

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).

UNIWERSYTET POZNAŃSKI

T R E Ś Ć:

STUDJUM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Długotrwałość życia ludzkiego	Str. 3
2. Hygiena snu	5
3. 10 przykazań, dotyczących snu	7
4. Zębolecznictwo zapobiegawcze	8
5. Różne:	
a) Nowoczesna opieka nad pracowniczkami	9
b) Kuracja głodowa i wyrok sądowy	10
c) Zazdrość	10
d) Pielęgnowanie płuc	11
e) Wymiar sprawiedliwości w Chinach	12
6. Odcinek: „Miłość” przez Wład. Wasilewską	4
7. „List”, wiersz Al. Budzyńskiej	13
8. Wskazówki praktyczne:	
a) Co warte jest zdrowie, a co choroba	13
b) Przeciwn wypadaniu włosów	13
c) Wpływ temperatury na nerwy smakowe	14
d) Spluwaczki higieniczne „Eureka”	14
e) Nadmiernie ogrzane pokoje	15
9. Trafne zdania	15
10. Kącik humorystyczny	15
11. Z ruchu wydawniczego	16
12. Odpowiedzi Redakcji	16
13. Ogłoszenia	



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



ELECTROLUX

jest najidealniejszym odkurzaczem, bo stwarza z mieszkania przytulne, harmonijne ognisko!

Żądaj bezpłatnych prospektów i pokazów!

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
POZNAN, Fr. Ratajczaka 39
KRAKOW, Rynek Główny 25
LWOW, 3 Maja 19

KATOWICE, Dyrekcyjna 10
WILNO, Mickiewicza 5
BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12
LUBLIN, Szpitalna 8.

ELECTROLUX
wszechświatowej
sławy odkurzac

ELECTROLUX
absolutnie bez-
konkurencyjny

ELECTROLUX
oszczędza czas,
pieniądze, siłę
i zdrowie

ELECTROLUX
lekki, trwały,
skuteczny i eko-
nomiczny

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

ELECTROLUX
łatwy w użyciu,
bo bez komplikacji
technicznych

ELECTROLUX
niszczy 99,99 %
bakterij 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. 5.—. Z przesyłką pocztową zł. 5,50. Numer pojedynczy zł. —.60.

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.*

DŁUGOTRWAŁOŚĆ ŻYCIA LUDZKIEGO

Chcąc odpowiedzieć na powyższe pytanie musimy zastanowić się nad tem, czem jest śmierć naturalna istot żywych.

Prof. Ribbert w monografii swej o „śmierci wskutek wycieńczenia starczego” powiada, że wszystkim bardziej złożonym organizmom, zarówno zwierzętom, jak i roślinom, właściwą jest pewna określona długotrwałość życia. jednym dłuższa, innym krótsza, zawsze jednak każde życie musi kończyć się, umierać.

Człowiek jest w możności przedłużyć żywot swój powyżej 100 lat, a nawet nieco więcej. Czynność jednak organów jego z wiekiem stopniowo słabnie, przygotowując całkowity zanik bezapelacyjnie.

Rodzi się pytanie, dlaczego życie ludzkie skazane jest na takie nieodwołalne rozwiązanie? Dlaczego muszą umierać wszystkie organizmy żyjące, a co zatem idzie i człowiek?

Prof. Ribbert, rozwiązując to pytanie, powołuje się na teorię śmierci istot jednokomórkowych, uznawanych za nieśmiertelne, która ustala, że u jednokomórkowych drogą dzielenia się powstają coraz to nowe osobniki, które nie ulegają śmierci naturalnej, umierają zaś wówczas tylko, gdy działają na nie jakieś szkodliwe wpływy zewnętrzne. Tem też tłumaczy się odmiennosć istot jednokomórkowych i wielokomórkowych oraz fakt, że człowiek, o ile nie umiera skutkiem działania siły, wypadku lub choro-

by, co zdarza się najczęściej, ginie dlatego, że czynności wszystkich jego narządów ulegają z biegiem lat zmianom starczym i zanikowi.

Ribbert taką śmierć nazywa śmiercią naturalną i odrzuca wszelkie iluzje, które miałyby na widoku zapewnienie człowiekowi nieśmiertelności, gdyby ten np. zmienił dzisiejszy sposób żywienia się, który nowocześni uczeni uważają wprost za zabójczy.

Rozważanie to doprowadza do wniosku, że śmierć w starości następuje skutkiem charakterystycznych zmian w wybitnie zróżniczkowanych komórkach organizmu ludzkiego, zwłaszcza w komórkach zwojowych (splotach) oraz w substancji międzykomórkowej. Jeżeli człowiek osiąga wieku 100 lat, a nie 200 czy 300, zależy to od warunków i istoty jego organizacji, którą Ribbert ujmuje w ten sposób, że po 100, mniej więcej, latach nagromadzenie złogów w komórkach zwojowych i zanik posunęły się już tak daleko, że życie w tych warunkach staje się niemożliwym.

Organizacje, właściwe innym stworzeniom, np. zwierzętom, stwarzają odmienne granice długotrwałości życia. Słusznie zaznacza tu Ribbert, że, gdyby nawet udało się nam zbadać i ustalić wszystkie najdrobniejsze szczegóły organizacji człowieka i zwierząt, to i wówczas nasuwałyby się jeszcze pytania, dlaczego jednym

piętrzyłyby się przed nami pytania, jedno za drugim, nie doprowadzając do ostatecznego, najbardziej nas interesującego.

W rzeczywistości, opierając się na obecnym stanie wiedzy naszej, nie jesteśmy w możności ustalić, dlaczego człowiek żyje tyle a tyle lat, każde zaś ze zwierząt posiada swój okres długotrwałości życia? Możemy natomiast wszelkimi sposobami zabiegać o to, by życie ludzkie w miarę możności przedłużać, a na to posiadamy środki, mające na celu powoływanie do życia jednostki zdrowe i utrzymywanie tych jednostek w najlepszym zdrowiu, a więc zabezpieczenie ich od nieszczęśliwych wypadków i chorób i, co zatem idzie, od przedwczesnej starości i śmierci. Możemy też przez rozumnie prowadzone życie, przez umiarkowanie i przestrzeganie zasad higieny przesunąć naturalne zużycie organizmu jak najdalej.

Jeżeli pozostaniemy wierni tym wszyst-

kim zasadom, nie będziemy potrzebowali lękać się nie tylko starości, ale i śmierci i chętnie uwierzmy słowom umierającej 93 letniej siostrze słynnego literata francuskiego, Brillad-Savarin'a, która na kilka minut przed śmiercią, dziękując mu za podaną sobie szklanekę wody, wyrzekła: „Serdeczne dzięki za tę ostatnią przysługę. Jeżeli dożyjesz tych lat, przekonasz się, że śmierć stanowi dla człowieka taką samą potrzebę, co i sen”.

Znany higienista niemiecki, prof. Rubner na posiedzeniu przyrodników w Kolonii w r. 1908 słusznie zauważył, że my, ludzie, nie mamy najmniejszego powodu uskarżać się na los swój, tembardziej, że natura wyposażyła nas we względną długowieczność. Od nas samych zależy naturalne to prawo dla własnych celów wyzyskać. Niema środka, któryby mógł zapobiedz śmierci fizjologicznej. Cała tajemnica przedłużenia życia polega na tem, by go samowolnie nie skracać.

M I Ł O Ś Ć

— W lecie, kiedyś, przynosił jej czasem i niezgrabnie wręczał jakieś skromne, tanie kwiatki; wiosną wyjmował nieśmiało zduszony pęczek fijołków z kieszeni i stroił jej wyniszczony paltocik. Ale to było rzadko i nie było potrzebne wcale. O tem, że on by ją chciał ubrać wszystkimi kwiatami ziemi — dawno mówiło jej serce.

Byli bardzo biedni. Prosto, zwyczajnie ubrani, zimą ze zmarzniętymi rękami i nogami, w jesieni przemoknięci — witali się już zdala, o jednej porze, zawsze, w tem samym miejscu, zawsze tym samym uśmiechem...

I tak samo dzisiaj, w ciemny, brzydki jesienny wieczór. — Spotkali się na ulicy, a potem usiedli na wilgotnej ławce w Alejach. Wzięli się zwyczajnie za ręce i patrzyli.

Czarne samochody przebiegały w tę i tamtą stronę, obojętnie rozpryskując błoto; tramwaje doganiały jedne drugie, dzwoniąc niecierpliwie i rozglądając się wielkimi, świecącymi oczami po drodze;

wreszcie przechodzili koło nich — jedni wolno, drudzy śpiesznie, biedni i bogaci, weseli i smutni, wszyscy obojętni — ludzie. Oczy się rozbiegały, lecz patrzyły nie widząc. Przyciągały je tylko raz po raz, dziwną, tajemną mocą, wesołe, różnokolorowe lampki kina... Sekretne marzenie, o którym on nie powinien nic wiedzieć!...

— „Czy naprawdę nie masz żadnych rękawiczek?”

— „Nie“... lecz z oczu, które teraz patrzą, dowiaduję się napewno, że i bez tego można być szczęśliwą. Zresztą, wie o tem najlepiej sam. Nigdy nie ma rękawiczek. Pod pretekstem, że chce ogrzać jej ręce, zaciska skostniałe, sztywne palce wokół jej drobnej, szorstkiej rączki i z tym zwykłym egoizmem męskim (którego żadna miłość nie wypłeni) zabiera stamtąd wszystko ciepło. A jednak kocha...

Zapatrzeni na siebie, nie widzą teraz nikogo i nic. I nic nie słyszą. Wilgotne powietrze rozfrizowało oba jasne loczki koło uszu i wiatr rozwiewa po jej twarzy i muska jego usta i policzki każdym włoskiem zosobna.

istotom przypadła w udziale taka organizacja — innym zaś odmienna. I tak

A jakże my w czasach dzisiejszych żyjemy? Czyż nie prowadzimy życia na modłę samobójców? Czy wiemy cośkolwiek o własnościach i czynnościach wielce skomplikowanego organizmu naszego, obdarzonego wybitnymi cechami zwalczania wielkich szkodliwości i utrzymania go jaknajdłużej przy życiu? Czyż nie obchodzimy się z naszym organizmem gorzej, niż najgorsza macocha ze swoim pasierbem lub pasierbicą? Czyż całym postępowaniem swoim, trybem życia,

dalekiem od praw natury, nie skracamy go sami, stwarzając warunki, jakichby najlepiej i najmocniej skonstruowana maszyna nie przewyciężyła? A, cherlajac z własnej i nieprzymuszonej woli, wyklinamy to życie, zdradzamy niechęć do tego najpiękniejszego cudu natury i szerzymy w okół najgorszy pesymizm!

Śmierć fizjologiczna, jako następstwo starości, nie powinna budzić w nas ani lęku, ani zwątpienia. Musimy patrzeć na nią i wyczekiwać jej, jak upragnionego przez wszystkich zbawienia!

Dr. A. F.

HYGIENA SNU

Nie może organizm ludzki obejść się bez snu. Dłużej może człowiek obejść się bez pokarmu, niż bez snu. Służy on bowiem niezaprzeczenie do odbudowy tego, co człowiek zużył na pracę w ciągu dnia, a zmęczenie ostrzega nas, że czas jest już ją przerwać. Kto śpi, ten

się posila. Szekspir w sztuce swojej p.t. „Makbet“ określa sen, jako oczyszczającą kąpiel dla zmęczonego ciała, jako balsam dla chorej, strapionej duszy, i jako najpożywniejsze danie przy uczcie życia. Trafnie zupełnie określił wielki dramaturg potężne znaczenie dla organizmu.

Niezauważona wcześniej, przysiadła cicho na drugim końcu ławki — Miłość. To ich dobra znajoma. Witają się uśmiechem i choć się tak bardzo kochają, tu, na ulicy, nie całują się nigdy. Ta Miłość tego się wstydzi... Ma kilka siostr — każda jest inna: bardziej wesoła, bardziej śmiała, bardziej zmysłowa, jedna jest nawet wprost niepohamowana — szalona. Ale wszystkie mają to samo imię — Miłość... Dziwne siostry! Rozrzucone po świecie — są wszędzie. Wesoła — robi głupstwa, śmiała — pobudza najtchórzliwszych. Zmysłowa — robi szaleństwa (które się wybacza). Szalona — rodzi nawet zbrodnie... Wreszcie — ta... nieśmiała, drżąca, pełna zawstydenia, gotowa na każde poświęcenie... Prawdziwa...

Jest nieodłączną towarzyszką tych dwojga. Słucha, co mówią, co szepczą, wie, czego pragną, co myślą... Siedzi teraz na końcu ławki i męczy się. Chciałaby im pomóc: w ciężkiej pracy jej i znaleźć zajęcie jemu... ogrzać, dać jakieś rękawiczki... dać boty! Gdyby miała

taką możność, zakazałaby wogóle tej małej przesiadywać codzien na mokrej, jak dzisiaj, ławce, chodzić w dziurawych pantoflach po błocie, moknąć na deszczu, albo marznąć w zimie. I nie ma siły... Nie ma siły oderwać jego od niej na te kilka godzin wieczoru, kiedy sobie chodzą po ulicach koło wystaw, cukierni i kin... i marzą...

— Kaszlesz — nie trzeba było dzisiaj przychodzić. Poczekałabym trochę i poszłabym do domu...

— I poszłabyś do domu! Wiem. A potem byś płakała... Tak?...

— Tak.

— No widzisz — więc jestem, jestem, choćbym miał sto stopni gorączki!...

— Oh, jakiś ty dla mnie dobry!... — i małe piąstki uwalniają się z uścisku jego palców i ręce same, bezwiednie, jakby je ciągnęła niepohamowana siła, czepiają się kurczowo jego palta, ramiona unoszą się, by go objąć za szyję... i nie można, nie można!...

Miłość cierpi. Zgięła się cała we dwoje, skuliła się na swoim miejscu i szlocha.

Najlepszą higieną snu będzie troskliwe usuwanie wszystkiego, co może mózg nasz podniecać: unikanie wszelkich podrażnień zmysłów, wzroku, słuchu, a więc ciemność i absolutna cisza powinny panować w tym pokoju, w którym się śpi. Powietrze w pokoju sypialnym powinno być świeże i czyste, bogate w tlen, zawierać bardzo mało kwasu węglowego szkodliwego, dla tego też pokój sypialny należy koniecznie przewietrzyć tak latem jak i zimą przed udaniem się na spoczynek. Temperatura pokoju sypialnego odgrywa również ważną rolę. Wiele osób w gorącym pokoju zupełnie spać nie może, z powodu zbyt żywego dopływu krwi do mózgu. Temperatura pokoju sypialnego powinna wynosić 12°—13° R., nigdy więcej. Na pokój sypialny, powinniśmy wybierać największy w mieszkaniu.

Aby nasz mózg miał zupełny spokój, muszą wszystkie narządy naszego ciała być beczynne. Proces trawienia winien być ukończony przed udaniem się na spoczynek, kolację więc należy spożywać przynajmniej na dwie godziny przed udaniem się do snu.

Po wieczerzy należy zachować zupełny spokój umysłu, nie pracować, ani też nie czytać książek w łóżku. Sen jest najgłębszy w pierwszych godzinach, pozbawiony zupełnie marzeń sennych. Prof. Lewald z Berlina radzi dla zachowania na długo młodości wcześniej bardzo zasypiać (o 9^{1/2}) i rano (o godz. 7 zimą i o 6 latem) co zapewnia człowiekowi świeżość umysłu i sprawność niezbędną do twórczej pracy.

Pracownicy umysłowi potrzebują niewątpliwie długiego snu, aby w godzinach rannych mogli zabrać się energicznie do wydajnej pracy. Późna natężona praca umysłowa wywołuje żywy dopływ krwi tętnicznej do mózgu, co na sen naturalnie szkodliwie oddziaływać musi.

Co do długości snu, to im on jest głębszy i spokojniejszy, tem krócej może trwać. Dzieci, młodzież i kobiety potrzebują wogóle dłuższego snu, aniżeli ludzie starsi. Kobiety mają sen bardziej powierzchowny, dla tego też dłużej spać muszą, zwłaszcza osoby niedokrwiste. Dzieci potrzebują bardzo długiego snu, najwięcej bowiem podczas snu rosną

— Ach, kiedy się skończy ta nasza nędza, kiedy będziemy mieli swój dom, żeby już raz zejść z tej ulicy!... — płakała mała, kochająca kobietka, w starym, brzydkim palcie, niemodnym kapelusiku, bez rękawiczek, w wykrzywionych starych pantoflach, w których chlupała woda i błoto.

— Już niedługo, niedługo, kochana — znajdę jakąś pracę, wiesz — obiecali mi napewno, wynajmiemy pokój... weźmiemy ślub...

— Kiedy? Już przeszło rok...

— Niedługo... — I Miłość, ta skromna, nieśmiała, skrępowana ulicą Miłość, pochyla się nagle ku nim i, świecąc łzami w oczach, z bolesnym skurczem koło ust — pozwala mu przyciągnąć jej chude ciało do siebie, objąć ramionami i — przy dźwięku dzwonek tramwajowych, samochodowych sygnałów, gwaru, hałasu i może na pośmiewisko ulicy, na błocie i deszczu, jak innym przy muzyce, w zacisznych kątkach, w światłach, lub w sztucznych półmrokach — całować i pocieszać: „już niedługo“...

Deszcz. Z początku mżył tylko, te-

raz rozpadał się przykrym, drobnym „kapusniaczkim“. I późno. Ludzi coraz mniej, ale na ulicy wciąż ten sam pośpiech życia. Przytulił ją do siebie całą i postanowił, że, jeśli tylko będzie chciała, będą tu siedzieli całą noc... Przemoknięta, zsiniała, trochę głodna Miłość... też.

Z pośród przechodniów zbliżają się powoli dwie młode, pięknie zbudowane, wspaniałe kobiece postacie. Zdała ich już widzą i jedna z tych kobiet mówi z politowaniem;

— I cóż ty na to, Zdrowie — serce ci się kraje!...

— Okropność! Spójrz na jej sine usta — to febra gotowa. Oczy błyszczą — ma gorączkę. Nienajedzona... Tak — kartofle, suchy chleb i znowu kartofle — on to samo. Znam ich. Ona ma dziewięć godzin pracy w fabryce, w wyziewach tytoniowych, wieczór spędza z nim na zimnie, albo w tej wilgoci, potem śpi w jednej izbie z pięciorgiem rodziny i nie ma swego łóżka... Widzisz tę bladeść cery i plecy nigdy nie wyprostowane? — i Zdrowie idzie coraz wolniej, prawie przystaje, by móc się lepiej przyjrzeć

i zyskują na wadze. Przeciętnie powinien człowiek spać 8 godzin, dłuższy sen wywołuje ociężałość i niezdolność do pracy. Rzeczą ważną jest, abyśmy po spoczynku nocnym czuli się świeżymi na duchu i ciele. Starcy cierpią często na bezsenność skutkiem stwardnienia tętnic mózgowych. I potrzeba snu nie zawsze jest jednakową; raz bowiem potrzeba dłuższego, innym znowu razem krótszego snu, co zależy od stanu naszego układu nerwowego. Zauważyć należy, że częste niewysypianie się przyspiesza starość i zniedołężnienie organizmu. Jeżeli obserwować

będziemy dokładnie tego, kto bezsenność noc spędził, to musi nas uderzyć jego postarzany wygląd, zmęczony wyraz twarzy. Większość ludzi bardzo starych, stuletnich, wcześniej bardzo kładła się spać, i wcześniej też wstawała. Ciepła kąpiel wieczorem o temperaturze 27° — 28° R. trwająca pół godziny, uspokaja nerwy i sprowadza spokojny sen. Lepiej jest spać na prawym, aniżeli na lewym boku, to ostatnie sprowadza bowiem do pewnego stopnia ucisk serca, co nie każdy znosi. Środków nasennych lepiej jest unikać.

Dr. Wł. Chodecki.

10 przykazań dotyczących snu

1. Do środków nasennych uciekaj się jedynie z polecenia lekarza.
2. Pamiętaj, że czyste sumienie sprowadza sen błogi.
3. Staraj się, byś we właściwym czasie czuł się zmęczonym i sennym.
4. Kładąc się spać, odrzuć wszystkie kłopoty tak, jak zrzucasz ubranie.
5. Zgasz wszystkie myśli tak, jak gasisz światło, ułożywszy się do snu.
6. Wybieraj najwygodniejszą dla siebie pozycję w łóżku.
7. Nie obawiaj się ani snu, ani nocy bezsennej.
8. Nie wywołuj snu, tym bowiem sposobem odegnasz go napewno. Sen sam przychodzi.
9. Czyń, by sen stał się nawykniem.
10. Nie wylegaj się rano, ale śpiesz do życia i pracy.

F.

spustoszeniu, jakiego dokonywa surowe nieubłagane życie, na tej biednej wyrobnicy, co nie zna świeżości powietrza za dnia, której nie ma kiedy ogrzać słońce i która nie ma wypoczynku w nocy...

— Czy ona się kiedy kąpie? — i wspinała, tchnące świeżością, mocą, niepojętym urokiem Piękno, zatrzymuje ręką Zdrowie:

— A jednak spójrz — jest śliczna!

— Nie wiem, nie wiem, nie rozumiem, jak mogą żyć dotąd oboje, jak się nie rozchorują, nie poprzeziębają na śmierć, jak wogóle rosną dalej?! Gdybyś znała nędzę jego życia! Sam na świecie, bez zajęcia, ma barłóg w kącie zimnej kuchni, za pilnowanie czworga drobnych dzieci praczeki. To jest zawodowy ślusarz, który już nie ma siły z ogólnej apatii i wycieńczenia szukać pracy. Suchotnik zresztą, moja droga...

— Piękny jest! Ma w oczach tyle bólu i tyle smutku bez nadziei... Ach! Ja jednak jestem lepsza od ciebie! Rozdaję urodę tak samo hojnie wśród biednych

i bogaczy, podczas gdy ty, masz tyle kaprysów!... Lecz powiedz: czem i która z nas może im pomóc?

— Ty? — już nic. Ja? Chętnie, lecz kto im da przedtem odpowiednią pracę, kto ją wydobędzie z fabryki, kto jego wywiezie na wieś... Ty wiesz, ja jestem tylko Zdrowie, o którym trzeba ciągle myśleć, stwarzać warunki, nie zaniedbywać...

— Wiem, wiem — a ja tylko Piękno, które idzie z tobą w parze, by razem tworzyć ideał, lecz patrz — można być pięknym i bez ciebie...

— I szczęśliwym... — odezwała się nagle cicho Miłość.

— Ach, to ty? No, naturalnie — teraz już rozumiemy, dlaczego oni tu mokną na deszczu. Lecz powiedz im, że to nie ma sensu! — krzyczało Zdrowie.

— Tak, tak, moja droga — powiedz koniecznie, żeby w tej chwili szła do domu spać — nie mogę myśleć — zmarnuje się, zmizernieje, zbrzydni...

Zębolecznictwo zapobiegawcze

W ciągu ostatnich kilkunastu lat dużo już napisano o tem, że chore zęby mogą stać się źródłem infekcji dla całego szeregu chorób ogólnych. Zwłaszcza Ameryka i jej świat naukowy bardzo szczegółowo nad problematem tym pracował. Sprawa doszła tam tak daleko, że nie cofano się przed usuwaniem wszystkich zębów, w których przy zdjęciach Roentgenicznych ustalono objawy infekcyjne, mogące służyć za podstawę do infekcji dalszego organizmu. Pogląd, jakoby przedtem nic nie wiadano o możliwości takiej infekcji przez krwiobieg, nie jest usprawiedliwiony. Assyriolog, prof. A. T. Amstead odnalazł w ruinach Niniwy i Ashuru, głównych miastach starożytnego państwa assyryjskiego, napisy hieroglificzne, które podają fakt następujący.

Około 650 roku przed Narodzeniem Chrystusa żył w Assyrii król, imieniem Anapper-Esra. Zachorował on i był mocno niezadowolony z tego, że nie został

prędko wyleczony. Pytał też nieustannie, dlaczego jego lekarz Arad Nana choroby nie rozpoznał dotąd i nie wyleczył go. Wówczas Arad przesłał królowi zapieczetowany list, o przeczytanie którego prosił. W liście tym zalecał Arad co następuje: niechaj król przyjmie kąpiel, wówczas gorączka z twarzy jego minie; trzeba wysmarować dwu-trzykrotnie olejkami i król powróci do sił. Na kark nałożyć maść, którą Arad przesyła. W dniu umówionym wypadnie króla namaszczyć. Arad pragnie z królem mówić i całą prawdę mu wyjawić, jak tego sam żąda. Bóle jego głowy, bóle w bokach i kończynach dolnych pochodzą jedynie z chorych zębów, które trzeba usunąć. Innemi słowy: król cierpi na zakażenie, które przechodzi z zębów.

A działo się to 2500 lat temu; zalecono ekstrakcję zębów, co i dziś napewno miałyby miejsce.

Profesor Arthur D. Blach z Chicago, jeden z najbardziej uznanych pedagogów na polu dentystyki w Ameryce, dokonał przed kilku laty 6000 zdjęć Roentgenicznych jamy ustnej u 600 osób dorosłych, pozornie zupełnie zdrowych, by ustalić procentowo, ilu było dotkniętych infekcją zębową.

Okazało się na filmie, że 460 z tych 600, a więc w 78 proc., kości szczękowe były zniszczone przez infekcję bądź u podstaw korzeni (ropień przewlekły), bądź po bokach ich. Pasożyty, znalezione w ogniskach tych, mogłyby drogą krwiobiegu przedostać się do odległych części organizmu i wywołać tam cierpienia. Dowiedzionem zostało, iż znaczną część cierpień żołądka, pęcherzyka żółciowego, nerek i serca, również zapalenie mięśni, stawów i nerwów bierze swój początek w infekcją zajętych zębach i migdałkach. I dlatego niewolno w przypadkach takich pomijać ustalenie stanu zębów.

Tkanka, otaczająca zęby, posiada swoją strukturę i w razie infekcji staje się trudną do wyleczenia. I dlatego w wielu przypadkach usunięcie takich zębów, zwłaszcza przy objawach podejrzanych i niepoddających się leczeniu, stanowi sprawę ważną.

Miłość się zmieszala, zarumieniła, ciągle się wahała z odpowiedzią, wreszcie rzekła:

— Nie wiem, nie wiem... moje kochane, nic wam nie obiecuję, bo... bo... ja ich rozumiem, ja jedna tylko ich rozumiem... Przecież ja też, widzicie, nie mam ubrania — i nie zimno mi, ja też moknę — i nie wiem o tem; tak dawno już tu siedzę — i zdaje mi się że zaledwie przyszłam... nie, nie... zostawcie nas... jeszcze trochę!...

Więc odeszły. Zdrowie — oburzone. Piękno — zamyślane i smutne... Porozjeżdżały się na noc tramwaje, przeredziły zupełnie samochody, porozchodzili się kędyś ludzie... i tylko oni zostali — we troje... na mokrej ławce, na deszczu i na zimnie. To, co mieli na sobie, nie mogło już chronić od ostrych, zimowych podmuchów jesieni i ogrzewała ich już tylko dobroczynnie sama Miłość, która teraz, rozszalona, rozczulona, wstała z końca ławki i przytuliła się do nich mocno i wiernie, choćby na całą noc, szepcząc:

— ...Tylko ja was nie opuszczę nigdy...

Władysława Wasilewska

Usuwanie zębów interesować nas winno z dwóch względów:

1. ze względu na możliwość infekcji,
2. ze względu na wadliwe żucie spowodowane utratą zębów.

Stomatolog zastanawia się często, co pacjentowi większem grozi niebezpieczeństwem, czy nieznaczne zainfekowanie zęba, czy utrata zębów, niezbędnych do dobrego żucia i należytego trawienia. Kategoryczne wskazania usunięcia źródła infekcji prowadzi, niestety, do masowego usuwania zębów.

U dzieci rozpad zębów następuje szybciej, niż u dorosłych, tymczasem pielęgnowaniu zębów u dzieci mniej poświęca się uwagi, niż u dorosłych. Widzimy dziś, iż należyte pielęgnowanie zębów u dzieci chroni je w późniejszych latach od bólów i innych cierpień.

Opieka nad zębostanem w szkołach stanowi jeden z najbardziej błogosławionych działów nowoczesnej higieny.

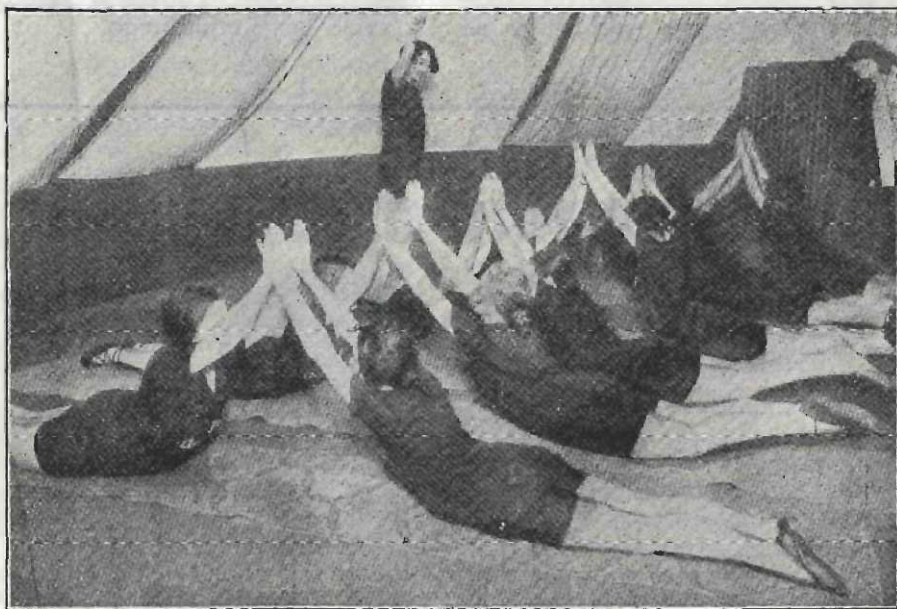
Dr. Z.

R Ó Ż N E

NOWOCZESNA OPIEKA NAD PRACOWNICZKAMI.

Na modłę angielską i amerykańską poświęcają większą dziś już uwagę wszystkie większe miasta zachodnie w domach handlowych, zakładach przemysłowych i t. p. na odpowiednie wyżywienie i odnowę sił swych pracowniczek. Okazało się, iż znużenie po jednostajnej jakiejś pracy, po dłuższem staniu, najlepiej daje się usu-

wać nie przez zachowanie spokoju, lecz przez odpowiednie ruchy, gimnastykę. I dlatego wszędzie tam wprowadzane są przerwy w czasie godzin pracy, wypełniane przez gimnastykę. Niektóre nawet większe zakłady angażują specjalne nauczycielki, które z pracowniczkami przerabiają pewne ćwiczenia ruchowe przed rozpoczęciem zajęć i w czasie przerw. Rysunek nasz przedstawia ruchy te w czasie jednej z przerw.



KURACJA GŁODOWA I WYROK SĄDOWY.

42-letni mężczyzna o wadze 75 kilo i grubej warstwie tłuszczowej wyraził przed swym lekarzem życzenie przeprowadzenia kuracji głodowej, na co ten ostatni przystał, zbadawszy uprzednio i przekonawszy się, że pacjent jest zdrow zupełnie. Wkrótce jednak pacjent zmarł, przyczem ustalono, że pomiędzy zachowaniem się lekarza, a śmiercią, istniał związek przyczynowy. Sąd najwyższy, któremu sprawa przekazana została do rozpatrzenia, uwzględnił fakt, że zmarły przez czas kuracji brał kąpiele gorące, które mogły przyspieszyć śmierć. Mimo to za jedyną przyczynę śmierci uznał kurację głodową i zatwierdził skazujący lekarza wyrok pierwszej instancji.

Przypadek rzeczony, który miał niedawno miejsce w Niemczech, miał już swój precedens w osobie Christiana Science, który przez taką zaleconą kurację spowodował śmierć artystki dramatycznej Nuschy Butze.

Że zalecenie kuracji głodowej obciąża lekarza, a nie pacjenta, który tylko wyraził swe życzenie, usprawiedliwił Sąd Najwyższy w sposób następujący. Pacjent może sobie zakreślać metody kuracyjne, jakie mu się żywnie podoba. Ponieważ go żadne przepisy prawne względem swej osoby nie

obowiązują, nie potrzebuje znać prawideł i przepisów sztuki lekarskiej. Natomiast osoba trzecia, która podjęła się leczenia chorego, takiej swobody zażywać nie może, przejawszy zaś kurację, tem samem wzięła na siebie obowiązek prawny, w miarę swych znajomości, leczenia pacjenta. Lekarz też, obserwując przebieg kuracji, winien był we właściwym momencie kurację przerwać, jeżeli widział, że choremu grozić coś może. Dokonana na zmarłym autopsja wykazała zupełny zanik tkanki tłuszczowej.

Sąd też dopatrywał się zaniedbania ze strony lekarza i wyrok zatwierdził.

Z wyrokiem takim trzeba się poniekąd zgodzić z uwagi na to, że kuracja głodowa winna być jaknajskrupulatniej obserwowana przez lekarza, tem bardziej, że podejmowane dziś dość często głodówki dla względów mody i osiągnięcia wysmukłości już niejednokrotnie zakończyły się smutnie.

F.

ZAZDROŚĆ.

Zazdrość uważana była od najdawniejszych czasów za cechę, właściwą specjalnie kobietom. Gdy się słyszy lub się wymawia wyraz „zazdrość”, mimowoli przychodzi na myśl nieznośna i swarliwa kobieta. Zazdrość jest czemś poniżającym, upokarzającym. I dlatego zazdrośni kryją w sobie coś komicznego.

KAWA HAG OSZCZĘDZA

SERCE



Kobiety twierdzą, oczywiście, iż więcej jest zazdrosnych mężczyzn, niż kobiet. Mężczyźni stoją na stanowisku wprost przeciwnym. W rzeczywistości zaś niema wogóle sensu pytać się, czy bardziej są zadowolone kobiety, czy mężczyźni. Zazdrość ma w sobie coś kobiecego. Nie mężczyźni lub kobiety są zazdrośni, lecz ludzie zniechęceni. Dowodem tego może służyć stan psychiczny ludzi zazdrosnych, psychologia zazdrości. Zazdrość nie jest niczem zasadniczym, istotnym, nie jest żadnym popędem duchowym. Nie mówi ona nic konkretnego o zazdrosnym człowieku, stanowi ona jedynie środek, prowadzący do celu. Za nią kryją się zawsze rozmaite zasady i motywy. Miłość nie posiada żadnego świadomego motywu. Dlaczego kocha się właściwie tę, a nie inną, kobietę? Na to nikt odpowiedzieć nie umie, nikt słowami wyrazić nie potrafi. Dlaczego jednak jest się zazdrosnym? Na to istnieje cały szereg motywów i słów; tu na światło dzienne wysuwa się tysiączne okoliczności: to „zauważono”, tamto „widziano”, ma się na to podstawy, zresztą nie jest się „małym dzieckiem”. Wszystkie te jednak spostrzeżenia i motywy — to tylko nakładanie sobie na twarz maski i usprawiedliwianie się przed sobą samym. Zazdrosny właśnie wmawia w siebie, że kocha bezgranicznie, że tej miłości nikt nie rozumie i na nie odpowiedzieć nie potrafi. Jestto kłamstwo ludzi o nieczystym sumieniu, lęk przed niewygodną rzeczywistością, obrazowanie złudnych okoliczności, puste, jak wszystkie wielkie gesty i frazesy patetyczne. Miłość rzeczywista tkwi sama w sobie i w wieczności swej idei, jest pełna prawdziwych uczuć i w żądaniach umiarkowana. Zazdrość bywa zawsze bezmyślną, bezcelową i interesowną.

Jeżeli zechcemy przejrzeć cały bogaty materiał konkretnych przypadków, przekonamy się, że z dwóch partnerów zazdrosną bywa zawsze słabsza połowa. Ta własna słabość stanowi główne tło zazdrości i próżności. Zazdrość jest prawdziwą chorobą, taką samą, jak morfizm, kokainizm, pijactwo. Pożąda się tego narkotyku dla zagłuszenia lęku, śmiertelnego lęku utraty czegoś. Zazdrość walczy o władzę, z której rezygnuje w samopoczuciu swej małowartościowości.

Zazdrość i miłość nie mają nic wspólnego ze sobą. Powtarzane wciąż twierdzenie, że zazdrość powstaje na tle wielkiej

miłości jest z gruntu fałszywe. Jeżeli zazdrość nie jest wyrazem lęku przed jakąś stratą materialną, co zdarza się najczęściej, to raczej bywa ona objawem braku tego uczucia miłości. Oprócz wyżej wymienionych przyczyn, zazdrość żadnych innych podstaw wogóle nie posiada. Przyczyna zazdrości leży w samych zazdrosnych, którzy szukają środków odurzających przeciw lękowi lub przeciw pustce istniejącej w nich samych. Zazdrośni starają się wszelkimi sposobami obniżyć wartość innych, obniżając przedewszystkiem swoją własną.

PIELĘGNOWANIE PŁUC.

Pielęgnowanie i rozwój narządu oddechowego należy do obowiązków, które u nas, narodu kulturalnego, jakim się z dumą mianujemy, nietylko najmniej bywają kultywowane, ale które najbardziej są lekceważone. Jeżeli gdzie prawda higieniczna, że choroby nabywa się przez wadliwe prowadzony tryb życia, święci swój triumf, to już przedewszystkiem w dziedzinie chorób płucnych. Stan ten i dziś jeszcze nie wiele się poprawił. Jakkolwiek wybitni lekarze oddawna zalecali gimnastykę płuc, jako środek zapobiegawczy i leczniczy, to jednak wielu jeszcze niedocenia jej, ludność zaś odnosi się do niej w większości przypadków obojętnie, uważając sanatorium za jedyną pomoc. Jeżeli nawet tu pewien wpływ dodatni osiągnąć można, biorąc pod uwagę dobre czyste powietrze, odpowiednie odżywianie i opiekę nad chorym, to jednak słaby czy chory narząd pozostaje biernym, przyrost zaś wagi i wygląd kwitnący tworzą złudzenie poprawy, która znika, gdy chory powraca do dawnych warunków.

Specjaliści jednak chwytają za broń z innej strony. Drogą wypróbowanych ćwiczeń, przy pozornym i bezwzględnie indywidualnym leczeniu, można słabe, zaniedbane narządy stopniowo wzmacniać i powoli uodparniać przeciw wszelkim wpływom szkodliwym, które, zwłaszcza w dużych miastach, grożą codziennie pod postacią kurzu, brudu i pasorzytów. Jeżeli płuca zapomocą tych przezornie stosowanych ćwiczeń zostały do należytej czynności wytrenowane, do czego wystarcza kurs 4^o tygodniowy, wówczas chory będzie uczuwał potrzebę kontynuowania tych ćwiczeń, by kilka razy dziennie wy-



mieść niejako płuca i zachować je w czystości, to znaczy w zdrowiu.

Ta „czystość“ płuc powinna być tak samo pojmowana, jak czystość jamy ustnej i zębów. Ilu nie ma jeszcze właściwego zrozumienia, czem jest ten podziwu godny organ?!

Prawe płuco, składające się z 3-ch płotów, lewe—z 2-ch, wypełnione jest ogromną ilością pęcherzyków, których u człowieka dorosłego naliczyć można do 1700—1800 milionów! Rozpostarte na powierzchni płuco zajęłoby 200 stóp kwadratowych. Pęcherzyki te, przeznaczone przez naturę do wchłaniania tlenu, używane bywają przez większość ludzi częściowo tylko, w połowie lub jeszcze mniej, części zaś płuc, niebiorące w tem udziału, przedstawiają najlepsze podłoże do usadawiania się w nich laseczników gruźliczych, przesycających złe i zepsute powietrze wielkomięjskie. Powstają stąd cierpienia, (gruźlica) które tyle życia ludzkiego kosztuje nasze społeczeństwo. Na stołach sekcyjnych niemal w 90% osób, zmarłych od rozmaitych chorób, znajdujemy zmiany wierzchołkowe płuc. Dla wszelkiego rodzaju nieżyłtów wierzchołkowych, bronchitów, napadów astmy, nawet największej, zwykła ta gimnastyka płuc dawała najlepsze wyniki.

Obok tych uwag, czysto higienicznych, wspomnieć jeszcze należy o wynikach gimnastyki płuc pod względem estetycznym. Klatka piersiowa, rozciągliwa do 60-go roku życia, zostaje przez rzeczone ćwiczenia znacznie (do 10 ctm.) rozciągnięta, postawa człowieka poprawia się, a wobec znacznie zwiększonego dopływu tlenu, barwa skóry twarzy staje się zdrowszą, cera ładniejszą.

Wynika stąd, iż pielęgnowanie i rozwój płuc należą do obowiązków każdego, kto pragnie życie swe przedłużyć.

WYMIAR SPRAWIEDLIWOŚCI W CHINACH.

Daleko prostszy, szybszy i tańszy, niż w Europie jest wymiar, sprawiedliwości w Chinach, gdzie, jak opisuje genueńczyk Caffaro, nieznanne są więzienie, jako zakłady do odsiadywania kar i gdzie dla tego kara więzienia nie istnieje. Jest tylko areszt śledczy, gdzie przez czas dochodzenia aresztowany musi być utrzymywany przez rodzinę, przyjaciół i znajomych, ewentualnie przez instytucje dobroczynne, władze bowiem nie opiekują się nim wcale. Sam areszt nie jest niczem innym, jak gmachem publicznym, zamkniętym na sztaby żelazne, i ludność może o każdej godzinie dnia i nocy porozumiewać się z zatrzymanymi. Zwykłe kary za ciężkie przestępstwa — to szubienica i gilotyna, za wykroczenie drobne czeka delikwenta bastonada i t. zw. kanga, czyli ciężar wagi 15 kilogr. zawieszany delikwentowi koło szyi na dni 15.

Druga osobliwość wymiaru sprawiedliwości w Chinach polega na tem, że niema tam wcale adwokatów, instytucja bowiem obrońców w oczach chińczyków stanowi obrazę podstawy prawa równości, bogaci bowiem, których stać byłoby na wyszukanych i wygadanych obrońcach byłiby w położeniu lepszym, niż biedni.

Co się tyczy spraw cywilnych, to oskarżony zobowiązany jest wyrównać wszystkie straty poszkodowanemu i opłacić sędziego za zabieranie niepotrzebnie czasu. Jeżeli chodzi o oskarżonego bogacza, to koszty przegranego procesu sięgają ogromnych sum, gdy chodzi zaś o biedaka, to dostaje on tyle razów bambusowych, że mu się odechciewa raz nazawsze prowadzić procesy.

Mądre i sprawiedliwe!

CZYTELNICY,

POPIERAJCIE

NASZE

CZASOPISMO

L I S T

Dziś list twój znowu czytałam o zmroku,
Te drobne kartki twą ręką pisane,
Niewygasłego wciąż pełne uroku,
Kojące, dobre i takie kochane.

Tak *sercu drogie*, że ciągle na nowo
Czytam te słodkie zaklęcia i skargi,
Choć łza niejedno zatarła już słowo,
Niejedno drżące zcałowały wargi.

A z każdej listu twojego stronicy
Spogląda na mnie szarych oczu dwoje,
Płomiennie błyski stalowej źrenicy
Na popiół palą biedne serce moje,

Budzą się wspomnień zamierzchłe obrazy,
I ten dzień smutny, gdy po raz ostatni
Dłonie się pasze bez łez i urazy
Złączyły w uścisk pożegnania bratni.

Poszłam samotna w swoją życia drogę,
Wiedząc, że serca czas uleczy ranę...
Próżne złudzenia. Zapomnieć nie mogę,
Bo szczęścia chwile są niezapomniane,

Gdzie jesteś dzisiaj? Bóg to wiedzieć raczył
Dokąd Cię życia potok uniósł wartki?
Mnie pozostały tylko łzy rozpaczy,
I drobne, białe, twego listu kartki!

Alicja Budzyńska

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

CO WARTO JEST ZDROWIE,
A CO CHOROBA?

Wartości zdrowia nie da się przerachować na złote i grosze. Korzyści i straty mogą w dużym stopniu zależeć od zdrowia, wartość jednak zdrowia nie da się w liczbach określić.

„Zdrowie jest skarbem”, tak myśli i mówi ogół i tak jest w rzeczywistości. Człowiek nie posiadający kapitałów w bankach, ale posiadający kapitalne zdrowie, może się uważać za bogatszego od tego, który porósł w majątności, ale stracił zdrowie. Zdrowie stanowi rzecz nieocenioną, najkosztowniejszą ze wszystkich dóbr doczesnych. Nic zdrowia zastąpić nie może, bez niego niema rzeczy, której możnaby pożądać. Prawdziwą jego cenę poznaje przede wszystkim ten, kto musi zarabiać na chleb powszedni. Dla niego zdrowie stanowi kapitał w najistotniejszym tego słowa znaczeniu, gdy bowiem nie posiada on żadnego innego dochodu, byt jego i jego rodziny zależny jest całkowicie od jego zdrowia.

A choroba pociąga za sobą wiele wydatków zbędnych, które możnaby zaoszczędzić, obok spowodowanych przez nią dolegliwości.

I jak wielka istnieje różnica pomiędzy ceną sprzedażnych środków, mających przywracać zdrowie, a ceną środków naturalnych! Przyroda dba w całej rozciągłości o nasze zdrowie: otrzymujemy je bezpłatnie w powietrzu, którym oddychamy,

w wodzie, którą pijemy. Podobnie jak powietrze czyste na swobodzie dostępne jest dla każdego, kto z niego korzystać pragnie, tak również i inne zasadnicze środki zdrowia do pewnego stopnia oddane mu są do jego rozporządzenia. Słońce, ten najlepszy niszczyciel wszystkich zarazków chorobotwórczych i bardzo ważny czynnik zdrowotny, napelnia swem ciepłem i światłem cały świat. Jeżeli unikamy go w mieszkaniu lub na otwartem powietrzu, musimy za to cierpieć.

Zdrowie nie kosztuje nic, jeżeli je posiadamy. Zachowanie go nie pociąga za sobą żadnych zgoła wydatków. Zdrowy tryb życia bywa jednocześnie najtańszy.

Wydatki na zdrowie powstają wówczas dopiero, gdy je utraciliśmy i pragniemy przywrócić. Wydatki te mogą bądź odpowiadać naszym środkom, bądź je przekraczać nawet, a mimo to niezawsze zdrowie udaje się odzyskać. Bezwzględnie taniej wypada zachowanie zdrowia, niż zdobywanie go, gdy się je utraciło.

I dlatego, zawsze wszystko zależy od tego, co my sami czynimy, by zdrowie zachować i od chorób się uchronić.

PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW.

Żadna dziedzina zdrowia nie znajduje wśród fachowców tylu sprzeciwieństw, co dziedzina pielęgnowania włosów. Jest rzeczą niewątpliwą, że u mężczyzn po 40-ym roku łysina stanowi zjawisko zwykłe. Po-

dawano teorii wypadania włosów niezliczoną ilość. Jedni twierdzą, że powodem tego jest strzyżenie włosów, łysina bowiem zdarza się u kobiet daleko rzadziej, niż u mężczyzn, inni znów przypisują wpływowi światła pewną rolę, wiadomo bowiem, że latem rosną włosy szybciej, niż zimą. Pomyślnie wpływać mają chemicznie czynne promienie, zwłaszcza niebiesko-fioletowe i ultra-fioletowe. Pewna, znaczniejsza, część fachowców uzależnia wypadanie włosów od łupieżu, powoduje on bowiem zrogowacenie górnych warstw skóry głowy oraz pochewek korzeni włosa. Nie ulega wątpliwości, iż usunięcie łupieżu wpływa dodatnio na porost włosów. Czem jednak wytłomaczyć, że, mimo łupieżu, włosy po bokach głowy rosną? Mężczyźni z potężną łysiną posiadają bujne włosy na potylicy i po bokach.

Co szczególnie uderza w łysinach, to to, że ma ona wygląd naprężonego bębna. Na 100 łysych zaledwo u 2-ch można spostrzedz, że skóra głowy nie bywa naprężoną, gdy u innych skóra po bokach głowy bywa przesuwalną.

Wszystko to dowodzi, że łysina mężka zależy od silniejszego rozrostu kości czaszki. U kobiet, jak wiadomo, rozrost kości czaszkowych nie postępuje tak, jak to ma miejsce u mężczyzn, i tem się też tłumaczy rzadko występujące łysina u kobiet. Jeżeli w teatrze z górnego piętra obserwować głowy widzów w krzesłach, widać, jak łysiny te, naprężone, błyszczą jak lustra. Zdaje się, iż na tę osobliwość w leczeniu wypadania włosów dotychczas nie zwracano uwagi. Pewne zawody, jak aktorzy, śpiewacy, pastrowie rzadko mają łysiny, znaczny bowiem ruch ustami wpływa dodatnio na rozdymanie się skóry głowy. Że u pracujących umysłowo mocniej rozwijają się kości głowy, niż u pracujących fizycznie, wiadomo samo przez się, tem się też tłumaczy częstsza łysina u pierwszych w zestawieniu z ostatnimi. Dlaczego np. włosy na innych częściach ciała (pacha, łono) nie wypadają tak łatwo, jak na głowie? Jeżeli skóra ulega nienaturalnemu naprężeniu, łatwo zrozumieć, że włosy muszą wypadać, źle bowiem bywają przez krew odżywiane i pozatem pochewki korzeni włosowych zostają rozciągane tak, iż włos traci swą podporę.

Zdaje się, iż zapomocą systematycznego masażu, który winien się zaczynać od

wczesnej młodości, możnaby tego naprężenia skóry głowy uniknąć. Działanie rozmaitych płynów na porost włosów powinno być przede wszystkim łączone z masażem głowy.

Fryzjerzy, nauczeni doświadczeniem, zawsze mycie głowy łączą z masażem, zauważyli bowiem, że ten ostatni doskonale wpływa na rozrost włosów. Pożądane byłoby, by fachowcy na masaż skóry głowy większą niż dotąd zwracali uwagę, który, być może, stanowi najbardziej cenny środek, pielęgnujący włosy.

WPLYW TEMPERATURY NA NERWY SMAKOWE.

Wpływ ciepłoty pokarmów i napojów stanowi również dział, na który panie nasze winny zwrócić baczną uwagę. Wiadomo, iż wszelkie potrawy i napoje smakuja nam wówczas dopiero, gdy posiadają pewną ciepłotę. Wiele substancji smakowych ginie zupełnie dla naszych nerwów smakowych, gdy spożywamy je w stanie zbyt ogrzanym lub nazbyt chłodnym. Pewna część gospodyń dziwi się, że potrawa, dostatecznie podczas gotowania osolona, o cukrzona lub zakwaszona i smakowita, okazała się przy podaniu jej niesmaczną. Jak to sobie wytłomaczyć? Nie zależy to, niewątpliwie, od niejednakowego zmysłu smakowego poszczególnych jednostek, — choć odrzucić nie można, że jeden lubi bardzo kwaśno, inny bardziej słono, czy słodko — lecz od niejednakowej ciepłoty, przy której się potrawy soli, cukrzy lub kwasi. Jeżeli np. słodzimy wodę przy t.^o 40^o C., wystarcza, by osiągnąć ten sam smak słodki, jaki odczuwamy, gdy słodzimy wodę przy 0^o 4-m grm. cukru. Łatwo stąd wynioskować, że kompot, który uznajemy za dość słodki, gdy go osłodzimy w stanie gorącym, ostudzony wydaje się kwaskowym i niedość słodkim. Tak samo ma się sprawa z soleniem potraw. Dla wody o ciepłocie 40^o wystarcza 0,5 grm., ażeby osiągnąć smak słony, gdy dla wody o 0^o trzeba wziąć 5 razy więcej soli. Potrawy zatem, które, gotowane, spożywane bywają na zimno, muszą być bardziej solone, jeżeli się je smakuje na gorąco.

SPLIWACZKI HYGIENICZNE „EUREKA“.

Już przed wojną w r. 1908, gorliwa działaczka na polu walki z gruźlicą, p. St.

Przyjemską, rozumiejąc, iż plwocina jest największym rozsadnikiem gruźlicy, rozpoczęła fabrykację specjalnych spluwaczek tekturowych, zarówno do noszenia przy sobie, jak i przy łożu chorego, które natychmiast po wypełnieniu ich można było zniszczyć, paląc je. To też znalazły one szerokie zastosowanie we wszystkich szpitalach, sanatorjach, domach zdrowia. Wojna zmusiła p. Przyjemską do przerwania ich wyrobu. Dziś ze zdwojoną energią powraca p. P. do swego dzieła, pragnąc, by znalazły się one znowu w rękach tych wszystkich, którą grożą zakażeniem innym. I słusznie. Wielkie ich znaczenie higieniczne, łatwe zastosowanie praktyczne, niezwykła taniość, nakazują szerokie ich rozpowszechnienie i zapisywanie przez lekarzy tak, jak się dziś zapisuje kropłomierze, pędzelki i t. p.

NADMIERNIE OGRZANE POKOJE.

Zbytne ogrzewanie pokoi wpływa na zdrowie ujemnie. Im bardziej ciepota

pokoju przekracza normę (około 16 — 17° R.), tem większe jest nasze zapotrzebowanie ciepła.

Powszechnie znane jest zjawisko, że osoby, przebywające zazwyczaj w pomieszczeniach zbyt ogrzanych, łatwiej ziębną, niż ci, którzy utrzymują ciepłotę normalną. Da się ono wytłomaczyć w sposób następujący.

Przy stałym, nadmiernym, ogrzewaniu pokoi znajdujące się w nich przedmioty, oraz ściany wysychają. Suche powietrze wyciąga wilgoć zewsząd, a więc i z człowieka. Wyparowywanie wody za pomocą płuc i skóry wzmagają się, wobec czego organizm traci dużo ciepła.

W powietrzu przegrzanym, po dłuższym w niem przebywaniu, przemiana materji odbywa się powolniej, przyptyw tlenu, tego niezbędnego do życia czynnika, zmniejsza się. Na wszystko to organizm odpowiada większą wrażliwością na przeziębienie.

TRAFNE ZDANIA

Wyrocznia (z LaBryère'a „Charaktery”). „Irena kazała się wieźć do Epidamusa, gdzie odwiedziła eskulapa w jego świątyni, prosząc o rady na wszystkie swoje dolegliwości.

Skarżyła się więc przedewszystkiem na to, że czuje znaczny ubytek sił, na co wyrocznia odpowiedziała jej, że pochodzi to z bardzo długiej i uciążliwej podróży. Skarżyła się na brak łaknienia wieczorami, na co otrzymała radę zmniejszenia porcji obiadowych; na bezsenność — wyrocznia radziła przebywanie w łóżku tylko nocą. Pytała się też, dlaczego jest tak osłabioną i jak temu zaradzić — odpowiedziano jej, że winna przed obiadem podnieść się z łóżka i wprowadzić w ruch nogi. Skarżyła się, że jej wino szkodzi, wyrocznia poleciła pić wodę; że źle trawi — radzono

spożywać niezbyt tłuste pokarmy; że czuje osłabienie wzroku — eskulap doradził szkła. Czuję się słabszą, ciągnęła dalej żale swe Irena, nie mam tego zdrowia, tych sił, co dawniej. Wszystko to z powodu starości, odpowiedziała wyrocznia. Jakich jednak mam używać środków, by wyzdrowieć, pyta Irena? Najlepszym jest umrzeć, tak jak to uczyniła twoja matka i twoja babka!

Synie Apolina, zawołała Irena, jakiej rady mi udzielasz? Czy to jest ta mądrością, którą głoszą o tobie ludzie i za co czi cię świat cały? Jaką tajemnicę odkrywasz przedemną? Czy nie znałam wszystkich tych leków, które mi wskazujesz?

Dlaczego więc z nich nie skorzystałaś, odpowiedziała wyrocznia, zanim tu przybyłaś, skracając przez tak długą i nużącą podróż dni swego żywota?

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Lamigłówka urzędnicza.

Niezwykle trudne do rozwiązania zagadnienie miał urzędnik stanu cywilnego, któremu przedstawiono do zameldowania dziecko, które przyszło na świat w czasie podróży matki koleją do War-

szawy. Oczywiście, urzędnik odmówił zameldowania, dopóki ojciec nie wskaże miejsca urodzenia. Wezwany konduktor pociągu, w którym dziecko świat ujrzało, nie umiał dać wyjaśnienia, bowiem dziecko urodziło się w czasie biegu pociągu między jedną stacją, a drugą i nie dało się

ustalić, gdzie się wówczas znajdowano. Najdziwniejsze jednak jest to, że noworodek, mimo tej lamigłówki urzędniczej, rozwijał się doskonale.

Doskonały dermatolog.

Jeden ze sławnych lekarzy Berlińskich dla chorób skórnych, specjalista w leczeniu włosów, dał pacjentowi zdala zamieszkałemu odpowiednie zarządzenia.

Ponieważ nie mógł tak często przyjeżdżać do Berlina, polecił mu profesor od czasu do czasu przysyłać kilka włosów do zbadania mikroskopowego, co też pacjent czynił. Ostatecznie nadesłał profesorowi list, w którym zawiadamia go, że przesyła mu znowu kilka włosów do zbadania, ale nadal przysyłać już nie będzie, bo te są ostatnie.

Z RUCHU WYDAWNICZEGO

Ukazała się w druku w oddzielnej odbitce książkowej, wydana nakładem redakcji „Bluszcz” praca dr. med. Stanisława Kocpezyńskiego p. t. „Jak ustrzedz dzieci i młodzież od nerwowości?”, ułożona według odczytów radiowych, wygłoszonych przez autora w dn. 6 i 20 listopada 1926 r.

W cennej tej książce przebijają na każdym kroku głęboka znajomość psychiki dziecka i młodzieży, uwydatniona w podstawowych metodach wychowawczych. Nic też dziwnego, że wszystkie podane tu uwagi i pouczenia, jak kierować wychowaniem dzieci, by te poszły w świat na służbę społeczną zrównoważone, wolne od nerwowości, na którą składają się czynniki różnorodne, jak: dziedziczność, złe nawyki rodziców i opie-

kunów, idące nieprzerwanem pasmem od kolebki aż do okresu dojrzałości, można uważać za prawdziwy katechizm dla wychowawców.

Praca dr. Kocpezyńskiego, z uwagi na powojenne rozluźnienie i upadek życia rodzinnego, na osłabie więzów moralnych życia społecznego, na deprawującą literaturę brukową, sprowadzającą przeczczenie nerwowe, a przez to wypaczenie charakteru dzieci i młodzieży, przychodzi, jak nie można lepiej, w porę, wskazując drogi i metody, jakimi kierować się winni rodzice, wychowawcy i lekarze, na których spoczywa obowiązek walki o zdrowie nerwy i zdrowie moralne przyszłego pokolenia.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Pani Wład. Mar. w Bydgoszczy i innym. Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, występującą gromadnie lub pojedynczo i wywoływana przez zarazek wykryty przez Pfeiffra w r. 1890. Głoszą niektórzy, iż powstawanie epidemii grypy stoi w zależności od wahań klimatu i niedostatecznego promieniowania słonecznego. Ważną jest rzeczą wiedzieć, iż zarażenie następuje wyłącznie od człowieka na człowieka i że zdrowi ludzie mogą być nosicielami zarzków grypy i też rarażać. Samo zarażenie występuje t. zw. drogą kropelkową, to znaczy przez kichanie, kaszlanie, od osób więc kichających i kaszlących trzeba trzymać się zdaleka. Przy kaszlu kropelki rozpryskują się naprzestrzeni 1 metra, przy kichaniu na 3 i pół metra.

Pani P-skiej w Lublinie. Obfite jedzenie cztery razy na dzień należy uważać dla organizmów normalnych stanowczo za dużo; wystarczy całkowicie dwukrotny, conajwyżej trzykrotny posiłek. Nie można większego ustępstwa uczynić żołądkowi, jak dać mu kilkugodzinny wypoczynek. Pożywienie niewielkie wieczorem powinno mieć miejsce na 2 godziny przed ułożeniem się

do snu. Wylączyć należy wówczas potrawy mięsne i tłuste.

Pani Sk-owej w miejscu. Zupełnie czystej wody nie należy pić nigdy. Zdawać by się mogło, iż woda deszczowa, jako woda najczystsza, powinna stanowić też dobrą wodę do picia. Jednak tak nie jest. Woda ta posiada smak cierpki, zawiera w sobie bowiem zbyt mało kwasu węglowego, działającego podniecająco na błonę śluzową jamy ustnej i żołądka. Zupełnie czysta woda, jaką jest np. woda przekroplona (destylowana) użyta w dużej ilości może być wprost szkodliwą. Woda taka odciąga z tkanek dróg trawiennych niezbędne dla nich sole, które zostają wylugowane, tak samo jak mięso zostaje wylugowane przy przyrządzaniu rosołu. Dlatego też woda, pochodząca ze śniegu, lodu, gleczerów, a nawet ze źródeł górskich jest niewskazaną. W Gasteinie np. jedno ze źródeł górskich zaopatrzone zostało w napis „źródło trujące” nie dlatego, by zawierało ono jakieś składniki trujące, ale dlatego, że wolne ono było od wszelkich składników i dlatego do picia niezdatne.

UWAGA. Numer marcowy „Hygieny Życia Codziennego” poświęcony będzie sprawie żywienia się.