

DEWISY  
STUK  
WALIA

KTO CHCE DŁUGO ŻYC, MUSI UNIKĄĆ ŻYC, A TEGO UCZY

# HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Redaktor

EMMA ALEXANDRA FRUCHTMAN



„To zdrowie jest zdrowie,  
to się trzeba czuć, to sobie się zdrowie  
właśnie jest.”

LEONARDO DA VINCI

„Zdrowie jest zdrowie,  
nie ma się czego,  
jako zdrowie  
jest.”

## TREŚĆ

1.	Moje porady zdrowotne . . . . .	Str.	3
2.	Tajemna siła przemiany . . . . .	„	3
3.	Spawa naszego społeczeństwa . . . . .	„	6
4.	Hygiene odżywiania się . . . . .	„	10
5.	Użytki . . . . .	„	11
6.	Różne: a) Dalszolegi smolek . . . . .	„	12
7.	Odcinek: „Niemocność bezsilna bakterio” . . . . .	„	4
8.	Wskazywanie praktyczne: a) Niektóre choroby w społeczeństwie . . . . .	„	13
9.	Trochę zdrowia . . . . .	„	14
10.	Krótki komunikat . . . . .	„	15
11.	Wskazywanie praktyczne: . . . . .	„	15
12.	O . . . . .	„	15
13.	O . . . . .	„	15
14.	O . . . . .	„	15





## ELECTROFLUX

Jest najdziałniejszym odkurzaczem — bo stwarza z miejscami przytulne,  
harmonijne oguleki!

Żądaj bezpłatnych prospektów i pokazów!

# HYGIENA ŻYCIA CODZIENNE

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Redakcja mieści się przy ul. Wileńskiej 31 m. 4. Telefon 95-26. Administracja przy ul. K. Prądzyńskiego 4. Tel. 23-34, 23-34, 23-74 i 23-84. Konto P. K. O. 13173.

Przemysłowy wydruk naciska ul. Jan. Z. górskiej, państwowej, 310. Numer październikowy. Przemysłowa drukarnia obywatelska w Warszawie, ul. Żurajska 15. Nakład 10.000 egzemplarzy.

Uwaga: Ceny za dostawę, transport i wydawnictwa, przeliczenia będąc w całości na tona w tym kwartalnym podawane będą do wydawnictwa publicznego. Redakcja.

## NASZE NARZĄDY TRAWIENIA

Przeznaczone do przyjęcia i przeróbki pokarmów układ narządów zaczyna się od jamy ustnej i kończy na otworze odbytnicy, przez który również strawia-

nia substancje zostają. Jama ustna stanowi tego przewodu, gdzie rozmaite, dla odżywienia potrzebne, przemieszane. Należy do tego organu zębów, którego celem i zdrowie posiadają wielkie znaczenie dla normalnego przebiegu trawienia. W czasie żucia pokarmów do ostatnie zostają przerobione śliną, przyczem wchodzi już w grę drogi układ trawienny — gruczoły ślinowe.

Ślina bywa wydzielana przez 3 parzyste gruczoły, posiadające wyłoty do jamy ustnej, oraz ca-

przerobienia kroczenia na cukier, łatwo przekształcić się można za pomocą chemii. Z jamy ustnej przebiegają przez przełyk, 20 - 25 cm. do żołądka.

Żołądek przedstawiony na rysunku ma formę worka, posiada formę worka, który o brzoju wkleśły górnym

tym - dolny - części. W jego wnętrzu znajdują się mięśnie, które się zgrupowały, obejmując żołądek w pierścieniu.

Oliwienie zadanie od niego żołądka o

Blona śluzowa żołądka stanowi tym sposobem, że wewnątrz znajdują się małe, miękkie, które się w



Obecny w soku żołądkowym kwas solny przekształca substancje białkowe przy pomocy pepsyny w związki nierozpuszczone. Obok pepsyny zawiera sok żołądkowy jeszcze podpuszczkę, powodującą rozkładanie się mleka oraz niewielkie ilości substancji trawiących tłuszczę. Po przeobrażeniu masy pokarmowej przez sok żołądkowy na miazgę, ta ostatnia przy pomocy ruchów żołądkowych zostaje stopniowo przesuwana do kiszek. Część kiszek, przylegająca do żołądka, zwie się dwunastnicą, do której wlewane bywają wydzieliny bardzo ważnych gruczołów trawiennych, jak ślōć, pochodząca z wątroby oraz sok trzustkowy z gruczoła trzustkowego. Rozpoczęte w jamie ustnej trawienie węglowodanów ciągnie się tu dalej. Substancje białkowe zostają ostatecznie rozłożone, tłuszczę pod wpływem steapsyny zawartej w wydzielinie trzustkowej i ślōci rozpadają się na glicerynę i kwasy tłuszczowe.

Gdy pożywki pod wpływem tego bardzo złożonego procesu trawiennego zostały rozłożone na proste, łatwo wchłanialne,

substancje, ruch kulkowy je na komórki błony śluzowej, które je wchłaniają i przekształcającym w nich swój produkt w naczyniach limfatycznych i krwi. Całość tej pracy wysysania karmowej odbywa się w cienkich kiszce, stanowiących dwunastnicę, mających długość 12 stóp. Dla ułatwienia i przyspieszenia ważnej pracy cienkich kiszek, ta część ostatnich pokryta jest na ilociać wyniosłościami. Te wyniosłości, które powierzchnię kieszki zwiększają kilkakrotnie. Kiszki cienkie w ślepej kieszce — stanowią grubej. W pobliżu ślepej kieszki występuje wyrostek robaczkowy, światło daje powód częstemu i nadmierzemu rozkładowi w tym miejscu mas kałowych. I dlatego wyrostek i jego otoczenie są częstym zjawiskiem. Ropniecie wyrostka, wylowa krwi, brzochnożnej włośnicy, niedrożność wyrostka i jego otoczenia

## NIEMORALNA KSIĄŻKA KUCIARSKA

Na indeksie zabronionych książek podjęto z nowoczesnemi badaniami o seksualnem sywieniu się prof. Friedberga, powinnaby znaleźć się książka kucharska, ta niemiła, wierna, pozornie niewinna, nudna towarzyska każdej dobrej gospodyni, powyżej lat 30, gruba, jak pięć kuli, stanowiąca stały upiór

zmniejsza się w miarę dłużania ich i w miarę w przy której nagrzewa się w ten sam sposób zachowanie wyłości pokarmów, to mamy dwa razy tyle spożywanego, niż zwykłych uczucie wyłości. Prof. Friedberg, że różnica ta jest w białku, które, jak wiadomo ciepłoty ścina się karmid przez dłuższy czas przez 1-2 minuty, wylot

Ze ślepej кишки idzie ku górze kawałek gruba, przybierając następnie kierunek poproczny, by po stronie lewej, tworząc zagłębienie, zstąpić na dół, jako część rąbku pojęcia i utworzyć wyjście, jako odhytnicę, okrażoną szeregiem naczynek mięśniowych. W kieszce grubej ulegają w zasadzie resztki jeszcze niewstrawionych i wartościowych substancji. Kał pod wpływem bak-

terji ulega zepszczeniu, zostaje wany coraz dalej i wreszcie usuwany na zewnątrz.

Im więcej spożytych zostanie pokarmów nie podlegających strawieniu, tym większe ilości muszą być wydalone z ciała przy przeważającej działalności.

## Tajemne siły trawienia

Dlaczego musimy przyjmować pokarmy? Potrzeba nam pokarmów dlatego, by podtrzymać czynność każdej pojedynczej mikroscopowo małej komórki, z których składa się cały nasz organizm. Jeżeli np. odbywamy spacer, wówczas mięśnie naszych kończyn wykonywują pewną pracę, równocześnie pracuje warstwą mięśniową serca i jego mięsień, i co zatem idzie, każda z niezliczonych jego milionów komórek, tworzących ten mięsień. Aby jednak wszystkie te komórki mogły wypełniać włożoną na nie służbę, potrzebują materjału, pożywka, przesobianych przez nie na energię, podobnie jak lokomotywa potrzebuje węgla, by mogła poruszać ciężar wagonów.

Proces zatem życiowy polega na dostarczeniu pożywek na site przy pomocy energii, czem przorywają zmechaniczną siłę, wytwarzaną wewnątrz komórki.

Przemiana materji w komórce wielostronna, że jest rzeczą bliżej się tu nad nią zastanowić z największych specjalistów wiedzy, chemia fizjologiczna, ma nie wyłączenie każdej, przysposobioną, porównywalną na wszystkich etapach i przemianach. Tu to tylko powiedzieć, że komórki dla swego budowy, przebudowy, posługują wewnętrzną treścią komórki, którą my zazwyczaj i że tego rodzaju

przedewszystkiem gotowane. Tyle odzwyczajony instynkt zwierzęcy zawodzi tu całkowicie. Jakkolwiek chodzi tu o smolę i tydzie, zjadają surowy jaję gotowane, które, aczkolwiek lepiej smakują, gotują im głębiej, pomimo iż dla nasycenia się muszą jeść więcej gotowanych, niż surowych, albo może właśnie dla tego, gardzą surowymi jajami.

Marnaby sobie postawić pytanie takie: „jak powstała w ogóle sztuka kucharska”? Dla czego człowiek gotuje pokarmy, skoro musi ich więcej zjadać, skoro przez gotowanie traciąc one na swej wartości? Odpowiedź na to znajduje Friedländer w swych subtelnych spo-

strzeżeniach. Prawdopodobnie do pewnego stopnia zwinął się uczucie głodu i osiąga to, że nie jest ono tak przedkiem, jak przy gotowaniu.

Gotowanie zatem podwaja wartość pokarmu, ale i dachowy, stając się do skutku największym z nich. Największe sukcesy w osiągnięciu zawarte w wiekach niedawnych, w latach przeszłości. Fr. pisze dalej: „Skłonny jestem gotowania pokarmów, który osiągnął większą część z nich, a który jest jednym z największych dobrodziejstw kultury, pod względem postawienia na równi

wytwarzają również substancje, dostarczając je sokom trawiennym, a to w celu przerobienia pożywek nazewnątra komórki. Złóżki komórek tego ostatniego państwa stanowią gruczoły trawienne: ślinowe, żołądkowe, kiszkowe, trzustkowe i wątrobowe.

Na podstawie tego cośmy powiedzieli, zobacimy, co się w organizmie dzieje, gdy spożywamy np. kartofel?

Głównym składnikiem kartofla jest, jak wiadomo, krochmal, substancja, przetwarzana w organizmie na cukier. Już w jamie ustnej ulega on przeróbce pod wpływem śliny, jako wydzielony, wytwarzanej przez komórki gruczołów ślinowych i spływającej z normalnych stron przez całą sieć przewodów do jamy ustnej, gdzie przez żucie wchodzi w bliźki kontakt z komórkami kartoflanymi.

Krochmal stanowi substancję w wodzie nierozpuszczalną; dlatego pierwszym zadaniem soków trawiennych jest przetworzenie go na postać rozpuszczalną, t. j. cukier, który w kiszce przez ścinny ich przedostaje się do krwi i przez krwiociąg do komórek.

Znany fizjolog, Rudolf Heidenhain, już w latach 70-ych ubiegłego stulecia wykazał, iż komórki gruczołów ślinowych podczas pracy swej ulegają zmianie, polega-

jacej na tom, że ziarnistość w czasie spokoju, zanika w stanie ich pracy. Te zmiany w komórkach łatwo obserwujemy pod mikroskopem, czego widać, to tego strumienia wytwarzają gruczoły, zabierając krwi i limfy, by przy pomocy naczyń odżywczych w stanie ruchu lub nierozpuszczalnym przez jakichś zwierząt przeciętych 60 litrów. Strumień ten, jak kanał, przedostaje się do żołądka przy pomocy komórek kieszkowych przewodów do krwi i limfy, z tych rodzajowych przy pomocy gruczołów wydzielony i przez przewody wylany do jamy ustnej.

W tym krótkim przebiegu w jakim kartofel przechodzi w jamie ustnej w zetknięciu ze śliną krochmalu nie może być przetworzony na cukier. Niewątpliwie praca trawna jest przede wszystkim w żołądku, gdzie dobiegający się z sokiem kwasem kwasem jego prace na

sa jedyną właściwością ludzi i niektórych współżyjących z nimi zwierząt.

Odmieszani dotychczas apostołowie przyrody, którzy propagowali żywienie się owocami niegotowanymi, surówką, sałatą, surówkami zielnymi i surówkami kartoflanymi, zostali ostatecznie na podstawie dochodzeń naukowych rehabilitowani.

Rodzi się jedynie pytanie, czy niezaprzeczona niechęć i świadomość słuszności i prawdy spowodzi na sobą również uzdrowienie choroby kucharzkiej? Spożywanie bowiem surówek Rzeczy jest zbyt ciężkie i tak samo porażające, jak każdy inny grzech. Nie każdy jednak

i na pewno (bez gotowania) nasi społeczeństwa będą to zgrzebiać książki kucharskie. Jako że naszego wieku niemoralność będzie od kwiatów, wazek, owoców, zielni i niewinności.

Powrót do odżywiania jest niewątpliwie pożądanym, zdrowym narodem użyteczny podług rybaków i wiele. Na drodze do uszczelnienia tego ideału staje jednak o jej nieprzepracowaną wale do siebie. Z większą energią będzie miało miejsce z tym profa-

łaki cała miazga pokarmowa nie przedostanie się do kiszek, gdzie kwas żołądkowy wiąże się z sokami gruczołów kiszkowych, trzustki i żółci. Wówczas dopiero krochmal pod wpływem soku trzustkowego całkowicie zostaje przerobiony na cukier.

Aby jednak cukier z kiszek mógł przedostać się do miejsca, w którym ulega spaleni, muszą górna warstwa kiszki ujawnić swoją działalność wysalną. W tym celu błona śluzowa kiszek wypuszcza do wnętrza przewodu kiszkowego pewnego rodzaju wyrostki, zwane kosmkami, przez co cała powierzchnia, przeznaczona do wchłaniania przerobionych pokarmów, ogromnie się zwiększa. O ile komórki wchłaniające, dla podtrzymania swych funkcji, cukru tego nie potrzebują, przekazują go krwi, która drogą naczyń krwionośnych dostarcza go innym komórkom, w pierwszej zaś linii, komórkom mięśniowym. Jeżeli te ostatnie otrzymują cukier w formie rozpuszczonej w nadmiarze, wówczas zachowują go one sobie w stanie nierozpuszczalnym, aby nim rozporządzać w momencie niedostatecznego jego dopływu. Zabiegają więc komórki mięśniowe tak samo, jak akrytka gospodyni, czyniąca zapasy. Obok komórek mięśniowych, taką samą rolę pełni, ale w większym stylu, tworzy wątroba, która w komórkach swych przechowywać może cukier nierozpuszczony w ogromnych ilościach. Zdarza się, iż przy normalnem dostarczaniu krochmalu lub cukru, wątroba przechowuje go w ilości, dochodzącej do 100 gramów.

Cukier spala się zarówno zewnątrz, jak i wewnątrz ustroju całkowicie na wodę i kwas węglowy. Ten ostatni zostaje oddany krwi, która przez serce przeprowadza go do płuc, płucami zaś wydechany kwas węglowy, a wdychany tlen z powietrza, potrzebny przy spalaniu pożywek.

Z tego jednego przykładu spożytko-

odpowiedniego doboru czynnych komórek byłaby nie do pomyślenia. Cała praca trawienia odbywa się w jakiejś fabryce chemicznej, w stanie surowym zostaje dostarczone do poszczególnych oddziałów (żołądka, kiszek) i poddane im właściwy sposób przerobu chemicznego. Ostatecznie, pochwycony przez żołądek, przeprowadzony został we właściwe miejsce, gdzie znajdują swe źródła. W budynku fabrycznym, w żołądka i kiszek ustosunkowane są sztaloty, dostarczające potrzebny materiał chemiczny. Obok tej fabrycznej istnieją jeszcze oddziały pomocnicze (gruczoły ślinowe, wątroba), wyrabiające również chemiczne produkty trawienne i połączone z nimi przewody z centralą. Podzielną pracę przeprowadzony ściśle i koordynowanie sztaloty wyrabia tylko swoje produkty. Zasadniczym produktami tych soków trawiennych są, czyli t. zw. fermenty. Jako w tych fabrykach są komórki, tworzące, jak się zdaje, obdarzone głębią myślenia i wyczuć. W razie ich działania wystawiony bywa na powolny cały przemysł fabryczny. Wierzący nie mogą samodzielnie rozstrząsać i rozdzierać, tak również komórki mają nad sobą zarząd w komórkach nerwowych. Z chwili, kiedy karm dostaje się do jamy ustnej do żołądka, umieszczone tam gruczołowe otrzymują instrukcję przez nie wydzielane posiadają zupełnie określony skład, dokąd powiadający ruderajowi i ilości potrzebują tu wszędzie jaknajwiększą siłę. I tak np. sok żołądkowy ma zupełnie jednaki skład pożywienia mięsnego, inny, gdy przerobienia mleko lub chleb. I tak, godne podziwu i tem więcej ono podziw, jeżeli będziemy

sok żołądkowy. Znany ze swej twórczej pracy na polu fizjologii trawienia, zablanowanej przez rewolucję, dr. J. P. Pawłow wykazał, iż pierwszym, najpotężniejszym czynnikiem, powodującym wydzielanie się śliny i soku żołądkowego, jest *zabieranie*. U głodnych psów wystarcza trzymając przed nimi kawałek mięsa, czy kiełbaskę, by wywołać obfite wydzielanie się śliny i soku żołądkowego, gdy pokarmy, mało podniecające żadnę zwierzęcia, na wydzielanie soków trawiennych wcale nie wpływały. Musimy przypomnieć tu fakt, że nasz umysł, na widok smacznych potraw, *skłania do nich nas* „*napływa*”. Rozumiemy stąd, jak wielkie posiada znaczenie dla naszego trawienia smacznie przyrządzone

potrawy, jak koniecznym strojem w czasie apetytu i jak hamującą na wydzielanie soków trawiennych wpływa gorycz.

Krótkie te rozważania, nie świadczyły na niektóre potrzeby trawienia, niechaj posłużą pełnię wysoce ciekawych, widnych jeszcze zjawisk, kryjąc się o trawieniu. Szczęśliwie wśród pracy swej, by tych wielkich tajemnic, dożyć potrafimy tu do jawnego porwałającego nam podziwującego naszym organizmem, dobiec ich przytym.

## Sprawa naszego żywienia się

Przez długie dziesiątki lat głoszono zasady, iż normę, niezbędną dla wyżywienia organizmu, dla utrzymania go w równowadze, stanowi ilość kalorii w spożywanych pokarmach, t. j. ilość tych jednostek ciepłotowych, jakie dane pokarmy wytwarzają przy spalaniu się w organizmie.

Zasady te, aczkolwiek miały oparcie swe na badaniach naukowych fizjologów tej nielary, co Voit, zostały jednak, dzięki obserwacjom i badaniom, prowadzonym w lata wojny i po wojnie zachwiane. Dziś już nie jednostki ciepłotne stanowią o wartości odżywczej pożywków, lecz zawartość w nich soli mineralnych i witamin. Można bez nich przy pożywieniu, wydoszającym 3 - 4,000 kalorii dziennie, wpaść w charakterstwo, jak to przesła wykazał stan zdrowia żołdgi lodzi podwodnych amuzowanych do żywienia się konserwami, pozbawionemi tych soli i witamin oraz wypraw podbiegunowych Schackletona, zakończonych śmiercią większości członków tej wyprawy z powodu nie-

można zamykać oczu na istota tego przesądu, między innymi, dziś w licznych bardzo przemiany materii, sprowadzając degenerację.

Naród dopóty pozostaje w nawykach swych i daje pewnej prostocie, i kwintu, a w pokarmach p

Pytamy, czy znać od postęp w sposobie naszego żywienia? Czy nasze panie, w naszym społeczeństwie, zarząd gospodarki i opieka nad zdrowiem do pomocy się ebać w ogóle, jak należy prowadzić dietę, i zarządzać potrawy, najbardziej potrzebom naszego czasu, nasze fachowe kucharki, i czy się sławą światową kucharzy, jak największe zakłady i domy wielkopani, i jakkolwiek o nowo odkrytych naukowych na żywienia się? Czyż alfa i



neracje zwierząt doświadczalnych i na pokarmy o składzie dla organizmów dodatkowym lub wyczerpanym i niedopowiedzianym stworzyły podstawę silną dla zasad o racjonalnym żywieniu się. Wynikami tych prac było przede wszystkim ustalenie faktu, że już najdrobniejsze urzyczenia w diecie, o ile w pożywkach brak jest tych lub innych życiowo ważnych składników, niechybnie spowodują zaburzenia, zwłaszcza gdy mało wartościowe pożywki bywają stosowane przez dłuższy przeciąg czasu.

Do ważnych pod względem życiowym należą pożywki o dostatecznym materiale kalnym, pokrywanym przez tłuszcz i węglowodany. Niemniej niezbędne są substancje białkowe nie tyle co do ilości, ile co do ich biologicznej pełnowartościowości, to znaczy, aby wszystkie niezbędne dla organizmu substancje podstawowe (najprostsze substancje białkowe), a jest ich w organizmie 18, znalazły się w odpowiednim do siebie stosunku. Życiowo ważne są sole mineralne, woda oraz witaminy, t. j. substancje o składzie dotychczas nieokreślonym, których organizm może domagać się, jeśli nie należyte spożytkować dostarczane mu pokarmy, jeżeli jego gruczoły wewnętrzne mają pracować normalnie, jego narządy działać sprawnie, substancje, ochraniające nasze zdrowie, które sztucznie podtrzymywanie musimy środkami lekarskimi, a które matka - natura dostarcza nam obficie w warzywach i owocach.

Jeżeli rozważymy według tych poglądów sposobu dzisiejszego naszego żywienia się, przekonamy się łatwo, że każdy z pokarmów posiada pewne braki odżywcze w jednym braku jest witamina, w innych wreszcie szwankuje stosunek ilościowy substancji białkowych. Złotce np. nie posiada witamin A i C i ubogę jest w sole mineralne. Mielnie poszarbia go nadto witaminy B i reszty soli

mineralnych, tak iż mąka biała pod względem swej wartości odstępuje na kark dla bydła. Chleb z niego ziarna (chleb witaminowy) nie wyżej, ani pieczywo białe. Nie skonałe uzupełnić się dadzą przez mleka pełnego, higienicznego, dżo lekceważone kartofle staną na poływkę ze względu na w nich dwu gatunków witamin cennego białka i dużej zawartości wadawców. Cenne są nadzwyczajne roślinne, odpowiednio przetworzone, oraz owoce, które słusznie uważane za ochronne, skutecznie uzupełniają wszelkie braki innych pożywek.

Z pożywek zwierzęcych niezawierające witamin i soli mineralnych jest w znaczeniu nowoczesnym wartościowe. Pierwszorzędnym znaczeniem jako pożywka ochronna dla mleka, ale także mleka, które włączone do higienicznego, nie może.

Aby pożywieniu naszymu pełnowartościowość, nalecamy w fizjologii dodatek do wyżywienia mleka w ilości znowy litra dziennie dla dorosłych i dzieci. Jeden litr mleka zastępuje więcej, niż pół kilograma mięsa.

Przez spożywanie kartofli z pełnego ziarna, jako substancji podstawowych naszego żywienia mleka i pokarmów roślinnych szpinak, pomidory, warzywa, oraz substancji ochronnych i mięsa, żywki dodatkowej, najlepiej nie zapomnieć sobie pełnowartościowości wyżywienia.

Dostarczanie odpowiednich substancji uzupełniających i wiążących zarówno dobrej wyżywienia, jak i niedobrego, kto jest odpowiedzialny za jego pieczywo.

## HYGIENA ODŻYWIANIA SIĘ

Racjonalne odżywianie się człowieka wywiera wpływ ogromny na jego zdrowie i długowieczność. Niedostateczne odżywianie się objawia się w znacznym stopniu własności bakterjologicznej mowicy krwi, usposabia więc do chorób zakaźnych, a zwłaszcza do gruźlicy. Pokarm powinien być koniecznie mięsny, to jest składać się zarówno z białka, jak tłuszczów i węglowodanów. Warełka jednoprastopod w pożywieniu, odbija się fatalnie na zdrowiu i jest źródłem rozmaitych chorób. I tak przeważnie pożywienie mięsne drażni w wysokim stopniu układ nerwowy, a z powodu nadmiernego wytwarzania się kwasu moczowego sprawia w końcu podagry, reumatyzm chroniczny i przedwczesne stwardnienie łąznic. Białko służy do odbudowy tkanek i jest niezbędne w pożywieniu, ale w nadmiernej ilości jest szkodliwe. Tłuszcz służy źródłem ciepła w naszym ciele, są więc niezbędne dla odżywiania, zwłaszcza w zimie, ale spożywane w nadmiernej ilości, sprawiają chorobliwą otyłość serca, wątroby i w ten sposób skracają do pewnego stopnia nawet życie. Węglowodany zaś, które są źródłem siły mechanicznej, spożywane w nadmiarze, usposabiają do takich chorób, jak jest moczówka cukrowa.

Kto chce mieć dobry apetyt, powinien w dobrym usposobieniu ducha rozmyślać do snu, zapomnieć o wszystkich troskach i kłopotach, w przeciwnym bowiem razie straci zupełnie chęć do jedzenia. Przy obiedzie jest jedynie na chwilę wesoła pogawędka.

Dodać trzeba, iż dla człowieka najzdrowszą jest dieta *collina-ortocena* z niewielkim dodatkiem mięsa.

A dalej, kto chce mieć dobry apetyt, powinien koniecznie używać nucha na świeżem powietrzu, śledząc bowiem ży-

Zdrowymi bardzo są zury-  
ne

Oprócz soku żołądka jest również wydzielanie ono bowiem ferment, zamiast na cukier.

Wino ślony wytwarza wiemy długie pokarm w ja-  
brze żółte go i przez to p-  
nie nerwy smakowe. Nies-  
dra gorączkowo, spieszę  
zająć, a na tym pośpiechu-  
nie. Bra dostatecznego wy-  
ciepi trawienia pokarmów  
tych, przeciw wtedy traw-  
fermenty grzeźzolu trzustki.  
Dokładnie sucie pokarm  
jestere i są wybitną kora-  
my dostają się do żołądka  
niono, przez co łatwiej po-  
laniu soku żołądkowego i  
niej strawione.

Trzeba również mieć  
fakt na uwadze, że dokład-  
kaimy potrzebują ich tr-  
zależni lylajacy gorączkowo  
to dokładne obserwacje  
samym sobie. Przy takich  
rozróżnieniu pokarmów u-  
snu również zęby, które po-  
tak samo, jak i inne narzą-

Nadto, przy pośpiechu  
wiele osób pije za dużo w-  
rozciachera się zbyt szybko sok  
czym cierpieć musi znowu

Ludzie osłabieni, wyzere  
koniecznie wypocząć godzi-  
Nierdowa jest zaraz po  
rad się do roboty.

Jest powinniśmy tylko  
mamy apetyt, inaczey poka-  
dokładnie strawiony z pow-  
tecznego wydzielania soku  
W jednym razie nie nale-  
do jedzenia, wywołuje to

## U Ż Y W K I

Pomyślność narodu w dużej mierze zawisa od możliwie dobrego odżywiania. Tymczasem zanotować wypada, iż zarówno sztuka kucharska, jak i zadowolenie z jadła zostało na plan drugi. Jedzenie stało się okolicznością podrzędną, z którą człowiek zadowolnia się możliwie najszybciej. Pośpieszane zaspokajanie głodu nieracjonalnie przyrządzonymi pożywkami czyni człowieka małoodpornym, górnym, słabym, gdy siła, rozkość zalety tylko od właściwego odżywiania, na które składają się wszystkie nasze pożywki. Stanowią one podstawy dla tych wszystkich komórek, które w biegu procesów życiowych zostają zużyte, niszczone.

Gdybyśmy zapragnęli z głównych składowych części środków odżywczych (białka, tłuszczów, węglowodanów, soli) uczynić nasze codzienne pożywienie, spotkałoby nas bardzo smutne fiasko.

Maszyna parowa, bez względu na długotrwałość pracy swej, może być utrzymana w ruchu zapomocą jednego i tego samego źródła siły. Żywy organizm jednak, państwo komórek, nie może zadowolnić się surową metodą dostarczania wciąż jednych i tych samych pożywek. Człowiek to nie stal i żelazo. Przedziwnie subtelne nerwy np. węchowe, smakowe i wzrokowe, odgrywają pierwszorzędną rolę w przyjmowaniu pokarmów, trawieniu, przywajaniu. Na usługach tych nerwów są używki. Dopiero używki czynią substancje spożywcze pożywkami. Bez nich nikt nie tknąłby jada. Przer. nie zostają pobudzone pewne grupy naszych ośrodków nerwowych które wprowadzają w ruch te przejawy, jakie sprzyjają trawieniu, rozkładaniu i najłepszemu spożytkowywaniu pokarmów. Racjonalne zatem odżywianie bez tych środków drażniących, bez używek,

które stosowanych, które właśnie się winny nie używkami, lecz podniecającymi, należy alkoholem któregoż dzieł prowadzą rac. wszystkie niemal kraje, a którą dla ludzkości pochłania mi. nuje zdrowie jej, rozprzęga wi. ne, burzy szczęście, zapełnia i szpitala!

Używką o wysokiej wartości mięsne i przyrządzone z ki buljonowe, dodawane do rodzaju sup. Dawniej opowia. ności o wielkiej wartości odży. przyrządzonych na kostkach bu. gdy wartość ich odżywcza j. Ich znaczna wartość używk. w znacznej mierze od pob. składowych części mięsa.

Na drugim miejscu w rzek. wek należy postawić sól. Ob. sarnicznej wartości odżywczej, posiada ona znaczenie używk. soli życie byłoby niemożliwe. danie źródeł soli prowadzono i sól zastępowała niejednok. niadz tam, gdzie, w braku pioni. wadzono handel zamienny.

Dawniej dla celów jadalnych wyłączenie soli warzonej, otr. r solanek w warzelniach. Pó. wano sól kamienna, wydobyw. paln. Sól ta, jako niezupełnie celów kuchennych podlegała olu i dzieł, z punktu widzenia c. duktów spożywczych, nie jej j. nie można.

Jedną z najważniejszych u. nowi kawa. Podniecające jej. rawdziczymy zawartej w nie. oraz nadzwyczajnemu smakow. waż szkodliwość kofeiny na sz. ustaloną, spożywanie zaś kaw.

Śród zamiastek lawowych wysłonię należy cykorię, znaczącą, której najlepiej ilustruje anegdota, której bohaterem był Bismarck.

Przechodząc raz przez wieś izogynito, zmęczony, wstąpił Bismarck do jednej z gospód, prosząc o odświeżenie mu cykorji, jaka w gospodarstwie tej znajduje się. Podano mu 6 paczek. Wówczas zapytał Bismarck, czy istnieją innych jeszcze gatunków? Nie ma, są jeszcze 3 paczki tego samego gatunku, brzmiała odpowiedź. „Proszę więc i te przynieść mi”, odpowiedział B. Gdy już otrzymał wszystkie, wyrzucił je i poprosił wówczas o przyrządzenie mu filiżanki kawy.

„Jakże mam ugotować kawę, kiedy mi pan całą cykorię zabrał, zapytała gospodyni?”

Cykorja w bardzo wielu częściach stanowi dziś jeszcze główną składową część przy przyrządzaniu kawy. Jest ona nieszkodliwa, zawiera substancję pobudzającą i nadaje lepszy wygląd kawie. Po zatem wymaga ona domieszkę większej

ilości mleka. Do tej kategorii również kawa słodowa i inne.

Kawa słodowa stanowi gramin palony. Większe to ją się sprzedaje zarówno jak i słodową, która, zwłascz pości uboższej, cieszy się wrodzonym, jako produkt nieszkodliwy.

Zestawiając raz jeszcze te powiadzieli, musimy przywrócić wprowadzając w ruch pewnego rodzaju ośrodkowego, o kę rolę w korzystniejszym pokarmów. Pożytki same usługi okres czasu nie mogą być potrzebom organizmowi, nich wskreter bądź wiele mówione, bądź nie bywa. Dopiero przez pobudzenie kawy, węchowych i ocenie warunki lepszego spożywanym pokarmów tych bodźców odgrywają u

ab

## R Ó Ż N E

### DZIWOŁĄGI SMAKOWE

W auckiej dsi Amosyce, jak donoszą piama stronnicze, very much ladies and gentlemen zamiastkę znajdując, podobno, w wodzie kolońskiej. Wzrostko to już było, jak powiada Sen Akiba. Już przed całym dziesiątkiem lat istniał ścisły związek pomiędzy wodą kolońską, a cłem na napoje wyskokowe. O ile władze kolonialne ściśle stosowały przepisy o alkoholach, dowód wody kolońskiej wstąpił ogromnie. Znany podróżnik światowy, prof. Joest, w pracy swej, ogłoszonej w r. 1894, stwierdził, że we wszystkich krajach otar na wysepach świata „woda” o miłym zapachu używana była, jako napój. „Prawdziwa” posiadała około 40%

czywa. Zmieszana ze spierającym stanowiła słodką

Prof Joest spotykał również w Brazylii namiętnie piwo (woda kolońska). I panie, którym wzbroniono było piwo, używanie wina, nie wyrzekło się angielska „Tithlit” państwo chłosta autokratyczna w teatrach i za koncertami winogrona, którego ziarna stanowiły drobna woreczek wypełniona likierem lub w

Jeżeli picie wody kol być do pewnego stopnia mleko, to wprost nie do po w niektórych krajach zwęsrówi (Od czasu woj

o wielce nieapetycznem nawyknięciu. Zwykle ten istnieje wszędzie, gdzie ludzie trapieni bywają przez tego pasożyta. Wypłatki murza południowego wyszukują sobie wzajemnie w ubraniu i głowie wszy, która rozgniatają rębami. Na wyspach Hebrajskich turemki noszą we włosach cienkie rurki, w których gromadzą się wszy, zjadane później przez nie. W jednej z gazet kolonialnych (1895) podaje niejaki Posse, że obserwował pewną japonkę, która wyszukiwała mężczyźni wszy na głowie i znalezione natychmiast zjadała. To samo notują podróżnicy ze środkowej Afryki.

Misjonarze opowiadają również o lwiga, któremu każdy poddany był codziennie dostarczał delko wazów. Wówczas ten stworzonek ogromnie podskoczył.

Oryginalnem umiłowaniem przyki południowej jest zapuszczanie pod podszawy pcheł piaskowców taskotaniem wytwarzają pewne nich uczucia. Pchły takie następują lawiną słudźbne murzynki i zjadają.

Wszystkim tym niewybrednym koszarom zasylamy życzeń „nieapetytu“.

## WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

### NIEMA OBAWY O OGRODZENIE ŚWIATA.

Ciągło daje się słyszeć, iż powierzchnia kuli ziemskiej nie wystarczy już, by wszystkie stworzenia ludzkie wyżywić. Przedewszystkiem więc stwierdzić należy, iż nasza ziemia posiada 130 kilometrów kwadratowych stałego łądu. Stąd więcej, niż połowa, bo 66 kilometrów kwadratowych, poddanych jest kulturze. Z tej zaś powierzchni połowę zajmują lasy i łąki. Pozostaje zatem około 2.800 milionów hektarów ziemi do obróbki na wyżywienie ludzi. Podział na głowy ludności bywa w rozmaitych krajach bardzo różny. I tak np. w Niemczech na głowę wypada 0,3 hektara, gdy w stanach Zje-

dnoczonych Ameryki cały hektar weźmiemy cyfrę przeciętną 1,2 na głowę, wówczas wypadnie, że jest w stanie wyżywić 2.400 milionów ludzi. Ponieważ zaludnienie całej ziemskiej wynosi prawie 1,700 milionów, niewiele więc brakowałoby, by maksymalną osiągnąć. Atoli w 1,2 hektara na głowę jest zbyt jeżeli nadto kultura ziemi dopro zostanie do stanu krajów zachodniopolskich, ziemia nasza będzie w stanie wyżywić tylko dwa razy tyle wyżywić ludzi, ile swojej powierzchni dźwiga. Jeżeli ludzie tyle tylko jadal, ile mogą napewno ziemia mogłaby wyżywić trzy po 1,700 milionów.

## ŚMIERĆ SZCZUROM.

Chcąc przyjść z pomocą rolnictwu i uprzywilejować ludności nabycie

## TRAFNE ZDANIA

### Samopoznanie.

Ludzie podziwiają zwiastując morną, płynącą rzekę, gaszące słońce, a zapominają o największym z cudów, o sobie samych.

### Kardynał Dubois o religii.

Kardynał Dubois z Paryża powiada: „Religia nie powinna stanowić muru, oddzielającego jednego człowieka od drugiego, naród od narodu. Jest ona raczej metalizującą tainą, opasującą świat cały, wiążącą miliony ludzi pod znakiem pokoju. Kto pod chrześcijaństwem pojmuje zew do walki, ten nie wniknął w istotę nauki Chrystusa, nie uprawia dzieła miłego Bogu”.

### Szczęście i niedola.

Jeżeli ulotytć na jednoj szali całą radość, wesołość i całe szczęście, jakich świat zażywa pod wpływem alkoholu, na drugiej zaś całą niedolę i z winy

alkoholu powstała, nędzę zbrodnic, pierwersu tak polnik nie śmie mówić o jej równowadze.

### Doświadczenie lekarskie.

Nie ulega wątpliwości, że rzuconych na rynek nowo lekarskich, bardzo wiele usług rzetelne. Atoli nie wątpliwości, iż tylko szereg prowadzonych obserwacji i gac o ich wartości. Wiele temu, co głoszą, o nich ich polowi nawet jesteśmy sobie jeśli próby te powiodą się nad nimi, jak gdyby cud ukazał. Tymczasem w doświadczeniu lekarskiej tylko doświadczenie decyduje o wartości siódmi stempel jest miarodajny, doświadczenie.

(Fryderyk von Koenig)





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

**Towarzystwo Akcyjne**  
**Pabjanickich Fabryk WYROBÓW BAWELNIANYCH**  
**„KRUSCHE I ENDER“**  
 w PABJANICACH

Posiada:

przędzalnię, tkalnię, bielnię, drapalnię, apreturę, drukarnię,  
 farbiarnię i wykończalnię.

Zatrudnia około 4.000 robotników.

Wyrabia:

tkaniny białe i kolorowe wszelkiego rodzaju, płótna kolorowe,  
 wełny (refiny, flanely), tkaniny na ubrania męskie i suknie damskie,  
 drukowane (kretony, muśliny, lamę), kołdry, dzianiny, obrotki,  
 szlafki i stroki.