

STUDJUM
 WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
 KTO CHCE DŁUGO ŻYĆ, MUSI UMIĘC ŻYĆ JAKOBY
 WYCHOWANIE FIZYCZNE

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,
 Łż się zepsujesz.
 (JAN KOCHANOWSKI).

TREŚĆ:

1. Niewidzialne środki odżywcze	Str. 3
2. Banany, jako środek wysokowartościowo-odżywczy i leczniczy	" 7
3. Promienie świetlne, witaminy a krzywica	" 9
4. Różne:	
a) Jakim lekarz być powinien	" 10
b) Czem jest ziewanie	" 11
c) Jak powstaje życie	" 11
5. Wskazówki praktyczne:	
a) Nil nocere (nie szkodzić.)	" 12
b) Przyczyny otyłości	" 12
d) Cyfry, które mówią same za siebie	" 12
e) Pomarańcze, jako środek nasenny...	" 13
f) Hygieniczny szeptacz telefoniczny	" 13
6. Odcinek: „Bajka o księżniczce i kominiarzu” wiersz Alicji Budzyńskiej.	
7. Trafne zdania	" 14
8. Kącik humorystyczny	" 14
9. Odpowiedzi od redakcji	" 14
10. Rozwiązanie krzyżówek	" 14
11. Ogłoszenia.	



WYCHODZI 15-go KAŻDEGO MIESIĄCA



JEJ MARZENIE A JEGO OBOWIĄZEK.....

Ona marzy o tem, żeby posiadać odkurzacz. Wie, że przyjaciółka tak bardzo chwali swego męża, który nareszcie sprowadził taki aparat. Marzy o odkurzaczu, który ułatwiłby jej pracę w domu — i skończył ostatecznie te ustawiczne kłopoty z trzepaniem, łamaniem mebli i sprzętów.

Jego obowiązkiem jest ułatwić jej najtrudniejszą bodaj robotę na świecie: prowadzenie gospodarstwa domowego — i kupić jej także odkurzacz.

Obowiązkiem jego jest jednak przed wyborem odkurzacza obejrzeć Electroluxa. — Electrolux to więcej niż odkurzacz. — Electrolux to metoda wprowadzona w gospodarstwo domowe.

Jego obowiązkiem jest wiedzieć, że różnica między odkuraczem zwykłym a Electroluxem — to różnica między szmatą a szczotką. — Przed kupnem odkurzacza należy bardzo zastanowić się i zaprosić do siebie eksperta w dziedzinie porządków domowych, jakim jest przedstawiciel Electroluxa.

Jak zamówić pokaz u siebie w domu?

Wystarczy zatelefonować lub przestać 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, Trzeciego Maja 19.
KATOWICE, Dyrekcyjna 10.
KRAKÓW, Główny Rynek 25

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.
WILNO, Mickiewicza 5.
LUBLIN, Krak.-Przedmieście 60.
BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.



HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

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

Redakcja mieści się przy ul. Wilczej 31 m. 4. Telefon 46-26. Administracja przy ul. Krakowskie Przedmieście 4. Tel. 25-34, 25-54, 25-74 i 25-84. Konto P. K. O. 13.113.

Prenumerata wynosi rocznie zł. 4.—. Z przesyłką pocztową zł. 4.50. Numer pojedynczy zł. —.40.

Prenumeratę przyjmują również wszystkie urzędy pocztowe. Nakład 10.000 egzemplarzy.

Uwaga. Czysty dochód, otrzymany z wydawnictwa, przeznaczony będzie w całości na cele społeczne, o czym każdorazowo podawane będzie do wiadomości publicznej. *Redakcja.*

NIEWIDZIALNE ŚRODKI ODŻYWCZE

(ODCZYT WYGŁOSZONY PRZEZ RADIO W D. 10.IX 26 R.).

Pożywienie człowieka, jak to ogólnie doniedawna było przyjmowane, składać się winno zasadniczo z następujących odżywczych wartości kaloryjnych: białka, tłuszczów i węglowodanów. Sole i woda, twierdzono, odgrywają tu rolę podrzędną. Wszystkie pozostałe substancje traktowane były pod względem odżywczym po bieżnie.

Dopiero później zaczęli fizjologowie bardziej oceniać wartość korzeni, substancji aromatycznych, kwaśnych i drażniących; dalej jeszcze przyszły pod rozwagę zczyny (fermenty), które dla sprawy trawienia i przemiany materij posiadały znaczenie pierwszorzędne.

Nowszemi czasy w zakres niezbędnych dla równowagi organizmu substancyj odżywczych weszły jeszcze witaminy, nazywane wartościami życiowymi w przeciwieństwie do tamtych, zwanych wartościami spalinowemi. Pod tym ostatnim względem, t. j. witamin, usprawiedliwione jest zestawienie odżywiania człowieka z odżywianiem rośliny. Roślina żyje powietrzem, wodą i solami i przy pomocy czynników i energii niewidzialnych—zaczynów oraz innych produktów, które musi sama w komórkach swych wytwarzać, wykonywa najbardziej zawile prace odbudowy swej, prace, które organizmowi ludzkiemu za ledwo w drobnej części są dostępne. Roślina w kierunku tym wykonywa pracę o wiele doskonalszą, niż

człowiek i zwierzę: wytwarza ona na drodze chemicznej tłuszcze, węglowodany, białko oraz inne, bardzo ważne dla odżywiania człowieka substancje nader prostemi, niewidzialnymi środkami i energjami, gdy człowiek i zwierzę dla wyżywienia swego wszystkie te substancje musi dla siebie zdobywać ze świata go otaczającego. Człowiek zatem jest zależny od rośliny, jest związany z naturą i żyć z nią musi w najgłębszej wspólnocie. I dalej jeszcze, odżywianie człowieka związane jest ze światłem słonecznym, z powietrzem, które nas otacza. Człowiek nie jest istotą samodzielną, ale przez swe odżywianie i wszystkie swe przejawy życiowe po tysiącokroć związany jest z całym wielkim biegiem natury.

Nie od rzeczy więc będzie choć w krótkich zarysach poznać cały ten stosunek, który zapomocą tysiącznych niewidzialnych nici wiąże się w całość, by stworzyć niewidzialne siły spaleninowe i życiowe, by zrozumieć, jak cudownem jest życie ludzkie i jak wielką odgrywają w niem rolę te niewidzialne substancje odżywcze o różnorodnym wielce charakterze, że wspomniemy: zczyny (fermenty), witaminy, hormony, katalizatory, substancje drażniące, pewne składowe części powietrza i światła, jakkolwiek te ostatnie nie posiadają własności substancyjnych.

Ażeby scharakteryzować fermenty i ich

doniosłe znaczenie ogólne, dość byłoby powiedzieć, że „bez fermentów niema życia”, choć przyznać musimy, że materia tych fermentów jest nam dotychczas nieznaną. Znamy jedynie ich reakcje oraz wpływ ich na inne ciała. Fermenty poznajemy nie z wyglądu ich, lecz ze sposobu ich działania; same one są dla nas niedostrzegalne. W życiu komórek roślinnych i zwierzęcych, pełnem tajemniczości, fermenty wypełniają jedną z najważniejszych zadań: stanowią one niejako z ukrycia działający czynnik chemiczny, który, mimo swej drobnej nad wyraz ilości, zdolny jest wykonywać najbardziej zawiłą pracę w odbudowie rośliny, w przemianie substancji roślinnych.

W życiu roślin i zwierząt niema przejawu, któryby nie był zależny od współudziału zaczynu. Można z całą pewnością przyjąć, iż każda żywa komórka w zarodku swej (protoplazmie) zawiera fermenty, które wykonywają wysoce skomplikowane i okryte głębią tajemnicy jeszcze dla badaczy-przyrodników prace chemiczne. Budu-

ją one i niszczą, wydobywają z siebie siłę i energię, dając zaczątek nowym reakcjom chemicznym. W przejawach tych odzwierciedla się życie, które jest wszak wyrazem siły, wytwarzającej się w naszych komórkach. Zatrzymanie czynności fermentów jest zatrzymaniem życia, jest śmiercią.

Gorąco (wysoka ciepłota) niszczy fermenty i dlatego gotowany owoc i warzywa pozbawione są fermentów. Ponieważ jednak, jak to powiedziano wyżej, fermenty odgrywają w trawieniu u człowieka wielką rolę, wypływa stąd jasno przewaga diety, złożonej z pożywek surowych i potraw, przyrządzanych przy niskiej temperaturze.

Śród fermentów, posiadających wpływ na odżywianie człowieka, wspomnimy przede wszystkim ptyalinę, znajdującą się w ślinie i posiadającą własności przerabiania krochmalu na cukier. W żołądku ferment pepsyna przeprowadza pożywki białkowe w stan rozpuszczalny i łatwo wsysalny. Pod wpływem fermentu trzustkowego—pankreatyny, tłuszcze ulegają rozpadowi;

BAJKA O KSIĘŻNICZCE I KOMINIARZU

W empirowym salonie, na złotym stoliku
Figurek z porcelany stało tam bezliku:
Rycerze, baletnice z buzią jak cukierki,
Książęta i markizy, pasterze, pasterki,
Kominiarz od sadz czarny w barwnym
lalek tłumie,
Tuż przy nim zaś księżniczka w francuskim
kostjumie,
Kominiarz w pięknej księżnej oddawna się
kochał,
I, uczuć swych nie kryjąc, wciąż wzdychał
i szlochał...
Zmiękłby nawet i kamień od tych łez
rozpaczy,
Księżniczka przecież niemi wzruszyć się
nie raczy.
Aż raz, widząc, że płyną już nakształt
potoku,
Tupnęła małą nóżką, z gniewnym błyskiem
w oku.
I rzekła: „Wstrzymaj, proszę, łez twych
gorzkich zdroje,

Gdy się sadze rozpuszczą, splamisz suknie
moje,
A to wszystko: atłasy, koronki i tiule”.
To mówiąc, fałdy rączką pogładziła czule.
„Płaczesz we dnie i w nocy, szlochasz bez
umiaru,
Niedługo z tej wilgoci dostanę kataru!...
Więc jeśli moje zdrowie masz trochę na
względzie,
Niechaj tym łez potokom wreszcie koniec
będzie!...
Przytem cały ten lament nudzi mnie
potrosze,
Ja lubię śmiać się tylko, płaczu zaś nie
znoszę.
I zresztą, jakaż smutna łez twoich
przyczyna?”
A kominiarz: „Że płaczę, twoja, pani, wina.
Stałem dawniej samotny, oparty o ścianę,
Licząc z nudów w suficie kreski poślacane,
Lub tafle na podłodze, znudzony ogromnie,
Gdy pewnego dnia ciebie stawiono koło
mnie.
Odtąd nie wiem, co spokój, nie wiem, co
sen znaczy.
Łzy wylewam zwątpienia pełen i rozpaczy,

we krwi działają oksydazy, jako nosiciele tlenu oraz cały szereg innych fermentów przemiany materij, jak: katalaza, lipaza, trypsyna, steapsyna i t. d., odgrywających w dalszej przemianie materij poważną rolę.

Zbliżone do fermentów i będące z niemi, jak również z solami odżywczeimi, w ciągłym niemal kontakcie są witaminy. Jeżeli mało nam jeszcze jest znana budowa chemiczna fermentów, tem mniej wiemy dotychczas o składzie chemicznym witamin. Wiadomo tyle jedynie, że występują one we wszystkich niemal komórkach żywych i że są niezbędne do zachowania zdrowia ludzkiego. Brak ich powoduje takie choroby, jak: Beri-Beri, pellagra, szkorbut, krzywica, upadek łaknienia oraz inne choroby przemiany materij. Również na zdolność wchłaniania soli wapnia i żelaza posiadają one wpływ poważny.

Z pożywek, obfitujących w witaminy, wspomnieć należy: owoce, warzywa, ziarna zbożowe, drożdże, mleko, otręby. Dłuższe gotowanie i suszenie niszczy je. Musi-

my też przyjąć, iż wzmagająca się dziś śród dzieci krzywica (t. zw. choroba angielska) ma swoje źródło wyłącznie w spożywaniu ogrzanego, sterylizowanego mleka. Ponieważ niezbędne do odżywiania witaminy ulegają pod wpływem gotowania zniszczeniu, dziś już noworodkom, obok sterylizowanego, do 65° ogrzanego, a więc pozbawionego witamin mleka, podaje się niegotowane soki owocowe, skrobaną marchew, surowe banany, jabłka. A więc i te, tak ważne dla rozrostu organizmu i utrzymania go w zdrowiu witaminy są dla oka naszego niedostrzegalne i tylko brak ich w pożywkach zdradza występowanie chorób, wywołanych awitaminozą.

Jak trudno jest istotę substancyjną witamin określić, za dowód niech posłuży fakt, że dziś już posiadamy 4 rodzaje witamin i że zdania co do ich składu wielce się różnią. Gdy jedni upatrują w nich właściwości białkowe, inni katalityczne, anorganiczne, to inni jeszcze widzą w nich zbiór substancyj o własnościach fizykalnych.

Bom cię, pani, oddawna pokochał już
skrycie,
I dziś gotów za ciebie jestem oddać życie!..
Ach, pani, kocham! kocham i z miłości
ginę!..
Oto poznaj, okrutna, łez moich przyczynę!
Zamilkł wreszcie wzruszony i czeka
z otuchą,
A księżniczka mu dumnie odpowie i sucho:
„Śmieszne są twoje żale i twoje kochanie,
Nie zapominaj, proszę, kim jesteś, mój panie!
Popatrz, jakiś ty brudny, w sadzach
unurzany,
A ja jestem z prawdziwej sewrskiej
porcelany.
Sukienkę mam różową, gorsecik zielony,
A waćpan taki czarny, taki zasmolony...
Niedobrana z nas para, mówić nawet
szkoda,
Bo przecież najważniejsza zachodzi
przeszkoda
W tym wypadku, jak widzisz, sam siebie
obwiniasz.
Jam księżniczką, twa wina, żeś tylko
kominiarz. —
A wreszcie, niema celu ta rozmowa cała,

Bom dawno już swe serce innemu oddała—
Trudno, serce nie służy, niech mnie pan
nie wini,
Widzisz, to on, tam siedzi na tej złotej
skrzyni“.
Patrzy kominiarz, patrzy i nie daje wiary,
Bo na złocistej skrzyni siedzi chińczyk
stary
I kiwa głową, skrzypiąc, że aż uszy puchną.
„Jakto?“ woła z rozpaczą „ty kochasz to
próchno?
O niegodna“!... Lecz ona przerwie mu
najśłodziej:
„Tylko mi się nie wtrącaj, to cię nie
obchodzi!
Nie będę się tłumaczyć, bo nikt z was,
niestety,
Nie jest w możności serca zrozumieć
kobiety,
Co pełna poświęcenia, (to nie próżne
słowa),
Do wszelkich ofiar dla was zawsze jest
gotowa.
A zresztą gdybyś wiedział, jaki on bogaty?
Ta skrzynia pełna chińskiej najlepszej
herbaty“.



Tym sposobem występuje na widownię nowa grupa ukrytych i niewidzianych ciał, t. zw. katalizatorów. Jakkolwiek mamy tu do czynienia z pojęciem substancyjnym, z ciałami ważkimi, są one jednak tak ni-
kłe, że w stanie materialnym są niewidoczne, nierozpoznawalne i dopiero po spaleniu większych ilości substancyj organicznych można zaledwo ślady ich otrzymać i izo-
lować z popiołu zapomocą bardzo złożonych reakcyj chemicznych. Są to zazwyczaj związki żelaza i magnanu. Działanie ich jest bardzo zbliżone do działania ferment-
tów, tak iż dość często przyjmują je za te ostatnie.

A teraz słów kilka o wpływie promieni ultrafioletowych na witaminy.

Wykonane niedawno w tym kierunku badania wykazały, że witaminy można w zupełności zastąpić promieniami ultrafioletowymi. Zwierzęta, żywione pożywkami bez witamin, pozostawały zdrowe i silne, jeżeli były poddawane działaniu promieni ultrafioletowych. W jaki sposób

ujawniają tu swój wpływ promienie niewidzialne, nikt na to dotychczas odpowiedzi nie umie, tak jak nikt zresztą nie zna sposobu działania witamin.

Dalsze jednak badania uchylily nieco rąbek owej tajemnicy. Przekonano się, iż nie potrzeba wcale nasświetlać zwierzęta, wystarczy poddać działaniu promieni ultrafioletowych same pożywki i substancje awitaminowe stają się natychmiast tak samo skuteczne i „zdrowe”, jak te, które zawierają witaminy, jeżeli zostaną wystawione na pewien przeciąg czasu na działanie tych promieni. I tak np. oliwa, wystawiona przez 1/2 godziny na działanie promieni ultrafioletowych, nabiera własności antirachitycznych i zachowuje te własności przez przeciąg 11 miesięcy. Łatwo wyprowadzić stąd wnioski, że dla całego naszego przyszłego żywienia się otwierają się wielkie perspektywy!

Widać stąd także, iż światło ogromny bierze udział w odżywianiu człowieka i choć promienie ultrafioletowe są niewidzialne i substancyjnie niematerialne, to jednak wpływają one na cały nasz proces życiowy i na nasze odżywianie nader intensywnie. Ustalono np., że świnki morskie, chowane w słońcu, potrzebują dla swego wyżywienia i dobrego wyglądu o połowę mniej, niż chowane w cieniu. Wykazał to uczony francuski, Miremont de la Roquette, który tem samem dowiódł, że słońce żywi.

Wspomnimy tu jeszcze o hormonach, spotykanych w niektórych tylko pożywkach, np. we krwi, wątrobie, nerkach, mózgu. Pomimo iż wszystkie one, spożywane w stanie ugotowanym, pozbawione są swych fermentów, przytaczamy grupę tę, jako wzór substancyj chemicznych, stale wywierających wpływ na odżywianie organizmu i przemianę materij i w najdrobniejszych dawkach ujawniających swój wybitny wpływ fizjologiczny.

Nie wolno pominąć milczeniem jeszcze pewnych soli odżywczych, które w dawkach nawet homeopatycznych wywierają

Nie rzekł słowa kominiarz, przybity tym
ciosem.
I cóż miał począć? Musiał pogodzić się
z losem.
Wiedział przecież nieszczęsny nadto dobrze
o tem,
że musi polec w walce miłości ze złotem.
Obrzuciwszy więc księżnę pogardliwym
wzrokiem,
Zszedł ze stołu złamany w milczeniu
głębokiem.
A chcąc stłumić tłące w sercu uczucia
iskierki,
Zwrócił krok do odległej w kącie etażerki
I tam biedak w cierpieniu pogrążony
srogiem
Dumał nad swej miłości smutnym epilogiem.

Noc już zwolna zapadła, cisza w saloniku,
Spi chińczyk na swej skrzyni, księżna na
stoliku.
Nagle!... trzask jakiś słyhać tam na
etażerce!...
Ach! to kominiarzowi pękło szklane serce!
Alicja Budzyńska.

ogromny wpływ na organizm ludzki, jak np. jod w pożywkach, sole wapnia, żelaza i t. p.

Na szczególną uwagę zasługują następnie środki aromatyczne, substancje, działające na zmysł węchu i smaku, kwasy roślinne oraz niektóre substancje ożywiające i drażniące. Przyjmujemy je z potrawami nie jako środki odżywcze, ale jako pobudzające łaknienie, jako działające na soki wydzielniczo-trawienne drogą pobudzenia błony śluzowej podniebienia i nosa i ułatwiające tym sposobem trawienie i przemianę materij. I tych substancyj nie jesteśmy w stanie ani uchwycić, ani zanalizować, ani też zważyć. Są one, jak tamte wszystkie, niewidzialne, dla odżywiania zaś niezbędne.

Wszystkie te wynurzenia byłyby niezupełne, gdybyśmy nie wspomnieli jeszcze o powietrzu i zawartej w niem emanacji. Wprawdzie tlen powietrza również jest niewidzialny i należałoby go z uwagi na jego wpływy utleniające, oksydacyjne, na cały proces przemiany materij, zaliczyć do pożywek niewidzialnych, to jednak ilość jego jest tak wielka, że do grupy tamtych, o znikomych ilościach substancyj zaliczyć go nie można. Natomiast na dwie inne, znajdujące się w powietrzu, substancje pozwolimy sobie tu zwrócić uwagę, a mianowicie:

na produkty rozpadu radu — emanację radową i ozon. Dla samego odżywiania emanacja radowa odgrywa zaledwo rolę podrzędną: wiadomo tylko, że przyspiesza ona przemianę materij, dla wielu jednak źródeł leczniczych posiada ona znaczenie wybitne. Niedarmo też nazywają ją „dobrym duchem“ źródeł leczniczych.

Ozon występuje w powietrzu w bardzo niewielkich ilościach i ujawnia również działanie pobudzające na ogólną przemianę materij, stąd też ludzie na czystym, zdrowym powietrzu szybko się poprawiają. Emanacja i ozon stanowią przykład tego, jak wielki wpływ zdrowotny wywierać mogą najdrobniejsze ilości substancyj gazowych na organizm człowieka.

Sledząc wszystkie te, pełne tajemniczego uroku, siły niewidzialne w całym naszym pożywieniu, posiadające tak wielkie znaczenie w naszym życiu doczesnym, musimy mimo woli przyznać, że chodzi tu więcej, niż o zwykłe przyjmowanie pokarmów, napojów i trawienie, że w naszym chlebie powszednim musi tkwić coś więcej, niż codzienne pożywienie materialne, musimy uwierzyć, że istnieje w nich część niewidzialnej, a jednak cudownej natury Boskiej, część wielkiej Jego siły twórczej!

Dr. A. F.

BANANY,

JAKO ŚRODEK WYSOKOWARTOŚCIOWY I LECZNICZY

Kto miał możność poznania roślinności zwrotnikowej, nigdy nie zapomni wrażenia, jakie wywarła na nim ogromna kultura bananów, wspaniała i podziwu godna w zestawieniu z całą roślinnością stref umiarkowanych.

Roślina bananu, wyrastająca w ciągu kilku miesięcy, osiąga wysokości 8 — 10 metrów. A jednak nie jest ona drzewem, lecz krzewem, który tak samo szybko ginie, gdy owoc jego dojrzał, jak wyrósł. Nieskończenie płodny grunt zwrotnikowy dostarcza z całą rozrzutnością wszystkich niezbędnych dla rozrostu tego olbrzyma materiałów.

Doniedawna mało u nas znany ten

owoc, dzięki licznym badaniom powag lekarskich i fizjologów żywnościowych, zjednał sobie najszerze prawa obywatelstwa w całym świecie, jako pierwszorzędną wartości środek odżywczy. U nas tylko, z przyczyn mało zrozumiałych, znalazł się na liście artykułów, którego wóz od lat kilku został wzbroniony.

Posłuchajmy, co o wartości banana mówią powagi naukowe.

Prof. Karol v. Noorden wyraża się z największym uznaniem o bananach, jako o produkcie o wysokiej wartości odżywczej i doskonałym ich spożytkowaniu. Prof. Czerny, dyr. kliniki uniw. w Berlinie, zaznacza z naciskiem, że owoc ten nadaje się

nawet dla dzieci w pierwszych latach ich życia, jako świetna, czysta, obfitująca w witaminy pożywna, jako cenna zdobycz w odżywianiu ludności.

Dr. L. Gross, dając zajmujący przegląd historyczny, powiada, że banan ceniony był już w czasach starożytnych, nawet biblijnych i należycie kulturowany.

„Musa paradisiaca” — rajska muza, takie miano naukowe nosi właściwie banan. Duże liście drzewa bananowego, jak głoszą podania, służyły Adamowi i Ewie do przykrycia ich nagosci. Banany stanowiły owoc ożywczy dla wojsk Aleksandra Wielkiego w jego pochodach. Nie ulega wątpliwości, iż hodowla drzewa bananowego w Indiach, krajach wschodnich, na archipelagu Malajskim, Oceanji pamięta czasy najbardziej odległe. Stamtąd przeszczepiona została do krajów zwrotnikowych Ameryki.

Liczne wzmianki dawniejsze i nowsze wychwalają dobry smak bananów, łatwostrawność oraz doskonały wpływ leczniczy w kaszlu, zaburzeniach w oddawaniu moczu i w sferze płciowej (Prosper Alpino 1591 r.).

Dopiero pod koniec wieku 18 zwrócono na ten owoc „boski” szczególną uwagę pod względem jego wartości odżywczych. Odtąd też zdobywa on pierwszorzędną stanowisko, jak owoc odżywczy. Dla nas posiada on tę przewagę, iż jest to jedyny owoc, który może być masowo sprowadzany ze zwrotników w stanie zupełnej świeżości.

Skład chemiczny bananu odpowiada mniej więcej składowi naszego kartofla. Zmienia się on w zależności od stopnia dojrzałości, np. obfita ilość zawartego w bananie niedojrzałym krochmalu stopniowo przechodzi w cukier rozpuszczalny.

Wartość jego odżywcza zwiększa się przez dodanie do niego masła (przy pieczeniu bananów). Gotowany z dodatkiem niewielkiej ilości cukru na kąpieli wodnej tworzy gęsty syrop, dobre oddający usługi w niezbytach oskrzelowych.

Banan dojrzały tworzy rodzaj naturalnej marmelady, ułatwiając wypróżnianie. Przetarty i uwolniony od włókien doskonały wpływ wywiera na biegunkę przewlekłą, obfitując w dużą ilość garbnika. Do dużej wartości odżywczej bananu przyłącza się jeszcze wiele innych własności leczniczych, jak zawartość w nich żelaza i witamin, a więc wpływ dobroczynny na krew i soki ustrojowe.

Bardzo ważnym jest stosowanie ba-

nanów w cierpieniach nerek. Tu wchodzi w grę, przy dużej ich sile odżywczej, brak białka i soli kuchennej. Dla odciążenia podrażnionych nerek znakomicie nadają się dni bananowe.

W artretyzmie tworzą banany doskonałe uzupełnienie diety mleczno-warzywnej, jako pozbawione ciał purynowych, to znaczy substancyj wyciągowych. Poza tem, zdaniem Hindhede, Ragnar Berga i in., banany posiadają własność zobojętniania kwasu moczowego.

Bardzo ważną rolę odgrywają jeszcze banany w jadłospisie tłuszczołów, u których dni mleczne można zastąpić bananowymi, banany bowiem cechują się wysoką sytnością, a więc zaspakajaniem uczucia głodu.

Według obliczeń rozmaitych autorów wystarczy dziennie 2 — 3 funty (ważone z otoczką).

Znany badacz Röse, próbował żyć samymi bananami, a przytem usilnie pracować. Do tego potrzeba mu było dziennie 50 średniej wielkości bananów.

Nieocenionym wreszcie bywa ten owoc rajski w chorobie cukrowej. Wiemy wszak, iż główne niebezpieczeństwo w przebiegu cukrzyca grozi ze strony zatrucia kwasami przez zbyt obfite dostarczanie białka. Zapobiegają temu „jednostronne” dni owocowo-mączne. Banan, jako owoc ubogi w białko, nadaje się tu znakomicie w stanie surowym lub pod postacią mąki. Znane są przypadki, gdzie wprowadzenie i surowe przestrzeganie dni jabłkowo-bananowych dawało wyniki znakomite.

Bądź co bądź, cukrzyca jest właśnie największym wrogiem schematyzmu. Jakkolwiek nauka przez wprowadzenie insuliny obdarzyła nas jednym z najwspanialszych środków, ustalenie jednak diety zawsze będzie stanowiło podstawę leczenia cukrzyca.

Do tych samych wyników dochodzi również prof. Richter, specjalista w kuracjach odżywczych, który powiada, że banany należą do najbardziej obfitującego w węglowodany i najstrawniejszego gatunku surowych owoców i dlatego w żywieniu chorych i zdrowych winny odgrywać poważną rolę.

W żywieniu chorych nadają się banany:

1. W cierpieniach przewodu pokarmowego, zwłaszcza w skłonnościach do przewlekłych biegunek.
2. U chorych na nerki, jako dieta nie drażniąca.
3. U otyłych. Wprowadzenie dni owo-

cowych, pod postacią bananowych, chętnie bywa przyjmowane, przy dużem bowiem uczuciu sytości dostarczanych bywa stosunkowo mało jednostek ciepłotnych.

4. U chorych na cukrzycę, u których pragniemy na przeciąg kilku dni zalecić dietę bardzo ubogą w białko, ale zato stosunkowo bogatą w węglowodany (t. zw. kuracja węglowodanami).

5. W rozmaitych postaciach obrzęków.

6. U chorych na artretyzm.

A już w żywieniu ssawców i dzieci, ze względu na niezwykłą przyswajalność i minimalne własności drażniące kiszek, posiadają banany szczególne znaczenie. To też zdania pierwszorzędných pedjatrów brzmią jednomyślnie nie tylko pod względem odżywczym, ale również pod względem leczniczym.

Co się tyczy chemiczno-fizjologicznych własności bananów, to, poza wielką wartością ich kaloryjną, ściśle przeprowadzone badania wykazały następujący skład chemiczny:

Białka	1.33%
Tłuszczu	0.25%
Rozpuszczalnych substancyj wyciągowych	22,87%
Cukru inwertowanego	10,78%
Cukru trzcinowego	8,88%
Krochmalu	2,27%
Wody	73,76%
Nierozpuszczalnych substancyj	3.35%
Kwasów	0,38%
Soli mineralnych	0,89%
Włókien surowych	0,80%

Ciekawy jest skład popiołu:

K ₂ O (potasu)	53,98%
Na ₂ O (sodu)	2,88%
CaO (wapnia)	1,09%
MgO (magnezu)	5,00%
Fe ₂ O ₃ (tlenku żelaza)	0,30%
Mn ₂ O ₃ (tlenku manganu)	0,36%
P ₂ O ₅ (kwasu fosforowego)	5,05%
SiO ₂ (kw. krzemowego)	2,19%
SO ₃ (kw. siarkowego)	3,33%
Cl (chloru)	14,40%

Popiół więc zawiera najważniejsze sole mineralne i tłumaczy tym sposobem znakomitą działalność tego owocu.

Z punktu widzenia chemji żywnościowej wprowadzenie na rynek bananów w szerokim rozmiarze należałoby powitać bardzo gorąco.

Dr. Winkel, redaktor czasopisma o żywieniu narodu, tak się wyraża o bananach.

Banan w ojczyźnie swej (wyspy zachodnio-indyjskie, Meksyk, wyspy Kanadyjskie, Afryka) jest ogólnie kultywowany, a nawet dziko rosnący krzew, którego zbioru są bardzo obfite. Niedojrzały owoc zawiera głównie krochmal, około 80% i 3 do 4% cukru. Przy dojrzewaniu sprawa przedstawia się odwrotnie: tak iż w zupełnie dojrzałym owocu znajdujemy 70% cukru, gdy zawartość krochmalu opada do 2%.

Świeży banan ma tę szczególną przewagę, że, posiadając piękną postać, cechuje się wielkimi zaletami higienicznymi. Chroniony bowiem od wpływów zewnętrznych, kurzu, robactwa i t. p. zapomocą łupiny swej, może być podawany i spożywany z apetytem przez dzieci i chorych. Aromatyczny, bardzo słabo kwaskowaty smak szczególnie przyjemny jest dla dzieci. Nawet noworodek może go ssać, a starsze dziecko nawet zjadać po kilka bananów dziennie. Pod względem dietetycznym powinien banan w żywieniu dzieci znaleźć duże zastosowanie.

Czyż, zestawivszy wszystkie te wysokecenne własności lecznicze i dietetyczne bananów, możemy się nie dziwić, że Ministerjum Handlu obłożyło banany anatema, zakazując wwozu u nas tego artykułu o pierwszorzędnem znaczeniu odżywczem, zwłaszcza dla dzieci i chorych, gdy toż Ministerjum nie sprzeciwia się sprowadzaniu najdroższych win szampańskich i innych win i likierów, które nikomu nie tylko korzyści żadnych nie przynoszą, ale przeciwnie, szkodę wielką wyrządzają społeczeństwu. Musimy też wierzyć, że władze państwowe, dbałe nietylko o kasy swoje, ale również o dobro całej ludności, w zrozumieniu ważności tego niezastąpionego w wielu razach artykułu otworzą dla bananów swe granice celne i umożliwią nabywanie go wszystkim sferom przez obniżenie stawki celnej na nie.

Dr. A. F.

PROMIENIE ŚWIETLNE, WITAMINY A KRZYWICA

Lekarz bywa nieraz w możności ustalenia przyczyny choroby przez zastosowanie pewnego środka, który sprowadza polep-

szczenie lub wyleczenie, co w nomenklaturze lekarskiej zwie się „ex juvantibus”, to znaczy: „z tego, co pomaga”. Jeżeli np. daw-

niej, gdy zarazek zimnicy był jeszcze nieznan, zwalczano malarję zapomocą chininy, można było stąd wywnioskować, podając chininę, że mieliśmy do czynienia z zimnicą. Jeżeli z doświadczenia wiadomo, że krzywicę można uleczyć z jednej strony stosując promienie świetlne, z drugiej zaś pożywienie, obfitujące w witaminy, można stąd wyciągnąć wniosek, że brak światła i witamin stoi w związku przyczynowym z powstawaniem choroby angielskiej.

Nowe, wysoce ciekawe, badania wskazują na swoisty związek, zachodzący pomiędzy światłem i pożywieniem. Przez bezpośrednie naświetlanie udaje się wcześniej czy później osiągnąć poprawę u dzieci rachitycznych, to znaczy kości miękkie lub rozmiękczone pobudzić do lepszego wykorzystania soli wapiennych z dostarczanych pożywek. Dało to wyniki dobre. Brak tych zdolności przyswajania soli wapiennych ma podstawy zewnętrzne, gospodarcze i polega na tem, że nie zawsze można dzieci często i należycie poddawać działaniu leczniczych promieni świetlnych. Obecnie więc poddaje się naświetlaniu pożywki, dotychczas biernie w zwalczaniu krzywicy, wyposażając je we własności cechujące substancje, obfitujące w witaminy. Przeciwrachityczne własności, zdobywane przez niektóre produkty odżywcze drogą dłuższego naświetlania ich promieniami ultrafioletowymi, są tak wielkie, że w znacznym stopniu przewyższają najbogatsze w witaminy pożywki. Naświetlano mleko proszkowane i zgęszczone, którem w krótkim przeciągu czasu osiągnano zupełne wyleczenie dzieci rachitycznych, co potwierdzone zostało zdjęciami roentgenicznymi.

Ażeby osiągnąć wyniki bardziej wybit-

ne, żywiono zwierzęta pożywkami, ubogimi w witaminy i wywołującymi chorobę angielską. Następnie zwierzętom, użytym do kontroli, podawano olej lniany, naświetlany promieniami ultrafioletowymi. Zwierzęta te, w przeciwieństwie do pierwszych, żywionych olejem nienaświetlanym, nie były rachityczne.

Doświadczenia rzezone pochodzą z Ameryki i były powtórzone przez lekarzy praktyków w krajach europejskich.

Wyniki otrzymane stąd budziły podziw. Ssawców rachitycznych leczono naświetlaną mieszkanką mleczną. Ścisłe prowadzona kontrola, poparta badaniami krwi i zdjęciami roentgenicznymi, wykazywała przeciwrachityczne własności mleka. Wartość tych doświadczeń podnosi jeszcze ta obliczność, że pożywki, naświetlone promieniami ultrafioletowymi, zachowują swą siłę leczniczą bardzo długo.

Jakie horoskopy praktyczne wypłyną z doświadczeń tych mogą, nie da się dziś jeszcze przewidzieć. Dla noworodków, pozabawionych piersi matczynej, otwierają się już dziś widoki zdobywania przy pomocy tych bardzo prostych środków odpowiedniego dla nich pożywienia, chroniącego ich od krzywicy, tej plagi niezliczonych tysięcy rodzin.

Obecnie liczny zastęp matek z dziećmi odwiedza przychodnie, kliniki, lecznice, by tam poddawać dzieci swe naświetlaniu promieniami ultrafioletowymi. Być może, iż niedługo wypadnie nam czekać na to, że odpowiednie zakłady przemysłowe zaczną wprowadzać do handlu wszelkiego rodzaju pożywki, poddawane uprzednio działaniu promieni leczniczych i, co zatem idzie, przewartościowane.

R Ó Ź N E

JAKIM LEKARZ BYĆ POWINIEN

W dawnych Indjach cieszył się lekarz bardzo wielkiem uznaniem. Jedną z 14 najcenniejszych rzeczy, jakie bogowie przez pomieszanie ziemi z morzami stworzyli, był uczonego lekarza.

W dawnym, jednym z najpoważniejszych indyjskich podręczników lekarskich, t. zw. „Susruta”, pisanym po sanskrycku, mieszczą się wskazówki dla lekarza indyjskiego w brzmieniu następującem: „Lekarz musi wyrzec się miłości i nienawiści, zazdrości i gniewu, lenistwa, chytrości i chci-

wości. Bacząc na wygląd zewnętrzny, winien nosić czystą, niewonującą odzież. Lekarz musi być sługą prawdy. Zarówno braminom, swym nauczycielom w sztuce lekarskiej, jak i anachoretom, t. j. pustelnikom, żyjącym w obcowaniu z Bogiem, swym przyjaciółom oraz wszystkim, którzy zwracają się do niego o pomoc, winien oddać się z takim samym poświęceniem, jakie przysługuje rodzicom. — Lekarz winien nosić włosy krótkie, paznokcie czyste i obcięte. Głównie winien unikać jakiegokolwiek zażyłości z kobietami. — Lekarz winien być urodziwy, dobrze zbudowany, łagodny, sta-

nowczy, niezrozumiały, przyjacielski, mądry, mowa jego winna być łagodną i pocieszającą, jak najlepszego przyjaciela, serce — czyste i szlachetne. Musi on być przykładem czystych obyczajów, a chorych swych bardziej kochać, niż własne rodzeństwo, przyjaciół i rodziców. Można obawiać się brata, matki, przyjaciela, ale nigdy lekarza!“

Dewizy te powinnyby złotemi czcionkami wypisać w mózgach swych wszyscy dzisiejsi lekarze!

CZEM JEST ZIEWANIE?

Niewątpliwie 99 osób na 100 nawet nie zdaje sobie sprawy, czem jest ziewanie, a już może ze świecą wypadałoby szukać tego, kto objaw ten potrafi wytłumaczyć.

Ziewanie jest to zjawisko odruchowe i przytem bardzo pożądané. Występuje ono automatycznie, gdy z pewnych względów grożą narządowi oddechowemu pewne zmiany. Polega ono na powolnym, głębokim wdechu przy szeroko rozwartych ustach i otwartej głośni. Towarzyszy mu swoisty szmer głosowy, powstający przy głębokim wdechu. Ziewanie powstaje wówczas, gdy we krwi krążącej następuje zmiana w zawartości gazów, t. zn. gdy zbyt mało z powietrza wchłonięto tlenu i dlatego krew przeładowana jest kwasem węglowym, innemi słowy, gdy pod wpływem zmęczenia wydajność oddechowa zmniejsza się, co usposabia do snu, w czasie którego wymiana gazów wogóle bywa znacznie zmniejszona.

Poza tem ziewanie bywa również oznaką, że bądź w samym ustroju wymiana gazów została upośledzona, bądź że z otaczającego nas powietrza za mało można wchłaniać tlenu. Ziewanie u osób niedokrwistych, nerwowych, histeryków wskazuje, że stan krwi pozostawia wiele do życzenia lub że nerwy, regulujące oddychanie, pracują niedostatecznie.

Dotknięty astmą ziewa, gdy z powodu utrudnionego oddychania występuje brak tlenu w krwi. We wszystkich tych przypadkach ziewanie jest sygnałem ostrzegawczym, który znika, gdy wymiana gazów odbywa się prawidłowo. W przepelnionych ludźmi teatrach, lub na licznie zgromadzonych zebraniach nie zawsze znużenie bywa oznaką ziewania. Powietrze tu ulega zepsuciu, staje się ubogiem w tlen.

Pod wpływem głębokiego, długotrwałego

ziewania daje znać organizm o swych potrzebach tlenu.

Ziewanie działa zaraźliwie, atoli w tem znaczeniu, że na sali posiedzeń stopniowo coraz więcej osób cierpi na brak tlenu w powietrzu i we krwi, aczkolwiek jest rzeczą niewątpliwą, że przy przemówieniach interesujących mniej osób ziewa, niż przy nudnych. Przedstawienia lub przemówienia ciekawe pobudzają narządy oddechowe do żywszej pracy, gdy przy widowiskach nużących przewietrzanie płuc odbywa się leniwie. Stąd też ziewanie i tu bywa oznaką zmęczenia, zapowiedzią snu.

JAK POWSTAJE ŻYCIE?

Pełne polotu umysłowego wyjaśnienie początku życia dał fizyk szwedzki, Swante Arrhenius. Zdaniem tego uczonego zaw sze powstawały już i ginęły światy, tchnące życiem i martwe planety. Chodzi tylko o to, w jaki sposób na powstających, a więc martwych jeszcze planetach powstaje życie? Arrhenius twierdzi, że z ożywionych, zamieszkałych planet przy pomocy prądów powietrznych zostają przeniesione najdrobniejsze istoty żywe, mniejsze niż jedna miljonowa część milimetra, gdzie przez wyładowania elektryczne uniesione bywają ponad atmosferę i pod wpływem ciśnienia, wywołanego promieniami słonecznymi, które się daje z łatwością ustalić, rzucane w przestworza światowe, dopóki nie spadną na jakąś planetę światową, zdolną do ich przyjęcia, gdzie dają początek wielorakiemu życiu roślinnemu i zwierzęcemu, o ile oczywiście, na planecie istnieją ku temu odpowiednie warunki.

Ciśnienie promieni słonecznych jest w stanie najdrobniejsze istoty żywe w ciągu 14 miesięcy przetrzymać na planetę Neptun, w ciągu 9,000 lat do gwiazd stałych.

Tem mniej więcej objaśnia się, zdaniem Arrheniusa, wieczny bieg życia, odpowiadający wiecznemu biegowi materji, powstawaniu i zapadaniu się światów, które powstają z cząsteczek innych światów i giną, by ze swej strony w ciągu miliardów lat dawać początek nowym światom.

Atoli kwestją otwartą zostaje nadal powstawanie materji oraz energii, niezbędnej do tworzenia tych światów i wreszcie powstanie pierwszego zaczątku życia. Na to pytanie nigdy, nawet ze strony technicznej, żaden człowiek odpowiedzi nie znajdzie.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

NIE SZKODZIĆ

„*Nil nocere*“ — przedewszystkiem nie szkodzić — jest najstarszą i najważniejszą zasadą w leczeniu. Szczególnie ważnem to jest w pewnej postaci czyraków, występujących u chorych z cukrzycą i niepoddających się żadnemu leczeniu wewnętrznemu i chirurgicznemu. W cukrzycy, ze względu na zmniejszoną odporność tkanek, nawet drobne ranki goją się bardzo źle. I dlatego słusznie przestrzegano dotąd, by w chorobie cukrowej unikać wszelkich zabiegów chirurgicznych. Dla tych zagrożonych chorych okazała się insulina środkiem zbawienym. Widoki operacyjne, po zastrzykiwaniach insuliny, poprawiły się, czyraki goją się nadzwyczaj szybko, a nawet obszerne owrzodzenia goleni pod wpływem insuliny zablizniają się dobrze.

Ostatniemi czasy przekonano się, że insulina, ten silnie działający produkt wydzieliny trzustki, nawet u chorych nie dotkniętych cukrzycą, wpływa bardzo dodatnio na sprawy owrzodzeniowe, to znaczy, że wywiera wpływ dodatni na najsubtelniejsze przejawy odżywiania komórek. Za tem przemawia i inne jeszcze bardzo ważne spostrzeżenie, które znalazło wielostronne potwierdzenie. W czasie prowadzenia leczenia insuliną daje się zauważyć często uderzające wzmoczenie łaknienia, któremu towarzyszy poprawa ogólna oraz przybieranie na wadze. I dziś mówi się już wprost o leczeniu tuczaczem zapomocą insuliny. Tą drogą otrzymywano w krótkim stosunkowo przeciągu czasu znakomite wyniki, jakich nie spotykamy przy innych metodach. Przy względnem oszczędzaniu się i opiece, tygodniowa waga ciała powiększała się o 2 kg. Poprawa ta trwała nawet po ukończeniu kuracji.

Obserwacje te wykazały, że nietylko między niebem i ziemią, ale i w organizmie każdej żyjącej istoty dużo jeszcze występuje zjawisk, o których nie tylko filozofom, ale i lekarzom się nie śniło.

PRZYCZYNY OTYŁOŚCI

Otyłość pod względem przyczynowości swej nie stanowi pewnej jednostki chorobowej, ale jest objawem chorobowym, wy-

woływany przez rozmaite zaburzenia. Niewątpliwie gruczoły t. zw. inkretorne, t. j. z wydzieliną wewnętrzną, odgrywają tu pewną rolę. Na powstawanie otyłości wpływają: gruczoł tarczowy, wyrostek szyszkiowy oraz gruczoły płciowe.

W otyłości rozróżniamy rozmaite typy: w otyłości, zależnej od zwykłego tuczenia, głównem siedliskiem tłuszczu bywa brzuch, grzbiet, kark, gdy kończyny pozostają smukłe. Otyłość, zależna od zaburzeń w wydzielinie gruczołu tarczowego, cechuje się szerokimi, grubemi stawami ręki i skokowymi oraz szerokim, grubym nosem. Otyłość, wywołana zaburzeniami gruczołu szyszkiowego, wykazuje gromadzenie się tłuszczu na biodrach, udach i ramionach.

W leczeniu otyłości należy oddać pierwszeństwo tym pokarmom, które powodują największy rozpad tłuszczu, największą przemianę materji, co ma miejsce w pożywkach białkowych, do czego najmniej nadają się węglowodany i poczęści same tłuszcze. Z ogólnem zmniejszaniem ilości pożywek u otyłych i skłonnych do tycia należy być bardzo przezornym. Istnieje granica, której przekraczać nie wolno. Nic nikomu nie zaszkodzi, jeżeli jeden dzień w tygodniu przepośc, długotrwałe jednak posty, usuwanie pokarmów, niezbędnych do odbudowy ustroju, nie są wskazane.

I dlatego w leczeniu otyłości z kuracjami głodowemi trzeba być bardzo ostrożnym, mogą one bowiem wiele szkody organizmowi wyrządzić i do celu pożądanego nie doprowadzić.

CYFRY, KTÓRE SAME ZA SIEBIE MÓWIĄ

Według sprawozdań urzędowych w roku obrachunkowym 1924/5 państwo niemieckie wytworzyło co najmniej 37,8 milionów hektarów piwa. Licząc litr po 60 fen., wypadnie, iż wydatkowano 2,268 milionów marek złotych. Jeżeli nawet odrzucić część, przypadającą na eksport, to i tak pozostanie jeszcze suma 2,247 milionów, wydanych na piwo.

Na podstawie pobranych ceł obliczyć można spożycie wina na 423 miliony, na spożycie wódek i likierów na 357 milionów, w ogólnej więc sumie otrzymamy cyfrę

3,027 milionów czyli więcej, niż 3 miliardy marek złotych!

Nie uwzględniono przytem gorzelni potajemnych, szmugłu oraz przyrządzania napojów wysokowych w domach prywatnych.

Czy my daleko odbiegamy od tej sumy, więcej, niż wątpliwe!

Ile za pieniądze te możnaby wybudować domów mieszkalnych? ile nędzy możnaby za sumy te złagodzić, ile cel pustych byłoby w więzieniach karnych, o ile mniej tragedjy rodzinnych?

POMARAŃCZE JAKO ŚRODEK NASENNY

Nadchodzą z Anglii wiadomości, iż spożycie tych wspaniałych, orzeźwiających owoców południowych wciąż wzrasta wśród wszystkich warstw społecznych, przyczem zwraca się szczególną uwagę na ich odświeżające i wysoce dodatnie działanie na narządy trawienia, oraz jako na środek ochronny przeciw rozmaitym schorzeniom. Jakkolwiek poglądy te nie dadzą się naukowo usprawiedliwić, to jednak duża m. in. zawartość w nich witamin musi być miarodajną dla ich wartości dietetycznej. Spożycie pomarańczy ma działać również uspokajająco na układ nerwowy i dlatego też zalecane one bywają jako środek nasenny, wywołujący sen spokojny. Z uwagi

na swój smak przyjemny i zupełną nieszkodliwość każdy może go, jako środka nasennego, na sobie wypróbować.

HYGIENICZNY SZEPTACZ TELEFONICZNY

Wiadomo nie od dziś, iż w chorobach płucnych (gruźlicy), błonicy, influenzy istnieje sposób zarażania t. zw. kropelkowy, to znaczy, że osoby, dotknięte temi chorobami przy mówieniu, chrząkaniu, kaszlu wydzielają kropelki i wraz z nimi zarazki.

Ponieważ w słuchawce telefonicznej, zwłaszcza służącej do użytku publicznego, każdy mówiący do tubki, a dotknięty taką, czy inną chorobą, może wykrztuszać do niej tysiące bakterij, nic więc dziwnego, że mogą się w niej gromadzić rozmaite bakterje chorobotwórcze, których usuwanie nie jest znów tak łatwe.

To też z przyjemnością zaznaczyć wypada o wprowadzeniu do aparatu słuchawkowego tubek szklanych, t. zw. „Whispering Mouth piece”, łatwo dających się zmywać, a więc chroniących od gromadzenia się zarazków, a jednocześnie, zaopatrzona wewnątrz w reflektor głosowy, pozwala na rozmawianie szeptem, bez podnoszenia głosu. A więc i tu widać niejako postęp w dziedzinie higieny aparatów telefonicznych.

KAWA HAG OSZCZĘDZA

SERCE



TRAFNE ZDANIA

Mantegazza o małżeństwie.

Małżeństwo nie jest sprawą tylko miłości, higieny, ekonomji narodowej, urody, uczucia lub wspólnoty myśli. Tem mniej jest ono wyrazem zwykłego zadośćuczynienia ludzkiej pożądliwości lub interesem. Nie. Małżeństwo — to zbiór wszystkich tych czynników.

Ażeby małżeństwo uczynić szczęśliwym, bardziej potrzebna jest wspólnota charakterów, niż wspólnota duchowa.

Mowa i myśli.

Talleyrand, słynny dyplomata francuski wieku XVIII, powiedział, że mowa dana została człowiekowi po to, by mógł ukrywać swoje myśli.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Różnica.

— Jaka jest różnica pomiędzy lwem w klatce a lekarzem w karecie?

— Żadnej niema różnicy. Obydwaj są nieszkodliwi, gdy siedzą w zamknięciu.

Poprawa.

Lekarz zapytuje męża chorej w przedpokoju: „Jakże tam zdrowie małżonki?, jak też noc spędziła?”. „Chwała Bogu, — odpowiada zapytany, — zdaje się już powracać zupełnie do zdrowia. Wczo-

raj wypila filiżankę buljonu, którą rozbila natychmiast o głowę służącej”.

Talleyrand i dożywocie.

Talleyrand oświadczył raz pewnego swemu lekarzowi przybocznemu dr. B., że postanowił wyznaczyć mu dożywocie w wysokości 6.000 franków rocznie. Gdy uradowany tem lekarz począł dziękować za ten dowód uznania, Talleyrand odpowiedział, że dożywocie dotyczy nie jego — lekarza, lecz samego Talleyranda, by lekarz bardziej był zainteresowany w jego najdłuższym życiu.

ODPOWIEDZI OD REDAKCJI

P. S. M. w Kobryniu. Pyta Sz. Pan, czy palenie jest szkodliwe? Bezwzględnie. Nic Sz. Pan jednak nie powiada, ile pali i co pali. Oczywiście, wypalenie jakichś 2 papierosów dziennie wielkiej szkody nie przyniesie, jeżeli poza tem płuca dobrze są wentylowane świeżem powietrzem i palenie nie stało się nałogiem.

Pani W. R. w miejscu. Słusznie Pani zauważa, iż bardzo wiele chorób powstaje z przeciążenia pracą i niemożności wprowadzenia przerw w czasie pracy. Niestety, wszystkie te dość zawile sprawy gospodarczo-socjalne nie dadzą się objąć zakresem naszego pisma. W miarę możliwości jednak nie pominiemy niczego, co na zapobieganie chorobom w taki czy inny sposób mogłoby wpłynąć dodatnio.

P. R. W. w Kutnie. Gorące kąpiele nożne można przyjmować wówczas tylko, gdy jest się pewnym, że niema rozděcia żył na kończynach

dolnych. Z dobrym skutkiem stosuje się je w porażającym się katarze, w nerwowem kołataniu serca, uderzeniach do głowy. Ciężota wody powinna wynosić 40—45°C. O ile się pragnie działanie kąpieli nożnej wzmocnić, można dodać pełną garść gorczycy tłuczonej.

P. Franciszka S. w Krakowie. Skarży się Sz. Pani, że zastosowała wszelkie możliwe środki, by pozbyć się brodawek na rękach (t. zw. kurzajek). Bardzo często znikają one same przez się i dlatego nie jest pożądane cośkolwiek przedsięwziąć. Powszechnie stosowany i, jako skuteczny, uznany środek jest: po dokładnem zdezynfekowaniu brodawki i jej otoczenia zapomocą alkoholu, rozszczepia się ją pośrodku wyjąłowioną igielką tak, by nieco krwawiła. Na miejsce krwawiące napuszcza się jedną kroplę stężonego kwasu saletrzanego. Po upływie kilku dni brodawka znika.

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWEK

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI Z NR. 2-go.

Wyrazy poziome:

Benjowski, Minotaur, Warmbad, In, Re, Re, Nów, Pa, Basta, Kair, Ostenda, Konfiskata, Krakowiak, Kartezjusz, Pot, Ad, Ka, Zan, Amo, As, Da, Ut, Mol, Te, Ymc, Midi, c. d., Eta, Mi, Ar, Tam, Zez, Ten, Do, To, Aza, Talizman, Kwarantanna, Skrzynecki, Kadi, An, Rywal, Ks, Ra, La,

Woał, Ems, Pakt, Go, Albinos, Apostata, Albuminat.

Wyrazy pionowe:

Pa, Et, Komitet, Otomana, Kiu-sziu, Z. K., Ma, Pikador, Maskarada, Bronisława, Nil, S-ka, Warta, Bon, Skutari, Anarchja, Rów, Narew, Itaka, Idalium, Ob, On, Su, Oranje, Mit, Telegram, Włodawa, Amo, Saloniki, Liman, Noc, Rosa, Bok, Tam-

ta, Asklepios, War, Artysta, Krokiet, Demeter, Karyatyda, Dezyderya, Ski, Szyszak, Zambezi, Za.

TRAFNE ROZWIĄZANIE NADEŚLALI.

Marja Zawadzka, Warszawa, Julian Sonnenfeld, Warszawa, Halina Jakubowska, Bydgoszcz, Seweryn Młodzianowski, Kielce, Henryk Zalcman, Warszawa, Justyna Debska, Bydgoszcz, Kazimierz Zalewski, Warszawa, Halina Kamińska, Warszawa, Irena Janke, Łódź, Jerzy Barthy, Radom, Cecylja Kucharewicz, Warszawa.

W losowaniu o nagrody za trafne rozwiązanie zagadki z Nr. 2-go losy padły na p. Halinę Kamińską z Warszawy, Jerzego Barthy z Radomia i Halinę Jakubowską z Bydgoszcz.

P. Jakubowskiej i p. Barthy książki wysłane zostaną pocztą w najbliższych dniach, p. Kamińską zaś prosimy o zgłoszenie się do redakcji celem odebrania nagrody.

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI Z NR. 3 go.

Wyrazy poziome:

Poniatowski, Ludwik Pasteur, Mikołaj Kopernik, Roald Amudsen, Jan Sobieski.

Wyrazy pionowe:

Xantypa, Anilina, Jowisz, Lord, Sklep, Jonatan, Kama, Pantera, Raszka, Odessa, Baal.

TRAFNE ROZWIĄZANIE NADEŚLALI.

Stefania Michalska, Warszawa, Zofja Sonnenfeld, Warszawa, Jadwiga Ratyńska, Radom, Stanisław Rościszewski, Warszawa, Hanna Grajdzianka, Warszawa, Edmund Oraczewski, Piotrków, Irena Olszewska, Warszawa, Seweryn Młodzianowski, Kielce, Halina Jakubowska, Bydgoszcz, Stefan Brzeziński, Warszawa, Stanisław Goldman, Warszawa, Jerzy Makarewicz, Warszawa, Helena Porawska, Lublin, Zofja Micińska, Warszawa, Jan Kazimierzczak, Warszawa, Halina Kamińska, Warszawa, Mieczysław Szantyr, Warszawa.

W losowaniu o nagrody za trafne rozwiązanie zagadki z Nr. 3-go losy padły na p. Stanisława Rościszewskiego z Warszawy, Jadwigę Ratyńską z Radomia i Seweryna Młodzianowskiego z Kielc.

P. Ratyńskiej i p. Młodzianowskiemu książki wysłane zostaną pocztą w najbliższych dniach, p. Rościszewskiego zaś prosimy o zgłoszenie się do redakcji celem odebrania nagrody.



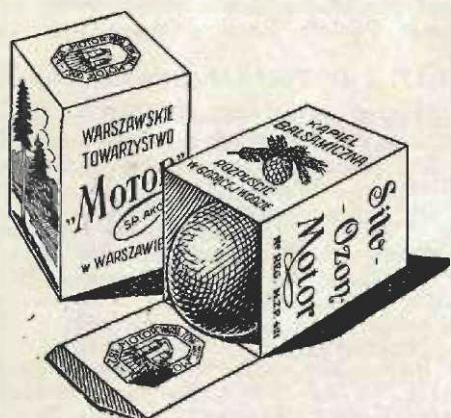
ZE ZMARSZCZKAMI,

PIEGAMI, PODBRÓDKAMI I ZŁĄ CERĄ PAŃ NIE BĘDZIE. PANIE, CHCĄCE POZBYĆ SIĘ ZMARSZCZEK, PIEGÓW, PODBRÓDKÓW, MIEĆ NAPRAWDĘ ŁADNĄ CERĘ, ŁABĘDZIĄ SZYJĘ I KLASYCZNY OWAL TWARZY, POCZUJĄCE PANIE W NIEDZIELĘ OD 2 DO 7-EJ.

HOŻA 41-7.

PADEREWSKA ZOFJA LUDWIKA.





SILV-OZON-MOTOR

IDEALNA KĄPIEL
BALSAMICZNA

(WYCIĄG Z KOSODRZEWINY)

WYSTRZEGAĆ SIĘ NIEUDOLNYCH
NAŚLADOWNICTW!

ZAPAMIĘTAJ SOBIE NASTĘPUJĄCE
STOPNIOWANIE:

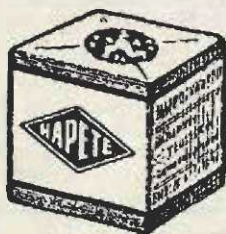
???

DOBRY,
LEPSZY,

(TRZECI STOPIEŃ ZNAJDZIESZ NA STRONICY DRUGIEJ).

FABRYKA TŁUSZCZU JADALNEGO „HAPETE“

Skład fabryczny w Warszawie, ul. Przejazd 11, tel. 153-89 i 210 54.



Przodujące miejsce wśród całego szeregu wytwórców tego artykułu tak pod względem zdolności produkcyjnej, jako też jakości swoich wyrobów zajmuje niezaprzeczalnie tłuszcz roślinny „HAPETE”.

Stało się to dzięki niestrudzonym zabiegom kierownictwa oraz głębokiej wiedzy i zamiłowaniu założyciela fabryki, że w ten sposób zdołał doprowadzić swoje wyroby do niebywałej przedtem doskonałości. Nic też dziwnego, że w stosunkowo krótkim czasie masło roślinne „HAPETE” zostało powszechnie lubiane i cenione i to nie tylko w kraju, lecz nawet po za jego granicami i dziś już jego sama nazwa wystarcza za synonim gatunku o najlepszej dobroci.

Nie zmieniając jednak zasadniczo kierunku swej pracy, której celem nie jest dążenie do produkcji masowej, lecz jeszcze do lepszego udoskonalenia swoich wyrobów i doprowadzenia ich do zupełnej doskonałości szczególnie pod względem ich dobroci i smaku, właściciele fabryki wypuścili zarazem na rynek prócz masła roślinnego „HAPETE” jeszcze gatunek smalcu roślinnego pod tą samą nazwą, który w niczem nie ustępuje od smalcu gęsiego i przeto śmiało powiedzieć można, że oba te gatunki mogą niezaprzeczalnie stać się czoło nawet najlepszym wyrobom zagranicznym.

Wierzymy, że nie od rzeczy będzie dodać, iż marka „HAPETE” w bardzo szybkim czasie zdobyła sobie swą popularność nie tylko dzięki swoim cenom, lecz przede wszystkim zawdzięczając gatunkowi towaru i bardzo słusznie powiedzieć można, że najzupełniej i korzystnie potrafi zastąpić masło i smalec i to nie tylko do jedzenia i smażenia, lecz zarazem do smarowania na chleb w suchym i naturalnym stanie, a za najlepszy dowód jej dobroci świadczą w zupełności choćby szpitale, które tłuszcz roślinny „HAPETE” codziennie i stale używają.

