

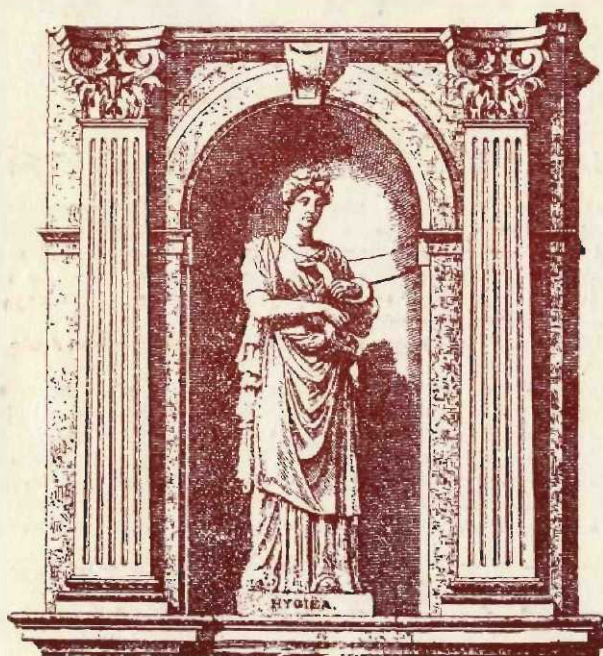
STYCIEŃ  
FRUCHTMANIA FRUCHTMAN

# HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA



WARSZAWA \* SIERPIEŃ 1927



### 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 odkurzacze 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 odkurzaczem w całym tego słowa znaczeniu.

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

# ELECTROLUX

CENTRALA

WARSZAWA

Krakowskie Przedmieście 4

Telefon:

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

O D D Z I A Ł Y:

WARSZAWA, Marszałkowska 153. Telefon 78-97

ŁÓDŹ, Piotrkowska 53.

LWÓW, 3 Maja 19. Tel. 13-12.

Tel. 44-66, 49-49. KATOWICE, Dyrekcyjna 10.

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

Tel. 10-69.

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

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

Tel. 425, 427 i 9.

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,  
Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie.  
Kto cię stracił...

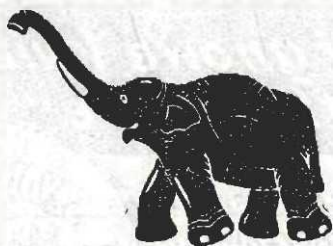
(ADAM MICKIEWICZ).

Szacowne zdrowie!  
Nikt się nie dowie,  
Jako smakujesz,  
Aż się zepsujesz.

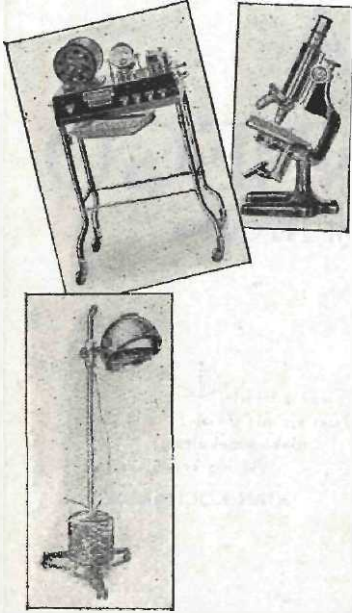
(JAN KOCHANOWSKI).

## TREŚĆ:

1. Szkody wynikające z głodu mieszkaniowego i hy-	Str.
giena mieszkań . . . . .	4
2. Hygiena kąpeli . . . . .	7
3. Jak poprawić zdrowie ludności wiejskiej (dokoń-	
czenie) . . . . .	10
4. Różne:	
a) Hygiena odzieży . . . . .	11
b) Pocenie się rąk i nóg . . . . .	14
c) Dla dobra naszej młodzieży . . . . .	14
5. Odcinek: Walna bitwa... w nerkach przez Dr. A. F.	4
6. Wskazówki praktyczne:	
a) Jak należy oddychać . . . . .	15
b) Hygiena dzieci w wieku szkolnym . . . . .	16
c) Alkohol i mleko . . . . .	18
d) Róża, środek leczniczy . . . . .	18
7. Dział sportowy:	
a) Sport kolarski . . . . .	19
8. Trafne zdanie . . . . .	27
9. Kącik humorystyczny . . . . .	27
10. Z ruchu wydawniczego . . . . .	28
11. Odpowiedzi Redakcji . . . . .	28
12. Ogłoszenia . . . . .	



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



APARATY ELEKTROMEDYCZNE  
 NARZĘDZIA ROENTGENOWSKIE  
 INSTRUMENTY LEKARSKIE  
 DZIEŁA NAUKOWE MEDYCZNE

**B-cia BRZEZIŃSCY**

WARSZAWA.

Graniczna 11, telefony 227-88 i 173-05.

*Reprezentacje i składy konsygnacyjne  
 firm zagranicznych.*

DŁUGOTERMINOWE KREDYTY.



**PULSA**

**MYDŁA TOALETOWE**

*glicerynowe kwiatowe  
 przettuszczzone*

SKLEP FABRYCZNY  
 WARSZAWA,  
 WIERZBOWA 11.



# HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

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

Redakcja mieści się przy ul. Wilczej 31 m. 4. Telefon 45-26. 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.**

## OGŁOSZENIE KONKURSU

Szanowni czytelnicy raczą odpowiedzieć na 2 następujące pytania:

1. Jaką korzyść odnoszą z „Hygieny życia codziennego?”
2. W jakim kierunku uważają za pożądane rozszerzenie „Hygieny życia codziennego”?

Odpowiedzi, które w sposób jasny i zwięzły najtrafniej zadość uczynią postawionym pytaniom, zostaną nagrodzone:

Nagroda 1-a: *Parlament Rzeczypospolitej Polskiej (Księga pamiątkowa bogato ilustrowana) w opracowaniu przez profesorów Henryka Mościckiego i Włodzimierza Dzwonkowskiego.*

Nagroda 2-a: *Książce Józef Poniatowski w opracowaniu przez profesora Szymona Askenazego.*

Odpowiedzi w terminie do dn. 1 października r. b. nadsyłać należy pod adresem Redakcji Wilcza 31.

Odpowiedź premjowana 1-a nagrodą zostanie ogłoszona drukiem w „Hygienie życia codziennego”.

REDAKCJA.

Następny Numer Hygieny między innymi poświęcony będzie  
**HYGIENIE SZKOLNEJ**

## Szkody wynikające z głodu mieszkaniowego i higiena mieszkań.

Nigdy sprawa mieszkaniowa nie była w takim zaniedbaniu, jak obecnie. Przed wojną rozwiązanie sprawy osiedli ludzkich stale posuwało się naprzód, jakkolwiek dalecy byliśmy od tego ideału, „godziwego pomieszczenia dla każdego”. Budowano jednak nieustannie i ludność wielkomijska zawsze miała możliwość wyszukania dla siebie pożądanego lokalu. Od czasu wojny budowanie ustało. Poszukujący mieszkań zaledwo w drobnej części i to za bardzo duże pieniądze mogą znaleźć dla siebie właściwe schronienie. W mieszkaniach istniejących powstały braki zależne od nieremontowania ich przez szereg lat, tak iż z pomieszczeń dawniejszych, odpowiadających potrzebom, pozostały tylko szczątki. Z drugiej strony oddane zostały do użytku mieszkaniowego pomieszczenia, które nigdy za takie uważane być nie mogły, jak sklepy, szopy, a nawet piwnice i góry, uznane za szkodliwe dla zdrowia. I nawet mieszkania odpowied-

nie, dziś przeludnione, przedstawiają poważną groźbę dla ich mieszkańców.

Czy wobec takich warunków mieszkaniowych, jakie zapanowały u nas obecnie, można w ogóle mówić o higienie mieszkań? Jak mało jest dziś tych szczęśliwych, którzy, odczuwając szkody wynikające z mieszkań, mogą myśleć o przeprowadzce.

Pytamy, czy niebezpieczeństwo i szkody, jakie nam grożą ze strony ścian naszych pomieszczeń, są rzeczywiście tak wielkie?

Postaramy się przedewszystkiem odpowiedzieć na to ostatnie, stawiając kwestję w sposób następujący: czy nie dałoby się coś uczynić, by obecne warunki mieszkaniowe poprawić, nie przenosząc się do innego pomieszczenia, ewentualnie czy nie udałoby się uniknąć wpływających z warunków tych szkód?

Bardzo dużo mieszkań jest wilgotnych. Wilgoć w mieszkaniu pociąga za sobą dużo złych następstw. Mury wilgotne są dobrmi

## WALNA BITWA...

### W NERKACH

W warsztatach filtracyjnych nerek, tych cudownych zakładów oczyszczania krwi, wre życie nieustanne. Szumiącymi falami płynie do nich krew z blisko położonego serca miarowo pod takt pompy ssąco-tłoczącej serca, gdzie każda fibra drży pod wpływem gwałtownych wstrząśnień niezmiernie pracującego motoru sercowego.

Tysiącami (w ogólnej sumie około miliona) ułożone są obok siebie w substancji korowej nerek cudownej mocy kłębkowate aparaty filtracyjne, na podobieństwo kotłów jakiejś gigantycznej fabryki. Są to t. zw. kłębki Malpighiego, opisane przez włoskiego anatoma XVII wieku tegoż imienia, wytworzone przez swoistego rodzaju skręcone w kłębki naczynia włosowate.

Drobne, nawet bardzo drobne, są te naczynia włosowate; w których i w pozostałych częściach organizmu odbywa się wymiana gazów i soków ustrojowych. W jednym włókienku mięśniowym o średnicy łebka od szpilki naliczyć ich można do 700. Jak drobne i nieskończenie małe muszą być naczynka w nerkach!

Pod ciśnieniem krwi normalnem, wynoszącym 125 mm., mierzonem zapomocą specjalnych przyrządów na tętnicy ramiennej, tłoczy serce fale krwi do naczyń włosowatych ustroju. W nerkach, tak blizkich tego źródła siły, gdzie wyłączony jest wszelki opór tarcia, ciśnienie i szybkość krwiotoku bywa o 2 — 3 razy większe.

Przed wejściem do tych filtrów w wąskich naczyniach doprowadzających do kłębków (Vasa afferentia) ciśnienie krwi raz jeszcze podnosi się, fala bowiem krwi tłoczy się tu na podobieństwo potężnych fal oceanu, wciskających się z całą mocą do zwężających się skalistych ujść fiordu.

przewodnikami ciepła i dlatego niepożądanymi, zewnętrzna bowiem temperatura przedostaje się szybko do wnętrza mieszkaniowego, czego właściwie unikać należy, i, o ile mieszkanie zostaje ogrzane, ściany wilgotne przenoszą ciepło na zewnątrz, tak iż trudno jest w mieszkaniach wilgotnych osiągnąć odpowiednią ciepłotę i każdy, wchodzący do takiego lokalu, doznaje uczucia ziębienia. A pochodzi to ztąd, że organizm musi dużo z siebie ciepła oddawać otaczającemu go powietrzu.

Kto dłuższy czas przebywa w mieszkaniu wilgotnym, a wilgoć i ciemność chodzą ze sobą, zazwyczaj w parze, ten czuje się naogół źle. To ciepło, jakie organizm wyrabia na swoje potrzeby, zostaje oddane otaczającemu powietrzu: dzieci i osoby dorosłe nabierają bladej barwy twarzy, mają wygląd chorych, pierwsze nie czynią postępów w szkole, ostatnim brakiem chęci do pracy. Dalszym następstwem wilgoci w mieszkaniach jest szybkie psucie się produktów spożywczych, powodujących często zaburzenia żołądko-kiszkowe.

Mieszkania suterenowe bywają szczególnie wilgotne, a powietrze w nich stęchłe. Zazwyczaj i ściany pokryte są pleś-

nią. Mieszkańcy tych lochów, zięjących wilgocią, cierpią jeszcze na brak światła, powodującego niedokrwiłość. Do szkodliwości tych przyłączają się nierzadko wyziewy ziemne, ujemnie wpływające na stan zdrowotny lokatorów. Zostało ustalone, że w mieszkaniach suterenowych śmiertelność nie tylko wśród dorosłych, ale szczególnie nawet wśród dzieci jest daleko większa, niż na piętrach.

Dla dotkniętych lub usposobionych do gruźlicy mieszkania suterenowe sprzyjają szybkiemu wymieraniu. Atoli nie tylko gruźlicy, również i inni chorzy w mieszkaniach suterenowych nie zdrowieją, a nawet cierpienia zkadnąd nie groźne, przybierają tu charakter złośliwy. Wilgoć stanowi zaledwo jedną z przyczyn, pogarszających stan powietrza w mieszkaniach. Drugą przyczynę stanowi sam człowiek. Wdecha on, jak wiadomo tlen i wydecha kwas. Gdy powietrze wdychane zawiera tylko 0,03% kwasu węglowego, to tymczasem ilość jego w wydechanem powietrzu wynosi 4,4%, czyli 140 razy więcej. W ciągu jednej godziny wydecha człowiek 22 litry kwasu węglowego do otaczającego go powietrza, które stopniowo staje się niewłaściwym,

Naczynia zaś odprowadzające (Vasa efferentia) są wąskie, bardzo wąskie, w każdym razie węższe, niż doprowadzające; ztąd też powstaje ciśnienie filtrujące.

Tak więc w filtrach nerkowych wszystko bywa przystosowane do silnego ciśnienia, do szybkiego krwiobiegu. Ani jedna kropla krwi nie ujdzie tu ścisłej zdrowotnej kontroli policyjnej nerek. Z tamtej więc strony kłębków Malpighiego płynie krew oczyszczona, z tej znów mętny przesącz do pęcherza—mocz.

I wszystko jest w jaknajwiększym porządku! Sprawujący tę kontrolę inżynier siedzi sobie wygodnie w fotelu, ustawionym i przeznaczonym dla nerek w ośrodku mózgowym. W 3-miljonowym państwie komórek, zwanem ustrojem ludzkim, do którego należy i on, jako swoista komórka, panują stosunki uporządkowane, nie na modłę europejską. Przynajmniej w państwie obu nerek wszystko dotychczas odbywa się ładnie i składnie.

Naraz aparat odbiorczy Morse'a sygnalizuje coś niezwykłego, niebezpieczeństwo dla życia, wzywa ratunku!

— „Wzmocnić ciśnienie krwi“, woła jako pierwsze ostrzeżenie ośrodek mózgowy do tuż obok leżącego ośrodka sercowego. Ale serce już automatycznie uczyniło to pod wpływem wzmożonego oporu ze strony nerek. Wówczas nasz inżynier chwyta za słuchawkę telefonu, łączy się z nerkami i zapytuje co się stało?

— „Filtry zatkałe“ odpowiadają nerki. Prawdopodobnie z krwiobiegami dopłynęła nadmierna ilość jądów, które wywołały skurcz mięśni naczyń włosowatych, niezdolnych do sprostania roli swej wobec wzmożonego ciśnienia. Krew nieoczyszczona krąży po ustroju. Jeżeli stan taki potrwa nieco dłużej, należy obawiać się katastrofy, a więc zniszczenia całego państwa komórek, o ile rozumie się, wcześniej serce nie padnie ofiarą nadmiernego wysiłku, celem zwiększenia ciśnienia.

zepsutem. Prawdopodobnie powietrze psuje się przez inne jeszcze wydzielane przez człowieka substancje. Czy człowiek wydziela z siebie nadto trujące jakieś substancje, o czym już niejednokrotnie notowano, to nie zostało jeszcze ostatecznie ustalone. Dokładne badania wykazały, iż pobyt w pomieszczeniach, zawierających więcej niż 1% kwasu węglowego, wywołuje u człowieka duszność, bóle i zawroty głowy, omdlenie. Wszystko to obserwować można w lokalach przeludnionych, mimo względnie dobrego powietrza.

I inne jeszcze względy powodują zepsute powietrze w mieszkaniach, np. jak złe funkcjonujące piece. I tu gazy spaleniowe mogą bardzo ujemnie wpływać na zdrowie ludzkie. Chodzi tu o kwas siarkawy, wydobywający się przy paleniu węglem kamiennym. I to jest powodem, dlaczego w pomieszczeniach ogrzewanych węglem dostaje się często kaszlu. Na roślinach zostało dowiedzione, że w powietrzu, zawierającym kwas siarkawy, niszczyją one, obumierają. I człowiek, zmuszony do wdychania takiego powietrza, traci zdrowie, niszczyje.

Daleko niebezpieczniejszym dla miesz-

kańców bywa czad, którego główną składową częścią jest tlenek węgla. Czad węglowy przedostaje się do powietrza mieszkaniowego wówczas, gdy gazy spalinowe nie mają dostatecznego ujścia, nie są odprowadzane w sposób prawidłowy. Czad węglowy jest bardzo zdradliwy: nie wyczuwa się jego obecności, większość zaś, zmuszona do wdychania go, pada martwa, nie mogąc się obronić przed jego siłą zabójczą. O ile udaje się osoby zaccadziałe przywrócić do życia, przyłączają się najrozmaitsze ciężkie cierpienia, nawet zaburzenia psychiczne.

Niezawsze ustęp w mieszkaniu jest tak rozmieszczony, że nie daje powodu sąsiadom do skarg na zatrucie powietrza. Zapachy te jednak bywają bardziej niemiłe, niż szkodliwe, wystarczają jednak, by mieszkanie uczynić nieznośnym.

Nie można pominąć milczeniem zawartości kurzu w powietrzu. Składa się on z cząsteczek dymu i węgla, ścian, sufitu, podłogi, urządzeń meblowych, z odpadków ludzkich (naskórek, cząsteczek z włosów). Wreszcie i pył uliczny, wnikaający do mieszkań przez okna lub wprowadzany na obuwie, stanowi ważną część składową powietrza. Pył jest w możno-

I znów kieruje inżynier zapytanie do serca, czy będzie ono w możności sprośnięcia zadaniu. Odpowiedź, napawająca otuchą, brzmi: „serce zupełnie zdrowe, wytrzyma najbardziej nawet wzmożone ciśnienie“.

Cóż właściwie się stało w państwie komórek ustrojowych? Oto państwo to znane, jako najlepszy lekarz i chemik, broniąc się przed wytworzonymi w ustroju jadami, doznało pewnych obrażeń, jady zaś posiadały ten charakter, że w sposób dotkliwy zagroziły sprawności nerek. I dla tego też nerki podniosły alarm, wzywając pomocy.

I leży na łożu bóleści chory lekarz i chemik, oddany w ręce kolegów swych. Uczynili oni wszystko, co dla uratowania go było wskazane. Niczego nie pominęto, zatkane jednak kanaliki mimo to nie stały się drożnymi.

Odurzony bólami spoczywa chory z szeroko rozwartymi oczyma, oczekując

dalszej pomocy. Młody jest jeszcze i pragnie żyć. Na obnażonym jego ramieniu umieszczono aparat do mierzenia ciśnienia, który wykazuje znaczne jego wzmożenie się. Słup rtęci aparatu zatrzymał się wysoko ponad czerwoną kreską, znamionującą stan ciśnienia normalny.

— „Ciśnienie chwieje się“ powiada cicho młody asystent do swego szefa, wyrażając tem samym obawę o serce i jego wytrzymałość.

Wszystkie próby, mające na celu sztuczne podniesienie ciśnienia, stają się bezowocne wskutek automatycznego samonormowania go przez organizm.

A jednak ciśnienie musi być podniesione, musi!..

Zdecydowanie chwyta lekarz za igłę i robi zastrzyknięcie choremu adrenaliny tego dziwnego jadu, wytwarzanego przez nadnercza i posiadającego własność podnoszenia ciśnienia. A teraz musi się



ści, o ile powietrze jest suche, wywołać podrażnienie krtani, oskrzeli i płuc. niebezpieczeństwa jego niedocer. iac nie nalezy. W większości mieszkaniach powietrze nie bywa suche. To, co uważamy za suchość powietrza przy ogrzewaniu centralnym lub zapomocą piecyków żelaznych i co w krtani naszej wywołuje chrypkę i pragnienie, zależy od wdechania gazów, powstających na powierzchni ogrzewalnej pod wpływem spalania cząsteczek pyłu na nich osiadłych i przedostających się do powietrza mieszkaniowego, mimo iż zawartość wilgoci w powietrzu jest zupełnie normalna.

Niebezpiecznym stać się może pył mieszkaniowy, gdy zawiera on zarazki chorobotwórcze. W powietrzu mieszkaniowym, o ile znajdowali się tam chorzy zakaźni, znajdowano laseczniczki błonicy, gruźlicy, zarazki tężca karku, odry i płonicy.

Zapytamy, jaką drogą zarazki te do powietrza się dostają? Bardzo często dzieje się to dlatego, że chorzy podczas głębokiego oddychania, kichania, i kaszlu wyksztuszają drobne kropelki, zawierające zarazki, które zawieszane bywają w powietrzu i które, upadając następnie na

zdecydować, czy naczynia włosowate poddadzą się temu ciśnieniu, czy też nie. Serce nie posiada już więcej mocy sprostaną wymogom.

Mijają chwile niepewności. Zmusza się chorego jeszcze do wypicia  $\frac{1}{2}$  litra wody.

Następnie lekarz zastrzykuje choremu 1 ccm. środka o trudnej do wymówienia nazwie (Phenolsulfonphthaleiny) i po upływie 5 minut bierze próbę moczu do analizy, dodaje doń nieco ługu sodowego, od którego płyn przybiera barwę różową, co dowodzi, że zastrzyknięta substancja przecisnęła się przez nerki i przedostała się do moczu, nerki zatem pracują normalnie.

Chory zaczyna się ożywiać. Bóle ustają, ciśnienie krwi stopniowo, ale równomiernie obniża się, zbliżając do normy.

Chory wstał uratowany! Duch ludzki znów wyszedł zwycięzko w walce z niszczącymi siłami natury!

A. F.

ziemię, przez dni całe zachowują zdolność życiową i zarażania. Lub też odrazu padają na ziemię, zkad przy zamiataaniu na sucho przedostają się znów do powietrza, co zdarza się najczęściej w mieszkaniach nieporządnie utrzymanych. A nieporządek bywa tem większy, im więcej osób zamieszkuje szczupłe jakies pomieszczenie. Wówczas przy każdym oddechu mogą być zarazki wdechane lub osiadać na produktach spożywczych, z którymi przedostają się do przewodu żołądko-kiszeczkowego, do płuc i t. d., by tam wywołać chorobę, o ile odporność organizmu nie jest wystarczającą.

(d. c. n.)

Dr. A. F.

## HYGIENA KĄPIELI.

Normalna ciepłota ustroju wynosząca 35 — 37° C. jest sprawdzianem oceny wpływu kąpeli wodnej i jej temperatur. Kąpiele, które mało różnią się od ciepłoty ciała, ani nie zabierają organizmowi ciepła, ani mu go nie dają, są obojętne. Kąpiel o ciepłocie o wiele niższej od ciepłoty normalnej ciała uważana bywa za pochłaniającą, gdy kąpiel o ciepłocie wyższej — za wzmacniającą ciepło.

Obojętna kąpiel posiada ciepłotę 34 — 35° C., pochłaniająca ciepło — poniżej 35°, wzmagająca ciepło — ponad 35°. Osoby małokrwiste i wydelikaczone zachowują się inaczej, niż pełnokrwisci i na zimno zahartowani. W kąpielach obojętnych należy nadto brać pod uwagę, czy osoba kąpiąca się i woda kąpielowa znajdują się w spokoju, czy w ruchu i t° pomieszczenia kąpielowego.

Taka kąpiel indyferentna nie wywołuje żadnego bynajmniej natężonego podrażnienia, ułatwia jednak czynności ustroju, zwłaszcza skóry, dla oczyszczenia której jest pożądana. Działanie uspokajające kąpeli obojętnej powstaje przez równomiernie ujawniany wpływ na zakończenie nerwów czuciowych w skórze oraz przez niedokrwiłość środków nerwowych. Wpływ na zakończenie nerwów czuciowych da się objaśnić wchłanianiem wody i nabrzmieniem. Ustrój pozostaje zabezpieczony przed utratą

ciepła i odżywianie bywa tą drogą ułatwione.

Bodziec ciepłoty kąpieli pochłaniającej i wzmacniającej ciepło dotyka przede wszystkim skórę. Ze względu na pochłanianie przez skórę tlenu i wydzielanie kwasu węglowego, oddychanie skórne odgrywa w harmonii organizmu rolę poważną. Pozatem skóra zaopatrzona jest w gruczoły potowe oraz urząd do regulowania ciepła w ustroju i sferze czucia. Posiada ona zdolność wchłaniania w siebie do 30% ogólnej ilości krwi, tak iż z pewnym usprawiedliwieniem można mówić o „sercu skórnym”. Wreszcie skóra jako narząd zmysłu zawiera w sobie rozległą sieć nerwów dotykowych, wrażliwych na ucisk, bólowych i ciepłotnych, znajdujących się w ścisłym związku z ośrodkowym układem nerwowym, który może pobudzać. Im bardziej oddalona jest ciepłota od strefy obojętnej, tem większy wywiera kąpiel wpływ na ustrój. Przeciwnieństwo między działaniem ciepła i zimna zaciera się, jeżeli nadmiernie przekracza się granicę ciepłoty obojętnej, np. kąpiele bardzo gorące z początku działają, jak zimne, powodując skurcz naczyń skórnych, który bardzo szybko ustępuje miejsca wybitnemu rozszerzeniu.

Kąpiele, obniżające ciepłotę ciała, a więc poniżej 34° C. wywołują u kąpiących uczucie zimna, które jest tem silniejsze, im niższą jest ciepłota kąpieli. Pod wpływem skurczu naczyń skóra blednie, oddech staje się szybszy i przerywany, częstość i głębokość oddechu wzrasta, czynność serca staje się powolniejsza i silniejsza. Po krótkiej przerwie następuje zwolnienie skurczów naczyń, krew przyływa do skóry, która w skutek tego różowieje, wywołując przyjemne uczucie ciepła w całym ustroju. Jeżeli rozszerzenie naczyń nie jest całkowite, widać na skórze drobne wyniosłości powstające ztąd, że przez skurcz gładkich włókien mięśniowych, przylegających do podstawy włosów, te ostatnie unoszą się, tworząc tak zwaną gęsią skórę.

Główne działanie kąpieli tych polega na wpływie na ciepłotę ciała. Ponieważ w kąpieli zimnej ciepłota ciała ulega obniżeniu, a później powraca do stanu normalnego, wynika ztąd, iż działanie zimnej kąpieli na przemianę materji musi

być duże. Wyniki badań godzą się w zupełności z tem, że kąpiele omawiane przyspieszają spalanie w organizmie, powiększają ilość wydzielanego kwasu węglowego i wdechanego tlenu.

Badania wykazały nadto, iż przyspieszenie przemiany materji dotyczy głównie przeróbki tłuszczu a więc substancji bezazotowych.

Rozpad białka pod wpływem kąpieli zimnej wogóle nie następuje. Skład krwi również ulega zmianie: ilość czerwonych ciałek krwi wzrasta o 30% przeciętnie; wzrost ten jednak po pewnym czasie szybko się zmniejsza, przyczem barwnik krwi i ciężar właściwy powiększa się, ilość bezbarwnych ciałek podnosi się niekiedy o 80%. Kąpiel ochładzająca ujawnia potężne działanie na ustrój człowieka w stanie normalnym i zmienionym—chorobowym.

W przeciwieństwie do kąpieli ochładzającej, działa kąpiel, podnosząca ciepłotę, a więc ponad 35° C. Działanie jej ujawnia się w zwiotczeniu tkanek, rozszerzeniu i większem napełnieniu naczyń krwionośnych, podniesieniu ciepłoty ciała i uczucia ciepła. Ilość uderzeń serca wzrasta znacznie, obieg krwi w skórze zostaje przyspieszony, zaczerwienienie skóry i wydzielina jej zwiększone.

Po kąpieli następuje zwiększone parowanie wody przez skórę. Ilość krwi w narządach wewnętrznych obniża się, obniża się też czynność tych narządów i co zatem idzie wytwarzanie ciepła. Również wydzielanie kwasu węglowego i wchłanianie tlenu spada. W związku z tem wzmaga się czynność oddechowa oraz wytwarzanie kwasu węglowego. Wszystko to działa na układ nerwowy osłabiająco, wyczerpująco, co w wyniku wytwarza senność. Zmysł mięśniowy i pobudliwość mięśni zostają stłumione. Zastosowanie kąpieli tych w gośccu i artretyzmie polega na wprowadzeniu większego napełniania krwią naczyń. Jako środek napotny znajduje zastosowanie kąpiel gorąca w obrzękach, zależnych od zapalenia nerek, obok bowiem zubożenia krwi w wodę, równocześnie umożliwiała ona wysysanie płynów z obrzękniętych części. Przeciwwskazane są kąpiele rzeczzone przede wszystkim w tłuszczowem zwyrodnieniu mięśnia sercowego oraz w skłonności do napadów apo-

plektycznych, ujawniających skłonność do nawrotów.

Technika rzeczonych kąpiele wymaga, by ciepłota przy wejściu do wanny była niższa, niż przy wyjściu oraz by wzrastanie ciepła odbywało się stopniowo. Jeżeli chodzi o silniejsze pobudzenie czynności skóry, należy po kąpiele odpocząć w łóżku.

Ciekawą jest rzeczą, że kąpiel wodna już przy 40° C. jest tą granicą wytrzymałości, której przekraczać nie można, gdy w szafkowej kąpiele elektrycznej dobrze się znosi ciepłotę 60° C. a nawet wyższą jeszcze. W czasie jednej kąpiele parowej można utracić 1—2 litrów płynu i 1—2 kilogr. wagi. Zazwyczaj najwięcej tracimy na wadze w czasie pierwszej kąpiele, w następnych już coraz mniej. Krew gęszcza się i musi zapożyczać sobie płynów z tkanek, by zachować natu alny swój skład. Pozostaje ztąd bardzo ożywiony ruch płynów tkankowych, posiadający wielkie znaczenie dla spraw wysysania się wysięków i przesieków.

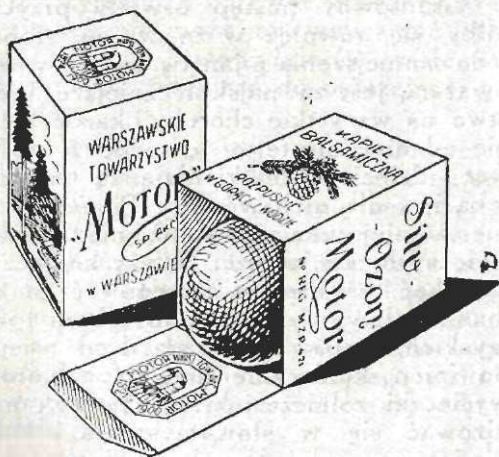
Najwyższe ciepłoty stosujemy w 3-ch rodzajach kąpiele: parowych, łaźniach rzymskich oraz piaskowych. Gdy w kąpielach parowych chodzi o wpływy parą nasyconego lub przesyconego powietrza o ciepłocie 37,5° C. zwiększanej stopniowo do 50 — 56° C., to tymczasem łaźnie rzymskie cechuje suche powietrze gorące

do 50° C. Sucho—gorącej kąpiele należy oddać pierwszeństwo przed parową wówczas, gdy zależy nam na zastosowaniu wyższych temperatur celem działania powierzchniowego na skórę, a więc gdy chodzi o wydzielanie przez skórę produktów chorobowych lub obcych substancji z organizmu.

W kąpiele piaskowej chodzi o działanie suchego środka kąpielowego, suchego powietrza i gorącego piasku.

Jako najlepszy uważać należy piasek rzeczny. Musi on być bardzo delikatny, drobny i nie zawierać żadnych domieszek. Ciepłota kąpiele piaskowej wynosi 45—55° C., okres trwania kąpiele 30 — 60 minut. W czasie kąpiele tej należy pamiętać o ochładzaniu głowy i okolicy serca. Po ukończeniu kąpiele należy zmyć resztki przylegającego piasku za pomocą prysznicy o t° 38—40° C.

Tak zwane kąpiele aromatyczne, z wyciągiem igieł sosnowych, ujawniają swe działanie dzięki ich właściwościom łagodzącym układ nerwowy. Ażeby skórę wrażliwą zachować długo w stanie miękkim i dobrym zaleca się domieszki odwaru z otrąb. Na kąpiel całkowitą bierze się 1/2 — 2 kilo otrąb pszennych, ułożonych w woreczku i gotowanych w ciągu godziny w 5 litrach wody. Do kąpiele wlewa się zarówno odwar, jak i worek z otrębami.



# SILV-OZON „MOTOR”

IDEALNA KĄPIEL BALSAMICZNA

WYSTRZEGAĆ SIĘ NAŚLADOWNICTWI!

## JAK POPRAWIĆ ZDROWIE LUDNOŚCI WIEJSKIEJ

(Dokończenie).

Ludność wiejska powinna koniecznie więcej dbać o dobrą czystą wodę do picia, w wodzie bowiem znajdują się bardzo często zarazki tak ciężkich chorób zakaźnych, jak tyfus brzuszny, cholera i dysenterja (czerwonka).

Nie należy w żadnym razie pić wody z rzek, jezior, stawów, z sadzawek, z kałuż, ze studzien płytkich, zanieczyszczonych. Zła, nieczysta woda, to trucizna, trzeba o tem wiedzieć.

Należy budować studnie w odległości co najmniej 20 metrów od miejsc stale zanieczyszczonych, jak to: gnojówek, dołów kłoczących, ścieków. Głębokość studni nie powinna być mniejszą, niż 3 metry; ściany studziennic powinny być ujęte w szczelną cembrowinę.

Zła woda wywołuje często ciężkie choroby żołądka i kiszek, a u dzieci w lecie cholerynę. Dlatego jeżeli nie jesteśmy bezwzględnie pewni czystości wody, należy ją pić tylko przegotowaną, gotowanie bowiem zabija wszelkie zarazki.

Z powodu braku gruntownej oświaty, lud nasz nie wierzy w zaraźliwość chorób, nie odosabnia chorych zakaźnych i licznie ich podczas choroby odwiedza. To sprzyja naturalnie szerzeniu się chorób zakaźnych. Jeżeli zdarzy się nie szczęście, że ktoś umrze na chorobę zaraźliwą, to nie należy przetrzymywać go w domu. Najlepiej byłoby aby przy kościołach znajdowały się domy przedpogrzebowe. Jeżeli chorego na chorobę zakaźną nie można oddzielić od reszty zdrowych, należy co rychlej umieścić go w szpitalu, ale w domu nigdy trzymać nie należy.

Ludność wiejska powinna raz przekonać się, że największym źródłem choroby jest sam chory człowiek i jego unikanie wypada.

Dzieciom już w pierwszym roku życia należy koniecznie szczepić ospę, zapobiega to bowiem najskuteczniej ospie naturalnej.

Należy koniecznie ułatwić pomoc lekarską ludności wiejskiej niezamożnej.

W miasteczkach i osadach powinny być zakładane ambulatorja i szpitale, gdzieby lud mógł znaleźć troskliwą i umiejętną pomoc lekarską.

U nas szpitale na prowincji jest wogóle za mało, a tylko w szpitalu lud nasz może otrzymać tanią i racjonalną pomoc lekarską. Przy postępie oświaty lud nasz przestanie się obawiać szpitala i nie będzie zasięgał porady u znachorów i owczarzy, wyzyskujących ciemną ludność wiejską. A nadto szpitale mogłyby się stać uczelniami higieny praktycznej dla naszego ludu. Tu powinien on się dowiedzieć o znaczeniu czystości dla zdrowia, o ważności codziennego przewietrzania mieszkania, kąpieli, jak się należy odżywiać pokarmami mieszanymi i że nie należy nigdy pluć na podłogę. Z powodu nieracjonalnej pomocy akuszeryjnej na wsi, niechlujnych babek, za wiele kobiet umiera przy porodzie i połogu, nie szanuje się w ciąży i choruje często na ciężką gorączkę połogową. Racjonalna pomoc akuszeryjna na wsi jest niezbędną, aby rodzące zachowywały skrupulatną czystość przy porodzie.

Gruntowny postęp oświaty przyczyniłby się również w znacznym stopniu i do zmniejszenia pijaństwa, a dziś wódka uważana jest za najskuteczniejsze lekarstwo na wszystkie choroby i każde leczenie od niej, niestety, się rozpoczyna. Nawet i dzieciom matki dają tę truciznę, jaką jest dla nich wódka. Pijaństwo nie zmniejszyło się po wojnie, owszem zwiększyło się jeszcze. Należy koniecznie zamykać karczmy, a zastępować je domami ludowymi, salami do zebrań towarzyskich, zabaw i narad. Lud wiejski powinien koniecznie urządzać zbiorowe wycieczki rolnicze i krajoznawcze, organizować się w stowarzyszenia i kółka oświatowe, rolnicze, ekonomiczne, społeczne i towarzyskie. W kółkach tych powinny się odbywać częste odczyty

i wykłady z dziedziny higieny, jak żyć należy, aby być zdrowym i szczęśliwym. Wczesne zaprawianie do życia zbiorowego podnosi niewątpliwie dzielność u. nysłową i kształci ducha obywatelskiego. Kobiety powinny stanowczo wyrugować wódkę ze wszystkich uroczystości rodzinnych i zebrań towarzyskich.

Ważne bardzo znaczenie mają również dobre drogi i wszelkie ułatwienia komunikacyjne. Ułatwia to zbyt rozmaitych produktów, pomoc lekarską i podnosi dobrobyt.

Błotniste, nie wysychające całymi miesiącami drogi wiejskie, to źródła niechlujstwa, wilgoci w domach, a przez to i ciężkich chorób w chatach. Zwłaszcza podczas snot jesiennych i zimowych, komunikacja jest nader utrudnioną, co odcina ludność od świata.

Trzeba również zreformować i pożywienie ludności wiejskiej, które jest przeważnie roślinne z wykreśleniem z jadłospisu pożywnego białka i tłuszczu, dającego ciepło, siłę i energię. Lud nasz

odżywia się przeważnie kartoflami i kapustą, z pominięciem mleka, masła, śmietany i mięsa, w których znajdują się „witaminy” substancje niezbędne dla życia. Pokarm musi być koniecznie mięsny, to jest składać się zarówno z białka, jak z tłuszczu i węglowodanów, bo inaczej nie daje siły organizmowi. Odbija się to szkodliwie nie tylko na fizycznej, ale i na duchowej stronie ludu, wytwarza pewną apatię i zupełny brak inicjatywy. Spożywanie kartofli należałoby ograniczyć do jakichś co najwyżej 800 gramów na głowę i dobę; reforma pożywienia zwiększy zdolność ludu wiejskiego do wydajnej pracy i odciągnie go od zabójczej wódki. Należałoby zakładać koniecznie szkoły gospodarstwa kobiecego dla kobiet, bo dzisiaj gospodynie wiejskie nie umieją przyrządzać pokarmów i prowadzić całego gospodarstwa domowego, co jest rzeczą tak ważną dla zdrowia rodziny. Wieś polska powinna zakwitnąć siłą i zdrowiem, by stać się podporą państwa.

*Dr. Władysław Chodecki.*

## R Ó Ź N E

### HYGIENA ODZIEŻY.

Z ciała naszego udziela się chłodniejszemu od nas otoczeniu tem więcej ciepła, im mniej jest ono zabezpieczone przez złe przewodniki ciepła. Ponieważ człowiek winien zachować stałą ciepłotę własną 37° C., nie powinien więc oddać więcej, niż sam jest w możności w sobie wyrobić. W strefie umiarkowanej, w której my żyjemy, a bardziej jeszcze w strefie zimnej, nie może on wytwarzać tyle ciepła, aby je swobodnie (w stanie nagoci) mógł oddawać do otaczającej go atmosfery.

Do tego nie jest zdolny również organizm zwierząt i dlatego sama natura chroni je od utraty ciepła przez zaopatrzenie ich w futra i upierzenie. Wyraźnie to zauważyć można na zwierzętach domowych, których uwłosienie latem jest słabsze, zimą zaś większe, jak również i to, że zwierzęta, przeniesione z zimnego klimatu północnego do gorącego południowego lub odwrotnie, zmieniają odpowiednio swe uwłosienie.

Jeżeli i człowiek okrywa się futrem, osiąga ztąd korzyść tę, że chroni siebie

przed utratą ciepła. Gdy jednak futro, którem okrywamy ciało, stanowi materiał martwy, nieprzepuszczalny, to tymczasem u zwierząt stanowi on narząd ważny, skórę, posiadającą własności swobodnego przepuszczania wilgoci, ciepła i gazów.

Przepuszczalność odzieży zależy w znacznym stopniu od rodzaju tkaniny i daje się osiągnąć zarówno dla materiałów wełnianych i bawełnianych jak i dla jedwabnych oraz lnianych. Przemysł jednak odzieżowy i moda nie idą nigdy w parze ze sobą. Odzież zmienia formę, zmienia tkaninę nie tylko, by zadość uczynić warunkom klimatu, przepisom higieny lub wymogom estetycznym, ale również, by godnie odpowiedzieć nakazom wszechwładnej mody, która oporu nie znosi. Gdyby odmiany strojów szły za postępem higieny, wówczas i moda musiałaby kroczyć śladami tego postępu. Tymczasem poczucie piękna, a i sama nawet hygiena w większości przypadków chylić musi głowę przed wymaganiami, stawianymi przez modę.

Skóra jest nie tylko narządem zmysłu i pancerzem, ochraniającym organizm przed wpływami zewnętrznymi, ale i na-

rzędem wydzielniczym, odgrywającym wielką rolę w samopoczuciu i zdrowiu, a przede wszystkim stanowi ona główny narząd, regulujący ciepło w ustroju. Oddawanie ciepła, zwłaszcza w porze letniej, posiada pierwszorzędne znaczenie dla samopoczucia naszego i dlatego też odzież musi warunkom tym odpowiadać. Przedewszystkiem więc nie powinna ona utrudniać wydzielania się potu, stanowiącego oznakę przegrzania ustroju. Najdrobniejsze nawet zatrzymanie ciepła spowoduje ociążałość i niepokój.

Z drugiej znow strony obfite przewietrzanie skóry stanowi podstawę zahartowania jej. Nieustanna „gimnastyka skóry“, spowodowana podrażnieniem przez otaczające ją powietrze chłodniejsze przy odpowiedniej odzieży wpływa bardzo dodatnio na zdrowie.

Pod tym względem należy gorąco powitać obecnie tak szeroko uprawianą modę kobiecą. Lekkie i nieskomplikowane materiały sukniowe, duże wycięcie koła szyi, krótkie rękawki i spódniczki, jak niemożna lepiej sprzyjają przewietrzaniu całego ciała, nie powodując bynajmniej zwiększania przypadków zachorowania z przeziębienia.

Moda ta wywołuje z wielu stron niezadowolenie i uważana jest przez niektóre sfery za upadek powojenny moralności u kobiet, za bankructwo ideałów i następstwo rozwiązłości młodzieży.

Faktem jednak jest, że żyjemy w czasach wszelkiego rodzaju sportów, sprzyjających rozwojowi fizycznemu młodzieży, wytwarzających tężyznę narodu i zapobiegających karłowaceni. Młodzież nasza, jak te ptaki wędrowne, przebiega dziś kraj cały wzdłuż i wszerz, niechaj więc w tych ćwiczeniach cielesnych nie poci się, niechaj ciężarów odzieżowych na sobie nie dźwiga, niechaj swobodnie oddycha, rozwija mięśnie i stawy i niech muskanie powietrza, słońca i wody najbardziej na swej skórze odczuwa.

Nagość w znaczeniu powyższem jeżeli może nawet wytwarzać pewne wątpliwe wyobrażenie o moralności, dużo z tego zatraca w masie, gdzie oka purytańskiego razić już nie powinna.

Nie ulega też wątpliwości, iż zwyczaj ujawniania piękności ciała ludzkiego prowadzi w szerokim zakresie bezpośrednio do większego kultu ciała i zdrowego trybu życia.

Natomiast moda męska pozostawia jeszcze bardzo wiele pod względem higienicznym do życzenia, pomijając fakt wycofania z obiegu sztywnego kołnierza i wykrochmalonego gorsu.

W Paryżu ostatnimi czasy utworzyła się „Liga do zwalczania kołnierza męskiego“, która sobie postawiła za zadanie z początku Francję, a później i świat cały uwolnić od tyranii sztywnego kołnierza. Prezydent, krytycy i dyrektor teatru Antoine, ogłosili na pierwszym zebraniu, że walka dotyczy nie tylko kołnierzyka sztywnego, ale również i miękkiego. Wyloniono komisję, złożoną z literatów, malarzy i artystów mody, którzy mają opracować nową modę dla odzieży męskiej i publicznie ją zademonstrować, jako pokaz mody, by uwydatnić, że goła szyja stanowi, tak jak u kobiet, upiększenie dla mężczyzn.

Sztywny kołnierzyk stanowi niezrozumiałą wprost wybruk mody. Gdyby nawet najlepiej leżał, zawsze będzie zaciskał szyję. Ciepłe, wilgotne powietrze, otaczające ciało, zostaje zatrzymane w miejscu, przez które najłatwiej może uchodzić, ustępując miejsca chłodniejszemu i suchemu. Dla osób skłonnych do uderzeń do głowy lub dotkniętych cierpieniami oczu, zasklepienie szyi może poważnie zagrażać zdrowiu.

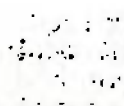
Moda męska, nie mówiąc o stronie higienicznej, i z punktu estetycznego pozostawia jeszcze wiele do życzenia. Przypatrzmy się np. balowi nowoczesnemu: panie w lekkich, może zbyt przejrzystych sukienkach, doskonale przystosowanych do wymagań tańca, noszącego dziś bardziej charakter sportu, panowie z zaciśniętą kołnierzem szyją i fraku o zwisających od tyłu połach. Niewątpliwie niedaleką jest chwila, kiedy ze zdumieniem i śmiechem wspominać będziemy wykrochmalone kołnierzyki i fruujące ogony jaskółcze i dziwić się będziemy, jak w tańcach tak groteskowych, wymagających udziału wszystkich części, mógł się poruszać w swoim stroju odwiecznym mężczyzna!

Ale bądźmy cierpliwi. Wszechwładna moda, wymogi higieny, rozwijające się z każdą godziną sporty, uczynią swoje, przekształcając z gruntu wielce niehigieniczny dziś strój męski.

Dr. A. F.

WSZELKIE DOLEGLIWOŚCI NA TLE ARTRETYCZNEM  
ARTRETYZM! PIASEK NERKOWY! REUMATYZM! PODAGRĘ!

ORAZ



KAMICĘ NERKOWĄ



LECZY RADYKALNIE

U R A Z I N E

(GRANULOWANA i w TABLETKACH)

ŚRODEK PRZYJEMNY i SKUTECZNY

PRZY

ASTMIE! KOKLUSZU! SKURCZACH! KOLKACH!

NAJSKUTECZNIEJSZYM JEST

R H O D A Z I L

WYROBY LABORATOIRE DES PRODUITS

„USINES DU RHONE“

W PARYŻU

DO NABYCIA WE WSZYSTKICH APTEKACH

SKŁAD GŁÓWNY

W APTECE BCI SICIŃSKICH

## POCENIE SIĘ RĄK I NÓG.

Nie jest to temat zbyt apetyczny, atoli na rzeczy naturalne nie wolno spoglądać z odrazą, poważne zaś omówienie nawet zjawisk nieestetycznych u ludzi może być nawet niezbędne w znaczeniu zapobiegawczym i leczniczym i oddać ztąd należyte usługi.

Miło jest posiadać 2 miliony złotych w kieszeni, ale 2 miliony gruczołów potowych, jakie każdy z nas kryje we własnej skórze, sprawiają niekiedy przykrości. Nie brak ich nigdzie, najwięcej spotykamy je na dłoni i podeszwach.

Dawne poglądy uczyły, że niewolno wydzielania potu hamować, rzuca się on bowiem na inne części ciała i wywołuje tam schorzenia. Bądź-co-bądź człowiek z potniejącymi nogami winien być uważany za chorego i leczony. U człowieka zdrowego nie pocią się ani nogi, ani ręce, ani pachy. Mimo wielkiego znaczenia, jakie przypisujemy poceniu się w czasie pracy lub ruchu, jak np. sportu, nie można nie zgodzić się z tem, że wilgotne i wydzielające przykrą woń stopy oraz wilgotne ręce stanowią objaw niemily. Pozwolić więc choremu pocić się nadal w tem znaczeniu, że poty są zdrowe, byłoby rzeczą wielce nierozważną.

Gdybyśmy chcieli doszukiwać się przyczyn, to na pierwszym planie musielibyśmy postawić obuwanie nóg przez materiały nieporowate, a więc skarpetki, pończochy, buty, kamasze. Uporczywem bywa pocenie się u osób z chorobami nerek i nerek, zwłaszcza z tych ostatnich kiedy zastępstwo za upośledzoną czynność nerek bierze na siebie skóra i jej gruczoły wydzielnicze.

Leczenie, poza zasadniczym, zasadza się na czystym utrzymywaniu nóg, zastosowanie lekkiego obuwia (sandałów), chodzeniu boso celem hartowania skóry i wreszcie stosowaniu niektórych środków leczniczych, jak wszelkiego rodzaju pudry oraz rozczyn formaliny.

## DLA DOBRA NASZEJ MŁODZIEŻY.

Jest rzeczą nie do pomyślenia, by właściwą naukę systematyczną rozpocząć w okresie, gdy ani siły fizyczne, ani duchowe nie skrzepły tak, by organizm bez szkody dla siebie mógł nauki przej-

mować. Niestety, zbyt mało zdajemy sobie sprawę, że wczesne to rozpoczynanie nauk wpływa bardzo ujemnie na rozwój fizyczny, nie przynosząc żadnych korzyści umysłowi. Każdy nauczyciel, a i rodzice sami, nabyli to smutne przeświadczenie, że dzieci, u których rozwój umysłowy wyprzedzał ich lata, zaczęły na podobieństwo roślin cieplarnianych, więdnąć, gdy także normalnie hodowane kwiaty zaczęły pięknie rozwijać się.

Potępiamy zwyczaj niektórych plemion dzikich zabijania dzieci zrodzonych jako charłacze, surowy jednak wypowiadamy sąd o tych, którzy w latach cywilizacji czynią z dzieci rośliny cieplarniane, dręcząc je w sposób niedozwolony.

Kto dzieci swe kocha i pragnie zachować je przy życiu i w zdrowiu, winien niedopuszczać do przedwczesnego ich rozwoju umysłowego i, zamiast drażnić przedwcześnie mózg w sposób nierozumny i niezgodny z naturą, starać się dzieci te do lat 7 — 8 drogą ćwiczeń cielesnych, odpowiedniego pielęgnowania skóry, pośilnej i niedrażniającej diety, wzmacniać fizycznie.

Wczesny rozwój umysłowy, powiada d-r Lhotzki, mści się na późniejszym rozwoju, hodowanie zaś wczesnego rozwoju jest wprost zbrodnią. Trzeba czuć się zadowolonym, gdy dziecię rozwija się późno i powoli. Wyrastają z nich ludzie pożądanymi.

Dzieci nasze nie stworzone są dla parady i ozdoby. Są to istoty organiczne, które trzeba rozwijać harmonicznie w tempie takim, jak to nakazuje natura. Wszelkie prześciganie, niezgodne z prawami natury, wszelki pośpiech mści się gorzko, a jak uczy doświadczenie, nic tak nie wpływa ujemnie na zdrowie, usposobienie i zadowolenie dzieci, jak wczesne i jednostronne natężenie władz umysłowych.

Czynność żołądka i trawienna cierpią na tem, odżywianie zostaje zahamowane, powstaje ogólne osłabienie i nadwrażliwość. Nerwy ulegają albo zbyt niemu napięciu, albo przytępieniu, oczy cierpią, występują bóle głowy, sen staje się niepokojnym lub powstaje bezsenność, rozwój całego ustroju i poszczególnych części zostaje zahamowany, dzieci nabierają wyglądu starczego, leniwieją i słabną. Wesołość, właściwa wiekowi dziecięcemu, zanika, w miejsce której zjawia się przy-



gnębienie, żadna zabawa nie pociąga ich, obojętnieją na nie, obojętnieją w stosunku do innych dzieci i starszych.

Nie wolno zapominać, że tylko w „zdrowym ciele zdrowy duch mieszka”. Pamiętajmy, że szczęście tego świata nie tylko w nauce ma swoje źródło. Nie mało zła wyrządziła ona już tysiącom ludzi. Ilu nieszczęśliwców wyrosło z winy ro-

dziców, którzy siłą pchali dzieci swe na drogę, która była dla nich ciernistą aż do samej śmierci!

Niechaj oddają się dalszym studjom naukowym jedynie dzieci fizycznie i umysłowo zdrowe i obdarzone zdolnościami. Nie zapominajmy, że w dziedzinie wszelkich rzemioł potrzeba ludzi sprytnych, wesolych i dzielnych!

## WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

### JAK NALEŻY ODDYCHAĆ.

Pytanie to może się wydać niejednemu dziwnym, a jednak jest ono usprawiedliwione. Oddychać musi każdy, oddychanie bowiem oznacza życie — brak oddechu — śmierć. Życie zaczyna się z pierwszym oddechem i kończy się z ostatnim. I w mowie potocznej używa się wszak wyrażenia o człowieku, który umarł, że „oddął ostatnie tchnienie“.

Nie potrafimy utrzymać oddechu na dłuższy przeciąg czasu, ale wpłynąć na niego możemy. Mięśnie oddechowe podlegają tym samym prawom, co i inne grupy mięśniowe, które można, ćwicząc, wzmocnić. W naszej mocy leży uczynić oddychanie intensywniejszym, silniejszym. A jednak niewielu się znajdzie, którzy to czynią. Większość oddycha powierzchownie, wbrew instynktowi naturalnemu, który powinien regulować oddech.

Tlen, który przy wdechnaniu przez płuca dostarczamy organizmowi, jest substancją odżywczą, a przytem najtańszą, którą zdobywać możemy zawsze i w dostatecznej ilości. A mimo to zbyt często ludzie odgradzają się od świeżego powietrza. Drzwi i okna bywają zamknięte i nawet promieniom słonecznym nie dają się dostępu. Bez tlenu człowiek żyć nie może. Wszystkie zjawiska w organizmie polegają na utlenianiu, spalaniu, które może odbywać się jedynie w obecności tlenu. W razie niedostatecznego dopływu tlenu cierpi na tem proces utlenienia, a przez to wszystkie funkcje organizmu. Przez właściwe oddychanie możemy dostarczać ustrojowi potrzebną ilość tlenu, potrzebniejszego, niż wszelki pokarm i napój. Atoli o potrze-

bie tej nie zapomniano. Człowiek dorosły wdycha w ciągu 24 godzin około 750 grm. tlenu i oddaje przy wydechu 900 grm. kwasu węglowego, jako wynik spalania. Dziennie potrzebuje człowiek około 9000 litrów powietrza. Całe życie zależy od dostarczania tlenu.

I dlatego nie wolno niedoceniać znaczenia oddechu, co jednak zdarza się zbyt często bezmyślnie. Należy za młodu przyzwyczajać siebie i dzieci do głębokich wdechów i wydechów. Jest to szczególnie ważne dla osób, prowadzących siedzący tryb życia. Kto dużo przebywa na otwartym powietrzu i czynny jest fizycznie, nie potrzebuje tak bardzo dbać o oddychanie, w tych bowiem warunkach zarówno krążenie krwi, jak i wymiana gazów, regulują się same przez się.

Gimnastyka płuc nie zależy ani od właściwości klimatu, ani od pór roku, nie wymaga żadnych aparatów, ani ofiar materialnych, jedynie zależy od czystego i zdrowego powietrza, które znaleźć można z łatwością podczas spaceru.

W czasie niepogody można gimnastykować płuca również dobrze w mieszkaniu w dobrze przewietrzonym pokoju, przy otwartym oknie. Niezdrowo jest oddychać ustami, należy oddychać tylko nosem, który z natury swej tak jest zbudowany, że najlepiej znosi on powolna i głębokie oddychanie. Nadto powietrza, przechodząc przez nos, lepiej się ogrzewa w nim, przyczem zanieczyszczenia powietrza osiadają na jego ściankach i muszlach. Oddychanie ustami powoduje wysychanie dróg nosowych i jamy ustnej, zanieczyszczenie i chrząkanie. To też baczyć winne matki nasze, by dzieci oddychały nosem i spały z zamkniętymi ustami.

Zwykłą gimnastykę płucną każdy z łatwością przeprowadzić może, najlepiej rano i wieczorem przy otwartym oknie. Nadają się do tego również spacery. Przy pozycji pionowej, równej, robi się silny i głęboki wdech, przyczem ramion nie należy unosić do góry, by i przepona brzuszna brała w oddechu udział. Następuje potem przerwa, w czasie której powietrze przedostaje się do najdrobniejszych oskrzelików i pęcherzyków płucnych, poczem powoli i wydatnie robi się wydech.

Z początku wykonywamy 10 takich wdechów i wydechów, powiększając stopniowo liczbę ich do 30 i więcej. O ile istnieje rozdęcie płuc (astma), należy uprzednio poradzić się lekarza. Kto oddycha prawidłowo, ten zdobywa zdrową krew, zdrowe mięśnie i zdrowy układ nerwowy, i tym sposobem podnosi swoje siły i zdolności fizyczne i duchowe, zapobiega cierpieniom dróg oddechowych i trawienych i hamuje w rozwoju już istniejące.

Gimnastyka płuc stanowi metodę leczniczą zapobiegawczą i leczącą. I dlatego niech każdy uczy się oddychać prawidłowo i przyucza do tego swe dzieci.

## HYGIENA DZIECI W WIEKU SZKOLNYM.

Jeżeli mamy oprzeć się na tak wielkim autorytecie, jakim jest szwedzki fizjolog, Axel Key, który twierdzi, że dzieci w wieku lat 9—15 bezwzględnie potrze-

bują snu, trwającego 9—10 godzin, to musimy zgodzić się, że dzieci nasze śpią najmniej o jakie 1½ godziny za mało. Że tak jest rzeczywiście, łatwo wywnioskować może każda matka, która musi budzić dziecko do wstania, gdy dziecko śpiącego budzić nie wolno. Musi ono tak wcześnie kłaść się spać, żeby samo się obudziło. W przeciwnym razie nie tylko cierpi na tem jego rozwój fizyczny, ale i psychiczny. W czasie snu najsprawniej postępuje rozrost: osłabienie przemiany materji sprzyja narastaniu tkanek. Niektóre dzieci dlatego źle wyglądają, że się źle wysypiają. Również praca umysłowa w wielu przypadkach szwankuje z powodu niedostatecznego snu.

Składają się na to dwie przyczyny: przeciążenie umysłowe dzieci i głód mieszkaniowy. Jeżeli sen ma działać orzeźwiająco i zdrowo, pokój sypialny winien być obszerny, przewiewny, łóżko wygodne, umożliwiające odprężenie mięśni.

W wielu bardzo przypadkach winę ponoszą rodzice, mało uświadomieni o higienie dziecka w wieku szkolnym. Dzieci zbyt długo czuwają, zbyt późno spożywają kolację, w skład której wchodzi pokarmy ciężko strawne lub podniecające i czyniące sen niedostatecznym lub, co gorsza, do łóżka zabierają jeszcze lekturę nieodpowiednią.

Śluszne więc jest domaganie się urzędzenia wieczorów higienicznych dla matek, któreby uzupełniły istniejące w wychowaniu wzorowem luki.

## P R E C I O S A.

### Krem przeciw piegom, plamom i opaleniznie.

Na żadną dolegliwość, chyba niema tak wielkiej ilości środków jak na piegi, plamy i opaleniznę. Dostyc wziąć w rękę pierwszą lepszą poczytną gazetę, a przekonamy się, że z chwilą gdy słońce zaczyna przygrzewać, prawie dziesiąta część ogłoszeń, ofiarowuje radykalne środki, które w rzeczywistości okazują się zawodnemi.

Jedynie PRECIOSA usuwa te szpetności radykalnie, nie sprawiając żadnych opryszczeń, ani nawet zaognień skóry, działając łagodnie, lecz pewnie.

**SPOSÓB UŻYCIA:** Smarować twarz, szyję i wogóle miejsca nawiedzone piegami, plamami lub opalenizną, cienko **Preciosą** na noc, rano twarz umyć Otrąbkami Abaridowemi bez mydła. Gdyby okazało się lekkie zaczerwienienie skóry, trzeba przed użyciem **Preciosy**, posmarować twarz lekką warstwą wazeliny, a na wierzch dopiero **Preciosą**, i grubo przypudrować wybielającym pyłkiem „Juwenia Candida”.

# PARAFINEUM!!

INSTYTUT TERAPEUTYCZNO-ODTŁUSZCZAJĄCY

POD KIEROWNICTWEM LEKARSIEM.

WARSZAWA — MIODOWA 12 — TEL. 150-20

KURACJA  
ODTŁUSZCZAJĄCA

CZĘŚCIOWA  
I OGÓLNA.

LECZENIE OTYŁOŚCI,

REUMATYZMU,

ARTRETYZMU

I WSZELKICH NERWOBÓLÓW.

NA ŻĄDANIE BEZPŁATNE PROSPEKTY.

# HEMOGEN

MAGISTRA KLAWE



Najracjonalniejszy  
przetwór żelaza dla  
słabo rozwiniętych,  
niedokrwistych, osła-  
bionych, nerwowych i  
ozdrowieńców

Wzmacnia układ  
nerwowy, zwiększa  
apetyt i przywraca  
siły

Broszura o znaczeniu żelaza w  
lecznictwie oraz próby na żądanie.

TOWARZYSTWO PRZEMYSŁU  
CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNEGO

d. **MAGISTER KLAWE** S.A. WARSZAWA.

## ALKOHOL I MLEKO.

W Stanach Zjednoczonych Ameryki w ciągu ostatnich lat wzrosło niepomierzenie spożycie mleka produktów mlecznych. Ci, którzy przeprowadzali dokładnie studia nad przemysłem mlecznym w Ameryce, ustalili, iż niewątpliwym wpływem na zwiększenie konsumpcji mleka miało zaprowadzenie prohibicji, choć i tego odrzucić nie można, że przyczyniła się do tego i ogólna pomyślność kraju.

I dziwić się temu nikt nie będzie, jeżeli się rozważy z jednej strony rozumną gospodarkę Ameryki, z drugiej strony wartość mleka, jako produktu spożywczego, którego 1 litr posiada tyle jednostek kaloryjnych, co 600 grm. mięsa wołowego, co 750 grm. cielęciny, co 400 słoniny, co 9 jaj, 8 par kielbasek parowych, 2,6 kilogram. kalafiorów, 1,4 klg. jabłek, 200 grm. ryżu lub kaszy, 2 klg. bobu.

## RÓŻA JAKO ŚRODEK LECZNICZY.

Istnieje „medycyna powonienia”, mało jeszcze niestety wystudjowana i zastosowana. W Indiach medycyna powonienia znana jest od czasów najdalszych, a i dziś jeszcze fakirzy operują chętnie zapachami perfum i ziół. I w Europie stosowano przed wiekami kadzidła i myrrę dla leczenia chorób. Znane jest działanie kamfory, soli angielskich i wody kolońskiej w razie bólu głowy. Istnych cudów dokonywa róża i to w dwóch kierunkach: raz zapachem swym, to znów przez swoją barwę i piękność. Im słodszy posiada zapach róża, tem bardziej kojąco działa ona na nerwy. Ludzie przepracowani i nerwowi, tacy, którzy cierpią na bóle głowy, podniecenie i t. p., winni odurzać się zapachem róży i stawiać ją przed oczyma. Zapach kwiatów kwitnących jest silniejszy od perfum.

## KAKAO OWSIANE

## WEDLA

łączy łatwostrawność kleiku, z przyjemnym smakiem czekolady.

Najzdrowsze dla dzieci i osób o słabym trawieniu.

**ZE ZMARSZCZKAMI, PIEGAMI, PODBRÓDKAMI I ZŁĄ CERĄ PAŃ NIE BĘDZIE. PANIE, CHCĄCE POZBYĆ SIĘ ZMARSZCZEK, PIEGÓW, PODBRÓDKÓW, MIEĆ NAPRAWDĘ ŁADNĄ CERĘ, ŁABEDZIĄ 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.**

### KAKAO OWSIANE JAKO POŻYWKĄ.

Jak wiadomo, pożywienie człowieka; które winno utrzymywać bilans organizmu w równowadze, składa się z pożywek (białko, węglowodany, tłuszcze) oraz używek. Jakkolwiek pierwsze służą do odbudowy organizmu i stanowią materiał, niezbędny do normalnych jego funkcji, to jednak same pożywki nie mogą zadośćczynić jego potrzebom. Pokarmy bez używek źle bywają przyswajane. Dopiero dzięki używkom przez pobudzanie nerwów smakowych i węchowych stwarza się warunki lepszego spożytkowywania przyjmowanych pożywek.

Do takich używek między innymi należy również kakao, które po za swojemi właściwościami używkowemi, zawiera jeszcze tak ważną dla organów pożywkę, jaką stanowi tłuszcz oraz dużą zawartość białka, soli wapnia i żelaza.

Łatwo domyśleć się, że kakao owsiane, jako zawierające 50% mączki owsianej, o tyle zyskuje na swej wartości odżywczej, że mączka owsiana zawiera również w dużej ilości białko, tłuszcze i węglowodany.

A i sama przyswajalność kakao owsianego znacznie przewyższa zwykłe kakao. Gdy bowiem zwykłe kakao wymaga na to 3 godzin i 20 minut i spotrzebowywa 590 ccm. soku żołądkowego, to tymczasem kakao owsiane bywa przyswajane już w ciągu 2-ch godzin i zużywa zaledwo 250 ccm. tegoż soku.

A że kakao owsiane przyrządza się zazwyczaj na mleku i z domieszką cukru, wynika ztąd, że kakao owsiane, zwłaszcza dla dzieci, stanowi bardzo ważną pożywkę.

## DZIAŁ SPORTOWY

### SPORT KOLARSKI.

Jak wiadomo, nad sportem kolarskim dyskutowano bardzo wiele i nie brakło głosów nawet wśród lekarzy doświadczonych, które uważały sport rowerowy za szkodliwy dla zdrowia.

Z punktu widzenia lekarskiego sport rowerowy należy do sportów, wymagających szybkości biegu i dla tego stawiających sercu bardzo duże wymogi, pod wpływem których wytwarza się t. zw. serce sportowe (przerost).

Należy ściśle odróżniać właściwy sport rowerowy od jazdy na rowerze dla przyjemności. Niewątpliwie radzilibyśmy każdej osobie dorosłej, pragnącej używać sportu rowerowego uprzednio poddać się badaniu lekarskiemu co do stanu serca i jego sprawności, zwłaszcza gdy chodzi o rozciągające się na dni całe wyścigi.

Zupełnie inaczej przedstawia się sprawa, gdy chodzi o jazdę na równej powierzchni. Jak żaden inny sport, nadaje się rower szczególnie dla tych, którzy większą część dnia przebywają w miastach, tylko niewiele czasu poświęcić mogą na przebywanie na otwartym czystym po-

wietrzu, i ćwiczenie swego mięśnia sercowego.

Według ścisłych badań naukowych wysilek serca przy jeździe rowerem 15 klm. na godzinę odpowiada spacerowi pieszemu przy 6 klm. na godzinę. Przejazd na rowerze 60 — 70 klm. dla osoby dorosłej nie może być uważaną za nadmierny, co odpowiadałoby 5-cio godzinnemu spacerowi.

Niebezpieczeństwo jazdy na rowerze polega na tem, że szybkość jej i pracy na to użytej wzrasta niepomierne (do 25 — 30 na godzinę) bez uczucia większego zmęczenia. Przemęczenie serca występuje niespostrzeżenie i daje się ustalić wówczas, gdy właściwa chwila minęła. Szczegółowych przepisów dla jazdy rowerowej, jak zresztą dla wszystkich innych sportów, ustalić się nie da. W każdym razie osoby dorosłe, o ile w czasie jazdy doznają duszności lub kołatania serca, winny niezwłocznie poddać się badaniu lekarskiemu.

Rozumie się samo przez się, że jazda na rowerze wymaga u młodzieży szczególnej przezorności, zwłaszcza przy przejazdach pod górę. Sport rowerowy, upra-

wiany w granicach normalnych, bez przecięcia organizmu, stanowi niewątpliwie nader miłą i bardzo pożądaną dla ustroju czynność sportową.

Niechaj wolno nam będzie zakreślić tu pewne ramy, w których uprawianie tego sportu może być pożyteczne.

1. W czasie jazdynależy się dzieć prosto, nie nachylając się, by swobodnie można było oddychać i rozszerzać klatkę piersiową.

2. Siodło powinno być tak umieszczone wysoko, by wyciągnięte kończyny dolne sięgały ziemi.

3. Przekładnia koła niepowinna być zbyt wielka, i nie za mała. Wprowadzana przed kilku laty tak bardzo ulubiona

przekładnia podwójna, nawet pot rójna jest zupełnie zbędna, ułatwiając bo wjazd pod górę, w niczem nie zmniejsza pracy serca.



90-cio letni rowerzysta

Szybkość przeciętna na powierzchni równej nie powinna przekraczać 12 — 15 klm. na godzinę.

Odradzić jazdy rowerowej musimy tym wszystkim, którzy mają słabo wyrobiony mięsień sercowy oraz tym, którzy cierpią na rozdęcie żył. U kobiet, ze względu na wstrząsy narządów jamy brzusznej, należy zalecić oględność.

Ze strony lekarskiej nie powiedziec się nie da przeciw stosowaniu w granicach normalnych sportu rowerowego u młodzieży.

*Celem twojego życia niechaj będzie doskonalenie się w tem, co jest dobre. Dobrem jest wszystko, co sprzyja zdrowiu twego ciała i ducha, co sprzyja również zdrowiu ciała i ducha współżyjących.*

*Każdy Polak ma moralny obowiązek, nie wystawiając ani trochę na szwank osobistej swojej wolności, urabiać swoje siły fizyczne i duchowe tak, jak tego wymaga dobro ogółu.*

# DZIAŁ KOSMETYCZNY

Przemysłowo-Handlowe Zakłady Chemiczne  
**LUDWIK SPIESS I SYN, Sp. Akc. w Warszawie**

## 1.

Już w starożytnej Grecji, tej klasycznej kolebce współczesnej wiedzy i techniki kosmetycznej, oceniano w pełnej mierze wszelkie zabiegi, zwrócone w stronę pielęgnowania ciała, włosów i wogółności utrzymywania całego wyglądu zewnętrznego na odpowiednim estetycznym poziomie. Ówczesne pojęcia o estetyce nie ograniczały się do nadawania piękności oczom, zębom lub włosom, lecz wiązały się w sposób nader ścisły z ogólną kulturą ciała i rozwojem sił fizycznych; świadczyło o tem najlepiej udzielanie poważnego miejsca ćwiczeniom gimnastycznym, kąpielom oraz odpowiedniemu doborowi pożywienia. Zdawano sobie bowiem sprawę, że np. przy wypadaniu włosów najwyższymi nawet środkami lub rośliny nie odniosą skutku, jeśli organizm dotknięty ogólną chorobą wyniszczającą nie zostanie uprzednio wyleczony i wzmocniony. Zapatrywanie to do dzisiejszego dnia nie straciło nic na swej mocy i z natury rzeczy sprawiło, że kosmetyka lecznicza zajęła poczesne miejsce wśród innych gałęzi praktycznej medycyny, stanowiąc jedynie ogniwo w długim łańcuchu współczesnej wiedzy o patologii i terapii człowieka.

Logiczny wniosek z powyższego założenia wysnuili najszybciej Amerykanie, powierzając fabrykację środków kosmetycznych wyłącznie wielkim zakładom przemysłowym, produkującym wszelkie środki lecznicze i fabrykującym środki kosmetyczne, jedynie jako konsekwentne uzupełnienie preparatów medycznych w ścisłym znaczeniu tego słowa. Praktyczny umysł Amerykanina wychodzi bowiem ze słusznego założenia, że fabryką, produkującą poważne środki lecznicze, np. nasercowe, płucne i t. p., potrafi najlepiej sporządzić kosmetyk skuteczny,

a jednak całości organizmu nie przynoszący szkody.

Przemysłowo-Handlowe Zakłady Chemiczne Ludwik Spiess i Syn, Sp. Akc. w Warszawie, poświęcając sporo miejsca produkcji preparatów kosmetycznych, nadały tej produkcji charakter wybitnie lekarski, unikając szumnych i fantastycznych nazw preparatów, a co najważniejsza, ujawniając dokładny skład chemiczny zalecanych kosmetyków, z podaniem ich sposobu użycia, dawkowania i t. p. Krótki opis z wyszczególnieniem opakowania i sposobu użycia kosmetyków zestawiamy grupami według przeznaczenia, dla jakiego te ostatnie mają służyć.

## 2. PIELEGNOWANIE WŁOSÓW

Pielęgnowanie włosów jest w dużym stopniu identyczne z pielęgnowaniem skóry głowy. Do małego wypuklenia położonego pod naskórkiem rozciągnięta wnika korzeń włosowy. Do wypukłości tej zwanej brodawką włosową, przenika drobne naczynie krwionośne, zaopatrujące cały włos w krew, to znaczy, że odżywia go. Wynika ztąd, że zdrowa skóra głowy stanowi pierwszy warunek ładnego porostu włosów.

Podobnie jak i pozostała część skóry, skóra na głowie wydziela pot i tłuszcz, które w odpowiednich przerwach winny być usuwane. Jeżeli parowanie skóry głowy nie zostaje zatrzymane przez nagromadzone na niej brud, co w znacznym stopniu hamuje porost i piękność włosów. Dla celów tych poczynając od lat 6—7 t. j. od okresu, kiedy włos staje się bardziej tłusty z powodu obfitszego wydzielania gruczołów łojowych, zaleca się stosować, jako najodpowiedniejszy proszek „Savona” do mycia głowy, nadający włosom piękny połysk i utrzymujący skórę głowy w stanie, najbardziej sprzyjającym porostowi.

W skład proszku „Savona” wchodzi boraks, węgiel sodowy, mydło lecznicze i olejki lotne.

Torebka „Savony” zawiera około 20 gr. proszku.

Zawartość torebki rozpuszcza się w litrze ciepłej wody, potem zmywa się otrzymaną pianą głowę. Zabieg ten stosuje się raz na tydzień, bezwzględnie w te same dni, a nawet o tej samej porze.

### 3. PIELEGNOWANIE ZĘBÓW I JAMY USTNEJ.

Próchnica zębów (*caries dentium*) nie bez słuszności uważana jest przez wielu stomatologów za jedną z najdotkliwszych klęsk narodów cywilizowanych, które, wedle najdokładniejszych statystyk, wykazują niemal 98% osobników dotkniętych tem cierpieniem.

Należy wszakże dla ścisłości zaznaczyć, że próchnicę zębów napotykamy również wśród dzikich plemion pierwotnych, a nawet u zwierząt.

Według Mummery, w plemienu Maori liczba cierpiących na próchnicę zębów dosięga zaledwie 1,4%, u Indian Amerykańskich 9,5%, u Zulusów 14,2%, natomiast na wyspach Sandwich przekracza już 19% badanych osobników. U Eskimosów jest próchnica cierpieniem prawie nieznanem.

Jeżeli zważyć, że nowoczesna medycyna tudzież higiena przypisują olbrzymie znaczenie prawidłowemu stanowi zębów, ze względu na czynność tych ostatnich w pierwszej, niejako wstępnej i przygotowawczej fazie trawienia, polegającej na mechanicznem miżdżeniu pożywienia i przerabianiu go przy udziale śliny na papkę, czyli miążgę, — jeśli zważyć dalej, że niedostatecznie zmielone przy pomocy chorych zębów lub z powodu braku tychże potrawy w stanie mało zmienionym dostają się do żołądka i powodują jego przeciążenie, a nawet długotrwałe katar, — zrozumiemy, czemu współczesny lekarz-gastrolog badając pacjenta, cierpiącego na żołądek, przede wszystkim zajrzy do jamy ustnej dla ustalenia stanu, w jakim znajdują się zęby.

Badanie takie jest ważne tem więcej, że rozwijająca się próchnica zębów, jak konstatują specjaliści, zawsze może być

powstrzymana przez racjonalnie stosowaną higienę jamy ustnej.

Sprawie tej pragniemy na tem miejscu poświęcić słów kilka.

Zaraz na wstępie należy zaznaczyć, że zapatrywania najwybitniejszych higienistów na powyższe sprawy nie zawsze były ze sobą zgodne, że po dzień dzisiejszy jeszcze ścierają się ze sobą poglądy zwolenników t. zw. mechanicznej teorii oczyszczania jamy ustnej oraz, z drugiej strony, obrońców t. zw. koncepcji sterylizacyjnej.

Podczas, gdy pierwsi zagadnienie higieny jamy ustnej i zębów sprowadzają do wyłącznie mechanicznego procesu, osiąganego przy pomocy tych czy innych past, proszków lub płynów, — drudzy skłonni są tłumaczyć korzystne wyniki pielęgnowania jamy ustnej, — przede wszystkim sterylizacyjnem (odkazującym) działaniem tych ostatnich ze względu na zawarte w nich składniki antyseptyczne.

Należy bowiem pamiętać, że próchnica zębów, w etjologii swej zresztą jeszcze niedostatecznie wysświetlona, łatwiej przychodzi do skutku w środowisku obficie zakażonem drobnoustrojami gnilnemi.

Nie bez znaczenia jest również udowodniony już od dawna fakt wywoływania przez usadowione w jamie ustnej drobnoustroje cierpienie narządów wewnętrznych, częstokroć niebezpiecznych zakażeń ogólnych.

Co do drobnoustrojów, to uznano, że wchodzą tu w grę; paciorkowce (*streptococcus* w *ridans*, *haemolyticus*, *mucosus* i t. d.) gronkowce i inne.

Drobnoustroje te stanowią 50% flory jamy ustnej, przyczem naliczono tychże około 5—6 milionów w 1 mg. osadu zębowego w jamach ustnych, dobrze pielęgnowanych, a w jamach ustnych zaniedbanych do 800 milionów.

Są to liczby przerażające. Tem bardziej, ponieważ stwierdzono paciorkowce nie tylko w osadzie, ale głębiej na drodze do wnętrza organizmu, mianowicie w szczelinach zębiny, w kanałach korzeni, ba, nawet w żyjącej miążdze i ziarniakach okołoszczytowych zębów, stoczonych próchnicą.

Wracając do próchnicy zębów, należy stwierdzić, że najnowsze badania autorów francuskich i innych obaliły panujące przedtem zapatrywania, że dominującym niejako czynnikiem, sprzyjają-



cym powstawaniu próchnicy jest — brak soli wapniowych w glebie względnie wodzie, jarzynach jadalnych i t. p. Słynna pod tym względem mapa Francji, sporządzona przez Magitot unaocznia, że rzecz się ma wręcz przeciwnie, że mianowicie, prowincje z glebą najuboższą w wapień (calcium) zamieszkiwane są przez ludność dotkniętą stosunkowo najmniejszym odsetkiem próchnicy.

Powstrzymując się od wypowiedziania ostatecznych sądów o istocie i przyczynach próchnicy, pragniemy jednak podkreślić, że osobiście zajmujemy do pewnego stopnia pośrednie stanowisko w wyżej omawianej spornej sprawie, tyczącej się mechanizmu korzyści osiąganym dla stanu jamy ustnej i jej uzębienia przy pomocy zabiegów higienicznych.

Sądźmy bowiem, że słuszność jest niejako po środku t. j., że korzystny wpływ upatrujemy zarówno w

1. oczyszczeniu mechanicznem.
2. jak i odkażaniu t. j. niszczeniu bakterji gnilnych pasożytujących w jamie ustnej.

Z zapatrywań naszych wyłaniają się tedy wnioski same przez się.

Produkując na wielką skalę środki lecznicze oraz higieniczno-kosmetyczne, zwróciliśmy baczną uwagę zarówno na to, ażeby proces mechaniczny oczyszczania nie pozostawiał nic do życzenia, jak i na to, ażeby w odpowiedniej ilości oraz postaci dołączone do naszych środków składniki antyseptyczne oddziaływały oczyszczająco na drodze biologicznej bakterjobjęczo, bądź hamująco na rozwój drobnoustrojów.

Zaznaczamy, że unikaliśmy kompozycji chemicznych, zawierających silnie działające składniki antyseptyczne, albowiem z zupełnego odkażenia jamy ustnej w żadnym wypadku nie dałoby się osiągnąć, zresztą nie wszystkie wegetujące w niej pasożyty są istotnie szkodliwe, niektóre bowiem są nawet z punktu widzenia fizjologii pożyteczne, jak np. pewne gatunki fermentacyjne w przewodzie pokarmowym.

Pamiętać należy, że w higienie jamy ustnej (zębów) niepoślednią rolę odgrywają nietylko czynniki w ścisłym znaczeniu tego słowa fizjologiczne, lecz w mniejszej mierze również natury estetycznej.

Mamy na myśli t. zw. kamień, wytwarzający się na zębach tuż ponad dziąwłem. Natura jego, tudzież sposób powstawania nie stanowią obecnie dla wiedzy żadnych tajemnic; jest to właściwie złuszczający się z dziąseł nabłonek przepojony i niejako inkrustowany solami wapniowymi ze śliny i sklejający się z szyjką zębów, tworząc na niej szkodliwe i nieestetyczne złoży.

Zbyteczne dodawać, że tego rodzaju wytwory patologiczne zwalczać możemy przedewszystkiem na drodze mechanicznej.

Owocem tych i tym podobnych rozważań jest po wielu latach mozolnych badań przygotowywana przez nas znana pasta do zębów.

## DENTOSAN.

Tuba zawiera około 40 gr. pasty.

Pasta ta jednoczy w sobie zalety skutecznego środka antyseptycznego, zabezpieczając jednocześnie dostateczny wpływ bielący zęby i nadający im moc oraz śnieżny połysk.

**Zaletą naszej pasty „DENTOSAN“ jest, między innymi, okoliczność przenikania jej cząsteczek do najdrobniejszych przestrzeni międzyzębowych i wywierania na zawarte w nich bakterje swoistego działania.**

Rozumie się samo przez się, że przy jej użyciu konieczne jest posługiwanie się możliwie szorstką i małą szczoteczką, przyczem nie należy się zrażać skłonnością dziąseł do krwawień, gdyż zjawisko to jest jedynie wyrazem słabego dziąsła i wkrótce, przy systematycznym użyciu pasty, przemija.

Zdajemy sobie sprawę, że higiena zębów powinna przedewszystkiem stać się udziałem dziatwy szkolnej, tak bardzo przecież podatnej na wszelkie schorzenia tkanki kostnej, dlatego też mając niniejsze na względzie, obliczyliśmy dokładnie koszt posługiwania się pa tą „DENTOSAN“.

Okazało się, że kilkakrotne użycie jej kosztuje przeciętnie  $2\frac{1}{7}$  grosza dziennie, pasta „DENTOSAN“ jest wobec tego dostępną nawet dla najszerzych warstw ludności.

Propagandę higieny jamy ustnej należy rozpocząć już w wieku dziecięcym.

Jest to pole działania lekarzy domowych i lekarzy szkolnych.

Przykładem powinna być dla nas Anglja i Ameryka, gdzie popularyzuje się higienę jamy ustnej po ulicach. W specjalnie przygotowanych do tego celu samochodach urządzi się pokazy świetlne, przeznaczone głównie dla dzieci. Dzieje się to nie bez głębszego uzasadnienia, bowiem już w uzębieniu mlecznym, czyni próchnica spustoszenie i zjawia się widmo *rsepsis oralis*, czyli zakażenie drogą ustną. A gdy kłują się pierwsze zęby stałe, to przy znaczących szczerbkach w uzębieniu mlecznym, od samego początku są one narażone na większą pracę, jako też na zakażenie, którego źródło leży w nadpsutych zębach mlecznych. Stąd od 4 roku życia i wcześniej należy przyuczać dzieci do higieny jamy ustnej.

Owocem takiego postępowania jest zdrowie obywateli, wyrażające się, między innymi, obniżeniem się liczby niezdolnych z 30% na 8% przy poborach wojskowych.

U w a g i: 1. Bezwzględnie najważniejszym jest czyszczenie zębów przed udawaniem się na spoczynek.

2. Przynajmniej 2 razy w ciągu roku należy udać się do lekarza-stomatologa dla zbadania jamy ustnej i zębów.

Po użyciu należy tubę zamykać, ażeby zapobiec zsychnaniu się pasty oraz ulatnianiu olejków eterycznych.

3. O s o b o m, m a j ą c y m szczególne skłonności do zapaleń dziąseł, migdałów podniebiennych lub gardła, zalecamy pozatem znakomity nasz elixir do płukania.

#### HYGIELIX.

Flakon zawiera około 60 gr. płynu.

4. Nie należy zdaniem naszym, używać niehigienicznych mydełek, reklamowanych w ostatnich czasach i zastępujących jakoby pasty do zębów.

#### 4. PIELEGNOWANIE SKÓRY, USUWANIE ZMARSZCZEK, ZGRUBIEŃ I PLAM.

Skóra ludzka nie jest już obecnie uważana jedynie jako powłoka zewnętrz-

na, lecz, w myśl najnowszych poglądów naukowych tudzież zgodnie ze zdobyciami histologii, — stanowi samodzielny organ o pierwszorzędnem znaczeniu fizjologicznem.

Przekonano się, że skóra ludzka nie tylko mieści w sobie, a raczej w swych gruczołach oraz naczyniach krwionośnych, najpotężniejsze czynniki odpornościowe, biologiczne, lecz, że dzięki swemu delikatnemu utkaniu anatomicznemu, służy często, dla całego szeregu organizmów chorobotwórczych, jako wrota do wtargnięcia. Ustalenie powyższego miało olbrzymie znaczenie również i dla racjonalnej kosmetyki skóry, ponieważ, jak się niedawno przekonano, najdrobniejsze plamki, krostki, a nawet zwykłe zaczerwienienia skóry nie są częstokroć niczem innym, jak objawem przeniknięcia w głąb naskórka drobnoustrojów, znajdujących się w olbrzymiej ilości w naszym codziennem otoczeniu.

Przy sporządzeniu odpowiedniego dla higieny skóry kremu, mieliśmy na względzie nie tylko uodpornienie tej ostatniej, drogą pobudzenia drobnych naczyń krwionośnych skóry, lecz usiłowaliśmy nadać preparatowi własności, zabezpieczające skórę przed podrażnieniami termicznymi, mechanicznymi oraz atmosferycznymi.

#### HAZ - ELITE.

Bezłuszczywy krem hazelinowy idealnie udelikatniający i bielący cerę; zastępuje puder.

Słoik zawiera około 40 gr. kremu.

Krem Haz Elite, odpowiadający wszelkim powyższym warunkom, jest rzeczywiście w swem działaniu niedoścignionym i nie ulega wątpliwości, że w kótkim czasie, stanie się nieodzownym środkiem każdej kobiety, dbającej o zdrową i kwitnącą cerę.

Sposób użycia: Stosuje się po myciu, wciera się lekko, dokładnie umytemi palcami.

**CZYTELNICY POPIERAJCIE NASZE CZASOPISMO**

# O RHODAZILU

(Będźwian Benzylu „Usines du Rhône“)

Prof. Uniwersytetu w Baltimore, *Macht*, badając działanie farmakodynamiczne alkaloidów grupy opiumowej, doszedł do wniosku, że alkaloidy te należy podzielić na dwie kategorie: związki grupy morfinowej, które pod względem chemicznym mają łączność z pirydyną i antracemem i których działanie polega na pobudzeniu mięśni gładkich; z drugiej zaś strony związki grupy papawerynowej, zawierające jądro benzylowe lub izokwinoleowe i wykazujące silne działanie przeciwskurczowe mięśni gładkich.

*Machtowi* dało się stwierdzić, że działanie papaweryny, powstrzymujące skurcze, jest w ścisłym zmiątku z obecnością grupy benzylowej w cząsteczce. Przedsięwziął więc odszukanie ciała bardziej prostego nie należącego do alkaloidów, o mniejszem działaniu toksycznym, aniżeli papaweryna, opium lub jego pochodne, a które posiadałyby też same właściwości przeciwskurczowe.

Badania i doświadczenia z estrami benzylowemi dały możność dr. *Machtowi* upewnić się, że szczególnie będzwian benzylu posiada potężne właściwości terapeutyczne papaweryny, niemając jednak działania trującego.

Działanie lecznicze będzwianu benzylu jest wyzyskiwane powszechnie i było przmiotem licznych obserwacji klinicznych we Francji. Obserwacje te prowadzone przez szereg powag lekarskich, że wymienimy tu tu tylko dr. F. Raymonda,

Jacquelin'a i Borrien'a Laubry i Mougeot, J. Lyon Pouliot i t. d. wypadły jak najpomyślniej.

Zasadniczo będzwian benzylu powstrzymuje perystaltykę wszystkich narządów, w skład których wchodzi mięśnie gładkie i obniża napięcie, podobnie do papaweryny. Doświadczenie wykazuje, że działanie to obejmuje komórkę mięśniową, jako taką, a nie jej aparat nerwowy.

Będzwian benzylu działa na krwiobieg jak środek hypotoniczny; na serce nie oddziaływa prawie zupełnie.

Stosowanie Rhodazilu wskazane jest we wszystkich wypadkach, w których lekarz dąży do wywołania działania przeciwskurczowego mięśni gładkich, (jelita, żołądek, narządy żółciowe, pęcherz, moczowody, mięśnie oskrzelowe), z pominięciem narkotycznego i pobocznych objawów trujących.

Skuteczność Rhodazilu stwierdzona została szczególnie w schorzeniach następujących: bolesnej bieguncce, czerwonce, kolce jelitowej, spastycznej obstrukcji, skurczu odźwiernika, kurczach żołądka, kolce nerkowej, wątrobowej, bolesnem miesiączkowaniu, cierpieniach pęcherza, astmie, ksztuścu, w kaszlu u gruzlików.

I u sklerotyków Rhodazil oddaje wyniki doskonałe, jako środek, obniżający ciśnienie krwi (hypotoniczny), usuwając bóle wywołane skurczem naczyń krwionośnych.

## Naturalność Win S-te , KARMEL“

Wina Societé „Karmel” zasługują na całkowite zaufanie konsumentów, jako wina naturalne najlepiej jakości.

Naturalność i wysoka jakość wina, owe dwa momenty, decydujące o jego gatunku, osiągnęła znana na całym świecie Societé „Karmel” przez wieloletnią sumienną działalność.

Wina „Karmel” są wyrabiane z najlepszych winogron hodowanych na gruncie Ziemi Świętej, który jak stwierdzili uczeni, posiada najodpowiedniejszą glebę dla kultury winogronowej.

Klimat tej miejscowości (słońce i ciepło) także sprzyja wyśmienicie urodzajowi winogron.



Jak wiadomo ciepło słoneczne ma decydujący wpływ na gatunek owoców. Im więcej słońca i ciepła tem przedniejszy natunek owoców się otrzymuje. Ziemia Święta jest jednym z pośród krajów, który jest w stanie wytwarzać wino; nie posługując się przytem żadnemi domieszkami, kraj ten bowiem ma tyle światła słonecznego i tyle ciepła (od 8 — 9 miesięcy do roku upalnych dni, jak u nas w lipcu), jak żaden inny. Także i inne warunki naturalne sprzyjają doskonałej produkcji wina, budowa gruntu, wyjątkowo bogate замуlenie i góry, które są wałem ochronnym wobec burz.

Wspaniałe warunki klimatu i gleby obok wyśmienitego urządzenia technicznego umożliwiły produkcję win, które, czy to pod względem subtelności aromatu, czy też pod względem doskonałości smaku przewyższają najprzedniejsze marki o sławie wszechświatowej.

Tę wysokość swego gatunku wina „Karmel” zawdzięczają w niemałej mierze i temu, że są produktami naturalnemi, pozbawionemi najniewinniejszych nawet domieszek.

Niemożliwością byłoby dokładne wymienienie wszystkich chlubnych dyplomów, jakie wina „Karmel” otrzymały z najważniejszych laboratorjów świata. Wspomnimy zatem tylko niektóre, stwierdzające z całą niezbitością naturalność oraz własności lecznicze win Societe „Karmel”.

Stwierdzili fakty powyższe m. in. Dr. C. Bahari (Kairo) Dr. C. Bischof (publiczne laboratorium chemiczne Berlin) Dr. M. T. Schnierer i Dr. B. Bardach (laboratorium chemiczno - mikroskopijne Wiedeń), Percy D'Efr, W. Whieler (Szpital angielski, Jerozolima) Dr. M. Photios (Szpital miejski Jerozolima), Dr. Gayon (Prof. Uniwersytetu w Odessie), Dr. S. Pouchet (Prof. medycyny w aryżu) i wielu innych.

Wina „Karmel” były wystawiane na leczniczych wystawach międzynarodowych, uzyskując wszędzie odznaczenia. Tak np. na sławnej wszechświatowej wystawie paryskiej jeszcze w roku 1900 wina „Karmel” otrzymały wielki złoty medal. Komisja rzeczoznawców owej potężnej imprezy międzynarodowej, jaką była wystawa paryska, w sprawozdaniu, złożonem na ręce rządu francuskiego w następujących słowach wyraziła się o winie z Ziemi Świętej. Wina Karmel pod względem swej niezrównanej jakości śmiało mogą konkurować z najlepszymi winami francuskimi. Zasłużyły one całkowicie na wielki złoty medal, któryśmy im przyznali”.

Na szeregu innych wystaw w tej liczbie na specjalnych wystawach w Berlinie i w Hamburgu) wina „Karmel” uzyskały chlubne odznaczenia, ostatnio zaś wielki triumf odniosły wina „Karmel” na wystawie wszechbrytyjskiej w Wembley.

Wśród win należy odróżnić wina stołowe, deserowe i lecznicze.

## ORTOPEDJA W POLSCE

Ortopedia, dział czysto techniczny, służy pomocą medycynie, podobnie jak to czyni przemysł chemiczno - farmaceutyczny. Ten ostatni daje nam t. zw. lekarstwa, — ortopedia zaś oddaje w ręce lekarza również lekarstwa, lecz innego rodzaju, — daje ona wielki wybór różnych, aparatów, przyrządów i środków w walce z trapiącemi ludzkość chorobami.

Podobnie jak w każdej innej dziedzinie zachodzą i w ortopedji coraz to nowe udoskonalenia i ulepszenia techniczne, powstają nowe wynalazki, ciągle nowe pomysły wciela się w życie i wyprobowuje praktycznie. W ostatnich szczególnie czasach nastąpił w ortopedji, gałęzi

na ogół bardzo młodej, wielki postęp. Fachowe pisma ortopedyczne czy to francuskie, czy to niemieckie (w Polsce takie pisma niema, a gdyby nawet było, kto by je popierał) świadczą swą treścią najlepiej o tem, jak wysoko stoi ortopedia w tych krajach.

Gdy więc teraz zwrócimy oczy na nasz kraj ze smutkiem stwierdzić musimy, iż Polska bardzo jest pod tym względem zacofana. W Niemczech nprz. istnieją specjalne szkoły fachowe, urządzone bywają kursy, zjazdy i t. p. Ortopedią zajmują się ludzie z fachem swym doskonale obeznani. Tymczasem w Polsce, w samem nawet mieście stołecznem War-

szawie, przystępują do prowadzenia zakładów ortopedycznych zupełni analfabeci w tych sprawach.

Zwrócić należy uwagę, że nawet środki lecznicze, zdawałoby się, najprymitywniejsze, jak nprz. *pasy brzuszne* stosowane przy brzuchu obwisłym, przy ruchomej nerce lub przy opuszczeniu trzewiów, a także pasy dla brzemiennych muszą jednak być umiejętnie wykonane i dopasowane, gdyż w przeciwnym razie przynoszą raczej szkodę, niż korzyść i ulgę.

Tracą na tem lekarze, którzy, nieświadomie zresztą, takie właśnie niefachowe i wielce przeto dla kraju szkodliwe indywidualia popierają, gdyż chory niezadowolony wyjeżdża za granicę, gdzie już takich stosunków nie spotyka.

Pomimo jednak tych trudności dźwiga się i ta dziedzina w naszym kraju, jak to dobitnie wykazała ostatnia Wystawa Hygieniczno-Sanitarna w Warszawie.

Ekspozyty zakładów ortopedycznych prawie wszystkie stały na dość wysokim

poziomie, a niektóre nawet dorównywały najlepszym tegorodzaju wyrobom zagranicznym, co już stanowi wielką dla nas pociechę i daje nadzieję na przyszłość.

Ale rzeczywiście mogła nas wbić w dumę nowa noga sztuczna, proteza wynalazku p. Cukiermana z Warszawy (właściciela i kierownika zakładu ortopea dycznego przy ul. Elektoalnej 3). Noga, zupełna nowość, skonstruowana nadzwyczaj pomysłowo, — to czysto polski wynalazek, którym nasz młody przemysł już poszczycić się może. Stanowi ta proteza nowy, poważny krok naprzód w dziedzinie ortopedji wogóle, a wynalazczości polskiej niemałe, chociaż i nie pierwsze daje świadectwo.

Tak więc życzyć należy młodemu przemysłowi ortopedycznemu u nas pomyslnego rozwoju i wielu takich zdobyczy, jak ów wyżej wspomniany wynalazek p. Cukiermana.

## TRAFNE ZDANIE

### O małżeństwie

1. Pierwsze miejsce w raju dostanie się tym, których zawód spotkał w małżeństwie, a którzy jednak w niem wytrwali.

2 W niebie niema małżeństw, ale, niestety, i w małżeństwach nieba dopatrzyć się trudno.

3. Małżeństwo jest przystanią w czasie burzy, częściej jednak burzą w przystani.

## KĄCIK HUMORYSTYCZNY

### Z dziejów zamierchłej mody.

Pewna dama z długim bardzo ogonem u sukni wybrała się do teatru. W przedśionku pan jakiś, który zbytnio przysunął się do niej, nastąpił na ogon.

Zacietrzewiona ze złości dama ofuknęła go temi słowy:

„Wół jakiś! czy pan niema oczu?”

„Proszę mi łaskawie wybaczyć, odezwie się jegomość, nie wiedziałem, że krowy mają takie długie ogony!”

### Pogróżki.

Pewna młoda, ale bardzo zła, kłótniwa żona, została silnie pobita przez męża, wobec czego zwróciła się do ojca swego ze skargą na męża. Ojciec, znając zły charakter swej córki, powtórzył razy, mówiąc:

„Idź do męża teraz i powiedz mu, że jeżeli on kiedykolwiek odważy się podnieść rękę na moją córkę, ja wówczas będę bił jego żonę.”

### Lekarz, architekt i bolszewik.

Lekarz, architekt i bolszewik prowadzili razu pewnego dysputę na temat, kto z nich pierwszy był przy stworzeniu świata.

— Pierwszy lekarz twierdził, że on był pierwszy, Pan Bóg bowiem, tworząc Ewę, musiał wyjąć jedno zebro Adamowi, a takiej operacji nie mógłby podjąć bez lekarza.

Wówczas architekt, nie zaprzeczając faktu, dowodził, że on był pierwszy. Jeżeli bowiem Pan Bóg tworzył świat z chaosu, to tworząc, nie mógł wszak obejść się bez architekta.

Wówczas wystąpił bolszewik, dowodząc, że tylko on był pierwszy, bo jeżeli Pan Bóg tworzył świat z chaosu, to ten chaos on tylko jeden mógł stworzyć i miał też słuszną rację.

## ODPOWIEDZI REDAKCJI

**Matce w Zawichoście.** W sprawie pierwszego nauczania dziecka musimy powtórzyć słowa Pestalozzi'ego: pierwsze nauczanie niechaj nigdy nie będzie sprawą głowy, niechaj nigdy nie będzie sprawą rozumu, niechaj zawsze będzie sprawą zmysłów, niechaj zawsze będzie sprawą serca, sprawą matki.

**Pani W. R. w Poznaniu.** Niewątpliwie trudną jest walka z jedną z najgorszych wad charakteru — z kłamstwem, walczyć z nią jednak trzeba nieustannie, nigdy zapomocą kar cielesnych — bicia.

Bardzo często wada ta bywa przejściową, właściwą pewnemu wiekowi, lekceważąc jej jednak nie wolno.

**P. Janinie G. w Poznaniu.** Skłonni bylibyśmy poradzić Sz. Pani na miejscowe od-tłuszczenie zastosowanie oblewań rarafinowych o ile, oczywiście, istnieje odpowiedni zakład. Pozatem masaż taki czy inny, parówki na nogi, do wewnątrz zaś — Opozones Lumière gl. Thyreoideae, przetwory jodowe, jak: Jodyryna Deschampa, jodergon, riodina i t. p.

## Z ruchu wydawniczego

W przededniu reformy szkolnictwa ukazała się świeżo praca prof. Leona Władysława Biegeleisena p. t. *Szkola a Gospodarstwo Narodowe. Zarys Gospodarczej polityki szkolnej* t. I. Warszawa 1927 r., która, przystępując do oceny stosunków szkolnych i wychowawczych ze strony potrzeb gospodarstwa narodowego, dąży do ustalenia dla stosunków naszych wskazań gospodarczej polityki szkolnej, nauki dotąd niedostatecznie docenianej, zarówno przez pedagogów jak i ekonomistów. Pracę prof. Biegeleisena rozpoczyna rzut oka na stan i rozwój szkolnictwa państwowego i samorządowego z uwzględnieniem najnowszego materiału statystycznego. Po analizie stosunków gospodarczych i społecznych, niezbędnych dla oceny ustosunkowania poszczególnych rodzajów szkół ogólno-kształcących i zawodowych, autor przechodzi do omówienia doktryn pedagogicznych ze stanowiska wpływu, jaki wywarł na nie układ stosunków gospodarczych, rozwój ruchów społecznych i myśli ekonomicznej.

Ze stanowiska pedagogiki społecznej i gospodarczej omawia prof. Biegeleisen próby zbliżenia szkoły do życia na Zachodzie i w Polsce. Szczegółowa analiza pracy ręcznej i maszynowej, oraz funkcji kwalifikowanego robotnika w nowoczesnej produkcji, daje autorowi podstawy dla oceny dzisiejszego nauczania pracy ręcznej i zajęć

praktycznych oraz zarobkowych, zarówno w szkolnictwie powszechnym, jak dokształcającym i zawodowym.

Problemy szkolnictwa był dotąd rozpatrywany wyłącznie niemal ze stanowiska pedagogicznego bez uwzględnienia potrzeb gospodarstwa narodowego i życia społecznego. Praca prof. Biegeleisena traktuje po raz pierwszy zagadnienie szkolne w ścisłym uwzględnieniu czynnika ekonomicznego na szerokim tle programu gospodarczego Polski. Autor stoi zdecydowanie na stanowisku, iż tworzenie nowych szkół, jak i rewizja programu i systemu nauczania winny być w szkołach ogólno-kształcących, a przedewszystkiem zawodowych i dokształcających uzależnione ściśle od stanu gospodarczego Polski i możliwości dalszej ekspansji. Specjalną uwagę poświęca autor wyszkoleniu przyszłych kadr polskiej inteligencji zawodowej, która w wyższym niżli dotąd stopniu będzie musiała poświęcić się zajęciom praktycznym.

Praca prof. Biegeleisena, zawierająca bogaty materiał porównawczy ze stosunkami zachodnimi, wkraczając z natury rzeczy niejednokrotnie w zakres pedagogiczny, ma na celu przedewszystkiem rozwój gospodarczy kraju, zgodnie z zasadami nauki ekonomicznej.

### OPTYCZNO-NAUKOWY SKLEP

## J A N B E R E N T

WARSZAWA, Marszałkowska 87 (dawn. 90) I piętro, front, telefon 30-15.

Rola optyka w trosce o dobro oka, jaknajmniej wkraczać powinna w dziedzinę porady okulisty.  
Lekarz okulista ma pierwszy i decydujący głos:

- 1) gdy się nigdy szkielec nie nosiło,
- 2) gdy odczuwamy, bodaj najmniejszą różnicę w widzeniu między prawem a lewym,
- 3) do lat 16 — 18 życia wogóle powinni mieć głos lekarz okulista.

Iżeli ze szkielec przepisanych przez lekarza okulistę — nie jesteśmy zadowoleni, udajmy się jeszcze raz do tegoż.

Do każdego szkielec trzeba się parę dni przyzwyczajać. **Najlepszy optyk — bowiem, jest jeszcze gorszy od lekarza okulisty, który narazie Cię nie zadowolonił w zupełności, bo wie od niego mniej.**  
**Wzrok dzieci dobry** — to zdrowie dziecka i postęp w rozwoju i w nauce". Zwalczajmy dotychczas jeszcze dające się słyszeć zdanie wśród rodziców. „—że szkła oczy psują"—i „lepiej się do nich nie przyzwyczajać".  
Nie wolno kupować okularów (u dziecka zwłaszcza) zaocznie. Najlepsze szkła w źle leżącej oprawie — zaszkodzą — nie pomogą.

JAN BERENT

# RADION

## sam pierze!

Zakład Chemii Środków Spożywczych  
Uniwersytetu Poznańskiego.

Poznań, dnia 28 października 1926 r.

Przemysłowe Towarzystwo Przetworów Tłuszczowych  
„SATURNIA” S. A.

Warszawa.

Po zbadaniu laboratoryjnym i praktycznym środka samopiorącego „Radion” stwierdzono, iż:

- 1) Radion pierze dzięki wysokiej zawartości mydła i bieli przez działanie wydobywającego się przy gotowaniu tlenu.
- 2) Radion nie zawiera chlorku ani innych szkodliwych domieszek i dlatego nie niszczy bielizny.
- 3) Radion usuwa wszelkie plamy i dezynfekuje bieliznę bez żadnej szkody dla tkanki.

Powtórzone kilkadziesiąt razy pranie bielizny płóciennej wykazało niezbicie, iż Radion zupełnie nie niszczy tkanek, redukując jednocześnie pracę ręczną do minimum. Jest więc produktem pierwszorzędnej jakości i może być polecany jaknajgoręcej do użytku w gospodarstwie domowym, szpitalach, hotelach i t. p.

*Dr. Stanisław Piasecki*

Zaprzyjęzony Chemik Sądowy na Okręg Poznań  
G. Dyr. Państw. Zakł. Bad. Żywn. i Przedm. Użytku.



# J. FRANASZEK

WARSZAWA  
TOW. AKC.

KRAKOWSKIE PRZEDM. 15. T. 172  
OBICIA PAPIEROWE  
OD NAJSKROMNIEJSZYCH  
DO NAJWYTWORNIEJSZYCH