UNIWERSYTET POZNAŃSKI
STUDJUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Park Wilsona

ROK III 15 LIPCA 1928 r. № 7

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

WARSZAWA * LIPIEC 1928

REDAKCJA
„HYGIENY ŻYCIA CODZIENNEGO"

PRZYGOTOWUJE NA ROK

1929

KALENDARZ
HYGIENY ŻYCIA CODZIENNEGO

w którym omówione będą wszystkie dziedziny życia codziennego, dziedzina kobiety, matki i dziecka, kosmetyki, sportu i t. d.

KALENDARZ ten, zdobny w bardzo liczne ilustracje, nie tylko nieustannie przypominać będzie zasady, jak zachować zdrowie, ten jedyny skarb, tak bardzo dziś niedoceniany, jak wychowywać młodzież, jak prowadzić wszelkiego rodzaju sporty, ale służyć będzie równocześnie za ozdobę podręcznych bibliotek, pożyteczną lekturę, jako kalendarz biurowy lub ścienny.

Cena KALENDARZA dla stałych prenumeratorów wynosić będzie Zł. 3.

Z zamówieniami i ogłoszeniami należy się zwracać do Administracji:

Warszawa, Wilęza 31, tel. 46-26.

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

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Pod Redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

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

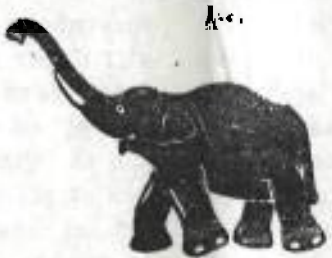
(ADAM MICKIEWICZ).

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

(JAN KOCHANOWSKI).

TREŚĆ:

1.	Nerwica serca	Str.	3
2.	Jak się należy zachowywać w czasie jedzenia	„	6
3.	Trucizny odurzające (dokończenie)	„	8
4.	Różne:		
	a) Czy można łagodzić pewne ułomności starcze	„	10
	b) Obyczaje hindusów	„	10
	c) Czy dzieci negrów rodzą się czarne?	„	10
5.	Odcinek: Przesądy i zabobony w medycynie	„	4
6.	Wiersz: „Rozłąka" przez Alicję Budzyńską	„	11
7	Wskazówki praktyczne:		
	a) Kąpiele morskie	„	11
	b) Wpływ zdrowotny nauki śpiewu	„	12
	c) Sprzedaż mleka kobiecego w Ameryce	„	12
	d) O maślance	„	12
8)	Dział: „Kobieta, matka i dziecko"		
	a) Praca społeczna kobiet w Szwajcarji	„	14
	b) Kobieta w walce z chorobami zakaźnemi	„	14
	c) Dzieci i zwierzęta	„	15
9)	Kultura ciała: „Krew z serca na cele urody"	„	15
10.	Dział sportowy:		
	a) Gimnastyka rytmiczna	„	15
	b) Sport rowerowy	„	16
11.	Dział kosmetyczny: „Co czynić należy, by zachować długo młodość, urodę i smukłość.	„	18
12.	Trafne zdania	„	18
13.	Kącik humorystyczny	„	18
14.	Rozmaitości	„	19
15.	Czy tak być musi?	„	19
16.	Z ruchu wydawniczego	„	19
17.	Odpowiedzi Redakcji	„	20
18.	Ogłoszenia	„	20



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

ROK III

№ 7

ROK III 15 LIPCA 1928 r. Nr. 7

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!

NERWICA SERCA

Nic na świecie pod względem pilności nie może równać się z naszem sercem. Kurczy się ono co sekundę, kilka tysięcy razy w ciągu godziny, kilkaset tysięcy razy w ciągu doby. A kurczy się ono nie bez celu: za każdem uderzeniem serca wlewa się do organizmu pełna filiżanka od kawy krwi; oznacza na minutę wykonanie pracy, niezbędnej do posadzenia dziecka na stole, na godzinę — pracę, jaką trzebaby wykonać, by posadzić na stole wypasionego wołu. Tę ogromną pracę wykonywa serce nasze nieustannie przez całe życie, od pierwszego do ostatniego tchnienia, bez przerwy dzień i noc!

Czy jest to czynność czysto fizyczna? Ściśle rzecz biorąc, niema wogóle czynności czysto fizycznej. Każda nasza czynność bywa zawsze także duchową, mózgową, wypływającą z układu nerwowego.

Układ nerwowy, mózg, niejednokrotnie już przyrównywano do centrali telefonicznej. Ale czy porównanie staje się mniej sprawiedliwem, o ile je czyniono już niezliczoną ilość razy? Że dwa razy dwa jest cztery, wydaje się to nam rzeczą banalną, ale czy dlatego ma być niesłuszną?

Skoro jednak mózg stanowi taką centralę telefoniczną z sercem, jako największym odbiornikiem, można więc oczekiwać naturalnych zaburzeń w czynnościach, o ile przewodniki gdziekolwiek doznają uszkodzeń lub gdy baterja nie jest w porządku.

Przewodnikami są, oczywiście, nerwy przebiegające od mózgu do serca, opłątujące wychodzące z serca naczynia krwionośne, którym dają impuls do rozszerzania się i zwężania i wnikające bezpośrednio do serca, gdzie regulują idące po sobie uderzenia, czyli szybkość tętna. Przewodniki te mogą doznawać pewnych zaburzeń przedewszystkiem pod wpływem alkoholu i nikotyny, ujawniających się to porażeniem, to znów podrażnieniem.

Atoli uszkodzenia mogą występować w samej baterji, w mózgu, mogą powodować zaburzenia o charakterze nerwowym, mające swe podłoże w pobudzeniu psychicznem. Wiemy wszak, że nawet w stanie normalnym pobudzenia psychiczne wywołują rozszerzanie się lub kurczenie naczyń skórnych: radość np. wywołuje zarumienienie twarzy, ból zaś, lęk, troska — bladość. Afekty, wywołane niezadowoleniem, przyśpieszają tętno, ale czynią je drobnem, gdy uczucie zadowolenia zwalnia tętno, czyniąc je pełniejszem. Gwałtowny strach jest w stanie nawet zatrzymać bicie serca przejściowo, a niekiedy nawet na zawsze.

Znana nam jest obecnie również droga, po której te impulsy mózgowe idą, by dotrzeć do serca. Zjawisko fizyczne w mózgu, wywołane przestrachem, pobudza silnie nerw hamujący czynność serca — nerw błędny, i zatrzymuje czynność serca, co my odczuwamy pod postacią zwolnionych uderzeń, uczucie zaś niezadowolenia, zmuszające serce do do szybszej akcji i małem tętnie, wywołuje podrażnienie nerwu przyśpieszającego akcję — nerwu współczulnego.

„Nerwowość“ oznacza właściwie to, co w potocznej mowie określamy zwrotem „mieć nerwy“, to znaczy takie nerwy, które reagują na najlżejsze bodźce, na które człowiek normalny jest zupełnie lub bardzo mało wrażliwy. Przestrach, ogarniający człowieka o silnych nerwach w chwili nieoczekiwanego wystrzału armatniego, występuje u osób nerwowych już przy rozbiciu szklanki. Ten niewielki bodziec wpływa na serce tego ostatniego tak, jak na pierwszego wystrzał.

Wrażliwość człowieka nerwowego sięga jeszcze nawet głębiej. I bez takiego rzeczywistego bodźca mogą wystąpić zmiany w czynności serca. Wystarcza myśl o nim lub przypomnienie go sobie, by wywołać ten sam efekt, by serce zaczęło bić szybciej lub wolniej. Jeżeli człowiek wrażliwy przypomina sobie moment, który mógł kiedyś spowodować lub spowodował zaburzenie ze strony serca, to moment ten już istnieje znowu. A nawet nie potrzebuje on o nim pamiętać, wspomnienie o nim dawno mogło już z jego świdomości zniknąć, przesunięte w dziedzinę podświadomą. Tam ono intryguje bez przerwy, powodując bezwiednie kołatanie serca i inne jego zaburzenia. Tętno takiego nerwowo chorego skacze, słabnie, przerywa się, choremu ziębną ręce i nogi, pot zimny występuje na czoło, a wszystko to dlatego, że sytuacja jego przypomina podświadomie lęk, miejsce jakiegoś przykrego przejścia.

Czy bodziec taki zostaje wywołany

Przesądy i zabobony w medycynie

Już samo postawienie zapytania: „co nazywamy przesądem lub zabobonem, w niemały w prawia nas kłopot. Jakkolwiek odpowiedź, pozornie, zdaje się, nie przedstawia trudności, o ile przesądem nazwiemy sąd błędny, fałszywy“, to jednak, jeżeli zapytamy, co rozumieć należy pod sądem błędnym, otrzymamy najrozmaitsze odpowiedzi. zależne od światopoglądu, jaki sobie wytworzył zapytany. Niejeden będzie uważał za błędny taki sąd, który inny poczytuje za słuszny. Jeden opiera sąd swój na zasadach religji, inny — na własnych spostrzeżeniach, inny znów — na wiadomościach książkowych, jeszcze inny — na zdaniach, które sobie przyswoił od ludzi mniej więcej wiarogodnych.

Próbowano nadać przesądom określenie uogólniające i definiować je w sposób następujący: „Przesąd jestto — wiara w nadnaturalne wyniki przejawów naturalnych“ lub też jestto „wiara w nadprzyrodzone przyczyny przejawów naturalnych“. Atoli taka definicja nie może być zadawalającą, wracamy bowiem do tego samego pytania: „co jest rzeczą naturalną, a co jest nadprzyrodzoną“.

Punktem zasadniczym całej omawianej sprawy jest wogóle pytanie, czy się w coś zasadniczo wierzy, czy nie wierzy, tam bowiem, gdzie niema wiary, nie może też być przesądu, gdzie znów coś może być dowiedzione, tam wiara bywa zbędna. Dziedziny takie, w których fakta bywają dowiedzione i w które zbędną jest wszelka wiara, zwiemy *wiedzą*. Można więc ztąd taki mniej więcej wyprowadzić wniosek: jeżeli w dziedzinach wiedzy zbędną jest wiara, obce im muszą być przesądy. Tego rodzaju dziedziny wiedzy nazywamy *naukami ścisłemi*, w przeciwieństwie do innych,

pod wpływem przejawu mózgowego, czy też pewnych substancji trujących, to nie odgrywa żadnej roli: efekt w serc i zawsze będzie ten sam. Taką substancję trującą odgrywa nadmiar wydzielanego przez gruczoł tarczowy hormonu.

We wszystkich tych przypadkach nie serce jest chore, lecz nerwy i niczem nie jest usprawiedliwiony chory, który trzyma się za serce, a nie za nerwy. „Nerwowe serce“ jest zdrowem sercem człowieka o nerwach nadwrażliwych.

I dlatego też leczenie takich chorych powinno się ograniczyć do nerwów. Osoby z natury swej obdarzone słabym układem nerwowym winny, przez wychowanie, zajęcie i odpowiednią opiekę, być chronione przed tworzeniem się u nich nerwic. Skoro jednak nerwica się wytworzyła, należy zarówno chorych, jak i otoczenie całe uświadomić, że żadne niebezpieczeństwo chorym takim nie grozi, podobnie jak nie groziło i nie grozi neurastenikom.

Nerwową bezsenność, nerwowe swędzenie skóry, nikt nie uważa dla siebie za cierpienie poważne. Nerwowe kołatanie serca, które, acz jest dokuczliwem, stanowi cierpienie zupełnie niewinne.

I dla tego trzeba neurasteników sercowych zwolnić od lęku przed ich cierpiem, ale także od ich przywiązania do tych cierpień. Dziwnym bowiem zrządzeniem losu chorzy ci hodują i pielęgnują swoje cierpienie ze szczególną przezornością i zagłębiają się w nie usilnie. Tu właśnie leczenie psychiczne powinno cudów dokazać.

I terapia fizyczna musi wychodzić z tego założenia, że nie mamy tu do czynienia ani z cierpieniem mięśnia sercowego, ani też naczyń krwionośnych, żadne też środki nasercowe nie osiągną tu pożądanego celu, jedynie te, które mogą wpłynąć na uspokojenie układu nerwowego.

Jeżeli uda się chorego z nerwicą serca przekonać, że nie serce jego jest chore, lecz nerwy, to już w połowie osiągnęliśmy cel pożądany. *Dr. A. F.*

---

empirycznych, zdobywanych drogą doświadczeń.

Ujmując głębiej rzecz całą, musimy zaznaczyć, że posiadamy jedną tylko wiedzę bezwzględnie ścisłą, a mianowicie: *matematykę*, opartą na najprostszych założeniach i bewzględnie stwierdzonych i pewnych wnioskach i dowodach. W matematyce mamy czystą wiedzę, żadnej wiary, a więc—żadnych przesądów.

Zbliżoną do matematyki jest *fizyka*, t. zw. matematyka stosowana, w której do dowodzeń matematycznych dochodzą jeszcze eksperymenty, t. j. doświadczenia. Jakkolwiek te ostatnie polegają na spostrzeżeniach, a więc podlegają omyłkom, to jednak doświadczenia fizyczne zawsze mogą uledz sprawdzeniu przy pomocy rachunku matematycznego i gdy doświadczenie z rachunkiem nie zgadza się, wynika ztąd, iż doświadczenie było błędnie przeprowadzone. I dlatego w fizyce żadnych przesądów być nie może.

Do fizyki bardzo zbliżoną jest znów *mechanika*, która także wolną jest od przesądów. Atoli nie dawne są te czasy, gdy i tu istniał znany powszechnie przesąd t. zw. „perpetum mobile“, pod którem rozumieć należy maszynę, która bez udziału rąk ludzkich samodzielnie się poruszać winna i wywoływać nadto ruchy postronne, to znaczy maszynę, która z siebie samej powinna coraz to świeżą czerpać siłę. Tysiące osób siliło się to perpetuum mobile“ utworzyć i wielu z nich potraciło przytem nietylko zmysły, ale i pieniądze, pomimo iż fizyka oddawna już ustaliła, „że perpetuum mobile“ leży w krainie niemożliwości.

I *astronomia* należy do rzędu nauk, opartych na matematyce, atoli w astronomii wiele polega już na obserwacjach, które nie są wolne od omyłek. I tak istnieją np astronomowie którzy wierzą, że na Marsie tak samo, jak na ziemi naszej, znajdują się istoty żywe, a może nawet tacy sami, jak my, ludzie. Ostatnio nawet stwierdzono na

Jak się należy zachowywać w czasie jedzenia i po jedzeniu?

Naprzód podkreślić muszę, że dla prawidłowego trawienia należy zachowywać regularny bardzo tryb życia według zegarka, jeść powoli, należycie rozdrabniać pokarmy, unikać zbyt gorącego i zimnego pożywienia, jak i obfitych uczt i potraw zbyt ostrych, korzennych z tłustemi, pieprzowemi sosami. Polacy lubią wogóle jadać zbyt tłusto. za wiele na raz, na co już i lekarze zwrócili uwagę, sprowadza to bowiem chroniczne katary (nieżyty) żołądka, dla których odpowiednia djeta jest najskuteczniejszem lekarstwem. Oprócz tego ważną rolę gra staranne pielęgnowanie jamy ustnej, utrzymywanie jej w wielkiej czystości jak i zębów.

Na tak ważne pytanie, czy dobrze jest podczas obiadu pić większe ilości płynów, musimy odpowiedzieć, że wogóle tego *nie radzimy*. Zbyt wielkie ilości płynów, przyjmowane podczas jedzenia, usposabiają do katarów żołądka, do kurczów i niestrawności. Djetetyka musi w każdym razie postawić swoje żądanie, aby podczas jedzenia przyjmować tylko bardzo umiarkowane ilości płynów, które rozcieńczają soki trawienne w żołądku, kwas solny i pepsynę, niezbędne do trawienia ciał białkowych, i przez to hamują całą sprawę trawienia, wywołując uczucie pełności i nasycenia. Musimy jednak zauważyć, że *kwas węglowy* pobudza wydzielanie soków trawiennych w żołądku i dlatego możemy pozwolić na picie wody zawierającej kwas węglowy. Większość lekarzy jest zdania, że *piwo* działa niekorzystnie na sprawę trawienia, wywołuje odbijanie i rozwijanie się gazów. *Wino* zaś hamuje sprawę trawienia dopiero wtedy, gdy zawartość alkoholu w treści żołądka wynosi przynajmniej 10%.

Spożywający obiad nie powinien wytężać się *umysłowo*, mózg trzeba zostawić w zupełnym spokoju, podczas działalności umysłowej bowiem następuje do mózgu żywszy dopływ krwi tętniczej, nie dopływającej wtedy w dostatecznej ilości do narządów trawienia.

Dla normalnego odbywania się sprawy trawienia należy wystrzegać się podczas jedzenia wszelkich *emocji psychicznych*. Gniew, rozdrażnienie, strach, oddziaływają bardzo niekorzystnie na sprawę trawienia, czego dowiódł doświad-

---

biegunach Marsa śnieg i lodowce, w strefach umiarkowanych na południkach – zieleń. Dowodu na to, oczywiście, nie ma zupełnie, może więc to być wiara słuszna, a może być też i błędna.

Przed wiekami istniał pewien odłam astronomów którzy przyswoili sobie nazwę *astrologów*. Zajmowali się oni przepowiadaniem z gwiazdozbiorów przyszłości człowieka i momentów, w których tenże najbardziej wystawiony być może na rozmaite szkodliwości ciała i duszy. Przeciwko tym przesądom walczył już Papież *Leon Wielki*. Oczywiście, przepowiednie takie uznano za bezsensowne, a jednak w wielu miejscowościach zachował się ten zwyczaj dotychczas, choć bractwo astrologów wymarło całkowicie. I dziś spotkać można łatwo ludzi, którzy przy narodzinach dziecka pragną z gwiazdozbiorów stawiać horoskopy o przyszłym losie dziecięcia.

Do nauk ścisłych zaliczamy również chemję, aczkolwiek i w tej dziedzinie przez długie lata utrzymywały się przesądy. Szczególnie dotyczy to tak zw. „alchemików", t. j. tych, którzy próbowali na drodze chemicznej otrzymać *złoto*, a nawet stworzyć człowieka-*homunculusa*. Dziś, oczywiście, ludzie tacy należą już do przeszłości, chemia jednak bardzo wielu osobom i dziś jeszcze służy za cel wywoływania i podtrzymywania śród nieuświadomionego dostatecznie ludu przesądów i zabobonów.

A teraz przyjrzyjmy się, jak sprawa przesądów przedstawia się w stosunku do *medycyny*.

Medycyna nie należy do rzędu nauk ścisłych, jakkolwiek wiele jej gałęzi opiera się na metodach matematyczno-fizykalnych i chemicznych, w których przesąd nie ma miejsca, zwłaszcza śród ludzi nauki. Atoli większa część nauk lekarskich budowana jest nie na takich ścisłych podstawach, lecz na spostrzeżeniach, a te, jak wiemy, podlegają omyłkom. I ztąd łatwo staje się zrozumia-

czalnie prof. Pawłow; ale i zbyt wielka radość nie jest również pożądaną. I dlatego należy dopiero wtedy zasiąść do obiadu, gdy burza w duszy już się uspokoiła, i zupełny spokój zapanował.

Poglądy lekarzy nie zgadzają się z sobą, jak należy zachowywać się po jedzeniu. Niektórzy są zdania, że po spożyciu, zwłaszcza obiadu, należy zachować zupełny spokój. Powołują się oni przytem na obserwowany fakt, że i zupełnie zdrowego człowieka, po spożyciu obiadu, napastuje uczucie zmęczenia i senność. I niemowlę zasypia, gdy się naje. Inni znowu dowodzą, że wypoczywanie po obiedzie przy pełnym żołądku, jest szkodliwe, i że raczej zaleca się ruch umiarkowany: „post coenam stabis aut mille passus meabis". Nam się zdaje, że sen po obiedzie zupełnie zdrowych ludzi, w sile wieku, jest zupełnie zbyteczny, nie doświadczają oni bowiem przykrego uczucia wielkiego znużenia. Tylko starsi ludzie po spożyciu nawet niezbyt obfitego obiadu, doznają przykrego uczucia zmęczenia i wyczerpania, gdy się przynajmniej z $^1/_2$ godziny w fotelu nie prześpią. To samo stosuje się do słabowitych, niedokrewnych osób i do chorych na żołądek. Dla nich wypoczynek po obiedzie jest konieczną potrzebą organizmu, a wszelki ruch jest męką i może nawet przynieść *szkodę*. Rozumniej jest więc spokojnie odpocząć, aniżeli używać ruchu.

„Plenus venter non studet libenter". Zdanie to żadnej wątpliwości nie ulega, z pełnym żołądkiem nie należy pracować umysłowo, i wszyscy pracujący umysłowo powinni do tego stosować się, jeżeli nie chcą narazić na szwank swego zdrowia. U nas, niestety, w praktyce dzieje się inaczej, i inteligencja po skończeniu obiadu zabiera się znowu energicznie do pracy, mimo że i sprawność umysłowa jest znacznie zmniejszona, jak tego dowiodły badania doświadczalne pr. Kraepelina.

Nie należy się również *kąpać* z pełnym żołądkiem, ale przynajmniej w parę godzin po jedzeniu, taka kąpiel bowiem jest stanowczo szkodliwa. Po obiedzie dobrze jest rozpiąć ubranie, aby nie uciskało żołądka.

Po kolacji, która nie powinna być zbyt obfitą i nie zawierać mięsa, należy przeczekać parę godzin i dopiero udać się na spoczynek, podczas snu bowiem żołądek bardzo opieszale trawi.

Do tych rad w codziennem życiu koniecznie stosować się trzeba, jeżeli dbamy o własne zdrowie!

Dr. Władysław Chodecki.

łym fakt, że w medycynie oddawna szerzyły się fałszywe poglądy, które w następstwie przeradzały się w przesądy. Gdy przesądy takie zakorzenią się raz wśród ludności, niełatwo później wyzbyć się ich, chociażby nauka wykazała całą bezzasadność ich. Zdarza się więc, że dziś jeszcze wielokrotnie znajdują posłuch śród laików takie poglądy, które stały się przesądami i których źródła szukać należy w poglądach lekarskich pochodzących z wieków starożytnych i wieków średnich.

Wśród wiedzy lekarskiej istnieje jeszcze coś, co sprzyja szerzeniu się fałszywych poglądów i przesądów, a mianowicie, niezwykłe zainteresowanie się laików medycyną. Niema chyba takiej dziedziny, (z wyjątkiem może polityki), w którejby nawet ci, którzy absolutnie nic z niej nie rozumieją, nie rościli sobie prawa do wydawania sądów o medycynie. I nic w tem dziwnego. Cóż może bowiem bardziej zająć człowieka, jeżeli nie jego organizm, zdrowie lub choroba, życie lub śmierć. Czyni on też obserwacje nie tylko nad sobą samym, ale również nad innymi i dzieli się niemi chętnie z każdym. Oczywiście, spostrzeżenia takie osób, niemających wyobrażenia o medycynie, pozbawione też są słuszności.

A nie można nie zauważyć, iż, gdy ktoś raz uczyni jakieś spostrzeżenie, które szczególny wywarło wpływ na nim i gdy spostrzeżenie to zdarzy się raz jeszcze lub dwa, zaimponują wówczas one jemu do tego stopnia, że, gdy zrobi on następnym razem w tym samym kierunku spostrzeżenie odmienne, pozostawi w pamięci tylko pierwsze, ignorując i zapominając ostatnie.

Ten zupełnie swoisty charakter człowieka zachowywania w pamięci jednych faktów i zapominania innych, stanowiło przyczynę bardzo licznych przesądów. Że wspomnimy dla przykładu utarty

TRUCIZNY ODURZAJĄCE.

(*Dokończenie*).

Każdy morfinista wywiera bardzo niekorzystny wpływ na swoje otoczenie. Jakkolwiek zaznaczyliśmy wyżej, iż morfiniści, w przeciwieństwie do kokainistów, otaczają nałóg swój tajemnicą, nie braknie przykładów wciągania całej bliższej i dalszej rodziny w krąg własnej niedoli. Spostrzegano nawet małe dzieci, oddające się morfinizmowi pod wpływem rodziców. Szczególnie niebezpieczeństwo morfinizmu grozi ze strony osób, zajmujących się w jakikolwiek bądź sposób leczeniem. Stanowią oni wówczas ognisko, gromadzące wkoło siebie całe gminy morfinistów.

Jeżeli zapytamy, co z nałogowcem— morfinistą czynić wypada, jedną na to znajdziemy odpowiedź: przeprowadzić odpowiednią kurację w zakładzie zamkniętym.

Przed 20 blizko laty radzono leczyć morfinizm zapomocą kokainy, co oznaczało wypędzanie djabła przez Belzebuba. Błędne te i nad wyraz grozę budzące poglądy znajdują i dziś jeszcze śród laików sprzymierzeńców. Kokaina, jako trucizna odurzająca, jest o wiele niebezpieczniejsza, niż morfina. Miejscem rodzinnem kokainy są Kordyljery, gdzie w Peru i Boliwii tubylcy od niepamiętnych czasów żują liście krzewu koka w celu tłumienia uczucia niezadowolenia, zmęczenia, głodu, pragnienia i snu. Z chwilą otrzymania czystej kokainy sposób użycia zmienił się zasadniczo. W początkach stosowano kokainę podobnie, jak morfinę, podskórnie; obecnie kokainiści używają ją, jako tabakę do niuchania.

Kokaina ujawnia dwojakiego rodzaju działanie: wywołuje całkowite porażenie nerwów uczuciowych. Temu wpływowi zawdzięcza kokaina *wzbogacenie skarbu lekarskiego*. Obok tego działania miejscowego, ujawnia kokaina bardzo szybko *niemiłe działanie na ośrodkowy układ nerwowy*. I dlatego stosuje się dziś kokainę w niektórych tylko drobnych operacjach. Natomiast znajduje ona po wojnie dość duże zastosowanie, jako trucizna w medycynie. Działanie np. niektórych środków lekarskich zdaje się być stwierdzonem bezwzględnie, gdy w rzeczywistości pewna choroba po zastosowaniu tego środka, została wyleczona zupełnie z innych powodów.

---

wśród większości przesąd o wpływie *pełni księżyca* na zmianę pogody. Jakkolwiek bezspornie dowiedzionem zostało, iż księżyc żadnego wpływu na stan pogody nie wywiera, to jednak przesąd ten trwa dotąd zarówno śród sfer inteligentnych, jak i nieinteligentnych.

Księżyc odgrywa w przesądach wogóle dużą rolę, głównie zaś w *medycynie*. Istnieje w narodzie bardzo rozpowszechniony pogląd, iż wszystko, co się przedsiębierze, należy czynić w okresie przybywania księżyca, jeżeli chodzi o powiększenie czegoś i w czasie ubywania księżyca, gdy dążeniem jest coś pomniejszyć. I dlatego istniał przepis, że włosy należy kobietom obcinać w okresie przyrostu księżyca, wszelkiego rodzaju zaś brodawki usuwać w okresie ubywania go.

To, co spotykamy w tych czysto ludzkich przejawach, zdarza się również w dziedzinach naukowych, głównie zaś

Wygłaszane przez pewne autorytety lekarskie poglądy, że niektóre choroby wzajemnie się wyłączają, jak np.: rak i gruźlica, gruźlica i wada serca, rak i malarja polegają właśnie na takich niedostatecznie ugruntowanych spostrzeżeniach i błędach, popełnianych przez te autorytety.

Z tych i tym podobnych powodów wynika, że medycyna stanowi jedną z największych dziedzin, w której roi się wprost od przesądów i zabobonów i naodwrót, największa ilość przesądów dotyczy przeważnie życia i śmierci, zdrowia i choroby u ludzi.

(D. c. n.).

Dr. A. F.

na odurzająca, wskutek jej wpływu na mózg, na który działa z początku pobudzająco, następnie porażająco. Pod wpływem kokainy wzrasta dzielność fizyczna i umysłowa. Bieg myśli zostaje przyśpieszony, usposobienie — podniecone. Głód, zmęczenie znikają. Stan taki bywa tylko przejściowy, ustępując miejsca objawom porażeniowym z wyraźnemi oznakami zmęczenia i osłabienia. Nawykanie do kokainy postępuje szybciej, niż przy morfinie a wraz z niem i pożądliwość coraz to świeżych dawek. Na plan pierwszy zmian cielesnych występuje silne wychudnienie i osłabienie, do których przyłącza się bezsenność i brak łaknienia, rozszerzenie źrenic, połyskiwanie gałek ocznych. Tętno staje się przyśpieszonem, występuje skłonność do pocenia się. Chorzy skarżą się często na mrowienie w skórze, występują napady drgawek. Daleko groźniej przedstawiają się następstwa chronicznego zatrucia kokainą ze strony psychicznej, które polegają na wybitnych zmianach charakteru, halucynacjach zmysłowych, zwłaszcza wzrokowych, prowadzących ostatecznie do obłąkania i napadów furji. I dlatego też niebezpieczne dla całego otoczenia zbrodnie kokainistów nie należą do rzadkości. Gdy morfiniści stale unikają towarzystwa, to tymczasem kokainiści chętnie poszukują towarzyszów niedoli, tworząc całe kluby, w których rozgrywają się najdzikse orgje.

Do arsenału trucizn odurzających przybywa nowy dziś narkotyk, niemniej może groźny, niż tamte, zwany „Peyota". Przebogata roślinność Ameryki posiada sporo niezwykłych okazów, będących dowodem szczodrobliwości natury. Obecnie botanicy wykryli nową, tajemniczą w swem działaniu roślinę, hodowaną przez plemiona indyjskie „*Yaqui*", pod nazwą Peyota. Jest to roślina podobna do meksykańskiego kaktusa, wydzielającego obfity sok. Wystarczy do owego soku dolać wody, by po paru dniach zamienił się w napój, niczem nie różniący się od mocnego piwa. Napój ten został zbadany przez chemików i oto chemik francuski Rouai, po kilkakrotnem użyciu go ogłasza, iż kilka łyków Peyoty wystarcza do wywołania fantastycznych zjawów w postaci czarownych roślin, kwiatów i motyli. Chemik francuski sprawdził działanie napoju na innych osobach i otrzymał potwierdzenie własnych spostrzeżeń. Osoby te twierdziły, iż przed ich oczyma przewijał się z szybkością filmu zaczarowany jakiś świat. Indjanie, hodujący tę roślinę, przyznali się, iż piją ten napój po to, aby wywołać wizje zmarłych, którzy zjawiają się pod wpływem tego czarodziejskiego napoju. Uczeni są skłonni przypuszczać, iż Peyota zawiera dużą dozę narkotyków, pobudzających *sferę psychiczną* i wyrażają obawę, *by nowoodkryta ta roślina nie stała się ośrodkiem* tak samo niszczącym organizm ludzki, jak morfina i kokaina. To też Stany Zjednoczone wydały już odpowiednie przepisy, zabraniające wwożenia Peyoty.

Czynne zarówno u nas, jak i we wszystkich krajach kulturalnych obostrzenia i ograniczenia co do wwozu w mowie będących trucizn odurzających zapobiegło w drobnej części masowej epidemii morfinizmu i kokainizmu, przeciw jednak potajemnemu handlowi temi środkami i zatruwaniu się niemi najlepszych nieraz jednostek naszego społeczeństwa, żadne prawa, żadne ograniczenia i zakazy skutku nie odniosą. Tu musi przeciwstawić się całe należycie uświadone społeczeństwo w myśl słów najznakomitszego z historyków rzymskich, Tacyta, ktory głosi, że „więcej niż przepisy prawne uczynić mogą dobre obyczaje i wychowanie narodu".

Dr. A. F.

Sz. Pp. Prenumeratorów uprasza się o odnowienie prenumeraty na 2-e półrocze przez wpłaty na P. K. O. Nr. 16110.

RÓŻNE

CZY MOŻNA ŁAGODZIĆ PEWNE UŁOMNOŚCI STARCZE?

W ciągu ostatnich dziesięcioleci poglądy na starość zmieniły się gwałtownie. Gdy za czasów Zoli najbardziej godnem „matrony", mającej zaledwo lat 40, było zupełne oddanie się wnukom i wnuczętom i twierdzenie, że się z życiem już poniekąd zerwało, to tymczasem dziś? Młode matki ostatniej generacji w niczem nie ustępują córkom swym, i stawiają kandydata na męża w położeniu takiem, że ten nie wie, kogo ma wybierać: córkę, czy matkę. Atoli nawet dla najbardziej oddanych wszelkiego rodzaju sportom nadchodzi chwila, w której zaczynają odczuwać zbliżającą się starość. Można wprawdzie moment starzenia się przesunąć, sam jednak okres jego jest zjawiskiem tak naturalnem, że sprowadza on nietylko typowe i właściwe mu cierpienia, jak np. miażdżycę tętnic, rwę kulszową i t. d., ale również cały szereg mniej poważnych zaburzeń, mimo to zakłócających normalny stan zdrowia.

Tu wspomnieć należy np. uczucie zimna, charakterystyczne dla ludzi starych ze złem krwiobiegiem, rozmaite cierpienia skóry, zwłaszcza swędzenie, które może stać się wysoce uciążliwem. Zaleca się przeciw niemu kąpiele i naświetlania rentgeniczne, atoli leczenie nie może się ograniczać jedynie do poprawy samych przypadłości. Leczenie, które jest w możności dosięgnąć przyczyn tych cierpień, możliwe jest również przez podawanie kwasu krzemowego, pod postacią "Silistrenu". Pod wpływem tego środka skóra staje się gładką i elastyczną, łuszczenie ustaje i w wysypkach moknących i przewlekłych duża następuje poprawa. I uczucie zimna ustępuje pod wpływem zastrzykiwań wodnych rozczynów kamfory. Nowy ten sposób leczenia jest o tyle ciekawy, że wynik leczenia trwa jeszcze przez tygodnie całe, pomimo przerwy w stosowaniu środków.

OBYCZAJE HINDUSÓW.

Kobieta hinduska zajmuje w życiu hindusów stanowisko, wielce różniące się od stanowiska kobiet całego Wschodu. Nie jest ona przez męża traktowana, jak niewolnica, ale przedewszystkiem bardzo wysoko ceniona, jako nosicielka nowego życia. Jak hindus w krowie upatruje święte zwierzę, które nigdy do pracy pociągowej użyte być nie może, co u nas spotyka się na każdym kroku, tak samo poważa kobietę, przeznaczoną do macierzyństwa, za świętą i nie dopuściłby, żeby jakąkolwiek miała ona cięższą pracę sprawować, np. w polu, która stanowi wyłączny obowiązek mężczyzny.

Małżeństwo u hindusów jest nierozerwalne. Mężczyzna i kobieta łączą się na wieczność, nawet w życiu pośmiertnem. Chłopców i dziewczęta zaręcza się w najmłodszych ich latach, pozostawiając ich jednak w domach rodzicielskich do chwili dojścia do okresu dojrzałości, kiedy zawierają ślub. Dziewczyna po zaręczynach otrzymuje wiano. Życie rodzinne jest pełne szczerości i szczęścia. Hindusi są abstynentami i skrajnymi jaroszami. Kąpiel stanowi u nich ceremoniał religijny, poprzedzający każdorazowe odwiedziny świątyni.

Hindusi nie przyznają żadnego przywileju pobierania nauk mężczyznom. Już w czasach przedchrześcijańskich, gdy Indje stały na wysokim poziomie swoistej swej kultury i posiadały liczne ogniska kształcące, dostęp do nich kobietom nie był wzbroniony. Dziś stopień kultury śród ludności krajowej jest bardzo nizki, zaledwo 14% umie czytać i pisać.

CZY DZIECI NEGRÓW SĄ PO URODZENIU CZARNE?

Według dawnych, niezbyt słusznych, poglądów, zabarwienie skóry negrów występuje dopiero po urodzeniu, tym więc sposobem dzieci negrów rodzą się białemi. Jestto twierdzenie niesłuszne. Noworodki negrów wskutek obfitej ilości krwi w skórze są raczej różowawe z odcieniem brunatnem. Ta barwa pierwotna, zależnie od części ciała, bywa mniej lub więcej ciemnawa. Następne całkowite zabarwienie postępuje niejednakowo szybko w zależności od położenia geograficznego kraju. Na południu zostaje ono ukończone w ciągu roku, w Egipcie — dopiero po upływie 3-ch lat. Barwa skóry dzieci negrów bywa więc przedewszystkiem szaro-różową,

przechodzi wkrótce w szyfrową i nabiera charakterystycznej czarnej barwy rasowej dopiero w 1 — 3 lat. To samo dotyczy dzieci plemion czerwonych lub brunatnych. Mają one w początku zabarwienie różowawe, jak dzieci białych, jedynie niektóre części tułowia zwiastują przyszłe właściwe zabarwienie przez ciemniejszą ich pigmentację. Spotykamy to szczególnie u północno-amerykańskich plemion indyjskich oraz u eskimosów.

Pozatem barwa skóry u dzieci rasy białej bywa również po urodzeniu niezupełnie białą, lecz różowawą z powodu przekrwienia skóry. Dopiero później staje się ona bielszą, w latach młodzieńczych przechodząc stopniowo w zupełnie biały do brunatnej (u brunetów). W starości, wskutek słabego ukrwienia jej, utraty tłuszczu i zmian starczych, staje się cieńką, fałdzistą, nabiera barwy więcej żółtawej.

Te same cechy spotykamy u zwierząt. Młode posiadają zupełnie inne zabarwienie, niż stare. I tak np. siwki rodzą się z barwą niemal czarną, ale już przy pierwszej zmianie owłosienia zmieniają swą barwę.

ROZŁĄKA

Rozdzieliły nas losy smutne i tułacze
Na dni szarych, samotnych, rozdzieliły szereg!
Trzeba mi czekać długo, nim cię znów zobaczę,
Ciesząc jeno swe serce, co z tęsknoty płacze,
Słowem, w liście zaklętem, w rząd drobnych literek.

Gdy noc ziemię ogarnie czarowna i cicha,
Złotym mostem na niebie gwiazd nas łączą roje.
Lecz, choć wkoło świat cały miłością oddycha,
Ja mogę gorycz tylko pić z tęsknot kielicha
I po gwiaździstym moście słać ci serce swoje.

Choć w słońcu lśni, jak tęcza kwiatów, barwna szata,
Dla mnie słońce bez blasku, kwiat rośnie bez woni;
Gdy ciebie niema ze mną, smęt duszę oplata,
I oddam, oddam dzisiaj wszystkie skarby świata
Za jedno słowo twoje, jeden uścisk dłoni!

Lecz choć jesteś odemnie daleko, daleko...
Ja się przecież nie lękam, nie smucę, nie trwożę,
Nie pozwalam łzom płynąć, co drżą pod powieką,
Bo wiem, że, choć czas płynie zapomnienia rzeką,
Nic serc naszych złączonych rozdzielić nie może!

Alicja Budzyńska

Wskazówki praktyczne

KĄPIELE MORSKIE.

Pobyt nad morzem, od czasu gdyśmy zdobyli własne wybrzeża, stał się ulubioną naszą wycieczką. A jest on nie tylko miłym, ale wywiera szczególnie pomyślny wpływ na wszelkiego rodzaju schorzenia naszego organizmu.

Kąpiel morska wzmacnia i orzeźwia. Dla dzieci w celach ich rozrostu w okresie rozwoju stała się nieodzowną, stanowi ona środek leczniczy w krzywicy i niedokrwistości.

Dzieci i młodzież: blade, wątłe, skłonne do gruźlicy, powracają z nad morza uzdrowieni.

Natomiast przeciwwskazane bywają kąpiele morskie w reumatyzmie, cierpieniach nerwowych, chorobach serca, dróg oddechowych.

Kąpać się należy w kostjumie trykotowym, obszernym, by nie utrudniał ruchów i w 3 godziny po spożyciu pokarmów. Należy wchodzić do wody odrazu nawet w stanie lekko ogrzanym, jedynie głowy nie zanurzać i przez cały okres czasu trwania kąpieli zachować ciało pod wodą. Dzieci i osoby, nie umiejące pływać, nie powinny zostawać dłużej w wodzie, niż 10 minut. Kto umie pływać może pozostawać w wodzie, w miejscach naświetlanych słońcem, do ½ godziny. Przy pierwszem uczuciu ziębienia należy wyjść.

Zachowanie się po kąpieli bywa dwojakie. Stara szkoła zaleca okrywanie się zaraz po wyjściu z wody płaszczem kąpielowym, zdejmowanie w kabinie kostjumu i wycieranie się do sucha ogrzanemi ręcznikami ostreml oraz odbycia natychmiast spaceru. Dziś przeważa zachowanie się wręcz odmienne. Wychodzący i ociekający wodą nie okrywają się płaszczem, lecz układają się na wygrzanym słońcem piasku, dopóki kostjum i kąpiący się nie wyschną.

Obydwa te sposoby mają swoje logiczne podstawy i obydwa mają na celu zahartowanie przed zaziębieniami. Ta druga jednak metoda nie nadaje się dla osób osłabionych, którym trzeba pomódz w przywróceniu normalnego ciepła. Ci lepiej czuć się będą przy pogodzie wietrznej i zachmurzonem niebie.

Stara metoda mniej sprzyja zahartowaniu, ale zato mniej wystawia organizm na wpływy szkodliwe zzewnątrz.

WPŁYW ZDROWOTNY NAUKI ŚPIEWU.

Gdy wpływ moralny śpiewu wybitnie ujawnia sąd ludu, który głosi, że „źli ludzie nie znają pieśni", to tymczasem wartość zdrowotna śpiewu mało jeszcze jest znana. A jednak śpiew posiada dla zdrowia znaczenie nieocenione. Płuca, krtań, gardziel zyskują tu na swej sile. Przy śpiewie nieodzownem jest głębokie oddychanie i dlatego śpiew stanowi najlepszą gimnastykę płuc. Atoli działa on również na te narządy, jako masaż, wciągnięte bowiem przy głębokim wdechu potwietrze, nie zostaje wydechane odrazu, lecz stopniowo, przy ciągłych ruchach wydechowych, co umożliwia modulowanie głosu. Równocześnie wpowadzane bywają w ruch płuca, krtań, gardziel równomiernie, powoli, wprowadzane w drgania. Jest rzeczą dowiedzioną, że objętość klatki piersiowej u śpiewaków znacznie się powiększa i że śpiewacy rzadko kiedy chorują na płuca.

A nawet w zwalczaniu gruźlicy śpiew odgrywa poważną rolę. Jak noworodki wzmacniają swoje płuca przez krzyk, tak również i starsi to samo osiągają śpiewem.

Uprawianie zatem śpiewu sprzyja w znacznej mierze ochronie zdrowia. To też należy przyuczać ludzi do śpiewu od najwcześniejszej ich młodości. Atoli śpiew należy do sztuk pięknych, którego uczyć się trzeba i którego w szkołach zaniedbywać nie wolno. Tymczasem, o ile nam wiadomo, sprawą kształcenia głosu w szkołach nikt się dziś nie zajmuje, a i starsi po pracy nie bardzo jakoś popierają śpiew. Nikt nie zechce nawet dla zwiększenia zarobków, pracować dzień cały bez przestanku. Odpoczynek każdemu jest potrzebny, by gromadzić świeże siły. A harmonijny śpiew przy pracy stanowi prawdziwy wypoczynek. Niestety, odpoczynku takiego szukamy dziś często w knajpach, restauracjach i na dancingach. Cierpienia płucne zataczają coraz szersze kręgi, ludzie stają się wrażliwsi, wzmożone bowiem wymagania, stawiane życiu dzisiejszemu, podrywają zdrowie, które w znacznem stopniu może być zachowane.

„ŁAŹNIA CENTRALNA"
KRAK. PRZEDM. 16/18
WANNY, ŁAŹNIA, BASEN
Najwyższy komfort.
W środy łaźnia dla pań.

„KĄPIELE RZYMSKIE"
Krak. Przedm. 58 (obok Mickiewicza)
Oddział kąpieli leczniczych
Wszystkie wanny nowe.
W poniedziałki łaźnia dla pań.

przez uprawianie śpiewu. Niechaj śpiewa każdy, niech się uczy każdy, śpiew bowiem raduje serce, odświeża umysł i krzepi zdrowie przez ćwiczenia oddechowe i wprowadzanie w ruch narządów, wytwarzających głos.

SPRZEDAŻ W AMERYCE MLEKA KOBIECEGO.

W Nowym Jorku utworzony został Instytut mleka kobiecego. Kobiety nie mieszkają w instytucie, ale przychodzą regularnie i w obecności pielęgniarek pozostawiają swe mleko do sprzedaży. Pielęgniarki mają obowiązek wyjaławiania naczyń, przyjmowania zamówień i dostarczania mleka zamówionego. Instytut rozporządza obecnie 32 kobietami, ofarowującemi za pieniądze swoje mleko, z których najbardziej w nie obfitująca dostarcza dziennie 1,180 ctm. sześciennych. Jestto, oczywiście, cyfra znikoma w porównaniu z tą kolosalną ilością, jaką daje dobrze utrzymana krowa. Tak myślą o tem krowiarze amerykańscy, którym instytut ten nie idzie po myśli. Dostarczająca mleko swoje kobieta otrzymuje około 92 franków francuskich za litr, gdy instytut sprzedaje je po 120 franków. Teoretycznie rzecz biorąc, mogłaby każda ofiarodawczyni zarobić rocznie 34,000 do 42,000 franków. Okoliczność ta mogłaby pobudzić wiele kobiet do pozostania matkami. Pierś kobieca stanowiłaby poniekąd dla kobiet niezamożnych książkę czekową i dała możność zarobkowania na drodze czysto fizjologicznej.

O MAŚLANCE.

Maślanka stanowi napój orzeźwiający zarówno dla młodego, jak i starego, zarówno dla chorego, jak i zdrowego. Jestto płynna pozostałość mleczna przy wyrabianiu masła, zawierająca przeważnie wodę, ale również białko, cukier mleczny, kwas mleczny, sole i niewielkie ilości tłuszczu. Kwas mleczny nadaje maślance przyjemny smak orzeźwiający i posiada własności lekko czyszczące. Z tych ostatnich względów oddaje maślanka dobre usługi w stanach gorączkowych i wszędzie tam gdzie istnieje skłonność do zaparcia. Niejednokrotnie też spotykamy w literaturze wzmianki o dodatnim wpływie maślanki w astmie, przy której zaleca się 3 — 4 razy na tydzień picie maślanki w mniejszych ilościach, za każdym razem nie mniej jednak, niż po $\frac{1}{2}$ do 1 litra.

Maślanka z uwagi na zawartość kwasu mlecznego, chroni przed kamicą nerkową, stanowi środek zapobiegawczy przeciw napadom dny i doskonały środek leczniczy w cukrzycy. Ulubionym napojem bywa ona w chorobach połączonych z gorączką.

Pozatem maślanka daje doskonałe wyniki we wszystkich cierpieniach żołądka i kiszek, działa bowiem lekko drażniąco na przewód pokarmowy.

Znany lekarz, dr. Walzer, w podręczniku swym p. t. „Przyrodolecznictwo“ pisze między innemi: dopóki wieś pije maślankę, nie daje lekarzowi zarobków. W małych dawkach popijana stanowi doskonały środek przeciw zaparciom, hemoroidom, owrzodzeniom żołądka, tłuszczowemu zwyrodnieniu serca i t. d.“.

Maślanka pobudza łaknienie i trawienie, wskutek czego organizm lepiej się odżywia, siły przybywają, i co najważniejsze, odwyka od napojów alkoholowych.

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

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

DZIAŁ p. t.

KOBIETA, MATKA I DZIECKO

PRACA SPOŁECZNA KOBIET W SZWAJCARJI.

Związek kobiet-społecznic Zurichskich, zawiązany dla celów walki z alkoholizmem i dobra narodu, jeszcze w r. 1894 urządził kawiarenkę, która dawała dziennego obrotu 17 franków. Dziś posiada Zurich już 13 dużych zakładów gastronomicznych bezalkoholowych i 3 takież bufety, z których korzysta przeszło 20.000 osób dziennie z obrotem dziennym, dochodzącym do 10,000 fr. Twórczynią i kierowniczką ich jest prof. Orelli, która za swą pracę społeczną odznaczoną została przez Uniwersytet Zurichski tytułem doktora honoris causa.

Wszystkie pomienione zakłady prowadzone są fachowo i bynajmniej nie stanowią instytucji dobroczynnej. Panuje w nich atmosfera swoista. Każda pracownica, nie wyłączając pomywaczek, uważa, iż pracuje dla dobra społecznego. Wszystkie są dobrze płatne, posiadają własne siedziby i najdalej posuniętą nad sobą opiekę. Związek prowadzi również szkołę kierowniczek tych zakładów, do której przyjmowane są kobiety wszelkich narodowości.

W Luzernie prowadzi związek własny wielki hotel przeciwalkoholowy „Waldstätterhof". Oryginalnym pomysłem związku kobiet są autobusy, rozwożące rano, w południe i wieczorem po dzielnicach robotniczych gorące napoje: kawę, kakao, mleko i zupy po cenach bardzo niskich, spożywane przez robotników chętnie, zamiast wódki i piwa.

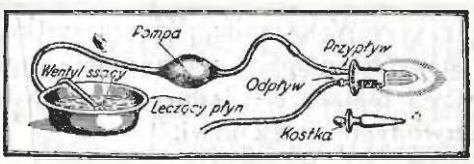
I domy ludowe, istniejące we wszystkich miastach Szwajcarji, są dziełem tejże prof. Orelli. Tu odbywają się wszelkiego rodzaju zebrania towarzyskie, tańce, odczyty. Takie same sale ludowe otwierane są po wsiach dla młodzieży, która wciąganą bywa do pracy zarobkowej już w 14 roku życia. Tu, na tych salach, uczy się ona dobrych obyczajów, przywiązania do życia rodzinnego i odciągana tym sposobem od zakładów, trujących ludzi napojami alkoholowemi.

KOBIETA W WALCE Z CHOROBAMI ZAKAŹNEMI.

Wielokrotne obserwacje upoważniają nas do ustalenia faktu, że kobieta nasza zarówno ze sfery inteligentnej, a tembardziej małointeligentnej, w większości przypadków nic nie wie o sposobach szerzenia się chorób zakaźnych, o potrzebie i sposobach prowadzenia dezynfekcji w tych chorobach, co się szczególnie źle odbijać musi zwłaszcza w złych warunkach mieszkaniowych na zdrowiu całego ogółu. Pouczanie przez władze sanitarne w razie wybuchu jakiejś choroby nie jest tą linją, po której kroczyć należy, by zapobiegać szerzeniu się chorób. Kobieta, jako opiekunka, wychowawczyni i pielęgniarka, winna bezwzględnie tego działu pracy swej uczyć się od lat najwcześniejszych, a więc w szkołach. Ilekroć razy stwierdzić można było, zwłaszcza śród sfer mało inteligentnych, że bielizna po chorym gruźliczym, złożona w kąt jakiś, wysychała tam i nikomu na myśl nie przyszło, jakiem niebezpieczeństwem grozi to pozostałym członkom rodziny, zwłaszcza dzieciom. Tu rola kobiety w walce z chorobami zakaźnemi występuje tak jaskra-

„HELA" APARAT

do kąpieli wewnętrznych zapobiega wszelkim chorobom kobiecym. Cena aparatu komplet **25 zł.** wysyła za pobraniem pocztowem.



B. PRUSIEWICZ, POZNAŃ, Młyńska 9.
Prospekty wysyłam na życzenie.

wo, że dziwić się należy, iż pod tym względem mało się tematowi temu poświęca uwagi, szczególnie w szkołach żeńskich, z których wyrastają nasze kobiety, matki i opiekunki.

DZIECI!

Kochajcie zwierzęta, kochajcie każdy krzew i każdą rzecz! Jeżeli wszystko kochać będziecie, wówczas we wszystkich tych rzeczach przejawiać się będzie tajemnicza siła Boska i cały świat swoją miłością objąć będziecie w możności!

Dostojewski

KULTURA CIAŁA

KREW Z SERCA NA CELE URODY.

Śród rozmaitych specjalistów medycyny właściwie tylko chirurgja była na usługach kosmetyki.

Chirurgja zawsze stanowiła sztukę, sztukę twórczą, nie przez wzgląd na swe środki, na technikę, ale przez wzgląd na cel swój. Pragnie ona wprawdzie leczyć, ale pragnie też poprawiać, uzupełniać, upiększać. Bo czyż nie jest upiększaniem usuwanie choroby, tego piętna na naturze ludzkiej? Wyprostować garb, usunąć guz, zagoić przykre jakieś owrzodzenie, jednem słowem: przywrócić harmonię ustroju — czyż to nie jest zabieg artystyczny? Tworzenie nowych form, na podobieństwo rzeźbiarzy, atoli z materjału, żywego, oto co nazywa się być chirurgiem!

To, co dziś nazywamy chirurgią plastyczną, operacją kosmetyczną, jest tak starem, jak w ogóle cała wiedza i sztuka. Już sławny Sycyljanin Branca robił nowe nosy, biorąc materjał do tego z niewolników, w malarstwie zaś, (Bicci di Lorenzo-Fra Angelico) raz poraz spotykamy zastępowanie całych członków — sztucznemi. Najwyraźniej widać to w rzeźbie drzewnej, znajdującej się w Valladolidzie, na której lekarze dopasowują choremu świeżą nogę, tylko co odciętą i wijącemu się z bólu negrowi. Posiadanie nogi negra było wówczas cenione bardzo wysoko, miało tylko to następstwo, że chory musiał przechodzić przez życie z jedną nogą białą i drugą czarną.

Odtąd metody, oczywiście, zostały wysubtelnione. Nie potrzeba dziś już obrabowywać Piotra, by przyodziać Pawła, tem więcej że i chętnych, ani niewolników się dziś nie znajdzie. Nie potrzebuje zalewać się krwią ktoś obcy, gdy drugiemu dorabia się nos i nawet sam operowany nie potrzebuje wić się z bólu. W miarę doskonalenia się techniki, ulegają przetransformowaniu najniekształtniejsze twarze ludzkie.

Artyści poprawiają błędy natury, jej twory przesadne i niedociągnięte. Dante nie potrzebowałby z nadmiernie zarysowanym swym nosem orlim napróżno walczyć o Beatryczę, a Cyrano de Bergerac nie byłdy zmuszony przez wzgląg na swój nos przydługi, do wyznawania swej miłości pod osłoną ciemności. Osobom z odstającemi uszami można dziś zaoszczędzić ich wyglądu głupkowatego i podobnego do faunów.

A chirurgia ta jest może więcej chirurgią duszy, usposobienia, niż ciała. Nie wolno bowiem zapominać, że ludzie, dotknięci zniekształceniem twarzy, uważają się za nieszczęśliwych, stają się przygnębieni, wszędzie i zawsze bowiem stanowią przedmiot żartów. Nie próżność jest powodem ich cierpień, nie dlatego że chcą być ładniejsi, niż inni, nie, że chcą zwracać na siebie uwagę. Przeciwnie, czują się nieszczęśliwymi dlatego, że zwracają powszechną uwawę.

Co stałoby się np. z taką światowej sławy artystką, jak Duse, gdyby ta miała

uszy odstające? A Rafaël, nawet gdyby był bez rąk największym geniuszem i malarzem, nigdyby takiej karjery na dworze Papieskim nie zrobił z oczami wiecznie łzawiącemi i zwisającemi policzkami.

Cezar, prowadząc żołnierzy na pole walki pod Farsalą, komenderował: „trafiać w twarz", wiedział bowiem ten wielki wódz, jak demoralizująco wpływa na człowieka zniekształcenie twarzy. Czy można mówić o próżności, gdy się myśli o sztuce, która setkom ofiar wojny światowej nadawała z powrotem kształty ludzkie? Usuwanie fałd i obwisłych policzków, torebek pod oczami, nadawanie gruczołom piersiowym ich pierwotnej formy i położenia, czyż to nie są usprawiedliwione zabiegi chirurgiczne? I to nietylko u aktorek, również we wszystkich innych zawodach, w których zaczyna przezierać wygląd starczy.

„Nos fronts ridés? Au coeur on n'a jamais de rides" powiada Wiktor Hugo. Dlaczegóżby nie wygładzać ludziom fałd na czole? Dlaczego nie przywracać twarzom młodego wyglądu, gdy chodzi np. o starzejącą się guwernantkę, lub buchaltera, którzy doskonale jeszcze pracować mogą, którzy jednak z powodu wyglądu swego starczego stanowiska znaleźć nie mogą? Czyż to jest niemoralne?

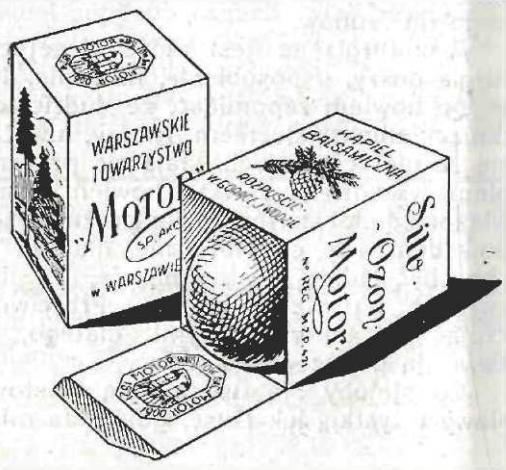
Atoli oręż, którym chirurg zwalcza brzydotę, jest nóż, a do niego nie każdy jest uprawniony, a tem mniej kobieta. Sympatyczniejszą będzie dla niej zawsze droga, nie przez krew prowadząca, a tem mniej przez jej własną. Niechże więc dowie się, że lekarz amerykański dr. I. F. Kapp z New-Yorku podaje do wiadomości prowadzone przez siebie przez lat 16 badania, które wykazały, że można skórę odmłodzić wprawdzie niezupełnie bezkrwawo, ale bądź-co-bądź krwią obcą.

Przyozdabianie się cudzą krwią nie jest rzeczą nową. W czasach zamierzchłych upiększały się księżniczki krwią z serca, pochodzącą od panien. Nowszemi czasy dziewczęta zastępujemy królikami, które muszą być poddane pewnym zabiegom, zanim swoją krew z serca oddadzą nacele urody.

Zabiegi te opierają się na teorji Miecznikowa, który rozmaite komórki, jak czerwone ciałka krwi, pierwiastki wątroby i nerek jednego gatunku zwierząt zastrzykiwał innym. Po kilku takich zastrzykiwaniach surowica tych zwierząt staje się względem tych elementów komórkowych aktywną i zastrzyknięta w małych dawkach wzmacnia te elementy tkankowe. Ażeby skórę pobudzić do świeżego rozrostu, do odnowy, okazały się na podstawie długoletnich doświadczeń skutecznemi injekcje surowic młodych świnek, robione królikom. Od tych ostatnich przez nakłucie serca zbiera się krew, a z niej skutecznie działającą surowicę.

Gdyby znalazły się panie, którym mniej zależałoby na tem, jak ich komórki zachowują się pod mikroskopem, a które więcej myślą o tem, jak prezentują się ich policzki oczom, nie patrzącym przez mikroskop, powiedzielibyśmy im do ucha, że pod wpływem powyższego leczenia skóra staje się elastyczniejszą, mocniejszą, że giną fałdy, ginie barwnik starczy i że barwa skóry staje się normalną.

Według d-ra Kappa zastrzykiwanie rzeczone, stosowane i wypróbowane po tysiąckroć, są całkowicie nieszkodliwe i niewinne. *Dr. A. F.*



SILV-OZON

„MOTOR"

IDEALNA KĄPIEL BALSAMICZNA

WYSTRZEGAĆ SIĘ NAŚLADOWNICTW.

Dział sportowy

GIMNASTYKA RYTMICZNA.

Gimnastyka rytmiczna posiada zadania wielorakie. Przedewszystkiem, winny być usunięte hamulce fizyczne, obudzone uczucie cielesne, rozwinięta radość ruchu i zmysł własnego wyrazu w ruchach. Metoda Dalcrosé'a przyczynia się do tego w stopniu nieznacznym, tymczasem w ciągnięte w grę być winny inne metody, bardziej wypływające z samego ustroju, metody Mensendieka i Bode'go. Rzeczowa i czysto naukowa metoda Mensendieka służy do wyrównania widocznych braków i ułomności, jak krzywe kończyny, wypukły grzbiet, sztywny krzyż, słabe stawy nożne i t. p. Podziwu godna zręczność, wyrabiana przez ćwiczenia systemu Bodego, pozwala zrozumieć całokształt ruchów wyrabiających lekkość, zwinność, swobodę.

Wychowanie cielesno-muzykalne bywa jeszcze często paczone, przez naśladowców wyzyskiwane, przez niepowołanych ze szkodą dla tego systemu prowadzone.

Ćwiczenia rytmiczne szczególną wartość posiadają dla kobiet i dziewcząt. Podziwiać należy, jak kobieta we wszystkich dziedzinach sportu, a nawet rekordach nietylko dorównywa mężczyźnie, ale niekiedy nawet ich prześciga. Nie powinno to nam oczu zakrywać na fakt, że dużo, bardzo dużo kobiet trzyma się zdala od tego ruchu sportowego. Podstawą zdrowia i tężyzny człowieka są i będą zawsze prawidłowo wykonywane ćwiczenia cielesne.

SPORT ROWEROWY.

Sport rowerowy zaczyna na świeżo powracać. Przez pewien przeciąg czasu wyszedł on z mody, zarzucano mu bowiem pewien wpływ szkodliwy. I tak np. opowiadano, że atakuje serce, że sprzyja gruźlicy i skrzywieniu nóg oraz tworzeniu się garbu. Szczególniej szkodliwym miał się okazać dla kobiet. Właściciele ich przeżywali dwa dni szczęśliwe: jeden, gdy otrzymywali rower i drugi, gdy się go wyzbywali.

Obecnie panowie przekładają motocykle. Atoli i rower ma dziś znowu duże koło zwolenników, przy ich bowiem pomocy przebywa się duże przestrzenie szybciej, niż kolejami z ich tempem ślimaczem. Nie jest się przytem związanym ze ściśle określonemi godzinami odjazdu; konik stalowy zawsze bywa gotowy ruszyć w drogę.

Ustalono również, że zdrowe dziewczęta i kobiety żadnych szkód ze sportu rowerowego nie ponoszą. Rower jako środek lokomocji zasługuje na całkowite poparcie. Nic mu pod względem zdrowotnym zarzucić nie można, o ile nie bierze się pod uwagę wszelkiego rodzaju niezdrowe konkursy.

Dział kosmetyczny

CO CZYNIĆ NALEŻY, BY ZACHOWAĆ DŁUGO MŁODOŚĆ, URODĘ I SMUKŁOŚĆ.

1. Trzeba używać pudru, gdy się posiada tłustą skórę i nie zapominać zmywać go wodą zimną przed ułożeniem się do snu. Szkodzi on skórze, gdy długo do niej przylega.

2. Włosy muszą być myte regularnie. Masaż głowy sprzyja rozrastaniu się włosów, odświeża i wzmacnia nerwy głowy, uwalnia od bólów głowy.

3. Ciało należy zmywać codziennie wodą zimną, czy to zapomocą prysznicu, lub pływania, o ile ktoś pierwszych nie znosi, lub niema czasu na te ostatnie. Zmywanie wodą należy wykonywać rano, hartują one i odświeżają skórę i nerwy.

4. Szminki szkodzą cerze. Stotowanie przez dłuższy przeciąg czasu różnych kosmetyków niszczy skórę, postarza wreszcie i powoduje tworzenie się fałd.

5. Należy 2—3 razy tygodniowo przyjmować kąpiele z solami Leichnerowskiemi o t-e 28° R. przez 15 minut przed ułożeniem się do snu. Wytwarzają one smukłość ciała, nie wywierając żadnego ujemnego wpływu na narządy wewnętrzne ustroju, ani na serce.

6. Przed ubraniem się należy poświęcić 5 minut gimnastyce.

7. Codziennie trzeba przynajmniej przez 1—2 godziny przebywać na świeżem powietrzu.

8. Po jedzeniu nie odpoczywać zaraz, ale w ciągu przynajmniej 10 minut być w ruchu i dopiero później odpocząć.

9. Sen poobiedni tuczy, atoli bez snu i bez odpoczynku kobiety stają się nerwowe. Należy więc wybrać z dwojga złego mniejsze i stosować się do tego, co powiedziano pod punktem 8. Sen we dnie nigdy nie zastąpi snu nocą, który winien trwać 8 godzin. Noc należy rozpoczynać o 11 wieczorem.

10. Spożywanie jednego jabłka przed każdem pożywieniem wytwarza smukłość, gdy jednocześnie przestrzega się pewnej djety w jedzeniu, nie dręcząc ciała nieumiejętnie prowadzoną głodówką.

11. Czytanie w łóżku stanowi dla wielu konieczność. O ile się w czasie czytania przybiera pozycję na wpół siedzącą, a nie leżącą, nie szkodzi ono oczom i pomaga wielu do szybszego zasypiania.

12. Należy prowadzić normalne życie, wcześnie wstawać, pracować z odpoczynkami, odpoczywać po obiedzie, jadać w godzinach ściśle określonych, spać dużo.

Przestrzeganie wszystkich tych najprostszych przepisów hygienicznych zapewnić może kobiecie młodość, smukłość, giętkość i zdrowie. I tylko takie kobiety cenione bywają, które potrafią życie swe uczynić harmonijnem i szczęśliwem, szczęśliwe bowiem szerzą wokoło siebie atmosferę zdrową i spokojną. Szuka się je, w zetknięciu z niemi ogarnia człowieka radość życia, a ta ich siła przyciągająca kryje się jedynie w godnej pozazdroszczenia świeżości, pogodzie usposobienia i zdrowia.

J. S.

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, POPATYGUJĄ SIĘ OD 11 DO 5 PRACUJĄCE PANIE W NIEDZIELĘ OD 2-EJ DO 7-EJ. HOŻA 41 — 7.
PADEREWSKA ZOFIA LUDWIKA.

PRZECIW OPALENIŹNIE I PLAMOM ŻÓŁTYM.

Lato! I któż nie zapłonie z radości na wspomnienie tego czarodziejskiego wprost słowa? Po długotrwałej zimie, słotach, przenikających do szpiku kości, występuje uczucie ciepła w całym ciele pod wpływem życiodajnych promieni słonecznych, sprowadzające równowagę ducha, radość życia i chęć do pracy i czynów.

Toż każdy kwiat, każde zwierzę, szuka tego słońca, zwraca się do niego, czerpiąc z niego całą treść swoich sił twórczych.

To też z pojawieniem się pierwszych gorących promieni słońca, kto żyw, wybiega na spotkanie jego, poddaje ciało jego ożywczemu działaniu i opalaniu.

I nikt sprzeczać się o to nie będzie, że opalanie się ma swoje racjonalne podłoże zdrowotne. Nie każdy jednak, a zwłaszcza nie każda kobieta, pogodzić się z tą zmianą cery może i pragnie, mimo iż zna dodatnią tego stronę.

Gdy oko mężczyzny chętniej widzi kobietę o cerze jasnej, śnieżno-białej, jako bardziej go pociągającej, łatwo zrozumieć, że cera mulatki, twarz, obrzucona piegami, ciało — żółtemi plamami, nie może przypaść do smaku kobietom. Bronią się też przed tym cudownym tworem światowym i obronić się przed nim nie mogą, mimo unikania słońca za wszelką cenę. Trafia ono z poza chmur, w cieniu, w lesie, górach, nad morzem i opala mimowoli.

A jednak istnieje niezawodny sposób zapobiegania opaleniznie, piegom i plamom.

Środkiem tym, na świat cały znanym, jest krem „PRECIOSA". Jedynie ten krem zdolny jest bez zawodu usuwać wszystkie te szpetności radykalnie, nie wywołując ani pryszczy, ani zaognień skóry, działając łagodnie i pewnie. Każda z pań łatwo się o tem przekonać może, sprobowawszy kremu „PRECIOSA".

Dom Handlowy „PERFECTION"
Warszawa, Szpitalna 10

ACTIFER — KLAWE

CZYNNY BIOLOGICZNIE TLENEK ŻELAZA (Fe_2O_3)

KLAWE

ACTIFER-KLAWE. Posiada własności magnetyczne, daje odczyn benzydynowy.

ACTIFER-KLAWE. Wywiera znakomite działanie na regenerację krwi we wszelkich stanach anemicznych.

ACTIFER-KLAWE. Okazuje intensywny wpływ na przemianę białkową i węglowodanową.

ACTIFER-KLAWE. Wypuszczony jest w tabletkach, z których każda odpowiada 0,05 Fr.

SPOSÓB UŻYCIA: 3 — 16 tabletek dziennie, stosownie do wieku, lub w razie stopniowania dawki.

Próby i literatura na żądanie.

Towarzystwo Przemysłu Chemiczno-Farmaceutycznego

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

Trafne zdania

— Krzywe zasady wybacza społeczeństwo, krzywych obcasów nigdy.

* * *

— Gdy dwóch otrzymuje jedną i tę samą potrawę, mówią wówczas o „harmonii poglądów światowych".

* * *

— Słodcy, jak cukier, ludzie są zazwyczaj również, jak cukier „rafinowani".

* * *

— Bywają tacy, którzy większą przykładają wagę do mienia, niż do sumienia.

* * *

— Przeżycia miłosne, to jak napawanie się operą: dla jednych najważniejszą jest uwertura, innych interesuje tylko akcja.

Kącik humorystyczny

Oblicza lekarza.

Jeden ze znanych i powszechnie lubianych lekarzy wygłaszał często rozumne bardzo, niekiedy uszczypliwe nawet, zdania zarówno o chorych, jak i o lekarzach, które szybko z ust do ust przechodziły i utrwalały się przez całe pokolenia. Jedno z takich powszechnie znanych i niezapomnianych brzmiało: „Lekarz w oczach chorego posiada trojakie oblicze: anioła, gdy przychodzi nieść pomoc choremu, Boga, gdy chorego uzdrowił i djabła, gdy żąda zapłaty".

Myśl filozofa.

Wiatrak amerykański, jako motor, jest tem, czem nowozakładany bank, jako kredyt. Jeden i drugi czerpie swe siły . . . z wiatru.

. . . . . .

Filozoficzna perswazja.

— Nie jestem zadowolony z dowodów, przedstawionych w sprawie, powiada sędzia do obwinionego i nie wiem też, czy zabiłeś w istocie John Forbesa, czy też Bóg go powołał do siebie, wyrok mój wymaga jednak, byś został stracony. A choćbyć nawet sam wierzył w niewinność swoją, to niech ci doda utuchy ta myśl pocieszająca, iż najwięksi myśliciele świata mieli wątpliwość co do tego, czy warto w ogóle jest żyć na świecie.

KAWA HAG OSZCZĘDZA

Kawa Hag bez kofeiny jest równie wydajną, jak każda inna kawa, pozatem wyśmienitym napojem. Delikatny smak i mocny czysty aromat uzyskuje ona na skutek wyciągnięcia kofeiny i połączonego z tym procesem oczyszczenia kawy.

Do nabycia we wszystkich odnośnych sklepach!

Rozmaitości

Najpiękniejszą znaną dotąd jednolitą masę kostną stanowi, czaszka przedhistorycznego mastodona wykopana w Country Clermount w Stanach Zjednoczonych, której waga wynosi 18 centnarów.

* * *

Świat chrześcijański, jako dzień odpoczynkowy, uznaje niedzielę, grecy świętują w poniedziałek, persowie — we wtorek, asyryjczycy we środę, egipcjanie — we czwartek, turcy w piątek, żydzi zaś — w sobotę.

* * *

Największy most na świecie znajduje się w Chinach pod Santang'em. Długość jego wynosi około 9 kilometrów.

Rozpięty on jest na 300 wspaniałych łukach, wysokości 20 metrów każdy.

* * *

Każda wieś na wyspie Samoa posiada schronisko, w którem podróżny znajduje zupełnie bezpłatny przytułek i całodzienne wyżywienie.

Czy tak być musi?

— Czy tak być musi, że z nastaniem pory letniej wszyscy lokatorzy domu wystawieni bywają na wysłuchiwanie ćwiczeń fortepianowych, prowadzonych, przy otwartych oknach? Czy nie byłoby możliwem zamykanie okien w czasie uprawiania gimnastyki fortepianowej?

* * *

— Czy tak być musi, że przejście od ubrania zimowego do letniego więcej zależy od mody, niż od stanu powietrza?

* * *

—Czy tak być musi, by dzieci zadania swe szkolne odrabiały o późnej godzinie wieczorem, gdy już powieki same opadają?

* * *

— Czy tak być musi, że przy kupnie sprzedawanych na ulicach ze stolików owoców kupujący musi wymacać każdą sztukę rękami, zanim się na nią zdecyduje?

Z ruchu wydawniczego

— Opuścił prasę podręcznik p. t. „Chleb i piekarstwo w oświetleniu hygieny“, opracowany przez prof. d-ra Witolda Gądzikiewicza, dyrektora zakładu hygieny Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Pojawienie się na półkach księgarskich tego podręcznika, który wyszedł z pod pióra wybitnego znawcy na polu hygieny spożywczej i w momencie, gdy piekarnie nasze i wypiek w nich prowadzony nie odpowiada zasadniczym wymogom hygieny, mogącym zabezpieczyć spożywcom zdrowe i czyste pieczywo, należy powitać z całem uznaniem.

Słusznie zwraca autor na samym wstępie uwagę, że technika piekarska stoi u nas dotychczas na nizkim poziomie, że o zastąpienie pracy ręcznej maszynami mało kto się troszczy, że trzeba nareszcie z piekarń utworzyć fabryki,

w których nie ręce ludzkie, przeważnie brudne, pracowałyby nad takim artykułem pierwszej i codziennej potrzeby, jak chleb, lecz maszyny.

Podręcznik, obfitujący w cały szereg rycin, uzupełniających bogatą treść, powinien znaleźć się w rękach wszystkich, zarówno fachowców — piekarzy, jak i fachowców lekarzy.

* * *

D-rzy A. Kapłan i J. Konopnicki ogłosili drukiem pracę p. t. „O leczeniu cukrzycy insuliną", która stanowi uzupełnienie poprzedniej pracy tychże autorów p. t.„ Insulina w praktyce".

Ostatnią swą pracę poświęcili autorzy rozpatrzeniu przypadków t. zw. insulinowych, t. j. leczonych wyłącznie insuliną, a oparli ją na bardzo dużym szeregu chorych, którzy do czasu wzbogacenia lecznictwa nowym tym zbawiennym środkiem uważani byli za straconych, a którzy dzięki umiejętnemu zastosowaniu insuliny, powracali do zdrowia, odzyskiwali zdolność do pracy.

W broszurze swej szeroko została omówiona również sprawa djety, która w leczeniu cukrzycy insuliną odgrywa rolę pierwszorzędną.

Odpowiedzi Redakcji

W. Pułk. W. H. w Krakowie. O radiosklerinie u nas nic nie słychać, nic też o jego skuteczności powiedzieć się nie da, wiadomo tylko, że radium bardzo skutecznie przeciwdziała chorobie, a więc możliwe, że i ten preparat pewne usługi oddać może. Redakcja wypisała go natychmiast, może więc w następnym № coś więcej z literatury będzie mogła powiedzieć.

Co się tyczy prędszego osuszania mieszkań w nowych domach, to, jak twierdzą rzeczoznawcy, tylko wysoka temperatura, a więc kosze z koksem, może osuszyć mury, wszystko inne do celu nie prowadzi.

Redaktor odpowiedzialny: **Dr. Aleksander Fruchtman.**

Drukarnia Kooperatywy Prac. Druk. Warszawa, Zielna 47. — Tel. 19-57.