

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

STUDJUM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Park Wilsona

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA



*Najtrafniejszym i najlepszym podarunkiem
Gwiazdkowym jest Szwedzki odkurzacz*

ELECTROLUX



POPIERAJCIE
POLSKĄ MACIERZ SZKOLNĄ
KTÓRA W PRACY SWEJ NAUCZA JAK
HYGIENICZNIE ŻYĆ I PRACOWAĆ

ŚWIEŻO UKAZAŁY SIĘ NA PÓLKACH KSIĘGARSKICH DWIE
NASTĘPUJĄCE KSIĄŻKI Z ZAKRESU HYGIENY DZIECKA:

1) DR. MED. FRANCISZEK KSAWERY CIESZYŃSKI
OPIEKA POŁOŻNEJ NAD NOWORODKIEM I NIEMOŹŁĘCIEM

Z 50 ILUSTRACJAMI. STRONIC 272. CENA 7½ ZŁ. W OPRAWIE 8½ ZŁ.

2) DR. MED. FRANCISZEK KSAWERY CIESZYŃSKI
HYGIENA NOWORODKA I NIEMOŹŁĘCIA PIERWSZA CZĘŚĆ
POPRZEDNIEJ

Z 20 ILUSTRACJAMI. STRONIC 88. CENA 2½ ZŁ.

KSIĄŻKI TE NABYĆ MOŻNA RÓWNIEŻ W MIESZKANIU AUTORA:

WARSZAWA, SZOPENA 10 M. 21, TEL. 510-33, KONTO CZEKOWE P.K.O. 13.487

PRZY NABYCIU WIĘKSZEJ ILOŚCI EGZEMP. UDZIELA SIĘ ZNIŻKI 10—40%.

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).

T R E Ś Ć:

1. Wezwanie	Str. 3
2. Wiec związku zawodowego komórek ustrojowych w sprawie alkoholu	„ 4
3. Prawdziwy apostoł sanacji ekonomicznej	„ 8
4. Pielęgnowanie ducha ludzkiego	„ 9
5. Czy zdrowie jest własnością prywatną?	„ 10
6. Rejestrowanie snów	„ 12
7. Różne:	
a) O przeziębieniu	„ 13
b) Chrapanie	„ 14
c) Sztuka lekarska w starożytności	„ 15
d) Wielki książę — wróg kąpeli	„ 16
e) l kwiaty posiadają upodobanie	„ 16
f) Serce i sport	„ 16
8. Odcinek: „A la garçone” przez Al. Budzyńską	„ 4
9. „Choinka” wiersz Al. Budzyńskiej	„ 18
10. Wskazówki praktyczne:	
a) Codzienne wykroczenia przeciw higienie	„ 19
b) Wartość lecznicza owoców	„ 19
c) Leczenie otyłości	„ 20
d) Paznokcie	„ 20
11. Trajne zdania	„ 22
12. Kącik humorystyczny	„ 22
13. Z ruchu wydawniczego	„ 22
14. Odpowiedzi Redakcji	„ 22
15. Krzyżówka do nagrody	„ 23
16. Ogłoszenia	„



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



ELECTROLUX

jest najidealniejszym prezentem gwiazdkowym, bo stwarza z mieszkania przytulne, harmonijne ognisko!

Żądaj bezpłatnych prospektów i demonstracji!

Nie kupuj odkurzacza, zanim nie poznasz *Electrolux'a*. Najdogodniejsze warunki kupna.

Jeżeli chcesz się przekonać, że *Electrolux* bezwzględnie przewyższa wszystkie konkurencyjne aparaty, pofatyguj się do

CENTRALI ELECTROLUX'U

Warszawa, Krak.-Przedm. 4 tel. 25-34, 25-54, 25-74 i 25-84.

ODDZIAŁY:

ŁÓDŹ, Piotrkowska 53

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39

KRAK W, Rynek Główny 25

LW W, 3 Maja 19

KATOWICE, Dyrekcyjna 10

WILNO, Mickiewicza 5

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12

LUBLIN, Krak.-Przedm. 60

ELECTROLUX
wszechświatowej
sławy odkurzacz

ELECTROLUX
absolutnie bez-
konkurencyjny

ELECTROLUX
oszczędza czas,
pieniądze, siłę
i zdrowie

ELECTROLUX
lekki, trwały,
skuteczny i eko-
nomiczny

ELECTROLUX
bezsprzecnie hy-
gieniczny, gdyż
impregnowany
worek do kurzu
hermetycznie
zamknięty i w cy-
lindrze metalowym

ELECTROLUX
łatwy w użyciu,
bo bez komplikacji
technicznych

ELECTROLUX
niszczy 99,99 %
bakterii chorobo-
twórczych

ELECTROLUX
zużywa w Warsza-
wie przez jedną
godzinę za 15 gr.
prądu elektr.

ELECTROLUX
oczyszcza, odświe-
ża, perfumuje,
i dezynfekuje po-
wietrze w miesz-
kaniu w przeciągu
kilku minut

ELECTROLUX
czyści wszystko:
dywany, portjery,
podłogi, ściany, su-
fity, meble, ubra-
nia, biblioteki, fa-
bryki, drukarnie
i t. d.

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.*

W E Z W A N I E!

Wiara w świetlaną przyszłość Polski i w odrodzenie narodu niechaj będzie naszą trwałą ostoją! I wiary tej niechaj nikt wydrzeć nam nie próbuje! Mimo wszystko, co kraj dziś przeżywa, mimo walkę, która rozdziera społeczeństwo na wrogie sobie obozy, mimo stawiania przez wielu dobra swego ponad dobro ojczyzny! Czynmy tak, jakgdyby od nas i naszych czynów jedynie przyszły los Polski zależał, jakgdyby każdy z nas za ten los Jej ponosił odpowiedzialność.

Tylko przy takim pojmowaniu obowiązków obywatelskich można będzie zapewnić Ojczyźnie naszej należyty rozwój i potęgę!

REDAKCJA

WIEC ZWIĄZKU ZAWODOWEGO

KOMÓREK USTROJOWYCH W SPRAWIE ALKOHOLU

Opuszczone, zaniedbane, traktowane wielokrotnie po macoszemu przez człowieka, którego zdrowiem i życiem darzą, a który zainteresować się nimi nie chce i nie umie, dla którego własnych jego komórek czynności stanowią ziemię nieznaną; wyjęte z pod prawa o 8-0 godzinnym dniu pracy, zmuszone zrządzeniem praw natury do pracy bez przerwy, świadome swej roli i celu, bardzo często hamowane w swych poczynaniach przez lekkomyślność tego, dla dobra którego walczą nieustrudzenie, komórki ustroju ludzkiego znosiły do czasu wszelkie czynione nad sobą gwałty!

Jednego szczególnie człowiekowi darować nie mogły — zatrutowania ich alkoholem, który pozbawiał je mocy i sprawności, niezbędnych do podtrzymania równowagi w organizmie. Bezradne, nie widząc znikąd pomocy, w braku wszelkiej nad sobą opieki, komórki ustrojowe utworzyły związek i zwołały wiec nie dlatego, by zagrozić strejkiem, który byłby wyrokiem śmierci nie tylko dla człowieka ale i dla nich, lecz by wyrazić

gorący protest przeciw tym wszystkim niecnym zamachom, jakich dopuszcza się względem nich zarówno inteligent, jak i człowiek o małej kulturze.

A był to zadziwiająco dobrze zgrany związek, zdumiewająca wprost organizacja! Władza naczelna—to mózg ze swemi komórkami i wszystkimi stacjami obwodowymi—komórkami narządów zmysłów. Podtrzymywał on ścisły kontakt ze światem zewnętrznym, pobudzał miliony komórek-towarzyszek do współpracy. Główne te ośrodki, łącznie z ośrodkami pomocniczymi, pracowały nad ładem i porządkiem w ustroju całym, nad jego odżywianiem, przemianą materji, krążeniem krwi i limfy, wydzielaniem poszczególnych narządów i gruczołów, nad wydalaniem i bardzo licznymi jeszcze i wysoce różnorodnymi czynnościami. Przyłączały się do tego jeszcze całe gromady komórek, skupione w narządach i posiadające własną zwierzchność (nerwy współczulne). A wszystkie one pracowały dla wspólnego dobra organizmu. Jedynem ich zadaniem było zaopatrzenie komórek w sub-

„A LA GARÇONNE“

To pięknie brzmiące określenie najmłodniejszej obecnie fryzury damskiej pobudzić może niejedno serce niewieście do poważnych, a fatalnych w skutkach, rozmyślań. Stara to, jak świat, i dobrze znana z punktu widzenia psychologicznego prawda, że piękniejsza połowa nasza zdobi się i stroi na wszystkie możliwe sposoby, jedynie w tym celu, aby się przypodobać mężczyźnie. Ze jednak wszechwładna na świecie moda osiąga niekiedy wyniki wprost przeciwnie i dla stała małżeńskiego zgoła niepożądane, dziwić się temu nie będziemy, jeżeli weźmiemy pod uwagę „niewyrobień“ estetyczne drugiej brzydszej połowy, na które tak często uskarżają się panie, ulegające wszystkim, nawet najdziwaczniejszym, kaprysom mody.

Do jednej z najprzewrotniejszych, zdaniem niektórych mężczyzn, mód, prowadzących nierządno nawet do rowodu, na-

leży fryzura kobieca „à la garçonne“. A przykładów takich, w których wyżej wspomniana fryzura harmonijne dotąd pożycie małżeńskie sprowadziła na manowce i zakończyła nawet rozwodem, nie brak, oczywiście.

Samo jednak pytanie, czy fryzura chłopczycy może stanowić punkt do rozwodu, w niemały kłopot wprowadza niektórych sędziów, którzy, grzebiąc się w kodeksach prawnych, nie odpowiedniego na usprawiedliwienie rozejścia się małżeństwa znaleźć nie mogą. Gdzie jednak sztuka i wiedza podstaw nie znajdują, tam przychodzi w pomoc zdrowy rozsądek ludzki.

A teraz posłuchajmy, jak się rozgrywały te dramaty małżeńskie.

W Paryżu żyła przez długie lata w największej harmonji para małżeńska. Szczęście sprzyjało im, a Bóg błogosławił, obdarzywszy trojgiem ślicznych dzieciaków. Ale ani ta trójka rozkosznych bębnów, ani głęboka miłość do męża, nie

stancje odżywcze i siły twórcze, to jest krew i limfę, wspólnem ich dążeniem była przeróbka pożywek i nadanie im takiej formy, jakaby najlepiej odpowiadała fizjologicznym własnościom danej grupy komórek. Każda poszczególna gromada stanowiła ważną składową część całego ich kompleksu, żadna nie żyła życiem własnem, wszystkie wspierały się wzajemnie, uzupełniały się.

Tak mniej więcej wygląda zasadniczo wysoce barwne życie organizmów ludzkich, oparte na zgodnej pracy związku zawodowego ich komórek. Wszędzie panuje tu harmonija, wszystko podporządkowane jest jednemu celowi: zachowaniu całości państwa organizmu człowieka, osiągnięciu najwyższej doskonałości, zachowaniu najdłuższego życia!

I jak to wszystko mądrze zostało przez naturę ujęte, jak wytrwale i zgodnie pracują jedne komórki dla innych. Nawet władza naczelna — mózg, nie zawsze troszczyć się musi o los poszczególnych gromad, stanowiących państewka samorządne, które posiadają własne władze centralne, własne stacje, nadające impu-

sy, własnych wysłanników, którzy regulują pracę do najdrobniejszych szczegółów!

Gdybyśmy jednak ciekawi byli wiedzieć, jak ten ideał pracy twórczej w organizmie wygląda, gdy grozi mu narzucany bezmyślnie zzewnątrz alkohol, posłuchajmy, co na wiecu tym, zwołanym specjalnie dla walki z alkoholem, poszczególne gromady komórek mówiły.

Pierwsze zabrały głos komórki wątrobowe, które, zwracając się do komórek kiszkiowych, wytwarzających soki żywotne (limfę i krew), w tonie podniesionym, pełne oburzenia, pytały, jakie złe moce je opanowały, że od pewnego czasu narzucają im do przeróbki materiał, zaprawiany alkoholem, któremu w żaden sposób sprostać nie mogą i od którego już cała masa wyginęła?!

— Czyż my temu winne jesteśmy, odpowiedziały zapytane? Przekazujemy wam to, co nam przez żołądek zostaje dostarczone. Nasze władze naczelne, mózg, z całą świadomością zła, jakie nam wyraża, godzi się na zalewanie spiżarni (żołądka) zatruwającemi nas wszystkich substancjami. My, tu osiadłe, komórki

zdołały powstrzymać żony od pójścia za modą nowoczesnej fryzury chłopięcej.

Pewnego dnia pani powróciła do domu odmłodzona ze ślicznie ostrzyżoną i zaondulowaną czuprynką. Na ten niespodziewany widok mąż osłupiał z przerażenia i zgrozy. To co zwalczał namiętnie i czego nienawidził, doświadczyć musiał na własnej żonie. Nie rzekł ani słowa, ale w duszy poprzysiął zemstę, postanawiając czekać tylko właściwej chwili, aby żonę przykładnie ukarać. Nocą, gdy piękna pani spoczywała w głębokim śnie, chwycił za nożyczki i wystrzygł jej zgrabną główkę do ostatniego włosa.

Następnego rana ostra wymiana zdań pomiędzy tak straszliwie oszpeconą żoną, a barbarzyńskim mężem i rozwiązanie całego incydentu ze zgłoszeniem rozwodu nastąpiło przed stołem sędziego. Podjęta przez tego ostatniego próba pogodzenia powaśnionych małżonków spełzła na niczem. Dobrze zrozumiana propozycja sędziego nałożenia przez żonę peruki, nie znalazła u męża posłuchu i rozwód został podpisany.

I następny, szeroko w prasie omawiany, przypadek, zdarzył się również niedawno w Paryżu, gdzie żona z fryzurą „à la garçonne“ pociągnięta została przez męża, właściciela zakładu fryzjerskiego, do odpowiedzialności sądowej z żądaniem odszkodowania za to, że ta, posiadając bujne włosy, które służyły za żywą reklamę w jego zawodzie, obcinając je, doprowadziła zakład do zupełnej ruiny. I tu spór małżeński zakończył się w sądzie rozwodem.

Inna natomiast tragi-farsa na tle modnego dziś uczesania rozegrała się w Warszawie, stolicy wszelkich możliwości.

Młoda i urocza pani X. od dłuższego już czasu napróżno starała się wyjednać u męża pozwolenie na obcięcie włosów, spotykając się stale z niczem nieusprawiedliwionym uporem z jego strony i otrzymując na wszelkie nalegania i prośby kateryczne oświadczenie, że wystąpi natychmiast o rozwód, jeżeli żona pójdzie za głosem mody.

Pewnego dnia mąż, powróciwszy z zająćcia na obiad, nie zastał żony w domu.

żołądkowe i kiszkowe, czynimy wszystko możliwe, by bronić siebie i was od niechybnej zagłady. I nam stąd niemniejsza dzieje się krzywda!!!

— „A i my, wszystkie zebrane tu na wiecu gromady komórek, zawtórowały chóralnie inne, stawiamy wam, komórkom wątrobowym, zarzut, że uchylacie się od przyjętych na siebie obowiązków, że nie kontrolujecie należycie tego, co wam inne komórki dostarczają i nie kierujecie limfą, tym płynem życiodajnym tak, byśmy nasze, tak ważne czynności mogły wypełniać sprawnie“.

— „Niesłusznie nas oskarżacie, odpowiedziały komórki wątrobowe. My zajmujemy, rzeczywiście, w całym państwie organizmu ludzkiego stanowisko wielce odpowiedzialne i czujemy się do obowiązku najbardziej szczegółowego badania wszystkiego, co do nas przychodzi, i przekazywania innym tego tylko, co narządy właściwe spożytkować są w stanie. Cóż, gdy napływu dzień dnia z pokarmami alkoholu zażegnać nie mamy możliwości, znaczna część komórek naszych nadto została już przez al ohol doszczętnie zniszczona, pozostałe zaś walczą ze śmiercią!“.

Tu zabrały głos podniecone alkoholem komórki mózgowe, prawiąc nieprzytomnie: „Nas tu jeszcze całkowicie nie zamroczyło. I my jesteśmy wzruszone do głębi waszą niemocą!... Czy alkohol a nam dodawać mocy do poruszania całej maszyny ludzkiej?.. Myśli nasze płaczą się, płyną z jakąś zawrotną szybkością.... tracimy równowagę!...“

W tem zaległa w państwie komórek mózgowych zupełna cisza... Aparat mózgowy, odurzony alkoholem, przestał działać i reagować!...

Wywołało to na sali śród zebranych ogólną i zrozumiałą konsternację. Gromady komórek, widząc, iż na mózg już liczyć nie mogą, zadzwoniły na alarm, nakazując coprędzej uruchomienie wszystkich będących w rozporządzeniu sił i środków. Tak się też stało. Komórki żołądkowe przy pomocy ruchów wymiotnych zaczęły wyrzucać z siebie to, co było dla nich ciężarem, komórki nerkowe wyteżyły swe siły, by uwolnić krew od wysoce trujących ją własności, komórki płucne, żadne czystego powietrza, przez uczęszczane oddychanie poczęły wyzbywać się ziejących alkoholem gazów. Drogą samopomocy przywrócono raz jeszcze

Po długim oczekiwaniu zniecierpliwienie zmieniło się w silny niepokój, spowodowany przypuszczeniem, iż żonie wydarzył się jakiś nieszczęśliwy wypadek. Wtem odezwał się dzwonek telefoniczny. Z bijącym sercem chwycił za słuchawkę, pewien niemal, że to komisariat policji powiadamia go o nieszczęściu. Jakież było jednak jego zdziwienie, gdy usłyszał drżący głosik swej żony, która, szlochając, oznajmiła mu, iż niema odwagi powrócić do domu z ostrzyżonemi wbrew jego woli włosami, obawiając się, że mąż gróźb swych może dotrzymać, a ona takiego skandalu rodzinnego po tylu latach nie przeżyje. Ażeby oszczędzić wstydu dzieciom, które przez nią mogą stracić ojca, wazy się na wszystko i raczej życie sobie odbierze, niż zgodzi się na rozejście z ukochanym.

Mąż porwany uczuciem żony i uszczęśliwiony, że jego drogiej Maryni nic złego się nie stało, przywołałszy rozsądek do pomocy, obiecuje wspaniałomyślnie przebaczenie i prosi, aby jaknajprędzej wracała do domu.

Przez łzy i łkanie odpowiada pani Marja, iż, być może, ujęta jego szlachetnością i dobrocią, zdecyduje się powrócić na łono rodziny. Tu położyła słuchawkę i uradowana z odniesionego zwycięstwa oraz tak świetnie odegranej roli, z uśmiechem na ustach wsiadła do pierwszego napotkanego auta, każąc się wieźć do znanego zakładu fryzjerskiego, gdzie ostrzyżono jej główkę „à la garçonne“. Nadprogramowy datek przyspieszył całą procedurę i wkrótce też modnie ufryzowana znalazła się w objęciach niecierpliwie oczekującego ją męża.

Polski sprył niewieści zwyciężył. Obeszło się bez adwokata konsystorskiego, bez sądu i rozvodu.

A zatem, o ile która z was, piękne panie, nie posiada jeszcze włosów ostrzyżonych „à la garçonne“, a pragnęłaby jednak pójść za głosem mody, radzę jej z całego serca zastanowić się nad wyżej opisanym przypadkiem i naśladować go w razie potrzeby.

Alicja Budzyska.

równowagę w organizmie, choć pod wpływem wzmożonej pracy legło dużo komórek z wyczerpania. Nie upadła jednak reszta na duchu: trupy uprzątnięto, a na miejsce ich wyprodukowano i osadzono nowe towarzyszeki.

Nie uszło to jednak uwagi centralnych władz mózgowych, które w swej lekko-myślności, pod wpływem przeżywanego jeszcze odurzenia alkoholowego, poczęły wygłaszać sentencje treści następującej:

— „Domagamy się podniety alkoholowej! Pragniemy użyć tego życia! Raz przeciwie się tylko żyje krótko, ale wesolo!“.

Oczywiście przeciw szerzeniu tak bezmyślnych, niegodnych komórek mózgowych, zasad, zgłoszono ze wszystkich ław najgłośniejszy protest.

— Piękne, zaiste, głosicie zasady: odezwano się chórem. „Wam, jako władzy naczelnej, powierzyliśmy opiekę nad sobą, miałyście nami kierować, dbać o zgodność czynności naszych, stanowicie rząd, w rozporządzeniu którego leżą najwyższe dary życia, z których i same korzystać nie potraficie, i których innym odmawiacie! Smutny los czeka zarówno was, jak i nas!“

Zabrały jeszcze głos komórki sercowe, najbardziej w sprawie alkoholu zainteresowane, które w tonie ironizującym podkreślały, że alkohol stanowi wspaniałą podniety, a komórki mózgowie wszak lubią się podniecać.

— My, komórki sercowe, mówiły, dzień i noc musimy stać na straży dobra organizmu; posiadamy swój własny rząd (nerwy współczulne). Bez wytchnienia dowozimy wszystkim materiał odżywczy i zabieramy zużyty, przekazując go organom wydzielniczym (płuca, nerki). Nigdy nie zaznajemy spokoju. Czyż nie może to oburzyć nas do głębi, gdy komórki mózgowie tak niebacznie godzą się, by substancje trujące, alkohol, przedostawały się do naszego państwa i zmuszały nas do wzmożonej pracy, której następstwem są wszelkiego rodzaju cierpienia komórek mięśniowych, zastawek sercowych i arterji.

Gdy komórki sercowe ukończyły wygłaszanie swych skarg, rozległy się ze wszystkich stron okrzyki, nawołujące do spokoju, ponieważ komórki mózgowie, wprowadziwszy w ruch swój aparat mówniczy, poprosiły o głos i w te odezwały się słowa:

— Szanowne towarzyszeki i szanowni towarzysze! Zbędnem byłoby, chyba, rozwozić się nad tem, że największym skarbem zarówno dla człowieka, jak i całego narodu jest zdrowie, od którego zawisł dobrobyt jego i kraju. Niewątpliwie każdemu z nas przysługuje prawo do zdrowego powietrza, do słońca, dobrego i zdrowego pożywienia, do higienicznego warsztatu naszej pracy, prawo do zdobyczy dóbr duchowych! Wiedza uczyniła już w tym kierunku bardzo wiele. Wiemy dziś, co organizmowi i nam pożytek przynosi, a co szkodzi. Czyż nie należałoby wykląć taki rząd, któryby nie uczynił tego wszystkiego, co sprzyjać może poprawie zdrowia publicznego? Walczmy więc odtąd bohatersko ze wszystkimi nałogami, podrywającymi zdrowie i obniżającymi wartość tych zdobyczy.

Tak mądreemu, kończącemu wiec, przemówieniu komórek mózgowych dziwiły się niepomiernie wszystkie zebrane na wiecu gromady, wyraziwszy życzenie, by komórki mózgowie piękne te zasady zechciały poprzeć jeszcze czynem, bo słowa i czyny — to dwie różne rzeczy. Czynnem tylko można wskazać i utorować drogę ku uzdrowieniu ludzkości!

Zapadła też wszystkimi głosami ostateczna uchwała, mocą której odtąd żaden mózg ludzki nie niedopusci, by oddane pieczy jego i tak gorliwie dla zdrowia ludzkiego pracujące gromady komórek miały być kiedykolwiek jeszcze narażone na zgubny wpływ alkoholu!

Niewątpliwie, niejeden z czytelników zapyta, kto właściwie wiec taki zwoływał. Oto inicjatorem jego był prof. Emil Abderhalden, wybitny fizjolog i pionier na polu higieny społecznej i zdrowia publicznego, zadziwiająco połączenie człowieka wielkiej wiedzy i czynu, z zaproszenia którego skorzystał i niżej podpisany.

Dr. A. F.

CZYTELNICY, POPIERAJCIE NASZE CZASOPISMO

Prawdziwy Apostoł sanacji ekonomicznej

Znany na świat cały reformator kultury i ekonomista, prof. dr. Jan Ude, przebiega kraje świata, wygłaszając płomienne mowy, w których rozwija swoje poglądy i wskazuje drogi, jakimi państwa kroczyć winny, by uzdrowić stosunki ekonomiczne świata.

Problemat sanacji kryje w sobie produkcję, konsumpcję i handel, przyczem jako towar uważa Ude wszelkie produkty i twory materialne, posiadające wpływ na fizyczne, moralne i duchowe dobro człowieka, a więc produkty spożywcze, odzież, mieszkania, ogrody, maszyny, twory sztuki, literatury i t. p.

Prof. Ude odróżnia rzeczy społecznie dobre (korzystne, podnoszące kulturę) od społecznie mało wartościowych, złych (luksusowe i zbędne). O ile człowiek posiada w dostatecznej ilości produkty niezbędne i społecznie dobre, zabezpieczające mu byt przyzwoity, można go uważać za zaspokojonego pod względem ekonomicznym. Chodzi więc o to, by wytwarzanie produktów bądź rolnych, bądź przemysłowych, zużycie ich i handel nimi były w ten sposób regulowane, by rzeczywiście każdy, o ile w miarę sił swoich wypełnia godną człowieka pracę, miał możliwość stworzenia dla siebie bytu przyzwoitego. A na to składa się przede wszystkim rozumne, zgodne z naturą człowieka odżywianie. Składają się na to również dobre warunki mieszkaniowe z dostateczną ilością światła, powietrza, słońca i urządzenia wewnętrznego, rozporządzania dostateczną ilością czasu do wyrobienia fizycznego, duchowego, moralnego i państwowo-obywatelskiego, do wypoczynku i beztrudnej starości.

Ponieważ jednak, jak z doświadczenia wiadomo, żadne państwo kulturalne nie jest w możności pokrywania w całości konsumpcji swej przez własną produkcję, przeto handel zapomocą importu i eksportu, czyli polityki gospodarczej wewnętrznej i zewnętrznej, odgrywa w ekonomii kraju rolę pierwszorzędną. Dla sprawiedliwego zatem podziału pomiędzy całą ludzkość musi produkcja, konsumpcja i handel drogą importu i eksportu tak być równomiernie na całej kuli ziemskiej podzielona, by równowaga była całkowicie zachowana. Tem większy musi zapa-

nować na świecie brak towarów społecznie dobrych, niezbędnych i pożytecznych im więcej rąk roboczych i im więcej kapitałów idzie na wytwarzanie produkcji społecznie szkodliwej.

A jednak duża część naszej ziemi, znaczna część będących w rozporządzeniu rąk roboczych i kapitałów oddawana bywa na usługi społeczne złych i szkodliwych produktów, a to dla tego, że z tych właśnie produktów ciągnie się większe zyski, które bynajmniej ogólnych warunków życiowych nie poprawiają. Wznaga się tu raczej ubóstwo w rzeczy niezbędne. Następstwem tego ubóstwa, choć to może brzmi dziwnie, jest kapitalizm, społecznie złych bowiem towarów pożąda się bardziej, kupuje się je i drogo za nie płaci. Producenci, lokujący swoje kapitały w produkcji społecznie złych towarów robią najlepsze interesy.

Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że połowa wszystkich rąk roboczych zużywa się na wytwarzanie produktów społecznie złych i szkodliwych dla zdrowia i że budżet każdego gospodarstwa niepomniernie obciążony bywa wydatkami na produkty społecznie złe. Dość wspomnieć o alkoholu, tytoniu, przedmiotach mody i przepychu, o olbrzymim wzroście przemysłu wojennego, który wręcza miliony najlepszych sił ludzkich i miljardy z bogactw narodowych dla zorganizowanego mordy całych społeczeństw. Mimo tych poważnych pod względem gospodarczym, higienicznym i moralnym, szkód, jakie wyrządza ludzkości większa część tylko co wspomnianych produktów, mimo że wytwarzanie ich wyłącza pracę dla ogólnego dobra wprzagniętych tu mas ludzi dla produkowania rzeczy społecznie złych, masy te muszą otrzymywać produkty społecznie dobre, wytwarzane przez resztę rąk roboczych. Rzecz zrozumiała, iż w wyniku musi wystąpić brak tych produktów, jakie są niezbędne do prowadzenia życia, odpowiadającego godności człowieka. Tem też tłumaczy się między innymi, nędza mieszkaniowa, trapiąca świat cały.

Z tem, cośmy powiedzieli o produkcji i konsumpcji towarów, wiążą się też inne jeszcze problemy, jak: problemat upadku ogólnego w odżywianiu, śmiertelności

śród dzieci, gruźlicy, szerzącego się wśród młodzieży upadku moralności. Ażeby zarobić na potrzeby domu kobieta zmuszona jest szukać zarobków w zakładach fabrycznych, na czem cierpi całe życie rodzinne i wychowanie dzieci.

Sanacja ekonomiczna świata winna więc zawrzeć w sobie walkę z alkoholizmem, nikotynizmem i z ich następstwami, z gruźlicą, śmiertelnością wśród niemowląt, głodem mieszkaniowym, z bezmyślną gonitwą za wszelkimi używkami oraz przepychem we wszystkich jego dziedzinach.

— Nie ogromne obszary ziemi, nie żądza rozszerzania granic państwowych, tworzenie kolonji, nie handel światowy mogą dawać podstawę słusznej i rozumnej polityce gospodarczej narodów, lecz świadomość obowiązków moralnych do

sumiennej współpracy w rozwiązaniu problemów ekonomicznych dla dobra wszystkich narodów. Można mapę geograficzną z gruntu przerobić, można burzyć monarchie i na gruzach ich tworzyć państwa demokratyczne, wszystko to nie doprowadzi do pokoju światowego, o ile konsumpcja i produkcja nie będzie zasadniczo uregulowana.

Żadna liga narodów, żadne sądy międzynarodowe, żaden parlament światowy nie zagwarantują pokoju, jeżeli problem ekonomiczny nie będzie rozwiązany w myśl zasady autora: „przedewszystkiem muszą ludzie żyć po ludzku”. Tu właśnie tkwi jądro sanacji ekonomicznej, tu szukać należy źródła i podstaw całego światowego ducha pokojowego.

A. B.

PIELĘGNOWANIE DUCHA LUDZKIEGO

Jak ciało nasze wymaga szczególnej nad sobą opieki, jeżeli ma zachować zawsze tę samą siłę i sprężystość, tak również i umysł potrzebuje stałej pielęgnacji dla zachowania swej świeżości.

Niestety, w wieku, w którym się żyje szybko i gorączkowo, żaden pracownik umysłowy o pielęgnowanie umysłu nie dba. Nieprzerwanie, bez wypoczynku, ślęczy uczony nad zagadnieniami naukowymi i społecznymi. Literat czy dziennikarz niezadowolony, że tworzył dzień cały, nieodrywając się od swej pracy umysłowej, zarywa niejednokrotnie część nocy. Urzędnik biurowy przeciążony bywa nadmierną pracą mechaniczną. Uczniów zmusza się do ustawicznej pracy umysłowej, gdy są w domu; przynajmniej rodzice wymagają tego bez względu na to, czy dziecko chwyta naukę łatwo, czy z trudnością, czy nauka sprawia mu radość, czy zniechęcenie. To też usilnie domagać się trzeba, by pielęgnowanie umysłu nie było w życiu lekceważone.

Nie możemy tu zająć się rozwiązywaniem zagadnienia filozoficznego, co pod wyrazem „umysł” rozumieć należy. Zaznaczymy tylko, że pod niem rozumiemy zdolność jasnego myślenia i logicznego rozwijania myśli. Zdolność ta związana jest z mózgiem, skąd nerwy biorą swój początek i rozchodzą się po całym orga-

nizmie, kończąc się w naszych narządach zmysłów, jak oko, ucho, skóra i t. p.

Wszystkie wrażenia, jakie otrzymują narządy zmysłów ze świata zewnętrznego, zostają przy pomocy nerwów przekazywane mózgowi, w którym przychodzą do świadomości i tworzenia myśli. Atoli praca umysłowa jest pracą mózgu, organu cielesnego. I jak każdy organ nie może ponad normę być przeciążony, jeżeli nie ma odmawiać posłuszeństwa, tak również i siła mózgu nie powinna być wyczerpywana do maximum, jak niemniej i działalność umysłowa po nad możność przeciążana. O ile człowiek uczuwa zmęczenie, powinien zaprzestać pracy umysłowej, myślenia. Pracownik umysłowy wymaga bez porównania więcej wypoczynku dla swej równowagi niż ten, kto oddaje się wyłącznie pracy fizycznej. Poza to praca umysłowa nie może być tak bez uszczerbku dla stanu ogólnego prowadzona nieprzerwanie, jak zwykła praca mięśniowa. Każdy pracujący umysłowo winien w ciągu dnia kilkakrotnie wprowadzać przerwy, szukając rozrywek lub odpoczynku. Również w szkołach winny istnieć przerwy dłuższe pomiędzy lekcjami, w czasie których dzieci oddawałyby się zabawom. Przy 5-cio godzinnem nauczaniu umysł dziecka bywa ponad normę przeciążony i dla tego nie

może on w ciągu ostatnich już godzin śle-
dzić z taką samą uwagą wykładów, jak
na początku. Dużo złych stopni zależy
wyłącznie od wadliwie prowadzonej hy-
gieny umysłowej. Liczne doświadczenia
wykazały, iż w miarę dalszych godzin
wykładowych, zdolność pracy umysłowej
i pojmowanie stale się zmniejsza i słabnie.
Podobnie jak niepożądaną jest nieprzer-
wanie prowadzona w ciągu dnia praca
umysłowa, tem mniej wskazaną bywa
ona w godzinach, przeciągających się poza
północ. Każdy pracownik umysłowy wie
doskonale z własnego doświadczenia, że,
o ile oddawał się on usilnie tej pracy
wieczorem, czuje się zdenerwowany,
a wówczas nawet w łóżku nie zaznaje
uspokojenia. Jeżeli wreszcie zasypia, to
i wtedy jeszcze męczą go sny, po któ-
rych budzi się rano znużony. Jak ma-
szynę można tylko zatrzymać stopniowo,
tak również i pracy mózgowej nie można
unieruchomić odrazu. A czynią to naj-
lepiej rozrywki, zabawy, zajęcia nie wy-
magające wysiłku. I dlatego nie należy
zbyt wiele późnym wieczorem pracować
umysłowo, a tem mniej nie mogą odda-
wać się tej pracy dzieci. Do pracy umy-
słowej zaliczyć wypada też lekturę ciężko
strawną i podniecającą.

Szczególny trzeba położyć nacisk na
to, że praca umysłowa, prowadzona po-
nad siłę oraz zaniedbanie w pielęgnowa-
niu sfery psychicznej, mogą wywołać za-
burzenia w czynności mózgu i nerwów.
Stąd też częste skargi na newralgie, mi-
greny, bóle głowy, osłabienie pamięci, wy-
wołane przeciążeniem umysłowym. I nasz
personel nauczycielski zapomina zupełnie
o higienie umysłowej. Po ukończeniu
godzin i zajęć szkolnych rozpoczynają
oni lekcje prywatne. Człowiek, który
dzień cały czynny był w szkole i wy-

czepuje siły swe umysłowe wieczorami,
nie jest zdolny dnia następnego do no-
wej pracy umysłowej.

Przepracowanie umysłowe zdarza się
również u dzieci, o ile zmuszone są one
pracować ponad siły. Dzieje się to, za-
zwyczaj wśród dzieci mało uzdolnionych,
a mimo to zmuszanych do dorównywa-
nia poniekąd dzieciom utalentowanym.
Rodzice, którzy dzieci swe poddają takim
męczarniom, stają się winnymi czynów
niesprawiedliwych, grzesząc przeciw pra-
wom natury, która dary swe niejedna-
kowo rozdzieliła. Nie wszyscy możemy
i powinniśmy zostać lekarzami; musi
istnieć praca fizyczna i umysłowa i każ-
dy z nas może zostać takim samym
dobrym pracownikiem, „czy będzie on
pracował w państwie ziemi, czy w pań-
stwie myśli“, jak powiada dramaturg
Gerhardt Hauptmann. Musimy zgodzić się,
że mądry i dobry robotnik więcej wart
jest, niż głupi i powolny „uczony“.

Wreszcie zwrócić jeszcze należy uwa-
gę na to, że racjonalne pielęgnowanie
ducha skierowane być winno przeciw
bezcelowym urojeniom i fantazjom. Nie
znaczy to bynajmniej, byśmy mieli wy-
powiedzieć wojnę fantazjowaniu w ogóle,
które jest matką i źródłem poezji. Bez
niego nie byłoby piękności, nie byłoby
postępu, nie byłoby wielkich, tworzących
kulturę, czynów duchowych.

Atoli fantazja nie powinna tracić łącz-
ności z rzeczywistością, nie powinna opa-
nowywać całego życia umysłowego, mu-
si ona swoje ramy znaleźć w wymogach
rozumu i warunkach treści życiowej. Je-
dynie tam, gdzie fantazja łączy się z twar-
dą, energiczną, wolą, a nie buja po prze-
stworach, podnosi dziełność umysłu i stwa-
rza czyny, przechodzące w wieczność.

Czy zdrowie jest własnością prywatną?

Zdrowie stanowi, bądź co bądź, dobro
osobiste, choroba zaś — szkodę osobistą.
Nie znaczy to jednak, by zdrowie i cho-
roba były tylko sprawą prywatną. Kto
samotnie żyje na jakiejś wyspie odludnej,
zdala od innych, może, zresztą, czynić
co mu się podoba. Kto jednak żyje w śro-
dowisku ludzkim, ten nie tylko zdro-
wem swoim rozporządza dowolnie nie
może, ale tembardziej w chorobie nie
wolno mu kierować się wyłącznie swo-

jemi zachciankami i poglądami. Ma on
obowiązek pielęgnowania swego zdrowia,
które mu prawnie zabezpiecza ludzka
wspólnota kulturalna, zwłaszcza, że jest on
również odpowiedzialny za zdrowie
innych współobywateli. Zlekceważenie
tego obowiązku może pociągać za sobą
nawet kary. Rodzicom np. może być za-
brane z pod ich opieki dziecko, gdy
ci fizycznie lub duchowo znieprawia-
ją je.

Każdy ma obowiązek pielęgnowania swego zdrowia. Opiekę nad ochroną zdrowia przejmują państwa i społeczeństwa, o ile ktoś sam nie posiada warunków odpowiednich. Kultura nowoczesna obdarzyła człowieka wielkimi dobrodziejstwami w dziedzinie zdrowotnej, z których wypływać mogą również i szkody. Szkody te stara się państwo i społeczeństwo zmniejszać, a nawet, w miarę możliwości, zupełnie usuwać. Na tej drodze powstały wielkie zdobycze zdrowotne: szczepienia ochronne ospy, zabezpieczenie miast przeciw inwazji cholery oraz innych podobnych chorób. Od czasu, gdy okazało się, że pomiędzy chorobą a położeniem socjalnem istnieje ścisły związek, higiena społeczna przyjęła za zadanie zbadanie wpływów społecznych na zdrowie, by wszystkie te względy zewnętrzne możliwie uzdrowić. Społeczeństwo przejęło w swe ręce udzielanie pomocy chorym w razie ich niezamożności, wprowadzono ubezpieczenia socjalne na wypadek choroby, w przypadkach zaś chorób zakaźnych gwarantuje gmina bezpłatne leczenie w szpitalach, czego niestety, w naszej stolicy dotychczas jeszcze nie wprowadzono.

Każdy ma obowiązek zachowania swego zdrowia. Czy jednak rzeczywiście można uniknąć wszystkich chorób? Oczywiście, po nauce o zapobieganiu chorobom oczekiwać nie można, by mogła ona zamykać przed nami wrota śmierci. My, ludzie jesteśmy i pozostaniemy śmiertelni. Mimo to nie brak przykładów, świadczących o tem, że unikać choroby możemy. I tak np. zastrzykiwanie surowicy przeciwbłoniczej w wielu bardzo razach chroni od zachorowań. W czasie ostatniej wojny światowej zabezpieczenie przed chorobami zakaźnymi tylko tą drogą osiągnano. Kto się przed takimi szczepieniami uchyła, nie tylko sam chorować może, ale też i innych zarażać. Kto pragnie uniknąć chorób sekretnych, z łatwością

może tego uniknąć. Kto nabytą chorobę sekretną zawczasu i doszczętnie leczy, bywa zabezpieczony przed następnymi zachorowaniami. Unikanie zatem wszelkich szkodliwości i wczesnie podejmowane leczenie stanowią podstawę zapobiegania chorobom.

Pewnego szeregu chorób jednakże uniknąć nie podobna, tak n. p. zakażenia gruźliczego. Czy więc tu nie istnieje żadna możliwość zapobiegania chorobie? Owszem, istnieje. Ażeby choroba pewna rozwinęła się, obok przyczyny wywołującej ją (np. laseczników gruźliczych) musi istnieć usposobienie do niej. Naturalnie nasze siły obronne prowadzą zawsze walkę z czynnikami chorobotwórczymi i choroba wybucha wówczas dopiero, gdy siły te zawodzą. Normalne, zdrowe serce, w czasie pracy fizycznej krzepnie i zabezpiecza długotrwałe zdrowie, natomiast, słabe serce w czasie pracy fizycznej słabnie, ulegając najściu drobnowstrójów. Wzmocnienie konstytucjonalizmu jest zadaniem indywidualnej opieki nad zdrowiem, środkami zaś do tego są: hartowanie, wzmacnianie ustroju, nawykanie do niebezpieczeństw.

Zadaniem opieki nad zdrowiem publicznem jest ochrona noworodków, dzieci w wieku szkolnym, dorosłych, zagrożonych chorobami, zwłaszcza gruźlicą, chorobami sekretnymi, walka z alkoholizmem, nikotynizmem, brakami społecznymi i ich źródłami, jak brakiem mieszkań, urządzeń zdrowotnych i t. p. Troskę o tę opiekę przejmują na siebie gminy, ubezpieczenia społeczne, urzędowe i prywatne towarzystwa dobroczynne.

Metoda akcji ich polega na stałeni czuwaniu nad zagrożeniami warstwami społecznymi.

Zdrowie nie jest, jak widać stąd, w żadnym razie sprawą prywatną. Każdy obywatel jest tylko ogniwem w całym łańcuchu społeczeństwa ludzkiego.

CZYTELNICY, POPIERAJCIE NASZE CZASOPISMO

REJESTROWANIE SNÓW

Mimo iż tak wiele już pisano o śnie i zjawach sennych, istota ich zawsze pozostaje dla nas zagadką. Jakkolwiek zbadano szczegółowo związek, jaki zachodzi pomiędzy zjawami sennymi, a życiem duchowym na jawie i z dochodzeń tych, między innymi, zbudowano jedną z podstaw psychoanalizy Freuda, niezrozumiałem pozostaje dotychczas, czem się to dzieje, że wszyscy, nawet analfabeci umysłowi i nieutalentowani tworzą w czasie snu sceny z największym mistrzostwem.

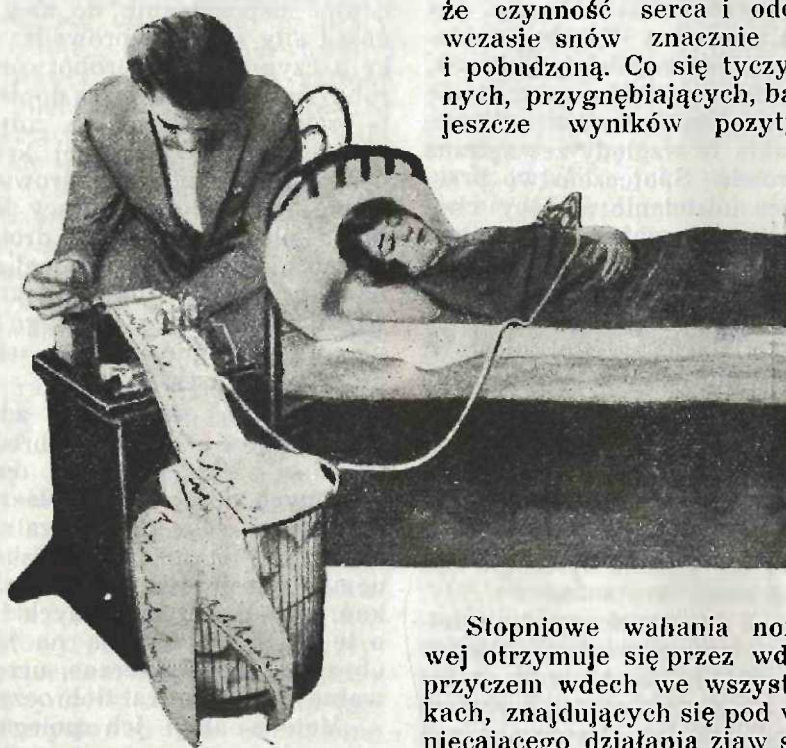
Inaczej natomiast przedstawia się sprawa z przebiegiem snów i towarzyszącymi im objawami. Pod tym względem dowiedzieliśmy się już o niejednym. Wiemy, iż sny, pozornie długotrwałe, rozwijają się w tempie bardzo szybkim i że wpły-

wy zewnętrzne, wrażenia wzrokowe, słuchowe i węchowe są miarodajne dla rodzaju i przebiegu ich. Atoli i wpływy mechaniczne, głównie zaś jakiś ucisk wewnętrzny i zewnętrzny, zwłaszcza niepokojący, wpływają na rodzaj snu. Oddawna znane jest działanie przepełnionego żołądka, który sprządza wysoce niepokojący sen, stojący na granicy pomiędzy snem, a jawą. Czy ujawnia się tu wpływ ucisku na serce lub ośrodki nerwowe podbrzusza, którego znaczenie dla mimowolnej czynności duchowej było dotychczas niedoceniane, sprawa ta zostaje jeszcze nie rozstrzygniętą.

Fizyk amerykański, Hugo Gernsback z New-Yorku, wpadł na pomysł śledze-

nia zewnątrz i rejestrowania zjaw sennych człowieka. Dla tych celów posiłkował się on przyrządem do mierzenia tętna i czynności serca t. zw. poligrafem, przyrządem niezwykle czułym.

Układał go on na klatce piersiowej i tą drogą otrzymywał rysowaną na taśmie papierowej krzywą oddechu i tętna. Zebrawszy obfity materiał krzywych, mimo nieudostkonalonej jeszcze techniki, wyprowadził stąd wiele obiecujące wnioski. Z krzywych tych doszedł on np. do tego, że czynność serca i oddechu zostaje w czasie snów znacznie przyspieszoną i pobudzoną. Co się tyczy snów strasznych, przynębiających, badaniaien dały jeszcze wyników pozytywnych, acz-



kolwiek tworzą one bardzo wiaraziste wahania krzywej, długością są czterokrotnie wyższą z jaką krzywą, otrzymaną w czasie snu zwykłego.

Stopniowe wahania normalnej krzywej otrzymuje się przez wdech i wydech, przyczem wdech we wszystkich przypadkach, znajdujących się pod wpływem podniecającego działania zjaw sennych, bywa bardziej natężony, niż w czasie snu normalnego. Nawet gdy osoba, poddawana badaniu, zmienia pozycję w czasie snu, wylwa to odpowiednio na oddech i stwierdza się jednocześnie natychmiast pobudzenie czynności serca.

Ponieważ burzliwe zjawy senne zawsze wskazują na pewne zaburzenia w stanie zdrowia, a conajmniej na wadliwie prowadzoną djetę lub nieodpowiednie ułożenie ciała, wierzy wynałazca nowego tego przyrządu rejestracyjnego, iż przy pomocy niego pobudzi świat lekarski do dalszych badań naukowych i że wyniki stąd otrzymane znajdą zastosowanie w praktyce lekarskiej.

R Ó Ż N E

O PRZEZIĘBIENIU.

Lepiej jest zapobiegać chorobom, niż leczyć je. Sumienny lekarz i przyjaciel ludzkości będzie dla tego w higienie upatrywał najwyższy cel swojej pracy, jako w tej, która ma za zadanie zapobieganie chorobom.

W tym celu należy przedewszystkiem przeprowadzić dociekanie nad sposobami powstawania i szerzenia się chorób i następnie osiągniętemi wynikami podzielić się możliwie z największą ilością osób. Przypomnijmy sobie tylko, jak daleko sięgają mogą błędy ludzkie. Jeszcze przed 200 laty setki czarownic spalano na stosie, ponieważ napędzały one na ludzi i zwierzęta choroby i wszelkie robactwo. W Meksyku w połowie zeszłego stulecia storturowano na śmierć ostatnią czarownicę.

Nowszemi czasy góruje bardzo rozpowszechniony i szkodliwy przesąd, zwany „przeziębieniem“. Wiara ta bierze początek swój w czasach, gdy o zarazkach chorobotwórczych nic jeszcze nie wiadano. Atoli podobnie jak w czasach dawniejszych ludzie rozumni napróżno przeciwstawiali się wierze w czary i czarownicę, tak i dziś staje się niemiłym ten lekarz, który przeziębienia nie uznaje, tak iż niektórzy lekarze godzą się na nie, by nie płynąć przeciw prądowi.

Ażeby dowieść, że utarte wśród laików poglądy o tak zwanem przeziębieniu nie są słuszne, pozwolimy sobie przytoczyć zdanie nie lekarza, wypowiedziane w r. 1911 w czasie wygłaszanego odczytu o Szpicbergu, t. j. grupie wysp wysuniętych daleko na północy, skąd Amundsen w r. 1912 wyfrunął samolotem nad biegun północny. Przed wojną wszystkie te wyspy nie posiadały swego właściciela i każdy mógł tam swoją flagę w śniegach zatknąć i przez położenie swego podpisu wziąć je w posiadanie. oczywiście nie dłużej, niż na rok, t. j. do czasu przybycia nowej wyprawy.

Jedno tylko towarzystwo amerykańskie odkryło tam pokłady węgla, który przetransportowało do Szwecji i Norwegii. Oprócz robotników i urzędników kopalni przepędzili tam długą i bardzo surową zimę uczeni badacze, którzy zwrócili uwagę, że mimo wysoce surowego klimatu, gwałtownych burz śnieżnych i zupełnego braku słońca, nikt z obecnych na wyspach na żadną z t. zw. chorób z przeziębienia nie chorował. Wszystko to jednak, jakgdyby

za dotknięciem różdżki czarodziejskiej, zmieniło się z chwilą, gdy do wolnego od lodów portu, w lipcu, przybił pierwszy okręt, z którego wylądowały masy pasażerów. Dopiero wówczas zaczęła się epidemia katarów, kaszlu i innych schorzeń z przeziębienia.

Czy codzienne nasze spostrzeżenia nie wskazują nam, że gdy jedna osoba w domu dostaje kataru, za nią i inni członkowie rodziny także nań zapadają? Musimy więc zachorowanie to właściwem nazwać imieniem: nie przeziębienie, lecz zakażenie.

Zmarły w roku zeszłym znany higienista, Flügge, ustalił, że najczęstszą przyczyną zarażenia się gruźlicą jest t. zw. „zakażenie kropelkowe“. Przy kaszlu, chrząkanii, kichaniu zostają wydzielane do powietrza drobne pęcherzyki wodne, zawierające zarazki gruźlicze, wdychane przez innych i zarażające ich. Doświadczenia ze świnkami morskimi i innymi zwierzętami w zupełności teorię tę potwierdzają.

Niewątpliwie też zwykłe „przeziębienie“, kaszel, katar, zapalenie gardła i t. p. również przez kichanie, chrząkanie w większości przypadków bywają przenoszone z człowieka na człowieka, choć zarazek nie jest dotąd jeszcze znany.

Ale czynić wymówkę Panu Bogu za to, że pozwala, by wiatr wiał jest również niesprawiedliwe, jak to, jeżeli się skarżyć będziemy, że słońce świeci. Właśnie pod wpływem przeciągów większa część zarazków zostaje wywiana i staje się nieszkodliwą. Atoli wyrazy „przeciąg“ i „przeziębienie“ posiadają taką moc, że większość czuje się chora, gdy w pobliżu będzie okno otwarte. A nawet prawo wkracza dziś w tę dziedzinę. Biada podróżnemu, który w przepelnionym przedziale wagonu otworzy po stronie więcej wiatru okno! Wszyscy podróżni okrywają się w rzeczy najcieplejsze, złowróźbne spojrzenia są przeciw niemu skierowane, aż wreszcie zjawia się konduktor, zamyka okno i dba o to, by siedzący po przeciwległej stronie dwaj czy trzej kaszlący mogli zarażać innych współpasażerów. Gdy ci dnia następnego dostaną kataru, kaszlu, będą przeziębieni, wszystkiemu będzie winno otwarte okno!

To samo spotykamy w rozmaitych kawiarniach, restauracjach, dancinгах i innych lokalach rozweselających.

Możnaby powiedzieć, że gnieźdzące się tam bakterie znajdują dla siebie doskonałe tam podłoże i nie dziwią się wcale, gdy większość gości dnia następnego skarży się na przeziębienie.

Niewątpliwie przy przenoszeniu t. zw. chorób z przeziębienia odgrywają dużą rolę warunki mieszkaniowe. Im bardziej jest mieszkanie zaludnione tem łatwiejszem bywa zarażanie się. Wynika stąd konieczność budowania mieszkań z balkonami i ogrodami, które wpłyną również na ograniczenie odwiedzania rozmaitych spelunek, zielących alkoholem i dymem tytoniowym.

Jest rzeczą niewątpliwą że przemoczenie znacznej powierzchni skóry oraz działanie zimnego powietrza na przegrzane ciało przy braku zahartowania go, mogą spowodować pewne dolegliwości, zawsze jednak zależne od usposobienia danego osobnika. To usposobienie do przeziębienia bywa przy zmęczeniu, złem odżywianiu oraz innych stanach osłabienia większe, niż przy normalnem zachowaniu się organizmu. Usposobienie do przeziębienia bywa w ogóle tem mniejsze, im większą jest odporność ustroju, im bardziej organizm jest zahartowany na wpływy chorobowe.

Kto więc uchronić się chce od przeziębień i chorób, mogących stąd wyniknąć, winien przede wszystkim starać się drogą systematycznego hartowania wyćwiczyć skórę do niereagowania na zimno.

C H R A P A N I E

Podczas snu słysząc, jak niektórzy, oddychając, wydobywają z siebie odgłosy, które z celowemi przejawami odruchowemi nie mają nic wspólnego. Przeciwnie, chrapanie stanowi objaw nieprzyjemny. Nie miłe te odgłosy pochodzą stąd, że prąd powietrza przy oddychaniu u osób, śpiących z otwartemi ustami, wprowadza w ruch języczek podniebienny. Czy więc chrapiącym należy dla tego tylko czynić jakieś wyrzuty? Bardzo często zmiany chorobowe mogą wywoływać zmianę w oddychaniu przez nos, zmuszając do oddychania ustami. Wielokrotnie, zwłaszcza u dzieci, atoli i u dorosłych również, tkanka gruczołowa tylnej ściany gardzielowej, czyli t. zw. migdałki gardzielowo, ulegają obrzmieniu, stąd też oddychanie nosem staje się utrudnione. O ile wyrosła te zostaną na drodze

chirurgicznej usunięte, wówczas powraca drożność nosowa, oddychanie przez nos staje się prawidłowe i chrapanie ustaje. Atoli istnieje cały szereg chrapiących z przyzwyczajenia, u których żadnych zmian wykazać niepodobna. Wchodzi tu w grę zazwyczaj nieodpowiednie położenie we śnie, które prąd powietrza oddechowego prowadzi przez fałszywe, pełne szmerów, drogi. Niekiedy mówimy nawet o dziedziczności chrapania. Istnieją nawet rodziny, które chętną się tem, że wśród nich istnieli znani chrapacze.

W ogóle osoby chrapiące nie są mile widziane, zwłaszcza w małżeństwach położa chrapiąca, chociażby była zresztą najlepszą jednostką, uważaną bywa za kiego muzykanta, wprowadzającego dysonans w harmonijny pozatem koncert małżeński.

Głośny i narzucający się sposób dawania o sobie znać w nocy staje się bardzo często powodem niesnasek. „Mąż mój chrapie“ skarżą się często kobiety, które tą drogą pragną kryć własną nerwowość i nieodpowiednie zachowanie się. Jeżeli wówczas mąż twierdzi, że i małżonka jego nie gorzej od niego potrafi chrapać, nie znajduje to oczywiście u nikogo wiary. Atoli i kobiety chrapiące mogą, jakkolwiek krtań ich nie jest tak bardzo dźwięcznym instrumentem, wysokim swym i przemitym organem umarłym nawet obudzić. Wybitniejszym chrapaczem bywa, oczywiście, mężczyzna, który chrapie „przekonywającym tonem piersiowym“. Potęgą jego głosu i rezonans klatki piersiowej niesie jego chrapanie daleko poza mury jego pokoju, sięgając najwyższych pięter. Temat przytem, tonacja i tempo tych nocnych śpiewów bywają bardzo mało urozmaicane: jestto krótka potężna melodia. Większość chrapiących imituje pitowanie drzewa, o ile leżą oni na grzbiecie. Również rodzaj snu nie pozostaje bez wpływu na melodię chrapania. Jeżeli śpiącego otaczają we śnie miłe kształty widziadeł, wówczas zwykłą tonację chrapania przerywa od czasu do czasu żywe staccato. O ile znów sny bywają przykre, wówczas gwałt basowy zamienia się w rytmiczny marsz pogrzebowy.

Chrapanie przedstawia sobą dziwną jakąś chorobę. Bardzo wiele osób cierpi na nią, rzadko jednak ktokolwiek do niej się przyczynia. Jeżeli ktoś, kto posiada z chra-

piącym wspólny pokój za nocleg i wskutek tego sen ma ustawicznie przerywany i przez więcej lub mniej delikatne huknięcia pod zebro zwróci mu na całą niewłaściwość w ten sposób uwagę, może się narażać często na rewanz niezbyt pożądany. W niektórych małżeństwach dyskusja na temat chrapania prowadzi do tego, że „lepsza” połowa wyprowadza się ze wspólnej sypialni. Wówczas do pomocy bywa wzywany lekarz.

Na podobieństwo straży ogniowej, tego „dziewczęcia do wszystkiego”, które wzywane bywa nie tylko do pożaru, ale i wówczas także, gdy koń wpadnie do zagłębienia okiennego lub gdy kanarek ucieknie z klatki na drzewo, tak również i lekarz musi być tu zbawcą w nieszczęściu.

Ponieważ chrapiącemu nic nie dolega i choroby swej nie czuje, nic więc dziwnego, że porady lekarskiej szukać dla siebie nie będzie. Zazwyczaj też chrapiącego małżonka ciągnie do lekarza żona, której nerwy pod wpływem chrapania męża cierpią gwałtownie. Mamy tu więc do czynienia z dziwnym zaiste, zjawiskiem, że choroba jednego pociąga za sobą dolegliwości u drugiego.

A jak zaradzić temu cierpieniu? O ile lekarz ustali zmiany w narządach oddechowych, nie omieszka je w taki czy inny sposób usunąć. W przypadkach jednak, w których nic chorobliwego zauważyć się nie da, należałoby pójść za radą jednego ze starszych, doświadczonych lekarzy, który miał odwagę przyznać się do chrapania i który upewnia, że rada jego zarówno jemu samemu, jak i innym, dużo pomogła.

Głównie chodzi tu o odpowiednie utożenie głowy, którą trzeba umieszczać na mocno ubitym włosiem wółku o obwodzie około 40 cm., owiniętym poduszką, wypchaną dość mocno puchem. Pod wółek układamy poduszkę w postaci klina, nabitą również włosiem i ułożoną na materacu sprężynowym. Dolny brzeg wółka winien przylegać do górnego brzegu łopatek. Tą drogą zapobiega się opadaniu dolnej szczęki i ułatwia swobodne przejście prądu powietrza.

SZTUKA LEKARSKA W STAROŻYTNOSCI

Starożytnej sztuki lekarskiej zdajemy się niedoceniać. A mamy na to zbyt mało dowodów, starożytni bowiem znali bardzo

wiele z dzisiejszej sztuki lekarskiej, zapomnianej, którą my dopiero teraz wykryliśmy. I tak np. na długo przed Hippokratesem (1400 lat przed Narodz. Chrystusa) stosowali już masaż i wodolecznictwo. Również używano elektryczności zwierzęcej dla celów leczniczych, robiono sztuczne kończyny i t. d.

Lekarz rzymski Asklepiades (w 1 wieku przed Nar. Chr.) musi być uważany za zwiastuna naszego przyrodolecznictwa. Odrzucał on wszelkiego rodzaju leki, zalecał posty, ruch, masaż, natryski i spacerować po wilgotnym piasku, a więc prawdziwe przepisy lecznicze Kneippa. Antoniusz Musa, kolega poprzedniego, wyleczył cesarza Augusta, stosując powyżej wskazane zabiegi. Co się tyczy elektryczności, to użytkowano dla tych celów dziwną siłą odznaczający się pewien gatunek ryb morskich, zw. rąja, którą nakładano na głowę w razie bólów głowy, lub po kilka naraz przy długotrwałych innych bólach. Operacje kataraktowe, zapomniane w wiekach średnich, wykonywane były przez staroegipskich lekarzy, jak tego dowodzi 4000 lat mający papyrus Ebersa. Również studja lekarskie na trupach oraz doświadczenia na żywych zwierzętach i ludziach (przestępcach) prowadzili egipcjanie i grecy. Natomiast w wiekach średnich dla względów religijnych autopsje były zabronione, co oczywiście do rozwoju nauk lekarskich przyczynić się nie mogło. Również starożytni lekarze greccy stosowali narkozę, gdzie dużą rolę odgrywał bledko. Znaleziona w Capuy sztuczna kończyna, pochodząca z IV wieku do Narodzenia Chrystusa wskazuje najlepiej o umiejętności dawnych lekarzy zastępowania brakujących narządów nowymi — sztucznymi, robionymi z drzewa, obijanego brązem. Większy jeszcze podziw budzą sztuczne szczęki z zębami, pochodzące z czasów Etruskich, i przechowywane w muzeum w Corneto, we Włoszech, wykonywane bez zarzutu. A czy dawni lekarze nie myśleli już o bakterjach? Varro mniemał, iż w błotach gnieźdzą się drobne jakieś istoty żyjące, których gołem okiem dojrzeć nie podobna. Wdechamy je z powietrzem, a osoby słabe dostają stąd gorączki błotnej.

I wreszcie jeszcze jeden fakt ciekawy: w starożytnej Grecji była już kobieta lekarzem. Na gruzach miasta greckiego Tios, w południowej części Małej Azji znaleziono na cokule statuy następujący napis grecki:

Antiochis, córka Diodota z Tlos, której doświadczenie lekarskie znalazło uznanie ze strony magistratu i gminy miasta Tlos, z upoważnienia zarządu miasta poleciła sobie monument ten na własny koszt wystawić“.

WIELKI KSIĄŻĘ WRÓG KĄPIELI

W pamiętnikach cesarzowej rosyjskiej Katarzyny II znajdujemy ciekawą opowieść o kąpielu. Gdy Katarzyna była jeszcze wielką księżną, otrzymała „surowy rozkaz najwyższy“ we środę pierwszego tygodnia postu w r. 1750 wykąpać się w domu p. Tschogłokoff. Z rozkazu najwyższego — kąpiel miała wypływać nie zwłaszcza poczucia i potrzeby czystości — stanowiła kąpiel częstkę narzuconego jej obrządku religijnego. I miała ona odbyć się w domu p. Tschogłokoff; w Carskiem Siole, pałacu cesarskim, kąpeli oczywiście nie było. I pani Tschogłokoff poniosła rozkaz najwyższy również mężowi Katarzyny, wielkiemu księciu Piotrowi, nakazujący mu tegoż dnia wzięcie kąpeli. Wielki książę jednak na wieść o tem wpadł w gniew. Jego natura ze wstrętem odwracała się od wyrazu „kąpiel“, nienawidził on jej na śmierć: szkoda one jemu, a on nie ma jeszcze ochoty umierać. Wielka ochmistrzyni nie dała się przekonać i nalegała „ściśle służbowo“, by rozkazu usłuchał, w przeciwnym bowiem razie może wielkiemu księciu grozić areszt więzienny. Piotr wpadał w coraz większy gniew, p. Tschogłokoff zaś nacierała nań ostro, tak iż zaczęli siebie obrzucać ordynarnymi wymysłami i niemal od zmysłów odchodzili. Ostatecznie wielki książę dostał płaczu spazmatycznego, który rozbroił cesarżową. Przymusowa kąpiel została im łaskawie cofnięta!

I KWIATY POSIADAJĄ SWE UPODOBANIA

Kwiaty w wyrażaniu swego niezadowolenia niczem nie ustępują ludziom. Posiadają one swoje sympatje i antypatje. Subtelne nad wyraz dociekanie nad temi skłonnościami kwiatów przeprowadził jeden z botaników. Wiadomo, że, gdy pewne gatunki kwiatów umieścimy w jednym naczyniu, po upływie kilku godzin kwiaty pochylają

swę główki: sąsiedztwo takie, czy inne, nie podoba im się. Jeżeli poszczególne gatunki ich rozdzielimy, nabierają one dawnej świeżości. Kwiaty konwalji martwią się i więdną, jeżeli je ustawić łącznie z innymi. Również róże, goździki, rezeda należą do rzędu kwiatów, które nie znoszą towarzystwa innych: albo ujemnie wpływają na inne gatunki, lub też same więdną. Cały szereg kwiatów nie znosi muzyki — zjawisko, zasługujące na szczegółowe zbadanie. Spostrzegano bardzo często, że kwiaty, ustawione na fortepianie lub pianinie, na którym dużo się gra, bardzo szybko więdną. Jeszcze jaskrawiej zjawisko to występuje pod wpływem nowoczesnej muzyki jazzbandu, zwłaszcza gdy chodzi o kwiaty szczególnie czule. Duże lilje i fijołki alpejskie, o ile znajdują się na sali tańca w pobliżu orkiestry jazzbandu, główki swe odwracają od niej, jakgdyby wskazywały, że pragną być od niej jaknajdalej. Wytlomaczyć to można niewątpliwie subtelną wrażliwością kwiatów na drgania eteru, co potwierdza istnienie takiejże odrazy kwiatów do niektórych ludzi. Są np. kobiety, w obecności których fijołki szybko więdną i nie wydają zapachu. Spostrzegano to u szczególnie delikatnych gatunków róż. Kwiaty, podobnie jak i liście niektórych roślin, wykazują wyraźną odrazę do pewnych pomieszczeń lokalu. Gdy w jednym pokoju kwiaty szybko główki swe opuszczają, to tymczasem w innych już po godzinie zupełnie odżywają. Podobne spostrzeżenia czyniono również na ludziach: niektóre tony, barwy, zapachy, promienie świetlne, prądy powietrzne, zwierzęta i ludzie działają wysoce niekorzystnie, gdy inne podnoszą siły życiowe i radość człowieka.

SERCE I SPORT

„Człowiek zdrowy nie wie, że posiada serce“. Zdanie to, wygłoszone przez jednego z dawnych klinicyistów, należy tak rozumieć: u ludzi zdrowych serce pracuje od rana do wieczora i od wieczora do rana nieprzerwanie i niezmordowanie, nie dając o sobie znać właścicielowi, tworząc pewnego rodzaju perpetuum mobile. I dlatego dziwnem nam wydać się musi, gdy pewnego razu uczujemy kołatanie lub pewien uścisk dokuczliwy, ściśnienie w okolicy serca, słowem, gdy się nagle dowiadujemy, że mamy serce.

Serce, któremu stawiono wymagania zbyt wielkie, nie jest już w możności wypełnić więcej, niż mu na to jego siła pozwala.

„Nerwica serca“ jest typowym, szematycznie narzuconym chorem z zaburzeniami sercowymi rozpoznaniem, co jednak zadowolnić go niemoże. Ważniejszą rzeczą jest doszukiwanie się przyczyn, które doprowadziły do tego, że serce nie może już wypełniać sprawnie swego zdania.

Niedostateczne wysypianie się, brak umiaru w jadłach i picu, nie w porę spożywane pokarmy, używanie napojów alkoholowych, nadmierne palenie tytoniu: oto są główne przyczyny, które burzą spokojną pracę serca, czynią je nerwowym.

W tych „nieorganicznych“ zaburzeniach sercowych nie odnoszą skutku zwykłe środki nasercowe, jak naparstnica (*digitalis*) i inne. Tu cudów dokazywać może sport,

rozumnie i poważnie uprawiany, w połączeniu z rozumnym trybem życia. Kto pragnie ze sportu wyciągnąć korzyści, ten musi liczyć się ze swoimi siłami i unikać zbędnego zmęczenia i marnowania swej sprawności. Wówczas dopiero znikną same przez się wszelkie jego wpływy szkodliwe. Na tej właśnie drodze okólnie sport stanowi najlepszy środek leczniczy na „nerwowe serce“

Każdy sport, uprawiany w nadmiarze, przynosi szkodę sercu. Szczególnie niekorzystne wyniki badań, dotyczących mięśnia sercowego, dotyczą konkursów pływackich i walk zapaśniczych. W tym ostatnim przypadku po ukończeniu walk notowano wielokrotnie przyśpieszenie tętna do 190 uderzeń na minutę i znaczny spadek ciśnienia krwi do 40 mm., co najlepszym służy dowodem przeciążenia mięśnia sercowego, które nierzadko staje się nieuleczalnym.

KAWA HAG OSZCZĘDZA



CHOINKA

Gdy cię widzę, cudne drzewko moje,
Zda się małą znów jestem dziewczynką.
Zgasłych marzeń budzisz we mnie roje,
Droga sercu mojemu choinko!

Tak, jak niegdyś, śnię dziwy i czary
I stroskaną zamysłam się minką,
Co też Święty Mikołaj za dary
Pod zieloną ułoży choinką:

Może lalkę w różowej sukience
O złocistej lub czarnej czuprynce,
Śliczną szopkę z Jezuskiem w stajence
I z aniołkiem na strojnej choince.



Dziś te chwile wspominam ze łzami.
Nie zamącą ich śmiechy, ni drwinki,
Serdecznymi pisana głoskami
Pamięć każdej w mem zyciu choinki.

I choć z dawnej radości dziecięcej
Drobna w duszy została kruszynka,
Przecież czekam od wielu miesięcy,
Kiedy znowu zapłonie choinka?

Bo, kto chwile te słodkie pamięta,
Komu drogie są serca wspominki,
Ten mi przyzna, że niema jak Święta
I dzień drogiej nam wszystkim choinkil

Alicja Budzyńska

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

CODZIENNE WYKROCZENIA PRZECIWI HYGIENIE.

Raz po raz spotykamy się we wszystkich niemal warstwach ludności z wykroczeniami higienicznymi, sprzecznymi z najzwyczajniejszymi wymaganiami higieny i godzącymi nie tylko w poszczególne jednostki, ale również w interesy zdrowia publicznego i mogącymi bądź z nieświadomości, bądź bezmyślności duże wyrządzać szkody.

Naturalnem przykazaniem higieny jest czystość ciała, odzieży i pożywienia. Przynajmniej raz w tygodniu należy wziąć kąpiel, wywietrzyć odzież i bieliznę. U osób potniejących częściej.

Przed każdym spożyciem należy umyć ręce mydłem i wodą. Że uczynić to winny również osoby, zajmujące się przyrządzaniem jadła, tego dowodzić nie potrzeba. Czyste przyrządzanie potraw pozwala uniknąć wielu chorób, przyczem potrawy stają się przez to bardziej apetyczne i lepiej strawne.

Dziociom w czasie zabaw nie należy nigdy pozwalać jeść, chwytają one bowiem wszystko, co po drodze napotkają i tym sposobem mogą zarażać ręce. Niewłaściwością jest używać chusteczki do nosa drugiemu dziecku lub wycierać nią rączki, buzię i nos, zważmy bowiem, że chusteczka taka jest zbiornikiem wydzielin jamy ustnej i nosa z całą masą brudu i zarazków.

Niezrozumiałem dotychczas pozostać musi fakt, iż wielu, pomimo częstych ostrzeżeń, ślini palce, by przewrócić kartkę, oddzielić jeden arkusik papieru do owinięcia produktów spożywczych od drugiego, jedną serwetkę papierową od drugiej. Tu wchodzi w grę zarówno zarazki, znajdujące się na papierze, jak i z ust. Zarzucić należy również zwyczaj ten przy liczeniu pieniędzy papierowych, przedchodzących z rąk do rąk. Szczegółowe badania wykazały, iż na każdym banknocie znajdują się liczne pasorzyty, niekiedy bardzo groźne.

Zdrożnem jest kichanie lub kaszlanie z przysłoniętą prawą dłonią. Należy zawsze do pomocy wziąć chusteczkę lub w ostatecznym razie grzbiet lewej ręki.

Niedopuszczalną jest wprost rzeczą, by obce osoby całowały dzieci, tembardziej w twarz lub usta, zwłaszcza gdy się

memu posiada jakiś wyprysk na ustach, owrzodzenie, lub gdy się jest chorym na chorobę, przy której zarazki gnieźdzą się w jamie ustnej, jak np. grypa, angina, kaszel i t. p. Tą drogą niejednokrotnie obserwowano już zarażenie dziecka. Nie pozwalać więc obcym dzieci całować, a i samym unikać tego, gdy się choruje.

Już to w ogóle najwięcej grzeszymy w stosunku do dzieci, które wymagają najbardziej ścisłego i sumiennego stosowania higieny. Jak często widzimy, że matki wkładają smoczek do ust sobie, śliniąc go, a później w tym samym stanie wtykają go do ust dziecka. Ile tą drogą przeniesiono chorób? Najlepiej smoczek odrzucić całkowicie, przeszkadza on bowiem niemowlęciu krzyknąć, czem utrudnia rozwijanie się płuc. Jeżeli zabawka niemowlęcia pada na brudną ziemię, co ma miejsce na ulicach, w ogrodach, zwraca się ją natychmiast i bezmyślnie z powrotem dziecku, czy to będzie piłka, lalka, i t. d. Na ziemi, jak nam wiadomo gdzie wszyscy pluja, zarazków, zachowujących swą jadowitość przez długie miesiące, nie brak. Dzieci kurz z ziemi przenoszą na rękach i z zabawką wprowadzają do jamy ustnej. I dla tego każdą zabawkę, upadającą na ziemię, należy uprzednio obmyć wodą lub wytrzeć płatkami wilgotnym.

Dla uniknięcia wszystkich tych szkodliwości zbędny bywa wysiłek. Już dzieci w domu i szkołach należy przyuczać do tych najprostszych wymagań higieny.

Później, gdy sami oni potrzebę taką uczuwać będą, będą pouczać innych i tym sposobem torować drogę do utrzymania zdrowia publicznego.

WARTOŚĆ LECZNICZA OWOCÓW.

Że świeży sok cytrynowy posiada dużą wartość leczniczą, o tem wie dziś już każdy, dotknięty zaburzeniami w przemianie materji. Stosujemy go również w cierpieniach reumatycznych, wymiotach krwawych i krwiopluciu. Zewnętrznie znajduje on zastosowanie w cierpieniach skóry, połączonych ze swędzeniem. Obok cytryny ważnym środkiem leczniczym są czarne jagody. Odwar z nich doskonale oddaje usługi w cierpieniach błon śluzowych. Płukanie odwarem tym bywa sku-

teczne w niezbytach gardzieli, suszone szczególnie nadają się w biegunkach. Odwar z jержyny działa łagodząco na uporczywy kaszel. Śliwki pieczone i moczone na noc w wodzie, spożywane razem z wodą znakomicie regulują wypróżnienie. Wystarczy 5—6 śliwek na raz. Głóg, kwiat dzikiej róży, spożywane jako herbata znakomite oddają usługi w zaburzeniach pęcherza moczowego. Agrest oddaje doskonale usługi w cierpieniach artretycznych. Dla usunięcia soli kwasu moczowego ze krwi zaleca się świeże jabłka i herbatę ze skórek jabłkowych. Sok z pomidorów nadaje się doskonale w cierpieniach wątroby. Kuracja winogronowa znana była już Rzymowi. Zalecali oni ją w niezbytach żołądka, cierpieniach wątroby i dróg żółciowych, przy puchlinie wodnej i stanach gorączkowych. Nowszemi czasy zaleca się ją w chorobach przemiany materji i w stanach nerwowych. Wyżej, niż kuracja winogronowa, stoi kuracja sokiem winogronowym, przy której nie obciążają żołądka skorupka i ziarno winogron. Słodkie migdały, spożywane w postaci mleka migdałowego, działają uspokajająco. Kompót z fig stanowi środek łagodzący w niezbytach gardzieli. Daktyle zaleca się jako środek nasenny i wzmacniający mięsień sercowy. Wartość leczniczą wszystkich tych owoców zawdzięczamy zawartym w nich kwasom i solom odżywczym, które z jednej strony chronią przed sprawami gnilnemi w przewodzie pokarmowym, z drugiej ujawniają działanie krzepiące.

LECZENIE OTYŁOŚCI.

Nie trzeba dowodzić, iż otyłość, zwłaszcza dla płci pięknej, jako zacierająca naturalne piękne linje kobiece i jako dziś wielce niemodna, jest wielce niepożądana, ale uznawana za chorobę, wymagającą długotrwałej i znużonej kuracji, pociąga za sobą zmiany w krążeniu, zaburzenia w czynnościach serca.

Dziwić się też nie można temu, że chemicy prześcigają się w pomysłach i wytestują siły, by wynaleźć środek niezawodny, któryby udręce tej przyszedł z wydatną pomocą. Kto świadom jest jednak przyczyn, wywołujących otyłość, ten dziwić się nie będzie, że wszystkie one stalego wyniku nie dają.

Z tem większem zadowoleniem powitać należy świeżo wprowadzony do leczenia otyłości aparat p. n. „Punkt-Roller“, który, jako przyrząd do masowania, prowadzonego przez osobę zainteresowaną, zmuszoną równocześnie do wykonywania pewnych ruchów gimnastycznych, sprzyja lepszemu obiegowi krwi, przyspieszeniu przemiany materji i tem samem stopniowemu zanikowi tłuszczu.

Jak dotychczas, wyniki są więcej niż zadawalające.

PAZNOKCIE.

Rozpatrywanie ręki ludzkiej budzi niezwykle zajęcie. Widzimy w niej najzupełniej wykończony narząd, posiadający cały szereg wybitnych własności i wykonywujący najtrudniejsze zadania techniczne. Zwłaszcza paznokcie, służące za podporę brzuścom palców, ukrywającym w sobie ciała dotykowe, ułatwiają znakomicie ich sprawność.

Na organiczne te twory patrzymy z pewnem lekceważeniem, i większość mało skłonna jest do poświęcenia im szczególnej uwagi i opieki. Inaczej natomiast bywało u naszych przodków oraz u narodów starożytnego świata, odznaczających się wysoką kulturą.

Wybitniejsze rzymianki utrzymywały specjalne niewolnice do pielęgnowania paznokci, które do czyszczenia i wygładzania ich, zamiast nożyczek, używały małych srebrnych czązków i nożyków, obok przeróżnych soków, ziół i proszków mineralnych do wyrównywania nierówności i wybujałości lub ich usuwania. Paznokcie w zręcznych rękach niewolnic wówczas dopiero osiągały swą piękność, gdy równo obcięte i wypolerowane, połyskiwały barwą różową ciała. Tej piękności paznokcie posiadała np. Djana, o której w poezjach swych wspomina zakochany w niej poeta Proporcjusz. I Owidjusz, który w sprawach elegancji uważany był za wyrocznię, w poezjach swych zwracał uwagę na to, iż do ruchów rękoma, przez co człowiek może wyrażać się jaśniej i zrozumiale, a wrażenie swe lepiej uwydatnić, potrzebne są ładne palce i należycie wyhodowane paznokcie.

Podobnie jak chiromanci z linji ręki rzekomo potrafia przepowiadać los każdego człowieka, tak również zdaje mu

się, że i w paznokciach znajdują podstawę wzbogacającą zakres ich działania. Dowodzą oni, że białe, różowe i czarne plamki na paznokciach mówią o charakterze człowieka i pozwalają mówić o jego przyszłym losie. Wiare tę potrafili chiromanci wyzyskać na swoją korzyść, czyniąc z oznak paznokciowych tło dla sztuki wróżbiarskiej.

Przesąd, że małe punkciki i twory na paznokciach stanowią tajemne znaki, wskazujące przyszłe wydarzenie życiowe człowieka, trwa już od czasów pogańskich.

I dziś jeszcze mówimy o nich, nazywając białe punkciki na paznokciach śladami Norn*). Stąd też zrozumiałem jest mniemanie, iż paznokcie stanowią symbol bogiń losu, Norn. Tu i owdzie istnieje jeszcze przesąd, że obcinanie paznokci może się odbywać tylko przy pewnych okolicznościach i w pewnym okresie czasu, jeżeli się chce uniknąć niebezpieczeństwa i nieszczęścia. Odbywać się ono może tylko w piątek, a więc w dzień, poświęcony bogini Frei, która stała w ścisłej łączności z boginiami losów ludzkich. Tym sposobem obcinanie paznokci w piątek przynosi szczęście i pieniądze, chroni też od bólów zębów, w co wierzy dziś jeszcze nietylko lud. Mówi się też, że białe centki oznaczają szczęście, żółte zaś, brunatne, czerwone i czarne nieszczęście.

Nowszemi czasy pragnie się też na podstawie teorii fizjologiczno-psychologicznej wyprowadzać wnioski z samej formy paznokcia o charakterze człowieka i jego zdolnościach umysłowych. Według tej teorii paznokcie długie i wąskie dowodzą wielkiej fantazji, zdolności poetyckich i wszelkiego rodzaju sztuk pięknych, jak również i ospałości. Paznokcie długie i szerokie są wyrazem mądrości, zdrowego sądu i powagi w myśleniu szerokie zaś i krótkie zdradzają gniewliwość, skłonności do kłótni i zarozumiałość. Paznokcie bardzo czerwone zwiastują zdrowie, odwagę, wesołość, wielkoduszność, twarde zaś i kruche — okrucieństwo, zbrodniczość, kłótniowość, paznokcie

miękkie, bardzo giętkie i cienkie pozwalają wnioskować o słabości sił fizycznych i duchowych, gdy bardzo krótkie wygryzione zdradzają zmysłowość i słaby rozwój umysłowy. Nie będziemy zastanawiali się w tej chwili, czy wszystko tak jest rzeczywiście, jak tu zostało wypowiedziane, zaznaczymy tylko, że i tu, jak wszędzie, niema prawidła bez wyjątków.

Śród cyganów ustaliły się następujące zasady wypowiedzania sądu ze stanu paznokci: kto posiada na paznokciach białe centki, ten ugania się za kobietami, bywa zakochany, ale niestały. Paznokcie wypukłe przemawiają za dumą; paznokcie krótkie są wyrazem cierpliwości, sprawiedliwości i usłużności w przypadkach nieszczęśliwych. Kto posiada paznokcie przejrzyste, różowo-czerwone, zdradza charakter łagodny, miły, ustępliwy, paznokcie grube przemawiają za złym i nieustępliwym charakterem. Kto obcina paznokcie nierówno, jest człowiekiem zdecydowanym we wszystkich swych poczynaniach, kto zaś nie zadaje sobie trudu, by paznokcie swe należycie obcinać, będzie miał koniec żalony.

Jak w wielu innych kierunkach, tak również i pod względem paznokci u rąk wyprzedzili nas Amerykanie. Od kilku lat istnieje w New-Yorku zakład dla leczenia rąk, który mężczyźni i kobiety odwiedzają po kilka razy tygodniowo w celu pielęgnowania rąk i paznokci. Inną jeszcze bezmyślną modą w Ameryce stało się złocenie paznokci, zaszczerpione przez przybyłego z za Oceanu francuza, który dorobił się tam ogromnej fortuny. Nowszemi czasy rozpoczęto we Francji malowanie na paznokciach rozmaitych figur, za Francją poszła natychmiast Kalifornia, gdzie np. w mieście filmowem Los Angeles, napotkać można szyldy, głoszące co następuje: Tutaj maluje się na paznokciach rozmaite portrety, figury, wypisuje się imiona po cenie 25 dolarów“.

Jak na nasze stosunki niedrogo!?

*) Norny są to parki mitologii północnej, 3 cudnej urody dziewice: Urd (przeszłość), Verdhandl (teraźniejszość) i Skuld (przyszłość), siedzące przy źródle Urdar pod cały świat oceniającem drzewem Yggdrasil. Stąd panują samowładnie nad losami ludzi i bogów, stanowiąc o ich dalszym istnieniu.

*Szanownych Prenumeratorów
prosimy uprzejmie o wczesne nad-
syłanie prenumeraty za 2-e półr.*

TRAFNE ZDANIA

Miłość i nienawiść.

W każdym człowieku tkwi pewna doza miłości i nienawiści. Miłość jednak nie powinna przeradzać się w samolubstwo, lecz w uczucie miłości w stosunku do innych. Nienawiść winna znaleźć swój wyraz w stosunku do szkodników dobra publicznego, przeciw nędzy, wywołanej brakiem środków odżywczych, przeciw nędzy, wywołanej brakiem mieszkań, wywołanej alkoholizmem i t. d., ale nie przeciw ludziom. Precz z nienawiścią narodów! Precz z wojną bratobójczą!

Plato o zdrowiu fizycznym

Pielęgnowanie zdrowia fizycznego przynosi większą korzyść, niż leczenie, czyli bowiem leczenie zbędnem.

O wartości uświadomienia higienicznego.

Potrzeba higienicznego uświadomienia i wychowania była dawniej niedoceniana. Dziś wiadomo nam, iż zdrowia publicznego nie można budować na przepisach prawnych i opiece władz. Świadomość

prawa do zdrowia wśród szerokich warstw ludności dużo tu zdziałać powinna i może. Atoli z tą świadomością praw do zdrowia łączyć się musi i obowiązek zachowania tego zdrowia. Już obecnie zdaje się nie ulegać wątpliwości, że wiek 20-ty będzie tym wiekiem prawa do zdrowia. Oby był on również wiekiem obowiązku do zachowania zdrowia dla każdego z nas!

Wychowanie dziecka.

Jeżeli ma się uniknąć błędów w wychowaniu dziecka w pierwszym jego roku życia, należałoby dobrze sprecyzować, gdzie w wieku tym na wychowanie nacisk kłaść należy. Na to jedną można dać odpowiedź: dziecię najlepiej się wychowa, jeżeli otoczenie w tym okresie czasu żadnych prób wychowywania podejmować nie będzie. Głównym zadaniem wychowawców będzie tu trzymanie zdale wszystkich tych czynników, któreby niepotrzebnie drażniły dziecko.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Ks. Enghien.

Pewien generał, znany z zawiści i zazdrości, spytał księcia Enghien nazajutrz po wygranej przez tegoż sławnej bitwie pod Rocroi.

— Jak też zazdrośni zapatrywać się będą na waszą sławę, mości książę?

— Tego nie wiem — odparł książę, — ale chciałem się właśnie pana o to zapytać.

Raj utracony.

Pewien angiłk chwalił raz przed cudzoziemcem „Raj utracony“ Milтона, twierdząc, iż arcydzieło to jest chlubą narodu. A opis piekła, zawołał w uniesieniu, „powiadam panu, jest rzeczywiście niebiański“.

Z RUCHU WYDAWNICZEGO

(Dr. A. F.) Ukazała się w druku w wydaniu księgarni J. Lisowskiej praca d-ra med. Włodzimierza Mikułowskiego p. t. „Pogadanki o zdrowiu dziecka“.

Nie pierwsza to praca z dziedziny wychowania zdrowego pokolenia przez zdrowe dziecko. Każdą z nich witamy z uznaniem, wierząc, iż przysporzy ona dużo praktycznych i dobrych wskazówek tym, którzy spełniają opiekę nad dzieckiem, którzy podejmują wielkie zadanie społeczne i którzy przez właściwą opiekę przyczynić się mogą do zwalczania ciężającej nad nami tej klęski, jaką przedstawia śmiertelność wśród niemowląt i dzieci starszych.

Książka d-ra Mikułowskiego, obejmująca

działy: „O potrzebie czystości“, „O niemowlęciu“, „O kąpieli dziecka“, „O chorobach zakaźnych wieku dziecięcego“, „O gruźlicy i kile w wieku dziecięcym“, „O naturze dziecka“, „O nauce dziecka“, opracowana do najdrobniejszych szczegółów, z dużą znajomością przedmiotu, ma za podłoże nauczanie, daje więc odpowiedzi na wszystkie pytania, jakie sobie każda matka stawiać musi niemal na każdym kroku, pragnąc widzieć dziecko swe zdrowem i normalnie rozwijającym się.

Z tych i wielu innych, cechujących dobrze tę książkę, względów, praca dr. Mikułowskiego winna stać się wiernym i nieodzownym towarzyszem wszystkich matek i wychowawczyń.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

P. pułkownikowi H. w Krakowie. Nie łatwo to skonkretyzować odpowiedź na zadane pytanie. Toż tomy całe już zapisano o tej trapiącej ludzkość chorobie, o jej powstawaniu, na którą składa się cały splot warunków, w jakich

człowiek żyje, jak się odżywia, jak pracuje. Skleroza stanowi, jak wiadomo, jeden ze zwiastunów starzenia się, jak słusznie zauważył Woronoff, według którego komórki czynne, wypełniające pewne czynności w organizmie, przeradzają się

w tkankę łączną, czyli innemi słowy zanikają. Ten sam proces zanikania komórek czynnych odbywa się i w naczyńach krwionośnych.

Mówić więc o zapobieganiu znaczyłoby zakreślać warunki życiowe nie dla każdego dostępne. Medycyna dawna, tybetańska, mocny kładzie nacisk, i słusznie może, na normalne funkcjonowanie przewodu żołądko-kiszkowego, jako tego najważniejszego organu, w którym wytwarza się limfa odżywcza, która, wlewając się do krwiobiegu, odżywia wszystkie tkanki, a więc i tkankę tętniczą. Normalna funkcja kiszek daje normalną limfę, która normalnie też odżywia wszystkie tkanki, zła funkcja kiszek wytwarza limfę złą, szkodliwą dla organizmu. Stąd też wypływają rozmaite cierpienia przemiany materji i organów z tem związanych. I djeta zatem winna się ściśle

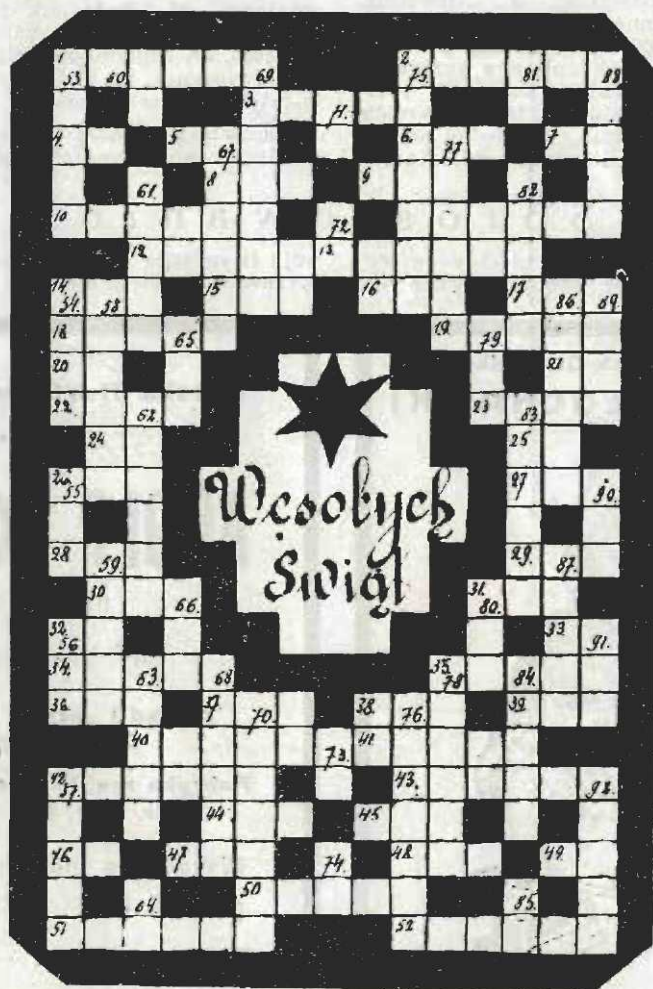
stosować do stanu przewodu żołądko-kiszkowego.

Może do przedmiotu tego będziemy mieli możność jeszcze raz powrócić.

Sz. Prenumeratom: Na licznie skierowane do nas zapytania w sprawie bananów, opisanych w № 5 naszego czasopisma, komunikujemy, iż doszło do naszej wiadomości, że kilku kupców powołując się na nasz artykuł złożyło podanie o wydanie im pozwolenia na prawo prowadzenia tego korzystnego nad wyraz dla zdrowia owocu, naco Min. Przemysłu i Handlu dało odpowiedź odmowną. A więc będziemy dalej sprawdzali kosztowne wina szampańskie i likiery, natomiast owocu, zdrowie nam zapewniającego, będziemy nadal pozbawieni.

KRZYŻÓWKA DO NAGRODY

ułożyła Al. B.



Za pierwsze trafne rozwiązanie niniejszej krzyżówki redakcja „Hygieny życia codziennego” przeznaczona dla Warszawy 2 nagrody: Konara „Jórek i Pawełek”, i Johna Galsworthy’ego

„Ciemny Kwiat”, dla pozostałej części Rzeczypospolitej 1 nagrodę: Kornela Makuszyńskiego „Po mlecznej drodze”.

ZNACZENIE WYRAZÓW.

Wyrazy poziome:

1. Największa pustynia na ziemi. 2. Część radio aparatu. 3. Szerokie ujście rzeki, tworzące zatokę morską. 4. Karta. 5. Inaczej albo. 6. Wykonawca wyroku. 7. „I“ po francusku. 8. Twierdzenie. 9. Ruch obrotowy. 10. Dawny władca Egiptu. 11. Lekarski środek wyksztusny. 12. Atramentnica. 13. Budynek ogrodowy. 14. Kozera inaczej. 15. Wąwóz. 16. Pozycja szachowa. 17. Bożek egipski. 18. Część stroju maskaradowego. 19. Funkcjonariusz policji śledczej. 20. Złoto po francus. 21. Zaimek wskazujący. 22. Stolica Łotwy. 23. Bryła kamienna. 24. Skrót monety francuskiej. 25. „Do“ po niemiecku. 26. Imię węża z powieści Kiplinga. 27. „Dwukrotnie“ po łacinie. 28. Niezbędne do pielęgnowania damskich paluszków. 29. Skrót używany w odcinkach powieściowych. 30. Przysłówek łaciński. 31. Imię cyganki z powieści Kraszewskiego. 32. Przedimek. 33. Litera grecka. 34. Wieża biblijna (wspak.) 35. Wielki garnek. 36. Inaczej odległość. 37. Niewolnik. 38. Miasto w Rosji słynne niegdyś z fabryk broni. 39. Litera grecka. 40. Tytuł znanej powieści Germana. 41. Imię trzech sułtanów tureckich. 42. Nazwisko jednego z najznakomitszych rzeźbiarzy włoskich (fonetycznie). 43. Imię 14 królów Egipskich. 44. Gatunek głosu. 45. Biedny po niemiecku. 46. Skrót słowa „recepta“. 47. Kanton

szwajcarski. 48. Ulica po włosku (wspak). 49. Zaimek osobowy. 50. Przyrząd do mierzenia czasu. 51. Forma utworu literackiego. 52. Krzew owocowy.

Wyrazy pionowe.

53. Poeta polski, tłumacz trylogii Margueritta. 54. Bożek miłości. 55. Zaimek pytający. 56. „Stary“ po angielsku. 57. Księga religijna mahometan. 58. Spis opłat np. celnych. 59. Byłe państwo hebrajskie. 60. Wykrzyknik (wspak). 61. Jeden z bohaterów „Quo Vadis“. 62. Pocisk. 63. „Ślepy“ po niemiec. 64. Zaimek wskazujący. 65. Bryła lodowa. 66. Imię żeńskie. 67. Pomysł niemożliwy do urzeczywistnienia. 68. Wytwórnia napoju alkoholowego. 69. Państwo Europejskie. 70. Rozbiór chemiczny. 71. Nuta. 72. Pozycja buchalteryjna. 73. Miara powierzchni. 74. Skrócone „Jego“ (wspak). 75. Dochodzenie. 76. Miasto we Włoszech. 77. Działo. 78. Wędlina. 79. Produkt węglowy. 80. Urzędnik turecki. 81. „On“ po niemiec. 82. Nie nowe. 83. Ptak pływający. 84. Gatunek antylopy. 85. Rodzajnik francuski. 86. Imię męskie. 87. Jeden z 3-ch zaborców. 88. Starożytna rzecz. 89. Najmniejszy pierwiastek chemiczny. 90. Odpoczynek. 91. Zaimek osobowy. 92. Wyższa instytucja w parlamencie.

Rozwiązanie należy nadsyłać do dn. 11 stycznia 1927 r. pod adresem redakcji.

S p r o s t o w a n i e

W № 5 w dziale p. t. „Dzieci nerwowe“ wiersz 21 od dołu, zamiast: potrzebuje dużo roz-

woju fizycznego“ winno być „dużo spokoju fizycznego“, co się niniejszym prostuje.

Najlepszy upominek Gwiazdkowy!!!
RADIO — SŁUCHAWKI



SZCZYT DOSKONAŁOŚCI
WSZĘDZIE DO NABYCIA

Polska Hurtownia Mebli
I WYSTAWA WZORÓW

ADOLF KROGH

SP. Z O. O.

W Warszawie

Zarząd i składy: Hoża 51,
tel. 96-64

Fabryka mebli: Czerniakowska
Nr. 160, tel. 129-54

Wytwórnia mebli mieszkaniowych i wszelkich innych

DETAL — HURT — EKSPORT


Jedynе źródło zakupu dla
każdego stanu

KULTURALNY CZŁOWIEK jest nie tylko elegancki — lecz zarazem idealnie czysty!

Nie noś więc odzieży ani brudnej, ani splamionej, ani wygniecionej, gdyż to jest **pewne gniazdo mikrobow. DZWOŃ** natychmiast **406-81** a wtedy za **3 zł.** odprasujemy ci garnitur męski lub damski podług ostatnich wymagań elegancji i higieny. Odbieramy i posyłamy do domu bez dopłaty.

Tamże: pranie, farbowanie i wszelkie przeróbki fachowo i konkurencyjnie.

Pogotowie Krawieckie J. GAJEWSKI (egzyst. od 28 lat).
Wilcza 29-a tel. 406-81.

 **SANODONT**
Liberti
**NAJWYKWINTNIEJSZA
ANTYSEPTYCZNA
PASTA DO ZĘBÓW.**



ZAPAMIĘTAJ SOBIE NASTĘPUJĄCE
STOPNIOWANIE:

**DOBRY,
LEPSZY,**



(TRZECI STOPIEŃ ZNAJDZIESZ
NA STRONICY PIERWSZEJ).



ZE ZMARSZCZKAMI,

PIEGAMI, PODBRÓDKAMI I ZŁĄ CERĄ PAN
NIE BĘDZIE. PANIE CHCĄCE POZBYĆ SIĘ
ZMARSZCZEK, PIEGÓW, PODBRÓDKÓW,
MIEĆ NAPRAWDĘ ŁADNĄ CERĘ, ŁABĘDZIĄ
SZYJĘ I KLASYCZNY OWAL TWARZY,
POPATYGUJĄ SIĘ OD 11 DO 5; PRA-
CUJĄCE PANIE W NIEDZIE-
LĘ OD 2 DO 7-EJ.

HOŻA 41 — 7.

PADEREWSKA ZOFJA LUDWIKA.



*Wykwintną garderobę damską i męską
poleca*

Dom Towarowy „KURCAN”

Warszawa, ul. Długa 50