

# 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!



**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, Wilcza 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).

## T R E Ś Ć:

1.	Jak gruźlica zatrzuwa organizm . . . . .	Str.	3
2.	Zbrodnia w świetle współczesnej higieny (dok.) . . . . .	"	5
3.	Hygiena żołądka . . . . .	"	9
4.	Różne:		
	a) 17,000 rodzaj śmierci . . . . .	"	10
	b) Co wskazuje właściwość języka . . . . .	"	11
5.	Odcinek: Sen, bezsenność i marzenia senne . . . . .	"	4
6.	Wiersz: „Jesień” przez Alicję Budzyńską . . . . .	"	12
7.	Wskazówki praktyczne:		
	a) Zasadnicze postulaty żywienia się . . . . .	"	12
	b) Naturalne środki krzepiące . . . . .	"	12
	c) Najważniejsze przepisy, chroniące przed gruźlicą . . . . .	"	13
	d) Mleko przeciwrachityczne . . . . .	"	13
8.)	Dział: „Kobieta, matka i dziecko”		
	a) Więcej wyrozumiałości dla młodzieży . . . . .	"	14
	b) Miłość, jako środek leczniczy . . . . .	"	15
9.	Dział sportowy: „Łucznictwo jako sport . . . . .	"	15
10.	Dział kosmetyczny:		
	a) Zwalczanie wargów . . . . .	"	17
	b) Usuwanie fałdy noso-wargowej . . . . .	"	17
11.	Trafne zdania . . . . .	"	19
12.	Kącik humorystyczny . . . . .	"	19
13.	Rozmaitości . . . . .	"	20
14.	Czy tak być musi? . . . . .	"	20
16.	Ogłoszenia . . . . .	"	—



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

# MEMORANDUM

TO : THE DIRECTOR, BUREAU OF REVENUE

## STATEMENT OF RECEIPTS

For the month of  
January 1920

No.	Description	Amount
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	...	...
51	...	...
52	...	...
53	...	...
54	...	...
55	...	...
56	...	...
57	...	...
58	...	...
59	...	...
60	...	...
61	...	...
62	...	...
63	...	...
64	...	...
65	...	...
66	...	...
67	...	...
68	...	...
69	...	...
70	...	...
71	...	...
72	...	...
73	...	...
74	...	...
75	...	...
76	...	...
77	...	...
78	...	...
79	...	...
80	...	...
81	...	...
82	...	...
83	...	...
84	...	...
85	...	...
86	...	...
87	...	...
88	...	...
89	...	...
90	...	...
91	...	...
92	...	...
93	...	...
94	...	...
95	...	...
96	...	...
97	...	...
98	...	...
99	...	...
100	...	...



# HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

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

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

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

Numer pojedynczy 1 zł.

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

**Dziennie tylko 2 grosze dla swego zdrowia!**

## JAK GRUŹLICA ZATRUWA ORGANIZM

Okoliczność, że niektóre gatunki zwierząt niejednakowo odpornie reagują na zakażenie gruźlicze, a mianowicie niektóre z nich (białe myszy, szare myszy polne, jeź) całkowicie są odporne na zarazek, gdy inne (lis, pies, owca, koza) zachowują się mniej lub więcej odpornie, gdy inne jeszcze (królik, krowa, świnka morska) padają ofiarą tej choroby, pozwala wnioskować, że analogiczne zjawiska muszą występować również u ludzi. Mówiąc innymi słowami: pewna część chorych powraca do zdrowia bez jakiegokolwiek interwencji leczniczej, gdy inni mimo całego zastępu środków i metod leczniczych, padają ofiarą gruźlicy.

Wszystko to naprowadza na myśl, że wyjaśnienie tego zjawiska upatrywać należy w anatomicznych i biologicznych cechach naturalnej odporności rasowej, resp. usposobienia i samoleczenia siłami naturalnymi i że w tych właśnie siłach naturalnych szukać trzeba sposobów racjonalnego leczenia gruźlicy.

Szczegółowe badania, podjęte na dużym szeregu na swobodzie żyjących zwierząt, dało wyniki następujące: zwierzęta odporne odznaczają się, w stosunku do zwierząt na zarazę wrażliwych, większą wagą serca, śledziony i wątroby i im zwierzę bywa odporniejsze, tem większą

bywa waga tych narządów (w stosunku do ogólnej wagi ciała). U białej myszy, która według Behringa okazała się odporną na największe ilości jadu gruźliczego, waga tych narządów bywa największa.

Rodzi się teraz pytanie, jak i istnieje wzajemny stosunek między powyższymi narządami i jakie biologiczne znaczenie posiadają ich wartości wagowe? Jakiego rodzaju jest ten stosunek wewnętrzny pomiędzy wysokością tej wagi, a siłą odporną przeciw gruźlicy?

Znaleźć właściwą odpowiedź na te pytania nie jest rzeczą łatwą, gdy chodzi o współpracę trzech tak rozmaitych i ważnych pod względem życiowym czynności narządów. Nawet tworzenie hipotez nic tu nie pomoże, w dokładnem bowiem poznaniu tego stosunku tkwi, jak się spodziewać należy, ziarno problemu. odszukania i naśladowania naturalnych dróg leczenia gruźlicy.

Następujące okoliczności posłużyły, jako myśl przewodnia, w zestawieniu odpowiedzi na powyższe pytania.

Waga normalnego serca stanowi miarę intensywności przemiany materji w organizmie. Im wydatniejsza jest ta ostatnia, tem bardziej pozytywna i tem większa musi być jego masa, tem większe

zużycie tlenu, tem większe jego zapotrzebowanie ze strony organizmu, tem większą żywotnością odznaczać się muszą procesy utleniania. Wielkie np. zapotrzebowanie tlenu przez białe myszy i ich niezwykła wrażliwość na brak tego tlenu w powietrzu, znana jest oddawna i służy załodze łodzi podwodnych za doskonały wskaźnik braku jego.

Gdy komórka wątrobowa stanowi, jak wiadomo, siedlisko najbardziej intensywnych zjawisk chemicznych, zwłaszcza, według Heidenhaina, szczególnie żywych procesów utleniania, to tymczasem komórka śledziony (obok gruczołów chłonnych i szpiku kostnego) przedstawia główne ognisko produkcji nadoksydaz, oznaczanych nazwą „oksydaz, niebieszcących gwajakol“. Przenosząc przy pomocy oksyhemoglobiny krwi tlen, biorą one żywy udział w przyspieszeniu organicznych zjawisk utleniających.

Im bardziej przeto obfituje zdrowy organizm w komórki śledziony i wątroby i im więcej komórkom tym dostarczyć można w ciągu pewnej jednostki czasu oksyhemoglobiny, czyli innemi słowy:

im większa będzie waga serca, śledziony i wątroby, tem żywiej odbywać się będą organiczne procesy utleniania w ustroju, tem odporniejszy będzie organizm przeciw zakażeniu gruźliczemu.

Te zrozumiałe zupełnie fakty każą wnioskować, że niszczenie jadu gruźliczego w organizmie może się odbywać skutecznie na drodze oksydacyjnej (przez utlenianie) i że w tworzeniu w śledzionie fermentów utleniających przypada główna rola w przyspieszaniu i natężaniu tego utleniania jadu gruźliczego, z zastrzeżeniem, oczywiście, odpowiedniego dopływu tlenu. Z temi obydwoma czynnikami najściślej bywa związany stopień odporności organizmu przeciw toksynom gruźliczym.

Ażeby związek ten pomiędzy toksynami gruźliczemi, a nadoksydazą wykazać doświadczalnie, potrzeba było przedewszystkiem znalezienia takiego zabiegu, któryby umożliwił zdobycie omawianego fermentu w odpowiedniej ilości i w odpowiedniej, dającej się praktycznie zastosować, formie. Dopiero po szczęśliwym rozwiązaniu tego zagadnienia można

## Sen, bezsenność i marzenia

„... senne ...“

W pojęciu ludu i poetów sen uważany bywa za pokrewny śmierci i dlatego nazywają go bratem śmierci. Jeżeli nawet zewnętrzny wygląd śpiącego przypomina poniekąd stan martwoty, to jednak istota jego jest zupełnie od niej odmienną.

Skargi na bezsenność i żądanie chorzych zapisania im jakiegoś środka nasennego nie należą do rzakości. Kiepskim jednak lekrzem byłby ten, ktohy środek taki zapisał, nie zapytawszy uprzednio, dlaczego skarżący się nie sypia.

Zanim przystąpimy do rozejrzenia się w przyczynach, które mogą spowodować bezsenność, postawimy sobie inne, nie

mniej ważne, zapytanie: dlaczego człowiek śpi?

Znaczenie tego pytania podnosi choćby takie wyliczenie: człowiek w wieku lat np. 75 przespał 25 lat ze swego życia, gdy w tymże czasie jadł tylko 6 lat. Musi więc sen być zjawiskiem bardzo ważnem, skoro tyle życia mu się poświęca.

Co to jest sen? Sen jest koniecznością, stanowi potrzebę każdej żywej istoty. Nie tylko człowiek śpi i zwierzęta, śpią również i rośliny. Nie można pomyśleć o większem znecaniu się nad człowiekiem, jak nie pozwolić zasnąć mu, gdy jest zmęczony. Dawniejszemi czasy stanowiło to największą karę w Chinach, która zawsze sprowadzała śmierć przestępcy.

Probowano dla wyjaśnienia istoty snu tworzyć rozmaite teorie. Jedna, która najbardziej trafiałaby do przekonania, była ta, że w ustroju naszym wytwarza-

było rozpocząć eksperymentowanie, które uwieńczone zostało najlepszymi wynikami.

Z doświadczeń tych trzeba wyprowadzić ten wniosek, że trujące działanie toksyn gruźliczych polega głównie na hamowaniu czynności wewnątrz-komórkowych nadoksydaz, z drugiej jednak strony również na niszczeniu czerwonych

ciałek krwi — tych nosicieli tlenu w organizmie (oksyhemoglobina). Obydwa zatem wspomniane naturalne czynniki, stanowiące obronę ustroju przed toksynami gruźlicy, zostają zaatakowane przez te toksyny. A przy wrodzonej lub nabytej słabości tych naturalnych sił odpornych organizm pada prędzej lub później ofiarą zatrucia gruźliczego. *Dr. A. F.*

## Zbrodnia w świetle współczesnej higieny

(Dokończenie).

W zimie zwiększa się ilość zbrodni przeciwko własności, gdy w lecie przeciwko osobie, gdy ludzie przestają z sobą w parkach, ogrodach i lokalach publicznych. Panujący u nas *głód mieszkaniowy* przyczynia się także do rozwoju przestępczości. Gdy w jednym pokoju mieszka po 4—5 osób i śpią często nawet w jednym łóżku, gdy powietrze w takiej norze jest stęchłe i duszne, sprzyja to nie tylko powstawaniu rozmaitych chorób zakaźnych, ale i przestępstwom i zbrodniom rozmaitego rodzaju. Człowiek tutaj mieszkający nie śpieszy po pracy do domu, do rodziny, ale do

knajpy, gdzie przy kieliszku zapomina o goryczy swojego życia. Przy takim współżyciu zaciera się powoli uczucie wstydu w człowieku i młode pokolenie traci zupełnie moralność, takie mieszkania przyczyniają się również do szerzenia pijaństwa. Zły przykład otoczenia, zepsucie, odłączenie się od rodziny, sprzyjają również w znacznym stopniu powstawaniu przestępstw i zbrodni. Więzienie wywiera również wpływ szkodliwy przez *przykład* i wpływ towarzyszy; sprzyja ono niewątpliwie recydywizmowi, ale nie poprawia bynajmniej człowieka, którego trzeba wychowywać, a chorego

ją się produkty zmęczenia, które ostatecznie odurzają mózg. Byłoby to więc samonarkozą. Ustrój wyrabia sobie w ciągu dnia naturalny środek nasenny na noc. Atoli i to dowodzenie niezupełnie zadowolnić może nie wszystko niem da się wytłomaczyć, jak np. potrzeba snu przy zachowaniu zupełnego spokoju.

Inne teorie jeszcze mniej rozwiązują zagadkę snu. Nie pozostaje więc nam nic innego, jak istotę snu opisać. Jest on perjodycznym stanem spokoju. Uświadamianie zmysłowe prawie zanika, ruchy ustają, świadomość własnego „ja“ zaciera się. Najnowsze badania wykazały, iż zarówno dla wielu czynności ustroju, jak i dla snu istnieje w mózdzku odpowiedni ośrodek. Być może, iż chorobliwie występująca senność u niektórych osób wiąże się z anomaljami tego właśnie ośrodka.

Jeżeli nie znamy dotychczas samej

istoty snu, to zdajemy sobie jednak sprawę z niektórych jego osobliwości.

Każdemu wiadomo, iż przy śnie głębokim trudno jest kogoś obudzić, gdy przy śnie powierzchownym łatwo. Siła tego czynnika budzącego (np. pukanie do drzwi) może służyć jako miernik głębokości snu. Taką mniej więcej metodą posiłkowała się nauka, która ustaliła, iż zaraz po zaśnięciu sen się stale pogłębia i że nad ranem staje się lekkim.

Tu nasuwa się zaraz pytanie, tak często przez nas stawiane: jak długo trzeba spać? Jest na to odpowiedź: dopóty spać trzeba, dopóki się człowiek nie wyśpi. Wszystkie używane do przerywania snu przyrządy, jak np. budziki, dowodzą, że coś w naszym życiu codziennym nie jest w porządku. I człowiek je wszak, dopóki się nie nasyci, nie używając do tego żadnych przyrządów ostrzegawczych, nakazujących za-

umyślowo leczyć. Więzienie staje się często akademją kryminalności, gdzie zbrodniarze zawierają z sobą stosunki, znajomości, wzajemnie się uczą i demoralizują do reszty, tutaj wykonywanie zbrodni staje się do pewnego stopnia rzemiosłem.

Musimy również zaznaczyć potężny wpływ środowiska zbrodniczego na powstawanie przestępstw i zbrodni, *naśladowo* bowiem gra tutaj wielką rolę. Ten potężny czynnik naśladownictwa podnosi szczególnie w swoich interesujących prawach prof. Tarde. Epidemie zbrodni obserwowane w rozmaitych krajach, potwierdzają to w zupełności. I słowo, jako do poszczególnego stopnia *suggestja* nie jest bez wpływu.

W chwili ostrego odurzenia alkoholem można również popełnić ciężką zbrodnię, co się także często zdarza. Alkohol sprządza tutaj zatrucie całego organizmu i paraliżuje mózg; wypadki zbrodni wskutek ostrego upicia się, morderstwo żony przez męża, opisują często gazety codzienne.

Co się tyczy warunków czysto indywidualnych zbrodni, to na pierwszym miejscu należy postawić obiektywne badanie neuro-psychicznej sfery zbrodniarza. Ważność tego rodzaju badania podkreślili już wybitni badacze tego przed-

miotu; prof. Ferri twierdzi, że badanie psychicznej organizacji zbrodniarza jest jeszcze ważniejszym, aniżeli badanie jego cielesnej sfery. To badanie psychologiczne powinno być czysto obiektywne i nie krępować się zeznaniami zbrodniarza. Należy tutaj również uwzględnić kwestję umyślowego rozwoju zbrodniarza, aby wysłuchiwać rolę tego indywidualnego czynnika dla powstania zbrodni. Nie ulega żadnej wątpliwości, że pewien stopień osłabienia umyślowego może być przyczyną zbrodni, sprzyja ono bowiem rozwojowi pauperyzmu, i wywiera znaczny wpływ na stosunek osobistości do otoczenia i cudzej własności. Doświadczalnie-psychologiczne badania małoletnich przestępców wykazały pewne upośledzenie umyślowe i szybkie nużenie się przy pracy. Należy to położyć na karb wadliwego wyćwiczenia umysłu, braków wychowania i wykształcenia, wskutek próżniactwa i lenistwa.

Brak *wychowania moralnego* sprzyja również w znacznym stopniu powstawaniu przestępstwa i zbrodni. Brak religijnego wychowania we współczesnym społeczeństwie, co podkreśla zwłaszcza w swoich pracach uczony niemiecki prof. H. Oppenheim, usposabia w wysokim stopniu do nerwowości, przestępstw i zbrodni. Religja daje trwałą moralną podstawę ży-

przestanie jedzenia. I dlatego spać należy, dopóki się do syta nie wyśpiemy.

I badania psychologiczne w kierunku snu doprowadziły do wniosku, że już po krótkotrwałym śnie wzmagają się znacznie sprawność pracy umyślowej.

Wynik ten usprawiedliwia np. tak sporną do dziś drzemkę poobiednią.

Zaburzenia w śnie mogą dotyczyć zasypiania, samego snu i przebudzenia.

Zasypianie następuje normalnie bardzo szybko. Następuje pomieszanie myśli, przyćmienie wyobraźni i wkraczanie w świat marzeń sennych. Temu aktowi zasypiania mogą stać na przeszkodzie czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Ze strony światła i zewnętrznego wchodzi tu w grę: hałas uliczny, jaskrawe światło, zepsute powietrze. Ze strony sensacji samego ustroju: ból, głód, kaszel, swędzenie, poty, uczucie ściskania w piersiach np.

u chorych na serce i t. p. Wreszcie i pobudzenie psychiczne: troska, radość, niepokój mogą też stanąć na przeszkodzie zasypianiu. Oczywiście, bezmyślne w takich razach stosowanie środków nasennych, bez uwzględnienia przyczyn nie doprowadzi do celu.

Zaburzenia ze strony snu mogą polegać na niepokoju (częstem budzeniu się z lękiem, wywołanem żywymi marzeniami sennymi), uczuciu jakiegoś ucisku, mówienia przez sen, przewracania się z boku na bok, lunatyzmie i t. p.

Przebudzenie odzwierciadla sen, który je poprzedza. Przy przebudzeniu się powracają wszystkie te własności, które podaliśmy, jako charakterystyczne dla zasypiania, a mianowicie: świadomość swego ja, wrażliwość i zdolność poruszania się.

O ile wszystkie te własności nie występują przy przebudzeniu się równo-



ciu, krzepi ducha i nerwy. U nas obecnie włóczą się po ulicach 4 — 5 letnie dzieci bez wszelkiego nadzoru, wskutek tego zwiększa się śmiertelność i zwyrodnienie rasy. Dzieci trzeba wychowywać koniecznie w prostocie, skromności, przyzwyczajając do oszczędności, i uczyć je odmawiać sobie wielu rzeczy. To jest wielkie i święte zadanie matek, jak i karmienie dziecka własną piersią, co je chroni od wielu chorób. Poczucie *obowiązku* trzeba wpaść koniecznie w dziecko i przyzwyczajając je do pracy.

Potężnym czynnikiem przestępczości i zbrodni jest *dziedziczne zwyrodnienie*. Według cyfr statystycznych prof. Corne, między 8006 młodocianych przestępców znajdujących się w więzieniach francuskich, 60% było dzieci nieślubnych, które zwykle pozbawione są starannego wychowania, a 38% było dzieci włóczęgów, zbrodniarzy i pijaków. Alkoholizm jest potężnym czynnikiem dziedzicznego zwyrodnienia. Zarówno między małoletnimi jak i dorosłymi przestępcami, są jednostki zwyrodniałe w ścisłym znaczeniu tego słowa, które należą raczej do psychiatrii, aniżeli do sądów, jakkolwiek nie są chorymi umysłowo w ścisłym znaczeniu tego wyrazu. Są to osobniki słabe, nerwowe, pozbawione zupełnie siły woli, wskutek wadliwego nad wyraz wy-

chowania. Spotykamy często u złoczyńców i *cielesne* objawy zwyrodnienia, które są dowodem dziedzicznej degeneracji.

Ważnym bardzo czynnikiem kryminalności są stany patologiczne w sferze nerwowo-psychicznej pod postacią epilepsji (padaczki) i chorób umysłowych.

W Anglii 49,5% wszystkich w r. 1899 skazanych zbrodniarzy było epileptykami, których cechuje chorobliwa żądza podpalania. Są to bardzo często dziei pijaków. Co się zaś tyczy chorób umysłowych, jako powszechnie znanego czynnika kryminalności, to im więcej chorych umysłowo znajduje się na wolności i nie podlega nadzorowi, tem większa jest liczba popełnianych przestępstw i ciężkich zbrodni.

Dodać również należy, że słabość ogólna, *ciężkie choroby*, uniemożliwiające zupełnie pracę na codzienny kawałek chleba, są ważnym bardzo czynnikiem zbrodni i kradzieży. Choroby sprowadzają pauperyzm, sprzyjający w wysokim stopniu rozwojowi kryminalności. Dziedziczny pauperyzm bywa zwykle wywołowany przez jakąś ciężką chorobę i prowadzi do wymarcia rodu. Według profesora Duglade można określić pauperyz jako społeczną formę zwyrodnienia cielesnego. Także według zdania uczonego niemieckiego prof. Wenera

częściej, wskazuje to na istnienie pewnych zaburzeń, które mogą prowadzić do następstw poważnych, gdy np. zdolność poruszania powróciła, natomiast świadomość własnego ja i otoczenia jeszcze bywa zatarta. Są to stany, w czasie których przebudzony może strzelać do urojonych włamywaczy i t.p. Wynika ztąd, iż przebudzanie powinno się w sposób bardzo przeczny, jeżeli ono już jest konieczne.

Co się tyczy higieny spania, to dla źle sypiających pozwolimy sobie udzielić kilka rad. Kto źle sypia, niechaj w ciągu dnia mało odpoczywa, wybierze sobie obszerną sypialnię, conajmniej na 2 godziny przed ułożeniem się do snu nic nie spożywa. Światło i barwy w sypialni powinny być możliwie zatarte, powietrze — świeże, nawet zimą okna należy trzymać nieznacznie otwartymi, unikając przeciągów, przykrycie nieobciąża-

ające, głowa ułożona wysoko. Przeciw czytaniu w łóżku nic powiedzieć się nie da, o ile jest oświetlenie elektryczne (z obawy przed pożarem). Lektura ta powinna raczej nużyć, niż pobudzać.

Przy przebudzeniu się nocą dobrze jest zjeść np. sucharek i popić łykiem wody. Są tacy, którzy budzą się przy najlżejszem uczuciu głodu. Stanowczo przestrzedz trzeba przed zbyt częstem przyjmowaniem środków nasennych, które znajdują swe usprawiedliwienie tylko w wypadkach wyjątkowych i zawsze z polecenia lekarza.

Jeszcze słów kilka o socjologii snu. Tu należy postawić 3 żądania: 1) trzeba znaleźć czas do spania; 2) trzeba mieć odpowiednie do spania pomieszczenie; 3) do snu wymagana jest cisza.

Ważną sprawą czasów dzisiejszych jest, by warsztaty pracy nie były zbyt

znaczna liczba przypadków biedy i nędzy daje się wytłumaczyć słabością ciała lub umysłowego rozwoju. I tak zbrodniarz jest najczęściej ofiarą wadliwych stosunków społeczno-ekonomicznych, wymagających uzdrowotnienia, albo jak się niektórzy uczeni wyrażają, higieny, alkoholizmu, pauperyzmu, złego przykładu, wadliwego wychowania, obciążenia dziedzicznego, osłabienia cielesnego i umysłowego. Musimy się starać zbrodniom *zapobiegać*, a zbrodniarzy *leczyć*, jako ludzi po największej części anormalnych. Najsurowsze kary, więzienie, nie zapobiegają zbrodniom, jak to wykazuje codzienne doświadczenie. Bezsilność środków represyjnych jest dowiedziona, tylko dla unieszkodliwienia zbrodniarzy należy ich izolować, a chorych umieszczać w szpitalach. Także i chroniczny alkoholizm jest niewątpliwie *chorobą*, i alkoholików trzeba koniecznie *leczyć* i umieszczać w specjalnych sanatoriach.

Możemy powiedzieć, że społeczeństwo samo do pewnego stopnia stwarza zbrodniarzy, i musimy wypowiedzieć energiczną walkę wszystkim warunkom życia, stwarzającym przestępców. Ludzie chorzy, zwyrodniali, anormalni umysłowo, powinni być pozbawieni stanowczo prawa żenienia się. Małżeństwo jest wa-

żnym czynnikiem prawidłowego rozwoju społeczeństwa, i żenić się mają prawo tylko ludzie zupełnie zdrowi. Wielki czas, aby i u nas takie prawo wprowadzić, gdzie związki małżeńskie bardzo lekko-myślnie są zawierane. W masach trzeba wychowywać również poczucie prawa, sprawiedliwości i obowiązku względem społeczeństwa. Warunki życia szerokich mas trzeba się starać, o ile można, *poprawiać*, a trzeba dbać i o *zdrowie publiczne*, głodnych karmić i dawać im dach nad głową. Dzieci pozbawione opieki trzeba w rodzinach wychowywać, świecących przykładem moralnego życia. Kształcenie dzieci powinno być obowiązkowe i dla wszystkich dostępne. W społeczeństwie powinny zapanować równość, miłość i braterstwo, a powinny zamilknąć spory partyjne i walka klas. W odrodzonej Polsce wszyscy kochać się powinni i wzajemnie sobie dopomagać. Trzeba zakładać towarzystwa dla podniesienia moralnego poziomu społeczeństwa i dostarczać pracy chcącym pracować. Należy także energicznie zwalczać *drożyznę*. Zamiast powiększania liczby więzień, trzeba zakładać instytucje wychowawcze w formie kolonji. Trzeba zawsze pamiętać o tem, że więzienie tylko przygnębia i raczej psuje ludzi, ale ich nie wychowuje, nie poprawia.

oddalone od mieszkań, by można było łatwo do nich dotrzeć, gdy dziś niektórzy potrzebują na to do 2 godzin czasu, zabieranych im z godzin, przeznaczonych na sen. I dlatego polityka pracy, mieszkań i ruchu powinna uleść odpowiednim zmianom. Co się tyczy punktu drugiego, to dopóki każdy człowiek nie będzie posiadał własnego łóżka, za wcześniej byłoby mówić o jakiegokolwiek kulturze. Dziś brak jest mieszkań, brak ruchu budowlanego, nie brak jednak sal bilardowych, dancinów i innych gościnnych pomieszczeń dla miłośników Bachusa.

I wymagana do snu cisza zależy również od warunków socjalno-politycznych. Hałasy, pochodzące z warsztatów pracy i miejsc uciechy ludzkiej winny być usunięte z granic osiedli naszych. Wszystko to w takim ścisłym ze sobą stoi związku, że nie można zapominać, iż lo-

kale, z których nocą rozchodzą się dziekie wrzaski, dlatego są przepełnione, że bywalcom ich brak jest miejsca rzeczywistego wypoczynku i snu we własnym mieszkaniu.

Marzenia sennie i sen są ściśle ze sobą związane, zniesiona bowiem w czasie snu świadomość powraca w marzeniach sennych nie jako coś uchwytnego, ale zatarta niewyraźna, pomieszana z przyrządzeniami wyolbrzymionemi, straszniemi. Występujące we śnie obrazy są podświadome, pochodzą z głębi duszy. Gdy człowiek czuwa, podświadome te obrazy przemijają tylko dotykają naszego życia duchowego, niezgodne są po większej części z myślami, które nas zajmują i spychane bywają gdzieś w głąb. Natomiast we śnie biorą one górę, w biegu myśli kształtują się niczem nie hamowane, rzeczy niepozorne stają się wstrętne, wielkie — wyolbrzymionemi,

Zamykanie ludzi pojedynczo w komórkach jest dobre na krótki czas, ale na dłuższy zabija wprost człowieka. Doświadczenie wykazuje, że procent chorych umysłowo zwiększa się równoległe do czasu trwania samotnego zamknięcia w komórce. Między tymi samotnie zamkniętymi można spotkać znaczną liczbę chorych umysłowo.

Więzienie nie odradza człowieka, i jest pozostałością dawnego barbarzyńskiego świata. Jeszcze raz powtarzamy, że przestępców trzeba izolować, już to wychowywać, już to leczyć, ale karanie ma swe źródło w niskich instynktach ludzkiej natury. Nie mamy moralnego prawa zabijać ludzi.

*Dr. Władysław Chodecki*

## HYGIENA ŻOŁĄDKA

Żołądek jest naszym towarzyszem bardzo kapryśnym, raz znosi pewną potrawę, innym znów razem nie znosi jej, chętnie bierze udział w nastrojach naszych. O ile jednak sam nie jest w porządku, cierpi na tem cały organizm.

Zaburzenia żołądkowe mogą być pochodzenia organicznego lub czynnościowego, to znaczy natury nerwowej, co jednak nie tak łatwo daje się ustalić z uwagi na ich pobobienstwo. Żołądek posiada bardzo bogaty spłot włókien nerwu spółczulnego, i, o ile ten ulega podrażnieniu, powstają zaburzenia, zbliżone do tych, jakie powstają na tle wadliwej czynności gruczołów, znamionujące owrzodzenie, opadnięcie, rozszerzenie żołądka i t. d.

W ściankach żołądka usadowione są gruczoły, wydzielające kwas solny i pep-

synę, niezbędne do trawienia białka. Gdy pierwszego wydziela się zbyt dużo, dostajemy uczucia zgagi lub odbijania kwaśnego, gdy go jest za mało — pokarmy zbyt długo zalegają w żołądku — uczuwamy gnecenie w dołku żołądkowym. O sprawności żołądka przekonać się można bądź przez zbadanie soku żołądkowego, bądź zapomocą rentgenoskopii. O ile, mimo skarg subiektywnych, badania te nic nie wykażą, będzie to służyć za dowód, że mamy do czynienia z cierpieniem nerwowym, które trzeba leczyć, jak wszystkie inne cierpienia nerwów.

Ogólne zasady, dotyczące higieny żołądka, brzmią, jak następuje.

Przyjmowanie pokarmów powinno się odbywać o pewnych stałych godzinach.

piękne — nadziemskimi, gdy padamy — nie znajdujemy gruntu, gdy pływamy — brzegi stają się niedoścignionymi. Przebywamy całe obszary kuli ziemskiej, oceany z największą łatwością, przeżywamy w ciągu sekund całe dziesięciolecia, jesteśmy bezsilni wobec wydarzeń, przemijających z błyskawiczną szybkością. Śnimy o jakims napadzie bandyckim, probujemy wzywać pomocy, ale żaden głos z krtani się nie wydobywa, widzimy w obliczu śmierci, atoli znikąd ratunku nie widać, żaden członek ruchu wykonać nie może. Sceny takie w najrozmaitszych odmianach zawsze dają ten sam obraz szybkobieżnych myśli, bezgranicznej przesady, panowania niejasnych uczuć nad rozumem. Wiek i płeć odgrywają dużą rolę w marzeniach sennych: dziecię musi uczyć się dopiero śnić, musi doznać przeżyć, by te w marzeniach sennych się

zobrazowały. Młodzież ma sny żywe, w których ujawnia się zazwyczaj poczucie siły (rycerskość, życie indjan i t. p.). W późniejszych etapach życia ostrygają istotę marzeń sennych zawód, stanowisko, temperament. Im bardziej wielostronnem bywa życie duchowe, tem marzenia senne bywają bogatsze. Charakter marzeń sennych nie tyle zależy od przeżyć, ile od zdolności przyjmowania wrażeń. Kobiety śnią w ogóle żywiej, niż mężczyźni, życie bowiem czuciowe jest u nich bardziej rozwinięte. Marzenia senne mogą stanowić ochronę snu, co zdarza się głównie u dzieci, których naiwna wrażliwość przeżywa momenty spełnianych życzeń, mogą też burzyć sen, co bywa u dorosłych, którzy resztę swoich myśli dziennych zabierają ze sobą na noc i którzy poddają się mocno zawilej ich treści.

*Dr. A. F.*

Żołądek w przerwach pomiędzy spożywaniem potrzebuje trochę czasu, by wytworzyć soki, przetrawić pokarmy i odpoczywać. Jak wiadomo, osiągnięto i u ssawców najlepsze wyniki przez to, że nie karmiono ich wraże, gdy krzyczą, lecz prawidłowo w przerwach 3 — 4-o godzinnych. W tych warunkach żołądek i trawienie nie pozostawiają nic do życzenia. W tym właśnie okresie można już wytworzyć najlepsze warunki na przyszłość dla zdrowego żołądka.

Trzy do czterokrotnego spożywania pokarmów, z których jedno winno być obfitsze, zupełnie wystarczają dla dorosłego, zdrowego człowieka. W międzyczasie nie należy nic jeść. Nigdy też nie należy wstawać od stołu z uczuciem pełności w żołądku lub większego znużenia. Ztąd też nadmierne spożywanie zup lub wody w czasie jedzenia nie jest pożądane. Po zjedzeniu można się na krótki przeciąg czasu położyć lub spokojnie posiedzieć, i nie imać się jakiegokolwiek pracy, nawet umysłowej, zgodnie z przysłowiem: „plenus venter non studet libenter” (pełny żołądek nie chętnie pracuje).

Zarówno zbyt zimne, jak i zbyt gorące pokarmy szkodzą błonie śluzowej żołądka i powodują uporczywe nieżyty. Przyprawy korzenne pobudzają czynność gruczołów i dlatego umiarkowane ich spożycie nie jest przeciwwskazane. Nadmiar ich jak również alkoholu, kofeiny i teiny (w kawie i herbacie) oraz palenie wywierają szkodliwy wpływ na czynności żołądka.

Nie należy dopuszczać nigdy do rzeczywistego nieprzyjemnego uczucia głodu. Gruczoły żołądkowe pracują wówczas, nie otrzymawszy nic do trawienia, wytwarzany zaś kwas solny w pewnych okolicznościach zaczyna przetrawiać ściany żołądka, sprowadzając owrzodzenia. Bezpośrednio po jedzeniu nie należy się kłaść do łóżka, co czynić można dopiero po upływie 1 — 2 godzin.

Bardzo ważnym czynnikiem higieny żołądka jest dostarczanie mu pewnej przyjemności, o ile, oczywiście, warunki materialne i inne względy na to pozwalają. W jedzeniu trzeba szukać do pewnego stopnia przyjemności i dlatego należałoby jadać te potrawy, które smakują. Zazwyczaj samo podniebienie już stanowi dobrą wskazówkę, czego żołądek i kiszki sobie nie życzą, tak iż śmiało mówić można o istnieniu instynktu ze strony przewodu pokarmowego. Dlatego też nie wolno zmuszać dzieci do takich potraw, które same odrzucają.

O ile ktoś stale skarży się na brak łaknienia, niewątpliwie dzieje się coś nieprzewidlego w obrębie błony śluzowej żołądka. To samo dotyczy również dzieci. Każdy narząd o tyle może być uważany za funkcjonujący prawidłowo, o ile go nie czujemy. I rzeczywiście, w stanie normalnym nic nie wiadomo nam o wszystkich tych przejawach, jakie odbywają się w naszym ustroju. Dopiero gdy narząd jakiś jest nie w porządku, daje on nam znać o sobie. To samo dzieje się również z żołądkiem.

Dr. A. F.

## R Ó Ź N E

### PRZESZŁO 17.000 RODZAI ŚMIERCI.

Każdy człowiek ostatecznie umrzeć musi: jeden młodo, drugi na starość, ten w taki, inny — w inny sposób. Statystyka zajęła się również obliczeniem przypadków śmierci w celu stwierdzenia, jaką jest śmiertelność wogóle, w poszczególnych latach, jakie ztąd można wyciągnąć wnioski, by przedłużyć ludziom życie i t. d.

I tak wiemy, iż bardzo niewiele osób umiera od zaniku starczego, większość umiera od chorób, nieznaczna część od

nieszczęśliwych wypadków, mordu lub samobójstwa. Nikt jednak nie próbował do tychczas stworzyć statystyki, określającej liczbę możliwych przyczyn śmierci. Dopiero amerykański, współpracownik gazety Nowojorskiej, sprawą tą zajął się i szczęśliwie rozwiązał. Opierał się on w wyliczeniach swoich nie tylko na statystyce, ale i na zaświadczeniach lekarzy fachowych z Ameryki, Anglii, Francji i Włoch i odpowiadając na pytanie, określił ilość rodzajów śmierci okrągłą cyfrą 17.000. Należy to tak rozumieć: 17.000 rodzaj

śmierci znane były w ciągu ostatnich lat 10, dziś liczba ta już się zwiększyła. Dawniej, tak opowiada ów Amerykanin, było daleko mniej rodzajów śmierci. Według jego obliczeń przed 2000 lat było ich tylko 15.000.

Cztery zasadnicze przyczyny śmierci stanowią: śmierć naturalna, wskutek wewnętrznego wypadku, samobójstwa i mordu. Oczywiście te rodzaje śmierci mogą się wzajemnie kombinować, jak np. śmierć z zaduszenia wskutek nieszcześliwego wypadku, mordu czy samobójstwa.

Im więcej wynalazków, im większe człowiek czyni postępy, tem więcej rośnie ilość rodzajów śmierci. W starożytnym Rzymie w przyczynach śmierci brały udział ogień, woda, trucizna i żelazo. I dziś występują one w tym samym charakterze, tylko obficie. Posiadamy miecze, kindżały, szpilety, trucizny rozmaite, które mogą sprowadzić śmierć, atoli posiadamy również żelazo w postaci szyn kolejowych i kół parowozowych, pod którymi niejednemu znalazł śmierć. A ileż przypadków śmierci notowano od gazów trujących w ciągu wojny ostatniej, ileż padło ofiarą aeronautyki! Starożytne narody nie znały ani jednego, ani drugiego.

Obok wielu setek nowych rodzajów śmierci, istnieją i takie, których dziś już nie spotykamy. I tak w dawnej Grecji przestępcy byli albo wieszani, albo musieli wypijać truciznę, lub wreszcie strącano ich z wysokich skał w przepaście. I grzebanie żywcem lub zamurowywanie nie zdarza się dziś nigdzie. Na takie wyrafinowane ekscesy nie pozwala nam dzisiejsza kultura (?!), która z drugiej strony wprowadza coraz to nowe rodzaje śmierci.

## CO WSKAZUJĄ WŁAŚCIWOŚCI

### JĘZYKA.

U bardzo niewielu tylko język znajduje się w stanie zadawalającym i normalnym. Ludzie nie tylko nie potrafią utrzymać języka na uwieży, ale większość wprost zaniedbuje go w sposób niewiarygodny. Białawy, często też szarobrudny, mniej lub więcej gruby nalot na grzbiecie języka,

czerwono-krwawa barwa, obrzmiałe brzożgi oraz białawe naloty na nich są najczęściej następstwem nadużyć, których dopuszcza się człowiek w jedzeniu i piciu szczególnie z pokarmami silnie drażniącymi. Jest to smutne zjawisko, że czysty, gładki, bladoróżowy język spotyka się wyłącznie niemal u zdrowych dzieci oraz u ludzi żyjących na sposób pierwotny.

Przy wadliwej opiece nad jamą ustną i zębami przenikające między zęby resztki pokarmów podlegają rozkładowi, w którym bierze również udział górna warstwa języka. I napoje alkoholowe oraz przyprawy korzenne drażnią również błonę śluzową jamy ustnej. Niema środka, nad mleko, któreby było lepszym balsamem dla poniewieranego i będącego w stanie zapalnym języka.

Wygląd języka daje bardzo cenne wskazówki, lekarzowi o nałogach pacjentów, o stanie jamy ustnej, o stanach zapalnych, a nadewszystko o trawieniu żołądkowym. Szary, lepki nalot jest typowy dla zaburzeń żołądko-kiszkowych, poprzedzanych brakiem łaknienia. Przy dużym wyniszczeniu bywa język suchy i popękany. Wówczas dobrze jest przepłukać jamę ustną letnią wodą. Jeżeli język staje znów wilgotny, zwiastuje to poprawę. W chorobach gorączkowych i zakaźnych język daje dużo cennych wskazówek rozpoznawczych. W tyfusie bywa język obłożony, ale nie bardzo suchy, to samo spotykamy w błonicy. Ciekawe jest, że w płonicy występują zmiany w języku: w początkach bywa język silnie obłożony, później pod wpływem utraty tkanki zaczyna się oczyszczać, przyczem znajdujące się na języku w tylnej jego części brodawki smakowe silnie uwypatniają się. Taki oczyszczony mocno zaczerwieniony język z wystającymi brodawkami jest t. zw. język malinowy, szkarlatynowy.

Ażeby trawienie i smak miały cechy normalne należy jamę ustną często i dokładnie oczyszczać. Zepsute zęby, ostre zakończenia ich i ostre brzożgi koron stanowią częstą przyczynę zapaleń i owrzodzeń. Kilkakrotnie w ciągu dnia płókanie rozcieńczoną wodą utlenioną lub też lekkiem naparem rumianku sprzyjają zdrowemu zachowaniu uzębienia.

## J E S I E Ń

Świat cały mroczno wygląda i mgliście,  
Jesieni smętek przenika do serca.  
Złocistą barwą zwiędłe świecą liście,  
Do traw pożółkłych tuląc się kobierca.

Lecz mnie jest drogą zwiędłych liści pora,  
I te mgły szare, co po niebie płyną,  
Bo smutna jesień pewnego wieczora  
Powrotu twego stanie się godziną.

Oddawna tęsknie czekałam tej chwili,  
Kiedy jesieni pojawiają się gońce,  
Aby sen wskrzesić, cośmy zdawna śnili,  
I od łez zgasłe rozpalić znów słońce!

Próżno wiatr z deszczem smucić mnie się stara,  
Ja w sercu poryw odczuwam radosny,  
I smutna jesień, choć brzydka i szara,  
Stokroć piękniejszą zda mi się od wiosny.

*Alicja Budzyńska*

## Wskazówki praktyczne

### ZASADNICZE POSTULATY HYGIENY ŻYWIENIA SIĘ.

1. Należy jeść wówczas tylko, gdy się jest głodnym.
2. W czasie jedzenia należy myśleć tylko o jedzeniu, nie rozmawiać, a tembardziej nie czytać.
3. Spożywać potrawy tylko te, które smakują.
4. Nie należy spożywać ani zbyt gorących, ani zbyt zimnych potraw.
5. Pokarmy stałe należy tak długo świadomie żuć, dopóki całkowicie nie rozpląną się i nieświadomie zostaną przełknięte.
6. Owoce, kompoty, należy traktować jak pokarmy stałe.
7. Wszystko, co przeciwstawia się długo rozpląwaniu w ustach, jak otoczki i skórki owocowe, pestki, włókna mięsne należy miażdżyć zębami, i po należytem zżuciu z jamy ustnej usunąć.
8. Pokarmy płynne należy przyjmować łykami.
9. Należy unikać potraw wędzonych, bardzo tłustych, jak: węgorze, lososie, pi-

klingi, tłusta wieprzowina. To samo dotyczy mocnej kawy (zamiast niej używać kawy Hag bez kofeiny) herbaty, alkoholów i tytoniu.

10. Tylko wodę można pić większemi haustami i tylko wówczas, gdy się ma pragnienie.

Pokarmy surowe, suche wymagają dokładnego żucia. Stanowią one podstawę zdrowia.

### NATURALNE ŚRODKI KRZEPIĄCE.

1. Odżywiaj swój organizm tylko dobremi pożywkami. Jak nie da się zbudować gmachu, używając złych materiałów, tak nie można odbudowywać organizmu nieodpowiednimi pożywkami.

2. Pij dużo świeżej wody w przerwach między godzinami zwykłego pożywienia. Oczyszcza ona wszystkie narządy wewnętrzne.

3. Oddychaj głęboko świeżem powietrzem, by czerpać ztąd jaknajwięcej tlenu potrzebnego dla organizmu i rozszerzać płuca.

4. Nie zaniedbuj spacerów codziennych na świeżem powietrzu i słońcu, o ile ono jest.

5. Powierz wszystkie kłopoty swoje Panu Bogu, który opiekuje się tobą najlepiej.

#### NAJWAŻNIEJSZE PRZEPISY CHRONIĄCE PRZED GRUŻLICĄ.

1. Nie pluć na podłogę i na ziemię. Piłocinę zbierać w wodzie i niszczyć.

2. Przy kaszlu trzymać głowę zwróconą w bok, usta przysłonić chustką i usunąć się na 1 metr od otaczających.

3. Mleko przed spożyciem przegotować, o ile niema się pewności, że pochodzi ono od krów, wolnych od gruźlicy.

4. Każdy chory na gruźlicę winien mieć własne łóżko, i, jeżeli to jest możliwe, własny pokój.

5. Od najmłodszych lat wzmacniać ustrój zapomocą hartowania, gier i sportu.

6. W razie ujawnienia choroby zwrócić się w porę do lekarza i poradni odpowiedniej.

#### MLEKO PRZECIWRACHITYCZNE.

Od roku 1919 stało się możliwem najcięższe nawet przypadki choroby angielskiej—krzywicy, leczyć za pomocą lampy kwarcowej z jej promieniami pozafioletowemi. Odtąd też metoda rzezoną znalazła zastosowanie we wszystkich niemal krajach świata całego. Jest ona bardzo tania, ma jednak tę stronę ujemną, że dzieci prowadzić trzeba do odpowiednich zakładów światłolecznicych, do przychodni, co pociąga za sobą pewne niewygody dla rodziców, a przy istnieniu jakichś chorób dziecięcych tworzyć może niebezpieczeństwo dla innych.

Dr. Hess z Ameryki wpadł na pomysł naświetlania pożywek, podawanych dzieciom, głównie zaś mleka. Wpływ tej metody przeszedł wszelkie oczekiwania; co jednak stało na przeszkodzie szerokiemu rozpowszechnieniu to to, że pod wpływem naświetlania promieniami pozafiolet-

owemi mleko nabierało smaku i zapachu nieprzyjemnego i niechętnie było przyjmowane.

I ta jednak przeszkoda została ostatnio zwalczona całkowicie przez biologa niemieckiego, dr. Schollę, który skonstruował aparat, wstrzymujący dostęp tlenu do mleka, który jest winowajcą przykrego zapachu i smaku. Naświetlanie promieniami odbywa się obecnie w atmosferze kwasu węglowego, przez co i smak mleka pozostaje bez zmiany. Dzieciom rachitycznym mleko takie w zupełności zastąpić może naświetlanie lampą kwarcową. Od roku przeszło leczenie rachityzmu u dzieci prowadzone jest w klinice uniwersyteckiej w Frankfurcie nad Menem wyłącznie takim mlekiem. Wyniki otrzymywane ztąd, nie pozostawiają nic do życzenia. Z tygodnia na tydzień poprawia się układ kostny dzieci rachitycznych, co można było ustalić na zdjęciach rentgenicznych. Po 4—6 tygodniach leczenie było całkowicie ukończone.

Zgodnie z oświadczeniami kierowników klinik chorób dziecięcych, najciężej przebiegające przypadki krzywicy wyleczono w ciągu 4—6 tygodni. W każdym poszczególnym przypadku proces uzdrowienia ustalano mierzeniem dużego ciemniaczka, zdjęć rentgenicznych i t. d. Rozwój całego ustroju dziecięcego odbywał się zupełnie normalnie.

I na czem właściwie polega ten wpływ promieni pozafioletowych na mleko? Oto mleko zawiera pewną ilość tłuszczu, którego stałym towarzyszem jest cholesteryna. promienie pozafioletowe zamieniają cholesterynę na przeciwrachitycznie działające witaminy, w które mleko zasadniczo mało jest wyposażone.

Zdaniem prof. Scheer'a, dyrektora kliniki chorób dziecięcych w Frankfurcie, metoda rzezoną, jako środek zapobiegawczy, jest tak doniosłą, że trzeba wierzyć, iż w ciągu najbliższych kilku lat krzywica stanie się chorobą zupełnie nieznaną i będzie wykreślona ze słownika lekarskiego

---

Do dzisiejszego Nr. dołącza się ogłoszenie „Pabjanickiego Towarzystwa Akeyjnego Przemysłu Chemicznego“ o „Phytynie“, naturalnym pierwiastku fosforowym roślin chlorofilowych, przeznaczonym przez naturę tak do wzmocnienia i zabezpieczenia od chorób zdrowego, jak i do leczenia chorego organizmu człowieka

## DZIAŁ p. t. KOBIECIA, MATKA I DZIECKO

### WIĘCEJ WYROZUMIAŁOŚCI DLA MŁODZIEŻY.

Wciąż jeszcze młodzież dorastająca tak bywa traktowana, jakby miała przejść przez życie z zamkniętymi oczyma, gdy tymczasem wszystkie gazety, książki, teatry, kina dają im możliwość oglądać świat nie takim, jakim on zawsze bywa, ale w ramach mniej pociągających, przewrotnych. Nie tylko jest to wysoce niepożądane, ale stanowi nawet w systemie wychowawczym kierunek niebezpieczny. W ten sposób wytwarza się pomiędzy wychowawcami a dziećmi stosunek obcy, co może prowadzić młodzież na rozdroża. A wówczas skarżymy się na nieposłuszeństwo i zdziczenie młodzieży. W rękach rodziców i nauczycieli spoczywa wprowadzenie do duszy tej młodzieży równowagi i jasności w poglądach. W większości przypadków staje temu na przeszkodzie brak cierpliwości i serdeczne wzajemne

zrozumienie się. Dusze młodzieży błądzą w ciemności, i gdzie odnajdą drogę do wolności, tam idą, nie przeczuwając, że prowadzi ona nieraz na rozdroża.

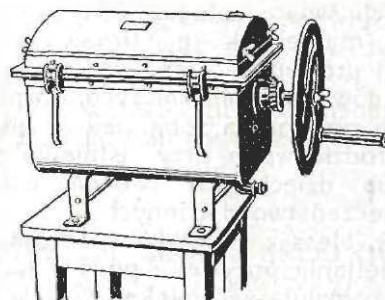
W wysoce zajmującej książce angielskiej p. t. „Rewolucja młodzieży dzisiejszej” znajdujemy ciekawy epizod. Młoda, z najlepszych sfer pochodząca panienka, uczęszczała do jednej z najlepszych szkół londyńskich. Pewnego dnia przybywa do szkoły eleganckim automobilem wykwinny jakiś młodzieniec i, meldując się przelożonej, najlepszej znawczyni młodzieży jako brat owej panienci, prosi o zwolnienie jej, gdyż matka nagłe ciężko zachorowała. Przełożona każe wezwać 15-letnią wychowankę swej szkoły, udziela jej pozwolenia udania się z młodym człowiekiem do domu. W ostatniej jednak chwili przypomina sobie, że kilka dni temu spotkała na ulicy matkę dziewczynki, świetnie wyglądającą i zdrową. Tknięta jakimś złem przecuciem, chwytą za telefon i za-

Maszyny do prania systemu Tad. Podoskiego

# „MARYSIA”

Nagrodzona medalami złotymi i srebrnymi na różnych wystawach Krajowych i Zagranicznych, oraz dyplomem uznania na wystawie Ruchomej Prób i Wzorów przemysłu krajowego.

Nie niszczą białizny, nie wymagają siły fachowej — prac może każdy, dają 90% oszczędności siły roboczej, mydła, opału i białizny, kosztują o 60% taniej od renomowanych maszyn do prania, fabryk niemieckich — w użyciu w licznych oddziałach wojskowych szpitalach, hotelach i t. p.



Model Nr. 3 pierze 120 koszul na godzinę = 36 kg. suchej białizny

CAŁKOWITE URZĄDZENIA PRALNI MECHANICZNYCH TOW. PRZEM. HANDL.

**MASZYNY DO PRANIA SYSTEMU**

**TAD. PODOSKIEGO**

Spółka z ogr. odpow.

**WARSZAWA, Ś-to Krzyska 9 m. 3.**

TELEFONY: 311-86, 185-41.



pytuje o stan zdrowia chorej. Kłamstwo wyszło od razu na jaw, choć przełożona nic od młodych wydobyć nie mogła, chyba to, że młody człowiek nie był bratem dziewczynki. Wyniosłowała ztąd, że młodzieniec jest handlarzem żywym towarem, że zapragnął podstępem wydostać dziewczynę z najlepszego domu i sprzedać, jako białą niewolnicę. Sprawa oparła się o sąd, na który zgłosili się rodzice dziewczynki, ona sama, przełożona zakładu naukowego i młodzieniec.

Zmusiło to młodych do wyjaśnień. Okazało się, że w domu dziewczynki panowały surowe obyczaje: rodzice nie pozwalały na żadne wycieczki, tańce, przebywanie z młodzieżą odmiennej płci, wogóle nie zezwalano nic, do czego młodzież dzisiaj ciągnie. Chciano odгородzić dziewczynę ścianą wielopiętrową od całego życia, a skutek tego postępowania okazał się wprost odmienny. Jednej z koleżanek opowiedziała o swych udrękach w domu rodzicielskim, o nudzie, jaka ją opanowywała i że tak pragnęłaby ujrzeć to życie na swobodzie. A koleżanka, pragnąc wyrwać ją z tej zaściankowości, obmyśliła dla niej spacer automobilem z młodzianem, który miał trwać przez wszystkie godziny lekcji.

I tu przed sądem młode dziewczę wyspowiadało się ze wszystkiego, co ją przygniatało, bolało, co tłumilo jej wolność, chęć zabawy. Dobrze, że w danym przy-

padku chodziło jedynie o niewinną przejażdżkę automobilem. Mogły się jednak wydarzyć konsekwencje o wiele gorsze.

Dziewczę, pod wpływem długotrwałej rozprawy i rozmowy z wymienionym sędzią, sprowadzone zostało na właściwą drogę i, być może, wyratowane od zepsucia.

Czyżby rolę tę nie powinni przyjąć na siebie rodzice i wychowawcy, skoro w dzieciach budzi się ciekawość tego życia?

*J. Sarnecka.*

### MIŁOŚĆ JAKO ŚRODEK LECZNICZY.

Angielski psycholog, January Mortimer, ogłosił niedawno drukiem pracę, która wywołała wielkie poruszenie w całej Anglii. Podaje on w niej, iż miłość stanowi środek leczniczy i założenie to umacnia naukowo, na co już wielu lekarzy zwracało uwagę, podnosząc, że miłość zdolna jest znakomicie poprawić ogólny stan kobiet wątłych i delikatnych. A nawet spostrzeżano przypadki, w których ujawniano dodatni wpływ miłości na poważne choroby w tem znaczeniu, że miłość powodowała uczucie szczęścia. Duma i radość, wypływające z uczucia, że jest kochaną, wzmacnia siły każdej młodej kobiety zarówno fizyczne jak i duchowe. Trzeba tylko żałować, że tego cudownego środka leczniczego, mimo zapisania go przez lekarza, w żadnej aptece dostać nie można.

*J. S.*

## D z i a ł s p o r t o w y

### ŁUCZNICTWO JAKO SPORT.

Łuk należy niewątpliwie do najdawniejszego rodzaju broni. Dzięki prostocie swej budowy, a tem samem łatwości władania nim, w czasach starożytnych doszedł on do takiego stopnia rozpowszechnienia, jakiego nie osiągnął żaden inny rodzaj broni wieków przedchrześcijańskich. Nie było narodu, któryby nie korzystał z tego oręża, tak ongi straszne, a dziś po części zlekceważonego, zaniedbanego, któremu ostatnimi czasy zaczyna się przywracać prawa obywatelstwa.

Zaznaczyć wypada, iż u większości narodów, np. hindusów, mongolów, łuk uważano za broń szlachetnych, broń honorową, niemal świętą. Na płaskorzeźbach babilońskich widzimy królów i faraonów,

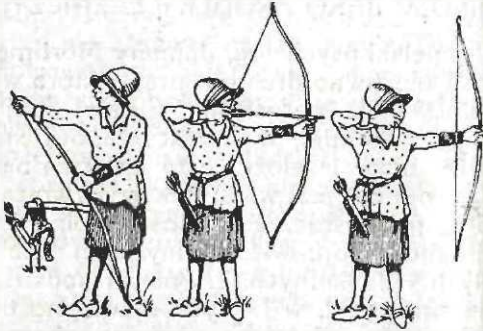
zbrojnych w łuki, z których wypuszczają strzały, rażąc niemi słonie i tygrysy.

Łuk był ulubionym orężem władców Perskich aż do ostatnich czasów. O celności strzałów najlepiej świadczy opowiadanie Herriota, w którym historyk ten zaznacza, że Kambizes strzelał z łuku tak celnie, że nawet pijany nigdy nie chybiał. Łuki, używane przez asyryjczyków, stanowiły ich główną, a zarazem straszną broń. Wybornymi łucznikami byli również turcy i arabowie.

W wiekach średnich łuk był w powszechnem użyciu. Słynęli jako znakomici łucznicy: anglicy, flandryjscy, burgundzcy, którzy do tego stopnia byli wprawieni we władanie łukiem, że potrafili wypuszczać po 12 strzał na minutę.

Upadek łucznictwa datuje się od chwili wynalezienia broni palnej. W Anglii przetrwał jednak łuk do XVII wieku. Po raz ostatni widziano w Europie użycie łuków w bitwach w r. 1812, uzbrojeni nią byli kirgizi, którzy dotarli do Europy w czasie najścia francuzów.

U niektórych narodów w Azji łuk po dziś dzień służy za broń, używaną zarówno na łowach, jak i w czasie wojny, szczególnie zaś na zastosowaniu jako broń ho-



norowa. Dlatego też książęta kaukascy, gdy pragną wystąpić z wielką ostentacją, uzbrajają siebie i całą swą świtę w łuki i kołczany ze strzałami.

W Japonii łucznictwo wykładane bywa na równi z atletyką przez specjalnych nauczycieli, traktowane poważnie, nie jako zabawa, ale jako sztuka.

Gdy jednakże ostatnia wielka wojna światowa, operując ulepszoną bronią śmiertelnością, dowiodła wyższości swej, łuk, strzala, jako obrona, ustąpić musiały miej-

sca dalekonośnym armatom, sztucerom, karabinom maszynowym, czołgom, aeroplanom i łodziom podwodnym

Łuk u ludów ucywilizowanych znalazł mimo to i obecnie dość szerokie zastosowanie, nie już jako niosący śmierć oręż, lecz jako sport. Na całym zachodzie stanowi on znakomity środek, sprzyjający silnemu rozwojowi mięśni. To też doprowadzono go tam do doskonałości.

Anglicy, francuzi, belgowie, szwajcarzy oddają się dzisiaj z zamiłowaniem sportowi strzelania z łuków, a w popisach biorą udział nie tylko mężczyźni, ale i kobiety, jak to wskazuje załączony rysunek, które nieraz celnością strzałów przewyższają mężczyzn.

Wskreszenie i u nas łucznictwa jako sportu, który tak samo sprzyja rozwojowi sił i sprawności fizycznej, co i inne sporty, zasługuje szczególnie na poparcie. Toż spartanie, najbardziej dbali o rozwój fizyczny swych obywateli, zaszczipiali od zarania dzieciom trzy zasadnicze warunki wychowania: mówienie prawdy, strzelanie z łuku i jazdę konną. Uważali oni też łucznictwo za sport, zastępujący w zupełności gimnastykę, rozwijający mięśnie zarówno kończyn górnych, jak i dolnych, wyrabiający bystrość wzroku przez celowanie, rozwijający klatkę piersiową przez częste naciąganie cięciwy.

Najwierniejszym sprzymierzeńcem łuku aż do ostatniej chwili pozostał jedynie... amor! Aczkolwiek nie zawsze strzela on celnie, sportu swego jednak nie porzuci!

Dr. A. F.

## „ŁAŹNIA CENTRALNA“

KRAK. PRZEDM. 16/18

WANNY, ŁAŹNIA, BASEN

Najwyższy komfort.

W środy łaźnia dla pań.

## „KĄPIELE RZYMSKIE“

Krak. Przedm. 58 (obok Mickiewicza)

Oddział kąpielii leczniczych

Wszystkie wanny nowe.

W poniedziałki łaźnia dla pań.



### TABLICE POGLĄDOWE (Propagandowe):

Walka z gruźlicą, alkoholem, pielęgniarstwo. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach. Choroby zawodowe (higiena pracy i robotników) i inne poleca:

DOSTAWA SZKOLNA „PESTALOZZI“ DAWNIEJ „KADOS“, S-to Krzyżka 13



## Dział kosmetyczny

### ZWALCZANIE WĄGRÓW.

Na wągrzy składają się: zanieczyszczenie, tłuszcz, pot, i złuszczone naskórek, które osiadają u ujścia przewodów gruczołów skórnych, powszechnie nazywanych porami.

Czarny wierzchołek takiego wągra zależy przeważnie od brudu, bywa rozmaitej wielkości i może posiadać obwódkę czerwoną. Bądź-co bądź nie przyczynia się on do upiększenia twarzy i dlatego każdy, kto go posiada, radby się go pozbyć.

Przed usunięciem wągrów zaleca się rozpułchnienie ich łożyska. W tym celu stosuje się kąpiel twarzową, którą bardzo łatwo samemu sobie przyrządzić. Wypełnia się miszkę wodą gorącą, do której dodaje się nieco spirytusu gorczycowego. Z zamkniętymi oczyma pochyla się głowę nad powierzchnią wody możliwie nisko, o ile na to pozwala gorąco i para i narzuca na głowę i miskę chustkę, by zapobiedz szybkiemu chłodzeniu. Parówka taka powinna trwać 5—10 minut. Twarz po takiej kąpeli czerwieni się trochę i pokrywa się potem. Wągrzy tą drogą ulegają rozpułchnieniu, dają się z łatwością usunąć bądź przy pomocy specjalnego instrumentu, zwanego wyciskaczem wągrów, bądź palcami. W tym ostatnim wypadku należy uważać, by ostrym brzegiem paznokci nie uszkodzić skóry. I dlatego dobrane jest palce wygniatające owinąć watą.

Ponieważ nawet przy ostrożnym wygniataaniu może nastąpić podrażnienie skóry i stan zapalny, nie należy na jednym posiedzeniu zbyt wiele naraz usuwać wągrów. O ile takie podrażnienie wystąpi, można na kilka minut przyłożyć kawałek waty, napojonej wodą kolońską, a następnie borowazelinę.

Zabiegi wskazane zawsze wykonywać należy wieczorami, by nie oziębiać zbyt mocno skóry przez wychodzenie na powietrze.

W celach zapobiegawczych zaleca się mycie twarzy wodą letnią, przez co skóra ulega rozpułchnieniu i zmniejsza się możliwość tworzenia się wągrów.

### USUWANIE FAŁDY NOSO-WARGOWEJ.

Najskuteczniejszym sposobem usuwania jaskrawo wyrażonej fałdy noso-wargowej, t. zw. linii cierpienia, jest niebolesne i łatwe do wykonania zastrzykiwanie tłuszczu zwierzęcego. Fałdy noso-wargowe występują często u młodych zupełnie kobiet. Zastrzykiwań tych można zestawiać z zastrzykami parafiny, które nie należą do obojętnych. Przy zastrzykiwaniach odpowiednio przyrządzonego tłuszczu zwierzęcego żadna nie zachodzi obawa. Są one bardzo proste, niebolesne, zupełnie bezpieczne i wykonywa się je nader szybko. Oczywiście zastrzykiwań, ściśle dawkowanych, dokonywać winien lekarz.

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

## O FARBOWANIU WŁOSÓW.

Że barwa włosów odgrywa dużą rolę w urodzie kobiecej, o to nikt kopji kruszyć nie będzie. Wiemy też, że i wszechwładna moda ma tu coś do powiedzenia, siwizny zaś obawia się słusznie nie tylko kobieta, ale i każdy mężczyzna. To też nie brakło nigdy środków, nadających włosom taką barwę, jaka najbardziej odpowiada główce kobiecej. Ponieważ jednak w handlu znajduje się znaczna ilość przetworów do farbowania niezupełnie obójnych, dobrze jest zapoznać się z temi, które, zadośćczyniac potrzebom, żadnej szkody ani włosom, ani skórze nie przynoszą.

W szeregu środków barwiących, używanych do farbowania włosów, istnieją tinktury i farby roślinne, a z grupy tych, jako zupełnie nieszkodliwe, pozwolimy sobie wymienić następujące:

1) Tinkturę chemika francuskiego B. Dufoura p. n. \*EXCELSIOR\*.

Płyn ten przywraca kolor pierwotny siwiejącym włosom, którym należy po umyciu głowy, zwilżać szczoteczką całe włosy aż do skóry. Płyn ten skóry nie barwi. Po kilku dniach codziennego zwilżania kolor właściwy powróci. Następnie używać raz na tydzień, a później rzadziej. Jedynie przy skroniach wypada robić częściej. **Excelsior** należy używać wtedy, gdy włosy miały kolor blond, jasny lub ciemny.

**Excelsior** do brwi, pociemnia trwale jasne brwi, ale zamawiając, trzeba wyraźnie żądać **Excelsioru** do brwi.

Na kolory: szatyn i brunet trzeba używać płynu, który zwie się:

2) **Oryzalina**. Płynem tym, również po zmyciu głowy, zwilża się szczoteczką włosy, ale ostrożnie przy skroniach, ażeby skóry nie bardzo dotykać, po kilku dniach ciemny kolor wystąpi.

Najlepszą farbą roślinną do włosów jest farba **Dr. Jima**.

Przed użyciem farby dobrze umyć włosy, aby nie były tłuste, najlepiej **Shampooem Szechrazada** i splukać wodą letnią oraz usunąć wilgoć ręcznikiem. Nałożyć cokolwiek farby **Jima** na spodek i szczoteczką zwilżyć tą farbą włosy równomiernie. W czasie wysychania włosów rozczesywać je we wszystkich kierunkach grzebieniem, aby pod wpływem powietrza włosy nabrały równego odcienia. Następnego dnia wycesać włosy szczotką. Gdyby włosy były za jasne lub farba przyjęła się nierówno, powtórzyć tę czynność raz jeszcze. Jeżeli włosy będą miały zbyt ciemny kolor, można je rozjaśnić przez kilkakrotne wymycie **Shampooem** i na przyszłość farbę rozcieńczyć nieco wodą.

Plamy na skórze zmywa się kwaskiem cytrynowym i ciepłą wodą z mydłem. Nakładanie na ręce rękawiczek chroni je od plam. Jestto najlepsza farba, niezawodna w użyciu, którą każdy sam może farbować włosy na żądany kolor. Tania, nie niszczy włosów, łatwa w użyciu.

Farba roślinna **dr. Jima** wyrabia się w 4-ch kolorach: noir, brun, chatin i blond.

Sprzedaż w firmie:

„PERFEKTION“

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 przedewszystkiem przy anemji, blednicy i białaczce — jednym słowem tam, gdzie niezbędne jest szybkie powiększenie czerwonych ciałek krwi.

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

## Trafne zdania

Każdy dzień jest małym życiem, każde przebudzenie i wstawanie małymi narodzinami, każdy świeży poranek — małą młodością, a każde ułożenie się do snu i zasypianie — małą śmiercią.

Nie żądaj, by wszystko działało się tak, jak byś sobie tego życzył, ale bądź zadowolony, że dzieje się tak, jak się dzieje, a będziesz żył w spokoju i zadowoleniu.

Największym wrogiem ludzi wszędzie alkohol był i jest i będzie! A jednak uczą wielkie Nieba, że także wrogów kochać trzeba!

Czyż bije stąd ta myśl złowroga, że i połykać trzeba wroga?

(Z dziennika abstynentów)

Każdą chorobę można cierpliwie przetrwać, jeżeli z lekceważeniem odnosić się będziemy do tego, czem ona grozi. Nie przysparzajmy sobie bardziej jeszcze sami cierpień i zbędnych skarg. *Seneca*

## Kącik humorystyczny

### Signum temporis.

Sześćoletni Kazio podchodzi w ogrodzie do 7-io letniej dziewczynki i prosi o wypożyczenie kółka, obiecując słowem honoru zwrócić je po upływie 5 minut.

Dziewczynka odmawia, mówiąc:

— Trzeba nie znać mężczyzn, żeby im wierzyć!

### Pan Bóg wszystko widzi.

Piastunka opowiada dzieciom, że Bóg widzi wszystkie czyny ludzi, bo ma w Niebie okienko, przez które na świat spogląda.

Henryś miał właśnie wypłatać figla piastunce, ale powstrzymuje go pamięć tego, co przed chwilą słyszał.

— Że też Pan Bóg nie ma nic lepszego do roboty, jak siedzieć całymi dniami i wyglądać przez okno, rzekł z przekąsem.

### Niedokrwistość.

Lekarz zaleca pacjentce z ludu używanie żelaza, na co ta, do głębi przejęta, odpowiada:

— Za nic na świecie, doktorze! Mój mój używał żelazo i dostał 6 miesięcy więzienia.

# MALTON



## MAGISTRA KLAWE



- MALTON KLAWE jest przetworem odżywczym, zawierającym Maltozę oraz Maltodekstrynę bez domieszki skrobi.
- MALTON KLAWE nadaje się jako dodatek do pożywienia dla dzieci, ozdrowieńców i starców.
- MALTON KLAWE reguluje trawienie.
- MALTON KLAWE ulega szybkiemu wchłonięciu w przewodzie pokarmowym.
- MALTON KLAWE wzmacnia siły.
- MALTON KLAWE powoduje przyrost wagi.

TOWARZYSTWO PRZEMYSŁU CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNEGO **d. MAGISTER KLAWE S.A. WARSZAWA.**

## R o z m a i t o ś c i

— Szypuła słonecznika wysuszona posiada taką samą wartość, co węgiel i może być jak ten ostatni dla celów opałowych użyta.

— Papier posiada zbiór koronek, których wartość oceniana jest na 10 milionów złotych.

— Przywrócony nowszemi czasy do czci Paracelsus, lekarz szwajcarski, chemik i teozof, twierdził, że widział w Hiszpanji dzwony, któremi można było przywoływać duchy.

— W Zachodniej Patagonji (Ameryka północna) nie można w ciągu roku naliczyć 10 dni, w którychby nie padał deszcz lub śnieg.

— Górna szczęka zwierząt przeżuujących (z wyjątkiem wielbłądów) nie posiada zębów przednich, które u zwierząt tych zastąpione są wałeczkami chrząstkowymi.

— Gdy król Etopów, Sabakon, zdobył Egipt, zniósł on karę śmierci dla najgorszych nawet przestępców, zamieniając im karę śmierci na pracę koło budowy kanałów i t. p.

### Czy tak być musi?

Czy tak być musi, że w sklepach spożywczych te same ręce dotykają wszelkiego rodzaju produktów, spożywanych bezpośrednio, które przejmują jednocześnie zabrudzone i w tysiącach rąk będące pieniądze?

Czy tak byś musi, że w znacznej większości gospodarstw domowych płyny, zawierające trucizny, przechowywane są w szafach w zwykłych butelkach i nie posiadają żadnych napisów ostrzegawczych. Ilekroć to razy notowano już z tego powodu nieszczęśliwe przypadki, a nawet zejścia śmiertelne.

Czy tak być musi, że do ciasnych i dusznych lokali kinowych zabiera się dzieci? Szkoda, wypływająca ztąd, bywa podwójna: fizyczna i duchowa. Dzieci oddychają tu złem i nieprzewietrzaniem powietrzem i przyglądają się obrazom i scenom, od których winny być zdaleka.

Czy tak być musi, że w razie wypadku nieszczęśliwego na ulicy gromadzą się tłumy ludzi, ciekawych widowiska, nikt jednak nie pośpieszy z pomocą, ani jej nie wezwie.

# PASSIFLORINE

ROŚLINNY ŚRODEK KOJĄCY I PRZECIWSKURCZOWY



Wyciąg z roślin: *PASSIFLORA - SALIX - CRATAEGUS.*

STANY NEUROPATYCZNE: NEURASTENJA, HISTERJA I.T.P.

*Bezsenność nerwowa.*

CZYNNOŚCIOWE ZABURZENIA SERCA.

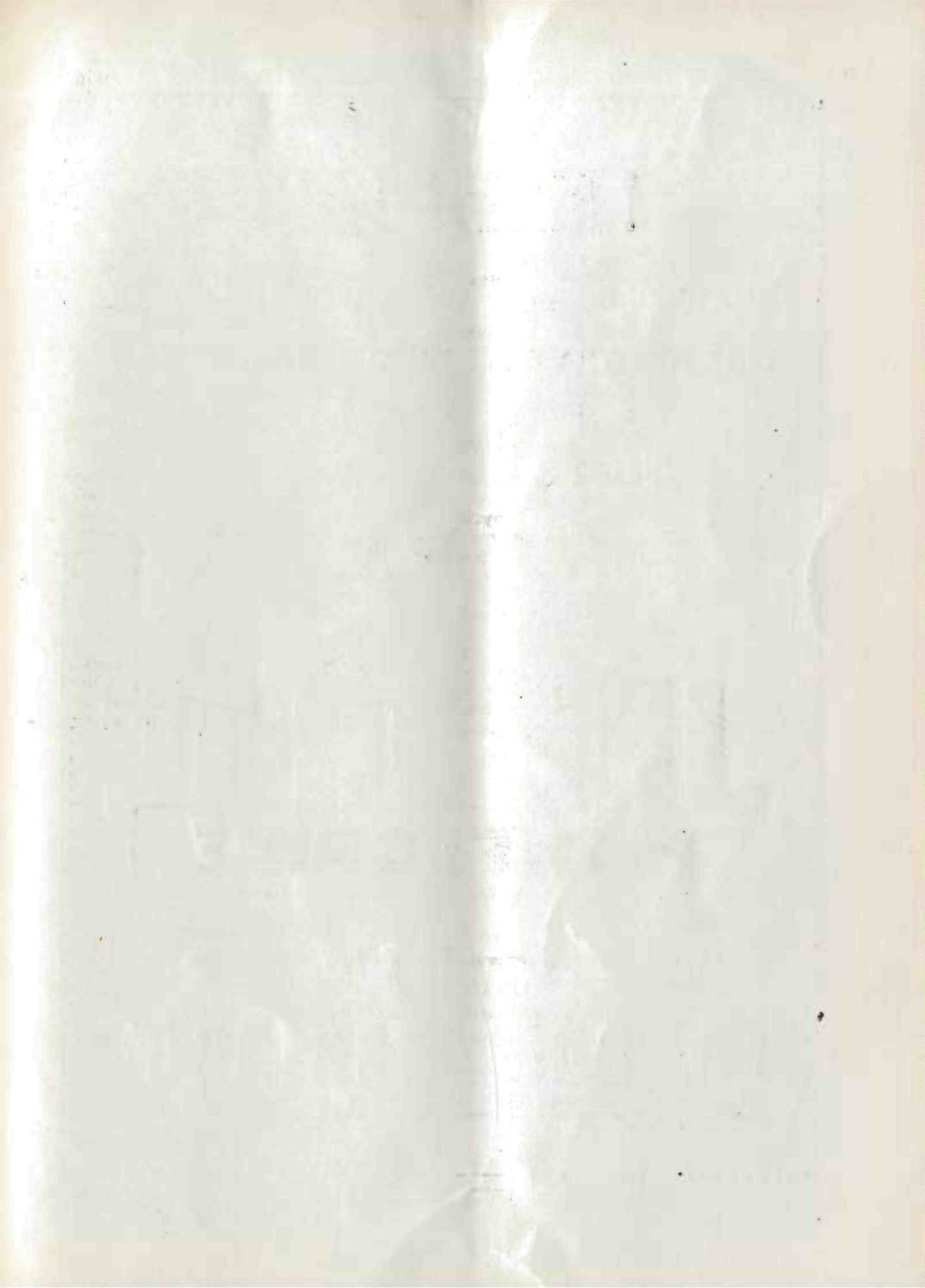
*Zaburzenia nerwowe na tle życia płciowego.*

DAWKOWANIE:

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

*Laboratorja Dr. Réaoubourga w Paryżu*

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Aleksander Fruchtmann.



# **! MATKI!**

DBAJCIE O ZDROWIE SWOICH DZIECI  
**OSŁABIONYCH I NIEDOKRWISTYCH**  
STOSUJCIE NIEZASTĄPIONY, CIESZĄCY SIĘ  
NIEPRZERWANEM POWODZENIEM OD  
LAT 30-TU

# **JECOROL**

№ Reg. M. Z. P. 214.

**MAGISTRA**

# **A. BUKOWSKIEGO**