

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA





SUGGESŦJA 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 gospoŦi 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 innymi t. zw. odkurzacami.

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

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

ELECTROLUX

CENTRALA

WARSZAWA

Krakowskie Przedmieście 4

Telefon:

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

O D D Z I A Ł Y:

WARSZAWA, Marszałkowska 153. Telefon 78-97

ŁÓDŹ, Piotrkowska 53.

LWÓW, 3 Maja 19. Tel. 13-12.

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

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

Tel. 10-69.

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

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

Tel. 425, 427 i 0.

Tel. 12-33.

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

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Pod Redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

...Ty jesteś jak zdrowie,
Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie.
Kto cię stracił...

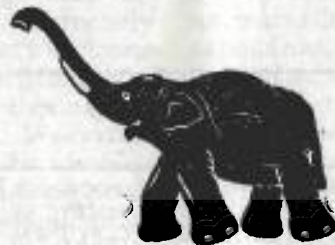
(ADAM MICKIEWICZ).

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

(JAN KOCHANOWSKI).

T R E Ś Ć:

1. Co należy rozumieć pod gruczołami z wydzieliną Str. wewnętrzną " 3
2. Gruźlica a szkoła " 7
3. Teoria prof. Miecznikowa o odmładzaniu " 9
4. Różne:
 - a) O Lunatyzmie " 10
 - b) Zasadnicze wymagania higieny przy pracy " 12
 - c) II-y zmysł " 12
5. Odcinek: „Moralny kredyt lekarski czyli publiczność i lekarz” " 4
6. Wiersz p. t. „Białe Róże” Alicji Budzyńskiej " 13
7. Wskazówki praktyczne:
 - a) Odżywianie zimą " 13
 - b) Jajko jako środek odżywczy " 14
 - c) Surowa kapusta kwaszona przeciw glistom " 14
 - d) Dezynfekcja zapomocą gorącego żelaza " 15
8. Dział sportowy: „Gimnastyka i zdrowie” " 18
9. Trafne zdania " 18
10. Kącik humorystyczny " 20
11. Odpowiedzi Redakcji " 20
12. Ogłoszenia " 20



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



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 wkraczać 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 przyzwyczaić. Najlepszy optyk — 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 nie przyzwyczajać“.

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

Zasady powyższe w prowadza w czyn

Optyczno-Naukowy Sklep

JAN BERENT

Warszawa, Marszałkowska 87 (d. 90)

I piętro front, telefon 30-15.

Z dziedziny kosmetyki

Utrzymanie jędrności i elastyczności ciała

BAIN BALSAMIQUE

Jest to wyciąg z ziół, które mają własności lecznicze, a głównie dodatnio działają na mięśnie i skórę ciała, nadając jej elastyczność i jędrność.

Chcąc utrzymać ciało w stanie świeżości, po silnem przemęczeniu, wycieczkach i t. p., trzeba całe ciało natrzeć płynem *Bain balsamique*.

Jeżeli ciało jest zwiotczone, nie elastyczne i ma pozory wędnięcia, to $\frac{1}{2}$ flakonu *Bain Balsamique*, dodane na wannę wody do kąpieli, ogromnie ożywia skórę i nadaje jej jędrność i świeży wygląd. Zaleca się kąpiele z dodatkiem *Bain Balsamique* przy nerwowych cierpieniach, najlepiej na noc.

Dla Pań, dbających o sprężystość i elastyczność ciała, kąpiele z *Bain balsamique* są niezastąpione.

M-m ERCEDES

Skład główny: PERFECTION Szpitalna 10, Warszawa.

ZE ZMARSZCZKAMI,

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

PADEREWSKA ZOFJA LUDWIKA.

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. 7.—. Numer pojedynczy zł. —.70

Nakład 10.000 egzemplarzy.

Konto czekowe P. K. O. Nr. 16110.

Co należy rozumieć pod gruczołami z wydzieliną wewnętrzną

Wiadomości, dotyczące wydzielin wewnętrznej, stanowią zdobycz nowoczesną.

Pod wydzielaniem wewnętrznym rozumiemy zjawisko, w którym gruczoł wydziela płyn o pewnym składzie chemicznym. Wydzieliną ta przez ujście przewodu gruczołu przedostaje się tam, gdzie ma ujawnić swoje działanie. Tak np. gruczoł ślinowy wydziela ślinę bezpośrednio do jamy ustnej, by rozżute pokarmy rozmięczyć i znajdujący się w nich cukier częściowo przetrawić. I gruczoły żołądkowe wydzielają również płyn, zawierający kwas solny i pepsynę, niezbędną do trawienia. W tych razach więc wydzieliną wytwarza się w miejscu, gdzie ma być zużyta i przeprowadzona przez znajdujące się w gruczołach przewody. Mówimy wówczas o gruczołach z wydzieliną zewnętrzną. Zjawisko to znane jest nam oddawna.

Znane były też narządy o charakterze gruczołowym, niezaopatrzone w przewody i o czynności których długo łamało sobie głowy. Do nich należą: przydatek mózgowy, szyszkiwina, gruczoł tarczowy, gruczoł nadnercza i gruczoły rodne. Również w sercu stwierdzono ostatnimi czasy istnienie organu, wydzielającego substancję, niezbędną do prawidłowej czynności jego. Wszystkie te gruczoły cechują się tem, że nieznają przewodów, przez które wydzielane przez nie substancje, zwane hormonami, przedostają się do ustroju. Dopiero stopniowo przekonano się, że wydzielają one pewne substancje, przelewane bezpo-

średnio do krwi i za pomocą krwioobiegu do tych narządów, w których ujawniają swój wpływ. Ponieważ substancje te zostają wydalone nie na zewnątrz, lecz do wnętrza samego organizmu, nadano im nazwę gruczołów z wydzieliną wewnętrzną.

O wpływie tych substancji gruczołowych, zwłaszcza gruczołów rodnych na żywotność organizmu, wiedzano już nieco dawniej. Znany fizjolog, Brown-Sequard, jako człowiek 72 letni robił na sobie samym w r. 1889 doświadczenia z wyciągiem glicerynowym gruczołów rodnych i stwierdził znaczne ożywienie swoich sił fizycznych i umysłowych.

Doświadczenie to było jednocześnie dniem narodzin całej nauki o wydzielinie wewnętrznym oraz tak bardzo dziś aktualnego problemu odmładzania.

Jest rzeczą niewątpliwą, że wydzieliną gruczołów rodnych posiada ogromny wpływ na cały organizm. Wpływ tego hormonu polega na wzmoczeniu przemiany materji oraz działaniu jego na nerwy, tak iż ludzie stają się żywsi i szybciej na wszystko reagują. Nie trzeba jednak zapominać, że i gruczoł tarczowy podobnie posiada własności, tak iż ludzie, pozbawieni tego gruczołu lub u których funkcjonuje on słabiej, bywają apatyczni, niechętni do pracy, pozbawieni energii. Są nawet badacze, którzy powiadają, że czynność gruczołu tarczowego w młodości wybitniejszą jest, niż w starości i że starzenie się zależy od upadku tej czynności.

Wpływ wydzieliny gruczołu tarczowego na układ nerwowy wyraża się tem, że usypiające na zimę zwierzęta natychmiast budzą się z najgłębszego snu, jeżeli im zastrzyknąć wyciąg gruczołu tarczowego. Inni znów badacze upatrują w dobrej czynności gruczołów z wewnętrzną wydzieliną główną podstawę zachowania długotrwałej młodości. Jeżeli nawet zgodzić się z tem, to nie możemy pominąć milczeniem, że starzenie się stanowi następstwo zużycia wszystkich narządów, nie tylko gruczołów rodnych i że wielka różnorodność środków drażniących, których używamy, jak alkohol, nikotyna, kawa z kofeiną (miast kawy bez kofeiny - Hag) spowodują szkodliwości, które nie dadzą się usunąć przez żadne hormony tych gruczołów. Pod wpływem hormonów tych gruczołów wzmaga się uczucie chęci do życia, nigdy jednak nie odradzają się zużyte narządy, a więc nie można przedłużać życia.

I sprawa olbrzymów i karłów, zawsze budząca ogólne zainteresowanie, również znajduje swe wyjaśnienie w nauce o wydzielinach wewnętrznych. U podstawy mózgu znajduje się t. zw. przydatek mózgowy (Hypophysis cerebri). Zauważono, iż choroba, cechująca się nienor-

malnym przerostem rąk, nóg, nosa, uszu i szczęki i sprowadzająca również przerost narządów wewnętrznych, stale związana jest z tworzeniem się guza przydatku mózgowego. Gdy, opierając się na tych obserwacjach, rozpoczęto badać czaszki olbrzymów, znajdowano zawsze powiększenie tego gruczołu.

Przystąpiono wówczas do wycinania u młodych psów przydatka i przekonano się, że psy te w stosunku do ich rówieśników, nie rosły i porastały w tłuszcz. Wynika ztąd, iż istnienie przydatka mózgowego stanowi zasadniczą podstawę wzrostu. Gdy jednak gruczoł omawiany wydziela w nadmiarze, sprawa dochodzi do nadmiernego rozrostu, powstają olbrzymy. W braku natomiast tego gruczołu lub zniszczenia go z jakiegokolwiek bądź powodów w młodości, ludzie nie rosną, pozostają karłami. Że chodzi tu o pewnego rodzaju substancje chemiczne, przekonywają nas o tem rozmaite dochodzenia.

I tak np. powiodło się Amerykanom przez przekarmianie przednich płatów przydatku mózgowego wzmóc wzrost nie tylko niektórych czerwii, ale też i młodych kur. Powiodło się to również u ludzi. U karła 18 letniego, wzrostu

MORALNY KREDYT LEKARSKI

CZYLI
PUBLICZNOŚĆ I LEKARZ.

Stosunek publiczności do lekarza bywa tak różnorodny, że tomy całe o tem można pisać, i dlatego ograniczamy się do bardziej jaskrawych momentów.

W pierwszym rzędzie postawić tu należy zaufanie do lekarza. Zaufanie do kwitło w owe piękne czasy, gdy istnieli „lekarze domowi“, którzy przez dziesiątki lat nie tylko służyli rodzinom radami lekarskimi, a byli też przyjaciółmi i doradcami we wszystkich sprawach rodzinnych, w które bywali wtajemniczani i wychowywali dzieci od kolebki do okresu dojrzałości. Czynnikiem ten posiadał wielkie znaczenie w rozpoznawaniu i leczeniu rozmaitych schorzeń. Poznawanie bowiem osobistości posiada dla lekarza niemniejsze znaczenie, niż posiadanie znajomości fachowych. Zaufanie do lekarza

należy dziś do zjawisk rzadkich. Nawet wówczas, gdy ten w razie choroby rozłączał nad chorym najtroskliwszą opiekę, dziś w razie powtórnego zachorowania, idąc za radą znajomych, wzywa się innego dla tego tylko, że bywa on w kole tym samym, co i znajomi chorego, że mieszka niedaleko i t. p.

Zaufanie nie odgrywa dziś już żadnej roli, a to się mści poważnie obustronnie. Zwłaszcza w małych miasteczkach, gdy się osiedli „nowy“ jakiś lekarz, wszystko pędzi do niego, jako do takiego, który przybywa napewno z wielkiego miasta i posiadał wszelkie najnowsze zdobycze wiedzy, gdy dawniej osiadł już się postarzał i zapewne wiedzy swej nie uzupełniał, choć zapominają, że doświadczenie lekarskie, obok wiedzy książkowej, posiada pierwszorzędne znaczenie.

Brak zaufania do lekarza nabiera jeszcze i dlatego dużego znaczenia, że w tych razach odpada czynnik psychiczny. Ten wpływ psychiczny odgrywa rolę poważną nie tylko w cierpieniach przewlekłych, ale

1,29 metra przez zastrzyknięcie wyciągu z przednich płatów przydatku udało się powiększyć wzrost jego o 26 cm.

Atoli rozrost regulowany bywa nie tylko pod wpływem przydatku mózgowego. Udział poważny bierze w tem również gruczoł tarczowy. O ile noworodkom brak jest tego gruczołu, dzieci nie rosną, niezdolne są do nauki, są kretynami. Jeżeli dzieciom tym podawać zaczniemy wyciąg gruczołu tarczowego, zaczynają one rosnąć natychmiast, zaczynają biegać, ich siły umysłowe wzmagają się. Wpływ wyciągu gruczołu tarczowego jest tak wybitny, że w zdumienie wprowadza wszystkich badaczy. Gdy jednak przydatek mózgowy reguluje wyłącznie wzrost, to tymczasem gruczoł tarczowy wywiera wpływ ogólny na rozwój organizmu i przemianę materji.

Dowodem służyć może doświadczenie następujące: pewien gatunek jaszczurki meksykańskiej, żyjącej w grotach, pozostaje przez całe życie swe w stanie larwy. Jeżeli dać jej niewielkie ilości wyciągu gruczołu tarczowego, traci ona w ciągu 14 dni skrzela, pletwy grzbietowe i ogonowe i przekształca się w salamandrę o czarnej barwie z żółto-zielonymi plamami. Dziwnem musi się wydać

i to jeszcze, że dostaje ona oczy wypukłe, które, jak wiadomo, są następstwem choroby Basedowa powstającej wskutek nadmiernej funkcji gruczołu tarczowego.

Powracając jeszcze do przydatku mózgowego, przypomniny, iż przy doświadczeniach na zwierzętach oraz u karłów zauważono nadmierny rozwój tkanki tłuszczowej. Istnieje zatem ścisły związek pomiędzy wadliwą czynnością tego gruczołu i otłuszczeniem.

Nowszemi czasy ustalono również, iż przy pomocy wyciągu z przednich płatów przydatku mózgowego można osiągnąć wzmoczenie przemiany materji. Z przydatku mózgowego izolowano inną jeszcze substancję, posiadającą specyficzne działanie, a mianowicie: pobudza bóle porodowe. I na czynności kiszek działa pobudzająco, przyspieszając ruch ich.

O tem wielkiem znaczeniu, jakie dla organizmu posiadają gruczoły zwydzieliną wewnętrzną, można sobie wyrobić pojęcie, jeżeli się weźmie pod uwagę fakt, że istnieją w organizmie 4 małe gruczoły-przydatki gruczołu tarczowego, których waga u człowieka wynosi zaledwo 1 grm., a których zniszczenie sprządza najgroźniejsze drgawki i śmierć. Gruczoły te regulują przemianę wapnia

i w każdej chorobie. Wyniki dodatnie partaczy w tem właśnie znajdują swoje wyjaśnienie. Potrzeba leczenia psychicznego jest wśród publiczności mocno rozpowszechniona. Niestety, lekarze przez długi przeciąg czasu moment ten lekceważyli, a i dziś jeszcze wielu nie liczy się z nim, choć każdy z nich wiedzieć powinien, że leczyć trzeba nie tylko chorobę, ale i chorego. Partacze oddawna zrozumieli tę potrzebę chorego człowieka i potrafili moment ten wyzyskać. Czy inaczej byłoby do pomyślenia, że nawet osoby o wysokiej inteligencji, szukają porad nie u fachowców lekarzy, lecz u szarlatanów? Dużo składa się na to, że ludzie przekładając wygodę, owiani mistycyzmem, ślepo oddają się w ręce tych ostatnich. I po cóż pozwalać się badać od stóp do głowy, jeżeli chorobę rozpoznąć można z włosów lub oczu? Po co narażać się na leczenie uciążliwe, jeżeli „zamawianie“, czy inne jakieś pociągnięcie magnetyczne wystarcza? I rzeczywiście często pomagają one u osób nerwowych i chorych z uro-

jenia. Ile jednak tym „dodatnim“ wynikiem przeciwstawić można wyników ujemnych, ile wprost nieszczęśliwych! Te ostatnie jednak nie dochodzą do wiadomości ogółu, wstyd bowiem przyznać się do lekkomyślności, z jaką ktoś powierzył swoje zdrowie i życie osobom nic wspólnego z medycyną nie mającym. Natomiast „wyleczenia“ rozgłaszane bywają wszelkimi możliwymi sposobami, ściągając nowych chorych, którzy spokojnie miesiącami całami wyczekują wyleczenia. Tu właśnie zaufanie ujawnia się w nadmiarze. Sprawy sądowe, wszczynane przeciwko partaczom z powodu fałszywie postawionej diagnozy, fałszywego leczenia i śmierci chorego, uważane są za bardzo pożądaną dla tych szarlatanów reklamę, ściągającą coraz więcej pacjentów!

W lekarzach nikt tak wielkiego zaufania nie pokłada. Biada mu, jeżeli z miejsca choroby nie rozpozna, jeżeli chory nie wyzdrowieje natychmiast! Publiczność nie rozumie tego, że obok chorób łatwo rozpoznawanych, dużo jest ta-

w organizmie. Jeżeli usunąć je u psów, czy kotów, zawartość soli wapniowych we krwi spada o 100%, a zwierzęta dostają drgawek, chudną i w ciągu dni kilku giną.

Jednemu z badaczy amerykańskich udało się niedawno z gruczolików tych otrzymać substancję, która u zwierząt, których pozbawiono tych gruczolów dodatkowych, usuwała drgawki i doprowadziła zawartość wapnia do stanu normalnego. Jest więc rzeczą niewątpliwą, iż hormon omawianych gruczolów wywiera w wysokim stopniu wpływ na przemianę substancji wapniowych.

Wapień, jak wiadomo, dla rosnącego organizmu nie tylko jest ważny, jako stabilizacyjny układ kostny ale przedstawia sobą substancję, która posiada pierwszorzędne znaczenie dla normalnej funkcji układu nerwowego. Brak jego warunkuje ogólną pobudliwość nerwową.

Gruczolę z wydzieliną wewnętrzną, poza wpływem ich na wzrost i przemianę materii w ogólności, w szczególności zaś na przemianę substancji wapniowych, wypełniają nadto inne jeszcze zadanie.

Gruczolę te posiadają wybitny wpływ na reagowanie układu nerwowego. Sta-

nowią one te właściwe czynniki, które warunkują temperament człowieka. Ten sam wpływ, ale w słabszym nieco stopniu ujawnia również gruczoł tarczowy. Brak gruczolę tarczowego czyni ludzi apatycznymi, smutnymi i mrukliwymi. Stosując u nich wyciąg tego gruczolę, zmieniamy usposobienie ich na wesołe i energiczne. To samo, mniej więcej, spotykamy również u zwierząt.

Wspomniawszy o cudotwórczym działaniu substancji, zawartych w gruczolach z wydzieliną wewnętrzną, zaznaczyć wypada, iż udało się substancje te izolować. I tak z nadnerczy otrzymano chemicznie czystą adrenalinę, za pomocą której, jak to niedawno podały telegramy z Rzymu, wskrzeszono ludzi zmarłych. Również z gruczolę tarczowego otrzymano czysty produkt chemiczny, thyroksinę. Na szczególną jednak uwagę zasługuje insulina, znajdująca się w gruczole trzustkowym, której znaczenie w gospodarstwie cukrowym organizmu i dla celów leczniczych, choroby cukrowej dobrze wszystkim jest znana. Z opisu naszego zdawaćby się mogło, iż każdy z pomienionych gruczolę posiada swój zakres działania i że wszystkie one nie stoją ze sobą w ścisłej jakiejś łączności. Mniemanie to byłoby

kich, których rozpoznawanie nie jest łatwe z powodu podobnych do siebie objawów. Prześwietlanie Röntgenem oraz wiele innych nowoczesnych metod badania, ograniczają już do minimum omyłki w rozpoznawaniu i ułatwiają ocenę choroby. Mimo to istnieje jeszcze dużo schorzeń, rozpoznawanie których możliwe jest dopiero po dłuższej obserwacji, gdy partacze rozpoznają je odręcznie! To samo dotyczy leczenia. Od lekarza wymaga się, by pomógł natychmiast, jakgdyby rozporządzał on środkami przeciw każdej chorobie. Że istnieją choroby, które wymagają leczenia przez tygodnie całe, a nawet miesiące, o tem laicy zdają się nie wiedzieć, jak również i o tem, że są choroby, które mają przebieg programowy, np. zapalenie płuc. Tu żaden lekarz, nie jest w możności skrócić przebiegu choroby, może on jednak łagodzić cierpienia, zapobiegać powikłaniom, nawrotom, a to już znaczy bardzo wiele! Z braku wiary do lekarza, biegnie się od jednego do drugiego, póki się nie natrafi na „wła-

snego“ t. zn. takiego, który dostaje chorego do rąk po przejściu okresu krytycznego, gdy okres zdrowienia już jest blizki.

A jak często lekarz wystawiany bywa na zarzuty ze strony chorego lub rodziny. Jeżeli chory zwraca się do lekarza dopiero po wysłuchaniu rad i wykonaniu poleceń babek, ciotek, szarlatanów, które go zawiodły, gdy cierpienie zrobiło postępy duże, nie będzie on w możności szybkiego wyleczenia, nie jest on bardzo często, niestety, w możności zapobiedz smutnemu zakończeniu choroby.

Momentem wysoce niekorzystnym dla lekarza jest również zatajanie prawdy przez chorych. Jak często chory, czy to pod wpływem uczucia wstydu lub innych mało znaczących powodów, zamilcza o niektórych sprawach, mających związek z chorobą, czem utrudnia w dużym stopniu rozpoznanie i przewlekłą kurację. To co laikowi wydać się może mało znaczącym, stanowi nieraz dla lekarza ważną wskazówkę w dochodzeniu.

błędne, istnieje niewątpliwie bardzo ścisły stosunek wzajemny tych gruczołów, ujawniających wpływy wzajemne na siebie, tak iż, zastój w czynności jednego powoduje natychmiast zaburzenia w całym gospodarstwie ekonomicznem innych gruczołów.

Dziedzina gruczołów z wydzieliną wewnętrzną najlepiej wskazuje nam, jaki subtelny musi istnieć stosunek między poszczególnymi narządami, by stworzyć harmonijny i normalny bieg przejawów życiowych.

Dr. A. F.

GRUŻLICA A SZKOŁA

Gruźlicę, tego potężnego wroga ludzkości, prawdziwą klęskę społeczną, trzeba energicznie zwalczać ze wszystkich stron. W tej walce musi brać koniecznie udział i szkoła, i w niej bowiem znajduje się bardzo liczny procent dzieci gruźliczych, i szkoła jest bardzo często źródłem infekcji. Należy energicznie i systematycznie zwalczać wszystkie szkodliwości osłabiające rozwijający się dopiero ustrój dziecka. Trzeba zawsze mieć na uwadze, że na wszystkie szkodliwości organizmu rosnącego dopiero dziecka jest szczególnie *wrażliwy*.

A najprzód co do powietrza w klasach. Powietrze w nich musi być świeże i czyste, ponieważ płuca dziecięce są

bardzo wrażliwe na powietrze stęchłe, duszne i pozbawione dostatecznej ilości ożywczego tlenu. I słońce musi mieć łatwy dostęp do ubikacji szkolnych, ponieważ jest ono tym potężnym środkiem antyseptycznym, zabijającym bakterje, zwłaszcza *laseczniki gruźlicze*.

Podłogę należy codziennie myć gruntownie, by nie było kurzu, tej trucizny dla płuc młodocianych. Czyszczenia sprzętów naturalnie nie powinny dokonywać dzieci, co na wsi w szkołach powszechnych niestety często się zdarza. Należy także zwracać bardzo uwagę na staranne przewietrzanie i opalanie klas, w których temperatura powinna wynosić 15°R., miarodajnymi muszą być tutaj nie tyle

Błędem i wysoce szkodliwym dla chorego bywa również, gdy ten nie zwraca się do lekarza, gdy potrzebuje szkieł, pasa przepuklinowego lub jakiegoś innego aparatu ortopedycznego. Mechanik, ortopedysta, optyk, jako wykonawcy mogą dużo zdziałać, właściwe jednak zarządzenie może wydać tylko lekarz. I aptekarz nie jest lekarzem, lecz organem wykonawczym i żałować wypada, że wydawane tam bywają środki na żądanie i z rozpoznania chorych.

Wysoce drażliwą w stosunku publiczności do lekarza jest sprawa rozmaitych „świadectw“ lekarskich. Co za wymagania stawiane bywają nieraz lekarzowi? Gdy rodzeństwo pragnie wyjechać na wyuczasy letnie przed ukończeniem roku szkolnego, lekarz ma zaświadczyć, że syn, uczęszczający do szkół, jest chory. Artystka, której rola nie odpowiada, zdrowa, jak rybka, żąda świadectwa, by zwrócić rolę. I biada temu lekarzowi, który takiego świadectwa „grzecznościowego“, a właściwie „fałszywego“

nie wyda; naraża się tem samem rodzicie i już zaufania do siebie nie zdobędzie. Urzędnik, który przesłużył na urzędzie swym bez zarzutu cały szereg lat i który czułby się dotkniętym wysoce, gdyby ktoś śmiał mu zaproponować wydanie świadectwa grzecznościowego, nie uważa za wykroczenie zwrócić się z takim żądaniem do lekarza i czuje się wiele dotknięty, gdy doznaje odmowy.

Przykrym nad wyraz momentem bywa również wynagradzanie lekarza za jego usługi. Gdy szarlatanom płacą chorzy sumy, to tymczasem każdy rachunek lekarski, nawet najdrobniejszy, wydaje się wygórowanym. O leczeniu ubogich nie mówi się tu wcale, że lekarz zawsze był ofiarnym i humanitarnym, gdy żaden parłaczk nie udzielił porady, jeżeli z góry nie będzie zaspokojony. Atoli i notorycznie ludzie zamożni nie kwapią się z odpowiednią oceną pracy lekarskiej. Na wszystko stać ich, jedynie z zapłatą lekarza nie idzie zbyt raźnie. Zbyt mało

kalendarz, ile stosunki atmosferyczne. Dzieci zaziębiają się w ogóle bardzo łatwo, i dostają kataru i kaszlu. Powietrze nie powinno być zbyt suchem, aby uniknąć podrażnienia dróg oddechowych. Na każde dziecko powinna przypadać dostateczna ilość powietrza.

Podczas pauzy okna powinny być otwarte, a dzieci powinny wyjść na powietrze. Jeżeli jest słońce, niech spacerują po korytarzu.

Plan nauk musi być tak opracowany, aby dzieci nie ulegały przeciążeniu i miały dosyć czasu na ruch na świeżym powietrzu, gry, zabawy ruchowe i wycieczki na wieś. Dziecko bez ruchu i świeżego powietrza prawidłowo rozwijać się nie może i zawsze będzie słabowitem. Dzieci, uczęszczające do szkoły, należy posilnie odżywiać, dawać im dużo dobrego mleka, jaj, jarzyn, w tych pokarmach znajdują się tak zwane *witaminy*, to jest życiodajne substancje niezbędne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dziecka. Dzieci powinny unikać osób kaszlących, chorych na gruźlicę, nie całować się z towarzyszami, bo w ten sposób łatwo zarazić się mogą. Należy koniecznie oświecać dzieci o istocie gruźlicy i o sposobach jej szerzenia się, aby umiały same

jeszcze wiadomem jest, niestety, jak wielka niedola panuje dziś wśród wdów po lekarzach, wśród starszych wiekiem lekarzy, a to dlatego, że honorarja lekarskie, zbyt niskie, nie pozwalają nie tylko na oszczędności, ale nawet na pokrycie codziennych potrzeb, oile honorarja te były płacone. Gdy adwokat, zanim jeszcze rozpocznie swą pracę, żąda zaliczki, to tymczasem lekarz osobom zupełnie sobie nieznanym musi udzielać kredytu i nie zawsze należności swą odbiera.

Lekarz, tak jak każdy przeciętny obywatel, potrzebuje gotówki, żeby żyć i publiczność, która zawdzięcza mu zdrowie, o tem pamiętać winna. Pewna pani, której lekarz życie uratował, tak doń odezwała się w czasie wizyty pożegnalnej.

— „Panie doktorze, to, co pan dla mnie uczynił, jest nie do opłacenia“. I rzeczywiście praca lekarska została nieopłacona.

się od niej bronić i nie zarażać drugich. Szkoła musi znać swoich wychowawców usposobionych do gruźlicy, lub już chorych na nią, i te dzieci muszą być dokładnie kontrolowane przez lekarza szkolnego. Dzieci gruźlicze zwłaszcza z otwartą gruźlicą, nie mogą być do szkoły przyjmowane. Wykrztuszanie płwociny do chustek od nosa powinno być surowo zabronione. W klasach i na korytarzu powinny być rozstawione spluwaczki z płynem antyseptycznym. Należy również surowo zabronić wspólnego używania kubków do picia wody, albowiem w ten sposób szerzy się właśnie gruźlica.

Znaczenie kolonji letnich dla zwalczania gruźlicy jest zbyt mała, pobyt bowiem na kolonjach letnich jest zwykle krótki, aby mógł wywrzeć wpływ stanowczy na zdrowie dziecka i zwalczyć usposobienie do gruźlicy. Należy mieć zawsze na uwadze ten ważny fakt, że do zwalczania gruźlicy u dziecka uczęszczającego do szkoły, zaraz z początku bardzo energicznie brać się należy, jeżeli chcemy osiągnąć pomyślne wyniki, bo im później, tem będzie to trudniej, bo gruźlica w tym wieku odznacza się szybkim przebiegiem. Wielkie znaczenie dla zwalczania gruźlicy u dzieci w wieku szkolnym mają niewątpliwie *szkoły leśne* wzmacniające cały wątły ustrój dziecka. Powietrze leśne, forsowne odżywianie, dużo tłuszczów i przebywanie na słońcu, są do pewnego stopnia środkami specyficznymi przeciwko gruźlicy u dzieci. Lekarze szkolni powinni ostrzegać rodziców, aby wątłym i słabowitym dzieciom nie dawali alkoholu, który usposabia właśnie do gruźlicy i na cały rozwój dziecka wywiera wpływ wysoce szkodliwy. Matki tymczasem mają go za potężny środek wzmacniający i dają dzieciom.

Przy wyborze zawodu lekarz szkolny musi mieć głos na równi z rodzicami, i dzieciom zagrożonym gruźlicą radzić wybór zajęcia połączonego z ruchem na świeżym powietrzu, a więc rolnika, ogrodnika i t. d.

Szkoła ma niewątpliwie wielkie znaczenie w zwalczaniu gruźlicy u dzieci, a kto dba o zdrowie dzieci, ten dba o pomyślny rozwój ojczyzny, o rozkwit Polski.

Dr. A. F.

Dr. Władysław Chodecki

Teoria prof. Miecznikowa o odmładzaniu

Z racji uroczystości 25-ciolecia, jaką obchodził niedawno instytut Pasteura w Paryżu, jeden z dziennikarzy paryskich przeprowadził wywiad z prof. Miecznikowem, który, jako genialny badacz natury ludzkiej, pracuje nad przedłużeniem życia ludzkiego, nad przesunięciem jaknajdalej momentu śmierci i uczynienia starości lepszą.

Oto, jak wypowiedział się w wywiadzie tym Miecznikow.

Będąc jeszcze profesorem zoologii porównawczej w Rosji, wpadł na myśl, że w ustroju ludzkim niektóre komórki mają za zadanie walkę z mikroorganizmami i niszczenie ich. Była to tylko myśl, teorią, którą należało zapomocą prac doświadczalnych potwierdzić. Ze względu na bardzo niekorzystne warunki, w jakich musiał pracować prof. M., o doświadczeniach takich marzyć nawet nie mógł. Powstał wówczas instytut Pasteura w Paryżu. Miecznikow, otrzymawszy zaproszenie, natychmiast tam podążył, gdzie dana mu była możność przeprowadzenia szczegółowych studiów, wynikiem których była praca wyczerpująca p. t. „Studja nad naturą ludzką”.

Prof. M. wykazał, iż wszystkie części ustroju naszego otoczone są komórkami, posiadającymi ruch samoistny i własności wchłaniania wszelkich ciał stałych, ztąd też i nadana im została nazwa fagocytów, których istnieje dwa rodzaje: mikro i makrofagi. Fagocyty rzeczono gromadzą się tłumnie wokoło mikroorganizmów i pożerają je. Posiadają one pewnego rodzaju zmysł węchowy, smakowy, pozwalający im rozpoznawać charakter ich otoczenia i względnie do cech tych, bądź zbliżają się do nich, by je zniszczyć, bądź pozostają obojętne, bądź wreszcie oddalają się, jako do walki z mikroorganizmami zbędne.

Obawa przed śmiercią, ową najstraszniejszą ze wszystkich okropności świata, mówił M., prowadząca niekiedy wprost do utraty zmysłów, obawa, która przejmowała grozą Tołstoja w pełni sił jego i wkradała się w duszę jego, siejąc zwątpienie, dla prof. M. nie istnieje wcale. Optymizm Miecznikowa nauczył go, że życie ludzkie nie streszcza się jedynie w świadomości niczem nie dającej się zażegnać starości, lecz przeciwnie,

napawa go nadzieją, że nauka, jeżeli już nie znalazła, to znajdzie niewątpliwie w najbliższej przyszłości sposób przedłużania życia i powstrzymania zaniku ciała ludzkiego.

Zdaniem Miecznikowa, starość stanowi jedynie walkę pomiędzy szlachetnymi, a pierwotnymi elementami ustroju ludzkiego, walkę, kończącą się, niestety, zwycięstwem ostatnich. Zdaje się, że środek, którego zadaniem będzie zwalczanie starości, polegać winien na wzmacnianiu pierwiastków szlachetnych ustroju i osłabianiu pierwiastków o charakterze agresywnym. Problem ten otwiera szerokie pole dla nauki, którą zapoczątkował M. Własności dodatnie pierwiastków komórkowych zmieniają się łatwo pod wpływem pewnych warunków, nie jest więc bezcelowe poszukiwanie środka, któryby wzmacniał ciałka krwi, komórki nerwowe, wątroby, nerek i włókien mięśniowych serca.

Poglądy swoje objaśnia jeszcze M. na przykładach.

Przypuśćmy, powiada M., że ktoś dziedziczy po starym jakimś krewnym ruchomości. Z pośród nich znajdują się rzeczy nowsze i pożyteczne, rzeczy nieużyteczne, a nawet szkodliwe ze względu na ich stan zły. Korzystamy np. dziś ze światła elektrycznego, a dziedziczymy nożyczki do obcinania knota lampy naftowej. To samo daje się zauważyć i u człowieka.

Człowiek, pochodzący od stworzeń najniższych, dziedziczył narządy, odpowiadające wyżej podanym ruchomościom. Wyrostek robaczkowy np. może być porównany z owymi nożyczkami do obcinania knota, nie wypełnia on żadnej funkcji pożytecznej u człowieka, gdy u niektórych zwierząt trawożernych odgrywa wielką rolę, jako narząd trawienny. To samo dotyczy grubej kiszki. U zwierząt ssących narząd ten, należycie rozwinięty, daje możność przechowywania w nim części odżywczych, co dla zwierząt, przebiegających nieraz ogromne przeszczenie, w walce o byt stanowi dużą przewagę. Atoli człowiek osiąga cel swój nie przez bieganie, jego inteligencja dostarcza mu środków innych, bardziej skutecznych. Ponieważ kiszka

gruba u człowieka nie tylko nie spełnia żadnej funkcji w znaczeniu dodatnim, ale hoduje stale i odżywia blisko 128.000.000.000 bakterji, widać ztąd, iż stanowi ona jedynie bardzo podatne podłoże dla rozmnażania się wszelkiego rodzaju pasorzytów, a co zatem idzie, stanowi ognisko wielu chorób, zwłaszcza przy nieodpowiednim odżywianiu się i występujących tam procesach gnilnych, rozkładowych, które wsysane do krwi, zatruwają następnie cały organizm, powodując najrozmaitsze choroby. U jednej staruszki usunięto całą grubą kiszkę i chora ta przeżyła jeszcze 30 lat, ciesząc się dobrem zdrowiem. I żołądek stanowi narząd, bez którego człowiek mógłby się doskonale obejść, a który jednak tak często nawiedzany bywa przez nowotwór rakowy. Osoby, którym z tego powodu usuwano żołądek, żyły jeszcze lata całe, o ile, rozumie się, nowotwór ograniczał się wyłącznie do tego narządu. Te właśnie narządy skracają życie.

Oczywiście, pomimo wielkich postępów chirurgii o usuwaniu w mowie będących narządów myśleć w obecnej chwili nie można i dlatego należy tymczasem walczyć środkami innymi przeciw agresywności mikrobów i wytwarzanymi przez nie toksynami. Większość pasorzytów chorobotwórczych pochodzi z pokarmów, które należy odpowiednio zmienić.

Rodzi się w końcu pytanie, jaką właściwie korzyść moglibyśmy osiągnąć, gdybyśmy nawet posiadali ów eliksir życia, gdyby udało nam się nawet przedłużyć nasz pobyt na tym padole płaczu, wszak mimo to śmierć pozostanie jedynym rozwiązaniem naszego bytu? Straszny, zaiste, los człowieka na ziemi! Gdyby jednak powiodło nam się przedłużyć życie ludzkie o jakie 100—200 lat, może nie obawialibyśmy się już wówczas śmierci, pragnąc jej i wyczekując jej tak, jak dziś pragniemy snu po dziennej pracy!

Dr. A. F.

R Ó Ż N E

O LUNATYZMIE.

Niema człowieka, któryby nie pamiętał, że śnił rzeczy przyjemne lub nieprzyjemne, nad którymi śmiać się lub płakać musiał. O ile wyobraźnia o tem urzeczywistnia się i przechodzi w czyn, śniący zaczyna rzeczywiście śmiać się i płakać, mówić i wdychać. Nie należy to do zjawisk rzadkich. Śni się nam często, że idziemy gdzieś lub wypełniamy jakiś czyn. I tu u niektórych wyobraźnia staje się czynem; nie tylko śni się im, że idą, ale, śniąc, opuszczają łóżko i rzeczywiście spacerują lub rzeczywiście wykonywują to, co im się śni. Tego rodzaju osobników nazywamy lunatykami, somnambulikami (od wyrazu „Somnus=sen i ambulare=spacerować), co ma stać w związku z wpływem księżycy (luna).

Zadziwiająca pewność, z jaką lunatycy spełniają dość trudne ruchy, tłumaczy dr. Finckh nader subtelnem czuciem mięśniowym w czasie tych ruchów, co pozwala lunatynom na zachowanie równowagi fizycznej i unikanie przeszkód, spotykanych na drodze.

Do tego przyłącza się ta jeszcze okoliczność, że cała uwaga skupiona bywa wyłącznie na wykonanie tej czynności i lunatyk nie zwraca jej w żadnym innym kierunku. Nie istnieje więc np. obawa upadnięcia lub lęk przed niemożnością wykonania jakiegoś ruchu. Znika wobec tego główna przyczyna, która osobę na jawie, znajdującą się w tem samem położeniu, czyni niepewną.

Lunatyk wykonywa wszystkie czynności tak samo jak dziecię nieświadome ich. Nie zna on niebezpieczeństwa, nie doznaje też obawy, ani zawrotów głowy. Przejście przez drogi niebezpieczne nie jest rzeczą trudną, jeżeli się nie wie, że one są niebezpieczne. Jeżeli np. ułożyć kładkę na ziemi, nikt nie ulęknie się przebyć ją od jednego końca do drugiego. Jeżeli unieść ją na wysokość 1 stopy, wówczas już przechodzić przez nią będziemy zygawkowato, przy podniesieniu zaś na metr, tylko niektórzy przejdą ją do końca, jakkolwiek kładka pozostała tej samej wielkości. Tu jednak potrzebna uwaga odwróconą została pod wpływem obawy upadku. Każdy z nas mógłby sprawnie chodzić po da-

chach, gdyby te znajdowały się na ziemi. Lunatyk widzi i słyszy tak samo, jak nie-lunatyk, nic jednak nie odrywa jego uwagi, dopóki nie ocknie się. Przywołany np. wołaniem do przytomności, staje się świadomym niebezpieczeństwa, traci równowagę, następstwem czego może być upadek z wysokości.

Lunacyci zdolni są wykonywać nie tylko czyny dość trudne i wymagające dość dużej siły fizycznej, ale również i siły umysłowej. Dr. Finckh opowiada fakt następujący. Pewien adwokat w sprawie dość kwestji prawnej miał wydać orzeczenie. Gdy przez kilka dni głowił się nad niem, żona jego zauważyła pewnej nocy, że mąż wstał z łóżka i długo przesiedział przy biurku, poczem wrócił i ułożył się w niem. Nazajutrz opowiedział żonie, że nocy ubiegłej w jasny i wyczerpujący sposób ułożył sobie to orzeczenie, ale już wszystko z pamięci mu wyszło. Ku wielkiemu jego jednak zdziwieniu, przeprowadzony przez żonę do

biurka, znalazł tam przez siebie skreślony rękopis.

Lunacyzm w ogólności należy uważać, jako chorobliwe marzenie senne. Ulegające mu osoby są zazwyczaj obciążeni nerwowo lub skłonni do padaczki. Zasadnicze środki zapobiegawcze, a nawet lecznicze, są: wczesne układanie się do snu i unikanie przed snem pożywienia oraz sypanie przy otwartem oknie. O ile księżyc świeci, należy okna przysłonić.

Nakrycie pościelowe nie powinno być zbyt rozgrzewające. Lunacyci nie powinni sypiać sami, by można ich było w porę obudzić z uśpienia. Dodatnio wpływa spacer, praca fizyczna, gimnastyka przed ułożeniem się do snu i wreszcie ciepła (niegorąca) kąpiel. Wyleczenie osiągnano zapomocą hypnozy i suggestji.

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 leczeniach oraz próby na żądanie

TOWARZYSTWO PRZEMYSŁU
CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNEGO

d. MAGISTER KLAWE S.A. WARSZAWA.

ZASADNICZE WYMAGANIA HYGIENY DOTYCZĄCE ODPOCZYNKÓW PRZY PRACY.

1) Każda dłuższa praca, bez względu na to, czy będzie ona fizyczną czy umysłową, winna być przerywana odpoczynkami. O ile tego przestrzegać nie będziemy, zmęczenie wzmagać się będzie niepomiaralnie szybko, w tym samym stopniu zmniejszać się będzie zdolność do pracy. Potrzeba odpoczynków została ustalona drogą badań naukowych i doświadczeń praktycznych.

2) Odpowiednie przerwy odpoczynkowe powinny obejmować godziny pracy. Jest niezgodne z fizjologią skreślanie odpoczynków w czasie pracy w tem przeświadczeniu, że wystarczy należyty odpoczynek po pracy. Czas trwania odpoczynków zależy od jakości pracy i długości jej.

3) Normalnie wydajność pracy zmniejsza się w godzinie obiadowej. Fizjologiczna krzywa wydajności dziennej wykazuje tu jeszcze spadek, co wykazuje, iż godzina ta winna być naturalną godziną wypoczynku i spożywania pokarmów (podzielny czas roboczy). O ile miejsce zamieszkania zbyt jest oddalone od placówki pracy, pora winna być odpowiednio przedłużona.

4) Czas pracy niepodzielny (angielski) stanowi produkt wszelkich ośrodków przemysłowych i wielkich miast. Pewnej przewadze zewnętrznej przeciwstawić należy ujemne wpływy fizjologiczne pracy takiej.

Zasadniczym warunkiem czasu pracy niepodzielnej jest pożywnie śniadanie przed rozpoczęciem zajęć oraz mała przerwa w godzinie obiadowej, podczas której należy spożyć drugie śniadanie.

5) Obok przerwy głównej, niezbędne są jeszcze przerwy dodatkowe, a mianowicie 10 — 15 minutowe przed obiadem i po obiedzie. Czas trwania tych przerw zależy bywa od specjalnych warunków pracy. W pewnych warunkach pożądane są t. zw. krótkie godziny pracy (50-cio minutowe i 10 minut odpoczynku).

6) Dążenie nowszemi czasy do możliwego skracania lub zupełnego wyeliminowania przerw sprzeciwia się zasadniczym prawom fizjologii pracy i oznacza marnowanie siły roboczej. Dotyczy to zarówno zdrowych robotników, jak tembardziej słabowitych, chorowitych, kobiet i młodzieży.

11-y ZMYŚL.

Prof. Katz z Rostocku ogłosił na ostatnim Kongresie psychologicznym wyniki badań swych, które upewniły go w istnieniu 11-go zmysłu, a mianowicie *zmysłu wibracyjnego*.

Analizując wrażenia ogólne, które określamy za pomocą wyrazu „uczucie” wykryli fizjologowie zmysłów i psychologowie eksperymentalni „główne zmysły”: zmysł ciśnienia, ciepłoty i bólu. W dalszym przebiegu tych badań ilość tych zmysłów rozszerzono, ustalając zmysł równowagi, czyli statyczny, mięśniowy, ścięgowy i stawowy oraz zmysł ogólny, jako uświadamiający wrażenia wegetatywne (uczucie głodu, pragnienia i t. d.)

Prof. Katz ujmuje zmysł wibracyjny obok zmysłu ciśnienia, jako części składowe jednego zmysłu dotykowego.

W rozwoju historycznym uważa on go za wcześniejszy, niż zmysł słuchu. Ze między wrażeniami wibracyjnymi, a słuchowymi istnieje ścisła łączność, dowodzą tego wrażenia słuchowe u głuchych. Sławna głucho-niema i ślepa, Hellena Keller, podaje w swej autobiografii, jak udało się jej wysłuchać muzyki fortepianowej, ułożywszy końce palców na pudle instrumentu.

I prof. Katz dokonał tego samego doświadczenia z mężczyzną, który ogłuchł w młodości swej, a który mimo to był wielkim czcicielem produkcji muzycznych.

Ponieważ u osób tych tony przedostają się do mózgu nie zapomocą nerwu słuchowego, muszą więc wrażenia muzyczne u osób głuchych inną przedostawać się drogą. Tu właśnie rolę pośrednika odgrywa zmysł wibracyjny.

Podobnie jak seismograf rysuje najdrobniejsze fale ruchowe ziemi, tak również i nerwy wibracyjne pod wpływem wstrząsów naszego ciała zostają pobudzone przez wpływy zewnętrzne.

Prof. Katz zbudował bezgłośny wibrator, w którym zostają wprowadzone w drgania najdrobniejsze częstotzki kostki drewnianej. Dotykaniem tej kostki palcami wytwarza wrażenie, jak gdyby się słuchało palcami. Nawet tony odróżniać może człowiek, posiadający wszystkie zmysły, jeżeli podczas słuchania muzyki wyłączymy narząd słuchowy.

BIAŁE RÓŻE

W kryształowm wazonie na stole
Białe róże smętnie chylą głowy;
O swobodzie sen marzą tęczowej
W bezlitosną zabrane niewolę.

Pokój szarym otula je cieniem
I ze słońcem rozdziela okrutnie!
-Białym różom tak mocno i smutnie...

Chwile w cichym spędzone ogrodzie
Jeno słodkiem zostały wspomnieniem,
Kiedy w swojej przeczystej urodzie
Kwitły słońca rozgrzane promieniami.

Wicher ciepłem kołysał je tchnieniem,
Białe płatki całując leciutko.
Chwilę szczęścia, co trwała tak krótko,
Smutnem różę żegnają westchnieniem.

Pokój cały w szarym mroku tonie,
Zda się w srebrnej otulony chmurze.
Coraz niżej głowy chylą róże
W kryształowym wiedzącej wazonie.

Alicja Budzyńska

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

ODŻYWIANIE ZIMĄ.

Tak samo, jak przywykliśmy dopasowywać odzież do zimnej pory roku, winniśmy i przyjmowanie pokarmów uzgodnić z wymaganiami zimy.

Odżywianie stanowi proces spalania, to znaczy wytwarzanie niezbędnego do przemiany materji ciepła. Ogrzewanie centralne organizmu, a więc przewód żołądko-kiszkowy wymaga latem mniej materiału palnego, powietrze bowiem w porze letniej zzewnątrz dostarcza organizmowi pewną ilość ciepła. Nie brak ludzi, przekładających siedzenie w nadmiernie ogrzanych pokojach, którzy przy każdej ciepłocie zewnątrzniej powietrza zamykają z łąkiem szczelnie drzwi i okna, by przypadkiem zimny wietrzyk nie dostał się do mieszkania. To samo bywa z jedzeniem. Nie brak ludzi, zawsze gotowych do jedzenia i jedzących zbyt. Kto jednak pożywienie dostraja do potrzeb swych, ten latem napewno unikać będzie pokarmów zbyt rozgrzewających i wybierać potrawy lekkie, a nawet chłodne, a przedewszystkiem nietłuste.

Ten sam objaw spotykamy w różnicach klimatycznych. Gdy mieszkaniac poludnia oddaje pierwszeństwo owocom i lekkim potrawom mącznym, to tymczasem na północy tem więcej spożywa się tłuszczu, im bardziej zbliżamy się do krain podbiegu-

nowych. Eskimosów wyobrażamy sobie, jako osobników, spożywających wyłącznie tran.

Słuszną więc wydaje się rzeczą, by i gosposie nasze poddały ze zbliżającą się porą zimową rewizji jadalospis kuchenny, pozbawiony wówczas pobudzających trawienie świeżych jarzyn i owoców. Ażeby nie pozbawiać i zimą pożywienia, zwłaszcza dzieci, tylu niezbędnych dla zachowania zdrowia witamin, zawartych właśnie w warzywach i owocach, należy w potrawach podawać większe ilości mąki, więcej mleka, jaj, owoców strączkowych, również obfitujących w witaminy.

Z drugiej jednak stronv i tej higieny zimowego odżywiania się nie należy przesadzać. Przegrzewanie pieca trawiennego wywołuje zaburzenie głównie w rurach, przeprowadzających to ciepło, t. j. w naczyniach krwionośnych (czerwone ciała krwi są tym czynnikiem ogrzewającym). Ludzie przekarmieni skłonni bywają pod starość do zmian w naczyniach krwionośnych (sklerozy), których przy umiarkowanym trybie życia uniknąć można.

Zima jest również okresem przyjęć towarzyskich, uroczystości wszelkiego rodzaju, sprzyjających większemu przegrzewaniu ustroju. I tu więc należy strzedz się, by nie przeladowywać pieca, w którym niespalone części gniją w kiszka-

i dają powód do odkładania się złogów i różnych toksyn w komórkach organizmu.

A już szczególnie baczyc wypada, by nie obciążać żołądka przed udawaniem się na spoczynek nocny, by nie sprowadzać snu niespokojnego i przykrych marzeń sennych.

... A. F.

JAJKO JAKO ŚRODEK ODŻYWCZY.

Śród środków odżywczych zajmuje jajko kurze miejsce niepoślednie nietylko jako środek odżywczy samoistny, ale również jako środek pomocniczy w przyrządzaniu potraw.

Budowa jajka przedstawia się, jak następuje. Skorupa zewnętrzna składa się z węglanu wapnia i stanowi osłonę właściwego jaja. Za nią znajduje się delikatna skorupka, stanowiąca substancję rogową, która przy dłuższym leżeniu jajka u swego bieguna tępego przez zakłębienie tworzy kamerę powietrzną, tlen której stale bywa pochłaniany, przyczem sprawa dochodzi do utworzenia się wody i kwasu węglowego. Ponieważ ostatecznie i woda zostaje wyparowana, kwas węglowy zaś ulatnia się, jajko traci nieco na wadze. Tem też tłumaczy się, że jaja stare są lżejsze od jaj świeżych.

Białko składa się z 2-ch warstw: bardziej zbitej oraz otaczającej bezpośrednio żółtko, dość płynnej. W otoczce białkowej spoczywa właściwe żółtko, otoczone również skórką delikatną. Żółtko składa się z pośrodku położonego żółtka białego w postaci, przypominającej butelkę. Wokoło tego znów jądra leżą na zmianę warstwy białego i żółtego żółtka.

Przeciętna waga jajka wynosi 50 g., z czego 8 gr. idzie na skorupę, 28 gr. na białko i 14 na żółtko. Skład chemiczny jest następujący: 37 g. wody, 5,5 g. tłuszczu i 7 g. białka. Analiza ta wykazuje, że odżywczość jajka nie jest tak wielka, jak to ogólnie przyjęto mniemać. Rozumie się samo przez się, iż jajo nie może zastąpić $\frac{1}{4}$ kl. mięsa, którego zawartość białka odpowiada co najmniej 7 jajom.

Skład chemiczny obydwu składowych części jajka: białka i żółtka, jest następujący: w białku zawiera się: 85,61% wody, 12,11% substancji azotowych, 0,25% tłuszczu, 0,70% substancji wyciągowych (bezazotowych) i 0,67% substancji mineralnych, w żółtku zaś: 50,93% wody, 16,05% sub-

stancji azotowych, 31,10% „ tłuszczu, 0,29 substancji wyciągowych, i 1,02% mineralnych. Mimo więc, iż wartość odżywcza jajka kurzego stoi niżej od mięsa, to jednak posiadamy w niem pożywkę o wysokiej wartości odżywczej, jako zawierającą tłuszcz i białko.

I pod względem strawności jajka istnieją zdania bardzo rozbieżne. Z jajkiem ugotowanym na miękko żołądek mało ma pracy. To samo dotyczy jajka ugotowanego na twardo, o ile ono zostanie należyście przez zęby rozdrobnione. „Ciężko strawne” jajko na twardo jest niem dla tego jedynie, że nie zostało dokładnie przerobione w jamie ustnej. Jajka surowe utrudniają trawienie i dlatego unikać tego należy.

Smak jajka zależy od żółtka i jego barwy, która na wartość jego odżywczą nie wpływa wcale. Zasadniczo żółtko, pochodzące od kur, karmionych ziarnem, posiada zabarwienie jasno-żółte, od kur zaś na swobodzie żyjących i karmiących się insektami, dżdżownicami i t. d. posiada barwę czerwono-żółtą.

Różnorodność barw skorupy nie wpływa ani na smak, ani też na wartość odżywczą jajka. Europejskie rasy kur noszą jaja białe, gdy skorupa jaj kur azjatyckich oraz kury indyjskiej, zwanej Bankira, bywa ciemna. Przyczyna takiej różnorodności barw skorupy jajka nie została wyjaśniona. U kury Cochinchin-Indyjskiej skorupa bywa jasno-żółta do ciemno-żółtej, dekorowana czerwonymi punkcikami, u kur rasy Langshan skorupa bywa ciemno-żółta, u rasy Brahma — różowo-żółta, u ras skrzyżowanych — brunatna, żółta lub żółto-brunatna. Według ujęcia naukowego zabarwienie tworzy się ze krwi i żółci przy udziale istniejących tam barwników krwi i żółci.

Przed wojną głównymi dostawcami były: Rosja, Austro-Węgry, Polska, Ameryka Północna posiada, z wyjątkiem Chin, największą produkcję jaj, mimo iż wywóz ich do Europy jest minimalny. Największym w świecie producentem jaj są Chiny, których produkcja roczna wynosi przeciętnie 26 miliardów!

SUROWA KAPUSTA KWASZONA JAKO ŚRODEK PRZECIW GLISTOM.

Kapusta kwaszona często bywa stosowana wśród ludu, jako środek czyszczący u dzieci. Wychodzi się z założenia, że za-

warte w kapuście kwaszonej bakterje kwasu mlecznego wpływają korzystnie na fermentację kiszkową. Prof. Artur Hartmann na mocy licznych własnych doświadczeń twierdzi, że surowa kapusta kwaszona stanowi znakomity środek na glisty, tak często spotykane szczególnie u dzieci i młodzieży. Jajka tych glist dostają się do ustroju z warzywami ogrodowymi, jak np. sałatą i in., nawożonymi zawartością ustępów. Jako środek przeciw glistom podaje się rano naczczo 2 łyżki stołowe kapusty. W dniu kuracji nie należy podawać chleba, ponieważ dla usuwania robaków zalecane bywają dość silnie działające środki trujące, dobrze przedtem wypróbować niewinną tę kurację.

DEZYNFEKCJA ZAPOMOCĄ GORĄCEGO ŻELAZKA.

Gospodynie nasze powinien zainteresować fakt, że zarządzone w jednej z pracowni bakteriologicznych próby wykazały, że prasowanie białizny posiada duże własności dezynfekcyjne. Dla zniszczenia bak-

terji chorobotwórczych wystarcza już ciepota 140°, gdy żelazko rozgrzane do prasowania posiada t° pomiędzy 200-400°. W czasie prasowania niezniszczone przez pranie bakterje (o ile chodzi o części ubrania niegotowane w praniu), ulegają zabiciu.

Jeżeli pragniemy przeprowadzić dezynfekcję zapomocą żelazka, trzeba osiągnąć jego temperaturę 250° i więcej. Im żelazko jest gorętsze, tem prasowanie bywa łatwiejsze, tem dezynfekcja skuteczniejszą. Dr. Swehla, któremu badania te zawdzięczamy, ustalił, iż materiały cienkie, jak bluzki, fartuchy, noszone przy chorym, tracą wszystkie zarazki już przy zwykłym prasowaniu ich. Materiały grubsze wymagają kilkakrotnego ich prasowania.

Okoliczność własności dezynfekcyjnych żelazka powinna obudzić szczególne zajęcie nie tylko osób, zawodowo pracujących przy tożu chorego, ale i każdy dom prywatny, zwłaszcza gdy chodzi o epidemię grypy i innych chorób, powstałych na tle zaziębienia. Szybkie ogrzewanie żelazka, zwłaszcza tam, gdzie istnieją instalacje gazowe, nie przedstawia żadnych trudności i pociąga za sobą minimalne koszty.

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 przedewszystkiem 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“.

ZAPRAWA PODŁOGOWA

B E Z W O N N A

PRZEMYSŁOWO-HANDLOWE ZAKŁADY CHEMICZNE

LUDWIK SPIESS I SYN

SP. AKC. WARSZAWA

Filje detaliczne w Warszawie:

Plac Teatralny 18.

Miodowa 10.

Marszałkowska 140.

Marszałkowska 99.

Filja w Łodzi: Piotrkowska 107.

PIERWSZE ŚNIADANIE CZY NACZCZO.

Hygieniści i fizjolodzy nowocześni wiedzą spór zacięty o wielce interesującą dziś ogół sprawę, czy jadać pierwsze śniadanie, czy też nie. Gdy pierwsi starają się wykazać, iż noc, normalnie przespana, stanowi tak wielkie pokrzepienie dla organizmu, że śmiało można iść do pracy rannej o pustym żołądku, poświęcając godziny ranne na oczyszczanie organizmu z osadów, tworzonych przez noc pod wpływem osłabienia wszystkich funkcji jego i, co za tem idzie, słabej przemiany materji i zalecając jedynie picie zwykłej wody, by przepłukać organizm, to tymczasem fizjolodzy wychodzą z założenia, że organy trawienne po długotrwałym nocnym wypoczynku domagają się pracy, a więc pierwszego rannego pożywienia.

Wszystko to, oczywiście ma swoje usprawiedliwienie naukowe, nie dotyczy jednak młodzieży od lat najmłodszych, która znajduje się w okresie rozwoju, potrzebuje materiału odżywczego więcej, niż każdy inny. Tym więc bezwzględnie należy się ranny posiłek, atoli nie, jak to dziś jest przyjęte, pod postacią szklanki herbaty z bułeczką, które w znaczeniu odżywczem żadnej zgoła nie przedstawia wartości, lecz filiżanki czy szklanki kakao, które, z uwagi na zawarte w niem składniki odżywcze, a mianowicie: białko, tłuszcz, węglowodany, sole wapnia i żelaza, stanowi pożywkę pierwszorzędną, a więc taką, jakiej się młody organizm domaga.

Jako napój smaczny przyjemny i pożywny powinno kakao stanowić podstawowy posiłek każdego śniadania.



A R O M A T

Towar im świeższy tem ma lepszy
aromat.

Kakao sprowadzane w ziarnach
i mielone na proszek na miejscu
ma tę wyższość nad zagranicznym,
że jest bardziej aromatyczne.

Jest przytem tańsze.

PRODUKCJA 500 KG. DZIENNE.

PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE I AMERYKAŃSKIE PŁATKI OWSIANE.

(QUAKER OATS).

Życie ludzkie rozgrywa się kosztem żywych substancji organizmu, które muszą być odnawiane. To odnawianie odbywa się w ten sposób, że organizmy żywe wchłaniają w siebie najrozmaitsze substancje, które przerabiają następnie w swoiste produkty, właściwe dla organizmu. Zjawisko to nazywamy odżywianiem, wchłanianie zaś substancje — pożywkami.

Substancje wchodzące w skład naszego pożywienia dadzą się szeregować w trzy najważniejsze grupy: białko tłuszczce i węglowodany. Wytwarzać białko z substancji nieorganicznych potrafią tylko rośliny. Zwierzęta, a więc i człowiek, dla pokrycia swoich potrzeb białkowych zmuszony jest dostarczać organizmowi gotowe już białko z zewnątrz.

Drugą wielką grupą środków odżywczych stanowią tłuszcze, które zdobywamy w stanie gotowym. Są one tworzywem siły. Łączą się z tlenem, wdechany przez płuca. To łączenie się substancji z tlenem zwiemy spalaniem. Zależnie od szybkości i siły tego przejawu wytwarza się mniej lub więcej ciepła. Spalanie się w organizmie naszym odbywa się powoli i równomiernie i wytwarza przeciętną ciepłotę 37° C.

Trzecią wreszcie grupę stanowią węglowodany (cukier, krochmal), które mogą się tworzyć również z białka i tłuszczów.

Białko, tłuszcze i węglowodany były przez długi okres czasu uznawane za podstawę całej nauki o odżywianiu. Dociekania jednak lat ostatnich nad powstawaniem różnych chorób swoistych wykazały, że dla należytego i zdrowego odżywiania niezbędny jest jeszcze cały szereg innych substancji, zwanych witaminami, czyli substancjami uzupełniającymi i odgrywającymi pierwszorzędną rolę w odbudowie zniszczonych tkanek, przemianie materji, w normalnem rozwoju organizmu,

Taką właśnie pożywką pełnowartościową, zawierającą wszystkie trzy grupy środków odżywczych, obfitującą w witaminy, stanowią amerykańskie płatki owsiane, bez łuski idealnie oczyszczone (*Quaker Oats*), które powinny znaleźć codzienne zastosowanie nie tylko u ludzi zdrowych, bez względu na wiek, ale szczególnie u osób dotkniętych jakimikolwiek zaburzeniami żołądko-kiszkowymi, u których wysoce odżywcze, lekkostrawne i znakomicie przyswajalne, stanowią doskonały jednocześnie środek leczniczy.



PŁATKI OWSIANE

„Quaker Oats”

IDEALNIE OCZYSZCZONE

pod względem ilości kalorii, zawartości witamin oraz substancji białkowych i mącznych górują nad wszystkimi innymi pokarmami.



WYSTAWA PRZECIWALKOHOLOWA W PAŃSTWOWEJ SZKOLE HYGIENY

Alkoholizm w Polsce szerzy się w sposób zastraszający, co widzimy z ogólnych danych statystycznych, które podają mały odsetek dzieci niepijących. O groźnych rozmiarach alkoholizmu w Warszawie świadczą dane liczbowe, zaczerpnięte z najrozmaitszych dziedzin życia mieszkańców stolicy.

W racjonalnej walce z alkoholizmem idzie o wielką rzecz: o rozwój i potęgę wolnego demokratycznego państwa naszego na podstawach trzeźwości.

Na tle tej walki, prowadzonej przez towarzystwa trzeźwości, instytucje oświatowe i społeczno-kulturalne, odbył się w d. 13, 14 i 15 b. m. VII kongres polski

przeciwalkoholowy, gromadzący z górą 800 osób, przybyłych z całej Rzeczypospolitej, uświetniony obecnością prof. Her-coda, delegata międzyn. tow. antialkoholowego z Lozanny, znanego ze swych prac z dziedziny prohibicji w Ameryce.

Poważną bronią w walce tej są urządzane przy państwowej szkole higieny kursy przeciw alkoholowe.

Z kongresem tym łączy się również wystawa mająca uświadomić naród o szkodliwościach, wypływających z używania napojów wysokokowych i urządzona w gmachu sekcji higieny.

Ładnie urządzonej kiosk wystawiło Tow. „Trzeźwość“, szereg tablic zaś uświadamiających z całej dziedziny walki z alkoholizmem dostarczyła Katowicka Dostawa Szkolna p. f. „KADOS“.

Najnowsze obrazy przeciwalkoholowe

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. Zestawienie trunków wysokokowych. | 7. Alkohol i choroby umysłowe. |
| 2. Fermentowanie alkoholu. | 8. Alkohol i dziecko. |
| 3. Alkohol i umysłowa wydajność ciała. | 9. Alkohol i dziedziczenie. |
| 4. Alkohol i praca. | 10. Alkohol i występki. |
| 5. Alkohol, choroba i śmierć. | 11. Alkohol i gospodarstwo. |
| 6. Organy wewnętrzne alkoholika. | 12. Sposoby zwalczania alkoholizmu. |

Modele

- | | |
|---|--|
| 1. Żołądek pijaka. | 2. Żołądek normalny |
| 3. Otluszczenie śledziony. | 4. Śledziona normalna |
| 5. Serce pijaka (powiększenie i otluszczenie serca) | 6. Serce normalne — rozkładane |
| 7. Wątroba pijaka (przerost, otluszczenie wątroby), | 8. Wątroba normalna. |
| 9. Wątroba pijaka (stwardnienie, zanik wątroby) | 10. |
| 11. Nerka pijaka (przerost, stłuszczenie nerki) | 12. Nerka normalna z modelem w przekroju=2 modele. |
| 13 i 14. Nerka pijaka (stwardnienie, zanik nerki) z modelem w przekroju=2 modele. | |

Ogółem 14 modeli zł. 300.—

- | | |
|---------------------------------|--|
| 15 tablic Gruźlica | 15 tablic Ratownictwo — Pierwsza pomoc |
| 14 „ Pielęgniarstwo | 12 „ Chorób zawodowych |
| 15 „ Odżywianie | 8 „ Pasożyty ludzkie |
| 15 „ Sport — Ćwiczenia cielesne | 12 „ Choroby sekretne. |

K A D O S sp. z o. o. Warszawa Śto Krzyska 13

DZ A Ł S P O R T O W Y

GIMNASTYKA I ZDROWIE.

Jeżeli człowiek smacznie 3 razy w ciągu dnia zjadł i dobrze spożyte strawił, jeżeli w nocy śpi spokojnie przez 8 godzin, nietrapiony żadnymi bólami, jeżeli potrafi opanować wszelkie troski i każdodziennie pracować przez 8 godzin, nie czując zmęczenia, wtedy może nazwać się zdrowym.

Ilu z nas może poszczycić się takim zbawiennym szczęściem? Niestety, bardzo niewiele. O chorobach słyszy się dziś wszędzie. Nawet najzdrowsi nie są wolni w dni słotne i zimowe od przeziębień i innych podobnych schorzeń. I dlatego każdy winien poczuwać się do obowiązku zachować w całej pełni odporność ciała, by ustrzedz się przed wszystkimi temi obezwładniającymi zachorowaniami.

Majątki całe wydaje się rocznie na leki, które niewielki przynoszą pożytek, zaniedbując leki przyrodnicze. Pierwsze są dlatego tak wzięte, choć drogie, bo nie wymagają zachodów, gdy wartości drugich niedoceniamy jeszcze, nie rozumiejąc dobrze ich doniosłości, mimo iż są one niezbędne do zachowania zdrowia.

Przy pomocy gimnastyki poprawia się czynność serca, ożywia się krążenie krwi, pobudza się siła trawienia, wzmacniają narządy jamy brzusznej, rozszerza klatkę piersiową, wzmacnia się wydzielanie substancji trujących (toksyn) z organizmu, siła mięśniowa i dzielność jej wzrasta. ogólny stan zdrowia powraca do normy. Gościec, bezsenność, zaparcie, otyłość, przewlekłe zaburzenia w trawieniu, cierpienia nerwowe ustępują pod wpływem gimnastyki.

Z ćwiczeniami gimnastycznymi, które stanowią najlepszy środek na wszystkie wymienione wyżej cierpienia, wiąże się jeszcze jeden bardzo ważny dla zdrowia czynnik, mianowicie głębokie oddychanie. Głębokie oddychanie na świeżym powietrzu jest ważne dla każdego. Kto pragnie odzyskać zdrowie i zachować je, winien o tem dorze pamiętać.

Ćwiczenia oddechowe prowadzone systematycznie, wzmacniają siły płuc, krwiobieg i spalanie czyli przemianę materji. Tą drogą organizm otrzymuje obficie tlen, klatka piersiowa rozszerza się, mięśnie jej rozwijają się należycie. Równocześnie przez udział mięśni brzusznych w oddychaniu i przepony brzusznej ulegają wzmocnieniu narządy jamy brzusznej i trawienia.

Wdechanie powinno się odbywać stale przez nos przy zamkniętych ustach, wydechanie zaś z początku przy otwartych, a następnie przy zamkniętych ustach. Przy wszelkich ruchach gimnastycznych należy pamiętać, by nie wstrzymywać oddechu, lecz przeciwnie — oddychać głęboko.

Wszelkie ćwiczenia gimnastyczne najlepiej wykonywać przy otwartem oknie, a jeszcze lepiej na otwartem powietrzu, baczac jednocześnie, by odzież nie krępowała szyi, klatki piersiowej i brzucha. Dobrym jest zwyczajem zarówno przed ułożeniem się do snu, jak i po wstaniu natychmiast wykonać szereg (20-30) głębokich wdechów, który stanowi prawdziwie wzmacniający organizm środek hygieniczny.

TRAFNE ZDANIA

Czy natura jest świątynią? Tak, ale dla większości świątynią religji, której nie znają.

dla siebie, uczyni to dla innych. Brud stanowi najwyższy nietakt społeczny.

Czystość jest sprawą czystego sumienia i obyczajności. Pamiętaj, że, myjąc się, unikasz niebezpieczeństwa. Brud jest błętem wizytowym, zapowiadającym chorobę. Jeżeli nie chcesz zachować czystości

Dla scharakteryzowania języków narodów nowoczesnych podaje Zippel takie ich określenie: „język francuski—to chustka jedwabna, język angielski — to czysta bielizna, język włoski — to morze pieśni, językowi niemieckiemu daje określenie „Surtout”.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Pojedynek.

Dwaj bursze, jeden bardzo chudy, drugi zaś bardzo otyły, poróżnili się i spór zaszedł tak daleko, że postanowili zakończyć go pojedynkiem na szpady.

Gdy wszystko już do pojedynku gotowe było i sekundant miał dać znak do rozpoczęcia go, wystąpił tłusty z zarzutem, że każde pchnięcie jego szpady trafić będzie zamiast w przeciwnika w próżnię, gdy przeciwnik chudy może naszpikować go dowolnie.

Wówczas wystąpił chudy z kontrpropozycją, przyjętą z resztą przez strony, by na ciełe grubego zakreślić kredą jego własną szerokość. Wszystkie pchnięcia szpady poza zakreśloną linią nie byłyby liczone.

Śmiech ogólny obecnych i zerwanie pojedynku było zakończeniem sporu.

Amerykański sąd Salomona.

Nieprzeciętny proces prowadził nie dawno sąd w St. Francisco. Niejaka p. Šhaler, która rozwiodła

się z mężem, wniosła skargę do kadi'ego przeciw mężowi, że ten wyrok sądu w sprawie równego podziału małżonków wypełnił dosłownie, to znaczy: wszystkie meble, fortepian, szafy, stoły, krzesła i t.p. piłą przekrajał na dwie równe części i autem cięzarowym odstawił byleję swej małżonce. Sędzia z sądu najwyższego uznał, że oskarżony wykonał wyrok sądu bez zarzutu i dlatego od wszelkiej odpowiedzialności go uwolnił.

Szyller harfista.

W młodości swej uczył się Szyller gry na harfie. Jeden z sąsiadów, któremu gra ta dokuczyla, w te doń odezwał się słowa:

— „Ah p. Szyller, gra pan jak Dawid, tylko nie tak ładnie.

A na to Szyller:

— „A pan mówi, jak sam Salomon, tylko nie tak mądrze.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

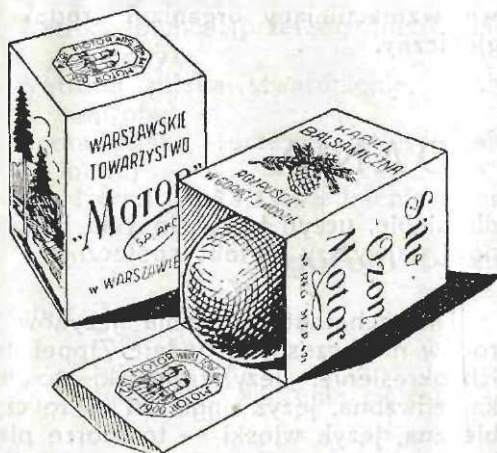
Pani Klim... w Wilnie. Pyta Sz. Pani, co to jest kaloria? Substancje odżywcze, jakie organizm przyjmuje, ulegają spalaniu, łącząc się z tlenem powietrza, jaki wdychamy (Oksydacja-spalanie-utlenianie). Jeżeli substancja odżywcza spala się całkowicie, w ostatecznym wyniku otrzymujemy kwas węglowy i wodę. Takie, bez reszty, spalanie w naszym organizmie odbywa się z tłuszczami i z pokarmami mącznymi, zawierającymi krochmal i inne substancje cukrowe (węglowodany). Spalanie w organizmie pod postacią utleniania odbywa się bez ognia i służy do podtrzymania normalnej ciepłoty jego na wysokości 37° C. Bez tego ciepła przejawy życiowe nie mogłyby się odbywać. Poszczególne pożywki, względnie do swych wartości spaleniowych, zachowują się nijakowo.

Jako jednostkę ciepłotną uznano kalorię, t. j. tę ilość ciepła, jaka potrzebną jest, by 1 gram wody z 14,5° ogrzać do 15,5°. Jeżeli to ciepło traktować będziemy jako siłę i przeliczymy na energję, wówczas jedna kaloria odpowiadać będzie tej ilości

energji, która jest w możności 425 grm. unieść na 1 metr wysoko. To jest t. zw. mała kaloria. Duża kaloria odpowiada 1000-krotnej małej kalorii.

Wartość ciepłotna 1 grm. tłuszczu wynosi, 9,3 (małych) kalorii: Siła ogrzewania 1 grm. białka i 1 grm. węglowodanów wynosi 4,1 kalorii. Każda z pań gospodyń stosunek ten winna znać dokładnie. Musi wiedzieć, że aby siłę ogrzewalną 1 grm. tłuszczu zastąpić białkiem, musi tego ostatniego lub też przetworów mącznych dać 2 1/4 grm. Im mniej daje tłuszczu, tem obfitsze musi być pożywienie. Im więcej tłuszczu dodaje się do potraw, tem mniej wagowo można ich podać. Kawałek chleba, grubo nasmarowanego masłem, posiada więcej wartości odżywczej, niż kawałek chudej kiełbasy.

Nieszczęśliwej czytelniczko. Zdaje sobie, zapewne Sz. Pani sprawę z tego, że odpowiedzi w kwestji tak poważnej, nie można zbyć ani też zawrzeć w kilku wierszach. Rady chętnie udzielimy, o ile Sz. Pani zdobędzie się na tyle zaufania i zechce się sama do redaktora pofatygować.



SILV-OZON

„MOTOR”

IDEALNA KĄPIEL BALSAMICZNA

WYSTRZEGAĆ SIĘ NAŚLADOWNICTW.

Od Redakcji

Z przyczyn od Redakcji niezależnych „Kalendarz Hygieny Życia Codziennego” na rok 1928 nie ukaże się w druku. Z innym tego rodzaju wydawnictwem Kalendarza pod taką czy inną nazwą Redakcja nasza nic wspólnego niema. Sz. Prenumeratorzy, którzy zdążyli już wpłacić należność za Kalendarz do P. K. O. Nr. 6262, który jest własnością domniemanego wydawcy kalendarza, p. Tadeusza Złotnickiego (Hoża Nr. 47 m. 11) zechcą po odbiór zwrócić się do tegoż p. Złotnickiego.

Wynik ogłoszonego przez nas w Nr. 8 Konkursu

Nagroda 2-ga („tom p. t. Ks. Józef Poniatowski”) przyznana została p. Jadwidze Siedlickiej, zam. w Augustowie, ziemi Siedleckiej.

Książka jest do odebrania za okazaniem dowodu osobistego lub kwitłu z opłaconej prenumeraty.

Nagroda 1-a nie została przyznana nikomu.

Treść Nr. 12 Gwiazdkowego:

- 1) „Święta Noc” Selmy Lagerlöf w tłumaczeniu Janiny Sarneckiej.
- 2) Post i głodzenie się.
- 3) Tak żyć powinieneś.
- 4) Małżeństwo i zdrowie.
- 5) Różne:
 - a) Pomyślnie wyniki biologicznego trybu życia.
 - b) Dzieci źle śpiące.
 - c) Zawroty głowy;
- 6) Wiersz Alicji Budzińskiej p. t. „W dzień Bożego Narodzenia”.
- 7) Wskazówki praktyczne:
 - a) Prawidłowa czynność kiszek — to zapewnienie zdrowia.
 - b) Porady lekarskie.
 - c) Nowe zdobycze w dziedzinie leczenia krzywicy.
- 8) Dział sportowy:
 - a) Poradnie sportowo-lekarskie.
 - b) Sport łyżwowy.
- 9) Trafne zdania.
- 10) Kącik humorystyczny.
- 11) Rozmaitości.

Hemoroidy

ZNAK  TOWAROWY

CZOPKI
Anusol
Goedecke

LECZNICZY ŚRODEK
WYPRÓBOWANY, SPROWADZAJĄCY
ULGĘ W CIERPIENIACH

WYSTRZEGAĆ SIĘ PODRABIAŃ.
PRAWDZIWY TYLKÓ WPUDEŁKACH z PLOMBĄ

PRZEDSTAWICIELE
NA RZECZPOSPOLITĄ PÓLSKĄ
DOM HANDLOWY
ED. KOCH i W. BÖRMANN
WARSZAWA, UL. BOJUENA N°1.

PASSIFLORINE

ROŚLINNY ŚRODEK KOJĄCY i PRZECIWSKURCZOWY



WYCIĄG Z ROŚLIN:
PASSIFLORA - SALIX CRATAEGUS.
STANY NEUROPATYCZNE:
NEURASTENJA, HISTERJA i t. p.
BEZSENNOŚĆ NERWOWA.
CZYNNOŚCIOWE ZABURZENIA SERCA.
ZABURZENIA NERWOWE
NA TLE ŻYCIA PŁCIOWEGO.

DAWKOWANIE:

2-3 razy dziennie po łyżeczce od herbaty
Przeciw bezsenności nerw.: 1 - 3 łyż. od herbaty
na noc.

Laboratorja Dr. Réaumont'a w Paryżu,

Przedstawicielstwo na Polskę L. NASIEROWSKI

WARSZAWA, ul. PIĘKNA 62. tel. 124-39, 30-42. Próby i literatura na żądanie WPP. Lekarzy.

FABRYKA SZCZOTEK I PĘDZLI

ALEKSANDER FEIST

w Warszawie

FABRYKA i KANTOR: Wolska 12, tel. 60-86,

MAGAZYN: Senatorska 24, tel. 33-39.

Egzystująca od roku 1805