

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA



WARSZAWA

*

STYCZEŃ 1928





SUGGESTJA DZIAŁA TYLKO KRÓTKO!

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

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

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

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

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

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

ELECTROLUX

CENTRALA

WARSZAWA

Krakowskie Przedmieście 4

Telefon:

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

O D D Z I A Ł Y:

WARSZAWA, Marszałkowska 153. Telefon 78-97

ŁÓDŹ, Piotrkowska 53.

LWÓW, 3 Maja 19. Tel. 13-12.

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

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

Tel. 10-69.

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

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

Tel. 425, 427 i 9.

Tel. 12-33.

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

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Pod Redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

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

(ADAM MICKIEWICZ).

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

(JAN KOCHANOWSKI).

T R E Ś Ć:

1. Co każdy o gruźlicy wiedzieć powinien	Str.	3
2. Jak zachować zdrowe nerwy	"	5
3. Hygiena i artretyzm	"	7
4. Różne:		
a) Chore serce w górach	"	8
b) Przeciw pocałunkom	"	8
c) Lęk przed dentystami	"	9
d) Muzyka niebiańska	"	10
e) Szyby ultrafioletowe	"	10
5. Odcinek: „Dama z białym wachlarzem” w tło- mieniu J. Sarneckiej	"	4
6. Wskazówki praktyczne:		
a) Próba zdrowia za pomocą oddechu	"	11
b) Sole mineralne w naszych pożywkach	"	11
c) O wartości odżywczej masła roślinnego	"	13
7. Dział sportowy:		
a) Uczmy dzieci, a nawet ssawców, gimnastyki	"	14
b) Sport i czekolada	"	15
8. Dział kosmetyczny: O pielęgnowaniu rąk i paznokci	"	16
9. Trafne zdania	"	18
10. Kącik humorystyczny	"	18
11. Rozmaitości	"	19
12. Z ruchu wydawniczego	"	19
13. Odpowiedzi Redakcji	"	20
14. Ogłoszenia	"	



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

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

Redakcja i Administracja mieści się przy ul. Wilczej 31 Telefon 45-26.

Prenumerata wynosi rocznie zł. 6.—. Z przesyłką pocztową zł. 8.—. półrocznie zł. 3 z przesyłką 4 zł.

Numer pojedynczy 0.75 gr.

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

Prosimy o odnowienie prenumeraty na rok 1928.

CO KAŻDY O GRUŻLICY WIEDZIEĆ POWINIEN

Gruźlicę można śmiało nazwać chorobą społeczną, żadna bowiem choroba nie działa tak niszcząco i nie pociąga za sobą tylu ofiar, co gruźlica. Nie przesadziliśmy zbyt, jeżeli powiemy, że rocznie na terenie całej Rzeczypospolitej umiera od gruźlicy 40.000 osób. Czynniki

wywołujący chorobę, lasecznik gruźlicy, jest tak rozpowszechniony, że można przyjąć, że każdy z nas musiał się w młodości swej z nim zetknąć. Czy zarazek rozwija się w organizmie dalej, czy też przez ten ostatni zostaje unieszkodliwiony, wszystko to zależy od ilości i zdolności życiowych wnikniętych do ustroju laseczników z jednej strony, z drugiej zaś od odporności i zdolności przeżyczenia zarazy. Ta

właśnie odporność odgrywa w zakażeniu gruźliczem rolę dominującą. Jest ona obniżona u dzieci osłabionych, zwłaszcza u tych, które pochodzą z rodziców gruźliczych. W wieku późniejszym odporność ta osłabia się pod względem alkoholizmu,

nienormalnego życia, złego odżywiania się, złych warunków mieszkaniowych.

Lasecznik gruźliczy przenoszony bywa zapomocą dróg oddechowych, które stanowią dla niego główne wrota wejściowe. Może on być również połknięty lub wnikać do ustroju przez wszelkie obrażenia skórne. Źródłem zakażenia bywa przeważnie człowiek dotknięty gruźlicą. Ilość wdychanych laseczników bywa szczególnie dużą w zamkniętych, źle przewietrzanych lokalach, przy nieostrożnym zachowaniu się chorych z ich plwociną, splukaną na podłogę, a nie do specjalnie dla tego celu przeznaczanego naczynia. Tacy chorzy przedstawiają szczególne niebezpieczeństwo zarażenia się nawet



Prof. N. Calmette, fundator I-go instytutu Pasteura w Saïgonie, następnie instytutu Pasteura w Lille, wice-dyrektor instytutu w Paryżu, znany powszechnie przez swe wybitne prace nad GRUŻLICĄ

dla bardzo odpornych dzieci i dorosłych. Jeżeli uda się usunąć dziecko, pochodzące od rodziców gruźliczych, z otoczenia tego do środowiska zdrowego, wówczas w większości przypadków można uchronić je od zachorowania. I odwrotnie

dzieci zdrowych rodziców, znajdujące się w otoczeniu chorych na gruźlicę, bardzo szybko gruźlicą tą zarażają się.

Widać ztąd, iż samo usposobienie do gruźlicy nie wystarcza do zachorowania na nią. Dla uniknięcia gruźlicy pierwszym więc warunkiem będzie unikanie ognisk gruźliczych.

Oprócz ludzi gruźliczych powód do zarażenia mogą jeszcze dawać krowy gruźlicze, jeżeli się pije od nich mleko nieprzeżegotowane. Nie można pominąć milczeniem i much, które latem przenoszące mogą zarazę na spożywane przez nas pokarmy w stanie surowym.

Najczęściej jednak zarażanie następuje przez powietrze. Przy kaszlu, kichaniu, mówieniu z nosa i ust wydobywają się kropelki, wyładowane lasecznikami gruźliczymi, wprost do powietrza nas otaczającego, z kąd bądź bezpośrednio dostają się do dróg oddechowych przy oddychaniu lub też z kurzem opadają na ziemię i przy zamiataniu unoszone

w powietrze mogą znów przedostawać się do płuc. Tu więc kurz stanowi źródło zarazy.

Łatwo ztąd wyprowadzić wskazówki, jak można uniknąć zarażenia. Przedewszystkiem więc dzieci, jako najbardziej wrażliwe na zakażenie gruźlicze, należy usuwać z otoczenia chorych, im bowiem dziecko jest młodsze, tem groźniej przebiega u niego gruźlica.

O ile osoba starsza zmuszona jest do przebywania w otoczeniu chorego na gruźlicę, winna zachować szczególną ostrożność i czystość, która najpewniej zabezpiecza przed zarażaniem. Ponieważ laseczniki gruźlicze pod wpływem promieni słonecznych giną bardzo szybko, należy wyzyskać każdy promień słońca i umożliwić mu, jak również powietrzu, dostęp do najciaśniejszych kątów.

Ponieważ zarazek gruźliczy przy chrzäkaniu, kaszlu, kichaniu, mówieniu z kropelkami przedostaje się do powietrza otaczającego i następnie osiada na przedmiotach, meblach, podłodze, nie należy

Dama z białym wachlarzem

Z cyklu opowieści wschodnich.

Tszuang-Tsen z pięknego miasteczka Sung był to wielki uczony, którego mądrość zawiodła tak daleko, iż bez żadnego przymusu potrafił wyrzec się wszystkich przemijających rozkoszy tego świata.

Jedyną jego przyjemność stanowiły długie, samotne przechadzki pośród kwitnących wierzb i bambusów. Zszedłszy pewnego ranka z kwiecistych zrębów góry Namhoa i znalazłszy się na cichym, odludnym cmentarzysku, przebiegał pełnym mądrości wzrokiem nieskończone szeregi milczących, zapomnianych mogił i rozmyślał z goryczą nad przeznaczeniem człowieka. „A więc tutaj, szeptał do siebie — prowadzą wszystkie radości i smutki naszego żywota! — Wtem spoj-

zenie jego padło na dziwną postać młodej, pięknej kobiety, odzianej w białą, z szorstkiej, materji, szatę, która, jak wiadomo, stanowi w Chinach żałobę.

Kobieta klęczała skulona nad świeżą mogiłą i poruszała szybko trzymanym w ręku wachlarzem. Zaciekawiony Tszuang-Tsen przybliżył się nieco i, pozdrowiwszy ją grzecznie, zagadnął: „Daruj mi czcigodna pani, jeżeli poproszę, abyś mi powiedziała, kto w tej mogile spoczywa i czemu tyle zadajesz sobie, trudu wachlując bezustannie tę wilgotną ziemię? — Lecz kobieta, gorącym spłonawszy rumieńcem, pochyliła niżej opuszczoną głowę i szepnęła cichutko coś, czego Tszuang-Tsen, mimo zaostrojonej ciekawości, dosłyszeć nie był w stanie. Z największą więc delikatnością próbował zagadnąć ją raz jeszcze. Nie otrzymał jednak żadnej odpowiedzi. Kobieta zupełnie przestała zwracać nań uwagę, wachlując coraz zawzięciej świeżo usypaną mogiłę. Widząc to, Tszuang-Tsen po-

nigdy na sucho oczyszczać mieszkania, okurzać mebli miotłkami, szczotkami, tą bowiem drogą kurz z mebli przedostaje się znów do powietrza, a zład osiada na tych i innych przedmiotach. Najbardziej

odpowiadają wymogom higieny są stosowane odkurzacze, przy których wchłaniany mechanicznie kurz może być na miejscu spalany.

Dr. A. F.

JAK ZACHOWAĆ ZDROWE NERWY?

Ogromnie szerzy się u nas obecnie nerwowość. Ileż to wypadków zdarza się codziennie samobójstw jedynie na tle rozstroju nerwowego. Należy tylko uważnie przeglądać kronikę w piśmie codziennych. Uderza nas ten smutny i bolesny fakt, że nawet dzieci odbierają sobie życie! Należy w nich, zwalczając wszystkimi środkami nerwowość, racjonalnie wychowywać, rozwijać siłę woli, umiejętność panowania nad sobą, i wdrażać przekonanie, że człowiek wiele w życiu znieść musi i powinien. Charakter i siła woli wyrabiają się nie w słodkiej rozkoszy, ale, zaiste, w gorzkim cierpieniu. Być człowiekiem, znaczy być wojownikiem za prawdę, najwyższe ideały ludzkości i być gorliwym pracownikiem dla dobra narodu państwa. Ale dla zdrowia nerwów trzeba umieć zachować właściwą

miarę, wystrzegać się wszelkich wzruszeń, starać się zachować spokój wtedy, gdy niemiłosierne życie sypie nam cienie pod nogi. Trzeba koniecznie umieć wychowywać samego siebie przez całe życie, zrezygnować z wielu przyjemności i życia nocnego, ponieważ odbija się to w wysokim stopniu szkodliwie na zdrowiu nerwów. Życie urozmaicone, ale spokojne i umiarkowane we wszystkim, ciągle doskonalenie się i obcowanie od czasu do czasu z naturą, spacer po łąkach, lasach i wycieczki górskie dają nam siłę i zdrowie. Trzeba również wystrzegać się pracy nocnej w zadymionych pokojach, pracować gorliwie w dzień. Złe, przeładowane kwasem węglowym i nikotyną powietrze, zmniejsza w wysokim stopniu sprawność umysłową i osłabia cały układ nerwowy. W chwil

czął oddalać się z pewnym żalem, bowiem młoda kobieta obudziła w nim zachowaniem swoim niezwykle zainteresowanie. Odchodząc, ogłądał się co chwila i widział, jak biały, śliczny wachlarz, nakształt rozpiętego motyla, nie przestawał szybkimi ruchami kołysać się w powietrzu. Nagle, wśród cieniów zmurzałego grobowca, dojrzał jakąś staruchę, która uprzejmymi ruchami głowy przyzywała go do siebie.

Kiedy się zbliżył, szepnęła doń po cichu: „Słyszałam, jakieście przed chwilą zapytywali o coś moją panią; jeśli dostanę od was trochę pieniędzy, abym mogła zapłacić modlitwę, któraby mnie, po długim jeszcze życiu, uratowała od piekielnych płomieni, grożących mi za to, że zdradzam tajemnicę, opowiem wam wszystko“. — Tszuang-Tsen wyciągnął skwapliwie sakiewkę i wręczył starej złotą monetę. Ukryła ją błyskawicznym ruchem u zanadza, poczem, wskazując ostrożnie wyciągniętą rękę rzekła: „Po-

patrzcie, — dama klęcząca u tej świeżej mogiły, to piękna pani Lu, żona wielkiego uczonego imieniem To, który przed tygodniem zmarł po ciężkiej chorobie. Kochali się bardzo. Jeszcze w ostatniej chwili życia nie mógł się To zdecydować na pozostawienie żony swej na tym paskudnym, pełnym występków, świecie. Dobra Lu podczas trwania ostatniej choroby siedziała przy jego łóżku, zapewniając ze łzami w oczach, że przeżyć go nie będzie mogła i że pragnie grób jego podzielić tak, jak dzieliła jego łożo. Ale mądry To powiedział tylko: „Nie przysięgaj, kochana żono!“ — „A więc — odparła — jeśli chcesz koniecznie, abym cię przeżyła, gdy dobre duchy żądają, abym ogłądała światłoienne, gdy ciebie już ogłądać nie będę mogła, to wiedz, że nigdy, niczyją już nie będę żoną, gdyż jednego tylko miałam męża. tak jak jedną tylko posiadam duszę“, Lecz To rzekł znowu: „Nie przysięgaj, droga moja!“ — „Więc pozwól

wytchnienia, odpoczynku, nie powinniśmy nie robić, co nas męczy, wyczerpuje, zmusza do natężania umysłu. Przyjemna pogawędka, nie męczący spacer, oto najwłaściwsze spędzenie czasu podczas chwil odpoczynku. Każda nawet najwięcej bezcelowa działalność może stać się pracą, gdy nas męczy i wyczerpuje. Wszystko to osłabia i układ nerwowy. Szerzy się u nas obecnie morfinizm i kokainizm, które według przekonania ich zagorzałych zwolenników, mają usuwać zmęczenie i zwiększać sprawność umysłową. Ale nie ulega wątpliwości, że te obydwa środki są niebezpiecznymi truciznami, podkopującymi zdrowie, siły układu nerwowego i odbierającymi na pewno wszelkie *szczęście* tym wszystkim, którzy się do nich uciekają.

Należy mieć na uwadze, że wszystkie formy tak zwanej „neurastenji mózgowej“, obniżając wybitnie sprawność umysłową jednostki, zmniejszają wytwórczość duchową całego narodu. Badania doświadczalne prof. Kraepelin'a wykazały, że zmęczenie mózgu obniża wartość wykonywanej pracy. I dlatego raz jeszcze podkreślamy, że żadnej pracy umysłowej nie należy doprowadzać do zmęczenia, ale w porę przerwać zajęcie. I podczas pracy umysłowej

bowiem nagromadzają się w mózgu szkodliwe produkty przemiany materij, które krążąca krew usunąć musi. Całe życie nasze musi być harmonijną zmianą pracy i wypoczynku, zmęczenie zaś jest wrogiem pracy.

Jeżeli nasze życie publiczne jest ciąglem źródłem rozdrażnienia gorączkowego i niepokoju, to życie rodzinne powinno nam koić rany, zadawane w codziennej wialce o byt. „Współczesny człowiek, mówi prof. Erb, usuwa się coraz więcej od rodziny, unika coraz więcej natury, staje się obojętnym na jej podniosłe rozkosze, a chwile wolne od zajęć spędza w związkach, klubach, na grze denerwującej w karty, i tutaj mieści się potężne źródło nerwowości. I dla tego wołamy doń z całego serca: wróć do rodziny!“ I ma zupełną rację znakomity uczony niemiecki, twierdząc że u nas obecnie cierpi w wysokim stopniu życie rodzinne, podstawa moralności społecznej, kwitnie tylko życie nocne, dancingi. Wróćmy do rodzinnego życia przodków naszych i spełnijmy nasze obowiązki rodzinne, niech życie nasze będzie moralne i skromne, a zyska na tem zdrowie duszy i ciała, nerwy się uspokoją.

Dr. Władysław Chodecki.

mi, jedyny — prosiła gorąco, — przysiądź przynajmniej na przeciąg łal pięciu!“ — „Nie przysięgaj, kochana Lu!“ — brzmiała odpowiedź, — „przrzeknij mi tylko, że zachowasz pamięć o mnie tak długo, dopóki wilgotna ziemia nie obeschnie na mej mogile“. Lu przysięgła i To zamknął powieki swe na zawsze.

Rozpacz nieszczęśliwej żony nie miała granic. Z płknych jej oczu płynęły dniami i nocą gorące strumienie łez. Ostremi paznogciami, w głębokim żalu, rozdierała atlasowe swoje policzki. Poniawał jednak wszystko ma swój koniec, a więc i gryząca rozpacz Lu, w trzy dni później, złagodniała nieco. Przyczyniła się do tego w znacznej mierze niespodziewana wizyta jednego z uczniów zmarłego To, młodego Liang Szang Pin, który przybył, aby wyrazić żal swój po stracie drogiego mistrza. Nie wypadało mu odmówić, przyjęła go więc, wzdychając.

Liang Szang Pin był ładny i czuły. Po kilku gorących słowach pocieszenia, zauważył, iż żałoba uczyniła Lu jeszcze piękniejszą — i oświadczył, że kocha ją już oddawna. Lu, nie chcąc być niegrzeczną, pozwoliła mu mówić. Obiecał, że przyjdzie znowu. I oto, w czekaliwaniu jego przybycia, siedzi piękna Lu, jakżeście to widzieli, dzień cały nad mogiłą swojego męża, wachlując bez ustanku ziemię, aby prędzej wyschła!“

Słyszac to wszystko, Tszuang-Tsen zadumał się głęboko. „Widać, iż wielki orzeł požądania zesał jej swoje skrzydła“ — pomyślał, patrząc na wachlującą wciąż młodą kobietę. „A jednak... jakże uczciwą żoną, jest Lu! Dotrzymała danej mężowi przysięgi, robi bowiem wszystko, co może, aby go tylko nie oszukać!“

Tłom. Janina Sarnecka.

HYGIENA i ARTRETYZM

Artretyzm znany był już lekarzom starożytnym, zarówno pod względem jego objawów klinicznych, jak i sposobów leczenia. Już wówczas patrzano na artretyzm, jako na chorobę sfer zamożnych, jak to wykazuje Celsus (w I wieku po Nar. Chrystusa) i jak to zilustrował Lucian w swej komedji satyrycznej p. t. „Moc bogini podagry“. Hippokrates wiązał artretyzm z życiem płciowem, gdy Aetius (w VI w. po Nar. Chrystusa) uznawał go za chorobę dziedziczną.

Jest rzeczą niewątpliwą, że artretyzm ze wszystkimi towarzyszącymi mu bolesnymi objawami reumatycznymi i bólami stawowymi nie należał do rzadkości.

Również lekarze arabscy i bizantyńscy wieków średnich poświęcali dużo pracy badaniom omawianej choroby, mimo iż wartość naukowa tych prac jest niewielka.

Dopiero w połowie 17 wieku udało się lekarzowi Tomaszowi Sydenhamowi po mistrzowsku opracować kliniczny obraz artretyzmu, co stanowiło, rzecz można, nową erę w dochodzeniach nad wielce rozpowszechnioną tą chorobą.

Nowoczesne poglądy na istotę choroby, oparte przede wszystkim na pracach chemiczno-fizykalnych, identyczne są z odkryciem, uczynionem w r. 1847, kiedy znajdowano kwas moczowy w guzach artretycznych oraz we krwi chorych na artretyzm. To właśnie odkrycie naprowadziło na myśl istnienia związku pomiędzy kwasem moczowym a artretyzmem. Dzięki doniosłym pracom wybitnych lekarzy w ciągu ostatnich dziesięcioleci udało się ostatecznie istotę jego wyświecić. Nie ulega już dziś żadnej wątpliwości, że artretyzm stanowi cierpienia przemiany materji, prowadzące do nagromadzenia się kwasu moczowego we krwi i stawach.

Dwa czynniki odgrywają pierwszorzędną rolę w powstawaniu dny, a mianowicie: ilość i jakość spożywanych pokarmów.

Wszyscy niemal artretycy należą do żarłoków, dostarczających organizmowi nadmierne ilości kalorii. Jasnym jest, iż tego rodzaju przekarmienie bywa szkodliwe, pociąga za sobą nadmierną pracę

narządów trawienia i ich otłuszczenie. Na zasadzie najnowszych badań stwierdzono, że przekarmienie wywiera również wpływ szkodliwy na gruczoły z wydzieliną wewnętrzną i tym sposobem niekorzystnie wpływa na przemianę materji,

Przekarmianie (nie biorąc pod uwagę dziedziczenia) samo nie zawsze wywołuje artretyzm. Tu głównie kładzie się nacisk na nadmierne spożywanie mięsa, które stanowi główny czynnik powstawania dny.

Jako przyczyny powstawania wspomnieć należy siedzący tryb życia przy nadmiernem żywności. Artretyzm stanowi we wszystkich krajach chorobę ludzi zamożnych i dobrze sytuowanych. I ludzie pracujący umyślowo skłonni bywają do niej, gdy fizyczną pracą zajęci mniej bywają na nią wystawieni.

W rodzinach, w których artretyzm jest dziedziczny, można, jeżeli nie zupełnie zapobiedz, to przynajmniej w znacznym stopniu ograniczyć jego powstawanie. Przy umiarkowanym trybie życia, umiarkowanem jedzeniu i wstrzymywaniu się od napoi alkoholowych niebezpieczeństwo może być znacznie zmniejszone. Unormowany podział dnia, dużo ruchu mogą wrażliwość dziedziczną osłabić.

Z ogólnych przepisów higienicznych, mających na celu zapobieganie i leczenie, wspomnieć należy przede wszystkim ćwiczenia cielesne. Przyspieszają one krążenie krwi, a wraz z tem doprowadzają do płuc zwiększone ilości tlenu. Atoli większych wysiłków fizycznych artretycy winni unikać, mogą one bowiem powodować napady dny. Zaleca się codzienne spacerować, jazdę konną, która pobudza czynności kiszki. Masaż działa również pobudzająco na przemianę materji. Czynność skóry należy pobudzać częstymi kąpielami, pamiętać też trzeba o codziennych wypróżnieniach. Chorzy winni ubierać się ciepło i unikać gwałtownych zmian temperatury.

Pierwszorządne znaczenie posiada dieta, którą normować winien lekarz. Dokładne przestrzeganie jej może w dużej mierze przyczynić się do zahamowania choroby i jej następstw.

R Ó Ż N E

CHORE SERCE w GÓRACH.

Poglądy na leczenie chorób serca, zwłaszcza przewlekłych i zastarzałych, uległy pod wieloma względami zasadniczemu zmianom.

Przez długi okres czasu nie podlegało żadnej dyskusji mniemanie, że chorzy sercowi winni zachowywać spokój. Dziś jednak wiemy, że ruchy prawidłowe wpływają dodatnio na pracę serca, które, jak każdy inny mięsień, musi być do wydajności pracy swej ćwiczone. W razie złamania nogi mięśnie bez pracy stają się wątłe i niezdadne do użytku, dopóki przez opatrunek gipsowy bywa ona unieruchomiona. Gdy kości się zrosną, trzeba mięśnie ćwiczyć, by mogły one dawną pracę swą wykonywać. To samo dzieje się w sercu. I chory mięsień sercowy musi być stopniowo trenowany, o ile ostry okres choroby minął. Mówimy o leczeniu ruchem, polegającym na ćwiczeniach gimnastycznych i kuracji terenowej. Skonstruowano aparaty do wykonywania ruchów biernych, do wprowadzania w ruch rytmiczny kończyn i tem samem do przyspieszania krwioobiegu. Z tym ruchem biernym wiąże się, jako ruch czynny, leczenie terenowe, które, względnie do stanu mięśnia sercowego, zaczynamy od krótkich niemęczących spacerów pod górę według ustalonych przepisów. W ten sposób chorzy stopniowo mogą podejmować większe wycieczki w góry nie tylko bez szkody dla siebie, ale poprawiając i wzmacniając w ten sposób serce i krwiobieg.

Wielce ciekawem i rozmaicie komentowane jest pytanie, czy miejscowości górskie i góry wogóle nadają się dla chorych na serce. Wyrównane wady serca oraz lekkie zaburzenia ze strony jego mięśnia znoszą klimat górski doskonale. Zresztą i ludzie ze zdrowym sercem doznają w początkach pobytu swego w górach kołatań serca, duszności, uczucia ściskania w piersiach. Konieczność zaaklimatyzowania się i wyczekiwania w spokoju zrównoważenia przypadłości powstałych na tle zmiany ciśnienia powietrza, odczuwa chory sercowy bardziej, niż człowiek zdrowy. Atoli pomysłny wpływ klimatu górskiego na krew, na lepszy krwiobieg, na powiększenie ilości czerwonych ciałek krwi, co zostało dowodnie wykazane, działa

wysoce dodatnio na dotkniętych chorobami serca.

Wskazania oczywiście czynić powinien tu lekarz po dokładnem zbadaniu. Szczególnie dotyczy to chorych ze zmianami w tętnicach, poczynającej się lub rozwiniętej sklerozie lub w przypadkach znacznego podniesienia ciśnienia krwi. Atoli i w tych przypadkach przy zachowaniu pewnej ostrożności pobyt w górach nie zawsze bywa przeciw wskazany. Wysokie ciśnienie krwi jest dziś modnym upiorem. Lęk przed nim bywa niekiedy groźniejszy, niż samo ciśnienie wzmożone. Śmiało mówić możemy już o hypochondrji na tle tem rozwiniętej. Jest rzeczą usprawiedliwioną stwierdzanie wagi swego ciała co miesiąc czy kwartał, ażeby przekonać się, czy tracimy na wadze, czy też nam wagi przybywa. Ale zbędnem jest całkowicie sprawdzanie, czy ciśnienie krwi o parę milimetrów wzmożło się, czy też spadło. Tacy hypochondrycy, którzy zresztą cieszą się najlepszem zdrowiem zadowoleni są, gdy wychodzą od lekarza z dobrą wieścią i zatrują sobie i otoczeniu życie, gdy słup rtęci w aparacie wskazuje zwyżkę. W obydwu wypadkach wynik jest bez znaczenia. Niema wogóle takiej wysokości słupa rtęci, wskazującego ciśnienie, któreby można uznać za normalne lub anormalne. Ciśnienie krwi podlega tak samo co godzinie, co dzień, w pewnych okresach, zmianom, jak tętno, oddech i ciepłota ciała. Człowiek, będący w spokoju, naczczo, posiada inne ciśnienie, niż zmęczony pracą, najeżony, po kąpieli zimnej, czy ciepłej, a wahania dochodzące wówczas do 20—40 mm. nie należą do rzadkości. Ocena zatem i znaczenie stanu ciśnienia krwi nie są łatwe i należą wyłącznie do lekarza.

Wzmożone ciśnienie jest tylko objawem, ale nie chorobą. Ustrój ludzki stanowi maszynę wielce skomplikowaną. Należyta opieka i racjonalne leczenie może maszynę tę uchronić przed przedwczesnem rdzewieniem.

PRZECIW POCALUNKOM

Dziwnym dla wielu może się wydać taki temat, treść którego stanowi utarty wiekami zwyczaj, przeciw któremu walczyć nie jest rzeczą łatwą. A jednak z punktu widzenia higieny i zdrowia publicznej-

go wymaga on zajęcia pewnego zdecydowanego stanowiska.

O „zdradliwym pocałunku“ pisał już niedawno Dr. Miklaszewski, czyniąc słuszne uwagi pod adresem przełożonych i nauczycielek szkół, domagających się tego dowodu szacunku i uznania przez wychowawcę swoje, karcąc pocałunki w usta, uprawiane przez koleżanki przy powitaniu i pożegnaniu, całowanie noworodków przez rozmaitych członków rodziny, których dziecię nic a nic nie rozumie.

Przychodzi wreszcie kolej na całowanie rącek kobiecych przez mężczyzn, jako oznaka czułości w stosunku do płci pięknej. I pomyśleć tylko, ile naraz pocałunków składa się na jednej i tej samej ręce, ile ust dotyka tej ręki, na której pozostawiono, być może, takie czy inne bakterje.

Konieczność ze względów higienicznych zarzucenia tego przestarzałego zwyczaju może się wielu nie podobać, przyznać jednak muszą, że przez pocałunek taki, czy inny, można się zarazić samemu lub przekazać chorobę komu innemu. A walkę tę, zdaniem naszym, podjąć winny same kobiety, które dobrzeby uczyniły, gdyby po takim szeregu pocałunków pozwoliły jakimś bakterjologowi zbadać powierzchnię naskórka całowanej ręki. Z wyniku wystraszyłyby się niewątpliwie i wyrzekły się tego zaszczytu.

A już co do dzieci w szkołach, to tu kierownictwo szkół winno ściśle tego przestrzegać, obwieszając przez rozwieszanie w klasach, na korytarzach plakatów i uświadamiając dzieci o grożącym im z tej strony niebezpieczeństwie. Podanie ręki przy powitaniu i pożegnaniu, choć i to należy do zwyczajów higienicznych, powinno całkowicie zastąpić pocałunki.

Jeszcze przestrzedz wypada nasze panie i zwyczaj ich składania sobie pocałunków w usta przy bliższym poznaniu się. Proszę dobrze to zapamiętać sobie, że całują również osoby, dotknięte w słabym stopniu gruźlicą, które, składając pocałunek, obdarzają Was, mile panie, również zarazkami gruźliczymi, przenoszonymi następnie na dzieci.

A więc ogłaszamy krucjatę przeciw pocałunkom, czyniąc jedyne ustępstwo w stosunku do dwojga zakochanych.

Słusznie i należycie umotywowane głosy „za“ i „przeciw“ chętnie drukować będziemy.

Dr. A. F.

LEK PRZED DENTYSTAMI.

Czemu tak wiele osób lęka się dentystów, resp. leczenia przez nich, czemu zaniedbują dlatego uzdrowienia swego uzębienia, co może zaoszczędzić im bólu, a przede wszystkim dużo pieniędzy?

Pytanie to jest tem więcej usprawiedliwione, że większość pacjentów, zwracających się ze zniszczonymi zębami do dentysty, na pytanie, dla czego wcześniej nie przyszli, tłumaczą się obawą przed leczeniem.

Zkąd lęk ten pochodzi? Zdaniem naszym, przyczyna tego lęku masowego tkwi w braku uświadomienia o celowości uzębienia nie tylko z punktu widzenia kosmetyki, ale również z wzajemnego jego stosunku do przyjmowanych pokarmów, czynności życia i zdrowia ogólnego, zwłaszcza tam, gdzie najnowsze badania wykazały, że wiele chorób, z etiologią których walczymy bezskutecznie, powstawanie swe zawdzięcza zepsutym zębom. Jeżeli do szerokiej mas ludności sięgnąć niemożna za pomocą pism fachowych, z uwagi na dobro publiczne winna stanąć do współpracy prasa codzienna i przyczynić się do uświadomienia i uzdrowienia ludności.

Lęk przed bólem zębów — a wiadomo, że ból zębów należy do najstraszniejszych bólów — byłby usprawiedliwiony, gdybyśmy nie posiadali dobrych i wypróbowanych przeciw niemu środków. Nowoczesne zębolecznictwo jest w możności wykonywania najtrudniejszych zabiegów bez bólu, przy zastosowaniu zupełnego znieczulenia. Głównym błędem jest to, że cierpienia zęba niedocenia się i że okres początkowy, w którym leczenie bywa nietylko bezbolesne, ale nawet nieprzykre, bywa zaniebany, nikt bowiem nie jest w możności zbadania własnej jamy ustnej. I schorzenia zębów nie należą do tych, które same przez się mogą się wyleczyć, sprawa chorobowa stale posuwa się naprzód aż do momentu, grożącego zupełną utratą zęba. I im wcześniej uszkodzony przez bakterje ząb zostanie oczyszczony, tem dalej od nerwu zębowego odbywać się będzie proces chorobowy, tem słabsze będą przewidywane bóle. Oczywiście, oile się z zepsutemi zębami czeka, aż obnażone zostaną nerwy i noce całe, z obawą przed lekarzem-dentystą, znosi się najstraszniejsze bóle

lub łagodzi się je wszelakimi środkami na krótki tylko przeciąg czasu, nie dziw, że wówczas każda wizyta u lekarza-dentysty przejmuje strachem. Lub gdy pacjent z opuchniętą twarzą czeka, dopóki szczeka cała nie napełni się ropą, grożąc zakażeniem krwi, wówczas wymaga się od lekarza, by chorobę z miejsca zażegnał, jak cudotwórca jakiś, i bóle, jak pyłek jakiś zdmuchnął.

Cudów nikt z lekarzy-dentystów czynić nie potrafi, ale u osób rozsądnych i dbałych o swoje zdrowie, można bólem zapobiedz, poddając co pewien czas kontroli stan zębów, lecząc poczynające się obrażenia, a wówczas nikt lekarza-dentysty lękać się nie będzie. Każda choroba bywa tem łatwiejszą do leczenia, im wcześniej dostaje się pod opiekę lekarską, nie tylko rak, nie tylko gruźlica i inne cierpienia, ale również cierpienia zębów.

Z wprowadzeniem zorganizowanej opieki nad zębostanem młodzieży szkolnej, złu temu w części zaradzono już. Pozostają jeszcze osoby dorosłe, do których nie da się zastosować rygoru szkolnego, nakazującego racjonalne pielęgnowanie zębów i to tem bardziej, że nie brak fabrykantów, którzy w szeroko zakrojonej reklamie obiecują swojemu specyfikami do płukania jamy ustnej zachowanie zdrowych zębów.

A sprawa kontroli leczenia? Im wcześniej chorzy zwrócą się do lekarza-dentysty, tem zabiegi, mające na celu przywrócenie zębów do stanu normalnego, będą mniejsze. Zasadą każdego winno być: „im mniej chcesz mieć do czynienia z dentystami, tem częściej musisz go odwiedzać. S.

MUZYKA NIEBIAŃSKA

Wielu pisarzy i uczonych wieków starożytnych i średnich z zamiłowaniem snuło myśli o muzyce niebiańskiej czyli strefowej.

Pytagoras był pierwszym wśród mężów greckich, który, jakoby, słyszał ją. Ponieważ przebywał on więcej niż lat 20 w Egipcie wśród kapłanów tamtejszych, przypuszczalnie wiara w dziwną tę muzykę zrodzić się musiała nad brzegami Nilu.

O powstawaniu muzyki niebiańskiej wytworzono sobie mniej więcej przypuszczenie następujące. Słońce oraz inne

planety zawieszono są u przejrzystych, kryształicznych gęstych kół, będących w ciągłym ruchu, do którego wciągane bywają również inne planety. Ponieważ ruch ten nie może się odbywać bez szmerów, powstaje więc ztąd muzyka. Każdemu kołu przypisywano pewien ton, a ponieważ wszystkie one harmonizują ze sobą, powstaje muzyka dźwięczna i piękna.

I to, że ludzie lubią muzykę, umiano sobie wytłomaczyć w sposób następujący. Dusze z nieba powstałe, schodząc na ziemię, przynoszą ze sobą wspomnienia muzyki niebiańskiej i, słuchając muzyki ziemskiej, przypominają sobie tamtą i ztąd doznają wrażeń przyjemnych.

Gdy w wieku 16-m wynaleziony został teleskop, który pozwolił wejrzeć w dalekie i tajemnicze światy, Tomasz Campanella, filozof i zakonnik, który przebył 29 lat w więzieniu, podejrzany o czarodziejstwo, wypowiedział mniemanie, że będą wynalezione instrumenty, przy pomocy których każdy będzie mógł wsłuchiwać się w przedziwną muzykę niebiańską. Dotychczas jednak nikt takiego instrumentu jeszcze nie skonstruował.

SZYBY ULTRAFIOLETOWE.

Na odbytem niedawno w Berlinie posiedzeniu z zakresu techniki szkła, jeden z członków instytutu dla badania silikatów poruszył bardzo ważną sprawę na temat szkła, przepuszczającego promienie ultrafioletowe.

Nowszemi czasy Ameryka i Angja prowadzą na szeroką skalę zakrojoną propagandę na korzyść szkła, zwanego „vita“, używanego w miejsce zwykłych szyb okiennych i posiadającego własności przepuszczania promieni pozafioletowych.

Zasadnicze argumenty, jakie wysuwano za tym nowym pomysłem, jest wyraźnie wzmoczony rozrost oraz powiększenie ilości hemoglobiny we krwi uczniów, przebywających w klasach, w których, zamiast zwykłych szyb, zastosowano do okien szyby „vita“, gdy wśród uczniów klas o szybach zwykłych, przeznaczonych do kontroli, nic podobnego nie ujawniono. Stwierdzono nadto, iż zwierzęta w ogrodach zoologicznych, umieszczone w klatkach szklanych, z szybami ultrafioletowymi, prosperowały lepiej, niż inne.

Szkło „vita“ pobudziło rozmaite huty niemieckie do wyrobu w mowie będących

szyb, które noszą nazwę uviol'owych (ultraviolett). Sprawa ich wpływów fizjologicznych wymagać będzie jeszcze potwierdzenia przez sfery lekarskie, drogą szczegółowych badań.

Obecnie nie ulega najmniejszej wątpliwości fakt, iż opalanie odbywa się jedynie dzięki światłu pozafioletowemu o długości fal poniżej $\frac{1}{320,000,000}$ mm. głównie zaś przez fale długości $\frac{1}{300,000,000}$ mm. (według Haussera i Vahle'go). Światło o falach tej długości znajdujemy właśnie w świetle słonecznym gór, gdzie pochłanianie ich przez atmosferę bywa znacznie mniejsze. W zwykłym szkłe okiennem światło po-

zafioletowe zostaje całkowicie absorbowane, w szybach zaś, przepuszczających te promienie, bywa ono w znacznej części przepuszczane. Ponieważ dodatni wpływ słońca górskiego w zwalczaniu gruźlicy znany jest dostatecznie, według badań zaś nowoczesnych promienie pozafioletowe uznane zostały za jedyny środek skuteczny w walce z chorobą angielską (krzywicą) u dzieci, sprawa szyb ultrafioletowych nabiera szczególnego znaczenia, zwłaszcza dla ludzi zamkniętych w sanatorjach, dla chorych gruźliczych, gdzie szklenie werand szybami ultrafioletowymi odegrać winno rolę pierwszorzędną w leczeniu gruźlicy

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

PRÓBA ZDROWIA ZA POMOCĄ ODDECHU.

Jeżeli zauważymy jakiegoś znajomego, który grubym palcem i wskazicielem prawej ręki zacisnął otwory nosowe i ścisną wargi, w lewej ręce zaś trzyma zegarek i liczy sekundy, to nie koniecznie oznacza to, że mamy do czynienia z warjatem, którego trzeba odosobnić w Tworakach. Podejmuje on jedynie rozumną próbę, czy należy mu się zwrócić do lekarza o poradę, czy też nie.

Człowiek zdrowy jest w możności powstrzymać oddech na przeciąg 50 — 60 sekund, oile uprzednio uczynił głęboki wdech, i 40 — 50 sekund, gdy tego nie uczynił. Lekarzom wiadomo, iż okres czasu, w którym może zatrzymać oddech pacjent dotknięty tą, czy inną chorobą, daje dobre podstawy rozpoznawcze.

Chorzy sercowi już przed upływem 15 sekund muszą zaczerpnąć powietrza. To samo ma miejsce u chorych, dotkniętych poważną chorobą Brighta (zapalenie nerek). W przypadku zapalenia płuc lub gruźlicy niemożność wstrzymania oddechu stanowi niekorzystny w kierunku rokowania objaw. Przy usypianiu chorego przed operacją lekarz musi doskonale się orjentować co do stanu serca i jego wytrzymałości. Istnieją wprawdzie bardzo subtelne instrumenty do sprawdzania działalności serca, atoli i ten sposób, bardziej pierwotny, daje niegorsze wyniki i wskazówki.

Zestawiając to wszystko, możemy powiedzieć, iż próba oddechowa wskazuje, czy za mało tlenu, czy też za dużo kwasu węglowego znajduje się w organizmie. Gdy mięsień sercowy pracuje źle, nie jest w możności należyście przepompowywać krew. Jeżeli krew nie zostaje przepompowywana z dostateczną szybkością, dostarczanie tlenu bywa niewystarczające. Próby oddechowe nie są, zresztą, w żadnym razie szkodliwe.

SOLE MINERALNE W NASZYCH POŻYWKACH.

Zawarte w pożywkach sole mineralne służą do odbudowy kości, zębów, włosów, skóry i paznokci i można śmiało powiedzieć, że sole mineralne stanowią składową część wszystkich tkanek naszych. Rodzaj i ilość soli mineralnych w tkankach musi stać w pewnym ścisłym do siebie stosunku tak, by rozmaite przejawy życiowe w organizmie odbywały się prawidłowo. Uderzenia serca np. bywają regulowane przez właściwy stosunek do siebie soli wapnia i jodu we krwi. Sole mineralne służą również do zachowania siły odpornej krwi przeciw chorobom, do przerabiania pożywek na tkanki do usuwania z organizmu odpadków.

Zobaczymy, jakie to są ważniejsze sole mineralne, jakie bywa ich zastosowanie w organizmie i w jakich znajdują się one pożywkach.

Żelazo niezbędne jest do tworzenia czerwonych ciałek krwi. Bez żelaza w po-

żywkach powstaje niedokrwistość. Dostarczają nam żelaza wszelkiego rodzaju warzywa zielone, jaja, suszone śliwki, figi, rodzynki, chleb z pełnego ziarna, bób, groch, soczewica.

Wapień potrzebny jest do budowy kości i zębów: tylko w dzieciństwie można skutecznie ratować zęby na całe życie. Jeżeli w tym czasie brak jest wapnia w dziecie, żadna szczoteczka później nie pomoże. Mleko należy do najlepszych środków odżywczych, obfitujących w wapień. Poza tem znajdujemy go w warzywach zielonych, zbożu i przetworach jego z pełnego ziarna, orzechach, owocach strączkowych, kapuście, cytrynach i pomarańczach.

Mięso, chleb biały, biały polerowany ryż i cukier oraz przyrządzane z nich pokarmy wapnia nie zawierają.

Fosfor niezbędny jest do odbudowy kości, mózgu, nerwów, jąder wszystkich

komórek uzdrojowych. Stanowi on część składową soków trawiennych. Zawierają fosfor: żółtko, pełne ziarno zbożowe, otręby, owoce strączkowe, orzechy i mleko.

Potas potrzebny jest komórkom, zarodzi komórek mięśniowych oraz ciałkom krwi. Kartofle, bób, orzechy, oliwki, otręby, kapusta, szpinak oraz inne warzywa zielone, daktyle, figi, suszone śliwki, zawierają sole potasowe.

Magnezja stanowi czyszczący środek mineralny i znajduje się w orzechach, zbożach, owocach strączkowych, suszonych śliwkach i figach.

Jod służy do podtrzymywania normalnej czynności gruczołu tarczowego i do ochrony przed wolem. Otrzymujemy jod po części przez picie wody. Rośliny rosące w morzu, jak agar-agar, mech islandzki, posiadają go również. Znajdujemy go też w melonach, rzodkiewkach, pomidorach, sałacie główkowej, mące owsianej.

HEMOGEN

MAGISTRA KLAWE



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

Wzmacnia układ nerwowy, zwiększa apetyt i przywraca siły.

Środek do znaczenia żelaza w lecznictwie oraz próby na żądanie

TOWARZYSTWO PRZEMYSŁU
CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNEGO

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

O WARTOŚCI ODŻYWCZEJ MASŁA ROŚLINNEGO.

Sprawa tłuszczu w pożywkach naszych— to sprawa podstawowego składnika naszego odżywiania się, do którego należą: białko, tłuszcze i węglowodany. Miara wartości każdego z tych składników jest jego wartość kaloryjna, czyli ciepłotna. Pomijając białko, które służy do odnowy zniszczonych komórek, tłuszcze i węglowodany stanowią dla organizmu paliwo, wytwarzanie ciepła i siły. Gdy jednak 1 grm. węglowodanów daje 4,1 jednostek ciepłotnych, to tymczasem 1 grm. tłuszczu wytwarza ich 9,3, czyli że wartość odżywcza tłuszczów o $2\frac{1}{2}$ raza przewyższa wartość węglowodanów. Tłuszcze zatem umożliwiają byt organizmom z daleko mniejszą ilością pokarmów. To też zużycie tłuszczów stale i wszędzie zwiększa się, zwłaszcza przy nowoczesnym życiu wielkomiejskim, wymagającym bardziej intensywnej pracy. Można też o nich powiedzieć, że stanowią one dziś *znamię odżywiania się wielkomiejskiego, każdy też sposób żywienia się o dzieje*, obfitującej w tłuszcze, z góry osądzić wypada, *jako wysoce pożądany i korzystny dla organizmów.*

Jeżeli zestawimy teraz wartość kaloryjną masła krowiego z masłem roślinnym, to, pomijając niższą cenę tego ostatniego, musimy podkreślić, iż 1 kilogram masła wytwarza 7800 jednostek ciepłotnych, gdy 1 kłg. masła roślinnego daje ich 9,200!

I dlatego też masło roślinne szczególnie nadaje się dla osób wysmukłych, pragnących zaokrąglić swe kształty, dla chorych na gruźlicę, zużywających większe ilości kalorii i dla utrzymania w równowadze organizmu, dla odrowieńców po chorobach wyniszczających t. p.

Poglądy, że masło roślinne trudniej ulega strawieniu, niż masło krowie, nie wytrzymuje krytyki. Soki kiszkowe, przetwarzające tłuszcze na emulsję wysalną, tak samo odnoszą się do masła krowiego, jak i do masła roślinnego.

DUŃSKA FABRYKA
MASŁA ROŚLINNEGO

„DAMARA“

WARSZAWA, GOCŁAWSKA Nr. 9.

Niedawno uruchomiona została przez fachowców Duńczyków duża fabryka, urządzona podług najnowszych wymagań techniki i higieny, wyrabiająca z najlepszych produktów roślinnych masło stołowe:

„Oma“ i „Eden“.

Ponieważ jest ono o połowę tańsze od masła krowiego, a niemniej pożywne i przyjemne w smaku, więc zyskało ono już bardzo szerokie zastosowanie w gospodarstwie domowym, czy to do kuchni, czy do stołu.



D z i a ł s p o r t o w y

UCZMY GIMNASTYKI DZIECI—NAWET SSAWCÓW!

Dziwnie to brzmi: gimnastykowanie ssawców! A jednak nie tylko jest to możliwe, ale w wielu razach pożądane. Przy złem trzymaniu się, skrzywieniach kręgosłupa, lub kończyn dolnych, ćwiczenia ruchowe odniosły dobre wyniki. Miało się jednak wrażenie, że rozpoczęto je zapóźno. Czy niema na to środka? Czy nie można pozwolić gimnastykować się ssawcowi? Oczywiście, że można. Łątem przy otwartem oknie bez odzienia lub na otwartem powietrzu przed kąpielą lub przed jedzeniem układa się dziecko na miękkiej podściółce i wykonywa się ruchy górnemi i dolnemi kończynami oraz oddechowe, stosując ruchy klatki piersiowej. Następnie, według ściśle opracowanych przepisów, wprowadza się w ruch tułów, kręgosłup i brzuch. Z dziećmi starszemi wykonywa się ćwiczenia, mające na celu ruchliwość całego tułowia, poczynając od kończyn, do których przyłączają się ćwiczenia ze staniem, chodzeniem, bieganiem i przysiadaniem, wyginaniem się ku przodowi i tyłowi. Stopniowo udaje się przemódz niektóre mniejsze przeszkody, pobudzając dzieci do wspólnych zabaw, ćwiczących raz jedną, drugi raz inną część ciała. Są to, oczywiście, drobne załedwo wskazówki metod, zmierzających do fizycznego rozwoju małych dzieci, nad któremi czuwać winien zawsze lekarz.

I cóż osiągamy przez to dla tego

wieku dziecięcego? Rozrost i rozwój wzmagają się, rozrost kości zostaje pobudzony, muskulatura staje się silniejszą, mięśnie krzepną i stają się sprawniejsze, łaknienie wzrasta, oddech pogłębia się, mięsień sercowy tężeje. Jeżeli ćwiczenia te wykonywać w kąpielu powietrznej, osiągniemy również odporność na szkodliwe wpływy otaczającej atmosfery. Cała trudność polega jedynie na tem, by ustalić, czy, kiedy i do jakich ćwiczeń nadaje się dziecko. W ogólności o radę należy się zwracać do lekarza. Głównym celem pozostanie zawsze dbałość o właściwe trzymanie się przy staniu, chodzeniu i siedzeniu, o wzmacnianie mięśni tułowia drogą ćwiczeń wielostronnych, jak: klęknięcie, siedzenie, leżenie, o należyty rozwój narządów oddechowych, o wyrabianie zręczności fizycznej (w grach, zabawach, przewyciężanie nieznacznych przeszkód).

Kto pragnie ćwiczenie wykonywać z dziećmi, sam musi dobrze poznać istotę i cele oraz zapoznać się choć w przy-

bliżeniu z budową i czynnością ustroju ludzkiego. W przypadkach, w których rodzice i wychowawcy nie są w możności prowadzenia takich ćwiczeń zgodnie z wskazówkami lekarza, można dzieci, gromadzić większemi grupami w zakładach ortopedycznych — gimnastycznych. Wreszcie zwrócić musimy uwagę na specjalne ćwiczenia pełzania na czworakach dla dzieci z rozpoczynającym się skrzywieniem kręgosłupa, które wykonywać można jedynie pod nadzorem lekarskim.



SPORT I CZEKOLADA

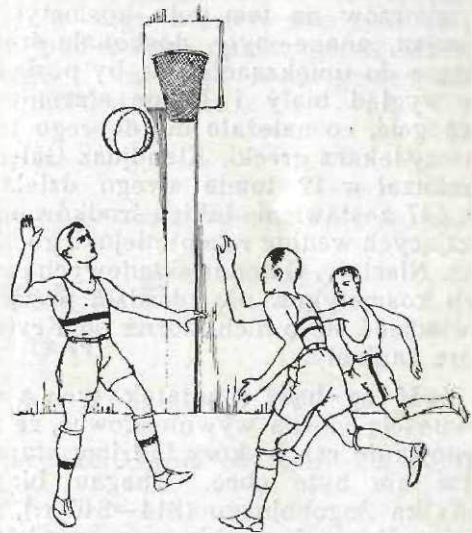
Jak wykazały szczegółowe dochodzenia, kłeski, jakie ponoszą sportowcy polscy na wszystkich konkursach zagranicznych, zależą wyłącznie od niewytrzymałości ich, spowodowanej niewłaściwym żywieniem się. Pożywki białkowe, jak dowodzą tego liczne obserwacje uczonych, wytwarzają siłę i wytrzymałość, ale pożywki węglowodorowe, są tą istotną pożywką, która daje przewagę sportowcom nad innymi, która stanowi źródło siły. Polujący na gienzy w zachodniej Szwajcarii przez cały czas pobytu swego w górach żywią się słoniną i czekoladą. Arabowie na pustyni żywią się wyłącznie daktylami. Taki sposób żywienia pobudził holandczyka Birnie'go do stosowania czekolady, jako środka odżywczego w czasie treningu wioślarskiego. Tenże Birnie dwukrotnie zatrzymał się w r. 1890 w Indjach holenderskich i płynął przez dni 14 po rzece pod wodę. Już pierwszego dnia zauważył, iż przewoźnik, będący u steru, dał znak ręką drugiemu, a ten podniósł deseczkę i coś tamtemu rzucił. Na zapytanie, co dał, odpowiedział: „kawałek cukru”. Birnie nadto dowiedział się, że ludzie ci przedsiębiorą długotrwałe podróże wodne i jako jedyne pożywienie używają cukru. I woźnice na Jawie konie swoje również po drodze karmią wyłącznie cukrem.

PAMIĘTAJCIE SPORTOWCY

fakt, że czekolada mleczna FUCHSA
robiona jest wyłącznie na

ŚWIEŻYM MLEKU

a nie na zagranicznym proszku
mlecznym.



To połączenie wartości odżywczych
świeżego mleka, ziarna kakaowego
i cukru daje idealny produkt, który
pomaga do rozwoju mięśni, dodaje
siły, a nie powiększa wagi.

Fuchs

Dział kosmetyczny

O PIELEGNOWANIU RĄK I PAZNOGCI

Że biała, delikatna ręka i ładne, różowe paznogie stanowią prawdziwą ozdobę ciała, każdy to przyznać musi. Może ona być jaknajładniej sformowana, o ile jednak paznagcie nie są odpowiednio pielęgnowane i szlachetnie urobione, cała ręka nie daje pożądanego wrażenia. Z tych to względów otaczano już za najdawniejszych czasów paznogie i ręce szczególną opieką a „manicure“ nie może być uważana za wytwór wyłączny naszych czasów, jak to niektórzy sądzą.

Już starożytnym Rzymianom, którzy właściwą opiekę rąk i paznogi przyjęli od mistrzów na tem polu kosmetyki — egipcjan, znane były doskonale środki, służące do upiększania rąk, by posiadały one wygląd biały i ładnie sformowane paznogie, co należało do dobrego tonu. Sławny lekarz grecki, Klaudjusz Galenus, przekazał w 12 tomie swego dzieła na str. 447 zestawienie takich środków upiększających według recept niejakiego Krytona. Niestety, Galenus składowych części tych kosmetyków nie zdradził, pisząc, iż dowiedzieć się o nich można od Krytona, które zaginęły.

Bądź - co - bądź z notatek tych z całą pewnością można wywnioskować, że pielęgnowanie rąk i skóry ludziom starożytnym nie było obce. Thegau biograf Ludwika Bogobojnego (814—840 r.), wysławia długie i wązkie ręce oraz równe palce swego królewskiego pana.

Jeżeli biała, piękna ręka była w takim poszanowaniu u mężczyzn, to cóż dopiero mówić o rękach kobiecych! Ideałem piękności ręki kobiecej w wiekach średnich była piękna jej forma, białość śnieżna. „Biała ręka, piękna jej forma, równe palce i lśniące paznogie“ odpowiadały smakowi poety heskiego, Herberta von Fritzlara w stosunku do pięknej Heleny, opiewanej przez niego w jego utworze „Pieśń o Troi“ (wiersz 2496) z wieku 13-go.

Już z okresu brązowego, a więc na 2000 lat przed Narodzeniem Chrystusa, znajdowano w wykopaliskach przedmioty, niewątpliwie przemawiające za tem, że służyły one do czyszczenia paznogi. Mieszkancki starego Egiptu spędzały rów-

nież większą część dnia na pielęgowaniu paznogi. „Kamasutram“, to znaczy „sztuka miłści“ starożytnych Indjan, pod względem historyczno-kulturalnym bardzo ważne dzieło, pochodzące z początku pierwszego wieku chrześcijaństwa, nakazuje obcinanie nożyczkami „co 4 dni“ włosów, paznogi i brody. Paznogie u lewej ręki oblubienicy powinny być świeżo obcięte i zaopatrzone w 2 lub 3 wydłużenia ostre, ponadto winny być równe, połyskujące, czyste i nie wygryzione.

Pod względem kulturalnym wysoko stojący Grecy, Rzymianie, jak to widać z odnośnej literatury, znali się oddawna doskonale na sztuce pielęgowania rąk i paznogi. Torebka z instrumentami do manicure, grzebykami, lusterkami, szminkami i t. d. w zupełności odpowiada temu, czem dziś panie nasze się posiłkują. Nie brakło w nich różu do warg, pudru i puszk. Przy wykonywaniu toalety rannej wszystkie te przyrządy odgrywały u rzymianek rolę pierwszorzędną. Manicure wykonywał przywoływany do domu cyrulik, t. zw. „tonsor“ lub wyuczona niewolnica, rzymianie operacji tych dokonywali w zakładach tych cyrulików t. zw. „tonstrinach“, gdzie zawsze można było dowiedzieć się czegoś nowego.

Już Plautowi (254—184 przed Nar.Chr.) znane było obcinanie i szlifowanie paznogi; o różowaniu warg szminką wspomina poeta Tibullus (w 55—19 r. do Nar. Chr.), a Martial (40—104 r. po Nar. Chr.) wylicza wszystkie przyrządy, niezbędne do upiększania ciała, rąk i paznogi.

Doniesienia, dotyczące pielęgowania paznogi, istnieją też z wieku 16-go. Wspominają o niem Tomasz Murner (1475—1537) i Giovanni della Casa, który w książce swej o obyczajach odzywa się o tem z pewną ironią.

W przebiegu dalszych stuleci, zwłaszcza w dobie okresu „Rococo“, który trafnie nazywamy klasycznym okresem kultury cielesnej, technika pielęgowania rąk i paznogi uczyniła znaczne postępy aczkolwiek cała kosmetyka opierała się na instrumentach starorzymskich.

Z początkiem naszego stulecia, śmiało rzec można, pielęgnowanie rąk i paznogi wzrosło do coraz bardziej i lepiej kształ-

tującego się zawodu życiowego. W Ameryce znajdują się dziś kobiety i mężczyźni, którzy oddają się wyłącznie zawodowi upiększania ciała ludzkiego, porzucili dawno poprzednie swe zawody i oparli cały swój byt na paznogiach, jeżeli tak się wyrazić można, mając do rozporządzenia swego najbardziej wymyślne przyrządy, kreiny, płyny, szminki, róże i t. p.

Kobiety ze Wschodu, poza zwykłą manicure'ą i pedicure'ą, farbują paznogie na czerwono, gdy persjanki, jak podaje długoletni lekarz przyboczny Szacha, dr. Jakub Edward Polik, farbują je na kolor pomarańczowo-żółty. Szczególne zamiłowanie do paznogi okazują za to Chinki, które pozwalają rosnać im dopóty, dopóki nie wyrosną na $\frac{1}{4}$ metra długości. Potwór ten paznogiowy, który, oczywiście, łatwo się łamie, przechowywany bywa w mniej lub więcej kosztownych woreczkach, nakładanych jak rękawiczki na palce.

Paznogie odgrywają wreszcie ważną

rolę w przesądach. W Czechach i Hrabstwie Pfałz nowozaślubionej, przy wstępowaniu do jej nowego gniazda, obcina się 3 paznogie i wrzuca je do ognia. Tą drogą pragnie się uchronić małżonkę od wszelkich szkód i niebezpieczeństw i przez tę drobną ofiarę przebłagać Nieba. Że ze stanu paznogi można wyciągnąć wnioski o charakterze człowieka, dowodzi tego Miss Webster, najstawniejsza dziś w Nowyorku manicurzystka. Zdaniem tej pani, kobiety o krótkich paznogiach są zazwyczaj wielce gadatliwe, blade paznogie są objawem melancholji. Mistrze fortepianowi mają, oczywiście, paznogie najlepiej pielęgnowane, ludzi z krótkimi i wązkiemi paznogiemi najlepiej unikać i t. p. Interes jednak Miss Webster z jej salonem manicure'y i wróżenia musi dobrze prosperować, w ciągu bowiem ostatnich 12 lat miała pod swoją opieką około 100.000 paznogi i czystego rocznego zarobku około 5.000 dolarów.

ONGLOPHILE PERFECTION

płyn wzmacniający kruche paznokcie

Płyn ten prócz własności wzmacniania paznokci chroni od tworzenia się zadry, i usuwa narastającą skórkę naokoło paznokci.

S P O S Ó B U Ż Y C I A

Po umyciu rąk zwykłym sposobem i wytarciu ręcznikiem, zwilża się paznokcie płynem nabrałym z flakonika na kawałek waty. Łopatką drewnianą umaczną w płynie, namaszcza się paznokcie od spodu; nakoniec, tą samą łopatką odgarnia się skórkę narastającą w okół paznokci.

Po wyschnięciu, można zaraz paznokcie polerować za pomocą proszku, lub też pasty. Na uformowanie niekształtnych paznokci, nieforemnych, można użyć odpowiednich napastrków, ale przed założeniem ich na palce, zwilżyć paznokcie Onglophilem.

Reprezentacja w Perfumerji „PERFECTION“

w Warszawie. Szpitalna Nr. 10.

ZE ZMARSZCZKAMI, PIEGAMI, PODBRÓDKMI I ZŁĄ CERĄ PAŃ NIE BĘDZIE. PANIE: CHCĄCE POZBYĆ SIĘ ZMARSZCZEK, PIEGÓW, PODBRÓDKÓW, MIEĆ NAPRAWDĘ ŁADNĄ CERĘ, ŁABEDZIĄ SZYJĘ I KLASYCZNY OWAŁ TWARZY, POFATYGUJĄ SIĘ OD 11 DO 5, PRACUJĄCE PANIE W NIEDZIELĘ OD 2-EJ DO 7-EJ. HOŻA 41 — 7.
PADEREWSKA ZOFJA LUDWIKA.

T r a f n e z d a n i a

Z samoposzanowania wypływa samopoznanie, samozaufanie i samodzielność. Kto jednak nie umie sam siebie uszanować, pragnie zaś zdobyć uznanie w świecie, musi używać wszelkich środków, jak: służalczość, uniżoność, pochlebstwo, by osiągnąć cel swój. Tacy ludzie, którymi, niestety, świat jest przepełniony, są największymi szkodnikami dla państwa.

Wiele z tego, co nazywamy względami, stanowi w rzeczywistości przezorność, i lęk, by kogoś nie urazić. W znacznej większości przypadków, nawet w obcowaniu z ludźmi najbliższymi nas stojącymi, czujemy się zmuszeni upiększać prawdę, zaledwie część jej ujawnić lub nawet całkowicie ją zataić.

Bogaci ludzie, mimo swego dostatku, doznają często wszelkiego rodzaju prze-

ciwności i nawiedzani bywają przez różne choroby, których ubogi nie zna. Istnieją bowiem choroby, które nie tkwią w powietrzu, lecz w pełnych misach, kieliszkach, miękkich krzesłach i jedwabnej pościeli.

Wszystko, co przedsięwzięje człowiek, radby jaknajprędzej skończyć; niecierpliwi się, gdy te, o końca doczekać się nie może, szczęśliwym się czuje, gdy się do niego zbliża. Jedynie tego jeneralnego końca nie rad jest i pragnie go jaknajdłużej wyczekiwać. *Schopenhauer*

Sprawa odżywiania naszego stanowi jedno wielkie dziwo i zmusza do ciągłego rozmyślenia nad niem. Dla naiwnego laika jest ono najzwyklejszą rzeczą na świecie, dla badacza—ostatniem najważniejszym zagadnieniem życiowem.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Żałoba dziennikarska.

Ponson du Terrail ogłaszał ongi drukiem w dzienniku francuskim „Patrie” romans sensacyjny, pełen napadów bandyckich, samobójstw, morderstw i t. p. Gdy razu pewnego rękopisu zabrakło i redaktor naczelny „Patrie” zaniepokojony o feljeton, zadeszował do autora, Ponson du Terrail oddepeszował temi słowy: „Najdroższy przyjacielu! Dotknięty do głębi śmiercią jednego z bohaterów mojego romansu, jestem niezdolny ująć za pióro i oddać się pracy. Proszę więc o pozwolenie odbycia po zmarłym 8-odniowej żałoby”.

Nerka wędrująca.

Lekarz, wysłuchując pacjenta, zaznacza, że słyszy dziwne jakieś szmery w okolicy 12-go żebra. A pacjent na to: — „Aha, to zapewne moja nerka wędrująca powraca na swoje miejsce.

Dziwna miłość.

Dziwna jest ta miłość. powi da ktoś. Gdy przed 15 laty pobierałem się z moją żoną, tak ją miłowałem, że byłbym ją pożarł z miłości. A dziś żałuję serdecznie, że tego wówczas nie uczyniłem.

Dragées Chlorophylli comp. GESSNER

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

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

Przy artretyzmie i złej przemianie materji pójcie napar z „Ziółek artretycznych GESSNERA”.

R o z m a i t o ś c i

— Foulton, który zbudował pierwszy okręt, poruszany parą, mogący odbyć podróż między starym a nowym Światem, zanim poświęcił się zawodowi inżynierskiemu, był portrecistą.

— Jeden struś dostarcza w ciągu swego życia do 200 kilogramów piór.

— Dzwony były w użyciu podczas wielkich uroczystości już w czasach najbardziej oddalonych u Egipcjan.

— Dopiero na wysokości 700 metrów powietrze bywa zupełnie czyste, wolne od pyłu i mikrobów.

Z ruchu wydawniczego

— Ukazała się w druku, wydana w Krakowie, książka d-ra Stanisława Breyera p. t. „Religia absolutna czyli polska filozofia religijna w nowym oświeceniu” z dodatkiem p. t. „Moje doświadczenia religijne i metapsychiczne” (str. 112, cena 3 zł.). Autor głosi „Filozofję mocy twórczej”, którą uważa za nowe uzasadnienie polskiej filozofji narodowej, stworzonej, jak wiadomo, przez Hoene-Wrońskiego, Trentowskiego, Cieszkowskiego, Libelta. Wykazuje autor, że filozofia ta nie tylko nie straciła z biegiem czasu na swej wartości, lecz przeciwnie, zyskuje coraz silniejsze potwierdzenie, nawet w ostatecznych wynikach wiedzy ścisłej i ma wielkie cechy filozofii absolutnej, łączącej syntetycznie wiarę z wiedzą.

W części drugiej opisuje autor ciekawe własne doświadczenia religijne i metapsychiczne.

Książka zasługuje ze wszech miar na polecenie.

— Znany ze swych prac na polu popularyzacji zasad higieny, dr. W. Miklaszewski ogłosił dru-

kiem nową kroszurę, zatytułowaną „W domowym lamusiku”, wydaną staraniem „Ligi szkolnej przeciwgruzliczej.

Opisuje autor w niej utarte, niestety, u nas, zwyczaje tworzenia we własnym mieszkaniu jakiegos kąta, gdzie składa się wszelkiego rodzaju zbędne, zniszczone przedmioty domowe, porastające kurzem i pajęczyną i wyczekujące dorocznych porządków świątecznych, by znaleźć się ostatecznie na śmietniku ogólnym.

Całość, utrzymana i prowadzona sposobem dialogów pomiędzy rzuconymi na kupę przedmiotami, skarżącymi się na zaniedbanie i opuszczenie przez domowników, którzy z punktu widzenia higienicznego ponosić muszą szkody na zdrowiu swem, doskonale trafia do mózgow czytelników, wymagających racjonalnego uświadomienia.

Jeszcze jeden dorobek na polu propagandy higieny znajdzie niewątpliwie właściwy posłuch wśród czytającej publiczności.

P. T.

Niniejszym uprzejmie komunikujemy, że w związku z zawartą konwencją z d. 1 lutego 1928 r. znany nasz preparat **Calcitrin** otrzymuje nową nazwę:

„CALCISAL“

Ponieważ preparat o nowej nazwie nie ulega żadnej zmianie pod względem składu i opakowania, polecamy go WW, PP, Lekarzom, Aptekarzom i Drogerzystom, jako preparat dobrze znany i wprowadzony.

„Calcisal”, przedstawia preparat wapniowo-fosfitowy z wyciągiem owocowym, przygotowanym drogą chłodną.

Słoik zawiera 75 gramów g. sproszkowanego preparatu.

„Calcisal” podaje się po 2 do 6 miarek dziennie w mleku, kakao, i niekwaśnych zupach; płyny te nie powinny być zbyt gorące.

„Calcisal” zaleca się dzieciom małym i większym, młodzieży i dorosłym, szczególnie kobietom w okresie ciąży i karmienia niemowląt.

Przem.-Handl. Zakłady Chemiczne
Ludwik Spiess i Syn
Spółka Akcyjna—Warszawa.

Odpowiedzi Redakcji

Zmartwionej czytelniczce. Oczywiście, pierwszym i niezawodnym środkiem leczniczym jest dopasowanie właściwego obuwia do nogi. Zgrubienia powstają jedynie wskutek stałego drażnienia miejsc, najbardziej wystawionych na ten bodziec.

Pozatem codzienna kąpiel w odwarze otrąb przenych przez pierwsze pół godziny z następnym jodynowaniem lub lapisowaniem. O „zgrubieniach” napiszemy specjalny artykuł z dziedziny kosmetyki.

Nr. 2

„HYGIENY ŻYCIA CODZIENNEGO”
zawierać będzie artykuły treści
następującej.

- 1) Przedłużanie życia ludzkiego metodą prof. Woronowa;
- 2) Jak ustrzedz się zapalenia wyrostka robaczkowego;
- 3) Lampa kwarcowa na usługach zdrowia publicznego.
- 4) Różne:
 - a) Wpływ pracy na zdrowie i długość życia;
 - b) W obliczu zagadki R. E.
 - c) Małe serce i jego olbrzymia praca.
- 5) Wskazówki praktyczne;
 - a) Nowoczesne zapobieganie i leczenie w płonicy i odrze;
 - b) Wartość lecznicza owoców;
 - c) Kuracja djetetyczna w nadkwaśności żołądka.
- 6) Odcinek p. t. „Chirurg” w tłum. Janiny Sarnckiej
- 7) Wiersz „Listy” Alicji Budzyńskiej;
- 8) Dział sportowy: Ćwiczenia gimnastyczne, jako droga do zdrowia.
- 9) Dział kosmetyczny: „O odciskach”.
- 10) Trafne zdania;
- 11) Kącik humorystyczny.
- 12) Rozmaitości.

Memoroidy
ZNAK **ANUSOL** TOWAROWY
CZOPKI
Anusol
< Goedecke >
LECZNICZY ŚRODEK
WYPRÓBOWANY, SPROWADZAJĄCY
ULGĘ W GIERPIENIACH
WYSTRZEGAĆ SIĘ PODRABIAŃ.
PRAWDZIWY TYLKO W PUDEŁKACH z PLOMBĄ
PRZEDSTAWICIELE
NA RZECZPOSPOLITĄ POLSKĄ
DOM HANDLOWY
ED. KOCH i W. BORMANN
WARSZAWA, UL. BODUENA №1.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Aleksander Fruchtman.



