

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

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Pod Redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

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

(ADAM MICKIEWICZ).



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

TREŚĆ:

1. O Witaminach	Str. 3
2. O nasz chleb powszedni.	6
3. Strawność ważniejszych pożywek	9
4. Jak zachować długo wygląd młodociany	11
5. Odcinek: Czy warto się gniewać prez A. Budzyńską	4
6. Jeżeli w cieniu twoich dróg... wiersz A. Budzyńskiej	12
7. Różne:	
a) Przyczyny i leczenie jąkania	12
b) Walka ze szczurami	13
8. Wskazówki praktyczne:	
a) Przygnębienie wiosenne	14
9. Trafne zdania	14
10. Kącik humorystyczny	15
11. Ze Zjazdu Medycyny i Farmacji wojskowej	15
12. Odpowiedzi Redakcji	15
13. Z ruchu wydawniczego	15
14. 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
bobez 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.*

O W I T A M I N A C H

Wiadomo nam, iż odżywianie, w którym kładzie się głównie nacisk na dostarczanie niezbędnych ilości kalorii, może okazać się niedostatecznym, potrzeba nam bowiem pewnych ilości białka, lub produktów azotowych, węglowodanów oraz substancji tłuszczowych, a więc bezazotowych, następnie substancji mineralnych i wody. Tu wchodzi w grę jeszcze stopień zmienności poszczególnych substancji odżywczych w pożywkach. I tak białko w pokarmach może przejąć wszystkie funkcje: 1) odtwarzać białko w ustroju, 2) tworzyć tłuszcze i 3) być na usługach narządu oddechowego. Byłoby to jednak niestosownem wszystkie rzeczony funkcje wytwarzać przy pomocy jedynie białka, byłoby to rozrzutne, kosztowne, trzeba byłoby bowiem spożywać duże ilości białka, co znów wpłynęłoby niekorzystnie na stan zdrowia. Przyjmujemy więc z pokarmem tyle tylko białka, ile go potrzebuje organizm dla swej budowy i odnowy, potrzebę tłuszczu oraz substancji, wytwarzających ciepło, pokrywa organizm pokarmami, zawierającymi węglowodany (krochmal, cukier) i tłuszcze. Życie bez tłuszczów nie jest pożądane, wiadomo bowiem, iż przyjmowanie pewnych ilości tłuszczów pobudza energię życiową i korzystnie wpływa na układ nerwowy. Nie jest również obojętne, jaki tłuszcz przyjmujemy: roślinny czy zwierzęcy, ten ostatni bowiem bywa w wielu przypadkach

cenniejszy. I dla tego masło o wiele przewyższa tłuszcz roślinny — margarynę.

W ciągu ostatnich dwóch dziesiątków lat zdobyliśmy doświadczenie, że odżywianie za pomocą dostatecznej ilości białka, węglowodanów, tłuszczu i substancji mineralnych może okazać się niezupełnem, o ile jednocześnie nie będą przyjmowane inne jeszcze życiowo ważne substancje, które dla tego przezwane zostały witaminami. Składu ich dotychczas nie znamy, znamy natomiast ich działanie, ustalone drogą doświadczenia na zwierzętach.

Za wielką zasługę Kazimierza Funka poczytać należy, że on pierwszy zwrócił uwagę na witaminy i ich znaczenie dla organizmu. Badania Funka potwierdzone zostały przez prace lekarzy i fizjologów amerykańskich, holenderskich, niemieckich i innych. Doświadczenia wykonane na zwierzętach, a następnie i na ludziach, wykazały, iż brak witamin w środkach odżywczych może wywołać ciężkie zaburzenia w funkcjach organizmu i spowodować cały szereg schorzeń, które nazywamy awitaminozą. Organizm zwierzęcy przypuszczalnie nie jest zdolny do wytwarzania witamin, zadanie to wypełnia roślina przy pomocy promieni słonecznych. Wynika stąd, iż pożywienie roślinne obfituje w witaminy i dla tego wywiera ono taki swoisty i korzystny na niego wpływ.

Rozróżniamy rozmaicie działające witaminy, a mianowicie witaminy A, B, C i D.

Witamina A rozpuszcza się w tłuszczach. Brak jej w pożywieniu sprowadza wstrzymanie rozrostu, schorzenie oczu, prowadzące do ślepoty, rozmiękczenia rogówki lub wyschnięcia jej, zmniejszenie odporności na choroby zakaźne, szkodliwości dla nowego pokolenia i t. d.

Witaminy A znajdujemy głównie w mleku i maśle. Spożywanie większej, niż dotychczas, ilości mleka przez pracowników zarówno umysłowych jak i fizycznych, chorych, osłabionych, karmiące matki i dorastającą młodzież, należy głosić wszechstronnie. Witaminę A spotykamy również w tranie, żółtku, tłuszczu wołowym, ryb morskich, w mózgu, wątrobie, nerkach, sercu, głównie jednak w warzywach zielonych, jak: kapusta, kolnik, marchew, pomidory i sałata zielona. Szpinak zasługuje również na większą, niż dotychczas uwagę, ze wzglę-

du na dużą zawartość żelaza, które stawia go na pierwszym planie w rzędzie wszystkich pożywek.

Witamina B, rozpuszczalna w wodzie, jest substancją przeciweurtyczną, wpływa bowiem bardzo dodatnio na czynności ośrodkowego układu nerwowego. Brak tej witaminy w pożywkach powoduje zaburzenia nerwowe, jak niepewność ruchów, porażenia i t. p. W bezpośredniej zależności od braku witaminy B stoi choroba zw. Beri-beri, spotykana często u ludzi żywionych wyłącznie ryżem polerowanym. Witamina B znajduje się bezpośrednio pod otoczką, w której usłane jest ziarno ryżu. Przy przeróbce jego (polerowaniu) witamina zostaje usunięta razem z otrębami. Tak samo mniej więcej kształtują się warunki i w innych gatunkach zbóż: żyta i pszenicy. Uboga w otręby mąka bywa również uboga w witaminę B, zwłaszcza bardzo biała mąka pszenna. Całe ziarno pszenicy, owsa, jęczmienia, żyta obfituje w wita-

CZY WARTO SIĘ GNIEWAĆ?

Wszyscy się gniewamy, mimo iż każdy z nas przyznaje, że głupio jest i szkodliwie się gniewać. Każdy radby unikać gniewu, nie wiedząc, jak to uczynić. Gniew jest wielkim burzycielem spokoju. Należy on do zjawisk tak samo dokuczliwych, jak hałas, kurz, muchy, komary, przeciw którym napróżno się bronimy.

Gniew jest wrogiem niewidzialnym, który nieustannie zagraża naszemu szczęściu, który burzy nasze zadowolenie, właśnie dla tego, że jest nieuchwytny. Powstaje on niedostrzegalnie z drobnych jakichś pobudek, rozrastając się stopniowo i psując nam dzień; czyni przedmioty i ludzi wrogami naszymi. Potrafi on skwasić najlepszy humor, niezamącone niczem szczęście nawet kochających się: jest wrogiem szczęścia!

I co to jest właściwie szczęście? Na pytanie to każdy formułuje swą odpo-

wiedź inaczej. Czyżby człowiek tak mało o niem myślał? Czy problemat ten jest tak obojętny, że nie warto się nad nim zastanawiać?

I dla czego każdy inaczej na pytanie odpowiada lub żadnej nie daje odpowiedzi?

Shczęście i wyobrażenie o szczęściu bywa tak rozmaite, jak rozmaici bywają ludzie, jak rozmaite bywają sytuacje życiowe! Człowiek, cierpiący na bezsenność, byłby szczęśliwy, gdyby mógł spać. Głodny marzy o jedzeniu, bezrobotny — o pracy, podniecony kierownik fabryczny marzy o spokoju. Na letniskach szukamy chłodu, zimą śnimy o słońcu południowym. Człowiek z dobrze rozwiniętymi mięśniami marzy o pracy fizycznej. Wykonywa on dobrowolnie, z pobudek czysto wewnętrznych, pracę fizyczną, której człowiek słabo fizycznie rozwinięty unika. Dobrze rozwinięty mózg czuje popęd do pracy umysłowej.

Żaden bardziej zawzięty problemat, żadna akrobatyka mózgowa nie jest mu uciążliwą. Myśli on dzień cały, mózg jego bowiem wymaga czynu, musi myśleć.

miny B, natomiast pozbawione jest witaminy A i C.

Witamina B znajduje się nie tylko w ziarnach zbożowych, ale również w państwie roślinnym i zwierzęcym: w liściach, zarodki, w wątrobie, nerkach, mózgu. Obfituje w nią również mleko, jaja, warzywa, pomidory oraz niektóre owoce drożdże.

W braku rozpuszczalnej w wodzie przeciwskorbutowej witaminy C, powstaje gnilec, cechujący się u osóbe dorosłych zaburzeniami ze strony dziąseł, rozpułchnienia ich i zębów, krwawieniskórnymi i t. d. Skorbut u dzieci zwie się chorobą Barlowa, wywołuje go długie i przy wysokiej temperaturze nagrzewanie mleka. Witaminę C znajdujemy we wszystkich tkankach roślinnych i zwierzęcych, w zarodki, w warzywach, sałacie, marchwi, kartoflach, owocach, cebuli, w wątrobie, nerkach, mózgu. Wysoką zawartość witaminy C spotykamy w pomarańczach i cytrynach,

nie zawierają jej wszelkiego gatunku ziarna zbożowe.

Niszczą witaminy, zwłaszcza witaminę C, wysychanie, wpływy chemiczne (soda) oraz tlen powietrza i wysoka ciepłota. Z tych względów wszelkie konserwy; ryby suszone, mączki mleczne pozbawione są witamin. I dlatego obowiązkiem każdej skrzętej i dbałej o zdrowie swej rodziny gospodyni jest zabieganie o świeże warzywa oraz o mleko surowe, które sama sobie przegotuje lub też o mleko pasteuryzowane, którego przyrzadzanie (ogrzewanie w ciągu 30 minut przy t^o 63^o) wprowadzie pewną szkodę mleku przynosi, w każdym razie nie taką, jak długo pasteuryzowane i sterylizowane.

Duże znaczenie dla człowieka, zwłaszcza dla młodzieży, posiada witamina D, zwana również przeciwrachityczną. Podobnie jak brak witaminy A sprowadza ciężkie cierpienia oczu, tak również brak witaminy D w pokarmach sprowadza

wzłówek muzyczny tworzy muzykę, nacet gdy zmuszony jest na tworzenie sobie instrumentu ze szklanek, rozmaicie napełnionych wodą. Dziecko obdarzone zdolnościami rysunkowymi zamalowywa okna, kreśli na każdym świstku papieru, wydobytych z koszyka do papierów. Rysuje ono, bo musi rysować!

Wówczas tylko czuje się człowiek zadowolonym i szczęśliwym, wówczas tylko pracuje on niezamordowanie i z zapalem, gdy wprowadza on w ruch te narządy, które u niego najlepiej są rozwinięte. I dla tego praca nie jest kłętą ludzką, lecz błogostawieństwem. Najwyższem, najtrwalszem dla człowieka szczęściem jest odpowiadająca jego skłonnościom praca. I ona tylko może zapewnić szczęśliwy wynik, ona tylko czyni człowieka dumnym i pewnym siebie, wzmacnia bowiem samopoczucie i świadomość swych zdolności.

„Szczęście rozpatrywać można z innej jeszcze strony. Szczęśliwym jest ten, kto unika cierpień. Wszystko, co staje się szkodliwym dla życia i jego przejawów,

uzewnętrznia się pod postacią uczucia niezadowolenia. Gdybyśmy go unikali, podnieslibyśmy wartość samego życia i jego radość. Istnieją jednak ludzie, a tych jest bardzo dużo, którzy ten instynkt naturalny zatracili lub spaczyli. Nurzają się oni w bólu i w złości.

I powstaje stąd paradoks. Najsroższy ból przewycięzamy. Śmierć swoich najbliższych i najbardziej ukochanych, ciężkie doświadczenia losu, utratę majątku, następstwa wielkich katastrof, ciężkie okaleczenia i zniekształcenie po wypadkach, chorobę znosi człowiek ze spokojem. Godzi się ze swym losem i żyje dalej.

Natomiast drobiazgi, małostki, zjawiska, o których w ogóle się nie mówi, dla tego że się świadomie je ledwo obserwuje, pożerają nasze nerwy. Ten mały, drobny gniew niszczy nasze zadowolenie życiowe, nasze szczęście, nasze zdrowie, prowadzi nas na skraj zwątpienia.

Krzywa samobójstw, popełnianych pod wpływem takich nerwowych wstrząsów, jest najlepszym dowodem, że suma drobiazgów, niezliczona ilość bezmyślnie

u dzieci chorobę angielską, zwaną rachitem. Ciekawem jest spostrzeżenie, że pod wpływem ultrafioletowych promieni słońca substancja w ustroju naszym, zwana cholesteryna, przeistacza się w witaminę D. Światło słoneczne szczególnie obfituje w promienie ultrafioletowe latem i w górach i tem się też dają tłumaczyć te nadzwyczajne wyniki, jakie otrzymujemy przy stosowaniu tych promieni sztucznych w lampie kwarcowej. Ta witamina D. odgrywa wielką rolę w odkładaniu się soli wapiennych w kościach i w zapobieganiu rachitu u dzieci, których pokarm ubogi jest w sole wapnia i fosforu.

Zapomocą nasświetlania promieniami ultrafioletowymi można wytwarzać witaminy D nie tylko w świecie zwierzęcym,

ale i w roślinnym, np. w paszy przeznaczonej dla zwierząt domowych. Wypływają stąd wskazania bardzo wyraźne: przebywanie na świeżem powietrzu na słońcu, dużo powietrza i słońca w naszych mieszkaniach, odżywianie zielonymi warzywami i sałatą.

Witamina D znajduje się też w wielu roślinach, w maśle i tranie.

Streszczając się raz jeszcze, zaznaczamy, iż jesteśmy w możności bronienia się przed brakiem witamin, odżywiając się pokarmami mieszanymi, unikając jednostajności: mało mięsa, jeżeli już kto nie czuje się na siłach zostania jaroszem, dużo warzyw zielonych, sałaty, owoców, kartosli, chleba, jaj, masła, a przede wszystkim mleka!

Dr. A. F.

O nasz chleb powszedni

Aż nazbyt często daje się dziś słyszeć, może i słusznie, że przedmiotem dążeń każdego człowieka jest głównie zdrowie, majątek i użycie. Na pierwszym planie

stawia się, niewątpliwie, zdrowie, sam bowiem majątek, bez zdrowia, przyjemności i uciech tego życia dostarczyć nam nie może.

ujawnianego gniewu podkopuje radość i chęć do życia. Przeciw tej truciznie chronicznej jeden istnieje tylko lek: rozsądek.

Gniew zwalczać można tylko przez rozsądek. Żaden poryw gniewu przed nim się nie ostoi. Nie jest to twierdzenie, lecz doświadczenie. Gniew znika, gdy go rozsądek opanowuje. Gniew jest ciemnością, rozsądek — światłem! Jedno wyklucza drugie. Jak fantastyczne, strachem przejmujące, widziadła sennne, rozplywa się on w świetle rozsądku.

Bardziej, niż ludzie, irytują nas przedmioty! Czy nie jest to bezmyślne? Przedmioty martwe, przedmioty które wogóle pozbawione są możności czynu, irytują nas. Przedmioty, które nabierają aktywności dopiero pod wpływem naszych zabiegów, wprowadzają nas w gniew! Są to wszak objekty, które nie działają i dla tego nas gniewać nie mogą.

Łacniej moglibyśmy my irytować je, niż one nas. Brzmi to, na pozór, dziwnie. Bo jakim sposobem możemy drażnić rzeczy martwe, skoro one są nie

wrażliwe. Bardziej jednak niemożliwym wydać się musi, że te martwe przedmioty nas mogą irytować. A jednak wmaiwiamy w siebie, że tak jest. W istocie nie mogą tego czynić, my jednak zachowujemy się względem nich, jak gdyby one nas drażniły. Piec np, źle się pali, dymi, skonstruowany jest przez fachowców. Zastanówmy się nad tem, jak spalanie się odbywa, że potrzebny do tego jest dobry ciąg i wówczas piec nie będzie nas drażnił. To samo się dzieje, gdy drzwi skrzypią, a skrzypią dlatego, że nie są naoliwione. Jeżeli drzwi nie zamykają się swobodnie, zasuwa nie trafia do właściwego otworu, to trzeba zrozumieć, że i nasze podeszwy i obcasy wycierają się i wymagają zelówki, drzwi zaś wskutek przetarcia zawiasów, opuściły się. Wystarczy założyć w zawiasy kółko, które podniesie drzwi nieco ku górze i wszystko będzie w porządku.

Nic łatwiejszego, jak uniknąć gniewu w razie spóźniania się. O to spóźnianie się gniewamy się wszyscy, nie gniewamy się tylko, gdy się sami spóźniamy. Wów-

Niewielu jednak znajdzie się takich szczerych, którzy gotowi będą przyznać, że przy dobrze i suto zastawionych stołach życie swe kładą w ofierze swej żarłoczności. Wonne i podniecające węch i smak potrawy bynajmniej nie kryją w sobie sił życiodajnych, brak im zawsze tych składników, które służą do odbudowy organizmu i ochrony zdrowia. Człowiek żyje tem, co je, tak samo, jak dom składa się z tego materiału, z którego jest zbudowany.

Szczegółowe badania chemiczne wykazały, iż ustrój nasz składa się z 16 rozmaitych substancji, które w codziennym pożywieniu muszą być dostarczane organizmowi, tkanki jego bowiem ulegają ustawicznemu zniszczeniu i muszą być zastąpiono nowemi, muszą być odnawiane.

O ile zwierzęta, żyjące na swobodzie, pozostawione są samym sobie, wyszukują dla siebie pożywienie, które zawiera w sobie wszystkie niezbędne dla obrony ich organizmu substancje odżywcze i dlatego żyją one w zdrowiu, dopóki zanik starczy lub wypadek nie pozbawi ich życia. Jedynie zwierzęta zdomowione, wy-

stawione na wyżywienie przez człowieka, chorują częściej i wymagają niejednokrotnie pomocy lekarskiej.

Każdy hodowca trzody, bydła, czy ptactwa, doskonale wie, jak żywić je potrzeba, aby zachowały zdrowie i nie naraziły go na straty materialne. O ile więcej winien zachować przezorności i więcej poświęcać starań względem swego organizmu człowiek, który ma obowiązek zaopatrzenia go w to wszystko, co jest konieczne dla utrzymania jego zdrowia i jego odbudowy.

Zasadniczym środkiem odżywczym dla człowieka jest chleb, nauka zaś uczy nas, że właśnie ziarno pszenicy zawiera wszystkie substancje, jakie potrzebne są organizmowi dla jego normalnego funkcjonowania, jako środek pełnowartościowy, winno być ono takim, jakim go natura i rolnik dostarczają.

A jak przedstawia się sprawa z naszą wysoce delikatną, wielce białą, codziennie przez nas spożywaną, pod postacią chleba i bułek, mąką? Czynnione wielokrotnie doświadczenia z nią nad ptakami, psami i innymi zwierzętami, ani na chwilę nie pozwalają wątpić, że produkt,

czas jesteśmy usprawiedliwieni. Tramwaj przed nosem nam uciekł, zegarek źle wskazuje i t. p. Nie mogliśmy w żaden sposób uniknąć opóźnienia. Ale, gdy ktoś inny spóźnia się, gniewamy się wówczas, mógł on bowiem przyjść tak samo na czas, jak myśmy przyszli.

Na opóźnienie niema usprawiedliwienia. Czy rzeczywiście w większym mieście nie da się wszystko tak dokładnie obliczyć? Czy czas, potrzebny na drogę, nie da się z góry określić? I nie dziw, że zawsze przychodzimy trochę za późno, nigdy za wcześnie! Wszystkiemu winna jest lokomocja, nigdy nie można zdążyć na właściwy tramwaj, na który wypada długo czekać i dla tego musimy się na niego gniewać!

Stacja telefoniczna znów się nie odzywa! „Czekam przed aparatem już 5 minut“, podniesionym głosem strofuje ktoś telefonistkę, która do tego przywykła już. Nasłucha się ona tych uragań codziennie do syta. Proszę na chwilę wyobrazić sobie, że się jest telefonistką i słucha się tych zwrotów niemiłych. Oczywiście ze

strony telefonistek następuje odruch, paralizujący nasze żądanie, zwrócone do niej w formie niegrzecznej.

O ile grzeczniej będziemy się do niej zwracali, zawsze uzyskamy połączenie. Nie będzie to wyrazem wdzięczności ze strony tej pani, lecz naturalnym odruchem, wywołanym, *niezwykłością* zachowania się naszego. *Niezwykłością* bowiem jest u nas obecnie grzeczność. Żyjemy, niestety, pod znakiem „chamstwa“.

Czy to są drobiazgi? Nie, ponieważ stanowią one istotną treść szczęścia i dla tego uwzględnianie ich jest koniecznym obowiązkiem.

A jak sprawa przedstawia się z ludźmi? To tylko nie ulega wątpliwości, że oni nas gniewają. Jeżeli jedziemy autem, irytują nas piesi, którzy chodzą tak, jak gdyby nic nie słyszeli, wiedzą bowiem, że bądź co bądź zahamujemy lub zatrzymamy auto. Przechodząc w poprzek ulicę nie spieszą się z obawy, by nie posądzić ich, że się auta boją.

I co właściwie należy uczynić, by wszystko odbywało się zgodnie? Dla

którego przez wielokrotny przemiał pozabawiono podstawowych wartości, nie może być uważany za pożądany i dla organizmu pożyteczny. Przeciwnie, wytwarza on kwasy, szkodliwe na niego działające i wytwarzające tło dla rozmaitych chorób przewlekłych. Gdy u nas od lat dziesiątków ziarno szlifuje się na szmerglarkach, które niszczą w niem wszystkie jego życiowo ważne składniki i baczy się jedynie na to, by białość mąki była olśniewająca, słusznie oznaczając wartość jej zerami, jakby dla zadokumentowania jej właściwej bezwartości, tem większej, im więcej zer ona posiada, to tymczasem Ameryka i wielcy jej fizjologowie, że wspomniemy Mc. Colluma, Hopkinsa i in., wartość mąki oceniają podług zawartości w niej witamin. Kładą też szczególny nacisk na selekcję ziarna, oraz na to, by mąka mielona była z pełnego ziarna i nie traciła nic z cennych swych właściwości przyrodzonych.

Ma to jeszcze i tę przewagę, że i zawarta w niem celuloza, posiadająca ogromny wpływ na ruch kiszki, bywa w chlebie zachowana. Wyższość takiego wypieku zrozumiał wreszcie pewien odłam naszych

wytwórców, wprowadziwszy na użytek publiczny chleb z pełnego, poddanego selekcji, ziarna mielonego sposobem amerykańskim i nazwany chlebem zdrowia—witaminowym.

Jest też sprawą bezspornie ważną, czy nasz chleb mamy jadać pełnowartościowy, czy nie. Każda z tkanek naszego organizmu potrzebuje dla siebie odpowiedniego materiału odżywczego: jedne idą na odbudowę kości, inne dla odbudowy płuc, na wzmocnienie, nerek, serca i t. d. Jeżeli więc brak będzie np. materiału, niezbędnego dla odbudowy silnej, zdrowej tkanki płucnej, nie dziw, że będą one słabe, niezdolne do odparcia najścia łaseczników gruźliczych.

Potrzebnych dla organizmu substancji odżywczych dostarcza nam w całej pełni dbała o nas matka-natura. Zbliźmy się do niej, poznajmy ją lepiej, korzystajmy z jaj dobrodziejstw, a przekonamy się, że daje ona nam to wszystko, co organizmowi jest potrzebne, a czego napróżno szukamy później wśród rozmaitych przy smaków kuchni łacińskiej w aptekach.

czego tak lekkomyślnie psujemy sobie i innym humor? Czyja w tem wina? Kto na tem cierpieć powinien? Oczywiście, sam gniewający się i jego całe otoczenie.

Ludzie są źli, brutalni, bezwzględni! Powiadamy bez ogródek, że oni gniewają nas, że są rzeczywiście źli, wstrętnei, złośliwi, szkodliwi, egoiści (resztę epitetów łatwo znaleźć w każdym słowniku). Takimi są ludzie, wyjąwszy, oczywiście, nas samych, i kilku wybranych. Tych ostatnich wynaleźć nie tak łatwo. Każdy uważa siebie za jednego z tych wybranych. Ale w tem tkwi cały paradoks. My skarżymy się na innych. I tak skarży się każdy na innych i na nas!

W tem właśnie dopatrujemy się tajemniczego klucza do zrozumienia świata, życia i samych siebie. Klucz ten otwiera drzwi do komórki z rupieciami, do której niechętnie zaglądamy. Wskazuje on, czem się jest w rzeczywistości i czem są inni. Wytrych ten może posiadać każdy, choć jest on dla wielu niepożądany, uciążliwy. Trzeba przezwyżyć siebie samego, by z niego użytek

zrobić. Tylko samopoznanie się może dać oręż do ręki, by zwalczać skutecznie gniew.

A ludzie? Są tacy wszyscy, jak i my. Jeżeli chcemy się unieść, lepiej nie odpowiadać, dopóki się nie przeliczy do 20. Jeżeli jesteśmy niepewni, kto ma rację, kto wzbudza gniew, a kto jest rozgniewany, przypuśćmy, że ten inny powiedziałby to wszystko i czułby tak, jak my to powiedzieliśmy i czuliśmy. Wówczas dopiero będziemy uważali ludzi za znośnych, wówczas dopiero będziemy nad gniewem triumfować.

Gniew, nawet najłżejszy, przelotny, nie jest bez znaczenia, dowodzi on bowiem zawsze jakiejś dysharmonii pomiędzy nami, a światem zewnętrznym. Nie ciosy, nie wypadki nieszczęśliwe, ani najcięższe nawet wydarzenia łamią człowieka. Nie one zaprawiają życie goryczą, lecz te drobne, codzienne gniewy, których nigdy wyzbyć się nie możemy, ponieważ są dla nas tak nieuchwytny, jak te komary latem, osiadające mgłą na naszym usposobieniu. Nie dopuszczają one słońca do

Strawność ważniejszych pożywek

Poglądy na strawność naszych pożywek, jak uczy nas doświadczenie, tak błędnie bywa komentowane przez naszą publiczność, że należy się jej słów parę poświęcić, tem więcej, że odpowiednie odżywianie organizmu odgrywa w życiu naszym rolę pierwszorzędną.

Na wstępie zauważyć wypada, iż dla ludzi zdrowych bynajmniej nie jest potrzebna, a nawet pożądana, djeta lekkostrawna. Niewątpliwie, odżywianie, zawierające nieco pożywek cięższej strawnych, okazało się dla zdrowych żołądków nawet pożyteczne. Rozumie się samo przez się, iż cięższej strawne pokarmy, z obawy na niepożądane zaburzenia w trawieniu, nie powinny przeważać.

Co my właściwie rozumiemy pod pożywkami lekkostrawnymi? Lekkostrawny pokarm jestto taki pokarm, który zawiera substancje spożywcze w stanie rozpuszczalnym lub w takiej formie, by soki trawienne z łatwością je rozpuszczały. Nie powinny one nadto zbyt drażnić błony śluzowej żołądka i kiszek i nie

nas, którego tak bardzo nam potrzeba. I dla tego wypowiedzenie walki gniewowi, porywczosci, zgorzknialosci jest sprawą, od której zawisł los ludzki. Dla tego też narody wschodnie zachowały młodość, dla tego przeżyte wojną czasy żadnej rysy na nich nie pozostawiły, dla tego my jesteśmy już starzy, przeżyci. Dla tego człowiek ratuje się słońcem krajów południowych i wschodnich, dla tego los jego jest losem mu narzuconym, którego sobie nie zamawiał i od którego wymócić się nie może.

I gniewamy się na pogodę, której nie jesteśmy twórcami.

Ludzie są tak, jak my. Jeżeli są gorsi, bądźmy z tego dumni, radujmy się, że jesteśmy wyżsi! Jeżeli są lepsi, napewno nie będą chcieli nas gniewać. Jeżeli mamy co do tego wątpliwość, to w najgorszym razie są tacy, jak my.

Tego uczy nas rozum; zapytajmy go! I on nam powie, gdy go posiadamy i o radę zapytamy. Od takiego pytania i odpowiedzi zależy nasz spokój i nasze szczęście!
Alicja Budzyńska

wywoływać zbytnej fermentacji. Nie jest rzeczą łatwą określić stopień strawności jakiejś pożywki. Badania, czynione na zwierzętach w tym kierunku, dają pewną rękojmię przy ocenie, nie powinny być jednakże przeceniane. Miarodajną może być tylko obserwacja na człowieku i przytem na zupełnie zdrowym. Pod tym względem ściśle dane zaczerpnęliśmy od prof. Pentzoldta z Erlangen, który stworzył pewne podstawy dla normalnej strawności żołądka. Ściśle rzecz biorąc, należy rozróżniać trawienie żołądkowe od kiszkowego, obydwa te narządy bowiem o różnej budowie anatomicznej i różnych własnościach soków trawiennych różnie też zachowują się pod względem przeróbki pożywek. I tak np. tłuszcze prawie wcale nie ulegają trawieniu w żołądku, natomiast trawieniu ulegają w kiszkach. Tu mowa będzie jedynie o strawności pożywek w żołądku. Dla oceny jej wychodzimy z tego założenia, że normalny żołądek do strawienia niezbyt obfitego jadłospisu potrzebuje do 7 godzin, po których opróżnia się całkowicie. Z mniejszą ilością pokarmów załatwia się żołądek, oczywiście, prędzej, zależnie od stopnia ich strawności. Dla przykładu podamy, że 100—200 grm. wody czystej, 200 grm. kawy lub herbaty bez domieszek żadnych, lub 100 gr. jaj ugotowanych na miękko, opuszczają żołądek w ciągu 1—2 godzin, 100 gr. pieczeni cielęcej—po 3—4 godzinach, 100 gr. mięsa wędzonego — po 4—5 godzinach

Przedewszystkiem więc pomówimy o strawności mięsa, nie tylko mięśni zwierząt jadalnych, a więc mięsa w ścisłym tego słowa znaczeniu, ale również i innych miękkich części, przeznaczonych, jako pokarm dla człowieka, tworów gruczołowych, jak: wątroby, nerek, mózgu. Że mięso chude łatwiej bywa strawne, niż tłuste, to wpływa zarówno z tego, cośmy już o strawności tłuszczów wyżej powiedzieli, jak i z tego, że tłuszcz, o ile ten okrywa sobą właściwe włókna mięśniowe, i te ostatnie w mniejszym lub większym stopniu usiwa z pod działania soków trawiennych. Najłatwiej strawnymi okazały się krezki cielęce i mózg. Wbrew ogólnie przyjętemu mniemaniu ustalono, że cielęcina, którą stawia się

narówni z lekkostrawnym mięsem drobiu (gołąbki, kury), jest tak samo strawna, jak i wołowina, którą prof. Petzoldt zalicza do cięższych strawnych. Ryby należą do dosyć strawnych potraw, nawet łupacz i łosoś. Do najlżejszych strawnych należą młode karpie i szczupaki.

Dużo zależy tu, oczywiście, od samych własności mięsa oraz od sposobu przyrządzenia go, tak iż ogólnie głoszone zdanie, że „trawienie rozpoczyna się w kuchni“, jest poniekąd usprawiedliwione. Badania prof. Pentzolda i wielu innych zgadzają się co do tego, że mięso surowe bywa łatwiej strawne, niż gotowane lub pieczone, musi jednak ono być zmielone i nie zawierać pasożytów. Co się tyczy sprawy, jakie mięso jest łatwiej strawne: gotowane, duszone, czy pieczone, to pod tym względem nic stanowczego jeszcze powiedzieć się nie da, tak samo, jak nie wiadomo, czy żołądek lepiej trawi zimne, czy gorące potrawy.

Wędzenie i peklowanie wyrobów mięsnych czyni je cięższymi strawnymi. Przy prawidłowym odżywianiu oddaje się pierwszeństwo mięsu cielęcemu i wołowemu przed trudniej strawnymi: baraniną i wieprzowiną.

Jaja, ta znana i wielowartościowa pożywka — jedno jajo odpowiada 150 grm. mleka krowiego lub 40 grm. mięsa — najlepiej strawne bywają, gdy są ugotowane na miękko, następnie dopiero idą jaja surowe, jajecznica i wreszcie jaja na twardo.

O mleku, maśle i serze należy wspomnieć, co następuje: mleko bywa na ogół łatwo strawne, strawniejsze jednak w stanie przegotowanym. U niektórych osób nawet i ten wielce strawny środek odżywczy wywoływać może rozmaite zaburzenia, których uniknąć można, podając je z kawą, herbatą i kakao.

W odżywianiu dzieci mleko, jak wiadomo, odgrywa ważną rolę ze względu na swój skład niezwykle korzystny i niczem innym zastąpić się nie da. O wyrobie z mleka — maśle, które w odżywianiu z uwagi na zawartość w niem witamin, odgrywa pierwszorzędną rolę, możemy przypomnieć to, cośmy już o tłuszczach i ich strawności mówili uprzednio. Co się tyczy rozmaitych gatunków serów, to miarodajnym dla nich co do ich strawności jest zawartość w nich tłuszczu.

Z pożywek roślinnych wspomnimy przede wszystkim pieczywo. Z góry też zaznaczyć wypada, że między wypiekiem z mąki żytniej, a pszennej pod względem strawności ich, wybitnych jakichś różnic nie ma. Atoli chleb razowy bywa trudniej strawny, niż biały, który zato mniej bywa wartościowy, jako pozbawiony soli i witamin. Ogólnie rozpowszechnione mniemanie o łatwiejszej strawności pieczywa starego w stosunku do trudniej strawnego świeżego, nie znajduje usprawiedliwienia. Różnica jedynie polega, jak mówią doświadczeni lekarze, na tem, że pieczywo stare gruntowniej i dłużej bywa żute, niż świeże, miękkie, lepiej bywa już w jamie ustnej przerabiane i rozmiękczone. Ciężko strawne wyroby cukiernicze zależą od zawartości w nich jaj, tłuszczu i cukru.

Bob, groch, soczewica, jakkolwiek nie są tak łatwo strawne, posiadają jednak dużą wartość odżywczą i stanowią dlatego bardzo odpowiednią pożywkę.

Kartofle pod postacią kartofli tartych są doskonale przez sok żołądkowy przerabiane. Z warzyw najlepiej bywają strawne kalafior, dalej idą szparagi, kalarepka, marchew, szpinak. Zielone warzywa i owoce, acz nie posiadają wysokiej wartości odżywczej, dużą jednak odgrywają rolę zarówno w uregulowaniu trawienia, jak i z uwagi na dużą zawartość w nich witamin i soli odżywczych.

Ażeby nie pominąć strawności niektórych napojów, zaznaczymy, iż przedzej znika z żołądka woda gazowa, niż zwykła. Gorąca kawa, herbata lub kakao bez żadnych domieszek obcych pozornie dłużej pozostają w żołądku; domieszka do nich mleka wyraźnie opóźnia trawienie. Napoje alkoholowe są tem trudniej do strawienia, im więcej zawierają alkoholu. I tu też wina musujące są lepiej strawne niż zwykłe, niemusujące.

Jak to już wspomnieliśmy wyżej, nie jest wskazane, by pożywienie nasze składało się wyłącznie z pokarmów lekkostrawnych.

Rozbalamucanie organów trawienia jest tak samo szkodliwe, jak dostarczanie żołądkowi zbyt dużych ilości ciężkostrawnych pokarmów.

Jak zachować długo wygląd młodociany?

Wszyscy ubiegają się o to, aby wyglądać młodo i świeżo, ale zapominają o tem, że główną podstawą młodocianego wyglądu jest czerstwe zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów. Nic zaiste nie pomogą wszelkie smarowidła, pudry, szminki, gdy niema zdrowia, które jedynie nadaje twarzy młodociany wygląd. Trzeba prowadzić bardzo regularne życie, wystrzegać się wszelkich nadużyć i szkodliwych *nałóg*, przebywać dużo na zdrowodajnym słońcu, hartować się zimną wodą, a twarz mieć będzie świeży i czerstwy wygląd. Młodość duszy, wielki zapał, entuzjazm dla rzeczy wielkich, podniosłych i gorliwa praca dla idealnych celów życia, dająca prawdziwe zadowolenie wewnętrzne, odbijają się w oczach, tryskających radością i życiem, nadają twarzy wygląd promiennej młodości. Trzeba również, o ile tylko można, nie przejmować się zbyt zmartwieniami, kłopotami, cierpieniami życia, sprowadzającymi przedwczesną starość i starczy wygląd, ale szukać zapomnienia w ożywczej pracy, sztukach pięknych, usposabiających umysł człowieka do orlego lotu, i pięknie przyrody. Ludzie wrażliwi, nerwowi, zwłaszcza z odziedziczonym usposobieniem nerwowym, starzeją się i siwieją przedwcześnie. Tak wczesna łysina, jak i siwizna są po większej części *odziedziczone*, i do pewnego stopnia dowodem usposobienia nerwowego.

I *nałogi* działają w wysokim stopniu szkodliwie na młodość i świeży, rumiany wygląd. Dr. A. Lorand, lekarz ordynujący w Karlsbadzie, w swojej bardzo interesującej broszurze p. t. „Wskutek czego starzeją się przedwcześnie kobiety?” podaje na zasadzie swoich licznych spostrzeżeń, że wszystkie zgłaszające się doń młode kobiety z fałdami i zmarszczkami na bladej twarzy, paliły nadmiernie tytoń, co sprowadzało często nieregularną działalność serca i tętna.

I u nas po wojnie, liczba kobiet palących tytoń zwiększyła się znacznie, i nie przeczuwają one wcale, jak to szkodliwie od-

działały na ich zdrowie i zewnętrzny wygląd, a żadne kosmetyki nic tutaj nie pomogą, trzeba zerwać stanowczo ze szkodliwym *nałogiem*. Prof. wiedeńskiego uniwersytetu dr. von Frankl-Hochwart w swojej pouczającej pracy p. t. „Cierpienia nerwowe palących tytoń”, podkreśla tak ważny fakt, że palenie, sprowadza przedwczesną starość, stwardnienie naczyń krwionośnych i starczy wygląd, a szerokie warstwy społeczeństwa nic o tem nie wiedzą, i nawet młodzież zatrzuwa się tytoń, na co niestety rodzice i wychowawcy patrzą obojętnym okiem.

Prawo powinno zabraniać sprzedaży młodzieży alkoholu i tytoniu, jak to już wprowadzonym zostało w niektórych, zachodnich państwach europejskich.

W młodzieży trzeba tępić energicznie wszystkie szkodliwe *nałogi*. Pogarszają one przebieg wszystkich cierpień nerwowych, przyczyniają się do rozwoju neurastenji.

A czyż nie jest wysoce szkodliwym *nałogiem*, budzącym w człowieku wstrętne *namiętności*, gra w karty nocą w zadymionych dusznych pokojkach? Trzeba się tylko przyjrzeć graczom, ich zmęczonej, trupio bladej twarzy po bezsensie spędzonej nocy u stolika do kart. Spokój duszy, wczesne udawanie się na spoczynek, ranne wstawanie i przechadzka w promieniach wschodzącego słońca, dają długą młodość, czerstwość, zdrowie i świeży, młodociany wygląd.

Prawidłowe funkcjonowanie żołądka i kiszki odbija się również korzystnie i na zewnętrznym wyglądzie, nadaje świeżość twarzy. Osoby cierpiące na żołądek mają zwykle blade-żółty wygląd, ziemistą cerę.

Trzeba odżywiać się posilnie, ale zachowywać umiarkowanie w jedzeniu i pić, nadmiar bowiem pod tym względem przyczynia się również do przedwczesnego starzenia się organizmu, do otyłości, wywołującej ociężałość i starczy wygląd.

Dr. Władysław Chodecki

CZYTELNICY, POPIERAJCIE NASZE CZASOPISMO

JEŻELI W CIENIU TWOICH DRÓG...

Panu J. L.

Jeżeli w cieniu Twoich dróg
Zakwitnie róża z cudną wonią
I wiesz, że dosyć sięgnąć dłonią,
Abyś ją zerwać sobie mógł,

To porzuć wahań próżny trud,
Rwij kwiat w godzinę cudów,
Wszak wart on zawsze trochę trudów,
Choćby Ci nie dał nic prócz złud.

Przesłość — to sny prześnione już.
Co gorycz wspomnień kryją na dnie.
A przyszłość mglista, któż odgadnie,
Ile da cierni, ile róż?

Więc pomnij zawsze, idąc w świat,
Ze szczęście rzadko życie złoci.
Zakwita tak, jak kwiat paproci,
I trzeba szybko rwać ten kwiat.

Bo kiedyś pośród życia burz,
Gdy wspomnisz słodkie dni kochania,
To pożałujesz chwil wahania,
I niezerwanych, zwiędłych róż!

A. Budzyńska

R Ó Ź N E

PRZYCZYNY I LECZENIE JĄKANIA.

I zupełnie normalnie mówiący człowiek niejednokrotnie jąka się, zwłaszcza, gdy pod wpływem jakiegoś afektu dobiera wyrażenia lub wreszcie gdy w czasie prowadzonych debatów tak prędko przebiera słowami, że te wyprzedzają myśli. Już te okoliczności wskazują, że w jakananiu się szukać należy przyczyn nie w zaburzeniu fizycznym, lecz duchowym.

Większość dzieci przechodzi zazwyczaj w okresie swego rozwoju dłuższy lub krótszy, czasem wyraźny, czasem słabo wyrażony okres jakanania. Względnie do inteligencji, występuje on w 3-m lub 4-m roku życia lub nawet nieco później. Jestto okres, w którym, posiadają one już pewien duży zasób wyrazów, czysto myślowych, rozumem jeszcze nieopanowanych, muszą więc szukać ich, dobierać i tę niepewność zdradzają powtarzaniem sylab początkowych, jakananiem. Niezawsze jednak w sposób opisany powstaje t. zw. jakanie rozwojowe, niekiedy w grę wchodzi również nadwrażliwość dziecięca lub roztargnienie nerwowe.

W tym, czy innym wypadku nie należy wady tej przyjmować zbyt tragicznie: jeżeli wychowawca przestrzegać będzie zawsze jasnej i powolnej wymowy, jeżeli działać będzie uspokajająco na dziecko,

jeżeli potrafi nakłonić je do wyraźnego wymawiania, nie przypominając i nie upominając raz po raz (a to jest rzeczą najważniejszą) dziecką o jakanie, wada ta zniknie wkrótce sama przez się.

Inaczej przedstawia się sprawa, gdy chodzi o dziecko wrażliwe, przeczulone lub gdy nieustannie upomina się je „nie jākaj się!“ Wówczas utrwała się w mózgu jego myśl, że nie potrafi poprawnie mówić, z obawy zaś, zakłopotania i kurczowo robionego wysiłku jakanie tem jaskrawiej występuje, przy czem obraz chorobowy wzbogaca się nowymi cechami. Pacjent wyobraża sobie mowę, jako rzecz wysoce trudną, rozpoczyna mowę z największym wysiłkiem i dla tego pierwszą sylabę wygłasza niemal wybuchowo. Pracę jego przyrównać można z pracą człowieka, który napręza wszystkie siły, by podnieść blok, mający wygląd żelaza, w rzeczywistości jednak zrobiony z tektury. Jak ten blok sam w górę leci, tak jąkała z natężeniem wyrzuca z siebie pierwszą sylabę wyrazu, któremu nieraz towarzyszą grymasy, ściskanie pięści i t. p. Osoby dorosłe, zwłaszcza inteligentne, starają się ukryć swą wadę jakanania zapomocą rozmaitych sztuczek, jak niewyraźne wymawianie, szept i t. d.

Nie zawsze jakanie jest wynikiem wyżej wymienionego okresu przejściowego naszego dzieciństwa. Niekiedy pozostaje

ono, jako nerwowa pozostałość naszych cierpień fizycznych krtni lub powstałych części organu mowy, niekiedy też występuje ono pod wpływem jakiegoś przestrawienia, najczęściej jednak bywa objawem „duchowego zarażenia”. Podobnie jak wiele innych przypadłości nerwowych, również bywa i jąkanie u osób wrażliwych „przejmowane”, o ile jąkały przebywają często w ich otoczeniu. Wszelkie niebezpieczeństwo pod tym względem grozi dzieciom ze strony jąkających się rodziców, wychowawców i kolegów.

Jak widać stąd, leczenie jąkania musi mieć tło psychiczne, wychowawcze i być prowadzone przez lekarza przy udziale odpowiednich sił pomocniczych. Wszelkie zabiegi hipnotyczne i leki cudowne będą tu zbędne. Zasadniczo chodzi tu głównie o przygotowanie w kierunku spokojnego oddychania, niezbyt głośnego, wyraźnego i powolnego wymawiania. Już przez to samo wzmagają się zazwyczaj wiara w siebie. W przypadkach cięższych uczy się chory z początku wymawiania pojedynczych liter dla siebie, kontrolując oddech i technikę wymowy w lustrze, poczem dopiero studjuje łączenie liter, sylab, połączenie ich, i wreszcie wiązawie całych wyrazów i zdań. Następnie winien chory głośno czytać z początku dla siebie samego, później w gronie większem. Tą drogą wzbogaca zasób wyrazów, wzmacnia wiarę w siebie.

W ten sposób wyprowadzamy stopniowo chorego z jego stanu niewolniczości duchowej, otwierając mu drogę do swobodnego rozporządzania swym warszlatem

mowy. Taki zabieg ostrożny rzadko kiedy pozostaje bez dobrych wyników, gdy podjęte kuracje gwałtowne zawsze stan jąkania pogarszają.

WALKA ZE SZCZURAMI,

W ostatnich latach szczury w Polsce tak się rozmnożyły, iż stanowią istną klęskę w gospodarstwie rolnem. Organizacja w walce z temi szkodnikami jest konieczna. Jak dotąd najlepsze wyniki tępienia szczurów osiągnięto przez jednoczesne masowe trucie na pewnych terenach.

Magistrat miasta Łodzi jeden z pierwszych zorganizował i przeprowadził masowe tępienie szczurów na całym obszarze miasta. W dniu 21, 22, 23 grudnia zeszłego roku każdy właściciel nieruchomości pod dużą karą obowiązany był wykupić odpowiednią do swej posesji porcję sprzedawanej w 8 dozrach sanitarnych Magistratu Łódzkiego trucizny na szczury pod nazwą „Pasta na szczury wyrobu laboratorjum w Rawie Mazowieckiej”. W ciągu tych trzech dni na terenie Łodzi odbył się istny pogrom szczurów. Akcja była bardzo umiejętnie przeprowadzona przez Magistrat Łódzki. Za przykładem Łodzi poszły już i inne Magistraty jak Radomsk, Zagórów; organizuje się też i Warszawa. Zasługuje na uwagę ta okoliczność, że Pasta truje tylko szczury i myszy, a jest zupełnie nieszkodliwą dla ludzi, inwentarza i drobiu, a przez to samo bardzo odpowiednia w zastosowaniu w gospodarstwach rolnych.

Walka ze szczurami

Najskuteczniejsza trucizna z cebuli morskiej. Nagrodzona wielkimi medalami złotymi na wystawach w Wiedniu i Częstochowie

pod nazwą:

PASTA NA SZCZURY I MYSZY

Laboratorjum Sukcesorów

ADOLFA ZALEWSKIEGO

w Rawie Mazowieckiej

Od 1 Stycznia cena niższa o 40%

ZE ZMARSZCZKAMI,

PIEGAMI, PODBRÓDKAMI I ZŁĄ CERĄ PAŃ NIE BĘDZIE. PANIE, CHCĄCE POZBYĆ SIĘ ZMARSZCZEK, PIEGÓW, PODBRÓDKÓW, MIEĆ NAPRAWDĘ ŁADNĄ CERĘ, ŁABĘDZIĄ SZYJĘ I KLASYCZNY OWAL TWARZY, POFATYGUJĄ SIĘ OD 11 DO 5; PRACUJĄCE PANIE W NIEDZIELĘ OD 2 DO 7-EJ.

HOŻA 41 - 7.

PADEREWSKA ZOFJA LUDWIKA.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

PRZYGNĘBIENIE WIOSENNE.

Wiosna nie dla wszystkich bywa okresem radości i budzenia się nowych sił. Przeciwnie, przynosi ona im dni i tygodnie przygnębienia i niezadowolenia. Niekiedy wrażliwe takie natury przechodzą to samo z nastaniem jesieni. Niewątpliwie, zjawisko to podpada pod stan chorobowy. Dawniej nie upatrywano w tem jakiegoś cierpienia, nawet przyznawano niejako przewagę w znaczeniu tem, że posiadają oni bardziej wysubtelnioną duszę. Nauka lekarska stan taki jednak zalicza do zaburzeń mózgowych, podlegających na nadmiernem po-

drażnieniu kory mózgowej. Obok dziedziczności, wchodzą tuw grę specjalne jakieś wzruszenia, gniew, żaloba po ukochanych, zawód, samotność. Choroba cechuje się zazwyczaj przygnębieniem, niechęcią, przeplatanemi niekiedy na krótki przeciąg czasu swywołną wesołością i zachowaniem się, w cięższych przypadkach sprawa dojść może do płaczu spazmatycznego, a nawet do niechęci do życia, do samobójstwa. Z biegiem pory roku stopniowo znika też ten niepożądany nastrój. Im bliżej lata, tem nastroje te giną, ustępując miejsca radości i zadowoleniu.

TRAFNE ZDANIA

Choroba a kobieta.

Choroba jest jak kobieta: staje się tem złośliwszą im się bardziej ją zaniebuje.

Lekarz — niewolnikiem.

Z chwilą, gdy lekarz staje wżłędem danej rodziny w charakterze doradcy, daje poniekąd chorym upoważnienie rozporządzaniu jego czasem. Niema takiej najbardziej nawet cennej i poważnej pracy, od którejby go chory nie mógł we dnie, czy w nocy, oderwać. Lekarz przestaje, do pewnego stopnia przynaj-

mniej, kierować swym porządkiem życiowym: zawsze i wszędzie można mu przeszkodzić. Słusznie też wyraził się jeden ze starszych i wziętych lekarzy, że "nie jesteśmy już wówczas pewni swego życia.

Tusz zimny.

Twierdzą, że zimny tusz jest najdawniejszym środkiem leczniczym. Wiemy jednak, że gdy spadnie on pod postać zimnego, jak żelazo, słowa na rozpaloną do białości miłość, może śmierć spowodować.

(Mantegazza)

KAWA HAG OSZCZĘDZA



KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Jak sobie niektórzy wyobrażają medycynę?

Jakiś wróg medycyny w ten sposób tłumaczył sobie i innym walkę z chorobami, prowadzoną przez lekarzy.

Natura, mawiał on, walczy z chorobą, przychodzi więc taki ślepy (lekarz), zaopatrzony w kij sękaty, ażeby walce tej kres położyć i bije tym kijem, nie widząc, w kogo te razy trafiają. Jeżeli trafi on w chorobę, wówczas wyleczy ją, jeżeli trafi zaś w naturę, zabije naturę, czyli człowieka.

Skonfudowana.

ONA: Nie może mi pan jednak zaprzeczyć, powiada stara panna, że miłość jest, że się tak wyrażę, oazą na pustyni życia.

ON: Zapewne, tylko, że po tej oazie włoczy się tyle wielbłądów.

Czas to pieniądz.

W pracowni wielkiego przemysłowca w Chicago zawieszono plakat, głoszący wielkimi literami, co następuje:

Załatwiał sprawę prędko! Mój czas—to pieniądz i dlatego naprzód odpowiadam na wszystkie zbędne pytania:

— Czy pogoda jest ładna? — To mnie nie obchodził wcale.

— Czy jest ciepło, czy zimno?—To dla mnie obojętne.

— Czy gazetę czytałem?—Przeoglądam jedynie kursy giełdowe i sprawozdania rynkowe.

— Czy mam liczną rodzinę? — Jestem kawalerem.

Do widzenia! Do widzenia!

Ze Zjazdu Medycyny i Farmacji wojskowej

W tych dniach odbyło się w Brukseli zebranie Stałego Komitetu Medycyny i Farmacji Wojskowej, na którym Polskę reprezentowali Przedstawiciele IV Międzynarodowego Kongresu Medycyny i Farmacji w Warszawie Szefer Departamentu VIII Sanitarneko Płk. Dr. Rouppert oraz

Generalny Sekretarz Płk. Dr. Zakliński. Na zebraniu tem: uchwalone zostało przyjęcie w poczet stałych członków: Niemiec, Austrii, Węgier, Portugalji, Turcji i Bułgarji. Przedstawiciele tych państw zatem również przybędą do Warszawy.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

W-iej K. w Bytomiu. Martwi panią pani szczupłość. Lepsza jednak bywa chudość, niż otyłość. Pewnego, nieszkodliwego środka nie ma, jedynym lekarstwem byłoby: pożywnie pokarmy i ruch na świeżem powietrzu nie męczący.

Panu W. N. w młejscu. Nadmierne używanie kawy jest stanowczo szkodliwe. Kawa ziarnista pochodzi od drzew kawowych, rosnących w krajach zwrotnikowych. Jej główną składową część stanowi kofeina. Jeżeli na filiżankę idzie 15 gr. kawy, ugotowana więc filiżanka jej zawiera 0,15 gr. czystej kafeiny. Działanie jej polega na pobudzenia czynności serca, roz-

szerzeniu naczyń skórnych, przyspieszeniu tętna, wzmoczeniu ciśnienia krwi i przyspieszeniu biegu myśli. Jest rzeczą zrozumiałą, iż pod wpływem częstego użycia nerwy podlegają podnieceniu, tem więcej, że wspomniane działanie pobudzające przesuwa moment uczucia znużenia. Nadmierne to podrażnienie nerwów powstaje więc ztąd, że, ponieważ pod wpływem podniecającego działania kafeiny uczucie zmęczenia nie daje znać o sobie, organizm pracuje dalej ponad siły, wyczerpuje się.

Wszystkich tych szkód można uniknąć, pijąc kawę Hag, które posiada wszystkie pod względem smakowym własności zwykłej kawy i pozbawiona jest kafeiny.

Z ruchu wydawniczego

„Środki lecznicze wyrobu krajowego.“ Pod tym tytułem ukazała się niezmiernie pożyteczna książeczka, obejmująca z górą 1000 preparatów wyrobu krajowego, zebranych starannie i opracowanych drobiazgowo.

Wzmagająca się z dnia na dzień produkcja leków prostych i złożonych wraz z towarzyszącą jej natarciwą i hałaśliwą reklamą firm zagranicznych nie pozwala dziś lekarzowi na sumienną ocenę istotnej wartości leku. Ulega on często urokowi filmy lub tylko zręcznej propagandzie, będącej na usługach przemysłu zagranicznego. Ignoruje on zazwyczaj wytwórczość krajową, która rozwijając się w nader ciężkich warunkach ekonomicznych, stale dąży naprzód i rzuca na rynek szereg preparatów pod względem jakości i siły działania nietylko nie ustępujących zagranicznym, lecz częstokroć przewyższających.

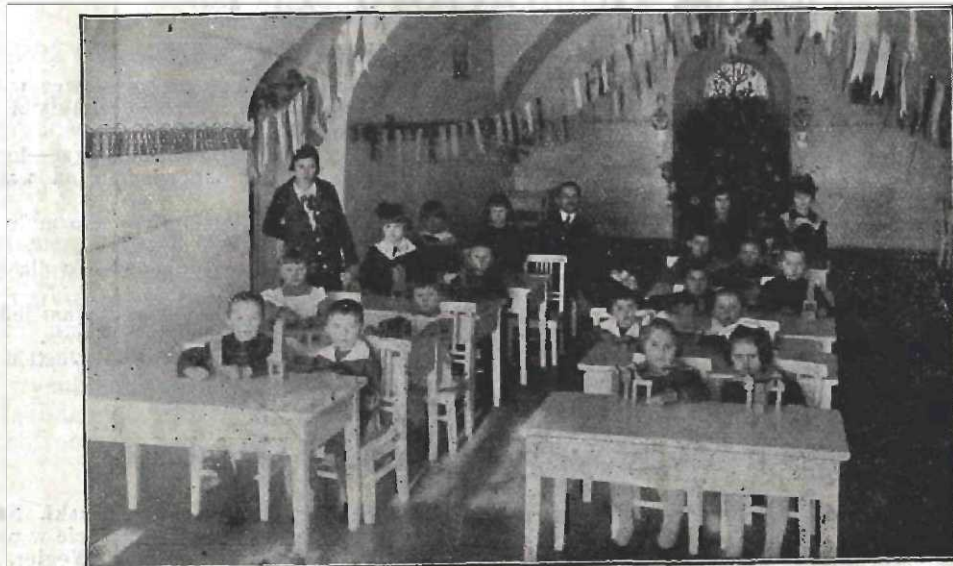
O tem, niestety, dotąd lekarze i publiczność mało wiedzą. Szczęśliwą przeto miała myśl Komisja Przemysłowo-Lekarska przy Stowarzysze-

niu Lekarzy Polskich, pragnąc dać lekarzowi do rąk możliwie kompletny przegląd wytwórczości krajowej w formie dogodnej, z uwzględnieniem najniezbędniejszych.

Każdy środek posiada rubryki następujące: nazwę, firmę, wygląd, wskazanie, skład, sposób stosowania oraz nazwy preparatów zagranicznych, jakie dany preparat zastępuje.

Na początku i w końcu książki znajdujemy spis wytwórców środków leczniczych według ilości umieszczonych artykułów. W celu szybszej orientacji lekarza, wszystkie środki podzlecono na 22 grupy według wskazań. Zasadniczo leki ułożone są w porządku alfabetycznym.

Należy żywić nadzieję, że pożyteczna ta książka o niezmiernie estetycznym wyglądzie i wzorowym opracowaniu znajdzie się na biurku każdego lekarza, który odąd zawsze do niej sięgnie, gdy zapragnie stosować jeden z naszych a tak licznych już dzisiaj produktów przemysłu krajowego.



PROF. IERAJCIE
POLSKĄ MACIERZ SZKOLNĄ
 KTÓRA W PRACY SWEJ NAUCZA JAK
 HYGIENICZNIE ŻYĆ I PRACOWAĆ

Towarzystwo Akcyjne
Pabjanickich Fabryk Wyrobów Bawełnianych
„KRUSCHE I ENDER“
 w PABJANICACH

Posiada:

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

Zatrudnia około 4.000 robotników.

Wyraabia:

tkaniny białe wszelkiego rodzaju, płótna kolorowe, tkaniny zimowe (zefiry, flanele), tkaniny na ubrania męskie i suknie damskie, tkaniny drukowane (kretony, musliny, lamę), kołdry, derki, obrusy, serwety, veloury i chustki.

ZARZĄD w Pabjanicach, telefony: Łódź 10-18 i 24-99.

GLÓWNE BIURO SPRZEDAŻY w Łodzi: Piotrkowska 143, tel. 10-08 i 19-72

PRZEDSTAWICIELSTWA:

W WARSZAWIE u p. I. Warszawskiego, Nalewki 28, W KATOWICACH u p. B. Knorozowskiego,
 W POZNANIU u p. R. Kriegera, Poczta 5, Słowackiego 24,
 W LWOWIE u p. M. Poznańskiego, Legionów 19, W WILNIE u p. A. Rotsteina, Wilańska 39,
 W GDAŃSKU u p. O. Patrza, Milchkanngasse 33/34.

Adres telegraficzny „KRUSCHENDER“.

Rok założenia 1826-