

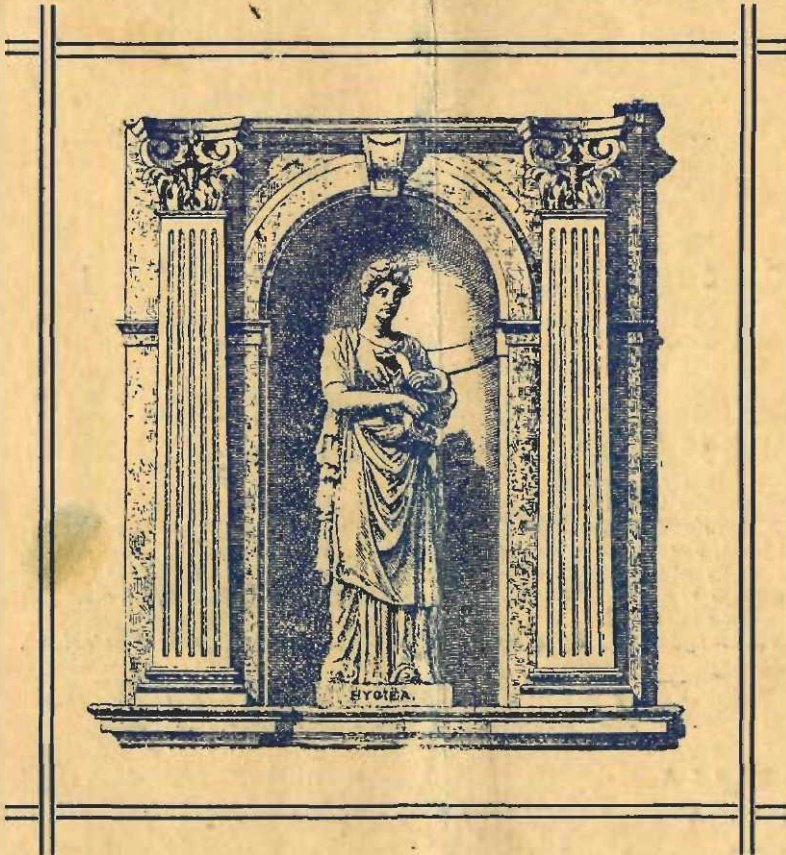
# HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

UNIWERSYTET POZNAŃSKI  
STUD JAM  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO





### SUGGESTJA 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.

Ze tylko elektryczne odkurzanie gwarantują 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.

*Suggestja działa krótko* — więc nie dajmy zasuggestjonować 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

LÓDŹ, Piotrkowska 53.

TEL. 44-66, 49-49. LWÓW, 3 Maja 19. Tel. 13-12.

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

TEL. 10-69. KATOWICE, Dyrekcyjna 10.

TEL. 28-93. WILNO, Mickiewicza 5. Tel. 3-35

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

TEL. 425, 427 i 9. BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

TEL. 12-33.

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

# HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Pod Redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

..Ty jesteś jak zdrowie,  
Nle 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).

## T R E Ś Ć:

1. Otyłość i chudość . . . . .	Str. 3
2. Jak poprawić zdrowie ludności wiejskiej . . . . .	" 9
3. Życie kobiety . . . . .	" 10
4. Różne:	
a) Z międzynarodowej Wystawy Sanitarно- Hygienicznej . . . . .	" 12
b) Woń kwiatów groźbą dla zdrowia. . . . .	" 17
5. Odcinek: Puder szminka — J. S. . . . .	" 4
6. Wiersz: „Białe Jaśminy” — Al. Budzyńskiej . . . . .	" 21
7. Wskazówki praktyczne:	
a) Kwaśne mleko długi żywot . . . . .	" 21
b) Sprawa higienicznych ustępów . . . . .	" 22
c) Leczenie zatruc . . . . .	" 23
8. Trafne zdania . . . . .	" 23
9. Dział sportowy:	
a) Międzynarodowe zawody Olimpijskie w Am- sterdamie w r. 1928 . . . . .	" 23
b) Uczmy się pływać . . . . .	" 26
10. Kącik humorystyczny . . . . .	" 28
11. Z ruchu wydawniczego . . . . .	" 28
12. Od Redakcji . . . . .	" 28
13. Ogłoszenia.	



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

WYTWÓRNIA LAMP KWARCOWYCH I APARATÓW ELEKTROMEDYCZNYCH

**JANA BŁACHOWICZA**

Częstochowa

Kopernika 4.

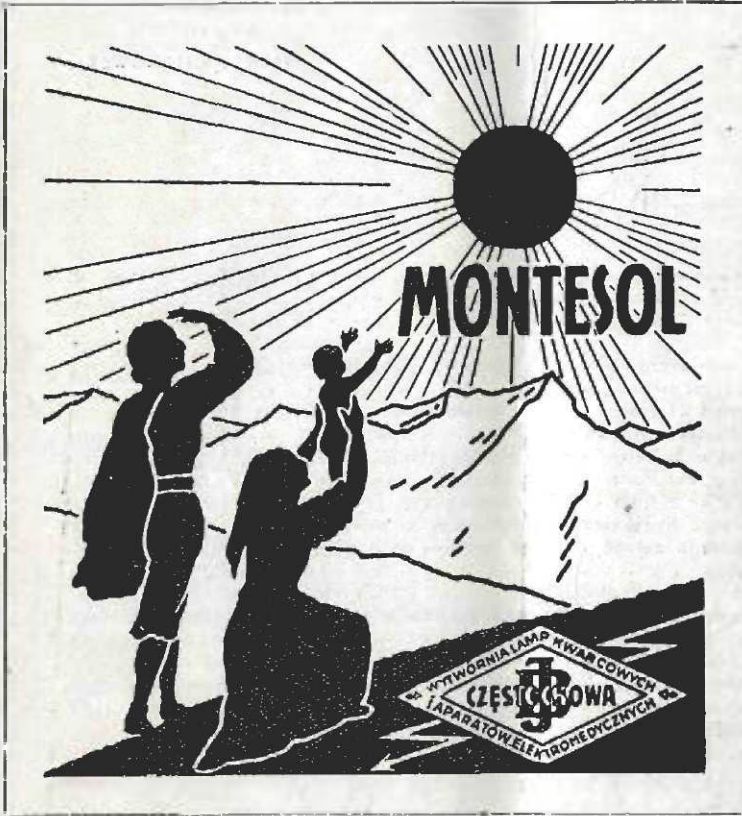
Gruźlica, ta najstraszniejsza z klęsk społecznych, pochłaniająca rokrocznie tyśiące ofiar, bez względu na wiek, stanowisko społeczne, zamożność.

Zołyzy (skrofulezność), silnie rozpowszechnione wśród dzieci, jako początkowy okres i zwiastun późniejszej gruźlicy, sadowiące się w gruczołach limfatycznych, skąd zarazek przedostać się może do płuc i innych narządów i wywołać

zwycięzko. Dopiero dzięki odkryciu promieni pozafioletowych w słońcu górskim i lamp kwarcowych, przewyższających niekiedy samo słońce górskie swoją działalnością, zdołano choroby te opanować i ratować życie i zdrowie wielu członków rodzin, wyrwać ze szponów śmierci tych, którzy ze zwątpieniem patrzyli w swą przyszłość.

Lampy kwarcowe wyrabiano dotychczas przeważnie poza granicami kraju. Dopiero w r. 1926 Jan Błachowicz otworzył pierwszą wytwórnię w Polsce, w Częstochowie, i udoskonalił je do tego stopnia, że lampy jego wytwarzają tak znaczną ilość promieni pozafioletowych, jakich nie spotyka się nawet w miejscowościach górskich.

Już w czasie otwarcia międzynarodowej wystawy sanitarno - higienicznej w Warszawie, gdzie Jan Błachowicz posiadał własne stoisko ze swojemi lampami kwarcowemi p. n. „Montesol“, inaczej słońce górskie, p. Prezydent Rzeczypospolitej, obchodząc wystawę, zainteresował się wielce lampami Jana Błachowicza, prosząc o bliższe szczegóły tej pierwszej w Polsce wytwórni kwarcówek, rozpytując o produkcję jej, która dochodzi obecnie do



tam gruźlicę; krzywica czyli choroba angielska, polegająca na braku soli wapniowych w kościach, zwłaszcza dolnych kończyn, łukowato wyginających się pod ciężarem ciała i zniekształcających cały ustrój, niedokrwistość, dość trudno, zwłaszcza w młodości poddająca się leczeniu: wszystko to i wiele innych cierpień, przestało być koszmarem, spędzającym sen z powiek wielu lekarzy, którzy w walce z temi chorobami nie łatwo wychodzili

z lampy dzienne i która, przy większem poparcu ze strony społeczeństwa i lekarzy, na które w zupełności zasługuje, mogłaby produkcję swoją podwoić.

Firma Jana Błachowicza za swoje niezrównanej dobroci lampy kwarcowe nagrodzona została na wystawie Przemysłowo-Rolniczej w Częstochowie medalem srebrnym rządowym z Min. Przemysłu i Handlu, obecnie zaś na wystawie sanitarno-higienicznej—medalem złotym.

# HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

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

Redakcja mieści się przy ul. Wilczej 31 m. 4. Telefon 46-26. Administracja przy ul. Marszałkowskiej 63  
Telefon 123-17 Konto P. K. O. 11.999.

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.**

## OTYŁOŚĆ I CHUDOŚĆ

Otyłość i chudość stanowią bardzo często przedmiot dyskusji wśród publiczności, a to dlatego, że bardzo wielu jest niezadowolonych ze swego losu. Otyli pragną za wszelką cenę schudnąć, chudzi zaś — nabrać ciała i zaokrąglić swoje kształty.

Nasuwa się więc pytanie, czy stan taki, czy inny, kryje w sobie pod względem zdrowotnym jakieś szkodliwości i jakie? Rozumie się samo przez się, że organizm wystawiony bywa na cierpienia wówczas dopiero, gdy otyłość lub chudość przekroczyły normę.

Co jednak za normę przyjąć należy? Oczywiście inną miarę stosować musimy względem mężczyzn, a inną względem kobiet. Każdemu wiadomo, że ustrój kobiety wyróżnia się swą okrągłością i miękkością linii. Ma to swą podstawę w naturalnej podściółce tłuszczowej, jaką natura obdarzyła kobietę w stopniu wyższym, niż mężczyznę. Gdy bowiem masa tłuszczowa u mężczyzn wynosi zaledwo 10% jego wagi, to tymczasem u kobiet stanowi ona 25%. Tym sposobem ten nadmiar tłuszczu u kobiet uważany być musi za normalny, i uchyła się od normy wówczas dopiero, gdy

waga jego w stosunku do wagi ustroju wzrasta. Określenie tego stosunku nie jest znów tak łatwe, zmienia się on bowiem w zależności od wieku, konstytucjonalizmu ustroju, sposobu żywienia się i zajęcia. Wiadomo, iż waga ciała odpowiada poniekąd wzrostowi. Fizjologiczny rozrost kończy się u chłopców w r. 18 — 19-m., u dziewcząt w 16-m. Od roku 24 do 50-go życia wysokość pozostaje bez zmiany, by po 50-m roku obniżyć się. Odpowiednio do tego i waga w latach tych nie podlega większym jakimś wahaniom, o ile wpływy zewnętrzne na wahania te nie oddziaływają.

Dla ustalenia normalnej wagi ciała najbardziej dla celów praktycznych nadaje się sposób, podany przez Broca, który wymaga, by człowiek dorosły bez odzieży ważył tyle kilogramów, ile wynosi końcówka jego wzrostu ponad 100. Jeżeli więc wzrost danego osobnika wynosi 160 ctm., waga jego winna się równać 60 kilo. Przyczem wahania na dół i w górę możliwe są od 3 do 4-ch kilo, co jednak nikogo niepokoić nie powinno, natura bowiem sama dba o zachowanie równowagi, o ile ktoś prowadzi życie higieniczne i na żadne ekscesy sobie nie pozwala.

Gdy jednak ktoś, obok zwykłego normalnego pożywienia, zawdzięczając apetytowi, pochłania dużo pokarmów mącznych, cukrów, ciast, słodkich kompotów, miodu, czekolady oraz innych kompozycji węglowodanowych, ponadto zajada się tłustą szynką, kielbasą, gęstymi sosami, wieprzowiną, spożywa dużo masła, słoniny, oraz innych zawierających tłuszcze pokarmów, nie powinien się dziwić, jeżeli obrasta w tłuszcz. Według bowiem praw fizjologicznych dostarczony ustrojowi tłuszcz, który powinien uleść spalaniu, mając w procesie spalania zastępcę w dostarczanych ustrojowi węglowodanach, sam nie spala się, tworząc zapas w organizmie.

Mimo wszystko, słyszy się bardzo często narzekania w rodzaju tych: „ja przecie nie jadam tak wiele, a jednak tyję”, lub: „mogę jeść, nie wiem jak dużo, i mimo to utyc nie mogę”. Zdania te mogą być zupełnie słuszne, wymagają jednak w każdym poszczególnym przy-

padku należytego zbadania. Istnieją w istocie osoby, które, jak to się mówi powszechnie, „skłonne są do tycia”. W pojęciu tem kryje się pewnego rodzaju usposobienie lub też właściwość rasowa. I tak np. narody wschodnie, węgry, skłonni są do otyłości. Stan taki uważany jest za właściwość dziedziczną, polegającą na nienormalnie małym trawieniu tłuszczów.

Poza temi wyjątkami, otyłość zależy jednakże od zbyt obfitego odżywiania się. Dowodem tego służą niektóre zawody, sprzyjające nadmiernemu spożywaniu pokarmów. Dość przejrzyć szeregi rzeźników, piekarzy, restauratorów, kucharzy i żony tych wszystkich, których cechuje niebyle jaka tusza.

Do kształtów okrągłych, o które tak wiele kobiet ubiega się, usposabia wiele jeszcze innych czynników. Do tych należą: spokój duchowy, usposobienie flegmatyczne, bezczynność fizyczna, zbyt długie spanie. Osoby z usposobieniem

## PUDER I SZMINKA

Jedno z wielkomięjskich czasopism amerykańskich podało niedawno do wiadomości ciekawy bardzo epizod, który nie tylko ze względu na jego stronę humorystyczną zasługiwał na uwzględnienie, ale nadaje się również do przedstawienia we właściwym świetle nowoczesnej kosmetyki, nie zawsze zasługującej na poparcie.

W jednym z collegiów amerykańskich słuchali wykładu studenci i studentki pospołem. Czując niepohamowany pęd do uprawiania zawsze i wszędzie kosmetyki, studentki otwierały raz po raz swoje kufereczki ręczne, wyciągały z nich puder i róż i w sposób niekrępujący je nadawały wargom i twarzy bardziej żywy kolor. Ten wyraźny brak z ich strony zainteresowania dla prowadzącego wykładu oburzał studentów. Niepokojeni i odrywani wciąż powtarzającymi się zabiegami kosmetycznymi koleżanek, obmyślili studenci sposób położenia kresu

temu. I oto na jednym z najbliższych wykładów zgotowali studenci niespodziankę całemu audytorjum.

Gdy tylko koleżanki zwyczajem swym rozpoczęły swe zabiegi upiększające, studenci jeden po drugim dobywali tubek z kremem golarskim, pendzli i żyletek. Wkrótce też oblicza wsłuchanych w wykład profesorski młodzieńców pokryła piana mydlana i wprowadzone zostały w ruch żyletki. Ze zdumieniem przyglądał się całej tej scenie profesor, domyślił się jednak przeciw komu cała ta dobrze wykonana gra została skierowana i, nie zwracając, pozornie, na to uwagę, dończył wykładu.

Studenci potrafili naocznie przekonać swe koleżanki, że istnieją pewne zabiegi toaletowe, nie nadające się do jawności publicznej, które podejmować można jedynie w ukryciu domowym.

Całe to zajście nie pozostało tajemnicą murów audytorjum, lecz przeniosło się na szpalty pism, gdzie humor studentów znalazł poparcie całej niemal ludności

# PARAFINEUM!!

INSTYTUT TERAPEUTYCZNO-ODTŁUSZCZAJACY

POD KIEROWNICTWEM LEKARSKIM.

WARSZAWA — MIODOWA 12 — TEL. 150-20

KURACJA  
ODTŁUSZCZAJĄCA | CZĘŚCIOWA  
| i OGÓLNA.

LECZENIE OTYŁOŚCI,  
REUMATYZMU,  
ARTRETYZMU  
i WSZELKICH NERWOBÓLÓW.

NA ŻĄDANIE BEZPŁATNE PROSPEKTY.

## Samomasowanie w otyłości

Jeżeli przyjąć, jak to dziś zresztą przez naukę ustalone zostało, że otyłość jest chorobą przemiany materji, nie trudno będzie zrozumieć, że podejmowane dla celów odtłuszczenia kuracje głodowe nie na wiele przydać się mogą.

Głównym przeto zadaniem lekarza winno być skierowanie na przyspieszenie przemiany materji, a do tych celów najlepiej służą aparaty do samomasażu, wszystkie bowiem inne, działają automatycznie, czy to drogą mechaniczną, czy też za pomocą siły elektrycznej i posiadają tę stronę ujemną, że osoba otyła, podejmując kurację odtłuszczającą, nie bierze w tym żadnego udziału, zachowując się biernie, gdy właśnie najbardziej pożądaną jest współpraca.

Te właśnie, dobrze zrozumiałe własności posiada aparat do samomasażu p. n. „PUNKT-ROLLER“, za pomocą którego można nie tylko prowadzić ogólno-odtłuszczającą kurację, ale usuwać również zbytne warstwy tłuszczu tam, gdzie tego sobie życzymy. Oczywiście, nie bez racji jest zachowanie w czasie kuracji odpowiedniej diety.

Już to samo, że masowanie pewnej części ciała za pomocą Punkt-Rolleru wywołuje szybsze krążenie, o co nam głównie chodzi przy rozma-

itych cierpieniach reumatycznych, artretycznych, zapaleniach nerwów (ischias), stawów i mięśni, daje nam słuszną zasadę stosowania tego samomasażu przy wszystkich wyżej wspomnianych zaburzeniach w krążeniu i przemianie materji.

I w zaburzeniach ze strony przewodu żołądko-kiszkowego, zwłaszcza w przewlekłych zaparciach, zależnych od częściowego zaniku gładkich mięśni kiszkowych, powodujących normalny ruch kiszki i co za tem idzie, normalne wypróżniania, Punkt-Roller odaje usługi nieocenione.

To samo mniej więcej da się powiedzieć o stosowaniu Punkt-Rolleru u sportowców, odbywających rekordy, gdzie samomasowanie mięśni zmęczonych najszybciej doprowadza je do stanu normalnego.



żywym, gwałtownym, niespokojnym, rzadko tyją, to samo da się powiedzieć o ludziach pracujących dużo fizycznie, którzy stale są w ruchu, jak np. rolnicy, listonosze, sportowcy, marynarze. I zaciekłość do tycia nie przyczynia się. Wyliczono, że niepokój duchowy i podniecenie podnoszą zużycie materji o 40%. Spokojny długotrwały sen nocą i zwykła poobiednia drzemka, trwająca godzinę i dłużej, usposabia do tycia z powodu braku ruchu.

Wiemy wprawdzie, że pewien podkład tłuszczowy potrzebny jest, chroni bowiem przed działaniem siły zewnętrznej. Pozatem stanowi on zły przewodnik ciepła i dlatego chroni narządy głębiej położone przed utratą tego ciepła, chroni przed rozpadem białka własnego, zwłaszcza w długotrwałych chorobach zakaźnych, chroni przed przedwczesnem zużyciem sił organizmu. Atoli nadmiar tłuszczu jest złem, które należy zwalczać.

Pod względem czysto estetycznym

męskiej. A sens moralny tego zajęcia? Oto nazajutrz obie partje, przyjaźnie względem siebie usposobione, zasiadły na dawnych miejscach. Nie przeszkodziło to jednak studentkom powrócić do dawnych praktyk i dalej stosować kosmetykę w obecności kolegów!

Przy wszystkich jednak możliwych ustępstwach, jakie dla pudru, w miarę używanego, uczynić można, nie wolno zapominać o tem, że puder szkodzić też może. Temu właśnie słów kilka poświęcić pragniemy. Ażeby to jednak można było dobrze wyrozumieć, trzeba przede wszystkim uprzytomnić sobie, z czego się puder składa.

Posiadamy dwa źródła, skąd puder czerpie swoje pochodzenie: jedno jest pochodzenia roślinnego — krochmal, jak np. krochmal kartoflany, pszenny, ryżowy. Z nich najdrobniejszy jest krochmal ryżowy. Drugi rodzaj pudru jest pochodzenia mineralnego. Tego rodzaju pudry stanowią dobrze roztarty proszek tal-

zbytńia okrągłość linji szkodzi piękności, krótka bowiem i gruba szyja, podbródek zwisający, twarz bez wyrazu, wałkowate ramiona i nieforemne biodra przy wystającym brzuchu nie mogą, oczywiście, służyć za ozdobę ciała. Najmniejsze poruszenia, nachylenie się, lekka praca stają się uciążliwe, powodują napływ krwi do głowy i twarzy, tętno uderza szybciej, kroplisty pot występuje przy lada wysiłku.

Stan taki zmusza wiele osób otyłych do zupełnej beczynności, beczynność zaś pobudza do snu. Osoby otyłe skarżą się często na duszność i nieміłe uczucie około serca. Przy wstawaniu i chodzeniu doznają bólów krzyża, mięśnie bowiem grzbietowe, ażeby zachować równowagę, zbyt niemu ulegają naprężeniu. Sprawa otyłości prowadzi dalej do zastojów w obrębie żyły wrotnej, do przewlekłych zaburzeń żołądko-kiszkowych, do cierpień sercowych. Siła mięśniowa słabnie, słabną również czynności umysłowe.

ku, węglanu magnezu, tlenku cynku, kredy szlamowanej i t. p. Zazwyczaj pudry stanowią mieszaniny ze świata roślinnego i mineralnego.

Zobaczmy przedewszystkiem, jakie działanie wywiera puder na skórę. Wiadomo, iż puder wchłania płyny — własność, która dawała podstawę do częstego stosowania go w ranach. Gdy puder mineralny posiada własności wiązania substancji tłustych, to puder zawierający krochmal, chciwie pochłania wodę. Przez wysysanie potu działają one wysuszająco, a przez stopniowe wyłarowywanie wessanej wody działają przyjemnie chłodząco.

Połyskujący wygląd skóry, zależny od nadmiaru wydzielanego tłuszczu, jest nieміły. W tym wypadku przychodzi puder mineralny z dużą pomocą.

Ponież puder pokrywa skórę, jakgdyby delikatnym woalem, chętnie używają go panie dla osiągnięcia pewnej odmiany tonu skóry. Puder służy również z racji swej warstwy ochronnej, do zabez-



Godni pożałowania stwarzają nądto duży kontyngens chorych na chorobę cukrową, zwapnienie tętnic. Nie znaczy to bynajmniej, że zaburzenia rzeczony są nieodzownym towarzyszem otyłości, doświadczenie wskazuje tylko, że nosiciele tłuszczu częściej na choroby te zapadają, niż chudzi.

Z tłustego chudym kogoś uczynić nie jest tak łatwo, a w każdym razie trudniej, niż z chudego uczynić tłustym.

Zalecano już i probowano niezliczoną ilość metod kuracyjnych i środków odłuszczejących, żaden z nich jednak dotychczas egzaminu nie wytrzymał. A reklam w tym kierunku nie brak, oczywiście, godzących w kieszenie zainteresowanych. Niemal wszystkie pisma zagraniczne pełne są ogłoszeń, zachwalających tabletki, pastylki, proszki, maście, opaski elektryczne, aparaty wibracyjne do masażu, kąpiele, i wiele innych o nazwach wprost fantastycznych. Wszystkie te paliatywy są bezwartościowe w po-

równaniu z metodą racjonalną, opartą na podstawach fizjologicznych.

Trzeba poznać pacjenta, jego ustrój, sposób prowadzenia życia i nawyków gastronomicznych, jeżeli się chce mu pomóc, a to uczynić może tylko lekarz. Zasadniczym warunkiem kuracji odłuszczejącej jest przede wszystkim rozumne, odpowiadające choremu zmniejszenie porcji. Każde brutalne pozbawienie chorego jadła, czy napojów, jest niepożądane. Następnie trzeba zabiegać, by przy pomocy pracy mięśniowej i ruchów usuwać tłuszcz, nie wyrządzając przytem szkody, sercu. Dzienną ilość przyjmowanych płynów należy ograniczyć, zwiększając jednocześnie ich wydzielenie. Lepiej jednak, przed utyciem, prowadzić życie zapobiegające gromadzeniu się w organizmie tłuszczów, niż być zmuszonym do zwalczania otyłości.

Osoby szczupłe cieszą się, że wszystkie te środki ostrożności i trudne do przeprowadzenia zabiegi ich nie dotyczą.

pieczenia skóry przed szkodliwościami zzewnątrz. I tak stosuje się puder żółty lub brunatny przeciw ultrafioletowym promieniom słońca, przeciw piegom oraz bolesnej opaleniznie słonecznej.

Mimo iż puder, jak widzimy, posiada strony dodatnie, to jednak przy dłuższym stosowaniu go występują jego własności ujemne.

Przez zbyt silne odciąganie wydzieliny gruczołów łojowych i potowych, niezbędną do nadania skórze giętkości, występuje tak silne wysuszenie jej, że staje się ona szorstką i nieelastyczną. Zjawiają się też w początkach drobne fałdy, zagłębiające się i tworzące stałe bruzdy.

Przy użyciu pudrów roślinnych może pod wpływem potu krochmal uleść rozkładowi i drogą fermentacji wytworzyć się kwas mleczny, niszczący górne warstwy skóry. Jako następstwo tego powstaje szorstka i czerwona skóra.

Atoli i pudry mineralne drażnią skórę, zawarte w nich bowiem metale wchodzą w połączenie z potem, wywołując

na niej stany zapalne. Z powyższego łatwo wywnioskować, dlaczego przy leczeniu pudrem w sprawach zapalnych skóry miast poprawy, występuje pogorszenie.

Musimy też pamiętać, że drobne cząsteczki pudru w połączeniu z kurzem, osiadającym na każdej skórze, zatykają drobne pory skórne, powodując zastoiny lepkiego łożu w gruczołach. Jako niepożądane następstwo tego zjawiska są czarne wągrzy, żółte czyraki, zniekształcające delikatną dotychczas cerę. Łatwo pojąć, że dla pokrycia tych niedokładności stosuje się znów puder, a w wyniku otrzymujemy pogorszenie.

Co więc czynić wypada, by zapobiedz szkodliwemu wpływowi pudru? Ażeby ochronić skórę przed nadmiernem działaniem pudru, zaleca się przed każdorazowym użyciem go wysmarować twarz łagodnym kremem. Tym sposobem nie tylko zmniejszamy szkodliwe działanie pudru, ale zapobiegamy również wnikananiu cząsteczek kurzu, które mocno przylegają

I są też rzeczywiście pod tym względem bardzo szczęśliwi. Lekkość ruchów i myśli usposabia ich wesoło.

Oczywiście i chudość nie powinna być posunięta zbyt daleko, i jej bowiem wówczas może grozić niebezpieczeństwo, które jednak nie zdarza się tak często i nie budzi tych obaw, co u osób otyłych.

Niektórym osobom chudym szczupłość także nie dogadza. Zwłaszcza między kobietami dużo jest takich, któreby za wszelką cenę pragnęły osiągnąć kształty bardziej okrągłe. Wprawdzie moda obecna przewiduje wysmukłość i niektóre z pań rozmyślnie głodzą się dla uzyskania „prostej linii“. Zmieni się to jednak, jak zmienił się gust za czasów Rubensowskich, gdy pełna forma zasługiwała na uznanie, ustępując później innej.

Dla tych osób bardzo szczupłych, o ile żadna wada organiczna nie stoi na przeszkodzie przyswajania sobie tłuszczu

z pożywek, nadaje się jedynie obfite pożywienie, w którym główną rolę odgrywać muszą duże ilości tłuszczów i węglowodanów. Po półśrodkach niczego oczekiwac nie można, również zawodzą wszystkie tak licznie dziś reklamowane środki. Jest rzeczą wykluczoną, by organizm w ciągu kilku tygodni mógł zdobyć 8 — 12 kilo, połykając po kilka dziennie tabletek, cukierków, proszków lub „pigulek wschodnich“ (Pilules orientales). Spekulacyjna ta reklama obliczona jest na łatwowierność tych, którzy narażeni bywają nie tylko na straty materialne, ale i na pośmiewisko. Tylko sumienna i oparta na doświadczeniu rada lekarska może w tym czy innym wypadku sprowadzić pożądaną poprawę.

Natomiast przeciw otyłości niektóre środki organoterapeutyczne, jak: Opozones Lumière: tarczycowa, corpus luteum ovarii, wielogruczołowa „O“, Haemoplase (wyciąg protoplazmatyczny krwinek czerwonych), oddają rzetelne usługi.

do kremu. Ażeby zbędnie uczynić ciągle nakładanie kremów, wprowadzono do handlu t. zw. tłuste pudry t. j. pudry, zawierające pewną odsetkę tłuszczu, którym należy oddać pierwszeństwo przed zwykłymi pudrami.

Właściwie mieszaniny pudrów winny ściśle odpowiadać właściwościom skóry i uwzględniać to, czy puder przeznaczony jest dla skóry normalnej, czy wilgotnej t. j. tłustej. Dla skóry normalnej nadają się najlepiej mieszaniny złożone z krochmalu i części mineralnych, przy skórze tłustej — winny przeważać składniki mineralne. Przy skórze wilgotnej wskazaną bywa przewaga procentowa krochmalu, który lepiej pochłania wilgoć. A przy skórze suchej? Tu najlepiej unikać wogóle stosowanie pudru. Jeżeli nie da się to jednak uczynić, należy wybierać pudry pochodzenia roślinnego. Upřednio trzeba skórę pokryć cienką warstwą tłuszczu lub stosować jedynie pudry tłuste.

Ponieważ fabrycznie przyrządzane

pudry nie uwzględniają całkowicie powyższego stanu skóry, dobrzeby było w wypadkach tych zasięgnąć porady lekarskiej i zażądać odpowiedniego składu pudru.

Panie, używające pudru, winny nie tylko dokładnie znać własności swej skóry, ale i w wyborze jego uwzględniać cerę, a więc jego barwę, na co, niestety, zbyt mało kładzie się nacisku. Delikatna, przejrzysta, skóra wymaga stosowania pudru blado-żółtego lub blado-różowego, ew. tego ostatniego z domieszką żółtego, brunetkom bardziej odpowiada barwa ciemno-różowa z większą domieszką żółtego. Przy cerze ciemniejszej barwa pudru musi bardziej jeszcze wpadać w żółtą i zawierać nadto odcień różowawy.

Barwy pudrów otrzymuje się przez domieszki: dla barwy różowej — cynobru lub karminu, dla żółtej i brunatnej — umbry, terra di-sienna, ochry, żółtego chromianu i t. d.

Ostatniemi czasy zarówno Francja, jak i Niemcy, zaczęły stosować z dobrym wynikiem metodę odtłuszczającą przy pomocy nawarstwiania na ciało ogrzanej do 35 — 40° C. parafiny. Metoda ta stosowaną bywa nawet przy wadach serca, miażdżycy, bez jakichkolwiek złych następstw, a nawet, jak dowodzą ściśle badania lekarskie, ciśnienie krwi obniża się

znacznie. Z każdą taką kąpielą parafinową traci się na wadzę od kilkudziesięciu gramów do kilograma i więcej, bez uczucia zmęczenia, czy osłabienia. Taki zakład odtłuszczania zapomocą kąpeli parafinowych otwarty został już w Warszawie p. n. „Parafineum”: prowadzony jest pod nadzorem lekarskim.

Dr. A. F.

## JAK POPRAWIĆ ZDROWIE LUDNOŚCI WIEJSKIEJ

Musimy więcej dbać o zdrowie ludu wiejskiego, stanowi on najliczniejszą warstwę narodu i w jego ręku jest najdroższy skarb nasz-ziemia. Musion być zdrow, silny i zdolny do wydajnej pracy, zapewniającej rozkwit Polsce. Gruntowna oświata i zdrowie ludu, zmniejszona chorobliwość i śmiertelność na wsi, to najważniejsze punkty naszej działalności.

Dawniej śmiertelność na wsi była dużo mniejsza, aniżeli w mieście, choroby zakaźne nie zabierały tyle ofiar, co teraz;

Oczywiście odcienie barw zależą w dużej mierze również od oświetlenia, co należy brać pod uwagę. Dla celów specjalnych, przy silnem oświetleniu sztucznem, stosuje się pudry stonowane zapomocą barwy lila.

I jeszcze słów słów kilka o szminkach. Zasadniczo nie różnią się, one od pudrów suchych lub tłustych sproszkowanych. Fachowiec pod nazwą „szminki” rozumie wszystkie pokrywające skórę środki pomocnicze. Jeżeli z wyżej wspomnianych pudrów zrobimy nastój przy pomocy wody i słoju roślinnego otrzymamy t. zw. puder płynny, używany do szminek. Pod szminką w ścisłem słowa tego znaczeniu rozumiemy mieszaniny rozmaitych tłuszczów, jak lanoliny, wazeliny, wosku i t. d., do których dodaje się zafarbowane na proszek rozuarte pudry. Tą drogą otrzymuje się t. zw. szminka tłusta. Zależnie od konsystencji zarabianego tłuszczu wytwarza się pasty szminkowe, kamienie lub ołówki.

J. S.

ludzie żyli wogóle dłużej, a groźna klęska społeczna, jaką są suchoty płucne, nie dziesiątkowała w tym stopniu ludności wiejskiej jak dziś.

Wyjeżdżaliśmy na wieś, którą uważaliśmy zawsze za źródło zdrowia, aby odetchnąć świeżem, czystem powietrzem, napawać się pięknem przyrody, odświeżającym nasz umysł.

Swoboda, spokój i ruch na świeżem powietrzu sprzyjają niewątpliwie zdrowiu i bronią od wielu chorób, od nerwowości i wyczerpania organizmu. Ale z czasem miasta poszły z postępem w myśl zasad higieny, zaczęły dbać o wzorową czystość na ulicach i w domach, o dobrą czystą wodę do picia, zaprowadziły wodociągi i kanalizację dla usuwania odpadków i nieczystości, pilnie baczyły na prawidłowe odżywianie się, na czystość pokarmów, podczas gdy wieś nasza, „miła i wesola” nie poszła niestety z postępem czasu i pozostała w tyle.

Gruntowna oświata, zwalczanie analfabetyzmu, konieczne są naszej ludności wiejskiej, a wtedy dopiero zrozumie ona znaczenie higieny dla zdrowia i zacznie dbać o nie.

Dzisiaj choroby niszczą ten najistotniejszy kapitał społeczny, jakim jest zdrowy człowiek, zabierając go przedwcześnie, osłabiając przedtem na długi przeciąg czasu jego wydajność, jako pracownika.

Trzeba, aby lud wiejski nauczył się cenić wartość zdrowia, życia, z szerszego punktu widzenia, aby zasmakował w czystości ciała, mieszkania, odzieży, aby zrozumiał, że obfitość zdrowodajnego słońca i powietrza są niezbędnymi w mieszkaniu, a stęchłe, duszne powietrze, wil-

goć, ciemność i brud sprzyjają powstawaniu rozmaitych ciężkich chorób, i chorobom zakaźnym, stwierdzoną bowiem obecnie jest rzeczą, że jadowite zarazki legną się właśnie w ciemności, wilgoci i brudzie.

Słońce jest niewątpliwie najpotężniejszym wrogiem bakterji chorobotwórczych, a zwłaszcza laseczników gruźlicznych, dlatego powinna być wielka obfitość jego w każdej chacie, okna często otwierane tak latem jak zimą, a nie zabijane gwoździami, jak to niestety obecnie tak często się dzieje.

Dzieci wiejskie, wychowywane w takim stęchłym, dusznym powietrzu, gdzie jest zupełny brak tlenu, nie rozwijają się prawidłowo, zapadają często na krzywicę (chorobę angielską) i skrofuły, które są wstępem do gruźlicy. W izbie nie powinno być żadnego robactwa, zwłaszcza pluskiew i wszy, bo te przenoszą ciężkie choroby zakaźne, jak tyfus powrotny, tyfus plamisty, z chorych na zdrowych. Te pasożyty są wrogiem zdrowia i życia człowieka, dlatego należy je tępić wszystkimi środkami.

Dzieci należy wychowywać w skrupulatnej czystości, często je kąpać i często zmieniać bieliznę. Wskutek brudu niekąpania się, szerzy się bardzo często między ludnością wiejską choroba skórna, zwana *świerzbą*, wskutek dostania się

pasożyta do skóry zwanego *świerzbowcem*. I na tę chorobę najskuteczniejszym lekarstwem jest skrupulatna czystość, częsta zmiana bielizny i częste kąpiele, których brak na wsi bardzo odczuwać się daje.

W każdej wiosce powinny znajdować się kąpiele i łaźnia. Przyczyniłoby się to bardzo do poprawienia stanu zdrowia ludności wiejskiej. W izbie podłogi należy nigdy sprzątać na sucho, a zawsze na wilgotno. Dobrze jest wtedy otworzyć okna. Ludność wiejska powinna się oduczyć od plucia na podłogę, w wyschniętej bowiem flegmie znajdują się bardzo często zarazki, a zwłaszcza laseczniki gruźlicze.

Ludność wiejska powinna się koniecznie oduczyć sypiania po kilkoro w jednym łóżku, sypiania w ubraniu, rzadkiego zmieniania bielizny na sobie i łóżku i mycia się wodą puszczaną z ust na ręce. Głowę należy trzymać w wielkiej czystości, nie zapuszczać obrzydliwego kołtuna.

Każda chata powinna mieć własny czysto utrzymany *ustęp*, a wtedy zmniejszą się epidemie tyfusu brzuszego i dysenterji (czerwonki) panującej co lato, około chaty powinna panować wzorowa czystość, błoto i brud wszelki powinny być usuwane.

(d. c. n.)

Dr. Władysław Chodecki

## ŻYCIE KOBIETY.

(Echa konferencji „Odrodzenia” dr. O. Z. Hanish'a) tłumaczenie z francuskiego

A. Szaniawskiej.

Usilne pragnienia czystości, cnoty, szlachetne pojęcie życia, są to pewne uczucia (odruchy), które poruszają duszę dziewczęcia.

Dlaczegożby nie było możliwe kobiecie, aby ukształtowały się w niej, aby rozwinęły się i dojrzały te wspaniałe rośliny, skoro posiada dar cudowny pobudzania do życia nowych istot.

Obudzenie w niej ideału jest jak rozkwit pierwszej miłości. Im więcej da się powodować sile wewnętrznej, tem bardziej pozna życie i jego zawrotne tajemnice, gdy już postawi pierwsze kroki na drodze swego życia. Będzie uzdol-

nioną do rozwiązywania zagadnień indywidualnych, będzie musiała jeszcze wypełnić obowiązki życia społecznego.

Czystość, piękno i cnota, emanacje ducha wiecznie działającego, są tak głęboko zakrzewione w duszy kobiecej, jak ziarno niezniszczalne.

Jeżeli orientuje się w życiu według impulsu wewnętrznego, prędko odkryje w sobie Boga, królującego w misterjum jej serca, który mówi, żyje i działa w niej.

Oto jest pierwsza miłość, miłość Boga, której tyle kobiet usłuchało instyktownie, mimo przeciwności otaczających ją we wszechczasie. Oświecenie, objawie-



LAMPY KWARCO-  
WE ORYGINALNE

„TATRY“

„MULTO-  
PANTOSTATY“

KĄPIELE ŚWIET-  
LANE—URZĄDZE-  
NIA i APARATY  
ROENTGENOW-  
SKIE — STALE  
NOWOŚCI ELEK-  
TROMEDYCZNE.

DŁUGOTERMINO-  
—WY KREDYT.—

KATALOGI  
NA ŻĄDANIE.

ZAKŁADY ELEKTROMEDYCZNE

**W. MAKOWSKI**

EGZ. 1891 R.

EGZ. 1891 R.

WARSZAWA — AL. JERUZOLIMSKIE 13.

NAGRODZONE ZŁOTYM MEDALEM NA MIĘDZYNARODOWEJ WYSTAWIE SANITARNO-HYGJENICZNEJ W WARSZAWIE.

nie, zrozumienie natchnień pochodzą najprzód z wewnątrz, nim jeszcze kobieta zajmie stanowisko nazewnątrz. Czy wszystkie choroby i nieszczęścia nie nikną w obecności dobrej matki? U ogniska matki wszystkie grzechy i nieczystości czyż nie są uleczone? Miłość matczyna rozlewa swój słodki urok na życie codzienne, pobudzając do dobrego, trzymając w szachu zło.

Niechże kobieta obudzi się nareszcie i pozna, iż jest możliwe dać życiu formę Boską — stworzyć niebo bez chmur i u ogniska i pośród narodu.

Duch i Życie, akcja twórcza, siła ożywająca rzecz każdą, Duch będący w kontakcie z mocą przedwieczną, która prowadzi i rządzi wszystkim i którą ludzie zwą Bogiem, Duch jest łącznikiem między Stworzycielem a stworzeniem, podobny do więzów między matką a dzieckiem.

Ale duch dla kobiety nie powinien być oderwanym pojęciem, abstrakcją. Powinien być żywotny w niej i świadomy. Jestestwo kobiety powinno odnawiać go w sobie, odradzać przez krew i umysł, uszlachetniać, uduchawiać siłą wieczną. Aby osiągnąć stopień doskonałości, kobieta winna uczynić ze swego ciała przybytek niepokalany, dzięki kąpieli, pożywieniu, oddechowi odświeżającemu krew i myśli oraz wypełniając przepisy higieny.

Będzie wznosiła się stopniowo z błota, z ciemności niewiedzy, czysta i niepokalana jak lilja, oczyszczona z grzechów przeszłości. Trzeba więc pracować, uprawiać starannie wnętrze, aby duch mógł

zapanować w nim. Z innej strony kobieta winna przykładać się do rannego wstawania, ażeby pobudzić myśli i rozum, skupić zdolności umysłowe, tak długo uśpione przez długie wieki niewoli i poddaństwa. Przez uprawianie staranne oddechów rytmicznych, połączone z najzupełniejszą uwagą, powinna osiągnąć stopień skupienia, będący dla niej luminatorem, wskazującym drogę dla ducha. To skupienie ożywi czyny i uleczy słabości ducha i ciała. Tylko przez krew czystą i myśl świadomą, niepodległą i niewidzialną, zrealizować może kobieta swe odrodzenie.

Kobieta jasno rozpozna związek łączący ją z Duchem Oświecicielem i uzna w nim źródło natchnienia, które rozświetli ciemne życia godziny. Miłość, często krwawiąca i pełna rozczarowań, obudzi się do pierwszych wzlotów. Kobieta pokocha życie na nowo, odczuje miłość bliźniego, miłość, która się nie zmienia i nie przemija, wolna od wszelkiej skazy materialnej.

Jakaż rasa mogła być uszlachetnioną i odnowioną bez współdziałania kobiety? Czy istnieje dla kobiety autorytet większy, niż wewnętrzna pewność, że wszystko, co uznane jest za prawdę, istotnie jest prawdą i zostanie nią we wszystkich zagadnieniach życia. Kobieta doprowadzi do jedności ludów, zlania w jedno rasy przemijającej z Niezniszczalnym Jedynym. Dotrze w religji aż do dnia, w którym będzie jedna owczarnia i jeden pasterz.

## R Ó Ż N E

### MIĘDZYNARODOWA WYSTAWA SANITARNO-HYGIENICZNA.

Dzisiaj, gdy już znaczna część publiczności miała możność zwiedzenia i podziwiania całej pełni wystawionych okazów, mających bezpośredni związek ze zdrowiem i życiem ludzkim i nietylko budzących pewne zajęcie wśród najszerzych warstw tej publiczności, lecz pobudzających również do czynu, warto zastanowić się nad całokształtem tej międzynarodowej wystawy sanitarno-hygienicznej i znaczeniem poszczególnych jej grup.

Wystawa poświęcona jest człowiekowi i zachowaniu jego życia i zdrowia. To było zasadniczym jej celem, to uwidoczniła każdy jej dział, skupiający wszystko, co stanowić winno podstawę higieny zarówno człowieka w służbie wojskowej, jak i cywilnej, jego potrzeby, sposoby żywienia się, wychowania, pomocy lekarskiej, a więc leczenia doraźnego, szpitalnego, uzdrowiskowego, walki z chorobami zakaźnymi i społecznymi, poprawy rasy, opieki nad dziećmi, inwalidztwa i t. p.

Strona dydaktyczna wystawy, mająca na celu uświadomienie ludności w wiel-

## LABORATORJUM CHEMICZNE i APTEKA

**Magistra A. BUKOWSKIEGO**

w Warszawie, ul. Marszałkowska Nr. 54 (dom własny).

Śród wielu stoisk w dziale chemiczno-farmaceutycznym na międzynarodowej Wystawie Sanitarno-hygienicznej szczególną zwraca na siebie uwagę stoisko Laboratorium Chemiczno-farmaceutycznego Magistra A. Bukowskiego.

Laboratorium to i apteka założone zostały w r. 1898, a więc przed 30 blisko laty przez Ś. p. Mag. A. Bukowskiego, zasłużonego pracownika na polu farmakologii, którego przetwory lecznicze znane i uznane przez cały świat lekarski, stanowią prawdziwą zdobycz naukowo-praktyczną w dziedzinie lecznictwa, która oddaje rzetelne usługi zarówno lekarzom, jak i chorym.

Mimo śmierci założyciela laboratorium nie ustawało i nie ustaje w pracy, zmierzając stale ku udoskonaleniu produkcji i rozszerzaniu wytwórczości.

Nie łatwo byłoby wyliczyć tu wszystkie te środki lecznicze, jakie rzucone zostały w świat szeroki przez Laboratorium mag. A. Bukowskiego dla dobra cierpiącej ludzkości, które doznały jak-najlepszego przyjęcia zarówno przez świat lekarski, jak i chorych, zawdzięczających swój powrót do zdrowia jedynie dzięki tym właśnie przetworom. I dla tego zatrzymamy się na kilku z nich, bardziej wybitnych i powszechnie znanych.

Na pierwszym miejscu postawić musimy powszechnie znany w praktyce dziecięcej JECOROL, syrop o barwie czerwono-brunatnej, o przyjemnym smaku, chętnie przyjmowany przez dzieci, zawierający w swym składzie jod chemicznie związany z garbnikami, wapń i fosfor w stanie rozpuszczalnym.

JECOROL posiada obszerne zastosowanie w praktyce dziecięcej w rozmaitych postaciach żołądów (skrufoloz), cierpieniach gruczołów chłonnych, zaburzeniach w ogólnym rozwoju, w chorobach kości, rozmiękczeniach ich i krzywicy (Rhachitis). W zestawieniu z tranem, Jecorol przewyższa ten ostatni pod wieloma względami, zawiera bowiem w jednym flaconie więcej jodu, wapnia i fosforu, w stanie łatwo wchłanialnym przez organizm, niż kilogram tranu.

Jecorol posiada tę jeszcze przewagę nad tranem, że ma zawsze jednakowy skład chemiczny, zaś tran posiada smak odrażający i podlega łatwo zepsuciu, czyli jeczeniu, przyczem zmienia swój skład chemiczny, a tem samem przyczynia się do różnych zaburzeń żołądka.

Niezastąpionym w niektórych schorzeniach środkiem jest JODONAT, organiczny związek jo-

du z peptonem i fosforem, który nie wywołuje żadnych zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego. JODONAT, działający odżywczo na cały ustroj, stosuje się w arteriosklerozie, otłuszczeniu, reumatyzmie, przy powiększeniu gruczołów limfatycznych, jak również przy ogólnym osłabieniu.

Jak wiadomo, normalna czynność całego organizmu uzależniona jest od sprawności układu nerwowego oraz jego ośrodków mózgowych. Przemowny wpływ na odżywianie układu nerwowego posiada fosfor. Otóż Laboratorium produkuje ze specjalnie granulowanej rafinerji mieszaniny czystych glicerofosfatów wapnia sodu i najwyższego gatunku cukru t. zw. *ziarnisty glicerofosfat z lecytyną*. Środek ten ma niezastąpione zastosowanie w rozmaitych cierpieniach układu nerwowego, przepracowaniu umysłowem, anemji, skrofulach, a szczególnie przy wyniszczeniu organizmu wskutek długotrwałych chorób i w rekonwalescencji.

W handlu ukazał się t. zw. Glicerofosfat, przyrządzany z t. zw. kryształu, t. j. z pośledniego gatunku cukru przez skrapianie go roztworem glicerofosfatu wapnia, co jednak nie może być utożsamione z omówionym wyżej ziarnistym Glicerofosfatem z lecytyną oraz glicerofosfatem czystym i z żelazem, wyrabianych w Laboratorium mag. A. Bukowskiego.

Międzynarodowa wystawa Sanitarno-hygieniczna dała możność zapoznania się bliżej z działalnością Laboratorium Mag. A. Bukowskiego tym wszystkim, którzy jeszcze nie mieli sposobności korzystania z usług tej instytucji, wielce zasłużonej w dziedzinie chemiczno-farmaceutycznej.

O wartości wszystkich tych, wytwarzanych w Laboratorium Mag. A. Bukowskiego, środków leczniczych najlepiej świadczyć mogą odznaczenia, otrzymane na wystawach, a mianowicie:

W r. 1888—Dyplom honorowy na Wystawie higien. we Lwowie.

„ 1894—Duży medal srebrny na Wystawie higien. w Petersburgu.

„ 1903—Dyplom uznania na Wystawie higien. w Łodzi.

„ 1908—Dyplom uznania i medal złoty na Wystawie higien. w Lublinie.

„ 1925—Medal złoty na wystawie lek. XII Zjazdu Lekarzy i Przyrodników w Warszawie.

# Warsz. Tow. „MOTOR” Sp. Akc.

ROZWÓJ WARSZ. TOW. „MOTOR” SP. AKC.  
W PRZEMYSŁE CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNYM.

Pomimo ciężkich warunków jakie przechodził przemysł w Polsce, można powiedzieć, że istnieje u nas jednak kilka fabryk dobrze urządzonych, mających wszelkie widoki powodzenia w przyszłości. Jako jedną z takich fabryk możemy wskazać fabrykę „MOTOR”, która w normalnych warunkach mogłaby nie tylko zaopatrzyć kraj w pierwszorzędne preparaty, ale nawet wytrzymać konkurencję z firmami zagranicznymi.

Zakłady Chemiczno-farmaceutyczne zawdzięczają egzystencję swą jednostkom pracowitym i kochającym swój zawód. Taką właśnie jednostką jest prezes Zarządu zakładów dzisiejszych, niezmordowany w swej pracy, założyciel ich, p. *Jan Rutkowski*, który z niespożytą energią i wolą prowadzi je do dnia dzisiejszego.

W pierwszych latach odrodzonej Rzeczypospolitej Tow. „Motor” przystępuje do wyteżonej pracy, w celu uniezależnienia danej gałęzi produkcji od zagranicy. Walcząc z przemysłem niemieckim, najgroźniejszym konkurentem na polu chemiczno-farmaceutycznym, wypuszcza środki dezynfekcyjne: CREOSAPOL, SAPO-CRESOL, SAPOFORMOL oraz suche preparaty żelaza, jak: białczan żelaza, (Ferrum albuminatum) o zawartości 20% żelaza, peptonal manganowo-żelazowy (Ferrum manganopeptonatum) o zawartości 15% żelaza i 2,5% manganu, cukrzan tlenku

żelaza (Ferrum Oxydatum saccharatum solubile) oraz środki patentowane, jak: Ergocornina, Neutrol i ENTEROL, *idealny środek przeczyszczający XX wieku, rugujący z użycia całkowicie olej rycynowy.*

Nie szcędząc trudów i kosztów, przy współudziale prof. uniwersytetu, szeregu chemików i farmaceutów, opracowuje firma „Motor” własne metody i w ostatnim okresie wypuszcza pierwsze polskie preparaty srebrne, jak: CORGOL-Motor (Argentum colloidalne około 90% srebra), odpowiadający zagranicznemu Collargolowi, GELARGIN-Motor (Argentum gelatinosum około 15% żelatynianu srebra), odpowiadający zagranicznej Albarginie, PRORGOL-Motor (Argentum proteinicum z 8% Ag-proteinianu srebra), odpowiadający zagranicznemu Protargolowi oraz specjalnie dla praktyki okulistycznej—OPHTARGOL-Motor (Prorgoldroem).

Obecnie Oddział chemiczny zakładów zaczął pierwszy produkować w Polsce czysty kwas salicylowy i preparaty z nim związane.

Jeżeli wreszcie zauważymy, że obrona Państwa w wojnie przyszłości będzie opierała się przede wszystkim na przemyśle chemicznym, zrozumiemy łatwo, jakie korzyści osiągnąć kraj może z rozwoju przemysłu chemicznego i jak wielką jeszcze przemysł ten odegra rolę w rozwoju naszego Państwa.

---

**„ENTEROL-MOTOR” IDEALNY ŚRODEK PRZECZYSZCZAJĄCY XX WIEKU**

---

••••• ruguje z użycia olej rycynowy ••••• LITERATURA i PRÓBY NA ŻĄDANIE •••••

---



kim stylu, znajdzie niewątpliwie, swoje należyte rozwiązanie, co wynika już choćby z bardzo licznego odwiedzania wystawy przez zastępy młodzieży szkolnej, szeregowców, prowadzone tam przez kierowników. Ze ziarno, obficie rzucone przez wystawę sanitarno-higieniczną, wyda owoc pożądany, wątpić nie należy.

Nie można też niedoceniać znaczenia dla całego świata wystawy, jako odtwórcy przemysłu polskiego, który mimo długich i ciężkich przeżyć kraju naszego, dowiódł, iż Polska ma prawo stanąć w szeregu narodów najbardziej kulturalnych, higiena bowiem stanowi najlepsze świadectwo kultury danego kraju.

Jeżeli przywykliśmy dotychczas z wystaw u nas urządzanych, wydawać sąd o naszym dorobku jedynie w zestawieniu z takimi wystawami wielkich ośrodków europejskich, zainteresowanych w tem, by pokazać przed światem wszystkie swe bogactwa naturalne i zdobycze przemysłu, to przyznać musimy, że obecna wystawa, rozmieszczona na placach i w budynkach dawnej Podchorążówki, w niczem tamtym, europejskim, nie ustępuje i zasługuje w całej pełni na miano wystawy wszechświatowej. Wskazuje ona nam dobitnie, jak nasza nauka i nasz przemysł higieniczno-sanitarny toruje drogę zdobyciom praktycznym ku zachowaniu życia i zdrowia narodu.

Rozważmy tu przedewszystkiem bogactwo na wystawie reprezentowany dział chemiczno-farmaceutyczny oraz instrumentów leczniczych, których wyrób ostatnimi laty poczynił tak wielkie postępy, że śmiało dziś rzecz można, iż medycyna oprzeć się już może na przemyśle własnym i posiłkować się wyrobami obcemi w wyjątkowych tylko przypadkach.

Dość przejrzeć ekspozycję takich firm, jak Ludwik Spiess, Motor, Klawe, Gessner, Karpiński, Gąsecki, Nasierowski, Bukowski, Jecorol Malinowski (mydła lecznicze), Tow. Pabjanickie, dr. Paulin E., którego przedstawicielstwo jest Caplain St. André, Zakłady chemiczne "Zagożdżon", labor. apt. Ryla i Fileborna, Apt. Kowalskiego, wytwórnia płatków Żybuskiego i Witkowskiego, flora polska prow. Hutnera, laboratorjum mag. Rawskiego, którego „Mutabor“, zawierający stabilizowany wyciąg ze świeżych roślin, jako środek leczniczy przeciw biegunkom, uporczywym rozwolnieniom,

nieżytom kiszek oraz nerwicy narządów trawiennych, niezawierający opiumu, a więc nadający się szczególnie dobrze w biegunkach letnich u dzieci, uznany został przez świat lekarski za środek niczem dziś niezastąpiony, firmę „Ege” (Ed. Gobiec), f. Niewęglowskiego, d-ra Hepnera, w dziale chemiczno-farmaceutycznym oraz firmy: W. Makowski, A. Mann, E. Kugler, Szober-Szymczyk (pasy lecznicze), J. Jodłowski, Fr. Balukiewicz, B-cia Brzeziński, H. Amber, E. Gerlach, Berent i Plewiński, J. Bałachowicz (Montesol), inż. St. i Z. Lisieccy, Haemostator A. S. (przyrząd do tamowania krwi), w dziale instrumentów, aparatów elektromedycznych, światłolecznicych, dentystycznych i opatrunkowych, aby wytworzyć sobie pojęcie o istotnym i wielkim postępie w obydwu tych gałęziach przemysłu swojskiego.

Oczywiście stanęły do apelu również pierwszorzędne firmy zagraniczne zarówno w dziale chemii lekarskiej, jak i instrumentów, zwłaszcza aparatów Roentgenowskich, a mianowicie: francuska GaiFFE Gallot et Pilon, której przedstawicielem jest p. Aleks. Koch, amerykańska „Victor X-Ray-Corporations” z Chicago, reprezentowana przez firmę B-ci Borkowskich, zakłady niemieckie Siemens — Reiniger-Veifa, wytwórnia rurek Roentgenowskich Müllera z Hamburga, których przedstawicielem jest O. Elhs, reprezentujący również aparaty Roentgena i inne firmy Rapiquet, Hazart et Roycourt, Duflot i Toury w Paryżu.

Najstarsza z firm chemicznych L. Spiessa umieściła swe okazy w parku we własnym, zbudowanym w stylu renesansowym pawilonie, budzącym zbiorami swemi ogólne zaciekawienie. Szereg powszechnie znanych i uznanych przetworów leczniczych, tablic, fotografii i wykresów o witaminach i ich znaczeniu w odżywianiu (Calcitrin), przetwory nowoarsenobenzolowe, które były przedmiotem rozważań na Zjeździe, najnowsze doświadczenia nad światłem pozafioletowem, ekspozycje firmy Poulenc-Frères, wszystko to nadaje pawilonowi charakter iście muzealny.

W parku znalazły też pomieszczenie we własnych kioskach; przetwory farmaceutyczne firm francuskich: G. Brochon, D-r Perrandin, Lumière, soc. anon., Laboratoire de pathologie Générale, G. Reaumur, dr. I. Renard, dr. J. Tissot, których

## CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNE ZAKŁADY PRZEMYSŁOWE

TOW. AKC. **FR. KARPIŃSKI** w WAR-SZAWIE

WOLNOŚĆ 7/9 ELEKTORALNA 35.



Zaczątkiem Zakładów Chemiczno-Farmaceutycznych Tow. Akc. Fr. Karpiński w Warszawie, była apteka, prowadzona od roku 1850 przy ul. Elektoralnej Nr. 35. W roku 1855 przy aptece tej została założona pierwsza w kraju fabryka wód mineralnych sztucznych, w dalszych zaś latach powstaje laboratorium farmaceutyczne, którego wyroby, jedne z pierwszych wówczas w kraju, stanęły do konkurencji z zagranicznymi, znajdując od razu duże uznanie. W dalszym rozwoju, nie mieszcząc się już w szczyptych ramach apteki, firma przekształca się w roku 1910 na spółkę akcyjną.

Obecnie zakłady firmy mieszczą się we własnych gmachach na posesji o przestrzeni 17000 łokci kwadratowych przy ul. Wolność 9.

W ciągłym dążeniu do rozwoju, przystosowanego do potrzeb kraju, Zakłady uruchomiły oddział środków leczniczych syntetycznych,

narazie na potrzeby własnej produkcji, preparatów specjalnych (specyfików farmaceutycznych), a obecnie przystępują do wprowadzenia na rynek szeregu preparatów chemicznych, sprowadzanych dotychczas z zagranicy.

W chwili obecnej Zakłady obejmują następujące działy:

1) Oddział chemikalii leczniczych: preparaty koloïdalne, organiczne, preparaty syntetyczne i t. p.

2) Oddział przetworów farmaceutycznych: specyfiki lecznicze, roztwory wyjąłowane i t. p.

3) Mydlarnia i dział kosmetyczny: mydła lecznicze przetłuszczone, neutralne, środki kosmetyczne.

4) Oddział wód mineralnych sztucznych, zaopatrzony w jedyne w kraju najnowsze urządzenia chłodnicze, pozwalające na zupełne nasycenie wody kwasem węglowym.



przedstawicielem jest L. Nasierowki, Laboratorium fizjologiczno-chemiczne H. Niemojewskiego (cholekinaza), firmy „Grodzisk” (zakłady chemiczne), „Staniola”, pierwsza krajowa fabryka tutek metalowych, „Unidupol”, przedstawiciele „Pears-Londyn i „Vinolia”, związek uzdrowisk polskich, znane powszechnie odkurzacze firmy Electrolux i inne.

Jedną z sal, uzupełniającą dział chemiczny, zajęło Tow. „Kawa Hag” czyli kawy zwykłej, pozbawionej kofeiny, która, jak to wykazały szczegółowe badania naukowe i kliniczne, ujawnia wysoce szkodliwe działanie na serce i układ nerwowy, gdy Kawa Hag wolna jest od tych szkodliwości, nie tracąc nic ze swego smaku i aromatu.

Do szczegółowego opisu tych działów powrócimy jeszcze, dziś zanotujemy tylko, że wystawa czyni nie tylko na nas, ale na przedstawicielach wielkich państw świata wrażenie imponujące.

Dr. A. F.

## WOŃ KWIATÓW GROŻBĄ DLA ZDROWIA.

Dopiero w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci stało się wiadomem szerokim kołom, że pewne rośliny u osób wrażliwych przy zwykłym dotykaniu lub wachaniu, czy ocieraniu palcami, mogą wywołać zaburzenia. „Zemsta kwiatów”, znany poemat Ferdynanda Freiligrath'a, nie jest więc, jak to niektórzy mniemają, wytworem samej wyobraźni. Autor poematu swój oparł na przypadku śmierci kobiety, która ustawiła na kominku w sypialni swej całą masę lilji.

Zaznaczyć wypada, iż woń kwiatów, pochodząca z większej ich ilości, nie na wszystkich działa w sposób podany. I nie tylko lilje same wydzielają woń trującą. Te same cechy posiadają: hjacyncy, róże, jaśmin i goździki, i wreszcie każdy kwiat silniej pachnący. Któż nie zna wstrząsającej legendy z Meyerbeera „Afrykanki” o drzewie Manzanilla, które nieodwołalnie zabije każdego, kto w cieniu jego szuka wypoczynku? Atoli woń tego fatalnego drzewa nikogo jeszcze nie zabiła, mimo iż jego sok mleczny działa żrąco. Niczem nieuzasadnionej legendzie zawdzięcza jednak drzewo to, które

w Afryce Środkowej, Indiach zachodnich i Kolumbji było bardzo rozpowszechnione, że zostało całkowicie wyteplone.

Zyjący w wieku 17 filozof francuski Bayle, bardzo surowy zresztą krytyk, opowiada, że kto położy się pod drzewem orzechowym lub krzewem bzu czarnego, zostaje odurzony i dostaje silnego bólu głowy. O nieprawdopodobieństwie tego twierdzenia każdy z łatwością może się przekonać.

Mimo daleko posuniętej tu przesady, istnieją fakty, które niewątpliwie stwierdzą, że woń niektórych kwiatów może wywołać ociężałość, nawet omdlenie i zaburzenia nerwowe. Tak np. malarz Vincent powiada, iż s'ale zapadał w omdlenie, wachając zapach róży. Pewna kobieta zapadała w omdlenie, gdy w obecności jej gotowano siemię konopne, inna znów omdlewała pod wpływem zapachu moschusu. Podobne spostrzeżenia czyniono nad wpływem kwiatów bzu włoskiego, lilji i mimozy. Znaną jest również historia pewnego namiętnego palacza, który mdlał natychmiast, gdy mu pod nos podsuwano piwonie.

Zamilczeć jednak nie wolno, że istnieją kwiaty, które działają trująco, a mianowicie: tuberoza, oleander, lak żółty i wawrzyn. Są również kwiaty, które tylko w zamkniętym pokoju wydzielają gazy trujące, gdy na otwartem powietrzu własności tych nie posiadają. Przyczyna tego polega na tem, że znajdujący się w pokoju tlen bywa pochłaniany przez wydzielany przez kwiat kwas węglowy. Przypadek taki opisuje znany przyrodnik Matthias Scheiden (ur. w r. 1804), który postawił na biurku swem kwiaty alruniku (mandragory) i został niemi odurzony.

Pod tym względem szczególny nacisk kładzie się na jadowitość oleandrów. Wielokrotnie też do dziś jeszcze stosuje się szkodliwy zwyczaj ubierania tortów, lodów i innych potraw liśćmi oleandra, co winno być bezwzględnie zarzucone z uwagi na niebezpieczeństwo, tkwiące w spożyciu ich dla zdrowia ludzkiego.

Oleander, który zachwyca nas swym wspaniałym kwiatem różowym, jest trujący we wszystkich swych częściach. Niejednokrotnie już spostrzegano niebezpieczne wprost dla życia zachorowanie po spożyciu drobiu, garniowanego liśćmi oleandra.

## LABORATORJUM CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNE

PRZY APTECE

**MAGISTRA J. RAWSKIEGO**

W WARSZAWIE.

Związana nicią tradycji z kulturą Zachodu myśl polska, okazywała zawsze szczególną wrażliwość na prądy umysłowe, płynące z zagranicy.

Wszelki postęp w dziedzinie gospodarczej lub technicznej, powstrzymywany w czasach barbarzyńskiego jarzma, w wyzwolonym państwie natychmiast zerwał się do życia z tem większym zapałem. I oto widzimy, jak Rzeczpospolita Polska w szybkim tempie zbliża się i staje w szeregu mocarstw o wysokiej technice życia państwowego i o wysokim poziomie rozwoju przemysłowego.

W zakresie lecznictwa przyswajamy sobie nowoczesne zdobycze umysłów genialnych Zachodu. Tak znamienny w całym świecie kulturalnym zwrot od przewagi wielkiej przemysłowej chemii ku fitoterapii, ku produkcji środków leczniczych roślinnego pochodzenia, nie zaskoczył zniechęca nas, którzy głęboko posiadamy pełną mocy nieprzebranych, nie zastał nas duchowo nieprzygotowanych do przyjęcia nowych poglądów w dziedzinie terapii i farmacji.

Znalazły się umysły, w których zbudził się żywy oddźwięk na nowe hasła, znalazły się jednostki dzielne, które potrafiły je wcielić w życie.

Droga, na którą wkroczyła wytwórczość w dziedzinie najpopularniejszych środków leczniczych roślinnych, jakimi są: wszelkie nalewki, odwary i napary, dzięki wynalezieniu i stosowaniu metody stabilizacji, nosi pewien charakter obowiązującego niemal w niedalekiej przyszłości technicznego przewrotu.

Dawne bowiem preparaty galenowe, które od dwu tysięcy lat prawie trzymały prym w produkcji środków leczniczych roślinnego pochodzenia, wyrokiem nieubłaganych losów usunąć się muszą w cień, a bodaj całkiem ustąpić miejsca preparatom, otrzymywanym metodą stabilizacji.

Współcześni bowiem uczeni nie ujmują wprawdzie nic z zasług mistrza Galena, który żył i pracował w drugiej połowie II-go wieku po Chrystusie i którego wskazówki godnie spełniły swe chlubne zadanie w pochodzie tyłu wieków wszelako ściśle i gruntownie badania nad fizjologią przemiany materji w roślinach doprowadziły ich do wniosku, naukowo stwierdzonego i uzasadnionego, że preparaty galenowe, będąc przygotowane z ziół i korzeni zaszuszonych i niezabezpieczonych niezem od późniejszych przemian, które własności lecznicze preparatów znacznie redukują i trwałości preparatów nie gwarantują, nie posiadają niestety tych cudownych zaiste własności, tej intensywności, tej długotrwałości niezmiętej, co wytwory, otrzymywane w laboratorium, które za dewizę swą wybrało przede wszystkim hasło współczesne: stabilizację, metodą znakomitą, uznaną na Zachodzie, profesorów Perrot'a i Goris'a.

Znakomity ten postęp w technice farmaceutycznej, a zatem i leczniczej, uzyskany przez badawczego, nowożytnego ducha czasu, datuje się od początku wleku XX-go. W Polsce, w której wiedza farmaceutyczna z najwyższym zainteresowaniem śledzi postępy i skrupulatnie notuje etapy w jej rozwoju oraz zdobycze, osiągnięte, — Inicjatorem na niewyzyskanym i ugięciem leżącym polu praktycznym metody stabilizacji roślin stał się magister farmacji J. Rawski.

Preparaty magistra J. Rawskiego, chlubnie znane już na szerokim rynku i cieszące się zarówno pochlebną opinią ogółu lekarzy, jak i uznaniem najszerzszych kół konsumentów, oglądaliśmy właśnie w wytwornie i efektownie urządzonej pawilonie jego imienia na obecnej Wystawie Hygieniczno-Sanitarnej

Ze względu na swój zapał, energię i wytrwałość w pracy Magister Rawski zasługuje na bliższą uwagę i poparcie.

Laboratorium magistra J. Rawskiego dźwiga się nakładem wielkiej energii i trudu. Jest ono umiłowaną placówką magistra J. Rawskiego. Z tego młodzieńczego ogniska aspiracji bezinteresownych i polotu promieniuje energia niezłomna, która preparatom stabilizowanym pragnie utworować drogę ku ogółowi odbiorców.

Z wypuszczonych dotychczas na rynek i tak korzystnie wyróżnionych<sup>1)</sup> stabilizowanych preparatów firmy J. Rawski najpopularniejsze są: Mutabor-Rawski, zastosowanie: biegunki, katar kiszek, nerwica narządów trawiennych; Hemoroidol-Rawski, zastosowanie: guzy krwawnicowe, zylaki, zapalenia żył, skóry; Danutol-Rawski, zastosowanie: koklusz, uporczywy kaszel, niezbyt dróg oddechowych. Są to pierwsze skowronki nad nowo użyzioną glebą, porośłą świeżą runią zasługi, która wytrwale dąży do przyswojenia zdobyczy kulturalnego Zachodu, na samowystarczalności opierając się, jako na osi swego pozytywnego działania, albowiem pamiętać wciąż należy, że preparaty owe sporządzone są przeważnie z surowców krajowych.

W laboratorium magistra J. Rawskiego wre praca. Oczy zapatrzone są w przyszłość, kiedy Farmacja Polska zdobędzie taką potęgę, a polski wielki przemysł chemiczny zgromadzi taki arsenał mocy, że stanąć będzie mógł do współzawodnictwa i pokusić się zdoła o palmę pierwszeństwa w niejednej piętnej polskiego hardego ducha naznaczonej dziedzinie, a conajmniej potrafi strząsnąć ostatnie ogniwo jarzma — resztę przewagi cudzej i zależności gospodarczej, tak wrogiej pomysłowości naszej Ojczyzny.

<sup>1)</sup> (Medal srebrny na Międzynarodowej Wystawie Sanitarnej Hygienicznej).

Literatura lekarska obfituje w tego rodzaju opisy. Ponieważ wbrew temu bardzo wiele osób, przebywając godzinami całymi w pomieszczeniu, w którym ustawione zostały oleandry, nie doznawały żadnych zaburzeń, należałoby mniemać, że nie wszystkie gatunki oleandrów, hodowanych u nas, posiadają w tym samym wysokim stopniu własności trujące. Rośliny trujące, jak wiadomo, przy stałej postępującej kulturze ich, tracą stopniowo swe właściwości trujące. Bądź co bądź należy zawsze zachować ostrożność. Z pokoju sypialnego i wogóle mieszkalnego należy oleandry usunąć, a tembardziej z pomieszczenia przeznaczonego dla dzieci.

To, co tu powiedziano o oleandrze, dotyczy również laku żółtego, który, dzięki ponętym swym kształtom, bardzo bywa rozpowszechniony i którego trudno byłoby się dlatego pozbyć nawet, gdyby wydane zostało odnośne rozporządzenie. (Obojętną jego obecność w wielu ogrodach i parkach nie jest, bardzo często bowiem zdarzają się z powodu tej rośliny zatrucia. Zazwyczaj dotyczy to dzieci, które przez nieoględność, czy przez psotę biorą listki, kwiaty laków do ust. Objawy zatrucia występują w postaci wyrzutów, poczem następuje stan omdlenia, stężenia, poprzedzanego przez silną pobudliwość nerwową. Sprawa może dojść do drgawek, halucynacji, zawrotów głowy, bólów mięśniowych. Dzieciom grozi nawet śmierć wskutek porażenia ośrodka oddechowego.

I konwalje, mimo niewinnego ich wyglądu i pięknego zapachu, kryją w sobie niebezpieczeństwo. Roślina rzeczna zawiera w sobie dwie substancje trujące: konwallynę i konwallamarynę. Ta ostatnia jest bardzo silną trucizną sercową, w działaniu swem zbliżoną do digitaliny. Konwallamaryna zwalnia uderzenia serca, podnosi ciśnienie krwi, stopniowo uderzenia stają się nierówne, aż wreszcie ustają zupełnie, powodując śmierć.

Niebezpieczną może być woń kwiatów i wówczas, gdy działanie jej ujawnia się w krtani, co zdarza się przeważnie u osób

wrażliwych, wdechających np. zapach fijołków. Spozstrzegął to prof. Mackenzie, Odier i inni. Stwierdzono, że śpiewaczki wieczorem, w czasie produkcji swych, naraz traciły głos, chrypiły, wachając ofiarowane im kwiaty, zwłaszcza fijołki, goździki, mimozy i konwalje. Opowiadają o pewnym sławnym barytonie Wielkiej Opery paryskiej, który spał w najbliższym otoczeniu ofiarowanych mu z wieczora kwiatów. Obudził się z taką chrypką że nie mógł już śpiewać. Ten sam wynik spozstrzegano przy wachaniu hjacynatów, heljotropu, i lilji,

I na inne jeszcze cierpienie, powstające na tle kwiatów, należy zwrócić uwagę. Są osoby, którym wystarcza dotknięcie pierwiosnków (prymulek), by wystąpił na skórze wykwit niemiły. Skóra czerwieni się, pali, występują całe grupy krost swędzących. Podobne wyrzuty skórne zjawiają się przy dotknięciu cebulek hjacyntowych, tranku górskiego (arnica montana), rozmaitych gatunków cebuli oraz zimowita jesiennego (colchicum autumnale). Te same własności posiadają również niektóre inne rośliny, jak: chryzantemy indyjskie, liście korzeni cebuli morskiej, wywołującej wysypkę pęcherzycową na rękach i ramionach w czasie krajania jej, o ile sok dostanie się na skórę ogołoconą z naskórka I znane powszechnie drzewo życia (Thuja occidentalis) przedstawia pod tym względem dla niektórych niebezpieczeństwo. Już samo rozgniatanie między palcami liści i dotykanie twarzy takimi palcami może wywołać połączone z gorączką i podobne do róży, zapalenie,

To samo mniej więcej da się też powiedzieć o sumaku jadowitym (Rhus toxicodendron) oraz o t. zw. wszach słoniowych — owocu rośliny zw. Anacardium orientale i occidentale, znajdujących zastosowanie powszechne, jako środek przeciwreumatyczny. Również dotykanie pokrzywy, a właściwie włosków pokrywających ją, wywołuje wysypkę skórą, palenie i bole.

A więc ostrożnie i z tym pięknem natury!

# GOEDECKE & C-o Lipsk FABRYKA CHEMICZNA i TOW. EKSPORTOWE

Przedstawiciele na Polskę ED. KOCH i W. BORMANN w Warszawie, ul. Boduena Nr. 1.

ANUSOL środek przeciw guzom krwawnicowym (hemoroidom).

Jakkolwiek zabiegi na guzach krwawnicowych należą do operacji lekkich i krótkotrwałych, to w ogólności należą one do tych zabiegów, które chirurg niechętnie i tylko w przypadkach najcięższych uważa za dziedzinę bezwzględnie do niego należąca. Właśnie przypadki cięższe, które stanowią większość przypadków guzów krwawnicowych, przy których nie spolykamy się z częstymi obfitszemi krwawieniami lub też zapalnym uciesieniem guzów, lub też gdzie guzy nie są zbyt duże, te właśnie można spokojnie pozostawić leczeniu diety i lekarstwami. Środek przeciw hemoroidom musi jednak bezwzględnie posiadać własności ściągające, pobudzać do tworzenia się ziarniny, mieć własności dezynfekcyjne przy jednoczesnym łagodzeniu bólów, rozmiękczeniu kału i ułatwianiu wypróżnień.

ANUZOL w postaci czopków jest tym właśnie środkiem, który powyższym wymaganiom odpowiada w jaknajszerszym zakresie oraz powoduje nietylko przejściowe usunięcie dolegliwości, lecz niedziałanie bezpośrednio lecznicze, niemal specyficzne, nie wymagając koniecznego ograniczenia diety i innych surowych przepisów, wpływających na dotychczasowy tryb życia.

Czopki *Anusolowe* mogą być stosowane bez wahania w każdym wieku bez względu na płeć (także w czasie ciąży).

TARGESIN środek przeciw rzeżączce (nowy środek miejscowy).

Nowoczesne leczenie rzeżączki wymaga od stosowanego preparatu właściwości następujących: siły zabijającej gonokoki, wpływu ujemnego na pożywkę, wstrzymywanie ich rozwoju, przeciekające głęboko i własności ściągających. Te własności zostały wykorzystane przez preparaty, które zastąpiły azotan srebra — argonna i protargol, gdyż ich działanie na głębokość nie

jest bez zarzutu. Tymczasem TARGESIN bezwzględnie odpowiada powyżej wymienionym warunkom, wymaganym od idealnego środka przeciw rzeżączkowego. TARGESIN jest koloidalnym połączeniem białka z diacetyltanurą srebra, który łatwo rozpuszcza się w wodzie i nie zmienia się po zetknięciu z białkiem lub solą kuchenną. Zawartość srebra wynosi 6%. Od 2-eh lat prowadzone z tym środkiem próby przy rzeżączce przedniej części cewki (stosowano w sposób zwykły w roztworach 0,75—1,0, 1,5—2,0% przez 5—10—15 minut dawały niezwykle słabe objawy podrażnienia, szybkie znikanie gonokoków, istotne skrócenie okresu leczenia i bardzo rzadko występowanie najczęściej spotykanej komplikacji — zapalenia okołocewkowego. Bardzo dobre wyniki osiągnięto również przy rzeżączce tylnej części cewki, stosując roztwór Targesina w przepłukiwaniach metodą Janeta.

Doświadczenia wykazały, że Targesin, jako środek nowy, ma doskonałe działanie dezynfekujące i wywiera specjalnego rodzaju działanie ściągające. Należy się spodziewać, że nietylko powiększy on o jeden nowy środek dużą ilość znanych preparatów srebrowych, ale że własności stwierdzonych w doświadczeniach sprawdzają się też w leczeniu.

PYRENOL, jako środek w chorobach narządów oddechowych, zwłaszcza zaś w *astmie*, zapaleniu płuc, opłucnej i oskrzeli, w *kokluszu*, oraz w *podagrze*, nerwicach serca, nerwobólu kulszowym, reumatyzmu i *influenzy*, jest jedynym surogatem przetworów salicylowych, łatwo znoszonym, przez chorych na serce. Ze względu na swój skład doskonale pomyślany PYRENOL posiada wszelkie warunki, by zająć pierwsze miejsce w szeregu środków przeciwastmatycznych i przeciwreumatycznych. Dowody tego liczne głosi w prasie lekarskiej, wypowiedzające się jaknajpochlebniej o nim.

**Reprezentowana na wystawie firma Dr. E. PAULIN w Warszawie,** Senatorska 32 (wkrótce będzie przeniesiona na ul. Królewską 29a), telefon 32-17, reprezentująca w Polsce szereg wielkich towarzystw francuskich.

W dziedzinie farmaceutycznej reprezentuje firma ta, przede wszystkim, największe zakłady francuskie Société Chimique des Usines du Rhone w Paryżu.

Zakłady te, wyrabiają, poza chemikaljami technicznymi, następujące przetwory farmaceutyczne:

kw. salicylowy i jego sole,  
kw. octowo-salicylowy (Rhodine),  
Antipyrinę (Pyrazolinę),  
Pyramidon (Amidopyrazolinę),  
Phenacetynę,  
Sałol,  
Rezorcynę,  
Migreninę,

Piperazynę,  
Adrenalinę,  
Salicylan metylowy,  
Gwajakol,  
Węglan gwajakolu,  
Nowokainę (Scurocaine),  
Salipyrinę (Salicylate de Pyrazoline).

## BIAŁE JAŚMINY.

Ten letni półmrok tęskną myśl moją  
W zamierzchłych wspomnień niesie krainy..  
I znów mnie słodkim zapachem poja  
Białe jaśminy...

Bo w taki wieczór cichej radości  
Myśmy z serc drżących nieśli daniny.  
Słuchały przysięg wiecznej miłości  
Białe jaśminy.

Któżby w tem życiu smutnem i szarem  
Nie pragnął szczęścia choć odrobiny!  
Łatwo więc zdradnym poja nas czarem  
Białe jaśminy.

Lecz uczuć błyski szybko pobladły:  
Choć próżno szukać było przyczyny,  
Miłość odbiegła, zanim opadły  
Białe jaśminy.

Jednak wspomnienia te lic nie płoną;  
Naszej w tem przecież nie było winy,  
Że nas tak zwiodły czarowną wonią  
Białe jaśminy!

Zawinił jeno kwiat drobny, biały,  
Płomiennych zakłęb świadek jedyny:  
Za miłość złudę wziąć nam kazały  
Białe jaśminy.

Smutek na duszę padł ciemną plamą.  
Nie wrócą więcej złudzeń godziny,  
Choć pachną przecież zawsze tak samo  
Białe jaśminy...

*Alicja Budzyńska.*

## WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

### KWAŚNE MLEKO—DŁUGI ŻYWOT.

Już za dawnych czasów posiadała ludność Armenji swoisty zaczyn, wywołujący fermentację, środek, który powodował zsiadanie się mleka. Podania armeńskie przekazały nam, że pierwszy król tego kraju, Haig, który żył na 2100 lat przed Narodzeniem Chrystusa, wynalazł sposób kwaszenia mleka owczego lub krowiego. Haig posiadał olbrzymią siłę i żywił się przeważnie mlekiem zsiadłym, zwanem w Armenji „Madzoune“ i śmietanką.

Był on założycielem państwa armeńskiego, i niewątpliwie przez ogólne spożywanie „Madzoune“ u“ przyczynił się wielce do tego, że naród jego zachował przez 35 wieków siłę i zdrowie.

O ile zaczerpnąć można z historii Armenji, lud armeński służył zawsze ze swej siły fizycznej i długowieczności, które, jak sam głosił, zawdzięczał wyłącznie codziennemu spożywaniu Madzoune'u. Wiek 120—140 lat nie należał bynajmniej do wyjątków, ludzie rzadko kiedy umierali z powodu chorób, przyczyną śmierci było zawsze osłabienie starcze.

Stopniowo spożywanie mleka kwaśnego przyjęło się również u narodów sąsia-

dujących. Kurdowie zaczęli jadać kwaśne mleko kobyłe (kumys), tatarzy na północy Kaukazu przyrządzali z mleka krowiego kefir, turcy zaś i bułgarzy oraz serbowie joghurt. Mleko kwaśne było w użyciu u Egipcjan, Greków i Rzymian i dziś spożycie jego pod tą czy inną postacią znajdujemy wszędzie we wschodnich krajach Europy, w Afryce i Zachodniej Azji.

Swoisty ten zaczyn, wywołujący fermentację, zwie się Maya. Jest to kwas mleczny, działający tak, jak bakterje. Już przed 4000 lat hodowano je. Chodzi dziś o to, by otrzymać czyste hodowle do przyrządzania joghurtu, ażeby wywołać działanie wyjaławiające na zawartość kiszek. Kwas mleczny zmienia stopniowo tę zawartość, przeistaczając zasady w kwas. Ferment Maya zawiera 3 rozmaite gatunki laseczników, z których „bacillus bulgaricus“ wywiera działanie najskuteczniejsze i rośnie bardzo szybko pod wpływem związku cukru mlecznego z innymi gatunkami cukru. Mleko przygotowane poddaje się kwaszeniu w ciągu 4—5 godzin przy ciepłocie 37—40° C. Przy temperaturze 45° wszystkie 3 rodzaje bacylów Maya ujawniają największy swój wpływ i zachowują swoją moc nawet po

wysuszeniu. Joghurt jest o wiele pożywniejszy, niż mleko, łatwiej strawny i, dzięki zawartości cukru mlecznego, posiada działanie moczopędne i czyszczące.

Chemicy ustalili, iż 40% kazeiny zostaje rozpuszczone i zamienione na białko i peptony. Pod wpływem tej przemiany zawarte w joghurcie substancje białkowe stają się strawniejsze. I substancje wapienne również rozpuszczają się łatwiej.

O ile mleko zsiadłe bywa przyrządzane według przepisów naukowych, stanowi ono jeden z najlepszych przetworów, zdolnych do zachowania przewodu pokarmowego i krwi w stanie wolnym od trucizn.

Mleko krowie lub kozie gotujemy w ciągu  $\frac{1}{2}$  godziny, ochładzamy do  $45^{\circ}$  C. i dodajemy pełną łyżeczkę od herbaty zaczynu Maya lub 2 łyżki stołowe mleka joghurtu na 1 litr mleka. Mleko przykrywamy, pozostawiając je w ciepłym jakimś miejscu tak, aby ciepłotę tę utrzymać na przeciąg 5—8 godzin. Powinno się ono wówczas zsiąść. Pożądane jest przyrządzanie pojedynczych porcji od razu. Im mniej mleko podlega wstrząśnieniom, poruszaniu, tem ono bywa lepsze. Gdy się mleko skwasi, należy je wstawić w miejscu chłodnym.

Zwracamy tu uwagę wszystkich na wielką wartość odżywczą tego mleka, które stanowi potrawę, sięgającą najgłębszej starożytności.

## SPRAWA HYGIENICZNYCH USTĘPÓW.

Jest rzeczą niewątpliwą, że urządzenia higieniczne dają najlepsze świadectwo kulturze narodu. O ile wielkie miasta naszych zaborów przedwojennych mogły poszczycić się wszystkimi nowoczesnymi zdobyczami na polu higieny, jak wodociągami i kanalizacją, o tyle miasta mniejsze, a szczególnie wsie pozbawione są całkowicie tych dobrodziejstw, głównie kanalizacji spławnej. Brak tych urządzeń, brak odpowiednich ustępów wytwarza najgorsze warunki sanitarne, dając źródło rozmaitych chorób zakaźnych, zwłaszcza przewodu żołądko-kiszkowego, jak dur brzuszny, czerwonka i t. p., które stanowią groźbę nie tylko dla samej ludności wiejskiej, ale również dla ludności wiel-

komiejskiej, posiadającej urządzenia kanalizacyjne, z tych bowiem miejscowości za pośrednictwem produktów spożywczych zaraza bywa przenoszona do miast, wywołując w nich nieraz całe epidemie.

To też nie od dziś dążeniem wszystkich krajów było i jest przekształcenie tych niekorzystnych dla zdrowia warunków na odpowiadające wymaganiom higieny. Niestety wysokie koszty związane z wprowadzeniem takich urządzeń higienicznych zawsze stały dobrym tym ciężarem na przeszkodzie.

Z wielkim więc zadowoleniem powitać należy każdą myśl, która zmierza do poprawy tych warunków na wsiach.

Do takich, zasługujących na uznanie powszechnie pomysłów, należy świeżo oddany na użytek wsi i miasteczek, doskonały w swym pomysle racjonalny ustęp, noszący nazwę „Pneoterm” rozwiązujący w zupełności tę zawiłą do dziś kwestję ustępów higienicznych w miejscowościach, nieposiadających wodociągów i kanalizacji.

Klozet „Pneoterm” urządzony w mieszkaniu, zewnątrz prawie niczem nie różni się od zwykłego waterklozetu. Dzięki specjalnej konstrukcji miski i oryginalnemu ustosunkowaniu wszystkich składanych części „Pneotermu”, działa on bezwonną i bez obfitego splukiwania go wodą. Zmywanie go od czasu do czasu jest o tyle tylko potrzebne, aby go utrzymać w czystości.

Klozety typu „Pneoterm” mogą być urządzone przy mieszkaniach nawet na piętrach, co znacznie podnosi jego wartość.

Pneoterm nie posiada poza sedesem, żadnych ruchomych części, nic się w nim psuć nie może i dokładność jego działania jest bez zarzutu.

Bezwonność „Pneotermu” polega na elementarnych zasadach fizyki, i przynosi prawdziwy zaszczyt firmie „Stamat”, jako duży postęp na polu uzdrowienia warunków higienicznych miast i wsi.

Jeżeli do tego dodać, że ustawienie „Pneotermu” daje się skutecznie nie tylko w budujących się nowych domach, ale też prawie w każdym starym domu, to okoliczność ta robi to urządzenie wprost uniwersalnym.



## LECZENIE ZATRUĆ.

Zabiegi lekarskie w razie rozmyślnego czy mimowolnego zatrucia jądami wszelkiego rodzaju znacznie odbiegają od metod dawniejszych i są bardziej celowe. Licznie stosowane dawniej szablonowe przepisywanie środków wymiotnych zarzucono, zazwyczaj chodzi tu głównie o stany dużego osłabienia, połączone z silnym nadżarciem lub zniszczeniem błony śluzowej żołądka. Silne zatem ruchy wymiotne mogą spowodować rozdarcie tej błony i krwotoki. Dwie nowoczesne metody polegają na możliwie wczesnym doszczętnym przepłukaniu żołądka, które, za wyjątkiem niektórych szybko wsysalnych jądów, działa doskonale, nawet po upływie godzin całych, jak w otruciu amoniakiem, fosforem, ołowiem, zwłaszcza w otruciu opiumem. Bądź co bądź trzeba użyć 20 litrów wody przytem i nawet więcej, niektóre bowiem trucizny (np. masa fosforowa z zapalek) bardzo mocno przylegają do błony śluzowej żołądka i z trud-

nością dają się wypłukać. Oczywiście, do płynów przepłukujących można dodawać przeciwtrutki.

Druga metoda polega na zastosowaniu drobno sproszkowanego węgla zwierzęcego. Działanie jego polega na znanem z chemii fizykalnej zjawisku przyciągania (adsorbcji). Pojmujemy przeto uwięzienie dobrze rozpuszczonej substancji na powierzchni innej, np. wiadomo od dawna, iż węgiel zwierzęcy przyciąga — adsorbuje rozpuszczony w wodzie kwas karbolowy w sposób prosty, drogą fizykalnego molekularnego przyrastania doń.

Węgiel zwierzęcy może nawet nieszkodliwić truciznę strychniny, jeżeli podawać go łącznie lub zaraz po zużyciu strychniny. Świetne wyniki otrzymano również w zatruciach fosforem, morfiną, sublimatem, weronalem, arsenikiem i t. p. Jeżeli dobrze przepłukamy żołądek i następnie podawać będziemy węgiel drzewny ze środkiem czyszczącym (magnezję lub ol. rycynowy), można wszystkie zatrucia wyleczyć.

## TRAFNE ZDANIA

### Dusza.

Dla 'niejednej pięknej duszy mógłby był Stwórca, co prawda, stworzyć lepszą kopertę. Pan Bóg jednak zbyt jest zajęty. Czasami, gdy ma właśnie zamiar oprawić szlachetną perłę w przepysznie cyzelowane złoto, przeszkodzą Mu i zawiąją wtedy drogi kamień w pierwszy lepszy kawałek bibuły lub szmatę. Inaczej sobie tego wytłomaczyć nie można.

H. Heine

### Blücher.

Słynnego feldmarszałka Blüchera mianowano w Oxfordzie doktorem honoris causa, a gdy mu doręczono dyplom na tę godność, odpowiedział:

— No, kiedy ja zostałem doktorem, to Greisenau powinien otrzymać dyplom przynajmniej aptekarza, on to bowiem przyrządził dla mnie pigułki żelazne.

## DZIAŁ SPORTOWY

### SPORT LEKKO-ATLETYCZNY.

W roku 1928 w Amsterdamie odbywać się będą międzynarodowe zawody Olimpijskie. Sport polski musi się do nich należycie przygotować, aby mógł godnie zareprezentować zdrowie i tężyznę narodu. W chwili, kiedy z trudem boryka się polski Związek lekko-atletyczny o zdobycie odpowiednich środków celem podniesienia naszej sprawności sportowej, z ra-

dością witamy złożoną na ten cel przez Szwedzkie Towarzystwo „Electrolux” ofiarę pod postacią posągu z brązu ze srebrnym pucharem p. n. „Zwycięzca—triumfator” oraz 50 medali pozłacanych, posrebrzanych i brązowych.

„Zwycięzca—triumfator” został ufundowany, jako nagroda przechodnia dla dziecięciobojów klubowych i zwać się będzie nagrodą wędrowną firmy Electrolux.

Regulamin dla tych zawodów brzmi, jak następuje:

1) Nagroda nosi nazwę: „Nagroda przedolimpijska w dziesięcioboju drużynowym, ofarowana przez Tow. „Electrolux“.

2) Nagroda powyższa została ufundowana dla drużyn dziesięciobojów ogólnopolskich.

3) Zawody o nagrodę firmy „Electrolux“ odbędą się dwukrotnie w r. 1927 i dwukrotnie w r. 1928.

4) Punkty będą obliczane podług tabeli olimpijskiej dla dziesięcioboju.

5) Każdy klub ma prawo wystawić drużynę, złożoną z nieograniczonej ilości zawodników, do wszystkich konkurencji, wchodzących w skład dziesięcioboju z tem jednak, że każdy zawodnik może startować na danych zawodach tylko do jednego punktu. Oblicza się sumę punktów według tabel dziesięcioboju na zasadzie najlepszych wyników zawodników poszczególnych klubów w każdej konkurencji.

1-e miejsce zdobywa drużyna, która w 4-ch zawodach osiągnęła najwyższą ilość punktów, obliczonych według tabeli dziesięcioboju, 2—3, miejsca—drużyny następne z kolei. W wypadku równości punktów decyduje suma zajętych lepszych miejsc.

Każdy klub A-klasowy ma prawo do

wystawienia tylko własnej drużyny. Kluby B-klasowe tego samego okręgu mają prawo łączyć się po dwa do wystawienia jednej wspólnej drużyny. Kluby C-klasowe tego samego okręgu mają prawo łączyć się po trzy do wystawienia jednej wspólnej drużyny.

6) Zawody te odbywają się jednego dnia we wszystkich okręgach podlegających P. Z. L. A. pod kontrolą komisji Sędziowskich wyznaczonych przez kolegja O. Z. L. A. lub P. Z. L. A. i noszą nazwę „X-ty dzień zawodów o nagrodę „Electroluxu“. Sprawozdanie ściśle winno być nadesłane w najkrótszym terminie przez organizatorów do P. Z. L. A., który przeprowadza oficjalną ścisłą klasyfikację. Sprawozdanie nadesłane później, niż w dwa tygodnie po zawodach, nie będą brane pod uwagę klasyfikacji.

7) Najlepsza drużyna otrzyma medale pozłacane, druga z rzędu posrebrzane, a trzecia medale brązowe w klasyfikacji ogólnopolskiej.

Prócz klasyfikacji ogólnopolskiej będzie przeprowadzona również klasyfikacja Okręgowa i najlepsza drużyna Okręgowa otrzyma żetony.

8) Dla wszystkich rekordów polskich, pobitych podczas tych zawodów, ufundowane będą specjalne medale srebrne.

## KAWA HAG OSZCZĘDZA

SERCE



# PHOSPHIT

## I jego znaczenie w higienie sportu.

Do wszystkich  
zwolenników sportu

W światowej prasie sportowej, tudzież fachowej lekarskiej, coraz częściej rozlegają się głosy, nawołujące do ściślejszej współpracy lekarzy specjalistów wychowania fizycznego z kierownictwem stowarzyszeń sportowych, do skojarzenia niejako działaności tych ostatnich z postęпами współczesnej medycyny w dziedzinie sportu.

Ugłoszone niedawno badania kliniczne wybitnego znawcy sportu w Niemczech, prof. Herxheimera nad działaniem przetworów fosforowych na dynamikę mięśni, skłoniły nas do zwrócenia uwagi WP. na nasz preparat fosforowy pod nazwą „PHOSPHIT“, odpowiadający, jak wynika z badań, wszelkim warunkom, stawianym przez współczesną higienę sportu.

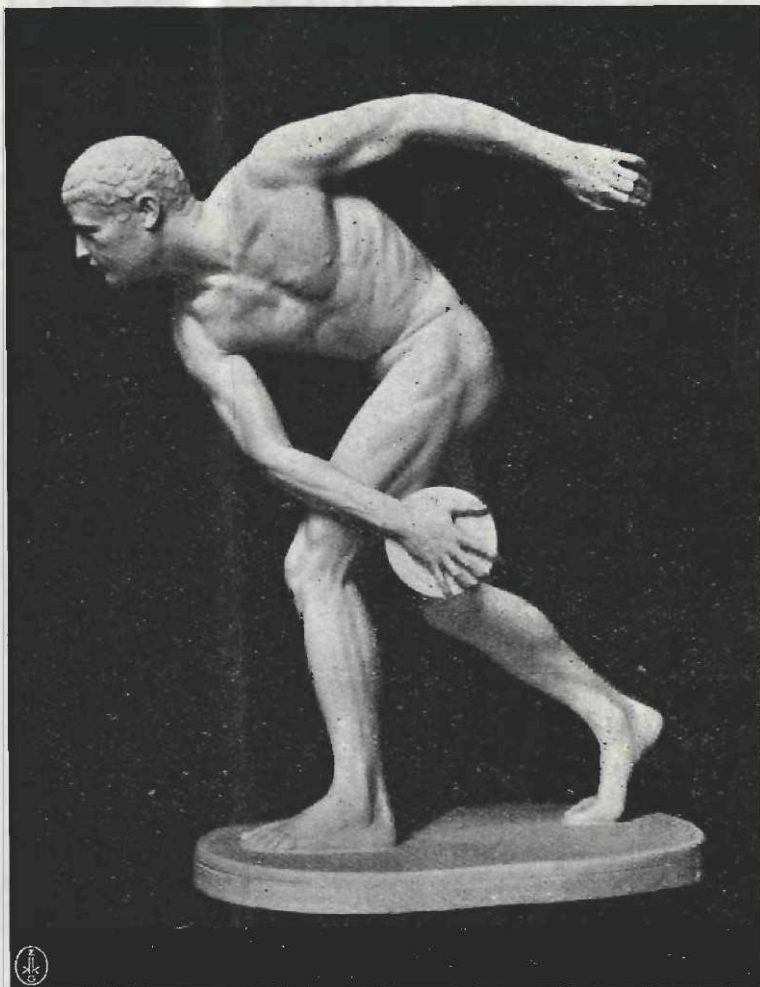
Wobec olbrzymiej roli fizjologicznej, przypadającej najdrobniejszym włókienkom nerwowym, opasującym włókna mięśniowe i panującym niemal nad każdą fazą ich czynności ruchowej, warunkującym stopień ich najistotniejszej cechy fizjologicznej — kurczliwości, nowoczesna nauka o racjonalnym odżywianiu stanęła przed szczególnie ważnym dla ćwiczących zadaniem:

- 1) jak uzupełnić szybko postępującą stratę fosforu w okresie zwiększonych wysiłków fizycznych (treningu) w następstwie wzmożonego zużycia tkanek?
- 2) poulewać pomiędzy wprowadzonym do ustroju i stanowiącym, jak wiadomo integralną część składową organizmu zwierzęcego, fosforem, a całością pożywienia zachodzić winien pewien stosunek stały, jak należy dawkować preparat, ażeby zawarty w nim fosfor odpowiadał koniecznym dla organizmu ćwiczącego 3000—3500 jednostkom odżywczym (kalorjom) w ciągu dnia?
- 3) wreszcie w jakiej postaci podawać należy fosfor ćwiczącym, tudzież w którym okresie treningu podawanie fosforu jest najbardziej celem?

Zagadnienia powyższe były przedmiotem długotrwałych badań i prób laboratoryjnych w naszych zakładach; opierając się na szeregu prac naukowych, pomiędzy innymi takich uczonych, jak Herxheimer, Parnas, Mozołowski, ustaliliśmy, iż najracjonalniejszą i zabezpieczającą dostateczny dowóz fosforu, nawet w przypadkach nadmiernego zapotrzebowania, jest postać związków fosforowych organicznych, t. j. takich, jakie zazwyczaj występują w naszym codziennym pożywie-

niu, spreparowaliśmy tedy nasz przetwór fosforowy z nasion oleistych, nadając mu nazwę „PHOSPHIT“.

Przetwór ten, zawierający około 20% fosforu w połączeniu organicznym, w przeciwieństwie do związków nieorganicznych, nie drażni ani żołądka ani kiszek; podawany w odpowiednich dawkach, określanych najlepiej przez lekarza klubowego lub domowego, powoduje szybki przyrost sił, zwiększoną wytrzymałość w treningu, poprawę samopoczucia.



Systematyczne badania lekarzy klinicznych wykazały, że „PHOSPHIT“ szczególnie korzystnie oddziaływa na system nerwowy, przyczem niektórzy badacze są nawet skłonni przypisywać jedynie tylko temu działaniu szybki wzrost sił fizycznych.

Nie ulega wątpliwości, że w każdym wysiłku pierwszorzędną rolę odgrywa sprawność aparatu nerwowego.

W związku z tem należy pamiętać, że pod

wpływem kuracji Phosphit'em, poprawi się ogólny wygląd, waga ciała oraz sen.

Na ogół wskazanem jest stosowanie preparatu „Phospit“ w przeciągu całego treningu, wzgl.

sezonu sportowego. „Phospit“ znajduje się w handlu w postaci proszku i w kapsułkach żelatynowych.

#### SPOSÓB UŻYCIA.

3 razy dziennie po 0.25 g. lub po 1 kapsułce.

#### Opakowanie:

PHOSPHIT-CAPSULAE — w pudełkach zaw. 30 kaps. po 0,25 g.

PHOSPHIT-PULVIS — w słoikach zaw. 10 g. proszku.

**PRZEMYSŁOWO-HANDLOWE  
ZAKŁADY CHEMICZNE**

**LUDWIK SPIESS i SYN** SP. AKC.  
w WARSZAWIE

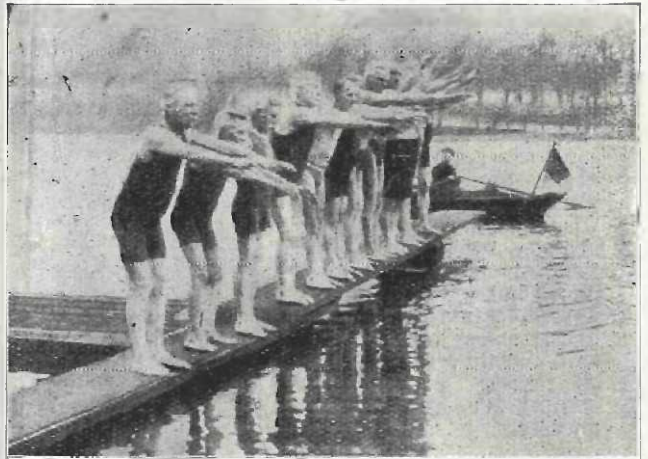
### UCZMY SIĘ PŁYWAĆ.

Pływanie zajmuje do pewnego stopnia odrębne stanowisko wśród ćwiczeń cielesnych. Przedewszystkiem więc w pływaniu bierze udział cały ustrój, czego nie spotykamy przy innych ćwiczeniach. Pływanie grzbietem do góry i głową wygiętą w karku stanowi doskonale ćwiczenie w utrzymywaniu ciała. Ponieważ ruchy w czasie pływania prowadzone są przeciw zwiększonemu oporowi wody, który w pływaniu na piersiach wynosi około 7 klg., wymagana też jest zwiększona czynność mięśni. Ucisk, wywołany wodą na ciało, który dla klatki piersiowej i powierzchni brzucha wynosi 8 klg., wymaga ze strony serca i płuc wzmoczonej pracy i dlatego krzepi je. Mięśnie wdechowe, znajdujące się u wielu w stanie wzmoczonego napięcia w czasie pływania, wytwarzają zwiększoną objętość płuc, wypełnianych większą ilością powietrza, by tym sposobem zmniejszyć ciężar właściwy ciała, co sprzyja ich wzmocnieniu. Do tego dochodzi zwolniony i pogłębiony oddech pod wpływem zimnego bodźca wody, następstwem czego bywa rozszerzenie klatki piersiowej, powiększenie powierzchni oddechowej, i co zatem, idzie dobrze rozwinięta i wypukłona klatka piersiowa. I serce zmuszone jest do większej pracy, a więc wzmacnia się, ponieważ naczyńia skórne pod wpływem zimna kurczą się i krew spływa do narządów wewnętrznych.

Szczególnej wartości nabiera pływanie, gdy łączy się ono z kąpielą powietrzną i słoneczną. Trzy te czynniki doskonale przyczyniają się do wzmocnienia skóry, tego najbardziej zaniedbanego przez wszystkich narządu. Tą drogą organizm hartuje się, zyskuje na odporności, wzmacnia się przemiana materji pod wpływem obszernej pracy mięśniowej i dużej utraty ciepła.

Ważną jest nadto rzeczą umiejętność pływania w ratowaniu tonących.

A więc uczmy się pływania już w okresie szkolnym tak, by zdobyć pewność w ratowaniu tonących.



Ażeby uczcić uroczystie 70-o letniego członka swego, weterani jednego z klubów pływackich w Londynie urządzili konkurs pływacki na Tamizie. Z uczestników najmłodszy miał lat 60, najstarszy lat 78.

## Z DZIEDZINY TECHNIKI ORTOPEDYCZNEJ

Mało wiadomem jest szerszemu ogółowi, że w ostatnich czasach technika ortopedyczna posuwała się znacznie naprzód.

W celu zasięgnięcia bliższych informacji o rozwoju tej gałęzi przemysłu leczniczego, zwróciliśmy się do p. Antoniego Kuglera, którego firma za wynalazki w dziedzinie aparatów ortopedycznych i za piękne wykonanie protez otrzymała na Wystawie Sanitarnej Hygienicznej w Warszawie **medal złoty**.

W technice ortopedycznej pracuję już 22 lata, mówi p. Kugler.

Po ukończeniu praktyki w zakładzie brata mego, Józefa Kuglera, który przed 20 laty posiadał największy zakład w Polsce i był w latach 1907 i 1908 na wystawach higienicznych w Częstochowie i w Lublinie dwa razy nagradzany złotym medalem (obecnie nie zajmuje się ortopedją), wyjechałem na dalsze studia na Zachód Europy. Wówczas technika ortopedyczna bodaj, że najlepiej stała w Niemczech. Wojna zastała mnie w Petersburgu. Rząd rosyjski bardzo popierał rozwój tej gałęzi przemysłu i jego staraniem została zorganizowana w roku 1916 międzynarodowa wystawa protez i aparatów ortopedycznych, o wysokim poziomie, gdyż oprócz firm miejscowych prywatnych i zakładów państwowych z całej Rosji wzięły udział w tej wystawie firmy francuskie, angielskie, amerykańskie, szwedzkie, fińskie, ba, nawet i trzy firmy japońskie. Wynikiem tej wystawy było podniesienie poziomu wykonania tych rzeczy.

Po przyjeździe w roku 1921 do kraju stwierdziłem, że nasza technika ortopedyczna, pozostała w takim stanie, w jakim była przed wojną.

Pracując lata w tej dziedzinie, doszedłem do przekonania, że technik, choćby najlepszy, nie posiadając wiedzy lekarskiej nie będzie mógł pracować w szerszym zakresie.

Ta okoliczność skłoniła mnie do wstąpienia na wydział lekarski U. W. i dziś, jako student, patrzę zupełnie inaczej na wiele rzeczy, związanych z techniką.

A co pan myśli o wyjazdach pacjentów zagranicę w poszukiwaniu dobrych protez i aparatów?

Niestety, wielu już odpokutowało za lekceważenie rodzimych sił twórczych, bo i wyjazd bardzo drogo kosztuje i niezawsze chory trafi do dobrego zakładu. Bardzo często zdarzało mi się, że pacjent taki, po nałożeniu aparatu krajowego tracił zaufanie do zagranicy.

Czy kobieta przy obecnej modzie krótkich sukien może zamaskować swój defekt?

O, bardzo łatwo. Kosmetyka protezy zwiększa wprawdzie jej koszty, ale można zupełnie dostosować kształty protezy do kształtów nogi zdrowej i jeżeli do tego damy dobre wskazówki posługiwania się nią, efekt będzie zupełny.

Na zakończenie tego wywiadu oświadczył p. Kugler, że jego celem jest dać choremu przyrząd lekki, mocny, wygodny; oto taki, jak na fotografii.



STOISKO FIRMY  
**A. KUGLER**  
NA WYSTAWIE SANITARNO - HYGIENICZNEJ

## KĄCIK HUMORYSTYCZNY

### Lekarz przedłużający życie.

Pewien lekarz miał w kuracji swej leciwą jakąś pannę, która zachowaniem swoim wykazywała wielką niecierpliwość. Stracił wreszcie cierpliwość lekarz a zwracając się do chorej, rzekł: „ależ na miły Bóg, ja nie mogę wszak uczynić z pani młodą”. „Ja tego wcale od pana nie żądam, odpowiedziała chora, ja proszę tylko, by mnie pan właśnie uczynił starą!”

### Cierpliwy.

Lekarz francuski, dr. Chapellier, opowiada zabawną historję ze swojej pierwszej praktyki.

Choremu przecinał dr. Ch. dwukrotnie brzuch i po ostatniej operacji pozostawił w jamie brzusznej małe szczypekzyki, wobec czego trzeba było raz jeszcze otworzyć ranę, by następnie zaszyć ją.

Chory, uśpiony, obudził się w chwili, gdy dr. Ch. miał nakładać szwy i, widząc to, zaproponował lekarzowi co następuje:

— Po co mi pan, panie doktorze, znów ranę chce zaszywać? Czy nie uważa pan, że lepiej byłoby, gdyby pan odrazu parę guzików przy-

szył mi do skóry. Ułatwiłoby to w dużym stopniu otwieranie jamy brzusznej!

### Wystąpienie urzędowe przeciw lekarzowi o odmłodzenie starca.

Z Reykjavik donoszą, że władze gminne jakiegoś małego miasteczka wystąpiły o odszkodowanie przeciw tamecznemu lekarzowi za to, że ten 80-letniego pensjonarza z przytułku dla ubogich odmłodził, co pociągnęło za sobą nieprzewidziane wydatki ze strony magistratu na tego pensjonarza. Okoliczność ta budzi duże zainteresowanie nawet w kołach naukowych, ponieważ dotknięty władem starszym pacjent w zadziwiający sposób odmłodził.

Miasto zażądało od lekarza dopłaty rocznej w ilości 300 koron, pacjent bowiem przez odmłodzenie będzie przebywał w przytułku o cały szereg lat dłużej, niż względnie do jego wieku spodziewać się należało.

A więc trzeba zachować ostrożność i miarę w odmładzaniu! Se non è vero è ben trovato, powiada przysłowie włoskie.

## Z ruchu wydawniczego

Instytut Naukowej Organizacji w Warszawie przystąpił do wydawania dodatku do organu Instytutu „Przeglądu Organizacji” pod nazwą „Organizacja Gospodarstwa Domowego”. Zdaniem tego pisma jest zaznajamianie kobiet polskich z nowymi metodami pracy, podawanie do ich wiadomości pojawiających się na rynku krajowym i zagranicznym przyrządów oraz wynalazków, ułatwiających pracę, jednocześnie zaś pobudzanie bardziej czynne i przedsiębiorcze jednostki do samodzielnych prób i udoskonaleń.

Zgłoszenia należy kierować do Sekcji Gospodarstwa Domowego Instytutu Naukowej Organizacji, Warszawa, Krakowskie-Przedmieście 66.

Pierwszy numer zawiera artykuł „Znaczenie ogniska domowego”, w którym M. Romanowa podkreśla bardziej powszechną i niezastąpioną rolę kobiety, jako strażniczki domowego ogniska, oraz odpowiedzialność każdej jednostki za postęp dokonany. I Szumlakowska w artykule „Co to jest naukowa organizacja?” porusza ogólną kwestję naukowej organizacji oraz wskazuje jej cele. M. w „Kąpieliach słonecznych niemowląt i dzieci” omawia wartość tych kąpielii oraz sposób ich stosowania, zarówno w mieście, jak na wsi. Nie-

zmiernie ciekawy jest artykuł „Gospodarstwo domowe terenem badań i doświadczeń naukowych”, opracowany przez M. Rogalską według inż. Szpaczka, zaznajamiający nas z systematyczną pracą stacyi doświadczalnych gospodarstwa domowego w Stanach Zjednoczonych oraz z olbrzymim zakresem ich działania. „Dom nowoczesny” podaje czytelnikom ciekawe szczegóły, dotyczące domu, wybudowanego na tegorocznej wystawie w Paryżu z zastosowaniem wszelkich zdobyczy higieny, techniki oraz innych nauk. „Gotowanie jarzyn” zawiera wskazówki, jak przyrządnąć potrawy z jarzyn, aby nie niszczyć zawartych w nich cennych soli mineralnych oraz witamin i podaje parę przepisów kucharskich. Ciekawą nowością są: dział współpracy czytelniczek między sobą oraz apel do wytwórców, w którym Redakcja podaje rysunki paru prostych ulepszeń gospodarskich. Kronika obejmuje wiadomości o odbytym kursie gospodarstwa domowego oraz omawia obszernie bibliografię z tego zakresu.

Numer opracowany jest bardzo starannie i zaopatrzone w szereg ciekawych rysunków.

## Od Redakcji.

W № 8-ym ogłoszony zostanie dla czytelników naszego pisma konkurs z premjami za najlepszą odpowiedź na podane zapytanie.

W № 8-ym rozpoczniemy druk pracy p. t. „Szkody, wpływające z głodu mieszkaniowego i higiena mieszkań”.

**ZE ZMARSZCZKAMI,** PIEGAMI, PODBRÓDKAMI I ZŁĄ CERĄ PAŃ NIE BĘDZIE. PANIE, CHCĄCE POZBYĆ SIĘ ZMARSZCZEK, PIEGÓW, PODBRÓDKÓW, MIEĆ NAPRAWDĘ ŁADNĄ CERĘ, ŁABĘDZIĄ SZYJĘ I KLASYCZNY OWAL TWARZY, POFATYGUJĄ SIĘ OD 11 DO 5; PRACUJĄCE PANIE W NIEDZIELĘ OD 2-EJ DO 7-EJ. HOŹA 41 — 7.

**PADEREWSKA ZOFJA LUDWIKA.**

# PASSIFLORINE

ROŚLINNY ŚRODEK KOJĄCY I PRZECIWSKURCZOWY



WYCIĄG z ROŚLIN:

PASSIFLORA - SALIX - CRATAEGUS.

**STANY NEUROPATYCZNE:**

NEURASTENJA, HISTERJA i t. p.

**BEZSENNOŚĆ NERWOWA.**

**CZYNNOŚCIOWE ZABURZENIA SERCA.**

**ZABURZENIA NERWOWE  
NA TLE ŻYCIA PŁCIOWEGO.**

DAWKOWANIE:

2—3 razy dziennie po łyżeczkę od herbaty

Przeciw bezsenności nerw.: 1—3 łyż. od herbaty  
na noc.

*Laboratorja Dr. Réaoubourg'a w Paryżu.*

# HORMOSPERMINE

(ESSENTIA TESTICULORUM D-ra N. POPOWSKIEGO)



Wyciąg całkowity

Z GRUCZOŁU ŚRÓDMIAŻSZOWEGO JĄDER.

**NIEMOC PŁCIOWA**

**PRZEDWCZESNE STARZENIE SIĘ**

**OGÓLNE WYCZERPANIE USTROJU:**

w neurastenji

w blednicy

w gruźlicy

w rekonwalescencji.

DAWKOWANIE: 2—3 razy dziennie po 40—60 kropeł.

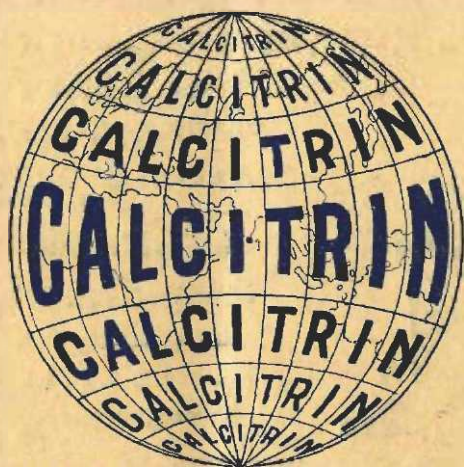
*Przedstawicielstwo na Polskę L. NASIEROWSKI*

WARSZAWA, ul. PIĘKNA 62,  
TEL. 124-39, 30-42.

PRÓBY I LITERATURA  
NA ŻĄDANIE WPP. LEKARZY.

# CALCITRIN

## WITAMINOWA MACZKA ODŻYWCZA



STOSOWANA Z WIELKIEM POWODZENIEM PRZY:

krzywicy, rozmięczeniu kości, niedorozwoju fizycznym, psychicznym lub płciowym, anemji, ogólnem osłabieniu i wycieńczeniu, gruźlicy i t. p.

SŁOIKI ZAWIERAJĄ 75 gr. PROSZKU.

# MESOLAMENT

## UNGUENTUM MESOTOLI CUM MENTHOLO



WYBITNY ZEWNĘTRZNY O PRZYJEMNYM ZAPACHU ŚRODEK  
**przeciwreumatyczny i przeciwnuralgiczny,**  
 WZAMIAN WEWNĘTRZNYCH PREPARATÓW SALICYLOWYCH.

TUBA ZAWIERA 25 GR.

PRZEMYSŁOWO-HANDŁOWE  
 ZAKŁADY CHEMICZNE

**LUDWIK SPIESS i SYN**

SP. AKC.  
 WARSZAWA.