

KTO CHCE DŁUGO ŻYC, MUSI UMIEĆ ŻYC, 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)



„Zdrowie zdrowie!
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Az się zepsujesz.”

(JAN KOCHANOWSKI)

T R E Ś Ć:

| | | |
|-----|--|--------|
| 1. | Kąpiel słoneczna | Str. 3 |
| 2. | Czem jest kąpiel powietrzna | 5 |
| 3. | Hygiena serca | 6 |
| 4. | Odkurzacz na usługach walki ze szkodnikami zdro- wia i opieki nad zwierzętami | 9 |
| 5. | Różne: | |
| | a) Wydajność pracy ludzkiego serca | 11 |
| | b) Promienie ludzkie | 11 |
| | c) Barwa oczu | 12 |
| 6. | Odcinek: Pędzel dłuto i nóż przez Dr. A. F. | 4 |
| 7. | „Przebojem!” wiersz przez A. Budzyńską | 13 |
| 8. | Wskazówki praktyczne: | |
| | a) Kuracja głodowa | 13 |
| | b) Czy kuitz może spowodować reumatyzm | 15 |
| 9. | Trafne zdania | 15 |
| 10. | Kącik humorystyczny | 15 |
| 11. | Z Wystawy Hygienicznej w Warszawie | 15 |
| 12. | Odpowiedzi Redakcji | 15 |
| 13. | Ogłoszenia | |



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



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 gospośi jest utrzymanie mieszkania w idealnej wprost czystości.

Że 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 zasugerjionować 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. odkurzaczami.

Lecz nigdy nie wierz słowom ale uważaj na fakty, które zawsze są jedyną podstawą Twego krytycznego zmysłu. Dojdiesz do przekonania, że tylko *Electrolux* jest odkurzaczem 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

O D D Z I A Ł Y:

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. 12-33.

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

:: :: ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY :: ::

Redakcja mieści się przy ul. Wilezkiej 31 m. 4. Telefon 46-26. Administracja przy ul. Marszałkowskiej 63
Telefon 123-17 Konto P. K. O. 11999.

Prenumerata wynosi rocznie zł. 6.—. Z przesyłką pocztową zł. 6.50. Numer pojedynczy zł. —70.
Prenumeratę przyjmują również wszystkie urzędy pocztowe. Nakład 10.000 egzemplarzy.

Prosimy o odnowienie prenumeraty na drugie półrocze 1927 r.

**Zwracamy uwagę na zmianę adresu Administracji (Marszałkowska № 63)
i nowy Nr. 11999 P. K. O.**

KĄPIEL SŁONECZNA

Zbliża się okres dni słonecznych. Każdy z nas uczuwa potrzebę wyzyskania tego cudotwórczego czynnika życia organicznego, który raźnibyśmy dla zdrowia swego spożytkować, nie od rzeczy więc będzie podać pewne wskazówki, jakich przestrzegać należy w czasie kąpeli słonecznej, tembardziej, że dowolność może nieraz poważną wyrządzić szkodę.

Kąpiel słoneczna może być całkowita lub częściowa, zależnie od tego, czy pragniemy poddać działaniu promieni słonecznych całe ciało, czy też tylko część jego. Tę ostatnią stosujemy tam, gdzie chodzi o stopniowe nawykanie organizmu do silnego działania słońca lub o lokalny intensywny jego wpływ.

Pora dnia i długość kąpeli słonecznych nie dadzą się ująć w żaden schemat; tu trzeba indywidualizować.

Latem najodpowiedniejszą jest pora przedobiednia lub poobiednia z dłuższym nieco wypoczynkiem poobiednim. Zarówno z pełnym, jak i pustym żołądkiem, kąpeli słonecznej przyjmować nie należy.

Czas trwania kąpeli waha się pomiędzy 15 minutami a jedną godziną. Przeciwnie kąpiel słoneczna trwać winna 30 do 45 minut.

W czasie kąpeli należy często zmieniać położenie, by uniknąć jednostronnego opalania się i stanu zapalnego skóry. W ślad za kąpielą słoneczną należy zastosować jakąś procedurę ochładzającą (hydropatyczną): szeroko rozwarte pory skórne winny się zamknąć, ociekający pot winien być usunięty. Wymaga tego zarówno higiena ciała, jak i zabezpieczenie przed zaziębieniem. Najstosowniej szemi dla tych celów są oblewania lub też półkąpiele o temperaturze 25—28° C. ze stopniowym obniżaniem ciepłoty do 15° C.

Bezwzględnie przestrzedz należy przed bezplanowem i przesadnem stosowaniem kąpeli słonecznych, jako nieobojętnych, a więc niekiedy nawet szkodliwych. Jako źródło siły wszechpotężnej bierze słońce z całą mocą w swe objęcia organizm, który przez tysiące lat całe, dzięki okrywającemu ciało odzieniu oraz innym wpływom życiowym stroni od niego, nie poddaje mu się. Nic znów dziwnego, że na działanie promieni słonecznych reaguje organizm żywo, a reakcja ta ogranicza się nie tylko do zapalenia skóry i opalania się, ale sięga ona włąb jeszcze, promienie bowiem, przenikając do wnętrza i położonych w niem organów, ujawniać może na narządy te swój wpływ nie taki,

Jaki byłby dla nas pożądany. W chemizmie bowiem życiowym rządzi prawo nie naruszalne, które mówi, że małe bodźce stanowią podniecie dla przejawów życiowych, gdy większe szkodzą, a nawet mogą je paraliżować.

I dlatego kąpieli słonecznej nie można zalecać dowolnie. Nie może też ona służyć za panaceum, dające się zastosować w każdym przypadku i u każdego. Trzeba istotę działania kąpieli słonecznej należycie pojąć, by móc ocenić, dla kogo może być ona przydatną, kiedy i jak ją trzeba stosować. Jako środek ujawniający w sposób wysoce energiczny swój wpływ na przejawy życiowe, zajmuje kąpiel słoneczna czołowe miejsce w szeregu wszystkich krzepiących i leczniczych zabiegów przyrodniczych. I dlatego musi być indywidualizowana, nie może i nie powinna tchnąć szablonem.

Szczególnie w przypadkach chorobowych nigdy kąpiel słoneczna nie powinna być stosowana bez uprzedniego do-

kładnego badania lekarskiego. Pobudliwość nerwowa bez względu na wiek, a więc i u dziecka, przy dawkowaniu kąpieli słonecznych odgrywa rolę pierwszorzędną. Tu więc dałoby się przez normowanie siły operowania i długości kąpieli uniknąć niepożądanych nie-raz następstw. A już osoby skłonne do migreny, bólów głowy, z chorobami serca i zwapnieniem tętnic winny stanowczo kąpieli słonecznych unikać.

Ponieważ kąpiel słoneczna w bardzo wielu przypadkach stanowi zabieg leczniczy i nie jest, jak to mylnie się mniema, dla organizmu obojętna, ponieważ stosowanie jej w nadmiarze może szkodę wyrządzić, gdy dozowanie racjonalne oddaje rzetelne usługi, tylko metodyczne nagrzewanie ciała przy zachowaniu zupełnego spokoju można poczytać za istotę kąpieli słonecznej.

Tęsknota za słońcem i światłem była i będzie uzewnętrznieniem potrzeb ducha i ciała wszystkich narodów. Popęd ten

PĘDZEL, DŁUTO I NÓŻ

Sala operacyjna nie jest żadnym warsztatem reparacyjnym, jak to niektórzy sądzą, ale pracownią, w której działają artyści. Żaden artysta, żaden chirurg nie zasługiwałby na to miano, gdyby znajomość jego opierała się jedynie na technice: wówczas byłby on tylko rzemieślnikiem.

Niewątpliwie, znajdują się między rzemieślnikami artyści, których losy nie pchnęły na właściwą drogę i odwrotnie, a może częściej, zdarzają się wśród „artystów” rzemieślnicy, którzyby zręczność swych palców mogli lepiej zastosować.

Dla malarza — pędzel, dla rzeźbiarza — dłuto, a dla chirurga — nóż są temi instrumentami, przy pomocy, których przenoszą oni swe myśli. Malarza poznajemy po jego pociągnięciach linii, rzeźbiarza — po konturach jego dzieła, również sztuka chirurgiczna posiada swój rys indywidualny. Architekt, podejmujący artystyczną przebudowę domu, musi dzieło swe objąć w całości, również i chirurg „winien

cały ustrój człowieka ująć jako całość, którą przez zabieg trzeba w sposób artystyczny poprawić lub nawet ulepszyć. Chirurg jest twórcy, a nie niszczy-cielem, zabierającym się do swego dzieła szorstko, bezdusznie. Musi posiadać on serce miękkie, dbałe o dobro człowieka, któremu biegnie z pomocą. Chirurg, jak wyraził się jeden z wielkich przedstawicieli tego odłamu sztuki lekarskiej, winien mieć serce dziecięcia, a nie lwa“.

Dla laika pogląd taki szczególnie uwydatnia się tam, gdzie chodzi o operacje, które mają na celu poprawę lub uzupełnienie pewnych braków, których natura w ukształtowaniu ciała ludzkiego nie dopatrzyła się lub co wypadek nieszczęśliwy zniekształcił.

Chirurgowie „plastycy”, jak należałoby nazwać tych artystów, istnieli już w starożytnych Indjach. Często stosowaną i ulubioną karą było wówczas obcinanie złoczyńcom uszu i nosa, by ich w ten sposób napiętnować po wsze czasy. Przy tego rodzaju operacjach, daleko nie odpowiadających dzisiejszym wymogom chirurgii, powstawały często

za swobodą wśród natury i słońca zaspakaja organizm kąpielą powietrzno-słoneczną, z której wyrasta harmonja pomiędzy uświadomieniem własnego „ja“ i uczuciem radości życia. W tem właśnie tkwi istota kultu dla powietrza i słońca, zbliżenia się do natury, wolnego od wszelkiego przymusu i form życiowych, od młocki codziennej pracy, od szarżyny życia codziennego.

I dlatego też słońce i powietrze winny stać się dorobkiem wszystkich, żyjących pod

brzemieniem nowoczesnej cywilizacji, coraz bardziej oddalającej nas od natury i jej praw.

Twórzmy więc jaknajwięcej ognisk kąpeli słonecznych, pozwólmy z nich korzystać jaknajszerszym warstwom społecznym, ludzkość bowiem potrzebuje dziś bardziej, niż kiedykolwiek słońca i światła! Tylko z jasnego firmamentu spłynąć na nią może uzdrowienie!

Dr. A. F.

Czem jest kąpiel powietrzna?

Przez kąpiel powietrzną pojmujemy wystawienie ciała nagiego lub lekko okrytego na działanie otaczającego nas powietrza.

A korzyści z takiej kąpeli wynikające polegają na następującem. Gdy ciało nasze przywyka do znoszenia na przemian to ciepłego, to zimnego powietrza, hartujemy je tą drogą i czynimy niewrażli-

wiem na katary, kaszle oraz inne szkodziwości, O ile skóra pozostaje nie okryta lub lekko okryta, o tyle łatwiej przez małe otwory skóry—pory wydalac zużyte substancje. Jeżeli słońce, zamiast ujawniania swego działania jedynie na twarz i ręce, opromienia również większą część skóry, wzrasta wówczas zdolność naszego organizmu do przeciwstawienia się nie-

bardzo groźne rany. dla uzupełnienia defektów zabierano zupełnie tak samo, jak dziś, płaty skóry z najbliższego otoczenia i osiągnano zapomocą tej „transplantacji” szybkie wyleczenie. Historia medycyny nie obfituje w wiele nazwisk tych artystów chirurgicznych.

Sławę zdobył dopiero włoski lekarz, Caspar Tagliacozza, który w roku 1547 w Bologni formował nosy skrzywione lub okaleczone w ten sposób, że pobierał płaty skóry z ramienia. Dużą w operacjach tych przeszkodą była infekcja ran, która, przy najlepszej nawet technice, dawała wyniki ujemne.

Od czasu gdy nowoczesna chirurgia umożliwiła tworzenie jałowych ran, od czasu gdy operować można, przy zastosowaniu narkozy, bez bólu, zręczni chirurgowie podjęli na nowo operacje kosmetyczne, stosując po części dawne metody. Znana jest np. metoda rosyjska, przypominająca metodę Tagliacozzy, według której uzupełnia się defekt nosa przez zabieranie kawałka skóry z palca i nakładanie go na świeżo obnażoną ranę

nosa, przyczem ramię zapomocą opasek gipsowych przymocowywa się do głowy i nosa na przeciąg trzech tygodni.

Natura nie stosuje się do zmiennych ideałów piękności człowieka, nie można więc posadzać mocy twórczej o nieprzychylność jakiegoś upodobania, jeżeli jednego obdarza zbyt grubym nosem, innego zbyt okrągłym lub wreszcie zbyt krótkim. Nos jest, niewątpliwie, sprawdzianem urody twarzy.

Jakim więc powinien być nos „ładny”? Grecy np. uważali prostą jego linię, jako przedłużenie linii czoła za najpiękniejszy. Według gustu starorzymskiego musiał nos występować z twarzy możliwie z pewnem wypukleniem.

Ocena, czy nos jest ładny, czy brzydki, zależy całkowicie od układu twarzy. Twarzy okrągłej, pełnej napewno odpowiadać nie będzie nos krótki i gruby, jak nie będzie odpowiadać dobrze sfornowanej głowie nos krótki i szpiczasty.

O ile nosa brak jest zupełnie lub też pozostały resztki wskutek wypadku nieśczęśliwego lub choroby, trzeba się za-

którym zarazkom i zwalczania przypadłości chorobowych. I tak np. w kąpielach powietrzno-słonecznej zmniejszają się gruczolę skrofuliczne, u małych dzieci doznają poprawy skrzywienia kości, wywołane chorobą angielską, a co ważniejsze, przez naświetlanie skóry osiągamy to, że u zdrowych choroba angielska nie rozwija się wcale i że stanowi ono środek zapobiegawczy przeciw gruźlicy.

Jeżeli zapytamy, dlaczego dzieci nie zaziębiają się w czasie kąpeli powietrznej, to odpowiemy: ponieważ stopniowo przyzwyczajają się do prądów powietrznych. A dzieje się to w ten sposób, że spo-

czątku obnażamy je na krótki przeciąg czasu, ubierając, gdy doznają ziębienia. Tak samo postępujemy przy kąpeli słonecznej, wystawiając na działanie słońca przez krótki przeciąg czasu do chwili opalenia się, później pozostawiamy na słońcu coraz dłużej. Dzieci z zaburzeniami sercowymi, z cierpieniami oczu, o dużej wrażliwości nerwowej, powinnymy palącego słońca unikać, dzieci zaś dotknięte reumatyzmem i z cierpieniami pęcherza moczowego winny brać kąpiele słoneczno-powietrzne tylko w dni ciepłe i suche.

Hygiena serca.

Do najważniejszych warunków zdrowia i długiego życia, należy w pierwszym rzędzie zdrowy, sprawny mięsień sercowy. Słabe, nieprawidłowo funkcjonujące serce, jest najczęstszą przyczyną śmierci. Już znakomity neuropatolog francuski prof. Charcot, wyraźnie w swoich wykładach zawsze podkreślał, że długość naszego życia zależy przede wszystkim od stanu

serca i tętnic, a to, oprócz innych czynników, podlega nieubłaganemu prawu dziedziczności. Zaraz z początku nadmienić muszę, że aby mieć prawidłowo funkcjonujący mięsień sercowy, należy wystrzegać się wszelkich, chociażby najmniejszych nadużyć, które serce bardzo odczuwa, trunków, mocnej kawy czarnej, tytoniu, wysiłków fizycznych i umysłowych.

dowolić zamiastką jego. Ale biada operatorowi nosa, który nie posiada zmysłu artystycznego, który godzi się na ustępstwa, czynione według upodobań osób zainteresowanych.

Nie inaczej dzieje się z odstajacemi uszami, które wielokrotnie już z najlepszym wynikiem chirurgicznym zostały upiękzone.

Istnieją i tu rozmaite metody, dające doskonałe wyniki w postaci naturalnych modelowanych muszli usznych. Nie jeden tą drogą zostanie uwolniony od t.zw. „oślich uszu”. I przy tych operacjach plastycznych należy zwracać uwagę na wyraz ogólny.

Dążeniem każdego człowieka jest zachowanie jaknajdłużej wszystkiego tego, co ma w sobie pięknego, urodziwego. Każda istota starzeje się, a wraz z latami zanika i uroda. Na twarzy tworzą się fałdy i zmarszczki, policzki zwisają, tworzy się podbródek. Nie zawsze daje to powód do bronienia się przed temi ułomnościami. Aktorzy i śpiewacy, a bardziej jeszcze koleżanki ich zmuszone bywają

z racji swego zawodu, możliwie najdłużej zachować swą młodość i urodę.

O ile tu wkracza sztuka lekarska, nie dotyczy ona zadośćuczynienia jakimś zachciankom estetycznym, ale stanowi konieczność socjalną. Dla tych celów policzki się zaokrąglą przez wycinanie z nich szerokich płatów i nałożenie szwów możliwie niewidocznych. W razie potrzeby z pomocą musi tu przyjść fryzjer, który ma za zadanie ukrycie widocznych blizn. O ile podlegają wycięciu zmarszczki, zabieg sam przez się bardzo łatwy, wówczas winna być również usunięta bardzo skrupulatnie i podściółka, by szpetne blizny nie uczyniły operacji iluzoryczną. I tu też wszystko winno być dostosowane do wyglądu twarzy, by nie uczynić jej śmieszoną.

Faktycznie upiększanie sztuczne strony zewnętrznej człowieka winno się ograniczać do tych części, które nie są dyskretnie ukryte przez suknie. Atoli moda dzisiejsza, zwłaszcza w stosunku do artystów scenicznych, stawia wielkie wymagania również względem tych części ciała, któ-

wych. Życie człowieka musi płynąć regularnie i spokojnie, aby mięsień sercowy nie uległ wyczerpaniu.

Ten mięsień sercowy pracuje ciągle niezmiernie, dniem i nocą, a nawet i po śmierci właściciela bije jeszcze, jeżeli napełnimy jego komórki płynem zawierającym *cukier*. Wtedy bije parę dni dłużej, a nawet może pracować i przez nieco dłuższy czas, jeżeli do tego płynu dodamy jeszcze pewnych soli, wapnia, potasowych i sodowych. Przede wszystkim jednak ważnym jest *cukier*, ponieważ wiedzieć należy, że praca każdego mięśnia, a więc i serca, odbywa się na koszt nagromadzonego w nim materiału cukrowego, a mianowicie tak zwanego *glikogenu*.

Badania fizjologa berlińskiego prof. Dubois-Reymonda wykazały niezbicie, że ilość glikogenu w każdym pracującym mięśniu się zmniejsza i wytwarza się kwas mleczny. *Cukier*, jaki przyjmujemy z pokarmami, zamienia się na glikogen, który nagromadza się w wątrobie i mięśniach.

Gdy cukru brakuje w pokarmach, wtedy organizm nasz nie znosi żadnych

wysiłków mięśniowych. Tak np. wycieczki górskie łatwiej znosimy, jeżeli przedtem spożyjemy pokarm, zawierający znaczne ilości cukru, a i serce nie wyczerpuje się tak łatwo.

Tak ulubiona u nas herbata, powinna być mocno słodzona, nie przedstawia bowiem zresztą żadnej wartości odżywczej. Doskonałym pokarmem krzepiącym serce jest także *miód*, który możemy spożywać w znaczniejszych ilościach. *Cukier* możemy także spożywać w rodzynekach i figach, które pobudzają również i ruch perystaltyczny kiszek. Znajduje się również *cukier* w znacznych ilościach i w winogronach, które oddają doskonałe usługi przy osłabieniu mięśnia sercowego i stwardnieniu tętnic. Dla pracy serca niezbędnymi są również takie substancje jak wapno, sole potasowe, sodowe, fosfor i żelazo. Mięsień sercowy jest tak zbudowany, że zawiera 3—4 razy tyle wapnia, potasu, fosforu i żelaza, co inne organy i mięśnie. Łatwo więc z tego możemy wyciągnąć wniosek, że mu tych substancji musimy dostarczyć koniecznie w pokarmach.

Ale także dla prawidłowego funkcjonowania mięśnia sercowego niezbędnymi

re nie są przeznaczone do oglądania przez najbliższych sąsiadów.

U kobiet przeważa dziś bardziej fason „chłopięcy”, niż ten, w którym zbytu wybujały biust prześwieca przez suknię. I tu więc właścicielka tego ostatniego, a wraz z nią i chirurg muszą uczynić ofiarę na ołtarzu piękności i mody. Duże, głębokie cięcia usuwają niepożądaną wybujałość i nadają biustowi formę młodzieńczą. I nie zawsze operacje takie należy uważać za zbyt kłopotliwe. Szpetny wygląd układu kobiecego może bardzo ujemnie wpłynąć na psychikę jej, a nawet dać powód do wielkiej depresji.

Przy nadmiernym rozroście brzucha nóż chirurga nie tylko zadość czyni stronie estetycznej, ale usuwa w wielu przypadkach przyczynę rozmaitych innych cierpień. Dużej wagi brzuch pociąga za sobą narządy jamy brzusznej, zmienia ich położenie i wływa bardzo ujemnie na ich czynność. Usuwano z jamy brzusznej tak zw. „fartuszki tłuszczowe”, wagi 8 — 10 klg., pod wpływem czego zniknęły uciążliwe bardzo zaburzenia ze stro-

ny narządów brzusznych i deformacja ogólna.

Chirurg dzisiejszy stawia sobie dalsze jeszcze zadania: pragnie on utracone lub zniekształcone części ustroju przywrócić na drodze operacyjnej.

Pierwotzorem służą mu zabiegi o uszlachetnienie roślin i łatwo dziś już dające się przeprowadzić przeszczepiania u niższego gatunku zwierząt. Można np. doprowadzić do zrosnięcia górną część tułowia żaby leśnej z dolną żaby, żyjącej w błotach. Rozwija się z tego larwa, później żaba, z przodu barwy ciemnej, jak żaba leśna, z tyłu żółta, jak żaba błotna.

By jednak połączyć operacyjnie dwie małowartościowe istoty ludzkie w jedną o wyższej wartości — tak daleko jeszcze sława chirurgów nie doszła. Ale przeszczepiania mięśni i ścięgien, nawet całych narządów, kości i członków dokonywano już niejednokrotnie. Na miejscie zdruzgotanych kości przeszczepiono świeże kawałki kości z okostną i wypełnia-

są i *witaminy*, znajdujące się jak wiadomo, przeważnie w roślinach, owocach, jajach i mleku. Pokarmy powinny być świeże, nie zbyt mocno gotowane, ponieważ zbyt silne gotowanie zabija witaminy.

Wiedzieć należy, iż każda zbyt jednostronna dieta przyczynia się do osłabienia nerwów i mięśnia sercowego. U takich osób odżywiających się bardzo jednostronnie, znajdujemy często puls przerywany, napady bicia serca i strachu.

Pokarm powinien być koniecznie mieszany, to jest zawierać koniecznie białko, tłuszcz, węglowodany, jak i świeże jarzyny, owoce i mleko. Witaminy są niezbędne tak dla działalności mięśni jak i serca. Według badań Coopera mięsień sercowy zawiera najwięcej witamin i dlatego ich też najwięcej do swej działalności potrzebuje, jak i cukru.

Nie jest również dobrze dla serca spożywać odrazu znaczną ilość pokarmów i napełniać w ten sposób zbyt żołądek, ponieważ utrudzamy pracę serca. Lepiej jest mało jadać na raz a często; 4—5 razy dziennie. Należy dbać o regularne wypróżnienia, i unikać wzdęcia żołądka i kiszek, ponieważ to na działalność serca

no tym sposobem defekty potylicy, kończyn górnych i dolnych. Na miejsce oderwanych palców rąk przeszczepiono palce z nóg tego samego poszkodowanego i osiągnano powrót do zdolności do pracy.

Chirurdzy zabiegają dziś we wszystkich dziedzinach, by przez śmiałość i pełne artyzm operacje ratować skazanych na inwalidztwo ludzi. Zawsze jednak miodajnym pozostaje dążenie do zachowania przytem piękności formy i swobody ruchów. Nie pewność siebie i odwaga dowodzą artyzmu. Kto metody swoje stara się najbardziej zbliżyć do natury twórczej, ten w zakresie chirurgji będzie prawdziwym twórcą, artystą.

Dr. A. F. K.

szkodliwy wpływ wywiera. Na kolację należy spożywać mleko, ryż, miód, figi, rodzenki, aby mięsień sercowy podczas spoczynku nocnego miał także nieco podniety. Ważną jest rzeczą, aby chorzy na serce, nie pozostawali zbyt długo bez pokarmu, wiemy bowiem z codziennego doświadczenia, że serce w stanie głodu, przed rannem śniadaniem, słabo bije, mimo to, że jesteśmy wypoczęci i dopiero silniej zaczyna uderzać po śniadaniu. Dla tego mający osłabioną działalność serca powinni zawsze mieć przy sobie kawałek cukru lub czekolady i jeżeli w przeciągu 3—4 godzin nic nie jedli temi substancjami się pokrzepili.

W takich razach, gdy mięsień sercowy traci na energii, doskonale usługi oddają ćwiczenia oddechowe z głębokim wdechem i zupełnym wydechem, wykonywane dwa razy dziennie po 3—5 minut. Stopniowo zwiększamy głębokość wdechu i czas zatrzymania go i przeciągamy tego rodzaju ćwiczenia do 10 a nawet do 15 minut. Wdechamy powietrze w pozycji stojącej z podniesionymi do góry ramiarami przy zamkniętych ustach, przy wydechu zaś pochylamy tułów w ten sposób, że palcami dotykamy podłogi. Te tak proste ćwiczenia wykonywane przez czas dłuższy oddają wspaniałemu już ustrojowi znakomite usługi, krzepią i podnoszą odżywianie mięśnia sercowego, naczynia bowiem płucne i sercowe rozszerzają się. Należy bronić się również przed otyłością, ponieważ ona sprowadza tłuszczowe zwyrodnienie mięśnia sercowego.

Szczególniej w wieku późniejszym, po latach 50, należy baczną uwagę zwracać na serce.

Dr. Władysław Chodecki

CZYTELNICY,

POPIERAJCIE

NASZE CZASOPISMO

Odkurzacze na usługach walki ze szkodnikami zdrowia i opieki nad zwierzętami

Wciągu ostatnich kilku lat zastosowanie odkurzaczy w gospodarstwach domowych uległo nadzwyczajnemu rozpowszechnieniu. Zależy to przede wszystkim od tego, że większość miast i miasteczek rozporządza już dziś prądem elektrycznym, powtórę od zrozumienia, że zamiatanie nie jest niczem innym jak przerzucaniem kurzu z miejsca na miejsce ale nie usuwaniem go co stanowi główny cel higieny.

Nie wnikając w szczegóły budowy tych aparatów, zaznaczmy, iż nadają się również dobrze do zwalczania wszelkiego rodzaju robaictwa domowego, zwłaszcza te, które posiadają dużą siłę wchłaniającą, wsysalną i są portatywne. Do takich właśnie należą aparaty Tow. „Electrolux“, które łatwo zawieszają na barki i które w wszędzie manipulować można (ściany obrazy i t. d.). Electrolux zaopatrzony jest również w woreczek płócienny do zbierania kurzu i robaictwa (Rys. 1). Do wyławiania robaictwa do woreczka płóciennego wstawia się woreczek z drutu, który następnie zanurza się w jakimkolwiek naczyniu z płynami uśmierczającymi lub też wrzuca wprost do ognia.

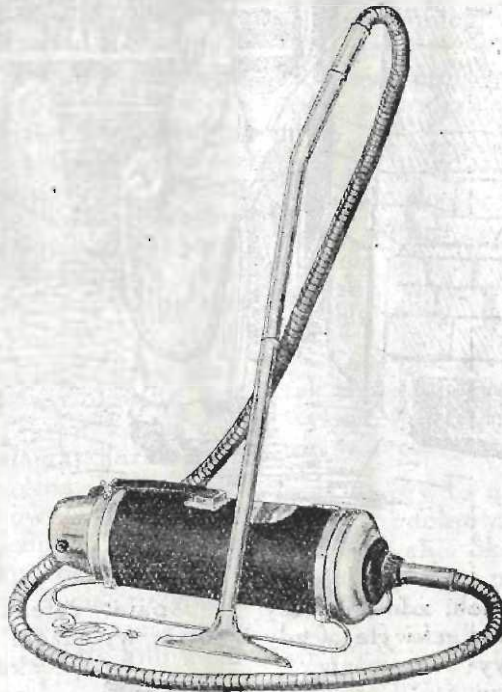
Odkurzacze „Electrolux“, z którym robione były doświadczenia przez prof. Wilhelmięgo nadaje się przede wszystkim do tępienia komarów w porze zimowej (Rys. Nr. 2).

Jak wiadomo, rozwój gąsienic komarów odbywa się w porze letniej w mniejszych lub większych zbiornikach wód stojących. Wykluwające się z larw komary ukrywają się zadnia na drzewach i między liśćmi i dopiero o zmroku zaspakajają swą pożądaną ilość krwi.

Ze zbliżaniem się zimy większość pozostałych przy życiu komarów (przeważnie samiczki) gromadzi się w miejscach zabezpieczonych jak: stodoły, garaże, piwnice, obory, stajnie, których temperatura winna chronić je przed zamarznięciem, nie może jednak być zbyt upalną, w przeciwnym bowiem razie nie zapadają one w odrętwiały sen zimowy i przy normalnych funkcjach pozabawione pożywienia giną, co dość często daje się zauważyć

w piwnicach, posiadających centralne ogrzewanie.

Gdy komary więc pogrążone są w śnie zimowym, co ma miejsce w miesiącach styczniu i lutym, z łatwością



(Rys. Nr. 1).

wówczas można zapomocą odkurzacza zgarnąć je ze ścian i sufitów, co nie powinno być zaniedbane przez zarządy miast, mające pieczę nad zdrowiem ludności, trapionej latem przez komary, które szerzą malarję.

W mniejszym nieco stopniu i z pewnością zmianami nadaje się odkurzaczy „Electrolux” do tępienia much, które latem opanowują niemal stajnie i obory, stając się istną plagą dla zwierząt, jak wiadomo jedno z najgroźniejszych chorób, a mianowicie dur brzuszny, pozatem czerwonkę, gruźlicę i inne.

Gąsienice much rozwijają się po większej części na nawozach, umieszczonych w pobliżu stajni, skąd należy zaczynać chemiczną walkę z nimi. Skoro już wykluły się z larw muchy, należy je natychmiast, gdy jeszcze są miękkie i niezabarwione i sadowią się na ścianach, usuwać za pomocą odkurzacza, później bowiem pełno ich już jest we dnie na dziedzińcach, w stajniach, w mieszkaniach, na zwierzętach, z którymi idą na łąki, a wszelka z nimi walka odkurzaczem staje się wówczas bezowocna. O ile byśmy spróbowali wyłowić je nocą, gdy

śpią na suficie i ścianach, zdołalibyśmy zaledwo część ich tylko schwytać, gdy reszta ożywia się zaraz i wyfruwa. Zupełny spokój zachowują muchy jedynie przy pewnej określonej ciepłocie i przy pewnych warunkach świetlnych.

Nawet latem temperatura rankiem bywa tak niska, że tak jak późną jesienią można doskonale wyłapać muchy odku-

rzaczem. Jeżeli wówczas otworzyć drzwi i okna stajni, ciepłota poniżej stopni 9 poraża muchy i zdolność ich do fruwania i racjonalne usunięcie ich zapomocą odkurzacza jest zupełnie możliwe.

Również do zwalczania pcheł nadają się odkurzacze doskonałe.

Jak wiadomo pchły składają jajka tam, gdzie przebywają. Wykluwające się larwy żyją w kątach i szparach podłogi, tak iż uprzątnięcie podłóg zapomocą odkurzaczy usuwa i larwy całkowicie.

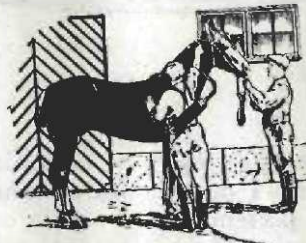
I do zwalczania moli nadają się odkurzacze dobrze. Przeszkodą do zupełnego zwalczania stanowią larwy, głęboko i mocno gnieźdzące się w futrach i wełnach.

W końcu w wspomnieć jeszcze należy o połączeniu odkurzacza ze zgrzebłem do czyszczenia koni, krów, wołów i t.d., co u przyjaciół zwierząt spotka się z prawdziwym uznaniem (Rys. 3). Jeżeli tu przede wszystkim zostają usunięte kurz i złuszczone naskórek, to jednak i wszelkie robactwo, trzymające się tych zwierząt, jak: pchły, wszy i t. p. zostają przez odkurzaczy wyłowione.

Aparat zatem, przeznaczony początkowo wyłącznie do oczyszczania mieszkań ludzkich z kurzu, znalazł również poważne zastosowanie w zwalczaniu owadów, tej plagi ludzi i zwierząt.



(Rys. Nr. 2).



(Rys. Nr. 3).

Dr. A. F.

R Ó Ż N E

WYDAJNOŚĆ PRACY LUDZKIEGO
S E R C A.

Serce, jak wiadomo, jest pompą ssącą-tłoczącą i pompuje na minutę 70 razy, czyli na godzinę 4200, dziennie 102,800 i rocznie 36,720,000 razy. Serce więc u 70-cio letniego człowieka daje co najmniej $2\frac{1}{2}$ miliarda uderzeń. Ponieważ przeciętnie przy każdym skurczu przepuszcza 100 g. krwi, na minutę więc przepompuje 7 litrów, na godzinę 420 litrów i dziennie 10,000 litrów czyli 10 tonn.

Ten mały, długości 15 ctm i szerokości 10 ctm. narząd, rozwija codziennie siłę, która zgodnie z obliczeniem jednego pisma angielskiego, jest w możności stopniowo 46 tonn unieść na wysokość 1 metra. Przez przeciąg 70 lat wprowadza w ruch serce, nieodpoczywając ani na chwilę, masę krwi, wynoszącą 250,000 cbm. Wciągu dnia krew, okrążająca ustrój przez 24 sekundy, odbywa drogę 3600 razy, co uczyni rocznie $1\frac{1}{2}$ miliarda obrotów. Łatwo zrozumieć, jak bardzo sieć naczyń krwionośnych pod wpływem tarć i zło-gów wszelkiego rodzaju cierpieć na tem musi.

Długość przebieganej przez krew przestrzeżeni nie da się tak łatwo określić, drogi bowiem, po których krew krąży, dają wielorakie zakręty i załamki. Jeżeli przeciętnie przyjmiemy ogólną długość na 3 metry tylko, co stanowi cyfrę bardzo niską, krew w ciągu jednego dnia przebiega $10\frac{1}{2}$ klm, wciągu roku więcej niż 3900 klm. W 70 roku życia przebiega okrągłe 275,000 klm, a więc sześć razy więcej, niż wynosi obwód całej kuli ziemskiej.

PROMIENIE LUDZKIE.

Na jednym z posiedzeń akademji pa-ryskiej nauk w roku ubiegłym prof. d'Arsonval referował eksperymenty, dokonane przez znanego fizyka, J. Laskow-

skiego, który w dziedzinie radiologii cie-szy się wielką sławą. Laskowski należy do zapalonych obrońców teorji o promieniach ludzkich. Na podstawie całego szeregu oryginalnych doświadczeń próbował L. dowieść, że organizm ludzki, tak jak wszystkie zresztą organizmy w naturze, stale wysyła promienie, które rodzajem swym, długością fal i częstością zbliżone są do promieni elektromagnetycznych. L. rozwijał idee Reichenbacha, który już przed kilkoma wiekami bronił istnienia takich promieni, nie znajdując jednak zrozumienia wśród sfer naukowych. Laskowski dopiero idee te ugruntował naukowo i doniósł drogą eksperymentów istnienia t. zw. N.—promieni. Według poglądów L. nie ulega najmniejszej wątpliwości, że uznanie istnienia promieni biologicznych tak samo jest usprawiedliwione, jak istnienie promieni Alfa i Gama, wysyła-nych przez radio.

Życie organiczne, mówi w sprawozda-niu swem L., powstaje na tle procesu promieniowania i przez promieniowanie bywa podtrzymywane. Śmierć nie ozna-cza nic innego, jak zaburzenie w równo-wadze w wahaniach substancji promieniu-jących.

Cała pełnia zagadek, stanowiących nie tak dawno dla przyrodników niedającą się wykryć tajemnicę, znalazła swe rozwią-zanie w teorji promieniowania.

Dotyczy to np. tajemnicy podziw bu-dzącej zdolności orientacyjnej ptaków przelotnych. Skąd pochodzi np. to, że ptak przelotny powraca z dziwną pewno-ścią siebie, do swego gniazda, znajdują-czego się w oddaleniu tysięcy kilometrów. Wyjaśnienie jest proste: insekty, larwy, rośliny, któremi żywi się ptak, wysyłają pewne stałe promienie. Zmysł orienta-cyjny ptaka tak samo bywa wystawiony na te promienie, jak jakiś odbiornik ra-diowy na promienie wysyłane. Oddalenie nie odgrywa tu żadnej roli, jak w radio-odbiorniku. Zmysł orientacyjny ptaków możnaby doskonale przyrównać z okiem ludzkim. Wszak promienie świetlne stanowią jedynie oddzielny rodzaj pro-

mieni elektro-magnetycznych, rodzaj, na który nasz organ wzrokowy reaguje.

Ptak przelotny znajduje insekty i larwy, które mu są potrzebne do wyżywienia, a swoje dawne gniazdo, uwite w pobliżu tych insektów i roślin, odszuka on tak, jak człowiek w ciemnościach znajdzie źródło światła:

Badania powyższe prowadzone są nie tylko na zachodzie. Jak donosi gazeta „Izwiestja”, instytut do badań nad mózgiem ludzkim posiada w Leningradzie specjalną pracownię biofizyczną. W pracowni tej dokonywane są doświadczenia nad ustaleniem fal elektrycznych i mierzeniem fal, wysyłanych z mózgu przez myślącego człowieka.

Dla celów tych skonstruowano zarówno w Rosji, jak i na zachodzie, mnóstwo bardzo kosztownych instrumentów. Kierunek nad temi dochodzeniami znajduje się w rękach prof. Wechtierewa, który przez cały szereg lat prowadził badania nad zjawiskami telepatycznymi, które w rzeczywistości wskazują na to, że z mózgu myślącego człowieka eliminowane są specjalnego rodzaju fale.

BARWA OCZU.

Od dawna barwie oczu, t. zn. części oka, którą źrenica otacza wieńcem i którą nazywamy tęczówką, nadają szczególne znaczenie. Barwa jej zmienia się u rozmaitych osób rozmaicie, co, zdaniem niektórych, musi mieć swoją podstawę w ustroju człowieka.

Rzadko w oku widzimy jedną tylko barwę. Zazwyczaj istnieje tu połączenie barw, przytem zawsze jedna góruje nad inną, nadając oku pewien swoisty charakter.

Te najbardziej jednolitej barwy oczu uchodziły zdawna za najładniejsze, zwłaszcza ciemne, w których ta jednolitość występuje częściej! Homer zwie boginię Pallas' Atene sówioką, żonę zaś Jowisza, Herę krowioką, porównania, które niezbyt pochlebnie brzmiałyby w ustach poetów nowoczesnych. Atoli równomiernie ciemna, „wyrazista” barwa krowiego oka wydawała się starożytnym poetom

równie piękna, jak uduchowiona i dlatego zestawienie oczu bogiń z miłemi oczami krowy uważał Homer za szczytne.

Niebieski kolor oczu, według wierzeń starożytnych, miała bogini mądrości. Błyskała z nich godność i powaga.

Natomiast szary kolor oczu nie znajdował już wówczas pochlebców. Grek Polemo, który żył w III wieku do Narodzenia Chrystusa, przekazał w pismach swych poglądy ówczesne, według których szarym oczom nie bardzo ufać można, zapatrywanie to przetrwało wieki całe, aż do czasów obecnych. W wiekach średnich pisał Theophrastus Paracelsus: „Szare oczy przemawiają zazwyczaj za charakterem fałszywym, zawodnym, chwiejnym”.

Oczy niebieskie uważamy za przejaw wierności. I rzeczywiście, oddawna istnieje to przeświadczenie, że ludzie o oczach niebieskich są prawdomówni i zrównoważeni. Barwa oczu ciemna przemawia za żywością i porywcznością.

Oczy o barwie niejednolitej ocenia się niezbyt korzystnie. Nazywa się je „kociemi”, osobnika zaś z takimi oczami uważamy za obdarzonego niektórymi cechami, właściwymi kotom.

Jak wiadomo, barwa oczu stoi w pewnym stosunku do barwy włosów. Włosom blond odpowiadają oczy niebieskie lub brunatne o tonach jasnych.

Im ciemniejszą jest barwa brunatna oczu, tem widoczniejszą jest różnica pomiędzy barwą włosów i oczu, tak iż ludzi o jasnych, jak len, włosach i ciemnych oczach, zwykliśmy, jako wyjątki, podziwiać. Ludzie o włosach ciemnych mają też oczy ciemne.

Niezwykłe barwy oczom nadawali niektórzy poeci swoim bohaterom, zwłaszcza nie odznaczającym się dodatnimi cechami charakteru. I tak Torquato Tasso opisuje diabła z żółtymi oczyma, Szekspir nadaje zazdrości zieloną barwę oczu. Dobór barw zupełnie trafny: żółty, jako cechujący podstęp złego ducha i zielony—jadowitość chorobliwego usposobienia.

P R Z E B O J E M!

Jeśli chcesz w życie iść przebojem,
By nowy szczęścia stawić ginach,
To snów się złudnych otocz rojem,
Wierząc, że znowu będzie twojem,
Wszystko, coś w życia stracił grach.

Bo choć złe losy są uparte,
Trzeba z odwagą naprzód iść,
Wszystko na jedną stawić kartę!
Życie i tak nie wiele warte,
Więc na cóż się zwątpieniem gryźć?

Do śmiałych tylko świat należy
I bratnią im podaje dłoń.
Śmieć z ideałów się najszczerzej;
Ten wygra, kto w zwycięstwo wierzy
I śmiało, pewnie, zmierza doń

Więc niechaj inny płacze, wzdycha.
Ty skarby życia śmiało bierz,
Rozkosz z pełnego pij kielicha,
Niech źródło uciech nie wysycha
I tylko śpiesz się, śpiesz się, śpiesz...

Alicja Budzyńska

Bo górne loty — to mamidła,
Próżno się w słońce będziesz rwał.
Jak ćma opalisz swoje skrzydła,
Czar pryśnie, jako bańka z mydła.
Sam się ze siebie będziesz śmiał!

Jeśli masz w piersi serce tchórza,
To próżne walki, próżny trud.
Dom twój obali pierwsza burza,
Marzenia w błocie świat unurza,
Zginie ostatnia z jasnych złud!

Z pokornej próby los się śmieje,
Rozkazów tylko słucha rad.
Na silnych wszystkie faski zleje,
Pokornym głupcom da — nadzieję,
Trujący zradnych marzeń kwiat!

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

KURACJA GŁODOWA.

Zasada: „trzeba jeść, żeby żyć” tak ściśle bywa przez pewną większą część ludzi kulturalnych przestrzegana, że raczej mówić o nich można, że „żyją, aby jeść”. Zwłaszcza dziś, po długich latach wojny i wszelkich prywacji, ze szczególnem uznaniem wita się pełne misy. Zwłaszcza u chorych dobre odżywianie ma, rzekomo, zastąpić lekarza i lekarstwo.

Tymczasem wiedza lekarska zajęła pod tym względem odrębne zupełnie, powiedzmy nawet racjonalniejsze stanowisko. Pamiętajmy, że zapychanie pieca węglem zdusi ogień i potrzebnego ciepła nie da.

Już nawet u najmłodszego pokolenia ludzkiego, u ssawców stwierdza bardzo często lekarz zaburzenia przewodnictwa żołądko-kiszecznego raczej z przekarmienia, niż z braku pokarmów. Powstają ztąd cierpienia przewodnictwa pokarmowego bardzo poważne, pierwszym zaś zabiegiem lekarza bywa często post 24 godzinny z następną ścisłą dietą.

I wśród dorosłych nierzadko spotyka się typy pacjentów, którzy zaburzenia swe zawdzięczają zbyt obfitemu jedzeniu. Są to ludzie silnej budowy z przekrwioną twarzą i krótkim oddechem. Mimo ich pozornie kwitnącego wyglądu są oni mało odporni, ulegają najczęściej zwapnieniu tętnic, artretyzmowi, chorobie cukrowej. Oczywiście, zmniejszenie porcji u tego rodzaju choćych, przedewszystkiem zaś pokarmów białkowych, lżejsze ćwiczenia cielesne, zawsze pójdą na pożytek.

Możnaby tu wyliczyć cały szereg chorób, w których zmniejszenie ogólnej ilości pokarmów lub przynajmniej niektórych z nich wpływa dodatnio na nie, że wspomniamy cierpienie serca, zapalenie nerek, zachorowania trzustki, cierpienia żołądka i kiszec również do szeregu tych chorób należą. Dziwnem może się wydać, że i ludzie nerwowi, wychudzeni w pewnych warunkach wymagają przedewszystkiem zastosowania kuracji głodowej.

Celem praktycznego przeprowadzenia kuracji głodowej obmyślono rozmaite metody. Najbardziej surową jest metoda

Schrotta. Chory w ciągu 6 — 8 tygodni otrzymuje wyłącznie stare, wysuszone bułeczki, nieco kaszki, płatków owsianych, ryżu z kilkoma pieczonymi śliwkami i niewielką ilością wina. Znaczy to, że wszystkie pokarmy i płyny zostały ograniczone do minimum. Kuracja ta stawia względem energii chorego bajeczne wymagania i dlatego może być prowadzona w specjalnie dla tych celów urządzonych zakładach. Nie ulega wątpliwości, że w rozmaitych chorobach przewlekłych osiągnano tą drogą wyraźną poprawę, przypadki te jednak muszą być bardzo ostrożnie dobierane, nie każdy bowiem organizm zniesie tak głęboko sięgające wstżasy.

Do metod łagodniejszych należą te, w których ilość płynów nie jest tak bardzo ograniczona, głód bywa zaspokojony większą ilością pokarmów o małej wartości odżywczej, jak np. djeta złożona wyłącznie z owoców, warzyw zielonych, sałaty i niewielkiej ilości kaszy. Dzięki obfitości wody w rzeczonych pożywkach uczucie pragnienia nie jest tak dokuczliwe. Djetę tę można stosować przez większą ilość dni, przyczem chorzy winni oszczędzać swe siły. Można też wprowadzić 1, 2, 3 dni postu w tygodniu i przytem oddawać się pracy, O ile chorzy do tych ograniczeń przywykli, nie uczuwają oni żadnych dolegliwości, raczej czują się zadowoleni z powodu odmiany w ich przemieszanie materji.

Bądź co bądź w kuracji omawianej obawa zagłodzenia nie istnieje, wiadomo bowiem wszak, że człowiek może bez

szkody dla swego zdrowia przez dni 15 wstrzymać się zupełnie od jadła.

CZY KURZ MOŻE SPOWODOWAĆ OSTRY REUMATYZM?

Lekarz holenderski, prof. Storm, komunikuje, iż pacjentem swoim urządził pomieszczenie, zupełnie wolne od kurzu i zauważył przytem, że powietrze pozbawione kurzu, szczególnie pomysłnie wpływa na astmatyków.

Zarazki chorobotwórcze nie fruują sobie, jak te motylki, w powietrzu, jak sądzi większość laików. Kurz wiąże się z cząsteczkami powietrza i z powietrzem bywa przenoszony z miejsca na miejsce.

Taką trwożą przejmującą matki nasze biegunka letnia u dzieci, jak twierdzi ten lekarz jest choroba szerzona przez powietrze. To samo dotyczy błonicy. Atoli uwaga lekarzy skierowywana obecnie jest na inny jeszcze fakt, a mianowicie na powstawanie ostrego gościca stawowego przez kurz. Podejmowane obserwacje i doświadczenia, jakkolwiek nie pozwalają na ostateczne skonkretyzowanie sprawy, nie mniej jednak zdarza się nie ulegać wątpliwości, że kurz odgrywa wielką rolę w powstawaniu zachorowań migdałków, które, jak wiadomo, stanowią pierwsze wrota, przez które wnikają zarazki gościcowe.

W zwalczaniu więc tych chorób panie nasze mogą znacznie się przyczynić, stosując bardziej higieniczny dziś sposób oczyszczania z kurzu za pomocą odkurzaczy, wchłaniających kurz, który też zaraz na miejscu może uledez spalaniu.

KAWA HAG OSZCZĘDZA



TRAFNE ZDANIA

Arystoteles.

Gdy zapytano pewnego razu Arystotelesa, dlaczego tak lubi piękne kobiety, odpowiedział:

— Trzeba być ślepym, żeby się o to pytać.

Dla wychowawców. Nie mogę nikogo uczynić lepszym inaczej, niż przez resztę tego dobra, jaka w nim tkwi; nikogo nie uczynię mądrszym, niż przez tę resztę mądrości, jaka w nim tkwi (Kant).

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Razu pewnego przeciągały przez miasto muchy i 4 z nich wybrały błyszczącą z daleka kuchnię restauracyjną. Jedna, zoczywszy świeżo przyrządzone ciasto, siadła na niem i smakowała je. Ponieważ jednak nie znosiła ałmu, dostała niezły kiszek i zdechła tuż na miejscu.

Druga mucha, już nieco ostrożniejsza, ominęła ciasto i próbowała pozostałości po czarnej kawie, w której tyle było tlenku żelaza, że to podkopało jej zdrowie i spowodowało śmierć.

Trzecia zaś, widząc, iż wszystkie płyny są tu

zatrute, nabrała przekonania do skrawka wędliny. Ałoli która mucha może znieść arszenik?

I ta więc odeszła w zaświaty.

Czwarta mucha należała do rzędu mądrych, pozostawiła więc wszystko nietknięte, aż wreszcie zoczyła wilgotną ćwiartkę papieru, na której namalowana była trupia główka z wydrukowanym na niej napisem: „trucizna na muchy“. Tu więc bez troski żadnej usiadła sobie i jadła i pła do syta i pozostała zdrową i wesołą, papier bowiem na muchy był także *zafalszowany!*

Z Wystawy Hygienicznej w Warszawie

Powodzenie Międzynarodowej Wystawy Sanitarnej-Hygienicznej zarówno pod względem doboru wyjątkowo ciekawych i zajmujących ekspozycji, jako też pod względem całej ilości, przeszło wszelkie oczekiwania. Liczne napłynęły ekspozycje z zagranicy nie tylko kolejami, ale i samolotami.

Nie będzie przesady, jeżeli powiemy, że jest to pierwsza, może, w kraju wystawa na tak szeroką miarę zakrojona.

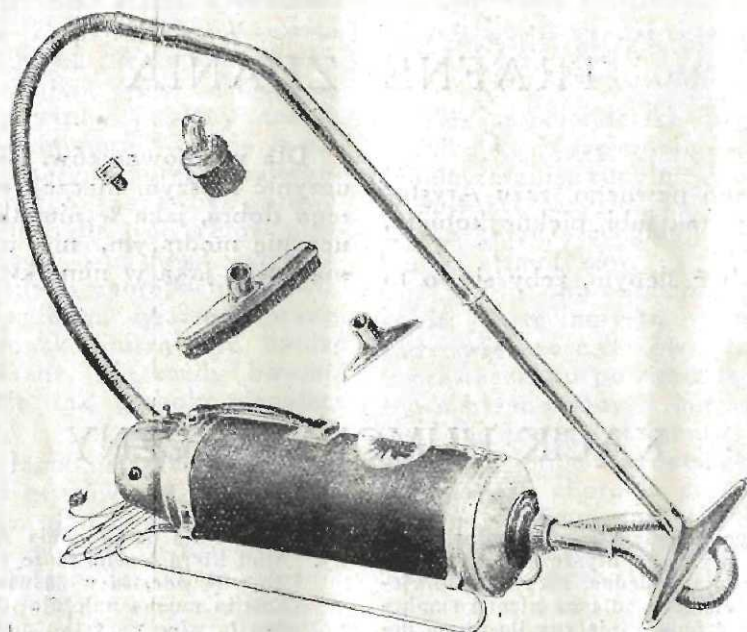
Okazało się, że teren, wynoszący około 40,000 metr. kw. był niewystarczający.

Wystawa została w d. 31 maja otwarta przez p. Prezydenta Rzeczypospolitej; otwarcie posładało charakter wielce uroczysty ze względu również na obecność licznych gości zagranicznych, w których liczbie znajdowali się przedstawiciele 46 państw, należących do Ligi Narodów.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Pani Piast... w Toruniu. Rzeczywiście w niektórych małych miasteczkach Ameryki Północnej istnieje to dzielne prawo, na mocy którego mężczyznom wolno bić żony. Kodeks ten zapowiada również, iż zarobki kobiet należą do mężczyzn, którzy wyznaczają z nich pewną kwotę na potrzeby żon. Związki kobiece energicznie przeciw tej tyranii uprawnionej wystąpiły.

Pani Mar... w miejscu. Jeżeli pani lekarz wysmiewa radio, to niech pani tego zbytńio do serca nie bierze. O ile nam wiadomo z literatury zagranicznej, dziesiątki tysięcy kobiet korzysta z radio w celu ułatwienia porodu i to z najlepszym wynikiem.



Oto przyrząd którego brak w twojem mieszkaniu!

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

Model XI — Electrolux 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

WARSZAWA

Krak. Przedmieście 4

TELEFON:

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

O D D Z I A Ł Y:

Warszawa, Marszałkowska 153, Tel. 78-97.

LÓDŹ, Piotrkowska 53.

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

LWÓW, 3 Maja 19, Tel. 13-12.

KATOWICE, Dyrekeyjna 10.

WILNO, Mickiewicza 5.

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

Tel. 3-35.
Tel. 12-33.