

ROK II.

15 WRZEŚNIA 1927 r.

Nr. 9

UNIWERSYTET POZNAŃSKI

STUD JUM

WYDZIAŁ FIZYCZNO-MATEMATYCZNY

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA



WARSZAWA ✱ WRZESIEŃ 1927



SUGGESTJA DZIAŁA TYLKO KRÓTKO!

Wszyscy wiemy, że mieszkania nasze muszą być odkurzone—wymaga tego nietylko 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 nietylko czystość, lecz i zupełne bezpieczeństwo, o tem nie wszyscy wiedzą.

Suggestja działa krótko — więc nie dajmy zasuggestjonować się, lecz kwestję kupna odkurzacza potraktujmy na serjo.

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 innemi t. zw. odkurzaczami.

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

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

ELECTROLUX

CENTRALA

WARSZAWA

Krakowskie Przedmieście 4

Telefon:

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

ODDZIAŁY:

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,
Az się zepsujesz.

(JAN KOCHANOWSKI).

T R E Ś Ć:

1. Hygiena a religja.	Str.	3
2. Szkody wynikające z głodu mieszkaniowego i hy- giena mieszkań (ciąg dalszy).	"	5
3. Droga do naprawy zdrowia.	"	9
4. Dom, szkoła i wychowanie.	"	9
5. Hygiena i wychowawcy szkolni.	"	11
6. Hygiena książki.	"	12
7. Wskazówki praktyczne:		
a) Co wiedzieć musimy o skrzywieniach krę- gosłupa.	"	14
b) Płaska stopa, jako choroba społeczna.	"	17
c) Niebezpieczeństwo grożące ze strony za- niedbanej jamy ustnej.	"	19
d) Uświadomienie higieniczne przy pomocy tablic ilustrowanych.	"	21
8. Odcinek: „Piegi, sposób ich powstawania, zapobie- ganie i leczenie”.	"	4
9. Wiersz p. t. Do J. N. Alicji Budzyńskiej.	"	22
10. Różne:		
a) Życie roślinne na wyżynach.	"	27
b) Zdrowie i plamy słoneczne.	"	28
c) Wierność małżeńska u ptaków.	"	23
11. Dział sportowy:		
a) Sport i hygiena.	"	23
b) Godzina gimnastyki w szkołach powszech- nych.	"	24
12. Trafne zdania	"	25
13. Kącik humorystyczny	"	25
14. Odpowiedzi Redakcji	"	25
15. Ogłoszenia	"	



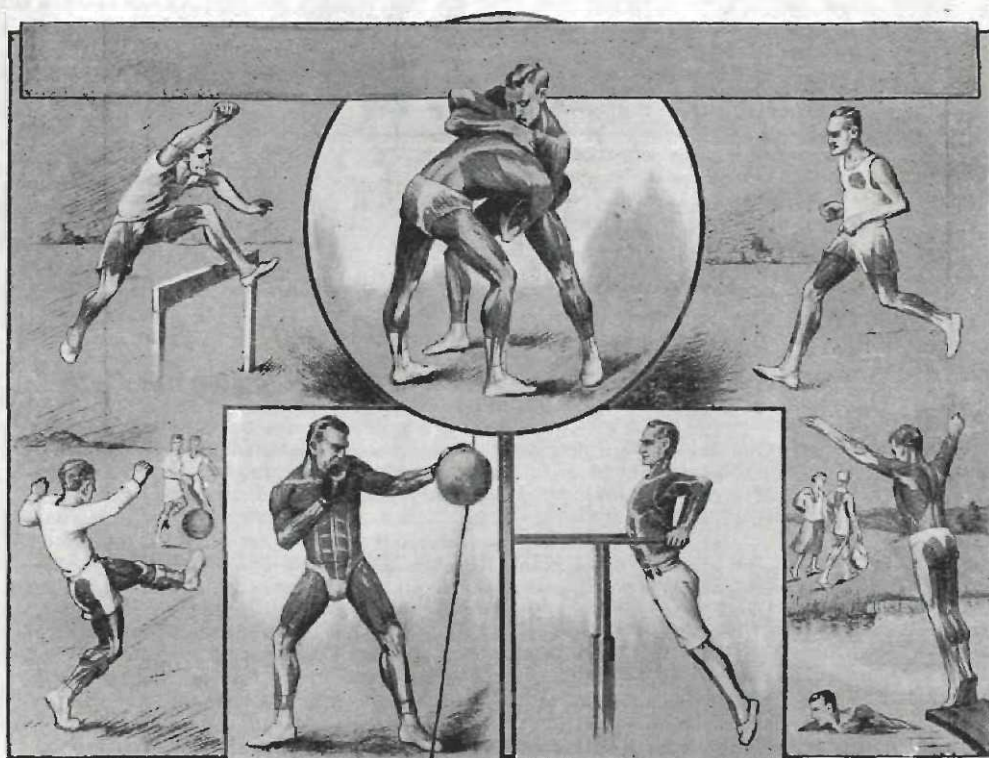
WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



NAJNOWSZE OBRAZY O HYGIENIE.

- 15 Obrazów do walki z GRUŻLICĄ,
 12 Obrazów do walki z ALKOHOLIZMEM,
 7 Obrazów do walki z CHOROBYMI WENERYCZNYMI,
 15 Obrazów „RATOWNICTWO“ I. pomoc w nagłych wypadkach,
 12 Obrazów Choroby zawodowe—hygienu pracy i robotnika,
 15 Obrazów PIEŁĘGNIARSTWO,
 8 Obrazów: PASOŻYTY: wesz odzieżowa, mucha, pchła, pluskwa, wesz
 głowowa, komar widełkowy i zwykły, roztocz świerzbowiec.

MODELE ANATOMICZNE — WAGI OSOBOWE.



Sport 15 obrazów.

(70 × 90 cm.)

POLECA:

Skład Pomocy Szkolnych i Naukowych

„K A D O S“ Sp. z o. o.

Warszawa, Ś-to Krzyska 1|3.

Katalogi na żądanie gratis.

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.**

HYGIENA A RELIGJA

Uczony niemiecki prof. H. Oppenheim zwraca uwagę w swoim głośnym wykładzie p. t. „Choroby nerwowe a wychowanie” na ważność religji w wychowaniu młodzieży, chroniącej od gwałtownych wstrząśnień umysłu, wybujałego w egoizmie, dającej równowagę duchową w zmiennych kolejach losu trwałą podporę życia.

Religja, podobnie jak najmłodsza a tak piękna gałąź medycyny — higiena, daje zdrowie duszy i ciała. Osoby religijne, zachowujące w rozmaitych wypadkach życiowych równowagę duchową, mają w razie choroby więcej szans na pomyślne przetrzymywanie jej na dłuższą szczęśliwą młodość. Higiena, podobnie jak i religja, naucza nas, że dla zachowania zdrowia i długiej młodości należy zachować wielkie umiarkowanie we wszystkim, prowadzić moralny, skromny tryb życia, a zadowolenia szukać w pracy i ciągłym doskonaleniu się „I bądźcie

doskonałymi, jako Ojciec wasz Niebieski doskonałym jest”, powiedział Jezus Chrystus. Niewątpliwie, jak nas zawsze poucza higiena, skromność, prostota w życiu, unikanie zbytku, dają zdrowie ciała i duszy, To samo podkreśla zawsze i religja. Skromność i prostota powiększają naszą radość z życia, nie obciążają nas zbytecznymi obowiązkami, a tkwi w nich pewna siła wychowawcza wychodząca na pożytek przede wszystkim naszemu układowi nerwowemu. Umiarkowanie we wszystkim, harmonijna zmiana pracy i wypoczynku, unikanie wszelkich nałogów i zachowanie równowagi duchowej w pewnych wypadkach życiowych, są najcenniejszymi środkami przeciwko tak modnej obecnie neurastenji.

Dla młodzieży naszej prosty i skromny tryb życia, prostota w wychowaniu, ćwiczenia fizyczne i głęboka religijność, dająca spokój duszy, przedstawiałyby wielką wartość. Słusznie podkreśla tak

hygiena jak i religja, że i osoby dorosłe powinny świecić pouczającym przykładem moralnego, skromnego i pracowitego życia, aby oddziaływać na młodzież, na którą zawsze najsilniej działa przykład.

Hygiena poucza nas, że tak szkodliwe nałogi, jak pijaństwo, brak religijności, siły woli i charakteru, prowadzą często do *samobójstwa*, które obecnie występuje u nas prawie epidemicznie. Człowiek zdrowy, normalny, znosi cierpienia i gorączki życia ze spokojem i stoicyzmem, wie, że bez walki niema zwycięstwa, rozumie dobrze, że *cierpienie* jest tą czystą krynicyą, w której hartuje i wyrabia się charakter, a tylko człowiek chory, zwyrodniały odbiera sobie życie.

Hygiena wskazuje nam zawsze, że religja jest lekarstwem psychicznym pierwszorzędного znaczenia. Wielu doświadczonych bardzo lekarzy, podkreśla fakt, że wiele ciężkich bardzo chorób przebiega łatwiej przez spokój duchowy chorego i ufność w Stwórcę. Stan umysłu

chorego wywiera wpływ potężny na przebieg samej choroby. Przygnębienie i obawa pogarszają go znacznie, wywierają wpływ wysoce szkodliwy na działalność serca i układu nerwowego.

Już znakomity filozof niemiecki, Kant, podkreślił wpływ wybitny umysłu na ciało. Na tej podstawie osiąga się wiele cudownych wyleczeń z uporczywej histeryji i neurastenji, co potwierdził znakomity neuropatolog prof. Charcot.

Ponieważ więc religja panuje nad naszym umysłem, może ona właśnie w tym kierunku swój wpływ wywierać na przebieg choroby, krzepi bowiem i uspokaja duszę. Najodporniejszym jest ten, kto obrony i pociechy szuka w religji, nie zwraca ciągle uwagi na siebie i drobne dolegliwości, co prowadzi do hypochondryi. O swoim „ja” trzeba na pewną chwilę zapomnieć i szukać szczęścia w poświęceniu dla prawdy i ideału.

Dr. Władysław Chodecki.

O PIEGACH

Już to w ogóle niebezpiecznie jest mówić w obecności kobiet o piegach. A jednak przyznać trzeba, że piegi stanowią słabą stronę nie tylko kobiet, ale i mężczyzn i że pozbycie się ich jest zarówno marzeniem każdego obdarzonego niemi, jak i obowiązkiem tych, którzy uprawiają kosmetykę.

A czym są piegi, jak się one wytwarzają, opowiemy w krótkości.

Była więc sobie urodziwa pani Helena, która, po przebyciu ciężkiej choroby, prowadziła rekonwalescencję w pięknym ogrodzie swej willi na otwartem powietrzu i przy działaniu lipcowych promieni słońca. A słońce paliło żarem, co w wysokim stopniu sprzyjało powrotowi do zdrowia pani H.

Tymczasem dnia pewnego na delikatnej jej skórze twarzy ukazały się małe żółte plamki, powszechnie każdemu znane,

jako piegi. Gdy więc stale dozorujący p. Helenę lekarz przybył zaproszony na herbatę, p. H. i mąż jej, zaniepokojeni tym objawem, naprowadzili rozmowę na temat żółtych plam na skórze i zapytali:

— „Proszę nam powiedzieć, panie doktorze, czym się to dzieje, że słońce takie brzydkie plamy pozostawia na skórze?”

— „Czy to słońce temu winno?” — zapytał lekarz.

— „A cóżby innego?”

— „To nie samo słońce. Winę ponoszą tu zawarte w niem t. zw. promienie fioletowe. Te same, które działają na płytę fotograficzną i które również powodują zabarwienie skóry ludzkiej.”

— „Zgoda; ale zkad biorą się te plamy na twarzy i ciele?”

— „Prawdę powiedzieć, wywołują one zabarwienie całej skóry, które zależne jest od umieszczonych w niej czarnych ziarenek, t. zw. barwnika.”

— „Czy to jest brud?” — zapytała pani Helena.

Szkody wynikające z głodu mieszkaniowego i higiena mieszkań

(Ciąg dalszy).

I wreszcie w nienadających się do zamieszkiwania pomieszczeniach znajduje doskonałe dla siebie siedlisko wszelkiego rodzaju robactwo, które jak wiadomo, w przenoszeniu chorób zakaźnych odgrywa niemałą rolę. O pluskwach, tych nieodłącznych towarzyszach mieszkań ciasnych i brudnych, ustalono, że przenoszą m. in. laseczki gruźlicze. Muchy mogą pośredniczyć w przenoszeniu duru brzusznego, czerwonki, cholery i bakterji ropnych, pchły zaś łącznie ze szczurami są najniebezpieczniejszymi pośrednikami dżumy. Komary roznoszą malarję, wszy odzieżowe — tyfus plamisty.

I w szerzeniu chorób zakaźnych głód mieszkaniowy odgrywa rolę niemałą. Nie potrzeba tłumaczyć tego, że zaraza wśród licznie skupionych w szczupłym lokalu osób łatwiej i prędzej się szerzy, niż w pomieszczeniach obszernych, w których takiego skupienia niema. W lokalach ciasnych izolowanie chorego jest nie-

możliwe. Pierwsze objawy jakiejś choroby zakaźnej nie zawsze bywają w tych miastach rozpoznane, nawet przez lekarzy, tymczasem wspólne korzystanie z łóżek, zastawy, nawet oddychanie tem samem powietrzem, do którego chorzy wykrztuszają zarazki, wystarcza, by takie choroby, jak: płońca, odra, błonica, ospa i inne rozszerzyć.

Słusznie też gruźlicę uważają za cierpienie mieszkaniowe. Cały szereg dokonanych w rozmaitych miejscowościach badań wykazał, iż większość gruźlików umiera w lokalach niehygienicznych i przeludnionych.

Sprawie szerzenia niektórych chorób zakaźnych sprzyjają szczególnie ustępy. Wprawdzie szerzenie tą drogą chorób sekretnych wśród osób dorosłych można uważać prawie za wykluczone, atoli w szerzeniu chorób kiszkowych odgrywają ustępy dużą rolę, zwłaszcza gdy są odwiedzane przez większą liczbę osób.

— „Nic podobnego. Ziarenka te, zwane pigmentem, leżą głęboko w naskórku i leżą tam od urodzenia“.

— „Czy brunetki mają więcej pigmentu, niż blondynki?“

— Oczywiście. A negrzy więcej, niż wszystkie inne rasy. Atoli ilość tych ziarenek barwnikowych bywa zmienna“.

— „I dlaczego właściwie istnieją w skórze tego rodzaju ziarenka?“

— „Łaskawa Pani! W medycynie, w historii naturalnej nie wolno nigdy stawiać pytania: dlaczego? Natura bowiem ostatnich swych mądrości nigdy przed nami nie ujawnia. A jednak coś nie coś o powstawaniu pigmentu w skórze wiemy i możemy złą nawet wyciągnąć pewne wnioski. I to jest bardzo ciekawe. Pigment jest niewątpliwie zależny od światła. Pewna substancja chemiczna, która w tych warstwach naskórka znajduje się lub gdzie dopiero powstaje, zmienia się pod wpływem promieni słonecznych.“

— „To dziwne“, odezwała się p. Helena.

— „A czy nie dziwnem wydać się musi to, że mleko zmienia się pod wpływem światła księżycowego?“

— „I czy to rzeczywiście się zdarza?“

— „Z całą stanowczością nie zostało to jeszcze stwierdzone; wiele jednak zatem przemawia, że i światło księżycowe wpływa na zmianę pewnych substancji. Dopiero wszak w ciągu ostatnich dziesięcioleci ustalono zmiany, które powstają pod wpływem drobnych jakichś przyczyn. I tak istnieją płyny wrażliwe, stojące na granicy pomiędzy prawdziwymi rozcżynami i zawiesinami (emulsjami). Nauka o tych właśnie substancjach kleistych zwie się chemią koloidalną.“

— „Tak, ale co właściwie ma wspólnego nauka ta z piegam?“

— Wspólnota ich polega na tem, że i w naszym organizmie istnieją substancje w stanie koloidalnym, to znaczy substancje, które nie są rozpuszczone i nie stanowią zawiesiny. Z tych rozcżynów

Szerzą chorobę nie tylko lekko chorzy na tyfus i czerwonkę, korzystający z ustępów lub których wydaliny wylewane bywają bez uprzedniego ich należytego zdezynfekowania, ale również t. zw. nosiciele zarazków t. j. ci, którzy kiedyś chorobę tę przebyli i mimo to nie przestali wydzielać zarazków lub którzy nie chorowali, a jednak wydzielają je, czyli t. zw. siewcy i nosiciele zarazków, najgroźniejsi w szerzeniu chorób zakaźnych. Wydaliny takich siewców, nawet przy istnieniu ustępów skanalizowanych, pod wpływem silnego strumienia spuszczonej z rezerwoaru wody rozpryskują się po sedesie i mogą zarażać innych, korzystających z tegoż ustępu. I wreszcie przez samo dotyknięcie rączki do spuszczenia wody, której dotykał się chory, można przynieść zarazę.

Można, jak chceć, oceniać szkody na zdrowiu, wypływające z nieodpowiednich mieszkań, można czynić je odpowiedzialnymi za szerzenie wszelkiego rodzaju chorób i śmierci, największą szkodą, jaką wyrządzają lokale niehygieniczne, jest podkopywanie zdrowej siły życiowej całych rodzin, jest to, że czynią one z ludzi, chętnych do pracy, zdrowo myślących i zadowolonych, obojętnymi,

unikającymi domu, rodziny, gotowymi na wszystko. Jest rzeczą niemożliwą, by w ciemnych, wilgotnych norach mogła zdrowo wychować się i rozwijać młodzież nasza. Niedola kładzie się całym brzemieniem na dzieci, stykające się nieustannie z każdym brudem życiowym i ulegające zaprzepaszczeniu już we wczesnej swej młodości. Nie tylko jednak dzieci, temu samemu zaprzepaszczeniu ulegają również dorośli w pomieszczeniach przeludnionych i nie przesadzimy, jeżeli powiemy, że w niektórych dzielnicach przestępstwo wymaga drobnej jakiejś sposobności, by ujawnić się w całej swej groźbie.

Z uwagi na głód mieszkaniowy, na wielkie trudności, związane z rozbudową miast, musimy sobie postawić pytanie, co uczynić należy, by zamieszkiwanie stało się higieniczniejszym, by szkody, w miarę możliwości, mogły być wyrównane. Myśleć o dostępie słońca, tego zbawionego czynnika higienicznego, do mieszkań suterrenowych, to marzenie zbyt śmiałe i niedoścignione.

Co się tyczy ograniczenia wilgoci w mieszkaniu, to tu przede wszystkim należy unikać wszystkiego, co ściany, same przez się wilgotne, mogłoby bar-

kołoidalnych pod wpływem promieni świetlnych mogą tworzyć się ziarenka.

— „To za mądre na mój rozum“, odrzekła pani Helena.

— „Łaskawa pani może ze sprawą tą bliżej się zapoznać. W kilku słowach lepiej tego wyjaśnić nie mogę. Ale spróbuję użyć innego zestawienia. Czy to nie jest dziwne, że płyta fotograficzna pod wpływem światła słonecznego zmienia się w ciągu jakiegoś ułamka sekundy? Nie dość na tem. Zmiany ztąd powstałe muszą się rozwinąć“, dopóki płyta się nie rozwinie, nic na niej nie widać, żadnych zmian nie spostrzegamy.

W taki sam sposób rozwija się i barwnik skóry. Jeżeli światło słoneczne działa, czynnik jednak wywołujący pracuje nierównomiernie, wówczas tworzą się plamy. Oile skóra nie posiada tej mocy równomiernego tworzenia ziarenek pigmentowych, powstają piegi.“

— „Skóra zatem, jeżeli tak można wy-

razić się, jaka się, nieprawda?“ zapytuje p. Helena.

— „Tak jest. Skóra jaka się w kierunku tworzenia pigmentu.“

— „A jak pozbyć się tych plam brzydkich, zapytuje mąż p. Heleny, niezadowolony z zeszczenia niemi żony swej, którą ostatnimi czasy zaczął nieco zaniebdywać. Jako egoista, obawiał się piegów na twarzy u siebie.

— „Rzeczą najważniejszą jest niedopuszczenie do tworzenia się tych plam, a więc chronienie twarzy przed działaniem słońca“, odpowiedział lekarz.

— „To jest niemożliwe! Czy więc radzi pan, panie doktorze, zamykać się latem w ciemnicy?“

— „To jest zbędne. Tylko bardzo silne promieniowanie, a szczególnie promieni fioletowych i pozafioletowych, wywołuje powstawanie piegów. Na powietrzu wrażliwą na piegi skórę nale-

dziej jeszcze nasycić wilgocią. W kuchni zatem ograniczyć trzeba tworzenie się pary wodnej podczas gotowania, pranie urządzić w specjalnych na to pomieszczeniach. W kuchni wybielanie ścian i sufitu ułatwia wyparowywanie wilgoci.

Dla pokoiów mieszkalnych nadają się najlepiej tapety, które gromadzą na sobie mniej kurzu, niż malowane farbą i łatwiej mogą być odnawiane. Że tapety są higieniczne, najlepszym dowodem jest to, że na całym świecie, a zwłaszcza w krajach najbardziej kulturalnych (Ameryka, Anglia, Niemcy, Francja) mieszkania są przeważnie tapetowane.

Tapety nie mogą być też rozsadnikami robactwa, o ile naklejane bywają w ten sposób, że żadnych nie pozostawiają załamek, uchyłków, w których mogłoby się trzymać robactwo i o ile mieszkanie jest utrzymane czysto.

Wogóle przy wyborze tapet mało zwraca się uwagi na to, że barwa ich wywiera duży wpływ na nasze usposobienie. I tak barwa jasnoczerwona działa drażniąco, różowa natomiast ożywiająco, słabo zielona, jasna, łagodzi nerwy podniecone. Kolor niebieski o tonie ciemnym stwarza powagę i spokój, gdy jasnyniebieski rozjaśnia przygnębienie. Ponie-

waż nadto czyni on pomieszczenie większem, szczególnie zaleca się dla pokoiów małych i wąskich. Jasny to żółtawy usposabia wesoło i wygląda uroczyście. Jeszcze uroczyściej wygląda barwa jasno-fioletowa, która łącznie z dyskretnym złotym szlakiem szczególnie nadaje się dla salonów i pokoiów gościnnych.

Przesąd co do szkodliwości tapet zielonych upada tem samem, że użycie tyle szkodliwych, stosowanych przed 50 laty, farb arsenikalnych, jest surowo wzbronione już przez sam wzgląd na zajętych pracą robotników. Obecnie w użyciu są jedynie farby anilinowe, nieszkodliwe i ładniejsze od arsenikalnych.

W pokojach sypialnych, zwłaszcza w pokojach dziecięcych, należy unikać tapet wzorzystych, niepokojących, szczególnie wówczas, gdy dzieci gorączkują.

W kierunku podłóg trzeba wymagać, by były szczelne, nie dopuszczały wilgoci i nie stanowiły siedliska bakterji.

Malowanie podłóg farbą olejną sprzyja czystości, pozwala na wilgotne wycieranie ich, a nie sprzątanie na sucho. Dużo pod tym względem stron dodatnich posiada linoleum, dające się z łatwością

ży chronić za pomocą chininy, która znana państwu jako środek przeciwo-rączkowy, nie przepuszcza promieni ultrafioletowych. Jeszcze skuteczniejszym jest środek zwany aeskuliną. Jeśli przyrzadzić masę, zawierającą aeskulinę, otrzymamy doskonały środek, chroniący przed piegami. Masę taką najlepiej jest przygotować z lanoliną. Wcierając masę tę delikatnie w skórę, nawet najbardziej palące słońce górskie piegów nie wywoła.

— „Trzeba tym sposobem pożegnać się raz na zawsze z opaleniem twarzy, które wszak stanowi rzetelne pokwitowanie z podróży letniej?” zapytuje p. Helena.

— „Tak jest, odpowiedział lekarz.

— „Ale gdy piegi się już pokazały, co zrobić, by się ich pozbyć?”

— „Przedewszystkiem więc giną one same przez się na zime. Jeżeli jednak ktoś tak długo czekać nie chce, musi je bielić. Szanowna pani zna zapewne wodę utlenioną, jako środek bieliący? Otóż

z tej wody utlenionej robi się okłady. Oile skóra je znosi, trzeba stosować przez długi przeciąg czasu.

— „A gdy skóra nie znosi?”

— „Jeżeli występuje podrażnienie skóry, należy zrobić kilkudniową przerwę, dopóki skóra nie powróci do stanu normalnego. W większości przypadków skóra znosi nawet dość stężone rozczynty. To, co zazwyczaj otrzymujemy jako wodę utlenioną, zawiera nie więcej niż 3% dwutlenku wodoru. Rozczyn silniejszy zwie się perhydrolem, z którego przyrzadzamy rozczyn 20%. Działa ona szybciej, dokładniej, o ile, oczywiście, skóra się przed nim nie broni.

Również można przyrzadzić masę zawierającą 10—20% perhydrolu, którą z najlepszym skutkiem stosować można, nacierając nią twarz przed ułożeniem się do snu.

Oto wszystko, co o piegach dziś wiadomo i jak przeciw nim bronić się należy.

Dr. A. F.

zmywać i nieprzemakalne, nie przepuszcza ciepła, tak iż podłoga, pokryta linoleum, zabezpiecza w dużej mierze od oziębienia pokoju.

Światło otrzymuje pomieszczenie mieszkaniowe z okien. O ile górny brzeg jego sięga sufitu, światło swobodnie wnika do mieszkania. Zazwyczaj jednak okna kończą się poniżej sufitu, wobec czego dostęp światła bywa ograniczony. Niesłusznem więc jest i niehygienicznem zawieszanie do tego wszystkiego firanek, rolet, zaciemniających światło lambrekionów. W każdym razie dla stonowania działania słońca firanki winny być tak zawieszane, by nie ograniczały dostępu światła.

Przy podziale mieszkania, szczególną uwagę należy zwrócić na pokój sypialny, w którym człowiek przebywa najdłużej, bo 8—9 godzin. Musi on bezwzględnie być słoneczny. Spanie w pokoju, pozbawionym światła i powietrza, nie jest wypoczynkiem dla człowieka, oddanego pracy. I dlatego wszelkiego rodzaju alkozy na sypialnie się nie nadają. Dla swobod-

nego oddychania nocą człowiek potrzebuje przestrzeni, wynoszącej 15 metrów sześciennych. Ze względów zdrowotnych i moralnych każdy winien posiadać własne łóżko, a już niedopuszczalne jest sypianie osób starszych z dziećmi. Nigdy też osoby chore nie powinny sypiać ze zdrowymi.

Pościel, zaściełająca łóżko, winna znajdować się w największym porządku i czystości i często zmieniana, materace od czasu do czasu wytrzepywane, a tembardziej sienniki. Wilgotna słoma jest doskonałym podłożem dla rozwoju zarazków chorobotwórczych i rajem dla insektów. Codzienne mechaniczne oczyszczanie pościeli, wietrzenie całej zawartości łóżka, posiada duże znaczenie zdrowotne. Pokój sypialny ze względu na dzieci winien posiadać piec ogrzewalny. Czystość w mieszkaniu winna być wzorową i dlatego szczególną uwagę każda gospodyni poświęcić winna wszystkim zakątkom, w których zarazki najlepszy znajdują dla siebie grunt.

(Dokończ. nast.)

Dr. A. F.

PARAFINEUM!!

INSTYTUT TERAPEUTYCZNO-ODTŁUSZCZAJĄCY

POD KIEROWNICTWEM LEKARSKIM.

WARSZAWA — MIODOWA 12 — TEL. 150-20

KURACJA
ODTŁUSZCZAJĄCA

CZEŚCIOWA
I OGÓLNA.

LECZENIE OTYŁOŚCI,
REUMATYZMU,
ARTRETYZMU
I WSZELKICH NERWOBÓLÓW.

NA ŻĄDANIE BEZPŁATNE PROSPEKTY.

Droga do naprawy zdrowia.

Stale wzrastająca ostatnimi czasy w krajach kulturalnych ścisła współpraca Towarzystw ubezpieczeniowych na życie z czynnikami opieki nad zdrowiem ludności, zabieganie tych Towarzystw, aby ubezpieczona na życie jednostka osiągnąć mogła późnego wieku i to w najlepszym zdrowiu i należytej sprawności i zdolności do pracy, stanowi poważny bardzo i wysoce pożądanym krok naprzód w całokształcie opieki nad zdrowiem pewnej grupy ludzi, odgrywającej w życiu gospodarczym każdego kraju rolę wybitną.

Jakkolwiek podłożem tej naprawy zdrowia ludności jest daleko posunięty interes własny Towarzystw asekuracyjnych, to jednak nie można odmówić im szczęśliwej myśli, której warto poświęcić szczególną uwagę, zwłaszcza jeżeli się przypomni, że Ameryka od lat przeszło 10 posiada instytut takiej naprawy zdrowia, który prowadzi w najszerszym zakresie akcję uświadamiającą w kierunku poprawy warunków zdrowia i tem samem przedłużania życia.

Na czele tego instytutu, jako prezes, stał były prezydent Stanów Zjednoczonych, Taft. W instytucie czynnych jest przeszło 8,000 lekarzy, stale odwiedzających zaasekurowanych i roztaczających nad nimi swą pieczę.

Z tej akcji zdrowotnej, propagandowej, uświadamiającej, prowadzonej wszelkimi możliwymi środkami, a więc: za pomocą odczytów, pokazów, przezroczy filmów,

obrazów przez lekarzy instytutu i skierowanej (wyłącznie dla celów zapobiegawczych) przeciw schorzeniom, korzysta z doskonałymi wynikami dla swych celów znaczna część amerykańskich Towarzystw ubezpieczeniowych w stosunku do swych ubezpieczonych.

Takież instytut założony był przez Tow. ubezpieczeniowe niedawno w Niemczech, gdzie kładzie się w ubezpieczeniach szczególnie nacisk na uświadamianie społeczeństwa, które dziś jeszcze przeżywa groźbę następstw powojennych. Dążeniem tego Towarzystwa jest propaganda w myśl jednego z dawnych lekarzy niemieckich, dr. Hufelanda, który dowiódł możliwości przedłużenia życia ludzkiego drogą naturalną do 130 lat.

Podane do wiadomości publicznej tymczasowe wyniki tych zabiegów amerykańskich o poprawę zdrowia ludności potwierdzają w zupełności pokładane w nich nadzieje i pozwalają wróżyć z takiej propagandy pomyślnie na przyszłość następstwa.

Jak wielkie korzyści mogłyby na tej drodze osiągnąć nasze Towarzystwa ubezpieczeniowe, jak wielkie usługi mogłyby oddać naszemu społeczeństwu instytucje ubezpieczeń socjalnych, gdyby zaszczepiły u siebie idee amerykańskie, rozciągając szeroko pomyślaną propagandę i opiekę nad zachowaniem zdrowia, sprawności i zdolności do pracy ubezpieczonych, łatwo się domysleć.

F.

DOM, SZKOŁA I WYCHOWANIE

Dwa potężne czynniki, niezależne od naszej woli, składają się na przyszłe ukształtowanie się młodzieży: po pierwsze wrodzone skłonności i zdolności, po wtóre cały otaczający je świat.

Nie jest rzeczą obojętną, gdzie człowiek wzrasta: pod słonecznym niebem południa, czy na dalekiej północy, na nizinach, czy też wśród gór, w ruchliwym dużym mieście, czy na spokojnej wsi. Stale i w jednakowych ramach powtarzające się zjawiska działają wybitnie, acz niepostrzeżenie, na ustrój fizyczny i du-

chowy człowieka i kształtuje jego całość. Słusznie też mówią o niczem niezatartych wrażeniach, związanych ściśle z ziemią ojczystą, która sprzęga z sobą ludzi dlatego, że jest tak nieskończenie rozmaita i że wnosi do życia naszego tyle bogactwa i barwności.

Do czynników świata, wywierających bardzo duży wpływ na wychowanie, należy dom rodzicielski i szkoła.

Wszystko, co tu dziecko widzi, słyszy i czuje, co przeżywa, stanowi splot pierwszych jego wrażeń. Występujące

tu przez cały szereg lat wydarzenia, zabawa, praca i obowiązki, stanowią dla młodego życia cały świat dla niego dostępny i wzrastają w młodą duszę, szczególnie w okresie tym wrażliwą.

Już w najwcześniejszej młodości mieszkanie i ława szkolna stanowią o przyszłym losie człowieka: tu, wśród tych murów, wyrasta on zdrowy i silny lub też chory i słaby, szczęśliwy lub ze szczęścia wyzuty, dobry lub zły.

Mieszkanie i mury szkolne stanowią główne i jedyne ognisko młodzieży: tu oddycha ono, tu krzepi umysł, tu uczy się dobrych obyczajów, szacunku dla rodziców i wychowawców.

W mieszkaniu i szkole tkwi wielki czynnik wychowania moralnego. Wszystko, co dzień każdy przed oczy dziecka przynosi, czem duszę poi, nie zatrze się już nigdy i będzie sprawdzianem jego przeżyć. Tu na przykładach uczy się ono rozróżniać postęпки dobre, uczy się czcić i kochać, jak i nienawidzić zło.

Tym sposobem mieszkanie i szkoła stają się dla dziecka źródłem jego wy-

chowania moralnego tem wydatniejszym, iż zasobniejsi moralnie są ich kierownicy. W atmosferze umoralniającej lub demoralizującej wzrastają dzieci, które przejmują złe i dobre cechy rodziców, rodzeństwa i wychowawców i na które przykład postokroć silniej działa, niż najpiękniejsze słowa i morały. Tu w swem ognisku domowym i murach szkolnych dziecko musi znaleźć ukojenie duszy, spokój i siłę. Miłe ognisko i szkoła wytwarzają nastroje i wspomnienia, towarzyszące całemu życiu i budzące tęsknotę za niemi aż do lat najpóźniejszych.

Pamiętajmy więc, że dom i szkoła dają dzieciom podstawy moralne na całą drogę ich przyszłego życia, uczą obowiązków względem tych, którzy wpajali w nie te zasady moralności, świecą własnym dobrym przykładem, uczą obowiązków względem obywateli, dla których je wychowano i do tego współżycia przygotowano. Twórzmy więc z drowe mieszkania, zdrowe szkoły i zdrowe w nich środowiska.

A. F.

HEMOGEN

MAGISTRA KLAWE



Najracjonalniejszy przetwór żelaza dla słabo rozwiniętych, niedokrwistych, osłabionych, nerwowych i ozdrowieńców

Wzmacnia układ nerwowy, zwiększa apetyt i przywraca siły

Brochure o znaczeniu żelaza w lecznictwie oraz przyby na żądanie.

TOWARZYSTWO PRZEMYSŁU CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNEGO **d. MAGISTER KLAWE S.A. WARSZAWA.**

Hygiena, a wychowawcy szkolni

O potrzebie nauczania i wychowywania naszej młodzieży w kierunku higienicznym nikt, chyba, dziś już wątpić nie będzie. Racjonalne zwalczanie chorób zakaźnych i społecznych możliwe będzie wówczas dopiero, gdy każdy z nas wspierać będzie zabiegi lekarzy higienistów przez prowadzenie higienicznego trybu życia, przez unikanie niebezpieczeństwa zarażenia się i t. d.

Konieczność takiego współdziałania ludności nabiera szczególnego znaczenia w zwalczaniu takiej klęski społecznej za jaką uważać należy gruźlicę.

Zachodzi więc pytanie, w jakiej formie nauczanie to winno się odbywać? Przedewszystkiem należałoby dążyć do uświadomienia młodzieży i uwydatnienia ścisłego związku, jaki zachodzi pomiędzy wszystkimi niemal objawami życia naszego, a nauką higieny, która musi stać się dla tej młodzieży czemś zupełnie zrozumiałem, przeniknąć do krwi jej.

Ażeby taki cel osiągnąć, zwykłe nauczanie przez lekarzy w szkołach o ochronie zdrowia wystarczyć nie może. Do uświadomienia higienicznego muszą być w grę wciągnięte wykłady rozmaitych przedmiotów, zwłaszcza zaś wykłady dziedziny biologii, ustaw państwowych i samorządowych. Wynika ztąd, iż nauczanie higieny winno leżeć również w obowiązku nauczycielstwa, lekarze zaś powinni nauczanie to uzupełniać odczytami z pewnych działów.

Nauczanie zatem młodzieży higieny poprzedzać musi odpowiednie szkolenie wychowawców, które w dwu winno iść kierunkach: 1) zasady higieny muszą wejść do ogólnego programu kształcenia nauczycieli, 2) należy dbać o wyszkolenie higieniczne czynnego ciała nauczycielskiego.

W kształceniu higienicznym wychowawców należałoby mieć na uwadze, że nie chodzi tu bynajmniej o przekazywanie suchych jakichś formuł naukowych, higiena bowiem jest nauką wybitnie praktyczną i należyte zrozumienie jej da się osiągnąć tylko na podstawie dobrego materiału demonstracyjnego,

Nie dość zatem jest dać wychowawcom czystą wiedzę higieniczną, winni oni być kształceni tak, by mogli brać żywy udział w higienicznym wychowaniu całego narodu. Wykształcenie więc nauczycielstwa może być prowadzona tylko na uniwersytetach.

Gorzej dla tego przedstawia się kształcenie wychowawców szkół początkowych i ludowych, co jest tem ważniejsze, że ogromna odsetka całej naszej młodzieży im właśnie zostaje powierzona.

Hygieniczne doksztalcanie nauczycieli fachowych ograniczyćby można, poza prowadzeniem systematycznych wykładów w seminarjach nauczycielskich, do krótkotrwałych wykładów, obejmujących szkołę (higienę budynków i ich urządzeń wewnętrznych) i opiekę nad zdrowiem, walkę z chorobami zakaźnymi, walkę z gruźlicą, z alkoholizmem, dziedziczenie chorób, sporty, organizację ich w szkołach i wreszcie opiekę społeczną.

Pożądane byłoby więc, żeby w imię dobra i zdrowia naszego narodu, w imię zrozumienia podstawowych zasad higieny, normalnego rozwoju, prawidłowego, zapewniającego zdrowie podziału pracy i odpoczynku, zapobiegania chorobom, sprawa racjonalnych wykładów ze wszystkich dziedzin higieny znalazła również uwzględnienie we wszystkich naszych zakładach naukowych.

F.

DO WŁOSÓW TŁUSTYCH NAJLEPSZY JEST SHAMPOO PUMILIO

„PUMILIO“ oczyszcza idealnie skórę głowy i niedopuszcza do tworzenia się łupieżu. Szampoo „PUMILIO“ nie zawiera sody, która doprowadzić może do wyniszczenia włosów.

WYRÓB LABORATORJUM **A. WIERZBIĘTY** WARSZAWA Marszałkowska 94.

Hygiena książek.

Do najtrudniejszych do rozwiązania problemów w dziedzinie wyjąłowania należy problemat dezynfekcji książek. Nigdy jednak sprawa ta nie przedstawiała się tak poważnie, jak dziś, gdy ze względów ekonomicznych, kupno nowych książek niezawsze jest możliwe i gdy duże zapotrzebowanie jest na książki stare. Największe niebezpieczeństwo grozi wciąż ze strony czytelników prywatnych i publicznych, oraz przy kupnie książek w antykwariach, pochodzenia zazwyczaj niewiadomego. Gdy państwo i miasto posiada przepisy, dotyczące dyzjenfekcji pomieszczeń, sprzętów, pościeli i t. d., to tymczasem prawa, obowiązującego dezynfekowanie książek w czytelnikach, antykwariach i t. d. nie posiadamy.

Ponieważ jednak wszelkiego rodzaju zarazki chorobotwórcze w stanie żywotnym mogą pozostawać przez długie miesiące na książkach, dezynfekcja ich posiada znaczenie pierwszorzędne.

Idzie tu wszak o niebezpieczeństwo, z którym niewątpliwie liczyć się trzeba. Jakkolwiek przypadki, w których nastąpiło zarażenie przez książki, nie są dotychczas liczebnie bardzo znane, zależy to jednak od tego, że trudno jest zależności takiej bezsprzecznie dowieść. Dezynfekowanie jednak będących w użyciu książek, leży w interesie ogółu i żądania, stawianego przez higienistów, aby książki, przechodzące z rąk do rąk, podlegały dezynfekcji, bynajmniej za przesadne uznać nie można.

Co się tyczy strony praktycznej omawianej tu sprawy, to napotykaemy w wykonaniu pewne trudności z uwagi na bardzo wrażliwy na dezynfekcję materiał, na trudności w rozkładaniu książek i pojedynczych stron. Atoli szczególne ba-

dania lat ostatnich czynią możliwym zrealizowanie i tego problemu.

Dla celów tych skonstruowano dwa aparaty sterylizacyjne: Gärtnera i Rubnera, z których ten ostatni szczególnie oddaje usługi i niemal całkowicie rozwiązuje sprawę. Aparat Rubnera stanowi niejako uniwersalny przyrząd dezynfekcyjny. Dla książek brany jest pod uwagę pewien tylko odłam jego własności dezynfekcyjnych, mianowicie dezynfekcja przy pomocy mieszaniny formaldehydu i pary wodnej. 8—10 proc. roztwór formaldehydu zostaje wyparowany pod ciśnieniem negatywnym, wynoszącym około 600 mm. Ciepłota pary wynosi 60—65° C., czas trwania dezynfekcji około godziny, Dokonano prób z gronkowcami o wysokiej odporności, z lasecznikami błonicy i krężnicowami, z przetrwalnikami węgla (spory karbunkulowe) przy zamkniętych książkach, które dały wyniki jaknajlepsze: całkowite zniszczenie pasorytów i brak jakiegokolwiek uszkodzenia materiału książkowego.

Doświadczenia rzeczono dowiodły niezbicie, iż sprawa masowego dezynfekowania książek znalazła swe rozwiązanie i daje zupełną gwarancję nierozszerzania zarazą za ich pośrednictwem. Stwierdzono nadto, że zdezynfekowany materiał książkowy zachowuje jeszcze przez długie miesiące swoje własności antyseptyczne. Pozostaje więc tylko, aby władze opracowały i wydały właściwe zarządzenia, dotyczące obowiązkowego dezynfekowania książek, używanych w bibliotekach, czytelnikach i antykwariach, co z uwagi na rozpoczynający się rok szkolny i znaczną podaż i popyt na podręczniki używane, nabiera szczególnej wagi.

A. F.

Z DZIEDZINY KOSMETYKI.

C E R A

Na liczne zapytania odpowiadam, że do pielęgnowania twarzy lepszych środków po nad *Abaridowe* niema. Aby zapobiedz tworzeniu się zmarszczek i utrzymać czystą cerę, dość jest myć się na noc w letniej wodzie *Otrąbkami Abarid*, a po wytarciu wetrzeć odrobinę *galeretki Abarid* i przypudrować pudrem *Abarid*. Wychodząc na powietrze w słotne i wietrzne dni, natrzeć twarz cieniutką *galeretką Abarid* i przypudrować. Panie, które chcą prócz tego mieć białą matową cerę, powinny do wody do mycia dodawać jedną łyżeczkę płynu *Abarid* na 1—1½ litra przegotowanej wody.

Odświeżać twarz wśród dnia można płynem *Goldcremem Abaridowym*, lub też *Wschodnim płynem Mimoza*. Zmoczyć kawałek waty w jednym z tych płynów wytrzeć twarz.

LABORATORJUM CHEMICZNE I APTEKA MAGISTRA A. BUKOWSKIEGO w Warszawie MARSZAŁKOWSKA № 54 (DOM WŁASNY).

Glycérophosphate de Chaux granulé. (Ziarnisty glicerofosfat wapnia). Świetne rezultaty terapeutyczne, otrzymane we wszystkich przypadkach, gdzie chodziło o wzmocnienie osłabionego organizmu, a szczególnie jego układu nerwowego, zjednały temu przetworowi zasłużone uznanie w świecie lekarskim. Ta okoliczność, że główną częścią składową substancji mózgowej stanowi fosfor, tłómaczy nam, dlaczego ostatniemi czasy oddają w lecznictwie wybitne uznanie preparatom fosforowym, głównie zaś **Glycerofosfatom.**

Ziarnisty glicerofosfat wapnia z wielkim pożytkiem stosowany bywa w cierpieniach układu nerwowego, jak niemocy nerwowej (Neurasthenia), wyczerpaniu nerwowem, histerji, niedokrwistości, nerwobólach, migrenie, wywołanej niedokrwistością lub pochodzenia nerwowego, szczególnie zaś ziarnisty glicerofosfat wapnia wskazany bywa w **chorobie angielskiej** czyli **krzywicy** (Rhachitis), słabości i rozmiękczeniu kości (Osteomalacia) i wogóle we wszystkich cierpieniach dzieci, mających związek z nieprawidłowym rozwojem kości.

Ziarnisty glicerofosfat wapnia pobudza łaknienie, wzmacnia siły ustroju, nie wywołuje podrażnienia błony śluzowej żołądka.

Glycérophosphate de Chaux et de Fer granulé. (Ziarnisty glicerofosfat wapnia z żelazem), oprócz stwierdzonych badaniami klinicznymi, własności leczniczych glicerofosfatu wapnia, posiada jeszcze te zalety, że zawiera w swym składzie organiczny związek żelaza, pozbawiony zupełnie przykrego smaku. Obecność żelaza pod postacią organicznego związku zu-

pełnie nieszkodliwego i łatwo przyswajalnego przez najdelikatniejszy organizm, wyróżnia **Glycérophosphate & Chaux et de Fer** wyrobu naszego laboratorjum z pomiędzy wielu reklamowanych przetworów żelaza. Wskazany on jest w stanach ogólnego upadku odżywiania, osłabieniu nerwowem w chorobie angielskiej, czyli krzywicy, a szczególnie we wszelkich postaciach **niedokrwistości.**

Glycérophosphate cum Lecithino granulatum (Ziarnisty glicerofosfat wapnia z lecytyną). Kwas glicero-fosforowy, głównie w postaci lecytyny czyli związku organicznego z choliną jest niezmiernie rozpowszechniony w przyrodzie. Każda prawie komórka organizmów zwierzęcych, bądź roślinnych, zawiera go, a w większych ilościach znajdujemy go w substancji mózgowej i komórkach nerwowych.

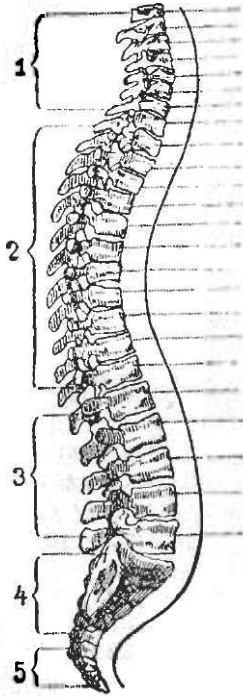
Jak potrzebne są glicerofosforany organizmom zwierzęcym, stwierdza fakt, że żółtko jaja kurzego zawiera około 10% **lecytyny.** To też w przypadkach zaburzeń w czynnościach organizmu, związanych z utratą kwasu glicerofosforowego, żadna kuracja djetetyczna nie może zastąpić bezcennego leczniczego wprowadzenia tego kwasu do organizmu, który zjednał już sobie zasłużone uznanie w lecznictwie.

Ziarnisty glicerofosfat z lecytyną wyrobu naszego laboratorjum przyrządzony ze specjalnie granulowanej mieszaniny chemicznie czystych glicerofosforanów wapnia, sodu, lecytyny i najwyższego gatunku cukru (rafinada) ma zastosowanie we wszystkich przypadkach cierpienia układu nerwowego, przepracowaniu umysłowym, anemji, skrofulach, a szczególnie w wyniszczeniu organizmu wskutek długotrwałych chorób i rekonwalescencji.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

CO WIEDZIEĆ WINNIŚMY O SKRZYWIENIACH KRĘGOSŁUPA.

Jeżeli rozważyć będziemy budowę anatomiczną noworodka, uderzy nas skrzywienie kręgosłupa, przypominające garb. Tak zwane skrzywienie fizjologiczne u dorosłych z wypukleniami części szyjowej i lędźwiowej ku przodowi i wypukleniem części grzbietowej ku tyłowi stanowią następstwo pozycji prostej człowieka. Wypuklenie szyjowe zaczyna się uwydatniać w 7 miesiącu wskutek uniesienia głowy. Krzywa czyli fizjologiczne linie kręgosłupa tem są wyraźniejsze, mięśnie zaś tułowia



Rys. 1.

i grzbietu tem bywają silniejsze, im wcześniej dziecię osiąga siłę mięśniową oraz moc kości i stawów i, co zatem idzie, wcześniej uczy się stać, chodzić i biegać i im częściej i wydatniej bawi się na otwartym powietrzu. Wynika ztąd, jak wielki wywierają wpływ gry i zabawy dzieci na całą ich postawę.

Wad w normalnym trzymaniu się jest bardzo dużo. I tak: skrzywienia fizjologiczne przy płaskim grzbiecie są tak nieznaczne, że cały grzbiet jest tak prosty, jak deska, łopatki odstają i klatka piersiowa wydaje się płaską. Przyczyną tego typu bywa często krzywica (Rachitis). Płaski grzbiet prowadzi bardzo często do skrzywień kręgosłupa.

Inny typ spotykamy przy grzbiecie okrągłym, stanowiący własność dziedziczną całych rodzin. W tym wypadku część lędźwiowa ulega wypukleniu w odwrotnym kierunku. Taki degeneracyjny grzbiet okrągły występuje często u dzieci umysłowo niedorozwiniętych. Usunięcie tej wady jest w ogóle trudne. Co najwyżej można tu zapobiegać pogorszeniu.



Rys. 2. Pozycja właściwa



Rys. 3. Pozycja wadliwa.

Istnieją nadto skrzywienia boczne, które mogą być wrodzone i mieć za podstawę krzywicę lub też wytworzyć się wskutek złego trzymania się pod wpływem zmęczenia (t. zw. skrzywienie szkolne). Zależnie od stopnia skrzywienia, rozróżniamy skrzywienie 1, 2, 3-go stopnia. Mówimy też o całkowitej, częściowej, podwójnej lub potrójnej skoliozie (postacie ciężkie). Skolioza statyczna występuje wówczas, gdy wskutek nierównomiernego rozrostu jedna kończyna dolna bywa dłuższą.

Ponieważ z wygięciem bocznym kręgosłupa następuje rozciąganie trzonów kręgowych, powstaje ztąd w przypadkach cięższych widoczny garb żebrowy.

Jako przyczyny skrzywień kręgosłupa podawane są ze strony fachowej momenty następujące: zwyczaj dziecięcy wysuwania naprzód jednej kończyny przy dłuższym staniu, zwyczaj noszenia książek po jednej zawsze stronie, krzywa pozycja siedząca na ławce i w czasie odrabiania lekcji przy stole, wadliwe układanie kajetów i książek i odpowiednie skrzywienie głowy, części szyjowej kręgosłupa, rozszerzające się następnie na część grzbietową.

Liczba małych wad w trzymaniu się jest tak wielka, że siły lekarskie nie wy-

starczyłyby do ich usunięcia. Na tem polu udział domu rodzicielskiego i szkoły jest bezwzględnie konieczny. Sama szkoła nie tworzy bynajmniej słabych kręgosłupów i skoliotyków, duża bowiem odsetka chorych przybywa już z nimi do szkół. Rodzice winni już od najmłodszych lat dzieci swe obserwować i poprawiać.

I w jaki sposób to uczynić można?

Trzeba więc uważać na właściwe trzymanie się dzieci przy staniu i siedzeniu, zabiegać o odpowiednie przyrządy do siedzenia, o wszystkie możliwe wymagania higieniczne w czasie odrabiania zajęć szkolnych, o „ortopedyczne“ pismo pochyłe przy wyprostowanym tułowi, równem oddaleniu obudwu oczu od książki i kajetu i t. d.

Zestawiając to wszystko, wykazawszy przyczyny skrzywień kręgosłupa, widzimy, iż do zwalczania ich powołana jest w znacznej mierze szkoła. Nie wnikając bliżej w sprawę tę, zaznaczymy jedynie, iż przez wprowadzenie w szkołach specjalnych kursów gimnastycznych dla dzieci ze słabym kręgosłupem osiągnięto doskonałe w tym kierunku wyniki.

Że dzieci ze skrzywieniem kręgosłupa zasadniczo podlegają opiece fachowych ortopedystów, rozumie się samo przez się i specjalnego omówienia nie wymaga.



Rys. 4.

W wielu wypadkach nie wystarcza sama gimnastyka.

Zmuszeni jesteśmy wówczas stosować odpowiednie aparaty ortopedyczne — gorsety, przy pomocy których potrafimy osiągnąć dość znaczne rezultaty nawet w ciężkich wypadkach.

Rysunek 4 i 5 przedstawia taki właśnie gorset wykonany w zakładzie ortopedycznym Pana CUKIERMANA w Warszawie przyul. Elektoralnej 3.

Jest to panienka 14-letnia cierpiąca na skrzywienie kręgosłupa (Scoliosis). Skrzywienie to dzięki pomysłowemu gorsetowi zostało zredukowane do minimum.

Rozporządzamy więc w walce z skrzywieniem kręgosłupa środkami w większości wypadków wystarczającymi. Niestety, zbyt rzadko się jestosuje. Należy się jednak spodziewać, że i na tem polu zwyciężą postępy i wiedza.



Rys. 5.

Z DZIEDZINY TECHNIKI ORTOPEDYCZNEJ

Wszyscy zainteresowani zdobyciami techniki ortopedycznej wogóle, a w szczególności Ci, których nieszczęście dotknęło utratą kończyny, wiedzieć powinni, jak złagodzić można tę, biorąc ze strony praktycznej i estetycznej, tak wielką stratę. Każdy powie, że można to osiągnąć przez dorobienie choremu protezy.

Słusznie, lecz jak zrobić to najlepiej?

W artykule niniejszym mówić będziemy o protezie na kończynę dolną, gdyż proteza na kończynę górną w praktyce mało daje walorów

Pamiętać należy, że pierwsza proteza jest dla chorego fundamentem przyszłego jego chodzenia. Proteza dobrze dopasowana, lekka i estetyczna, daje choremu wszelkie warunki ku temu, ażeby dobrze chodził. Reszta zależy od jego

indywidualności. Nauczysz się chodzić na dobrej protezie (a można i osiąga wielu pacjentów takie wyniki, że tylko wprawne oko specjalisty odróżnić może protezę od kończyny zdrowej) chory posiada pewne dane krytyczne, które pozwalają mu wykryć defekty następných protez. Lecz biada choremu jeżeli pierwsza proteza zrobiona jest wadliwie. Chory, będąc laikiem w tych sprawach, jest zdania, że złe wyniki wypływają z jego nieprzystosowania się do protezy lub wreszcie z przyczyn ogólnych chodzenia na protezie.

Bardzo często, gdy po wielu trudach chory jako tako nauczył się powłóczyć protezą, w dalszej swej karierze chodzenia bezustannie cierpi od różnych magniotków, oparzelin, a często i ran.

W celu uniknięcia tego polecamy zwracać się do lekarzy specjalistów o radę, czy dana proteza nadaje się do użytku.

Co się tyczy sposobów protezowania te są dwa.

I. Polega na dopasowaniu choremu protezy tymczasowej, t. j. takiej, która dopasowana jest dobrze, lecz zrobiona z pominięciem kosmetyki, gdyż w wielu wypadkach, ze względu na obrzęk kikuta protezy kosmetycznej od razu zastosować nie można. Po upływie kilku miesięcy, gdy nastąpi dostateczne sformowanie się kikuta, wtedy już stosuje się protezę kosmetyczną, t. j. identycznie dostosowaną w kształtach do nogi zdrowej, co jest bardzo ważnem, szczególnie dla kobiet, przy obecnej modzie krótkich sukien.

II. Polega na zastosowaniu protezy lepszego typu od razu, co nie jest zbyt dobrem, gdyż po sformowaniu się kikuta proteza staje się zbyt luźną i wymaga przerobienia, a koszty tegoż równoważą z kosztami protezy tymczasowej, która bądź co bądź służyć może przez całe lata jako proteza pomocnicza w chwilach remontu protezy kosmetycznej.

Na załączonej ilustracji widzimy od strony prawej ku lewej, w pierwszym rzędzie od góry:

I: proteza tymczasowa przy amputacji niżej kolana,

II: proteza kosmetyczna przy takiejże amputacji.

III: proteza kosmetyczna przy amputacji wyżej kolana.



STOISKO FIRMY

ANTONI KUGLER

w Warszawie, Marszałkowska 42,

która na Międzynarodowej Wystawie Sanitarno-Hygienicznej w Warszawie, została nagrodzona za protezy i przyrządy ortopedyczne **Medalem Złotym**.

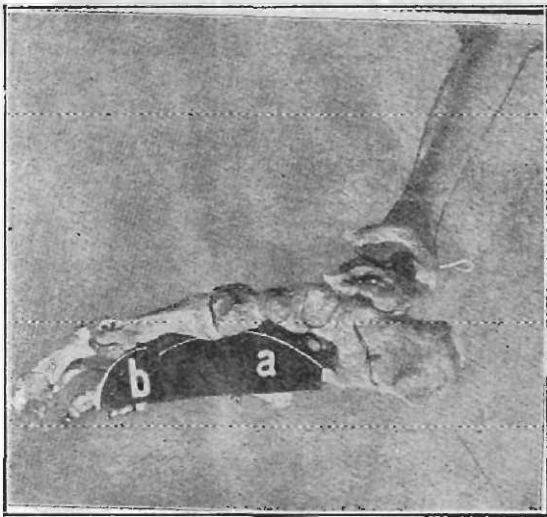
PŁASKA STOPA, JAKO CHOROBA SPOŁECZNA

Jest rzeczą ogólnie znaną, iż płaska stopa stanowi chorobę zawodową słusarzy, kowali, stolarzy, drukarzy, konduktorów tramwajowych, windziarzy, kucharzy i t. d.

Znaczna liczba tych zachorowań upoważnia do przyznania stopy płaskiej za

chorobę społeczną, wymagającą stosowania środków zapobiegawczych.

Szkielet stopy posiada dwie wypukłości: jedną podłużną, oznaczoną na rys. 1 lit. a i drugą poprzeczną, oznaczoną lit. b. Jeżeli opada wypukłość wzdłuż stopy biegnąca, powstaje t. zw. stopa płaska, jeżeli zaś opada sklepienie poprzeczne—powstaje t. zw. stopa rozwartą. Rys. 3 wskazuje taką stopę dwustronnie zniekształconą.



Rys. 1.



Rys. 2.

Stopa płaska powstaje pod wpływem nadmiernego obciążenia jej przy wrodzonym lub nabytym osłabieniu ścięgien i więzów, łączących poszczególne kości stopy. Rys. 3 i 4 wskazują, jak pod wpływem ucisku na kości stopowe sklepienie stopowe zostaje wciśnięte ku dołowi, gruby zaś palec uniesiony tem samym ku górze.

Rozwijająca zaś płaska stopa powoduje większe zaburzenia, niż rozwinięta. Przy chodzeniu i staniu występuje szybko zmęczenie oraz błyskawiczne bóle, rozprzemięniające się do łydek i stawów kości stopowych oraz piszczeli. Dotknięty płaską stopą zaczyna unikać chodzenia, częściej siedzi. Przez to ograniczenie ruchu przybiera on na wadze, ciężar ten

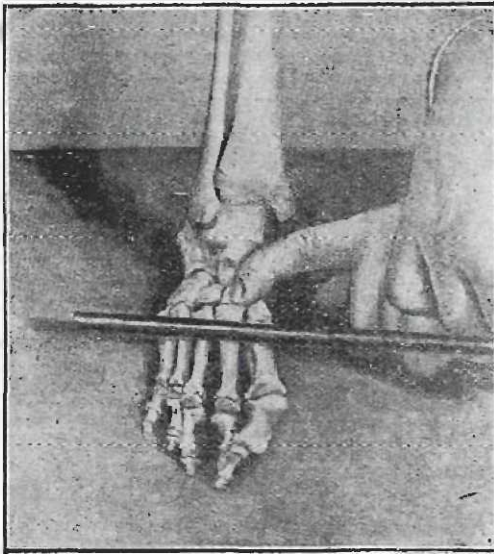
bardziej jeszcze naciska na stopę i powiększa cierpienie.

Dotknięty płaską stopą powinien zawsze zasięgać porady lekarza ortopedysty tembardziej, że zaburzenia opisane często zależeć mogą od gruźlicy kości artretyzmu, cierpienia rdzenia, miażdżycy tętnic i t. d.

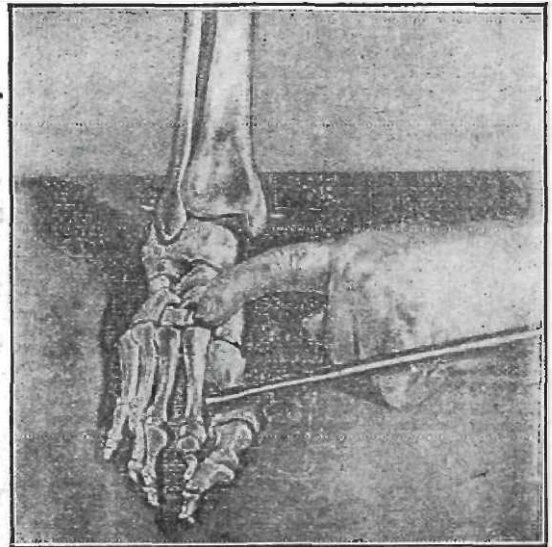
Leczenie płaskiej stopy nie może i nie powinno polegać jedynie na użyciu samej wkładki. Musi ono być, jak w każdej innej chorobie, zastosowane do przypadku. Dla leczenia stopy płaskiej istnieją rozmaite metody, a nawet operacje. I codziennie przez 10 — minut prowadzone ćwiczenia mogą dać wyniki bardzo dodatnie. Ćwiczenia takie powinien wskazać lekarz.

Każdy, którego zawód wymaga dużego chodzenia i stania, znajduje się w niebezpieczeństwie zdobycia płaskich stóp i dla tego winien myśleć o środkach zapobiegawczych. Ważną rolę odgrywa tu odpowiedni wypoczynek. Zawodom, wymagającym stanie, zaleca się ćwiczenia

sportowe. Szczególnie osoby, usposobione do płaskiej stopy, winny, wybierając zawód, uprzednio zasięgnąć porady. O tem powinni też pamiętać rodzice i opiekunowie przy wyborze zawodu ich dzieci.



Rys. 3.



Rys. 4.

ELEMENTARNE ZASADY NOSZENIA SZKIEŁ.

Ze sfer optycznych rozumiejących najpoważniej swój zawód z uwzględnieniem przedewszystkiem dobra oka otrzymujemy bardzo ciekawe uwagi dotyczące używania szkieł.

Tu rola optyka w trosce o dobro oka, jaknajmniej wkraчаć powinna w dziedzinę porady okulisty.

Lekarz okulista ma pierwszy i decydujący głos:

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

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

Do każdego szkieł trzeba się parę dni przyzwyczajać. Najlepszy ontyk—bowiem jest jeszcze gorszy od lekarza okulisty, który narazie Cię, nie zadowolili 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 przyzwyczajać“.

Nie wolno kupować okularów (u dziecka zwłaszcza) zaocznie. Najlepsze szkła w źle leżącej oprawie—zaszkodzą—nie pomogą.

Zasady powyższe wprowadza w czyn
Optyczno-Naukowy Sklep

JAN BERENT

Warszawa, Marszałkowska 87 (d. 90)
1 piętro front, telefon 30-15

NIEBEZPIECZEŃSTWO, GROŻĄCE ZE STRONY ZANIEDBANEJ JAMY USTNEJ.

Jama ustna, tworząca wrota przewodu pokarmowego, stanowi jednocześnie otwarte wrota, prowadzące do całego organizmu. O ile jama ustna utrzymana jest nieczysto, wprowadzane pokarmy ulegają tu zanieczyszczeniu, zanim jeszcze dostaną się do ustroju. Następstwem zaś bywa to, że cały organizm cierpi i że potrzeba specjalnego wysiłku z jego strony, by substancje trujące wydalić. Bądź-cobądź odporność organizmu stale wskutek tego się zmniejsza, torując drogę poważnym zachorowaniom.

Zarówno lekarz, jak i pacjent, winni zawsze mieć na uwadze, iż wiele chorób zależy od stanu jamy ustnej, która nigdy nie jest wolną od zarazków. I napróżno staralibyśmy się wyjałowić ją. Większość tych zarazków nie tylko jest nieszkodliwą, ale nawet niezbędną dla organizmu. Atoli znajdujemy tu i zarazki chorobotwórcze, groźne dla ustroju, o ile ten nie posiada odpowiedniej odporności.

Również zarazki nieszkodliwe dla osoby, przechowującej je, mogą być szkodliwe przez przenoszenie ich na innych. Do najczęstszych, znajdujących w jamie ustnej, zarazków chorobotwórczych, należą: błonica, gruźlica zap. płuc, grypa.

Jama ustna, obok połączenia bezpośredniego z przewodem pokarmowym, posiada łączność z naczyniami chłonnymi, krwionośnymi i nerwami. Nos, szyja ucho, oko oraz w pobliżu nich znajdujące się gruczoły chłonne: wszystko to wiąże się z jamą ustną.

Jama ustna przez przełyk łączy się bezpośrednio z żołądkiem i kiszka, z kąd drogą wessania się mogą zarazki przenikać do krwi i do wszystkich części ustroju. Żołądek jest tym pierwszym narządem, który ulega cierpieniu. Bardzo wiele spotykanych tu zaburzeń zależy od stanu jamy ustnej, którego się niedoświadczamy. Żołądkowi przekazywana bywa duża praca, gdy brak w jamie ustnej do-

statecznej ilości zębów do zżucia pokarmów lub gdy te szybko zostają przełknięte z powodu sprawy zapalnej zębów. Gorzej już przedstawia się sprawa, gdy z brzegów dziąseł wydziela się ropa, co zdarza się w owrzodzeniach i próchnicy zębowej. Miliony zarazków wnikają wówczas do ustroju, który cierpi wskutek samozatrucia. Ponieważ zjawisko to występuje stopniowo, wynik zaburzeń nie zjawia się odrazu. Poważne następstwa ujawniane bywają dopiero po upływie całych miesięcy i potrzeba dużych zabiegów, by organizm uwolnić od tych wszystkich substancji trujących.

Wpływ zębów zepsutych oraz wydzielającej się z dziąseł ropy działa z ukrycia. Cierpi na tem szczególnie żołądek, występuje brak łaknienia i zaburzenia w trawieniu. Jeżeli będziemy wówczas leczyli żołądek, a zaniedbamy leczenie jamy ustnej, może wytworzyć się z czasem owrzodzenie żołądka, które znów może dać początek rakowi. Łatwo więc jest ztąd zrozumieć, jak wielką wagę posiada stan jamy ustnej.

Substancje trujące z jamy ustnej mogą przedostać się do krwiobiegu, a ztąd już do mięśni, stawów, wywołując stany zapalne, jak również do nerwów, powodując bóle. We wszystkich tych przypadkach cierpi stan ogólny organizmu, siły życiowe słabną, odporność również, występuje przygnębienie psychiczne i niechęć do pracy.

Czystość jamy ustnej jest głównym czynnikiem zachowania zdrowia, nie wolno też zaniedbywać oczyszczania jej przynajmniej 3 razy dziennie i to nie tylko zębów, ale i języka, dziąseł i gardzieli.

Każdy winien zaopatrzyć się w dobrą szczoteczkę do zębów, w pastę antyseptyczną zgodnie ze wskazówkami lekarza. Lekki masaż dziąseł palcami zasługuje na polecenie z tem jednak zastrzeżeniem, by po nim raz jeszcze przepłókać jamę ustną.

Z.

~~~~~  
**CZYTELNICY POPIERAJCIE NASZE CZASOPISMO**  
 ~~~~~

O BOWIĄZEK SPOŁECZNY

Stoimy często wobec zjawiska, wobec niepojętego paradoksu—widzimy przed sobą ludzi mądrych, wykształconych, kulturalnych i doświadczonych, ludzi, których serca i umysł czuje się na głęboką myśl i subtelne uczucie ludzi, dla których ognisko domowe, żona, rodzina i dzieci są świętością. Im to poświęcają oni najlepsze siły, dla nich zdolni są ponieść każdej chwili najcięższą ofiarę do swej śmierci włącznie.

I otóż ci sami świadomi i subtelni ludzie okazują się w stosunku do jednego z najpoważniejszych zagadnień życia, naiwni, niedoświadczeni, głusi i obojętni.

Jakżeż bowiem inaczej możemy określić ich nieobliczalny i niepraktyczny stosunek do sprawy niezależności, która zawsze była, jest i będzie mocną podstawą szczęścia człowieka.

Świat, mówi angielski filozof, może być dla człowieka pałacem lub więzieniem, może zrobić z niego co chce, wszystko zależy od niego samego, od jego własnej woli—Czyż nie jest tak w rzeczywistości?

Jakżeż niewymownie przykry jest dla nas widok niektórych ludzi przyprószonych siwizną wieku, zmęczonych, słabych, wycieńczonych, zmuszonych do prowadzenia ciężkiej walki o elementarne warunki egzystencji jedynie z tego powodu, że nie zabezpieczyli swej starości.

Cóż za wartość ma najpięszczołwszy stosunek rodziców do dzieci, skoro stosunki te, nie opierają się na praktycznych podstawach, a w rzeczywistości posiadają charakter kruchy i przemijający?

Przyglądając się, jak niektórzy obarczeni rodziną mężczyźni ulegają najdrobniejszym kaprysom swych żon lub dzieci, nie oszczędzając dla nich pieniędzy, wysiłków lub czasu, kusi nas chęć odwołania ich na stronę, aby im powiedzieć: "Dobrze czynicie, że troszczycie się o zadośćuczynienie przyjemnościom waszych żon i dzieci—ładniejszego celu nie może sobie postawić dobry mąż, ojciec lub opiekun, ale czy macie na względzie to, że nawet mrówka dba o dzień jutrzejszy, dba o zrobienie zapasów na zimę—czy Ty dobry mąż lub ojciec zrobiłeś zapas na zimę lat Twoich? Jeżeli nie, popełniasz lekkomyślność wobec Twych dzieci, Twych bliskich i Twej Ojczyzny. A przecież byłaby wam niezmiernie miłą myśl, że drodzy sercu Twemu zostali przez Ciebie zabezpieczeni materialnie, Ty, doszedłszy do zimy lat Twoich, jesteś człowiekiem niezależnym, wolnym od losu lub ludzi.

Z pojedynczych słomek ptak wije sobie gniazdo, z drobnych oszczędności nagromadza sobie człowiek kapitał—Rzadko można spotkać w krajach zachodnio-europejskich człowieka, który nie byłby zabezpieczony w jakimś Towarzystwie Ubezpieczeń, pamiętając w ten sposób o losie swoim i swych bliskich.

I my to powinniśmy czynić, jeżeli posiadamy odrobinę obowiązku w stosunku do rodziny i nie chcemy skazać ją na łaskę ludzi obcych, na żebractwo. **Pamiętajmy o tem, że każdy z nas umrzeć musi, a nieszczęśliwy wypadek czyha na nas na każdym miejscu i o każdym czasie.**

3.000.000 kilometrów

przebyły dotychczas samoloty Polskiej Linji Lotniczej bez żadnych nieszczęśliwych wypadków, bez uszkodzenia, wzgl. zagubienia przesyłek:

Warszawa, Nowy-Świat 24, tel. 9-00 i 19-88
lotnisko tel. 8-50

Kraków, Św. Anny 4, tel. 32-22
lotnisko tel. 25-45

Lwów, Tow. „Orbis“ ul. Jagiellońska tel. 8-11
lotnisko tel. 22-75

Łódź, ul. Piotrkowska 67, tel. 3-11
lotnisko tel. 26-15

Gdańsk—Wrzeszcz, lotnisko tel. 415-31

Wiedeń, Tegetthofstr. 7 Mezzanin tel. 71-0-84
lotnisko tel. 48-5-60.

UŚWIADAMIANIE HYGIENICZNE PRZY POMOCY TABLIC ILUSTRO- WANYCH.

Zbędnym byłoby pouczać dziś, że higiena, ta najmłodsza gałąź medycyny, ma za zadanie swe zapobieganie wszelkiego rodzaju chorobom i szkodliwościom, związanym z nowoczesnym życiem i jego kulturą, co uznane zostało już przez cały świat lekarski za łatwiejsze i bardziej pożądane, niż leczenie chorób.

Ażeby jednak mądre te i słuszne zasady higieny dotarły do najszerszych warstw społecznych, koniecznym jest uświadamianie ich w sposób najbardziej dostępny. Że leży to w interesie przede wszystkim większych grup społecznych, za jakie uważać należy Kasy Chorych, tego dowodzić nie potrzeba. Im większe bowiem będzie uświadomienie tych grup, im lepiej i jaskrawiej przedstawione będą wszystkie szkodliwości, wpływające z ich pracy zawodowej, ze złego i niewłaściwego odżywiania, z zatruwania się alkoholem i t. d., tem łatwiej można będzie uniknąć chorób, tem mniej będzie chorych, tem wydajniejszą będzie pomoc dla rzeczywiście chorych.

Drogi tego uświadamiania bywają rozmaite, nie wszystkie one jednak osiągają cel pożądany. Ani żywe słowo, puszczone prędko w niepamięć, ani plakat drukowany, czy ulotka, zazwyczaj nieczytane, nie potrafią tak dokładnie przemówić do obowiązku i sumienia każdego,

tak rozumnie obudzić świadomość zła, jak odpowiednie tablice ilustrowane, obrazujące sceny z życia codziennego.

Poczekalnie Kas Chorych, odwiedzane przez setki i tysiące osób, wyczekujących na załatwienie spraw swoich, jak nie można lepiej, nadają się do utworzenia z nich szkoły życia i propagandy higieny, przez wywieszanie w nich całego szeregu tablic uświadamiających, które cel swój niewątpliwie osiągną z największą przytem korzyścią dla Kas Chorych, zawsze dbałych o stan zdrowia swych ubezpieczonych.

Wszystko, co tu było powiedziane o Kasach Chorych, jako większem zbiorowisku ludzkim, w równej mierze stosuje się do wszelkiego rodzaju zakładów przemysłowych i fabrycznych, szkół, zarządów kolejowych, które nie mniej dbać winny o zapobieganie chorobom, o zdrowie powierzonych im pieczy pracowników i wychowanców, od zdrowia których i dzielności pracy zależy cały przyszły dobrobyt Państwa Polskiego.

W zakresie uświadamiania przy pomocy tablic ilustrowanych zaznaczyło się u nas towarzystwo Katowickie „Kados“, które eksponatami swemi i urządzeniem całych gabinetów dla walki z gruźlicą, z alkoholizmem, chorobami sekretnymi zasłużyło sobie w czasie wystawy higieniczno-sanitarnej, urządzonej ostatnio przez władze wojskowe, na ogólny pokłask.

OPALACZ NEGRI

Promienie słoneczne, działając na naskórek, nadają mu barwę brunatną która jest jakby wyrazem zdrowia i czerstwości. Moda idzie tu w parze z wynikami badań naukowych i nie jej wykorzystać nie zdoła. Dla tych więc osób pragnących cerę swą uzewnętrznić jako ZDROWĄ i CZERSTWĄ oddano do użytku, powszechnie stosowany obecnie w Ameryce i w Zachodniej Europie znakomity środek kosmetyczny który my, jako pierwszy wyrobów tego rodzaju w kraju oddajemy w ręce pań pod nazwą „Negri“.

Blade anemiczne twarze nie są miłe dla oka natomiast na ulicy, w teatrze czy w domu wzrok nasz spoczywa z zadowoleniem na twarzy brunatnej, wolnej od piegów, liszajów i t. p. Taką barwę brunatną naskórka osiąga się przez używanie „Negri“.

Środek „Negri“ nie zawiera absolutnie żadnych dla organizmu ludzkiego szkodliwych substancji, a zabarwienie, które nadaje naskórkowi można z łatwością zmyć przy użyciu mydła i letniej wody. Flakonik preparatu „Negri“ o zawartości 40 gr. przy codziennem użyciu wystarcza na cały miesiąc.

Wytwórnia „NEGRI“ HENRYK BORKOWSKI Warszawa, tel. 254-19.

Do J. N.

Dawnego życia rzucam progi,
Ze stóp otrząsam wspomnień pył,
Choć lęk ogarnia mnie złowrogi;
I pytam siebie pełna trwogi,
Czyli mi słabych starczy sił,

By, w życie z tobą dążąc społem
Udźwignąć wspólnej walki trud
I z podniesionem wytrwać czołem
W boju z szatanem, czy aniołem
O ziszczonego szczęścia cud!

Bo nie chcę ciebie skuć łańcuchem,
Ni, jak kamienny, ciężyc złom,
Lecz opiekuńczym stać się duchem
I przed złych wiatrów strzedz podmuchem
Nasz ukochany, wspólny dom.

Choć serce moje jest malutkiem,
Pomieści troski twe i łzy.
Chcę dzielić wszystko w życiu krótkiem,
By smutek twój był moim smutkiem,
A radość szczęściem moich dni.

Więc choć lęk chwyta duszę młodą,
By, twych zamierzeń znając treść,
W dążeniach nie być ci przeszkodą,
Pójdę, gdzie kroki twe powiodą,
A lęki próżne trzeba zgnieść.

Pójdziemy w szczęściu i zachwycie
Wpatrzeni w słońca cudny blask,
Słyszac serc naszych zgodne bicie;
A wieść nas będzie tak przez życie
Miłość, największa z Boskich łask.

Alicja Budzyńska

R Ó Ż N E

ŻYCIE ROŚLINNE NA WYŻYNACH.

Na wysokości 3960 metrów znajdowała ekspedycja na Mount-Everest w dolinach górskich jeszcze zieleni soczystą. Już pod koniec maja były łąki na tej wysokości usiane prymulkami i innymi kwiatami. Dla rododendronów, brzeziny i jałowca granicę ich rozrastania się stanowiła wysokość=4100 metrów. Całe lasy jałowcowe z pniami o wysokości 48 ctm. i 6 metrów objętości spotykano jeszcze na wysokości 3650 metrów. Na wyżynach dosięgających od 4880 do 6100 metrów spotykano jeszcze 3 rozmaite rodzaje szarotek, które na wyżynach europejskich spotkać można, jak wiadomo, do wysokości nie większej nad 3500 metrów. Podróżni stykali się również z dużymi roślinami, gęsto uśianymi meszkciem, we wnętrzu których znajdowano gromady brzęczących trzmieli, które kryły się w tych ciepłych izbach w dnie mroźne i śnieżne. Na wy-

sokości 5500! metrów widziano lazurek szerokolistny (*Laserpitium latifolium*), którego kwiat nawet na tej wysokości dosięgał w średnicy 2,5 ctm. Na tejże wysokości znajdowano też śliczny mak polny (niebieski), dosięgający, trudno wierzyć, wysokości 2 metrów. Roślinę rekordową stanowiło drobne ziele piaskowe (*Arenaria*). Gdy jego współbracia europejscy nie wznoszą się powyżej 3100 metrów, to tymczasem ekspedycja Mount-Everestu znajdowała je jeszcze na wyżynie 6100 metrów! Przystosowanie się tych roślin do takiego klimatu górskiego musi jednak sięgać bardzo głęboko, inaczej bowiem obecność ich na takich wyżynach nie dałaby się niczem wytłumaczyć. Tu, na tych wysokościach, nawet zboża umiały się przystosować, co w Europie byłoby nie do pomyślenia. Pszenica wyrasta na wysokości 3900 metrów, jęczmień na wysokości 4500 metrów!

ZDROWIE I PLAMY SŁONECZNE.

Znany astronom francuski, prof. Faure, wygłosił w Akademii nauk w Paryżu odczyt, w którym mówił o znaczeniu i gwałtownem wzmożeniu się zejść śmiertelnych i wyjaśnił, że zjawisko to, jego zdaniem, stoi w zależności od występowania plam na słońcu.

W odpowiedzi na to Süring z obserwatorium meteorologicznego w Poczdamie dał wyjaśnienie następujące: pojęcie, że plamy słoneczne wywierają wpływ na stan zdrowia człowieka, było dawniej mocno rozpowszechnione. Plamy słoneczne, jak wiadomo, powstają pod wpływem wybuchów gazowych na powierzchni słońca. Tłumaczono na razie tem, że pod wpływem plam tych i ich działania, zawartość elektryczności w powietrzu ulega zmianie, co znowu ze swej strony wpływa ujemnie na stan zdrowotny ludności. Na podstawie tych poglądów wykonano cały szereg doświadczeń naukowych, zwłaszcza przez Mirbacha w Wiedniu. Doświadczenia te wykazały, że poglądy, jakoby plamy słoneczne miały wpływ na śmiertelność, są błędne. Nawet ciepłota nie ulega jakimś widocznym zmianom pod wpływem tych plam słonecznych.

WIERNOŚĆ MAŁŻEŃSKA U PTAKÓW.

Ornitologowie twierdzą zazwyczaj, że ptaki są bezwzględnie zwolennikami jednożeństwa. Amerykański badacz ptaków, Prentiss Baldwin z Clevelandu, nad problemem tym śleczył całych 10 lat i przy-

szedł do wniosku, że ptaki nie posiadają większej skłonności do monogamji, niż inne istoty żyjące. Bądź-co-bądź samiec ptasi zazwyczaj tak długo pozostaje przy swojej żoneczce, póki młode nie nabiorą zdolności do lotu. Wówczas dopiero każde z małżonków staje się samodzielnem i prowadzi flirt dowolnie. Wierność zatem trwa tak długo, póki młode wymagają pomocy. Ponieważ jednak ptaki dwa razy do roku wysiadują młode, skłonności ich zatem monogamiczne nie są zbyt rozwinięte.

Jeżeli jednak porównamy dzisiejszy stan socjalny człowieka ze stanem małp, znajdujemy ogromną tu różnicę. Żadna małpa nie zadawała się jednym domem, ani jedną własnością. Żadna małpa nie potrafi rozpaścić ognia, lub nawet podtrzymać go. Obserwowano, że w czasie nocy zimnych małpy zbierają się wokół paleńska, ażeby przy niem ogrzać się, nie widziano jednak, żeby małpy znosiły drzewo do ognia, by podtrzymać go. Z chwilą wygaśnięcia go, uciekają. Natomiast nie widziano nigdy nawet najbardziej dzikiego plemienia ludzkiego, któreby nie umiało rozpaścić ognia i podtrzymać go, gdy wygasa. U najbardziej dzikich plemion, obserwowano zdolność porozumiewania się zapomocą mowy. Ponieważ wynalazek mowy przypisać musimy wpływowi wrodzonej jakiejś skłonności, t. zn. popędowi duchowemu, łącznie ze zdolnościami fizycznymi, to nie można nie przyznać, że istnieje ogromna przepaść pomiędzy stworzeniami dwuręcznymi, a czwororęcznymi,

DZIAŁ SPORTOWY

SPORT I HYGIENA.

Jeżeli sport ma wpływać dodatnio na zdrowie naszej młodzieży, słusznem wydaje się, by na uprawianie jego wyrażał za każdym razem swą zgodę lekarz. Tymczasem zasięganie porad nie idzie w tym samym stosunku, w jakim rozwija się dziś ruch sportowy.

Każdy ze sportów może wywołać cały szereg zmian w sercu, które nie zawsze cechuje łagodność. Po przebytych chorobach zakaźnych serce źle znosi przeciążenie, wywołane sportem. Podniecenie psychiczne w walkach konkursowych i po-

przedzające je trenowanie się również nie pozostają bez wpływu na czynność serca.

Do rzędu sportów, które stawiają największe wymagania narządowi krążenia i które dlatego łatwo sprowadzić mogą zmiany niepożądane w sercu, należą: pływanie, turystyka, lekka i ciężka atletyka, najmniej zaś obciążają serce: sport bokserski, piłka nożna i fechtunek.

Jeżeli zaburzenia ze strony serca, mimo okresów wypoczynkowych, stale wzrastają, dowodzi to niechybnie szkodliwości sportu i konieczności zaniechania go, Szczególną na to trzeba zwracać uwagę,

jeżeli chodzi o młodzież w okresie dojrzałości.

Dla wielu sportowców ostatecznym i najważniejszym celem jest nie tyle wyćwiczenie mięśni, ile dążenie do zwalczania przeciwnika podczas rozgrywania konkursu, co, oczywiście, mija się z celem, do jakiego sport dąży. To też za pocieszające należy uważać zjawisko, że cały szereg kierowników sportowych przestrzega przed nadużywaniem go, przed zbytnią przesadą w trenowaniu się, które więcej szkody przynosi, niż pożytku.

Ze wszystkich sportów najbardziej zasługują na rozpowszechnienie te, które prowadzi się na otwartym powietrzu i przy których, obok ćwiczenia cielesnego, powietrze i światło ujawniają swój wpływ dodatni. Tu więc należą: spacer, biegi, turystyka, pływanie, konna jazda, piłka, łyżwowanie, ski, wiosłowanie.

Na podstawie badań Luntza i jego szkoły, ogłoszonych niedawno, wynika, iż zużycie siły przy schodzeniu po powietrznicy równej z szybkością 5,6 kilometrów na godzinę wynosi jedną dwunastą przebytej przestrzeni, pomnożonej przez wagę ciała, czyli wyraża się w kilogramometrach, przy szybkości 8,5 klm. wynosi $\frac{1}{3}$. W sporcie powyższym biorą udział przeważnie mięśnie dolnych kończyn, wynoszących 56% ogólnej muskulatury ciała. Zużycie tlenu, zależnie od szybkości oddechu, jest o 3 — 5 razy większe, głębokość oddechu o $2\frac{1}{2}$ — $3\frac{1}{2}$ do 6 razy większą, niż w czasie spokoju. Układ nerwowy zachowuje się tu niemal obojętnie.

Przy szybkim biegu zużycie siły według Mareya wynosi dla każdego kroku, długości 1,6 metra—24,1 kilogramometra. Bieg w ogóle wywiera duży wpływ na krążenie: oddychanie i stawia względem tych narządów wielkie wymogi. Wspinanie się po górach powoduje znaczne obciążenie płuc i serca.

Jazda na łyżwach, ski, pływanie i wiosłowanie posiadają pod względem zdrowotnym duże znaczenie. Zużycie siły w czasie łyżwowania jest niewielkie, tarcie bowiem kantu stalowego o lód jest minimalne. Ruch na świeżym powietrzu, obok wytwarzania dużej ilości ciepła pod wpływem szybkości biegu, stawia sport ten w szeregu najlepszych i najzdrowszych.

W czasie pływania pod wpływem działania zimna na krwiobieg osiąga się zahartowanie skóry przy bardzo małym zużyciu siły mięśniowej. Pływanie przeciw prądowi stanowi już ruch, wymagający przewyciężenia pewnego oporu, a więc większego napięcia ze strony organizmu. Pływanie z biegiem prądu uważać można za ruch bierny. Przy wiosłowaniu pracę przejmują mięśnie rąk i grzbietu oraz drogi oddechowe. Pamiętać też należy, aby każdemu ruchowi wioseł odpowiadał głęboki oddech.

O jeździe na rowerach mówiliśmy szczegółowo w numerze poprzednim.

Jazda konna wymaga pracy mięśni ud i grzbietu i pobudza czynność kiszek. Fechtunek, pomimo iż jest świetnym ruchem koordynacyjnym, ogranicza się do zbyt jednostronnych ruchów mięśniowych, posiada nadto tę wadę, że stosowany bywa w pomieszczeniach zamkniętych.

Grze w piłkę należy się pierwsze miejsce w szeregu sportów, jako ćwiczącej mięśnie i koordynującej ruchy. To samo dotyczy piłki nożnej, przy której spotykamy dość często poważne obrażenia ciała.

Z krótkich tych uwag łatwo wywnioskować, jak poszczególne sporty niejednokrotnie wywierają wpływ na organizm, a więc i na zdrowie. Dowolny wybór sportu, bez uprzedniego sprawdzenia stanu zdrowia przez lekarza, może pociągnąć za sobą poważne zaburzenia w zdrowiu, gdy właściwie zastosowany może znacznie podnieść stan zdrowotny i tężyźnię narodu.

GODZINA GIMNASTYKI W SZKOŁACH POWSZECHNYCH.

Fizycznemu rozwojowi młodzieży poświęcały wszelkiego rodzaju szkoły w planach swoich nie wiele miejsca. Naukę prowadzono głównie w kierunku kształcenia mózgu, gdy sprawę potrzeby równoczesnego wykształcenia fizycznego traktowano pobieżnie. Dziś fałszywy ten system przewyciężono i ćwiczenia cielesne i sporty znajdują już w szkołach właściwe uwzględnienie.

Jest rzeczą niewątpliwą, że właśnie dzieci szkół początkowych wymagają jak najdalej posuniętego szkolenia fizycznego.

Rosną one zazwyczaj w warunkach, najmniej sprzyjających ich rozwojowi fizycznemu.

Nie chodzi tu bynajmniej o to, by sport i ćwiczenia cielesne prowadzone były w możliwie najszerszym zakresie. Nie. Chodzi głównie o to, jak przy pomocy istniejących już przyrządów lub nawet bez nich można zapomocą ćwiczeń cielesnych osiągnąć jaknajlepszy rozwój fizyczny poszczególnych dzieci? Dawniej żądano, aby każdy umiał wykonywać pe-

wien szereg ćwiczeń, gdy dziś nauczanie posiada bardziej cechy indywidualne, przyrządy stanowią jedynie środki pomocnicze, zastępowane bardzo często przez ćwiczenia bez przyrządów. To indywidualizowanie dzisiejsze dzieci w kierunku fizycznym i duchowym przestrzega, by i w prowadzeniu gimnastyki kierownicy wnikali w indywidualizm dziecka tak samo, jak to czynią kierownicy innych fachów i przedmiotów.

TRAFNE ZDANIA

Drobne upominki.

Razu pewnego prowadził Montesquieu dysputę z uczonym jakimś w kwestii naukowej.

— Powinien pan posiąść nową głowę, jeżeli zdanie przezemnie wygłoszone, nie uważa pan za słuszne, zauważył uczony.

— Przyjmuję propozycję, odrzekł Montesquieu, drobne bowiem upominki utrwalają przyjaźń.

Gra słów.

Radca skarbowy (do ziemianina): „Nie rozumiem, dlaczego ziemianom teraz gorzej miałyby się dzać, niż dawniej?”

Ziemianin: „To da się łatwo wytłumaczyć. Dawniej grunt był wolny od podatków, teraz zaś podatki pozbawione są gruntu”.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Mało obiecujący rewanż.

W czasie nieporozumień pomiędzy królem angielskim, Henrykiem III, a francuskim, Franciszkiem I, postanowił pierwszy wysłać do tego ostatniego posła z depeszą, zredagowaną w tonie bardzo ostrym. Jako posła wybrał król Henryk biskupa Bonner'a.

— Sire—rzekł Bonner—jeżeli ja tę depezę wręcę, to może mnie ona kosztować głowę.

Zaciekły w swem postanowieniu Henryk odpowiedział:

— Jeżeli Franciszek odważy się ściąć panu głowę, rozkażę wszystkim zamieszkałych w państwie mojem francuzów zgilotynować!

— Dobre to—zauważył Bonner—obawiam się jednak, czy którakolwiek z tych świętych głów będzie pasowała do mego tułowia!

Cyrulik Sewilski.

Napoleon I, oblegając Sewillę, rzekł do gubernatora tego miasta.

— Jeżeli się Sewilla nie podda w ciągu trzech dni, każę wszystko zgolić do szczętu.

— Nie uczynisz tego, Najjaśniejszy Panie!—odparł generał hiszpański.

— A to dlaczego?—spytał cesarz ze zdziwieniem.

— Bo do tytułów cesarza francuzów, króla włochów, protektora państw nadreńskich, nie zechciałbyś dodać tytułu „Cyrulika Sewilskiego“.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Pani H. CZ. w Ottarzewie. Musimy zgodzić się na to, iż wobec wielkich zmian, jakie zaszły ostatnimi laty w potrzebach żywienia dzieci, w poglądach na leczenie krzywicy, ta ostatnia powinna być skreślona ze słownika lekarskiego: Słońce nasze, niestety, nie obfituje w promienie pozafioletowe, które posiadają zdolność wytwarzania w organizmie witamin i wytwarzanie witamin w tych produktach spożywczych, które ich nie zawierają. Toż krzywica uważana jest za chorobę awitaminową, czyli powstałą na tle żywienia środkami, pozbawionymi witamin A., zawartymi w maśle, mleku, tranie i wielu roślinach. Witamina A. odgrywa największą rolę w odkłada-

niu się soli wapiennych w kościach i w zapobieganiu krzywicy u dzieci, których pokarm ubogi jest w sole wapnia i fosforu.

A więc naświetlanie lampą kwarcową, przeważająca djeta roślinna, obok zwykłych pokarmów, których przyswajalność w dużym stopniu zależy od przyjmowanych z pokarmami soli odżywczych, zawartych w witaminach i tran, który jest najidealniejszym środkiem odżywczym i leczniczym, zawierającym, obok tłuszczu i witaminy A, około 0,002-0,003% jodu, niewielkiej ilości chloru, bromu, siarki, fosforu i żelaza w połączeniu organicznem oraz cholesterynę.

O DZIECIACH ich zdrowiu,
i nieszczęściach mówią wydawnictwa księgarń

M. ARCT WARSZAWA

Nowy - Świat 35.

Truby King T. ODŻYWIANIE I PIELEGNOWANIE DZIECKA. Przekład z ang. Dra J. Hoene i Br. Łozińskiej z 62 rycinami 3.40

Treść: Hygiena w okresie ciąży. Karmienie niemowląt naturalne i sztuczne. Higiena ogólna. Odzież. Czystość. Obchodzenie się z dzieckiem. Choroby i zapobieganie. Zęby. Przesady. Szkodliwe nałogi.

Bączkiewicz J.D. **O żywieniu niemowląt.** Wyd. II —.20
— **Jak ochraniać zdrowie niemowląt** —.20

Higiena szkolna podręcznik zbiorowy dla kierowników szkół, nauczycieli i lekarzy pod redakcją Dra S. Kopezyńskiego 16—, w opr. 20.—

Mogilnicki Al. Dr. **DZIECKO I PRZESTĘPSTWO.** Poglądy, ustawy, walka z przestępczością w różnych krajach, sądy dla nieletnich. Wyd. II —.14

WYKWINTNE UBIORY

MĘSKIE DAMSKIE I WOJSKOWE

PLASZCZE GUMOWE.

DZIECINNE OBUWIE.

NAJNOWSZE FASONY.

SUKNA I KORTY.

S. ANUSZE W I C Z

CENTRALA: Ś-TO KRZYSKA 11. TEL. 240-56.

ODDZIAŁ PASAŻ SIMONSA WEJŚCIE Z ULICZKI SKLEP 62. TEL. 126-01.

OPTYK

ST. SŁOWIKOWSKI

b. długoletni współpracownik firm: „J. Berent i J. Wiśniewski“

WARSZAWA, Ś-to Krzyska 20, tel. 324-20.

OKULARY I BINOKLE

wykonywa ściśle podług przepisów Panów Lekarzy
Okulistów, po cenach przystępnych.



KAKAO OWSIANE

WEDLA

ŁĄCZY ŁATWOSTRAWNOŚĆ KLEIKU, Z PRZYJEMNYM

SMAKIEM CZEKOŁADY

NAJZDROWSZE DLA DZIECI I OSÓB O SŁABEM TRAWIENIU



Cienka jedwabna bielizna

*stała się
praktyczną
i łatwą
do prania,
odkąd
istnieje
LUX*

LEKKOŚĆ i przejrzystość, oto dwie zalety, jakie posiada w obecnej dobie, bielizna wytwornej damy.

Minęły czasy, gdy bielizna była grubą i nieestetyczną, obecnie, powinna poniekąd harmonizować z tualetą i tworzyć estetyczną całość.

Myślicie może, moje piękne panie, że niedościgłym marzeniem, jakąś chimera, jest uprać dobrze w domu jedwabne dessous. Istotnie, tak było dawniej, gdy jeszcze nie istniały płatki mydlane LUX, odkąd jednak ukazały się, zaczęły się dziać istne cuda, o których mało komu się śniło, gdyż można teraz, śmiało i odważnie, prać najpiękniejsze jedwabne spody, w dobroczynnej pianie, płatków mydlanych LUX.

LUX, zalewa się wodą wrzącą, a gdy mydliny ostygną (staną się letnie), wtedy przystąpić do prania.

LUX

KUPON. Do p. L. Reida, Skrzynka, Pocztaowa 479, Poczta Główna, Warszawa.

Upraszam o bezpłatne przesłanie mi próbnego pakietu Lux, wystarczającego na próbne pranie.

Imię i nazwisko.....

Adres

K.Por. 12 (Uprasza się o wyraźne pisanie.)



Najlepsza lokata oszczędności

To ubezpieczenie

W TOWARZYSTWIE AKC. UBEZPIECZEŃ

„VITA“

Tow. „VITA“ posiada bardzo niskie taryfy i warunki ubezpieczeń, odpowiadające najnowszym wymaganiom techniki ubezpieczeniowej

Ścisły nadzór Ministerstwa Skarbu nad działalnością Towarzystwa, ostrożne podstawy techniczne i specjalne umowy z najpoważniejszymi

Szwajcarskimi Towarzystwami Ubezpieczeń

oraz własne fundusze rezerwowe, dają pełną gwarancję przyjętych przez Tow. „VITA“ zobowiązań wobec ubezpieczonych. Tow. „VITA“ przyjmuje ubezpieczenia **na wypadek śmierci i dożycie, posagowe (dla dzieci) rent, od wszelkiego rodzaju nieszczęśliwych wypadków i katastrof kolejowych.**

Wszelkich informacji udziela na każde żądanie: pisemnie, telefonicznie lub ustnie, za pośrednictwem specjalnie delegowanych pracowników Towarzystwa.

Biura Dyrekcji Tow. „VITA“

W a r s z a w a,

Plac Dąbrowskiego 1, tel. 504-55 i 504-66.