

# HYGIENA ZYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA



*Wszechświatowej stawy szwedzki  
odkurzacz elektryczny*

**ELECTROLUX**



POPIERAJCIE  
**POLSKĄ MACIERZ SZKOLNĄ**  
KTÓRA W PRACY SWEJ NAUCZA JAK  
HYGIENICZNIE ŻYĆ I PRACOWAĆ

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. Wróżbiarstwo . . . . .	Str. 4
2. Jak żyć, by zachować zdolność do pracy przez dr. Wł. Chodeckiego . . . . .	7
3. Festina lente . . . . .	8
4. Różne:	
a) Czem jest śmiech . . . . .	10
b) Dzieci mało jedzące . . . . .	11
c) Walka międzynarodowa przeciw zanieczysz- czeniu powietrza . . . . .	12
5. Odcinek: Katar Marka Twaina przez Al. Budzyńską . . . . .	4
6. Na posterunku, wiersz Al. Budzyńskiej . . . . .	12
7. Wskazówki praktyczne:	
a) Ruch czy odpoczynek po jedzeniu . . . . .	12
b) Ocet czy kwas cytrynowy . . . . .	13
c) Praca domowa, jako środek upiększający . . . . .	13
d) Wścieklizna . . . . .	14
e) Jak prowadzić kurację cytrynową . . . . .	14
8. Trafne zdania . . . . .	15
9. Kącik humorystyczny . . . . .	15
10. Z ruchu wydawniczego . . . . .	16
11. Odpowiedzi Redakcji . . . . .	16
12. Rozwiązanie krzyżówki . . . . .	16
13. Ogłoszenia . . . . .	16



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



## ELECTROLUX

**Jest najidealniejszym odkurzaczem**, bo stwarza z mieszkania przytulne, harmonijne ognisko!

Żądaj bezpłatnych prospektów i pokazów!

Nie kupuj odkurzacza, zanim nie poznasz *Electrolux'a*. Najdogodniejsze warunki kupna.

Jeżeli chcesz się przekonać, że *Electrolux* bezwzględnie przewyższa wszystkie konkurencyjne aparaty, pofatyguj się do

**CENTRALI ELECTROLUX'U**

**Warszawa, Krak.-Przedm. 4 tel. 25-34, 25-54, 25-74 i 25-84.**

O D D Z I A Ł Y:

ŁÓDŹ, Piotrkowska 53  
POZNAN, Fr. Ratajczaka 39  
KRAKÓW, Rynek Główny 25  
LWÓW, 3 Maja 19

KATOWICE, Dyrekcyjna 10  
WILNO, Mickiewicza 5  
BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12  
LUBLIN, Krak.-Przedm. 60

ELECTROLUX  
wszechświatowej  
sławy odkurzac

ELECTROLUX  
absolutnie bez-  
konkurencyjny

ELECTROLUX  
oszczędza czas,  
pieniądzę, siłę  
i zdrowie

ELECTROLUX  
lekki, trwały,  
skuteczny i eko-  
nomiczny

ELECTROLUX  
bezsprzecznie hy-  
gieniczny, gdyż  
impregnowany  
worek do kurzu jest  
hermetycznie  
zamknięty i w cy-  
lindrze metalowym

ELECTROLUX  
łatwy w użyciu,  
bo bez komplikacji  
technicznych

ELECTROLUX  
niszczy 99,99 %  
bakteryj chorobo-  
twórczych

ELECTROLUX  
zużywa w Warsza-  
wie przez jedną  
godzinę za 15 gr.  
prądu elektr.

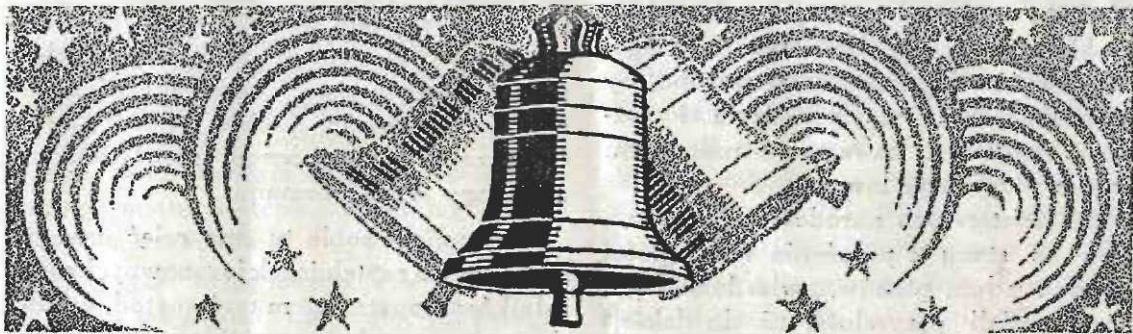
ELECTROLUX  
oczyszcza, odświe-  
ża, perfumuje,  
i dezynfekuje po-  
wietrze w miesz-  
kaniu w przeciągu  
kilku minut

ELECTROLUX  
czyści wszystko:  
dywany, portjery,  
podłogi, ściany, su-  
fity, meble, ubra-  
nia, biblioteki, fa-  
bryki, drukarnie  
i t. d.

# HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

: : : ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY : : :

Redakcja mieści się przy ul. Wilczej 31 m. 4. Telefon 46-26. Administracja przy ul. Krakowskie Przedmieście 4. Tel. 25-34, 25-54, 25-74 i 25-84. Konto P. K. O. 13.113.  
Prenumerata wynosi rocznie zł. 5.—. Z przesyłką pocztową zł. 5.50. Numer pojedynczy zł. —.60.  
Prenumeratę przyjmują również wszystkie urzędy pocztowe. Nakład 10,000 egzemplarzy.  
*Uwaga:* Czysty dochód, otrzymany z wydawnictwa, przeznaczony będzie w całości na cele społeczne, o czym każdorazowo podawane będzie do wiadomości publicznej. *Redakcja.*



## ROK 1927 — ROKIEM ZDROWIA!

**NOWY ROK WYDZWONIŁ JUŻ SWOJĄ GODZINĘ. ZEWSZĄD POSYPAŁY SIĘ ŻYCZENIA SZCZĘŚCIA I ZDROWIA. DZIŚ DOPIERO „HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO”, ZNAJDUJĄCA POPARCIE W SZEROKICH KOŁACH NASZEGO SPOŁECZEŃSTWA I BIORĄCA UDZIAŁ W ŻYCIU WIELU RODZIN, JEST W MOŻNOŚCI PRZYPOMNIEĆ SIĘ SZANOWNYM CZYTELNICZKOM I CZYTELNIKOM I ZŁOŻYĆ Z CAŁEGO SERCA PŁYNĄCE ŻYCZENIA NAJWIĘKSZEGO DARU ZIEMSKIEGO, JAKIM JEST ZDROWIE. ZAKRES CZYTELNIKÓW „HYGIENY ŻYCIA CODZIENNEGO” OBEJMUJE JUŻ DZIŚ WSZYSTKIE WARSTWY SPOŁECZNE; JEDNE Z NICH CIESZĄ SIĘ STAŁE DOBREM ZDROWIEM, INNE ŁATWIEJ ULEGAJĄ TYM, CZY INNYM, SZKODLIWOŚCIOM ZEWNĘTRZNYM, INNE JESZCZE POZOSTAJĄ NA CAŁE ŻYCIE INWALIDAMI. WSZYSTKIM JEDNAK NALEŻĄ SIĘ ŻYCZENIA, BY W TYM NOWYM ROKU PRAWA NATURY BARDZIEJ STAŁY SIĘ DLA NICH LINIĄ PRZEWODNIĄ W ICH ŻYCIU DOCZESNEM, BY TĄ DROGĄ BARDZIEJ ZBLIŻYLI SIĘ DO TWÓRCY WSZECHŚWIATA. LUDZIE SIŁNI I ZDROWI BĘDĄ MOGLI W TEN SPOSÓB ZACHOWAĆ SWE ZDROWIE, LUDZIE WRAŻLIWI — WYROBIĆ W SOBIE ODPORNOŚĆ, INWALIDZI — SPOKOJNIEJ ZNOSIĆ SWÓJ LOS.**

**„HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO” PRAGNIE WSZYSTKIEMI SIŁAMI PRZYCZYNIĆ SIĘ DO UTRWALENIA ZDROWIA PUBLICZNEGO. I W TYM NOWYM 1927 ROKU JEDYNEM JEJ DĄŻENIEM BĘDZIE WSKAZYWAĆ DROGI, PROWADZĄCE DO TEGO CELU! OBY JEJ SIĘ TO POWIODŁO!**

REDAKCJA.

## WRÓZBIARSTWO

Poznanie przyszłości stanowiłoby dla wielu z nas rzecz wielce ciekawą. Uchylenie rąbka tej niewiadomej, a dotyczącej całego przyszłego naszego bytu, podnieca nie tylko naszą ciekawość, ale i zmysł praktyczny poznania zawczasu rzeczywistości, której nikt nie jest w stanie ustalić. Niejeden, oczywiście, ułożyłby swoje życie inaczej, gdyby zawczasu był świadom, czego od tego przyszłego losu oczekiwać powinien. Nic zatem dziwnego, że ludzkość oddawna szuka sposobu, by wyprzedzić czas i wypadki życia i rozwiązać zagadkę, zawartą w milczącym sfinksie przyszłego losu.

Od najstarszych narodów poczynając, które ze stanu i położenia wnętrzości zwierząt, z lotu ptaków, gwiazdozbiorów, przepowiadali przyszłość, aż do dzisiejszych właścicieli bud jarmarcznych, wyzyskujących łatwowierność ludzką i przeróżnych typów wróżbiarzy i wróżbiarek, ujawniających przyszłość z kart, rąk i osadów kawy, ciągnie się jedno wielkie i nieprzerwane pasmo mniej lub więcej

systematycznych i niepozbawionych pewnego polotu myśli lub śmiesznych wprost, naigrawających się ze zdrowego rozsądku prób odcyfrowania przyszłego losu zarówno poszczególnych osób, jak i całych narodów na podstawie mało znaczących przejawów świata zewnętrznego lub osobliwości własnego organizmu.

Jest rzeczą niemożliwą choć w przybliżeniu wszystkie te metody wróżbiarskie wyliczyć. Niewątpliwie, pod górą całego tego bałamuctwa i bezmyślności kryje się cień głębokiej jakiejś prawdy, bezczeszczonej różnorodnemi, pozbawionemi zdrowego sensu, formami.

Pozwolimy sobie tu dziś zająć uwagę szanownych czytelniczek i szanownych czytelników rozpatrzeniem tych metod, wchodzących w zakres wróżbiarstwa, które u nas dziś jeszcze znajdują wielkie uznanie i gorące poparcie wśród szerokiej publiczności i które pod pokrywką naukową szerzą niesmaczny i chorobliwy przesąd.

## KATAR MARKA TWAINA

Znacie go, czytelnicy? Nie katar, o którym zawsze wiele się mówi i do zwalczania którego każdy czuje się powołany. Nie. Mamy na myśli Marka Twaina, tego ulubionego humorystę i jego przeżycia.

Było to w klubie. Proszono go o jakieś przemówienie humorystyczne. Odmówił, tłumacząc się nieznośnym katarrem.

„Popatrzcie, szanowni panowie, mówił Twain, co znaczy prawdziwy katar, trwający bez leczenia swoich 8 dni, leczony jednak — a któż broniłby się przed serdeczną i „niezawodną“ radą wszystkich swoich znajomych — leczony zaś i pielęgnowany, powtarzam, trwa conajmniej 8 tygodni.

Tylko wielkim geniuszom w dziedzinie partactwa lekarskiego udaje się przy pewnych okolicznościach przedłużyć katar do pół roku. Że ja i ten rekord pobitem, zawdzięczam to jedynie szerokiemu kołu rodzinnemu oraz licznym moim czcicielom.

Już sam sposób, w jaki katar swój nabyłem (za jednego dolara!), doskonale znamionuje serdeczność moich przyjaciół.

Tom Jakson, najserdeczniejszy mój druh, jest znakomitym partnerem w bridge'a, który regularnie wyławia mi przy każdej grze po kilka dolarów. Powiedzieć prawdę, ostatni raz zostałem mu dłużny jednego dolara. Gdy odwiedziłem go raz u pewnego na jego farmie, zastałem go zajętego pojeniem koni na środku dziedzińca, z fajką w ustach i zakasanemi rękami. Zoczywszy mnie, postawił wiadro na ziemi, popatrzył chwilę i rzekł:

Przedewszystkiem więc wspomnieć tu wypada *Astrologję*. Nauka ta bierze swój początek z czasów najbardziej odległych i dosięga największego swego rozkwitu w wiekach średnich. I dziś jeszcze posiada ona stale wzrastający krąg swych zwolenników. Pracuje astrologia na podstawie swoistego, do najdrobniejszych szczegółów opracowanego, systemu formuł, przedstawia olbrzymi naukowy materiał rachunków i tablic, określa z układu gwiazdozbiorów, map nieba, własności i los przyszły człowieka, buduje horoskopy na podstawie konstelacji i niektórych szczegółów z dat narodzin człowieka. W niektórych szczegółach zmienia astrologia swój system w miarę postępu i nowych zdobyczy na polu astronomii.

Że życie człowieka stoi w pewnej zależności od gwiazd tak samo, jak zależne ono jest od wpływów wiatrów i pogody, słońca, księżyca i roślinności, o tem nawet wątpić nikt nie będzie. Istota człowieka zmienia się w zależności od tego,

czy zamieszkuje on północ, czy południe, w zależności od układu gwiazd, wśród którego ono przebiega i to nietylko w kierunku fizycznym, ale i psychicznym. Że przytem i bezpośrednie wpływy świata zewnętrznego, bądź pochodzenia elektromagnetycznego, bądź też innego, nie pozostają bez udziału na ukształtowanie się całego przyszłego losu człowieka, tego nawet dowodzić nie potrzeba, jakkolwiek prawo tej łączności i zależności wymaga jeszcze potwierdzenia.

Przechodzimy do działu wróżbiarskiego, zwanego *frenologią*. Aż nazbyt często rzuca się nam w oczy reklama gazetarska rozmaitych frenologów bardzo sławnych lub mniej krzykliwych, narzucających swe usługi publiczności z celem przepowiadania przyszłości. Z góry musimy tu podkreślić, iż frenologia nie ma nic wspólnego z wróżeniem przyszłego losu człowieka. Jestto nauka, mająca na celu badanie rozwoju psychicznego człowieka, jego zdolności umysłowych na

„O co założysz się, Marku, że ja to wiadro z wodą będę trzymał nad twoją głową poziomo, ani jednej kropli nie wyleję i ciebie nie zmoczę?”

„Niemożliwe, Tomie, trzymam zakład, stawiając dziesięć za jednego dolara“.

„Zgoda“. — Podniósł wiadro, i całą zawartość jego wylał na mnie, tak iż wyglądałem, jak żywy wodotrysk.

„Zobowiązałeś się wszak, że mnie nie zmoczysz“, zaprotestowałem, drżąc cały.

„All right“. Zakład wygrałeś, skwitowaliśmy się więc“.

Wszystko byłoby oczywiście, w porządku, gdybym nie był zmuszony odbyć 1½ godzinny spacer do domu cały zmoczony i gdybym nie dostał kataru. Gdy pierwsze pięć razy kichnął, oznajmiła mi córka, która dopiero co ukończyła seminarjum nauczycielskie i dlatego wiedzieć była zobowiązana, że już nie jest w zwyczajnie składac życzenia: w rodzaju „na zdrowie“ lub „na szczęście“. Poleciała mi jednak wdechać kilka kropli amoniaku, gdy żona moja zajęta była tymczasem zszywaniem dwóch na wyrost kupionych

prześcieradeł, które miały mi służyć za chusteczkę do nosa na mój katar.

Zajęty w domu naszym układaniem rur gazowych robotnik częstował mnie niuchem tabaki, zapewniając przysięgą, że to jest jedyny środek na zapalenie błony śluzowej nosa. Tymczasem uczucie kłócia u podstawy nosa przekonało mnie do dowodnie, że chochlik katarowy pofrunął wzwyż aż do mózgu, gdzie krzesał swoje zło już jako „katar piętrowy“. Kto mnie słyszał, mówiącego w tym okresie, musiał powziąć przekonanie, że ja w tym okresie, kiedy uczono w szkole wymawiania litery N, byłem nieobecny. Idąc za poradą przyjaciela swego, Wilsona, przyjąłem kąpiel nożną, która przeniosła katar z górnych pięt w dolne. Stąd głos mój stał się ochrypli, przytłumiony, jak gdybym połknął pantofel filcowy. Pod wpływem dużej ilości whisky, zaleconej mi przez konduktora tramwajowego, przyłączyła się jeszcze gorączka. Na szczęście w tym czasie odwiedziła mnie ciotka; Lola, która uważała się za najstarszą w rodzinie naszej i byłoby przestępstwem



podstawie budowy czaszki, zwłaszcza występujących na niej wyniosłości. Lekarz niemiecki, Franciszek Gall, w r. 1820 zbudował teorię, według której każde uzdolnienie ma swoje specjalne siedlisko w zwojach mózgowych. Jakkolwiek teoria Galla nie utrzymała się, to jednak nie da się zaprzeczyć, że frenologia zawiera niektóre bardzo cenne i pod względem praktycznym bardzo ważne prawdy. Nie miejsce tu wnikać w szczegóły całego tego problemu, zaznaczyć tylko wypada, iż frenologia, ustalając pewne cechy charakteru człowieka, nigdy nie kusila się na przepowiadanie przyszłości. Wyzyskiwana bywa ona obecnie dla okłamywania i mistyfikowania przesadnej ludności dla celów osobistych zapomocą gry tajemniczo brzmiących słów. Raz po raz ciemne jakieś osobistości głoszą publicznie, że potrafią to, czego praca umysłowa wielkich ludzi przez lata całe nie mogła być uczynić.

To samo dotyczy *chiromancji i chirologii*, gdy ta z ręki i jej linii pragnie odczytać przyszły los człowieka. Można oczywiście, z kształtu ręki i reliefu jej dłoni poznać niektóre charakterystyczne cechy człowieka, o ile w każdej części ciała można

dopatrzyć się niejako symbolu całej istoty, nigdy jednak poza te granice chiromancja nie wychodzi.

Bardzo wiele osób, spekulujących na głupocie ludzkiej i wyzyskujących powagę uczenie brzmiących słów, uważa się za *grafologów*. Grafologia stanowi ściśle naukową metodę określania charakteru człowieka na zasadzie charakteru pisma. Wróżbici, uchodzący za „grafologów“, nie mają nic wspólnego z faktyczną grafologią, stanowiącą pewien odłam wiedzy i mającą na celu poznawanie charakteru i podlegającą ścisłej kontroli, opartej znów na danych, zdobytych drogą doświadczeń. Jeżeli z doświadczenia wiadomo nam, jak dany charakter przy pewnej pozycji społecznej zachowuje się w życiu, można z pewnem prawdopodobieństwem przewidzieć i określić, jakim będzie jego postępowanie w przyszłości, o ile to zależy wyłącznie od jego cech osobistych. Zawsze trzeba wszak liczyć się z stale zmieniającymi się i nawet w przybliżeniu niedającymi się przewidzieć warunkami świata zewnętrznego, w których człowiek żyje i od których w znacznej mierze bywa zależny.

nie zastosować się do jej zarządzeń. Zmusiła mnie też pod groźbą wydziedziczenia do picia co kwadrans naparu z walerjany, gorzkich ziółek i terpentyny. Ciocia Lora ma ogromne do mikstury tej przekonanie, która jej oddawała doskonałe usługi nawet w połogu. Od godziny już zauważyłem, że demon kataru nigdzie stałego sobie nie obrał siedliska, ale, jak winda, jeździ z dołu na górę i z góry na dół. Po upływie dwóch dni zaszedłem już tak daleko, że mogłem ogłosić się za specjalistę w leczeniu katarów. Przyjąłem jeszcze kilka środków niezawodnych, po których udało nam się, działając wspólnymi siłami, przeprowadzić katar z żołądka do płuc. Wylem teraz jak hyena i kaszlałem 24 godzin na dobę.

Panowie, nie mam zamiaru wyliczania przed panami tych wszystkich metod

lecniczych, jakie stosować musiałem. Było wróżenie z kart, autosuggestja według Coue'go, sport bokserski, gimnastyka rytmiczna, która ostatecznie sprowadziła katar na właściwe miejsce. Atoli głos i humor straciłem przytem całkowicie. Oto powód, dla którego nie jestem w możności wygłosić dziś odczytu humorystycznego.

— „Ależ kochany mistrzu, zwrócił się ktoś z obecnych do Twaina, dla czego się pan nie poradził znanego jakiegoś lekarza?”

— „Na wszystkie bogi“, odpowiedział Twain, na ten pomysł wcale nie wpadłem.

Alicja Budzyńska



O ile astrologia, frenologia, chiromancja i grafologia, oparte na zasadach słusznych, przy należycie umiejętnym ich traktowaniu mogą wydać owoce bardzo pożądane i bogate, stając się bezmyślnymi przy jednostronnym i przesądnym ich ujęciu, o tyle np. wróżenie z kart, odlewów woskowych czy ołowiu i tym podobne zabawki fantastyczne ludu, pozbawione jakichkolwiek podstaw nawet pseudo naukowych, służą ku większemu jeszcze obalamucaniu i ogłupianiu mało inteligentnych sfer naszej ludności.

W nieskończonych odmianach powracająca wciąż dążność człowieka do uchylecia bodaj rąbka tajemnicy jego losu, poza zwykłą ciekawością i pociągającą go tajemniczością, ma za podstawę swą, zwłaszcza dziś w czasach powojennych, brak zaufania do siebie samego. Człowiek zdrowy i zdrowo myślący, idący przez życie z pracą na myśli, ufa sobie i swoim siłom; człowiek chory, z lękiem w sercu, radby jednak naprzód dowiedzieć się, co go w życiu czeka. Dla tych słabych na-

tur wróżbiarstwo jest karygodnym i niebezpiecznym złem. Pod wpływem zbyt wybujałej wyobraźni, małej inteligencji i rozmaitych przeżyć tego rodzaju przepowiadanie przyszłości, zwłaszcza gdy brzmią one niezbyt przychylnie, mogą pociągnąć za sobą bardzo ciężkie zaburzenia psychiczne aż do samobójstwa włącznie. Chciwi poznania swojej przyszłości lepiej uczynią, gdy zwrócą się do lekarza wykształconego, dobrego charakterologa, który należycie zanalizuje całą ich istotę, skłonności i zdolności, ujawni ukryte w nich energie i pobudzi do pracy twórczej, niż oddawać się w ręce bezmyślnych szarlatanów, czyniących rozmaity hokus-pokus, obalamując i hamując ich przyrodzone zdolności i siły życiowe.

A i władze nadzorcze winnyby, w imię dobra publicznego, więcej czasu i opieki poświęcić tym domorosłym i jawnie działającym na szkodę ogólną wróżbiarzom,

Dr. A. F.

## JAK ŻYĆ, BY ZACHOWAĆ ZDOLNOŚĆ DO PRACY?

Najprzód zauważyć wypada, iż coraz bardziej zwiększa się liczba tych, którzy pracują nie tylko dla zarobku, ale dla których praca stała się potrzebą życia i czystym niewyczerpanym źródłem prawdziwego szczęścia. Ciągła systematyczna praca, byleby dokonywana bez pośpiechu, bez zmęczenia i nie gorączkowo, byleby przynosiła nam zadowolenie wewnętrzne, utrzymuje człowieka młodym i świeżym, ćwiczenie bowiem jest ważnym bodźcem rozwoju naszego ustroju. Bez pracy życie nasze staje się bezcelowym. Powinniśmy zawsze pamiętać o tych pięknych słowach: „praca uszlachetnia”, ona przypina umysłowi naszemu orle skrzydła do lotu. Sławnymi się stały słowa Carlyle'a do zgorzkniałych, zniechęconych do życia i wątpiących: „Pracujcie, a nie wątpcie!”

Całe więc życie nasze musi być harmonijną zmianą pracy i wypoczynku, aby nie dopuścić do zmęczenia, które jest wro-

giem wszelkiej pracy, przy niem bowiem cierpi tak ilość, jak i jakość wykonywanej pracy. Hygiena pracy to energiczna walka ze zmęczeniem. Nie należy zmuszać się do niej, gdy nie jesteśmy usposobieni. Pracujący musi wystrzegać się wszelkich nadużyć, osłabiających układ nerwowy i wypisać na programie życia wielkie *umiarkowanie* we wszystkim. Organizm nasz nie znosi bezwzględnie żadnych wybryków, nadużyć i odpowiada na nie chorobą, wyczerpaniem układu nerwowego, czyli tak zwaną obecnie neurastenją. A dalej organizm nasz wymaga koniecznie *rozmaitości, różnorodności* wrażeń i zajęć, bo wszelka jednostajność i monotoność nuży i wyczerpuje, prędko odbierając chęć do twórczej pracy. Nie można więc bynajmniej zasklepiać się w jednym tylko rodzaju pracy, ale szukać należy koniecznie pewnej *rozmaitości, nowych* podniosłych wrażeń, bo te

odmładzają człowieka i stają się potężnym bodźcem do nowej twórczości.

Umiarkowanie więc we wszystkim, regularny tryb życia, wstrzemięźliwość w zaspakajaniu popędów, rozrywka od czasu do czasu, literatura, sztuki piękne i obcowanie z malowniczą naturą, należą również do niezbędnych warunków, podniecających naszą sprawność umysłową i fizyczną. Dla pracowników, prowadzących siedzący tryb życia, zasługuje na polecenie sport pieszy; trzeba używać koniecznie niezbyt męczącego ruchu, aby wszystkie funkcje organizmu, krążenie krwi, odbywały się prawidłowo, a należy przytem stanowczo unikać wszystkich środków działających *odurzająco* na mózg i nerwy. Wszystkie środki nasenne, a nawet pozornie tak niewinny uspakajający środek, jak bromek potasu, działają przy dłuższym użyciu w wysokim stopniu szkodliwie na mózg, osłabiają pamięć i obniżają wogóle sprawność umysłową, sprrowadzając poważne zaburzenia w odżywianiu mózgu. U nas nawet warstwy inteligentne nie wiedzą niestety o tem, że już małe dawki *alkoholu*, uważane dotychczas za niewinne, obniżają w znacznym stopniu sprawność umysłową, potęgują nerwość i wyczerpanie umysłowe. Nie może być o tak ważnych dla higieny pracy faktach żadnej wątpliwości po ostatnich pracach psychiatry niemieckiego, prof. Kraepelina i jego szkoły, stwierdzających niezbicie, iż alkohol jest wprost trucizną

dla mózgu. Wywiera on wpływ zabójczy na najszlachetniejszy nasz organ, przeprowadzając do zaniku laboratorjum myśli ludzkiej: komórki mózgowe. Oby te zdobyte przez naukę fakty przeniknęły do najszerzych warstw naszego społeczeństwa. Unas bowiem i inteligencja obyć się niestety bez alkoholu nie może, co podkopuje w wysokim stopniu, zdrowie duszy i ciała. Przyszłość należy niewątpliwie do narodów trzeźwych i pracowitych.

Zmęczenie usuwają najskuteczniej odpoczynek i długi pokrzepiający sen, który powinien trwać 8 — 9 godzin. Dobrze jest wcześniej udawać się na spoczynek i rano wstawać. Obfite, późno spożywane mięsne kolacje, sprrowadzają często bezsenność, która wywołuje znużenie umysłowe. Należy również unikać potraw wzdymających, ponieważ i te naruszają głębokość snu, jak i mocna kawa i herbata, tak często u nas nadużywane.

Późna praca umysłowa, zwłaszcza, u jednostek nerwowych, narusza również głębokość snu. Na spoczynek trzeba udawać się z zupełnym spokojem duszy.

Po długim orzeźwiającym śnie sprawność umysłowa w godzinach rannych, od 10—12, jest największą i wtedy trzeba zabierać się energicznie do pracy. Wieczorem napastuje nas zawsze zmęczenie, znużenie, którego nie należy usuwać przez środki podniecające, które działają wysoce szkodliwie na serce i naczynia krwionośne.

Dr. Wł. Chodecki

## F E S T I N A L E N T E!

Przysłowie to, stare, a mądre, jak nie można lepiej dałoby się zastosować w obecnej fazie naszego zbyt gorączkowo prowadzonego życia.

Wprowadzona od niedawna w stolicy naszej lokomocja samochodowa i notowane niemal codziennie wypadki okaleczeń i śmierci, nieuregulowany i trudny do skoordynowania ruch pieszy i kołowy, wąskość ulic i chodników, złe i nieodpowiednie do ruchu automobilowego bruki, nadmierna szybkość samochodów na głównych arterjach komunikacyjnych, nieuwzględniania ani przystanków tramwajowych, ani wylotów i skrzyżowania ulic, niesumienność i małe poczucie odpowiedzialności ze strony kierowców, brak kar-

ności i wyrobienia publiczności, nieprzywykłej do tak ożywionego ruchu: wszystko to budzi refleksje, azali rzeczywiście tyle mamy spraw ważnych i niecierpiących zwłoki, że każda inna lokomocja nam już nie wystarcza?

A być może pragniemy szybkością jazdy rehabilitować się przed światem z odwiecznej naszej niepunktualności?

I jaki dziwny panuje tu kontrast: z jednej strony nieposzanowanie czasu, podminowujące nasz dobrobyt, z drugiej pośpiech na złamanie karku!

I czyż warto kłaść na ołtarzu tej karłowatej wprost u nas lokomocji samochodowej tyle ofiar z życia ludzkiego? Jesteśmy przygotowani na to, że poma-

wiać nas będą o brak zrozumienia dla nowoczesnych postępów kultury, o parafianiszczynę, o zatwardziałość obywatela z Pipidówki, który ongi nie uznawał jazdy kolejami z powodu licznych wypadków i parą koni objeżdżał kraje.

Odpowiemy, że bardziej dziś, niż kiedykolwiek, po tak ciężkich w czasie wojny, poniesionych ofiarach w ludziach, potrafiemy cenić życie każdej jednostki i chcemy bronić tego życia, ginącego dlatego tylko, że ze stolicy naszej pragniemy gwałtem uczynić Paryż lub New-York. I na to czas przyjdzie. Przedtem jednak należy pomyśleć o zorganizowaniu takiego szeregu kierowców, którym można będzie dać do ręki samochód i powierzyć nasze zdrowie i życie!

I jakież to nagłe sprawy prą nas do pośpiechu? Czyż wygrywanie kilku minut rzeczywiście jest w stanie zrównoważyć straty, jakie już ponieśliśmy na zdrowiu ludzkim i jakie jeszcze ponieść nam wypadnie? Czy nad głowami naszymi istotnie piętrzą się zagadnienia życiowe w tak zawrotny sposób, że od szybkości ich wykonania zawisł dobrobyt kraju i nasz własny? Nie. Ot, gwałtem pragniemy naśladować wielkie ośrodki zachodu, posiadające ludność uświadomioną, karną, wyrobioną, nie lekceważącą swych obowiązków i życia obywateli, odpowiedzialną, a więc o cechach, które, niestety, my jeszcze pochwalić się nie możemy.

Ale żart na stronę. Rozumiemy, aż nadto dobrze, że, kto raz pokosztował dobrej, wygodnej i pośpiesznej lokomocji, jaką przedstawia dobrze zaopatrzonej samochód, wprawną i przytomną prowadzoną ręką, tego niełatwo byłoby już od niej odwieść i nikt tego czynić nie zamierza; rozumiemy potrzebę samochodów pożarowych, pogotowia ratunkowego, dla których każda minuta stanowić może o zażegnaniu nieszczęścia, wiemy, że muszą one odegrać w życiu wielkomiejskim rolę pierwszorzędą; tak samo jak samochody ciężarowe, poruszane z szybkością umiarkowaną, nie dadzą się zastąpić siłą konną, Skoro jednak godzimy się na nie, winniśmy względem kierowców stawiać wymagania jaknajdalej idące, a przede wszystkim żądać absolutnej abstynencji, zakazać wyścigów na ulicach stolicy, przejeżdżania w lot przystanków tramwajowych dla zadokumentowania swej pogardy względem tych, których nie stać na jazdę samochodami, nakładać wysokie kary aż do pozbawiania prawa jazdy.

Może tą drogą uda się poskromić nieco niezdrowe zapędy pp. kierowców i uświadomić ich, że maszyna przy rozbiciu jej da się jeszcze jako tako naprawić, że natomiast naprawa połamanych rąk, nóg, żeber i t. p. idzie dużo oporniej.

*Dr. A. F.*

## KAWA HAG OSZCZĘDZA



## R Ó Ż N E

### CZEM JEST ŚMIECH?

Każdy odruch stanowi automatyczny czynnik ochronny, ostrzegawczy, obronny. Ani jeden odruch nie jest dla mechanizmu ustrojowego zbędny. I śmiech jest odruchem pożądanym.

Jaką drogą powstaje odruch śmiechu? Dwie istnieją możliwości: zapomocą drażnienia fizycznego—łechtania, polegającego na bardzo delikatnem tarciu nerwów skórnych lub też pod wpływem widowiska, wytwarzającego w umyśle naszym coś komicznego, śmiesznego.

Na pierwszy rzut oka trudno byłoby przypuścić, by łechtanie było zabiegiem niebezpiecznym. A jednak tak bywa. Jeżeli kogoś łechtają będziemy w szczególnie wrażliwe miejsce na skórze, następuje przyspieszenie krwioobiegu, powstają wahania w ciśnieniu krwi w niektórych narządach, obficie przez krew zaopatrywanych, np. w mózgu, które mogą prowadzić do poważnych, a nawet groźnych dla życia zaburzeń. Jeżeli ktoś przywykł zanosić się od śmiechu, wówczas twarz staje się sinoczerwoną, a tętnice na szyi nabrzmiwiają, źrenice rozszerzają się bardzo znacznie.

Zarówno u ludzi, jak i u zwierząt przesadne łechtanie może wywołać stan niezdolności. Nieraz wszak słyszano o załechtaniu kogoś na śmierć. O wypadkach takich istnieje cała literatura. W roku 1756 opisał Testor cały szereg przypadków śmierci wielkich ludzi, którzy na śmierć się zaśmieli. Znane jest również opowiadanie z romansu Grimmelhausena p. t. „Simplicius Simplicissimus“, w którym podaje autor, że ludzie nielubiani, zbrodniarze, za karę zostawali skuci w kajdany, przyczem pięty posypywano im solą. Następnie sprowadzono do nich kozy, żarłocznych zjadaczy soli, które, wylizując im pięty, pobudzały ich do tak szalonego śmiechu, że skuci od śmiechu tego umierali.

Jeżeli jednak mówimy, że „umarł ktoś od śmiechu“, to właściwie popełniamy błąd, biorąc skutek za przyczynę. Niebezpieczeństwo pod wpływem łechtania tkwi w wahaniami ciśnienia krwi w mózgu,

śmiech zaś nie jest przyczyną śmierci, raczej jest on czynnikiem, odciągającym niebezpieczeństwo, danym człowiekowi od natury i możliwie, szybko wyrównującym groźne zaburzenia w ciśnieniu krwi. Nie „zaśmiewamy się więc na śmierć“, ale śmiech uwalnia od nas groźącego nam niebezpieczeństwa.

Dlaczego widok rzeczy komicznych wywołuje odruch śmiechu i czy śmiech ten pod wpływem scen, działających na naszą psychę, jest pożądanym, nad tem łamali sobie głowę filozofowie wszystkich czasów. W każdym razie sceny komiczne, podobnie jak łechtanie, wywołują żywe podrażnienie nerwów oraz naszej psychiki, które, zdaniem Hecker'a, jest przerwana, rytmiczną podniętą przyjemną. Objawy cielesne tego zjawiska psychicznego są identyczne z temi, jakie są następstwem łechtania. I śmiech, do którego jesteśmy zmuszeni na widok scen komicznych lub słuchając dowcipów i żartów, stanowi odruch pożądanym.

Jak powstaje śmiech? Po głębokim wdechu następuje szereg krótkotrwałych ale mocnych wydechów przy słabo przymkniętej głośni. Przepona brzuszna przytem coraz to unosi się ku górze, to opada, żebra również to rozszerzają się, to zwężają: występują bardzo szybko po sobie idące rozszerzenie i opadanie klatki piersiowej. Płuca podlegają należytemu przewietrzaniu tak, jakgdyby w pokoju, w którym dotychczas okna były zamknięte, naraz wszystkie okna i drzwi pootwierano. Pod wpływem tej gwałtownej wentylacji zostają odruchowo wyrównane zagrożone dotąd warunki krążenia.

Rodzaj śmiechu bywa niejednakowy i zależy nie tylko od wrażliwości osobistej, ale także od temperamentu, nawyknięcia, wychowania. Są ludzie, którzy potrafią tak opanować wszelkie odruchy, że wyładowanie ich od nich tylko zależy. Od silnej woli zależy też wstrzymanie kichnięcia. Kto się nigdy nie śmieje, kto sztucznie uczynił niedrożną drogę do tego odruchu, tego można uważać za zblazowanego. Kto jednak puszcza wodze tym odruchom, ten trzęsie się od śmiechu i nieraz tak głośno, że „mury pękają“.

**CZYTELNICY, POPIERAJCIE NASZE CZASOPISMO**

## DZIECI MAŁO JEDZĄCE.

Jak często dają się słyszeć nam, lekarzom, skargi matek, że dzieci ich mało jedzą, pomimo iż wszystkie dane przemawiałyby zatem, że z dzieci tych powinni wyrosnąć ludzie zdrowi i silni. Widzimy więc np. dziewczynkę 5-cio letnią, biegającą, wszechstronnie uzdolnioną, której pozazdrościłoby niejedno starsze wiekiem dziecko: ślicznie deklamuje wyuczone wiersze, śpiewa najświeższe kuplety kabaretowe, tańczy rytmicznie, a oczy matek błyszczą radośnie pod wpływem tych produkcji. Mimo wszystko dziecko słabo rozwija się fizycznie, mało je lub wcale nie je, na widok podanych potraw krzywi się, nie mając żadnego apetytu.

Jeżeli w sprawę wniknąć głębiej, okaże się, że dzieci takie nie są zupełnie pozbawione łaknienia. Niekiedy nie przywykły one do regularnego jedzenia, jadają w przerwach pomiędzy zwyłymi daniami, jadają po kryjomu i nie koniecznie słodczy lub inne łakocie, lecz pokarmy ostre, zaprawiane silnie korzeniami, a przytem łapczywie. Jedno lubi sałatkę śledziową, inne ogórek kwaszony, jeszcze inne znów lubi mocną kawę. Nie są to w ścisłym znaczeniu dzieci mało jedzące, lecz dzieci o złem lub spaczonym podniebieniu. Są to nie tylko dzieci umysłowo wcześniej dojrzałe, ale wcześniej dojrzałe w kierunku smaku.

I co czynić należy z dzieckiem, które podaną sobie bułeczkę z masłem podziobie, nie biorąc nic do ust, które godzinami siedzi nad swoim talerzem, dumając i dopiero po wielkich namowach ledwo dotknie jadła.

Często są to jedynaki lub jedynaczki, rozpieszczone, którym się zbyt dużo po-

święca uwagi, w wielu kierunkach czyni największe ustępstwa, którzy stanowią punkt ośrodkowy całej rodziny. Dzieci takie w pierwszych ich latach bywały przekarmiane i przesycane.

U dzieci mało jedzących nie zawsze w grę wchodzi fałszywe wychowanie. Istnieje wszak cierpienie żołądko-kiszkowe, którym towarzyszy brak łaknienia. O ile jednak lekarz cierpienia te wyłącza, nie wolno posiłków dziecięcych i samych dzieci uważać za punkt najważniejszy w całym życiu rodzinnem. Skoro niema apetytu, szkoda wysiłku i słów.

Nie zawadzi, jeżeli jeden posiłek dzienny zostanie pominięty, strzedz jednak należy, by w międzyczasie nic dziecko nie jadło, zwłaszcza słodczy. Atoli nie trzeba wmuszać w dziecko tego, do czego niema ochoty. Niestety, tak bardzo pożądaną dla nich świeżę jarzyny i mleko nie smakują im, a nie smakują dla tego, że w czasie, kiedy same jeszcze nie jadły i pokarmy były im podsuwane, musiały spożywać je aż do przesytu. To też z latami bronią się już przed niemi i trzeba długich lat, by znów smak do nich powrócił. Wskazaną bywa wówczas zmiana otoczenia. Bardzo często przychodzi się do przeświadczenia, że im potrawy bywają prostsze, nie wyszukane, im mniej się nalega, tem prędzej powraca chęć do jadła, szybciej budzi się instynktownie potrzeba przyjmowania pokarmów dla podtrzymania życia.

W ogóle można powiedzieć, że niedostateczne łaknienie, niewłaściwy, przewrotny smak przy wyborze potraw, zwłaszcza u dzieci, stanowi problemat, do rozwiązania którego nie wystarczą rozważania lekarskie, dla wyjaśnienia których wciągnięte być muszą momenty psychologiczne.

---

*Naród nasz wewnętrznie zdrowieć będzie, gdy zewnętrznie nabierze tężyzny. Świeże powietrze, słońce, proste środki odżywcze, warzywa, owoce i wyrobienie fizyczne spadną nań jako błogostawieństwo, dym tytoniowy, alkohol, ciemność i beczynność sprowadzą zniszczenie i potępienie.*

---

## WALKA MIĘDZYNARODOWA PRZECIW ZANIECZYSZCZANIU POWIETRZA

Na skutek ogłoszonego niedawno na kongresie międzynarodowym w Rzymie przez prof. I. Stoklasę (z Pragi) odczytu powzięta została uchwała, mająca na względzie walkę ze stałym wzmaganiem się zawartości szkodliwych gazów w powietrzu w miejscowościach wielkiego przemysłu, kopalniach oraz większych miastach i związanem z tem niebezpieczeństwem dla rozwoju ludności, świata roślinnego i zwierzęcego.

Uchwalono tworzyć stacje doświadczalne, które ustalą, jaki wpływ szkodli-

wy na ludzi, zwierzęta i rośliny wywierają ulatniające się do powietrza gazy z zakładów przemysłowych, kopalni i kominów dymowych mieszkaniowych i w jakich granicach zawartość tych szkodliwych gazów wahać się może bez szkody dla zdrowia ludzkiego i zwierzęcego oraz trwałości roślin, w jaki sposób możnaby gazy dymowe od tych domieszek uwolnić, nie szkodziąc rentowności samych zakładów.

W tym celu powołana została specjalna komisja, z przewodniczącym, prof. Stoklasą na czele i z udziałem prof. Wiewlera (Akwizgran), Lemermanna (Berlin) i Tiegsa (Berlin-Dahlem).

## NA POSTERUNKU

Chociaż Ojczyźnie naszej kochanej  
Nie obce wstrząsy, ni huragany,  
Polski żołnierz nie zna frasunku.  
Jego nie straszą wichry ni burze,  
I w niesplamionym wytrwa mundurze  
Na posterunku!

Próżno po ziemi polskiej zagony  
Wróg swoje chciwe wyciąga szpony.  
Wciąż o bezkarnym marząc rabunku,  
Bo granic Państwa nasz żołnierz strzeże,  
Choćby miał życie oddać w ofierze  
Na posterunku!

Kiedy po latach trudów i znoju  
Głos trąbki znów go przyzwie do boju  
I do Ojczyzny milej ratunku,  
Gotowy zawsze na jej wezwanie  
Z radością w sercu nasz żołnierz stanie  
Na posterunku!

A gdy powoła Bóg do Swej chwały,  
Stanie bez lęku żołnierz śmiały  
Przed tronem Pana w pełnym rynsztunku,  
I złoży raport drżącemi wargi,  
Że życie swoje złożył bez skargi  
Na posterunku!

*Alicja Budzyńska*

## WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

### RUCH CZY ODPOCZYNEK PO JEDZENIU?

Na pytanie to otrzymujemy niejednokrotnie odpowiedź, iż po jedzeniu umiarkowany ruch bardziej jest na miejscu, niż odpoczynek lub sen.

Narzucanie tego pytania służy za dowód, że człowiek w sprawach odżywiania się całkowicie zdany jest na rozważania rozumowe, wyłączwszy zupełnie instynkt, który u zwierząt odgrywa jeszcze dużą rolę. Zwierzęta, przywykłe do systematycznego jadła, śpią po nakarmieniu ich. Nikt wątpić nie będzie, że czynią to one z potrzeby organizmu, które jest rzeczą naturalną i pożądaną, nie poddając się

wpływowi rozumu. Również krowy układają się po nakarmieniu ich w oborach, wieprze szukają dla siebie miejsc wypoczynku zdala od koryt, kury na pobliskich drzewach w miejscach dla siebie najbardziej dogodnych. Tkwi w tem dowód, że spokój stoi w zależności od trawienia, a nie od ogólnego zmęczenia. Potrzeba spokoju po jedzeniu da się z łatwością wytłomaczyć. Wszystkie rozporządzone w organizmie siły użyte zostają do przeobrażenia pokarmów. I dlatego serce tłoczy całą gdzieindziej w tej chwili zbędną krew do żołądka i kiszek, pozostawiając mózg i mięśnie w stanie niedokrwistości.

Po jedzeniu też bywa człowiek niezdolny do pracy umysłowej oraz fizycz-

nej, co potwierdza przysłowie łacińskie, że „*plenus venter non studet libenter*“ (przy pełnym żołądku nauka idzie niesprawnie).

Powielki niejednemu same opadają. Temu żądaniu natury odpowiada najlepiej wycieczek i sen. Spotykane przyletem niekiedy niedomagania mają swą przyczynę zawsze w przeładowaniu żołądka. Kto tego unikać będzie, nigdy spać lepiej nie będzie, niż po jedzeniu, zwłaszcza po obiedzie.

## OCET CZY KWAS CYTRYNOWY?

Gospoście nasze nieraz stawiają sobie zapytanie: czy jest zdrowo stosować w kuchni ocet i czy można podawać dziecku octem zaprawione potrawy?

Odpowiedź nie jest tak łatwą, jakby to na pozór zdawać się mogło. Wprawdzie ocet należy do przypraw, a więc jest używką, zbędną zupełnie w dziecie osób dorastających, nie da się jednak zaprzeczyc, że ocet może do pewnego stopnia pobudzić trawienie. Rozwiązanie zagadnienia byłoby tem łatwiejsze, gdyby ocet oddawany do użytku kuchennego, był zawsze produktem jednostajnym, któremu nic zarzucić nie można. To jednak zdarza się tylko wyjątkowo. Przyrządzanie octu odbywa się drogą fermentacji płynów zawierających alkohol, przy udziale bakterji octowych. Istnieje cały szereg tych alkoholi, z których można przyrządzić ocet: wódka, wino owocowe i winogronowe, piwo. Ocet można wreszcie przyrządzać sposobem chemicznym.

Inną jeszcze metodą do otrzymania octu stanowi sucha destylacja drzewa; przyrządzony tą drogą ocet drzewny za pomocą destylacji i oczyszczenia stanowi czysty ocet, t. zw. „*esencję octową*“, którą się rozcieńcza wodą i używa na potrzeby kuchenne.

Z uwagi na różnorodność produktu, z którego przyrządza się ocet, łatwo sobie można uprzytomnić różnorodność w samym składzie octu. Często też fałszuje się ocet świadomie. Dla poprawienia go dodaje się szkodliwe wprost dla organizmu substancje, jak kwas siarczany, i solny lub też dla zwiększenia jego ostrości dodaje się pieprzu, gorczycy. I zanieczyszczenie octu nie należy do rzadkości.

Ważną jest przeto rzeczą, by stosowany w kuchni ocet pochodził ze źródła

pewnego. Dobry ocet musi być przezroczysty o jasnej barwie. Powinien posiadać smak czysto kwaśny, nie ostry. A szczególną już ostrożność zachować należy przy stosowaniu esencji octowej, przy której niejednokrotnie spostrzegano ciężkie przypadki zatrucia.

Zaznaczyć tu wypada, że ocet sam przez się należy do substancji ciężko strawnych. Jego spalanie się w organizmie i rozpad nie jest łatwe. I dla tego znajdujemy duże ilości octu w moczu, które przeszły przez organizm niezmiennione, co możnaby uważać za objaw po części dodatni, gdyby nie to, że przechodząc przez przewód pokarmowy, drażni on jego błonę śluzową, co nie może być w żadnym razie pożądanem. U osób z wrażliwym żołądkiem, a zwłaszcza u dzieci, należy octu unikać i zamiast niego stosować kwas cytrynowy, właściwie sok wyciśnięty z cytryny, który szczególnie w stosunku do dzieci, zasługuje na polecenie z uwagi na zawartość w nim witamin, obok innych dodatnich części składowych.

Przed nadużywaniem cytryn przy tak zw. kuracjach cytrynowych, stosowanych dla celów odtłuszczających lub przeciw artretyzmowi, musimy przestrzedz.

Przeprowadzać je należy tylko za poradą i pod okiem lekarza.

## PRACA DOMOWA JAKO ŚRODEK UPIĘKSZAJĄCY.

Prof. Dudlej Sargent z Uniwersytetu Harvarda zaleca wszystkim kobietom, pragnącym szczerze zachować zdrowie i urodę, sport pod każdą postacią. Atoli, co jest rzeczą najważniejszą, nie ten modny sport w towarzystwie innych, pociągający za sobą koszty, stratę czasu, sprzyjający kokieterji, lecz wykonywanie wszelkich możliwych zajęć domowych. Każda kobieta, w imię tego sportu domowego, winna wykonywać wszystkie prace domowe.

Prof. Sargent dowodzi, iż wszystkie te kobiety, sprawujące same czynności domowe, są zdrowe i silne. A wszystko to składa się na to, że ciało staje się smukłym, giętkim, ogólne zaś zadowolenie sprzyja urodzie.

I tak np. wycieranie podłóg w pozycji klęczącej wzmacnia klatkę piersiową i kręgosłup, zamiatanie szczotką stanowi idealny środek wygimnastykowania ramion i łopatek. A która z pań zapragnęła w domu zagrać partję tenisa, niechaj tylko na jedną godzinę weźmie się do prania. Wszystkie te środki „upiększające“ nie tylko nic nie kosztują, ale jeszcze wytwarzają oszczędności z powodu odrzucania cudzej pomocy.

I uczonemu temu trzeba przyznać zupełnie słuszną. Dość przypatrzeć się wszystkim tym silnie zbudowanym, zdrowym służącym, zawsze będącym przy dobrym apetycie, wykonywującym pracę domową z zęcznie i silnie.

## WŚCIEKLIZNA

Często przytrafiające się u nas wypadki pokąsania przez psy wściekłe, wskutek nieprzestrzegania przez publiczność przepisów o wyprowadzaniu psów na ulice na smyczy i w obroży, skłaniają nas do skreślenia słów kilku o wścieklicznie.

Ze wszystkich, przenoszonych na ludzi, chorób zakaźnych najgroźniejszą jest wściekliczna. Niewypowiedziane wprost cierpienia są udziałem tych, którzy zostali pokąsani przez psa wściekłego lub inne wściekłe zwierzęta.

Wprawdzie nie wszyscy pokąsani zachorowują, nie każda bowiem ślina wściekłych psów zawiera jad. Niekiedy już po upływie 14 dni, zazwyczaj dopiero po upływie kilku miesięcy, a nawet roku, wybucha choroba, która w ciągu dni kilku sprowadza śmierć. Złożony chorobą gorączkuje, trapiiony pragnieniem, którego ugasić nie jest w możności z powodu gwałtownych skurczów mięśni połykowych. Drgawki obejmują stopniowo cały ustrój; uczucie duszenia się, zbliżającej się śmierci, grozą przejmujące przywidzenia, obłęd aż do objawów wściekłości—oto przypadłości, towarzyszące chorobie, kończącej się śmiercią.

Dawniej staliśmy wobec tej strasznej choroby bezbronni. Obecnie za pomocą szczepień ochronnych, które zawdzięczamy Ludwikowi Pasteurowi, a które polegają na codziennych przez przeciąg 3-ch

tygodni robionych zastrzykiwań podskórnych osłabionego jadu, możemy w zupełności chorobie zapobiedz.

Leczenie to jest niebolesne i daje wyniki na ogół doskonałe. Wyniki jednakże zależą od możliwie wczesnego rozpoczęcia kuracji po ukąszeniu. Zwlekanie aż do chwili ustalenia wścieklicziny u zwierzęcia jest niedopuszczalne. Leczenie prowadzi państwowy instytut Hygieny w Warszawie.

Oczywiście, wytepienie wścieklicziny możliwe jest tylko przez zabicie wszystkich zwierząt, dotkniętych wściekliczną i pokąsanych (wścieklicznie mogą ulegać również koty, oraz inne zwierzęta domowe). Niestety, przepisy obowiązujące a dotyczące wyprowadzania psów w obrożach, lekceważone bywają przez publiczność, co w wysokim stopniu utrudnia wytepienie zarazy. Moralnym obowiązkiem posiadaczy psów jest ściśle stosowanie się do tych przepisów, co leży w ich własnym interesie.

## JAK PROWADZIĆ KURACJĘ CYTRYNOWĄ?

Sok cytrynowy, jak wiadomo, posiada pewne własności lecznicze w niektórych cierpieniach przemiany materji.

Specyficzny niemal wpływ wywiera sok cytrynowy, tak samo jak sok pomarańczowy, na kamice żółciową. Kuracja cytrynowa stała się tu niemal przysłowiową. Stosuje ją się w ten sposób, że zaczyna się od świeżo wyciśniętego soku jednej cytryny i stopniowo dochodzi do 15—25 sztuk, by później znów stopniowo zmniejszać ich ilość. Dobre wyniki głoszone są zewsząd.

Oczywiście, kurację cytrynową nie wszyscy mogą prowadzić. Bywa ona przeciwwskazana w niedokrwistości i u osób z zaburzeniami nerwowymi żołądka, skłonnych do wytwarzania większej ilości kwasów. U tych nawet kuracja sokiem pomarańczowym musi być prowadzona oględnie, a nawet zaniechana w razie większej jakiejś wrażliwości.

Bądź co bądź osoby ze zdrowym żołądkiem winny unikać spożywania soku cytrynowego naczno. Najwłaściwiej pić



go początkowo w  $\frac{1}{2}$ —1 godziny po jedzeniu i stopniowo próbować przyjmowanie go naczczo.

Niezbędnem jest przytem obfite spożycie gorącej wody. Dla uniknięcia cierpienia zębów należy pić sok cytrynowy rurką szklaną i następnie przepłókać jamę ustną czystą wodą.

W ten sam sposób stosujemy kurację cytrynową w dniu, przewlekłym gościcu,

ischias i nerwobólach. Przy bólach w czasie napadu artretycznego lub ostrego gośćca stawowego zaleca się, względnie do stanu chorego i jego konstytucji, sok z 3—6—10 cytryn z odpowiednią ilością wody gorącej. Wynik kuracji cytrynowej w niczem nie ustępuje kwasowi salicylowemu lub aspirynie, a ma tę przewagę, że nie wywołuje, jak te ostatnie, żadnego ubocznego działania szkodliwego na żołądek, nerki i serce.

## TRAFNE ZDANIA

### **Ezinteresowność.**

Tylko dopóki jesteśmy mali, jesteśmy zupełnie nieinteresowni, bohaterscy, a nawet heroiczni. Z rozwojem ciała, z postępem czasu, dusza kurczy się coraz bardziej, bezinteresowność znika.

### **Hart duszy.**

Przymiot właściwy tylko tym ludziom, którzy mają duszę ze stali. Kucie odbywa się w kuźni, zwanej życiem.

Często z tej kuźni wychodzi się czarnym, jak węgiel, ale mocniejszym od stu

terminatorów kowalskich. Terminować w tej kuźni trzeba nieraz bardzo długo, ale w końcu wychodzi się na tęgiego majstra. Szczęśliwe to społeczeństwo, które dużo posiada takich majstrów.

### **Sen.**

W cieniu snu dojrzewają plany, przędzie nić swoją pamięć, nikną cierpienia, wykwitają myśli.

Sen jest ogrodnikiem, kowalem i lekarzem.

## KĄCIK HUMORYSTYCZNY

### **Wolter i czarna kawa.**

— Na miłość Boską, co pan czynisz, wykrzyknął młody lekarz, widząc Wo tera, pijącego wieczorem filiżankę czarnej kawy? Wszak kawa jest powolną trucizną.

— Może pan ma i rację, odpowiedział Wolter, zamawiając drugą porcję, że to jest powolna trucizna, piję ją bowiem tymczasem blisko 50 lat.

### **Wizyta u lekarza.**

— No i co, byłeś u lekarza? Dowiedziałeś się, co ci brak?

— Owszem, dowiedziałem się, że mi brak 20 złotych, miałem bowiem 30, a zostało mi 10.

---

**CZYTELNICY,**  
**POPIERAJCIE NASZE CZASOPISMO**

---



## Z RUCHU WYDAWNICZEGO

(Dr. A. F.) Ukazał się w druku zeszyt, noszący tytuł „Polska bibliografia lekarska“ rocznik I, opracowana przez bibliotekarza oficerskiej szkoły sanitarnej, kapitana Stanisława Konopkę i wydana nakładem Warszawskiego kalendarza lekarskiego. Rocznik ten obejmuje wszystkie ogłoszone drukiem polskie prace lekarskie w czasie od 1 lipca 1925 r. do 30 czerwca 1926 r., zarówno w czasopismach polskich, jak i zagranicznych, w odbitkach, księgach zbiorowych. Zawiera ona 1503 pozycje bibliograficzne w porządku alfabetycznym według autorów ze wskazaniem źródła i zaopatrzone w odsyłacze.

Niewątpliwie sumiennie i z nakładem dużej pracy przygotowany ten rocznik powinien oddać rzetelne usługi tym, którzy dla opracowywanych przez siebie tematów, szukając źródeł, nie chciałiby pominąć literatury ojezycznej.

Autor zwraca się w końcu z prośbą do wszystkich, którzy oceniają potrzebę bibliografii, o nadsyłanie swych prac z zakresu medycyny, wydawanych oddzielnie lub w formie odbitek do Biblioteki oficerskiej szkoły sanitarnej, Górnośląska 47 (szpital Ujazdowski).

## ODPOWIEDZI REDAKCJI

**Pani Stef. W....ej w Hrubieszowie.** Czkawka polega na skurczu przepony brzusznej. Niekiedy występuje ona, jak to niedawno miało miejsce w Warszawie, niemal epidemicznie po przebytej grypie. U dzieci stanowi ona następstwo oziębienia dolnych kończyn. W innych przypadkach tłem jej bywa histerja lub wogóle choroby nerwowe lub wrażliwość nerwu błędnego.

Zwalczać można dokuczliwą tę, a niekiedy nawet dość bolesną przypadłość zapomocą głębokich i wytrzymywanych wdechów przy jednoczesnym podniesieniu rąk ku górze, następnie przez powolne popijanie wody zimnej. W wielu przypadkach skutecznymi okazały się: wcierania w okolicy żołądka spirytusu kamforowego, gorące okłady na brzuch, butelki z wodą gorącą do nóg.

**Pan B. w Inowrocławiu.** Zapytuję Sz. Pana, jak uszczepić się zapalenia gardła? Prosty

środkiem jest płukanie 2 razy dziennie gardła 2% roztworem zwykłej soli kuchennej (łyżeczka na szklankę wody), do czego trzeba przyzwyczajać dzieci od najwcześniejszych lat.

**Panu W. Zakrz. w Poznaniu.** Za przyslaną krzyżówkę dziękujemy, zamieścimy ją w jednym z następnych numerów.

**Pani Alicji Syg... w Radomiu.** Za opóźnienie w dostarczeniu ostatniego Nr. serdecznie przepraszamy, powstało ono nie z naszej winy. Przyrzekamy, iż w przyszłości nie podobnego się już nie powtórzy.

**„Kondeuszowi“.** Nadesłane przez Sz. Pana krzyżówki mogą być wydrukowane po uprzednim dokonaniu odpowiednich poprawek. Prosimy zatem Sz. Pana o zgłoszenie się do redakcji w godz. między 1—3 celem osobistego porozumienia.

## Rozwiązanie krzyżówki z N-ru 6-go

### Wyrazy poziome:

1. Sahara. 2. Antena. 3. Liman. 4. As. 5. Lub. 7. Et. 8. Tak. 9. Wir. 10. Faraon. 11. Emetyk. 12. Sepia. 13. Altana. 14. Atu. 15. Jar. 16. Mat. 17. Raa. 18. Maski. 19. Agent. 20. Or. 21. To. 22. Ryga. 23. Złom. 24. Fr. 25. An. 26. Kaa. 27. Bfs. 28. Oja. 29. d. c. n. 30. Uti. 31. Aza. 32. Od. 33. Ro. 34. Lebab (babel). 35. Sagan. 36. Dal. 37. Rab. 38. Ufa. 39. Eta. 40. Iwonka. 41. Selim. 42. Kanowa. 43. Ramzes. 44. Alt. 45. Arm. 46. Rp. 47. Uri. 48. Aiv (via). 49. On. 50. Zegar. 51. Nowela. 52. Agrest.

### Wyrazy pionowe:

53. Staff. 54. Amor. 55. Kto. 56. Old. 57. Koran. 58. Taryfa. 59. Judea. 60. Hh (ha). 61. Ursus. 62. Granat. 63. Blind. 64. Ów. 65. Kra. 66. Iza. 67. Utopja. 68. Browar. 69. Albanja. 70. Analiza. 71. Mi. 72. Ma. 73. Ar. 74. Og (go). 75. Ankieta. 76. Ferrara. 77. Armata. 78. Salami. 79. Gaz. 80. Aga. 81. Er. 82. Stare. 83. Łabędź. 84. Gemza. 85. Le. 86. Antoni. 87. Carat. 88. Antyk. 89. Atom. 90. Sen. 91. Ona. 92. Senat.

### Trafne rozwiązania nadesłali:

Stanisław Rościszewski — Warszawa, Halina Kamińska — Warszawa, M. Galicki — Łódź, Urszula Graczyńska — Poznań, Irena Kałucka — Pruszków, Stefan Dobrzański — Warszawa, Janina Paszkowska — Kraków, Jerzy Kartasiński — Warszawa, Stanisław Gawłowski — Warszawa, Witold Sylwestrowicz — Warszawa, Al. Minc — Warszawa, Zygmunt Urbaniak — Warszawa, Halina Jakubowska — Bydgoszcz, Kazimierz Zalewski — Warszawa, Halina Zaczyńska — Kraków, Henryk Zawadzki — Warszawa, Helena Jasińska — Warszawa, Alfred Braus — Łódź, Jerzy Gold — Radom, Eugenia Mierzejewska — Łódź, Tadeusz Zabierzowski — Warszawa.

Ponieważ pierwsze trafne rozwiązania z Warszawy nadesłali p. Stanisław Rościszewski i p. Halina Kamińska, z prowincji zaś p. M. Galicki (Łódź) przeto wyżej wymienionym przyznane zostały nagrody.

P. Rościszewski i p. Kamińska proszeni są o zgłoszenie się do redakcji celem odebrania nagród, p. Galickiemu zaś książka wysłana zostanie w najbliższych dniach pocztą.

**KULTURALNY CZŁOWIEK** jest nie tylko elegancki — lecz  
zarazem idealnie czysty!

Nie noś więc odzieży ani brudnej, ani splamionej, ani wygniecionej,  
gdyż to jest  **pewne gniazdo mikrobów. DZWOŃ** natychmiast **406-81**  
a wtedy za **3 zł.** odprasujemy ci garnitur męski lub damski podług ostatnich  
wymagań elegancji i higieny. Odbieramy i posyłamy do domu bez dopłaty.

Tamże: pranie, farbowanie i wszelkie przeróbki fachowo i konkurencyjnie.

**Pogotowie Krawieckie** J. GAJEWSKI (egzyst. od 28 lat).  
Wilcza 29-a tel. 406-81.

*Zapamiętaj sobie następujące  
stopniowanie:*

*D O B R Y,*

*L E P S Z Y,*

*? ? ?*

*(TRZECI STOPIEŃ ZNAJDZIESZ*

*NA STRONICY PIERWSZEJ).*

**DRUKARNIA  
„KOOPERATYWY  
PRACOWNIKÓW  
Drukarskich”  
ZIELNA Nr. 47.  
TEL. Nr. 19-57.**