmalony gors wyszły już z mody, to jednak wobec wysoko zapinanej kamizelki, ciężkiej wełnianej marynarki, o porowatości odzieży męskiej mówić jeszcze nie można. Miejmy nadzieję, że i tu zmiany na lepsze niedługo każą na siebie czekać. **F.**

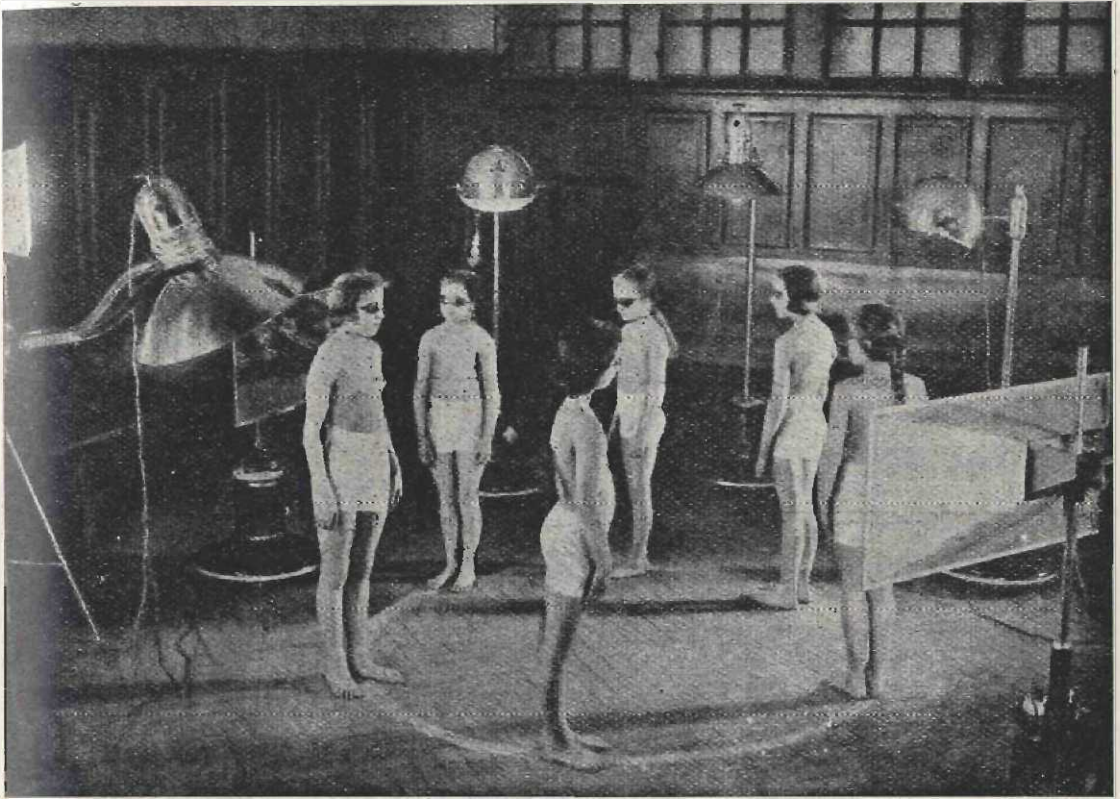
PROMIENIE SŁONECZNE, JAKO CZYNNIK LECZNICZY

Wielkie postępy w technice, umożliwiające dokładne badanie, w związku z odkryciem niewidzialnych dla oka ludzkiego promieni (ultrafioletowych), utorowały nowe drogi dla nowoczesnego lecznictwa. Otrzymane ostatnimi czasy na polu tym wyniki są tak wybitne i zachęcające, że otwierają w nowym tym dziale leczniczym nieprzewidziane wprost perspektywy. Całe zastępy największych uczonych oddawały

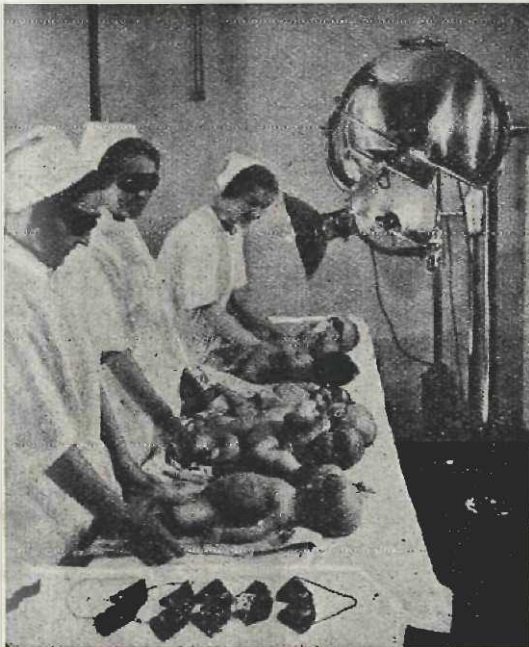
się studjom nad terapią promieniami słonecznymi, tworząc nowe podstawy nauki, pozwalające w wielu razach zapobiegać cierpieniom nieuniknionym, wytwarzać w organizmach dziecięcych w okresie ich wczesnego rozrostu wzmoczoną energję do walki życiowej, do wyrobienia się na zdrowe, pełnowartościowe istoty. Leczenie to podejmujemy głównie ultrasłońcem i słońcem górskim.



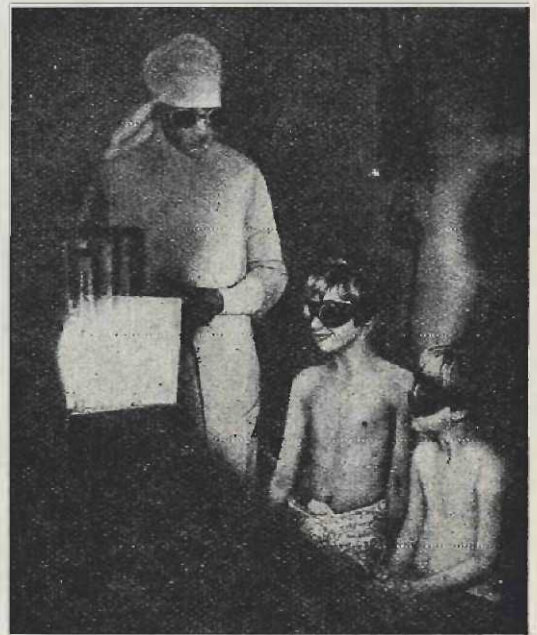
Rys. 1. Słońce górskie u najbardziej chorych: aparat przenośny, ustawiony w pokoju prywatnym chorego.



Rys. 2. Kaptel słoneczno-górska. W krzywicy i ogólnem osłabieniu ustrojowem spacer w kole słońca-górskiem jest najlepszym środkiem leczniczym.



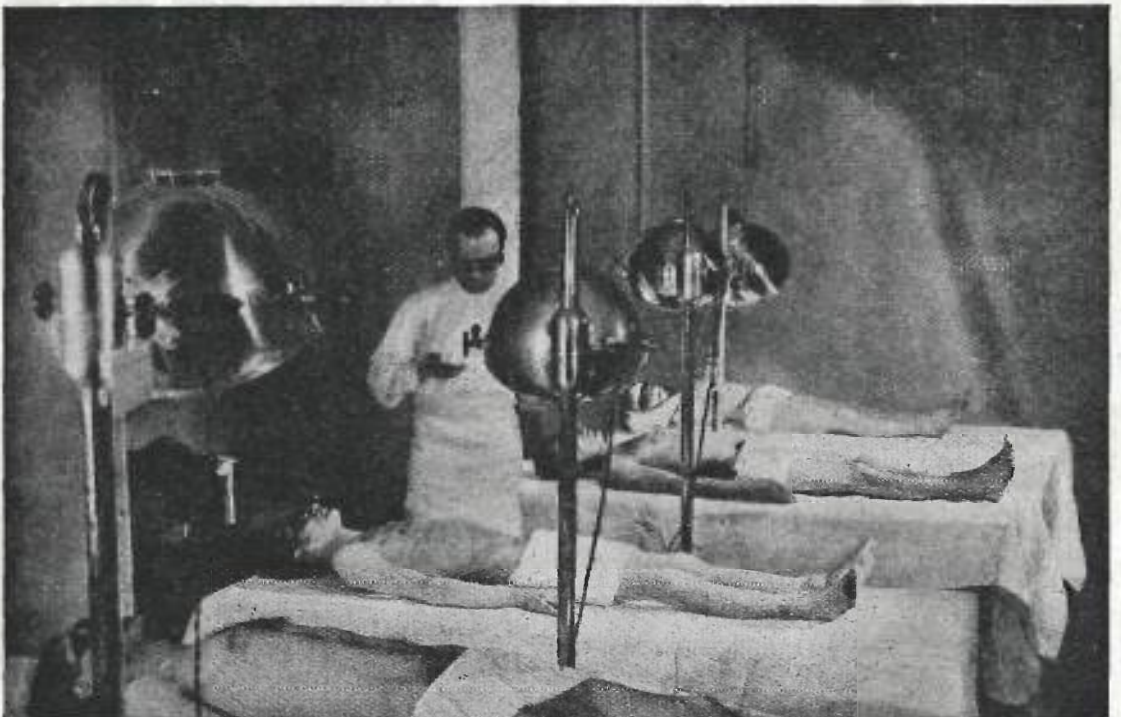
Rys. 3. Nowoczesna opieka nad noworodkami: podniesienie konstytucjonalizmu cielesnego zopomocą intensywnego naświetlania sztucznym słońcem górskim.



Rys. 4. Dwoje dzieci z krzywicą naświetlane ultrastońcem.



Rys. 5. Nowoczesna pływalnia zamknięta ze sztucznym słońcem górskim, zastępująca kąpiel powietrzną na otwartym powietrzu.



Rys. 6. Ogólne naświetlanie sztucznym słońcem górskim w gruźlicy.

Jak wiadomo powszechnie, zastosowanie tych promieni znajdujemy w leczeniu niedokrwiistości, skrofulozie, krzywicy, gruźlicy, i t. d. Że i guzy nowotworne (rakowe) poddają się działaniu tych promieni (tu mowa o promieniach Roentgenowskich), o tem również ogół dobrze jest poinformowany. Istota raka przez długi czas była zupełnie nieznaną i polegano jedynie na domysłach. Dopiero lata ostatnie rzuciły nieco światła na tę chorobę. Głoszone już zewsząd wiadomości o odkryciu zarazka rakowego poruszyły świat cały, wymagają jednak jeszcze dalszych prac, doświadczeń i potwierdzenia.

Zakres stosowania terapii promieniami rozszerza się z dnia na dzień, a otrzymane w najrozmaitszych dziedzinach wyniki dodatnie, każą spodziewać się, że cierpiąca ludzkość przy dalszym rozwoju techniki znajdzie pomoc w walce z trapiącymi ją chorobami. W zasadzie stosowanie promieni słonecznych nie jest niczem innym, jak uchYLENIEM RĄBKA tajemnicy, ukrytej dotąd w słońcu i wielorakiem zastosowaniem tej siły tajemnej, wysyłającej w świat obok promieni widzialnych, również niewidzialne — ultrapromienie.

Ryciny nasze wskazują sposoby ich zastosowania.

CZY MUCHY STANOWIĄ GROŻBĘ DLA ŻYCIA?

Odraza do robactwa wogóle posiada słuszną zupełnie usprawiedliwienie. Wiadomo wszak, że dżumę wywołują pchły szcurze, tyfus plamisty — wszy odzieżowe, malarję — komary - anofelesy, które przez ukąszenie zaszczepiają człowiekowi choroby.

Niedoceniane bywa niebezpieczeństwo, grożące człowiekowi ze strony much. Nie tylko, że są to wysoce nieapetyczne owady, sadowiące się z zadowoleniem na wszelkiego rodzaju brudzie i masach cuchnących, które na łapkach, skrzydełkach i pyszczku przenoszą z miejsca na miejsce, a więc na produkty spożywcze w kuchni, szpitalni, na czystą bieliznę w sypialniach, ale przedstawiają one niebezpieczeństwo w tem znaczeniu, że zdolne są przynieść drobnoustroje chorób zakaźnych, jak gruźlicy, czerwonki, duru brzuszego, cholery i t. p. i tym sposobem sprzyjają szerzeniu się tych chorób.

Muchy wywołują też choroby przyrzane. Zdarza się nierzadko, że zjawia się u lekarza chory z obrzękniętą twarzą lub ręką, skarżąc się, że go jakaś zjadliwa mucha ukąsiła.

Sama mucha nie jest jadowitą, jad jednak zbiera gdzieindziej i przez ukąszenie zaszczepia go człowiekowi. Szczególnie niebezpieczne są te muchy, które sadowią się na trupach i stąd przez ukąszenie przenoszą bakterje gnilne. Również karbunkul,

kończący się często śmiercią u człowieka, ma to samo źródło pochodzenia.

Co przeciw tej pladze much uczynić wypada? Przedewszystkiem chronić siebie samego trzeba przez zabijanie każdej zapomocą zawsze jeszcze oddającej dobre usługi klapki na muchy. Wiosną można tą drogą dobre wróżyć sobie wyniki, każda bowiem mucha-samiczka od połowy kwietnia do połowy września daje życie 5,598,720,000,000 muchom! Jedna mucha może przenieść na sobie od 550 do 6,600,000 bakteryj. Zasadniczo walka z muchami polega na tępieniu miejsc wylęgania, a więc jaj i larw.

Dbać też należy o możliwie szybkie niszczenie ich w kuchni, o usuwanie odpadków kuchennych, resztek jedła, padłych zwierząt. Ustępy, nie posiadające kanalizacji, należy szczelnie zakrywać. Śmiecie, to główne siedlisko wylęgania much, winny być możliwie często usuwane, sama skrzynia do śmieci utrzymana czysto.

Z uwagi na wielkie niebezpieczeństwo rozmnażania się bakteryj na pokarmach, należy je zabezpieczać przez przechowywanie pod kloszami o gęstej siatce drucianej lub szklanemi.

Pomieszczeń zimnych i przewiewnych muchy unikają.

W imię dobra więc własnego należy tępić muchy tak, aby ani jedna nie znalazła schroniska w mieszkaniu naszym!

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

JAK DŁUGO TRZEBA SYPIAĆ?

Znany chirurg i pełen polotu pisarz dr. Karol Ludwik Schleich powiedział raz: „Prześpij, jeżeli posiadasz talent do tego, spokojnie całą połowę swego życia, przeżyjesz w dwójnasób drugą jego połowę”. W powiedzeniu tem tkwi mądra ocena ważnego i niedocenianego, zwłaszcza przez młodzież i nierozumnych wychowawców, środka wypoczynkowego i krzepiącego, jakim nas obdarzyła natura na pożytek ciała i duszy. Dla dzieci i młodzieży życie posiada tyle uroku, że dla ułożenia ich do snu wypada codziennie walkę z niemi toczyć. O tyle trudniejszym bywa ranne wstawanie. Zarówno podnieta, jak i zmęczenie wyczerpują się i sztuką jest obydwie te przejawy doprowadzić do równowagi tak, jak tego wymaga życie praktyczne.

Snu nigdy nie bywa za dużo. Potrzeby snu nie można utożsamiać z lenistwem. Kto

pragnie snu, ten go potrzebuje. Wielu doznałoby więcej radości życia i byłoby mniej nerwowy, gdyby się należycie wysypiali.

Sen od północy uważany bywa za najbardziej krzepiący. To nie jest słuszne. Główny nacisk kłaść należy na potrzebną długość snu. Wszak po północy już zaczyna się życie wielkomięskie, a z niem hałasy wszelkiego rodzaju, rodzi się światło dzienne, a wszystko to odbiera spokój, potrzebny dla snu. Przez sztuczne zasłony okienne można stłumić światło, hałasu usunąć się nie da. Dla spokojnego snu ważną jest rzeczą nieprzeładowywanie żołądka przed ułożeniem się do łóżka.

Sen po obiedzie stanowi dla niektórych środek pobudzający do pracy, a nawet zdolności do pracy wogóle, dla innych nie ma on znaczenia; ci śpiąją nocą lepiej bez drzemki popołudniowej. Oczywiście, jeden i ten sam kapelusz nie na wszystkie głowy pasuje.

R Ó Ż N E

WITAMINY I SŁOŃCE.

Witaminami nazywamy substancje, których wartość pod względem odżywczym w grę nie wchodzi, których brak jednak w pokarmach powoduje poważne zaburzenia w organizmie. Nie udało się dotychczas ustalić, czy są to ciała chemiczne, ustalono natomiast, że odgrywają one w życiu człowieka rolę bardzo poważną i o tem wątpić nie wolno. Jest rzeczą niezawodną, że krzywica czyli t. zw. choroba angielska zależy od braku pewnych witamin w pożywkach, jakie znajdujemy w tranie.

Pod wpływem niektórych czynników chemicznych, mechanicznych i ciepłotnych mogą pożywki utracić witaminy i stać się nieodpowiednimi. I tak ryż np. traci witaminy przez polerowanie go. Jarzyny polecą się nie gotować z wodą, lecz poddawać działaniu pary po dodaniu do nich tłuszczu. Skoro jarzyny gotuje się z wodą, tej ostatniej, jako zawierającej sole odżywcze, wylewać nie wolno, ale należy spożyć ją łącznie z warzywami.

Wszystkie świeże pożywki naturalne posiadają witaminy. Jedynie wewnątrz ziarn zbożowych pozbawione ich jest prawie zupełnie. I dlatego zarówno ryż polerowa-

ny, jak i chleb z bardzo białej, delikatnej, mąki, są wprost groźne. Chleb z pełnego ziarna (czarny), surowe owoce, warzywa: oto co jadać należy, by dostarczać organizmowi witamin.

Ciekawą jest rzeczą, że pod wpływem słońca lub promieni, pochodzących ze sztucznego słońca górskiego (lampy kwarcowej), niektóre substancje przechodzą w witaminy. Od lat tysięcy znana nam jest siła lecznicza słońca, dopiero ostatniemi jednak czasy ustalono, że pod wpływem promieni jego mogą tworzyć się w organizmie witaminy. W zapobieganiu zatem lub leczeniu chorób, np. krzywicy, chodzi nie tylko o dostarczanie organizmowi z pokarmami witamin, ale również przez pobyt na słońcu i powietrzu o pobudzenie organizmu do wytwarzania w nim tych życiodajnych substancyj!

ILE ŻYCIA JESZCZE NAM POZOSTAŁO?

Pytanie to niejednym już sobie postawił. Mało jednak kto wie, że można sobie samemu na nie odpowiedzieć, trzeba tylko ściśle oprzeć się na mądrości doświadczalnej matematyków, wyliczających długość życia dla towarzystw asekuracyj-

nych. Panowie ci dobrze wiedzą, że, o ile ktoś zdrowy dożył pewnego wieku, posiada też widoki jeszcze pewną ilość lat przeżyć. Oblicza się to według pewnego prawidła, opartego również na danych, zaczerpniętych z doświadczenia. Nie są one jednak miarodajne dla dzieci do lat 12 i starców ponad lat 80.

Wyliczenia prowadzi się w sposób następujący. Od cyfry 86 odlicza się wiek przeżyty i różnicę dzieli na 2, otrzymany stąd iloczyn wskazuje, ile według wszelkiego prawdopodobieństwa pozostaje jeszcze lat do przeżycia. Jeżeli np. ktoś ma lat 50 i z powodu jakiejś nieprzewidzianej choroby nie umrze, ma widoki $(86 - 50 = 36 : 2 = 18)$ dożycia do 68 roku. Skoro to nastąpi i osobnik będzie

się czuł zdrowym, ma nowe widoki $(86 - 68 = 18 : 2 = 9)$ przeżycia jeszcze lat 9 czyli dożycia do 77 lat.

JAK NARODY, MÓWIĄC, GESTYKULUJĄ.

Pewien uczony francuski ogłasza wysoce ciekawe swoje spostrzeżenia, dotyczące sposobów, w jaki rozmaite narody wciągają ciało swe w akcję w czasie mówienia. Według niego Niemcy, rozmawiając, wprowadzają w ruch oczy, Amerykanie operują wzrokiem, Włosi, siedząc, wprowadzają w ruch wahadłowy nogi, Francuzi — końce stóp, zginając je i wyprostowując, Anglik rozmawia, trzymając fajkę w ustach, Rosjanin wymachuje głową, potakując od czasu do czasu, Chińczyk gestykuluje palcem wskazującym, Hiszpanie — pięścią.

TRAFNE ZDANIA

Dr. Herman Boerhaave, urodzony d. 31 grudnia 1668 r. w Holandji, uchodził za największego lekarza i przyrodnika XVII wieku. W szeregu niezliczonych prac naukowych jego „Wskazówki pouczające dla lekarzy” przetłumaczone zostały na wszystkie języki. Miasto Leiden, dla uczczenia pamięci jego, umieściło w kościele Ś-go Piotra jego popiersie, u spodu którego widniał ulubiony i często powtarzany przez niego frazes: „Simplex sigillum veri” (prostota jest oznaką prawdy).

Po śmierci Boerhaave'a pozostał jeden wielki tom in folio, opieczętowany, na którym umieszczony został napis, że zawiera on wszystkie tajemnice sztuki lekarskiej. Nabył go za bardzo dużą sumę pewien Anglik, który, gdy księgę odpieczętował, znalazł jedną tylko kartę zapisaną treści następującej:

„Nie trzymaj nóg zimno, ani ciepło głowy,
„Nie zapychaj kiszek, będzie żywot zdrowy”.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Wzajemność.

— Lekarz, któremu krawiec dostarczył źle wykonany garnitur, zwrócił go, komunikując, iż ni gdyby go na siebie nie włożył.

Gdy wkrótce potem obaj spotkali się na po grzebnie jednego z pacjentów lekarza, krawiec zwrócił się do niego ze słowami: „Pan doktor jest szczęśliwszy ode mnie. Panu sknoconego towaru nikt zwrócić nie może!”

Lekarz teatralny.

— Lekarz teatralny, powiada Saphir, jest tym, który ludzi pracujących na deskach (oczywiście teatralnych) sprowadza z desek na deski.

Dumoulin.

— Gdy znany powszechnie lekarz, prof. Dumoulin, leżał na łożu śmiertelnym, otoczony gro nem powag lekarskich, a, umierając, głosił, że pozostawia po sobie 4-ch wielkich lekarzy, każdy z obecnych myślał, że to właśnie jego ma na myśli. Tymczasem prof. Dumoulin lekarzami tymi nazywał: wodę, powietrze, ruch i dietę...

Uroda kobieca.

L e k a r z do męża chorej: Nie mogę tego przed panem ukryć, że żona pańska nie podoba mi się!...

M a ż: Panie doktorze, mamy więc jednakowy gust!

ODPOWIEDZI OD REDAKCJI

Uwaga. Szanowni czytelnicy proszeni są o jak-najszerze korzystanie z powyższego działu.

Pani Irenie S. Ze znajdujących się na rynku naszym odkurzaczy możemy polecić jedynie „Electrolux”. Zaopatrzony w hermetyczny worek do kurzu, stanowi on jedyny dziś przyrząd odkurzący, który odpowiada wszystkim wymogom higieny.

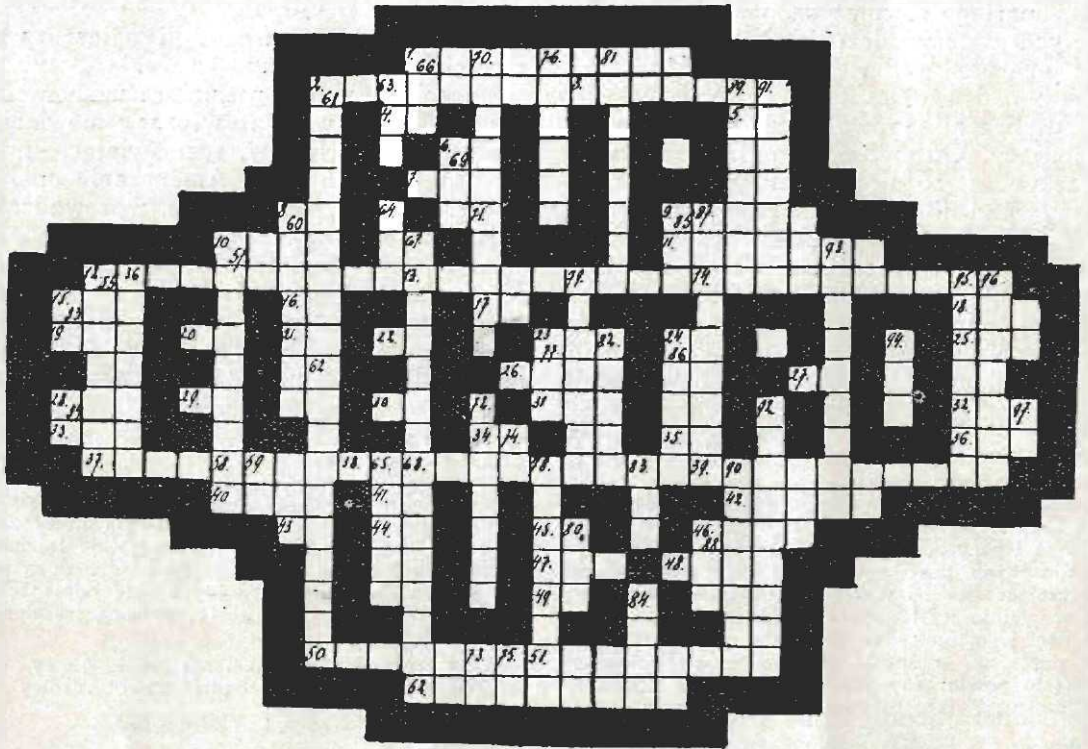
Panu J. S-kiemu. Za słowa otuchy serdecznie dziękujemy. Starać się będziemy pismo nasze uczynić najbardziej interesującym i pouczającym.

Pani Zołji z Sosnowca. Czyniąc zadość żądaniom Pani, podamy w Nr. najbliższym artykuł o kulturze ciała oraz rysunki, wskazujące jak prowadzić należy ćwiczenia cieleśne.

Panu Rayskiemu w/m. Co się tyczy odkurzaczy, to powołać się możemy na jedną z odpowiedzi tu danych. Wypożyczanie odkurzaczy nie jest ze względów zdrowotnych pożądane, można bowiem z mieszkań zakażonych przenosić zarazę do innych lokali.

KRZYŻÓWKA DO NAGRODY

ułożyła Al. B.



Za pierwsze trafne rozwiązanie niniejszej krzyżówki redakcja „Hygieny życia codziennego” przeznaczą dla Warszawy 1 nagrodę; „Z fali na falę” Wacława Sieroszewskiego, dla pozostałej części Rzeczypospolitej 2 nagrody: „Matki” Ignacego Dąbrowskiego i „Wędrowiec” Ferdynanda Hoesicka.

ZNACZENIE WYRAZÓW.

Wyrazy poziome:

1. Tytuł poematu Słowackiego. 2. Mitologiczny potwór. 3. Miejscowość kąpielowa w Saksonii. 4. „W” po niem. 5. Król po włosku. 6. Nuta. 7. Odmiana księżycy. 8. Pozdrowienie dziecinne. 9. Inaczej „dość”. 10. Stolica Egiptu. 11. Miejsc. kąpielowa we Francji. 12. Represja cenzury prasowej. 13. Taniec. 14. Wielki uczonec francuski XVII wieku. 15. Wydzielina skóry. 16. „Do” w jęz. martwym. 17. Spółgłoska fonet. 18. Przyjaciel Mickiewicza. 19. „Kocham” w jęz. martwym. 20. Karta. 21. Inaczej ofiaruje. 22. „Aby” w jęz. martwym. 23. Szkodliwy owad. 24. Zaimek wskazujący. 25. Inicjały zagranicznej misji społecz. 26. Południe po franc. 27. Skrót używany w odcinkach powieściowych. 28. Litera grecka fonet. 29. Nuta. 30. Miara powierzchni. 31. Zaimek wskazujący. 32. Wadliwy układ oczu. 33. Zaimek wskazujący. 34. Przedimek. 35. Zaimek wskazujący. 36. Imię cyganki z pow. Kraszewskiego. 37. Przedmiot, który przynosi szczęście. 38. Zabieg przeciw szerzeniu choroby. 39. Słynny generał polski. 40. Sędzia turecki. 41. Przedimek niemiecki. 42. Współzawodnik inaczej. 43. Skrót tytułu rodowego. 44. Bożek egipski. 45. Nuta. 46. Lekka materja. 47. Miejsc. kurac.

w Prusach. 48. Ugoda inaczej. 49. Skrócone „jego”. 50. Człowiek pozbawiony barwnika. 51. Odstępca. 52. Zasada białkowa związków chemicznych.

Wyrazy pionowe:

53. Pozdrowienie dziecinne. 54. „I” w jęz. martwym. 55. Zebranie kilku osób działających w imieniu większego zgromadzenia. 56. Mebel. 57. Wyspa w Japonii. 58. Inicjały imienia i nazwiska wielkiego poety polskiego. 59. Pozycja buchalteryjna. 60. Uczestnik walki byków. 61. Zabawa karnawałowa. 62. Imię żeńskie. 63. Rzeka w Afryce. 64. Skrót „spółki akcyjnej”. 65. Inaczej straż. 66. Kupon. 67. Miasto w Albanii. 68. Bezrząd inaczej. 69. Dół inaczej. 70. Rzeka w Polsce. 71. Wyspa mitologiczna. 72. Przylądek na południowym wybrzeżu wyspy Cypru, gdzie niegdyś znajdowała się świątynia i gaj Wenery. 73. „Czy” po niem. 74. Zaimek rodz. męsk. 75. Moneta franc. fonet. 76. Rzeka w Afryce. 77. Podanie. 78. Depesza inaczej. 79. Miasto nad Bugiem. 80. „Kocham” w jęz. martwym. 81. Port turecki. 82. Szerokie ujście rzeki, tworzące zatokę morską. 83. Część doby. 84. Opar. 85. Część figury geometrycznej. 86. Zaimek wskazujący. 87. Grecki bóg sztuki lekarskiej. 88. Ukrop inaczej. 89. Aktor inaczej. 90. Gra ogrodowa. 91. Grecka bogini uprawy ziemi. 92. Postać ludzka jako motyw architektoniczny. 93. Imię żeńskie obecnie mało używane. 94. Sport zimowy. 95. Część rycerskiej zbroi. 96. Rzeka w Afryce. 97. Przedimek.

Rozwiązania należy nadsyłać do dn. 28 sierpnia r. b. pod adresem redakcji.

M. ARCT

ZAKŁADY WYDAWNICZE SP. AKC.

W WARSZAWIE

POLECAJĄ SWOJE WYDAWNICTWA Z ZAKRESU HYGIENY I SPORTU:

Hygiena szkolna. Podręcznik dla szkół, nauczycieli i lekarzy szkolnych, pod redakcją d-ra St. Kopczyńskiego. 836 str.
Cena zł. 16.—

Hygiena sportu. Dzieło zbiorowe, pod redakcją dr. T. Herynga i dr. W. Osmólskiego. Z rycinami. Zł. 3.40.

Noll dr. Żarys anatomji, fizjologii i higieny. Zł. 3.—

Wernic L. Zasady anatomji, fizjologii i higieny. Wyd. III. Zł. 3.40.

Wolberg L. dr. Krótka anatomja ciała ludzkiego. Zł. —.45.

Podręczniki sportowe w obrazach. Są to b. ładne i praktyczne atlasiki, opracowane przez specjalistów, podające zasady i wskazówki lekkiej atletyki w sposób poglądowy, zapomocą licznych fotografii i zwięzłych objaśnień.

Po zł. 1.20.

1. Biegi I, średnie i trwałe.
2. Biegi II, krótkie i z płotkami.
3. Boks A. Walka na dystans I.
4. Boks B. Walka na dystans II.
5. Boks C. Walka w zwarciu
6. Boks D. Ćwicz. przy piłce i worku.
7. Jazda na nartach
8. Skoki narciarskie
9. Masowanie ciała
10. Rzut kulą.¹
11. Rzut dyskiem i oszczepem
12. Samoobrona.
13. 14. Siermierzka na szable. (Zł. 2.40).
15. Zapaśnictwo I, postawa stojąca.
16. Zapaśnictwo II, walka w parterze.
Dalsze tomiki w przygotowaniu.

Anatomiczne modele rozkładane. Kolorowe obrazki, pokazujące budowę i wewnętrzne organa ciała ludzkiego.

Ciało kobiety, model rozkładany 3—

Ciało mężczyzny, model rozkładany. 3.—

Budowa ciała ludzkiego, 5 dużych tablic kolorowych, rozkładanych na części z tekstem d-ra L. Wolberga 6—

Budowa ciała kobiecego, jak wyżej. 6.—

Łazarowicz K. dr. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach. Z 60 ryc. Zł. 1.50.

Atlas do pierwszej pomocy, kieszonkowy, kolorowy. Zł. 3.—

Kultura ciała kobiecego. Opracowana przez Dorę Menzler. Powinna się znajdować w posiadaniu każdej dziewczyny i kobiety, gdyż daje wskazówki wyrobienia wszystkich mięśni ciała, przy jednoczesnem zdobyciu zgrabnej figury i zręcznych ruchów. Po zł. 1.20.

- I. Wzmocnienie mięśni grzbietu.
- II. Wzmocnienie mięśni brzusznych.
- III. Gimnastyka klatki piersiowej
- IV. Wzmocnienie bocznych mięśni tułowia.
- V. Ćwiczenia odprężające.

Gimnastyka rytmiczna. Doskonały podręcznik dla dzieci i dorosłych, podług tekstu Ireny Popard opracowała K. Muszałówna.

Treść: Ćwiczenia, stosowane w celu schudnięcia. Ćwiczenia, mające na celu rozwinięcie wąskiej klatki piersiowej, wyprostowanie karku i zgarbionych pleców. Ćwiczenia dla dzieci.

Ćwiczenia rytmoplastyczne.
Z 95 rycinami. Zł. 4.—

KSIĘGARNIA M. ARCTA WARSZAWA

NOWY-ŚWIAT 35.

Posiada wszelkie książki z zakresu medycyny, higieny, sportu, przyrody oraz bogato zaopatrzony skład w wydawnictwa polskie i zagraniczne ze wszystkich dziedzin.



KAWA HAG BEZ KOFEINY

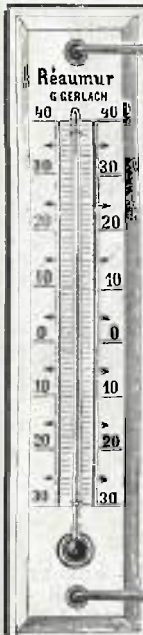
jest kawą ziarnistą przedniego gatunku,
z której patentowanym sposobem usunięto kofeinę
szkodliwą dla zdrowia.

ZAPAMIĘTAJ SOBIE NASTĘPUJĄCE
STOPNIOWANIE:

LEPSZY,
DOBRY,

???

(TRZECI STOPIEŃ ZNAJDZIESZ NA STRONICY DRUGIEJ).



G. GERLACH – WARSZAWA,

OSSOLIŃSKICH 4.

TERMOMETRY
POKOJOWE I LEKARSKIE.

BAROMETRY
HYGROMETRY.

L U P Y
TRYCHINOMETRY.

M I A R Y
WAGI PRECYZYJNE.

NAJLEPSZE
AMERYKAŃ-
SKIE
MASZyny
DO PISANIA



„UNDERWOOD“.

MASZyny DO POWIELANIA.

BIURKA, STOLIKI,
WIECZNE PIÓRA
„WATERMAN“.



S I N T I N
TĘPI PCHŁY, MOLE I T. P. OWADY.

środek ten w użyciu okazał się skuteczny zwracamy się do WPanów z prośbą o odwrotne wysłanie nam pocztą jeszcze 100 paczek tegoż „TANATOLU” według załączonej przy niniejszym etykiety, nie innego.
Włocławek.

Wypróbowany w swoim czasie przeze mnie „TANATOL” okazał się w skutkach wspaniały.
Radom, Lubelska 48

WSZĘDZIE DO NABYCIA!
LABORATORJUM CHEMICZNO-KOSMETYCZNE
J. SROCZYŃSKI i S-ka Sp. z ogr. odp.
Warszawa, Eiektoralna 21, tel 65-11.

KILKA DOBROWOLNYCH ZAŚWIADCZEŃ O SKUTECZNOŚCI NASZYCH WYROBÓW:

Niniejszym zaświadczamy, że nabyte u WPanów ich wyroby jak: „ORWIN” przeciw myszom i „TANATOL” przeciw karaluchom okazały się bardzo skutecznymi w użyciu.

Warszawa.

Magistrat m. st. Warszawy
Szpital Św. Łazarza.

Uprzejmie proszę o łaskawe wysłanie za zaliczeniem trucizny na myszy i szczury pod nazwą „ORWIN”, która wzięta u Sz. Panów przed paru miesiącami dokładnie wytępiła mi wszystkie szczury.

Maj. Bezwodne
z. Grodzieńskiej.

JERZY WOSZCZYNIN
Obywatel Ziemiański.

W swoim czasie zakupiliśmy u WPanów 100 paczek „TANATOLU”, ponieważ w Sz. Panów przed paru miesiącami dokładnie wytępiła mi wszystkie szczury.

„GLEBA”
Spółka Ziemiańska Producent. Cykorji
RUTKOWSKI, LISSOWSKI & S-KA.

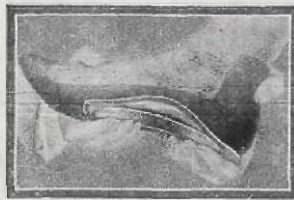
WŁ. FENIGSTEIN

ZDROWE NOGI SĄ NIEZAWODNYM WARUNKIEM DOBROBYTU

METODA D-RA SCHOLL'A PIELEGNACJI NÓG PRZYNOŚI NATYCHMIASTOWĄ ULGĘ I USUWA WSZELKIE DOLEGLIWOŚCI



D-ra Scholl'a „Zino-Pads” na odciski, nagniotki i zgrubienia skóry. Ochroniają od nadmiernego ciśnienia i tarcia i są łatwe w zastosowaniu, bo same przez się przyklejają do ciała. — Przyłożyć ulgę natychmiastowa.



D-ra Scholl'a „Foot-Eazer”. Sprężysta i elastyczna konstrukcja tej wkładki działa kojąco na nogę, ciało i nerwy. Przywraca nodze jej normalną pierwotną możliwość działania.
Polecamy specjalnie na t. zw. „plattusy”.



D-ra Scholl'a „Anterior Metatarsal” przywraca przedniej części stopy jej pierwotne położenie i podpira równocześnie całe podbicie nogi wzdłuż. Rozsuwa skupione i nienaturalnie zgięte palce.

WSZYSTKIE WKŁADKI MOGA BYĆ NOSZONE W KAŻDEM OBUWIU.

CIERPISZ NA NOGI — NIE ZWLEKAJ.

BEZPŁATNE PORADY SPECJALISTÓW-ORTOPEDYSTÓW W G METODY
D-RA SCHOLL'A UDZIELA MAGAZYN ARTYKUŁÓW ORTOPEDYCZNYCH
MARSZAŁKOWSKA 154. A

BROSZURKI OBJAŚNIAJĄCE BEZPŁATNIE.

THE SCHOLL MFG. Co LTD. LONDON

ODDZIAŁ W WARSZAWIE.



*Będiesz
piękną używając*

ELIDA

SAVON IDEAL

Czyste i łagodne, wytwornie perfumowane

FABRYKI PRZETWORÓW TŁUSZCZOWYCH S. A.
W TRZEBINI / WYROBY PERFUMERJI ELIDA

Proszę mi nadesłać bezpłatnie jedno próbne mydło ELIDA IDEAL.

Nazwisko: **50**

Adres:

Wypełniony powyższy kupon prosimy nalepić na pocztówkę i nam nadesłać.