

UNIWERSYTET POZNAŃSKI
STUDJUM
FIZYKALNA

KTO CHCE DŁUGO ŻYĆ, MUSI UMIEĆ ŻYĆ, A TEGO

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,
Az się zepsujesz.
(JAN KOCHANOWSKI).

TREŚĆ:

| | | | |
|-----|--|------|----|
| 1. | Światło | Str. | 3 |
| 2. | Hygieniczny wpływ promieni słonecznych | " | 8 |
| 3. | Czego żądamy | " | 10 |
| 4. | Różne: | | |
| | a) Tajemnica ciepłoty organizmu | " | 11 |
| | b) Człowiek nie powinien umierać | " | 11 |
| | c) Jeszcze jedna metoda odmładzająca | " | 11 |
| | d) Co powiedział prezydent Coolidge o prohibicji | " | 11 |
| 5. | Odcinek: „Ślepa kiszka“ prez. Wł. Wasilewską | " | 4 |
| 6. | Wskazówki praktyczne: | | |
| | a) Co mówią w krajach kulturalnych o odku- rzaczach | " | 12 |
| | b) Dyplomowane narzeczone | " | 12 |
| | c) Obuwie higieniczne | " | 13 |
| 7. | Trafne zdania | " | 14 |
| 8. | Kącik humorystyczny | " | 14 |
| 9. | Ze Zjazdu Medycyny i Farmacji wojskowej | " | 14 |
| 10. | Z ruchu wydawniczego | " | 15 |
| 11. | Odpowiedzi Redakcji | " | 15 |
| 12. | Ogłoszenia | " | |



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MEIŚCIĄCA





SUGESTJA DZIAŁA TYLKO KRÓTKO!

Wszyscy wiemy, że mieszkania nasze muszą być odkurzone—wymaga tego nie tylko zdrowy sens lecz bezpieczeństwo nasze i naszych najbliższych. Głównym obowiązkiem troskliwej gosposi jest utrzymanie mieszkania w idealnej wprost czystości.

Ze tylko elektryczne odkurzanie gwarantuje istotną czystość o tem wszyscy wiemy. Ale że *Electrolux* jest jedynym przyrządem, który gwarantuje nie tylko czystość, lecz i zupełne bezpieczeństwo o tem nie wszyscy wiedzą.

Sugestia działa krótko — więc nie dajmy zasugerjować się lecz kwestję kupna odkurzacza potraktujmy na serio.

Jeżeli więc zależy Ci na czystości mieszkania to w pierwszym rzędzie zapoznaj się z *Electroluxem*, tym cudownym wynalazkiem szwedzkich inżynierów. Obejrzyj jego *techniczną doskonałość* i jeżeli chcesz, porównaj go z innymi t. zw. odkurzacami.

Lecz nigdy nie wierz słowom ale uważaj na fakty, które zawsze są jedyną podstawą Twego krytycznego zmysłu. Dojdiesz do przekonania, że tylko *Electrolux* jest odkurzacem w całym tego słowa znaczeniu.

„Jeżeli kiedykolwiek będą lepsze odkurzacze, to zbuduje je Electrolux“.

ELECTROLUX

CENTRALA

WARSZAWA

Krakowskie Przedmieście 4

Telefon:

25-54, 25-84, 25-34, 25-74

ODDZIAŁY:

WARSZAWA, Marszałkowska 153. Telefon 78-97

ŁÓDŹ, Piotrkowka 53.

Tel. 44-66, 49-49.

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

Tel. 28-93.

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

Tel. 425, 427 i 9.

LWÓW, 3 Maja 19. Tel. 13-12.

KATOWICE, Dyrekcyjna 10.

Tel. 10-69.

WILNO, Mickiewicza 5. Tel. 3-35

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

Tel. 12-83.

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.*

Ś W I A T Ł O.

Światło jest tak samo niezbędne nam do życia, jak powietrze. Wprawdzie pozbawieni światła nie umierają ludzie tak prędko, jak wówczas, gdy zabraknie tlenu, jednak człowiek wystawiony bywa na zużycie substancji, które powstają tylko pod wpływem światła. Rośliny potrzebują światła do życia, by substancje nieorganiczne rozbić na części składowe, z których budują związki organiczne. Roślina w ciemności umiera, ponieważ bez światła wytwarzać zieleni (chlorofylu) nie może. Zwierzęta żyją bądź bezpośrednio kosztem roślin lub pośrednio kosztem zwierząt, które również za pożywienie swe mają substancje, stanowiące jeden wielki łańcuch pomiędzy światem zwierzęcym a roślinnym.

Wysoce skomplikowana biomolekuła t. zn. podstawowa nosicielka życia, stanowi produkt ostateczny długiego łańcucha rozwoju. Z rozpadnięciem się kwasu węglowego na węglík i tlen, rozpoczyna się w roślinie rozpad zwykłych ciał nieorganicznych. Z wody wydobywa roślina tlen i wodór. Z saletry lub amoniaku oswobadza ona azot, by z pierwiastków tych wytworzyć komórkę. Tu, i tylko tu, możemy obserwować ciągłość powstawania życia z substancji nieorganicznych,

Tak więc słońce jest matką naszego życia. Energia jego stanowi energię pierwotną, umożliwiającą powstawanie życia i która jedynie uprawniona jest życie to zachować.

Oko, ten najczulszy organ, jest produktem światła. Bodziec świetlny tworzy oko. Jeszcze dziś istnieją stworzenia, których oczy w ciemnościach przekształcają się w czułki, zmieniające się znów na oczy, gdy zwierzę z ciemności przeprowadzi się na światło.

Zanim przystąpimy do rozważania wpływu światła na zdrowie człowieka, powiemy w krótkości to wszystko, co dziś o świetle wiadomo.

Pod światłem w szerokim tego słowa znaczeniu rozumiemy fale magneto-elektrycznego widma (słonecznego), których długość wynosi od 10 mm. do $\frac{1}{90,000}$ części milimetra. Po stronie fal długich przyłączają się do tych fal świetlnych fale elektryczne, długości od 1 mm. do kilku kilometrów. Po stronie fal krótkich system tych fal rozszerza się przez przyłączenie fal Roentgeniczných i radowych, których długość waha się pomiędzy $\frac{1}{75,000}$ części jednego milimetra a $\frac{1}{10,000,000}$ części milimetra.

W falach świetlnych rozróżniamy trzy rodzaje światła. Jeżeli światło słoneczne lub inne jakieś źródło świetlne przepuszczać będziemy przez szklany trójkąt, wówczas światło rozkłada się, w białych bowiem promieniach jego łączą się promienie rozmaitej długości. Trójkąt szklany ma tę własność, że fale rozmaitej długości przełamuje nie z jednakową siłą. W ten sposób powstaje widmo lub łuk tęczy, wszystkim znany w czasie

deszczu, I tęcza powstaje ztąd, że promienie słoneczne ulegają nierównomiernemu przełamaniu przez padające krople deszczu,

Jedna strona barw tęczowych jest czerwona. Jestto strona długofalista tęczy. Do niej przyłączają się pozabarwą czerwoną fale, gołym okiem niewidzialne, ale mimo to czynne. Nazywamy te fale bardzo długie — falami ultra - czerwonymi. Szkło, woda oraz inne środowiska nie łamią ich tak, jak promienie krótkofalowe.

Jeżeli ustawimy specjalnie skonstruowany termometr do przełamane go przez trójgran światła, wówczas można ustalić, iż promienie czerwone tęczy są najgorętsze i że ciepłota w stronę promieni fioletowych tęczy stale się zmniejsza. Ciekawą jest rzeczą, że poza barwą czerwoną, a więc po stronie promieni niewidzialnych widma termometr podnosi się bardzo wysoko. Dowodzi to, iż poza tą samą barw tęczowych istnieją niewidzialne

nieświejące promienie ciepłotne. Światło czerwone ujawnia więc działanie szczególnie ciepłe, gdy światło fioletowe, szczególnie jasno świecące, jest zimne.

Zupełnie odwrotnie przedstawia się sprawa chemizmu tych promieni, który od strony fioletowej ku czerwonej stale słabnie.

Do życia światło jest niezbędne. Bez światła tak samo żyć byśmy nie mogli, jak to bywa z kwiatami, drzewami, zwierzętami. A potrzeba nam nie tylko jego własności ciepłotnych, ale również i chemicznych. Gdzie niema ciepła, niema też i życia. Na biegunach i wysokich górach niema roślinności, brak tam bowiem ciepła. W cieplarniach udaje się pobudzić rośliny do większego rozwoju.

Brak ciepła zastępują zwierzęta futrem, ludzie ciepłem odzieniem.

Że rośliny potrzebują również wpływu chemicznego do swego życia, wynika ztąd, że nasze rośliny zielone wytwarzają barwę swą zieloną wówczas tylko, gdy

ŚLEPA KISZKA

Bywają przecież różne marzenia. Więc pani doktorowa marzyła... o chorobie, List z dnia 1 kwietnia do przyjaciółki w Zakopanem:

„Droga Hanko!

Po dłuższej przerwie, spowodowanej zwykłym lenistwem, dzisiaj wreszcie postanowiłam Ci odpisać. Twoje zachwyty między górami, z pod obłoków, z pomiędzy dolin i z nad potoków — doprowadzają mnie do rozpacz. Wyobraź sobie, jestem nadal tak doskonale zdrowa, takie mam „bajeczne“ płuca i tak mi nic nie brakuje, że naturalnie niema mowy, ażeby pod jakimkolwiek pretekstem kuracyjnym mogła tam przyjechać, a znowu żadna siła ludzka nie zmusi mego kochająco-egoistycznego i naodwrot, męża, rozstać się ze mną. Jeśli powiadasz i dzisiaj jeszcze, że dola kobiety-mężatki zależy od niej samej, a nie od jej męża, to jesteś w błędzie. Odkąd ja zostałam poślubiona doktorowi B. B., specjaliście chorób wewnętrznych, straci-

łam wszelkie prawa nawet do swego nosa. Mój mąż pamięta o mnie tak w każdej chwili i wszędzie, że nie mam sposobności nabawić się choćby głupiego kałaru, ponieważ on (ten mój mąż), twierdząc, że katar jest zaraźliwy, uniemożliwia mi zawczasu wszelką styczność z człowiekiem zakatarzonym.

„Znając wygodną i beztroską nudę mojego życia, rozumiesz mnie chyba, że powitałabym choćby to niewinne niedomaganie z radością.

„Wyobraź sobie, nie wyszłabym przez kilka dni z domu, nie zobaczonoby mnie, jak codzień, w Ziemińskiej, chodziłabym sobie bardzo wcześniej spać, miałabym czerwony, wcale nie pudrowany, spuchnięty nos i wreszcie mówiłabym jakimś innym, grubszym głosem...

„Ale nie wolno mi nawet tego! Strzeżona jestem, jak oko w głowie, tysej głowie mego domowego lekarza!

”Przebac mi, że Cię tak nudzę. Zdaje mi się, że moje troski powinny obchodzić cały świat, a tymczasem jestem pewna, że nikt mnie nigdy nie zrozumie!

otrzymują chemicznie działające promienie. Giną one w ciemności i przy świetle czerwonym, nawet gdy posiadają ciepła dostatecznie. Wszyscy wszak mamy rośliny, które kwiaty swe i liście bezpośrednio zwracają ku słońcu, że wspomnimy tu słonecznik i heliotrop, który nazwę swą wziął od wyrazu „helios”—słońce i greckiego czasownika „zwracać„ (tropein)

Wpływ światła ujawnia się przede wszystkim na skórze, którą na drodze swej spotyka i głęboko nie przenika. Obok tego działania bezpośredniego na skórę, światło wywiera wpływ swój wtórnie na przemianę materji oraz na układ nerwowy. Wytłomaczyć to można w ten sposób, że w skórze pod wpływem działania promieni słonecznych powstają substancje, które drogą krwiobieg przędostają się do całego ustroju.

W skórze posiadamy drobno rozgałęziony układ naczyniowy. Tu więc znajduje się pewnego rodzaju filtr czerwony, t. j. krew czerwona, niedopuszczająca do

wnikania włąb długofalowych promieni ultrafioletowych, fioletowych, niebieskich i zielonych. O ile więc chodzi o wywołanie działania tych promieni w głębi, trzeba przedewszystkiem filtr ten usunąć przez uciskanie skóry i wywołanie niedokrwistości miejscowej. W ten sposób leczy się głęboko tkwiące cierpienia skórne, guziki wilka i t. d.

Światło powoduje zaczerwienienie skóry, co dowodzi, że do skóry napływa dużo krwi. Ta krew pod wpływem światła staje się czynną. Krąży ona energiczniej przez ustrój, odżywia doskonale chore tkanki i tą drogą sprzyja zachowaniu lub powrotowi do zdrowia.

Pod wpływem światła skóra staje się brunatną; tworzący się barwnik zwie się w medycynie pigmentem. Skóra opalona jest grubszą od zwykłej i dlatego chroni ją lepiej od uszkodzeń i wnikania doń paserzytów chorobotwórczych.

Z opalaniem skóry idzie ręka w rękę pewne wygimnastykowanie naczyń wło-

„Żegnam Cię, kochana Hanko, ucałuj odemnie swoje małe bobo i, jeśli mi wolno dawać Ci wskazówki, uważam, że nie powinnaś zostawiać go na noc przy otwartym oknie. Doskonale rozumiem, że chodzi Ci o powietrze, lecz ja bałabym się o nietoperzy.

„Całuję Cię serdecznie, czekam na Twoje listy (pisz mi dużo o swojej chorobie) i kończę — twoja Zośka“.

„P. S. Z nudów sprawiam sobie dwa kostjумы i haftuję szal. O tem, że będzie królował kolor popielaty, wiedzą już napewno w Zakopanem. Podobno jest mi doskonale, gdyż mam te świeże i zdrowe rumieńce—duma mego męża, a moje nieszczęście, bo wiesz, że trudno być prawdziwie dystygowaną, z twarzą koloru rumianego jabłuszka, co może bawić zaślepione matki u ich dzieci“.

Pani doktorowa kapryśnie odsunęła list, oparła wygodnie plecy o poręcz fotela i zapadła w swoje codzienne, długie, długie zadumy...

...Być, naprzykład chorą na ślepa kizkę... Najpierw od czasu do czasu małe

bóle, potem coraz większe i większe. W domu naturalnie konsternacja. Doktor chce zachować powagę lekarską, uspakaja i mówi, że to nic — tak, naturalnie, ponieważ boi się przypuścić nawet, żeby mogło cokolwiek być. Wreszcie chce zbadać. Za nic! Nikt na świecie nie leczy się u swego męża, żaden lotnik nie pojedzie ze swoją żoną areroplanem. To się mówi i mówi w kółko. Wreszcie raz, może naprzykład w teatrze, albo nie—u nich w domu, podczas wielkiego przyjęcia, dajmy na to imieniny doktora—tak, wtedy właśnie nagle atak... Wszystkim się będzie zdawało, że to straszne cierpienia. Zblednę śmiertelnie, wydam się ucieleśnieniem męki, ach, teraz dopiero będę dystygowana!... Tej samej nocy wezwano trzech, mało, pięciu najslawniejszych lekarzy. Półmrok... chodzenie na palcach, wyczekiwanie straszego wyroku: ślepa kizka... Rozpacz doktora nie ma granic, nie odchodzi od mego łóżka przez całe dnie i noce. (Ale nie, on tego nigdy nie zrobi)! Moja słabość i cierpienia wszystko łagodzi. Jestem

sowatych. Człowiek, który długo przebywa na słońcu, wyrabia również swoje organy, zabezpieczające go przed przeziębieniem. Przeziębienie zaś, jak wiadomo, nastroja organizm tak, że ten staje się wrażliwy na inne schorzenia.

Światło więc hartuje organizm w ścisłym tego słowa znaczeniu.

Najbardziej dla tych celów pożądanym światłem jest światło, które opala, a więc światło słoneczne.

Wiadomo, iż chorzy np. na chorobę cukrową, poprawiają się bardzo na słońcu. Zawartość cukru w moczu zmniejsza się. Odbiera się przytem takie wrażenie, jakgdyby światło działało bezpośrednio na przyczynę choroby, gdy insulina oraz inne metody lecznicze sprowadzają jedynie pewną poprawę.

Ludność wielkowiejska powinna latem możliwie najwięcej przebywać na słońcu. Oczywiście „zaduzo” może się okazać szkodliwym i dla tego należy lepiej unikać przesady. O ile człowiek do słońca

się przyzwyczaja, stwierdza, że pobyt na słońcu jest mu konieczny i że łatwo przywyknąć do tych wszystkich drobnych stron ujemnych, jakie na początku się odczuwa. Człowiek w słońcu czuje się zdrowszy, świeższy, chętniejszy do pracy i łatwiej przeciwstawia się wpływom szkodliwym.

Nowszemi czasy stwierdzono, iż choroby angielskiej u dzieci, tak bardzo zawsze trwożącej rodziców, można uniknąć, wyprowadzając dzieci na światło. Tą samą drogą można ją bardzo łatwo leczyć i to w bardzo krótkim przeciągu czasu, conajwyżej w ciągu 8 tygodni.

Kilka słów jeszcze pragniemy poświęcić działaniu światła na krążenie. Tu odróżniać trzeba pomiędzy działaniem ciepła, a promieniowaniem. Ciepło ułatwia obieg krwi przez rozszerzenie naczyń skórnych, co wpływa na odciążenie pracy serca, a więc ciepło obniża ciśnienie krwi. Przez prawidłowe stosowanie kąpiele, można osiągnąć stałe obniżenie ci-

dla niego lepsza, trochę, naturalnie, lepsza, słucham się i przyjmuję wszystkie lekarstwa... jestem przecież u celu.. Dzień operacji. Wywożenie z domu (Jakie to wszystko niezwykle). Wreszcie sala operacyjna; pachnie eterem, chloroformem, wogóle temi wszystkimi lekarstwami.. mnóstwo sławnych doktorów w białych, długich fartuchach... Składam na czole mojego biednego męża ostatni (naturalnie przed operacją tylko, ostatni) pocałunek w czoło, ponieważ naokoło nas jest masa ciekawych tej sceny i wszyscy myślą, że go pocałuję w policzek, albo w usta... i zasypiam... Już po wszystkim. Operacja udała się świetnie. Jeszcze jakiś czas jestem troszkę wyczerpana i blada, potrzebuję najtroskliwszej opieki, a doktor rozkochany zupełnie na nowo... Ach prawda, zapomniałabym najważniejszego: operacja, dokonana tak, że naturalnie nie ma najmniejszego śladu jakiegokolwiek cięcia, o nie, to — nigdy! Ba, ale czy to tak można w rzeczywistości? Ach, cóż mnie to obchodzi—to rzecz mojego męża, wogóle wszystkich doktorów — w każ-

dym razie nie może być mowy o żadnym krajanu!

Pani doktorowa jest zachwycona. Wizje były tak plastyczne. I oto smutne przebudzenie. Wiecznie ta sama banalność wypełnionego, a jednak, takiego pustego i nudnego dnia. To zdrowie, zdrowie. W tej chwili chociażby, która godzina? Pierwsza. Trzeba się ładnie ubrać na spacer dla lepszego apetytu na obiad. Przecież pierwsza rzecz zapyta mnie doktor przy obiedzie: „Czy odbyłaś swój spacerek“?

Pani doktorowa wydeła wzgardliwie usteczka, wrusza ślicznymi, okrągłymi ramionami i zbliża się do szafy, gdzie ginie na długą chwilę, poczem wychodzi stamtąd z przewieszonymi przez plecy paltem, suknią jedną i drugą... Która? Wolę tą, ale znowu może być za chłodno. Podobno najłatwiej zaziębić się w kwietniu, zresztą to jego przesady! Właśnie, że się na złość choć raz przeziębicie! Zresztą—nie. Co za sens robić mu na złość. Wezmę wełnianą.

śnienia krwi i tym sposobem zaoszczędzić sercu pracy i naczyniom krwionośnym. Zapobiega się tą drogą zwapnieniu tętnic.

Dziwnem wydać się musi, że naświetlanie słoneczne wówczas tylko obniża ciśnienie krwi, gdy to jest chorobowo zwiększone. Normalne ciśnienie żadnego wpływu nie wywiera, dowiedzionem nawet zostało, że chorobowo obniżone ciśnienie pod wpływem promieni słonecznych zostaje podniesione do normy.

Pobyt zatem na słońcu lub naświetlanie za pomocą słońca sztucznego stanowi środek o wielkiej wartości, jako chroniący przed zniszczeniem ścianek naczyń krwionośnych i serca. Światło przesuwa w dal proces zwapnienia tętnic.

Zdolność do pracy ogólnie wzmacnia się, również chęć do pracy, potrzeba snu zmniejsza się, to znaczy, że człowiek odpoczywa lepiej i prędzej. Usposobienie zmienia się o tyle, że nawet wyradza się pewne uczucie szczęścia.

Do obiadu nikt nigdy więcej nie siada. Na białym obrusie wszystko się w wiosennym słońcu świątecznie i radośnie błyszczy i świeci i uśmiecha. Zdziwiony stary zegar poprostu zwleka z wybiciem dwa i pół raza swego oznajmienia, że pora obiadowa doktorswa już nadeszła. To przecież wyjątkowy dom, gdzie zegar coś znaczy. Przez stołowy pokój przebiega fertyczna Marysia i staje na progu gabinetu.

— „Czy pan doktor będzie czekał na panią“?

— „Naturalnie — do trzeciej. Potem wyjdę“.

— „Bez obiadu“.

— „Bez obiadu“.

Marysia przechodząc, zpowrotem, poprawiła żółte tulipany na stole, pokiwała czarną strzyżoną główką wielkiego, ale poczciwego spryciarza, i poszła na dalszy ciąg swoich wrażeń do kuchni.

Ostatecznie pani doktorowa spóźniła się tylko pół godziny. Ale przyszła taka wesola i ożywiona, że trudno było płoszyć ten nastrój jakąś wymówką. Doktor,

Powstaje więc stan, zupełnie odmienny od stanu neurasteników, właściwego ludziom nerwowym.

Że i nasi przodkowie pod tym względem kierowali się zdrowym instynktem i naiwnym rozumem swym znacznie nas przewyższyli, za dowód niech posłuży fakt, że w starożytności u narodów, zamieszkujących rozmaite części świata, słońce uważane było za najwyższe bóstwo, czczone, jako przynoszące zdrowie i szczęście. Byłoby nieźle, gdybyśmy także trochę więcej i częściej do słońca się modlili. Jesteśmy dziećmi słońca i dlatego musimy je szukać.

Dr. A. F.

.....
CZYTELNICY,

POPIERAJJCIE

NASZE

C Z A S O P I S M O

jak zwykle. usiadł łysiną do słońca, żona naprzeciwko. Pęczek fijołków rozsyłała po stole, celując coraz lila kwiatuszkami w energiczną, wygoloną brodę męża, a uśmiech filuterny nie schodził z ustek...

— „Powiem ci coś... Powiem ci coś“...

— „No więc mów, mów!“

— „Nie — po zupie“.

Doktor pozwolił tym razem, wyjątkowo, sobie i jej — zjeść b. prędko, co było zakazane...

— „No, słucham“.

Pani Zośka, tajemniczo uśmiechnięta, przechyla się cała przez stół:

— „Miałam jakieś bóle“.

— „Gdzie?“

— „Z prawej strony“...

— „Nie przychodziłaś tak długą, kochanie moje, czy to dlatego? Gdzie to było, Zosiu, nie śmieję się, gdzie powiadasz? — z prawej strony?“

— No tak — tu“.

Widać z tego wszystkiego, że jest w siódmym niebie. Dalej jednak nie chce mówić nic. Zarzuca męża całym

Hygieniczny wpływ promieni słonecznych

Możemy bardzo często czynić to spostrzeżenie, że rośliny, które trzymamy w ciemnym pomieszczeniu, gdzie nie dochodzi życiodajne światło słoneczne, tracą swoją barwę i ulegają rozmaitym parazytom. Tak samo i ludzie, którzy przebywają w ciemnych pomieszczeniach i rzadko przebywają na ożywczym słońcu, tracą zdrową rumianą cerę twarzy i często stają się pastwą *gruźlicy* i innych ciężkich chorób. Dzieci, które wychowują się w suterynach, nie kąpią się w tem cudownem słończku, ulegają ciężkim postaciom niedokrwistości, choroby angielskiej (krzywicy) i skrofulów. Dzieci powinny jak najwięcej przebywać na słońcu, formalnie kąpać się w niem. Gdzie słońce nie zagląda, tam lekarz zagląda mówi znane przysłowie. W dni bezsłoneczne, zwłaszcza jeżeli są zimne i wilgotne, czujemy się smutni, przygnębieni i bez

ochoty do twórczej pracy. A pochodzi to stąd, że działalność skóry jest ograniczona, i dla tego wydziela ona z naszego organizmu mniej szkodliwych produktów przemiany materji, gdy światło słoneczne wywiera w tym kierunku bardzo pomyślne działanie i w ten sposób przyczynia się do zaoszczędzenia pracujących bez wytchnienia nerek. A także i na nasz umysł słońce oddziałuje dodatnio, daje radość życia i pobudza do czynów i pracy. Goethe w swoich interesujących listach do swego przyjaciela, Erckmann'a, pisze, że najchętniej tworzy w dni pogodne, słoneczne, i że wtedy dusza jego wyzwala się z pętów cielesnych i orlim lotem wznosi się ku niebu, gdzie panują odwieczna prawda i doskonałość. To samo pisał i nasz Juliusz Słowacki w swoich listach do matki.

stkiem pobocznych nic nie, znaczących pytań, potem opowiada jakąś niestworzoną historję, widzianą na ulicy, wreszcie nie kończy obiadu, posyła mężowi pocałunek ręką i biegnie do telefonu.

— „63-63“.

— „Stenia? Tu Zośka, Co robisz? Tak? A ja nie — wyjątkowo jestem w dobrym humorze. Śliczna pogoda. Lałałam po mieście, żeby sobie dobrać rękawiczki, ale to mniejsza — wiesz, z prawej strony coś mnie boli. Bolesław przerażony. Co? Czy jestem niespokojna? Przeciwnie — jestem zachwycona. Nareszcie coś nowego. Przyjdź do mnie koniecznie pogadamy“.

Obie przyjaciółki nie widziały się od wczoraj. Okazało się jednak, że przez ten czas inżynierowa S. ostatecznie zerwała z kapitanem L., a biedna Helenka, której dotąd nie dają rozvodu, robi sobie przesliczną sukienkę (i powiedz tylko, skąd ona na to wszystko ma?) u Lucyny.

Podczas tej miłej pogawędki znika niepostrzeżenie pół kila czekoladek. Z przedpokoju dochodzą dzwonki pacjen-

tów, których przyjmuje, opukuje, bada, rozbiera, pociesza, leczy — w przyległym gabinecie, doktor.

— „Zazdroszczę im. Wiedzieć, że się ma jakieś braki, że coś przeszkadza, że trzeba pić jakieś wstrętne lekarstwa, które jednak później uzdrowią...“

Nie, nie — ty mnie nigdy nie zrozumiesz!“

— „Ale, ale — prawda. I cóż to za bóle były?“

— „Niestety — już przeszły. Zdrowa jestem, jak ten rydz (znieawidzony). Myślałam, że to coś poważnego. Zaszłam do cukierni i tam przeczekałam. Było to dla mnie zupełnie nowe uczucie... coś boli... Proszę cię, weź czekoladkę. Tutaj tymczasem, możesz sobie wyobrazić co za oczekiwanie na obiad. A ja się rozkoszowałam... Lecz cóż, kiedy przeszło, już wszystko przeszło...“

Jeszcze parę czekoladek, model pięknego jedwabnego sweterka, serdeczne ucałowanie i rendez-vous na jutro w Ziemiańskiej.

A szczególną wartość przedstawia słońce dla starych ludzi, którzy formalnie odmładzają się na słońcu, nabierają nowych sił i energii życiowej. Naukowo stwierdzonem zostało bakterjobjęce działanie promieni słonecznych, i statystyka wykazuje również, że w dni słoneczne ilość wypadków influenzy (grypy) i innych chorób zakaźnych znacznie się zmniejsza. To lecznicze działanie zawdzięcza słońce zarówno ciepłu jak i światłu. I z tąd wynika wysokie higieniczne działanie *kąpieli słonecznych*, które rozszerzają naczyńia krwionośne, a następnie wywołują poty. Już Celsus zalecał gorąco kąpiele słoneczne chorym na nerwy, ponieważ zwiększają one w wysokim stopniu odporność na choroby i krzepią osłabiony układ nerwowy.

Wysokiego naukowego i praktycznego znaczenia, jest odkrycie dokonane przez Duclaux i Arloing'a, że hodowle chorobotwórczych bakterji wystawione na działanie promieni słonecznych są zahamowane w swym rozwoju i w końcu giną. To działanie chemiczne, jak wykazali Finsen i Widmark, zawdzięcza słońce

Następnego dnia rano, pani Stenia otrzymuje biały, zabazgrany liścik:

— „Nie czekaj na mnie. Straszne rzeczy. Leżę. Jak tylko wyszłaś. nowy atak. Cierpię do tej pory. Jestem najmieszczęśliwszą z kobiet. Przyjrzyj się dobrze dzisiaj żonie tego artysty.

Twoja nieszczęśliwa Zośka“.

Tego samego dnia wieczorem, telegram do Zakopanego.

„Ślepa kiszka, stop. Zakopane w nagrodę operacja, twoja Zośka“.

Szczyty Zakopiańskie zaczerwieniły się nagle purpurowym wstydem, a od tego czerwonego blasku padł różowy cień na białą twarzyczkę pani doktorowej. Ułożono ją tu wygodnie w fotelu naprzeciw zachodu, by podziwiała te góry, lasy i słońce, by uciszyły się i złagodniały wobec nieśmiertelnego czaru, ciszy i spokoju — wszelkie ludzkie sprawy, troski i nadzieje... że brzydkie, czerwone zszycie, zniknie bez śladu...

— „Haniul Moja droga Haniu—przykryj mnie jeszcze czemkolwiek. Tak się boję, że, może, dostanę kataru.

Wł. Wasilewska

swoim promieniom niebieskim i ultra-fioletowym, gdy ciepło ma swe źródło głównie w promieniach różowych.

Uczeni niemieccy Gravitz i Graffenberger znaleźli, że u zwierząt trzymanyh w ciemności, zmniejsza się zarówno ilość całej krwi, jak i hemoglobiny. A także i Marti wykazał, że ilość czerwonych ciałek krwi u zwierząt przebywających w ciemności znacznie się zmniejsza, ale za to na słońcu szybko się zwiększa.

Wszystko przemawia za tem, że sprawy przemiany materji w organizmie szybko zwiększają się na słońcu.

Promienie słoneczne są naszemu organizmowi zawsze użyteczne, ale zależy również od tego, z jakiej wysokości one na nas padają. Są one tem skuteczniejsze, im na większej wysokości i w czystiejszem powietrzu się znajdujemy. Promienie słoneczne, przechodząc przez powietrze napełnione kurzem i węglem, tracą wiele ze swego działania. Ważnym jest również fakt, że ze zwiększającą się wysokością, zwiększa się również ilość promieni chemicznych, to jest niebieskich i ultra-fioletowych. Finsen, który najwięcej zajmował się działaniem promieni słonecznych, ustalił, że już nawet pozornie nieżywe owady, pod wpływem ożywczych promieni chemicznych znowu przychodzą do życia. A jakże kocha się w słońcu i nasza mucha domowa! Może ona służyć za wzór człowiekowi, spędzajmy więc jak najwięcej życia w górach i na słońcu, a mieć będziemy siły, zdrowie i długą promienną młodość. Niech w mieszkaniach naszych będzie jak najwięcej powietrza, i tego życiodajnego słoneczka, które wzmacnia nerwy i zwiększa ilość czerwonych ciałek krwi. Mieszkania w ciemnych suterynach powinny być *skasowane*. Cierpiącym na nerki i starym ludziom nawet wielki upał nie szkodzi. O ile tylko mogą, niech przepędzają zimę na południu, na cudownej Riwierze, i kąpią się w słońcu. To im przedłuży życie.

Dr. Władysław Chodecki

CZEGO ŻĄDAMY?

Nie mamy bynajmniej zamiaru zajmowania się nauką o pochodzeniu człowieka i ustalania, czy nasi pra-przodkowie pochodzili od małp, czy od istot, zbliżonych do małp. Ze jednak naśladowanie, czyli, inaczej mówiąc, małpowanie, odgrywa dziś wielką rolę, o tem przekonać się łatwo z codziennie powtarzanych czynów niehygienicznych. Czy młodzież nasza pali papierosy z nieprzewyciężonego jakiegoś popędu? „Czem starsi wiekiem nie gardzą, temu młode małpki hołdują bardzo“. Czy kobiety wciągają w siebie dym z papierosów na skutek wrodzonej jakiejś potrzeby? Czy nie raczej z naśladownictwa?

Kto pragnie prawdy higieniczne głosić, musi bez lęku spółziomkom swoim pokazać zwierciadło, ażeby ujrzeli i, być może, wejrzeli w to, jak błędnie obchodzą się oni z samym sobą; musi apelować do ich zdrowego egoizmu.

Z wzrastającą konsumpcją tytoniu wzrasta niezdrowy egoizm, bezwzględność. A bezwzględność oznacza brak kultury. Człowiek kulturalny nie odważy się puszczać w twarz swoim sąsiadom szkodliwego gazu, nie będzie z nosa swego czynił komina. Człowiek rozumny nie będzie świadomie niszczył swego i swoich najbliższych zdrowia, nie będzie chciał ponosić współwiny za to, że w kraju tysięcy bezrobotnych, samobójstw z głodu, i innej niedoli ludzkiej, tysiące milionów puszczone są z dymem trującym. Prawdziwy człowiek kulturalny, wobec trudnej walki, jaką prowadzi dziś Ameryka w dziedzinie prohibicji przeciw gwałcicielom prawa, nie będzie z cynicznym uśmiechem na ustach powtarzał fałszywe wieści, głoszone przez przeciwników ustawy lub rozpowszechniał kłamstwa, które kapitaliści alkoholowi narzucają ku otumanieniu opinii publicznej.

Wielce kapitalistyczna Ameryka północna wcale nie myśli o tem, by poddać się władzy niszczącego zdrowie kapitału alkoholowego. Proszę przeczytać przemówienie prezydenta Coolidge'a na 16 kongresie, dotyczące abstynencji i zamieszczone na innem miejscu naszego dzisiejszego numeru. A zresztą, czy nam nie wiadomo, że „młodzież na to się waży, co zwykli czynić starzy”,

ile milionów i ile szczęścia pochłonęła chociażby jedna noc Sylwestrowa?

Podziwiać należy odwagę tych, którzy wbrew ustalonej prawdzie ośmielają się twierdzić, że używka alkoholowa działa pobudzająco, że jarzmionemu duchowi dodaje polotu. Mózgi pełne intuicji nie potrzebują podniety, a z mózgów jałowych żaden alkohol nic nie wycisnie.

Właściwie każdy, kto pragnie zabierać głos o tych truciznach, niechaj pierwszej przeczyta coś niecoś o tych dwóch przyjaciółach ludzkości, a potem niech sądzi, a nawet niech pije!

I czegoż my więcej jeszcze żądać powinniśmy? Z powodu coraz częściej ogłaszanych epidemji duru brzuszkiego wskutek nieprzestrzegania przepisów higienicznych przy udoju krów i zarażaniu mlekiem, żądamy szczególnej nad niem opieki.

Brudne ręce, dotykające się wymion, brudna odzież w czasie udoju—oto co się spotyka na porządku dziennym i co stwarza wielką groźbę dla ludności. Za kulturę uważamy czystość, brud—za brak kultury.

Z tego punktu widzenia, być może, że i przeciwnicy fryzury à la garçonne będą pobłażliwiej już ją sądzić i nie zarzucać fałszywie zrozumianej stąd dążności kobiet do nabierania cech męskich, jeżeli zdołają zrozumieć, że o wiele łatwiej utrzymać w czystości głowę z krótkimi włosami, niż z długimi. A zresztą, co się tyczy męskości kobiecej, to tu można zauważyć, że mężczyzna, który się goli, dąży tem samem do nabrania cech kobiecości. Głoszono też dawniej, że „mężczyzna bezbrody, pozbawiony jest urody“. A za tem: mężczyznom wolno nabierać cech kobiecych, kobietom zaś nie wolno nabierać cech męskich? Długie włosy i długie brody trudno utrzymać w czystości.

Nie przestaniemy też chłostać wszelkich wykroczeń przeciw zdrowiu publicznemu i w razie potrzeby bronić z całym fanatyzmem prawdy w imię dobra narodu i ze słowami na ustach:

„Gdy chcesz wypełnić przykazanie ludzi
Bez względu na to, czem jesteś w tem
[życiu,

Czyn zawsze dobro, które miłość budzi,
A zło zachowaj w najgłębszem ukryciu“.

Dr. A. F.

R Ó Ż N E

TAJEMNICA CIEPŁOTY ORGANIZMU.

Tworzenie się ciepła w ustroju człowieka znalazło niedawno nową wykładnię naukową. Prof. dr. E. de M. Sajous z uniwersytetu w Pensylwanii, w Ameryce, na podstawie ściśle prowadzonych spostrzeżeń doszedł do wniosku, że w tworzeniu się ciepła w organizmie odgrywa wielką rolę pewna substancja zwana Adreniną, wydzielaną przez nadnercza.

Badania biologiczne wykazały dotychczas, iż ciepłota organizmu rozwija się pod wpływem procesu utleniającego pomiędzy komórkami ustrojowemi i tlenem powietrza przy współdziałaniu krwi, aczkolwiek rozgrywające się przy tem zjawiska chemiczne pozostały nie zupełnie wyjaśnione. Według poglądów dr. Sajous, adrenina z nadnerczy przedostaje się do płuc, pochłaniając tam znajdujące się cząsteczki tlenu, absorbowana sama przez czerwone ciała krwi, które przenoszą ją do tkanek. Tu dopiero drogą połączeń chemicznych z przerobionemi częściowo substancjami odżywczeimi wytwarza się ciepło, przy współdziałaniu którego fermenty komórkowe wprowadzone bywają w stan, umożliwiając im przeróbkę materji w całej pełni. Ciepło musi organizm w ten sposób regulować, by nie przekraczało ono granicy gorączkowej. Rozwojowi zbyt wysokiej ciepłoty staje na przeszkodzie cholesterol, — wydzielina gruczołowa, normalną zaś ciepłotę podtrzymuje tyroksyna, produkt gruczołu tarczowego, która jednocześnie wpływa hamująco na rozwój ciepła w organizmie.

Wpływ dodatni leczenia promieniami ciepłotnymi i świetlnymi ultra-fioletowemi polega na sztucznem wywoływaniu tylko co opisanego zjawiska fizjologicznego.

CZŁOWIEK NIE POWINIEN UMIERAĆ.

Dr. Lyman Fisk, amerykańnik, głosi: „precz ze śmiercią”! Śmierć, powiada dr. Fisk, stanowi dla ludzi zjawisko nienormalne.

Można ponieść śmierć przez utonięcie, spalenie się lub inny jakiś przypadek nieszczęśliwy. Są to jedyne przyczyny śmierci, uznawane przez dr. Fiska. Jeżeli się jednak umiera z powodu innej jakiejś choroby lub uwiądnienia starczego, to

to należy przypisać jedynie „substancjom trującym”, jakimi organizm został prze-sycony.

Pierwszym więc warunkiem, zapewniającym „wieczny żywot”, jest uwolnienie się od tych trucizn. Człowiek umiera i to stanowi genialną ideę dr. Fiska, dlatego tylko, że od najwcześniejszej młodości przywyka do tej myśli, że musi umrzeć. Trzeba jedynie zaszczepić człowiekowi przekonanie, że nie potrzebuje on umierać i nie umrze on napewno.

Widać ztąd, jak prostą jest metoda d-ra Fiska. Dość usiąść na kilka godzin i powtarzać sobie nieustannie: „nie potrzebujemy umierać, nie potrzebujemy umierać”! Autosugestia, tak jak ją zalecał słynny aptekarz z Nancy, Coué, zmarły w lipcu 1926 w wieku lat 69, jest tu wszyskiem. Coué, jak widać, nie był dość konsekwentnym, inaczej żyłby dotychczas.

JESZCZE JEDNA NOWA METODA ODMŁADZAJĄCA.

Lekarz londyński, dr. Waters, wygłosił niedawno przed wypełnioną publicznością salą odczyt o nowym wynalezionym przez siebie środku odmładzania.

Mniema on, że operacja chirurgiczna 5-go kręgu grzbietowego daje takie same i trwałe wyniki, co operacja Steinacha i Woronowa, przyczem metoda jego nie przedstawia żadnego ryzyka(?!). Szczególne własności tego kręgu grzbietowego były dotychczas nieznanne. Polegają one na wysoce tajemniczym wpływie, jaki wywiera ten krąg na ogólny stan zdrowia człowieka.

CO POWIEDZIAŁ PREZYDENT COOLIDGE O PROHIBICJI.

Prezydent Coolidge, otwierając niedawno 69 Kongres, temi słowy scharakteryzował rozdział o prohibicji.

Władze naszego kraju z zakazu spożycia alkoholu uczyniły prawo. W rozumieniu tego zarówno kongres, jak i legislatury wszystkich niemal Stanów podjęły zabiegi prawne celem wprowadzenia w czyn zakazu. Nadużycia zauważone muszą być zwalczane. Prawo-

dawstwo, które ma za zadanie poprawę dzisiejszych warunków, winno sumiennie rozwijać swą działalność. Opinia publiczna nie powinna ścierpieć, by prawo zostało w czemkolwiek naruszone. Szczególnie członkowie władz, związani przysięgą wierności, powinni świecić przykładem. W całym kraju urzędnicy departamentu sądownictwa winni czynić wszystko, by prawo prohibicji było prawem. Niektórzy są przeciwni zakazowi, inni przeciw

niektórym tłumieniom zakazu, inni wreszcie przeciw brzmieniu temu wogóle. Ci, którzy takie zdania głoszą, mają prawo na drodze legalnej postawić swój wniosek. Oznaczałoby to jednak zmierzch całego systemu amerykańskiego, zmierzch całej wolności kraju, gdyby część obywateli posłuszna była tym tylko przepisom prawa, które im się podobają, a przeciwstawiała się i nie wykonywała tych, które im się nie podobają.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

CO MÓWIĄ W KRAJACH KULTURALNYCH O ODKURZACZACH.

Ostatnimi czasy coraz częściej spotykamy się w dziennikach zagranicznych z notatkami o kulturalnym znaczeniu odkurzaczy. I tak prof. Schwarz, na podstawie dokonanych przez siebie doświadczeń uważa odkurzacze za wielki postęp w dziedzinie higieny, nawołując by ci, którzy nie są w możności nabycia samodzielnie aparatu, czynili to łącznie. Zdaniem tegoż prof. S., każdy dom powinien znaleźć się w posiadaniu odkurzacza, by wreszcie ustało niepokojenie ludności przez trzepanie, im mniej bowiem wyrzuca się w powietrze, którem oddychamy, kurzu, tem bardziej okazuje się to korzystnym dla domu, mieszkania i zdrowia.

I znany w świecie naukowym przyrodnik, prof. Wilhelmi, dokonał całego szeregu doświadczeń z odkurzaczem p. n. „Electrolux” dla walki z malarją i jej nosicielami — komarami. Ponieważ pod wpływem odkurzacza tego komary nie zdolne były do fruwania, ażeby je

całkowicie zniszczyć, dodawano do wreczka, w którym gromadzono je, puder krezolowy, pył tytoniowy i t. p., co dawało wyniki najzupełniej zadawalające. Ponieważ kontaktów elektrycznych nigdzie dziś już prawie nie brak, można zapomocą odkurzacza tego doskonale walczyć nietylko z komarami, ale również dobrze z muchami, molami, mrówkami i t. p.

DYPLOMOWANE NARZECZONE.

W Bostonie, w Północnej Ameryce, utworzony został fakultet narzeczństwa z kursem trzyletnim, na którym wykłada się wiadomości o miłości i małżeństwie. Jako kandydatki przyjmowane są kobiety od 18 do 25 lat. Po ukończonym kursie i zdaniu egzaminu studentki otrzymują dyplomy z tytułem „dyplomowanej narzeczonej”.

Dażeniem Ameryki jest, przez wprowadzenie specjalnego prawa we wszystkich stanach Ameryki, utworzyć takie kursy, by chętne do zamążpójścia kobiety przygotować do przyszłego ich zawodu żony i matki.

Walka ze szcurami

Najskuteczniejsza trucizna z cebuli morskiej. Nagrodzona wielkimi medalami złotymi na wystawach w Wiedniu i Częstochowie pod nazwą: PASTA NA SZCZURY I MYSZY. Laboratorium Sukcesorów Adolfa Zalewskiego w Rawie Mazowieckiej.

Od 1 stycznia cena zniżona o 40%.

OBUWIE HYGIENICZNE.

Każdy człowiek posiada stopę, której powierzchnia podeszwowa z natury swej tak jest ukształtowana, by mogła dźwigać normalny ciężar ciała. Zbyt często jednak zdarza się, iż stosunek pomiędzy wagą ciała, a powierzchnią podeszwy ulega zбочeniom. Ustrój nasz zabiega wówczas o wyrównanie braku tego w ten sposób, że dla powiększenia powierzchni śródstopie obniża się. Tą drogą powstaje t. zw. stopa płaska. To nieustosunkowanie pomiędzy powierzchnią podeszwy a wagą ciała może powstawać w dwojaki sposób: przez zwiększenie wagi ciała lub zmniejszenie powierzchni podeszwowej.

Waga nadmierna stanowi bardzo często następstwo usposobienia chorobliwego, dość często jednak powstaje ona pod wpływem nadmiernego odżywiania się przy niedostatecznym ruchu. Przyczyna druga zależy od próżności ludzkiej i chęci naśladowania. O ile moda wymaga, ażeby bucik był z przodu wąski, obcas — wysoki, noga zaś — możliwie małą, wówczas noga, bez względu na jej wymiar, musi się w nim zmieścić.

Palce skręcają się i układają się jeden

na drugim, ładna szeroka pięta zostaje na niewiarogodnej wysokości obcasie i drobnej powierzchni ziemi. Śródstopie bucika bywa tak wąskie, że obydwie boki stopy pozbawione są jakiegokolwiek oparcia. Tym sposobem zaledwo $\frac{1}{3}$ powierzchni podeszwowej użyta zostaje jako oparcie, wskutek czego chodzenie staje się wielce uciążliwe.

Ażeby osiągnąć większą powierzchnią oparcia, śródstopie opada i bywa dla chodzenia wykorzystane.

Ponieważ jednak śródstopie to, o dużym wypukleniu, nie przystosowane jest do tych potrzeb, powstają stąd bóle i zaburzenia, stwarzające przy staniu i chodzeniu istne męczarnie.

Falszywy układ ciała przy wysokim obcasie stawia względem mięśni kończyn dolnych i tułowia wymogi, którym ustrój sprostać nie może.

Następstwem tego są znów bóle w krzyżu, karku, głowie. Mięśnie brzucha wążają, trzewia opadają.

Cały szereg zaburzeń w normalnych zjawiskach życiowych czynią człowieka wiecznie cierpiącym, wysoce nerwowym, do wszelkiej pracy niechętnym, a mimo to nie chorym poważnie.

KAWA HAG OSZCZĘDZA



TRAFNE ZDANIA

Hufeland o lekarzach.

Jedną z zasadniczych skarg każdego lekarza—praktyka, powiada w zapiskach swych Hufeland (1762—1836), jest to, że nie mają oni dla siebie ani jednej chwili wolnej. Nawet noce do nich nie należą, gdy nawet zwykły tracz po skończonej pracy ma swój wieczór swobodny, może swoje drzwi zamknąć i zażywać w nocy spokoju. Z tej niewoli lekarskiej wypływają jednak dwa dla nich ważne następstwa: jedno, że tak wielką myśl, jako podstawą chrześcijaństwa, że żyć trzeba nie dla siebie, lecz dla innych, żywo staje wciąż przed oczy

każdego lekarza i odżywa praktycznie, powtóre, że lekarz przyzwyczajają się do tego, by nigdy napewno na nic nie liczył, ani na radość, ani na możliwość korzystania z życia, a więc wytwarza w nim cechę bardzo korzystną ze względu na niepewne wogóle życie ziemskie.

Gniew.

Gniew, mówi Bacon, jest niską namiętnością, cechującą słabe charaktery. Przekonamy się o tem, zważywszy, że istotami najbardziej skłonniemi do gniewu są kobiety, dzieci, chorzy i starzy.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Z anegdot o ks. Bismarku.

Do chorej księżny do Warcina powołano pod nieobecność jej lekarza domowego, d-ra B., który po konsultacji, zaproszony do wieczery, podochocony mocnem winem, stał się wielce rozmownym i opowiedział m. in. historję jednego chorego, któremu wskutek zmiążdżenia czaszki i wypłynięcia mózgu nałożył 25 szwów. Chory się do tego stopnia poprawił, że po kilku(?) dniach mógł już powrócić do zajęcia.

Wówczas obecny przy stole ks. Bismark, opowiedział doktorowi i obecnym niemniej ciekawą przypadek z dziedziny chirurgii, wydrwiwając, oczywiście d-ra B., upewniwszy się przedtem, że między biesiadnikami nlema żadnego rajcy magistrackiego.

Oto chory jakiś zgłosił się do sławnego chirurga, skarżąc się na silne i uporczywe bóle głowy. Doktor po zbadaniu chorego przyszedł do przekonania, że bóle głowy są pochodzenia nerwowego i zaopiniował potrzebę trepanacji czaszki, która została wykonana. Mózg został wyjęty, poczem chory, doznawszy wielkiej ulgi, powrócił do domu. Polecono mu jednak za dni kilka wrócić po swój mózg, który będzie doprowadzony do porządku.

Gdy jednak chory po kilku dniach nie wrócił, lekarz napisał do niego list, upominając, iż czas zgłosić się po mózg, który zaczyna już cuchnąć.

Na to otrzymał od pacjenta następującą odpowiedź: „zostałem rajcą magistrackim, więc mózg nie jest mi już potrzebny”.

Ze Zjazdu Medycyny i Farmacji wojskowej

Kongres międzynarodowy Medycyny i Farmacji wojskowej odbędzie się w dniach od 30 maja do 4 czerwca b. r. w Warszawie.

Prawo do uczestniczenia w Kongresie, jako członkowie mają wszyscy oficerowie korpusu sanitarnego oraz osoby ze świata lekarskiego i farmaceutycznego, interesujące się sprawami sanitarnymi wojsk. Do wzięcia udziału w charakterze gości proszone są żony i córki niezamężne wszystkich członków kongresu.

Każdy uczestnik kongresu zobowiązany jest opłacić kartę uczestnictwa w wysokości 30 zł.

Panle opłacają 20 zł. Opłaty przysyłać należy jaknajspieszniej pod adresem Ppłk. Sokolenicza, Skarbnika komitetu (Warszawa, Depart. sanitarny M. S. Wojsk. Nowowiejska 5).

Karta uczestnictwa upoważnia do korzystania ze zniżek kolejowych i nadaje prawo do uczestnictwa we wszystkich przyjęciach, urządzonych przez komitet organizacyjny. Bliższych wyjaśnień udziela sekretariat Kongresu, Nowowiejska Nr. 5.

Z ruchu wydawniczego

Ukazała się w druku, jako wydawnictwo Ligii szkolnej przeciwgruźliczej, popularna książeczka w opracowaniu dra W. Miklaszewskiego p. t. „Zdradliwy pocałunek“.

W walce z chorobami zakaźnymi, a już w szczególności w walce z gruźlicą, żadna broń nie odnosi takiego skutku, jak dobrze i umiejętnie prowadzona propaganda. Słusznie tu ustalono się już dziś przeświadczenie, że gruźlica jest chorobą nienświadomionych. A do prowadzenia takiej propagandy trzeba umieć przemawiać językiem tych, których pragniemy pouczyć, którym chcemy w łatwej i zrozumiałej dla nich formie te wskazówki, jakimi kierować się trzeba, by uchronić siebie od tej groźnej choroby. Taką właśnie popularną książeczkę uświadamiającą o zarażeniu przez pocałunek dał nam dr. Miklaszewski. Zasługuje też na, by znalazła się na stole nie tylko mało uświadomionej klasy, ale i inteligencji.

* * *

Nadestano nam w wydania książkowym zdo-
bny w cały szereg widoków opis letniska w Cie-

szynie, zredagowany przez cieszyński komitet turystyczny.

Cieszyn, jako letnisko i uzdrowisko, posiada wszystkie zalety kulturalnych miejscowości kuracyjnych, nadające się dla tych wszystkich, którzy wymagają wypoczynku wśród bogactw natury.

Położony u stóp Beskidów, 300 m. nad poziomem morza, Cieszyn posiada klimat umiarkowany, powietrze czyste, wolne od pyłu i dymu, zaopatrzony w kanalizację i wodociągi, prowadzone ze stoków Beskidów. Posiada on nadto pływalnie, kąpiele słoneczne i powietrzne, łaźienki, kąpiele parowe oraz kwaso-węglowe i tlenowe. W roku bieżącym przybędą jeszcze łaźienki do kąpeli borowinowych i mętowych (piszczkańskich). Gabinet do leczenia elektrycznością uzupełnia całość. Stanowiąc ośrodek turystyczny i sportowy, zaopatrzony w wykwitne hotele, dobre restauracje i cukiernię, teatr, kina, oświetlenie elektryczne, nadaje się jak nie można lepiej na letni wypoczynek i uzdrowisko. Stała praktykujących lekarzy jest tu 12.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

P. Rom... Czob... w Janowie. Proszę uważnie przeczytać artykuł w Nr. 3 p. t. „Sprawa naszego żywienia się“ z którego przekona się Pan, że słodycze, jako węglowodany, stanowiące wśród pożywek materiał palny, tak samo jak tłuszcze, odgrywają w żywieniu się rolę poważną, samymi jednak węglowodanami żyć nie można, organizm i tkanki jego stale zużywają się i wymagają odnowy, ponieważ tkanki składają się z substancji białkowych, bez tych ostatnich organizm istniećby nie mógł. Pozaatem słodycze, trawione po części już w samej jamie ustnej za pomocą śliny, wytwarzają kwasy, które niszczą emalję zębów a więc i same zęby. Te same pokarmy przez nadmiar kwasów, mogą wywoływać nadkwaśność żołądka ze wszystkimi jego skutkami ujemnymi. A więc i w słodyczach należy zachować umiarkowanie.

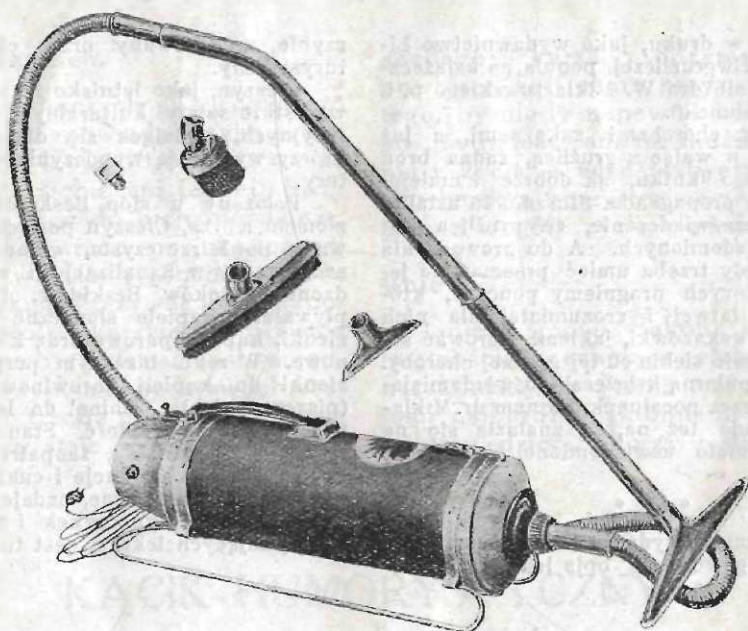
WP. A. B. w Ostrowiu. Uważa pani żywienie stosowane dziś u noworodków za przesadę. Jest to niesłuszne. Zwracaliśmy już uwagę, że niewłaściwe lub jednostajne pożywienie spowodowało u dzieci krzywicę ze wszystkimi jej następstwami. Dzieci rachityczne w latach późniejszych bywają skłonne do wszelkiego rodzaju chorób zakaźnych, do niezbyt oskrzelowych, koklusu, grypy, cierpienia kiszki. I dlatego odpowiednie pożywienie w pierwszym roku życia

posiada rozstrzygający wpływ na stan zdrowia w latach późniejszych.

Pani Lip. w miejscu. Zapytuje pani, czy zabawki gumowe są szkodliwe dla zdrowia? W pewnych warunkach może to się stać. Co się tyczy lalek gumowych czarnych, wiadomo nam, że niektóre zawierają barwnik trujący, pochodzący z tlenku ołowiu. I zabawki z szarej gumy mogą zawierać trujące składniki, przedewszystkiem tlenek cynku. Najlepiej probować nieszkodliwość w ten sposób, że zabawki gumowe rzuci się do garnka napełnionego wodą; szkodliwe opadają na dno, trujące bowiem składniki cięższe są od wody. Najlepiej jednak kupować zabawki z gumy czerwonej lub czerwono-brunantnej, do farbowania których nie używa się żadnych substancji szkodliwych.

P. Czobadz... w Janowie. Na ogół błora, nie ma rzeczy zbędnych w organizmie. I wyrostek robaczkowy, jako budowy gruczołowej i wydzielniczej, ma swoje znaczenie, choć dotychczas nie wyświetlone. Oczywiście, zdrowego wyrostku nikt nie poważyłby się operować. Inaczej przedstawia się sprawa, gdy ulega on zapaleniu i ropieniu i grozi on przedziurawieniem do jamy brzusznej i zapaleniem otrzewny, co wymaga już bezwzględnej interwencji chirurgicznej.

CZYTELNICY, POPIERAJCIE NASZE CZASOPISMO



Oto przyrząd którego brak w twojem mieszkaniu!

Doprowadź mieszkanie Twoje do idealnej czystości odkurzaczem Electrolux—który jest ostatniem wyrazem techniki szwedzkiej.

Model XI — Electroluxu jest doskonałym pod każdym względem; upraszcza codzienną pracę porządków domowych — zużywa minimalną ilość prądu, pracuje bez usterek całe życie.

Przed kupnem odkurzacza zapoznaj się wpierw z nowym modelem *Electroluxa*—napewno tego nie pożałujesz.

Żądaj bezpłatnych pokazów w swoim mieszkaniu—wystarczy zadzwonić lub przesłać pocztówkę.

„Jeżeli kiedykolwiek będą lepsze odkurzacze, to zbuduje je *Electrolux*“.

ELECTROLUX

CENTRALA

W A R S Z A W A

Krak. Przedmieście 4

TELEFON:

25-54, 25-84, 25-34, 25-74.

O D D Z I A Ł Y:

Warszawa, Marszałkowska 153, Tel. 78-97.

LÓDŹ, Piotrkowska 53.

Tel. 41-66, 45-45, 49-49.

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

Tel. 28-93.

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

Tel. 425, 427 i 9.

LWÓW, 3 Maja 19, Tel. 13-12.

KATOWICE, Dyrekcyjna 10.

Tel. 10-69.

WILNO, Mickiewicza 5.

Tel. 3-35.

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

Tel. 12-33.