

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA



WARSZAWA

*

LUTY 1928



SUGGESTJA DZIAŁA TYLKO KRÓTKO!

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

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

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

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

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

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

ELECTROLUX

CENTRALA

WARSZAWA

Krakowskie Przedmieście 4

Telefon:

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

ODDZIAŁY:

WARSZAWA, Marszałkowska 153. Telefon 78-97

ŁÓDŹ, Piotrkowska 53.

Tel. 44-66, 49-49.

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

Tel. 28-93.

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

Tel. 425, 427 i 9.

LWÓW, 3 Maja 19. Tel. 13-12.

KATOWICE, Dyrekcyjna 10.

Tel. 10-69.

WILNO, Mickiewicza 5. Tel. 3-35

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

Tel. 12-33.

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

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Pod Redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

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

(ADAM MICKIEWICZ).

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

(JAN KOCHANOWSKI).

TREŚĆ:

1.	Przedłużanie życia metodą Woronowa	Str.	3
2.	Jak ustrzedz się zapalenia wyrostka robaczkowego. „	„	7
3.	Uspokobienie dzieci do schorzeń	„	8
4.	Różne:		
	a) Wpływ pracy na zdrowie i długość życia	„	9
	b) W obliczu zagadki R. E.	„	9
	c) Małe serce i jego olbrzymia praca	„	10
5.	Odcinek: „Chirurg” w tłom. Janiny Sarneckiej	„	4
6.	Wiersz: „Listy” Alicji Budzyńskiej	„	11
7.	Wskazówki praktyczne:		
	a) Nowoczesne zapobieganie i leczenie w płonicy i odrze	„	11
	b) Wartość lecznicza owoców	„	11
	c) Kuracja dietetyczna w nadkwaśności żołądka	„	12
	d) Właściwości przeciwskrópliwcze cukru	„	13
8.	Dział sportowy: Ćwiczenia gimnastyczne jako podstawa zdrowia	„	15
9.	Dział kosmetyczny. „O odciskach”	„	16
10.	Trafne zdania	„	17
11.	Kącik humorystyczny	„	17
12.	Rozmaitości	„	18
13.	Czy tak być musi?	„	18
14.	Z ruchu wydawniczego	„	18
15.	Ogłoszenia	„	



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

WYCIENCZENIE-BLEDNICE

LECZY

HEMOGEN

przetworze żelaza

MAGISTRA



KLAWE

ORYGINALNY TYLKO Z FIRMA

KLAWE

KAWA HAG OSZCZĘDZA

SERCE



Kawa Hag bez kofeiny jest kawą ziarnistą przedniego gatunku, z której patentowanym sposobem usunięto kofeinę szkodliwą dla zdrowia.

Do nabycia we wszystkich odnośnych sklepach!

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

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

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

Prenumerata wynosi rocznie zł. 2.—. Z przesyłką pocztową zł. 8.—. półrocznie zł. 3 z przesyłką 4 zł.

Numer pojedynczy 0.75 gr.

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

PRZEDŁUŻANIE ŻYCIA METODĄ WORONOWA

Prawo do życia jest naszym prawem najpierwotniejszym, instynkt samozachowawczy jest naszym instynktem najelementarniejszym. Narody pierwotne stawiały sobie za ideał boskość z wieczną jej młodością. Dawne baśnie powtarzają nam ciągle sen o czarodziejskim odmładzaniu się, o powrocie okresu młodzieńczości. Te odwieczne podania stanowią wierne odzwierciedlenie naszych własnych życzeń. I dziś, jak dawniej, każdy pragnie żyć jaknajdłużej. Dziecię pojęcia śmierci nie rozumie, a my, starsi, wszelkimi siłami chcielibyśmy oddalić ten moment od siebie i nie myśleć, że kiedyś nie będziemy już więcej oddychali, opromienieni światłem słonecznym!

Ze spełnieniem tych życzeń jednak nie bardzo jakoś dobrze się składa. Dożywamy 70—80 lat i nazywamy to wiekiem podeszłym. Czy jednak nie mamy możliwości dożycia późniejszych jeszcze lat?

Jeżeli rozejrzemy się w świecie zwierzęcym, a przede wszystkim zwrócimy się do najprymitywniejszych istot żywych, jednokomórkowych t. zw. pierwotniaków, przekonamy się, że zwierzęta te żyją, jakgdyby wiecznie. Dziwnem wydać się musi, że właśnie te najniższe stojące istoty posiadały ten przywilej.

Miecznikow obserwował wymoczki przez przeciąg 13 lat i doliczył się wśród nich 5000 generacji. Inni badacze usta-

lali 8500 generacji, mimo iż proces dzielenia, przez który zapewnione bywa dalsze ich rozmnażanie się, ani nie ustawał, ani też nie zmniejszał się. Atoli nie tylko jednokomórkowe zwierzęta udaje się sztucznie zachować przy życiu, to samo dzieje się z tworami bardziej złożonymi, z kawałkami narządów. Jeżeli część tkanki ciała kurzego lub świnki morskiej umieścimy w surowicy krwi młodych zwierząt, wówczas grupy tych tkanek żyją dalej, mimo iż zwierzę, od którego tkanki te wzięto, padło. Wynika stąd, iż w pewnych warunkach śmierć nie musi być nieodzownym zakończeniem życia komórki.

Jeżeli badać będziemy zwierzęta na wyższym poziomie rozwoju stojące, przekonamy się, że długotrwałość ich życia można określić, mnożąc ich okres rozwoju przez 6 lub 7. Zgadza się to np. co do konia, który wyrasta po 4-ech latach i żyje lat 25 do 30. Jeleń rośnie przez 5—6 lat i żyje 35 do 40 lat. Stosując obrachunek ten do człowieka, powinienby on żyć około 140 lat, okres bowiem jego rozwoju trwa lat 20. Niestety, dalecy jeszcze jesteśmy od takiego wieku. A jednak bywali już tacy, którzy do tych lat fantastycznych dochodzili, a nawet je przekraczali. Woronow przytacza fakt, gdzie mężczyzna jakiś dożył 165 lat i cały szereg innych, w których krańcowy

wiek wahał się pomiędzy 100 a 140 laty. I dziś jeszcze spotykamy ludzi w wieku 125 lat, którzy doskonale pamiętają wojny Napoleońskie.

Czasopisma chętnie drukują wywiady z takimi jubilatami, podając nam ich sposób prowadzonego życia i recepty na długowieczność, zachęcając do naśladowania ich, choć recepty te brzmią u każdego inaczej.

Jeżeli postawimy sobie pytanie: „od czego człowiek umiera?“, to przekonamy się, że brzmi ono również tajemniczo, jak pytanie, „z kąd powstaje życie człowieka“, „z kąd wogóle powstaje życie na ziemi?“.

Widzieliśmy, iż pierwotniaki nie umierają, o ile mają odpowiednią ilość pożywienia, o ile nie giną od jądów lub wrogów swoich. Jeżeli badać będziemy zwierzęta aż do stojących na najwyższym stopniu swego rozwoju, znajdziemy inne jeszcze, obardziej skomplikowanej struktury twory, które posiadają zdolność odmładzania swych komórek, odradzania, przekształcania ich w stan embrjonalny.

Hydra, z którą walczył Herkules i której łąby i członki wciąż odrastały, to zjawisko z życia wyjęte. Istnieją w wodach słodkich zwierzęta, hydry i czerwie, które można na kawałki pokrajać nie pozabawiając ich życia. Przeciwnie, żyją one nadal, a każdy odcinek odradza się sam, jako całość. Istnieją twory bardziej jeszcze skomplikowane np. dżdżownice, które zachowały tę zdolność odradzania się, i nawet u gadów własności te poniekąd można obserwować: żmije i jaszczurki zdolne są, jak wiadomo, odradzać ogony swoje. Im zwierzęta stoją pod względem rozwoju swego wyżej, tem tracą one zdolność odradzania poszczególnych organów. Na wyższym stopniu rozwoju stojące zwierzęta kręgowce, ssące i człowiek, zaopatrzone są już w narządy, składające się z komórek podstawowo różnych, posiadających specjalną i subtelną bardzo budowę. Jeżeli wśród nich ma być zachowany dalszy rozwój gatunku, muszą też posiadać komórki (nazywane płciowemi), których jedyną czynnością jest rozmnażanie się.

CHIRURG

(*Edouard Osmont*)

Doktor Clair Frank, dotknawszy nerwowym ruchem dzwonka, prowadzącego do mieszkania swojej narzeczonej, oparł się z głęboką ulgą o szeroką poręcz wspaniałych marmurowych schodów.

Czuł się dnia tego nad wyraz znużony, dokonał bowiem dwunastu ciężkich operacji przecięcia brzucha, ratując niejednokrotnie tą drogą ludzi od niechybnej śmierci. Zmęczony całodziennem nachyleniem się nad uśpionymi pacjentami, myślał z prawdziwą rozkoszą o słodkich pocałunkach uroczej Kamilli, której potrafiła zawsze ochłodzić jego płonące wyczerpaniem czoło. Z ogromną też tęsknotą porwał ją w objęcia i po chwili siedzieli już obok siebie, rozpoczynając swą zwykłą wieczorną pogawędkę. Nagle czoło dziewczęcia przecięła jakaś szczególna zmarszczka, „Clair, co uczyniłeś z pierścionkiem, który ci

darowałam?“ Młody lekarz spojrział przerażony na swą prawą rękę. Pierścionka nie było! Zaniepokojony tem nagłem zniknięciem, począł Clair gorączkowo szperać we własnych wspomnieniach. Naraz okropna myśl przemknęła mu przez głowę! Tak, nieinaczej, pierścionek z pewnością zsunął mu się z palca i pozostał w brzuchu jednej z operowanych osób!..

„Clair, nie zostanę twą żoną, jeśli nie zwrócisz mi tego pierścionka!“ Żegnany temi słowy, na dźwięk których krew lodowaciała mu w żyłach, opuścił Clair Frank mieszkanie narzeczonej i powrócił do domu ponury z mocno ściśniętym sercem. Noc spędził okropnie, wśród najstraszniejszych zmor i widziadeł. W podnieconej jego wyobraźni przesuwaly się uroczystym szeregiem wnętrza operowanych brzuchów. Zbliżały się zwolna ku niemu, składając głębokie ukłony, poczem chwyciły się za długie, podobne do ostrych haczyków, ręce, tworząc

Przeciwstawieniem ich są komórki cielesne czyli somatyczne. Te są śmiertelne, gdy pierwsze zapewniają na całą wieczność zachowanie gatunku, jako takie, które są w stanie stwarzać nowe istoty.

Człowiek nie umiera nigdy śmiercią naturalną. Nawet ci, którzy do najpóźniejszej starości cieszą się, pozornie, najlepszym zdrowiem, wykazują na stole sekcyjnym pewne zmiany, które sprowadziły śmierć. Jeżeli porównać narządy starców z narządami osób młodych, co czynić należy bezwzględnie, jeżeli się chce wyrobić sobie pojęcie o procesie starzenia się, znajdziemy, co następuje: wszystkie narządy wykazują zmniejszenie, zanik komórek, natomiast występuje wyraźne nadmierne bujanie, przerost komórek tkanki łącznej. Zdrowy młody człowiek posiada narządy, obfitujące w specyficzne komórki, właściwe komórki czynnościowe i ubogie w komórki tkanki łącznej. W miarę posuwania się w lata stosunek ten zmienia się stale, komórki łącznotkankowe wychodzą ze swej roli biernej, nabierają przewagi nad komór-

kami czynnościowymi, których miejsce stopniowo zastępują, gotując im śmierć. W procesie więc starzenia się mamy do czynienia z walką pomiędzy subtelnymi komórkami narządowymi, a małowartościowymi komórkami łącznotkankowymi, w której te ostatnie zwyciężają.

Rodzi się więc pytanie, czy nie ma środka dla prowadzenia skutecznej walki o nasze życie? Czy nie udałoby się przy pomocy tego środka zwalczać starości? Czy nie byłoby możliwości przyjscia z pomocą komórkom czynnościowym?

Zdarzyło nam się chyba już czytać lub słyszeć o roli, jaką odgrywają gruczoly z wydzieliną wewnętrzną, t. zw. gruczoly endokrynowe w naszym organizmie. Wiadomo też, iż usuwanie tych gruczolów pociąga za sobą objawy wypadkowe, sprowadzające śmierć, że gruczoly te posiadają działanie na odległość, wywierają wpływ na funkcje całego organizmu. Funkcje wszystkich tych gruczolów i przedostawanie się ich wydzielin, t. zw. hormonów, do krwiobiegu odbywają się jeszcze też w głębokiej starości,

dziwnie niepokojące, ruchliwe, fantastyczne koło.

Nawpół przytomny chirurg wyciągał raz po raz odrętwiałe ramiona, aby je pochwycić i przytrzymać, lecz one wymykały mu się z nieopisaną zręcznością, czyniąc tysiące drobnych, uciesznych podskoków i znikwały nagle z przeraźliwym chichotem, aby za chwilę powrócić i rozpocząć swoje szalone djabelskie harce na nowo...

O świecie wyczerpany widziadłami lekarz był już zupełnie pewien, iż ów nieszczęśliwy pierścionek znajduje we wnętrzu jednego z operowanych. Lecz w którym? Zerwał się szybko z łóżka z mocnym postanowieniem odnalezienia go za wszelką bądź cenę. Zabrał się też natychmiast do pracy.

Ukończywszy jedenastą z kolei powtórzoną operację, która również, jak i inne, żadnego pomyselnego nie dała rezultatu, Clair Frank odetchnął z głęboką ulgą. Precz cały bowiem czas pracował

w niesłychanym napięciu, pełen podniecenia i lęku; teraz zaś był już pewien, iż zagubiony pierścionek znajduje się może jedynie w jamie brzusznej dwunastej jego pacjentki. Była nią młoda, niezwyklej urody amerykanka.

Kiedy drżący z niecierpliwości Clair zjawił się w jej pałacu, oznajmiono mu, iż uroczka miss właśnie przed paru dniami opuściła Paryż, udając się do Bostonu. Niezrażony tem niepowodzeniem chirurg zapakował swoje walizy i podążył za jej śladem. Spóźnił się jednak trochę, gdyż na godzinę przed jego przybyciem, pacjentka jego została telegraficznie wezwana do Piotrogradu. Lecz i tam już jej nie zastał. Jadąc tak za nią od miasta do miasta, dotarł aż do Yokohamy i tu dowiedział się nareszcie, iż młoda amerykanka wylądowała w San Francisco. Pojechał więc tam natychmiast, i spotkawszy się z nią na odpływającym parowcu, odnowił dawną znajomość. Miss Lily była tak miłą osobką,

choć w stopniu słabym. Jeżeli dołączymy do tego jeszcze gruczoł płciowy, który jest gruczołem zarówno o wydzielinie wewnętrznej, jak i zewnętrznej, nieczynny przed okresem dojrzałości, ujawniający wybitne czynności w wieku dojrzałym i zanikający niemal zupełnie w wieku podeszłym, stanie się jasnym, że gruczoły o wydzielinie wewnętrznej oraz gruczoły płciowe stoją w bardzo ścisłym stosunku do procesu starzenia się. Z tego właśnie założenia wychodził Steinach, na tem oparł się również Woronow.

Uczony ten, z pochodzenia rosjanin, naturalizowany francuz, miał w życiu godną pozazdroszczenia sposobność poddawania badaniu wewnątrzwydzielniczej roli jąder u zwierząt i u ludzi. Jako chirurg Khedywa w Kairze miał on możność prowadzenia ścisłych osobistych obserwacji eunuchów oraz znanego wpływu wydzielin jądrowych na ich organizmy. Osoby już za młodu często kastrowane na Wschodzie cechowały oznaki następujące: mała czaszka, osłabienie

pamięci, brak pamięci, brak pobudek idealistycznych, niedorozwój. Osoby kastrowane w późniejszych latach zachowywały jeszcze przez pewien czas swe zdolności intelektualne w stanie normalnym. Następnie i u nich rozwijał się taki sam stan, jaki spostrzegano u osób zamłodu kastrowanych. Żaden eunuch nie przekraczał nigdy 60 lat. Liczne przykłady ze świata zwierzęcego w zupełności potwierdzają te spostrzeżenia. Kastrowane koguty, byki, barany tracą swoje cechy wojownicze, stają się zwierzętami łagodnymi, łaskawymi i tracą dużo ze swej inteligencji.

Ze wszystkich tych przesłanek wnioskuje Woronow: gdyby gruczoły płciowe zachowały swą dzielność również w wieku starczym i nie przestawały jedyne z pośród wszystkich innych wydzielających, nie ulega wątpliwości, że można by starość znacznie przesunąć. Gdybyśmy nawet hipotezie nie chcieli nadać większego znaczenia, to jednak wartości jej odmówić nie możemy. *Dr. A. F.*

(Dalszy ciąg nast.)

iz przyjacielski ich stosunek przybrał wkrótce formę zażyłej serdeczności. To też pewnego wieczoru, w przystępie naglej szczerości, wyjawiał jej Clair Frank cel swojej dotychczasowej podróży. Wesoła amerykańka, wysłuchawszy uważnie całej opowieści, z zapałem przyrzekła poddać się nowej operacji, twierdząc poważnie, iż niestychanie miło jej będzie wziąć czynny udział w tej chirurgiczno-transatlantycznej idylli. Uszczęśliwiony nad wyraz Clair Frank rzucił się, by jej dziękować, gdy w tem... straszny, ogłuszający hałas przykuł go do miejsca. Był to huk pękającego kotła, z którego poczęły się nagle wydobywać krwawe smugi płomieni, ogarniając w mgnieniu oka trzeszczące ściany szybko tonącego okrętu.

Clair, zepchnięty przez oszalały tłum podróżnych z pokładu do wody, długo walczył z zalewającymi go falami. Czuł jednak, że wyczerpane siły opuszczają go powoli... W ostatnim jeszcze wysiłku,

ruchem, jakby błagającym o pomoc, wyciągnął ku niebu ramiona... i nagle wzrok jego, zaostrzony grożącym niebezpieczeństwem, dostrzegł na trzecim palcu prawej ręki ów fatalny pierścionek, którego od tyłu miesiący daremnie poszukiwał! Zanim jednak zdołał odgadnąć i zrozumieć dziwną jakąś pomyłkę, której padał ofiarą, nadpłynęła jeszcze jedna, ciężka potwornej wielkości fala i uderzyła weń z całą nieubłaganą mocą...

Krzyknął — i otworzył oczy! Ostry ból w skroni otrzeźwił go do reszty...

Płonącego okrętu, — tonących rozpaczliwie ludzi, — fal, ni oceanu, — ani śladu... Spostrzegł, iż leży na łóżku, z głową, wspartą na ostrej jego krawędzi.

Westchnąwszy więc głęboko, przycisnął drżącą dłoń gwałtownie bijące serce... Na trzecim palcu jego prawej ręki mrugał szelmoskiem okiem mały, roześmiany, rubinowy pierścionek!..

tłom. *Janina Sarnecka*

Jak ustrzedz się zapalenia wyrostka robaczkowego?

Zapalenie wyrostka robaczkowego należy obecnie do częstych chorób i wymaga bardzo często zabiegu chirurgicznego. Dobrze jest więc wiedzieć, jak można ustrzedz się tej tak ciężkiej choroby.

A najprzód trzeba pamiętać, że trawienie pokarmów rozpoczyna się już z ich dokładnem pogryzieniem i żuciem w jamie ustnej. Wtedy kiszka ślepa nie otrzymuje nied statecznie zżutych pokarmów, nie wytwarza się stan chronicznego podrażnienia wyrostka robaczkowego, poprzedzający zapalenie. A już przy *wyborze pokarmów* grzeszą ludzie ciężko przeciwko zasadom higieny. Nasze organy trawienia są przeznaczone do trawienia *djetu mieszanej*. Żołądek więc i kiszka ślepa dopełniają się wzajemnie w swych czynnościach trawienych. Lekarze francuscy słusznie zwrócili uwagę na fakt, że Europejczycy, odżywiający się przeważnie mięsem, znacznie częściej ulegają zapaleniu wyrostka robaczkowego, niż narody afrykańskie i azjatyckie, jedzący jarzyny, ryż i owoce.

Nie jest to przypadkiem, że na zapalenie wyrostka robaczkowego zapada cztery razy więcej mężczyzn, aniżeli kobiet, nie hołdujących wyłącznie mięsnemu pożywieniu. Kobiety jedzą powolniej i dokładniej żują pokarmy, mają bowiem więcej czasu na spożycie.

Brak jarzyn i owoców w codziennem pożywieniu pociąga za sobą inny jeszcze objaw chorobliwy poważnego znaczenia, a mianowicie: *zatwardzenie*. Dawniej uważano je jako wyłączną przyczynę zapalenia wyrostka robaczkowego. I dzisiaj jeszcze wiele powag lekarskich, zwłaszcza między francuskimi i angielskimi lekarzami, jest stanowczo zdania, że regularna czynność kiszek, codzienne wypróżnienia, są najpewniejszym środkiem zapobiegającym przeciwko zapaleniu wyrostka robaczkowego. Wskutek zatwardzenia tworzą się w kiszce ślepej i wyrostku robaczkowym tak zwane, *kamienie kałowe*, a przez ucisk tych twardych kamieni na delikatną błonę śluzową powstają owrzodzenia, przedstawiające

stadium początkowe zapalenia wyrostka robaczkowego.

Wniosek ztąd łatwy: wszystko, co sprzyja prawidłowemu trawieniu, regularnemu opróżnianiu się kiszek, zapobiega skutecznie i zapaleniu wyrostka robaczkowego.

A temu prawidłowemu trawieniu i regularnym wypróżnieniom sprzyja w wysokim stopniu djeta roślinno - mleczna z obfitym dodatkiem owoców, kompotów z jabłek, śliwek, pomarańcz, jak i *codzienny ruch*. O prawidłowe funkcjonowanie żołądka i kiszek zamało dbamy i dlatego cierpimy na zatwardzenie, przygotowujące grunt do zapalenia wyrostka robaczkowego. W razach uporczywego zatwardzenia, brzuch należy wygniatać (masować), kłaść na niego na noc okład priessnitzowski i brać lewatywy z ciepłej wody z sodą i oliwą. Środków czyszczących, gwałtownie działających, lepiej jest wystrzegać się, кишки bowiem do nich łatwo się przyzwyczajają i następuje tem uporczywsze zatwardzenie. Szklanka wody wypita na czczo, maślanka, serwatka, mleko kwaśne, masło, powodują u wielu osób obfite wypróżnienie.

W ostatnich czasach zwrócono uwagę na fakt, że zapalenie wyrostka robaczkowego rozwija się bardzo często *zapaleniach gardła* (anginach) i *influenzy* (grypie). Lekarz wiedeński dr. Stekel zwrócił uwagę świata lekarskiego już w r. 1896 na tak doniosły fakt, że po przebytem zapaleniu gardła, rozwija się bardzo często zapalenie wyrostka robaczkowego. Potwierdził to następnie na zasadzie swoich doświadczeń i znakomity klinicysta wiedeński prof. Nothnagel.

Aby utrzymać prawidłowe trawienie i regularność wypróżnień, nie należy być wiele jadać, tyle tylko, ile apetyt tego wymaga. Jak wykazały piękne doświadczenia uczonego rosyjskiego prof. Pawłowa, żołądek przy apetycie wydziela obficie kwas solny i pepsynę, gdy przy pokarmie spożywanym bez apetytu, wydziela soku żołądkowego jest bardzo

nieznaczna. Tylko apetyt, głód, zapewnią nam zupełne wykorzystanie pokarmu, gdy w przeciwnym razie przyjęty pokarm staje się zbyt ciężkim balastem.

Przy pierwszych objawach zapalenia wyrostka robaczkowego, a mianowicie

silnych bólach w prawym dole biodrowym, zaparciu stolca, wymiotach i gorączce, należy natychmiast położyć się do łóżka, zachować absolutny spokój, nie jeść i wezwać lekarza.

dr. Władysław Chodecki

Usposobienie dzieci do schorzeń

Niejedna matka dziwi się, że dziecko jej, mimo największej jej troskliwości, źle się rozwija, że nawet często ulega schorzeniom, hamującym w wysokim stopniu jego rozwój.

Ważną jest przeto rzeczą wiedzieć, że dziecię przynosi ze sobą na świat pewne usposobienie, które, mimo fachowych środków zapobiegawczych, sprzyja występowaniu zachorowań. Nauka o tem usposobieniu zwie się konstytucjonalizmem.

Rozróżniamy konstytucjonalizm rachityczny, wysiękowy i neuropatyczny.

W konstytucjonalizmie rachitycznym istnieje m. in. zaburzenie w przemianie substancji wapiennych. Dzieci mają miękkie kości głowy, grube i gnące się kości kończyn dolnych, wzdęty brzuch, stają się niespokojne, łatwo potnieją.

Mimo iż matka żywi dziecko świeżymi warzywami (witaminami), dostarcza mu obficie światła i słońca, nie udaje się zapobiedz występowaniu rachityzmu. Leczenie polega głównie na właściwej diecie, dostarczaniu tranu, słońca górskiego, masażu i gimnastyki. Rachityzm winien być zwalczany wszelkimi możliwymi środkami przez właściwych lekarzy tem więcej, że dzieci takie bywają nadwrażliwe, nieodporne na najłżejsze nawet infekcje.

Dzieci z konstytucjonalizmem wysiękowym cierpią często na nieżyty błon śluzowych (szczególnie ciężko przebiegających nieżytych oskrzelowych) oraz wysypki skórne, bardzo uporczywe. W tej grupie dzieci spotykamy się dość często z obrzmieniem gruczołów szyjowych.

W grupie trzeciej u dzieci neuropatycznych znajdujemy, oczywiście, przypadłości najrozmaitsze. Musimy tu jednak przeprowadzać pewne stopniowanie. Są dzieci słabo nerwowe, które, gdy zbliżyć się tylko do ich łóżeczka, wyrażają pewien lęk lub płaczą, bywają jednak

z wielkim trudem dające się wychować dzieci psychopatyczne, które łatwo rozpoznać już w ciągu pierwszych tygodni. O ile są tylko małymi tyranami, ujdzie jeszcze gdy się wszystkie ich życzenia spełnia, obnosi po pokojach i niemi się tylko zajmuje. Często jednak z usposobieniem psychopatycznym łączą się ciężkie schorzenia organiczne, jak długotrwałe wymioty wskutek skurczu masy skurczu wyjscia żołądka (pylorospasmus). U innych znów wskutek nadmiernej pobudliwości występuje skurcz mięśni krtani, ujawniającej się pianiem, a niekiedy nawet drgawki ogólne. Schorzenia te (Spasmophilia) występują ogólnie na wiosnę. Matki upatrują tu związek z ząbkowaniem i dlatego nazywają drgawkami zębowymi, jakkolwiek drgawki te nic wspólnego z wyrzynaniem się zębów nie mają.

Niektóre znów dzieci zachowują się w życiu zupełnie normalnie, zmieniają się jednak psychicznie już po przebyciu błahego jakiegoś cierpienia, wywołując niepokój rodziców.

Bardzo częstym objawem u tego rodzaju chorych dzieci jest budzenie się ze snu z lękiem. Dzieci nagle zaczyna krzyczeć, odpycha od siebie jakieś wdziałła, obejmuje kurczowo matkę i uspakaja się dopiero po pewnym czasie pod wpływem przemówień matki i oświetlenia pokoju.

U innych dzieci nerwowych spostrzegamy objaw bardziej nieprzyjemny. Jest to bezwiedne oddawanie moczu w łóżku, które trwać może aż do okresu szkolnego. Tutaj nie pomogą żadne ostrzeżenia lub chłosta. Należy spróbować odpowiedniej diety, np. ograniczyć ilość przyjmowanych płynów w godzinach popołudniowych, oraz budzenie ze snu.

Ze wszystkich tych dzieci mogą wyrosnąć mimoto ludzie inteligentni i pożyteczni.

Nerwowość ta wieku niemowlęcego i młodzieńczego może zniknąć zupełnie. Ta wrażliwość układu nerwowego na bodźce zewnętrzne jest w możności nawet wytworzyć większe uzdolnienie intelektualne, artystyczne, a nawet etyczne. Mamy tu do czynienia ze stanami, właściwe poznanie których oraz ewentualny wpływ pedagogiczny mogą wywrzeć wielki wpływ na ukształtowanie się charakteru osobnika.

Do tego jednak potrzeba przede wszystkim spokoju i konsekwencji, czego, niestety, naszym matkom brak jest zazwyczaj. Doradzać tu należy obcowanie z innymi dziećmi.

Obok wymienionych wyżej lekkich

zaburzeń ze strony układu nerwowego, zdarzają się często cierpienia nerwowe, nie opuszczające przez całe życie.

Do tych należą napady migreny i jankanie. Dziś zaliczamy również astmę oskrzelową do chorób czysto nerwowych. Leczenie tego rodzaju dzieci powinno być skierowane głównie na wzmocnienie układu nerwowego i przeprowadzenie do innego środowiska.

I grupa neuropatów daje się wyprowadzić na jasne wody, choć wymaga dużych zachodów, natomiast w grupie 3-iej chodzi już o przypadki tępości umysłowej (idiotyzm) lub o ludzi bez woli i energii, z których wyrastają włóczęgi i zbrodniarze.

Dr. A. F.

R Ó Ź N E

WPLYW PRACY NA ZDROWIE I DŁUGOTRWAŁOŚĆ ŻYCIA.

Praca osładza życie, tak słusznie głoszą ludzie, praca bowiem stanowi istotną podstawę zachowania zdrowia. Im bardziej narząd jakiś wprowadzany bywa w ruch, tem silniej się on rozwija, tem dłużej pracuje. Praca nie tylko zachowuje młodość, ale przedłuża również życie. I widzimy dość często, że osoby, które z powodu starości, muszą przerwać zajęcia, (szczególnie dotyczy to klasy urzędniczej), to oderwanie się od zwykłych zajęć przyplacają śmiercią. Nawykły do pracy człowiek słusznie też lęka się tej chwili, kiedy mu cofnięta zostanie zwykła jego praca.

Wysoce humanitarne pod tym względem urządzenie istnieje w Winterthur, w Szwajcarji, gdzie utworzony został oddział w fabryce żelatyny, w którym pracowali tylko starzy robotnicy i tylko na własne życzenie. Historia tego oddziału jest bardzo pouczającą. Fabryka chciała pewnemu robotnikowi, cieszącemu się ogólną sympatją, wymówić miejsce z powodu lat podeszłych, na co ten odpowiedział: „jeżeli mi wymówicie, powieszę się“

Wobec postanowienia tego, co do wykonania którego nikt nie wątpił, nastąpiło ogólne podniecenie. Dyrekcja zgodziła się dać temu robotnikowi lekką jakąś pracę w specjalnym oddziale, co dało po-

czątek temu nowemu oddziałowi fabrycznemu. Tu spotykano ludzi zgarbionych wiekiem, w okularach, oddanych z największym zamiłowaniem pracy, która była dla nich koniecznością życiową, która utrzymywała ich przy życiu i która, choć zarządowi fabryki zysku nie przysparzała, ale i na stratę gospodarza nie narażała.

Praca nie tylko podtrzymuje życie, ale przedłuża je, pogłębia. Daje ona człowiekowi zadowolenie duchowe, które stanowi najlepszą podstawę szczęśliwego i zdrowego żywota.

W OBLICZU NOWEJ ZAGADKI BIOLOGICZNEJ R. E.

R. E. stanowi nowy zbiór pojęć biologicznych, oznacza układ sieci śródbłonkowej (Retliculum endotheliale). Na układ ten składają się komórki podścieliska śledziony i gruczołów chłonnych, błona wyścielająca naczynia chłonne, komórki wędrujące tkanki łącznej. Zadania tych komórek kształtują się różnorodnie. Przedewszystkiem więc narządy te stanowią polację ochronną organizmu. Pochłaniają one substancje trujące, niszczą je, wytwarzają w międzyczasie swej przemiany materji przeciwjady. Jeżeli z przyczyn wewnętrznych, czy zewnętrznych, zostaje zachwiana równowaga chemiczna w ustroju, gdy chodzi o walkę z białkiem obcym, czy też nienormalnem własnem, pierwszy staje do walki układ komórkowy sieci

śródbłonkowej. Najczęściej zdarza się to w zakażeniach, a szczególnie wówczas, gdy narząd jakiś zaczyna samotnie rozrastać się ponad normę i dla tych celów zmienia chorobowo chemizm swej wymiany materji, co ma miejsce np. w raku.

Walka ustroju z rakiem stanowi walkę czysto chemiczną, komórki zaś sieci śródbłonkowej (R. E.) są jego wojskiem frontowym. Atoli istnieje w ustroju naszym prawo, broniące przed przekraczaniem potrzebnej obrony i zdarzyć się może, że ten układ chemiczny R. E. wypada zahamować, co niezawsze bywa pożądanem. Wystarczy wówczas pobudzić działalność R. E., wprowadzając do krwi białko w takiej, czy innej postaci (terapia proteinowa, mlekiem, zastrzykiwanie własnej krwi, ropy, wacyń). To samo da się zasadniczo osiągnąć, jeżeli wyłączymy lub osłabimy hamującą działalność R. E.

Zachodzi więc pytanie, gdzie mieści się źródło hamujące R. E.? Oto czynnikiem hamującym jest substancja korowa nadnerczy, a właściwie ich hormony. Osłabiając działanie substancji korowej nadnerczy, tem samem osiągnąć można trwale nadmierną czynność aparatu obronnego przeciw rakowi. I rzeczywiście, ustalono, że zastrzykiwanie insuliny zapobiega rozrostowi zaszczepionego zwierzęciu w celach doświadczalnych guza rakowego.

Jeden ze znanych chirurgów niemieckich osiągnął ten sam cel inną drogą, a mianowicie wycina on choremu na raka substancję korową nadnercza (zazwyczaj lewego, by podnieść do granic ostatecznych siły obronne organizmu. Stwierdził on przytem, że wycięta substancja korowa nadnercza chorego na raka znajdowała się w stanie zaniku, upadku w odżywianiu, co dowodziłoby, że organizm sam zabiega przeciw hamowaniu swych sił obronnych w walce z rakiem, odmawiając nadnerczom dopływu substancji odżywczych.

Niestety, wyniki kliniczne rzeczonych operacji nie są jeszcze dość przekonujące, jednak rzucone już zostało nowe ziarno w zakresie badań biologicznych nad walką z rakiem.

Tysiące rąk pracuje już nad tą nową zagadką biologiczną R. E. *Dr. A. F.*

MAŁE SERCE I JEGO OLBRZYMIĄ PRACA

Organizm ludzki w 7—8% wagi swojej składa się wyłącznie ze krwi. Ilość ta stoi w prostym stosunku do wzrostu czło-

wieka, wieku, budowy, konstytucji, a nawet temperamentu. Przeciętny człowiek posiada do 10 funtów krwi, która stale przepływa przez cały organizm. Średnica naczyń wyjściowych i wejściowych, czyli wielkich tętnic, które krew z serca wyprowadzają i do serca wrprowadzają, wynosi 3 cm. Pytanie, ile czasu potrzeba, by krew przebiegła cały organizm? Dzieje się to w przeciągu 23—24 sekund. Szybkość ta nie wszędzie bywa jednakowa: w tętnicach szyjowych np. przebiega ona 30 cm. w ciągu sekundy tak, iż skaleczenie jej powoduje dużą utratę krwi. Im bardziej tętnice rozgałęziają się, tem mniejsze bywa w nich ciśnienie, tem mniejsza bywa szybkość krwiobieg: w najdrobniejszych naczyniach włosowatych wynosi ona zaledwie 1 milimetr na sekundę. Dlatego też rany tych naczyń pod względem utraty krwi są mało znaczące. Każde uderzenie serca trwa przeciętnie mniej niż sekundę i za każdym razem przetrzuca serce do aorty 180 gr. krwi. Można ztąd wywnioskować o tej szalonej pracy, jaką wykonywać musi drobne serce dzień i noc przez całe dziesiątki lat.

Czerwonych ciałek krwi posiada człowiek okrągłych 25 biljonów, co w jednej kropli stanowi 4—5 milionów, ponadto każda kropla zawiera jeszcze 2000—2500 bezbarwnych ciałek, a wszystkie te białe i czerwone ciała krwi tworzą się i zanikają bez przerwy.

PASY RUPTUROWE

zamykające największe ruptury pachwiny, uda, pępka i brzucha

SUSPENSORJA

zatrzymujące ruptury (przy zrostach)

P A S Y

ortopedyczne przeciw obniżeniu żołądka, ruchomej nerce, pooperacyjne, przed i popołogowe.

B A N D A Ż E

i pończochy przeciw żylakom.

Z B I O R N I K I

gumowe na mocz i kał do noszenia dla osłabionych.

poleca

dla Panów, Pań i dzieci

Specjalny Zakład Bandażniczy

W. M. LACHOWICZ

Marszałkowska 123, 1 p. Tel. 19-68

L I S T Y

W tajemnej skrytce gdańskiego biureczka
Spoczywa zdawna pakiecik malutki:
Pożółkłe listy, wyblakła wstążeczka
I drobny kwiatek zwiędłej niezabudki.

Zda się tak mało, a jednak tak wiele
Wnikłych przeszłości pamiątkach się mieści.
I tylko trzeba, jak iskry w popiele,
Szukać ukrytej głęboko w nich treści.

Bo serc samotnych cichą tajemnicę,
Co dzisiaj znowu ożywa przed nami,
Skrrywają listów pożółkłe stronicę,
Gorzkiemi często poplamione łzami.

Prawdziwą miłość gorąco i szczerze
W te drobne kartki zakłęto przed laty.
Snać wiódł dłoń drżąca po białym papierze
Wierny doradca, bóg Amor skrzydlaty.

Szkoda tych uczuć serdecznych i marzeń,
Co na tych listów złożyły się dzieje,
Zanim los drogą tragicznych wydarzeń
W proch rozbił złudne o szczęściu nadzieje.

Ostatni z listów, podobny do gromu,
Rychleń rozłąki wieść przynosi srogą!
Potem snać pisać nie było już komu,
Albo też pisać nie było dla kogo.

Może ktoś tylko te listy o zmroku
Drżącemi usty całował cichutko...
Wyblakłą wstążkę ze lżą tulił w oku
I smętnie gwarzył z drobną niezabudką?

A dzisiaj jeno pamiątek garsteczka
O zgasłym szczęściu wspomina sen krótki...
Pożółkłe listy, wyblakła wstążeczka
I drobny kwiatek zwiędłej niezabudki!
Alicja Budzyńska

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

NOWOCZESNE ZAPOBIEGANIE I LECZENIE W PŁONICY I ODRZE.

Dr. U. Friedeman i H. Deicher omawiają w jednym z pism lekarskich nowoczesne metody zapobiegawcze i lecznicze w płonicy i odrze. W płonicy szczególną wagę posiada obecność w gardzieli hemolitycznych paciorkowców, w braku których chorych można uznać za niezaraźliwych, nawet gdyby przebywali okres luszczenia, co raz jeszcze potwierdza mniemanie lekarzy wiedeńskich, że okres luszczenia sam przez się nie jest zaraźliwym i nie może stanowić przeciwskazania do wykonania dezynfekcji ostatecznej.

Ważną również rolę odgrywają szczepienia próbne zapomocą toksyn Dick'ów pod względem praktycznym. Jako właściwe środki ochronne u osób zagrożonych należy brać pod uwagę bierne uodpornienie zapomocą surowicy osób zdrowiejących lub sztucznie przyrządzonej

surowicy immunizacyjnej, oraz uodpornienie czynne zapomocą toksyn lub szczepionki streptokokowej (w tej ostatniej metodzie istnieje niebezpieczeństwo wystąpienia płonicy szczepiennej).

Leczenie surowicami oceniane jest przez autorów bardzo wysoko.

Takie same, mniej więcej, postępy uczyniono w stosunku do odry. Surowica zwierzęca według Degkwitza została zarzucona zarówno przez wszystkich lekarzy, jak i przez samego Degkwitza. Dla celów leczenia odry nie znaleziono dotychczas żadnego swoistego środka, radzą autorowie ściśle izolowanie chorych.

WARTOŚĆ LECZNICZA OWOCÓW.

Że świeży sok z cytryn posiada duże znaczenie dla praktyki lekarskiej, niejednokrotnie już to podkreślano w czasopiśmie. Dość wspomnieć o stanach gorączkowych, o cierpieniach reumatycznych, o wymiotach krwawych i krwotokach płucnych. Zewnętrznie oddaje on duże usługi w wy-

syplikach swędzących. Obok cytryn ważnym środkiem leczniczym są jagody czarne. Odwary z nich oddają dobre usługi w cierpieniach błon śluzowych. Płókanie odwarem z nich doskonale działa we wszelkiego rodzaju stanach zapalnych gardzieli, również jako wlewania do kiszki. Odwary z jeżyny łagodzą kaszel uporczywy. Śliwki suszone, moczone przez noc w wodzie i spożyte rano razem z wodą, stanowią doskonały środek, regulujący wypróżnienia, do czego wystarcza 5—6 śliwek. Głóg, kwiat dziko rosnącej róży, pokrajany i nastawiony w postaci herbaty znakomite oddają usługi w zaburzeniach ze strony narządów moczowych. Agrest okazał się doskonałym w cierpieniach artretycznych. Dla usunięcia ze krwi soli moczowych zaleca się jabłka świeże oraz herbatę z jabłek lub lemoniadę jabłkową. Sok pomidorowy skuteczny jest w cierpieniach wątroby. Kuracje winogronowe znane były już u Rzymian. Zalecano je w niezżytach żołądka, cierpieniach wątroby, wodnej puchlinie, stanach gorączkowych. Nowszymi czasy zaleca się je w cierpieniach przemiany materji i stanach nerwowych. Lepsza od kuracji winogronowej jest kuracja sokiem winogronowym, przy której żołądek nie bywa obciążony skorupką ich i pestkami. Słodkie migdały, spożywane w postaci orszady, działają uspakajająco. Kompot z fig stanowi środek łagodzący w niezżytach gardzieli. Daktyle zalecić można cierpiącym na bezsenność oraz na osłabienie mięśnia sercowego.

Wartość leczniczą wszystkich tych owoców zawdzięczamy zawartym w nich kwasom i solom odżywczym, które działają z jednej strony przeciw procesom gnicia w kiszkiach, z drugiej zaś, jako środki krzepiące organizm.

KURACJA DJETETYCZNA W NADKWAŚNOŚCI ŻOŁĄDKA.

Znany lekarz — praktyk, Dr. Schiler zaleca następującą kurację djetetyczną w nadkwaśności i owrzodzeniach żołądka.

Śniadanie składa się z kakao owsianego z niewielką ilością mleka oraz 2 bułek suchych bez cukru, który powiększa kwasowość. Obiad w ciągu pierwszych tygodni składa się z bułeczek suchych z masłem, nie grubo smarowanem. Większa ilość masła powiększa kwasotę. Później nieco dodawano nieco salaty bez octu z dużą ilością oliwy, oraz nieco łagodnego, miękkiego sera (w małych ilościach), również mleko niezbyt zimne. O ile do obiadu użyto większych ilości oliwy, natenczas unikano masła do bułek. Po obiedzie o godz. 4 podawano 1—2 kwaśne jabłka z suchą bułką. Kolacja (o godz. 7 wiecz.) w początkach składa się ze 100 grm. pieczonej cielęciny z kartoflami (purée) lub też warzywami miękkimi (kalafior), po upływie kilku tygodni pozwala się już wszelkiego rodzaju mięso z jarzynkami.

Za napój na chłodno (nigdy gorących potraw nie używać) służył napar ze skorupki jabłkowych lub lekki napar zintnego rumianku bez cukru. Napoje z mlekiem po spożyciu mięsa bywają zakazane. Również napoje, zawierające sztuczny kwas węglowy są przeciwwskazane. Wogóle wszystkie pokarmy spożywane powinny posiadać t°. 18—20° C.

Szkodliwie na błonę śluzową żołądka działają zarówno zimne, jak i gorące pokarmy.

Pokarmy winny być przyjmowane tylko w godzinach wyżej oznaczonych. Szczególnie przeciwwskazane bywają: kawa ziarnista, herbata czarna, lemoniady oraz leguminy słodkie, ciastka i t. d.

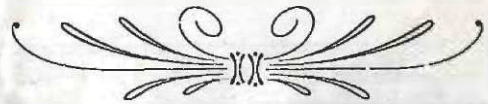
Jako środek leczniczy dozwoloną bywa sól Karlsbadzka, po 1/2 łyżeczki od herbaty w wodzie pokojowej, a w razie istniejących bólów z dodatkiem belladony.

Szczególnie jabłka kwaskowe oddają doskonale usługi. W razie bólów po spożyciu jabłka następuje odbijanie i zgaga w tej chwili przechodzi. Leczenie przy odpowiedniej kuracji djetetycznej jest zbędne. Wysiłków fizycznych należy unikać.

Odkurzacz „ELECTROLUX“ wynajmę, tel. 60-38

WPLYW CUKRU NA SKROFULOZĘ.

Małżonka jednego z lekarzy jawajskich opisuje w pewnym czasopiśmie niemieckim następujący pouczający przypadek. Dwoje dzieci jakiegoś plantatora cukru na wyspie Jawie z powodu skrofulozy zaczęły chudnąć, źle wyglądać, tracić siły. Zarządzenia zarówno lekarzy Jawajskich, jak i innych sław europejskich, do których dzieci zostały skierowane, nie odnosiły skutku. Gdy dzieci po roku w wygładzie swym nie zmieniły się i powróciły z Europy tak samo wątłe i słabe, naraz matka pochwyciła starsze z nich na zjadaniu cukru, które im zostało wzbronione, ze względu na obawę przed psuciem się zębów. Zwrócono jednak rodzicom uwagę, że jeżeli dzieci łakną cukru, widać, iż jest to zapewne ich potrzebą naturalną. I rzeczywiście, odtąd nie stawiano im przeszkód w zjadaniu słodkości. Wynik przeszedł wszelkie oczekiwania. Osiągnięto to, czego ani lekarze, ani podróże morskie, ani zmiana klimatu osiągnąć nie mogły. Dzieci w krótkim przeciągu czasu powróciły do zdrowia, przybrały na wadze, wygląd ogólny poprawił się.



KIEDY DZIECKO PROSI O SŁODKOCIE NIE ŻAŁUJ MU ICH

Najlepiej dać mu kawałek mlecznej czekolady, która nie tylko świetnie smakuje, ale posiada wielkie wartości odżywcze. Czekolada mleczna dodaje siły, wzmacnia energię, wywołuje radość.

Nasza czekolada mleczna robiona jest na świeżym mleku, którego przeszło 1.000 litrów dziennie używa się na ten cel.

W TABLICZKACH od 20 gr

Fuchs



D z i a ł s p o r t o w y

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE, JAKO DROGA DO ZDROWIA.

Skandynawja, głównie zaś Szwecja, jest krajem gimnastyki zdrowia. Nazwiska Müllera i Mensendiecka są nierozłącznie związane z nowym systemem ćwiczeń higienicznych, które pozwoliły całemu światu przekonać się o wpływie ćwiczeń gimnastycznych na zdrowie. Dziś gimnastyka i wszystkie te ćwiczenia, które celowo wpływają na harmonijny rozwój każdej części ciała, jako oparte na podstawach fizjologicznych i anatomicznych, stały się zjawiskiem zwyczajowem w życiu codziennem. We wszystkich niemal krajach kulturalnych prowadzone są wykłady, uświadamiające najszersze sfery o istocie i po-

trzebie systematycznego pielęgnowania ciała.

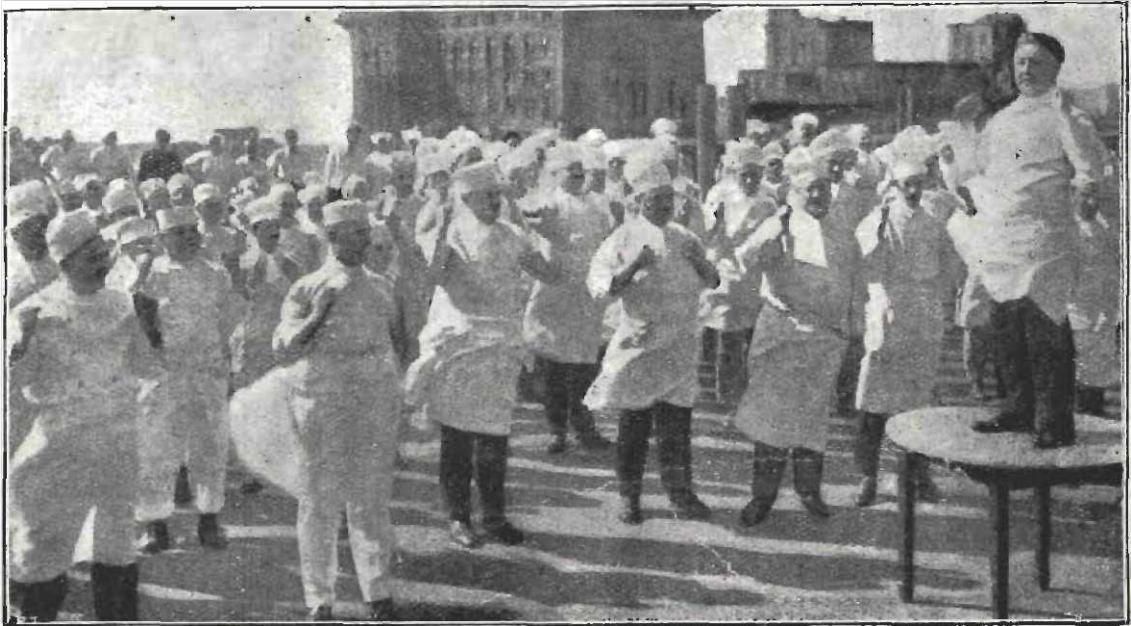
Zdrowie fizyczne działa na duszę i przyczynia się w dużej mierze do sprostaniania w spokoju i optymizmie tym ciężkim zadaniom, jakie chwila obecna nam stawia.

Rys. 1 przedstawia starsze wiekiem tłuścioszki amerykańskie, które gwoli wyzbycia się nadmiaru tłuszczu, zbierają się codziennie celem wykonania całego szeregu ćwiczeń gimnastycznych, pobudzających krążenie krwi, szybszą przemianę materji i spalania się tłuszczu.

Rys. 2 ilustruje wykonywanie takich samych ćwiczeń w jednym z miast włoskich przez kuchmistrzów, których zajęcie pozbawia ich możliwości większego ruchu na świeżem powietrzu.



Rys. 1.



Rys. 2.

Praktyczny Anglik

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

KAKAO WEDLA

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

SKŁAD POMOCY SZKOLNYCH I NAUKOWYCH

p. f. „**K A D O S**“ Sp. z o. o. WARSZAWA
Ś-to KRZYSKA 1/3

poleca kasom chorych, zarządom szkół, zakładom przemysłowym i t. p. swoje cieszące się ogólnem uznaniem tablice uświadamiające ze wszystkich dziedzin higieny osobistej, społecznej i zawodowej, zapobiegania chorobom społecznym, nieszczęśliwym wypadkom zawodowym i t. d.



Dział kosmetyczny

ODCISKI.

Ha, ha, ha! ... rozległ się nagle śmiech serdeczny. To komórki rogowe odcisków śmiały się chóralnie, wyśmiewając głupi naskórek zgrubiały i mówiąc:

— „My nie damy się człowiekowi tak łatwo wytepić. Jesteśmy za pomocą korzeni ściśle zrośnięte z naszą macierzą — komórkami zarodkowymi. Dopóki korzeń ten sięga w głąb, dopóty i kwas salicylowy krzywdy mu nie wyrządzi. Wprawdzie warstwy powierzchniowe ulegną przeto rozmiękczeniu i odpadną, atoli z korzenia, sięgającego w głąb warstwy zarodkowej, tworzy się nowy odcisk“.

— „Nie mędrkuj tak bardzo, odezwie się inny odciski, już cię raz przecież zniszczono. Człowiek tak długo trzymał na sobie plaster salicylowy, przez 2 — 3 dni, dopóki wszystkie komórki rogowe nie rozmiękły, a wówczas usunął cię z korzeniem“.

— „Broniliśmy się przeciw temu, odrzekły komórki nerwowe, sprawiając człowiekowi ból okropny“.

— „Człowiek nic sobie z bólu tego nie robi, tam bowiem, gdzie umieścił się odcisk, czuwa on ból, i to dość silny, ciągle. Po środku, gdzie mieści się korzeń, wy, komórki nerwowe, zawsze bywacie ugniatane i szarpane. A i bez tego zdarza się niejednokrotnie w głębi jakaś rewolta, a to boli okropnie!“

— „Nic nie szkodzi, odrzekł inny odcisk. Człowiek wie wszak doskonale, że odciski powstają wyłącznie prawie na stopach dlatego, że obuwiu bywa niedopasowane do nogi. Przy każdym stąpieniu występuje ucisk, i znowu ucisk i dlatego byśmy nie miały urządzać rewolty?“

— „Ciszej, ciszej, zawołał gdzieś w głębi ukryty inny odcisk, nie powinienes kolega, tak głośno o tem mówić, gotowi

nas bowiem zupełnie ze świata wyrugować! Dopóki człowiek nosi nieodpowiednie obuwie, zbyt luźne, lub zbyt ciasne, i o ile mu się poszczęści, będzie mógł to ten, to inny odcisk wytepić. My jednak będziemy stale się odradzali, nigdy nie wymrzemy całkowicie!“

— „O ile mu szczęście sprzyjać będzie?“
Mojem zdaniem, odpowie inny, każdy odcisk da się usunąć. Jeżeli korzeń tkwi bardzo głęboko, można go usunąć za pomocą drobnej operacyjki!“

Przy tych słowach naczynia krwionośne, nabrzmiały z gniewu i oburzenia, dotychczas milczące, odezwały się: „Operacja?“ Takich sprośności musimy tu wysłuchiwać?! Gdyby tu chodziło tylko o utratę krwi, byłoby jeszcze pół biedy, ale jak często do operacji tej używa się brudnych nożyków i instrumentów, dających powód do zakażenia krwi!

Tamto djabła! Kiedyz nareszcie nabierze człowiek rozumu i operację odciska uzna za rzeczywistą operację, którą wykonywać należy z zachowaniem wszystkich wymagań aseptyki?“

— „No, tej mądrości tak prędko człowiek nie zdobędzie, wówczas bowiem dobierałby on sobie obuwie, dopasowane do swoich nóg. Ale śmiechu godne, czy on o tem pomyślał kiedykolwiek? Ubrania nie włożyłby na siebie, gdyby nie było ściśle na miarę uszyte, ale z obuwiem? I dlaczegoż znęca się on tak nieludzko nad swojemi nogami?“

Może jednak część winy w tem wszystkim ponoszą majstrzy szewccy, którzy rzadko kiedy szyją buty na miarę, chyba swoim konkurentom.

— „Ból, jaki my, odciski, sprawiamy człowiekowi, jest słuszną karą, na którą sobie nierozważny człowiek w zupełności zasłużył“.

Syloia.

Trafne zdania

Dajcie człowiekowi świadomość tego, czym jest, a prędko się dowie, czym ma być.

* * *

Prawdziwe bogactwo myśli można poznać po tem, że ono wiąże nas i pociąga, a nie rozprasza, gdy pozorne bogactwo osłabia nasz charakter i rozбивa duszę na kawałki. Tracimy świeżość jej i przywykamy do atmosfery sztucznego światła.

Człowieku, nie czyni twoje, które są przemijające i nieskończone małe, posiadają wartość i trwałość, ale tylko duch, przez który je wykonywasz.

* * *

Bóg stworzył kobietę nie z głowy mężczyzny, by mu rozkazywała, nie z jego nóg, by była mu niewolnica, lecz z boku jego, by mu była bliską jego serca.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Mleko oślicy.

Zaniepokojona chorobą synka swego pewna matka zapytywała raz po raz lekarza, coby jeszcze mogła dać choremu, tak iż cierpliwość doktora wystawiona była na ciężką próbę...

W końcu pyta się jeszcze. Panie doktorze, obecnie zalecają wszyscy mleko ośle. Komu ono służy?

— „Tylko młodym oślątkom, odpowiedział lekarz i wyszedł.

Dowcip i piękność.

Na urzędowym bankiecie jednemu z wysokich urzędników państwowych wyznaczony zostało miejsce pomiędzy panią de Staël i panną Récamier.

— „Jaki ja jestem szczęśliwy, zawołał urzędnik, siedzę pomiędzy pięknością, a dowcipem“.

— „I, nie posiadając ani urody ani dowcipu, zauważyła pani Staël.

Rozmaitości

— Paznogie u człowieka wyrastają w ciągu roku na długość 4 centymetrów. Odnowa ich następuje nie u zakończenia ich, lecz u łóżyska, tak iż rośnie on od tyłu ku przodowi.

— Do 16-go wieku głuchoniemi wyzbyci byli wszelkiej nad sobą opieki. Dopiero hiszpański mnich Benedyktyński, Pedro Bonce de Leon był pierwszym, który 4-ch głuchoniemych uczył czytać i pisać.

— Pierwszej operacji chirurgicznej dokonano w Paryżu w r. 1474 na przestępcy chorym na ka-

micę nerkową oficjalnie na cmentarzu St. Severin za szczególnem pozwoleniem Ludwika XI.

Pierwsza ta próba anatomiczna uwieńczona została powodzeniem, chory został uleczony, uwolniony od kary i nadto nagrodzony za doznane bóle w czasie operacji.

— Obserwacje dokonane nad pracą pszczół, wykazały, iż jedna pszczoła odwiedza w ciągu minuty 27 kwiatów. Ponieważ przy pięknej pogodzie pracuje ona co najmniej 8 godzin, operuje ona więc w tym czasie na 7200 kwiatkach.

Czy tak być musi?

Czy tak być musi, że podczas każdej uroczystości nastrój wesoły musi być wytwarzany sztucznie przez spożycie alkoholu?

Czy tak być musi, że ludzie znają doskonale wszelkie zasady bridge'a, wszelkie możliwe sporty, najnowsze i najmodniejsze tańce, i tylko o najprostszych zasadach zdrowia najmniejszego pojęcia nie mają?

Czy tak być musi, że w przepelnionych stale wagonach tramwajowych kobiety starsze wiekiem muszą stać, gdy młodzi i zdrowi ludzie siedzą, nie troszcząc się o nie?

Czy tak być musi, że ludzie pobierają się, nie zapytawszy uprzednio lekarza, czy też poradni odpowiedniej, o stanie zdrowia swoim i swego partnera, czy partnerki?

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

PADEREWSKA ZOFJA LUDWIKA.

Z ruchu wydawniczego

— Ukazała się w druku praca p. Anny Płońskiej p. t. „Uzdrowienie i odmłodzenie kobiety”, w której autorka rozwija problem stanowiska i zadania kobiet w społeczeństwie, podkreślając zależność tego stanowiska społecznego od zdrowia i wskazując drogi, jakimi zdrowie to zdobyć może i powinna.

Na pracę tę złożył się cały szereg poszczególnych rozdziałów, omawiających fizjologję kobiet, przyczyny chorób narządów podbrzusza, sposoby pielęgnowania zdrowia i odzyskania młodości.

Książka, zawierająca str. 60, opracowana jest z całą znajomością przedmiotu i zasługuje w zupełności, by znalazła się w rękach każdej kobiety.

— Ukazał się styczniowy numer miesięcznika „Organizacja Gospodarstwa Domowego”. Artykuł M.

Romanowej „Z nastaniem Nowego Roku” podaje niezmiernie prosty i ciekawy sposób oceny całokształtu życia rodzinnego. Artykuł T. Skorzewskiej „Do czego służy pożywienie” omawia funkcje spełniane w organizmie przez każdy z czynników odżywczych. F. Domański w artykule „Tłuszcze” wykazuje rolę tłuszczów w organizmie, ich wartość cieplną i odżywczą oraz zaznacza, które tłuszcze i w jakich warunkach są łatwiejsze do trawienia. Artykuł „Rachunkowość” w wiejskim gospodarstwie kobiecym” omawia księgę hodowli drobiu, prowadzenie domu i księgę kasy. W artykule „Jak zapisywać adresy” I. H. podaje wzór kartek do kartoteki adresowej, będącej najprostszym i najłatwiejszym sposobem przechowywania wszystkich adresów. Poza tem zeszyt zawiera szereg tablic, ilustracji i wiadomości bieżących”.

Dragées Chlorophylli comp. GESSNER

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

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

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

Administracja „Hygieny Życia Codziennego” prosi uprzejmie o wpłatę prenumeraty do P.K.O. Nr. 16.110.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Aleksander Fruchtmann.

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