

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA



WARSZAWA * PAŹDZIERNIK 1927

CALCITRIN

Witaminowa mączka odżywcza

Stosowana z wielkim powodzeniem przy: krzywicy, rozmiękczeniu kości, niedorozwoju fizycznym, psychicznym lub płciowym, anemji, ogólnem osłabieniu i wycieńczeniu, gruźlicy i t. p.

CALCITRIN używany jest na wielką skalę przez Ligę Szkolną Przeciwgruźliczą w Warszawie, wszystkie Kasy Chorych w Polsce oraz Społeczne Instytucje Opieki nad dziećmi.

Sposób użycia: 2 do 6 miarek dziennie w mleku lub zupie. | Opakowanie: Słoiki zawierają 75 g. proszku.

OLJECOL

Oleum Jecoris aromatisat. Tran rybi ze smakiem aromatycznym.

Sposób użycia preparatu „OLJECOL“: 3 łyżki dziennie przed jedzeniem dla dorosłych, 3 łyżeczki dziennie przed jedzeniem dla dzieci.

Opakowanie: Flakon zawiera około 450 g.

PRZEMYSŁOWO-HANDLOWE ZAKŁADY CHEMICZNE
LUDWIK SPIESS I SYN

Sp. Akc. WARSZAWA

TOWARZYSTWO AKCYJNE ZAKŁADÓW WYROBÓW METALOWYCH

KONRAD, JARNUSZKIEWICZ i SKA

WARSZAWA, UL. CRZYBOWSKA N° 25.

POLECA!

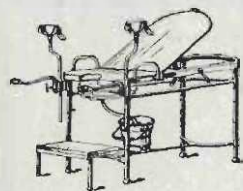
NOWOCZESNE URZĄDZENIA SZPITALI,
SAL OPERACYJNYCH ORAZ GABINETÓW LEKARSKICH.



TELEFON



N° 5-98.



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...

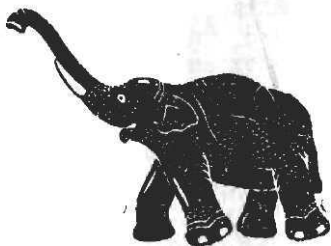
(ADAM MICKIEWICZ).

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

(JAN KOCHANOWSKI).

T R E Ś Ć :

1. Szkody wynikające z głodu mieszkaniowego i hygieny mieszkań (dokończenie)	Str.	3
2. Choroby nerwowe a wychowanie		6
3. O tranie		11
4. Różne:		
a) Opieka nad własnym strojem		12
b) Czem jest alkohol dla organizmu		13
5. Odcinek: „Jedynaczka” przez Wład. Wasilewską		4
6. Wiersz p. t. „W małym domku” Alicji Budzyńskiej		15
7. Wskazówki praktyczne:		
a) Co dla zdrowia swego uczynić możemy		15
b) Wino biblijne		16
c) Czekolada mleczna jako pożywka		17
8. Dział sportowy: „Ćwiczenia gimnastyczne z dziećmi”		19
9. Trafne zdania		20
10. Kącik humorystyczny		20
11. Z ruchu wydawniczego		20
12. Odpowiedzi Redakcji		20
13. Ogłoszenia		



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



SUGGESTJA DZIAŁA TYLKO KRÓTKO!

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

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

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

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

Lecz nigdy nie wierz słowem, 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.

Tel. 44-66, 49-49.

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 89.

Tel. 28-93.

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

Tel. 425, 427 i 9.

LWÓW, 3 Maja 19. Tel. 13-12.

KATOWICE, Dyrekcyjna 10.

Tel. 10-69.

WILNO, Mickiewicza 5. Tel. 3-35

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

Tel. 12-33.

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

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

Redakcja i Administracja mieści się przy ul. Wilczej 31 m. 4. Telefon 46-26.

Prenumerata wynosi rocznie zł. 6.—. Z przesyłką pocztową zł. 6.50. Numer pojedynczy zł. —.70

Nakład 10,000 egzemplarzy.

Szkody wynikające z głodu mieszkaniowego i hygieny mieszkań

(Dokończenie)

W klimacie naszym zachodzi potrzeba w porze zimowej korzystania ze środków pomocniczych, by ciepłotę w pomieszczeniach utrzymać na pewnej wysokości, około 17 — 18° C. Ogrzewanie ma na celu szerzenie równomiernego ciepła, przyczem powietrze nie powinno być zanieczyszczane gazami i sadzami, produkt zaś, użyty do opalania, należyte wyzyskany. Stosowane na południu dla tych celów kominki i ogrzewanie zapomocą otwartego palenia dla naszego klimatu nie nadaje się. W kominach takich ciepło przedostaje się przez promieniowanie i ogrzewa tylko tych, którzy znajdują się w pobliżu paleniska i to przy zimnie umiarkowanym.

Nasze piece mają za zadanie nie tylko ogrzewanie zapomocą promieniowania w czasie palenia, ale i później po wygaśnięciu płomienia i urządzone są tak, że w czasie palenia nagrzewa się cała powierzchnia pieca, która następnie służy za źródło ogrzewania. Przemiana materiału opałowego w gazy bywa całkowitą wówczas tylko, gdy dostęp powietrza bywa dostateczny. W braku jego drobne części pozostają nie spalone i przechodzą w sadze i dym, który powinien posiadać dokładne i stale kontrolowane przewody kominowe.

Co się tyczy materiału opałowego, to dobry węgiel i koks zostają w dwójnasób lepiej zużytkowane, niż torf i drzewo.

I najtaniej kalkuluje się węgiel, o wiele taniej, niż nafta, gaz i elektryczność.

Dużem rozpowszechnieniem cieszą się piecyki żelazne, posiadające tę przewagę, że szybko się nagrzewają i szybko też

ogrzewają lokal. Nie potrafią one jednak gromadzić ciepła i wymagają coraz to nowego zapasu opałowego, z wygaśnięciem bowiem płomienia stygną natychmiast.

Dalszą stroną ujemną tych piecyków jest to, że ściany ich łatwo rozpalają się aż do stopnia żarzenia, przyczem nagromadzony na nich kurz spala się, a jego produkty spalania zanieczyszczają powietrze.

Piece kaflowe posiadają dużo stron dodatnich. Zewnątrz pokryte kablami, gromadzącymi ciepło, wewnątrz wystane są cegłą, gazą zaś, przed wejściem do przewodu kominowego, przebiegają w rozmaitych kierunkach kanały, które pochłaniają z nich ciepło.

Spożytkowanie więc materiału opałowego jest tu możliwie najlepsze. Stronę ujemną stanowi długotrwałe rozpalanie.

Piece gazowe kalkulują się nieco drożej, ale za to gwarantują czystość i dobrą wentylację. Piece naftowe, podobnie jak piece elektryczne, nadają się do ogrzewania przejściowego, nigdy zaś do stałego.

Ogrzewanie centralne, zwłaszcza ogrzewanie wodą gorącą, daje tę przewagę, że wyłącza wszelkie zanieczyszczanie mieszkania i wydzielanie się gazów. Ustawianie naczyń z wodą nad kaloryferami, a to w celu uczynienia powietrza bardziej wilgotnym, jest zbędne. Ażeby zapobiedz drażniącym własnościom powietrza i zawartych w niem produktów spalania w kurzu, wystarcza żeberka kaloryferów wycierać gałgankiem wilgotnym.

Ponieważ światło naturalne dostępne jest dla nas tylko podczas pewnej części dnia,

musimy na resztę dnia zaopatrzyć się w światło sztuczne, które siłą swą powinno być zbliżone do światła dziennego, powietrza nie zanieczyszczać, nie ogrzewać, świecić równomiernie, nie grozić pożarem i być tanie.

Światło niedostateczne, nierówne, może wywołać zaburzenia wzrokowe. Źródła świetlne mogą być stałe, jak np. świece płynne: nafta, spirytus, oleje palne lub gazowe, jak gaz świetlny, wodór, acetylen. Na równi z niemi stoi elektryczność.

Oświetlenie świecowe jest najdroższe i najszkodliwsze dla zdrowia: płomień świecy drga, wytwarza dużo ciepła, kwasy tłuszczowe i gazy, a m. in. tlenek węgla, i dlatego może znaleźć zastosowanie jedynie na krótko. Coraz bardziej zanika oświetlenie naftowe, dające niekiedy wybuchy. Jakkolwiek drogą dokładnego oczyszczenia oleju ziemnego oświetlenie naftowe może dać pożądaną jasność, a światło pali się równo, to jednak trzeba mieć na względzie zanieczyszczenie powietrza produktami spalania i nagrzewania, które łagodzić można za pomocą ochron.

Wyrabiany z węgla gaz świetlny przy spalaniu zanieczyszcza powietrze kwasem

siarkowym, kwasem siarczanym, kwasem azotowym i kwasem azotnym, a więc gazami, które, jak wiadomo, szkodliwe są dla roślin i co zatem idzie dla ludzi i niszczą barwione firanki i meble. Zatrucia nie należą do rzadkości, aczkolwiek zależą one od niedbalstwa przy zakręcaniu kranów lub przy nieszczelności rur doprowadzających gaz.

Wyższość nad wszystkimi sposobami oświetlenia posiada elektryczność z żarówkami, zaopatrzonemi w włókno bambusowe, bawełniane lub metalowe, które nie dają ciepła, zapachu, palą się równo, jedynie przy wadliwej instalacji mogą powodować przez krótkie spięcie niebezpieczeństwo.

O ile jeszcze światło elektryczne zostaje stosowane przez szkło matowe lub inną zasłonę, nabiera ono pod względem higienicznym znaczenia pierwszorzędnego.

Zważać jedynie należy, by przy pracy ręka pisząca nie rzuciła cienia na pole pracy, to znaczy, by źródło światła znajdowało się po stronie lewej.

Mieszkania nasze są zazwyczaj tak urządzone, że nie wymagają specjalnych zabiegów do zdobywania świeżego powietrza. Przewietrzanie naturalne posiadamy w ok-

JEDYNACZKA.

Tak rzadko kiedy mam chwilkę wolnego czasu, żeby nie móżdź myśleć...

Dopiero nie dawno się urodziłam, zaczęłam już widzieć i słyszeć. A to jest taka przyjemność! Kiedy sobie przypomnę, że był czas, kiedy tylko spałam i spałam, że nawet nicby nie pomogło wytrzeszczanie oczu, bo one i tak nic nie widziały i uszy nawet bez czepka, nic nie mogły słyszeć — to mi się zdaje, że to jeszcze wcale nie było życie. I dlatego nie lubię wspominać tamtych czasów.

Obstaję przy swoim, że życie jest piękne, ale tam jest jeszcze wiele, wiele niesprawiedliwości, tam zawsze duży, dorosły silniejszy, panuje nad słabym.

Weźmy mnie na przykład. Dlatego, że jestem jeszcze w pieluszkach, że nie umiem jeszcze nic powiedzieć, że jestem taka niedołączna i jedynie, na co mam już trochę siły, to wykręcić głowę tak, jak ja chcę, a nie tak, jak oni mnie ułożą, że mogę podnieść ręce do twarzy (oni to nazywają

„buźka“, ale mnie to wydaje się strasznie dziecinne) i ssać sobie palce, albo trześć oczy pięściami (ja to wszystko tak lubię, ale oni mi nie pozwalają), wreszcie jeszcze jedno tylko mogę: kopnąć dobrze nogami i rozkopać się w pierzynie akurat, jak mnie tylko co zawiną — i to już jest wszystko — dlatego nie liczą się ze mną zupełnie! Nic nie zależy odemnie, najmniejsze głupstwo, najwyżej beczyc, ile mi się podoba, a po-za-tem wszystko tylko oni i oni: mama, tatuś, niania i jedna stara pani, to właśnie pewno ta babcia, o której słyszałam, jak mówiła niania do pokojówki, że ma przestarzałe pojęcia o racjonalnem pielęgowaniu noworodków i niepotrzebnie wsadza ciągle swój nos do naszej metody. — Widocznie ten noworodek — to ja i ja właśnie jestem wychowywana według racjonalnej metody niani i jeszcze kogoś, nie wiem, może mamy. Bo mama jest przy mnie prawie zawsze, kiedy się przebudzę i kiedy sobie leżę spokojnie i myślę... To wszystko właśnie myślę: o niej, o niani, o wychowaniu...

Mama ciągle mnie całuje: jak leżę w wóeczku spokojnie, jak wierzęgam tak

nach i drzwiach, które, nawet gdy są zamknięte, przepuszczają dość powietrza, a ściany są również drożne dla powietrza, jedynie malowanie ich farbą olejną tamuje dostęp powietrza. Przewietrzanie ma miejsce wówczas, gdy ciśnienie powietrza wewnątrz i zewnątrz mieszkania bywa różne. Ponieważ powietrze zimne bywa cięższe od ciepłego, działa więc ono na dolne jego warstwy, przez które wnika do mieszkania, gdy ciepło z mieszkania uchodzi górą.

Sztuczna wentylacja konieczną jest tylko tam, gdzie gromadzi się w ciasnych pomieszczeniach b. dużo osób, lub gdzie wydobywają się, jak np. w zakładach przemysłowych, szkodliwe dla zdrowia gazy.

Omawiając higienę mieszkań, nie wolno pomijać milczeniem sprawy usuwania z nich nieczystości. Na człowieka przypada rocznie 34 kg. kału i 428 kg. moczu, które muszą być usunięte, by nie stały się uciążliwymi dla mieszkańców. Do tego dochodzą odpadki kuchenne, wody ściekowe śmiecie i t. d.

Przy urządzeniu ustępów trzeba mieć na uwadze, by posiadały one oddzielne pomieszczenie, zaopatrzone w okno do wentylacji. Łączenie ich z pokojem kąpielo-

wym jest w wysokim stopniu nieestetyczne. Poza to ustęp winien być tak umieszczony, by w razie choroby z łatwością można się było do niego dostać, nie szukając go.

Utrzymanie go w czystości przez częste zmywanie dokładne stanowi niezbędny warunek, zapobiegający zarażeniu się w razie istnienia jakiejś choroby zakaźnej. Zmywaniu podlegać winna nie tylko miska i sedes, ale i rączka do spuszczenia wody.

I zaopatrzenie mieszkań w wanny byłoby wielce pożądane, choć na razie niewykonalne. Bądź-co bądź w każdym, nawet najszczerplejszym, pomieszczeniu jest dość miejsca: na szafie, w niszy, by można w niem umieścić wannę.

Co się tyczy walki z robactwem, to najlepszym środkiem zapobiegawczym jest czystość ogólna w mieszkaniu. Atoli i ta czystość niezawsze zabezpiecza przed najściem tych nieproszonych gości. Skoro do mieszkania dostały się już pluskwy, usunięciem ich powinni się zająć fachowcy. Na częściowe zagnieżdżenie się ich skutecznie nieraz działa benzyna, nafta. Pchły łatwo usuwać się dają przy pomocy 5% roztworu mydła krezotowego,

sobie od niechcenia i krzyczę, bo mi się strasznie nudzi, jak inni bierze na ręce i chodzimy sobie po pokoju, w nocy nawet, kiedy śpię w najlepsze i to mnie właśnie tyle razy już budziło, wreszcie całuje mnie, kiedy mnie kąpia i jestem zupełnie mokra; mój brzuszek, nogi, ręce, wreszcie przewraca mnie na drugą stronę i też całuje. Ja tego nic a nic nie rozumiem, denerwuje mnie to i najczęściej płaczę. Płaczę i płaczę tak przez całą kąpiel, bo póki oni tam strasznie długo nad tą wanienką stoją, krzyczą, mierzą, wlewają, odlewają, kłócą się — ja tak zmarzną, oczekując, goła, na poduszce, że chociaż mnie wreszcie opuszczają ostrożnie do bardzo miłej i ciepłej wody — ja krzyczę ze zdenerwowania, tem więcej, że oni zaraz myślą, że to z głodu (było co, to zaraz „ach, ona pewno głodna”) i choć już tego mleka mam po dziurki w nosie cały dzień i jeszcze w nocy — po każdej kąpeli, zmęczona, śpiąca, spłakana muszę ssać „na rozgrzewkę” (to się tak nazywa ta moja męka).

I ja nic nie mogę na to wszystko poradzić, bo to widocznie właśnie ta „metoda”.

Mamę strasznie kocham, bo jest głodziutka, miła i pachnie tak przyjemnie i chociaż mnie całuje w same usta, nie odpycham jej, ale jak przychodzi tatuś i zamiata po mnie swojemi wąsami i tak brzydko pachnie, zdaje się papierosami, to znowu krzyczę i kopię nogami pieluszki. Nie chcę! Nie chcę! Babcia też, jak mama pójdzie do teatru, to babcia siada przy mnie, kłóci się z nianią, mówi o swej metodzie, potem nagle przyskakuje do mnie i całuje mnie po całej twarzy, a ja się brzydę jej brodawek zdaleka.

Ileż razy była świadkiem, jak mama wyrzucała tatusiowi: „Zmiłuj się, obetnij raz te wąsy! Jeżeli już nie dla mnie, to dla tego dziecka” Albo tak: „Odejdź, odejdź od mojej królowny, albo przestań palić te papierosiska, ty niemasz najmniejszego pojęcia o higienie”. A do babci to znowu tak: „Moja mamó, już tyle razy proszę nie całować Sinuni (czeka mnie takie imię) w usteczka. Niech mama weźmie pierwszy lepszy podręcznik higieny — przecież starzy ludzie mają taki niezdrowy oddech — trzeba mieć litość dla tego dziecka!”

którego brakować nie powinno w żadnym mieszkaniu. Stanowi on doskonały środek dezynfekcyjny i dezynsekcyjny.

Specjalną walkę wypowiedzieć należy muchom—tym największym wrogom naszego zdrowia. Gniazda ich najlepiej niszczyć powyższym roztworem krezolu, poszczególnie tępić w każdy możliwy sposób.

Im energiczniej uprawiana będzie higiena mieszkaniowa, tem łatwiej można będzie z mieszkania stworzyć przytulne ognisko

domowe, przykuwające do siebie młodzież i starszą i odciągające ich od przybytków, ziejących alkoholem i rozpustą. W miarę tworzenia zdrowych i odpowiednich rozmiarami osiedli ludzkich, rozwiązana zostanie sama przez się sprawa socjalna. Nie znaczy to jednak, by w braku tych osiedli jeszcze opuszczać ręce i własne, choć skromne, mieszkania zaniedbywać, stawiając sprawę higieny w nich na ostatniem miejscu.

... Dr. A. F.

Choroby nerwowe a wychowanie

Nam, lekarzom, na zasadzie uczynionego w życiu doświadczenia, narzuca się mimowoli przekonanie, że dla cielesnego i duchowego zdrowia jednostki odziedziczone po rodzicach usposobienie jest niezmiernie ważnym czynnikiem. Ale z drugiej strony zapominać nie należy, że i racjonalne wychowanie wywiera wpływ potężny na całe etyczne i duchowe ukształtowanie się osobnika i może do pewnego stopnia naprawić złe odziedziczone skłonności. Nie możemy dosyć ocenić znaczenia wychowania w rodzinie dla zdrowia układu nerwowego, fizycz-

nego i umysłowego rozwoju dziecka. Naśladownictwo i przykład grają tutaj rolę potężną.

Musimy naprzód zaznaczyć, że racjonalne odżywianie niemowlęcia i w późniejszym okresie życia ma wielkie znaczenie i broni od wielu chorób jak krzywica, zołży (skrofuły) i t. d. Obfita djeta mięsna nie jest wogóle właściwą dla wieku dziecięcego, i jej ograniczenie jest na miejscu zwłaszcza u nerwowych i bardzo wrażliwych dzieci. Zasada mięszanego odżywiania z przewagą dobrego mleka i jarzyn jest

Bardzo często babcia zaczyna wtedy płakać, robi mnie wymówki, że nie takie pokolenia wychowywały nasze prababki (jestem strasznie ciekawa, czy ja też jestem pokoleniem?) i nie było tyle „ceckania“ się z dziećmi. Ach to są straszne sceny! Wszyscy zaraz płaczą, masę jest gadania, a ja patrzę na to ze swojej pierzynki i oni są przekonani, że ja nic nie rozumiem i dla tego właśnie pewno ten doktor powiedział raz mamusi, że sami pomagamy naszym dzieciom przedwcześnie się starzeć, zapominając o ich obecności, o delikatnej przewrażliwionej ich duszy, która wchłania w siebie wszystko złe od nas i wszystko dobre, nie dostrzegając jeszcze w swej najczystszej naiwności żadnej różnicy między jednym a drugim...

Mówiłam już, że jestem tu bardzo kochana i nazywają mnie najczęściej „jedy-naczką“. Widocznie jestem jedna tylko i nie ma nadziei na więcej.

O tem, że to jest lepiej, niż jak jest dużo takich dzieci jak ja, to też usłyszałam za młodu. — Niania zmieniała mi pieluszkę, a Frania froterowała mój pokój i kiedy ja

ssałam w najlepsze mój najsmaczniejszy palec lewej ręki, to one sobie tak rozmawiały: „Frania myśli, że to darmo taka uciecha z tej małej — bo jedna i szlus!“ A Frania froterowała dalej, ale mówiła: „Pan Bóg na takich to skąpy, bo ma kto karmić, ubrać i wychować, ale biedzie to czasem jak sypnie, to i po troje naraz potrafil!“

Zrobiło to na mnie dziwnie przykre wrażenie... Nie mogłam już ssać palca. Myślałam o biedzie... Jeżeli troje naraz, jak ona mówi, to ile matek, ile niań, czy tylko jedna? Jak wyglądają takie dzieci? I czy ich także codzień tak męczą tą kąpielą i tyle razy każą cmoktać zawsze to samo białe mleko?...

Ale one powiedziały, że to ja mam być tylko jedna — i szlus! Co to jest „szlus“? Ach, jak jabyłam chciała, żeby to było drugie takie same dziecko, jak ja! Leżelibyśmy sobie razem w jednym pokoju (bo to jest pokój tylko dla dzieci), ssalibyśmy palce i chociaż tak długo trzeba czekać, żeby się nauczyły mówić — mybyśmy sobie

najwłaściwszą dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dziecka. Mleko powinno stanowić przez cały okres dzieciństwa podstawę odżywiania, i dla tego rodzice nie powinni dawać dziecku podniecających używek, jak kawy, herbaty, korzeni i alkoholu, które na jego wrażliwy układ nerwowy wywierają wpływ wprost *trujący*.

Jest powszechnie uznanym faktem, że zahartowanie ciała w granicach umiarkowania przyczynia się do zdrowia układu nerwowego dziecka i broni je od wielu chorób zakaźnych. Wczesne przyzwyczajenie do zmian temperatury czyni ciało odpornym, chroni od zaziębienia i przyczynia się do pewnego stopnia do dobrego nastroju duchowego. Nadzwyczajna wrażliwość na wahania się temperatury, na zmianę pogody, wywołuje cały szereg nieprzyjemnych wrażeń mocno odczuwanych, zwłaszcza przez jednostki nerwowe, czujące się dobrze tylko przy pewnej temperaturze. Ale zapobiegamy skutecznie tej nadmiernej wrażliwości przez rodzaj odzieży, wczesne zastosowanie chłodnych obmywań, chłodnych kąpeli, przyzwyczajenie do spacerów na otwartem powietrzu przy każdej temperaturze. Ale i tutaj naturalnie nie należy wpaść w *przesadę*, i trzeba pamiętać o tem, że wrażliwy

układ nerwowy dziecka nie znosi zimna i silnych podrażnień skóry, jak tusze, bardzo zimne oblewania i t. d. Tutaj trzeba zachować wielkie umiarkowanie, i im młodsze i więcej nerwowe jest dziecko, tem większa ostrożność jest na miejscu.

Jest powszechnie uznanym faktem, że dla harmonijnego rozwoju ciała i duszy dziecka, należy je wcześniej przyzwyczajać do ćwiczenia mięśni, rozwoju siły, gier i zabaw ruchowych na świeżem powietrzu. Ćwiczenia fizyczne stają się jednocześnie i *ćwiczeniami duszy*, one bowiem wyrabiają przytomność, zręczność, odwagę i siłę woli. Należy pamiętać o dawnej zasadzie, „zdrowy duch w zdrowem ciele”. W szeregu ćwiczeń mięśniowych należy postawić na pierwszym miejscu wędrówki piesze, gimnastykę, pływanie, ponieważ tutaj ulegają ćwiczeniu tak wszystkie grupy mięśniowe, jak serce i płuca. Ale i we wszystkich rodzajach sportu trzeba zachować właściwą miarę i tak np. przesadna jazda na rowerze, tak dzisiaj praktykowana, może spowodować poważne cierpienia serca, jak rozszerzenie i przerost.

Przynajmniej do lat 18-tu młodzież nie powinna palić bezwzględnie tytoniu, który jest wprost trucizną dla jej wrażliwego

gaworzyli i gaworzyli póki co, bo to jest także język, tylko nie dla starszych. Tymczasem, gaworzę sobie sama ze sobą. Oповідаam sobie wszystko, co bym chciała mieć, co ja lubię, kogo ja najwięcej kocham, czy possałabym sobie trochę, czy nie, czy nie będę się mazać przy kąpeli, czy też będę aniołek, czy dam się przesypać pudrem, czy za nic, czy się uśmiechnę nareszcie do babci, czy na złość nie i przez to babci będzie się „krwawić serce”. — tak powiedziała wczoraj do mamy. Ale moja mamusia powiedziała na to wesoło: „bajka”, przyskoczyła do mnie i zaczęła mnie całować, powtarzając takie jakieś dziwne rzeczy: „bóstwo moje”, „królowno”, „bożyszczko”, „cudzie mój różowy”, „niebożatko ty moje słodkie, ty, ty, ty!” Coś straszne! Mama jest przecież ciężka, nie mogę złapać długo tchu, mama mi zatyka usta i nos swojemi pocałunkami i dusi mnie w swoich pieszczotach po przez pierzynki, wstążki, wszystkie moje pieluszki i ceratkę — niemiłosiernie. I czasem na zmianę przychodzi zaraz tatuś, potem babcia, a czasem wszyscy goście, którzy są u nas tego dnia na imieninach, albo na

„fajfie“ (to Frania tak mówi do siebie, jak sprząta: „W tym domu to tylko fajf za fajf fem i fajfem pogania“)

Już wiem, co to jest fajf. Mnie zamykają z nianią, żeby nie odchodziła ani na krok, ale ona wykrada się pocichutku i widzę, jak z drugiego pokoju zagląda między portjerami. Drzwi są otwarte, bo od czasu do czasu ogląda się, czy nie wypadłam z wózka, a sama patrzy jak tańczą.

Słyszę, że tam gdzieś ogromny gwar, musi być wesoło, zalatuje do mego wózka słiczna muzyka, śmieją się, tyle razy słyszę głos mamusi i wiem, czuję to, że gdybym teraz nie wiem jak tęskniła, to i tak nie przyjdzie. Musiałabym chyba zacząć się drzeć, ale nie chcę być zapłakana i chcę ładnie wyglądać.

Zawsze podczas takiego fajfu schodzą się do mnie słiczne panie, różni panowie. Każdy się nademą pochyla, uśmiecha, mówi komplementy (jednak ja to zaczynam lubić...) każdy chce mnie niby całować, ale zaraz mówi głośno (żeby wszyscy się o tem dowiedzieli), że to niehygienicznie i w re-

układu nerwowego. Rodzice i wychowawcy powinni na to zwracać baczną uwagę. Morfinizm, nikotynizm i alkoholizm, są to 3 plagi ludzkości, z którymi energicznie walczyć trzeba i młodzież w tym duchu wychowywać.

Trzeba również starać się zmniejszyć nadmierną wrażliwość na ból. Lekarze wiedzą dobrze, że są bóle, które zjawiają się, jako pierwsze sygnały choroby i zwiastują grożące niebezpieczeństwo. Tym bólem nie należy się zbyt przejmować, i trzeba wychowywać dziecko w zasadzie, że człowiek wiele w życiu znieść musi i powinien. Charakter i siła woli wyrabiają się nie w słodkiej rozkoszy, lecz w gorzkim cierpieniu. Zwłaszcza u dziewcząt należy energicznie zwalczać tę nadmierną wrażliwość na ból.

Należy gorliwie starać się o należyty rozwój sił duchowych w dziecku, aby mogło zapanować nad wzruszeniami umysłu i nie poddawało się im. Trzeba pamiętać, że panowanie nad sobą jest ważną cnotą w człowieku i broni od nerwowości. Silne wzruszenia umysłu wywołują bardzo często choroby nerwowe i są ich przyczyną. Znaczne wahania się, zmiany nastroju du-

chowego, są jednym z najważniejszych objawów nerwowości, i nadmierna wrażliwość umysłu jest niewyczerpanym źródłem rozmaitych cierpień nerwowych. Wychowanie właśnie, które ma zniszczyć zarodki nerwowości, ma za ważne zadanie budzić siły duchowe i rozwijać je, aby mózg panował nad afektami, namiętnościami i spowodować je do właściwego tożyska.

Przez *samowychowanie*, nauczanie się panować nad sobą, można nastrój duchowy utrzymać zawsze w pewnej równowadze, co jest tak niezbędnym w życiu człowieka i przyczynia się w znacznym stopniu do jego szczęścia. Tu należy wyćwiczenie siły woli i charakteru, które jest jednym z najważniejszych zadań wychowania. Należy zwalczać systematycznie w dziecku uczucia gniewu, aby się w późniejszym życiu nauczyło nad niem panować. I dojrzały człowiek przez samowychowanie wiele w tym kierunku może osiągnąć, ale głównie przez racjonalne wychowanie działać należy na umysł dziecka, który poddaje się jeszcze wpływowi wychowawców. Człowiek musi też nauczyć się wychowywać samego siebie, aby umiał stawić czoło przeciwnościom w życiu, które jest niestety ciągłą walką.

zultacie nie pocałuje mnie czasem nawet mama, bo się tylko do wszystkich uśmiecha, jest dumna, odpowiada, jaka to ja jestem już mądra i opowiada, i opowiada na przykład, ile ja ważę (jacy ci ludzie dorośli są mało poważni!), ale boi się, że ją oślinię i stoi zdaleka...

Mnie to wszystko dziwnie oszałamia, oczy mi się rozlatują po tych różnych twarzach i błyskotkach na sukniach i na rękach, więc wyciągam ręce, żeby mi to dali, co chcę, ale oni mi się śmieją prosto w oczy, czasem nawet grożą palcem z uśmiechem, i raz tylko jedna pani dała mi śliczną różę czemś pozłocaną, a ja ją machinalnie przytknęłam do ust (podobno to jest mój nieznośny zwyczaj) — zrobiła się straszna awantura. Babcia zrobiła podobno tylko lekki grymas, a ta pani zrobiła „afront“ i potem nie wiem już co było dalej, bo wyszli z mego pokoju, ale przypuszczam, że to był normalny fajf towarzyski i nic więcej.

Mamusia zostaje u mnie na chwilę i odpina swoją śliczną gazową sukienkę,

żebym sobie podjadła dobrze na noc. Gworzyłam jej już nieraz, że mnie wtedy to co mi daje, dziwnie nie smakuje, bo mamusia jest podniecona, czuję, że się śpieszy, cały czas stuka różką o podłogę, coś sobie podśpiewuje, a tymczasem muszę pić to mleko z perfumami, mydłem i likierem...

Ale mówiłam już, że mnie tu właśnie nikt nie rozumie. Zamkną mnie znowu z nianią, która jak się tam napatrzy przez szparę, to oprze się o mój wózek, różmarzy i zaśnie.

Więc leżę cichutko, syta, troszkę już śpiąca, pozawijana, i, korzystając z rzadkich chwil zupełnego osamotnienia, marzę, myślę i wreszcie stwierdzam, że Życie jest piękne, to Życie, które zagląda do mojej kołyski musi być piękne, lecz choć się tak bardzo do niego śpieszę i taka jestem ciekawa, jestem tylko mała, zupełnie niedołączna, skrępowana na wszystkie strony prawami natury i mojami pieluszkami, Jedynaczka...

Władysława Wasilewska

Nadmierna bojaźliwość jest stałym objawem wrodzonej nerwowości; dziecko musi nauczyć się mężnie znosić rozmaite wrażenia zmysłowe, jak np. nagle zjawiające się szmery, do których trzeba je przyzwyczajać. Z wymierzaniem kary cielesnej trzeba być u nerwowych dzieci bardzo ostrożnym, wywołuje ona bowiem często u nich ciężkie przypadłości nerwowe; często cierpienia nerwowe u dzieci, jak drgawki, taniec Ś-go Wita, uważane bywają przez rodziców i wychowawców za wynik przyzwyczajenia i złego wychowania, aż nieskuteczność wymierzanych kar dostatecznie ich przekona, że mają do czynienia z chorobami nerwowymi tak częstymi u dzieci, a tutaj kary mogą tylko zaszkodzić i zło jeszcze powiększyć.

Przykład i naśladownictwo są tak wielkiego znaczenia dla rozwoju układu nerwowego u dziecka, że należy pilnie baczyć na wszystkie wrażenia, jakie otrzymuje od otoczenia. Pod tym względem rodzice powinni się mieć bardzo na baczności, przykład bowiem jest rodzajem biernego wychowania i oddziaływa na dziecko bardzo silnie, aniżeli wszelkie naponnienia i przestrogi. Popęd do naśladownictwa jest zwykle zwiększony u nerwowych dzieci, i miarodajnym jest tutaj otoczenie, w jakim się wychowują. Histerja i inne stany nerwowe matki przechodzą bardzo często na dzieci; nerwowe otoczenie jest dla dziecka bardzo szkodliwe, i należy je, o ile tylko można, z takiej atmosfery usunąć. Błędy i wady rodziców i wychowawców, które bardzo trudno ukryć się dadzą, wywierają nadzwyczajnie zły wpływ tak na moralny rozwój dziecka, jak i na jego zdrowie. Nie potrzeba chyba dodawać, ile to nieszczęścia sprowadza pijaństwo rodziców, jak fatalnie oddziaływa na fizyczny i umysłowy rozwój dziecka. Harmonja i szczęście w rodzinie mają wielkie znaczenie dla pomyślnego rozwoju układu nerwowego u dziecka, kłótnie i swary rodziców wywołują zwykle nerwowość u dzieci.

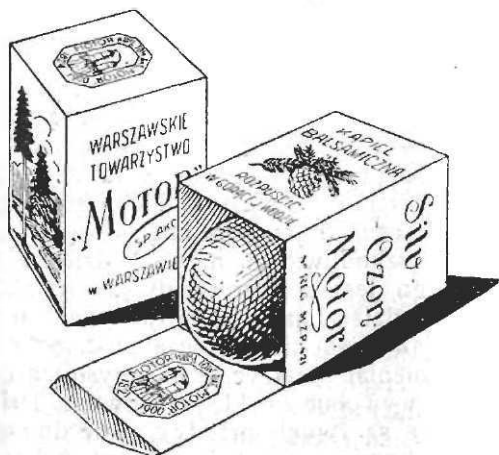
Zbytne rozpieszczanie i ubóstwianie dziecka wywiera również wpływ szkodliwy na jego układ nerwowy i cały rozwój. Niektórzy rodzice przeceniają talent muzyczny i poetycki dziecka, czem mu wyświadcza wiele złego na przyszłość. Próżność rodziców często nie zna granic i przed obcymi podnoszą geniusz swego dziecka. Zwłaszcza nerwowe dzieci trzeba wychowywać dosyć surowo i systematycznie, przyzwyczajając je do subordynacji, ale z drugiej

strony oddziaływa to korzystnie na ich zdrowie, gdy wesołość panuje w rodzinie.— Wzmacnia to wrażliwy układ nerwowy dziecka.

Nie należy dziecka przed okresem dojrzałości prowadzić do muzeów, galerii obrazów i teatru, jak to nastęty tak często się u nas dzieje. To ucześnieanie dzieci na baliki, na przedstawienia, nie zawsze właściwe treścią w kinematografach, sprowadza przedwczesną dojrzałość umysłową, co odbija się szkodliwie na nerwach dziecka, bo dla niego jest najlepiej, gdy jak najdłużej zostaje dzieckiem i zachowa najdroższy skarb, jakim jest niezaprzeczenie dziecięcość usposobienia. Przedwczesna umysłowa dojrzałość wywołuje zwykle nerwowość. Dzieci nerwowe są zwykle przedwcześnie dojrzałe.

Wychowanie etycznie stanowi podstawę i jądro każdego wychowania. Gorąca miłość dobra, prawdy i piękna broni skutecznie od wielu niebezpieczeństw grożących układowi nerwowemu. Prawdziwa miłość bliźniego, zajmowanie się losem drugich i poczucie obowiązku, chronią jednostkę od tego wstrętnego egoizmu, który często niepostrzeżenie prowadzi do choroby. Szczególniej wysoko należy cenić miłość prawdy; wszelką przesadę należy energicznie zwalczać w dziecku. Należy je wychowywać w prostocie i skromności, by się nauczyło poprzestawać na małym, i nie szukało szczęścia w zbytku i rozkoszach, których późniejsze życie może odmówić. Wszystko, co wzmacnia charakter i siłę woli, przyczynia się również i do zdrowia nerwów. Dziecko należy wychowywać koniecznie w miłości pracy i wpajać w nie przekonanie, że ciągłe doskonalenie się jest właściwym celem życia człowieka. Próżniactwo przygotowuje grunt do nerwowości, do ciągłej obserwacji samego siebie, co toruje drogę w późniejszym życiu do hypochondrii. Próżniactwo jest początkiem wszystkich ciężkich wad i błędów człowieka, praca jedynie uszlachetnia go. Dziecko należy wychowywać w zamiłowaniu porządku i czystości, która broni od wielu chorób i przyczynia się także i do czystości duszy. Powinno ono umiłowac piękno przyrody; nerwowe dzieci najlepiej wychowywać na wsi, nie spieszyć się z oddaniem do szkoły i nie przeciążać nauką, mści się to bowiem na zdrowiu układu nerwowego. Nie należy dzieci zbyt wcześnie uczyć muzyki, sprowadza to bowiem nerwowość. Dziecko powinno spać 9—11 godzin.

Dr. Władysław Chodecki.



SILV-OZON „MOTOR”

IDEALNA KĄPIEL BALSAMICZNA

WYSTRZEGAĆ SIĘ NAŚLADOWNICTWI!

Hemoroidy

ZNAK  TOWAROWY

CZOPKI
Anusol
« Goedecke »

LECZNICZY ŚRODEK
WYPRÓBOWANY, SPROWADZAJĄCY
ULGĘ W CIERPIENIACH

WYSTRZEGAĆ SIĘ PODRABIAŃ.
PRAWDZIWIY TYLKO W PUDEŁKACH z PLOMBĄ

PRZEDSTAWICIELE
NA RZECZPOSPOLITĄ POLSKĄ
DOM HANDLOWY
ED. KOCH i W. BORMANN
WARSZAWA, UL. BODUENA №1.

KALENDARZ Hygieny Życia Codziennego na r. 1928

Zawierać będzie na wszystkich 52 kartkach szczegółowe dane, dotyczące wskazówek z dziedziny higieny życia codziennego, kosmetyki i sportu, zdobnych w bardzo liczne i artystycznie wykonane na papierze kredowym ilustracje i ukaże się w druku w początkach grudnia.

Zamówienia przyjmuje Redakcja „Hygieny Życia Codziennego”
Wilcza 31 tel. 46-26

Cena za egzemplarz Zł. 3.—
z przesyłką „ 3.50

Prenumeratorzy stali nabywać mogą z ustępstwem 25%.

ZE ZMARSZCZKAMI,

PIĘGAMI, PODBRÓDKAMI I ZŁĄ CERĄ PAŃ NIE BĘDZIE PANIE, CHCĄCE POZBYĆ SIĘ ZMARSZCZEK, PIĘGÓW, PODBRÓDKÓW, MIEĆ NAPRAWDĘ ŁADNĄ CERĘ, ŁABĘDZIĄ SZYJĘ I KLASYCZNY OWAL TWARZY. POFATYGUJĄ SIĘ OD 11 DO 5, PRACUJĄCE PANIE W NIEDZIELĘ OD 2 EJ DO 7-EJ HOŻA 41 - 7.

PADEREWSKA ZOFJA LUDWIKA.

O T R A N I E

Wstępujemy w okres, kiedy większość dzieci skrofulicznych, rachitycznych, z upadkiem odżywiania, skłonnych do nieżyłtów oskrzelowych ma zalecone picie tranu, nie od rzeczy będzie więc zapoznać się z nim i jego własnościami.

Tran jest to tłuszcz płynny, otrzymywany z wątroby rozmaitych ryb gatunku wątluszków, szczególnie jednak z dorszów, srebrzystych, płamistych (stokfisz). Ojczyzną tych ryb jest ocean północno-atlantycki. Miejscem połowu są wybrzeża Norwegii, Szkocji i Neufundlandu w Ameryce północnej, gdy siedliskiem przeróbki i otrzymywania tranu jest wysoko na północy położona grupa wysp Lofotskich. Tu na tem pustkowiu odludnem wre życie od stycznia do maja, tu koncentruje się cały połów norweski.

Dawniej przyrządzano tu tran w sposób wysoce prymitywny. Produkt taki jednak dziś już nie odpowiada wymogom, jakie stawiać trzeba i stawia się. Przedewszystkiem wątroby, z których tłuszcz się otrzymuje, nie powinny zbyt długo leżeć, ale możliwie prędko być oczyszczane. Dla celów leczniczych i odżywczych używane bywają tylko wątroby najlepsze, układane do kotłów i ogrzewane umiarkowanie zapomocą pary. Otrzymywany w ten sposób tran zostaje ochładzany poniżej 0° C. przez co oddziela się łatwo tężejące składniki i stanowi zwykły znajdujący się w handlu tran parowy. Najlepsze gatunki jego posiadają barwę jasno-słomkową i łagodny, słabo przypominający rybę zapach i smak. Wątroby gorszego gatunku idą na przeróbkę t. zw. surowego tranu, lekarskiego, czyli żółtego, który dla celów leczniczych i odżywczych nie nadaje się wcale, na co szczególnie kładziemy nacisk. Tran taki, otrzymywany jest z przeróbki odpadków tranu normalnego, przy wysokich temperaturach przez gotowanie, prasowanie i t. d. i pozbawiony jest zasadniczych swych własności. Nadto przez rozkład ciał białkowych zawiera on substancje szkodliwie działające, zwane ptomianami.

W handlu spotykamy również tran zupełnie bezbarwny, bielony na drodze chemicznej. Jetczyje on bardzo szybko i traci na swej wartości pod wpływem działań chemicznych. I takich gatunków należy unikać.

Czysty tran rybi, obok zwykłej składowej części tłuszczu, zawiera 0.002—0.003% jodu, nieznaczne ilości chloru, bromu, siarki, fosforu i żelaza w połączeniach organicznych oraz cholesterynę. Nadto zawiera on charakterystyczne substancje barwnikowe, zwane „lipochromami“.

Wszystkie te składowe części znajdująemy również i w innych tłuszczach, które pod względem wpływu swego na organizm ludzki najmniejszego porównania nie wytrzymują. Oddawna znane już były cudowne niemal własności lecznicze tranu, mimo iż przyczyny tych własności nie znano zupełnie. Dopiero nowszemi czasy udało się wykryć te siły cudotwórcze, które nazwano „witaminami“, których istnieje kilka rodzaj i których skład chemiczny jeszcze jest nieznanym.

Nam chodzi w tej chwili o witaminę A, ponieważ tran obfituje w nią. Ta witamina, mianowana przeciwrachityczną, odgrywa pierwszorzędną rolę w rozbudowie organizmu ludzkiego i zwierzęcego. Wchodzi tu w grę jeszcze i ta okoliczność, że tran jest bardzo łatwo strawny i dlatego musi być uznany za najidealniejszy środek odżywczy i leczniczy. Do rozbudowy kości i zachowania w stanie normalnym całego naszego układu kostnego nieodzowną jest witamina A. Czysty tran rybi z domieszką soli wapiennych stanowi główną podstawę rozbudowy kości.

Wspominaliśmy wyżej, iż najlepszy tran otrzymuje się przy działaniu pary. Zawszad jednak dochodzą głosy, zresztą bezpodstawne, że ilość witamin przez to ulega zniszczeniu, a nawet zupełnie ginie. Nieodwiedzionem zostało dotychczas, czy rzeczywiście działanie pary szkodliwie na witaminę wpływa, doświadczenie codzienne jednak temu przeczy. Witamina A, wbrew dawniejszym poglądom, nie jest tak bardzo wrażliwą na gorąco. Poddawano np. masło, które również obfituje w witaminę A, działaniu strumienia pary wodnej przez 2½ godziny bez jakiegokolwiek szkody dla witaminy A. Można nawet ogrzewać masło przy braku dostępu powietrza do 120° C. bez szkody dla witaminy, a więc temperatury w dwójnasób przewyższającej temperaturę, przy której zdobywa się tran. Nie ulega więc najmniejszej wątpliwości, że tran stanowi środek odżywczy i leczniczy o wyso-

kiej wartości. Szczególny jednak kładzie się nacisk na to, by był świeży i posiadał słaby zapach ryby i zapach niedrażniący.

Ostatnimi czasy przemysłowo-handlowe zakłady chemiczne p. t. „L. Spiess i Syn“ wprowadziły na rynek tran pod nazwą „Oljecol“, pozbawiony przykrego smaku i zapachu zwykłego tranu, który stanowił dla wielu poważną przeszkodę w systematycznej i tak ważnej dla zdrowia kuracji, przy jednoczesnym zachowaniu wszystkich cennych jego właściwości.

W przypadkach, w których dzieci czują

do tranu nieprzewycięzoną odrazę, doskonałym środkiem zastępczym jest znany na szerokim świecie „Jecorol“ mag. Bukowskiego. Jak wiadomo, tran znajduje zastosowanie w takich cierpieniach, jak skrofulicznosc, choroba angielska, zaburzenia w odżywianiu i również, gdzie duże znaczenie posiada jod, sole fosforu i wapnia, które właśnie znajdujemy w Jecorolu w formie dla zdrowia nieszkodliwej, łatwo ulegającej wessaniu przez ustrój i w takiej ilości, że jeden flakon Jecorolu odpowiada mniej więcej 1 kl. tranu.

R Ó Ż N E

OPIEKA NAD WŁASNYM USTROJEM

Żyjemy dziś w okresie wynalazków i niemal codziennie coś świat nam przynosi nowego. Szczególnie w dziedzinie budowy maszyn tworzymy cuda. Najsubtelniejszym jednak, pełnym artyzmu i godnym podziwu dziełem sztuki pozostaje zawsze ustrój ludzki. Nie mamy bynajmniej zamiaru opisywać poszczególnych narządy z ich urządzeniami niezwykłymi, ich harmonijne współdziałanie, chcemy jedynie porównać traktowanie i opiekę nad ustrojem ludzkim z opieką nad maszynami przez ludzi zbudowanymi.

Każda maszyna bez względu na jej konstrukcję, wymaga doglądu, by ją utrzymać w porządku. Fabryki maszyn dokażdej z nich dodają sposób użycia, by wypełniała ona swe zadanie jaknajdłużej. Nowoczesne maszyny są budowane tak dokładnie, że każde uchybienie jej zależy od niedbalstwa i zlekceważenia przez robotników. Wymagają one siły poruszającej, naoliwienia, by zmniejszyć zużycie przez tarcie wywołane oraz usuwanie powstającego kurzu.

Jak dokładnie obrazowi temu odpowiada nasz organizm! Przyjmujemy pokarmy, ażeby wytworzyć ciepło i siłę, cała budowa nasza przez płyny, które pijemy, trzymana jest w stanie giętkości, gromadzące się nieczystości zostają wydalone przez odpowiednie organy wydzielnicze. Te skomplikowane przejawy tworzą życie w ustroju, prawidła zaś na zasadzie których rozwija się i pracuje, są to najprostsze prawidła zdrowotne.

Jak maszyna zależna jest od siły pędnej, dopasowanej do każdej z nich, tak

również organizm otrzymuje życie, zdrowie i siłę z pożywienia, które przyjmuje. Musimy dlatego zachować przeczornosc w wyszukiwaniu odpowiednich pokarmów, odpowiednich ilości i w odpowiednich przyjmowanych okresach czasu. Wszelkie pożywienie mięsne oraz wszelkie potrawy, zawierające nadmiar białka, wytwarzają zbyt wiele odpadków, obciążających organizm.

Jak trzeba więc być oględnym przy spożywaniu tych pokarmów! Natomiast owoce podlegają zupełnemu strawieniu i dlatego winny znaleźć większe zastosowanie. To samo dotyczy warzyw. Trzykrotne spożywanie w ciągu dnia pokarmu wystarcza człowiekowi całkowicie. W międzyczasie nie należy jeść, by dać żołądkowi i kiszkom odpoczynek. Organizm nasz potrzebuje też obficie czystego powietrza, musi więc uprawiać należyta gimnastykę płuc.

Każda maszyna wymaga odpowiedniego naoliwienia, by należycie funkcjonować. Jeśli częściowo owoce i warzywa dostarczają organizmowi potrzebnej ilości płynów, to jednak szczególnie woda jest tem, co chroni stawy nasze przed ścieraniem się i zapobiega odkładaniu się w nich zlogów. Wody tej nie zastąpią: herbata, kawa, alkohol. Raczej komórki ustrojowe, stojące na straży swej czystości, zmuszone bywają usuwać te dodatki, by woda mogła wykazać swe dobroczynne i lecznicze działanie. Nic wody zwykłej zastąpić nie jest w możności. Nietylko obdarza ona komórki i tkanki nowem życiem, ale zmywa ona wszelkie nieczystości, rozpuszcza tworzące się w organizmie tok-

syny, daje mięśniom siłę i zdrowie. W międzyczasie spożywania pokarmów należy codziennie wypijać 1—2 litrów wody.

Nerki, wątroba, skóra i kiszki stanowią te narządy, które pilnują, by substancje wydalnicze były rzetelnie z ustroju usuwane, nie gromadziły się w nim i nie zatrzymały go. Jak ważną jest przeto rzeczą zachować je w zdrowiu przez stosowanie ruchu, przez kąpiele, picie wody i prawidłowe wypróżnienia.

Jak żadna maszyna nie może pracować bez przerwy dzień i noc, tak również i organizm ludzki, o budowie wysoce subtelnej, musi co najmniej 8 godzin nocą odpoczywać. Mózg oznacza się szczególną delikatnością i wrażliwością, a jego cudotwórcze komórki wymagają znacznego i prawidłowego wypoczynku. Natura dała mu ochronę mocną, by zabezpieczyć go od obrażeń, od nas samych zależy zachować go w zdrowiu i chronić go przed szkodliwościami wewnętrznymi, zajmując go myślami czystymi i szlachetnymi.

Ustrój nasz niema ani jednego narządu zbędnego. Jeżeli narządy pod względem życiowym ważną tracą swą moc, cierpi na ten cały ustrój. A że łatwiej jest zapobiegać, niż leczyć choroby, opiekujmy się należycie naszym ustrojem i przestrzegajmy wszystkich przepisów, zabezpieczających nam zdrowie i życie.

CZEM JEST ALKOHOL DLA ORGANIZMU

Niema, bodaj, kraju, w którymby, mimo bogatej o alkohol literaturze, tak znikome wyciągano złą wskazówki praktyczne, jak, niestety, u nas w Polsce.

Alkohol, zgodnie z niezaprzeczonemi wynikami pierwszorzędných autorytetów lekarskich, jest środkiem o własnościach pobudzających, lecz porażających. Pod względem chemicznym należy on do środków narkotycznych, takich samych jak chloroform i eter. Jak te ostatnie, działa on na ośrodkowy układ nerwowy w porządku następującym: na korę mózgowia, rdzeń i rdzeń przedłużony. Komórki zwojowe kory mózgowej pierwsze ulegają zgubnemu działaniu alkoholu przez połączenie jego z lecytyną tych komórek, substancją zblizoną do substancji tłuszczowej i zawierającą fosfor. Te właśnie komórki kory mózgowej są wyrazicielami przeżyć duchowych. Zmiana ich budowy chemicznej pociąga za sobą zmianę w stanie duchowym. Kto przez spożycie alkoholu,

nawet w dawce najmniejszej, pragnie pobudzić siebie do wesołości, towarzyskości, osiąga to jedynie drogą chemicznego przestoczenia swoich komórek mózgowych. Najprędzej i najłatwiej ulegają wpływom tym, to znaczy porażeniu, te komórki, które posiadają własność nadawania człowiekowi cech istoty opanowanej pod względem etycznym. One to rządzą naszą wolną wolą.

Istnieją różnice indywidualne pod względem rasowym, wieku, płci, wrodzonego usposobienia i nawyknięcia co do ilości alkoholu i okresu, w którym występuje działanie narkotyzujące wyskoku. Nie można tego uważać za cnotę, jeżeli ktoś znosi większe ilości alkoholu, a przytem zachowuje pozory dobrze wychowanego człowieka, tak, jak nie jest występkiem, gdy ktoś po spożyciu małych dawek zapada w stan patologiczny odurzenia wyskokowego.

Pożądanie radości i wesołości właściwe jest każdemu, tem bardziej, że odzwierciadla mu jego lata młodzieńcze. Istniejące formy życiowe pozwalają na zadośćuczynienie temu pożądaniu na drodze chemicznej w sposób łatwy i niedrogi — przy pomocy środków narkotycznych, porażeniowych. Czy to ma być ideałem wychowania naszego? Czy nie stosownie i zdrowiej wykazywać młodzieży drogi, jakimi radość, wesołość, prawo korzystania z piękności tego życia zdobywać można zapomocą sumiennego spełniania ciężących na niej obowiązków, za pomocą szukania zadowolenia i szczęścia w pięknościach natury i wnikania w piękno jej sztuki?

A więc precz z dawną metodą wychowawczą, proponującą umiarkowanie, które już samo przez się jest złem, prowadzącem tysiące do nadużyć. Abstynencja pozornie tylko zdaje się być niedościgniwą, w rzeczywistości jest ona łatwą, wolną od przymusu towarzyskiego, wolną od chemicznego zatrucia kory mózgowej, tego najbardziej subtelnego narządu człowieka, stawiającego go ponad cały świat żyjący. Abstynencja oznacza wolność, abstynencja czyni z człowieka istotę posiadającą wolę, panującą nad namiętnościami swemi, oznacza człowieka o obyczajach, jakie wyrobić może tylko wychowanie w najszerszem tego słowa znaczeniu.

A więc precz z alkoholem!

J E C O R O L

Nr. rejestru M. Z. P. 214.

MAGISTRA A. BUKOWSKIEGO

w W a r s z a w i e

MARSZAŁKOWSKA 54, DOM WŁASNY, TELEFONY: Nr. 13-19 i 207-80.

Jeżeli będziemy rozpatrywali takie choroby wieku dziecięcego, jak: zoty (scrophulosis), cierpienia gruczołów chłonnych, zaburzenia w rozroście ogólnym, krzywicę czyli chorobę angielską, rozmiękczenie kości, to przekonamy się, że wszystkie one za tło swoje mają złą przemianę materji, niezdolność przyswajania sobie przez organizm soli wapnia i fosforu z przyjmowanych pokarmów, ogólną odziedziczoną własność organizmu i skłonność wobec tego do wszelkiego rodzaju zachorowań, zwłaszcza gruźlicy.

Nie wnikając bliżej w szczegóły powstania w pierwszym rzędzie skrofulicznosci, podkreślić trzeba, iż zarówno ona, jak i wszystkie pokrewne jej cierpienia, a więc choroba angielska z rozmiękczeniem kości i ogólną watością, stanowią następstwo złych warunków mieszkaniowych, niedostatecznego i niewłaściwego żywienia, aczkolwiek i nadmierne nieraz odżywianie, działające bardzo ujemnie na soki ustrojowe, do tych samych mogą prowadzić wyników.

Bez względu jednak na tło cierpienia, zdaniem najbardziej znanych klinicystów, jedynymi środkami, mogącemi zaradzić złu, doprowadzić organizm do równowagi, przyspieszyć przemianę materji, nadać twardość kościom są: jod, fosfor i wapień. Pierwiastki te wchodzi w skład JECOROLU, przytem w charakterystycznych dla JECOROLU połączeniach zupełnie dla zdrowia nieszkodliwych, łatwo ulegających wessaniu przez organizm i w takiej ilości, że, jak to wykazały rozbiory che-

miczne, jeden flakon JECOROLU odpowiada mniej więcej kilogramowi tranu najlepszego.

Wobec szerokiego stosowania dziś tranu, zdawać by się mogło, iż na wszystkie te choroby wieku dziecięcego nie masz innego środka nad tran. A jednak, jeżeli wziąć pod uwagę liczne zafalszowania jego rozmaitemi olejami mineralnemi, trudną jego wsysalność i spowodowane przez to zaburzenia żołądko - kiskowe u dzieci, co pogarsza jeszcze stan ogólny, a więc utrudnia poprawę, jeżeli znaczymy, że są dzieci skrofuliczne i rachityczne, i posiadające duży zapas tłuszczu, musimy przyjść do przekonania, że więcej szkody on przynieść może, niż pożytku.

Widzimy więc, że tran pod wieloma względami nie jest w możności dorównać JECOROL'owi. Tran, zaś gdzie ustrojowi potrzebny jest tłuszcz, zastąpić można z większą dla organizmu korzyścią świeżem masłem śmietankowem.

JECOROL wyrobu Magistra Bukowskiego, ze względu na swe działanie i dokładności w przyrządzaniu, doznał u lekarzy dużego poparcia. To właśnie wielkie powodzenie, jakim cieszy się JECOROL wyrobu mag. Bukowskiego, zachęciło wielu do puszczania w obieg falsyfikatów pod tą samą, lub odmienną nieco, nazwą, na co zwraca się niniejszym szczególną uwagę, w celu uniknięcia dla zdrowia szkodliwych następstw, jak również dla braku wyniku w leczeniu.

W MAŁYM DOMKU

W małym domku o szarej godzinie,
Kiedy ogień w kominku zapłonie,
W nasze ciche, samotne ustronie
Fala wspomnień dalekich przyplynie.
I będziemy wspominać na nowo
Każdy uśmiech, spojrzenie i słowo.

Wróci przeszłość w nasz cichy zakątek,
Sen prześniony czar dawny roztoczy,
Sen prześniony, lecz zawsze uroczy,
W kraj nas drogich zawiedzie pamiętek.
I skarb wspomnień pokaże nam wszystek:
Każdą kartkę, kwiateczek i listek.

Wiernie dawne opowie nam dzieje,
Zwolna kartkę po kartce przeczuci.
Czasem gorzkim wspomnieniem zasmuci,
Czasem śmiechem się srebrnym rozśmieje.
I przez jedną przeżyje się chwilę
Tyle marzeń i snów złotych tytel

Próżno zegar godziny wciąż dzwoni,
Chwila wspomnień tak wyda się krótką,
Że będziemy gwarzyli cichutko,
Aż mrok czarny już ziemię ostoni.
I wkrąg wszystko swem cieniem spowinie
W małym domku o późnej godzinie.

Alicja Budzyńska

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

CO DLA ZROWIA SWEGO UCZYNIĆ MOŻEMY.

Każda normalnie odbywająca się czynność w organizmie zapewnia mu zdrowie, I zewnątrz ustroju zaopatrzyła natura człowieka we wszystko, niezbędne dla jego zdrowia. Nawet w warunkach nienormalnych i w krajach ubogich w pożywienie i osiedla, lub w których panują inne jeszcze braki, organizm ludzki potrafi do braków tych przystosować się.

Musimy zgodzić się, iż działa tu wielki Stwórca, który wyposażył człowieka w taką naturę, by ten mógł do wszystkich warunków przystosować się. Daje więc nam wszystko, co sprzyjać może naszemu zdrowiu i pragnie, byśmy zawsze byli zdrowi.

Mimo wszystko, ilość chorób bywa niezliczoną. Przeciętnie, jak głosi statystyka bywa tylko 2 — 3 zdrowych na 100. W niektórych miejscowościach odsetka ta bywa większa, w innych zaś mniejsza.

Istnieją rozmaitego rodzaju choroby. Niektóre z nich udaje się wiedzy lekarskiej zwalczać, inne znów, z powodu złych nawyków ludzkich szerzą się coraz bardziej. Oczywiście, że człowiek nie umie korzystać z tych wszystkich dobrodziejstw, jakimi go Stwórca obdarzył.

Pan Bóg nikomu ze zdrowiem się nie narzuca, nikogo też nie zachowuje zdrowym wbrew jego woli. Podstawy zdro-

wła są względnie proste i w liczbie niewielkiej, winny być jednakże rozumnie uprawiane.

Świeżego powietrza wszędzie jest pod dostatkiem, ale człowiek winien umiejętnie wdechać je i z dobrodziejstwa jego korzystać, to znaczy z płuc swoich zrobić należy użytek. Wadliwe ubieranie się, trzymanie, powierzchowne oddychanie i źle przewietrzane mieszkania przekreślają korzystny wpływ świeżego powietrza. Jest obowiązkiem człowieka zabiegać o dostateczną ilość czystego powietrza i prawidłowe wdechanie go.

I pokarmy przeznaczone są dla dobra ludzkiego. Natura, by zadość uczynić potrzebom człowieka, myślała o obfitych i zdrowych dla niego pokarmach. Pożywienie naturalne posiada też wszystkie substancje, wszystkie własności, niezbędne dla jego budowy i dla zdrowia.

Nie da się dokładnie wyjaśnić, jak pokarmy przez proces trawienia zostają zmieniane w krew i zaopatrują ustrój w ciepło i siłę, aczkolwiek cudowne to zjawisko codziennie się powtarza. Człowiek musi przeto dostatecznie odżywiać się i przyjmować w pożywieniu tem zasadnicze substancje i dlatego powinien dostatecznie uświadomić się, co idzie nam na dobre i unikać tego, co szkodzi. Dzisiejszy przemiał ziarna i dzisiejsza sztuka kucharska pozbawiają pożywki najistotniejszych ich substancji, czyniąc je niestraw-

nemi i niedostatecznie odżywiającemi organizm.

Pragnienie jest naturalnym zewem o wodę, którą organizm znajduje w dostatecznej ilości i jakości w pokarmach. Nerki, płuca, skóra, narządy trawienne, krwiobieg: wszystkie one potrzebują dla ujawnienia czynności swych wody. Ustrój nasz w znacznej części składa się z wody. Jeżeli woda zostaje zanieczyszczona wskutek złych warunków sanitarnych, staje się niezdatną do użytku wewnętrznego, szkodliwą.

Uczucie zmęczenia jest zewem o odpoczynek. Człowiek, skazany jest na pracę, zarówno mięśnie bowiem, jak i inne narządy funkcjonują dobrze tylko przy normalnej ich czynności. Atoli przemęczenie pracą jest szkodliwe. Odpoczynek jest konieczny.

Trzeba zatem wiedzieć, kiedy pracę należy przerwać. Prawo natury wymaga, by organizm odpoczywał i spał. Nie można myśleć o ciągłym zdrowiu, gdy się pracuje, studjuje lub nawet zabawia nad miarę.

I czystość jest dla zdrowia warunkiem niezbędnym. Zdrowie góruje tam, gdzie istnieją czyste ręce, czyste zęby, czysta skóra i czysty przewód kiszkowy. I dlatego człowiek winien się kąpać i myć, używać szczoteczki do zębów i czynić wszystko, co może utrzymać organizm w czystości zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz.

Światło słoneczne posiada cudowne własności przekazywania zdrowia człowiekowi, o ile ten potrafi właściwy z niego pożytek wyciągać.

Jeżeli człowiek pragnie pozostać zdrowym winien używać ruchu, wszystkie bowiem kości, mięśnie, nerwy, krew i komórki osiągają zdrowie tylko przez ruch, gdy brak ruchu spowodza zastój w całym biegu życiowym i chorobę.

Z wszystkiego tego widać, iż człowiek powinien umieć spożytkować wszystkie czynniki zdrowotne. Zaniedbywanie spowodza schorzenia wszelkiego rodzaju. W znacznej większości przypadków w mocy człowieka jest osiąść zdrowie lub uleść chorobie.

WINO BIBLIJNE

Miesięcznik „Der christliche Abstinent” w № 11 podaje pod powyższym tytułem pracę dr. Th. Brücknera, zasługu-

jącą ze wszech miar na uwzględnienie. Praca ta szczególnie zainteresować winna tych, którzy twierdzą, że biblia nie wzbrania umiarkowanego spożycia wina, że nawet sam Jezus Chrystus podczas godów w Kanie przemienił wodę w wino, które pił.

Jeżeli mowa idzie o winie biblijnem, zawsze myśli nasze kierowane są do warunków obecnych, to znaczy do zwykłego wina fermentowanego, zawierającego alkohol. Praca Brücknera wykazuje nam jednak, że w starożytności u narodów, zamieszkałych w koło morza Śródziemnego, u Greków i Rzymian, jak również u żydów, pito sok winogronowy fermentowany i niefermentowany, przeważnie ten ostatni, a więc bez alkoholu. Potwierdzają to nie tylko starzy pisarze, ale i szczegóły niżej podane.

Do fermentacji wina wymagana jest odpowiednia temperatura, mianowicie od 9 do 18° R. Przy wyższej ciepłocie szybko następuje fermentacja octowa. W krajach południowych w okresie dojrzewania winogron bywa bardzo gorąco. W starożytności, gdy nieznano dzisiejszych sposobów sztucznego chłodzenia, bardzo rzadko udawało się zapobiedz przejściu fermentowanego moszczu w ocet. I dlatego musiano pić moszcz, nim przeszedł on w fermentację kwaśną, lub też, co zdarzało się niewątpliwie najczęściej, spożywano sok winogronowy niefermentowany pod różnemi postaciami.

Wyciskano winogrona bezpośrednio do kieliszka, spożywano więc świeży, surowy sok, jak to wskazuje pięcioksiąg Mojżesza, lub zlewano świeży sok do naczyń i, dla izolowania go od powietrza, zalewano powierzchnię jego oliwą lub też zamknięte naczynia z sokiem wstawiano do zimnej wody, lub wreszcie gotowano go do gęstości miodu, by później przy spożywaniu rozcieńczać go obficie wodą.

Sfermentowanym moszczem mogli dawni hebrajczycy rozporządzać tylko w nieznacznej ilości i nie długo, inaczej bowiem spożywanoby go napewno nieumiarkowanie. Jak też zachowywało się żydowskie prawo religijne do niego, najlepiej wyjaśnia to również pięcioksiąg Mojżesza (Ks. 3 rozdział 10 paragraf 8 do 10), który uważał go za nieświęty. Fermentacja wiązała się u żydów z pojęciami zepsucia. Podczas uroczystości nie używali żydzi wina fermentowanego, lecz tylko niefermentowane.

Już i ta okoliczność, że w czasie uroczystości wielkanocnych nie jadano podanego fermentacji chleba, pozwala całą stanowczością twierdzić, że w czasie wieczery wielkanocnej, a więc w czasie ostatniej wieczery Pańskiej, spożywane wino nie było winem sfermentowanym.

Wino sfermentowane, alkoholowe, nie stanowiło bądź-co-bądź zarówno u żydów, jak i u narodów starożytnych, zwykłego, z winogron pochodzącego napoju. Jeżeli mowa jest w biblii o winie, to dotyczy to jedynie świeżego soku winogronowego lub soku zgęszczonego, rozcieńczonego następnie wodą. W krajach gorących stanowiły one niewątpliwie, przez swą świeżość, smak i słodycz najbardziej radujący duszę i serce napój.

CZEKOLADA MLECZNA JAKO POŻYWKĄ

Fizjologia uczy nas, iż człowiek na potrzeby swoje i zachowanie równowagi organizmu winien spożywać trojakiemu rodzaju pożywki, a mianowicie białko, tłuszcze i węglowodany,

Gdy przetwory białkowe służą jedynie

do odbudowy ulegających stale zużyciu komórek naszego ustroju, to tymczasem tłuszcze i węglowodany stanowią dla organizmu paliwo, a więc materiał, który na podobieństwo węgla przy spalaniu swem wytwarza ciepło i siłę. A pierwsze miejsce należy się tu węglowodanom, które np. dla sportowców i turystów, od których wymaga się wszak należytego wyrobienia i sprawności siły mięśniowej, stanowią niczem niezastąpione pożywienie. Żaden turysta nie wybiera się już dziś w góry bez zapasu czekolady w plecaku.

To też wiadomem stało się dziś, że przyczyna niepowodzeń sportowców polskich na turniejach światowych tkwi jedynie w nieodpowiednim odżywianiu się ich białkiem, zamiast węglowodanami.

Nie zdziwi więc nas, że czekolada, ten smaczny przetwór węglowodanowy, cieszy się tak wielkim uznaniem na całym świecie, jako niezbędna pożywka, zwłaszcza u dzieci, gdy przytem wyrabiana bywa na świeżym mleku, jak to m. in. czyni wytwórnia firmy „Fuchs”, a nie na proszku mlecznym, a więc mleku wysuszonem, pozbawionem ważnej składowej części mleka—witamin.

HEMOGEN

MAGISTRA KLAWE



Najracjonalniejszy przetwór żelaza dla słabo rozwiniętych, niedokrwistych, osłabionych, 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.

Dragées Chlorophylli comp. GESSNER

Zawierają około 0,05 chlorofilu, świeżo otrzymanego z liści, witaminy i fosfor.

Wskazania: We wszystkich wypadkach potrzeby zastosowania żelaza, w stanach ogólnego wyczerpania organizmu, a przede wszystkim przy anemji, blednicy i białaczce — jednym słowem tam, gdzie niezbędne jest szybkie powiększenie czerwonych ciałek krwi.

Przy artretyzmie i złej przemianie materji pijcie napar z „Ziółek artretycznych GESSNERA“.



PRALKI „MARYSIA”

syst. Podoskiego

NIE NISZCZĄ WCALE BIELIZNY.

OGROMNA OSZCĘDNOŚĆ:

PRACY I CZASU, MYDŁA, PALIWA.

HYGIENICZNIE I CZYSTO.

ZŁOTE MEDALE Z WYSTAW.

Codziennie pokazy 12—2 i 6—7 g. Sw. Krzyska 9/3 tel. 311-86.

Tow. Przem. i Handl.

Maszyny do Prania syst. T. PODOSKIEGO.

WSCHODNI PŁYN „MIMOZA”

DLA UTRZYMANIA CZYSTEJ CERY

Wschodni płyn MIMOZA, znany był w sferach arystokratycznych Rosji Carskiej, pod nazwą „Mleczko Czarodziejskie” (Wolzeбноje moloko), i cieszył się zasłużonym powodzeniem. Do Rosji był przysłany przez japońskiego doktora K., którego wzywała Carowa, aby przybył ratować jej piękność, kiedy zauważyła, że cera jej więdnie, i dostaje pryszczki na twarzy, a całość traci urok młodości.

Jeden z dyplomatów, chcąc zaskarbic sobie łaski Carowej, polecił jej lekarza z Jokohamy, z którym spotykał się podczas swojej misji dyplomatycznej w Japonji, i o którym wiedział, że cieszy się zaufaniem u pięknych Japonek, które leczył na różne defekty skóry. Uproszony przez owego dyplomata, doktor K. nie mogąc przybyć osobiście, nadesłał jej płyn MIMOZA, z poleceniem, aby ściśle stosowała się do załączonego sposobu użycia.

Płyn okazał się cudownym w skutkach i wszystkie damy

dworu starały się zdobyć ową płyn choć w małej ilości. Leczył on wszelkie defekty skóry, jak pryszczki, łuszczenie się, plamy, wągrzy, nawet piegry i opaleniznę, a wprost zdumiewająco rozprzewadzał i wygładzał zmarszczki, utrzymując czystą cerę i nadając jej świeży, młodzieńczy wygląd. Zasypany prośbami o wysłanie cudownego płynu doktor K., nie będąc w możności zadoskuczynić wszystkim prośbom, przychylił się do gorących nalegań owego dyplomaty, przysłał mu dokładną receptę przygotowania płynu MIMOZA. Dyplomata ow, znalazłszy się obecnie na obczyźnie w ciężkich warunkach, zwrócił się do nas z propozycją odstąpienia tej recepty.

Po długotrwałem wyprobowaniu działania tego płynu, przekonał się o nadzwyczaj dodatnich skutkach jego wpływu na cerę, którą utrzymuje stałe czystą i gładką i niema takich pryszczki, łuszczenia się, zaognienia wyrzutów i t. p., któreby nie zginęły przy stosowaniu płynu MIMOZY.

SPOSÓB UŻYCIA PŁYNU MIMOZA:

Po wymyciu twarzy na noc (najlepiej w ciepłej wodzie Otrąbkami Abaridowemi) dobrze natrzeć twarz watą zmoczoną płynem MIMOZA. To samo powtórzyć rano i raz wśro-

dnia, tak żeby płynem nacierać twarz 3 — 4 razy dziennie. Naturalnie w dzień można wcierać płyn bez uprzedniego mycia twarzy.

KEFIR K. SIGALINA. Królewska 31.

DZIAŁ SPORTOWY

CWICZENIA GIMNASTYCZNE Z DZIEĆMI.

Wszyscy niewątpliwie pragniemy widzieć dzieci nasze fizycznie dobrze rozwinięte. Pragnienie to jest zupełnie usprawiedliwione, z jakim trudem bowiem przychodzi im brać udział w grach i zabawach z rówieśnikami swemi, gdy obciążone są skrzywieniem kręgosłupa, krzywymi łopatkami i słabymi kończynami. Ilekroć tu możnaby zaoszczędzić, gdyby tym małym można dać możliwość należytego rozwoju kości i mięśni. Skrzywienie kręgosłupa nie jest tak łatwe do wyleczenia, jak to niektórym matkom wydać się może.

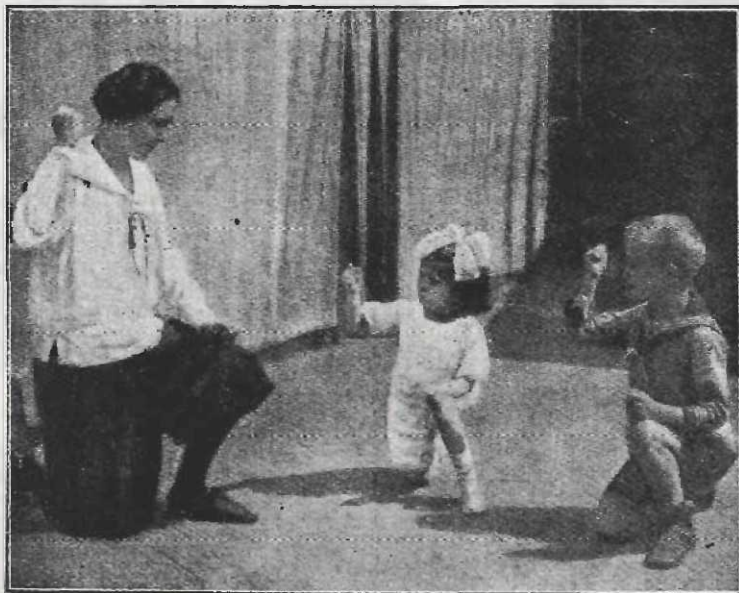
Może ono nawet dawać początek niektórym poważnym cierpieniom. Również kończyny górne, a zwłaszcza kończyny dolne naszej dlatwy winny być należycie pielęgnowane, by stały się w przyszłości członkami użytecznymi.

Należyta opieka nad całym ustrojem może stworzyć dla dziecka prawdziwą radość życia. Silna budowa ciała większe posiada dla niego znaczenie, niż duży zapas wiadomości, niż uczenie się na pamięć setek wierszy i tworzenia z nich widowiska, hamowanie tym sposobem ich

naturalnego rozwoju. Młode ich członki trzeba tak samo rozwijać, jak i młody ich umysł.



Rys. 1.



Rys. 2.

Nad opieką tą czuwać winna głównie matka. Przez nacieranie grzbietu i kończyn dolnych może je wzmocnić. Gdy dziecię zaczyna się już czołgać, można zwracać uwagę, by wszystkie członki były w ruch wprowadzane, by nie następowało przemęczenie jednych, gdy inne pozostały nieczynne. Podaje matka dziecku rękę, pomagając mu podnieść się i wyprostować. Następnie czyni się próby z chodzeniem, nad którym należy szczególnie czuwać, by jedną nóżką dziecko nie powłóczyło. To

są pierwsze ćwiczenia gimnastyczne, w których należy unikać przesady.

Z dziećmi w wieku lat 3 można już wykonywać ćwiczenia gimnastyczne na wolnym powietrzu. Przez zapytanie np. matki, gdzie jest bocian, dziecko staje na prawej nóżce, później na lewej, przyczem ulegają wzmocnieniu mięśnie dolnych kończyn. I dla kończyn górnych istnieje pewna grupa ćwiczeń jak np., „tak bije w kopyto szewc” lub „tak uderza młotem w kowadło ślusarz” i t. d.

TRAFNE ZDANIA

Dopiero gdy ostatni w narodzie położy się wieczorem zupełnie syty do łóżka, możesz i ty spokojnie zasnąć.

Większość naszych współobywateli gotowa jest do największych ofiar, gdy je inni ponoszą.

Każdy z nas ma prawo do zdrowia, ale ma też i obowiązek pielęgnowania tego zdrowia. Niewiątpliwie wiek XX

Gdy dziecię dorasta, może pomagać matce przy wykręcaniu, wyciąganiu i mąglowaniu bielizny i t. d.

Ćwiczenia hantlami i inne wykonywa dziecię w szkołach, uzupełniając je ćwiczeniami w domu.

Kwitnący wygląd dziecka, prosty kręgosłup i należyta postawa warte są straconego czasu i zachodu, jakie każda matka na wychowanie swych dzieci poświęci.

zaliczyć należy do tego wieku prawa. Wierzymy, że będzie on też wiekiem obowiązków pielęgnowania tego zdrowia.

Wiadomo, iż chore miejsce, czy jakieś zapalenie na ciele, bardziej daje nam się we znaki, gdy myśli nasze ustawicznie w to miejsce bolesne kierujemy. Pamiętajmy, iż zdrowie i harmonia nie są gdzieś bardzo od nas daleko, ale tuż obok, w nas samych.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Potęga prasy.
Któżby o niej mógł wątpić? Dość przeczytać oznajmienie jednego z tygodników treści następującej: „z powodu braku miejsca pewna część narodzin i przypadków śmierci zostaje odłożona do następnego tygodnia”.

Lekarze stanowią wyjątek.
Jeden ze znanych literatów bronił założenia, że właściwie uczeni nie powinni się żenić. Jeden tylko wyjątek uczyniłbym, powiedział, na korzyść lekarzy, pożądanem bowiem jest, by dostarczali oni państwu

dzieci, jako ekwiwalent tych, których wysyłają na tamten świat.

Bez surrogatów.
Reżyser teatru zwrócił się do dyrektora w te słowa: „Dajemy dziś „Don Juana” i musi być podany prawdziwy szampan, każdy bowiem surogat źle wpływa na wystawienie sztuki”.

Doskonale, odpowiedział dyrektor, jutro wystawimy „Intrygę i miłość” i ponieważ pan kreować będzie rolę Ferdynanda, dopilnuję, by pan w ostatnim akcie otrzymał prawdziwą truciznę.

Z ruchu wydawniczego

Orzecznictwo Sądów Polskich. W sprawach o unieważnienie, rozwód i separację małżeństw, w sprawach o alimentacje niesłubne, pochodzenie i t. d. zebrał dr. Zygmunt Mandel adwokat w Krakowie (str. 52). W zbiorze tym umieścił autor zasadnicze orzeczenia wydane przez Sąd Najwyższy w Warszawie od początku jego istnienia, a dotyczące najważniejszych kwestji prawnych, z tak aktualnej dzisiaj dziedziny prawa małżeńskiego.

Przejrzyście ułożone i zgrupowane orzeczenia zaopatrzone w motywy Sądu Najwyższego ułatwiają nawet laikowi zapoznanie się ze stanem ustawo-

dawstwa małżeńskiego oraz judykatury odnośnej we wszystkich dzielnicach Rzeczypospolitej.

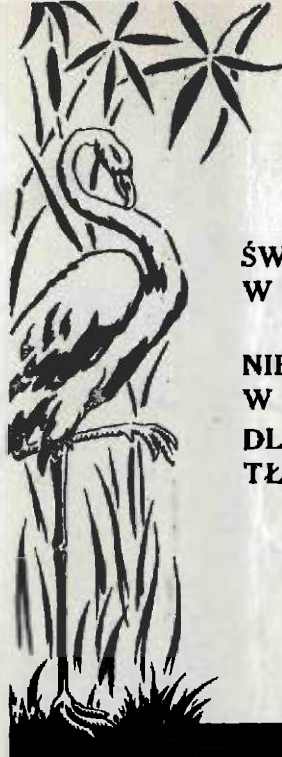
Zebrań tych orzeczeń Najwyższej Instancji sądowej w Polsce, uwydatnia jaskrawo chaos panujący w ustawodawstwie małżeńskim, gdyż niejednokrotnie znajdujemy orzeczenia rozstrzygające jedną i tę samą kwestję (np. czy sądy cywilne są związane orzeczeniami sądów kościelnych wydanemu w sprawach małżeńskich) w rozmaity krańcowo sprzeczny sposób.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Pani Annie Płońskiej w Płocku. Jakkolwiek redaktor tego czasopisma jest członkiem założycielem Tow. „Mazdaznan” w Warszawie i kilkakrotnie zamieszczał już krótsze wzmianki o niem, ostatnio nawet w Nr. 7 artykuł z „Odrodzenia” p. t. „Życie kobiety”, to jednak pismo nasze, mające b. szeroki zakres pracy i wychodzące raz na miesiąc, nie może pozwolić sobie na poświęcanie łamów wyłącznie na użytek „Odrodzenia”. tembardziej, że nieustannie porusza sprawy, bardzo blisko stojące

tego stowarzyszenia. Uważamy, iż Tow. „Mazdaznan” winno założyć własne pismo, tak jak to się dzieje zagranicą, że wspomnę znajdujące się w posiadaniu redakcji pismo p. t. „Die Arische Lebenskunst”, która jest właśnie pismem, odzwierciadlającym kierunek d-ra Hanisza.

Panu J. Świerczewskiemu w miejscu. Możemy polecić „Gimnastykę” Sikorskiego lub Gebethnerowej.



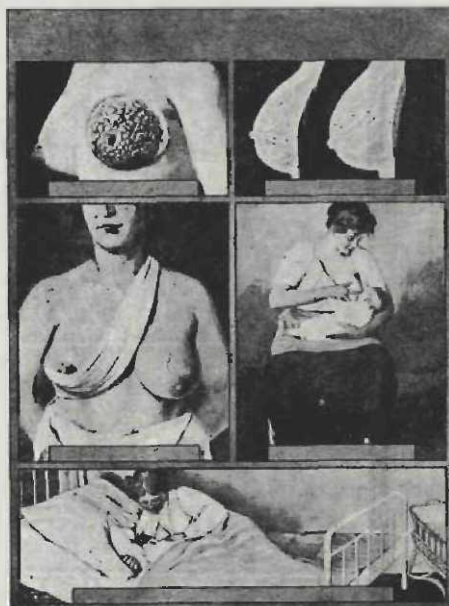
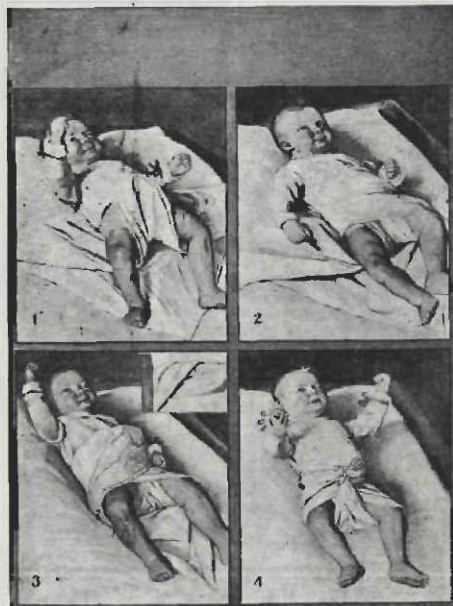
1000 litrów

ŚWIEŻEGO MLEKA KONDENSUJE SIĘ DZIENNIE
W NASZEJ FABRYCE, ABY JE UŻYĆ DO WY-
ROBU CZEKOŁADY MLECZNEJ

NIE UŻYWAMY ZAGRANICZNEGO MLEKA
W PROSZKU ZAWIERAJĄCEGO SODĘ I SÓL
DLATEGO CZEKOŁADA NASZA JEST BARDZO
TŁUSTA I POŻYWNA, ALE NIE POSIADA SŁO-
NAWEGO SMAKU

Fuchs

KATOWICKA DOSTAWA SZKOLNA WARSZAWA



PIELĘGNIARSTWO:

1. Dziesięć przykazań dla przyszłych matek.
2. Noworodek i pępek.
3. Rozwój cielesny oseska.
4. Pierś matki i karmienie.
5. Dlaczego matka moja nie karmi mnie sama.
6. Dzień Oseska 1-2 miesięcznego.
7. Długa droga mleka krowiego i krótka matczyne.
8. Postępowanie przy karmieniu mlekiem krowiem.
9. Kąpiel oseska.
10. Powijanie oseska
11. Powijanie oseska w wieku od 3—9-ciumięsięcy.
12. Utrzymanie dzieci w czystości.
13. Kołyski dziecięce.
14. Przenoszenie choroby i zapobieganie.

Rozmiar 90×70 cm. Podklejone i obramowane płótnem. Komplet 14 sztuk 180.— Zł.

**DRUKARNIA KOOPERATYWY
PRACOWNIKÓW DRUKARSKICH
WARSZAWA, ZIELNA 47. TEL. 19-57**