

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA



WARSZAWA * KWIECIEŃ 1928



SUGGESTJA DZIAŁA TYLKO KROTKO!

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 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

ODDZIAŁY:

WARSZAWA, Marszałkowska 153. Telefon 78-97

ŁÓDŹ, Piotrkowska 53.

LWÓW, 3 Maja 19. Tel. 13-12.

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

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

Tel. 10-69.

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

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

Tel. 425, 427 i 9.

Tel. 12-33.

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

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Pod Redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

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

(ADAM MICKIEWICZ).

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

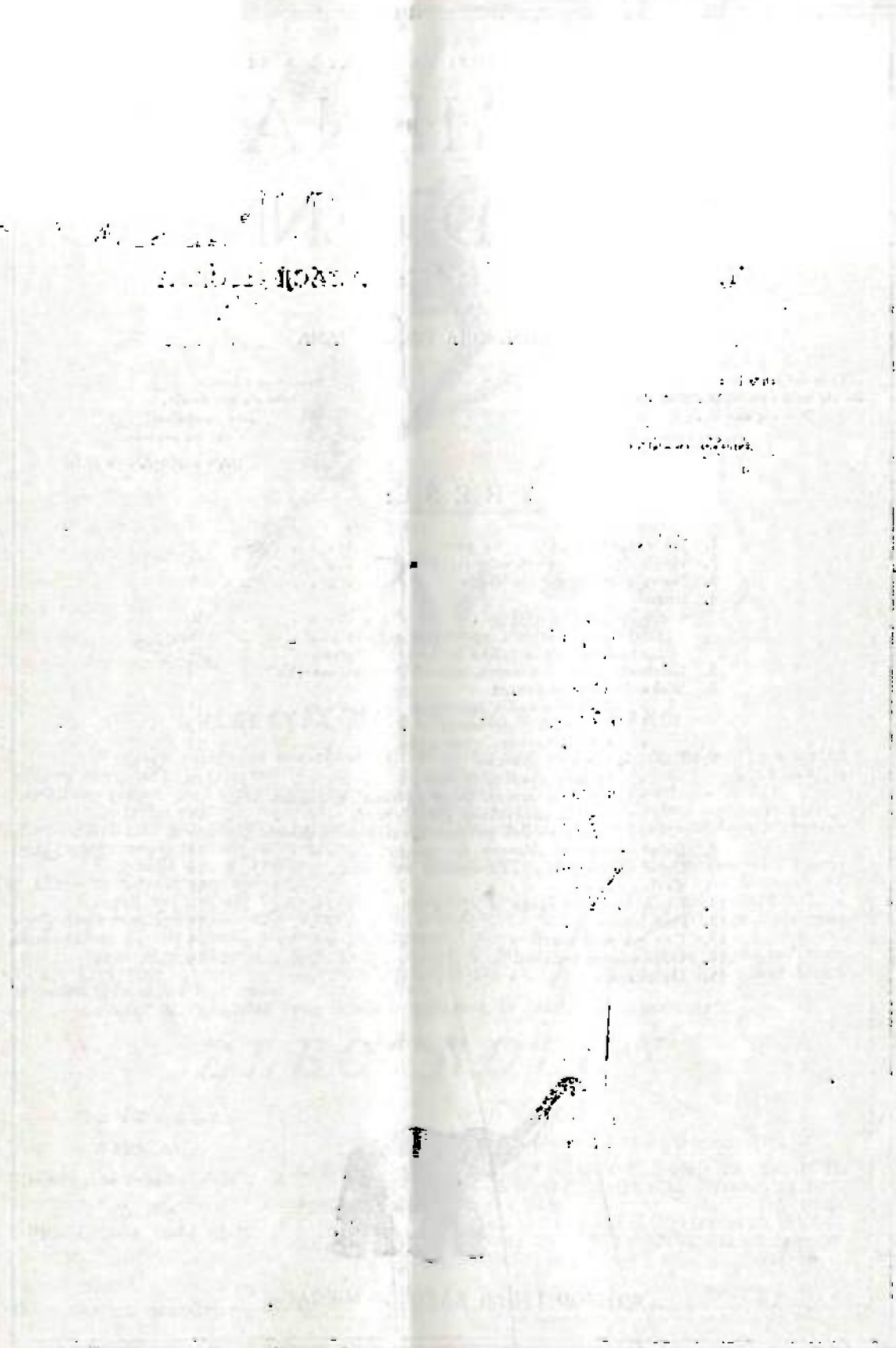
(JAN KOCHANOWSKI).

T R E Ś Ć:

1. Jak reaguje organizm na głód	Str.	3
2. Hygieniczne wychowanie młodzieży	"	6
3. Nowa metoda odmładzania	"	9
4. Różne:		
a) Siła nerwów	"	10
b) Jak zwierzęta uprawiają toaletę	"	10
c) Krążenie węgla w żywej naturze	"	11
5. Odcinek: „Nerwica serca, sport i choroba morską”	"	4
6. Wskazówki praktyczne:		
a) Pielęgnowanie jamy ustnej i zawody	"	11
b) O niezycie pęcherza	"	12
c) Kawa, herbata, czekolada	"	13
7. Kobieta, matka i dziecko:		
a) Humor gospodyni domu	"	14
b) Kwestjonariusz, który powinien być rodzinom przesyłany przez szkoły	"	14
c) Nowy środek przeciw biegunkom u dzieci	"	15
8. Dział sportowy: „Baseny dla dzieci”	"	15
9. Dział kosmetyczny: „Zgrubienie naskórka”	"	16
10. Trafne zdania	"	18
11. Kącik humorystyczny	"	18
12. Rozmaitości	"	19
13. Czy tak być musi?	"	19
14. Odpowiedzi redakcji	"	19
15. Ogłoszenia	"	



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



1925

1925

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!

JAK REAGUJE ORGANIZM NA GŁÓD

Niejednokrotnie zabieraliśmy tu głos w sprawie kuracji głodowej, która stanowi jedyną racjonalną i skuteczną metodę w wielu cierpieniach przewlekłych na tle złej przemiany materji i która odgrywa poniekąd rolę kuracji odmładzającej. Nie zapoznaliśmy dotychczas czytelnika bliżej z tem, co dzieje się w organizmie naszym w czasie głodzenia się i jaką drogą organizm wyzbywa się tych wszystkich skracających życie złogów, osiadających w komórkach jego i pozbawiających te komórki normalnej pracy i żywotności.

Na zasadzie prawa fizjologicznego spożywany przez nas pokarm ulega strawieniu w przewodzie żołądko-kiszczkowym, tamże wessany przez kosmki kiszkowe i zapomocą naczyń chłonnych przekazany krwi, która już doprowadza pokarm odżywczy do wszystkich tkanek i komórek. Komórki organizmu wybierają z płynów odżywczych to, co im jest niezbędne do odnowienia materiału zużytego i oddają z powrotem materiał zużyty. Ten ostatni znów drogą zwrotną za pośrednictwem krwiobiegu przekazywany bywa kiszkom, nerkom, skórze i płucom dla ostatecznego wydalenia z organizmu. Przemianę tę, ten ustawiczny dopływ i odpływ substancji, tę budowę i rozkład komórek zwiemy przemianą materji,

która w latach młodych odbywa się bardziej energicznie, niż w latach późniejszych i jest w możności odnowić cały organizm w ciągu mniejwięcej lat 7.

Przypuśćmy, że mamy do czynienia z osobnikiem, obciążonym zaparciem nawykowym i samozatruciem organizmu i kiszek. Cierpi on na zaburzenia w krążeniu, hemoroidy, napływy do wątroby, artretyzm, owrzodzenie żołądka i kiszek, zaburzenia nieżytowe i t. d., że wymienimy niektóre tylko, częściej występujące, przypadłości chorobowe.

Pytamy, co się dzieje w organizmie człowieka, gdy ten żadnych pokarmów przyjmować nie będzie, żyje tylko wodą i powietrzem, słowem, gdy pości bezwzględnie?

Zamiast tego, by krew odżywiła tkanki, jak to normalnie odbywać się powinno, zaczyna sama je pożerać, rozpuszczając przedewszystkiem wszystko to, co w nich jest zbędne, tłuszczem przesiąknięte, złogami pokryte, co zatruwa komórki, spalając i wydzielając. Przemiana materji jakgdyby zmieniła swój kierunek: krew żyje kosztem tkanek i odżywia przedewszystkiem najważniejsze pod względem życiowym narządy: mózg i układ nerwowy, serce i gruczoły krwiotwórcze, dopóki nie zużyje całego zdolnego jeszcze do odbudowy materiału

i nie dokona z nim przemiany materji. Wówczas kuracja głodowa dobiega końca. Jeżeli odtąd nie dostarczać ustrojowi pokarmów, wystąpią objawy istotnego głodu, które konsekwentnie sprowadzić muszą śmierć przez ogłodzenie.

W czasie głodu waga ciała spada w ciągu 1-go tygodnia, zależnie od konstytucji, płci, wieku i stanu odżywiania, o 3 — 5 klg., w 2 m. — o 2 — 3 klg., w 3 m. o 1—1½, a w ostatnim tygodniu kuracji spada już bardzo nieznacznie. Przeciętna strata na wadze wynosi 1/7 ogólnej wagi. Ciepłota ciała obniża się o kilka dziesiątych stopnia C°. Wszystko to jest następstwem zwrotnego zatrucia t. j. przedostawania się substancji trujących z tkanek organizmu do krwi. Pod koniec głodzenia się ciepłota powraca do normy pomimo niejedzenia i strat na wadze, a uczucie siły już po pierwszym przyjęciu niewielkiej ilości owoców, powraca do stanu przedgłodowego.

Pod wpływem krążących we krwi własnych i obcych trucizn (toksyn) powstają skurcze naczyń włosowatych, a więc tych, które roznoszą do tkanek materiał odżywczy. Ztąd też serce ma utrudnioną pracę, kończyny ziębną, powstaje uczucie dreszczy, potrzeba ciepła, spożywania gorących napojów i spokoju.

Główną rolę w zaburzeniach tych odgrywa kwas moczowy, zarówno zdeponowany i do krwiobiegu wpędzony, jak i ten, który wytwarza się wskutek rozpadu jąder komórkowych.

Zapach z ust i wyziewów już na samym początku głodówki staje się przykry, język bywa biały, żółty lub brunatny, smak przykry, słonawy i zgniły, usposobienie podniecone, lękliwe, melancholijne, zależnie od charakteru, samoopanowania. Równocześnie i wydaliny (wypróżnienia i mocz), z płuc i skórne bywają w początkach kuracji bardzo obfite, zmniejszając się stopniowo pod koniec kuracji.

Nerwica serca, sport i choroba morska

„Człowiek zdrowy nie wie, że ma serce”. Słowa te, wypowiedziane przez jednego z dawnych klinicyстів, należy roznieść w sposób następujący. U człowieka zdrowego serce pracuje od rana do wieczora i od wieczora do rana niezmiernie i bez przerwy, mimo, iż posiadacz tego przez całe życie pracującego „perpetuum mobile” nic o tem nie wie. Dziwnem dlatego wydać się musi, gdy dnia pewnego uczuwamy kołatanie, uczucie ucisku, ścisnienia w okolicy serca, gdy naraz dowiadujemy się, że posiadamy serce.

Serce nie jest w możności sprostania wymogom, gdy więcej się od niego wymaga, niż ono może wykonać. „Nerwica serca”, tak brzmi popularnie rozpoznanie w razie zauważonych przez chorych zaburzeń sercowych. Wiele przez to nie powiedziano, trzeba też zawsze doszukać się przyczyny, która doprowa-

dziła do tego, że serce szwankuje. Niedostateczny ten brak umiarkowania w jedzeniu, piciu i paleniu: oto niektóre ważniejsze momenty, które burzą spokojną pracę serca, czynią je „nerwowem”.

Przeciw tego rodzaju nieorganicznym zaburzeniom sercowym zwykle środki nasercowe, jak np. naparstnica, oczywiście, nie pomagają. Tu wyniki osiągamy najlepsze przy pomocy cudownej medycyny, która się nazywa sportem. Sport, właściwie i poważnie traktowany, jeżeli ma odnieść pożądane skutki, winien iść w parze z rozumnym trybem życia. Kto ze sportu pragnie wyciągnąć dla siebie korzyści, winien liczyć się z siłami swemi i unikać marnowania swej dzielności. Wówczas też odpadną ujemne jego wpływy. I dlatego na tej drodze ubocznej sport stanowi najlepszy środek leczniczy przeciw nerwicy serca.

Nie należy tylko i tu przesadzać. Każdy sport, uprawiany w nadmiarze, wywiera szkodliwy wpływ na serce. Szczególnie niepomyślnie otrzymywano rezultaty i objawy ze strony mięśnia sercowego przy konkursach pływackich i bo-

Z chwilą ukończenia głodówki, do czego wystarcza okres 3 — 4 tygodniowy, oddech, język mocz, pot, wypróżnienie stają się normalne, te ostatnie zupełnie tracą zapach.

Przez takie „wymiecenie“ organizmu naczynia włosowate stają się bardziej drożne, a krew nie znajduje już na tem pograniczu pomiędzy krwią tętniczą a żylną żadnej więcej przeszkody. Również i główny filtr organizmu — wątroba, został należycie oczyszczony, dawne złogi, guzy artretyczne — rozpuszczone przerobione i wydalone. Krew zaczyna krążyć pod ciśnieniem normalnem, tętnice stały się elastyczne, a serce nie potrzebuje przezwyciężać przeszkód i nadmiernie pracować. Zimne dotychczas kończyny otrzymują dostateczną ilość krwi, skóra i widoczne błony śluzowe nabierają barwy różowej, rekonwalescencja, mimo wychudzenia, postępuje rychło naprzód, narząd trawienny zaczyna po-

dawane w małych ilościach czyste i lekkostrawne pożywki należycie przerabiać, dotychczasowe zaparcie ustępuje miejsca normalnym wypróżnieniom. Słowem, organizm przebył dokładne oczyszczenie i drogą zwrotnej przemiany materji przy zupełnem wstrzymaniu się od jedzenia, odżył, odmłodził. Zbędnem byłoby dodawać, iż równocześnie powrócił humor, chęć do pracy, siły, radość życia po tej heroicznej, pozornie, kuracji. a i waga ciała wróciła do normy.

Kuracja głodowa wskazaną bywa w zaburzeniach w przemianie materji w najszerszem tego pojęcia znaczeniu. Przeciwwskazaną bywa w otluszczeniu serea, późnych okresach cukrzycy, gruźlicy oraz nowotworów złośliwych.

Post nie jest uznawany przez szerokie sfery za metodę leczniczą i nigdy tej popularności nie zdobył, póki żądza zaspokojenia podniebienia swego panowania nie skończy. Kto jednak wpły-

kserskich. W tym ostatnim przypadku już przed ukończeniem zapasów zauważono wielokrotnie przyspieszenie tętna do 187 uderzeń na minutę oraz spadek ciśnienia krwi do 40 mm. Dowodzi to dużego przeciążenia mięśnia sercowego, stan, który może stać się nieuleczalnym. Zwykle ćwiczenia gimnastyczne, zgodnie z wynikami badań, prowadzonymi przez ludzi fachowych nad czynnością serca, jak również sport tenisowy, nigdy takich następstw za sobą nie pociągają nawet przy największych wysiłkach.

Nie każdy jednak nadaje się do czynności sportowych. W tych razach pobyt w górach lub nad morzem doskonale wpływa na nerwicę serca. Atoli i siła lecznicza powietrza morskiego i promieni słonecznych na wybrzeżu morskiem musi iść w parze z rozumnym trybem życia. Wartość lecznicza światła i powietrza, zwłaszcza nad morzem, stanowi problem dotychczas nierozwiązany. Na podstawie badań nowoczesnych wyprowadzono ten przynajmniej wniosek, że nie tylko samo bezpośrednio działające słońce stanowi podstawę leczniczą, ale że wielokrotne

przełamywanie ich w morzu wytwarza te właśnie promienie, które nadają im wartość leczniczą. Taką samą wartość leczniczą posiadają promienie słoneczne, przełamujące się w pokładach śnieżnych w górach. Te „chemiczne“ promienie pozafioletowe, których znaczenie lecznicze nie podlega już żadnej dyskusji, ujawniają największe swe działanie wówczas, gdy słońce stoi nisko, a więc w godzinach rannych. Odczuwają to na sobie najlepiej w górach i nad morzem ci, którzy wstają rano doznając w ogólnym stanie zdrowia dużej poprawy.

Brunatne zabarwienie twarzy nie ma bezpośrednio z tem nic wspólnego. Oczywiście, chodzi tu o pewnego rodzaju oparzenie, zależne od słońca. Przedewszystkiem jednak powstaje ono, jak to wykazał prof. Leo z Bonn, pod wpływem ozonu, tworzącego się przez działanie chemicznych promieni słonecznych na tlen wody morskiej. Tę wzmożoną ilość ozonu udaje się stwierdzić również w górach.

A teraz jeszcze słów parę o chorobie morskiej, która również ma wiele wspól-

wu postu doświadczył na samym sobie i później odradzał tkanki swoje przez pokarmy czyste i spożywane umiarkowanie, ten conajmniej cenić go będzie, jako biologiczny zabieg leczniczy, jeżeli nie za operację chirurgiczną wykonaną bez noża automatycznie, według praw naturalnych, tworzących wielkie rzeczy przy użyciu małej siły, własnymi siłami organizmu!

Metoda ta, zwana izopatyczną, jest tak stara, jak starym jest świat zwierząt i ludzi, stosowana i dziś jeszcze instyk-

townie przez zwierzęta i zapomniana zupełnie. Dopiero 55 lat temu lekarz amerykański dr. E. H. Dewey a przed tem jeszcze dr. Schmitt dokonali ponownego odkrycia i ugruntowania jej.

Tych zdań kilkanaście dają zaledwo nikły obraz tego, czem jest kuracja głodowa, jakie daje wyniki i co oznaczać może zarówno w kierunku zapobiegania, jak i leczenia rozmaitych chorób degenerujących ludzkość, obniżających ich sprawność i skracających im życie doczesne!

Dr. A. F.

Hygieniczne wychowanie młodzieży

Musimy wszystkimi siłami starać się o prawidłowy umysłowy i cielesny rozwój młodzieży naszej. Od tego zależy rozwój i pomyślny rozkwit wolnej Polski.

Ci mają najwięcej widoków na długą i szczęśliwą młodość, którzy odznaczają się pogodnym nastrojem umysłu, wielkiem *umiarkowaniem* we wszystkim,

i którzy w myśl słów Boskiego mistrza naszego, Jezusa Chrystusa „kochają, bliźniego swego, jak siebie samego“.

Młodzież nasza powinna wypisać na programie swego życia ciągłą pracę, doskonalenie umysłu, wzmacnianie ciała i gorące umiłowanie czynów miłosierdzia. To daje prawdziwe zadowolenie, zdrowie duszy i ciała.

nego z nerwem błędnym, odgrywającym dużą rolę w czynności serca i nad przyczynami której łamali sobie powołani i niepowołani głowę.

Objaśnienie choroby morskiej jest proste, a jednak trudne. Nasz układ nerwowy, który przy normalnych ruchach naszych na lądzie znajduje się w równowadze, ulega podrażnieniu pod wpływem niezwykłych ruchów wahadłowych. Niewrażliwym na morzu jest ten, którego ośrodkowy układ nerwowy do wahań tych przywykł. Że chodzi tu rzeczywiście o zaburzenia w regulacji układu nerwowego, na to dowodów szukać nie trzeba: dzieci w pierwszych latach życia, w których przewodniki nerwowe dla utrzymania równowagi nie są jeszcze rozwinięte, nie chorują na chorobę morską. Z drugiej znowu strony choroba morska znika najprędzej pod wrażeniem, wywołującym wstrząs nerwowy. W razie groźby zatonięcia okrętu wszyscy dotknięci chorobą morską odrazu zdrowieją, gdy chodzi o ratowanie własnego życia. Zbędnym dlatego jest rozmyślanie przy zielonym stoliku lub na podstawie prób laborato-

ryjnych dzielenie choroby na rozmaite postacie i wypowiedanie się na podstawie wyników badania układu nerwowego, kto będzie przechodził chorobę morską, a kto nie. Przypuszczalnie mniejsza lub większa pobudliwość nerwów, które regulują czynność serca, ruchy żołądka i innych narządów (nerw błędny i sympatyczny), stoi w ścisłym związku ze skłonnością do choroby morskiej. Na tej zasadzie próbuje się kandydatów do choroby morskiej leczyć atropiną i pilocarpiną.

Wszystkie te teorie jednak z ich wynikami są mdłe i błędne w zestawieniu z doświadczeniem praktycznym, które uczy, że wogóle nie ma środka pewnego przeciw tej chorobie. Niektóre zalecane zabiegi znajdują tu i owdzie praktyczne zastosowanie, jak np. przebywanie na pokładzie pośrodku okrętu, gdzie ruchy są najsłabsze. Dobre wyniki dają stosowanie zimnych okładów na głowę i lyknie lodu, gdy się poczuje pewien niepokój. Następnie radzą unikać ostrych zapachów kuchennych, kotłowni, oddziału maszyn i widoku chorych na chorobę morską. Trudno by zapamiętać te wszyst-

Szkoła musi kształcić i rozwijać człowieka, jako *całość*, a nie tylko jego część; tak nierozdzielne, jak w żyjącym człowieku są duch i ciało, tak nierozdzielne muszą być wychowanie cielesne i umysłowe. Wszak należy mieć na uwadze, w jak znacznym stopniu stany umysłowe i cielesne na siebie wpływają. A zwłaszcza w wieku dziecięcym. Jeżeli pomyślnie rozwijają się wszystkie narządy, jeżeli czynność serca i płuc odbywa się prawidłowo, przemiana materji dość żywo, wtedy ustrój i pod względem duchowym jest zdolny do życia. Jeżeli zaś przemiana materji jest wadliwą, narządy funkcjonują leniwie, to z tego wynikają nie tylko cielesne, ale i duchowe zaburzenia i dzieci męczą się szybko, skarżą się na ból głowy, bicie serca, brak apetytu, są niedokrwiście, przygnębione i nie mogą śledzić uważnie za wykładem nauczyciela.

I każda umysłowa czynność łączy się z procesami fizjologicznymi w mózgu, każdy objaw duchowy jest jednocześnie i sprawą cielesną, a mianowicie funkcją *komórek mózgowych*, które tak samo

przez swoją czynność męczą się i zużywają, jak i komórki mięśniowe przy ruchu. I przy pracy umysłowej krew tętnicza musi obficie dopływać do mózgu, który po usilnej pracy potrzebuje również spokoju, wypoczynku i zależny jest również od stanu zdrowia całego ciała. Jeżeli więc dbamy o to, aby ciało było zdrowe i sprawne, to tworzymy podstawę dla prawidłowej działalności mózgu, to jest dla prawidłowego rozwoju duchowego.

Dla prawidłowego rozwoju ciała niektóre narządy mają ważne znaczenie, a mianowicie: serce, płuca, jak i żywa przemiana materji.

Wiadomo, że rozwój cielesny odbywa się najprędzej u młodzieży w wieku szkolnym. Ale największe znaczenie ma prawidłowy rozwój *serca i płuc*, tych dwóch najważniejszych dla życia narządów. Jest dla tego rzeczą konieczną pobudzać te narządy do energicznej działalności. Cel ten osiągamy najłatwiej przez ćwiczenia cielesne, ruchy ciała. Jak praca cielesna wzmacnia układ mięśniowy, tak samo serce i płuca ulegają

kie środki farmaceutyczne, jakie mają pomódz w chorobie morskiej. Tu jednak powtarza się stara prawda, że im więcej środków zaleca się przy danej chorobie, tem mniej one skutkują. Probowano też krzesła wibracyjnego, zaopatrzonego w dobre sprężyny i motorek elektryczny, na którym sadzano chorych. Szybkie bardzo wstrząśnienia miały rozkładać ruchy wadliwe okrętu na drobne poruszenia, tak iż nie odczuwano wznoszenia się i opadania statku. Zapominano przytem, że każdy okręt poza wahaniami bocznymi, podlega jeszcze wahanom po osi poprzecznej i że każdy okręt pod wpływem maszyny również podlega wibracji.

Ze wszystkiego tego można wyciągnąć ten wniosek, że dla opanowania choroby morskiej nie lekarz i nie aptekarz są powołani, lecz konstruktor okrętowy. Jeżeli okręt przy pogodzie złej i niekorzystnym wietrze spokojnie pruć będzie fale, choroba morska zginie sama przez się.

Bylibyśmy ze sobą w niezupełnej zgodzie, gdybyśmy pominęli wypróbowany,

jakoby, środek, zachwalany ostatnio przez jedno z pism czeskich przeciw chorobie morskiej i zalecany przez prof. d-ra Emila Starkensteina, a przezwany "Vasano". Są to pastylki z dozowaniami w nich: hyoscyaminą, w miejsce stosowanej przy nerwicach serca, a więc nerwu błędnego, atropiny oraz scopolaminą, usuwającą uboczne działanie hyoscyaminy. Próby dokonane wielokrotnie już, uwierczone zostały, jakoby, wynikami najlepszymi.

Ani jednak obawa przed chorobą, ani sama choroba nie powinny nikogo odstraszać od podróży morskiej, która sprawdza ukojenie, uczucie zadowolenia przez usuwanie się od zgiełku światowego, przez oddychanie prawdziwie czystem powietrzem, odświeża umysł, nerwy i daje zdrowie.

Jeżeli Neptun, bożek morza, żąda od nas ofiary, dajmy mu ją. Przez wdzięczność wygładzi on fale morskie i uspokoi burzliwe wichry.

Dr. A. F.

wzmocnieniu wskutek żywszej przemiany materji i wzmózonej sprawy utleniania w mięśniach. Mięśnie, z których przeważnie składa się nasze ciało i dla tego zasługują na specjalną uwagę, są jak gdyby w niem ogniskami, w nich bowiem odbywa się ciągle sprawa *utleniania* dostarczonych pokarmów. Krew dostarcza mięśniom potrzebnego w tym celu tlenu, która również usuwa z ustroju naszego produkty spalania, a głównie kwas węglowy. Przeładowana nim krew odnawia się znowu w płucach, gdzie oddaje kwas węglowy, a przyjmuje świeży tlen. Jest więc jasnym, że im mięśnie silniej pracują, tem energiczniej muszą działać serce i płuca. Tak więc serce musi energiczniej pracować, oddech staje się częstszym i głębszym i to w tym stopniu, że przy ruchach cielesnych oddychanie staje się siedm razy częstszem, aniżeli w spokoju.

Przy przemęczeniu zjawia się duszność, oddech staje się coraz częstszym, powierzchowniejszym, dostarcza płucom za mało tlenu i za mało usuwa kwasu węglowego i wskutek tego tworzą się zastoje krwi, mózg otrzymuje również za mało tlenu, a za wiele kwasu węglowego, a skutkiem tego są uporczywe bóle głowy.

Gry i zabawy ruchowe na świeżem powietrzu są najlepszymi cielesnymi środkami wychowawczymi, wzmacniają całe ciało, ćwiczą cały układ mięśniowy, pogłębiają oddychanie i wzmacniają serce, Gry i zabawy ruchowe, a należą tutaj także i inne ćwiczenia cielesne, jak bieganie, pływanie, wioślowanie, w zimie ślizgawka, wędrówki piesze po kraju, mają nie tylko wielką wartość higieniczną, ale i wysokie znaczenie *etyczne*: rozwijają one charakter dziecka, jak i wytrzymałość, umysł się odświeża, wstrzymuje przedwczesną dojrzałość, ćwiczy uwagę, wyrabia się szybka decyzja, podporządkowanie interesów jednostki pod interes całości i obudza szlachetny duch koleżeński. Te gry i zabawy ruchowe są dla młodzieży nie tylko ćwiczeniami ciała, ale i *ducha*. Niezapomnianej pamięci prof. dr. Henryk Jordan założył w Krakowie specjalny plac dla gier i zabaw ruchowych młodzieży, gdzie

także młodzież krakowska oprócz gier, kaple się w lecie, pływa, wiośłuje, i w ten sposób wzmacnia ducha i ciało. Nieśmiertelna to zasługa ś. p. prof. Jordana, młodzież krakowską i całą Polskę ukochał nadewszystko. Dla niej poświęcił wszystko!

Ćwiczenia cielesne są niezbędne dla harmonijnego rozwoju całego człowieka, udział w nich powinna brać koniecznie i płeć żeńska, ta przyszła wychowawczyni młodego pokolenia. U nas wychowanie fizyczne dziewcząt jest niestety zupełnie zaniedbane, dlatego chorują tak często na niedokrwistość, blednicę, skrofuły, co toruje drogę i do tak częstej gruźlicy. Według najnowszych badań chorobowość młodzieży żeńskiej w szkołach jest częstszą o 5 — 10%, aniżeli u chłopców z tych samych stosunków domowych. Chorobowość ta zwiększa się do 12-go 13-go roku życia do 50% i opada w ostatnich latach szkolnych do 25%. Na wychowanie cielesne dziewcząt rodzice powinni zwracać bacniejszą aniżeli dotąd uwagę, ze względu na zmniejszoną odporność kobiecego organizmu, a nadto trzeba mieć na uwadze, że dziewczęta obarczane są zwykle jeszcze większą pracą domową, aniżeli chłopcy, tak że pozostaje im bardzo mało czasu na świeżem powietrzu. Lekcje muzyki, praca ręczna, pochłanianie dziewczętom wiele czasu i potęguje znużenie, na które organizm kobiecy jest bardzo wrażliwy. Dziewczęta muszą koniecznie ćwiczyć się cielesnie na świeżem powietrzu, bo inaczej mieć będziemy słabowite i wątłe młode pokolenie. Brzdąkanie na fortepianie, tak często uprawiane przez młode dziewczęta i to bez talentu, nie kształci ani ducha, ani ciała. Szkoda zaiste na nie drogiego czasu, który lepiej poświęcić na ruch pod odkrytem niebem.

W szkołach powinna kwitnąć *hygiena*: powinna tutaj być obfitość słońca, świeżego powietrza, klasy powinny być często przewietrzane, wzorowa czystość zachowana, wywiera to bowiem wpływ wielki na zdrowie młodzieży.

Kochana młodzieży! Orlim lotem twego umysłu przeniknij tam, gdzie wzrok nie sięga!

Dr. Władysław Chodecki

Nowa metoda odmładzania

Dr. Karol Doppler, asystent kliniki wiedeńskiej prof. Lorentza, zastosował nowy sposób odmładzania, który dał już wyniki zupełnie zadawalające. Zabieg dr. Dopplera polega na przyżeganiu włókien nerwu współczulnego (sympatycznego), zaopatrującego gruczoły zarodkowe. Przyżeganie to wywołuje większy dopływ krwi do gruczołów i pobudza tą drogą do żywszej czynności. Do zupełnego zniszczenia nerwów autor nie doprowadza. Zgodnie z wynikami dotychczasowych spostrzeżeń nerwy te mogą się odradzać, co zmusza niekiedy do powtórzenia tego lekkiego zabiegu operacyjnego, dokonywanego przy znieczuleniu ogólnem lub miejscowem.

Nerw współczulny, jak wiadomo, jest regulatorem tętnicznym, powoduje skurcz naczyń krwionośnych. Jeżeli pragniemy zwiększyć dopływ krwi do pewnego organu, wystarczy przeciąć w nim nerw współczulny, tętnica nie może się wówczas kurczyć i krew dopływa obficie. Ponieważ przecinanie nerwów w drobnych naczyniach krwionośnych przedstawia pewne trudności, dr. Doppler obnaża je za pomocą niewielkiej operacji i przyżega Tsophenolem, którego główną składową część stanowi pozbawiony trujących własności phenol. Po operacji chorey musi pozostać w łóżku przez 5—6 dni.

Wpływ operacyjny występuje dopiero po upływie mniej więcej 3-ch miesięcy. Na całym szeregu chorych można było ustalić, że fałdy skórne wygładzają się, łaknienie się wzmacnia, włosy na nowo rosną.

Metoda d-ra Dopplera znalazła nie tylko zwolenników, ale i przeciwników którzy starają się przekonać, że wyniki rzeczzone, jak: wzmożenie się sił życio-

wych, wydajność pracy, mogły wystąpić pod wpływem autosuggestji. Bądź co bądź dotychczasowe wyniki metody d-ra D. są niemal równoznaczne z wynikami, osłaganiami przez Steinacha i Woronowa.

Z pośród bardzo licznych mężczyzn i kobiet, na których dr. D. dokonał swej operacji bądź przy znieczuleniu miejscowem, bądź przy narkozie, na szczególną uwagę zasługuje przypadek dotyczący 28-o letniego mężczyzny, dotkniętego w wysokim stopniu neurastenią, bezsennością oraz wypadaniem włosów. Wszystkie te przypadłości ustąpiły po operacji Dopplera. Taki sam wynik stwierdzono u jednej młodej pacjentki zamężnej z Warszawy, która, dręczona przez cały szereg miesięcy bezsennością, zatruwana wszelkimi możliwymi środkami nasennymi, wyjechała do Wiednia do jednego z profesorów, który skierował ją do sanatorium w Purkersdorfie pod Wiedniem, gdzie żadnej zgola poprawy nie doznawszy, a dowiedziawszy się o dr. Dopplerze, poddała się natychmiast operacji, która przywróciła dawny spokój, sen, apetyt i zdrowie. Inny znów przypadek ciekawy dotyczył 61-o letniego starca, który po operacji pozbył się wszystkich dotychczasowych dolegliwości ze strony serca, nabrał cech młodzieńczych, czuł się odrodzonym.

Przypadków podobnych, a nawet takich, gdzie dr. Doppler przywracał wzrok całkowitym niemal ślepcom, którzy po operacji potrafili odczytywać druk każdej gazety, nie należą do rzadkości.

Poważnie petraktuje z dr. D., o ile nam wiadomo, Ameryka, która pragnie mu stworzyć placówkę niezależną, wierząc, iż cała jego praca ma jedynie na celu dobro ludzkości.

Dr. A. F.

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“.



R Ó Ż N E

SIŁA NERWÓW.

Jaką dziwnie cudowną jednostkę stanowi całkowicie rozwinięta komórka nerwowa, spotykana w ośrodku nerwowym i mózgu człowieka!

Kto miał kiedykolwiek sposobność oglądania pod dobrym mikroskopem tę małą istotę żywą, jaką jest komórka nerwowa, ten obrazu tego nigdy nie zapomni. Studium nad rozbudową zarodki (protoplazmy) komórki, formy jądra jej, nad konstrukcją włókien nerwowych i wielu innych składowych części układu nerwowego, przedstawia dla człowieka, kochającego naturę, całą pełnię rzeczy wysoce ciekawych. Dość przypomnieć, czem są te małe istoty żywe dla nas. Jedne z nich pozwalają nam świat oglądać, inne — odbierać wrażenia słuchowe, inne jeszcze sprowadzają ból i radość, troskę i uczucie zadowolenia. Niektóre znów nerwy obudzają w nas świadomość ciepła i zimna, czucia i ciężkości przedmiotów. Najdrobniejsze nerwy pracują nad problematami myśli i ducha, jak najlepsi adwokaci.

Nasuwa się tu pytanie, czy znajomość czynności mózgu — tego dziwnego narządu o 900,000,000 komórkach, na najwyższym poziomie rozwoju stojących — ma jakieś znaczenie dla nas pedagogiczne w kierunku opieki nad nim?

Niewątpliwie, i to w bardzo wysokim stopniu. Nikt nie może odrzucać potrzeby siły nerwowej. Każdemu z nas potrzebna jest inteligencja, zdolność szybkiego orjentowania się, jasny pogląd na rzeczy, cierpliwość bezgraniczna, wola zahartowana na stal, by każdy podjęty plan doprowadzić do końca. Nie mamy tu na myśli bynajmniej, by każdy był obowiązany tworzyć rzeczy wielkie. Tu już sama natura zakreśliła granice. Mamy jednak to przekonanie, że większość korzyści ze swych zdolności rozwojowych jedynie w bardzo niewielkich rozmiarach. Tak być nie powinno. A jak temu zaradzić? Przedewszystkiem więc reformę zacząć należy od siebie samego, prowadząc życie takie, które może nerwy wzmocnić, a nie niszczyć. Trzeba więc wiedzieć, że spożywanie wszystkich możliwych dzieł trucizn, sprowadzanych pod nazwami bardzo pociągającymi, z których napoje alkoholowe są najgroźniejsze, niszczą nasze

nerwy całkowicie lub częściowo. Dość, jeżeli wspomnimy wszystkie czyny zbrodnicze, wykonywane pod wpływem alkoholu, zanik etyki ogólnoludzkiej, ruiny poszczególnych gospodarstw, choroby nerwowe dzieci, zrodzonych z rodziców alkoholików, obłąd opilczy alkoholików i t. d.

Już niewielkie ilości alkoholu ujawniają szkodliwy wpływ na nerwy. Widać to wyraźnie po spożyciu 3 — 4% wina. Dr. Kellog ustalił, iż siła nerwowa obniża się do połowy po spożyciu 63 gramów alkoholu, czyli takiej ilości, jaką zawierają 2 butelki piwa lub 2 kieliszki wódki. Łatwo o tem przekonać się na aparacie psychofizycznym.

Jakkolwiek alkohol należy do trucizn najbardziej rozpowszechnionych, nie jest on tym jedynym dla ustroju nerwowego, od których bezwzględnie uwolnić się trzeba. Wszelkie podawane przez zwolenników alkoholu dowodzenia, że małe ilości alkoholu, spożywane niekiedy dla wywołania nastroju, organizmowi żadnej szkody nie przynoszą, są bezpodstawne. Ta sama historia powtarza się z nikotyną. Zaczynamy od jednego papierosa, wmiatając w siebie, że papieros ten nigdy zaszkodzić nie może, wpadamy stopniowo w nałóg, od którego odwyknąć nie tak łatwo.

Natura obdarzyła nas wspaniałym tworem, jakim jest mózg i wszelkiego rodzaju nerwy, trzymające straż nad wszystkimi czynnościami ustroju, opiekujemy się więc niemi, oszczędzajmy je, a nie niszczy my świadomie i z własnej nieprzymuszonej woli!

Dr. A. F.

JAK ZWIERZĘTA UPRAWIAJĄ TOALETĘ?

Istnieją zwierzęta, które uprawiają luksusową toaletę, dorównującą tem niejednej kobiecie. Do tych należy w pierwszym rzędzie foka, głównie zaś krokodyl oczywiście, każde w swoim rodzaju. W prawdzie krokodyl niezupełnie zrzęcznie mógłby operować szczoteczką do zębów, i dlatego dla tej czynności otwiera on paszczę, zaprzyjżniony zaś z nim ptak, zwany puszczkiem, wpada do niej i wydłubuje z pomiędzy zębów wszystkie resztki pokarmów. O niektórych rakach i krabach wiadomo, że przyrzę-

dzają one sobie przyrodziewek z zielonej i czerwonej trawy morskiej. Słonie znów, ckroplnie dbałe o czystość delikatnej swej skóry, lubują się szczególnie w zimnych tuszach, które same sobie robią przy pomocy trąby. Myszy polne, lisy i wilki cheszą się ustawicznie tak, jak koty i zwierzęta rodu kociego, a więc lwy, tygrysy i t. p. z tą tylko różnicą, że pierwsze używają do tego tylnych łap, gdy ostatnie—łap przednich i języka.

KRAŻENIE WĘGLIKA W ŻYWEJ NATURZE.

Produkty spożywcze ludzi i wyżej stojących w rozwoju swym zwierząt stanowią pod względem chemicznym substancje o składzie niezwykle złożonym. Należą tu rozmaite gatunki białka, tłuszcze i węglowodany oraz substancje mineralne. Zwierzę nie potrafi, jak roślina, budować z prostych związków chemicznych: wody, kwasu węglowego i soli azotowych, substancje nie-

zbędne dla swego ustroju. Natomiast rośliny nie są zdadne przerabiać substancji bardziej złożonych. Szczególnie zajęcie budzi krążenie w naturze węgliku. W 1 cm. powietrza znajduje się 300 do 400 cm. kwasu węglowego. Ten kwas węglowy zostaje pochłonięty i zużyty przez liście zielone roślin i przy udziale wody dalej przerobiony. Ważną rolę w całym tym procesie odgrywa barwnik liści, t. zw. chlorophyl, niezbędnej energii do tej przeróbki chemicznej dostarcza słońce. Pożywki, dostarczane organizmom zwierzęcym przez pożerane przez zwierzęta rośliny, ulegają przy pomocy wdechanego przez płuca tlenu spalaniu, przyczem tworzy się ztąd woda i kwas węglowy. Ten ostatni znów przedostaje się do powietrza przez oddychanie, skąd znów zachyna swe krążenie. Na miejsce wdechanego przez rośliny kwasu węglowego wydechają one tlen, niezbędny dla życia zwierzęcia, który, jak to widać z opisu, bywa stale odnawiany.

Wskazówki praktyczne

PIELĘGNOWANIE JAMY USTNEJ I ZAWODY.

Że należyte pielęgnowanie zębów jest przykazaniem higieny, dowodzić tego nie potrzeba. Że jednak pomiędzy pielęgnowaniem jamy ustnej a zawodem istnieje ścisły związek, to nie każdemu jeszcze wiadomo. A pod pielęgnowaniem jamy ustnej rozumieć należy nie tylko doszczętne oczyszczanie jej, ale również dokładne i regularne poddawanie badaniu i leczeniu zębów.

Wszelkiego rodzaju zawody, zmuszające do stykania się z ludźmi, jak np. sklepy, zakłady spożywcze i t.d. wymagają czystości jamy ustnej. A już szczególną uwagę na całość zębostanu zwracać musi aktor, śpiewak, nie dla samego ładnego wyglądu, ale dla wyraźnej i prawidłowej dykcji. W tym samym szeregu stoją zawody, wymagające mówienia, jak: księży, nauczycieli, urzędników pocztowych telefonistek, pielęgniarek, opiekujących się zwłaszcza dziećmi, zepsute bowiem zęby mogą kryć w sobie wszelkiego rodzaju zarazki i udzielać się dzieciom.



Wreszcie brak zębów lub zęby zepsute stwarzają przedwcześnie wygląd starczy, a wiemy wszak, iż przy dzisiejszej bardzo groźnej konkurencji ludzie starsi usuwani bywają na szary koniec. Dlaczego więc czynić siebie starszym, niż się jest w rzeczywistości?

Wiele możnaby jeszcze podać przykładów, by przekonać rodziców, jak wielką oddadzą oni usługę swym dzieciom w późniejszej ich karierze, pamiętając zawczasu o racjonalnym pielęgnowaniu jamy ustnej, oczyszczaniu jej i zębów. Racjonalne to pielęgnowanie i leczenie zębów nie stanowi już dziś przywileju wyłącznego ludzi zamożnych. Kasy chorych, przychodnie miejskie, kliniki szkolne: wszystko to ułatwia dziś dbałość o dobry zębostan i wypływające z niego zdrowie ogólne. Jest obowiązkiem rodziców szczególnie na to zwracać uwagę i z pomocy tych korzystać w jaknajszerszym zakresie. Ale i dorośli nie powinni zaniedbywać leczenia zębów. Zaniedbana jama ustna działa odstręczająco. Ładne zęby są prawdziwym darem natury, atoli i należycie wypielęgnowane zęby powinien posiadać każdy, a jeżeli tego niema, to żaden najbardziej elegancki strój tu nie pomoże.

O NIEŻYCIE PĘCHERZA.

Żadna choroba nie bywa tak lekceważona, po części z powodu lęku przed lekarzem, co nieżyt pęcherza moczowego,

który, nie leczony w porę i odpowiednio, może pociągnąć za sobą smutne następstwa, przede wszystkim długotrwałe i bolesne zapalenie miedniczek nerkowych, połączone z dreszczami i gorączką.

Nieżyt pęcherza jest zapaleniem pęcherza, jak, zbiornika wydzielonego przez nerki moczu. Zapalenie wywołują bakterje, znajdujące się normalnie u ujścia zewnętrznego i ujawniające swoje działanie dopiero przy zaziębieniu, obrażeniach, niezachowaniu czystości. Rozmnażając się, szybko przedostają się do pęcherza, wywołując tam zapalenie. Jako objaw stanu zapalnego występuje częste parcie na mocz, bóle i palenie przy oddawaniu moczu. W razie dłuższego trwania choroby mocz ulega rozkładowi w pęcherzu, staje się mętny i cuchnie.

Nieżyt pęcherza wymaga natychmiastowego leczenia, ordynowanego przez lekarza specjalistę. Duże znaczenie posiada tu zapobieganie chorobie. Nowomodny strój kobiecy odgrywa tu, niewątpliwie, dużą rolę w powstawaniu choroby. Cienkie pończochy, szeroko u dołu rozwarte kombinacje, prowadzą często do przeziębień dolnej części brzucha i pęcherza. Celem zabezpieczenia się przed niemi będzie ciepła odzież, ciepłe obucie kończyń dolnych zarówno u osób starszych jak i dzieci.

Plaga wędrownych bandażyistów i t. zw. „specjalistów“ od leczenia raptury.

Od dłuższego już czasu ukazują się w prasie najrozmaitsze ogłoszenia obiecujących zupełne wyleczenie raptury bez operacji i t. d. Ponadto osobnicy ci popowołują się na fakty zupełnego zarastania przepuklin. Każdy lekarz, mający z tem do czynienia, może potwierdzić, że w pewnych przypadkach, szczególnie u dzieci, przy noszeniu dobrze dopasowanego paska zarosnięcie takie może nastąpić i następuje dość często. Wszelkie jednak, poza te ramy wykraczające obietnice, są zwykłym szantażem, obliczonym na nieświadomość chorego, by najwięcej od niego wyłudzić grosza.

Co więcej, pobyt owych „specjalistów“ nigdzie nie trwa długo. Gdy zaś chory

przekona się, że pasek nie odpowiada zadaniu i w niczem stanu nie poprawia, dowiaduje się, że ów „uzdrawiający specjalista“ już wyjechał, by szukać ofiar w innej miejscowości. Zawiedzionemu w swych nadziejach choremu nie pozostaje wówczas nic innego, jak zwrócić się do solidnej firmy miejscowej, która zgodnie z poleceniem lekarza, odpowiednio dopasowany bandaż wykona.

Taką solidną i odpowiedzialną firmą jest bezwzględnie

Zakład ortopedyczny

B. CUKIERMANA

WARSZAWA, Elektoralna 3.

KAWA — HERBATA — CZEKOLADA

Rzecz działa się w pokoju gościnnym jednej z kawiarni warszawskich. Po ukończonym odczycie zebrało się, oprócz prelegenta, grono jego słuchaczy, w kole których znalazł się również jakiś uczony. Pałono papierosy, pito, krytykowano.

Przeciwnik używek, uczony, namiętny palacz, po wypiciu szeregu butelek piwa zwrócił się do reszty z zapytaniem „Cóż to? panowie piją kawę? Czy to nie jest trucizna? I panowie jedzą czekoladę Wedla? A czy czekolada nie jest szkodliwa? Jabym wszystkie sklepy z czekoladą pozamykał, zakończył swoje przemówienie uczony.

Wówczas zabrał głos obecny tamże znany lekarz-hygienista, który odezwał się w te mniej więcej słowa:

„Jestem zasadniczo przeciwny temu, o czym przed chwilą głosił mój przedmówca i nigdy nie zgodzę się na wyrugowanie takich używek, jak kawa, herbata, a i doskonale, jako używka i śro-

dek odżywczy: czekolada i kakao. W przeciwieństwie do alkoholu, tego wielkiego szkodnika zarówno indywidualnego, jak i społecznego, do tytoniu, trującego swojemi gazami zarówno palaczy, jak i bezbronne otoczenie, używki takie, jak kawa, herbata i czekolada nikomu jeszcze krzywdy żadnej nie wyrządziły, o ile, oczywiście, co do pierwszej stosuje się uznaną na całym świecie, pozbawioną kofeiny, ale nie pozbawioną właściwego smaku i aromatu Kawę Hag, o ile pije się herbatę w naparze niezbyt mocnym o ile spożywa się czekoladę i kakao ze źródła pierwszorzędnego, przeważnie przez znanego botanika, Linneusza „Theobroma”, co znaczy dosłownie „pożywka boska”, również z umiarem.

Wszystkie te używki, znane od setek lat (pierwszą czekoladę wprowadził we Florencji Carlotti w r. 1600) i rozpowszechnione na całej kuli ziemskiej, najlepiej, chyba, mówią za siebie.

KAWA HAG OSZCZĘDZA



Pijcie na próbę przez jeden miesiąc kawę Hag bez kofeiny i obserwujcie przez cały ten czas stan swego zdrowia. Spostrzeżenia będą daleko wymowniejsze od naszych słów. Własna próba zawsze najlepiej przekonana.

Do nabycia we wszystkich odnośnych sklepach!

DZIAŁ p. t.

KOBIETA, MATKA I DZIECKO

HUMOR GOSPODYNI DOMU.

Do czego właściwie potrzebny jest gospodyniom domu humor, zapytają nas niektóre panie? A jednak odważymy się wymienić te okoliczności, w których dobry humor może nam być pomocny. Wiemy aż nadto dobrze, że humor serdeczny nie da się siłą wykrzesać, u pewnej jednak garstki kobiet znajduje się jedynie w uśpieniu, tłumiony obowiązkami życia codziennego. Większość młodych panien posiada z natury swej humor szczerzy, gdy kilka lat pożycia małżeńskiego wystarcza, by uciekł on za góry i lasy, czyniąc mężczyźnie pożycie smutnym i niezdolnym.

W większości przypadków nadmiar pracy domowej wywołuje tę zmianę w usposobieniu kobiety. A jednak pracy tej ulżyć wszak można. Nucenie jakiejś wesołej piosenki przy pracy, lekki uśmiešek dla męża, gdy ten powraca zmęczony po pracy całodziennej, więcej jest warte, niż lustrzane podłogi, niż setki innych drobiazków, wymagających długotrwałego czyszczeni.

Przemęczona gospodyni domu, która niema czasu na rozumną pogawędkę z mężem, jest źródłem żywych z jego strony wyrzutów. Kobieta wesoła będzie dla niego odpoczynkiem, wiernym i pożądanym towarzyszem w dobrą i złą godzinę, a więc taką, jaką każda być winna. Ważniejszą nawet rzeczą będzie towarzyszenie mężowi na spacerze, niż żeby mieszkanie codziennie było od góry do dołu uprzątane. Kobieta, dbała o humor i wesołe usposobienie, nie starzeje się pomimo siwizny.

I dlatego radzimy wszystkim dziewczęć swą wesołość wnosić pod dach męzowski. Nie straci ona go nawet pod koniec miesiąca, gdy wyczerpują się już zapasy pieniężne. Obiad podany wówczas bez mięsa, o ile z twarzy małżonki przebiega zadowolenie, będzie napewno lepiej smakował, niż najlepsze frykasy. W rękach kobiety spoczywa całe szczęście rodzinne, a matka, która potrafi wśród dzieci swych być zawsze młodą i wesołą, będzie najlepszą dla nich przyjaciółką w przysłem ich życia.

A może nawet ważniejszym bywa to obcowanie z dziećmi. Ileż to pytań, stawianych przez dzieci, pozostaje bez odpowiedzi i błąka się w umysłach ich dlatego tylko, że odpowiedzi matki brzmią stereotypowo: „zostaw mnie w spokoju”, „nie mam teraz czasu”, „nie nudź mnie”, przez co tracą duchowy kontakt z dziećmi. Później pragnęłyby matki naprawić zło, wyrządzone dzieciom, ale zastają już wrota dla siebie zamknięte. Dziecię przywykło bądź samo sobie wystarczać, bądź z pytaniami swemi zwracać się do otoczenia, które nie zawsze naprowadza je na właściwą drogę.

Zaufanie męża i dzieci—to największy skarb, jaki kobieta osiągnąć może i powinna. Jeżeli nie potrafi ona zaskarbić so i zachować je, wówczas jej wewnętrzne, prawdziwe, szczęście kobiece, zostaje na zawsze przekreślone.

J. S-cka

KWESTJONARJUSZ, KTÓRY POWINIEN BYĆ RODZICOM ROZSYŁANY PRZEZ SZKOŁY.

Pewien rektor szkoły w Toronto (Kanada) przesłał rodzicom uczniów kwestjonarjusz do wypełnienia, który zawierał pytania następujące:

1) Czy rodzice odwiedzają szkołę, by przekonać się o postępach i zachowaniu się dziecka, by tą drogą ewentualnie przyjść z pomocą nauczycielom.

2) Czy starają się wzbudzać w dziecku poszanowanie dla nauczycieli i władz szkolnych.

3) Czy układają dzieci swe wcześniej do łóżek, by należycie wypoczęły i wzmocniły potrzebne im do nauki siły.

4) Czy odżywiają dzieci należycie i dostatecznie; czy zwracają uwagę na to, by wcześniej dzieci wstawały i miały dość czasu na spożycie obfitego śniadania.

5) Czy przyuczają dzieci do czytania gazet i wybierania z nich tego, co jest w nich najlepszego. Czy obudzają w nich zajęcie do spraw publicznych.

6) Czy wstrzymują się od rozmów nie przystojnych i opowiadań, które mogłyby źle być zrozumiane przez dzieci.

7) Czy zwracają uwagę na zabawy dziecięce i towarzyszy, z którymi zabawy te prowadzą.

8) Czy zachowują w domu wszystkie zasady higieny i zdrowia.

W końcu kwestjonariusz dodaje jeszcze, że szkoła może w dużym stopniu przyczynić się do zaszczepienia właściwych zasad i że dzieci mogą wiele na tem ucierpieć, jeżeli rodzice nie będą podtrzymywali szkoły w rozwijaniu wśród uczącej się młodzieży wyższych ideałów.

J. S.

NOWY ŚRODEK PRZECIW BIEGUNKOM U DZIECI.

Nieżyty kiszek są, jak wiadomo, jednym z najniebezpieczniejszych zachorowań ssawców, ginących w pierwszym roku swego życia i stanowią gros śmiertelności wśród dzieci. Prof. Dr. Moll udało się w prowadzonym przez siebie zakła-

dzie państwowym w Wiedniu opieki nad matką i dzieckiem opanować groźną tę chorobę i obniżyć śmiertelność do minimum. Prof. Moll stosuje wypróbowane i przez siebie wynalezione pożywienie lecznicze, składające się z mleka migdałowego i serwatki, wyłączając całkowicie z żywienia mleko. Śmiertelność, która do wprowadzenia rzeczonyj metody żywienia wynosiła 35%, spadła do 5%. Pomyślne te wyniki pobudziły kierownika Berlińskiego szpitala dla dzieci, prof. D-ra Finkelsteina, znanego lekarza chorób dziecięcych, do wyjazdu do Wiednia i zapoznania się tam na miejscu z metodą prof. Molla, którego zaproszono do Berlina celem wprowadzenia tam swojej teorii odżywczej. Podczas swego 14-o dniowego pobytu w Berlinie osiągnął prof. Moll znakomite wyniki, które zachęciły wszystkich kierowników szpitali dziecięcych w całym Niemczech do wprowadzenia wspomnianej terapij odżywczej.

Dział sportowy

BASENY DLA DZIECI.

Rychna nasza przedstawia jeden z wielu basenów, jako nowoczesnych zdobyczy, urządzanych we wszystkich większych

ogrodach Hamburga, przeznaczonych dla dzieci do lat 12 do brodzenia w nich łatym i hartowania się.

W ogrodach miejskich w tym celu



wykopuje się odpowiedniej głębokości dół, wyłożony betonem, na który ułożona jest dość duża warstwa białego czystego piasku. Po napełnieniu go wodą, zmienianą od czasu do czasu, dzieci swobodnie w nich brodzą, nienarażone na jakiegokolwiek obrażenia. Tu też używają świeżego powietrza, zdala od kurzu ulicznego i gazów automobilowych, prowadzą rozmaite zabawy stale pod kontrolą dozorczyń.

Woda w basenach musi być zawsze czysta i dlatego baseny posiadają rury spustowe. Baseny do brodzenia cieszą się zawsze dużym powodzeniem i przyczyniają się bardzo do poprawy zdrowia dzieci, zamieszkujących ciemne i wilgotne izby, pozbawione słońca i powietrza.

Że dotychczas nikt u nas jeszcze o tych wysoce zbawiennych urządzeniach nie pomyślał!



Dział kosmetyczny

ZGRUBIENIA NASKÓRKA.

Gdyby komórki skóry umiały mówić, napewnoby się ze sobą kłóciły. Najgłębsza warstwa skóry składa się z komórek tłuszczowych, zatem idą rozmaite warstwy, wytworzone z różnych komórek skórnych i wreszcie warstwa powierzchniowa, składająca się z komórek płaskich, zrogowaciałych. Jako grupę czwartą można uznać komórki wydzielnicze (potowe i łojowe). Piątą wreszcie grupę stanowią przebiegające przez skórę naczynia krwionośne i szóstą — liczne usadowione w niej zakończenia nerwów. Wszystkie te grupy komórkowe niewątpliwie prowadząby spór ze sobą, które z nich najważniejszą spełniają rolę w życiu człowieka.

„My zapewniamy człowiekowi, powiadają okrągłe komórki tłuszczowe, podściółkę tłuszczową. Gromadzimy 20 do 30 funtów w jednej warstwie, by człowiek miał go w razie potrzeby i by go uchronić od zimna”.

„Ba odpowiedziały naczynia krwionośne, jaką wartość posiadałby wasz tłuszcz, gdybyśmy nie regulowały ciepła”.

„Wasze regulowanie ciepła, wmieszały się do rozmowy gruczoly potowe, byłoby bezcelowe, gdybyśmy nie podtrzymywały was w waszej czynności”.

„Kochane dzieci, wszystkie wasze zabiegi spełniłyby na niczem gdybyśmy, jako nerwy, ośrodki, nie uświadamiały was, co się dzieje nazewnątrz was: czy potrzeba gromadzić tłuszcz, jak regulować ciepło przez dopływ krwi, jak mają pracować gruczoly łojowe i potowe”.

„A jeszcze bardziej człowiek potrzebuje nas, odpowiedziały komórki zarodkowe. My tworzymy coraz to nowe komórki skórne, które chronią organizm przez tworzenie elastyczności skóry.

Właściwą jednak ochronę tworzymy my, odpowiedziały komórki rogowe górnej warstwy skóry. „My np. odezwały się chórem komórki skórne na dłoni, zmuszone jesteśmy dużo czynić dobrego człowiekowi. Niedawno właśnie przeżywałyśmy coś straszego. Człowiek wioślował przez dwie godziny i wiośła bezustannie wywierały ucisk na jego dłonie. I cóż mogłyśmy, my, nieszczęśliwe komórki uczynić? Zaledwie minęła jedna godzina, komórki zarodkowe, którym i my zawdzięczamy swój żywot, nastąpiły nam tyle siostrzanych towarzyszek, że jakoś, wspólnymi siłami stawiałyśmy opór mogącym wyniknąć szkodom. Człowiek, oczywiście, skarżył się na tę bezcelową naszą ochronę, którą nazwał zgrubieniem skóry. Ale proszę tylko zauważyć, co stałoby się mogło, gdybyśmy tej pomocy nie otrzymały? Przez długotrwały ucisk wiośła i tarcie skóra doznałaby obrażeń i popadłaby w stan zapalny. I nawet w jednym miejscu na dłoni do tego już doszło, zanim to zgrubienie skóry nastąpiło, a zwróciwszy się do komórek nerwowych, tak ciągnęły dalej. „Wówczas wy, komórki nerwowe, uległybyście uciskowi, sprawiając ból człowiekowi, tymczasem tam, gdzie nasze komórki zarodkowe spełniły swe zadanie, nerwy znalazły w nich swą osłonę”.

„I czy podziękowano nam za to? Moczą nas teraz, jak gdybyśmy straciły już prawo do życia. Tegoż wieczora nałożył człowiek opaskę na miejsca zgrubiałe, od której tylko warstwy powierzchniowe komórek rozmiękły”. Zauważył to człowiek i złośliwy nałożył na ranę plaster salicylowo-mydlany. Gdyśmy doszczętnie rozmiękły i przez niewdzięcznego człowieka zostały usunięte, miał on wówczas za swoje”.

„I cóż, powiadają komórki zarodkowe, leżymy teraz na samej powierzchni, i powietrze ostre szkodę nam wyrządza”.

„A my, wtrącają komórki nerwowe, znowu wyprowadziłyśmy was z biedy, zatelegrafowawszy do mózgu z powodu lekkiego bólu”.

Człowiek odczuł to najlepiej, gdyż w tej chwili wysmarował miejsce obna-

żone lanoliną i w ten sposób uchronił nas przed działaniem powietrza i innymi szkodliwościami i my już dalej spokojnie tworzyć możemy normalne komórki rogowe.

W ten sposób przywrócony został skórze stan, jaki istniał przed użyciem wioseł i obrażeniem skóry dłoni.

Sylvia

PUBLICZNOŚĆ MA GŁOS!

„Każdy z nas lubi chwalić swoje dzieci“, czy jednak dzieci te zasługują na pochwałę, o tem nie może sądzić ani ojciec, ani matka.

To samo dotyczy rozmaitych wynalazków. Każdy chwali swoje dziecię duchowe! Dość przejrzeć dział ogłoszeniowy w pismach o setkach wychwalanych tam artykułów, zwłaszcza w dziedzinie kosmetyki.

Czy jednak wynalazca ma prawo towar swój zachwalać? Chwalić mogą i powinni tylko odbiorcy. Publiczność winna sąd wydawać, ale nie kupiec, który ma w tem swój interes!

Jeżeli publiczność tysiącami listów dziękczynnych obdarza wynalazcę, jeżeli raz po raz zachwala „Puder Abarid“

i zaleca go wszystkim swoim znajomym, jako rzeczywiście upiększający cerę i nieszkodliwy, to rzeczywiście każdy powinien się z nim zapoznać.

Takich listów dziękczynnych, w których opisuje się odmładzające, upiększające i wydelikacające cerę działanie „Pudru Abarid“, znajdującego już dziś uznanie całego świata kobiecego, może firma „Perfection“ Warszawa, Szpitalna 10, okazać setki tuzinów.

Nie znajdzie się, chyba, czytelniczka, któraby nie zechciała wypróbować mającego już ustaloną i zasłużoną opinię „Pudru Abarid“ i nie nadesłała następnie podziękowania do znanej w Warszawie firmy

„PERFECTION“ Szpitalna 10.

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

PADEREWSKA ZOFIA LUDWIKA.

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

wyjęte z Almanachu Pensylwańskiego z r. 1758.

1. Bóg wspomaga tych, którzy sami sobie pomagają.
2. Lenistwo, to jak rdza, która daleko więcej szkodzi, niż praca. Klucz, którego używamy codziennie, jest zawsze czysty.
3. Tłusta kuchnia czyni chudym testament.
4. Za to, co kosztuje jeden nałóg, można dwoje dzieci wychować.
5. Wiele drobnego czyni dużo.
6. Pustego worka nigdy nie można utrzymać prosto.
7. Odkładaj na starość i biedę, dopóki możesz, słońce ranne bowiem nie świeci przez cały dzień.
8. Lepiej kładź się spać bez kolacji, niżbyś z długami miał wstawać.
9. Łatwiej jest opanować pierwsze pożądanie, niż zadowolić wszystkie następne.
10. Trzy razy przeprowadzić się — to gorzej, niż raz się spalić. Pozostań przy swoim warsztacie, wówczas i warsztat pozostanie przy tobie.
11. Zarób, ile możesz i zachowaj, coś zarobił. To stanowi mądrość całą, która ołów zamienia w złoto.

Kącik humorystyczny

Roztrzępany profesor.

Znany klinicysta berliński, prof. Wunderlich, wysłuchiwał w prywatnym gabinecie swoim klatkę piersiową pewnej pacjentki, gdy w tem rozległ się dzwonek telefoniczny. Prof. W. przerwał badanie, załatwił telefon i, powróciwszy do chorej, przyłożył do klatki piersiowej słuchawkę, do której z drugiej strony przyłożył ucho własne i zawołał: „hallo, słucham, tu mówi prof. Wunderlich!

Konjunktura.

Lekarz do pacjenta: „Tak, z badania widzę, że pan cierpi na kamienie nerkowe“.

Pacjent: „Zwapnienie tętnic mam także, to już w takim razie założę sobie biuro budowlane“.

Prof. Dumoulin.

Gdy znany powszechnie lekarz francuski, dr. Dumoulin, leżał na łożu śmierci, otoczony strapiionymi kolegami, odezwał się w te słowa: „pozostawiam po sobie 3-ch wielkich lekarzy“. Każdy z obecnych sądził, że umierający jego ma na myśli. Zapytany, kto są ci trzej, odrzekł: „woda, słońce i powietrze“.

Praktyczny Anglik

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

K A K A O W E D L A

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

Rozmaitości

„Ojcze nasz“ w 1000 językach!

Papieżowi doręczony został zbiór przekładów modlitwy „Ojcze nasz“, zestawiony przez prof. Kertesz'a w 1000 językach. Tym sposobem pobity został rekord brytyjskiego Towarzystwa biblijnego, które posiada zbiór tłumaczonej biblii w 700 językach. Łatwo sobie wytłumaczyć, dlaczego Pan Bóg w tylu językach głoszonych modłów nie jest w stanie wysłuchać.

Mówcą, który najdłużej przemawiał, a mianowicie 26 godzin bez przerwy, był dr. Kosmos z Kolumbii brytyjskiej. Mowa ta miała miejsce w r. 1880.

Miasto Maiwatchen, położone na granicy chińsko-rosyjskiej, zamieszkiwane jest wyłącznie przez mężczyzn, którzy są kupcami. Dostęp kobietom do tego miasta jest wzbroniony.

Czy tak być musi?

— Czy musi tak być, by dziecię bawiło się na tej samej podłodze, na którą starsi znoszą z ulicy najrozmaitsze zarazki. Czyż nie można znaleźć w mieszkaniu takiego kąta, wolnego od kurzu i innego ulicznego brudu?

Czy musi tak być, że kupujący, opuszczając lokal, przez nonszalancję nie uważa za właściwe zamknąć drzwi za sobą, szczególnie zimą.

To samo powtarza się stale w tramwajach, mimo zawieszonego odpowiedniego ostrzeżenia.

Odpowiedzi Redakcji

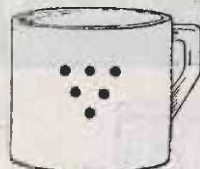
Pani M. K-iej w miejscu. Zapytuje Sz. Pani, czy i w jaki sposób uniknąć można zylaków u osób, mających do tego skłonność dziedziczną i czy istnieją środki, wzmacniające układ łącznie-tkankowy. Odpowiemy jedynie na pytanie pierwsze, środków bowiem wzmacniających układ łącznie-tkankowy skarbiec lekarski nie posiada. W dziedzinie zapobiegawczej, poza ćwiczeniami fizycznymi, wprowadzanie w ruch dolnych kończyn, ułatwiających lepszy odpływ krwi żyłnej, wymienić na pierwszym miejscu wypada noszenie właściwego obuwia o niskich obcasach, noszenie wkładek przy płaskiej stopie, unikanie ze wszelkich miar długiego stania. Widzimy np. jak kobiety w kuchni wykonywają swą pracę, stojąc, gdy doskonale możnaby to samo zrobić, siedząc. Zawody, wymagające stania, stanowią główną przyczynę zylaków no i u kobiet ciężarnych z powodu ucisku na żyły, które odbierają krew z dolnych kończyn.

Na liczne zapytania w sprawie wolnej od kofeiny Kawy Hag odpowiadamy, podając najlepiej objaśniające 2 ryciny, z których wynika, że minimalna zawartość kofeiny w Kawie Hag usprawiedliwia w zupełności twierdzenie, że można ją pić bez najmniejszej obawy.

Obie filiżanki ilustrują wynik badania pracowni chemicznej w Zurichu.



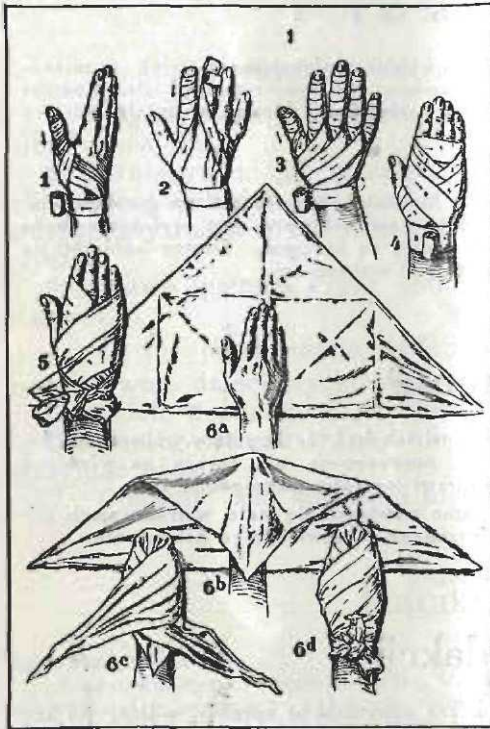
Kawa Santos zawiera 35 razy więcej kofeiny niż Kawa Hag



Hawa Hag.

Do numeru dzisiejszego dołącza się dla wszystkich prenumeratorów broszurę Pabjanickiego Tow. Akc. Przemysłu chemicznego, dotyczącą „Phytiny-Ciba“, powszechnie uznanego leku wzmacniającego i krzepiącego.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Aleksander Fruchtman.



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. Zastrsowanie chustki czworokątnej dla podtrzymania kończyny górnej (Mitella quadrangulatis).
10. Opaski dolnych kończyn i bioder.
11. Jednostronna opaska bioder.
12. Zwykłe opaski łubkowe z masy papierowej dla kończyn.

SKŁAD POMOCY SZKOLNYCH NAUKOWYCH

„K A D O S” Sp. z o. o.

W A R S Z A W A, Ś-to KRZYSKA 1/3

TABLETKI WOD MINERALNYCH SZTUCZNYCH



MAGISTRA KLAWE



EMS. BILIN,
KARLSBAD, BORŻOM,
KISSINGEN, OBERSALZBRUN,
VICHY, MARIENBAD,
SELTERS, WILDUNGEN.

OPAKOWANIE: FLAKON
z 80 TABLETKAMI.

4 TABLETKI NA SZKLAN-
KĘ WODY DAJĄ NAPOJ
MUSUJĄCY, ZASTĘPUJĄ-
CY ODPOWIEDNIA WODĘ
MINERALNA

TOWARZYSTWO PRZEMYSŁU
CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNEGO

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

