

ROK III

15 SIERPNIA 1928 r.

UNIWERSYTET POZNAŃSKI

STUDYUM...
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Park Wilsona

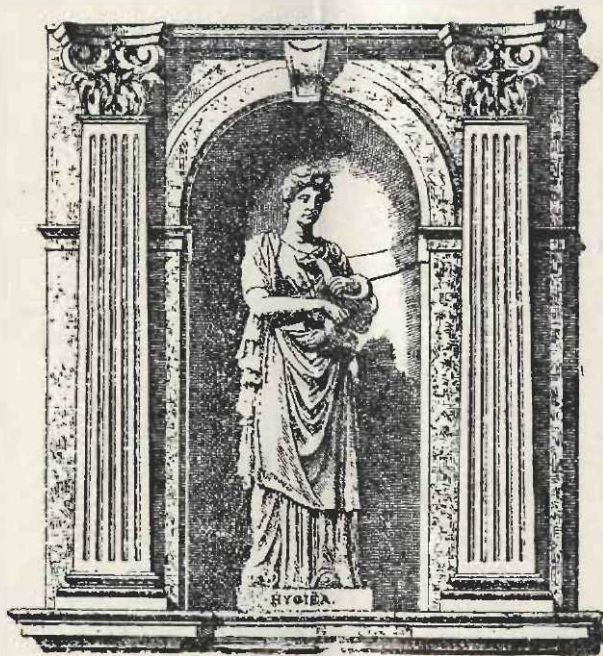
HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

ZDROWIE, O KTÓRE, CODZIEN WIELKIE PROSISZ NIEBA,
ROZUMNIE PIELEGNOWAĆ I SZANOWAĆ TRZEBA!



WARSZAWA * SIERPIEN 1928





ARIZONA

MEG

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. Słońce, zastępujące pożywki	Str.	3
2. Zbrodnia w świetle współczesnej higieny	"	5
3. Człowiek wśród natury	"	9
4. Różne:		
a) Jarstwo i pożywki surowe w świetle nauki	"	10
b) Lotne pary benzyny, jako źródło groźnych wypadków	"	11
c) Jak prędko rośniemy	"	12
5. Odcinek: Przesady i zabobony w medycynie	"	4
6. Wiersz: „Odpowiedź” przez Alicję Budzyńską	"	13
7. Wskazówki praktyczne:		
a) Soki owocowe	"	13
b) Wartość odżywcza szpinaku	"	13
c) Reumatyzm	"	14
d) Badanie świeżości jaj	"	14
e) Yok	"	14
8) Dział: „Kobieta, matka i dziecko”		
a) Idealna kobieta	"	15
b) Bojkot nowoczesnych kobiet	"	15
c) Największy skarb narodu	"	16
9. Dział sportowy: „O skośnych łopatkach i krzywym grzbiecie	"	17
10. Dział kosmetyczny: „Brodawki”	"	18
11. Trafne zdania	"	20
12. Kącik humorystyczny	"	20
13. Rozmaitości	"	21
14. Czy tak być musi?	"	21
15. Ś. P. Dr. med. Józef Polak	"	21
16. Ogłoszenia	"	22



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
L. H. WOODRUFF
TYCIA COLLEGE

OFFICE OF THE DEAN
UNIVERSITY OF CHICAGO
5408 S. UNIVERSITY AVENUE
CHICAGO, ILLINOIS 60637
TEL. 773-707-3000

NO.	NAME	ADDRESS	CITY	STATE	ZIP
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50



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!

SŁOŃCE ZASTĘPUJĄCE POŻYWKI

WAŻNE ZDOBYCZE W DZIEDZINIE ODŻYWIANIA

Oddawna znany był wynik leczenia odżywczego, polegającego na tem, że skorbut, choroba właściwa marynarzom, leczony był sokiem cytrynowym oraz innymi sokami owocowymi. Dodatni ten wynik upatrywano w „świeżości“ tego dodatku odżywczego, w przeciwieństwie do pożywek, podawanych marynarzom w stanie wysuszonym, konserwowanym i t.d. Dopiero najnowsze zdobycze w dziedzinie odżywiania wykazały, iż pod tą „świeżością“ rozumieć należy zawarte w nich witaminy.

Człowiek potrzebuje dla siebie bardzo niewiele witamin. Wyliczenia pozwalają ustalić, że ilość, niezbędna dla jednego człowieka przez całe jego życie nie przekracza $\frac{1}{4}$ litra. Ta jednak niewielka ilość jest pod względem życiowym absolutnie konieczną. Ze znanych dotychczas witamin, witamina A służy do zabezpieczenia przed chorobą angielską oraz innymi zaburzeniami w rozroście. Witamina B zapobiega zaburzeniom nerwowym, witamina C — skorbutowi. W sokach owocowych zawarta jest witamina C. Czystej witaminy nie udało się dotychczas otrzymać, ani też laboratoryjnie zestawić je, wskutek czego wszelkie próby żywienia ludzi i zwierząt zapomocą mie-

szanek odżywczych, przyrządzanych w laboratorjach chemicznych, dotychczas zawiodły.

Witamina A, ze względu na swe własności, szczególną na siebie zwróciła uwagę. Znajdujemy ją w tłuszczach zwierzęcych, ale nie roślinnych. Nowsze badania wykazały znamieny ten fakt, że światło słoneczne działa identycznie tak samo na młode zwierzęta, jak witamina A. Młode psy chowane były z pominięciem tłuszczu zwierzęcego. Zapadały one mniej na krzywicę, o ile w tym czasie trzymane były na słońcu. Naświetlanie odpowiedniemi światłami zastępowało całkowicie słońce.

Wnikając głębiej w wyniki tych dochodzeń, łatwo zrozumieć, dlaczego eskimosi, laplandczycy i t. d. spożywają duże ilości tłuszczu zwierzęcego, gdy mieszkańcy krajów słonecznych oddają pierwszeństwo tłuszczom roślinnym (oliwa). Dalej staje się zrozumiałem, dlaczego właśnie wśród niezamożnej ludności wielkich zadymionych miast krzywicę spotykamy tak często: brak słońca w ciemnych wilgotnych lokalach jest tym czynnikiem, sprzyjającym jej rozwojowi.

Badacze angielscy wykazali nadto, że zwierzęta, żyjące w ciemności, o ile klatki ich wystawiane były na działanie słońca, rozwijały się normalnie, że działanie to tem jest pewniejsze, o ile w klatkach znajdowały się trociny drzewne w czasie wystawiania ich na słońce, że naświetlone trociny nawet w ciemności posiadały moc pobudzania do rozwoju młodych zwierząt, czyli że przekazywały tę siłę słońca, nagromadzoną w sobie, zwierzętom.

Naświetlanie słoneczne stanowi zatem ważną pod względem życiowym część składową odżywiania. Młode stworzenie potrzebuje mniej pożywienia, o ile równocześnie ma dość dopływu promieni słonecznych. Jedno z pism angielskich opisuje fakt ten w formie dość paradoksalnej: „niezbędną witaminę A można w nocy dostarczyć organizmowi zapomocą klatki drewnianej, naświetlonej we dnie“.

Nasuwa się więc myśl, czy nie byłoby możliwym przez naświetlanie pobu-

dzić do wytwarzania witamin takich pożywek, które są ich pozbawione? Bada- w tym kierunku podjęte wykazują, że w pewnych okolicznościach jest to zupełnie usprawiedliwione. Jeżeli oleje roślinne wystawić na działanie słońca naturalnego, czy sztucznego, nabywają one własności pobudzania do rozrostu kości u osobników młodych tak samo, jak pożywki obfitujące w te witaminy.

Prof. Mellanby, jeden z czołowych badaczy w dziedzinie witamin, wykrył ostatnimi czasy, że w pożywkach, obok witamin, istnieją także antywitaminy, zubożniające działanie witamin. I dlatego też nawyknięcia pożywkowe dążą instyktownie do przeciwdziałania tym antywitaminom. Chleb i masło — nie stanowią dowolnego zestawienia: witaminy masła wyrównują brak ich lub obecność antywitamin w chlebie. Tę samą służbę wyrównawczą pełni w Grenlandji tran, w krajach południowych — oliwa. Antywitaminy w pożywkach roś-

Przesady i zabobony w medycynie

(Dokończenie).

Ciekawą rzeczą jest dociekanie, gdzie i jak powstawały początkowo przesady. Oczywiście, nie wszystkie dadzą się wysledzić, większość ich jednak, jak dowodzą przekazane nam podania, pochodzą z czasów zamierzchłych i ujawnione zostały w najdawniejszych napisach indyjskich. Niektóre wierzenia znów pochodzą z czasów przedchrześcijańskich i zachowały się do czasów dzisiejszych, inne jeszcze są pochodzenia czasów chrześcijańskich, średniowiecza, a nawet okresów nowoczesnych.

Jednym z najbardziej rozpowszechnionych przesądów jest przesąd związany z cyfrą 13. Przypuszczano, iż przesąd ten pochodzi od Chrystusa i jego 12 uczniów. Ponieważ wszyscy oni brali

udział w wieczerzy Pańskiej i jeden z nich (Judas z Iskariotu) umarł, sądzono, że gdy do stołu w wigilję zasiądzie osób 13, jedna z nich napewno umrze. Przesąd ten u nas doprowadzono do tego, że rodzina nie siądzie do wieczerzy, jeżeli liczba osób wogóle jest nieparzysta, cyfrę zaś 13 uważa się za tak nieszczęśliwą, że wiele osób unika mieszkania w domu, oznaczonym tym numerem, że w poszczególnych lokalach, zamiast 13 używają № 12 z literą, że w hotelach oddawna № 13 został wyrugowany zupełnie.

Również 7 należy do nieszczęśliwych i znana, jako taka, jeszcze w starożytności, zwłaszcza w medycynie. 7-y dzień choroby uważany bywa za najgroźniejszy (w zapaleniu płuc). I rzeczywiście 7-go dnia choroby ciepłota przy przełomie choroby nagle spada bardzo nisko, co dla czynności serca stanowi pewne niebezpieczeństwo. Zdarza się też dosyć często, że tego właśnie dnia 7-go w zap.

linnych zostają zubożniane przez wpływ słoneczny.

Nawyknienia pożywkowe narodów przybierają tym sposobem zupełnie nowe oblicze. Odmiana pożywienia w rozmaitych krajach, dążenie pewnych sfer do wykładania ścian drzewem (buazerje), niezwykle pożądanie słońca, jednoczesne mieszanie rozmaitych pożywek: wszystkie te nawyknienia nabierają zupełnie odmiennego znaczenia wobec tych naukowych faktów, które wkraczają już dziś

w dziedzinę higieny zapobiegawczej. Zabieganie higienistów o czystość powietrza, o słońce i światło, o place do zabaw dla dzieci, łączą się bezpośrednio ze sprawami odżywiania. Zarówno cała nasza wiedza o witaminach, jak i najnowsze, wyżej podane, zdobycze, wskazują, jak zmiennymi są wszystkie naukowe podstawy odżywiania, jak błędną okazać się może ślepa wiara w taki, czy inny, nawet mądrością technicy, system.

Dr. A. F.

Zbrodnia w świetle współczesnej higieny.

Ciągłe zwiększanie się zbrodni, przestępstw i bandytyzmu, oddziaływa niepokojąco na nasze społeczeństwo, które widzi w tem objaw zagrażający wprost naszej kulturze. Ta rosnąca ciągle przestępczość otręga wymownie współczesne społeczeństwo przed anormalnymi warunkami życia, które po wojnie zaczęły wszechwładnie panować w szerokich kołach. To ciągłe zwiększanie się kryminalności jest jęczącą się raną na ciele naszego społeczeństwa, raną, która by-

najmniej się nie goi i nadaje patologiczny charakter całemu naszemu życiu. Upada moralność, wzrasta żądza używania rozkoszy zmysłowych za jakąkolwiek cenę, rośnie rozpusta, wzmagają się takie klęski społeczne, jaką jest *alkoholizm*, źródło przestępstw, zbrodni i zwiększa się także nadużywanie takich środków odurzających, jak morfina i kokaina, znoszących siłę woli i hamulce natury etycznej. Zwiększa się także przestępczość między dziećmi i młodzieżą,

pluc występuje zejście śmiertelne. Nieśluszenie Homaczy to Hans Gross w archiwie dla Kryminalnej antropologii (Archiv f. Kriminalanthropologie) że nieszczęśliwa ta 7-ka wzięła początek z 7-go przykazania: „ale nas chroń ode złego“, sam przesąd bowiem jest starszy, niż 10-ro przykazań. Możliwym jest pochodzenie omawianego przesądu od słońca, księżycy i 5 planet, znanych już Babylończykom.

Przesąd dotyczący 7 istniał także względem podwójnej 7 t. j. względem cyfry 77. Podanie, które przesąd ten wytworzyło dla wypędzenia gorączki i z czem ludzie zwracali się do wszelkiego rodzaju duchów, drzew i wód, głosi, iż proszono o zażegnanie 77 gorączek.

Wiadomo, iż wśród zabobonów piątek odgrywa specjalną rolę, jako dzień feralny. Przesąd ten posiada pochodzenie czysto niemieckie, ponieważ piątek (Freitag) jest dniem Freji, która w mitologii

niemieckiej występuje wśród wierzeń ludów to jako Frigga, to jako Holda, to wreszcie jako Holle, a komu ona się pokaże, ten albo zachoruje, albo też umrze. W niektórych okolicach Niemiec postać tę opisują jako „białą damę“ lub „złowróbną damę“, która również w domu Hohenzollernów odgrywała zawsze wielką rolę; z objawieniem się jej związane było zawsze jakieś nieszczęście dla tego domu.

Z krótkiego tego opisu widać, iż wszystkie przesady mają wspólną sobie cechę zajmowania się przyszłym losem. Oddawna nie bardziej nie zajmowało człowieka, jak przepowiednie, dotyczące choroby, śmierci, nieurodzaju, wojny i t. p. a ponieważ zwykłe warunki życiowe nie wystarczały do wygłaszania horoskopów na dłuższy przeciąg czasu, uciekano się do wszelkich możliwych mistycznych środków pomocniczych, jak gwiazdozbiory, komety, gwiazdy spadające, które miały zwiastować czyjaś śmierć lub cho-

o czym świadczą cyfry młodocianych przestępców, znajdujących się w kolonii poprawczej w Studzińcu. Są to po największej części synowie pijaków, złodziei i włóczęgów. Rośnie wprost niepewność życia i posiadania własności, bo na nią czyha tylko *bandytyzm*. Musimy najprzód dokładnie określić co to jest zbrodnia i zbrodniarz? Według określenia prof. Yoly za zbrodniarza musimy uważać człowieka, który rządzi się jedynie swymi *namiętnościami* w stosunku do innych ludzi, a przytem nie posiada ani odwagi, ani cierpliwości do uczciwej i wytrwałej walki.

Znany socjolog prof. E. Dürkheim określa zbrodnię jako czyn potępiony przez większość społeczeństwa, przez sumienie narodu, jego świadomość i poczucie solidarności.

W ostatnich czasach zaczęła brać przewagę biologiczna teoria zbrodniarza, jako atawistycznego i zwyrodniałego typu. Pogląd ten był szerzony zwłaszcza przez prof. Lombroso i jego licznych zwolenników, upatrujących w tej teorii rozwiązanie kwestji co do istoty zbrodni na ściślej podstawie naukowo-przyrodniczej. Prof. Lombroso widzi w zbrodniarzu nie tylko atawistyczne właściwości

człowieka dzikiego, ale także ukryte cechy epileptyka, mającego skłonność do zbrodni, przestępstw, włóczęgostwa i podpalania. Epileptycy są niewątpliwie dziedzicznie zwyrodniałym typem, pozbawionym siły woli, charakteru, i osłabionym umysłowo, co musi usposabiać do przestępstw i zbrodni. Ale poważni badacze zrobili tej teorii prof. Lombroso ważny zarzut, że między zbrodniarzami znaleziono tylko 5% epileptyków. Trzeba więc dodać, chcąc być w zgodzie z prawdą, że na rozwój przestępczości wpływają i czynniki *społeczno-ekonomiczne*, bieda choroby, upadek rodziny' będącej fundamentem narodu, państwa i *alkoholizm*, jako potężne źródło zwyrodnienia i chorób nerwowych i umysłowych. Alkoholizm jest niezaprzeczenie ciężką chorobą, prowadzącą do biedy i upadku moralności. Szkoła psychiatryczna uważa zbrodniarza za człowieka zupełnie zwyrodniałego, za jednostkę *psychopatyczną*, która od normalnego człowieka odróżnia się pewnymi właściwościami psychofizycznej organizacji. W psychiatrii już od dawnego czasu rozważano dokładnie stosunek, zachodzący między zbrodnią, zwyrodnieniem i chorobami umysłowymi, a znany prof. Pritchard stworzył naukę

robę, występowanie epidemji lub innej jakiejś kłęski społecznej.

Odgłosy puszczyków leśnych, zależnie od rodzaju tych odgłosów, przepowiadały śmierć lub narodziny. Również nietoperze odgrywały w tym kierunku dużą rolę. Dziś jeszcze spotykamy tu i owdzie na drzwiach przybitego wypchanego puszczyka lub nietoperza, mającego zażędnąć nieszczęścia.

W stopniowym rozwoju przesądów pod względem przepowiedni otrzymujemy rzeczywiste wróżenie, którem zajmowali się dawniejszymi czasy augurowie, przepowiadający przyszłość z krwi od dawanych na ofiarę zwierząt i co dziś jeszcze znajduje się w pełnym rozkwicie pod postacią wróżenia z kart, z osadów w kawie oraz linii na dłoniach t. zw. czytanie z ręki. I Warszawa poszczycić się może dziś całą plejadą wróżbitów i wróżbitek, znajdujących wyznawców we wszystkich sferach naszego społeczeństwa, nie wyłączając inteligencji. Po-

nieważ jednak osoby, korzystające z usług wróżbitów za drogie swe płacone im pieniądze niezbyt chętnie słuchałyby rzeczy przykrych, wróżbici, dobrze rozumiejący psychikę ludzką, zawsze znajdują dla nich, między innymi, i rzeczy przyjemne.

W medycynie przepowiadanie zjawisk stało się istotną wiedzą, jako oparte na pewnych danych, pozwalających drogą obserwacji wypowiedzieć się o najbliższej przyszłości chorego. Takie przepowiadanie w medycynie zwiemy „prognozą” — rokowaniem. I rzeczywiście, lekarz doświadczony jest w stanie z wielu objawów chorobowych z pewną dokładnością orzec, czy choroba zakończy się wyzdrowieniem, czy śmiercią. Oczywiście, omyłki są tu możliwe. Ze względu na sprawdzające się bardzo często przepowiednie lekarzy, wśród ludności mało uświadomionej wytworzył się przesąd, że lekarze dla tego tak dobrze przepowiadają wynik choroby, ponieważ zawarli pakt ze

o tak zwanym „Obłędzie moralnym”, z którą w ścisłym związku jest teoria prof. Lombroso o urodzonym zbrodniarzu.

Twierdzenie, że zbrodnia, zwyrodnienie i choroby umysłowe są ściśle związane z sobą i że zbrodnia jest tylko pewnym rodzajem zwyrodnienia, jest podstawowem w psychiatrii.

Według prof. D. A. Drilla, znanego autora książki „O małoletnich przestępcach”, zwyrodnienie w swem rozgałęzieniu obejmuje nerwicę, cierpienia umysłowe i przestępczość w jednej wielkiej grupie, przyczem wszystkie te zjawiska są wyrazem niedokładności w psychofizycznej organizacji osobnika.

Według tego autora anomalje, choroby umysłowe, cierpienia nerwowe, są w gruncie rzeczy pokrewnymi zjawiskami. Zbrodnie wchodzą bardzo często w zakres chorób umysłowych, a choroby umysłowe towarzyszą bardzo często przestępstwom. W rzeczywistości jest tak, że zbrodnia i choroba umysłowa wzajemnie uzupełniają się. I ci małoletni przestępcy są po większej części *anormalnymi typami*, przedstawiającymi pewien rodzaj zwyrodnienia, jako wrodzony brak psychofizycznej organizacji.

Skłonność do przestępstw i zbrodni jest niewątpliwie wyrazem dziedzicznego usposobienia, jest to jakby wieczna kara, jak się wyraża prof. Voisin, za grzechy przodków. Alkohol i zwyrodnienie są najważniejszymi czynnikami kryminalności. Trudno jest bardzo postawić granicę, przy obecnym stanie nauki, między zbrodnią a obłędem. Zbrodnia przedstawia najgłębszą formę zwyrodnienia, przyczem jest rzeczą niemożliwą odróżnić zbrodniarza od człowieka zwyrodniałego na duszy i ciele. Z czynników, wywołujących zwyrodnienie, należy na pierwszym miejscu postawić *pauperyzm* i *alkoholizm*, są one najpierwszymi warunkami przestępstw i zbrodni.

Prof. Nordau uważa zbrodniarzy za *pasorzytów*, którym się nie chce uczciwie pracować, i ten leniwy pasorzyt, próżniak, okradający drugich, jest człowiekiem ciężko zwyrodniałym. Zbrodnia jest tylko wyrazem ludzkiego pasorzytnictwa, prowadzącego do zbrodni i kradzieży, ażeby wyzyskiwać bliźniego. Zbrodniarz jest w każdym razie człowiekiem upośledzonym, u którego brak jest hamulców etycznych u którego występują szybkie wyczerpywanie się energii nerwowej.

śmiercią. Gdy ta pokazuje się im u węgłowia chorego — chory umrze, gdy u nóg — chory wyzdrowieje.

Ato! ludzie uczuwają nie tylko potrzebę dowiedzenia się czegoś o przyszłej chorobie lub śmierci, ale prowadzą badania nad przyczynami chorób i im mniej ma się o jakimś przedmiocie wiadomości i znajomości, tem więcej bywa się skłonny do uzależnienia go od rozmaitych warunków zewnętrznych i urojeń mistycznych. Cały szereg takich przesądów pozwala wykryć ich źródło. Niekiedy posiadają one rzeczywiście jakieś tło logiczne, najczęściej jednak polegają na zestawieniach bardzo powierzchownych. I tak naprz. bardzo rozpowszechniony jest przesąd, że nie należy zbyt przyglądać się kretom, które, jak wiadomo, źle widzą, by nie oślepnąć.

Tu wspomnieć należy powszechnie znane podanie o korzeniu alruny. Wyraz alruna pochodzi od słowa „runa” co znaczy świadom tajemnicy lub tajemnic.

Roślina o okazałej koronie fioletowej, rośnie w Andaluzji, Sardynji, Grecji i na Wschodzie, zwie się „Mandrągora” (dziwowstręt), posiada dużo podobieństwa z postacią ludzką. Korzenie miały wielkie znaczenie w zabobonach średnio-wiecznych, wywierały bowiem wielki wpływ na zdrowie i chorobę człowieka. Wyrzynano z niego figurki (alrunki) i przechowywano je w domach, jako szacowny talizman, chroniący od chorób. Dziewica Orleańska była oskarżana o używanie alrunów do swych czaro-dziejstw.

Pojawienie się dzikich hord zwiastowało wojnę i mór. Oczywiście pojęcie takie pierwiastkowo miało swe źródło w strachu, jakim przejmowały pierwotnych i bezbronnych jeszcze ludzi zjawiska natury, jak straszne burze, huragany, grzmoty i błyskawice i t. d. Że we wszystkich takich zabobonach wspomnane są zawsze jednocześnie wojna, mór i nieurodzaje, jestto również zaby-

Musimy jednak dodać, że w najnowszych czasach mnożą się fakty, dowodzące niezbicie, że zbrodnie zależą od warunków socjalnych, a mianowicie ciężkiego położenia ekonomicznego ludności. Wielkie przewroty społeczne sprzyjają w wysokim stopniu przestępstwom i zbrodniom, zaostwiają się bowiem przeciwieństwa klasowe, walki partyjne i spory polityczne, a do tego dołączają się czynniki natury ekonomicznej, bieda i brak pracy. *Bezrobocie* sprzyja niewątpliwie przestępstwom, zbrodniom i bandytyzmowi. Praca uszlachetnia i jest źródłem moralności, zdrowia duszy i ciała.

Najnowsze obserwacje wykazały niezbicie, że istnieje związek między podnoszeniem się cen produktów żywności najpierwszej potrzeby, jak chlebem, mlekiem, a kradzieżami i bandytyzmem. Głód, bieda, są złymi doradcami, źródłem chorób zakaźnych, gruźlicy, ciężkich chorób nerwowych, i pchają człowieka na drogę przestępstw i zbrodni. Szerzenie się alkoholizmu wywiera wpływ kolosalny na rozwój przestępczości. U nas po wojnie, mimo biedy i braku pieniędzy, ézerzy się pijaństwo, przyczyniając się do tem większej nędzy i zupełnego

upadku moralności. Alkohol rozluźnia węzły rodzinne, podkopuje zupełnie wychowanie młodego pokolenia, zwiększa wrażliwość układu nerwowego, mąci umysł, wywołuje często halucynacje, a przy częstem używaniu go spowoduje zupełny brak serca, wstrętny egoizm i znośi wszelkie szlachetne dążenia, czyniąc człowieka prędkim i gwałtownym. On zabija w człowieku wprost duszę. Nie ulega żadnej wątpliwości, że alkoholizm i zbrodnia, samobójstwa, pozostają z sobą w ścisłym związku. Uczony francuski Gallavardin oblicza, że we Francji 70% wszystkich zbrodni popełnione zostało pod zabójczym wpływem alkoholu. I u nas dość jest wczytać się uważnie w prasę codzienną, aby dojść do przekonania, że w znacznej liczbie wypadków alkohol spowodował zbrodnie, morderstwo, lub co najmniej groźną awanturę. W szynkach i wstrętnych knajpach rozgrywają się najohydniejsze sceny, i tutaj życie ludzkie idzie na ofiarę Bachusowi. Alkohol napełnia więzienia i szpitale dla obłąkanych. Między chorymi umysłowo 28% zawdzięcza swoją ciężką chorobę alkoholizmowi. Potwierdzają to dokładne obserwacje znakomitego psychiatry prof. Krafft-Ebinga, który

tek dawnych stuleci. Wojna, jak to uczydoświadczenie zarówno dawne, jak i nowoczesne, zawsze w następstwie swym miała choroby epidemiczne, a mór nie oznaczał wówczas jakiejś choroby specyficznej, jak my to ją dziś pojmujemy, lecz każdą epidemję, pociągającą za sobą liczną przypadki śmierci. Również nieurodzaje powodują głód i epidemję i, jakkolwiek zjawiska te w większej części Europy należą do przeszłości, lęk przed niemi trwa wśród ludu do dziś jeszcze.

Niechaj nam wolno będzie tu zwrócić jeszcze uwagę na niektóre spostrzeżenia, specjalnie dotyczące przesądów, jakimi kierują się najszersze warstwy ludności, nie wyłączając najwyższej inteligencji, w stosunku do medycyny i lekarzy.

Tu należy przede wszystkim brak zaufania, ogólnie nieraz rozciągany na całe ciało lekarskie. Początek swój bierze zjawisko to niewątpliwie z czasów, gdy sztuka lekarska reprezentowana

była przez wszelkiego rodzaju szarlatanów, wydrwigroszów i znachorów. Świeżo jeszcze w pamięci mamy powstanie w Indjach, gdzie z powodu cholery próbowano wprowadzić rozmaite zabiegi higieniczne i gdzie rozmaici agitatorzy starali się utrwalić w narodzie wiarę, że cholere wywołują lekarze i rząd rozmyślnie i że podejmowane przez nich zabiegi higieniczne są właśnie zabiegami, szerzącymi epidemję. Przykładów podobnych możnaby przytoczyć tysiące w krajach mało kulturalnych, atoli przyznać trzeba, że opozycja przeciwko lekarzom i zabiegom przez nich stosowanym, a mającym na celu zdrowie publiczne, zdarza się i w krajach bardziej cywilizowanych, co przypisać należy po części zupełnej nieświadomości o wartości tych zarządzeń, poczęści zaś obojętności, a nawet ortodoksyjnemu dogmatyzmowi religijnemu. W pewnych sferach uważane bywa za obrazę Boską zasięganie porady u lekarza, który mógłby zwalczyć chorobę,

dodaje, że chroniczny alkoholizm wywołuje zwyrodnienie, psychozy i zbrodnie.

Muszę jeszcze przypomnieć, że oprócz alkoholu i inne środki odurzające (narkotyczne), jak opium, morfina, kokaina, przyczyniają się w znacznym stopniu

do rozwoju przestępstw i zbrodni. One pozbawiają człowieka panowania nad sobą i ubezwładniają mózg.

(D. c. n.).

Dr. Władysław Chodecki

CZŁOWIEK ŚRÓD NATURY

Niema zajęcia zasadniczego, bądź ubóczego, któreby działało na człowieka bardziej ożywczo, bardziej pouczająco, bardziej wychowawczo i z większą dla niego korzyścią, niż praca we własnym ogrodzie, śród natury. Ta współpraca w tym wielkim warsztacie Boskim, to narzucanie sobie pytań w kierunku siły twórczej natury i otrzymywanie odpowiedzi od niej, ta obserwacja ciągła zmieniających się zjawisk w tem wielkim laboratorium chemicznem: wszystko to są bodźce o niewyczerpanem bogactwie i niezawodzącym nigdy wpływie.

Jak wielką sprawia człowiekowi radość kiełkowanie i wyrastanie tego, co się powierzyło ziemi, gdy pierwsze kwiaty własnego chowu zdobią mieszkanie! Widok ogrodu towarzyszy nam w naszej

pracy domowej, a gdy ta nas zmęczy znajdujemy ukojenie w ogrodzie.

Z drobnego nasienia, rzuconego na wiosnę do ziemi, wyrasta z czasem główka sałaty, metrowej długości rośliny, melony, owoce wagi niebyłejakiej, duże drzewa owocowe i t. d.

Rośliny i drzewa zdradzają swoim wyglądem zewnętrznym i swoją płodnością to, czy człowiek właściwie je odżywia i hoduje — wszystkie rośliny tęsknią za słońcem i powietrzem i karłowacieją, gdy są ich pozbawione — rośliny pokojowe, wystawione nagle na słońce i burze więdną i chorują. Wszystko to spotykamy u ludzi.

Chorym roślinom i drzewom zaradzić można nieinaczej, jak przez przywrócenie im naturalnych i zaniedbanych wa-

zesłaną przez Boga i tą drogą działać przeciw woli Boskiej. Opór przeciw zastosowaniu wiedzy lekarskiej dla dobra ludzkości jest zjawiskiem zupełnie niezrozumiałem, czyniącem z ludzi dobrowolnych męczenników wiary.

Laicy posiadają bardzo często błędne pojęcie o granicach, w których lekarz zdolny bywa pomocy swej udzielić. Z jednej strony bywa on często niedoceniany z ujmą dla samego chorego i korzyścią dla wszelkiego rodzaju szarlatanów, znachorów i innych wydrwigroszów, z drugiej znów nierzadko zdarza się przecenianie jego zdolności, po którym następuje rozczarowanie.

Szeręgi laików powinny umieć sobie wytłumaczyć, że istnieją choroby nieuleczalne, w których nawet od nauk na najwyższym stojących poziomie, nawet od ideału wiedzy, od którego medycyna jeszcze stoi daleko, nie możemy wymagać, aby choroby te zostały wyleczone. Również nie możemy od wiedzy lekarskiej

żądać, by choroby, które człowiek przez lata całe nabywał pod wpływem anormalnego prowadzenia życia, przez przepracowywanie się, przez nadużywanie w jadłach i napojach, przez wszelkiego rodzaju ekscesy i t. d. mogły być wyleczone w ciągu kilku tygodni lub nawet miesięcy. Trzeba nareszcie i to sobie uprzytomnić, że śmierć nie jest zjawiskiem, zależnem od wadliwej cielesnej budowy ustroju, której uniknąć można przez zapobieganie wszelakim szkodliwościom i chorobom, lecz że śmierć jest koniecznością biologiczną, właściwą nie tylko człowiekowi, ale również i innym istotom żyjącym, a więc zwierzętom i roślinom.

Dziwny istnieje jeszcze śród nas przesąd, bardzo zresztą rozpowszechniony, że śmierć pozorna często nie da się odróżnić od śmierci rzeczywistej i że pochowanie żywcem nawet w krajach najbardziej kulturalnych leży w zakresie możliwości. Pojęcie takie jest całkowicie

runków życiowych. To samo da się powiedzieć i o człowieku. Niema takiego środka, któryby mógł usunąć chorobę rośliny odrazu. To samo zjawisko występuje u ludzi: nie objawy należy usuwać, lecz pobudzać do regeneracji.

Subtelny obserwator i w roślinie musi dopatrzeć się istoty uduchowionej. Kwiaty otwierają swoje listki, gdy słońce zaświeci i zamykają je, gdy deszcz pada, zasypiają i budzą się. Rośliny zapuszczają korzenie tam tylko, gdzie czerpać mogą materiał dla siebie odżywczy. Reagują, jak np. mimosa, na bodźce mechaniczne i chemiczne i czepiają się gałązkami swemi prętów, płotów, drzew, jak wino, groch, powój, dopóty, dopóki nie wyprostują się. Tego rodzaju spostrzeżenia skierowują nasze myśli na problemy życiowe i sprawy światowe i stają się źródłem wiadomości,

pod wpływem których wszelki ból nasz fizyczny maleje.

Jak wielka istnieje różnica pomiędzy dzieżmi, wyrastającymi wśród kwiecica, drzew i zwierząt i dziećmi, które nauki poglądowne odbierają na ulicach wielkich miast! Żadne dziecko, które przygląda się życiu ptaków, lekkomyślnie nie pozbawi ich życia, ani też nie wyrządzi krzywdy największemu sprzymierzeńcowi swemu i towarzyszowi zabaw — psu.

Niewygasające umiłowanie natury oraz silne pożądownie wszystkich jej dóbr, których nie zastąpi złoto całego świata. Oto czynniki, które nakazują nam modlić się natchnionymi słowami Rousseau: „słodka, święta i pełna bogactw naturo, pozwól nam zbliżyć się do siebie i pójść śladem twoim“.

Dr. A. F.

R Ó Ż N E

JARSTWO I POŻYWKI SUROWE W ŚWIETLE NAUKI.

Jeżeli pragniemy z punktu naukowego wyświecić sprawę jarstwa, musimy przede wszystkim zapoznać się z pojęciem

i istotą tego swoistego systemu odżywiania się. Oto, co o niem mówi prof. dr. J. Boas.

W ciągu tysiącoleci — tak dawną jak historia wegetarjanizmu — jarstwo przybierało tyle odcieni, że dla należytego

błędne. Kto raz widział umierającego, kto widział, jak człowiek zmienia się w momencie śmierci, nawet gdy dotąd był nieprzytomny, ten zrozumie, że nawet niezbyt doświadczony laik jest w stanie odróżnić śmierć od letargu. Rzeczoznawcy, a w pierwszej linii lekarze, omyłki takiej napewno nie zrobią. Jest rzeczą możliwą, że w stuleciach ubiegłych, a zwłaszcza w okresach wielkich epidemji, gdy z grzebaniem ciał spieszono się bardzo zaraz po śmierci, omyłki grzebania ludzi żywych jeszcze mogły się zdarzać, a nawet może robione były celowo. Żeby jednak dziś w krajach kulturalnych mogły występować takie omyłki, jest rzeczą nie do pomyślenia. Obawa zatem, kielkująca jeszcze niekiedy specjalnie wśród inteligencji, że mogą być pochowani za życia, jest absolutnie niezrozumiałą.

Wreszcie należy jeszcze wspomnieć zanikający już poniekąd przesąd w kierunku wiedzy lekarskiej, a mianowicie

wiwisekcji. Każdy laik pod wiwisekcją rozumie to, że lekarzom wogóle dozwolone jest dla celów doświadczalnych zęcanie się nad wszelkiego rodzaju zwierzętami. Przesąd ten przez antywiwisekcyjnistów w prasie gorąco wśród ludności podtrzymywany, pozabawiony jest obiektywności i słuszności. Już to samo, że doświadczenia ze zwierzętami połączone bywają z dużymi kosztami, wynika, że mogą one być tylko tam wykonywane, gdzie są rozporządzalne środki materialne. Atoli i w instytucjach naukowych, specjalnie oddanych na powyższe cele, nie każdy lekarz może doświadczenia te wykonywać. Nigdy również nie ma się z góry wytkniętego celu. Nie można, oczywiście, zaprzeczyć, że doświadczenia takie dla zwierząt przyjemne nie są, z jednej jednak strony w doświadczeniach tych zmniejsza się wrażliwość zwierząt do minimum, z drugiej znów nie wolno zapominać, że zwierzęta

rozwiązania tego problemu pomijać ich niewolno. W rzeczywistości wszystkie niemal narody kulturalne są do pewnego stopnia jaroszami, zwłaszcza ostatnia wojna światowa, ze wszystkimi jej prywatjami, zmusiła do niespożywania mięsa i tłuszczów, późniejsze zaś zubożenie całej Europy doprowadziło do tego samego ze względów ekonomicznych. Kto bada sposób dzisiejszego odżywiania się klasy robotniczej i znacznej części klasy średniej urzędniczej, musiał zauważyć, że pożywienie mięsne, w stosunku do czasów przedwojennych, obniżyło się znacznie. Dni bezmięsne są obecnie u bardzo wielu na porządku dziennym.

W jarstwie trzeba rozróżnić trzy gradacje: formę łagodną, surową i skrajną czyli pożywki surowe.

Forma lekka polega na unikaniu pożywek, pochodzących z bitego zwierzęcia, natomiast produkty zwierząt żywych (mleko, śmietana, masło, sery, jaja) są dozwolone. Główną, oczywiście rolę gra tu djeta roślinna. Formę tę nazywamy nabiałowo-roślinną lub bezmięsno-bezrybną. W jarstwie bardziej surowem niedopuszczane są pożywki, pochodzące nie tylko od zwierząt bitych, ale i żywych. Wreszcie w djecie, złożonej z pożywek suro-

wych, jak sama nazwa wskazuje, spożywane być mogą jedynie pokarmy niegotowane i niepieczone. Większość zwolenników tego systemu dopuszcza się tego jednego wykroczenia, że jada chleb i kartofle pieczone, czy gotowane.

Ze wszystkich tych 3-ch form jarstwa, najmniej zasługiwałyby na zarzut forma nabiałowo-roślinna. Przy odpowiednim przyrządzaniu potraw w kuchni, przy wysokiej zawartości soli mineralnych, witamin, bogactwie wysokowartościowego białka (mleko, ser, jajka produkty zbożowe) i tłuszczu (śmietana, masło, tłuszcze roślinne), djeta ta daje wszelką gwarancję zupełnej równowagi organizmu, zachowania wagi, siły i zdrowia, i wskazuje wyraźnie, że mięso z trupów brane, nie stanowi warunku sine qua non naszego pożywienia.

LOTNE PARY BENZYNY ŹRÓDŁEM GROŹNYCH WYPADKÓW.

Tragiczna śmierć naszej prymadonny operetkowej, ś. p. Kazimiery Niewiarowskiej, był dla szerokiej kół sygnałem ostrzegawczym, nakazującym największą ostrożność w obrocie z benzyną.

do doświadczeń użyte, nie posiadają tej wrażliwości, — co człowiek. A nie ulega też zaprzeczeniu fakt, że ludzie, mający do czynienia z doświadczeniami na zwierzętach, bywają największymi ich przyrządcami. I tego też zapominać nie wolno, że wszystkie te eksperymenty mają za cel swój zachowanie zdrowia i siły człowieka, że wszystkie nowoczesne zdobycze na polu higieny i leczenia oparte są na doświadczeniach na zwierzętach. Stosowanie chininy, arseniku, rtęci, wykrycie surowicy przeciwdyfterycznej, leczenie salwarsanem, środki pomocnicze do rozpoznawania cholery, tyfusu, mające na celu zapobieganie epidemjom, wszystko to stało się możliwem dzięki doświadczeniom na zwierzętach i nie istniałoby, gdyby eksperymenty te były zakazane. Już w samym wyrażeniu „wiwisekcja“ tkwi zasadniczy błąd, przez wivisekcję bowiem należy rozumieć sekcję na żywym zwierzęciu, co w rzeczywistości nie dzieje się nigdy. Należałoby prze-

to raz przecie zarzucić bezmyślnie prowadzoną opozycję przeciw eksperymentom na zwierzętach. Wszak o wiele większe czynione są ohydy na zwierzętach dla celów spożywczych. I tak np. przyrządzanie pasztetów z wątróbek gęsi pociąga za sobą bezlitosne znęcanie się przy tuczeniu gęsi, na polowanie zaś nie można inaczej patrzeć, jak na znęcanie się nad zwierzętami, zwłaszcza gdy myśliwi strzelać nie umieją. A jak nazwać tak modną dziś na szerokim świecie bezmyślną zabawę w strzelanie do gołębi, (Tir aux pigeons), która jest barbarzyństwem. Polowanie z naganką pozostanie na wsze czasy ohydą, która w żadnym kraju nie bywa z takim zapałem stosowaną, jak w Anglii, tym kraju najzgroźniejszych przeciwników wivisekcji, gdzie doświadczenia nad zwierzętami zostały w znacznym stopniu ograniczone, gdzie jednak polowania z naganką znajdują u tegoż rządu największą ochronę.

Dr. A. F.

Wydobywające się stale z benzyny pary zapalają się już przy ciepocie 15%. Największym niebezpieczeństwem grożą pary benzyny, pomieszane z powietrzem. Na szczęście mieszanina ich wówczas tylko eksploduje, gdy pary benzyny dosięgają 2,6% zawartości. Przy większych ilościach pary benzyny, ilość ta pali się, nie wywołując wybuchu. Okoliczność, która w znacznym stopniu zmniejsza ilość wybuchów benzynowych, jest ciężkość par benzynowych, które są o 2½ raza cięższe od powietrza. Posiadają one własność bardzo powolnej dyfuzji, pozostają więc przez długi przeciąg czasu nie pomieszane z powietrzem w najgłębiej położonych jego warstwach. Jeżeli jednak wytwarzają się one w górze, przenikają one wgląd i, o ile przechodzą koło paleniska, posiadającego ciąg silny, zostają wciągnięte i zapalają się.

Ich płomień zupełnie bezbarwny szerzy się po całej strefie par benzynowych i, o ile dosięga naczynia, z którego strefy te powstają, powodują wybuch w górnych warstwach, chociażby tam wcale ognia nie było.

Wывody powyższe, oraz często przytrafiające się nieszczęśliwe wypadki wskutek nieumiejętnego obchodzenia się z benzyną, nieodpowiedniego przechowywania jej, nieprzestrzegania przepisów o paleniu papierosów, rzucania niedopałków, powinny pobudzić władze do wydania bar-

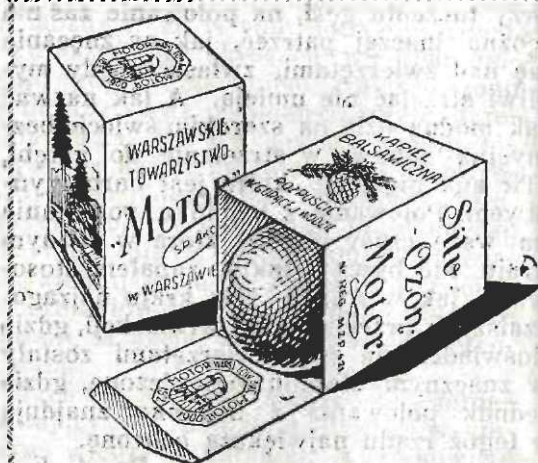
dzo surowych przepisów, w stosunku do tych, którzy, prowadząc handel nią w domach mieszkalnych, winni ponosić całkowitą odpowiedzialność za wszystkie straty, ponoszone z ich winy przez ludność.

JAK PRĘDKO ROSNIEMY?

Przeciętnie dziecko przy narodzeniu się posiada długość 50 cm. Przyrost długości w ciągu pierwszego roku wynosi 20 cm. Pomiędzy 1 a 2 rokiem przybiera jeszcze 9 cm., w 3-m roku 6 cm. Odtąd przeciętnie długość powiększa się corocznie tylko o 3½ cm. Od 16 roku rośnie człowiek bardzo powoli. Młody człowiek nie osiąga pełnej swej wysokości przed 25 rokiem, przybierając w ciągu ostatnich 5 lat zaledwo po 1 cm. Chłopcy i dziewczęta różnią się pod tym względem. Wyjawszy 1 rok życia, przyrost długości u chłopców bywa największy między 16 a 17 rokiem. Dziewczęta osiągają pełny swój wzrost już około 16 roku życia. Natomiast chłopcy rosną dłużej i rozwijają się powolniej. Rozmaite części ciała rosną nie w jednakowym tempie. Kończyny dolne są w końcu 3 roku o dwa razy dłuższe, pod koniec 12 roku o 3 razy dłuższe. Włosy rosną z szybkością 0,04 cm. dziennie, długość włosów nie przeciąga się powyżej 6 lat, poczem wypada. Paznokcie odnawiają się w ciągu mniej więcej 4 miesięcy.

Wydobywające się stale z benzyny pary zapalają się już przy ciepocie 15%.

Wydobywające się stale z benzyny pary zapalają się już przy ciepocie 15%.



SILV-OZON

„MOTOR”

IDEALNA KĄPIEL BALSAMICZNA

WYSTRZEGAĆ SIĘ NAŚLADOWICTW.

ODPOWIEDŹ.

Mówisz, że Cię nie kocham. Jakże dowieść trudno
Zwykłem słowem uczucia, co w mem sercu gości,
Mowa ludzka zbyt słaba, aby pieśń miłości
Odtworzyć w całym blasku, płomienną i cudną.

Kiedy dzisiaj samotny i odemnie zdala
Przebywasz, zwątpień czarną otoczony chmura,
Jedyną moją bronią—atrament i pióro,
Która z ukrytym wrogiem walczyć mi pozwala.

Przyznaję, zem bezbronna, przyjacielu drogi,
Jeżeli uczuć moich dowód oczywisty
Mają stanowić listy i jeszcze raz listy...
Dowód, jak dla mnie, bardzo nikły i ubogi!

Gdybyż jeszcze ta kartka cienkiego welinu,
To zwierciadło uczucia, co w mej duszy płonie,
Miała usta gorące, albo miękkie dłonie,
Pachnące, jako płatki białego jaśminu!

O, to wtedy, rozłąki zwalczywszy przeszkodę,
Wszystkie troski rozproszę, tęsknotę ukoję,
Precz odegnam nieufność i zwątpienia Twoje,
I, że kocham, dowiodę, napewno dowiodę!

Alicja Budzyńska.

Wskazówki praktyczne

SOKI OWOCOWE.

Należy jeść owoc! Kto dba o swoje zdrowie, kto pragnie zachować siły i odporność, niech jada dużo owoców surowych. Zamiast szkodliwych dla zdrowia soków sfermentowanych, jak wino owocowe, winogronowe, w których najlepsze części składowe zamieniono na alkohol, niech pije naturalne, niesfermentowane soki owocowe i winogronowe, zawierające w sobie wszystko to, co kryje się w cudownym owocu w jego stanie naturalnym.

Nie wino pochodzące z ciemnych i wilgotnych piwnic, gdzie dokonywa się z niem wszelkich możliwych i niemożliwych, a szkodliwych dla zdrowia manipulacji, zawiera promienie słoneczne, jak to zwykli głosić rozmaici fabrykanci win, lecz naturalne soki owocowe żyją i pochłaniają ożywcze promienie słoneczne, gdy fermentacja win odbywa się w ciemnościach zdala od jego światła. Popierając spożywanie owoców i ich soków pobudzimy

równocześnie producentów do obfitszej hodowli owoców.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA SZPINAKU.

Szpinak stanowi od lat dawnych ulubioną potrawę. Co do smaku jego, można się jeszcze o to pospieszać, wszystko jednak zależy od przyrządzenia go. Zwłaszcza dzieci mało mają do niego przekonania i niechętnie jadają. Mniej tu jednak odgrywa rolę smak jego, ile jego wartość odżywcza, wyróżniająca szpinak z pośród wielu innych warzyw. Uderza przedewszystkiem duża zawartość w nim żelaza oraz soli odżywczych: potasu, sodu, wapnia, fosforu, siarki i wreszcie białka. Zawiera on również witaminy, tak niezbędne dla rozwoju ustroju człowieka. I dlatego w odżywianiu dzieci nie da się on żadną inną formą zastąpić.

Szpinak dusi się w maśle lub też przy gotowaniu go dodaje się niewielką ilość

wody, której wylewać nie wolno, zawiera ona bowiem w roztworze wszystkie wyżej wspomniane sole odżywcze.

O ile chodzi o całkowite wyzyskanie szpinaku, najlepiej obmyć listki czystą wodą i przyrządzić z nich rodzaj sałatki, dodając oliwy, soku cytrynowego lub śmietany i konsumując go na surowo.

REUMATYZM.

W wyjątkowych tylko przypadkach chodzi tu o stany zapalne w mięśniach. Zazwyczaj bóle gnieźdzą się w mięśniach bez możności ujawnienia jakichkolwiek zmian chorobowych. Niektórzy skarżą się na sztywność karku już pod wpływem jakiegoś przeciągu, inni znów na bóle w mięśniach klatki piersiowej, jeszcze inni na bóle lędźwiowe czyli t. zw. „hexenschuss“. Bóle te niekiedy bywają tak gwałtowne, że nie pozwalają na żaden ruch. O ile reumatyzm występuje w mięśniach klatki piersiowej lub międzyżebrowych, powoduje on bóle silne przy oddychaniu, kaszlu, kichaniu.

Jakieśmy to wspomnieli, główną przyczyną tkwi w gwałtownym oziębieniu lub częściej przytrafiającem się przeziębieniu. Zwłaszcza zimno wilgotne sprzyja występowaniu reumatyzmu. O ile się jest zmuszonym do zamieszkiwania w lokalu wilgotnym, jeżeli się jest skłonny do pocenia się, trzeba szczególnie mieć się na baczności. I nadmierne naprężanie mięśni może spowodować bóle reumatyczne w tych mięśniach.

W większości przypadków reumatyzm ciągnie się przez całą zimną porę roku, przyczem bóle stopniowo łagodnieją, pozostawiając po sobie zaledwo pewną sztywność mięśni.

Dla usunięcia bólów najlepiej nadają się masaże, wcierania rozmaitemi płynami, drażniącymi skórę, okłady borowinowe lub fango, naświetlania. W razie bardzo silnych bólów, dobre usługi oddają łaźnie parowe, które można stosować tylko z polecenia lekarza. Wybitną działalność ujawnia stosowanie diatermii.

Dobrze jest, gdy bóle ustąpiły, przeprowadzić latem kurację zahartowania, by zmniejszyć wrażliwość ogólną na oziębienie. W tym celu zaleca się codzienne oblewania letnią wodą, z obniżaniem stopniowem ciepłoty. Dłuższe przebywanie

na otwartem powietrzu również sprzyja zahartowaniu oraz przewiewna, niezbyt ściśle przylegająca odzież.

ŚWIEŻOŚĆ JAJ:

Znaczny wywóz jaj pozagranicę państwa sprawia, iż rynek miejski zarzucany bywa jajami mało wartościowymi, nieświeżymi, co, z uwagi na wysoką ich cenę dzisiejszą, naraża nasze gosposie na poważne straty, pomijając już to, że brak tego artykułu pierwszej potrzeby w stanie spożywalności i używalności nie da się pogodzić z potrzebami ludności.

Podajemy prosty sposób sprawdzania świeżości jaj t. zw. metodą pływania. Przyrządzamy w tym celu dwa rozczyzny wodne soli kuchennej: a) o ciężarze właściwym 1.080 czyli 11% rozczyń i b) o ciężarze właściwym 1.060 czyli 8% rozczyń. Jajo, które w rozczyń *a* opada na dno, jest niewątpliwie świeże. Jajo, które w rozczyń *a* nie opada na dno, opada zaś w rozczyń *b*, jest jeszcze względnie świeże, jajo zaś, które w rozczyń *b* wypływa na powierzchnię jest stanowczo nieświeże.

Inny, mniej kłopotliwy, sposób polega na przyrządzeniu rozczyń soli kuchennej w ilości 145 grm. na litr wody. Jajo jednodniowe opada na dno w rozczyń tym, dwudniowe — nie dosięga dna, 3—4dniowe pływa pod powierzchnią, starsze niż 5 dni, wypływa na powierzchnię tem wyżej, im jest starsze.

Stosowanie takich prób w handlu byłoby dość kłopotliwe, po kupnie zaś w domu mogłoby mieć wówczas tylko rację, gdyby jaja nosiły na sobie stemple tej firmy, która na rynek i do handlu jaja wprowadza.

Śluszem więc wydaje się, by władze nasze, dbałe nie tylko o zdrowie ludności, ale i o to, by nie narażać ludności na straty, ponoszone przy kupnie niezdanych do użytku produktów spożywczych, zarządziły przymus taki stemplowania jaj przez hurtownię z oznaczeniem na nich właściciela hurtowni.

Y O K.

Yok jestto krążek porcelanowy, który, położony na dno naczynia, w którym mamy gotować mleko, sprawia, że mleko zachowuje się przy gotowaniu, jak woda,

t. zn. że nie wykipi. Nie pozwala zatem marnować mleka, nie wywołuje swędu przy wykipieniu, zaoszczędza czas, niepotrzebnie zużywany na pilnowanie. O gotowaniu mleka daje znać bezustannem pukaniem o dno.

Jestto więc zdobycz pod względem higieniczno—gospodarczym ważna, nia jeszcze i tę stronę dodatnią, że pozwala mleko niepewne gotować dłuższy przeciąg czasu i zniszczyć zawarte w niem zarazki.

DZIAŁ p. t.

KOBIETA, MATKA I DZIECKO

IDEALNA KOBIETA.

przez Frank Crane (z Nowego Jorku)
w Hom. J. SARNECKIEJ.

Kobieta idealna, choć może nie być piękną, ponętą, jest miłą i posiada swój urok.

Pociąga ona mężczyzn, jest zewem natury. Jest ona tem w stosunku do mężczyzn, czem słońce dla innych planet.

Moc kobiety idealnej sięga głęboko, kosmicznie: jest ona silną i pełną tajemniczości, jak grawitacja. Jest istotą mądrą

W chwilach krytycznych kieruje wolą męża przy pomocy swego instynktu.

Posiada charakter, tworzy bowiem naturę dzieci swoich; jest siłą strzegącą każde z nich i kryjącą się za ich plecami,

Jest zmienną, jak woda, ale jak woda, biorąca swój początek z niewyczerpanego źródła, jak woda nieśmiertelnego oceanu, która zmienia się ciągle i zawsze pozostaje tą samą.

Kobieta idealna umie się przystosować do wszystkich warunków, atoli nie z uległości, lecz wierności, która jest w niej tak silna, jak sama jej pleć.

W kobiecie idealnej niema nic z egoizmu; kieruje nią zawsze poczucie własnej wartości.

Jako dziewczę jest szczęśliwa, jako kobieta — zadowolona, jako matka — powołaną na wysoką godność.

Dumną jest z tego, że jest kobietą

i nie życzyłaby sobie być mężczyzną — ze wszystkimi jego przywilejami.

Stanowi ona najlepszą część dziedzictwa całego świata, jakie kiedykolwiek istniało, jest matką świata, który kiedyś będzie.

W miarę tego, jak mężczyzna stara się wnikać w kobietę idealną, staje się mniej lęklwym, mądrym i przenikliwym. Gdy ją lekceważy, gdy nią poniewiera, staje się słabym, godnym pożałowania.

Kobieta idealna jest nicią przewodnią wszystkich myśli i zamierzeń męża. sięga ona do samego Nieba, gdzie na skrzydłach duszy jej harują aniołowie!

BOJKOT NOWOCZESNYCH KOBIET.

Arcybiskup Pizy, Kardynał Maffi, w jednym ze swych listów pasterskich zwraca się do wszechkatoliczek ze słowami największego potępienia dla mody dzisiejszej. Wzywa on też wszystkich mężczyzn do bojkotowania kobiet, zbyt nowocześnie ubierających się. I tak mężczyzna nie powinien podawać ręki kobiecie o gołych ramionach. Nie wolno nic kupować w sklepach, w których ekspedjentki noszą krótkie sukienki, nie wolno w miejscach publicznych siadać obok kobiety zbyt dekolowanej.

Ksiądz kościoła mniema, iż tą drogą uda się zmusić kobiety do wyrzeczenia się dzisiejszej mody. Wymaga on nadto,

„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.

by uczenice, noszące krótkie spódniczki, tak iż kolana stają się widoczne, były usuwane ze szkół.

Arcybiskup i biskupi Genui ogłosili niedawno list pasterski, ostrzegający członków swych przed jakimkolwiek wykroczeniem przeciw moralności, chociażby to wykroczenie miało źródło swe w literaturze, obrazie filmowym, teatrze, audycji radiowej.

NAJWIĘKSZY SKARB NARODU.

Każdy naród pokłada największe nadzieje swe w dorastającej młodzieży. I słusznie, dzisiejsza bowiem młodzież to największa siła przyszłego narodu. Co za bogate dziedzictwo otrzymujemy przez nasze dzieci, jak słusznem wydaje się troska o ich zdrowie, opieka nad niemil

Z niekłamaną radością patrzymy na te postępy, jakie uczyniła ostatnimi laty opieka nad życiem i zdrowiem dziecka w pierwszych jego latach. Liczne dotychczas zaburzenia żołądko-kiszkowe, obciążające w znacznym stopniu śmiertelność wśród niemowląt, choroba angielska, pozostawiająca nieraz piętno na całe życie, straciły dużo ze swej mocy.

Jeżeli za kardynalny warunek stawiamy naturalne odżywianie noworodka pierśią matczyną, to nie możemy nie zauważyć, że warunki socjalne, zwłaszcza te powojenne, pozbawiły wiele dzieci tego jedynego dla nich pożywienia, zmuszając do sztucznego ich żywienia.

O ile dziecko ma być karmione flaszką, musi matka wiedzieć, jakie dać mu pożywienie. Przedewszystkiem więc dbać należy o czystość zarówno samego mle-

ka, jak i butelki, z której dziecko się karmi. Źródło, z kąd mleko bywa czerpane, powinno dawać gwarancję absolutnej czystości udoju, przechowywania mleka i t. d. I tylko takim, niegotowanym, należałoby karmić dzieci. W braku tej pewności należy nabywać mleko w pierwszorzędných zakładach mleczarskich, pasteryzowane i butelkowane, które należy przed podaniem raz jeden przegotować i ostudzić. Dzieci sztucznie żywione powinny kilka razy dziennie otrzymywać po 1/2 łyżeczki czystego soku pomarańczowego, który zawiera niezbędne witaminy, a przy zaparciu działa też lekko czyszcząco.

Przy naturalnemżywieniu można już od 6-go miesiąca przejść na żywienie dodatkowe, zastępując w początkach raz dziennie pierś matczyną wyborowem czystem mlekiem krowiem. Po upływie kilku tygodni można już 2 razy dziennie powtarzać dawkę. W tym czasie trzeba już mleko zastąpić przetworem zbożowym z pełnego ziarna, do czego najlepiej nadają się płatki owsiane (Quaker Oats). W początkach do mleka dodaje się niewielką ich ilość, powiększając stopniowo dozę aż do otrzymania gęstego płynu na mleku przyrządzonego. Do tego dodawać można jajko ugotowane na miękko, przecierane kartofle, kompoty lub surowe owoce kilka razy dziennie po 1/2 łyżeczki czystego soku z pomarańczy i przyuczać do stałych godzin spożywania pokarmów, nie dając nic w międzyczasie.

Każde dziecko musi wczesnie chodzić spać. Pokój sypialny winien być dobrze przewietrzany, błędem jest przeświadczenie, że świeże powietrze może stwarzać powody do zaziębień.

„ŁAŹNIA CENTRALNA“

KRAK. PRZEDM. 16/18

WANNY, ŁAŹNIA, BASEN

Najwyższy komfort.

W środy łaźnia dla pań.

„KĄPIELE RZYMSKIE“

Krak. Przedm. 58 (obok Mickiewicza)

Oddział kąpeli leczniczych

Wszystkie wanny nowe.

W poniedziałki łaźnia dla pań.

D z i a ł s p o r t o w y

O SKOŚNYCH ŁOPATKACH I KRZYWYM GRZBIECIE.

Nie mamy bynajmniej zamiaru poruzać tu skrzywień kręgosłupa, o czym wspominaliśmy już na innym miejscu, ale zwrócić uwagę na pochylenie tułowia, które może być usunięte bez udziału lekarza.

I dlatego przedewszystkiem należy skrzętnie badać pozycję dziecka, zachowanie się łopatek w czasie spacerów, na stan grzbietu przy siedzeniu dzieci przy stole, na ławce, nawołując do sztywnego, prostego trzymania się.

Za pomocą tych jednak nawoływań nie zawsze daje się cel pożądaný osiągnąć. Pochylenia postępują stale, o ile przyczyna leży w osłabieniu mięśni grzbietu, których zadanie polega właśnie na utrzymaniu tułowia w pozycji prostej. Wzmocnienie mięśni tych możliwe jest tylko wówczas, gdy zostaną usunięte wpływy szkodliwe, z drugiej zaś strony w ruch wprowadzone zabiegi, mające na celu wzmocnienie ich.

Do wpływów ujemnych należy wysia-

dywanie godzinami całemi na ławkach szkolnych. Zarządy szkół świadome są, niewątpliwie, tych wpływów szkodliwych i dlatego obecnie niemal wszędzie budowa ławek jest tego rodzaju, by zarówno przy pisaniu, jak i słuchaniu, zapewnić uczniom odpowiednią pozycję. Wpływ ujemny wywiera również noszenie książek pod pachą, a nie jak dawniej w tornistrze na plecach.

Do wpływów dodatnich należą ćwiczenia gimnastyczne, jakie wskazuje nasz ry-sunek.

Dziwnem wydać się musi, że rodzice dokładają wszelkich starań, by dzieci swe zwolnić od gimnastyki. Jako przyczynę podaje się: osłabienie, zmęczenie i t. p. Wszystko to stanowi raczej powód do intensywnego prowadzenia ćwiczeń, zwłaszcza takich, które mają na względzie wzmocnienie mięśni grzbietu.

Zabiegi te nie powinny być przyjmowane, jako obciążanie dzieci przez szkołę, ale dbałość o ich zdrowie i formy, które w przyszłym ich życiu mają znaczenie pierwszorzędne.

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



Dział kosmetyczny

BRODAWKI (KURZAJKI).

Komórki rogowe naskórka mogą dawać powód do przedziwnych tworów. W jednym przypadku pod wpływem długotrwałego, perjodycznie powtarzającego się, ucisku powstaje zgrubienie, w innym, odcisk, w innym znów tworzą się nierównomierne wybulałości tych komórek, które zwiemy brodawkami.

Zachodzi pytanie, jak brodawki te powstają? Nad tem łamano sobie głowy poważnie, mimo bowiem najlepszego pielęgnowania ciała, zjawia się, nie wiadomo z kąd, kilka naraz na rękach. I ten ktoś, zapytany przez przyjaciela, co ma na rękach odpowiada: „kurzajki, ale z kąd się one wzięły, nie mam najmniejszego wyobrażenia“.

— „Mogę ci to wytłumaczyć, odpowiada usłużny przyjaciel, który wiele słyszał i czytał o nich. A właściwie nie mogę ci dać należytego wyjaśnienia, gdyż nikt dokładnie jeszcze przyczyny powstawania ich nie zna“.

— „Nauka jednak powinna dotrzeć do źródła i wskazać wreszcie przyczynę pochodzenia ich“ odpowiada zagadnięty.

— „Nie. Wiadomo tylko, że bywają rozmaitego rodzaju brodawki. Rozróżniają zwykle, zaraźliwe, jako wybulałości rogowy, powstające na palcach, często też na twarzy, następnie płaskie, drobne, jasnożółte, obok dużych brodawek. Odmienny zupełnie typ przedstawia grupa brodawek, sposzczanych u ludzi starszych na pier-

siach, grzbiecie, twarzy i powstających pod wpływem nadprodukcji tłuszczu, przy łojotoku. Są one płaskie, szarozółte.

— „To mnie wszystko mało interesuje, odpowiada pierwszy. Chciałbym jedynie wiedzieć, jak się moich pozbyć“.

— „To zależy od rodzaju brodawek. Przeciwno brodawkom u ludzi starszych wiekiem istnieją rozmaite pasty i maście, brodawki takie jednak winny być usuwane doszczętnie, mogą bowiem dawać początek wybulałościom rakowatym“.

— „Ależ brodawki — to nie guzy rakowe“!

— „Tego nie mówiłem. Brodawki to guzy nieszkodliwe, posiadające jedynie znaczenie kosmetyczne i podlegające zniszczeniu, jako szpecące, zapomocą kwasu barbołowego, czy saletrzanego, nakrapianego na nie, po uprzednim rozdlubaniu ich powierzchnii igielką, należyście wyjalowioną“.

— „Powiadają, że brodawki często znikają same, a lud wierzy, że mają one coś wspólnego ze zmianą księżyca?“

— „W sprawie tej informowałem się dokładnie i uważam, iż cokolwiek prawdy w tem być musi. Brodawki, jak wiadomo, mają dużą łączność z nerwami. I rzeczywiście, udaje się niekiedy zapomocą sugestji brodawki doprowadzić do zniknięcia. Że brodawki stoją w pewnym związku z księżycem, tego nikt jeszcze nie dowiódł. Dlaczegożby jednak tak być nie mogło? Czyż wpływ księżyca nie sięga aż tak da-

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

leko, że powoduje przyplawy i odpływy morza?

— „No tak, ale co za porównanie brodawek z morzem?”

— „Ja też biorę zestawienie to, jako ilustrację, że księżyc może wywoływać zmiany na ziemi”.

— „Sądzisz więc, że zamawianie może mieć wpływ na brodawki?”

— „Robią to kobiety z ludu, które zamawiają, wygłaszając jakieś przytem za-

kłęcia, a u ludzi naiwnych, o ile wiem, pomaga to niekiedy”.

— „Tak, ale u sfery inteligentnej nie odgrywa to szak żadnego znaczenia”.

— „Oczywiście. Tylko u ludzi inteligentnych zamawianie zastąpiono działaniem na wyobraźnię, czyli t. zw. sugestią. Sugestia działa tu rzeczywiście doskonale, choć to może brzmieć naiwnie i dziwnie: brodawki pod jej wpływem znikają prędzej, niż powstały.

JAK WALCZYĆ Z OTYŁOŚCIĄ?

Wprawdzie wiemy wszyscy, że pewien podkład tłuszczowy potrzebny jest każdemu, stanowi on bowiem zły przewodnik ciepła i dlatego chroni narządy głębiej położone przed utratą tego ciepła, chroni przed rozpadem własnego tłuszczu, zwłaszcza w długotrwałych chorobach, chroni przed przedwczesnym zużyciem sił organizmu.

Atoli nadmiar tłuszczu jest złem, które należy za wszelką cenę zwalczać. Stan otyłości prowadzi do zastojów w obrębie żyły wrotnej, do przewlekłych zaburzeń żołądko-kiszkowych, do cierpień sercowych. Siła mięśniowa słabnie, słabną czynności umysłowe. Duży kontyngens chorych zapada na chorobę cukrową, na otłuszczenie serca, na zwapnienie tętnic.

Z tłustego kogoś chudym zrobić nie jest rzeczą łatwą. Ogólnie przyjętą u nas metodą, mającą kogoś odtłuścić, jest kuracja głodowa, która rzadko kiedy do celu prowadzi, a zawsze pociąga za sobą smutne następstwa, jak: osłabienie mięśnia sercowego, zmniejszenie odporności przeciw wszelkim zachorowaniom.

Przeciw otyłości zalecano już i próbowano niezliczonej ilości metod, nie wiele z nich jednak dotychczas wytrzymało pożądanego egzaminu i fachową krytykę.

Nie brak tu też szumnych reklam. Niemal wszystkie pisma pełne są ogłoszeń, zachwalających tabletki, pigułki, wody oczyszczające.

Wszelkie pigułki, wody gorzkie, używane przeciw otyłości, jakkolwiek nieraz osiągają skutek zamierzony, lecz niemal zawsze ujemnie działają na żołądek, ten najważniejszy organ w ustroju naszym, a działają ujemnie dlatego, że składają się z soli mineralnych, zgubnie działających na organy trawienia. Tymczasem **Ziół Paragwajskie d-ra Grimma**, mające wszystkie własności odłuszczone, nie tylko nie drażnią, lecz nawet wzmacniają i regulują żołądek, regulując zaś żołądek, wpływają dodatnio na wszelkiego rodzaju wysypki skórne, tak częste u osób otyłych, jako wynik złej przemiany materji.

O nieporównanych własnościach i skuteczności **Ziół Paragwajskich d-ra Grimma** łatwo każda z pań przekonać się może, kupując je w firmie

„PERFECTION“

Warszawa, Szpitalna 10.

Dragées Chlorophylli comp. GESSNER

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

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

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

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

Dla hypochondryków.

Wszystko, co się dzieje, dzieje się nie dla tego że wypływa logicznie z czegoś i jest nieuniknione. Nie. W większości przypadków dzieje się dlatego, że wierzy się, iż takimi one przyjść muszą.

Człowiek zdrowy, który wierzy, że będzie chory, napewno zachoruje; człowiek chory, który wierzy, że wyzdrowieje, napewno będzie zdrowym.

Pesymista — to niszczyciel, podpalacz, zamieniający nadzieję, radość i szczęście na kupę guzu.

Sen jest odsetką śmierci, która sama stanowi splatę kapitału. Ten kapitał wymagany bywa tem później, im większe

placimy procenty i im je sumienniej i we właściwych terminach splacamy.

Schopenhauer

Raz po raz wyznać muszę, że od żadnego mistrza — nauczyciela, od żadnego najbardziej uczonego profesora, nie uauczyłem się tyle, ile od dzieci. Mam wrażenie, iż dzieci są istotnymi nauczycielami ludzkości, zwłaszcza tej, której grozi zanik pod wpływem życia, niezgodnego z naturą.

Piotr Rosegger

Trzeba kochać życie, ale i śmierci się nie lękać i nie upatrywać w niej nic innego, jak przemianę formy i wielki spokój, którego żaden krzyk i ból życia więcej już nie zakłóci.

Kącik humorystyczny

Środek pewny na ból głowy.

Pewna dama, która często cierpiała na silne bóle głowy, zawstydzona nieco tłumaczyła się swojemu lekarzowi, że zastosowała zalecone jej przez znajomych okłady z kwaszonej kapusty.

— „Doskonałe”, odpowie na to lekarz, „tylko proszę nie zapomnieć dodać zawsze trochę jeszcze kielbasy“.

Ośle mleko.

Zaniepokojona o zdrowie swego synka matka niepokoiliła znanego prof. dr. Heima, zarzucając go pytaniami co do sposobu żywienia syna i wyprowadzając go z równowagi.

W końcu, usłyszawszy gdzieś o dobroczynnym wpływie mleka oślego, zapytuje profesora: „Proszę mi powiedzieć panie profesorze, obecnie tak często bywa stosowane mleko ośle, komu ono dobrze czyni?”

— „Młodym osiołkom” brzmiała odpowiedź zniecierpliwionego profesora.

— Witam pana, już zdrow pan zupełnie?

— Tak, dziękuję. Ale wie pan, że to dziwne. Przyzwyczaiłem się już do swojej choroby, a teraz, gdy mi nic nie brakuje, brak mi właśnie, czegoś, dlatego że mi nie brak niczego.

Praktyczny Anglik

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

K A K A O W E D L A

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

R o z m a i t o ś c i

— Istnieje roślina, zwana Langsdorfia, posiadająca tyle w sobie wosku roślinnego, że zapalona, pali się jak świeca.

— Do najczystszych zwierząt należą opo-
sy, koty domowe. Po tem dopiero idą
lwy i tygrysy.

— Krokodyle nie widzą dalej, niż

w oddaleniu dziesięciokrotnie przewyższającym długość ich ciała, natomiast żaby widzą w oddaleniu dwa razy większem.

— Za czasów Luculla kosztował w Rzymie niewolnik 4 drachmy, czyli na nasze pieniądze około 6 złotych.

Czy tak być musi?

— Czy tak być musi, by każda uroczystość rodzinna, każde zebranie czczone były spożyciem alkoholu? Czy każda radość potrzebuje podniety alkoholowej, po której tylko smutne pozostają wspomnienia?

* * *

— Czy tak być musi, by słabostki

i braki naszych współbraci stanowiły jedyny i wyłączny temat naszych rozmów?

* * *

— Czy tak być musi, byśmy swoim złym humorem i złością kwasili dobry humor innych?

Ś. P. Dr. Med. JÓZEF POLAK

Coraz bardziej zaczynają przerzedzać się szeregi naszych nestorów polskiej medycyny. I znów przychodzi nam zniewysłowionym żalem zanotować smutną wiadomość o zgonie jednej z najbardziej popularnych w mieście naszym postaci lekarskiej, ś. p. dr. med. J. Polaka, znanego krzewiciela zasad higieny, redaktora czasopisma p. t. „Zdrowie”, twórcy gmachu Warsz. Tow. Hyg., którego był prezesem, do ostatnich chwil, organizatora Zjazdów higienicznych i wystaw, wielkiego i głośnego propagatora idei pokoju światowego.

Ś. p. dr. J. Polak zmarł po krótkich cierpieniach w d. 4 sierpnia, przeżywszy lat 71, zaledwie w kilka godzin po powrocie z wycieczki na Zjazd higienistów we Lwowie, w którym brał żywy udział i na który jechał, mimo złego stanu zdrowia i mimo ostrzeżeń lekarzy, gnany tam poczuciem obowiązku swego i zamiłowania do tego, co sam całe życie tworzył, nad czem pracował w imię dobra całej ludzkości.

Ś. p. dr. J. Polak urodził się w r. 1857 w Równem na Wołyniu, tam ukończył szkołę średnią poczem w r. 1874 zapisał

się na wydz. lek. Uniw. Warsz., który ukończył z odznaczeniem w r. 1880.

W r. 1883 zostaje członkiem Warsz. Tow. Higienicznego, gdzie wkrótce obrany na prezesa, nie rozstaje się już do końca życia.

Przez lat blisko 30 prowadzi, jako redaktor czasopismo „Zdrowie”, organ tegoż Towarzystwa, zamieszczając w niem, jak również w niektórych czasopismach polskich, niemieckich i angielskich cenne swe artykuły, drukując od czasu do czasu na łamach „Kurjera Warszawskiego” prace z najrozmaitszych dziedzin naszego życia, głównie higieny.

W momencie kształtowania się niepodległej Polski staje na czele Wydziału Zdrowia magistratu m. Warszawy, biorąc równocześnie udział w tworzeniu dla Polski nowego prawa sanitarnego.

Odszedł od nas człowiek wybitny, lekarz wielkich zasług, luminarz wiedzy w zakresie higieny i nauk społecznych, pozostawiając po sobie szczerą żal i niezatarte wspomnienie.

Cześć jego pamięci!

Dr. A. F.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Aleksander Fruchtman.

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, Wilecza 31, tel. 46-26.



