

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA



WARSZAWA

*

M A J 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 serio.

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

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

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

ELECTROLUX

CENTRALA

WARSZAWA

Krakowskie Przedmieście 4

Telefon:

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

ODDZIAŁY:

WARSZAWA, Marszałkowska 153. Telefon 78-97

ŁÓDŹ, Piotrkowska 53.

Tel. 44-66, 49-49.

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

Tel. 28-93.

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

Tel. 425, 427 i 9.

LWÓW, 3 Maja 19. Tel. 13-12.

KATOWICE, Dyrekcyjna 10.

Tel. 10-69.

WILNO, Mickiewicza 5. Tel. 3-35

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

Tel. 12-33.

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

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Pod Redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

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

(ADAM MICKIEWICZ).

Szacowne zdrowiel
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.

(JAN KOCHANOWSKI).

TREŚĆ:

1. Dziwy naszej skóry	Str.	3
2. Jak spędzimy w tym roku lato?	"	5
3. Różne:		
a) Nieproszeni goście	"	7
b) O bakterjach	"	8
c) Czysta krew.	"	8
4. Odcinek: „Gdzie i jak ujawnia swe działanie naturalne słońce“	"	4
5. Wiersz: „Ostatni kwiat“ Alicji Budzyńskiej.	"	9
6. Wskazówki praktyczne:		
a) Rola migdałków	"	9
b) Recepta na dobry humor	"	9
7. Kobieta, matka i dziecko:		
a) Matka, jako opiekunka zdrowia	"	10
b) Żłobki dziecięce w większych magazynach	"	11
8. Dział sportowy: „Ankieta w sprawie zabaw i gier ruchowych polskich	"	11
9. Dział kosmetyczny: „Pielęgnowanie włosów“	"	14
10. Trafne zdania	"	16
11. Kącik humorystyczny	"	16
14. Ogłoszenia		



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

ODIN

VIKING

Faint, illegible text on the left page, possibly bleed-through from the reverse side.

Faint, illegible text in the center gutter area, possibly bleed-through.

Faint, illegible text on the right page, possibly bleed-through from the reverse side.

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

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

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

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

Numer pojedynczy 1 zł.

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

Dziennie tylko 2 grosze dla swego zdrowia!

DZIWIY NASZEJ SKÓRY

Organizm ludzki wymaga światła, powietrza i wody, jeżeli ma być zdrow i zachować życie. W braku jednego z tych czynników występują ciężkie zaburzenia. U ludzi, zmuszonych do przebywania w pomieszczeniach wilgotnych, o złem powietrzu, w krótkim przeciągu czasu zauważyć można ujemne tego wyniki, przyczem obniża się również odporność

Osoby takie szczególnie wrażliwe bywają na zakażenie gruźlicze. Niedokrwiłość i osłabienie czynności serca toruje mu w tych razach drogę. Świeże powietrze stanowi więc poważny czynnik leczniczy i dla tego zawsze i wszędzie dbać o nie należy.

Światło słoneczne stanowi również czynnik pierwszorzędnej wagi w leczeniu gruźlicy i zbliżonych do niej chorób, zabija ono laseczniki, pobudza rozrost układu kostnego, ożywia ciało i ducha. Trzeba więc czynić dostęp słońcu do naszych serc i domów.

A woda? Organizm ludzki tak samo potrzebuje wody, jak chleba powszedniego. Przedewszystkiem więc woda stanowi pożywienie, powtóre ciało musi zapomocą wody oczyścić się z brudu. Czystość ciała wychowuje człowieka również pod wieloma innymi względami. Woda nie tylko oczyszcza, ale uwalnia ciało od rozmaitych substancji infekcyjnych i dla-

tego jest niezbędną w zwalczaniu chorób zakaźnych.

Światło słoneczne ożywia ustrój i zabija zarazki szkodliwe. Dowodem tego, że słońce jest niezbędne dla żywego organizmu, jest fakt, że ludzie, pozbawieni promieni, posiadają skórę bladą, przejrystą. Szczególnie na skórę wywiera słońce wpływ wysoce dodatni. Pobudza ono czynność komórek skórnych, przyływ krwi bywa większy i bardziej ożywiony, przez co poprawia się stan ogólny.

Skóra jest organem bardzo delikatnym i wysoce skomplikowanym. Jej czynność odgrywa poważną rolę w ekonomii całego organizmu. Widać już to choćby ztąd, że człowiek umiera, gdy mu braknie $\frac{1}{3}$ skóry.

Skóra składa się z kilku warstw. W warstwie środkowej znajdują się narządy, regulujące życie. Powierzchnia jej stanowi pancierz ochronny ustroju. Następnie służy ona, dzięki cudownej swej budowie, do wydzielania z organizmu jadów, podobnie jak nerki. Przy należytem pielęgnowaniu ustroju i czystości skóry oczyszczanie organizmu odbywa się sprawnie. Liczne gruczoły potowe wydzielają ogromne ilości substancji trujących, gwałtowne poty występujące w ostrych chorobach, stanowią dużą samopomoc ustroju. Tą drogą usuwane

zostają najgroźniejsze i wywołujące chorobę substancje. To samo ma miejsce przy sztucznie wywoływanych potach. Jest rzeczą ogólnie wiadomą, że po silnych wybuchach potu następuje przełom w chorobie.

Atoli skóra nie tylko jest pancerzem ochronnym i narządem wydzielniczym. Posiada ona nadto zdolność wchłaniania tlenu z powietrza i dostarczania go krwi. Oczywiście możliwe to jest jedynie w pewnych warunkach, a mianowicie, gdy wolna jest od okrywającej ją odzieży, gdy jest należycie pielęgnowana, gdy pory nie są zatkane, ale szeroko rozwarte. W tych razach skóra przyjmuje na siebie rolę płuc, wdechając tlen i wydechając kwas węglowy. O ile więc będziemy starannie pielęgnowali skórę przez utrzymywanie jej w czystości, odciążymy przez to płucom. W tem właśnie tkwi korzyść z kąpieli powietrznych. Są one niezbędne i lecznicze i dlatego każdy powinien je stosować. Po rozebraniu się wieczorem przed ułożeniem się do łóżka należy tak długo chodzić po pokoju, póki się nie poczuje lekkiego ziębienia. Tym spo-

sobem z jednej strony osiąga się to, że się głęboko oddycha. z drugiej zaś, że się hartuje. Obydwa te czynniki sprzyjają zachowaniu zdrowia. Większość ludzi bywa wydelikaccona, bardzo łatwa do przeziębień i dlatego unika wszelkich przeciągów, boi się powietrza chłodniejszego. Wszystko to może się zmienić, o ile więcej poświęcimy opieki skórze własnej. I odzież nasza nie powinna nigdy być ani zbyt grubą, ani zbyt gęstą, by nie utrudniać przewietrzania ciała.

Skóra obfituje nadto w naczynia krwionośne. w niej przebiega mnóstwo tętnic, żył i naczyń włosowatych. Te ostatnie, łącznie z naczyniami chłonnymi zaopatrują ustrój w niezbędne do odbudowy jego substancje odżywcze. Ten nadmiar naczyń krwionośnych w skórze służy do regulowania ciepła w ustroju. Przy nadmiarze tego ciepła skóra część jego oddaje, z drugiej znowu strony potrafi ona też zmniejszyć wydzielanie jego. To regulowanie w zakresie ekonomji ciepła organizmu posiada wielkie znaczenie i wskazuje jednocześnie na ścisły związek pomiędzy skórą, a narządami wewnętrznymi.

Gdzie i jak ujawnia swe działanie w gruźlicy naturalne słońce?

W walce z gruźlicą, tą najbardziej rozpowszechnioną chorobą zakaźną, wpływ leczniczy czynników klimatycznych odgrywa rolę pierwszorzędną.

W ogólności każdy laik bezpośrednio wartość leczniczą promieni słonecznych, zwłaszcza górskich, raczej przecenia, niż niedocenia. Niejednokrotnie zaobserwować można, że odzież, pościel oraz inne przedmioty po chorych gruźliczych poddawane bywają godzinami całemu działaniu słonecznemu w tem przekonaniu, że promienie słoneczne zabijają wszystkie łaseczniki. Pogląd taki dowodzi przece-

niania wpływu promieni słonecznych. Z badań, dotyczących dezynfekcji, wiadomo, iż do zniszczenia materiału gruźliczego, poza nowoczesnymi środkami chemicznymi, potrzebne jest kilka minut trwające gotowanie lub suchy proces sterylizacyjny (para — powietrze gorące) o tym samym wpływie temperatury. W słońcu jednak mielibyśmy bardzo wygodny i nader tani środek dezynfekcyjny, gdyby promienie jego w taki łatwy sposób mogły zabijać łaseczniki gruźlicze.

Ponieważ wpływ promieni słonecznych na dwie rozmaite grupy zachorowań gruźliczych bywa wybitnie różny, rozpartymy obiedwie te grupy oddzielnie.

Do grupy pierwszej należy gruźlica płuc, zwana powszechnie „suchotami“, do grupy drugiej zaliczamy gruźlicę wszystkich innych narządów.

Gruźlica płuc stanowi, jak wiadomo,

Jest więc rzeczą zrozumiałą, iż z uwagi na znaczenie czynności skóry bezwzględnie koniecznym jest należyte jej pielęgnowanie.

Musimy uznać, że skóra posiada dla nas to samo znaczenie, co serce, płuca i nerki i że pomiędzy wieloma chorobami, a złem pielęgnowaniem skóry istnieje ścisły związek.

Zestawiając raz jeszcze to, cośmy wyżej powiedzieli, stwierdzamy, co następuje.

Skóra, jako pancierz ochronny, winna być utrzymywana w czystości, by uwolnić się od przylegających do niej wszelkiego rodzaju nieczystości, brudu, potu, łasieczników i bakterji. I dlatego należy

dbać o nią, stosując kąpiele wodne, powietrzne i słoneczne.

Skóra jest organem, usuwającym jady z organizmu, ułatwiając pracę nerek. I dla tego należy dbać o drożność porów jej.

Skóra jest narządem oddechowym, odciążeniem dla płuc. I dla tego należy codziennie brać kąpiel powietrzną i odziewać się tak, by powietrze miało dostęp do ciała.

Skóra łącznie z naczyniami krwionośnymi jest regulatorem ciepła w organizmie i by chronić się od chorób i ułatwić jej pracę w razie choroby, należy sumiennie ją pielęgnować, a do pielęgnacji takiej potrzeba powietrza, światła, słońca i wody.

Dr. A. F.

Jak spędzimy w tym roku lato?

Po wyjątkowo zimnej wiosnie i licznych z tej przyczyny chorobach, może nadchodzące lato obdarzy nas ciepłem zdrowodajnym słoneczkiem. Gdy spojrzymy na rozwijające się już drzewa, na szmaragdowe listki, coś nas potężnie ciągnie do natury, do łąk, gajów, lasów, do wsłuchiwania się w koncerty ptasząt. Natura

uspokaja troski, kłopoty człowieka i łagodzi cierpienia, jakie szczodra ręka zadaje mu niemiłosierne życie. Przyroda, to najlepszy lekarz dla zbolełej duszy. Pracujący ciężko umysłowo, wyczerpani, zdenerwowani, powinni koniecznie lato spędzać po za murami Warszawy wśród ciszy i piękna przyrody, aby ukoić po-

postać najbardziej rozpowszechnioną. Tu właśnie przez bezpośrednie działanie słońca, bez względu na rodzaj klimatu, dodatniego wpływu osiągnąć nie można. Pośredni i nieznaczny wpływ w leczeniu gruźlicy płuc naświetlaniem słońcem naturalnym osiągamy o tyle, że przez bardzo powolne i stopniowe dozowanie naświetlania pojedynczych części ciała wpływamy na skórę w ten sposób, że powodujemy lepszy w niej krwobieg, wzmacniamy skórny układ nerwowy, hartujemy ją i tą drogą stawiamy cały ustrój w warunki, sprzyjające zwalczaniu cierpienia płucnego i uodpornienia przeciw nawrotom. I tu też naświetlanie słoneczne ujawnia swój wpływ dopiero w połączeniu z innymi czynnikami klimatycznymi. Działanie więc jego jest pośrednie. A dodać wypada jeszcze, iż większości chorych z gruźlicą płuc przy naświetlaniu słońcem zalecać należy nie nagrze-

wanie tych właśnie części ciała, które stanowią siedlisko choroby, a mianowicie: klatki piersiowej i grzbietu. Zabieg taki ma następujące uzasadnienie: doświadczenie lekarskie, dla którego trudno znaleźć odpowiednie uzasadnienie naukowe, uczy, że silne promieniowanie naturalnego słońca na płuca chorych, skłonnych do krwotoków płucnych, może spowodować nagle krwotok. Następnie doświadczenie naukowe wskazuje, iż zbyt silne naświetlanie słońcem jest w możności wprowadzić w stan czynny w uspieniu dotychczas będące ognisko gruźlicze. Czy tego rodzaju przypadki zostały dowiedzione, nie możemy twierdzić, w każdym jednak razie umiarkowanie prowadzone nagrzewanie słoneczne żadnym niebezpieczeństwem, zdaje się, grozić nie może.

Widzimy więc, iż w leczeniu gruźlicy płuc bezpośrednie promieniowanie słoń-

drażnione nerwy i nabrać nowych sił do twórczej pracy. Piękna natura staje się źródłem potężnego natchnienia i daje wyczerpanemu umysłowi świeży orli połot. Genjalny uczony niemiecki, prof. Herman Helmholtz, opowiada, iż natchnienie do jego epokowych badań przychodziło mu zawsze wśród samotnych spacerów w gajach i tajemniczo szumiących lasach. Goethe w swoich tak interesujących listach do przyjaciela Ekermana, pisze że musi na lato koniecznie wyjechać z Wejmaru, bo inaczej nic stworzyć nie może. Natura, cudowny lazur nieba, szmaragdowa zieloność łąk i lasów, odmładzają go i przypinają orle skrzydła do ramion. Prawie wszystkie natchnienia większych utworów poetyckich przychodziły Goethemu do głowy wśród przebywania na łonie malowniczej natury. To samo pisał i nasz Juliusz Słowacki w swoich listach do matki. Tylko na letni pobyt trzeba umieć wybrać odpowiednią miejscowość: suchą, lesistą, ładnie położoną, gdzie jest obfitość łąk z bogatą roślinnością i dobra, czysta woda do picia. Zła zakażona woda, jest źródłem tak ciężkich chorób zakaźnych, jak tyfus brzuszny i dysenterja (czerwonka), na co u nas niestety przy najmowaniu letniego mieszkania wcale nie zwracają uwagi, to też wracają z ciężką cho-

robą do domu. Mieszkanie powinno być suche, wychodzące na południe, z obfitością świeżego powietrza i życiodajnego słońca, niszczącego wszelkie jadowite zarazki. Dobrze jest również, gdy miejscowość przeznaczona na letni pobyt, położona jest nad rzeką, aby się można było kąpać, a młodzież uczyła pływać, co wzmacnia układ mięśniowy, płuca i serca. Pożywienie przez czas wakacyjny powinno być obfite, zawierające zwłaszcza obfitość świeżych, zielonych jarzyn i dobrego mleka. Każdemu letnikowi powinno przybyć kilka funtów na wadze i twarz stać się czerstwą i rumianą. Letnisko powinno mieć również dużo pięknych spacerów, aby można było używać zdrowotnego ruchu i kąpać się w słońcu. Podczas pobytu na letnisku trzeba wcześniej udawać się na spoczynek i rano wstawać, aby jeszcze przed śniadaniem odbyć godzinny spacer na świeżym powietrzu. Należy także odzwyczaić się od wszystkich tak szkodliwych nałogów, jak grania w karty w zadymionych pokojach, picia wódki przed obiadem i palenia tytoniu, bo tego wszystkiego już dosyć było w miłej Warszawie. Jazda konna, pływanie, wiosłowanie, praca fizyczna w polu przy żniwie wzmacnia wyczerpany układ nerwowy i mięśnie. A dla odświeżenia umysłu czytać należy utwory be-

neczne nie odgrywa w żadnym razie tej roli, jaką mu tak powszechnie przypisują. I jeżeli dawniejszemi czasy wysyłało chorych płucnych na słoneczne, południe, gdy i dziś wybiera się dla chorych płucnych trzy, bardziej obfitujące w słońce klimaty: przedewszystkiem górski, następnie wybrzeże morskie i pustynie, to czyni się to z innych, bardziej ogólnych, zasad klimatycznych, w których słońce odgrywa wprawdzie pewną rolę, ale tylko pośrednią. Nadewszystko stawia się dziś w leczeniu gruźlicy płuć klimat górski, który, ze względu na jego działanie drażniące, wywołuje pewien wstrząs całego organizmu, szczególnie dodatni wywierający wpływ na wyleczenie gruźlicy. Jest to więc klimat podniecający w ścisłym tego słowa znaczeniu. Słońce ujawnia tu swój wpływ leczniczy w tem znaczeniu, zwłaszcza na wyżynach, pokrytych

śniegiem, że powoduje wzmożone równomierne ogrzewanie drogą refleksu, idącego od śniegu i podnosi suchość powietrza. Ponadto słońce w górach obfitujących w śnieg, posiada więcej promieni ultrafioletowych i infraczerwonych, wchłanianych na nizinach przez atmosferę (warstwy kurzu i chmur). Ten plus promieni ultrafioletowych i infraczerwonych podnosi ze swej strony bakterjobójcze działanie słońca, czyli innymi słowy: powietrze górskie bywa daleko czystsze i wolniejsze od wszelkiego rodzaju bakterji, niż niziny, a okoliczność ta posiada, oczywiście, wybitne znaczenie w leczeniu gruźlicy płuć, dla której zawsze wybierać należy najbardziej korzystny i najczystszy klimat.

Dr. A. F.

(D. c. n.)

letrystyczne pierwszorzędných autorów i arcydzieła poezji. Nie należy niczem się męczyć i zachować wielkie *umiarkowanie* we wszystkim. Kto może, powinien wyjechać w góry lub nad morze, gdzie powietrze jest idealnie czyste

i wolne od wszelkich chorobotwórczych bakterii. Na pobyt na letnisku trzeba poświęcić 6 — 8 tygodni. Nie mniej, bo krótki pobyt nie odniesie pożądanego skutku.

Dr. Władysław Chodecki.

R Ó Ż N E

NIEPROSZENI GOŚCIE.

Szereg nieproszonych gości ogonia-
stych i skrzydlatych w osiedlach naszych staje się szczególnie dotkliwy latem. Prowadzimy z nimi walkę na śmierć i życie i przyznać musimy, iż fachowo prowadzona zawsze osiąga wynik pożądaný.

Pojawienie się robactwa nie da się w wielu razach uniknąć nawet przy zachowaniu największej czystości. Przychodzi ono do nas z najbliższego, a nawet dalszego sąsiedztwa nagle, nieoczekiwanie. Na szczęście, niema takiego gryzonia lub insektu, któregooby z czasem zniszczyć nie można było, trzymając się zasady: „zabijaj i tępi”!

Do największej plagi zaliczyć wypada zarówno pod względem zdrowotnym, jak i gospodarczym, szcury. Przenoszą one niebezpieczne choroby na ludzi i zwierzęta, a wiadomo, że głodne atakują nawet ludzi. Szkody, wyrządzone przez nie, bywają często niedoceniane. Przynęty, zakładane celem tępienia ich, nie zawsze mogą być jednakowe: w piekarniach nie można rozkładać trutek, oblepianych ciastem, w masarniach — oblepianych mięsem, w ogóle nie mogą przynęty zawierać to, czem szcury żywią się codziennie, a nawet od czasu do czasu czynić trzeba pewne w tym kierunku odmiany. Z trutek najlepszymi okazały się fosfor i cebula morska (czerwona). Tego rodzaju trutki wyrabiane są masowo. Zakładać je należy najlepiej na noc i w takich miejscach, by do nich nie miały dostępu ani dzieci, ani zwierzęta domowe.

Na myszy odpowiednie są pułapki, w których umieszcza się niegaszone wapno w kawałkach, zmieszane z cukrem i obok zaraz ustawia miseczkę z wodą. Wapno sprawia pragnienie, myszy piją i natychmiast zdychają. Przeciw myszom polnym zaleca się t. zw. lasieczniki mysie. Zarówno przy tępieniu szcurek, jak i myszy, należy rowy i dróżki, przez które przechodziły, zatkać pakułami.

Mrówki znane są ze swego łakomstwa. Znając drogę, po której one idą zzewnątrz, należy ją posypać solą lub też polać mocnym roztworem soli. W mieszkaniach wytepić je można, stawiając w miejscach, najczęściej przez nie odwiedzanych, miseczki płaskie napelnione miodem, syropem lub rozpuszczonym cukrem z drożdżami. Z chwilą zniknięcia słodyczy z misek, znikną również mrówki, dla których słodycz jest zabójczą.

Sprawa zwalczania moli stanowi w gospodarstwie domowym rzecz nader ważną. Za najlepszy środek uważać należy czyste odkurzanie wszystkich przedmiotów welnianych, przewiewność i substancje o zapachu ostrym, jak: naftalina, kamfora, terpentyna, moschus, thymian, lawenda, liście tytoniowe i t. p. Często stosowane bywa opakowywanie ubrań w gazety. Oile opakowanie jest skuteczne, żaden mol nie dosięgnie ich. I tu odkurzanie oddaje rzetelne usługi.

Do obrzydliwych towarzyszy należą francuzy i karaluchy, które karmią się wszystkim: chlebem, mąką, mięsem, cukrem, niszczą płótno, tapety, a nawet skórę. Najlepiej tępić je przez ustawianie dość głębokich naczyń z piwem, za którym przepadają. Naczynie powinno wewnątrz posiadać ściany głębokie, polerowane, ażeby jednak robaki mogły się do wnętrza przedostać, przerzuca się z zewnątrz do środka kawałek płótna, po którym przedostają się. Tępi się je, wlewając do naczyń ukrop.

Do wysoce niepożądanych gości należą krwiożercze pluskwy. Są one bardzo płodne i gnieźdzą się wszędzie: w szczelinach podłogi, mebli, za ramami obrazów, za tapetami i t. d. Obok zachowania największej czystości, zaleca się tępienie ich proszkiem insektowym, benzyną, naftą, flytox'em i t. p. W przypadkach bardziej uporczywych należy zderzyć tapetę i do kleju świeżego, przeznacz-

nego do tapetowania, dodać karbolu. Praktyczniej jest zamiast tapet ściany pokryć farbą klejową.

Z taką samą wytrzymałością trzeba zwalczać pchły. Dobrym środkiem jest tu olejek lewandowy (40 kropli na kubek wody), którym co rano wyciera się podłogi. Wynik niezawodny.

Co się tyczy much, tych skrzydlatych stworzeń dokuczliwych i czelnych, zaliczonych do najgroźniejszych, jako roznoszących rozmaite choroby zakaźne, to te niszczyć trzeba wszelkimi możliwymi i dostępnymi środkami. Dla zapobieżenia gromadzeniu się ich, należy wszelkie odpadki kuchenne szczelnie zakrywać. Aby zabezpieczyć przed niemi produkty spożywcze, trzeba je przechowywać pod kloszami szklanymi, czy drucianymi, ściany pomieszczeń, gdzie przechowywane bywają zapasy żywnościowe, należy wycierać olejkami laurowymi, zapachu którego muchy nie znoszą. Z dobrym wynikiem stosuje się również łapki na muchy, papiery klejem pokryte i t. d.

Przeciw robakom drzewnym, zagnieżdżonym na meblach, najlepiej nadaje się spirytus z terpentyną, któremi smaruje się lub olej krezolowy, któremi za pomocą pędzelka pociąga się części drzewne.

O BAKTERJACH.

Pojedyńcza bakterja, oileby posiadała odpowiednią ilość pożywek i dość miejsca, mogłaby w ciągu 24 godzin wytworzyć pokolenia komórek sięgające cyfry biliona, powiększonego 79.230 bilionów razy. Masa ta, ponieważ waga bakterji oblicza się na jedną bilionową część grama, wyniosłaby 100.000 bilionów gramów czyli 100 miliardów tonn. Wszystkie wozy ciężarowe całego świata niewystarczyłyby do usunięcia tego balastu bakteryjnego. W rzeczywistości bakterje, sadowiace się w organizmie ludzkim, w zestawieniu z powyższą cyfrą, stanowią zaledwie część milionową. Znaczna część ich, którą, my pochłaniamy, ginie. I nie wszystkie te organizmy mikroskopowo małe należą do kategorii wrogich. Przeciwnie, niektóre oddają pewne usługi nawet, dość wspomnieć o bakterjach, wywołujących fermentacje. Bakterje pozatem odgrywają poważną rolę w zachowaniu życia na ziemi. Przy ich np. udziale rośliny, biorące z powietrza kwas węglowy, przerabiają go, oddając do powietrza tlen, którym oddychamy.

CZYSTA KREW.

Czy jestto tylko nic nieznaczący zwrot, czy też tkwi jakieś ziarno słuszne w tem mniemaniu ludowem, że krew w wielu chorobach bywa nieczystą? Wiemy dziś, że przy każdej niemal chorobie krew zostaje do pewnego stopnia wciągnięta w cierpienia. I tak np. w chorobie nerek zawartość soli kuchennej w surowicy krwi bywa zwiększona, w chorobie cukrowej krew zawiera daleko więcej cukru, niż to bywa u ludzi zdrowych, w dnle krąży we krwi zbyt wiele kwasu moczowego. I tak wielkiej wagi reakcja Wassermanna, pozwalająca nam rozpoznać przymiot, wskazuje na zachodzące we krwi zmiany w chorobie. Już tych kilka przykładów dowodzi, że krew w rozmaitych okolicznościach podlega zmianom chorobowym.

Krew nie jest zwykłym jakimś płynem, zawiera ona całą masę uformowanych (komórkowych) żywych składowych części, widzianych jedynie przy pomocy mikroskopu. Tu należą zawierające żelazo czerwone ciała przeprowadzające tlen z płuc do tkanek ustroju oraz ciała bezbarwne (białe), odgrywające bardzo ważną rolę w trawieniu i walce z zarazkami chorobotwórczymi. I te uformowane składowe części mogą ulegać zmianom: np. w niedokrwistości zmniejsza się ilość czerwonych ciałek i zawartość barwnika. Białe ciała, znane laikom, jako ciała ropne, zmniejszają ilość swą i formę pod wpływem wnikających do ustroju zarazków chorobotwórczych.

Jeżeli więc dawne przeświadczenie o „nieczystej krwi” zostało poniekąd przez naukę nowoczesną ustalone, to jednak leczenie jej nie jest tak łatwe, jak to dawniej przypuszczano, gdy przez upust krwi starano się wszelkie możliwe choroby usuwać. Taki upust znajduje dziś zastosowanie jedynie w stopniu bardzo ograniczonym, jako ważny środek pomocniczy w leczeniu. W zasadzie chorobę ujmować należy w jej łóżysku; a więc nerki, gdy te są chore, przypadłości podagryczne tam, gdzie one występują. Wadliwy skład krwi należy rozumieć w ten sposób, że wody ściekowe, przepływające przez nieczystości, pochłaniają je, stając się nieczystymi i wadliwość ta znika gdy się usunie zasadniczą przyczynę. Silny odporny ustrój sam sobie radzi, oczyszczając swoją krew z niepożądanych naleciałości.

OSTATNI KWIAT

W moich marzeń zaklętym ogrodzie
Kwiat ostatni dziś uwiądl o świcie.
Choć łez rosą poiłam go skrycie
I tchem własnym chroniłam o chłodzie
Bezlitosne zwarzyło go życie.

Próżno serce łudziłam nadzieją,
Pełna wiary i słodkiej otuchy,
Że kwiat marzeń, choć wątły i ktuchy
Przed złych wichrów obronę zawieją,
By go zimne nie doszły poddmuchy.

Dziś smutnemi spoglądam oczyma
Na kwiat zwiędły w swej pełnej urodzie.
I choć wiosna, mnie zda się, że zima,
Bo już więcej żadnych kwiatów niema
W moich marzeń zaklętym ogrodzie.

Alicja Budzińska

Wskazówki praktyczne

ROLA MIGDAŁKÓW.

W roku 1919 — 1921 poddano 15.000 dzieci szkolnych w Rochesterze, w specjalnej klinice operacji wycięcia migdałków. U następnych 5.000 dzieci wykonali tychże operacji lekarze domowi. Tych 20.000 dzieci poddano ścisłej obserwacji i zestawiono z 28.000 dzieci nieoperowanych. Zebrany materiał opracował dr. Albert D. Kaiser. Z zestawienia tego wynioskować można było, że dzieci, którym migdałki wycięto, były jakgdyby bardziej uodpornione przeciw zachorowaniom reumatycznym, niż nieoperowane.

U operowanych występowała płonica w 7,6%, u nieoperowanych w 16%. Choroby serca na tle reumatycznym występowały w 450 przypadkach na 20.000 operowanych dzieci, w 817 na 28.000 u nieoperowanych. Dr. Kaiser wnioskuje ztąd, że obecność migdałków usposabia do zachorowań na płonicę i reumatycznych i wynikających ztąd chorób serca.

Mimo tak pomyślnych wyników, nie bardzo skłonni byłibyśmy poprzeć poglądy D-ra Kaisera. Jeżelibyśmy tak poddawali badaniu poszczególne narządy człowieka i wpływ ich na zachorowania takie czy inne i usuwali je, jako niepożądane, niewiadomo, czyby pozostało z człowieka (przyp. red.).

RECEPTA NA DOBRY HUMOR.

Dobry humor w życiu domowym — to sprzęt najcenniejszy. Ma on przed wszystkimi innymi zapasami spiżarnianymi

te wielką przewagę, że go nigdy nie zabraknie, gdy się z nim umiejętnie obchodzić będziemy. Za pieniądze go kupić nie można, nikt go na sprzedaż nie wystawia, ani do domu nie dostarcza. Trzeba mieć go samemu przyrządzić.

A recepta na niego jest bardzo prosta. Przedewszystkiem gniewy codzienne i swary oblewa się taką ilością humoru, by z kotła domowego nie wyzierały. Potem bierze się nieco dobrej woli i wyszukuje miłej jakiejś drobnej rozrywki, którą napewno nawet w czasach najgorszych, zawsze znaleźć można. Jeżeli jednak takiej w domu znaleźć nie można, trzeba poszukać jej w szafach swoich wspomnień. Gdy się ją choć trochę odświeży i osłodzi myślą, że jednak przyszłość coś miłego zgotować może, zastąpi to całkowicie świeże przeżycia szczęścia. Świadomość swych obowiązków może posłużyć jako przyprawa korzenna.

Gdy w ten sposób sporządziłeś dobry humor, wystarczy go z pewnością na całą rodzinę. Będzie on bardzo cennym dodatkiem do całej szarżyny naszego życia i da się w nieskończenie wielu przypadkach zużyć. Wprawdzie nie poprawi się zepsutej potrawy, nie sklei stłuczonego talerza, nie wywabi plamy z sukni drogocennej, nie zapobiegnie rozterkom ze służbą, w dużym jednak stopniu osłabi ich wrazenie i niezadowolnienie, odkwasi nastrój; a wszystko to uczyni ten najlepszy sprzęt domowy — dobry humor.

DZIAŁ p. t.

KOBIETA, MATKA I DZIECKO

MATKA JAKO OPIEKUNKA ZDROWIA.

Właściwą opiekunką zdrowia bywa zawsze matka. Od jej zdrowia fizycznego zależy również zdrowie dzieci, od jej zdrowia duchowego zależy zdrowie, moralne wychowanie przyszłego pokolenia. A, jak wiadomo, przyszłość należy do tego narodu, który posiada najlepsze matki.

Należałoby wobec tego mniemać, iż państwo szczególnie otoczy opieką młodość żeńską, aby wychować z niej dzielne matki i dzielne i zdrowe wychowawczynie przyszłych pokoleń. Tego jednak, niestety, zauważyć nie można. O przygotowaniu młodzieży żeńskiej do roli przyszłych matek i wychowawczyń mało się u nas myśli, a jeszcze mniej w tym celu czyni. Rozwój tężyzny kierują wychowawcy dotychczas pod adresem fałszywym, bo pod wyłącznym niemal adresem chłopców, a nie dziewcząt.

Posiadamy dane, dowodzące dobrodziejstw, wypływających z lepszego uświadamiania kobiet w kierunku należytej opieki nad zdrowiem dziecka. Statystyka wykazuje za ostatnich lat kilka wybitne zmniejszenie się śmiertelności wśród niemowląt, co wynika bezpośrednio z rzeczowo prowadzonej opieki nad niemowlętami przez uświadomione matki.

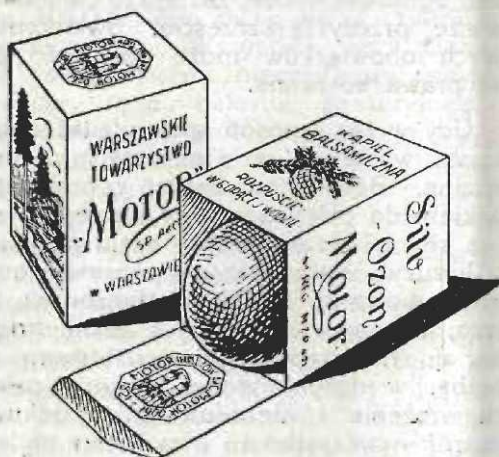
Jeżeli jednak liczby te uczą nas, co może uczynić należyta i rozumna opieka

ze strony matki, to nie można z drugiej strony zamykać oczu na pracę kobiety, jako matki, w stosunku do narodu, który obdarza nowem pokoleniem, pracę, którą przypłaca nieraz zdrowiem, a nawet życiem.

Podobnie jak można było osiągnąć zmniejszenie śmiertelności wśród niemowląt, tak również możnaby i trzeba starać się zmniejszyć szkody, wynikające z porodów, przez zastosowanie racjonalnej opieki nad rodzącym.

Trzeba dobrze uprzytomnić sobie te warunki, w jakich odgrywa się w wielu razach akt porodu i połogu u niektórych kobiet, warunki, urągające podstawowym zasadom higieny i zdrowia. Poprawę pewną, ze względu na panujący dziś głód mieszkaniowy, dałoby się osiągnąć w ten tylko sposób, gdyby uświadomiono matki o konieczności odbywania tych aktów w odpowiednio urządzonych, odpowiednio kierowanych i mogących zabezpieczyć życie i zdrowie, zakładach.

Oczywiście, samo uświadomienie tu nie wystarczy. Państwo i gminy muszą zabiegać o to, by kobiety, obdarzające to państwo nowem pokoleniem, posiadały to wszystko, co zapewnić winno zdrowie zarówno dziecku, jak i matce. W obecnych czasach, wykazujących znaczne zmniejszenie się liczby porodów, szczególnie na to należy położyć nacisk. *J. S-cka*



SILV-OZON

„MOTOR”

IDEALNA KĄPIEL BALSAMICZNA

WYSTRZEGAĆ SIĘ NAŚLADOWNICTW.

ŻŁOBKI DZIECIĘCE W WIĘKSZYCH DOMACH TOWAROWYCH.

Paryski magazyn pod firmą „Galerja Lafayette” urządził u siebie (zob. rys.) dla dzieci pracowniczek żłobek. Dzieci znajdują tu stałą opiekę wykwalifikowanych dozorczyń, które kąpią je i zaopatrują we wszystko niezbędne. Młode

matki mogą w ten sposób spokojnie oddawać się swoim zajęciom i są w tem szczęśliwym położeniu, że mają dzieci swe przy sobie i mogą je karmić własną piersią.

Może to posłużyć za bodziec dla niektórych naszych większych zakładów handlowych, magazynów, przedsiębiorstw przemysłowych, zatrudniających kobiety.

J. S.



D z i a ł s p o r t o w y

ANKIETA W SPRAWIE ZABAW I GIER RUCHOWYCH POLSKICH.

Jesteśmy narodem, posiadającym piękną i bogatą rodzinną tradycję we wszystkich działach kultury. Mało jednak mamy skłonności do badania tej tradycji, a najmniej, bodaj—do pielęgnowania tych jej elementów, które dadzą się pogodzić z wymaganiami życia nowoczesnego. Jednym z jaskrawszych przykładów tej karygodnej obojętności na skarby rodzinnej cywilizacji, jest, bezwątpienia, nasz stosunek do staropolskich zabaw i gier ruchowych. U wielu narodów Zachodu ogłoszono o tym przedmiocie szereg poważnych dzieł naukowych, a prastare gry, pieśni i piosenki uczyniono niezbędną częścią składową narodowego wychowania. U nas dążność podobna już zapoczątkowana; na przeszkodzie jej wszakże stoi nieznanostwo znacznej części własnego

w tej dziedzinie bogactwa. Dla częściowej choćby poprawy tego stanu rzeczy, póki czas — póki resztki tradycji nie zatoną w powodzi cudzoziemczyzny, ogłaszamy niniejszą ankietę. Prócz wspomnianego celu — unarodowienia naszego wychowania fizycznego, — ma ona do spełnienia niemniej ważne zadania naukowe. Pomoże nam wyświecić niejasną jeszcze w wielu szczegółach genezę zabaw, ich związki z całością kultury narodowej nieraz zamierzonych wieków, ich wędrówki i przemiany pod wpływem zmiany środowiska i t. p.

Najusilniej tedy wzywamy na pomoc przedewszystkiem inteligencję, stykającą się z ludem: duchowieństwo, nauczycielstwo, lekarzy i i. Niemniej pożądane będą własne lub cudze, lecz w miarę możliwości dokładnie spisane wspomnienia członków starszej generacji. Takie szkolne reminiscencje są cenne, o ile odnoszą

się do czasów, gdy młodzież grywała w palanta, ekstrę, metę i t. p., kierując się wyłącznie tradycją (przed wcieleniem gier w program zajęć szkolnych).

Oto główne zagadnienia, na które prosimy odpowiedzieć:

1. Kiedy (rok) i gdzie (miejsowość, powiat, województwo) odpowiadający czytni swe spostrzeżenia?

2. Uczestnicy opisanej zabawy lub gry: ich wiek, płeć, narodowość, warstwa społeczna.

3. Czy dana zabawa (gra) ograniczona do pewnego sezonu? Jeśli tak, do którego? Ewentualne jej połączenie z obrzędem ludowym dorocznym, świętem kościelnym, obrz. weselnym i t. p.

4. Ewentualny charakter obrzędowy samejże zabawy lub gry (zwłaszcza przy grze zaczynającej sezon, lub wchodzącej w skład wymienionych pod 3 uroczystości).

5. Teren zabawy (gry): izba, podwórze, pole, droga, las i t. p. i przybliżone wymiary przestrzeni, na której ona się rozgrywa. Miejsca na tym terenie, posiadające szczególne znaczenie (męty, gniazda etc.), ich nazwy, wymiary, stosunek wzajemny.

6. Ewentualne przybory (kijki, krążki, kamyki, kostki, piłki etc), ich nazwy, opis, sposób sporządzenia (np. szycie lub toczenie pilek).

7. Ilość uczestników, ewt. podział na drużyny (partje), hierarchja graczy i odnośne nazwy (np. matka, bachory, gęsi, wilk etc.).

8. Sposób wyboru drużyn, lub graczy o odmiennych rolach (odliczanie z pomocą wierszyków, wymierzanie na kiju etc.).

9. Przebieg zabawy (gry). opisany zwięźle lecz jasno, tak, aby czytelnikowi umożliwić dokładne jej odtworzenie. Prosimy nie pomijać żadnej nazwy, formułki (dIALOGU), piosenki i t. p., oraz zachować właściwości gwary ludowej, nie wyłączając wyrażen mniej przyzwoitych.

Uwagi. Ankieta nasza ma za zadanie zbadanie zabaw o formie ustalonej tradycją. Nie należą tu zatem proste zabawy naśladowcze (w szkołę, pociąg, kuchnię etc.) (o zmiennej nieraz postaci, zależnej od wrażeń, działających chwilowo na wyobraźnię dziecięcą. Odpadną też świeże nabytki obce, jak piłka nożna, tenis, koszykówka etc. Dalej odpadną wszelkie elementy (więc choćby rodzime) wyuczzone w szkole. Natomiast polskość naszego

HEMOGEN

MAGISTRA KLAWE



Najracjonalniejszy przetwór żelaza dla słabo rozwiniętych, niedokrwistych, osłabionych, nerwowych i ozdrowieńców
Wzmacnia układ nerwowy, zwiększa apetyt i przywraca siły.

Broszura o znaczeniu żelaza w lecznictwie oraz próby na żądanie

TOWARZYSTWO PRZEMYSŁU
CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNEGO

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

materiału nie należy traktować zbyt ciasno etnograficznie. Elementy polskie, ruskie, białoruskie, litewskie, a nawet niemieckie i żydowskie, przedewszystkiem z obszaru dzisiejszej Rzeczypospolitej, lecz i z dawniejszych jej prowincji, oraz z terenów emigracyjnych, tak silnie zaciebiają się wzajemnem oddziaływaniem w ciągu długich stuleci, że wszystkie stanowią niezbędną podstawę do badań nad tą częścią polskiej kultury.

Nawet drobne przyczynki do stanu naszej wiedzy w tym zakresie mogą okazać się cennymi. Odpowiadający też nie powinien się zrażać tem, że zaobserwował choćby jedną tylko zabawę, ani niedokładnością opisu wyszłej z użycia gry, podanej ze wspomnień jakiegoś staruszka. W każdym razie jednak pożądanym spis zabaw (gier), uprawianych w danej miejscowości. Przy nazwach interesujące będzie ich tłumaczenie przez lud niemniej ew. nazwy dwojakie jednej i tej samej gry.

Bardzo pożądanym są rysunki, przedstawiające teren zabawy (gry), ustawienie uczestników, przybory etc. oraz nuty piosenek, śpiewanych przy grze. Niemniej użyteczne będą też okazy przyborów, wyrobionych przez samych uczestników.

W razach wątpliwości, czy dana zabawa (gra) jest ruchowa, korzystniej będzie podać jej opis na wszelki przypadek. Granice bowiem ruchowych i nieruchomych elementów są nieraz niepewne, co więcej, zaś, w ciągu ich wędrówek, z kraju do

kraju, czy z okolicy do okolicy, zamiana z ruchowych na nieruchome i odwrotnie nie należy do rzadkości.

Wielkiem ułatwieniem pracy, przy gromadzeniu tego materiału, będzie posługiwanie się podręcznikiem prof. Piaseckiego (Zabawy i gry ruchowe, wyd. 3 Lwów—Warszawa. Książnica¹Atlas, 1922), zawierającym cały znany dotąd dorobek polski. Pominąwszy nieco elementów obcych (№ 87—92, 121, 133) uważny czytelnik łatwo się zorientuje, czy obserwowana przezeń zabawa lub gra jest jeszcze nieopisana: w takim razie dokładny opis konieczny. Jeśli zaś nowo zaobserwowanymi są tylko pewne szczegóły (okolica inna, niż podano w podręczniku, inne nazwy, formuły, piosenki, przybory, inny wiek, lub płeć uczestników, różnice w przebiegu gry itp.), wystarczy wówczas dokładne powołanie się na podręcznik (nazwa opisanej tam gry, numer, stronica) i przytoczenie zauważonych różnic.

Materiały prosimy skierowywać do Dyrekcji Studium wychowania Fizycznego Uniw. Pozn. Poznań 3, Park Wilsona z dopiskiem: „Ankieta”, możliwie rychło, najpóźniej zaś do 1 września 1928. Będą one opracowywane pod osobistym kierownictwem prof. E. Piaseckiego. Cenniejsze przyczynki ogłosi się drukiem w całości, lub w „Pracach Nauk, Studium W. F. Uniw. Pozn.”. Ankieta jest finansowana z zasiłku Państwowego Urzędu Wyhc. Fiz. i Przysp. Wojsk. w Warszawie.

Dragées Chlorophylli comp. GESSNER

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

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

Przy artretyzmie i złej przemianie materji pijcie napar z „Ziółek artretycznych GESSNERA“.



Dział kosmetyczny

PIELĘGNOWANIE WŁOSÓW.

Od czasu gdy włosy krótkie z mody wyrosły na fryzurę, pielęgnowanie włosów przybrało inny zupełnie charakter. Co dawniej było celem, by włosy rosły i były możliwie długie, to dziś chodzi o zachowanie ich miękkości, gęstości i zapobieganie wypadaniu.

Zarówno mężczyźni, jak kobiety obawiają się miejsc łysych i dlatego więcej poświęcają czasu na pielęgnowanie włosów. Ładnie utrzymana fryzura wpływa bardzo dodatnio na wygląd ogólny i lepsze sprawia wrażenie całej powierzchowności,

Na bardzo wiele osób, zwłaszcza kobiety, bujny rozrost włosów lub niedostateczny rozwój tej naturalnej ozdoby głowy, działa psychicznie. To wydają się im włosy za suche, to znów za tłuste, za wilgotne, to wreszcie za cienkie.

Włosy bywają niekiedy zbyt wilgotne lub zbyt tłuste. Przy zbyt częstem myciu stają się włosy łamliwe i pękają. Włosy tłuste można myć raz na tydzień, u niektórych bywa to niepożądane, a wówczas można bez obawy stosować puder metaliczny, który przy czesaniu ułatwia usuwanie brudu i pewnej części tłuszczu. Są włosy (zazwyczaj barwy ciemniejszej), którym wystarcza mycie raz na miesiąc przy prawidłowym i częstem wyczesywaniu ich szczotką. Do zwykłego mycia głowy używa się letniej wody miękkiej lub gotowanej oraz bardzo tłuste mydło nieżrące, mniej więcej takie, jakie stosujemy do twarzy. Nie chodzi tu tyle o pianę mydlaną, ile o oczyszczenie mechaniczne przez mocne nacieranie głowy. Działanie mydła nie powinno trwać dłużej nad 2 minuty, poczem zmywa się głowę raz jeszcze kilkakrotnie przegotowa-

naną wodą letnią. Do ostatecznego zmycia można użyć wody zimnej.

Następnie włosy winny być możliwie szybko osuszone, najlepiej zapomocą szorstkiego ręcznika. Ciepłe powietrze latem przy otwartem oknie, zimą zaś przebywanie w pobliżu pieca lub komina wystarcza. Dobrze jest w każdym poszczególnym przypadku po wymyciu głowy wcierać w skórę niewielką ilość tłuszczu (oliwy). Przy myciu głowy kładzie się główny nacisk na energiczny masaż skóry, który pobudza porost włosów. Nie należy zbyt pośpiesznie suszyć włosów aparatem elektrycznym, (fön), lecz ciepłem powietrzem w pewnym oddaleniu od jego ogniska. Zbyt wielkie gorąco zbyt szybko wysusza włosy. Karbówki dlatego też są szkodliwe, powodując łamliwość włosów i wczesną siwiznę.

W czasie mycia głowy nie należy paznogciami drapać skóry, łatwo bowiem wywołać infekcję. I czesząc grzebieniem, należy unikać drapania skóry głowy. Grzebień powinien posiadać zęby tępo zakończone i duże odstępy. Grzebienie stalowe i celulooidowe są szkodliwe. Najważniejszym przyrządem w pielęgnowaniu włosów jest szczotka. Szczotkowanie oczyszcza włosy, przez co nabywają one ładny połysk, ładnie się układają, u podstawy ich przepływa więcej krwi. Bywają też tą drogą usuwane włosy stare.

To są zasadnicze podstawy racjonalnego pielęgnowania włosów. Nie potrzeba chyba dodawać, że szczotki winny być bardzo często oczyszczane. Pożądane jest posiadanie 2-ch szczotek, oczyszczając je wierzchołem jedną o drugą, wykurzając je i chowając je następnie pod zamknięciem. Od czasu do czasu można je wymyć zimną wodą i mydłem.

Zarówno zbyt duża wilgotność, jak i zbyt duża suchość wywierają szkodliwy wpływ

na skórę głowy, a więc i włosy. Może powstać t. zw. łojotok, przez co wytwarza się nadmierna ilość łupieżu i nadmierna ilość wydzielanego przez gruczoły łojowe tłuszczu. Niekiedy sprawa dochodzi do tworzenia się gruczołków na głowie, do obrzmienia gruczołów w okolicy skroniowej i karku. Obydwa te zaburzenia mogą powodować wypadanie włosów. Ze normalnie może wypadać dziennie razem z korzeniami do 25 włosów, o tem wspominaliśmy już na innym miejscu. O ile wypada ich więcej i $\frac{1}{4}$ z nich posiada u podstawy swej ostre zakończenie, dowodzi to stanu chorobowego i wymaga porady lekarskiej.

O farbowaniu włosów pomówimy innym razem, tu jeszcze słów kilka dodamy o fryzurach. Puszczania luzem włosów, jak to często widzi się u panienek w wieku szkolnym, nie należy doradzać. Brudzą się one prędko i przyciągają robactwo. Grube, długie warkocze wymagają specjalnej pielęgnacji, w przeciwnym

razie ulegać będą zanieczyszczeniu i zatłuszczać odzież. Niektóre panienci noszą warkocze z przodu, co nie jest naturalne, powinny się one znajdować tam, gdzie ich miejsce t. j. z tyłu. I fryzury damskie powinny być skrupulatnie przemyślane. Zmieniają one niekiedy formę głowy, dość wspomnieć dawniejsze uczesanie piętrowe. Gładkie uczesanie z węzłkiem na karku stanowi fryzurę najzdobniejszą, o ile ktoś przeciwny jest krótkim włosom.

Fryzura chłopczycy wywiera bardzo miłe wrażenie i jest dla dzisiejszych kobiet, pracujących poza domem, bardzo wygodną. Pielęgnowanie nie sprawia tyle trudu, przycinanie zaś u fryzjerów nie jest droższe od rozmaitych zdobnych grzebieni, szpilek i siatek dawniejszych. Rewolucyjny charakter swój straciły krótkie włosy czyli niesłusznie nazwane uczesaniem „à la garçonne”, dawno już, czego dowodem może służyć fakt, że znalazły one uznanie we wszystkich niemal warstwach społecznych. *Sylvia*

ZBAWIENNE ODKRYCIE.

Przyjaciółka moja zapragnęła odbyć z mężem swym dłuższą podróż i prosiła mnie, bym doglądała ich mieszkania, kradzieże bowiem dziś są na porządku dziennym. Oczywiście rada byłam, że mogę na czas pewien przybyć do Warszawy i wyraziłam swą zgodę zupełną.

Gdym przyjaciółkę swą przed wyjazdem zobaczyła, niemal zdziwiłam się jej świeżemu i zdrowemu wyglądowi, bynajmniej nie wskazującemu na potrzebę wyjazdu dla poprawy zdrowia. Nigdy tak młodo nie wyglądała, jak teraz właśnie i nie mogłam powstrzymać się, by nie zapytać, czy nie używa jakiegoś środka kosmetycznego. Zaprzeczyła temu.

Gdy przyjaciółka moja wyjechała, a ja robiłam w całym mieszkaniu porządku, natknęłam się w pokoju sypialnym na toalecie na „Puder i Krem Abarid”. A więc skłamała. Szukałam dalej i znalazłam ulotkę o pielęgnowaniu urody kobiecej, po przeczytaniu której od razu zrozumiałam, skąd ta świeżość i młodość biła z twarzy mojej przyjaciółki. Wszystko co z ulotki tej przeczytałam, było dla mnie no-

wością, z wielkiem bowiem niedowierzaniem odnosiłam się do wszystkich reklamowanych w pismach kosmetyków.

Nie byłabym córką Ewy, gdybym natychmiast nie wypróbowała na sobie „Pudru i Kremu Abarid”. I byłam mile zdziwiona cudownym niemal działaniem. Dzień dnia przyglądałam się sobie w lustrze i obserwowałam, jak moja skóra na twarzy wygładza się i pięknieje, jak ostre rysy zanikają.

Gdy przyjaciółka moja powróciła, pierwszym jej powitaniem było: „Zosiu, jakżeś ty wypiękniała”. Śmiałam się i nic nie odpowiadałam. Atoli przyjaciółkę moją, o ile mogłam zauważyć, zaczęła niepokoić zazdrość.

Jakże jednak jestem szczęśliwą, że udało mi się tak zbawienne uczynić odkrycie. Odtąd też za żadne skarby świata nie pozbyłabym się ich.

Ponieważ nie ma we mnie ani skry zazdrości tej, jaka cechuje przyjaciółkę moją, ujawniam tajemnicę tę wszystkim paniom: cudownym tem odkryciem jest „Puder i Krem Abarid”.

**Domu Handlowego „PERFECTION”,
Warszawa, Szpitalna 10.**

ZE ZMARSZCZKAMI, PIEGAMI, PODBRÓDKAMI I ZŁĄ CERĄ PAŃ NIE BĘDZIE PANIE: CHCĄCE POZBYĆ SIĘ ZMARSZCZEK; PIEGÓW, POBRÓDKÓW, MIEĆ NAPRAWDĘ ŁADNĄ CERĘ, LABĘDZIĄ SZYJĘ I KLASYCZ Y OWAL TWARZY, POTATYGUJĄ SIĘ OD 11 DO 5 PRACUJĄCE PANIE W NIEDZIELĘ OD 2-EJ DO 7-EJ. **HOŻA 41 - 7.**
PADEREWSKA ZOFIA LUDWIKA.

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

Oddech rozszerza klatkę piersiową, pobudza serce, czyni lekkimi trzewia, owiewa ducha. Oddech czyni wielkimi myśli, otwiera oczy na piękności tego świata. Oddech jest pełnią i jednostką równocześnie, jest wysokością i głębią, jest wzniosłością i spokojem, jest technieniem Boskiem i wolą twórczą.

Właśnie w drobiazgach, w których skupiać się nie potrzeba, zdradza człowiek swój charakter. Wówczas w najdrobniejszych jego czynach, nawet w za-

chowaniu się doskonale można zaobserwować jego bezgraniczny egoizm, który później w większych jakich poczynaniach zataić się już nie da.

Wyznawcy t. zw. estetycznego poglądu na życie stale mówią o tem, że należy żyć i umierać w piękności, przyczem pod pięknością rozumieją jedynie egoizm i obojętność lub nawet wyrafinowaną chęć użycia. Tak też człowiek estetyczny żyje i kończy swój żywot, jak wielki rzeźbiarz grecki, Glaukas, który utopił się w beczce miodu.

Kącik humorystyczny

— Czegoś taki wesoly?
— Wracam od dentysty.
— No, to, chyba, nie może wprowadzać w taki wesoly humor?
— Ale nie zastałem go w domu!..

Pawełek zapytuje matkę: „czy to prawda, że Pan Bóg zachorował?”

— Zkąd takie zapytanie? pyta matka.

— Przed chwilą opowiadałaś wszak ojcu, że Pan Bóg powołał do Siebie naszego doktora!

Pielęgniarka do śpiącego chorego, budząc go.

— Niech się pan obudzi. Właśnie teraz czas, żeby pan wziął proszek nasenny...

KAWA HAG OSZCZĘDZA



Kawa Hag bez kofeiny jest jedyną nieszkodliwą, prawdziwą kawą, którą używać mogą wszyscy, nie wyłączając osób starszych, dzieci oraz chorych na serce i nerwy, bez wszelkich ujemnych wpływów na zdrowie.

Do nabycia we wszystkich oddzielnych sklepach!

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Aleksander Fruchtman.

Jakie choroby leczyć możecie w naszych zdrojowiskach i uzdrowiskach?

Choroby serca i narządów krążenia: Ciechocinek, Czarniecka Góra, Druskieniki, Inowrocław, Jaworze, Krynica, Morszyn, Miłowody, Nałęczów, Ojców, Otwock, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec, Żegiestów.

Choroby nosa, gardła, krtani, płuc, i opłucnej: Bystra, Druskieniki, Goczałkowice, Gdynia, Hel, Iwonicz, Jaworze, Jastrzębie Zdrój, Kosów, Krzeszowice, Nałęczów, Ojców, Otwock, Rabka, Rudka, Rymanów, Smukała, Szczawnica, Truskawiec, Worochta, Wisła, Zakopane, Żegiestów.

Choroby żołądka: Czarniecka Góra, Druskieniki, Krynica, Kosów, Morszyn, Miłowody, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec, Żegiestów.

Choroby jelit: Druskieniki, Jastrzębie Zdrój, Kosów, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Truskawiec, Rymanów, Szczawnica, Żegiestów.

Choroby wątroby i dróg żółciowych: Ciechocinek, Krynica, Morszyn, Szczawnica, Truskawiec.

Choroby śledziony: Krynica, Szczawnica, Zakopane, Żegiestów.

Choroby nerek i pęcherza: Ciechocinek, Druskieniki, Inowrocław, Krynica, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec.

Choroby kobiece: Busko, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Druskieniki, Goczałkowice, Gdynia, Inowrocław, Jastrzębie Zdrój, Jaworze, Krynica, Lubień, Morszyn, Krzeszowice, Nałęczów, Niemirów, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec, Żegiestów, Ustroń.

Choroby kości, mięśni i stawów: (również na tle gruźliczem) Busko, Ciechocinek, Druskieniki, Hel, Jastrzębie Zdrój, Krynica, Krzeszowice, Lubień, Morszyn, Niemirów, Otwock, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.

Choroby przemiany materji: Busko, Czarniecka Góra, Druskieniki, Hel, Jastrzębie Zdrój, Krynica, Krzeszowice, Miłowody, Morszyn, Nałęczów, Ojców, Otwock, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Szczawnica, Truskawiec, Żegiestów.

Choroby krwi: Bystra, Jaworze, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Ojców, Szczawnica, Truskawiec, Solec, Wysowa, Zakopane, Żegiestów.

Zoły, przymiot: Busko, Ciechocinek, Druskieniki, Gdynia, Goczałkowice, Hel, Inowrocław, Jastrzębie Zdrój, Lubień, Morszyn, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.

Choroby skóry: Ciechocinek, Goczałkowice, Krzeszowice, Lubień, Niemirów, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.

Zatrucia morfinowe, wyskokowe, nikotynowe, i rtęciowe: Grodzisk, Miłowody, Krzeszowice, Lubień, Niemirów, Otwock, Solec, Swoszowice, Zakopane.

Znakomite stacje klimatyczne, niewykazane w powyższym spisie: Dora, Hrebenów, Jamna, Jaremcze, Kolibki Orłowo (kąpielisko morskie), Mikuliczyn, Muszyna, Tatarów, Tuchla, Worochta.

Wszelkich informacji w sprawach uzdrowisk powyższych udziela ustnie, telefonicznie i pisemnie

ZWIĄZEK UZDROWISK POLSKICH w Warszawie,

Aleja Szucha 8 m. 1, tel. 409-74.



