

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA



WARSZAWA * CZERWIEC 1928



SUGGESTJA DZIAŁA TYLKO KRÓTKO!

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

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

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

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

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

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

ELECTROLUX

CENTRALA

WARSZAWA

Krakowskie Przedmieście 4

Telefon:

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

O D D Z I A Ł Y:

WARSZAWA, Marszałkowska 153. Telefon 78-97

ŁÓDŹ, Piotrkowska 53.

TEL. 44-66, 49-49. LWÓW, 3 Maja 19. Tel. 13-12.

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.

TEL. 28-93. KATOWICE, Dyrekcyjna 10.

KRAKÓW, Rynek Główny 25.

TEL. 425, 427 i 9. WILNO, Mickiewicza 5. Tel. 3-35.

BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

TEL. 12-33.

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

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Pod Redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

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

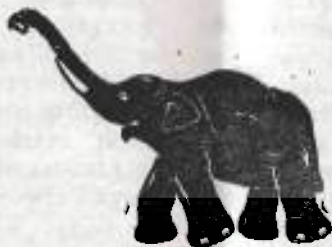
(ADAM MICKIEWICZ).

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

(JAN KOCHANOWSKI).

T R E Ś Ć:

1. Trucizny odurzające	Str.	3
2. Przed sezonem kuracyjnym	"	6
3. Hygiena umysłu	"	8
4. Odcinek: „Gdzie, jak ujawnia swe działanie w gruźlicy naturalne słońce (Dokończenie) „	"	4
5. Różne:		
a) Pierwszy papieros w Europie i jak od- zwyczać się od palenia	"	10
b) Dwupłciowość w świecie minerałów	"	10
c) Czy dezynfekcja jest celową?	"	10
6. Wiersz: Zimna kąpiel	"	11
7. Wskazówki praktyczne:		
a) Co to jest ozon	"	11
b) Sucha kąpiel ozonowa	"	12
c) Czy kawa jest trującą	"	12
d) Wartość zdrowotna płukania jamy ustnej „	"	12
8) Dział: „Kobieta, matka i dziecko“		
a) Zwycięzać, ale nie panować	"	14
b) Renty matczyne	"	14
c) Najszczęśliwsza kobieta	"	15
d) Z pokoju dziecięcego	"	15
9) Dział sportowy: „Rzut kulą“	"	15
10. Dział kosmetyczny: „Z historii kosmetyki“	"	16
11. Trafne zdania	"	18
12. Kącik humorystyczny	"	18
13. Rozmaitości	"	19
14. Czy tak być musi?	"	19
15. Z ruchu wydawniczego	"	19
16. Odpowiedzi Redakcji	"	20
17. Ogłoszenia	"	20



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

THE HISTORY OF THE

REIGN OF

KING

BY

JAMES

BURNET

IN

FOUR

VOLUMES

BY

JAMES

BURNET

OF

THE

UNIVERSITY OF

EDINBURGH

IN

THE

YEAR

1704

LONDON

PRINTED BY

J. BARNARD

IN

THE

YEAR

1704

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!

TRUCIZNY ODURZAJĄCE.

Jako środki odurzające, obok napojów alkoholowych, o których mieliśmy sposobność na tem miejscu wspominać, znajdują zastosowanie pewne substancje roślinne, które, ze względu na swoiste ich działanie, uważane są za trucizny odurzające w ścisłym tego słowa znaczeniu. Tu wchodzi w grę: opium, morfina, kokaina i mało znana jeszcze u nas „peyota“.

Gdy w rękach sumiennego lekarza środki te są i będą stanowiły po wsze czasy błogosławieństwo dla cierpiącej ludzkości, póki istnieć będą choroby nieuleczalne i pełne cierpień, to tymczasem gotują one nieszczęście tym, którzy używają ich bez koniecznej potrzeby. Dla nałogowca pierwsza strzykawka morfiny, pierwsza dawka kokainy jest wyrokiem śmierci, choć śmierć przychodzi bardzo często dopiero po upływie wielu lat.

Jeżeli zapytamy się, co należy rozumieć tu pod nałogiem, to definicję jego da się określić w sposób następujący. Jest to stan, w którym człowiek, niepowodowany żadnym ciężkiem, nieuleczalnym, cierpieniem, nałogowo, z przyzwyczajenia, używa morfiny, kokainy i t. p., ażeby przy ich pomocy otrzymać przyjemne, rozweselające wrażenia mózgowe, pomimo iż wie on lub wiedzieć powinien, że środki te ostatecznie zmuszą go do złożenia daniny z jego zdrowia i życia.

W większości przypadków, choć nie zawsze, są to ludzie o naturze chorobli-

wej, o słabej woli, którzy pobudzeni okolicznościami, chwytają za trucizny odurzające. Okoliczności te mogą być natury poważnej, zazwyczaj jednak są błahy i w grę wchodzi ciekawość i podszepty innych.

Osoby zdrowe, wolne od tego nałogu, mogłyby zapytać: cóż nas właściwie obchodzą ci ludzie bez woli, słabego charakteru, skazani na niechybną śmierć? Takie stawianie sprawy nie jest słuszne. Największe szkody, jakie wyrządzają wspomniane środki, nie dotyczą tylko zdrowia jednostek, godzą one poważnie w zdrowie publiczne. Każdy, uprawiający nałogowo kokainizm, czy morfinizm, może stać się groźbą dla otoczenia bliższego i dalszego. Każdego nałogowca przyrównać można do złożonego ciężką chorobą zakaźną i wymagającego odosobnienia.

Co się tyczy morfinizmu, to już przed wojną liczba morfinistów, mających jakąkolwiek styczność ze sztuką leczenia, była dość poważną.

Pod tym względem zmieniło się dużo. Morfinizm wdarł się dzisiaj w szerokie warstwy ludności, dla których morfina była czemś nieznanem lub mało znanem. Gdy morfinizm nie należy do rzadkości nawet na wsiach i małych miasteczkach, to tymczasem kokainizm, ten wytwór powojenny, stanowi przywilej miast dużych i stał się groźnym dlatego, że hołduje mu poważna liczba młodzieży.

Sok makówkowy i otrzymywany zład makowiec (opium) od niepamiętnych czasów używany był, jako środek odurzający. Już nawet Homer wspomina o jego działaniu, tumaniącym zmysły. Do Europy trucizna ta najprawdopodobniej dostała się z Egiptu. Wiarogodne źródła pozwalają wnioskować o nadużywaniu opiumu w wiekach średnich. Zastosowanie przetworów makowca w Europie pod postacią morfiny datuje się od początku 19-go wieku. Morfina stanowi główną składową część opiumu. Groźnym stało się nadużycie jej dopiero w latach 60-ych, gdy zaczęto morfinę stosować podskórnym. Odtąd morfinizm stał się nałogiem, odtąd też rozpoczęto prowadzenie kuracji odzwyczajania.

Morfina i przetwory morfinowe wywierają swój wpływ przede wszystkim na ośrodkowy układ nerwowy — mózg. Działanie to bywa pobudzającym i porażeniowym: bóle fizyczne znikają, nieprzyjemne pobudzenie psychiczne zacierają się,

kłopoty, troski, bledną, występuje miły, wesoły stan półsenny, uwalniający człowieka od tego wszystkiego, co go z tym światem wiąże. Temu łagodzącemu bóle i kojącemu działaniu zawdzięcza morfina swe zastosowanie, jako środka leczniczego, w ciężkich, przewlekłych, często śmiercią kończących się cierpieniach. Nie jest ona w żadnym razie środkiem nasennym, w przeciwieństwie bowiem do działania alkoholu pobudza morfina czynność rozumową, wznagając ją niekiedy, ale tylko niekiedy, gdy tak zwane przejawy psychoruchowe, to znaczy powstawanie wszystkich ruchów obniża. Wpływy morfiny na psychikę zależą w znacznej części od charakteru człowieka, który morfina używa. Po upływie kilku godzin wszystkie te wpływy morfiny kojące i łagodzące znikają i występują na miejsce ich przykre uczucie bólu głowy, nudności, skłonność do wymiotów. Dręczące fizyczne i psychiczne rozbieżności rodzi pożądanie coraz to nowych dawek tej trucizny.

Gdzie i jak ujawnia swe działanie w gruźlicy naturalne słońce?

(Dokończenie).

Daleko większą rolę odgrywa słońce w leczeniu gruźlicy wszystkich innych narządów. W ten sposób przechodzimy do drugiej grupy chorób gruźliczych, w których znajdują zastosowanie promienie słoneczne.

Na pierwszym miejscu postawić należy gruźlicę kości, stawów i gruczołów. Tu bezpośredni wpływ promieni słonecznych na schorzałe części dokonywa wprost cudów. Dla tych postaci gruźlicy największy kontyngent dostarczają dzieci. W tem bezpośrednim naświetlaniu naturalnym słońcem posiadamy nader wdzięczną metodę leczenia i to nie tylko w stosunku do dzieci, ale również i w stosunku do dorosłych. Poprawę obserwować tu można z godziny na godzinę.

I na czem właściwie polega ten dodatni wpływ słońca, który, jakżeśmy to

zauważyli przedtem, zawodzi niemal całkowicie w gruźlicy płuc?

Na dobroczynny wpływ promieni tych składa się cały szereg czynników leczniczych. Przede wszystkim więc odgrywają poważną rolę bakterjobójcze działanie rozmaitych komponentów słońca, głównie zaś pozafioletowych, posiadających własności leczenia spraw gruźliczych, których jednak przeceniać nie należy. Wiemy jednak, iż laseczniki Kocha należą do najbardziej jadowitych. Wspominaliśmy już wyżej, że przypisywane przez laików własności dezynfekcyjne słońca, a więc bezwzględnie pewne działanie bakterjobójcze, jest błędne. Niewątpliwie, słońce posiada siłę zabijania bakterji, i co zatem idzie i laseczników Kocha, wpływ ten jednak nie jest absolutnie pewny, jak to się rozumie przez środek dezynfekcyjny, lecz względny i ograniczony.

Wpływ bakterjobójczy posiadają, jakżeśmy to już zaznaczyli, promienie pozafioletowe, czyli krótkofalowe widma słonecznego. Istota tych promieni polega na tem, że wskutek swej krótkofali-

Przyczyny szerzenia się nadużyć morfiny, jako nałogu chorobliwego, są następujące:

1) Żądza wyswobodzenia się od dręczących stanów natury psychicznej i fizycznej. Jest rzeczą zrozmiałą, że natury wrażliwe, mało odporne, pozbawione woli, łatwiej w stanach powyższych uciekać się będą do sztucznych środków odurzających, niż osobniki odporne, silne.

2) Po okresie kojącym następuje stan ogólnego niedomagania, którego żadną inną drogą usunąć się nie da, jak tylko nową dawką morfiny. Tem łatwiej też sięga człowiek po nową szprycę z morfiną, jeżeli poznał już jej dobrodziejstwo pozbycia się wszelkich dolegliwości i przykrości świata. To go pociąga, to go niewoli. Szybko też komórki nerwowe przywykają do trucizny, dawki pojedyncze muszą być ciągle powiększane, by działania nie odmówiły. O ile organizm więcej trucizny nie dostaje; występuje ciężka przypadłość t. zw. *głodu morfinowe-*

go. Do ogólnego rozbicia przylaczają się gwałtowne nerwobóle, a nawet przy zupełnem odsunięciu trucizny — stany pomieszania, podniecenia nerwowego. Pochodzi to ztąd, że komórki nerwowe stopniowo przywykły do trucizny, która stanowi dla nich pokarm. Powstaje błędne koło, z którego wyjście jest bardzo trudne. Wszystkie, nawet najbardziej przekonywujące argumenty, naocznie przedstawiające smutne nałogu tego następstwa, nie trafiają do przekonania zmienionego już nastroju psychicznego. Rozumie się samo przez się, iż w walce tej wewnętrznej z nałogiem samopoczucie cierpi bardzo. Morfinista staje się rozbitkiem duchowym, którego myśli i czyny biegną jedynie w kierunku groźnej trucizny. Lęk przed objawami związanymi z odzwyczajaniem, brak wiary w siebie sięgają tak daleko, że nawet dobrowolnie poddający się leczeniu w zakładzie zamkniętym, w najbardziej wyszukany sposób starają się przemy-

stości wnikają one tylko do powierzchownych warstw skóry. Promienie te wywołują przedewszystkiem pigmentację powierzchni skóry, która przy naświetlaniu ma to wielkie znaczenie, że ułatwia promieniom pozafioletowym wnikanie bardziej w głąb skóry, wywołany bowiem przez naświetlanie większy dopływ krwi pozwala krótkofalowym promieniom leczniczym łatwiej przenikać głębiej. Ta zależność wpływa właśnie na większą skuteczność tych promieni. Znany ze swych prac z dziedziny światła-lecznictwa, dr. Rollier z Leysin w Szwajcarii nazywa dlatego barwnik skórny „transformatorem“, który promienie krótkofalowe przetwarza do pewnego stopnia w długofalowe.

Atoli nietylko promienie ultrafioletowe posiadają własność bakterjobójczą. Udział w tem biorą również promienie długofalowe infraczerwone, jakkolwiek w mniejszym nieco stopniu.

Drugim ważnym czynnikiem, odgrywającym rolę w leczeniu naturalnem słońcem, jest odczyn zapalny, wywoływany przez promienie ciepłe w okolicy chorych tkanek.

Z doświadczenia lekarskiego wiadomo nam o innych chorobach że wywołany przy miejscowych zachorowaniach proces zapalny stanowi objaw pomyslny.

Tu bowiem zbiegają się masowo bezbarwne ciała krwi, zwane też leukocytami, o własnościach pożerania bakterji.

Następnym korzystnym wynikiem naświetlania słonecznego jest pobudzanie do tworzenia tkanki łącznej, czyli innej słoju do zabliznienia. Zupełne wyleczenie spraw gruźliczych następuje tylko drogą tworzenia się blizn.

Niemniej ważnym momentem jest własność słońca i promieni ciepłych łagodzenia bólów, występujących w zajętych sprawą grzliczą kościach, stawach, gruczołach. I ta łagodząca ból działalność wpływa dodatnio na proces gojenia się. Zwrócić tu tylko trzeba uwagę na konieczność przy bólach umiarkowanego stosowania słońca, nadmiar którego może wywołać skutek odwrotny.

Mówiąc o promieniowaniu słonecznem że na nizinach z powodu kurzu i chmur traci ono wiele ze swej mocy, nie znaczy to bynajmniej, by w nizinach pomyslny wpływ słońca na sprawy gruź-

cię do zakładu strzykawkę i morfinę. Objawy morfinizmu ze strony fizycznej polegają na następującem. Waga ciała stopniowo pada, występują zaburzenia w łaknieniu, skóra matowieje, staje się wiotką. Żrenice zwężają się i przestają nawet w ciemności reagować. Występują napady kołatania serca, mrowienie na całym ciele, ręce poczynają drżeć. Ponieważ morfiniści obojętnieją na wszystko i stają się niedbałymi, w miejscach ukłucia tworzą się bardzo często ogniska ropne.

W sferze psychicznej na pierwszy plan występują wybitne zmiany w samopoczuciu: chorzy bądź czują się dobrze, to znów skarżą się na ogólną ociężałość i niepokój nerwowy. Pamięć zawodzi,

zdolność do pracy umysłowej, pozornie w początkach wzmagająca się, szybko zanika, zwłaszcza w kierunku twórczym. Wkrótce przyłączają się objawy zupełnego znużenia, czasowo ustępujące pod wpływem świeżej dawki morfiny. Trwałe jej używanie powoduje też poważne zmiany w charakterze człowieka, który zaczyna zaniedbywać obowiązki własne i względem rodziny. Chorzy zazwyczaj dokładają możliwych starań, by z nałogu swego uczynić przed otoczeniem swem tajemnicę. Odszukanie zapasów morfiny przedstawia bardzo duże trudności, tak chytrze zostają one przed czujnym okiem rodziny ukryte.

(D. c. n.)

Dr. A. F.

PRZED SEZONEM KURACYJNYM

Początek lata — to moment, kiedy zarówno chorzy, wymagający specjalnej kuracji, jak i zdrowi, potrzebujący wypo-

czynku. radzą się lekarzy i sami rozmyślają nad tem, dokąd kroki swe skierować, gdzie najlepiej i najskuteczniej

licze można było całkowicie odrzucać **Nie**, i tu można, zwłaszcza latem, odnieść duże ztąd korzyści.

Nowszemi czasy skonstruowano szyby do okien z kwarcu, przepuszczające promienie ultrafioletowe i infraczerwone. Zastosowane w niektórych szkołach Anglii i Niemiec dały one wysoce dodatni wpływ na stan zdrowia uczniów. Obecnie szyby takie znajdują już zastosowanie na werandach sanatorjów dla chorych gruźliczych, prowadzących werandowanie.

Gruźlicę krtani leczą ostatniemi czasy w niektórych zakładach zapomocą naświetlania przez wziernik, czyli że przepuszczają promienie przez przełamywane ich. Chorzy trzymają usta otwarte i z czasem dochodzą do takiej wprawy, że sami sobie krtan naświetlają. Wpływ promieni ogranicza się tu raczej do łagodzenia bólów, niż do właściwego leczenia.

Oczywiście, działanie tych promieni na gruczoły, położone głęboko: w jamie brzusznej i klatce piersiowej, co zdarza się najczęściej u dzieci, nie daje tych wyników, jakie otrzymujemy w leczeniu kości i stawów.

Nie zapominajmy, iż naświetlanie słoneczne nie we wszystkich przypadkach stanowi jedyny czynnik leczniczy. Maximum jego wpływu musi się kojarzyć z innymi czynnikami klimatycznymi, które dają wyniki najlepsze, gdy połączą się one w górach, gdzie czystość powietrza, osłona przed wiatrami, brak kurzu i chmur, niewielkie opady oraz niskie ciśnienie powietrza i obfitsze wchłanianie tlenu tworzą zespół, znakomicie wpływający na wyleczenie przypadłości gruźliczych.

Oczywiście, wszystkie braki, wszystkie czynniki, składające się na to, że człowiek z tego naturalnego słońca korzystać nie może, zostały już zastąpione przez słońce sztuczne, wytwarzania przy pomocy lamp kwarcowych. Nie wszystkich jednak stać na nie. To też fabryki nie ustają w pracy i pomysłach, by uprzystępnąć szerszej publiczności korzystania z tego słońca, budując lampy tańsze, wygodne, działające przy połączeniu z każdym kontaktem elektrycznym.

Dr. A. F.

można będzie odnowić siły, uspokoić nerwy, poprawić zdrowie.

Nie chodzi nam w tej chwili o stworzenie jakiegoś szablonu, którego w prowadzeniu kuracji niema i być nie może, pragniemy jedynie zwrócić uwagę na te szkodliwe i przekreślające nieraz całe z takim trudem i kosztem podjęte leczenie uchybienia, jakich dopuszczają się kuracjusze, zakreślający sobie sami kurs leczenia, niestosujący się ściśle do wskazań swego lekarza lub lekceważący jego zarządzenia.

Zarówno woda mineralna, jak i stosowane w miejscowościach kuracyjnych te, czy inne, metody lecznicze, kąpiele, procedury hydropatyczne, stanowią taki sam środek leczniczy, jak każdy przeciężny preparat farmaceutyczny, nabywany z polecenia lekarza w aptece. I czy ktokolwiek z chorych odważyłby się sam taki środek leczniczy zaordynować lub zalecony przyjmować inaczej, niż jak to zdecydował lekarz, świadomy jego działania i dawkowania.

Takim samym środkiem leczniczym jest woda zdrojowa, jest tem więcej kąpiel mineralna, bez względu na jej charakter. Zarówno picie wody na zapas, jak przyjmowanie kąpiele, wymagającej zawsze określonej ciepłoty i okresu trwania, wywierającej ogromny wpływ na funkcje całego organizmu, szczególnie zaś na bardzo czuły narząd nasz — serce, nie mogą być ordynowane samorzutnie przez kuracjuszków, ale stosowane przy ścisłym nadzorze lekarskim.

Dlaczego każdy zabieg hydropatyczny, elektro-leczniczy, diatermiczny, naświetlanie lampą kwarcową, każda kąpiel słoneczna, czy powietrzna, każdy masaż, ściśle bywa dozowany tylko przez lekarza, któremu pacjent poddaje się bez sprzeciwu, nieograniczenie, gdy tenże pacjent, przebywający w miejscowości kuracyjnej, z obawy przed kosztami na lekarza, z obawy by nie stracić zakupionych i zbywających biletów kąpielowych, przyjmuje je samorzutnie, bez żadnej kontroli, nawet tak poważne, jak kąpiele borowinowe, gazowe, które właśnie osiągnięte dotychczas wyniki pomyślnie i wytworzyć w chorym przeświadczenie,

że pobyt w danem uzdrowisku i zastosowana kuracja wpłynęły niekorzystnie i uczynić za wszystko odpowiedzialnym lekarza i miejscowość kuracyjną. To samo mniej więcej dotyczy picia wód mineralnych, których skład chemiczny posiada niewątpliwie działanie na nasze narządy, na przemianę materji i nie mogą być bezkarnie stosowane przez kuracjusza.

I tyle ważny wybór miejscowości kuracyjnej z pośród całego szeregu nadających się i wskazanych przy danej chorobie zdrojowisk również należy do lekarza.

Nie jest naszym zadaniem wymieniać tu po kolei wszystkie nasze miejscowości kuracyjne i uzdrowiska, posiadające źródła i warunki klimatyczne, wskazane dla wszelkiego rodzaju chorych, co zresztą jest rzeczą samych lekarzy. Dla laików ciekawą może być rzeczą wiedzieć, jak w ogóle miejscowości lecznicze bywają dzielone. Rozróżniamy więc przedewszystkiem miejscowości, posiadające zdroje lecznicze, następnie kąpiele morskie i po trzecie uzdrowiska klimatyczne.

Niektóre uzdrowiska zaliczane być mogą do 2 grup jednocześnie, np. kąpiele morskie mogą posiadać również zdroje mineralne, zdrojowisko ze źródłami mineralnymi może stanowić jednocześnie stację klimatyczną.

Miejscowości lecznicze, posiadające zdroje, dzielimy według składu chemicznego tych zdrojów. Mówimy więc o zwykłych zdrojach zimnych (Akratopegi), o zwykłych zdrojach ciepłych (Akratotermy), o zwykłych szczawach, o szczawach wapiennych (ziemnych), o zdrojach alkalicznych, żelazistych, siarczanych i wreszcie o kąpielach borowinowych, mułowych, i t. d. Miejscowości nadmorskie dzielimy znów na północne (nasze polskie) o klimacie nieco chłodniejszym, działającym bardzo ożywczo na cały organizm i południowe. Stacje klimatyczne różnią się swem położeniem w nizinach i na wyżynach. Tym ostatnim oddajemy pierwszeństwo.

Bogactwo naszych zdrojowisk, wybrzeży morskich i stacji klimatycznych jest tak wielkie i posiada tak rozległe zastosowanie w najrozmaitszych cierpie-

niach organizmu, warunki pobytu i klimatyczne tak są korzystne, że popieranie własnych źródeł, własnych uzdrowisk

jest obowiązkiem każdego. Wybór jednak trzeba pozostawić lekarzowi.

Dr. A. F.

HYGIENA UMYŚLU.

W życiu, mimo licznych przeciwności, trzeba zachować koniecznie równowagę, spokój umysłu i nie należy zbyt wiele przejmować się przykremi dla nas wydarzeniami. Trzeba mieć koniecznie silną wolę, umieć panować nad sobą, poskramiać wszelkie namiętności, i pamiętać zawsze o tem, że to nasze życie jest niestety ciągłą walką, a cierpienia i niejedną gorycz trzeba znosić ze spokojem i stoicyzmem. Cierpienie jest dla człowieka ową czystą krynicą, w której hartuje się i wyrabia charakter; nawet głęboka wiedza bez charakteru jest niczem. Podkreślał to już bardzo często w utworach swoich i Goethe. Tylko ludzie o silnej woli i wyrobionym charakterze, przewyciężającym wszelkie trudności, umieją w pokorze i zaparciu się samego siebie pracować dla własnego społeczeństwa, a bez takich ludzi społeczeństwo istnieć nie może i skazane jest na zagładę. W poświęceniu dla drugich, w ukochaniu promiennego ideału, musi człowiek znajdować największą rozkosz życia. Częste wzruszenia umysłu, troski i kłopoty oddziałują fatalnie na układ nerwowy, wywołują zmiany w ciśnieniu krwi, co sprowadza przedwczesne stwardnienie tętnic i starość. Wzruszenia umysłu wywołują tak częstą obecnie chorobę nerwową, jaką jest neurastenja, chorobę Basedowa i cierpienia wątroby, jak żółtaczkę. Gwałtowne wzruszenie umysłowe oddziałują zabójczo na serce i to za pośrednictwem nerwów. We wszystkich więc okolicznościach życia trzeba zachować koniecznie spokój umysłu.

Na otwarciu uniwersytetu w Amsterdamie, prof. Pel miał przepiękny wykład na temat długości życia człowieka. Wybitny ten uczony podkreślił, że ci mają najwięcej widoków na długie i szczęśliwe życie, którzy odznaczają się zawsze pogodnym nastrojem umysłu, wielkiem *umiarkowaniem* we wszystkim, sercem gorącym dla wszystkiego, co jest wielkie, szlachetne, podniosłe, i którzy w myśl

słów Jezusa Chrystusa, „kochają bliźniego swego, jak siebie samego“. Ciągła, ale umiarkowana praca, ciągłe doskonalenie się i ukochanie wiedzy, są pierwszymi warunkami szczęścia i zdrowia człowieka. Niech one będą programem całego naszego życia! Znany lekarz Karlsbadzki dr. A. Lorand opowiada w swem interesującym dziele „O starości“, że na wyspie Capri spotkał 80 letniego marynarza, który, mimo tak podeszłego wieku, odznaczał się wielką siłą i świeżością umysłu. Na zapytanie, jakim czynnikiem właściwie zawdzięcza marynarz tak nienaruszoną świeżość umysłu i siły fizyczne, odpowiedział: „Jestem zawsze wesoły!“ Ta ciągła wesołość, pogodny nastrój umysłu, powinny być również dewizą całego naszego życia, pomiędzy bowiem wszystkimi czynnikami, wzruszenia umysłu, troski i kłopoty, sprowadzają przedwczesną starość i niedołęźnienie. Raz to jeszcze podkreślam, jako rzecz dla życia człowieka, jego zdrowia ciała i duszy, bardzo ważną. Niestety szerokie masy nie liczą się poważnie z temi czynnikami i dlatego starzeją się i niedołęźniają przedwcześnie.

Trzeba mieć na względzie i ten często obserwowany fakt, że i ciężkie, często całe życie trwające choroby, jak *cukrzyca*, występują po wzruszeniach umysłu. Prof. Naunyn w swoim klasycznym dziele „O moczówce cukrowej“ opowiada tak interesujący fakt, że po bombardowaniu Strassburga w r. 1870, wiele osób wskutek strachu i gwałtownych wstrząśnień umysłu, zapadło na ciężką postać moczówki cukrowej. To samo zaśzło i w Paryżu po ostatniej wszechświatowej wojnie. Przez troski i kłopoty zmniejsza się również i to w znacznym stopniu nasza odporność na choroby i zakażenia chorobotwórczymi bakterjami. Wzruszenia umysłu usposabiają człowieka i do chorób zakaźnych. Zwykle po takich wstrząśnieniach umysłu znika i apetyt, podkopuje się odżywianie,

zmniejszają się w znacznym stopniu własności bakterjobójcze surowicy krwi. Troski i kłopoty są wrogami promiennej młodości i długiego życia. Często zdarza się, że po gwałtownym przestraszeniu, obawach, osoby szybko siwieją, jak to opowiadają o nieszczęśliwej Maryi Antoninie siwizna jest typowym objawem starości. U osób obciążonych *dziedzicznie* po silnych wzruszeniach umysłowych, może nawet wystąpić i choroba umysłowa.

Interesujące badania doświadczalne, jakie uczony rosyjski prof. Pawłow robił na psach, wykazały tak ważny fakt, że podrażnienia psychiczne wywołują silniejsze wydzielanie się soku gruczołu trzustkowego. W ten sposób możemy wytłumaczyć związek zachodzący między moczówką cukrową, powstającą wskutek zmian w gruczole trzustkowym, a wzruszeniami umysłowymi. Często powstają po nich i ciężkie nerwice serca.

A także i *wątroba* cierpi wskutek afektów psychicznych. Często możemy obserwować po nich żółtaczkę, a u chorych na kamienie wątrobowe, napad bardzo bolesnej kolki żółciowej.

A przede wszystkim trzeba zawsze starać się zapomnieć o troskach i kłopotach codziennego życia. Nie należy oddawać się bezbrzeżnemu bólowi i czarnej rozpacz, gdy umrze jaki ukochany członek rodziny, nasza bowiem rozpacz niestety go nie wskrzesi, a na nasz umysł wywiera wpływ niesłychanie przynębiający i hamuje pracę twórczą. Kilka łez gorących uspokoi zboląłą duszę. Trzeba starać się wszystkimi środkami rozweselić strapiony umysł. Niema żadnego celu martwić się o to, czego na zawsze *zmienić* nie możemy. Mamy naukę i sztuki piękne, przynoszące nam pociechę, pomoc i rozpędzające nasze smutne myśli. Czy są jakie troski i kłopoty, któreby się oparły symfonii lub koncertom boskiego Beethovena lub rozplamieniałym duszę utworom Mozarta,

Haydna, Händla, Bacha, Wagnera, lub naszego Chopin'a. Gdy słuchamy tych genialnych mistrzów, na nowo zaczyna uśmiechać się do nas to gorzkie życie, zapominamy o naszych troskach, kłopotach i umysł orlim lotem wzbija się w niebo, gdzie panują prawda i doskonałość. Któż nie zapomni o bólach strapionej duszy, kiedy stoi przed arcydziełami Velasqueza, Rembrandta, Rubensa, Romneya? Pograżamy się całą duszą w tych arcydziełach, zapominając o szarem, codziennym życiu. Tego wymaga koniecznie higiena umysłu. Czy nie znajdujemy dostatecznie pociechy, czytając Mickiewicza, Słowackiego, Krasińskiego, lub z obcych Goethego? Sztuki piękne, poezja, spoglądająca w przyszłość i uczyniająca człowieka serce, pomagają nam w ciężkich chwilach życia!

A i ta cudowna *natura*, pełna piękna i wdzięku, uspokaja zboląłą, rozgorączkowaną duszę. Gdy nas coś boleśnie dotknęło, to zrobmy tylko spacer w życiodajnych promieniach słońca, po lesie i szmaragdowych łąkach, wsłuchajmy się w koncerty ptaszek, wzbijających się pod niebiosy, a rzadko kiedy wrócimy bez pociechy do domu! Nowa radość życia wstąpi w nasze serce. Praca i nauka przynoszą również ukojenie dla zboląłej duszy i krzepią wyczerpany zmartwieniem umysł. Nadmierna ambicja, dążenie do zaszczytów i bogactw, szkodzą człowiekowi i skracają mu życie. A iluż to polityków przez swe długie mowy i debaty, przypląca przedwczesną śmiercią! Gwałtowne debaty i spory w parlamencie wyczerpują umysł i znużony układ nerwowy. Nie dążmy zbyt do zaszczytów, bogactw, a wyrabiajmy w sobie poczucie obowiązku, siłę woli i walczy z trudnościami życia, a to nam przyniesie zadowolenie wewnętrzne i zdrowie duszy i ciała.

Religia jest cennym środkiem przeciwko wstrząśnieniom duszy; ona krzepi i uspokaja duszę.

Dr. Władysław Chodecki.

LETNISKO DIETETYCZNE POD KIERUNKIEM LEKARZY, CIEPŁE KĄPIELE, RZEKA, LAS,

Sinówka st. Sosnowe. Tel. 241-01 i 261-65.

R Ó Ż N E

PIERWSZY PAPIEROS W EUROPIE I JAK ODZWYCZAĆ SIĘ OD PALENIA.

Pierwszego papierosa zapalono w Europie, jak wykazują niektóre dane, w r. 1767. Na jednym z kalendarzy niemieckich do zrywania na r. 1923 wskazują na Giovanni'ego Casanovę (tego eleganckiego awanturnika), który we „Wspomnieniach” swych opisuje podróż swą w r. 1767 do Madrytu oraz jedną ze spelunek hiszpańskich, której właściciel palił „Sigarito” z tytoniu brazylijskiego, owiniętego w kawałek papieru zwiniętego w rolkę.

! jedno z czasopism Westfalskich z d. 7 lutego 1922 r. podaje następujący zwrot, przetłomaczony z „Traits galants et aventures du Pierre Defleurville”: „Miałem awanturę z młodą brazylianką o pięknych oczach, skórze miedzianej, która paliła „zigarillos”, czyli tytoń owinięty w papierek i puszczająca dym długimi pasmami, wyrażając wielkie z tego zadowolenie... Odech jej, zatruty nikotyną, zniechęcił mnie do niej”. Awantura ta miała również, podobno, miejsce w r. 1767.

Zwykła metoda odwykania od palenia polega na tem, że palacz przyrzeka, iż odtąd będzie palił powoli i z każdym dniem mniej. Bardzo ładnie to brzmi, ale wykonanie nie jest łatwe. W czasie odwykania nieoczekiwanie zmienia się jakoś usposobienie człowieka i w jednej chwili ulatuje gdzieś w dal postanowienie. Im bardziej nałogowo pali on, tem mniej szans na powodzenie rzeczonyj metody. Trzeba przestać palić od razu i nigdy już w życiu nie próbować rozpoczynać.

Objawy abstynencyjne polegają na jakimś niesamowitem uczuciu niezadowolenia, gnuśności. Uczucie to można przyrównać do uczucia ssawca, odstawionego od piersi. Trwa to jednak zaledwo dwa dni, po których następuje zupełne uspokojenie, dobre samopoczucie, świadomość swojej siły woli i osiąga się wrażenie, jakgdyby człowiek pokonał jednego z najzłośliwszych i natrętnych wrogów swoich i przekonywa się, że cała sprawa palenia, to w ogóle rzecz śmieszna, stanowiąca jeszcze jeden rys z wielu, bardzo wielu, słabostek naszych.

.DWUPLCIOWOŚĆ W ŚWIECIE MINERAŁÓW.

Dr. Maniłow, członek towarzystwa fizyko - terapeutycznego w Leningradzie, ogłosił niedawno wysoce ciekawe wyniki swoich badań, dotyczących określenia płci minerałów. Podaje on, iż, prowadząc prace nad określeniem płci u ludzi, zwierząt i roślin, wpadł na pomysł, że w świecie minerałów istnieje, być może, dwupłciowość. Uwagę d-ra Maniłowa zwrócił fakt, że jeden i ten sam minerał, posiadając te same właściwości chemiczne, krystalizuje się niejednakowo, a mianowicie, jako sześciąt i jako oktaedr. Dla określenia płci poddawał autor specjalnej reakcji krew ludzką, zwierzęcą i sok roślinny. Też reakcji poddał również w krystalicznej formie poszczególne minerały rozmaitych typów. Krystalizujący się w postaci sześciątów pyrit odbarwiał odczynnik, do którego został zanurzony, co stanowi wybitną cechę płci męskiej, krystalizujący się zaś w postaci oktaedru tenże pyrit zabarwiał odczynnik, do którego został zanurzony, co stanowi znów cechę płci żeńskiej. Doświadczenie to wykonał dr. M. z 11 innymi minerałami i zawsze otrzymywał te same wyniki.

Nie waży się, mimo to, dr. M. twierdzić, że badania jego są ostateczne i niezmiennie dla określenia płci minerałów, podkreśla tylko ciekawe to zjawisko, ma jednak nadzieję, że dalsze badania pozwolą mu ustalić fakt, że dla wszystkich organizmów wszechświata, od człowieka do kamienia, istnieje jedyny harmonijny podział na płć męzką i żeńską.

CZY DEZYNFEKCJA JEST CELOWA?

Od dłuższego już czasu znaczna część lekarzy i higienistów wysoce sceptycznie zapatruje się na dezynfekcję, wykonywaną po chorobach zakaźnych. Wskazują oni na to, że większość zarazków, które ma się, jakoby, w ten sposób zniszczyć, i bez tego zewnątrz organizmu żywego nie rozwija się i żywotności swej zachować nie może. Za jedyną chorobę, w której dezynfekcja posiada pewną wartość, uważają

gruźlicę, przy której, niestety, dezynfekcja w większości przypadków zchodzi na plan ostatni i bywa lekceważona.

W jednym z artykułów czasopisma „Presse médicale”, zestawiającego argumenty przeciwników dezynfekcji, zaznacza się, że według statystyk New-Yorku i Paryża, dezynfekcja ostateczna po chorobach wyrypkowych, jak—płonica, odra, i t. p. ani

ilość zachorowań, ani też przypadków śmierci od tych chorób nie zmniejszyła.

Za najbardziej odpowiadające wymogom nowoczesnej metody zapobiegawczej uważać należy: ścisłe izolowanie chorego, dezynfekcję bieżącą w czasie choroby, szczepienie ochronne, ustalenie nosicielstwa i uświadamianie ludności.

ZIMNA KĄPIEL

(Jak kąpać się nie należy).

Kąp się więc tylko w zimna dobie,
Gdy masz żołądek pełen strawy.
Trzy razy dziennie, radzę tobie,
Lub nawet częściej, bez obawy.

I kąp się sam, od ludzi zdala...
Gdy głębia serce twoje zmrozi,
Zanim pochłonie ciebie fala,
Już żadna pomoc ci nie grozi!

Konieczną jest zasada stała,
Byś szedł do wody zgrzany prawie,
Boć tylko ława potu z ciała
Może ci ogrzać wodę w stawie.

Gdy w godzin kilka tej kąpeli
Wyleziesz na świat ostatecznie,
Pozostań jeszcze trochę w bieli,
Aż zimno przejdzie cię statecznie.

A wówczas ubierz się powoli.
I byś nie zaznał tu zawodów,
Gdy spacer zgrzeje cię dowoli
Nie żałuj jeszcze porcji lodów.

Wskazówki praktyczne

CO TO JEST OZON?

Lasy i wybrzeża morskie, obfitujące w ozon, zawsze znajdują chętnych, pragnących odświeżyć płuca i wzmocnić organizm. I cóż to za dziwny obiekt jest ten ozon, którego brak nam w miastach i który nadaje powietrzu specjalną ostrość?

A oto co opisuje o nim Wilhelm Naegler w „Reklams Universum”. Pod wpływem wyładowań elektrycznych o wysokim napięciu, jak również przy wyparowywaniu wody, wytwarza się w powietrzu swoisty zapach, powstający ze specjalnej jakiejś substancji, której prof. Schönbein z Bazylei w r. 1840 dał nazwę „Ozonu”. Ozon znajduje się w atmosferze w bardzo niewielkich ilościach: jedna część ozonu przypada na 700,000 cz. powietrza.

Na zasadzie dochodzeń Dr. Andrews w r. 1856 ustalono, że ozon jest stężonym

do połowy swej pojemności tlenem i może być zamieniony z powrotem na tlen. Czysty ozon jest dla zdrowia szkodliwy, w małych jednak ilościach, ze względu na swe własności utleniające, działa leczniczo: przyspiesza zniszczenie produktów rozkładu, znajdujących się w powietrzu. W gęsto zaludnionych miastach ozon ulega szybkiej utracie wskutek nagromadzonych w powietrzu produktów rozkładu, natomiast na wsi, wśród lasów, nad brzegiem mórz istnieje jego obfitość, która zachowuje powietrze w stanie czystym i wolnym od zarazków.

Brak dotychczas metod, pozwalających na szczegółowe obliczenie jego zawartości, na mocy jednak papierków barwnych udało się ustalić, że w pokojach mieszkalnych ozonu brak jest całkowicie. Na powietrzu otwartem powietrze wilgotne wię-

cej zawiera ozonu, niż suche i odpowiednio do zmian wilgotności powietrza najsilniej występuje ozon w miesiącach od marca do maja, najslabiej — od października do grudnia. Wiatry południowe i południowo-zachodnie podnoszą wilgotność powietrza i, co zatem idzie, zawartość ozonu, gdy wiatry wschodnie i północno-wschodnie — obniżają jego zawartość. Przy pogodzie wilgotno-ciepłej, dżdżystej, w czasie burz, powietrze obfituje w ozon, przy bardzo chmurnem niebie brak go zupełnie.

SUCHA KĄPIEL OZONOWA.

Suchą kąpiel ozonową poleca dr. Zehden, jako mało jeszcze spożytkowaną.

Już przed 30 laty lekarze niemieccy i francuscy ogłaszali doskonałe wyniki, otrzymywane w niedokrwistości oraz w gruźlicy. Nowszemi czasy stosują ozon, który, jak wiadomo, wytwarza się w dużej ilości w czasie burz, nie przez wdychanie go, lecz przez skórę. Suchą kąpiel ozonową bierze się w okrągłej szczelnie zamkniętej skrzyni. Chory siada sobie w niej na krześle, ozon zaś przepuszcza się na skórę ustroju przez wentylator przy pomocy wyładowania prądu o wysokim napięciu, tak iż chory stale znajduje się w obłoku ozonowym. Głowa chorego wystaje nazewnątrz przez otwór u góry. Dobre wyniki takich kąpielei otrzymywano w bardzo licznych przypadkach, wzmożonego ciśnienia krwi rozmaitego pochodzenia, w duszności, zawrotach głowy, w bólach głowy i karku, szumu w uszach, ogólnem wyczerpaniu.

CZY KAWA JEST TRUJĄCA?

Na pytanie to, podobnie jak we wszystkich innych powszechnie jako trujące znanych substancjach, można odpowiedzieć twierdząco i przecząco, względnie do ilości i okoliczności, w jakich dostarcza się organizmowi i stanu, w jakim organizm się znajduje. Pomiedzy wszystkimi badaczami naukowymi istnieje zgodność co do tego, że zarówno w kawie ziarnistej, jak i herbacie znajduje się substancja, zwana kofeiną, teiną, która posiada pewne słabe własności drażniące na rozmaite narządy, jak: mózg, układ nerwowy, serce, nerki

i t. p. Rozchodzą się ich zdania jedynie co do tego, czy podrażnienie to uważać należy za szkodliwe, czy istnieje nawyknienie do kofeiny w tem znaczeniu, że podrażnienie to nie znika, czy też zostaje wywołane przez coraz to większe dawki.

Ostatniemi czasy zostały przeprowadzone próby w instytucie farmatologicznym uniwersytetu w Getyndze przez Wedemeyera oraz w klinice psychiatrycznej uniwersytetu w Zurichu przez prof. H. W. Maiera z zachowaniem wszelkich możliwych naukowych środków ostrożności

Obydway ci uczeni ustalili silne objawy podniecenia pod wpływem kofeiny i kawy, zawierającej kofeinę. Czy przypadłości te można uważać za następstwo działania tego jadu, czy też nie, to pozostanie tylko sporem o wyrazy. Człowiek bez używek obejść się nie może, a ten, kto mu je obrzydza, przyjemności mu niesprawia.

Atoli rodzi się jeszcze pytanie, czy w czasach, w których w walce o byt stawia się co raz to większe wymagania względem mózgu i układu nerwowego, słusznem jest, by narządy te wystawiać na zbędne podniety, gdy istnieje o takim samym smaku i wytwarzająca taki sam nastrój miły używka, która wszystkich tych ubocznych i niepożądanych wpływów nie posiada. A tą używką jest bezspornie nieszkodliwa, o przyjemnym zapachu Kawa-Hag.

WARTOŚĆ ZDROWOTNA PŁUKANIA JAMY USTNEJ.

Przez regularne przestrzeganie płukania jamy ustnej można wielu chorób tejże jamy ustnej i gardzieli uniknąć, stałe bowiem przepłukiwanie usuwa sadowiące się tam w nieznacznej ilości zarazki chorobotwórcze, zanim zdążą one w groźny dla organizmu sposób rozmnożyć się.

I zarazki usadowione na migdałach, zostają w ten sposób w porę usunięte, przez co zapobiega się wniknięciu ich w głąb tkanki i do przewodów chłonny:h. Migdałki jak wiadomo, stanowią najwrażliwsze i najniebezpieczniejsze wrota dla zarazków chorobotwórczych. Istnieje niewątpliwie przyczynowy związek pomiędzy anginą a ostrym gośćcem stawowym, niektórymi cierpieniami nerek, kiszek i t. d. Stałe oczyszczanie gardzieli przez płuka-

nie gardzieli jest nietylko pożyteczne, ale pożądane, by uniknąć wielu chorób.

Zwłaszcza wobec tak często powtarzających się u dzieci nieżytów gardzielowych, zapalenia migdałków i skłonności do zakażeń błonicą, należy nawet przy lekkich, objawach nieżytych natychmiast podjąć

częste płukania, tembardziej, że stykają się w czasie gier i zabaw z rówieśnikami swymi i rówieśnicami, którzy mogą być nosicielami tych zarazków. Badanie na nosicielstwo, przeprowadzone w szkołach, ujawniło u 24 na 100 obecność w gardzieli złośliwych bakterji błonicowych.

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 białacze — jednym słowem tam, gdzie niezbędne jest szybkie powiększenie czerwonych ciałek krwi.

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

KAWA HAG OSZCZĘDZ



Od czasu ukazania się prawdziwej kawy pozbawionej kofeiny, nie używamy innej w naszej rodzinie. Cenimy ją nietylko dla tego, że jest nieszkodliwa, lecz także dla jej wyśmienitego smaku.

Dr. med. F. K.

Do nabycia we wszystkich odnośnych sklepach!



DZIAŁ p. t.

KOBIETA, MATKA I DZIECKO

ZWYCIĘŻAĆ, ALE NIE PANOWAĆ!

Oto jest sztuka, jaką uprawiać winna kobieta, jako dyplomatka, u siebie w domu. Nie jest to bowiem sztuką brać górę nad mężem o silnej woli. I na czym sztuka ta polega? Stare przysłowie mówi: mężczyzna jest głową domu, kobieta zaś szyją, która kręci głową, jak chce. Są małżeństwa, które chwieją się u podstaw swych, dzięki agresywności kobiety, odrzucającej w sposób szorstki i ostry żądanie mężczyzny, które jej nie dogadza. Jedno żywo wypowiedziane słowo wywołuje w tymże tonie odpowiedź, obie połowy podniecają się wzajemnie i wypowiadają więcej, niż to było przewidziane, niż tego słuszność tej czy tamtej strony wymagała. A działa się to tak często, że współżycie stało się udręką i ostatecznie było niemożliwe.

Gdy jednak kobieta na żądanie, które jej się wydaje nieusprawiedliwionem, odpowie grzecznie, po przyjacielsku: „czy takim jest, rzeczywiście, twoje mniemanie?” lub „pomyśl nad tem raz jeszcze” lub wreszcie: „czy ty się czasem nie mylisz?”, wówczas mąż zastanowi się i stosunek nie będzie szarpnięty. Zatwardziały upór nigdy do celu nie prowadzi, nawet gdy ma swe usprawiedliwienie i prowadzi do tego, że obie strony tracą panowanie nad sobą. Natomiast dyplomacja w pożyciu małżeńskim zawsze osiąga cel pożądaný, zapanowuje wśród małżonków zgoda, a mąż staje się ustępliwszym.

I nieusprawiedliwionym żądaniom kobiety nie powinien mężczyzna przeciwstawiać złości. Powinien raczej ze spokojem wyluszczyć powody, dla których czuje się zmuszonym odmówić. Niema wówczas sporów, niema kłótni, rozsądek i miłość łączą się w zwycięstwie nad różnicami, powstającymi wśród małżonków.

J. S.

RENTY MATCZYNE.

Ubezpieczenie społeczne, zataczające coraz większe kręgi i wciągające pod przymusem coraz liczniejsze kadry naszego społeczeństwa, upoważniają nas do zanotowania, jak przykładnie odnosi się mia-

sto Oslo w Norwegji do wdów i matek oraz do podsunienia i naszym instytucjom ubezpieczeń społecznych naśladownictwa tego miasta.

W Oslo każda matka, pozbawiona opieki męskiej i osiadła tam conajmniej od lat 15, otrzymuje od państwa rentę roczną. Państwo ma na celu tą drogą wszystkim matkom (wdowom) zabezpieczyć wychowanie swych dzieci bez potrzeby szukania zarobków poza domem. I przez pomoc tę osiągnięto najlepsze wyniki. Przedewszystkiem więc państwo znalazło wszelkie dla siebie uznanie u matek, które wychowuje nadto na rozumne gospodynie, mając bowiem z racji wydawanych przez siebie zapomóg ścisłą nad nimi kontrolę, może ustalić, czy dzieci korzystają z należytej opieki matek, czy matki prowadzą życie przykładne. O ile pod tym, czy innym, względem stwierdzone zostaną pewne uchybienia, państwo może pozbawić matkę renty, a nawet prawa opiekania się dziećmi.

Oprócz tych zapomóg gotówkowych, korzystają matki i ich dzieci z bezpłatnej pomocy lekarskiej, środków lekarskich, bezpłatnego leczenia szpitalnego.

Przez taką opiekę nietylko zabezpieczono matki przed grożącą im nędzą, ale przedewszystkiem zapewniono sierotom egzystencję i niczem niezastąpioną opiekę matczyną. Wydatki, płynące ztąd, pokrywane są z funduszków dobroczynnych i żadnem nowem obciążeniem podatkowem ludności nie obciążły. A nie da się zaprzeczyć, iż tak zrozumiana opieka społeczna stanęła na wyższym poziomie moralnym, stała się bardziej ludzką.

Prawo to, z uwagi na wysoce dobroczynny wpływ swój wychowawczy, ma wkrótce znaleźć, a może i już znalazło zastosowanie w całej Norwegji.

Gożąco należałoby powitać podobną inicjatywę, gdyby tak wyłonila się w którymś ze związków kobiet polskich i znalazła poparcie w naszych instytucjach ustawodawczych.

Gdyby w ten sposób udało się i u nas choć w drobnej części przyjąć z pomocą

samotnym matkom (wdowom opuszczonym przez mężów kobietom), dzieci ch napewno znalazłyby lepszą opiekę i wychowanie i wyrosłyby nie na złodziei i zbrodniarzy, lecz na fizycznie, psychicznie i moralnie zdrowych obywateli naszej Rzeczypospolitej.

NAJSZCZĘŚLIWSZA KOBIETA.

Jedno z czasopism włoskich ogłosiło niedawno ankietę na temat, która kobieta może się uważać za najszczęśliwszą w pożyciu małżeńskim.

A oto odpowiedzi, jakie pismo to otrzymało:

1. Najszczęśliwszą kobietą jest ta, która po 30-o letnim pożyciu małżeńskim może jeszcze wątpić o wierności męża.

2. Najszczęśliwszą jest ta, która w dzień srebrnego wesela głąkoko jest przekonana, że wszystkie jej flirty nie podważyły wierności męża.

3. Ta, która sadowi męża na tronie, pozostawiając w ręku swym berło.

4. Nie liczba zalet męża, ale stopień zadowolenia kobiety czyni ją najszczęśliwszą.

5. Najszczęśliwszą kobietą była Ewa, która nie miała rywalek i była władczynią raj.

6. Nie ma kobiet najszczęśliwszych, bo nie ma mężczyzn najlepszych.

Z POKOJU DZIECIĘCEGO.

— Jeżeli zawsze tyle dostawać będziesz, Zbysiu, powiada wujaszek, co dziś na swe urodziny, to będzie wcale przyjemnie.

— Prawda, odpowie Zbyszek, ale najpiękniejsze były moje pierwsze urodziny, bo dostałem w prezencie mamusię.

* * *

Stasio nosi ubranie swe już bardzo długo. Mamusia jego chwali bardzo materjał, na co Stasio, płacząc, odezwie się: „Zawsze tak bywa: gdy ubranie zedrze się prędko, to ja jestem temu winien, ale gdy długo się nosi, to zasługa materjału, a nie moja“.

D z i a ł s p o r t o w y

RZUT KULĄ.

Rysunek węglowy przedstawia mistrzynię świata, Halinę Konopacką (rzut kulą) i wykonany został przez Wacława Piotrowskiego, autora nagrodzonego obrazu „Na płotku“ na wystawie przedolimpijskiej w Salonie Związku zawodowego polskich artystów plastyków.

Obie prace zakwalifikowane są i wysłane na wystawę Olimpijską w Amsterdamie.

Z nielicznych eksponatów malarskich (12 obrazów i 1 rysunek) wysłanych na Olimpiadę, prace Wacława Piotrowskiego wyróżniają się w pierwszym rzędzie tem, że są pojęte i wykonane w akcji, w ruchu, co stanowi podstawę, jeżeli chodzi o charakter i wyraz plastyczny sportu.





Dział kosmetyczny

Z HISTORJI KOSMETYKI.

Ben Akiba miał słuszną, mówiąc: „wszystko to już było”. Nie tylko dziś, ale już w wieku 18 starały się kobiety naturalne swe wdzięki podnosić przy pomocy sztucznych środków i, niestety, sprowadzać wśród mężczyzn wielkie rozczarowanie.

Ludwik XV, który, jak wiadomo, był wielkim wielbicielem płci pięknej, zmuszony był pod koniec swego życia ogłosić reskrypt, który poddanych płci żeńskiej w niemałe wprowadził zdziwienie. Treść tego reskryptu, mająca moc obowiązującą z d. 1 stycznia 1770 r., była następująca.



Każda osoba płci żeńskiej, poddana Jego Królewskiej Mości, Króla Francji, i Nawarry, zarówno panna, jak i wdowa lub kobieta, która na mocy prawa kościelnego i rozkazu królewskiego wyzwolona została z więzów małżeńskich, zarówno pochodzenia szlacheckiego jak i mieszczańskiego, niezależnie od wieku, o ile starać się będzie zwabić mężczyznę nie zaletami swemi, przyzwoitym trybem życia, łagodnością charakteru, pięknoscią i cechami, obficie od natury obdarzonymi, lecz środkami sztucznymi, do których należą:

1. Bielenie twarzy i szyi szminką białą.
2. Czernienie brwi i rzęs zapomocą trujących czarnych substancji;
3. Różowanie policzków, warg barwiącą i żrącą skórę masą;
4. Nasycanie ciała i ubrania esencją moschusową lub innymi odurzającymi i wabiącymi płynami.
5. Przystrajanie głowy fryzurą z włosów obcych—ludzkich czy końskich.
6. Wprowadzanie w błąd narzeczonego wprawianiem zębami, które można wyjmować.
7. Noszenie gorsetów celem uwypuklenia fałszywych wdzięków dekoltowych.
8. Noszenie poduszek i tiurniur dla zamaskowania braków w kształtach.
9. Polerowanie paznokci i obcinanie ich w sposób niezgodny z normalną ich formą.

Jeżeli jeden z tych punktów zostanie ujawniony, jako użyty w tym celu, by zwabić i podejść mężczyznę, jako narzeczonego i przyszłego męża, kobieta, która dopuści się takiego podstępu, zostanie wyłączoną ze stanu narzeczeństwa. O ile z warty już został związek małżeński, ślub zostanie unieważniony, żona zaś będzie

zmuszona wrócić do domu rodzicielskiego i zwrócić mężowi wszystkie poniesione na nią koszty.

Reskrypt rzeczony ma być wywieszony na wszystkich placach publicznych, na placach miejskich, na targowiskach ogła-

szany przez heroldów przy dźwiękach trąb i bębnow.

Reskrypt ten nabiera mocy obowiązującej z d. 1 stycznia 1770 r. i trwać ma po wszystkie czasy.

Tak było za Ludwika XV, a dziś?

J. S.

CZY MĄŻ WSZYSTKO O SWEJ ŻONIE WIEDZIEĆ POWINIEN?

Czy to rzeczywiście ma być prawdą, że mężczyźni wogóle nie odznaczają się ciekawością? Kobiety wiedzą doskonale, że mężczyźni, o ile mogą zdobyć cośkolwiek z tajemnic świata kobiecego, z rozkoszą wyężdżają słuch.

Istnieją tajemnice, które każda kochająca żona powierza swemu małżonkowi, by pogłębić harmonję małżeńską. Atoli bywają takie tajemnice, drobnostki, które kobieta mądra powinna zachować dla siebie, mogą one bowiem poderwać wzajemne zaufanie.

Proszę posłuchać. — Każdy mąż pragnie, by żona jego zawsze ładnie wyglądała i długo zachowała młodość. Żaden jednak nie lubi, gdy żona powiada mu, że dla tych celów stosuje taki, czy inny, środek sztuczny.

Lepiej utwierdzić męża w tem przeświadczeniu, że wszystko dzieje się drogą naturalną. Tem bardziej będzie on żonę podziwiał i przekładał nad inne.

Pod tym względem kobiety popełniają bardzo często błędy. Ażeby wypełnić swój obowiązek i wykonać to, co jest potrzebne, by ładnie i pociągająco wyglądać, posiłkują się kobiety środkami, którym się mąż przygląda niechętnie.

Kobiety mądre powinny używać zachwalanego powszechnie środka, użycia którego nikt się domyśleć nie może, a który na drodze biologicznej nadaje czerze zdrowy wygląd i świeżość, a mianowicie: **krem i puder Abarid**.

Obydwa te środki przywracają młodość, powodują zanik istniejących już fałd, w **kremie** bowiem i **pudrze Abarid** zawarte są substancje, zdobyte na podstawie zasad naukowych, czem tłomaczy się naturalne ożywienie skóry.

Niechaj więc żadna z pań nie omieszką skorzystać z dobrodziejstw dwóch tych cudotwórczych przetworów, kremu i pudru Abarid, które nigdy nie zawiodą.

Dom Handlowy: **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, ŁABĘDZIĄ SZYJĘ I KLASYCZNY OWAL TWARZY, POFATYGUJĄ SIĘ OD 11 DO 5 PRACUJĄCE PANIE W NIEDZIELĘ OD 2-EJ DO 7-EJ. HOŻA 41 — 7.
PADEREWSKA ZOFIA LUDWIKA.

NAUKA GOTOWANIA OBIADÓW JARSKICH

KURS DWUTYGODNIOWY (OD 1 — 3 GODZ.).

Książęca 4 m. 5 (parter, 2 dom od Placu 3-ch Krzyży).

Tanie obiady jarskie od 3—4 w mieszkaniu prof. Gaweckiego (tamże).

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

Wierność — to słowo bardzo ważne. Waży ono więcej, niż gorąca miłość. Wierność jestto subtelna siła zbiorowa — gatunek najpiękniejszej cnoty, wdzięczności, wierność, dążąca do ideału, wlerność, która jest słońcem w nas samych i w innych. Miłość wówczas dopiero nabiera wyższej wartości, gdy wierność uszlachetni dwoje ludzi. Dwoje ludzi ginie dla siebie, gdy nie są zdolni dochować wiary wspólnemu ideałowi. Wierność dla ideału — to tylko łączy, a nie posiadanie zmysłowe.

Prawdziwe myśli poznajemy po tem, że nie są one ani wytworem gimnastyki głowy, ani grą fantazji, ale pochodzą z głębi duszy, z połączenia wszystkich sił wewnętrznych. Wówczas są one mocne w rysunku i żywe wyrazie.

Wiara w siebie samego jest siłą, siła daje zadowolenie, zadowolenie jest życiem, życie — tworzywem, a tworzywo — zwycięstwem.

Kącik humorystyczny

Gdy razu jednego literat francuski, Goslan, jechał do Belgji, poddany został na pograniczu badaniu przez żandarma.

„Pańskie zajęcie?” pyta ciekawy obrońca granicy Goslana.

— „Literat”, odpowiada temu.

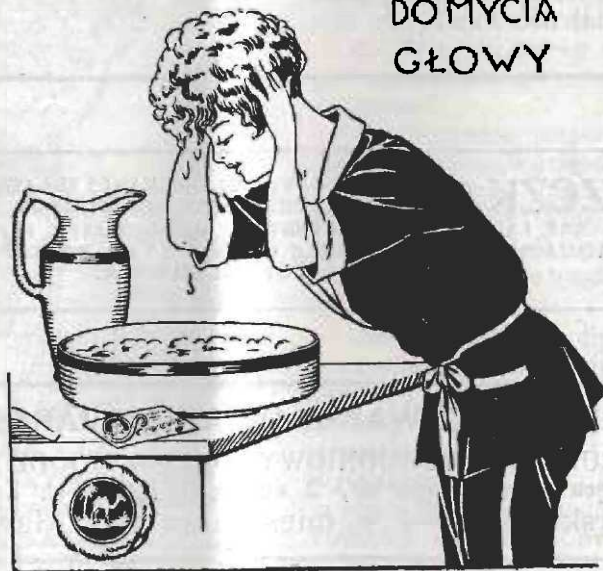
— „Pańskie środki utrzymania?”, zapytuje dalej żandarm.

— „Pióro”

— Doskonale, odpowiada żandarm i robi notatkę w raporcie swym: M. Goslan, handlarz „piórami”.

SAVONA

PROSZEK
DO MYCIA
GŁOWY



R o z m a i t o ś c i

Mądrość buddyjska.

Co to jest religia? Prawdziwa religia, uczy Buddha, polega na czynieniu, o ile możliwości, jaknajwięcej dobra i hodowaniu przez całe życie miłości w stosunku do bliźnich, dobrych uczynków, prawdy i czystości. Miłość w stosunku do wszystkich istot—oto prawdziwa religia!

W Persji istnieje zwyczaj, nakazujący wdowom skrupulatne zbieranie do dwóch kielichów wszystkich łez, wylewanych

po stracie męża i dopiero gdy zostaną one wypełnione pod wierzch, można uważać żałobę za ukończoną.

Wiadomo jednak, że niektóre wdowy ułatwiają sobie skracanie terminu żałoby i zwiększenie wydzielania łez przez wacchanie cebuli, gorczycy i t. p.

Pewien fizjolog angielski wykazał, iż więcej wychodzi za mąż brunetek, niż blondynek. Na 100 pierwszych opuszcza stan panieński 79, na 100 ostatnich tylko 50!

Czy tak być musi?

— Czy tak być musi, byśmy całowali bezustannie dzieci? By przyjaciółki i znajome przy każdym powitaniu lub pożegnaniu całowały się w usta?

Czy nie wiadomo wszystkim, że tą drogą szerzyć można choroby zakaźne?

Czy tak być musi, byśmy długimi czarnymi welonami krepowemi ujawniali żałobę, dokumentowaną, niestety w wielu razach tylko formą? Czy przepaska krepowa na ramieniu nie wystarczy do okazania poniesionej w rodzinie straty?

Z ruchu wydawniczego

— Ostatni kwietniowy Nr. „Trzeźwość”, miesięcznika, wydawanego pod redakcją Jana Szymańskiego i mającego za zadanie zwalczanie alkoholizmu, przynosi nam z dziedziny tej cały szereg wysoce ciekawych prac, a mianowicie: prof. dr. L. Wachholca p. t. „O zatruciach nalogowych”, prof. Sinko „Bachus i jego czciciele”, dr. Deresza „Organizacja leczenia alkoholików w Warszawie”, prof. Wyrobka „Demon-władca”, b. posłanki sejmowej

ś. p. Zofji Sokolnickiej „Przypomnienia”, Gluchowskiego „Wskazówki dla zakładających kółka abstynenckie w szkołach powszechnych”, d-ra Chodeckiego: „Alkohol i małżeństwo”, dział p. t. „Z wędrownej wystawy przeciwalkoholowej tow. Trzeźwość” i przegląd prasy.

Całość budzi, jak zwykle, wielkie zainteresowanie, składają się na nią bowiem najzdolniejsze pióra, walczące o dobro narodu, jego zdrowie i moralność.

PASSIFLORINE

ROŚLINNY ŚRODEK KOJĄCY I PRZECIWSKURCZOWY



Wyciąg z roślin: PASSIFLORA - SALIX - CRATAEGUS.

STANY NEUROPATYCZNE: NEURASTENJA, HISTERJA i.t.d.

Bezsenność nerwowa.

CZYNNOŚCIOWE ZABURZENIA SERCA.

Zaburzenia nerwowe na tle życia płciowego.

DAWKOWANIE:

2-3 razy dziennie, po lyżeczce od herbaty
Przeciw bezsenności nerw.: 1-3 łyż. od herbaty na noc

Laboratorja Dr. Réaoubourga w Paryżu

Odpowiedzi Redakcji

Pani Lucyna Z. w Zawichoście. Zapytuje Sz. Pani, co to jest głód i ten przejaw życiowy się tworzy? Głód jest to uczucie, wywołane niedostatecznym dopływem krwi do pustego żołądka, przekazywane nam za pośrednictwem nerwu współczulnego (nervus vagus).

Stałej prenumeratorko. Oczywiście, wykorzystanie słońca w porze letniej jest bezwzględnie wskazane. Może ono tylko

wywrzeć wpływ dodatni zarówno na skórę twarzy, jak i tem więcej głowy, zawsze zakrytej i mało poddane działaniu powietrza i słońca.

Co się tyczy rozdęcia żył, to opaski gumowe i pończochy zapobiegają jedynie powiększaniu się żyłaków, radykalne usunięcie można osiągnąć na drodze operacyjnej, bądź też iniekcji, które wykonać mogą tylko lekarze.

Praktyczny Anglik

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

KAKAO WEDEL

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

PRZECIW GRYPIE

Menthoform

d. „MAGISTER KLAWE” S.A.

Jakie choroby leczycie 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, Wista, 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, Ustron

Choroby kości, mięśni i stawów: (również na tle gruźliczym) 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.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Aleksander Fruchtman.

