

UNIWERSYTET POZNAŃSKI

STOWARZYSZENIA WYDZIAŁOWE

# HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA



WARSZAWA

\*

MARZEC 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.

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 serjo.

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

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

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

# ELECTROLUX

CENTRALA

WARSZAWA

Krakowskie Przedmieście 4

Telefon:

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

O D D Z I A Ł Y:

WARSZAWA, Marszałkowska 153. Telefon 78-97

ŁÓDŹ, Piotrkowska 53.

LWÓW, 3 Maja 19. Tel. 13-12.

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

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

Tel. 10-69.

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

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

Tel. 425, 427 i 9.

Tel. 12-33.

KTO CHCE DŁUGO ŻYC, 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,  
Az się zepsujesz.

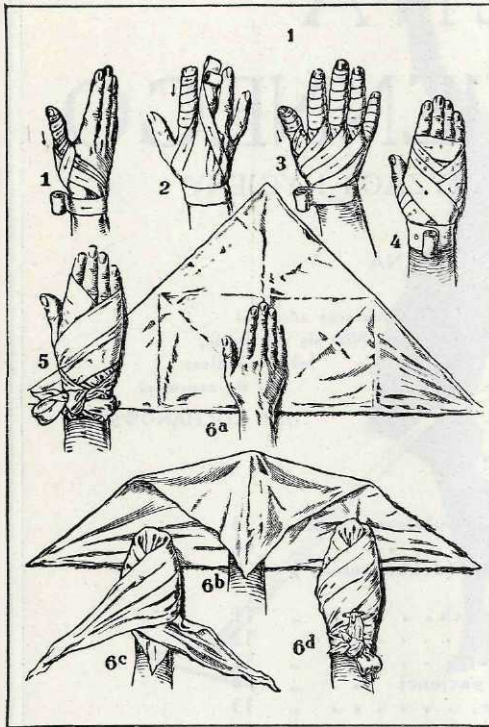
(JAN KOCHANOWSKI).

## T R E Ś Ć:

1. Lampa kwarcowa na usługach zdrowia publicznego Str. 3
2. Nerwowość wśród młodzieży szkolnej . . . . . „ 6
3. Przedłużanie życia metodą Woronowa (dokończenie) „ 9
4. Różne:
  - a) Co trzeba wiedzieć o żyłakach . . . . . „ 11
  - b) Strona naukowa ucha . . . . . „ 12
  - c) Własności dezynfekcyjne łez . . . . . „ 12
5. Odcinek: Wybitne osobistości jako pacjenci . . . . . „ 4
6. Wiersz: „Express „Alicji Budzyńskiej” . . . . . „ 13
7. Wskazówki praktyczne:
  - a) Długotrwałość niektórych pasorzytów na banknotach . . . . . „ 13
  - b) Przykład godny naśladowania . . . . . „ 14
  - c) O przepuklinach . . . . . „ 14
  - d) Płatki owsiane i żywienie się . . . . . „ 15
8. Matka i dziecko:
  - a) O kobietach, które nie chcą być matkami „ 16
  - b) Urabianie z dzieci neurasteników . . . . . „ 17
  - c) Kąpiel noworodka . . . . . „ 18
  - d) Z pokoju dziecięcego . . . . . „ 18
9. Dział sportowy: a) „Płuca i ćwiczenia cielesne” „ 19  
b) Olimpiada zimowa w r. 1932 w okolicach Nowego Jorku . . . . . „ 19
10. Dział kosmetyczny: „Puder i jego zastosowanie . . . . . „ 20
11. Trafne zdania . . . . . „ 22
12. Kącik humorystyczny . . . . . „ 22
13. Rozmaitości . . . . . „ 23
14. Czy tak być musi? . . . . . „ 23
15. Ogłoszenia . . . . . „



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



## TECHNIKA OPATRUNKOWA

WYSZŁY Z DRUKU

12 tablic poglądowych pouczających i objaśniających sposoby bandażowania we wszystkich wypadkach.

1. Opaski palców i ręki.
2. Opaski przedramienia i stawu łokciowego.
3. Opaski ramienia i barku.
4. Opaski głowy i szyi.
5. Opaski grzbietu i klatki piersiowej.
6. Opaski dla podtrzymania i unieruchomienia kończyn górnych.
7. Modyfikacja opaski Velpeau
8. Modyfikacja w zastosowaniu chustki trójkątnej

9. Zastosowanie chustki czworokątnej dla podtrzymania kończyny górnej (Mitella quadrangularis).
10. Opaski dolnych kończyn i bioder.
11. Jednostronna opaska bioder.
12. Zwyczajne opaski łubkowe z masy papierowej dla kończyn.

## SKŁAD POMOCY SZKOLNYCH I NAUKOWYCH

„K A D O S” Sp. z o. o.

W A R S Z A W A, Ś-to KRZYSKA 1/3

# WYCIENCZENIE-BLEDNICE

LECZY

## HEMOGEN

przetwor żelaza

MAGISTRA



KLAWE

ORYGINALNY TYLKO Z FIRMA

# KLAWE

# HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

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

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

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

Numer pojedynczy **1 zł.**

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

**Dziennie tylko 2 grosze dla swego zdrowia!**

## Lampa kwarcowa na usługach zdrowia publicznego

Że do życia codziennego potrzeba każdemu stworzeniu powietrza i słońca, o tem wiemy wszyscy. Że jednak brak tych skarbów natury wyrządza zdrowiu naszemu poważne szkody, ta mądrość jest dla wielu dotychczas jeszcze nieznaną i lekceważoną. Natomiast powszechnie znaną jest rzeczą, że dzień słoneczny opromienia naszą duszę, gdy dzień pochmurny działa na usposobienie nasze przygnębiająco.

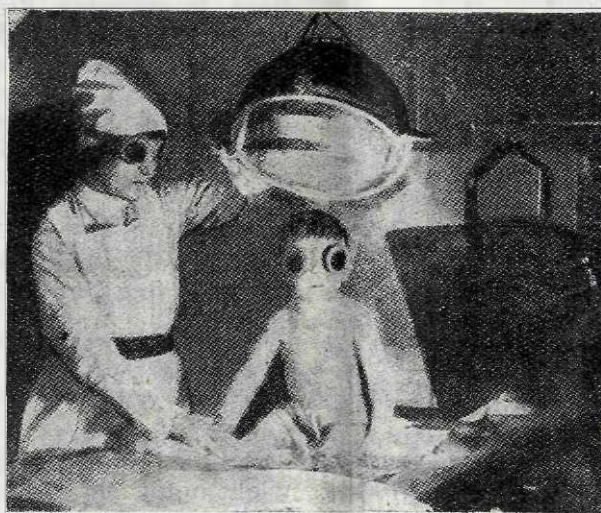
Światło słoneczne, szczególnie górskie, pobudza przede wszystkim czynność skóry, przez co więcej szkodliwych substancji wydziela się przez nią. Prowadzi to do znacznego odciążenia nerwom, pracującym bez wytchnienia. Atoli i sam proces przemiany materji bywa, dzięki słońcu, znacznie ułatwiony wskutek rozszerzenia naczyń krwionośnych. Naukowo oddawna stwierdzony został wpływ zabójczy na bakterje promieni słonecznych oraz ich działanie lecznicze. Najnowsze badania w tym kierunku za-

lecają kąpiele słoneczne cierpiącym na nerwy, ba, nawet przypisują im wpływ odmładzający! Kto pragnie zachować zdrowie lub wyleczyć się z choroby trapiącej go, najlepiej uczyni, gdy podda ciało swe działaniu słońca jak można najczęściej i o ile dobrze znośić je będzie.

Niestety, nie wszystkim sążone jest prowadzenie kuracji słonecznej w górach i dla tego korzystanie z tego dobrodziejstwa naturalnego nie jest łatwe. Umysł ludzki i na to znalazł wyjście, dając do użytku ogólne lampy kwarcowe, zwanę także sztucznym słońcem górskim.

Pytamy więc, dlaczego nowy ten tryumf techniki lekarskiej nie znalazł dotychczas tego szerokiego zastosowania, na które w zupełności sobie zasłużył? W tym też kierunku uświadomienie powinno objąć najszersze warstwy społeczne.

Lampa kwarcowa, podobnie jak słońce górskie, bogate w promienie niewidzialne, t. zw. pozafioletkowe, posiada te



ostatnie w takiej obfitości, jak żaden inny środek. A nawet, jak wykazały badania, wpływ lampy kwarcowej znacznie przewyższa promienie słoneczne. Na ten sam wynik leczniczy w chorobach, jaki osiągamy w trzy miesiące przez lampę kwarcową, trzeba czekać 6 — 9 miesięcy przy leczeniu słońcem górskim! Szczególnie zwalczanie najgroźniejszej z chorób dziecięcych: krzywicy i zołzów, którym zapobiedz można i które ustępują jedynie pod wpływem promieni pozafioletkowych, utorowały szybko drogę „sztucznemu słońcu górskiemu” — lampom kwarcowym.

Niema dziś lekarza wolnopracującego, dla którego lampa kwarcowa nie byłaby wielce pożądaną pomocą. We wszystkich niemal chorobach, jak: katar, kszusiec, cierpienia serca i nerek, choroby przemiany materji, zwłaszcza w niedokrwiłości, znajduje lampa kwarcowa zastosowanie. Najbardziej znani lekarze wprost zdumieni są otrzymanywanymi z tą wynikami.

## Wybitne osobistości jako pacjenci

Dziwnem wydać się musi, choć jest to tylko dowodem ludzkiej słabości, że właśnie osoby, zajmujące wybitne stanowiska w świecie, zarówno pod względem duchowym, jak i ze względu na swą władzę, w ocenie własnych lekarzy mało okazują im życzliwości i bezkrytycznie się odnoszą do nich. Być może, iż część winy ponoszą tu sami lekarze. „Invidia medicorum” — zawiść pomiędzy lekarzami — jest wszak odwiecznym przysłowiem.

Na pierwszym planie postawić tu wypada poetów, którzy zawsze jakąś łatkę zwykli przypinać lekarzom. Szczególną złośliwością odznaczał się pod tym względem poeta rzymski, Martial. W jednym ze swych utworów wyraża on żal z powodu tego, że prosił o poradę lekarza Symmachusa, który sam i jego wszyscy asystenci wymacali chorego, wypytywali i godzinami całymi dyskutowali nad jego chorobą, poczem dopiero Martial dostał rzeczywiście gorączki.

Jeden z bardziej znanych lekarzy chorób dziecięcych, dr. Huleczyński, tak pisze w podręczniku swoim o leczeniu rachityzmu: „Naświetlanie ochronne przeciw krzywicy powinno być tak samo obowiązkowem, jak ochronne szczepienie ospy. Każde dziecko, bez różnicy, czy posiada już oznaki krzywicy, czy ich nie posiada, powinno w pierwszym roku życia, przynajmniej w ciągu jednego miesiąca, być poddane naświetlaniu. Jeżeli to nastąpi, możemy być pewni, że krzywica, jako choroba społeczna, właściwa dzieciom, zniknie na zawsze”.

A widoki, jakie nowa ta metoda leczenia zapowiada w stosunku do całej higieny społecznej, są aż nazbyt pocieszające. Wobec łatwości, z jaką metoda ta daje się zastosować, powinna stanowić ona przywilej wszystkich bez wyjątku sfer, bez większej bowiem straty czasu wiele dzieci naraz może być poddane naświetlaniu. Musimy wierzyć, iż o wszystkich znanych dziś postaciach ciężkich rachityzmu późniejsze generacje

Nie bardziej przyjaźnie odnosił się do lekarzy Molière. Lekarz, powiada Molière, to człowiek, który każe sobie płacić za to, że w pokoju chorego nagada się do syta, póki natura choremu nie dopomoże, lub póki od lekarstwa chory nie umrze! W „Lekarzu z miłości”, drwiąc sobie dowodzi M.: „nie mówi się że chory umarł z gorączki lub zapalenia płuc, lecz że zmarł od czterech lekarzy i dwóch aptekarzy”. W „Lekarzu mimowoli” z całą złośliwością głosi: „uwazam, iż niema lepszego rzemiosła, jak lekarskie. Można pracę w tem ostatniem źle, czy dobrze, wykonać, zawsze się jest honorowanym. Omyłek nigdy nie widać. Winnym pozostaje zawsze ten, kto umiera. Nieboszczyk, to najgrzeczniejszy i najłepiej dochowujący tajemnicy człowiek: nigdy się nie poskarży na lekarza, który go na tamten świat wyprwadził”.

Bardziej pojednawczo brzmi uwaga Molière'a w „Chorym z urojenia”, gdzie zaznacza on, że „Łatwo jest przymawiać sztuce lekarskiej, gdy się jest zupełnie zdrowym”.

Dwaj, o blizkiem pokrewieństwie ducha, poeci; Börne i Saphir, odzywali się

dowiedzą się jedynie z podręczników dawnych.

Ameryka wyprzedziła nas już pod tym względem bardzo, tam bowiem, po dodatkiem zastosowaniu lampy kwarcowej w Uniwersytetach, przyszła kolej obecnie na wszystkie szkoły powszechne, w których każde dziecko musi być dwa razy tygodniowo conajmniej poddawane naświetlaniu.

Niemniej ciekawe są dane, ogłoszone przez lekarza—ginekologa, d-ra Donelly z Detroit, który w jednej z gazet Chicagoskich tak wyraża się o lampach kwarcowych.

„W zakładzie moim kobiety ciężarne i karmiące uświadamia się, że naświetlania lampą kwarcową prowadzą do narodzin dobrze rozwiniętych dzieci, że ciąża przebiega bez utraty zębów, że nerki, gruczoł tarczowy i wszystkie inne narządy pracują prawidłowo, że matki zabezpieczone bywają tą drogą przed

wzmożonem ciśnieniem krwi i drgawkami. W braku promieni pozafiołkowych, ze krwi kobiet ciężarnych zabierany bywa wapień i fosfor, potrzebny do rozwoju płodu. Następstwem tego jest skłonność do utraty zębów, rozmięczenia kości i t. p. Poza tem kobiety naświetlane wytwarzają mleko pożywniejsze i w większej obfitości“.

Dobrodziejstwa, płynące ze stosowania lampy kwarcowej, są tak już w oczy bijące, że zbędnem byłoby nawet mówić o nich, gdyby nie to, że i z tego skarbu wiedzy lekarskiej i technicznej nie umiemy jeszcze należycie korzystać. Toż ustalonem zostało, że nawet pokarmy, pozabawione witamin, odzyskują je przez naświetlanie lampą i że człowiek przez naświetlanie słońcem sztucznem potrafi sam wytwarzać tyle niezbędne dla jego zdrowia i życia witaminy.

*Dr. A. F.*

o lekarzach z dużym sarkazmem, który, dzięki ich humorowi przybierał formę bardziej sympatyczną. I tak Börne opowiada np.: „Daleko mniej ludzi umiera od gruźlicy, chorób serca, niż od systemów lekarskich. Najsmutniejszym ze wszystkich rodzajów śmierci jest niewątpliwie ten, gdy człowiek umiera od choroby, na którą choruje inny“.

Saphir, który dużo korzystał z usług lekarskich, zawsze zachowywał się względem zarządzeń lekarskich opornie. Nie łatwo było nakłonić go do przyjmowania lekarstw. Gdy razu pewnego lekarz, odwiedziwszy go, zapytał, czy zażywał lekarstwo, odpowiedział: „Gdybym chciał zastosować się do lekarstwa, skreśliłbym kark tak samo, jak flaszka, którą wyrzuciłem za okno“.

Razu pewnego pytał Saphira jeden z przyjaciół, który znał jego niechęć do lekarzy dlaczego znów zwraca się do nich o radę. Odpowiedział wówczas: „Idzie mi, jak bankrutowi, który gra na loterii“.

Inne, bardziej uszczypliwie zdanie Saphira o lekarzach, odnosi się do tak zwanych lekarzy teatralnych, których Saphir określił w sposób następujący:

„Są to lekarze, którzy ludzi, pracujących na deskach (oczywiście teatralnych), sprowadzają z desek na deski“.

Z literatów doby nowoczesnej zdeklarowanym nieprzyjacielem lekarzy, zwłaszcza chirurgów, jest Bernard Shaw. Twierdzi on: „Chirurg w wykonaniu operacji ma mniej więcej ten sam interes, co piekarz w sprzedaży swych bułek. Ponosi on bowiem wielką stratę pieniężną, gdy operacji odmawia. Dlaczego właściwie nie ma on operować? Małżonka jego potrzebuje właśnie nowego kostiumu, automobil kosztuje go bardzo dużo... Ostatecznie człowiek żyje i z jedną nogą bardzo dobrze, a nogi sztuczne wyrabiane są dzisiaj artystycznie. A zatem nogę odejmiemy!...“

Tenże Shaw powiada dalej: „Istnieją tak delikatne, drobne narządy, bez których doskonale obejść się można. A więc obetniemy kawałek języczka w gardzieli; wyrostek robaczkowy daje się szybko i bezpiecznie usunąć, usuniemy go więc! Dwa tygodnie pobytu chorego w lecznicy doskonale zrobi chirurgowi, lekarzowi domowemu, aptekarzowi, pielęgniarce. Wszyscy będą się potem dobrze czuli, a i choremu nie będzie gorzej“.

Zostawiając na boku przesadne te

## Nerwowość wśród młodzieży szkolnej

Nietylko dorośli obecnie cierpią na rozmaite postacie ciężkiej nerwowości, modnej neurastenji, ale cierpi na nią także i młodzież szkolna. Liczyć się trzeba poważnie z tym faktem, aby nie obarczać nadmierną pracą umysłową nerwowych dzieci i uwzględniać zawsze fizyczną i psychiczną organizację młodocianego ustroju. Szkoła i dom powinny koniecznie *hygienicznie* wychowywać dzieci, dbać zarówno o tężyźnię ducha, jak i ciała, aby młodzież, w przyszłości była zdolną do wydajnej twórczej pracy na korzyść narodu i państwa. Wolna Polska ma wytężone oczy na zdrowie ciała i duszy młodzieży, na jej umiłowanie pracy, ideałów i żądze ciągłego doskonalenia się. Trzeba zawsze pamiętać o słowach poety, że młodzież jest rzeźbiarką, co wykuwa żywot cały. Niech ukochana młodzież nasza, zdrowa i silna na duchu i ciele, pełna sprawności umy-

słowej, rwie się do górnych lotów, niech jak mówi, nieśmiertelny wieszcz nasz, Adam Mickiewicz, wylatuje nad poziomy, a okiem słońca, ludzkości całe ogromy, przebiega z końca w koniec". Ale szkoła musi koniecznie szerzyć *hygienę* duszy, ciała i dawać wskazówki rodzicom, jak mają wychowywać dzieci, aby nerwowych jednostek nie przeciążać pracą domową i zostawiać im dużo czasu na długi sen i ruch na świeżem powietrzu. Należy zawsze liczyć się z faktem, że dziecko rośnie, rozwija się, że ma mózg dużo wrażliwszy, aniżeli człowieka dorosłego, i dla tego szybciej się nuży przy nauce. Praca domowa powinna trwać najdłużej 2 godziny, a następnie niech się dziecko kąpie w słońcu, powietrzu i oddaje grom i zabawom ruchowym na wielkich słonecznych placach, gry te bowiem i zabawy nie tylko rozwijają układ mięśniowy, ale są jedno-

opowiadania Shaw'a, musimy śmiać się z nim razem, słuchając jego „Lekarza na rozdrożu“, gdzie wkłada on w usta chirurga, Sir Patricka, słowa następujące: „Chloroform wyrządził dużo zła. Upoważnia on każdego głupca do zostania chirurgiem“.

Shaw uważa zawód lekarski za sprzysiężenie przeciwko laikom, dodaje jednak, że nie jest ono gorsze od sprzysiężenia adwokatów, nauczycieli, a nawet i literatów.

Do tej ostatniej kategorii należy również sam Shaw, a jego „Sztuka“ p. t. „Sprzysiężenie“ okazała się bardziej zlotodajną, niż sprzysiężenie tak nie bardzo miłych sercu jego chirurgów. I tak np. felczer i chirurg, Fryderyk Szyller, który poza swym zawodem, napisał: „Dziecięce Orleańską“, doczekał się w ciągu 100 lat mniej spektakli, niż mniej zasłużony Shaw w ciągu 2 lat swoją „Świątą Joanną“.

I nawet najwięksi ludzie stają się małymi, którymi, jak dziećmi, kierować można, gdy choroba zawita. Ci zwłaszcza, którzy najmniej okazują szacunku lekarzowi, obejmują jego kolana, gdy są poważnie chorzy.

Przeglądając biografię wielkich ludzi znajdziemy tego przykładów dosyć.

I tak np. Fryderyk Wielki bardzo często zasięgał porady lekarzy, mimo to nie ominął okazji, aby zadzwic z nich. Gdy w pierwszych latach swego panowania wyzdrowiał po ciężko przebytej chorobie, zapytany o zdrowie przez markiza d'Argens, odpowiedział: „Powróciłem do zdrowia, pomimo, iż dwóch sławnych lekarzy najprzemysłniej trudziło się przy mnie“.

I Napoleon niemało sprawiał kłopotów swoim lekarzom. Jego natura despotyczna nie pozwoliła mu poddawać się zarządzeniom lekarskim, Zwalczał on nawet ich rozpoznanie. Charakterystycznym dla tego wielkiego Korsykanina było to, że w czasie jednej z dysput o swem cierpieniu, dla ustalenia dżagnozy polecił na sobie dokonać sekcji!

„Sztuka lekarska, mawiał on do swego lekarza przybocznego Gaëgenettes'a, jest nauką morderców“.

Poglądom tym jednak nie pozostał Napoleon wierny. Chirurgowi swemu, w czasie pobytu na wyspie św. Heleny o'Meara, którego podczas długiej dysputy starał się przekonać, że sztuka lekarska zależy jedynie od przypadku,



częście i ćwiczeniami duszy, wyrabiającymi przytomność, zręczność i siłę woli. Dziecko najlepiej się rozwija umysłowo i cieleśnie na łonie natury, której księgę powinno się nauczyć czytać i rozumieć. W Niemczech dla zapobieżenia nerwowości młodzieży szkolnej stworzone zostały przy szkołach związki, mające na celu urządzenie pieszych wycieczek po kraju, tak zwane „Wandervögel“, to jest wędrujące ptaki. Młodzieży, biorącej udział w tych wycieczkach, nie wolno pić alkoholu pod żadną postacią i palić tytoniu. Te 2 trucizny są absolutnie wyłączone, a na takich wycieczkach, dla dokładnego poznania kraju, młodzież żywi się dobrem mlekiem, jarzynami i owocami, w których to pokarmach jest obfitość *witamin* niezbędnych dla rozwoju młodocianego ustroju. Wartości i u nas pozakładać tego rodzaju stowarzyszenia, ćwiczące młodocianego ducha i ciało; niech się nauczy odczuwać piękno przyrody i duszą przenikać tam, gdzie wzrok nie sięga. Liczyć się

oświadczył ostatecznie: „Innego, zapewne będę zapatrywania, gdy sam będę poważnie chory. Jako chory słuchać będę wskazówek lekarza bez szemrania“.

Zbliżony charakterem do Napoleona był również Bismark, który lekceważył sztukę lekarską i lekarzy. Obarczony jednak wieloma chorobami, które trawiły jego organizm, korzystał Bismark wielostronnie z pomocy lekarskiej. I nie było chyba człowieka, któryby w latach późniejszych był bardziej posłuszny lekarzom, niż Bismark.

Goethe, który z takim zamiłowaniem oddawał się przyrodoznawstwu i w takim blizkim pozostawał kontakcie z medycyną, był pacjentem wysoce sceptycznym. Mawiał on o lekarzach, że badają duży i mały świat, aby ostatecznie wszystko polecić opiece Boskiej“. Słowa te, wyjęte z „Fausta“ stanowią kwintesencję jego własnych poglądów na działalność lekarzy. W latach późniejszych, gdy siły zaczęły go opuszczać i na własnym lekowaniu oprzeć się już nie mógł, zmienił Goethe nieco swoje przekonania, wyrażając się, jak następuje: „Życia naszego lekarze nie są w możności przedłużyć. yjemy tak długo, jak się to Panu Bo-

trzeba także i z tym wielokrotnie stwierdzonym faktem, że znaczny procent uczniów wstępujących do szkół obciążony jest skłonnością dziedziczną do chorób nerwowych, co czyni ich niezdolnymi do sprostania wymaganiom szkoły, uwzględniającej tylko normalne organizmy. Niektórzy lekarze szkolni obliczają ilość uczniów nerwowych na 50%. Na te jednostki trzeba zwracać baczną uwagę i w rodzinie i możliwie je oszczędzać.

Rodzice zaś i wychowawcy powinni zawsze mieć na uwadze, że tylko ludzie zdrowi, zrównoważeni duchowo, obdarzeni silną wolą odporni na wszelkie przeciwności życiowe, mogą być rzeczywiście użyteczni społeczeństwu.

Długość snu jest w szkołach średnich męskich i żeńskich bardzo często niedostateczną, wynosi bowiem tylko 6 — 7 godzin, co jest stanowczo za mało. Uczniowie kują lekcje w czasie późnych godzin wieczornych, późno kładą się spać, i dlatego sen jest za krótki, rozwijający

gu podoba. Duża jednak istnieje różnica, czy mamy żyć marnie, jak te psy, czy też zdrowo i świeżo, a w tym ostatnim wypadku lekarz wiele zdziałać może“.

Zestawiając to wszystko, możemy powiedzieć, że lekarz nie tak łatwo wszystkim dogodzić potrafi. Atoli przeciw ukłuciom, którymi go tak szczerze rączą, uodparnia się całkowicie. Mimo wszystko, zawsze znajdzie on zadowolenie w szczytnym swoim zawodzie nawet wówczas, gdy pacjenci nie będą go zawsze tak traktowali, jak na to sobie zasłużył. Jednego tylko wyrzec się nie może: dobrego humoru! Zawód jego każe mu, bądź-co-bądź, ściśle stosować się do sentencji: „Nie bierz życia zbyt serjo!“ Wyjściem dla wszelkiego rodzaju przejść jego życiowych, dla jego niedających się uniknąć złudzeń, będzie zawsze uśmiech wesoły. Tem lepiej, gdy śmiechem tym zarażać się będą pacjenci.

„Co stoi na przeszkodzie, powiada Horacy, śmiejąc się, powiedzieć komuś prawdę. Śmiech jest zdrowiem, a zdrowia potrzeba nam wszystkim. Śmiejemy się więc!

Dr. A. F.

się zaś dopiero mózg dziecięcy jest nader wrażliwy na brak snu. Sen często jest powierzchowny, przerywany marzeniami sennymi, dla tego nie krzepi dostatecznie wyczerpanego układu nerwowego. A właśnie znakiem zdrowego układu nerwowego jest spokojny i głęboki sen. Nazwano sen *barometrem* układu nerwowego. Na 2 godziny przed udaniem się na spoczynek wszelka praca umysłowa powinna być zaniechana.

Wychowanie dziecka nerwowego powinno być równe, spokojne, uwzględniające jego indywidualność psychiczną, z unikaniem wszelkiej krańcowości i kary, zwłaszcza *fizycznej*. Dziecko powinno odczuwać głęboką miłość w sercu rodziców, to go uspokaja, koł podniecony układ nerwowy. Nie należy wpadać z jednej ostateczności w drugą, matki niech przy dzieciach nie mówią o swych cierpieniach nerwowych, oddziaływa to bowiem na wysoce wrażliwy umysł dziecka. Często bardzo i *wadliwie zbudowane* osoby są przyczyną nerwowości młodzieży szkolnej. Zwrócili na to uwagę w ostatnich czasach lekarze szkolni. Często mięśnie oczne funkcjonują niedostatecznie i wskutek tego występują rozmaite zaburzenia nerwowe. Uczniowie skarżą się na silne bóle głowy i przygnębienie. Praca zbliżona, zwłaszcza w godzinach wieczornych, jest dla nich niemożliwą. Przy nerwowych więc cierpieniach młodzieży, rodzice powinni myśleć i o oczach, które lekarz okulista powinien zbadać, aby wykryć istotną przyczynę cierpienia.

Znakomity uczoney niemiecki prof. Eulenburg w swym wykładzie „O przyczynach nerwowości młodzieży szkolnej” podkreśla fakt, iż obecnie istniejący system stawiania stopni, wyznaczania egzaminów na najcudowniejszą porę letnią, kiedy piękno przyrody wabi swoim czarem młodociane umysły, wiele przyczynia się do nerwowości młodzieży szkolnej. Posiadamy również dowody, świadczące niezbicie, że istnieje związek między rozwojem cielesnym dziecka, a jego sprawnością umysłową w duchu stosunku przyczynowego. Faktów bardzo pouczających dostarczyli nam w tym kierunku dwaj lekarze rosyjscy: Gracjanow i Żak, którzy, opierając się na badaniach swoich, dokonanych na znacznej liczbie dzieci szkół petersburskich i moskiewskich, przyszli do wniosku, że dzieci zdrowe,

nie nerwowe, z więcej posuniętym rozwojem cielesnym, czyniły także lepsze postępy w nauce i miały lepsze stopnie. Nerwowość hamuje w wysokim stopniu postępy dziecka w szkole. Zasługują także na uwagę niezmiernie interesujące badania dra Schnyten'a, który za pomocą mierzenia dynamometrycznego siły rąk u znacznej liczby uczniów, znalazł, że najzdolniejsi mieli również najsilniejszy układ mięśniowy. Istnieje więc paralelizm między umysłowym a cielesnym rozwojem. Dzieci nerwowe, cierpiące na silne bóle głowy, bezsenność, uczucie przykrego zmęczenia, wymagają bard o starannego pielęgnowania. *Egzaminy powakacyjne* potęgują jeszcze nerwowość młodzieży szkolnej, również i wszelka praca zarobkowa jest dla niej wysoce niewłaściwą, zwiększa bowiem znużenie i wyczerpanie.

A teraz słówko o lekturze dla młodzieży szkolnej, bo ta jest często zupełnie niewłaściwą. Prasa codzienna przedstawiająca wypadki, zdarzenia i współczesne prądy umysłowe i polityczne w jednostronnem oświetleniu partyjnym, jest lekturą nieodpowiednią dla młodzieży szkolnej. Feljetyony zawierają często utwory powieściowe wysoce niewłaściwe dla młodego pokolenia. Wrażliwy, łatwo przejmujący się umysł dziecka, przez czytanie opisów zbrodni, morderstw i napadów bandyckich, ponosi poważną szkodę, poznaje zawczasu najgorsze strony natury ludzkiej i życia, traci zaufanie i wpada w krańcowy pesymizm, sprzeciwiający się celom i zadaniom wychowania. Utwory literackie, które czyta młodzież, powinny budzić głęboką miłość do przyrody i ojczyzny, do Polski i nastrajać umysł do orlego lotu.

Między nerwową młodzieżą szkolną szerzą się obecnie bardzo często samobójstwa. Zboczenia umysłowe, choroba, zawiedziona ambicja, obawa kary w domu, są ich przyczyną. Rodzice i wychowawcy powinni starać się zapobiegać im wszelkimi środkami i rozpalać w młodocianych umysłach żądzę życia i podniosłej pracy. Te samobójstwa młodzieży budzą w sercach naszych żal głęboki i przypominają słowa nieśmiertelnej poetki naszej, Marji Konopnickiej:

„O życie! Czemu w rozkwicie swej siły  
Sypiesz mogiły“.

Dr. Władysław Chodecki.

## Przedłużanie życia metodą Woronowa

(dokończenie)

Woronow wpadł na myśl zażegnania zaniku u starców czynności gruczołów płciowych przez zaszczipianie im jąder lub jajników, pochodzących od osobników młodych. Chodziło mu o to, by stare narządy zaoszczędzić, zachować je, ale czynność ich zastąpić nowymi gruczołami.

Musimy się cofnąć do Brown-Séquarda, jeżeli chcemy zrozumieć treść badań, dokonywanych nad leczeniem hormonami, mającymi zabezpieczyć organizmowi nowe życie. Brown-Séquard swego czasu poddawał w pracowni swej rozcieraniu zwierzęce gruczoły endokrynowe, tworząc z nich wyciąg, podawany ludziom do wewnątrz lub podskórnie. Tą drogą wprowadzał on osobom, wykazującym np. brak substancji gruczołu tarczowego, wyciąg z tej substancji, lub podawał chorym z wadliwą czynnością nadnerczy wyciągi z tych ostatnich.

Ulubioną ostatecznie substancją leczniczą był wyciąg z jąder lub jajników. Wnikając jednak głębiej, przyjść musimy do wniosku, że w przypadkach tych w najlepszym razie mogła być mowa o przemijającym, jedynie, pozornym, wyniku, leczenie to bowiem musiało być prowadzone bardzo długo i stale w znawiane. I droga z pracowni, gdzie wyciąg ten był przyrządzany, do chorego była daleka; produkt winien być trwały, leży zaś długo, może nabrać cech toksycznych, słowem: ten sposób leczenia hormonami dla celów przedłużania życia nie odpowiada wymogom. Woronow powiedział sobie: jedynie gruczoł żywy tego samego gatunku zaszczipiony organizmowi w ten sposób, by on u nowego gospodarza nie przestawał wydzielać hormonów, będzie w możności sprowadzić odmłodzenie i powstrzymać proces rozkładowy starości. Było rzeczą zrozumiałą, iż tego rodzaju doświadczenia można było przeprowadzić nie na ludziach, lecz na zwierzętach. *Pozostanie niewątpliwą zasługą Woronowa, że on właśnie pierwszy wynalazł metodę, która pozwoliła na przeszczepianie gruczołów płciowych u większych zwierząt ssących*

*oraz u ludzi na dalszy żywot i funkcje tych narządów w nowym organizmie.*

Zwykle zwierzęta doświadczalne, jak żaby, świnki morskie, szczury, myszy i króliki okazały się dla celów omawianych a priori nieodpowiednie. Ich okres życiowy jest zbyt krótki, by można było nad nimi czynić dłuższe jakiegokolwiek obserwacje. Tak więc przedmiotem badań Woronowa stały się barany, kozły i byczki. Trudność tu zachodziła ta, że rzadko można było otrzymać barany starsze, nad 6 lat. Nader wybitną była obserwacja ustalona na kliszy fotograficznej i stwierdzona protokulary, dotycząca barana (Nr. 14), który tu w dosłownym podajemy przekładzie z książki Hektora Chilini'ego, noszącej tytuł: „Le Secret du dr. Voronoff“, Paryż, Eugène Pasquelle wydawca 1926 r.

Pewnego poranku wiosennego 1918 r. przedstawiono Woronowowi barana staroego i niedołężnego, do którego wezwano lekarza weterynaryj, który polecił natychmiastową interwencję, jeżeli się pragnie użyć go do doświadczeń, zwierzę, jak to zresztą każdy mógł przekonać się, było blizkie śmierci. Miało ono lat 14, co obliczone w stosunku do wieku człowieka, wynosiło mniej więcej 85 — 95 lat. Barany nigdy nie żyją dłużej nad lat 14. Zwierzę nie było w możności utrzymania się o własnych siłach na nogach, drżących ze starości, zupełnie wyczerpane. Skóra była pomarszczona, miejscami wyłysiała 7-go maja 1918 r. przeszczepił mu dr. Woronow jądra młodego barana. W 3 miesiące później trudno już było poznać tego dawnego kandydata na śmierć. Skóra pokryła się grubą warstwą świeżej wełny, baran wykazywał nową siłę życiową i energię, poruszał się, niczem młodzieniec jego rodu. Izolowano go w małej stajence razem z młodą owieczką. Zupełny impotent od lat kilku krył już młodą w czerwcu, skąd w lutym 1919 r. narodziły się zdrowe i silne jagniątko. Ażeby wyłączyć jakikolwiek zarzut, podjął Woronow próbę kontrolną. W rok po odmłodzeniu usunął Woronow baranowi

zaszczepione sztucznie jądra i już po upływie 3 tygodni stał się on dawnym inwalidą ze wszystkimi dawnymi objawami starości. Nie było więc wątpliwości, że wynik zależał całkowicie od przeszczepienia. Powtórzona raz jeszcze u tego samego barana operacja przeszczepienia przywróciła mu znów świeżość i energię. Zwierzę to było wystawione w lasku Bulońskim w oddziale fizjologicznym Collège de France, dożyło 20 roku, a więc przekroczyło skrajny wiek tego zwierzęcia, co przeliczone na lata człowieka, odpowiadałoby 150 latom.

Przykład ten stanowi jedynie ilustrację całego szeregu doświadczeń, obserwacji, dokonanych przez Woronowa na zwierzętach.

Przeprowadziwszy cały szereg tego rodzaju eksperymentów z najlepszymi wynikami (na 120 zwierzętach), co zostało stwierdzone przez największe powagi naukowe Francji, przeszedł Woronow do badań nad ludźmi. Zrodziło się pytanie, skąd czerpać do nich materiał? We Francji istnieje prawo, zakazujące kastrowania młodych osobników nawet za zgodą jego. Zdarzało się jednak, jednak, że u ginących śmiercią gwałtowną młodych ludzi usuwano jądra i dla celów wiadomych zastosowano je. Były to jednak przypadki odosobnione. Nie pozostawało więc Woronowowi nic innego, jak zwrócić się do „braci naszych“, do małp. I tu właśnie najlepiej, może, został wyświetlony problemat pokrewieństwa pomiędzy człowiekiem a małpą. Woronowi jego adherenci rozporządzają już dziś materiałem wynoszącym 300 przeszczepień gruczołów płciowych małp na człowieka.

Kto byli ci, którzy szukali u Woronowa odmłodzenia? Czynniono badaczowi temu zarzuty, że doświadczenia jego miały jedynie na celu pobudzenie u starców wygasłych już czynności płciowych. Nie zgodne to jest z rzeczywistością i przeciw temu, co Woronow mówi o roli jąder, jako gruczołów endokrynowych. Obudzenie czynności płciowych było jedynie objawem pobocznym, należącym do całego kompleksu przejawów odmłodzenia. Już to samo, że operacji dokonywał Wor., u pracowników umysłowych, wskazuje na powagę jego motywów. Lekarze, prawnicy, profesorowie uniwersytetów, wysocy urzędnicy państwowi,

literaci, architekci, aktorzy i wreszcie nędzarze: oto postacie którym Woronow pomógł pracować jeszcze cały szereg lat, pomógł tworzyć i wzbogacać sztukę i wiedzę na pożytek ludzkości.

Przypadki z wynikiem pomyślnym są tak liczne, opisy tak poważne, że o jakiegokolwiek autosuggestji mowy być nie może. Wszyscy operowani wyglądali młódziej, nabierali dzielności do pracy we wszystkich kierunkach, czuli się odmłodzonymi conajmniej o jakie lat 20.

Nie przeceniając dotychczasowych wyników, musimy zapytać się, skąd przedziwne te zmiany w kierunku fizycznym i psychicznym powstają?

O zwykłym leczeniu hormonami nie mogło tu być, oczywiście, mowy. Tylko jeden gruczoł, który swą wydzieliną wewnętrzną nieprzerwanie przekazuje krwi, jest w stanie tego rodzaju przemiany sprowadzić. Woronow opisuje szczegółowo metodę swej operacji. Stał on przed nierozwiązaną sprawą, dokąd należy zaszczerpić jądra i jajniki małpie człowiekowi? Powierzyć je tkance podskórnej lub mięśniowej, znaczyłoby skazać je na rychłą śmierć lub wessanie. Tego rodzaju doświadczenia były już przedtem robione przez lekarzy nie rozporządzających pracownikami, wynik zaś ich równał się zeru. Wiadomo nam wszak, iż jądra t. zw. ektopiczne, to znaczy takie, które nie spoczywają na właściwym miejscu t. j. w mosznie, lecz pozostają w przewodzie pachwinowym, bywają niedorozwinięte i nieczynne. Wychodzą z założenia, że natura nie dowolnie zakreśliła miejsca dla narządów, szczepił Woronow jądra małpie ludziom tam, gdzie one normalnie są rozmieszczone. Cała trudność polegała na tem, by cześci zaszczerpienie nie zostały wessane, lecz zorganizowane. Było to możliwe jedynie przez sztuczne utworzenie nowych naczyń krwionośnych. Narząd transplantowany musiał zostać unaczyniony. Osiągnął to W. w ten sposób, że na szczególnie bogatej w naczynia otocze jądrowej poczynił szereg nacięć, wprowadzając je tym sposobem w stan zapalny. Wzmogło to przedewszystkiem nowoutworzenie naczyń, a przez to ściśły związek z zaszczerpieniem do nowego organizmu tkanką i użytkowanie dla tego ostatniego hormonów. Nie obyło się to,

oczywiście, bez trudności technicznych. Ze względu czysto mechanicznych przeszczepienie w całości było niemożliwe, zahamowane zostałyby wówczas tworzenie się nowych naczyń. Również przeszczepienie większej ilości drobnych cząsteczek było bezcelowe, te bowiem uległy wessaniu. Istota techniki polegała na rozdwojeniu gruczoła i na przeszczepieniu tych połówek w całości. Wyniki tych szczepień nie pozostawiały nic do zarzucenia. Gruczoły te żyły dalej, dowodem zaś, że przeszczepione narządy różnych gatunków mogą żyć, służyć prace paryskiego profesora Retterera, który, badając pod mikroskopem wycięte za zgodą pacjenta cząsteczki tych przeszczepionych gruczołów, nigdzie nie wy-

kazały śmierci komórek lub zwyrodnienia.

Jakkolwiek wszystko to działa w wysokim stopniu zachęcająco, jakkolwiek liczba osób zobowiązanych do największej wdzięczności dla Woronowa, nie jest drobną, przestrzedz należy jednak przed zbyt daleko idącymi przewidywaniami. Niewątpliwie, dużo już osiągnięto, jeżeli sztuka lekarska jest w możności choć o kilka lat przedłużyć życie ludzkie. Konieczną jest, oczywiście, dalsza praca nad metodą Woronowa; rozczarowania nie oszczędzają eksperymetatorów nigdy. Są one tem bolesniejsze, jeżeli są połączone z rozczarowaniami ze strony szerszej publiczności.

*Dr. A. F.*

## R Ó Ż N E

### CO TRZEBA WIEDZIEĆ O ŻYLAKACH.

Pod żyłakami rozumiemy rozszerzenie żył na kończynach dolnych, występujące szczególnie jaskrawo przy staniu, jako guzy i wężykowate niebieskie powrózki podskórne.

Zaburzenia, spowodowane żyłakami, należą do najbardziej rozpowszechnionych cierpień wśród klasy pracującej. Głównie dotyczą one osób w zawodzie, wymagającym stania zarówno mężczyzn jak i kobiet, szczególnie tych ostatnich, u których cięża sprzyja tworzeniu się żyłaków. W powstawaniu ich dużą rolę odgrywa stan zastawek żylnych oraz dziedziczność, a właściwie mówiąc, wążłość układu łączno-tkankowego. Jeśli ktoś skarży się na zaburzenia żyłakowe, z pewnością ustalić można, że albo ojciec, albo matka chorego chorowali na żyłaki. Z tych też względów przy wyborze zawodu czynnik ten trzeba mieć na uwadze.

Śród zaburzeń, właściwych żyłakom, pierwsze miejsce zajmują bóle, posiadające charakter reumatycznych, świdrujących rwących i kłujących. Rano zazwyczaj bóle zmniejszają się, wzmagając się w ciągu dnia. Niekiedy też i nocą potęgają się i stają się nieznośne. Przy silnie rozwiniętych żyłakach ulegają nadto obrzmieniu kończyny, które nocą przy spokojnem ułożeniu ich ustępują. Cze-

sto trapią chorych skórne wysypki moknące i silnie swędzące.

Wszystkie wspomniane wyżej zaburzenia stanowią następstwo zastoiny żylny w rozdętych żyłach. Oile uda się ten zastój żylny usunąć, znikają zazwyczaj również i bóle.

Większość chorych intuicyjnie usuwa zastoinę, stosując bandażowanie kończyn. Bandaże winny być nakładane z samego rana w łóżku, póki kończyny pod względem spokojnego ułożenia ich w noc zbrzękły. Owijanie winno rozpoczynać się od palców i przy równomiernem ucisku doprowadzane do zagięcia kolanowego. Bandaży nie można nakładać luźno, opadają bowiem, i nie za mocno, by nie tworzyły się bruzdy, które powodują zastoinę. Zresztą bandaże rozluźniają się same przez się w ciągu dnia mimo racjonalnego ich nakładania, wskutek skurczów mięśni kończyn dolnych,

Pewna część chorych wyzbywa się swoich cierpień przez noszenie pończoch gumowych, które latem, z powodu gorąca, są zbyt uciążliwe. Pończochy gumowe nadto w ciągu kilku miesięcy tracą swą elastyczność, rozciągają się i muszą być zmieniane.

Najbardziej odpowiednimi, wypełniającymi swą rolę usuwania zastoin, okazały się opaski z kleju cynkowego. Są one czyste i przewiewne. Przy odpo-

wiedniem nałożeniu takiej opaski znikają bóle i goją się najdłużej nawet trwające owrzodzenia żylakowate goleni, nie zmuszając bynajmniej do długotrwałego leżenia w łóżku i zaprzestania pracy zawodowej.

Niestety, trwa wciąż jeszcze wśród ludu to mylne przeświadczenie, że owrzodzenia goleni nie należy goić, zepsute bowiem soki, wypływające z otwartego owrzodzenia, musiałyby sobie szukać gdzieindziej ujścia, co mogłoby być dla organizmu groźne. Przesąd taki oczywiście pozbawiony jest jakiegokolwiek słusznej podstawy.

Również w zapaleniach żył, ograniczonych do goleni, znajduje z doskonałymi wynikami zastosowanie opaski z kleju cynkowego obok umiarkowanego używania kończyny.

Odnawianie opaski winno odbywać się co 4 tygodnie. Przy wszystkich swoich stronach dodatnich opaska ta posiada tę stronę ujemną, że chory pozbawiony bywa przy niej kąpeli, biel cynkowa bowiem, gliceryna i żelatyna, z których opaskę się robi, w wodzie się rozpuszcza. Bieda ztąd bywa niewielka, kąpiel bowiem do czasu zupełnego wyleczenia można zastąpić ciepłymi obmywaniami całego ciała.

*Dr. A. F.*

#### STRONA NAUKOWA UCHA.

Uszy stanowią szybki, łatwy do skontrolowania i dostępny środek utożsamiający. Bliźnięta, najbardziej do siebie podobne, z łatwością dadzą się odróżnić, każde z nich bowiem posiada inaczej sformowane uszy.

Pozatem uszy służą nie tylko do sprawdzania tożsamości, ale i do ujawniania charakteru osoby.

Istnieje bardzo rozpowszechniony, ale z gruntu fałszywy pogląd, że bardzo małe uszy stanowią przynależność osób wyższych sfer, gdy uszy duże są oznaką niskiego pochodzenia i głupoty. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety posiadają uszy odpowiednie do ich nosów. Jeżeli chce-

my sprawdzić, czy uszy mają wymiar odpowiedni, należy je wymierzyć od góry aż do miękiszka (zrazika usznego). Miara ta winna dokładnie odpowiadać długości nosa od podstawy jego między brwiami aż do przegrody nosowej w miejscu, w którym ta ostatnia styka się z górną wargą.

Z uszu można też wnioskować o talentach człowieka. Jeżeli np. uszy u podstawy otworu zewnętrznego są szerokie, dowodzi to dużej muzykalności. Ucho u góry równe, wskazuje na niezależność charakteru. Wydłużona śpiczasta forma muszli przemawia za naturą artystyczną.

#### WŁASNOŚCI DEZYNFEKCYJNE ŁEZ

Łzy stanowią doskonały środek dezynfekcyjny. Dr. Aleksander Flemming, lekarz londyńskiego szpitala St. Mary, wykazał, że jedna kropla łyzy, dodana do miseczki, zawierającej miliony mikrobów, niszczy je natychmiast. Wpływ ten łoż zależy jest od zawartej w nich substancji chemicznej, którą Flemming nazwał „lyzozyną“, wobec której żaden mikrob się nie ostoi. Najdziwniejsze w tem wszystkim jest to, że substancja ta nigdy nie traci nic ze swej mocy i że tą samą ilością łoż można coraz to nowe miliony bakterji zabijać.

Dr. Flemming twierdzi, że lyzozyna istnieje wszędzie w całym naszym organizmie, co zdaniem tegoż autora, tłumaczy, że organizm ludzki może przeciwstawiać się całym legionom bakterji, napastującym go dzień i noc zzewnątrz i od wewnątrz. Łzy wywierają zatem wpływ dobroczynny na organizm nie tylko w duchowem, ale i w ścisłym tego słowa znaczeniu.

Gdy człowiek dużo łoż wylewa, marnuje tem samem dużo lyzozyny, tej wysoce zbawiennej dla niego substancji chemicznej. Byłoby więc pożądanem oszczędzanie ich w miarę możliwości. Z takim właśnie apelem zwraca się też dr. Flemming do wszystkich kobiet, tak skorych do płaczu!

## ZE ZMARSZCZKAMI,

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

**PADEREWSKA ZOFJA LUDWIKA.**

## E X P R E S S

Na stacji samotnej i szarej  
 Lśnią szyny podobne do wstąg.  
 Na stacji samotnej i szarej,  
 Gdzie nuda rozwłóczy się wkrąg,  
 Przy oknie wilgotnem od pary,  
 Urzędnik zgarbiony i stary  
 Od lat już siaduje wśród ksiąg.

Choć pociąg wciąż dzwoni o szyny,  
 Nim w czarny zatopi się mrok,  
 Choć pociąg wciąż dzwoni o szyny  
 On w księgi utkwiony ma wzrok.  
 W te księgi — cel życia jedyny  
 Wpatrzony przez długie godziny  
 Za rokiem przeżywa tak rok.

Lecz czasem gdy express szalony  
 Przez stację przeleci jak grzmot,  
 Gdy pędzi tak express szalony  
 On z krzesła porывa się w lot,  
 I patrzy poblady, strwożony  
 Na mknące jak wicher wagony,  
 A serce mu bije jak młot.

Powoli z schyloną w dół głową  
 Do dawnych powraca znów pęt.  
 Brzmi tylko piosenką echową  
 Expressu szum dziki i ped.  
 I pióro znów skrzypi miarowo  
 A wszystko zapada na nowo  
 W posępną martwość i smęt.

*Alicja Budzyńska*

Twarz smutną przyciska do szyby  
 Łez w oczach ma pełno i skarg.  
 Twarz smutną przyciska do szyby  
 Szept z drżących wyrывa się warg.  
 „A gdyby tak można, a gdyby...  
 Przemienić nędznego los skryby  
 Wejść z życiem w układy lub targ?

I jako ten express skrzydlaty,  
 Pędzący wśród lasów i pól  
 I jako ten express skrzydlaty  
 Pociągów przywódca i król,  
 W tajemne, nieznanne, iść światy,  
 Zażądać od losu zapłaty  
 Za smętek lat przeszłych i ból?

Na licu rumieniec mu płonie  
 Wzrok tęskny w daleki śle świat.  
 Na licu rumieniec mu płonie,  
 Gdy patrzy jak więzień z za krat  
 I drżące wyciąga w dal dłonie,  
 Dopóki we mgle nie zatonie  
 Pociągu ostatni już ślad.

### Wskazówki praktyczne

#### DLUGOTRWAŁOŚĆ NIEKTÓRYCH PASO- RZYIÓW CHOROBOTWÓRCZYCH NA BANKNOTACH.

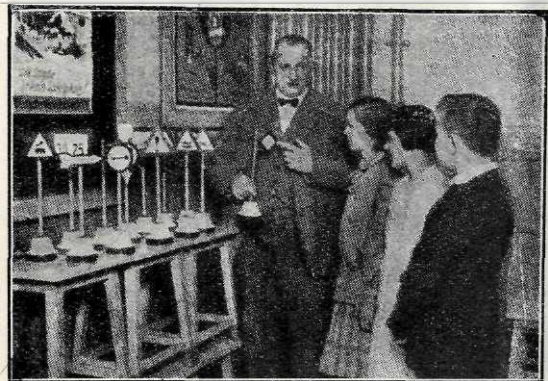
Badania nad długotrwałością niektórych drobnoustrojów chorobotwórczych, na pieniądzach papierowych przeprowadzili w Shangaju dwaj lekarze chińscy: H. Dold i Chen-Yähsiang i ustalili, co następuje:

Długotrwałość laseczników tyfusowych, wziętych z hodowli zbiorowych wynosi od 12 do 36 godzin, z wypróżnień tyfusowych od 12 do 120 godz., laseczników paratyfusowych z hodowli zbiorowych od 48 — 112 godz., laseczników dysenterycznych od 2 do 24 godz., przecinkowych cholery od 10 minut do

1 g., laseczników błonicy od 19 do 24 godz. Na podstawie tych i innych przedtem przeprowadzonych doświadczeń wyprowadzają autorzy wniosek, iż w ogóle nie należy zbytnio przeceniać niebezpieczeństwa, grożącego ze strony pieniędzy papierowych, przenoszenie bowiem zarzków chorobotwórczych przez dotykanie ich rękoma zdarza się nie często. Zarazki zazwyczaj tak mocno sadowią się w zagłębieniach naskórka, że przez proste dotykanie nie łatwo dają się przenieść, natomiast stają się one groźne, gdy do liczenia pieniędzy zwilża się palce śliną, co winno być raz na zawsze wyłączone i gdy chodzi o osoby, które mają styczność z przyrządzaniem lub sprzedażą produktów spożywczych.

## PRZYKŁAD GODNY NAŚLADOWANIA

Wskutek wzmózonego ruchu na ulicach wielkich miast wzmożło się też niebezpieczeństwo wypadków dla przechodniów w sposób zastraszający. Codzienne sprawozdania prasy oraz prowadzona statystyka wypadków najlepszym jest tu świadectwem. To też jeden z nauczycieli szkół powszechnych w Niemczech,



po wielu latach pracy, skonstruował cały szereg modeli, przedstawionych tu na rysunku i używanych do propagandy wśród dzieci szkolnych. Tym sposobem poucza się dzieci o grożącym im niebezpieczeństwie oraz o sposobach, jak ich uniknąć należy. Praktyczne te wskazówki przydają się dzieciom w całym przyszłym ich życiu.

Przykład godny naśladowania we wszystkich szkołach naszych.

## O PRZEPUKLINACH

Przepukliny: pachwinowa i udowa powstają bądź stopniowo i bywają ujawniane przypadkowo, bądź wytwarzają się nagle przy objawach bólów np. przy dźwiganiu ciężaru jakiegoś, przy upadku, skoku i t. p.

Samo rozpoznanie przepukliny nie jest łatwe dla laika, nawet lekarz napotyka tu niekiedy trudności w rozpoznaniu. Nie każdy guz w okolicy pachwinowej czy udowej jest przepukliną. Może maskować ją gruczoł chłonny, nowotwór

i t. p., fałszywie zaś postawione rozpoznanie może dużą choremu wyrządzić szkodę.

Ale przypuśćmy, że laik dobrze rozpoznał swe cierpienie. I wówczas musi on zwrócić się do specjalisty bandażysty. Wybór właściwie dopasowanego bandaża przepuklinowego odgrywa tu rolę poważną. Bandaż nieodpowiedni, źle dopasowany, nie tylko sprawia dolegliwości, ale może stanowić bezpośrednio niebezpieczeństwo, wywołać uwięźnięcie przepukliny. A nawet dobrze dopasowany bandaż nie zawsze pozostaje takim na długo. Z biegiem czasu, wskutek uszkodzenia go, zmian zaszytych w samej przepuklinie, może stać się nieodpowiednim i wymagać poprawy lub zmiany. Dobrze też jest, gdy dotknięci przepuklinami, podtrzymywanymi bandażami, od czasu do czasu zgłaszać się będą do zaufanych swoich specjalistów — bandażyistów, by uniknąć ewentualnych uwięźnięć i potrzeby operacji.

### 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.

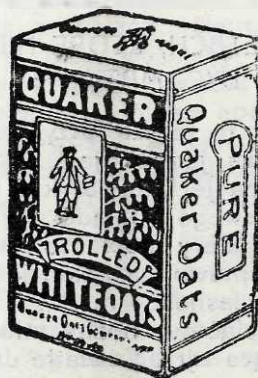


## PŁATKI OWSIANE I ŻYWIENIE SIĘ.

Upadek rozwoju fizycznego i zwyrodnienie narodów ma za źródło swe wysoce nieodpowiednie i niezgodne z naturą żywienie się. Ilekroć to dzieci choruje na niedokrwistość, blednicę, krzywicę, nerwość dlatego tylko, że nie otrzymują pożywienia, sprzyjającego zachowaniu zdrowia i rozwojowi sił, lecz mało wartościowe pokarmy i przez fałszywe przyrządzenie ich pozbawione ich siły odżywczej.

Co nam najbardziej leży na sercu, to należyta poprawa chorobliwego stanu krwi za pomocą prostych, posilnych, niezafałszowanych, naturalnych środków odżywczych. Pożywki najprostsze, w które nawet najbiedniejszy zaopatrzyć się może, ze względu na swą wysoką wartość odżywczą i czystość najbardziej bywają wskazane. Do takich właśnie należą płatki owsiane, należycie oczyszczone, które niewątpliwie zachować mogą nas i nasze dzieci w zdrowiu, świeżemi i wesołemi.

Przywróćmy więc wychowanie naszej przyszłej podpory społeczeństwa, dzieciom naszym i młodzieży, prostotę i naturalność dawniejszych czasów, powróćmy do owsa, tego krwiotwórczego środka pierwszorzędnego znaczenia, powtarzając słowa poety: „Poco szukać szczęścia gdzieś daleko, gdy ono jest tak blisko nas!”.



## PŁATKI OWSIANE

„Quaker Oats“

IDEALNIE OCZYSZCZONE

**Najodpowiedniejszy pokarm dla organizmu [ludzkiego, aby utrzymać go w tężyznie fizycznej, siłę i zdrowiu.**



## DZIAŁ p. t.

## MATKA I DZIECKO

O KOBIECACH, KTÓRE NIE CHCĄ  
BYĆ MATKAMI.

Nie jest to rzeczą przyjemną o tem pisać. Sprawa jednak jest tak poważną, że nie można jej nie dotykać i nie wyjaśnić na nią swego poglądu.

Szerokie sfery kobiet są tego mniemania, że prawo do embrjonu stanowi wyłączną własność matki. Takiego poglądu podzielać nie można, młoda bowiem istota, mająca ujrzeć światło dzienne, jest powstającym człowiekiem, które np. posiada już pewne prawa dziecięce, prawa dziedziczności. Dla wielu stanowi embrion ducha przez Boga wcielonego. W przekonaniu naszym matka jest członkiem społeczeństwa, korzystająca z przywilejów jego i wobec którego ma pewne obowiązki jako ta, od której zależy byt całej ludzkości.

Wysoka misja do jakiej powołana została kobieta, nie może stwarzać podstawy jej rozwiązłych pożądlivości i rozpusty

Spółczeństwa kulturalne słusznie domagają się moralnie zdrowego narodu, a więc czystości macierzyństwa: ochrony dziecka. I dlatego dziwić się nie można iż obecnie, w czasach powojennych upadku moralności, pracują komisje prawne, które poddają rozpatrzeniu każdy przypadek przerywanej ciąży i pragną roz-

wiązać moc jej nie tylko z punktu lekarskiego, ale również z punktu społecznego. Gdyby można było z góry przyjąć, że dziecię zrodzone będzie dla niedoli własnej i nieszczęścia, oczywiście, nic nie powinno stanąć na przeszkodzie niedopuszczenia do urodzenia go. Usprawiedliwionem byłoby przerwanie przyjścia na świat dziecka z rodziców umyślowo chorych, gruźliczych, alkoholików, zbrodniarzy. Z taką samą pomocą należałoby przyjść matkom chorym lub takim, które, jak to przewidzieć można, nie będą w możności wykarmić, wychować i przyodziać dziecka, by tym sposobem uchronić je przed groźącą mu niedolą, chyba że państwo wzięłoby na siebie obowiązek opieki nad niem.

Trzeba popracować trochę w opiece nad niezamożną ludnością, by poznać całe ubóstwo i całą niedolę takich nieszczęśliwych dzieci. Trzeba popatrzeć na te głodujące i zrodzone do wszelkich prywacji dzieci, widzących jedyny dla siebie ratunek w przestępstwie karnem, kradzieżach; trzeba poznać całą tę niedolę socjalną, by zrozumieć ten rozpaczliwy krok wyzywania się płodu. Istnieją przypadki, w których matka niema wyboru i dla tych przypadków prawo powinno wziąć w obrocie każdą matkę, nie czyniąc z niej zbrodniarki.

J. S.

**PASSIFLORINE**

ROŚLINNY ŚRODEK KOJĄCY I PRZECIWSKURCZOWY



Wyciąg z roślin: PASSIFLORA - SALIX - CRATAEGUS.

STANY NEUROPATYCZNE: NEURASTENJA, HISTERJA I.T.R.

*Bezsenność nerwowa.*

CZYNNOŚCIOWE ZABURZENIA SERCA.

*Zaburzenia nerwowe na tle życia płciowego.*

DAWKOWANIE:

2-3 razy dziennie, po łyżeczce od herbaty  
Przeiw bezsenności, nerw 1-3 łyż od herbaty na noc

Laboratorja Dr. Réaumur'a w Paryżu

## URABIANIE Z DZIECI NEURASTENIKÓW.

Oto jedna ze scen, jakie przeżywa każdy lekarz chorób dziecięcych.

Przychodzi do lekarza matka z dzieckiem, powiedzmy 6—7-letniem, doskonale wyglądającym i dobrze odżywionym i w trosce o zdrowie swego pupila obrzuca lekarza strumieniem skarg i zapytań takiej mniej więcej treści.

—„Panie doktorze, dziecko jest takie nerwowe, tak łatwo wpada w gniew, nie chce jeść (gdy szczegółowy wywiad wskazuje, że ilości przez malca spożywane wystarczyłyby dla atlety), nadto pupil źle sypia i niekiedy bywa bardzo blady. Niech pan doktor popatrzy, jak on dziś źle wygląda (lekarz tego w żaden sposób ustalić nie może). Czy nie wywiąże się z tego, broń Boże, jakaś choroba płucna, a chłopak tak szybko rośnie. A czy kości nie są za słabe? Tak często zapada on na katar. Nie, gorączki niema, mierzę mu stale 3 razy dziennie. Lękam się, by poważnie nie zachorował. Ani jednej nocy jeszcze nie przespałam spokojnie, sprawdzając, czy aby dobrze jest nakryty. Z innymi dziećmi nie pozwalałam mu wogóle bawić się, bo jak wiadomo, łatwo mógłby się zarazić jakąś chorobą i t. d. i t. d.“

Lekarz od czasu do czasu pragnie przerwać przeciągające się do znudzenia opowiadanie matki, zwracając uwagę, że

chłopak świetnie wygląda, że mu nic nie grozi. Nic to jednak nie pomaga.

Pozornie chory dzieciak słucha tego wszystkiego z uwagą. Nauczył się tu wiele, by w razie potrzeby wykorzystać swoją pozycję: można wszak udawać, iż się źle spało, że się niema apetytu, a matka, przejęta troską o zdrowie dziecka, chętnie pójdzie na wszelkie ustępstwa: zadość uczyni każdemu żądaniu.

Stopniowo zaczyna rozumieć dziecko, że jest tym punktem ośrodkowym, około którego wszystko w domu się obraca, że może korzystać z każdego udanego cierpienia, wyrastając na prawdziwego neurastenika.

A więc, kochające matki, nie opowiadajcie lekarzowi nigdy w obecności dziecka, co mu brak i jaką troską to was przejmuję. Lepiej pozostawić je w poczekalni, poczem dopiero zaprosi się do gabinetu, lekarz z uśmiechem na ustach opuka, wysłucha i jeżeli coś rzeczywiście znajdzie godnego uwagi i troski, opowie to wam w cztery oczy. Mały pacjent powinien wracać do domu w spokoju ducha i nigdy też troski na twarzy waszej, nawet w razie jakiegoś cierpienia, dojrzeć nie powinien.

Nie zaszczepiajcie więc dzieciom swoim ziarna neurastenji, z której później leczyć się trudno.

Zgodnie z wskazówkami higieny współczesnej należy używać do kąpieli dziecka mydła przetłuszczonego, niezawierającego żadnych składników gryzących; idealnym więc mydłem dla dzieci jest

## MYDŁO BEBE SZOFMANA,

powszechnie przez matki stosowane i gorąco przez najwybitniejsze powagi świata lekarskiego zalecane.

Po kąpieli należy dziecko wytrzeć na sucho i dokładnie przysypać, jedynie w tym celu od lat 25 używanych, antyseptycznym i higienicznym

## PUDREM BEBE SZOFMANA.

### KĄPIEL NOWORODKA.

Nasza dziatwa, ta najmłodsza, winna być codziennie o tej samej porze kąpana. Temperatura wody winna wynosić koło 27° R. (33-35° C.), mierzona za pomocą



termometra kąpielowego, w który trzeba się zaopatrzyć, by nie sprawdzać ciepłoty ręką i wystawiać noworodka na kąpiel zbyt gorącą, co może spowodować wrażliwość skóry i skłonność do przeziębień.

Noworodek powinien aż po szyję leżeć w wodzie z głową ułożoną na lewym przedramieniu tak by palec gruby

znalazł się pod prawą pachą, mały zaś pod lewą. Dłoń i reszta palców podtrzymuje grzbiet. Już w ciągu pierwszych miesięcy można zastosować łagodne mydło oraz miękką gąbkę, wygotowywaną łącznie z bielizną. Kąpiel nie powinna trwać dłużej nad 5 minut, po której, dla hartowania dziecka należy wykonać oblewanie wodą z dzbanka z wyjątkiem głowy o ciepłocie o 2-3° niższą, niż kąpiel. Oblewanie można stosować tylko u dzieci silnych. Po kąpeli owija się noworodka natychniast w płaszcz kąpielowy i osusza. Tu trzeba pamiętać, by wycierać ciało ręką, ale nigdy płaszczem, skóra bowiem noworodka jest zbyt delikatną. Pomiedzy fałdami skórnymi należy dobrze osuszyć i później zapudrować. Uszy wysusza się wacikami, oczy zaś, po ukończeniu całego tego zabiegu, obmywa się wacikiem, napojonym ciepłą wodą. Wówczas można jeszcze dziecko nakarmić i pozwolić mu spać.

### Z POKOJU DZIECIĘCEGO.

Wychodząc na spacer, zapytuje mała Zosia: „czy mam sobie umyć ręce, mamusiu, czy też włożymy dziś rękawiczki?”

12-to letniemu Franiowi dyktuje nauczyciel języka francuskiego: „L'amour est une passion éphémère. Mały zaś Franek napisał: „L'amour est une passion et fait mère”.

Matka: „No jedz więc, Stasiu, tę kaszę. Ileż to dzieci uważałyby się za szczęśliwe, gdyby połowę tego dostały”.  
Staś: „I ja też, mamusiu”.

## 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 pijcie napar z „Ziółek artretycznych GESSNERA”.

## Dział sportowy

### PLUCA I ĆWICZENIA CIELESNE.

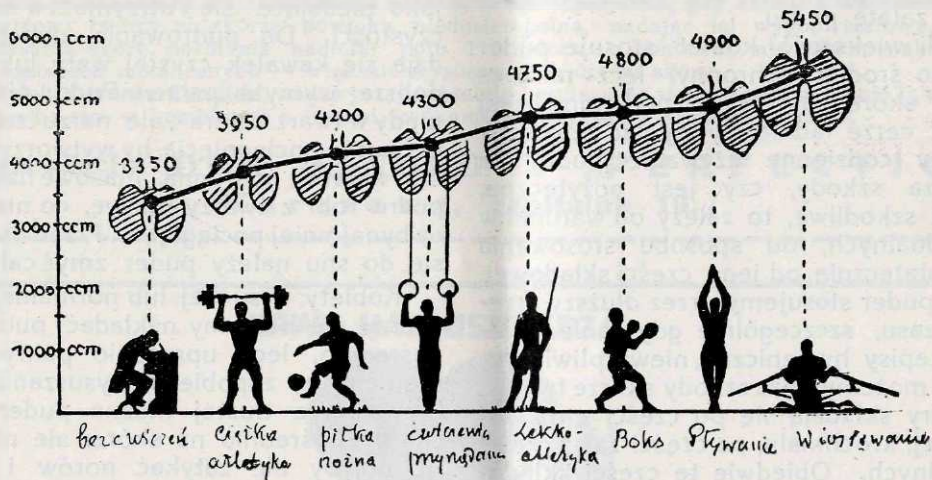
Ćwiczenia oddechowe wymagają w wychowaniu fizycznym naszej młodzieży szczególnej opieki, pomiędzy bowiem oddechem z jednej strony, z drugiej zaś przemianą materji, krwiobiegiem i krwiotwórczością istnieje tak ściły związek, że jedynie przy należytych rozwoju narządów oddechowych możliwe jest zdrowie fizyczne.

Dla życia codziennego z jego niewielkim napięciem sił fizycznych wystarcza umiarkowana siła płuc i serca. Przy za-

chowaniu spokoju wystarcza, gdy  $\frac{1}{7}$  część powierzchni płuc oddycha. Większą pracę, zarówno pod względem szybkości, jak i czasu trwania, przezwyciężyć można płucami wówczas tylko, gdy te wyćwiczone są tak, by z łatwością mogły wielokrotnie zwiększyć zwykłą pracę płuc.

Najlepszym środkiem, mogącym całe płuco wprowadzić w akcję najwyższą, są systematycznie wykonywane ćwiczenia fizyczne, w których duży udział biorą płuca.

Rysunek zamieszczony tu wykazuje sprawność i rozszerzalność płuc przy stosowaniu rozmaitych sportów.



### OLIMPIADA ZIMOWA W R. 1932 W OKOLICACH NOWEGO JORKU.

Podczas olimpiady zimowej w St. Moritz imieniem nieobecnego prezesa amerykańskiego komitetu olimpijskiego przyjmowali wieczorą Gustaw Town Kirby, generał Douglas Mc Arthur wszystkich uczestników tej olimpiady w Palast—Hotelu. Ze strony Ameryki brali udział: Henry Wainwright Howe przewodniczący amerykańskiego związku łyżwiarzy (United States Figure Skating Association), dr.

Griswold Devey, prezes związku zwolenników Ski (United States Skiing Association) oraz Jag o'Brien. Amerykańscy kierownicy sportów zdali szczegółowe relacje z projektu programu sportowego w czasie X olimpiady w r. 1932, która ma się odbyć w Stanach Zjednoczonych. Dla sportu zimowego szczególnie nadaje się, zdaniem mówców, dzielnica północno zachodnia New-Yorku, zwana Adivondac. Udział publiczności w sporcie łyżwowym jest tak ogromny, że liczba publiczności wynosi 50,000, co najlepiej wskazuje na obszar terenu.



## Dział kosmetyczny

### PUDER I JEGO ZASTOSOWANIE

Puder należy do głównych środków kosmetycznych nowoczesnej kobiety, spotykany na toaletach w mieszkaniach od najskromniejszych do najwykwintniejszych. Puder chroni skórę od szkodliwych wpływów niepogód, wiatrów, wilgoci powietrza, gorących promieni słonecznych, wchłaniania w siebie pot i tłuszcz skóry. Zabezpieczenie przed wilgotnością powietrza wrażliwej na nią skóry stanowi wielką zaletę pudru.

Atoli większość kobiet stosuje puder nie jako środek ochronny, lecz narzuca go na skórę, by ukryć pod nim braki i nadać cerze ładniejszy wygląd zewnętrzny. Czy codzienne używanie pudru nie wyrządza szkody, czy jest pożyteczne, czy też szkodliwe, to zależy od warunków indywidualnych, od sposobu stosowania go i ostatecznie od jego części składowej. Jeżeli puder stosujemy przez dłuższy przeciąg czasu, szczególnie gdy zaniedbujemy przepisy higieniczne, niewątpliwie wyrządzić możemy duże szkody skórze twarzy.

Pudry składają się po części z mączki roślinnej, krochmalu, po części zaś z części mineralnych. Obiedwie te części składowe mają swoje strony ujemne. Części roślinne, przedostające się do porów skórnych, łączą się tam z potem, pęczniają 5-cio 10-cio-krotnie, rozszerzając pory. Łatwo zrozumieć, że, gdy systematycznie to rozszerzanie trwa przez lata całe, ścianki przewodów tracą swą elastyczność, nie mogą się kurczyć, wynikiem zaś tego jest skóra o wielkich otworach, zniekształcających twarz. Części mineralne posiadają własności ściągające i wysuszające skórę i zmniejszające jej elastyczność.

Dobry puder powinien zawierać części roślinne i mineralne w odpowiednim do siebie ustosunkowaniu. Jego głównymi częściami składowymi powinny być: krochmal ryżowy, talk, węglan magnezu, tlenek cyn-

ku, próchno, kaolina it.d. Jako substancje barwiące stosowane są: karmin, ochra, i t.d. Substancje trujące, jak np. bieli ołowianej puder zawierać nie powinien.

Nakładać puder wolno tylko na skórę oczyszczoną. I dlatego uprzednio należy zmyć twarz wodą lub wodą kolońską, rozcieńczoną dwukrotną ilością wody, nie każda bowiem skóra znosi wodę kolońską nierozcieńczoną. Zarówno puszek, jak i skórka jelenia powinny być zarzucone, jako niedające się utrzymać w należytej czystości. Do pudrowania najlepiej nadaje się kawałek czystej waty lub własne dobrze wymyte palce. Pudru nie należy nigdy w twarz wcierać, ale narzucać, robiąc delikatne pociągnięcia, by wytworzyć jednolitą warstwę ochronną. Masowe nakładanie pudru robi z twarzy maskę, co nie wygląda bynajmniej pociągająco. Przed ułożeniem się do snu należy puder zmyć całkowicie.

Kobiety o suchej lub normalnej skórze twarzy nie powinny nakładać pudru bezpośrednio, lecz uprzednio pokryć skórę kremem, by zapobiedz wysuszeniu skóry. Przy skórze tłustej można puder narzucać bezpośrednio na skórę, ale nie wcierać go, by nie zatykać porów i nie powodować tworzenia się czyraków.

Tak zwane pudry płynne i emalje składają się z tych samych substancji, co pudry zwykłe, tylko stanowią zawiesinę wodno-alkoholowej gliceryny. Przed myciem należy je skłócić i nakładać na twarz zapomocą wacika. Ciecze z rozczyńców tych parują, gliceryna zaś doskonale wiąże się z pudrem i dobrze do skóry twarzy przylega. Tego pudru i emalji nie można zestawiać z emalją, złożoną z żelatyny, gliceryny i rozmaitych proszków i służącą wyłącznie do krycia zmarszczek. Zabieg taki bywa dla skóry szkodliwy, utrudnia bowiem transpirację skóry, powodując zupełne jej zniszczenie. Sumienna kosmetyka takich środków unika zupełnie.

## P U D E R A B A R I D

Puder ma obszerne zastosowanie w leczeniu najrozmaitszych chorób skóry wogóle, a w szczególności w kosmetyce. Już to samo wskazuje, że przetwór ten zajmuje w praktyce poważne stanowisko.

Jeżeli delikatny naskórek twarzy i rąk, po umyciu mydłem i wodą, narażony bywa na ujemny wpływ czynników atmosferycznych, to skóra bardzo łatwo ulega opierzchnięciu, staje się szorstką, chropowatą, opaloną. Zapobiega się temu przez zastowanie odpowiednich kremów; po natarciu skóry kremem, pudruje się tę ostatnią.

Dobry prawdziwy, higieniczny puder, dotykając leciuchno skóry, nadaje cerze pewną gładkość, chłodzi ją, łagodzi spowodowane przez powierzchowne łuszczenie—podrażnienie naskórka, chroni przed zbyt silnym działaniem słońca, wiatru, zimna i kurzu, leczy znakomicie pewne przypadłości skórne, jak: wyprzenie, potówki.

Widzimy tedy, że puder ma poważne zastosowanie w kosmetyce; trzeba go tylko racjonalnie stosować.

I oto nasuwają się pytania: 1) jakim warunkom powinien zadość czynić prawdziwie „higieniczny“ puder? 2) jakie pudry są nieszkodliwe i godne polecenia?

Do przyrządzania pudru powinny być użyte substancje wyłącznie roślinne, bez żadnych domieszek metalicznych. Puder powinien być doskonale sproszkowany i wielokrotnie przez gęste jedwabne sito odsiany.

Prawie wszystkie francuskie, a nawet angielskie pudry warunkom tym mało odpowiadają; nawet wytworne, drogie (po 20 — 50 franków pudełko) wyroby paryskie nie mogą rościć pretensji do miana higienicznych, albowiem wskutek znacznej zawartości składników metalicznych wysuszają nadmiernie cerę, a przy dłuższem stosowaniu nadają jej szarżółtę zabarwienie. Wystarczy niekiedy kilka lat, ażeby wśród takich warunków z wytwornej paryżanki, młodej, pięknej, pełnej blasku i życia, uczynić zgrzybiałą istotę, o wysuszonej jak pergamin skórze.

Co się tyczy drugiego pytania—to pragnę zwrócić uwagę Czytelniczek na dwa preparaty, które mają już ustaloną i zasłużoną opinię: na **puder abaridowy** i pyłek **Juvenia Candida**. Pierwszy jest przeznaczony do codziennego użytku, drugi—specjalnie, gdy chodzi o wybielenie cery. Puder abaridowy tworzy na skórze powłokę niedostrzegalną, nadając jej wygląd matowy, usuwa połysk, odświeża skórę, pochłania nadmiar potu i tłuszczu, a ponieważ nie zawiera absolutnie żadnych cząsteczek metalicznych — więc nie wysusza i nie drażni skóry.

Pyłek **Juvenia Candida**, nadszczycaj subtelnie przylega do skóry i bardzo ładnie ją wybiela. Stosuje się albo sam w kombinacji z innymi środkami, na przykład z kremem precioza.

**Reprezentacja: DOM HANDLOWY „PERFECTION“**  
**W a r s z a w a, Szpitalna 10.**

### KAWA HAG OSZCZĘDZA



Kawa Hag bez kofeiny jest naturalną kawą ziarnistą najlepszego gatunku, smakuje wyśmienicie i użyta nawet późno wieczorem w mocnym naparze, nie powoduje żadnych szkodliwych następstw.

Do nabycia we wszystkich odnośnych sklepach!

## T r a f n e   z d a n i a

Istnieją ludzie i dzieła, podobne do pięknych wazonów, w których zawarta jest esencja trująca. Są też ludzie i dzieła bez przepychu zewnętrznego i nie lśniąca, które jednak pełne są najszczytniejszej prawdy, najsztubtelniejszego ducha serca.

Wogóle  $\frac{9}{10}$  naszego szczęścia zależy od naszego zdrowia, które jest źródłem wszystkich dóbr na świecie. Bez niego nawet wszystkie zalety subiektywne, jak

spokój duszy, usposobienie, temperament bywają z powodu stanu chorobowego przytępione i tracą wiele ze swych wartości.

\* \* \*

Chorzy z urojenia powinni z wiosną uczynić sobie aptekę, z kwiatów urzędowe zioła, a z fantazji swej—lekarstwa. Powinny jak ten skowronek w klatce, posiadać zawsze swoją murawę zieloną, w ten sposób staną się zdrowymi z urojenia i będą się czuli dobrze.

## Kącik humorystyczny

### Uniewinniony kłamca.

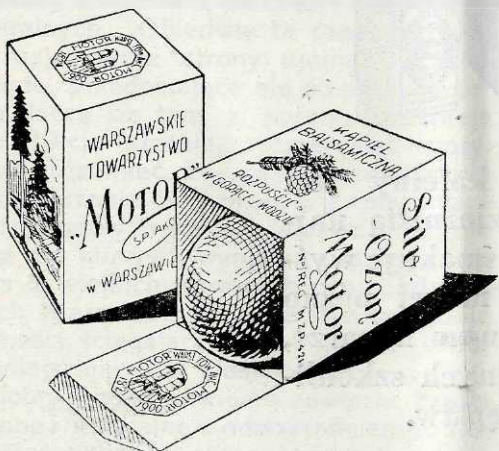
W jednym z miast angielskich rozegrała się w sądzie zabawna wielce scena. Niejaki Peyton oskarżony został o najwyższą zdradę. Gdy przewodniczący sądu zapytał go, czy przyznaje się do winy, oskarżony potwierdził, prosząc sąd o łaskę łagodny wymiar kary. Wówczas sędziowie przyegli udali się na naradę i po chwili, wróciwszy, zgłosili wyrok uniewinniający dla oskarżonego. Można sobie wyobrazić zdumienie przewodniczącego i zebranej na sali publiczności.

—„Panowie przysięgli, zwrócił się do nich przewodniczący, jak mogliście ogłosić wyrok unie-

winniający, skoro oskarżony wyraźnie sam do winy zarzucanej mu przyznał się?”

—„Panie przewodniczący, ozwali się przysięgli, znamy Peytona od dzieciństwa, jako największego łgarza, a więc i tym razem uwierzyć mu nie możemy.

Co to jest właściwie gra w szachy? Znany filozof, Mozes Mendelsohn, doskonale scharakteryzował ją w słowach następujących: „jako gra wymaga ona zbyt wiele rozumu, dla rozumu zaś zbyt wiele jest w niej gry”.



# SILV-OZON

# „MOTOR”

## IDEALNA KĄPIEL BALSAMICZNA

WYSTRZEGAĆ SIĘ NAŚLADOWNICTW.



# R o z m a i t o ś c i

— Gdy znany podróżnik duński Niebuhr zwiedzał w wieku 18 wschodnie Indie, znalazł w mieście Surate wielki szpital dla chorych zwierząt. Spotkał tam ślepe i dotknięte porażeniami żółwie, które pielęgnowane tam były po 100 lat; szpitala dla ludzi nie było tam ani jednego.

— Helmholtz był tego zdania, że życie organicznie na naszej kuli ziemskiej powstało zład, że zarodki życiowe z różnych planet wszechświata

strącone zostały na naszą planetę i dały początek nowemu życiu.

— U negrów w Senegambii istnieje dziwne prawo małżeństwa. Zwyczajem tamtejszym kobieta przy zamążpójściu otrzymuje fartuch, i małżeństwo dopóty jest prawomocne, dopóki fartuch trzyma się w całości.

## Czy tak być musi?

Czy tak być musi, że niektórzy przez zbędne zupełnie kłótnie zatruwają życie nie tylko sobie, ale i innym, zamiast swoją energję i siły nerwowe zachować na czyny lepsze i godniejsze?

\* \* \*

Czy tak być musi, że większość urzędów, w których wywieszono ostrzeżenie, zabraniające palenia interesantom, bywa zadymiana przez samych urzędników?

\* \* \*

Czy tak być powinno, by człowiekowi choremu i zdenerwowanemu okazywał każdy odwiedzający współczucie i gotowość pomocy, zamiast krzepić go na duchu?

\* \* \*

Czy tak być powinno, by dziecię bawiło się na tej samej podłodze, na której reszta rodzeństwa pozostawia ślady tego wszystkiego, co znosi na obuwiu z ulicy?

---

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Aleksander Fruchtman.

---



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