

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA



WARSZAWA * GRUDZIEN 1927



SUGGESTJA DZIAŁA TYLKO KRÓTKO!

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

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

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

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

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

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

ELECTROLUX

CENTRALA

WARSZAWA

Krakowskie Przedmieście 4

Telefon:

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

O D D Z I A Ł Y:

WARSZAWA, Marszałkowska 153. Telefon 78-97

LÓDŹ, Piotrkowska 53.

Tel. 44-66, 49-49.

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

Tel. 28-93.

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

Tel. 425, 427 i 9.

LWÓW, 3 Maja 19. Tel. 13-12.

KATOWICE, Dyrekeyjna 10.

Tel. 10-69.

WILNO, Mickiewicza 5. Tel. 3-35

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

Tel. 12-33.

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

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Pod Redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

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

(ADAM MICKIEWICZ).

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

(JAN KOCHANOWSKI).

TREŚĆ:

1. „Święta Noc” baśń Selmy Lagerlöf	• Str.	3
2. Post i głodzenie się	„	7
3. Małżeństwo i zdrowie	„	8
4. Różne:		
a) Pomyślnie wyniki biologicznego	„	10
b) Dzieci źle sypiające	„	10
c) Zawroty głowy i ich przyczyny	„	11
5. Odcinek: „Tak żyć powinienes”	„	4
6. Wiersz; p. t. „W dniu Bożego Narodzenia” A. Bu- dzyńskiej	„	13
7. Wskazówki praktyczne:		
a) Prawidłowa czynność kiszek to zapewnie- nie zdrowia	„	14
b) Porady lekarskie	„	15
c) Nowe zdobycze w dziedzinie leczenia krzywicy	„	15
d) Siłotwórcze pożywki	„	16
e) Lecznicze działanie cukru	„	17
8. Dział sportowy:		
a) Poradnie sportowo-lekarskie	„	18
b) Sport łyżwowy	„	19
9. Pielęgnowanie włosów	„	20
10. Trafne zdania	„	21
11. Kącik humorystyczny	„	22
12. Rozmaitości	„	22
13. Odpowiedzi Redakcji	„	22
14. Ogłoszenia	„	22



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

DO NASZYCH CZYTELNIKÓW!

W prowadzonej walce o byt, wymagającej największego napięcia sił, sprawy zdrowia zbyt często usuwamy na plan dalszy. Brak zdrowia utrudnia należyte wypełnianie obowiązków, gdy pełnia zdrowia rodzi radość życia i twórczość.

Do zrozumienia i dalszego rozwijania przekazanych nam przez generacje zadań kulturalnych zdolni są tylko ludzie, wyrastający w zdrowiu. Tylko w nich wyrastać może siła moralna i duchowa, którą zdolni będą wnieść na wyżyny.

Na tej właśnie ocenie wartości zdrowia opiera się cel i dążność naszego czasopisma. Jako drogi do urzeczywistnienia tych celów uważamy zdobycze medycyny, o ile dotyczą one opieki nad zdrowiem i zapobiegania wszelkiego rodzaju chorobom. Pod tym znakiem rozpoczniemy trzeci rok „Hygieny Życia Codziennego“.

Wszystkim prenumeratorom „Hygieny Życia Codziennego“ szle serdeczne życzenia „Wesołych Świąt“.

Redakcja.

NOWOŚCI GWIAZDKOWE na 1928 rok

WESELE MAŁGORZATKI

Wiersze J. PORAZIŃSKIEJ, opisujące weselne zwyczaje ludowe w sposób nadszwyżaj miły i zajmujący. Pięć kolorowych ilustracji i winiety St. Bobińskiego. Książka jest arcydziełem sztuki drukarskiej. Cena Zł. 6.—

KOSZAŁKI OPAŁKI

Wierszyki, gadki i przypowiadki, tak jak je babcie i nianie opowiadają, układu Z. ROGOSZÓWNY. Piękne kolorowe ilustracje Gramatyki Ostrowskiej, wykonane nowym sposobem litografii offsetowej. Cena Zł. 7.—

DZIECI I LALKI W MOIM OGRÓDECZKU

Dwie wytworne książeczki holenderskie, wskrzeszające tradycję najlepszych obrazkowych książek artystycznych M. Arcta z czasów przedwojennych. Wiersze St. Br. KOSSUTHOWY, obrazki R. Cramer, w świetnym druku t. zw. trojbarwnym, Na kredowym papierze w ozdobnych okładkach. Każda książeczka po Zł. 6.—

KSIĘGARNIA M. ARCTA
WARSZAWA NOWY-ŚWIAT 35.

Hemoroidy

ZNAK **ANUSOL** TOWAROWY

CZOPKI
Anusol
<Goedecke>

LECZNICZY ŚRODEK
WYPRÓBOWANY, SPROWADZAJĄCY
ULGĘ W CIERPIENIACH

WYSTRZEGAĆ SIĘ PODRABIAŃ.
PRAWDZIWIY TYLKO W PUDEŁKACH z PŁOMBĄ

PRZEDSTAWICIELE
NA RZECZPOSPOLITĄ POLSKĄ
DOM HANDLOWY
ED. KOCH i W. BORMANN
WARSZAWA, UL. BODUENA 9/1.

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

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

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

Prenumerata wynosi rocznie zł. 6.—. Z przesyłką pocztową zł. 7.—. Numer Gwiazdkowy I złoty

Nakład 10,000 egzemplarzy.

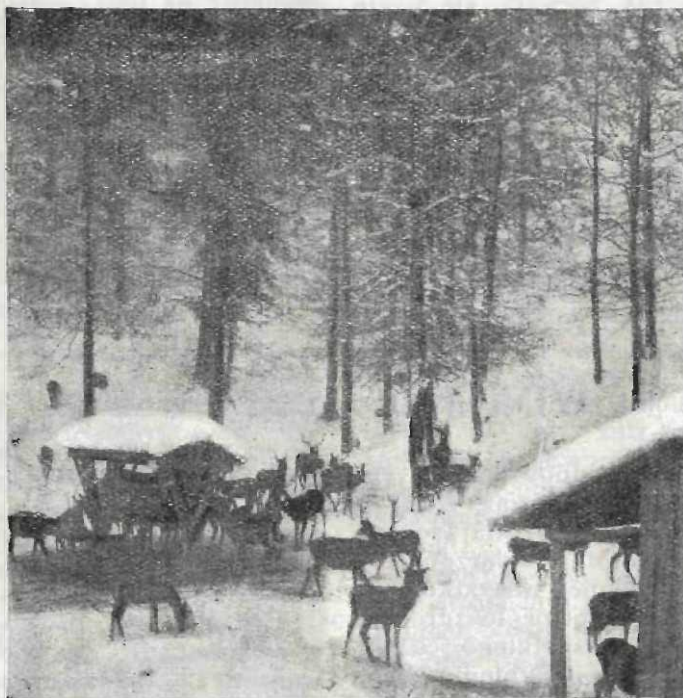
Konto czekowe P. K. O. Nr. 16110.

Prosimy o wczesne odnowienie prenumeraty na r. 1928.

Wpłacać można na konto czekowe P. K. O. Nr. 16110.

(*Selma Lagerlöf*)

ŚWIĘTA NOC B A Ś Ń



Było to w dzień Bożego Narodzenia. Wszyscy, oprócz babuni i mnie, udali się wieczorem do kościoła. Zostałyśmy w domu same: babunia z powodu podeszłych lat, ja zaś, jako nazbyt młoda jeszcze. Smutno nam było bardzo, musiałyśmy bowiem wyrzec się ujrzenia rześcicie oświetlonego kościoła i usłyszenia pięknych, nabożnych pieśni w dzień tak

uroczysty. Długo siedziałyśmy mileżące, aż wreszcie babunia, chcąc mnie rozzerwać, zaczęła opowiadać śliczną, zajmującą historję.

„Posłuchaj — rzekła, co spotkało pewnego razu człowieka, który w ciemną, mroźną noc, wyruszył w daleką drogę na poszukiwanie odrobiny ognia. Chodził biedak od domu do domu, pukając do



drzwi. „Dobrzy, kochani ludzie” — prosił — „pomóżcie mi! Żona moja przed chwilą powiła dzieciątko, muszę więc rozpaść ognisko, aby mi maleństwo nie zmarzło!”. Lecz wokół głucha panowała cisza: ludzie spali, nikt mu nie odpowiadał. Pełen rozpachy szedł znowu większą zaśnieżoną drogą, gdy wtem spostrzegł w oddali nikłe pasemka dogasającego ognia. Gdy podszedł bliżej, ujrzał niezliczone szeregi ślicznych, śpiących owieczek, ułożonych półkołem, jedna obok drugiej i tworzących jakby wieniec białych, puszystych kwiatów. Stary pastuch, drżąc na przydrożnym kamieniu, pilnował swej trzody. Człowiek, chcąc pochwycić nieco ognia, zbliżył się za bardzo do stada, a wówczas zerwały się nagle spoczywające u nóg pastucha trzy ogromne psiska i otworzyły straszne swe paszcze. Lecz żaden dźwięk nie wydobył się z ich gardzieli. Człowiek widział tylko, jak sierść zjeżyła się na ich grzbietach, jak ostre błysnęły w migotliwym świetle ogniska ich zęby i jak w szalonym rozpędzie rzuciły się wszystkie ku niemu. Lecz, o dziwo! paszcze i zęby odmówiły

psom posłuszeństwa i oto człowiek w napaści ich nie odniósł żadnego szwanku. Przystąpił więc odważnie bliżej, lecz owce w zwartą zbite masę, nie pozwoliły uczynić mu ni kroku. Postawił tedy, nie wiele myśląc, stopę na ich grzbietach i począł w ten sposób zbliżać się do ognia. I oto żadna owca nie zbudziła się ze snu, nie poruszyła się nawet”.

Słuchając w głębokim skupieniu, nie mogłam powstrzymać się, aby nie zapytał babuni, dlaczego żadna nie poruszyła się owca? — „Dowiesz się za chwilę, kochanie moje!” — odpowiedziała babcia i ciągnęła dalej: „Gdy człowiek dotarł już do ogniska, spostrzegł stojącego opodal pastucha. Był to stary, mrukliwy dziad, obojętny na ludzkie łzy i niedole.

Ujrzawszy obcego przybysza, chwycił za ciężki, żelazny pręt i rzucił nim człowiekowi w głowę. Lecz pręt, przecinając ze świstem powietrze, wyminął człowieka i legł z głuchym pomrukiem hen, gdzieś daleko na ośnieżonym ściernisku”.

W tem miejscu jeszcze bardziej zniecierpliwiona przerwałam opowiadanie: „Lubuniu, powiedz, czemu pręt nie chciał

TAK ŻYĆ POWINIENES!

Na pytanie, jak, odpowiadamy: rozumnie, higienicznie! Ponieważ zdrowie fizyczne i duchowe stanowi największy skarb świata, jako istota, obdarzona rozumem, winieneś czynić wszystko, co może zachować i wzmocnić to zdrowie, a zarazem unikać wszystkiego, co mu szkodę wyrządza. Każde uchybienie w tym względzie mści się wcześniej lub później, zazwyczaj jednak później.

Zachowuj bezwzględna czystość! Myj nie tylko mniej lub więcej widoczne części ciała. Nie oszczędzaj wody i mydła. Przed każdym jedzeniem i po każdorazowym użyciu ustępu myj ręce. Brudne paznokcie budzą wstręt. Utrzymuj odzież swą i tę obszerniejszą — mieszkanie w jak największej czystości. Usuń wszystkie pochłaniające kurz zastony. Okna trzymaj otworem, by przez nie spływało do

mieszkania obficie światło, powietrze i słońce. Jeżeli to jest możliwe, sypiaj przy otwartem oknie, lecz zdala od niego.

Wzmóż siłę i odporność swego ciała przez rozumne uprawianie ćwiczeń cielesnych, nigdy jednak przesadne, przekraczające zasób twoich sił. I tu trzeba zachować rozum i umiar.

Trzymaj się prosto i bierz udział w ćwiczeniach i sportach, fachowo prowadzonych przez organizacje, a więc: w pływaniu, wioślowaniu, kąpieniu, w biegach, grach, konkursach i t. d.

Dobre użębienie nie tylko jest przyjemne i ładne, ale jest przede wszystkim ważne dla należytego odżywiania i trawienia. I dlatego pielęgnuj zęby od lat najmłodszych. Dbać o to winny również matki w stosunku do swych dzieci. Czyścić zęby i płukać jamę usną rano i wieczorem oraz po każdym jedzeniu. Dwa razy do roku winien stan zębów obejrzeć dentysta.

uderzyć człowieka?!” Lecz babcia, nie zwracając uwagi na pytanie, mówiła dalej. „Zbliżył się człowiek do pastucha i rzecze: „Przyjacielu, ulituj się, daj mi trochę ognia! Żona moja powiła dzieciątko, muszę więc prędko rozpalić ognisko, aby nie zmarzło niebożątko moje!” Pastuch, chciał zrazu odmówić, gdy jednak przypomniał sobie, że psy nie wyrządziły człowiekowi szkody, że owce, zazwyczaj lękliwe, nie uciekły przed nim, a ostry pręt go wyminął, uczuł dziwny lęk i nie śmiał mu niczego odmówić. Powiedział tedy: „Bierz tyle, wiele chcesz”. Lecz ogień prawie dogasał. Nie było już w nim całych drewek, ani gałęzi, tylko resztki tłącego się paliwa, a człowiek nie miał łopaty, ani wiaderka, aby zabrać ze sobą czerwone węgielki. Zły pastuch, ujrawszy to, powtórzył drwiąco: „Bierz, bierz, wiele zechcesz!” I cieszył się, widząc, że biedny ojciec nie może zanieść ognia dzieciątku swemu.

Stał człowiek chwilę bezradnie nad dopalającym się ogniskiem, gdy nagle pochylił się nad niem i począł drżącymi rękami wyciągać z popiołu żarzące się jeszcze węgielki i wsypywać

je do swego płaszcza. I oto litościwe węgle nie sparzyły palców, ani dotknęły jego nędznego odzienia. Podniósł je tak, jak się podnosi garść jabłek lub orzechów”. — Przerwałam babuni po raz trzeci pytając: „Dlaczego, babciu, węgle nie sparzyły człowieka?” — „Słuchaj dalej” — odparła i tak ciągnęła dalej: „Ujrawszy to wszystko, zły i bezlitosny pastuch począł się dziwić ogromnie: „Cóż to za dziwna noc!” pom ślał sobie: „psy nie kásają, owce nie znają lęku, ostry pręt nie zabija, ogień nie parzy?” — Przywołał tedy człowieka i tak rzecze do niego: „Powiedz mi, proszę, co dziś za noc mamy i czem się to dzieje, że nawet martwe przedmioty okazują ci tyle współczucia?” — „Nie mogę ci tego powiedzieć” — odparł człowiek, — jeśli sam nie dostrzedz nie potrafisz”. — To rzekłszy, puścił się w drogę, aby jaknajrychlej znaleźć się znowu przy żonie swojej i dziecku.

Pastuch jednak, zaciekawiony tem, co się stało, podążył za nim aż na samo miejsce. I tu przekonał się, że człowiek nie posiadał nawet nędznej lepianki, w której mógłby znaleźć przed złym

Człowiek nie żyje po to, żeby jeść, ale je, żeby żyć i dlatego żarłoczność jest wadą. Im lepiej żyjemy (w znaczeniu ogólnem), tem gorzej żyjemy i gorzej się czujemy. Wychowanie i samowychowanie w kierunku racjonalnego odżywiania, zgodnego z doświadczeniem i nauką i odpowiadającego potrzebom organizmu, posiada znaczenie pierwszorzędne, życiowo ważne i, zależnie od sposobu żywienia się, przedłuża lub skraca to życie.

Chleb powszedni, ten chleb, o który modlimy się codziennie i na który w pocie czoła pracować musi robotnik, powinien być rzeczywiście dobry i zawierać możliwie wszystkie łatwostrawne części, a więc chleb z pełnego ziarna. Należy jeść chleb żytni z domieszką niewielką chleba pszennego, ale nie odwrotnie. Zbyt mało zużytkowujemy dla naszego pożywienia jęczmień i owies, te doskonałe produkty naszej ziemi-żywieli. Kartofli w Polsce nie brak, a należą one

do naszych najlepszych środków odżywczych. Gotować je jednak należy w skorupach, by nie zatracać ważnych pod względem życiowym soli i dopiero po ugotowaniu obrać i jeść. Tak przyrządzone kartofle strawi najmłodszy nawet żołądek.

Mięso nie jest pod względem życiowym ważne, ani nie daje przypisywanej mu mocy. Siła nasza, jak głosi przysłowie, nie rośnie z długością kiełbasy. Przeciwnie, spożywane w nadmiarze, powoduje, jako białko zwierzęce, rozkład i gnienie w kiszkaż i zatrucie całego organizmu. Stąd też powstają wszelkie go rodzaju choroby przemiany materji. Ceniuny je dlatego, że drażni ono nasze podniebienie. Ryby, a zwłaszcza tanie śledzie, są pod względem wartości odżywczej równoznaczne z mięsem i nie pociągają za sobą tych następstw, co mięso.

Niedoceniaamy natomiast wartości owo-

wiatrem i śniegiem schronienie. W pustej, ciemnej grocie, w której nie było nic, prócz nagich kamienistych, ociekających wodą ścian, leżała żona jego i dziecko. Ujrawszy to pastuch, choć obojętnym i twardym był człowiekiem, pomyślał, że niewinne to małeństwo zmarznąć może i postanowił je ratować. Zdjął z ramion grubo wypchany plecak, wyjął z niego ciepłą, miękką derkę i podał ją kobiecie, prosząc, aby nakryła drżące z zimna dziecko. I w tej chwili, w której serce jego żywszem zabiło uczuciem, otwarły się oczy jego i ujrzał to, czego nie widział i usłyszał to, czego nie słyszał dotychczas nigdy. Ujrzał jak wokół niego, zwartym szeregiem, srebrnopióre stały anioły! Każdy z nich pięknie nastrojoną trzymał w ręku lutnię i wszystkie śpiewały słodko kryształowemi głosy o tem, jak to nocy dzisiejszej narodził się Zbawiciel, który świat cały z wszystkich grzechów i przewinień oczyścić ma i wyzwolić. Tak śpiewały białe anioły, a było ich dużo, bardzo dużo!... Pełna ziemia i niebo, pełne łąki, pola i lasy. Jedne z nich radosne, stały oparte o zimne ściany, tamte, promienne,

chodziły zwolna po wysokich górach, inne znów jak białe obłoczki płynęły cicho po lśniącym, gwiazdzistym niebie. Całe szeregi anielskich postaci sunęły po zaśnieżonej wiejskiej drodze, a gdy mijały grocie, posyłały śpiącemu małeństwu, dobre, tkliwe spojrzenia i uśmiechy. Zrozumiał tedy pastuch, czemu to w taką Noc wszystko radością i szczerością oddycha. I w sercu jego stopniała resztką samolubstwa i złości, a on sam, pełen pokornego wzruszenia i zachwytu, w uznauni swej winy, padł w prochu przed mądrym i dobrotliwym Stwórcą na drżące kolana". — Tak babunia zakończyła swoje opowiadanie i, westchnąwszy, dodała: „To, co widział pastuch, możemy ujrzeć i my także, gdyż w każdą Noc Bożego Narodzenia anioły Pańskie zstępują na ziemię. Gdybyśmy jetylko wówczas dojrzeć zechcieli!” — Mówiąc to, położyła dłoń na mojej głowie: „Zapamiętaj sobie” — szepnęła — „jest to bowiem taka sama prawda, jak ta, że ja ciebie widzę, a ty mnie, nie trzeba na to świecy, ni lampy, słońca, ani księżycy, aby umieć dostrzedz hojnie rozsiane dokoła nas, pełne nieskończonej potęgi i miłości dary i cuda Boże”. —

Tłom. *Janina Sarnecka*

ców, sałat, warzyw! Co z tego można spożyć na surowo (oczywiście czysto wymyte), lepiej zjadać na surowo, przy gotowaniu bowiem, zwłaszcza długotrwałem, giną substancje wartościowe w całości lub częściowo. Tu należy oddać pierwszeństwo metodom gotowania, które pozwalają na gotowanie krótkotrwałe. Zapotrzebowanie naturalnych, niesfermentowanych soków: winogronowego, owocowego, zawsze jeszcze szwankuje. A niema nic bardziej smacznego i zdrowego, jak te właśnie soki. A czy to, co jest piękne, naturalne, co daje zdrowie i świeżość, ma być uprzednio pozbawione jego siły życiodajnej, by zadość uczynić wybrednym i nienaturalnym wymogom? Rozumie, gdzie jesteś?! Instynkcie samozachowawczy, broniący swego życia i zdrowia, co czynisz?!

I mleko, ten pełnowartościowy środek odżywczy, który jeść i pić można, powinno mieć więcej zwolenników, niż

dotychczas. Również osoby dorosłe nie powinny wstydzic się, że piją mleko na równi z dziećmi.

Z tłuszczów najbardziej ulubionym i najlepiej przyswajalnym jest masło krowie, dość drogie. Zastępczo używane bywają tłuszcze zwierzęce i roślinne. Sery ze względu na zawartość w nich doskonałego białka, szczególnie nadają się jako pożywne i łatwostrawne.

Podstawą życia jest unikanie alkoholu i tytoniu! Dla dzieci i młodzieży wytwarza alkohol groźne niebezpieczeństwo. U dorosłych sprządza on przykre następstwa, nie tylko przy braku umiarkowania, ale nawet w razie zachowania umiaru. Niebezpieczeństwo, wpływające z alkoholu, jakieśmy to już mieli sposobność zaznaczyć, dosięga nawet dalszej generacji. Zawarty w napojach wysokokowych alkohol (piwo, wino, wódka, likiery i t. d.) obniża zdolność fizyczną i duchową, zmniejsza odporność

POST I GŁODZENIE SIĘ

Stronnicy Brahmy i Buddy wprowadzili do swych ceremoniałów rytualnych daleko więcej nakazów zachowywania postu i w daleko szerszym zakresie, niż inne religie. Wstrzemięźliwość, umartwienie ciała przez wstrzymywanie się od jedzenia, stanowi oznakę czystości duchowej, dyscyplina zaś etyczna jest głównym celem tych praktyk. Atoli nie ulega też wątpliwości, że w systematycznym i celowym poszczeniu i głodzeniu się tkwi również zdrowa tendencja higieniczna.

Człowiek, o ile może sobie na to pozwolić, jada zazwyczaj za dużo w stosunku do rzeczywistych jego potrzeb odbudowy ciała i zachowania go. W czasie wojny światowej, gdy większość ludności wystawiona była na brak żywności, zniknęły notorycznie wszystkie choroby, zależne od przekarmiania się. Podagra i otłuszczenie przestały być objektem wizyt lekarskich. Wiadomo też, że pewna liczba chorób, wywołanych przeciążeniem przemiany materji, leczy się doskonale zapomocą postów i głodzenia się. Mimo jednak wielce zachęcających wieści o wynikach kuracji głodowej, prawda, jak

przeciw zachorowaniom. Osłabia on poczucie odpowiedzialności, wytwarza czyny występne, zbrodnie i wypadki, głównie samochodowe. Tytoń, wprawdzie zalicza się do ulubionych używek, zawarte w nim jednak substancje (zwłaszcza arsenik, nikotyna, gazy pirydynowe), wywierają wielce szkodliwy wpływ na bardzo ważne pod względem życiowym narządy. Młodzież i kobiety powinny bezwzględnie zarzucić palenie.

Każdy z nas powinien poczuwać się do obowiązku poddania się uświadomieniu w kierunku zachowania zdrowia własnego i myśleć o swoim zdrowiu.

I nie tylko o swoim, ale także o zdrowiu swoich najbliższych. świecąc im przykładem i strzegąc przepisów: regularnego i higienicznego życia, racjonalnego podziału dnia (8 godzin przeciętnej pracy, 8 snu i 8 odpoczynku) i nie robienia z nocy dnia.

A. F.

zwykle, leży pośrodku, przesady więc i tu należy unikać.

Jest rzeczą niewątpliwą, że każde stworzenie, roślina, zwierzę, człowiek ginie, jeżeli nie otrzyma niezbędного do odbudowy pożywienia. U jednego trwa to dłużej, u innego krócej, zależnie od sił rezerwowych każdego w danym momencie. „oszczędzaj, a będziesz miał więcej”. Pogląd, że głód jest cierpieniem, jest na poglądach przestarzałych. W dzisiejszym nowoczesnym świecie, głód nie sprawia bólu i na dłuższy przeciąg czasu nawet nie jest dokuczliwy. Jedzenie stanowi wyzwanie, które pod wpływem przymusu i biedy w początkach daje się odczuwać, jako brak, który stopniowo jednak znosi się bez trudu. Głodzący się nawet pragnienia nie ma. Cechą charakterystyczną jest tu jedynie wzrastające osłabienie, które z czynności fizycznych przenosi się na nerwowe i zmysłowe. Głód spowodowuje ostatecznie zejście śmiertelne przy objawach osłabienia czynności oddechowych i serca.

Dokładnie obserwowany głodomór włoski, Succi, 12-go dnia głodówki swej jeździł jeszcze przez 2 godziny konno, biegał i stanął z młodymi studentami do fechtunku. Nawet 23-go dnia głodówki uszedł jeszcze o siłach własnych 7000 kroków. Tętno w czasie spokoju było wolne i równe. I ciepłota ciała przez długi szereg dni była normalną, conajwyżej o 0,1—0,3° C. niższą.

Strata na wadze w okresie głodówki posuwa się bardzo powoli, daje się jednak dokładnie sprawdzać przez obserwatora i wyklucza wszelkie potajemne żywienie się głodomorów. Zresztą i badania wydalin (kału), odchodzących stale w czasie głodzenia i przy normalnej czynności kiszek, prowadzą do tych samych wyników.

Zużycie nagromadzonych substancji rezerwowych postępuje w ten sposób, że ustrój przede wszystkim potrzebuje dla siebie substancje wybiera z tłuszczu. Stopniowo jednak zabierane bywa i białko, aczkolwiek ostrożnie, z pewnym, że tak powiemy, z góry zakreślonym planem. Systematycznie cały ustrój płaci „podatek głodowy” na dobro tych narządów, których zachowanie jest niezbędne, a więc

na dobro organów „rządzących“ ustrojem,

Powiadają, że człowiek różni się od zwierzęcia nie tylko tem, że pokarmy swe spożywa przy pomocy widelca, noża i łyżki, ale i tem, że jada on z daleko większem zadowoleniem i zrozumieniem. Dużo w tem jest przesady, zwierzęta bowiem też mają swoje ulubione potrawy, tak jak człowiek. Przeciwnie, bywają w ludzkiej skórze „woły robocze“, które spożywane przez siebie jadło uważają za niepożądaną przerwę wiecznej za czemś gonitwy. Chętnie przyjęliby wiadomość o puszczeniu w świat „pigulek spożywczych“, któreby przyjmowali 4—6 razy dziennie, czem już grożono nam niejednokrotnie ze strony teoretyków spożywczych. Tłumaczono, że człowiek potrzebuje dla siebie pewnej ilości białka, węglowodanów, tłuszczów i t. d., ile więc zaoszczędzonoby pracy narządom trawiennym na korzyść pracy umysłowej, gdyby chemia potrzebnie odżywczej zadość uczyniła przez sporządzenie odpowiednich pigulek szlucznych, zawierających wszystkie te substancje odżywcze!

Następstwa stosowania takich „pigulek“ spożywczych ujawniłyby się w rozmaitych kierunkach. Przedewszystkiem więc nasze nerwy smakowe, stojące na straży tego, co nam na pożytek iść winno, co działa pobudzająco, przyjemnie, orzeźwiająco, zanikłyby całkowicie. Jeżeli obdarzonoby nas pigułkami, do czego służyłyby zęby? Każdy narząd przystosowywa się do zadania, jakie mu zakreśliła natura. Jeżeli ustało życie pokarmów, zanikłaby czynność zębów, które straciłyby swą odporność i siłę, wydłużałyby się i jako zdegenerowane powypadały. I reszta odcinków naszego wielce skomplikowanego aparatu trawiennego zanikłaby. Z człowieka wyrósłby z czasem osobnik, do którego trudno byłoby się przyzwyczaić, jeżeli wziąć pod uwagę dzisiejsze pojęcie o urodzie.

MAŁŻEŃSTWO A ZDROWIE

Powszechnem jest zdanie, że małżeństwo wywiera doskonały wpływ na zdrowie i sprzyja długowieczności.

Doświadczenie wykazuje, że ludzie żonaci żyją w ogóle dłużej i są zdrowsi, aniżeli kawalerowie, wdowcy i rozwiedzeni.

Postępy techniki mogą uczynić i inne jeszcze narządy zbędnymi. Jeżeli rozwój samochodów pójdzie w tempie takim, jakie dziś spostrzegać się daje w niektórych większych miastach Ameryki, doczekamy się wkrótce, że człowiek wcale chodzić nie będzie, tylko jeździć. Smutne wyniki tego niedostatecznego ruchu ciała spostrzegamy gdzie nigdzie dziś już. Dla niektórych artrytyków i otyłych samochod, którym posiłkują się przy załatwianiu spraw swoich, jest nieszczęściem. Złogi, gromadzące się w tkankach i sokach ustroju, pozbawionego ruchu, z trudnością dadzą się usunąć przy pomocy środków leczniczych. Słusznie też zawyrokował ktoś, przyglądający się wzrastającemu wciąż ruchowi automobilowemu w Ameryce, że niezadługo tam ludzie rodzić się będą bez nóg!

Wszelkie wynalazki, sprowadzające przewrót w zwyczajach ludzkich, dają powód do nieznanych dotychczas zaburzeń i zmian, ujawnianych głównie w nerwach i życiu duchowem, wszystkie one bowiem powodują zamach na naszą równowagę nerwową. Dość wspomnieć np. o skurczu telegrafistów, występującym w tych samych warunkach, co niemodny już od czasu wynalezienia maszyn do pisania skurcz pisarski. Skurcz telegrafistów stwierdzono poraz pierwszy w r. 1875 w Belgii. Dotychczas nie ustalono jeszcze, czy jest to objaw zaburzenia mięśniowego, czy też nerwowego.

W swoim czasie komisja rzeczoznawców po długich debatach przyszła do wniosku, że chodzi tu o osłabienie pewnego ośrodka mózgowego, kierującego ruchami, niezbędnymi podczas telegrafowania. Cierpienie to objawia się pod postacią bolesnego skurczu ramienia lub ręki, który czyni urzędnika niezdolnym do pracy.

Dr. A. F.

Dr. A. Lorand z Karlsbadu daje radę wdowcom, że, jeżeli chcą żyć długo, powinni się po raz drugi ożenić. Za tem zdaniem idzie i wielu innych lekarzy.

Rozsądna kobieta usuwa tak szkodliwy alkohol z przyjęć i uroczystości rodzinnych, odciąga męża od zadymionej

knajpy. Wskazuje ona mężczyźnie wyższe, poważniejsze cele życia, przypina skrzydła do ramion, gdy orli polot umyślnie obniżać się zaczyna i poucza umiejętnie, że prawdziwej przyjemności w życiu należy szukać w pracy, w przestawaniu w kółku rodzinnem i w wychowaniu dzieci na dzielnych i użytecznych obywateli kraju, których tak potrzebuje Polska. Kobieta rozumie dobrze, że małżeństwo musi być szkołą wzajemnych ustępstw, że musi zwalczać egoizm, a propagować poświęcenie się dla szczęścia drugiego małżonka. To daje zdrowie duszy, ciała i krzepi układ nerwowy. W razie choroby, czulej ręki kobiecej nie zastąpi płatna najemnica, a kochająca małżonka umie uspokoić męża i dać mu nadzieję rychłego wyzdrowienia, co na przebieg choroby doskonale oddziaływa i uspokaja podrażnione nerwy. Spełnianie tych obowiązków przy łóżku chorego małżonka daje kobiecie prawdziwe zadowolenie i podnosi umysł i uczucie wysoko. Tylko trzeba, żeby związki małżeńskie zawierane były na podstawie wzajemnej miłości, pokrewieństwa dusz i dokładnego zrozumienia celów i ideałów życia. Małżeństwa zawierane bez prawdziwej miłości, a tylko dla korzyści materialnych, dla kariery, nie mają podstawy moralnej i nie dają też prawdziwego szczęścia, miłość bowiem jest niewątpliwie słońcem naszego życia, które nam ciemne opromienia noce.

To też przed zawarciem związku małżeńskiego trzeba dokładnie wzajemnie się poznać, aby mózgi ocenić, czy usposobienie i charaktery odpowiadają sobie, w przeciwnym bowiem razie o wzajemnym szczęściu nie może być mowy, i prędko następuje gorzkie rozczarowanie. Dzisiejsza młodzież bardzo lekkomyślnie zawiera związki małżeńskie, bez dokładnego zastanowienia się nad poważnym znaczeniem uczynionego kroku. Żenią się młodzi studenci, którzy powinni się raczej żenić z książką i nauką, i dla tego separacje, rozwody, są na porządku dziennym, a ich wynikiem jest złamane życie i ciężki rozstrój układu nerwowego. Zbyt wczesne zawieranie małżeństw jest stanowczo szkodliwe i odbija się również fatalnie i na zdrowiu potomstwa, lepiej jest gdy mężczyzna żeni się w wieku 25 — 30 lat, kobieta zaś wychodzi za mąż w wieku 20 — 25. Zbyt wielka róż-

nica wieku małżonków nie wychodzi nigdy na dobre i nie daje prawdziwego szczęścia, z powodu odmienności poglądów i upodobań. Kobieta powinna być zawsze 10 — 15 lat młodszą od mężczyzny, ponieważ starzeje się prędzej i traci siły przy porodach i połogach. Starzy mężczyźni po latach 50-ciu i stare kobiety nie powinni zawierać związków małżeńskich, ponieważ one nie dają im prawdziwego szczęścia.

Żenić się mają prawo tylko ludzie zupełnie *zdrówi*, nie dotknięci żadną chroniczną chorobą dziedziczną, mogącą udzielić się drugiemu małżonkowi lub potomstwu. U nas niestety przy zawieraniu związków małżeńskich za mało zwracają uwagi na tak ważny czynnik szczęścia, jakim jest *zdrowie*, nie rachują się z nieubłaganem prawem dziedziczności.

Dzieci pijaków odznaczają się wadliwym rozwinięciem umysłowym i wielką skłonnością do chorób nerwowych i umysłowych. Cierpiący na epilepsję (padaczkę) są po większej części dziećmi nałogowych pijaków. Zawierający związek małżeński powinni koniecznie przed ślubem przedstawić świadectwo zdrowia, powinno to stać się obowiązującym prawem.

Świadectwa przedślubne zdrowia zostały już wszędzie wprowadzone na Zachodzie. To nieubłagane prawo dziedziczności doskonale oddał Goethe w następującym wierszu:

„Od tatusia mam postawę,
 „Stateczność działania,
 „Od matki mam wesołość,
 „I chęć do bajania“.

Niestety genjusz nie jest dziedziczny i z genialnych rodzą się bardzo często zupełnie pospolici ludzie.

Przezorniej jest również nie żenić się w blizkiem pokrewieństwie, potomstwo bowiem jest zdegenerowane.

Gruźlica zostawia po sobie wielkie usposobienie potomstwu do tej ciężkiej choroby, wadliwie rozwiniętą wazką klatkę piersiową i słaby układ mięśniowy. U kobiet gruźlica doznaje zwykle pogorszenia podczas ciąży i porożu, i dla tego suchotnicy nie powinni stanowczo wstępować w związki małżeńskie.

Dr. Władysław Chodecki.

R Ó Ź N E

POMYŚLNE WYNIKI BIOLOGICZNEGO
TRYBU ŻYCIA.

W Krajach orientalnych wozy ciężarowe i auta mało jeszcze są znane, a niektóre dużej wagi ładunki przenoszone bywają na barkach ludzkich. W Konstantynopolu tragarze tacy są wszyscy niemal z pochodzenia kurdami i pochodzą z okolic górskich wschodniej Turcji. Posiadają oni niezwykłą siłę, nieopuszczającą ich do późnej starości.

Wspaniałym typem takiego kurda jest Zora Agha, zamieszkały w małym, jedno-piętrowym domku, tuż obok czterysta lat mającej świątyni Yeni Djani. Przez długi okres swego życia dźwigał on niezliczoną ilość ciężarów i teraz, mając lat 153,



chodzi bez laski, interesując się wszystkimi nowościami codziennego życia. Zora Agha, którego podobiznę tu podajemy, zajmuje obecnie stanowisko portjera w jednej z sal posiedzeń rady państwa w Konstantynopolu.

Wielka tajemnica jego długowieczności tkwi w jego zbliżonym do natury trybie życia, prowadzonym od lat najmłodszych. Syn górala kurdyjskiego żył Zora Agha na łonie wolnej natury, strzegąc kóz i owiec swojego plemienia. Świeże owoce, warzywa liściaste, sałata główkowa, cebula, orzechy, chleb razowy, ser, kwaśne mleko, yoghurt (wyrabiany dziś

i u nas już przez firmę „Sanato“ pod kierunkiem dr. Przeradzkiej) stanowiły główne jego pożywienie. Alkoholu, kawy, herbaty, tytoniu nie używał nigdy i nigdy też nie jadał mięsa. Kładł się spać o zmierzchu i wstawał ze wschodem słońca.

Zora Agha przeżył panowanie sześciu sułtanów. W roku 50 życia został członkiem związku tragarzy p. n. „Hamals“ a później jego prezesem. Przeżył on wszystkie swoje 10 żon, dzieci jego zmarły, atoli jego pra i pra-prawnuki żyją dotychczas.

DZIECI ŹLE SYPIAJĄCE.

Przyczyny zaburzeń snu w wieku dziecięcym bywają tak różnorodne, że od pierwszego wejrzenia rozpoznać się nie dadzą.

Jeżeli dziecko śpi z otwartymi ustami lub chrapie, istnieją niewątpliwie przeszkody w górnej części dróg oddechowych, które utrudniają oddychanie i czynią sen niespokojnym. Chodzi wówczas o obrzmienie błony śluzowej nosa, a więc o niezbyt przewlekły lub też o wyrosła w jamie nosogardzielowej, t zw. migdałków gardzielowych. Jeżeli pod wpływem leczenia przeszkody zostaną usunięte, natenczas dzieci śpią spokojnie, brak bowiem dopływu tlenu do płuc zostaje usunięty. Również robaki, zwłaszcza glistnica robaczkowa ze względu na nieznośne swędzenie, mogą spowodować sen niespokojny, co daje się z łatwością usunąć. Wogóle u łoża śpiącego dziecka, głównie zaś noworodka, można ustalić, czy dziecko jest zdrowe, czy chore. U dzieci zdrowych ramiona przylegają do tułowia, ręczki zaś — do szczęki lub główki, słabowite zaś i chore mają ręce wyciągnięte i zwisające.

Sen jest odnowicielem życia i dlatego sen przerywany lub niedostateczny, o ile taki trwa dłużej, grozić może zdrowiu. Potrzeba snu, t. j. ile godzin spać potrzeba dla zachowania świeżości i zdolności do pracy, bywa niejednakową u rozmaitych ludzi, indywidualną. Przesądem jest mówić, że każdy wlnien, według starej recepty Horacego, spać 7 godzin, lub też, że organizm wówczas dopiero bywa wy-

poczęty, gdy się zasypia o 10 wieczorem i wstaje o 7 rano. Wszystko zależy od konstytucjonalizmu, nawyknienia, jaka ilość godzin snu wystarcza do odnowy życia.

Punktem ciężkości sprawy bezsenności jest zasypianie. Daleko więcej ludzi spałoby lepiej lub zupełnie dobrze, gdyby się mogli przyzwyczaić do układania się do snu w tym momencie, gdy się czuje zużycie. Jeżeli ten moment ominą lub zapomocą sztucznego podniecenia się, czy to przez wypicie mocnej czarnej kawy, zjedzenie ciężko-strawnych potraw lub przez wyczerpującą pracę umysłową moment taki przekreślą, nie powinni się dziwić, gdy ich aparat nerwowy, znajdując się w stanie podniecenia, snu nie przyśporzy. I dlatego skargi na bezsenność należy dobrze analizować. Szczególnie z zastrzeżeniem odnosić się należy do twierdzeń niektórych neurasteników, którzy dowodzą, że „ani jednej nocy spokojnie nie przespali“, a którzy napewno nie wytrzymałoby kontroli zegarowej, gdyby im polecono notować co pół godziny, że czuwają i nie śpią.

Ludziom bardzo czynnym wystarcza całkowicie 4 — 5 godzinny sen, jakkolwiek na długi przeciąg czasu stanu takiego polecić by nie można było. Bądź co bądź zbyt wiele snu tak samo na zdrowiu dobrze się nie odbija — jak mało snu. Śpiochy, przesypiające część dnia, są to przeważnie osoby nadwrażliwe, trapiące żywymi snami, z którymi niełatwo rozłączać się rano, dla których największą radość stanowią przeżycia fantastyczne w półśnie rannym. Mimo tak długotrwałego snu, nie czują się ani odświeżeni, ani chętni do pracy. Przyczynę takiego stanu musimy upatrywać w zbyt daleko przewlekającym się śnie.

I głębokość snu zależy w dużej mierze od wrażliwości osobnika. We śnie niektóre bodźce, które na jawie wywołują odruchy, nie dochodzą do świadomości. Napięcie bodźca, prowadzące do przerw w śnie, nie tylko bywa indywidualnie różne, ale i zależne od głębokości snu. Zarówno głębokość snu, jak i wrażliwość szybko wzmagają się po zaśnięciu dosięgają szczytu po upływie 2 ch godzin, by potem stopniowo zmniejszać się. I we śnie nie pozostaje człowiek bezbronny, ale zawsze odpowiednio przygotowanym do obrony w razie grożącego mu niebezpieczeństwa. Nawet przy

nieprzerwanym śnie, czuwa człowiek śpiący i do pewnego stopnia panuje nad zjawiskami świata zewnętrznego.

Na podstawie niejednakowej potrzeby snu próbował jeden z uczonych angielskich wyprowadzić wniosek, że wartość snu dla odnowy organizmu bywa przeceniana, że przy nieznacznym nawet trenowaniu się, można wytrwać zupełnie bez snu. Wskazywał on na cały szereg osób wysoko postawionych, które mimo b. krótkotrwałego snu stale wykonywały prace o największej wartości.

Przez tego tyrana, który się nazywa snem, powiada dalej uczony angielski, zostaje skradzioną $\frac{1}{3}$ życia ludzkiego. Gdyby się udało zwalczyć go, możnaby automatycznie przedłużyć życie o tę $\frac{1}{3}$. Nawet obawa szybszego starzenia się bez snu nie byłaby tak straszna, jeżeli się zważy, że młodość trwałaby dłużej. Cóż z tego, że ludzie żyją lat 90, jeżeli 30 lat z tego przesypiają.

Mimo tak wielce pociągających widowisk, jakie obiecuje uczony angielski, nie znajdzie się zapewne nikt, kto by rad jego usłuchał. Odda on pierwszeństwo miłemu uczuciu nocnych marzeń sennych i zachowa dotychczasowy system wysypiania się.

ZAWROTY GŁOWY I ICH PRZYCZYNY.

Zawrót głowy sam przez się nie stanowi choroby, lecz tylko przypadłość. Występuje on w całym szeregu schorzeń i zależy od bardzo wielu przyczyn. Zawsze chodzi o uczucie zaburzeń w zachowaniu równowagi cielesnej, podtrzymanej przez dwa narządy: ucho wewnętrzne i mózdzek, które zapomocą nerwów łączą się z mózgiem. Zaburzenie chorobowe w jednym z tych narządów wywołuje uczucie zawrotu.

Bardzo często objaw rzeczony ma źródło swe w uchu. Zawrót ten uszny czyli t. zw. choroba Menièr'a polega właśnie na napadach zawrotów głowy w formie dość silnej, niekiedy tak silnej, że choroby padają. Napadom tym towarzyszy silny szum w uszach i dzwonięcie, bladeść twarzy, zimny pot, nudności i wymioty.

Podobne napady mogą występować również na tle zwapnienia tętnic mózgowych. Ważne one są o tyle, że stanowią zwiastuny udaru mózgowego.

Często też zawrót głowy zależy od zaburzeń w ogólnym układzie nerwowym. Cierpią na nie neurastenicy, hypochondrycy, histerycy, psychopaci, a ponieważ pod wpływem wojny światowej i czasów powojennych liczba tych „nerwowców“ znacznie wzrosła, co raz częściej słyszeć się dają skargi na zawroty głowy. Niekiedy mamy tu też do czynienia z auto-sugestją, z „pogonią za zawrotami głowy“, to znaczy, że osoby nerwowe, które kiedyś miały zawrót, z niepokojem wyczekują nowego napadu, który też przez sugestję zostaje wywołany. Ta sama przyczyna gra rolę w t. zw. „obawie przestrzeni“.

Zbliżonym do tych zawrotów jest uczucie zawrotu u ludzi normalnych przy spoglądaniu w dół z pewnej wysokości. Że podstawę tego stanowią czynniki nerwowe, wynika stąd, że objawy te z łatwością dają się zwalczyć przez samopanowanie lub sugestję, że dzieci objawom tym nie podlegają.

Takie same źródło posiadają zawroty głowy w czasie podróży morskich, kolejowych, na karuzeli oraz huśtawce. W przypadkach tych narządy, regulujące równowagę, wolne są od wszelkich zaburzeń chorobowych, układ zaś nerwowy dopro-

wadza do nich otrzymane bodźce, wywołując tą drogą zawrót.

Zdarzają się także zawroty głowy odruchowe, którym mogą dawać początek rozmaite narządy, znajdujące się w stanie chorobowym. Istnieją więc zawroty głowy kiszkowe (zaparcie, robaki), żołądkowe, pochodzące z nosa, gardzieli, krtani. W podobny sposób działają niektóre leki, jak: salicyl, chinina, atropina, morfina, kawa, nikotyna, a przede wszystkim alkohol.

Przejście od zawrotów usznych do zawrotów mózgowych stanowią zawroty, zależne od niedokrwistości i błędnicy, powodujących anemię mózgu. Następnie zawroty głowy mogą towarzyszyć padaczce i migrenie, a nawet zamiast nich występować zastępczo. Poza tem stanowią one objaw ciężkich zaburzeń mózgowych, zwłaszcza cierpienia mózdzku, a przede wszystkim w przypadku guzów mózgowia.

Widzimy więc, jak różnorodne bywają przyczyny zawrotów głowy. Niekiedy odszukać je łatwo, w innych znów przypadkach trzeba dokładnych badań, by sprawę jasno postawić. Gdy jednak przyczynę ustali się, udaje się w bardzo licznych przypadkach uwolnić chorych od trapiących ich napadów zawrotów głowy.

HEMOGEN

MAGISTRA KLAWE



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

Wzmacnia układ nerwowy, zwiększa apetyt i przywraca siły

Wzrostu o znaczeniu zależa w leczniczwie oraz próby na żądanie

TOWARZYSTWO PRZEMYSŁU
CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNEGO

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

W DZIEŃ BOŻEGO NARODZENIA

Hej! Kolęda za kolędą płynie,
Ziemia cała wtóruje piosence,
O radosnej zwiastując nowinie,
Że się Chrystus narodził w stajence.

Kędy spojrzeć—jasne szczęściem twarze,
Gwarno w każdym dziś świata zakątku,
A co my też, mili bracia, w darze
Zaniesiemy Bożemu Dzieciątku?

Chyba z wierzby wyciętych ligawek,
Co w dal płaczą piosnkami smutnemi,
I polskiego nieba mały skrawek
I garsteczkę naszej polskiej ziemi.

Miast klejnotów, pełnych złota dzbanów,
Z pól i lasów różnobarwne kwiecie,
Zboża wieniec z naszych bujnych łąnów,
Co nam złotem zakwitają w lecie.



Nie wzgardź-że tem Dzieciąteczko Boże!
Przyjmij dary Jezusku maleńki,
Co u stóp Twych składamy w pokorze,
Rąbek Świętej całując sukienki.

Tyś Sam przecie zrodzony w niedoli,
Nie na puchach, na siana garsteczce,
W pustym żłobku, że aż serce boli,
Zamiast w złotej lulać kolebeczce.

Więc też śmiało, bez lęku i drżenia
Szczęśni wiarą, co nam w duszy płonie,
Serca nasze pełne uwielbienia
W Twoje Święte oddajemy dłonie.

Spojrzyj na nas oczy łaskawemi,
Usłysz modły, co do stóp Twych płyną,
Drogiej sercom naszym polskiej ziemi
Pobłogosław dziś Boża Dziecino!

Alicja Budzyńska.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

PRAWIDŁOWA CZYNNOŚĆ KISZEK — TO ZAPEWNIENIE ZDROWIA.

Główna czynność trawienia odbywa się w cienkich kiszkiach. Tu odbywa się rozkład przyjętych pokarmów na części niezłożone, na substancje najlepiej przez ustrój przyswajalne, tu następuje wessanie ich do licznych naczyń krwionośnych i limfatycznych, które dostarczają komórkom ustroju resp. narządom z komórek tych złożonym pożywki w stanie rozpuszczonym. Ta podtrzymująca życie i zdrowie czynność cienkich kiszek podlega zaburzeniom pod wpływem stanów nieżytowych lub zapalnych kiszek u chorych nerwowych lub z wadami organicznymi. W biegunce np., tem najczęstszem powikłaniu cierpienia kiszkiowego, zawartość przedostaje się do kiszek grubych nie przerobiona należycie. Pożywki, które miały służyć komórkom organizmu, jako materiał odnowy, opuszczają przewód kiszkiowy, nie wypełniwszy swego zadania.

Że odżywianie i ogólny stan organizmu przy długotrwałych biegunkach musi poważnie na tem ucierpieć, jest rzeczą zrozumiałą. Reszta płynnej zawartości kiszki, po wessaniu się nadmiaru wody tworzy kał sformowany, który drogą ruchu robaczkowego zostaje od czasu do czasu wydalany na zewnątrz. Niestety, zaparcie stanowi jedno z najczęstszych zaburzeń kiszkiowych. Pochodzi ono nierzadko z leniwego ruchu grubej kiszki, na który składa się nieodpowiedni tryb życia, niedostateczny ruch, życie siedzące, nieprawidłowe i nieodpowiednio przyrządzone potrawy. Na ściśle przestrzeganie prawidłowego odżywiania winniśmy zwracać uwagę nawet u dzieci. Osoby wrażliwe,

niełatwo dochodzące do równowagi, śpieszący nerwowo od jednej pracy do drugiej, najczęściej cierpią na skurcze grubej kiszki, maskujące leniwość ruchu robaczkowego. W przypadkach tych leczenie powinno być skierowane na ogólnie uspokojenie nerwowe.

Dla uniknięcia zaparcia winny w pożywieniu przeważać warzywa i owoce, gdy spożywanie mięsa ograniczone do minimum. Codzienne ćwiczenie cielesne w tym samym działają kierunku. Stałe przyjmowanie środków czyszczących odzwyczajają kiszki od czynności prawidłowej. Przeciw niektórym środkom niewinnym nic powiedzieć się nie da. Jednym pomaga szklanka zimnej wody naczczo lub w godzinę łyżka ciepłej wody. Istniejący w Ameryce zwyczaj zjadania naczczo surowych lub gotowanych owoców również odnosi skutek.

W naszej kiszce grubej odgrywają się procesy fermentacji i gnicia, zależne od bakterji, operujących tu przez całe życie. Tworzą się tu gazy oraz pewne jady, mające za zadanie zdobywanie przewagi nad bakterjami kiszkiowymi i częściowe ich tępienie.

Przy dłuższem przebywaniu kału w kiszce grubej, co zdarza się w zaparciu, substancje gnijące poprzez ściany kiszkiowe przedostają się do krwi, na czem oczywiście, cierpi cały ustrój.

Wielokrotnie też zjawisku temu przypisują główną winę wczesnego starzenia się organizmu. Bądź-co bądź odpowiednie odżywianie oraz wszystko to, co może wpłynąć na normalną czynność kiszkiową posiada wybitny wpływ na zachowanie naszego zdrowia, świeżości i młodości.

Od Redakcji i Administracji

Uprzejmie prosimy o wczesne odnowienie prenumeraty na rok 1928 i łaskawe popieranie pisma między znajomymi. Konto Czekowe P. K. O. Nr. 16110.

PORADY LEKARSKIE.

Różne instrumenty lekarskie zgromadziły się na naradę w ciężkim jakimś przypadku choroby. Młotek i słuchawka z żywym zaciekawieniem wyczekują ostatecznej opinii mikroskopu. Rurka rentgeniczna zdaje się potwierdzać wynik badania mikroskopowego. Skromnie stojący i przysłuchujący się debatom tantym kieliszek z moczem i papierkiem odczytującym pragnie także zwrócić na siebie uwagę swoich poważnych kolegów, gdy nóż chirurgiczny, nudząc się i nie mając jeszcze nic do powiedzenia, raz po raz próbuje, czy ostrze nie zawiedzie.

Tak mniej więcej pracuje mózg lekarza, śpieszący z pomocą i radą choremu: z możliwie dużej ilości spostrzeżeń wysnuwa on wniosek na podstawie wzajem-

nego stosunku wyników wszystkich tych metod badania — rozpoznaje cierpienie. Kto ma dużo do czynienia z chorymi ujawnia nieraz chorobę bez tak skrupulatnego badania. Nie dziwny się też tak bardzo tym jasnowidzom, tym dżagnostom ocznym, tym magnetodżagnostem, rozpoznającym choroby rozmaite ot tak na pierwsze wejrzenie, nie posługują się“ nieznanymi im metodami i czyniąc najczęściej omyłki. A już dlatego, byc udzielić właściwej prawdy, nie dość jest nazwać po imieniu chorobę. To już trzeba zbadać szczegółowo cały organizm i na podstawie znajomości sztuki lekarskiej starać się wyłączyć możliwości jakiegokolwiek omyłki. Wówczas dopiero porada uważana być może za racjonalną, celową i skuteczną.



NOWE ZDOBYCZE W DZIEDZINIE LE-CZENIA KRZYWICY.

W numerze październikowym z roku ubiegłego mieliśmy możność wskazania, iż pod wpływem naświetlania ustroju tworzą się w nim substancje, zwane witaminami. Badanie, przeprowadzone ostatnio przez prof. chemji z Göttingeny, Windaua, oraz badaczy angielskich i amerykańskich, doprowadziły w zakresie witamin do wyników wysoce ciekawych, które w krótkości podajemy. Przeciwrachityczna witamina, a więc ta, która leczy krzywicę, powstaje pod wpływem naświetlania substancji, zwanej prowitaminą. Prowitamina ta jest pod względem fizykalnym i fizjologicznym identyczną z ergosteryną, którą łatwo otrzymać z tłuszczu drożdży. Należy przyjąć, iż

przez naświetlanie ergosteryny drogą przesunięcia kompleksu atomów wewnątrz molekuly powstaje witamina.

Wynik ten dlatego zdaje się posiadać tak wielkie znaczenie, że już niema żadnej wątpliwości co do istnienia samej witaminy i że odtąd można będzie nasze pożywki, w których zawartość witamin waha się w dużych granicach, zaopatrzyć w odpowiednią ilość witamin.

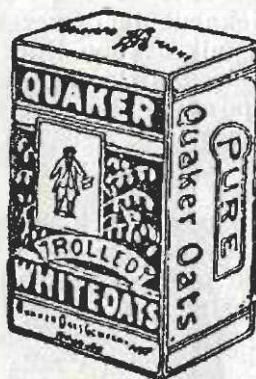
Z doświadczeń na zwierzętach, robionych w Göttingenie, Londynie, New-Yorku, wynika, iż krzywica, wywołana sztucznie, została w ciągu kilku dni wyleczona przez podawanie nieznacznych ilości naświetlonej ergosteryny. Z punktu widzenia lekarskiego stwierdzonem więc zostało, że krzywica stanowi chorobę, polegającą na braku odpowiednich witamin.

POŻYWKI SIŁOTWÓRCZE.

Mądrze mówił w swoim czasie Hipokrates, że „choroby nawiedzają ludzi nie jak gromy z pogodnego nieba, ale rozwijają się na tle codziennie popełnianych uchybień przeciw zdrowiu i gdy te nagromadzą się dostatecznie, wówczas dopiero wybucha choroba nagle“.

A czyż uchybień takich nie popełniamy codziennie przeciw zdrowiu własnemu chociażby w jednej dziedzinie żywienia się. Nie mielibyśmy tylu cierpień żołądka, kiszek, chorób przemiany materji, serca, nerek i t. d., gdyby wybór pożywek i ich przyrządzanie było racjonalne. Upatrujemy w mięsie jedyną siłotwórczą pożywkę, zapominając, iż do normalnej czynności krwi i limfy wymagane są zasadowe ich własności i że bezbarwne ciała krwi, pełniące straż policyjną we krwi przeciw wszelkiego rodzaju bakterjom, ujawniają największą swą energję tylko w roztworze alkalicznym, gdy mięso wytwarza kwasy.

Doszczętnie oczyszczone z łusek płatki owsiane, zawierające, obok wszystkich niezbędnych dla organizmu części składowych, sole mineralne i witaminy, stanowią nie tylko pod każdym względem siłotwórczą pożywkę, ale posiadają nadto wysokie własności lecznicze. W cierpieniach żołądko-kiszkowych zupy, przyrządzone z nich, ze względu na ich charakter kleisty, pokrywają błonę śluzową żołądka i kiszek warstwą, jak gdyby okładem wewnętrznym chroniąc ją od wszelkich bodźców drażniących. I dlatego po spożyciu płatków wydzielanie soków jest o wiele słabsze, co dla cierpień żołądka posiada znaczenie pierwszorzędne. Na tem właśnie polega zastosowanie płatków przy odżywianiu chorych, jako diety ochronnej, jak również u chorych, dotkniętych cukrzycą, na oszczędzaniu glukozy trzustkowego.



PŁATKI OWSIANE

„Quaker Oats“

IDEALNIE OCZYSZCZONE

Dają organizmowi duży zapas kalorii małym kosztem, co jest szczególnie ważne w zimowym sezonie.



LECZNICZE DZIAŁANIE CUKRU (I CZEKOLADY).

Obok znaczenia fizjologicznego cukru i czekolady, jako niezbędnej dla organizmu substancji składowej pożywek naszych, jako substancji, wytwarzającej siłę mięśniową i wyłącznie dziś stosowanej u wszystkich sportowców, a szczególnie tych, którzy stają do konkursów i konkursy te wygrywają, zobaczymy, co mówi o wartości leczniczej jeden z najbardziej głośniejszych lekarzy wieku 18-go, prof. Hufeland, przyboczny lekarz królewski.

Cukier stanowi jeden z ważniejszych środków leczniczych w każdej aptece domowej. Jest to sól, posiadająca własności dodatnie innych soli, używanych w chorobach, a przytem posiada własności odżywcze i nie drażni żołądka tak, jak inne sole.

Cukier jest też najlepszym środkiem chłodzącym. W czasie upałów, przy rozgrzaniu się, w czasie gorączki, przy irytacji nie ma nic lepszego, nad szklankę wody, w której rozpuszczono dwa łyty cukru.

Przesądem jest, że słodycze: cukier, czekolada, wytwarzają śluz w żołądku, przeciwnie, mają one własność rozpuszczania śluzu. I dla tego nadają się w niezbytach gardzielowych, krtani, dróg oddechowych bez wydzielania płwociny. Cukier oczyszcza żołądek i posiada własności przeczyszczające. o ile się go przyjmuje w większej ilości. Przy przetładowaniu żołądka 2 łyty cukru, rozpuszczonego w wodzie, usuwają wszelkie dolegliwości.

Słodycze (cukier, czekolada) podniecają trawienie, jak każda sól.

Można potrawy wszelkie słodzić z tym samym skutkiem, co soląc je i przez to strawność ich podnieść.

Tak mówi Hufeland, a my nie mamy powodu przeciwstawić się twierdzeniom tego wytrawnego klinicysty, którego zdanie dziś jeszcze poważnie bywa traktowane.



CZEKOLADA MLECZNA

Robiona jest w naszej fabryce

jedynie na świeżem mleku

Dzięki temu jest ona bogata w witaminy

a nadto niema smaku soli, którą zawiera

proszek mleczny



DZIAŁ SPORTOWY

PORADNIE SPORTOWO-LEKARSKIE

Pomyślny wpływ sportów na zdrowie poszczególnych jednostek i narodu jest nieoceniony. Niestety, wkradają się tu jednak pewne braki i niepożądane następstwa, dobrze znane związkom sportowym. Tu zaliczyć wypada przede wszystkim hołdowanie kanonom rekordowym, następnie przesada niektórych działów w osiąganiu największych zdobyczy przez pionierów sportowych. Przy tych dążeniach należałoby zwracać uwagę na szkody cielesne, przez nie wyrządzone, zależne, niewątpliwie, od przesady w czasie treningów. Ażeby szkodliwościom tym zapobiedz i rozpoznać je w samym zarodku ich powstawania, wystąpiły związki sportowe z żądaniem utworzenia poradni lekarskich. Okazało się przy tem, że tylko ci lekarze mogli w poszczególnych przypadkach udzielać wskazówek, mających na celu unikanie szkodliwości cielesnych przy osiąganiu najwyższej sprawności, którzy byli w tajemniczeni i obeznani z poszczególnymi rodzajami sportów. Okazało się również, iż przez indywidualne dostosowanie przez lekarzy odpowiednich ćwiczeń cielesnych i stały nadzór lekarski udawało się sprawność sportowców podnieść na pożądaną wyżynę. Te badania i nadzór lekarski są tem więcej pożądanym, że do ruchu sportowego zapisują się bardzo liczne szeregi młodzieży, których ustrój, przy za-

prawianiu się jego do takiego czy innego sportu, winien być należycie zbadany i obserwowany. Zwłaszcza w latach rozwoju niektórzy sportowcy przez niewłaściwe uprawianie sportu mogą wiele stracić ze swej sprawności.

A ustrój kobiecy szczególnie pod tym względem wymaga opieki z uwagi na swoistą budowę anatomiczną i własności fizjologiczne.

Wynika ztąd, iż wszystkim związkom sportowym gorąco polecić wypada, by każdy nowozapisujący się kandydat poddany był szczegółowym oględzinom lekarskim. Wówczas tylko można będzie zapewnić rodziców i opiekunów, że wychowawcom ich nie grozić nie będzie, że taki, czy inny, brak stoi na przeszkodzie do uprawiania pewnego sportu, natomiast uprawnia do innego, który nawet z braku ująłonego wyleczyć może.

Na tem, oczywiście, zadanie lekarza sportowego nie ogranicza się. Ma on obowiązek rozszerzać jaknajszerszą opiekę nad wszystkimi, zwłaszcza starszymi wiekiem, dla których sport nad miarę stosowany może stanowić prawdziwą groźbę dla zdrowia, głównie zaś w czasie prowadzenia treningu, który przyprawiać może o poważne cierpienia serca, gdy pozbawiony jest nadzoru lekarskiego.



SPORT ŁYŻWOWY.

Ostatniemi laty ślizgawka zesłała na plan drugi wobec nowego sportu zimowego „Ski”. Byłoby niewłaściwem, gdybyśmy pragnęli coś zarzucić temu nowemu sportowi. Jako czynnik rozwoju fizycznego należy mu oddać pierwszeństwo, nie znaczy to bynajmniej, by dla niego trzeba było zarzucić ślizgawkę, która zawsze znajdzie zwolenników wśród obojga płci. A leży to w charakterze swoistym tego sportu. Ski wymaga, obok siły, odwagi, wytrwałości i giętkości stawów, jeszcze wysubtelniejszego panowania nad ustrojem, pozwalającego mu, na kształt kóz, przełatywać wzgórze i przesmyki, gdy sport łyżwowy nie może być uprawiany bez wielkich zachodów, wytrwałości i energii. łyżwiarz w sporcie swym znajduje dużo zadowolenia fizycznego i psychicznego, gdy, balansując po lodzie, wygina swe ciało w łuki lub prześlizguje się, jak wąż.

Niema takiego ćwiczenia gimnastycznego, w którymby ciało przybierało tak fantastycznie piękne formy i linie, jak w czasie łyżwowania. Nigdzie rytm nie odgrywa tak wybitnej roli, jak w ślizgawce. Każdy, dobrze obmyślany i opracowany ruch, jest swoiście rytmiczną grą wszystkich części ciała. Ta właśnie świadomość zupełnego opanowywania własnego ustroju przynosi największe zado-

wolenie, którego nigdy już zapomnieć nie można.

Byłoby niestusne, gdyby ocenę sportu łyżwowego ujmować tylko z punktu psychicznego. I strona zdrowotna tak dobrze jest znana i tak wielką odgrywa tu rolę, że zbędne byłoby specjalnie ją omawiać.

Łyżwowanie stanowi najłżejszą formę trwałych ćwiczeń cielesnych. I tu w grę wchodzi pewne grupy mięśniowe, których zadaniem jest utrzymanie równowagi i przewycięzanie oporu minimalnego, wytworzonego między lodem a kantem łyżwowym. Jakkolwiek podnosi się przytem czynność serca i ilość uderzeń tętna, które są nieznaczne, mogą być regulowane odpowiednio przystosowanym rytmem i wielkością robionych łuków.

O ile jazda na nartach w okresie dojrzewania, zwłaszcza dla osób słabowitych, musi być uprawiana z pewną oględnością, to tymczasem łyżwowanie można uprawiać bez zastrzeżeń.

Szczególnie nadaje się też sport łyżwowy dla dziewcząt. Żadne ćwiczenie cielesne, nie wyłączając wszystkich tańców nowoczesnych, nie są w możności młode ciało kobiece tak uczynić gibkiem, tak piękną nadać mu formę, jak łyżwowanie. Wszystkie to są stare prawdy, mimo to nie mogą jakoś trafić do przekonania tych, zdrowiu których mają służyć.



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 NIEDZIELE OD 2-EJ DO 7-EJ. HOŻA 41 — 7.

PADEREWSKA ZOFJA LUDWIKA.

O pielęgnowaniu włosów

Pielęgnowanie włosów jest pod wieloma względami równoznaczne z pielęgnowaniem zdrowia. Włosy rozmieszczone są w skórze głowy w ten sposób, że małe, położone w powięzi, pod skórą głowy wypuklenie wnika do korzenia włosa (zob. rys.). Do tego wypuklenia, zwanego brodawką, wchodzi naczynie krwionośne, które zaopatruje cały włos w krew, to znaczy żywi go. I dlatego dobry stan zdrowia, a więc i skóry głowy stanowi pierwszy warunek ładnych włosów.

Podobnie jak reszta skóry, również i skóra głowy wydziela pot i tłuszcz (gruczoły potowe i łojowe), które w pewnych odstępach czasu powinny być usuwane, by przez zanieczyszczenie głowy brudem włosy nie były wystawione na szwank. Drugim zasadniczym wymaganiem jest umiejętne i pełne zrozumienie władanie grzebieniem i szczotką, które mogą nadać włosom cechy piękna.

Jak nowoczesna wiedza poucza, porost włosów zależy w zupełności od normalnego krwioobiegu, stoi więc w zależności od właściwości poszczególnych osób, tak, iż nawet przy skromnym owłosieniu przy odpowiednim pielęgnowaniu głowy i włosów można wiele osiągnąć.

Gdy stare włosy osiągnęły już pewnej długości i pod nimi wyrosły nowe, stają się zwiotczalnymi i wypadają przy czesaniu. O ile dziennie wypadają nie więcej niż 25 włosów, nie można mówić o nadmiernej ich stracie, zwłaszcza gdy wypadające włosy wyrosły całkowicie. Przy umiejętnym obchodzeniu się można zawsze uniknąć wypadania ich. Obfite wypadanie włosów, czyli tworzenie się łysiny u mężczyzn, ma w większości przypadków za przyczynę zbyt uciskające nakrycie głowy. Silne uciskanie brzegiem kapelusza

skóry i gęsty materiał filcowy utrudniają normalne jej parowanie, powodując nadmierne pocenie się, wskutek czego skóra traci z czasem normalne swoje własności. Nawet zimą, kiedy głowa musi być chroniona od wiatru i zimna, nakrycie głowy winno być przepuszczalne dla powietrza i nie uciskać jej. W porze letniej najlepiej mieć głowę odkrytą, poddając ją działaniu powietrza, by uczynić skórę niewrażliwą, odporną na zaziębienie.

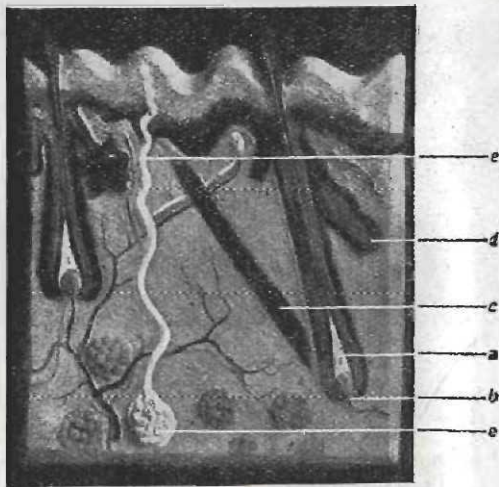
Krótkie włosy u kobiet wymagają większej jeszcze pieczołowitości, o czym przekonać się mogła niejedna z pań. Włosy krótkie podlegają nie tylko wpływowi wiatrów, zimna i modnych dziś, uciskających kapeluszy, ale również bardziej wystawione bywają na kurz.

Największą plagą włosów jest łupież i nadmiar wydzielanego przez gruczoły łojowe tłuszczu. To też częste mycie głowy odpowiednimi środkami, nie drażniącymi skóry, rozpuszczającymi brud i łupież oraz wyczesywanie grzebieniami i szczotkami, nie ostro zakończonymi, stanowią najlepszą metodę należytego pielęgnowania włosów.

Przy wyborze środków do tego celu należy zwracać

szczególniejszą uwagę na to, aby zmieszane z wodą ciepłą nie dawały one zbyt alkalicznych rozczywnów, bezwzględnie szkodliwych działających na skórę i włosy. Niestety większość preparatów, znajdujących się na rynku nie odpowiada temu warunkowi.

Z wielu znajdujących się w sprzedaży środków najodpowiedniejszym do mycia włosów okazał się znany preparat pod nazwą: „Eunice” (shampoo w proszku) wyrobu Tow. Fr. Karpiński w Warszawie. Substancje, wchodzące w skład Shampoo



Przecięcie skóry, powiększenie 200 razy.

- a) brodawka włosa, b) naczynie krwionośne, żywiące włos.
c) mięsień włosowy, d) gruczoł łojowy, e) gruczoł potowy.

„Eunice“ są tak dobrane, że zawartość podwójnej torebki daje z 3 litrami wody rozczyń, pozwalający na najdokładniejsze usunięcie kurzu i nadmiaru tłuszczu, a jednocześnie najzupełniej nieszkodliwy. Szampoo „Eunice“ ma szczególniejszą własność nadawania włosom po ich wysuszeniu puszystości i miękkości, ułatwiających nadzwyczajnie ondulację.

Przy obfitym łupieżu doskonale rezultaty daje jednoczesne stosowanie Mydła od łupieżu Karpińskiego.

Przy szczególnie rozwiniętym łupieżu tłustym, mającym już charakter chorobowy, szczególnie pożytecznym okazał się „Sapopix“ Karpińskiego, będący ła-

godnym płynnym mydłem z domieszką specjalnego gatunku dziegciu, spreparowanego w taki sposób, że przy spotęgowanym działaniu jest on pozbawiony całkowicie nieprzyjemnego zapachu. Kilkanaście kropli, nalanych na zwilżone włosy, wystarcza do otrzymania bardzo obfitej piany, którą należy pozostawić w ciągu paru minut; należy to powtórzyć 2—3 razy; przy szczególnie tłustych włosach dobrze jest zmyć najpierw jeden raz włosy rozczyńem szampoo „Eunice“.

Po umyciu głowy trzeba ją wysuszyć. Dla tego celu najlepiej posługiwać się ogrzanym uprzednio ostrym ręcznikiem.

TRAFNE ZDANIA

*Głód jest najlepszym kucharzem. Dla-czegóżby go więc nie zastosować, gdy brak jest łaknienia? Kilka dni głodu nawet bardzo słabemu szkody żadnej nie wyrządzi, a wynik tego będzie nieoczekiwany. Nie darmo mądrzy twórcy religji nakazywali posty.

*Jeżeli kochasz żonę swą, nie krzywdź jej i szanuj. Jeżeli kochasz swe zdrowie, nie krzywdź go i szanuj tem bardziej, bowiem i jedno i drugie cię opuści.

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 białacze — jednym słowem tam, gdzie niezbędne jest szybkie powiększenie czerwonych ciałek krwi.

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

Praktyczny Anglik

zjada śniadanie, składające się z kilku dań, wiedząc, że na godziny ranne przypada najcięższa i najintensywniejsza praca, my tymczasem zadawaliśmy się rano szklanką herbaty i pozwalamy dzieciom naszym iść prawie naczczo do szkoły, tymczasem filiżanka

KAKAO WEDLA

której przygotowanie nie wymaga więcej zachodu, niż naparzenia szklanki herbaty, wzmacnia, rozgrzewa i tem samem chroni od przeziębienia.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Lekka śmierć.

Podczas jednego z bardzo mroźnych wieczorów towarzystwo pewne rozmawiało o zamarniętym człowieku.

Ja sędzę, rzekł jeden z obecnych, że śmierć ze zmarznięcia musi być lekką; człowiek spokojnie sobie siada, zasypia, a gdy się obudzi, już nieżyje.

Ktoś, przegrawszy sprawę w sądzie, gdy wyszedł na ulicę przed bramę gmachu sądowego,

zauważył na niej figurę „Temidy“ i pyta najbliższ stojącego, co to ma oznaczać?

„Sprawiedliwość“, odpowiedział zapytany.

Jakże więc może być sprawiedliwość tam na sali sędziów, gdy ona jest tu, nazwana?!

Dobry stan zdrowia.

Ludwik XIV zapytał razu pewnego Molière'a, czy jest zadowolony ze swego lekarza?

— Nadzwyczajnie, odpowiedział Molière. On zapisuje mi lekarstwa, których ja nie używam, i obaj czujemy się wybornie!

R o ż m a i t o ś c i

— U starożytnych narodów Skandynawskich istniał zwyczaj składania w ofierze bogom swego króla, gdy narodowi źle się działo. Nic więc dziwnego, że królowie stale opiekowali się poddanymi i dbali o ich dobro.

— Psy eskimoskie są w możności w ciągu dnia przewieść na sankach ciężar wagi 3 cetnarów na przestrzeni 80 kilometrów.

— I chińczycy posiadają podręcznik dobrego

wychowania t. zw. „Knigge“. Pochodzi on z pierwszego wieku przed Narodzeniem Chrystusa, ale przepisy tam zawarte posiadają jeszcze dziś moc obowiązującą.

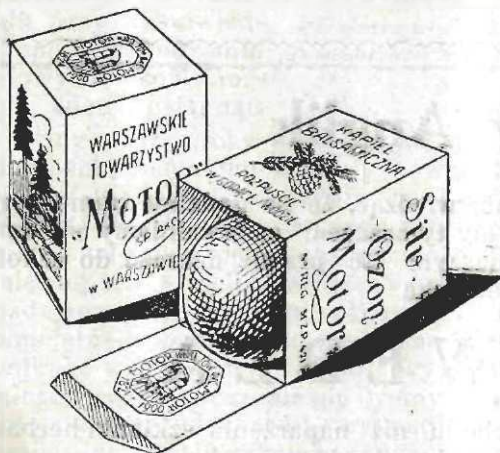
— Muchy rozmnażają się tak szybko, że w ciągu jednego lata dają 12 pokoleń. Jedna samiczka daje w ciągu jednego roku 100 do 200 muchom życie.

Odpowiedzi Redakcji

H. płk. w Krakowie. Dobrze dopasowana opaska całkowicie zabezpieczyć może przed wypadnięciem, czy uwięzieniem kiszki. Operacja, niewątpliwie, uwolni od noszenia bądźco-bądź uciążliwej nieco opaski, jednak ze względu na wątpliwość w tym wieku tkanek wogóle nie wyłączone jest recydywa. Radzimy zaopatrzyć się w opaskę.

W Pani Skrzed... w Bydgoszczy. Zapytuje Pani, czy uczesanie dzisiejsze, modne, chłopczycy, rzeczywiście wymaga więcej zachodu i opieki nad włosami, niż przy długich włosach. Niewątpliwie, włosy krótkie z wielu stron uważane są za modę praktyczną, higieniczną i czystą. Włosy krótkie wymagają częstego obcinania, mycia, łatwiej bowiem do nich dostaje się kurz, niż do długich.

Nadto skóra głowy bardziej przy nich bywa wystawiona na wpływy zewnętrzne, niż przy włosach długich i dla tego w pierwszym przypadku trzeba bardzo strzedz się oziębiania głowy. Poza to obecna moda kapeluszy, głęboko nasadzanych na kark, przy krótkich włosach, wysoce drażni skórę karku, powodując zapalenie, owróżdzenie, a nawet zakażenia wąglikowe. Jeżeli więc zmienimy modę dzisiejszą kapeluszy, wielce niehigienicznych ze względu na krótko obcięte włosy, jeżeli warunki wyżej podane co do czystości i oziębiania głowy, będą ściśle przestrzegane, zgodzić się musimy, iż moda chłopczykowa z punktu widzenia higieny zasługuje na polecenie.



SILV-OZON „MOTOR”

IDEALNA KĄPIEL BALSAMICZNA

WYSTRZEGAĆ SIĘ NAŚLADOWNICTW.

Obrazy z działu HYGIENICZNEGO:

GRUŹLICA I SPOSOBY JEJ ZAPOBIEGANIA.

1. Bakterje suchotnicze i ich badanie, 2. Warunki, przy których się suchoty rozprzestrzeniają, 3. Organy oddechowe i pokarmowe, 4. Arterje, żyły i gruczoly, 5. Arterje żyły i niektóre organy wewnętrzne, 6. Przekrój głowy, serca i płuca, pęcherzyki płucne, 7. Przekrój płuca normalnego i suchotniczego, 8. Kiszki i mózg w przekroju, 9. Gruźlica kości, 10. Gruźlica stawów, 11. Typ suchotników, 12. Dziecko zdrowe i suchotnicze, 13. Jak się zachowywać wśród ludzi, by nie rozprzestrzeniać suchot, 14. Hygiena mieszkania, 15. Powietrze i słońce, wrogowie suchot.

ALKOHOLIZM 12 obrazów

CHOROBY ZAWODOWE, HYGIENA PRACY I ROBOTNIKA. 12 obrazów

PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH. 15 obrazów

PIELĘGNIARSTWO. 14 obrazów

SPORT—ĆWICZENIA CIELESNE. 15 obrazów

ODŻYWIENIE. 15 obrazów

PASORZYTY LUDZKIE.

Nr. 1. Wesz odzieżowa, Nr. 2. Mucha, Nr. 3. Komar zwykły, Nr. 4. Pluskwa, Nr. 5. Pchła, Nr. 6. Komar widlisz, Nr. 7. Wesz głowowa, Nr. 8. Roztocz świerzbowiec.

LATARNIE PROJEKCYJNE

EPIDJASKOPY I KINEMATOGRAFY

na każde światło

najnowszej konstrukcji

WAGI LABORATORYJNE.

„K A D O S” sp. z o. o. Warszawa

SKŁAD POMOCY SZKOLNYCH I NAUKOWYCH

Warszawa Ś-to Krzyska 1/3. P. K. O. 8232

Z dziedziny kosmetyki

JAK ZAPOBIEC I ZMNIEJSZYĆ OTYŁOŚĆ?

Z tem pytaniem zwraca się do mnie wiele pań, prosząc o radę. Wszystkie środki, używane do wewnątrz, są przeważnie szkodliwe, gdyż działają ujemnie na serce. Dlatego więc mogę polecić ten środek naturalny, nie wywierający żadnych ubocznych działań, a działający wolno, lecz pewnie. Jest to *Thé paraguay* d-ra Grimma, które trzeba naparzać, jak herbatę i pić 2 filiżanki dziennie. Dokładny przepis znajduje się przy każdym pudełku. *Herbata paraguajska*, nie wymaga żadnej diety i jest zupełnie nieszkodliwą, tak, że można używać jej stale. Dobrze jest jednocześnie stosować masaże kremem *Unique*, do czego najlepiej nadaje się aparat *Heros*. Szczególniej, jeżeli idzie o miejscowe otłuszczenie, to krem *Unique* wywiera wpływ bardzo dodatni.

M-me ERCEDES.

Środki tu wymienione nabywać można we wszystkich pierwszorzędnych drogerjach i perfumerjach.

Skład główny: Warszawa, Perfumerja „PERFECTION”, Szpitalna Nr. 10.



