UNIWERSYTET POZNAŃSKI
STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Park Wilsona

ROK III 15 PAŹDZIERNIKA 1928 r. № 10

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

TREŚĆ:

1.	Podświadomość w oświetleniu prof. Zyg. Freuda	Str.	3
2.	Choroby, właściwe palaczom tytoniu	„	5
3.	Jak organizm może zwalczać zatrucie jadem gruźliczym	„	7
4.	Różne:		
	a) Ostrożnie z ołówkami anilinowemi	„	9
	b) Żarłoczność pająka	„	9
	c) Przepowiadanie trzęsienia ziemi wzbronione	„	9
5.	Odcinek: Amerykański trust lekarzy	„	4
6.	Wiersz: „Twoje drogie usta, ręce, oczy....“ przez Alicję Budzyńską	„	10
7	Wskazówki praktyczne:		
	a) Surowica przeciw zapaleniu wyrostka robaczkowego	„	10
	b) Żylaki	„	10
	c) Ciepłota naszych pożywek	„	11
8)	Dział: „Kobieta, matka i dziecko“		
	a) Dom i wychowanie	„	12
	b) Niejednakowy temperament dzieci	„	13
	c) Z pokoju dziecięcego	„	14
9.	Dział sportowy: Koło sportowe	„	14
10.	Dział kosmetyczny: Uroda kobieca i jej pielęgnowanie	„	15
11.	Trafne zdania	„	17
12.	Kącik humorystyczny	„	17
13.	Rozmaitości	„	18
14.	Czy tak być musi?	„	18
15.	Z ruchu wydawniczego	„	19
16.	Bieżące	„	19
17.	Ogłoszenia	„	—

WARSZAWA * PAŹDZIERNIK 1928

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

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Pod Redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

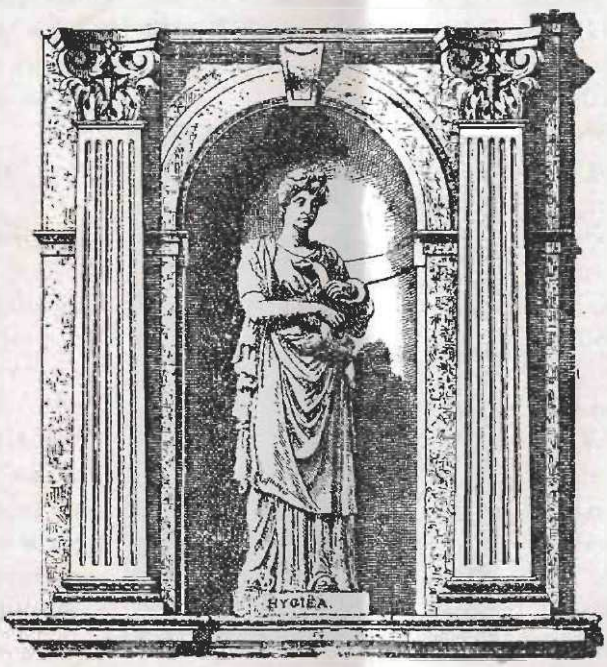
...Ty jesteś jak zdrowie,
Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie.
Kto cię stracił...

(ADAM MICKIEWICZ).

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

(JAN KOCHANOWSKI).

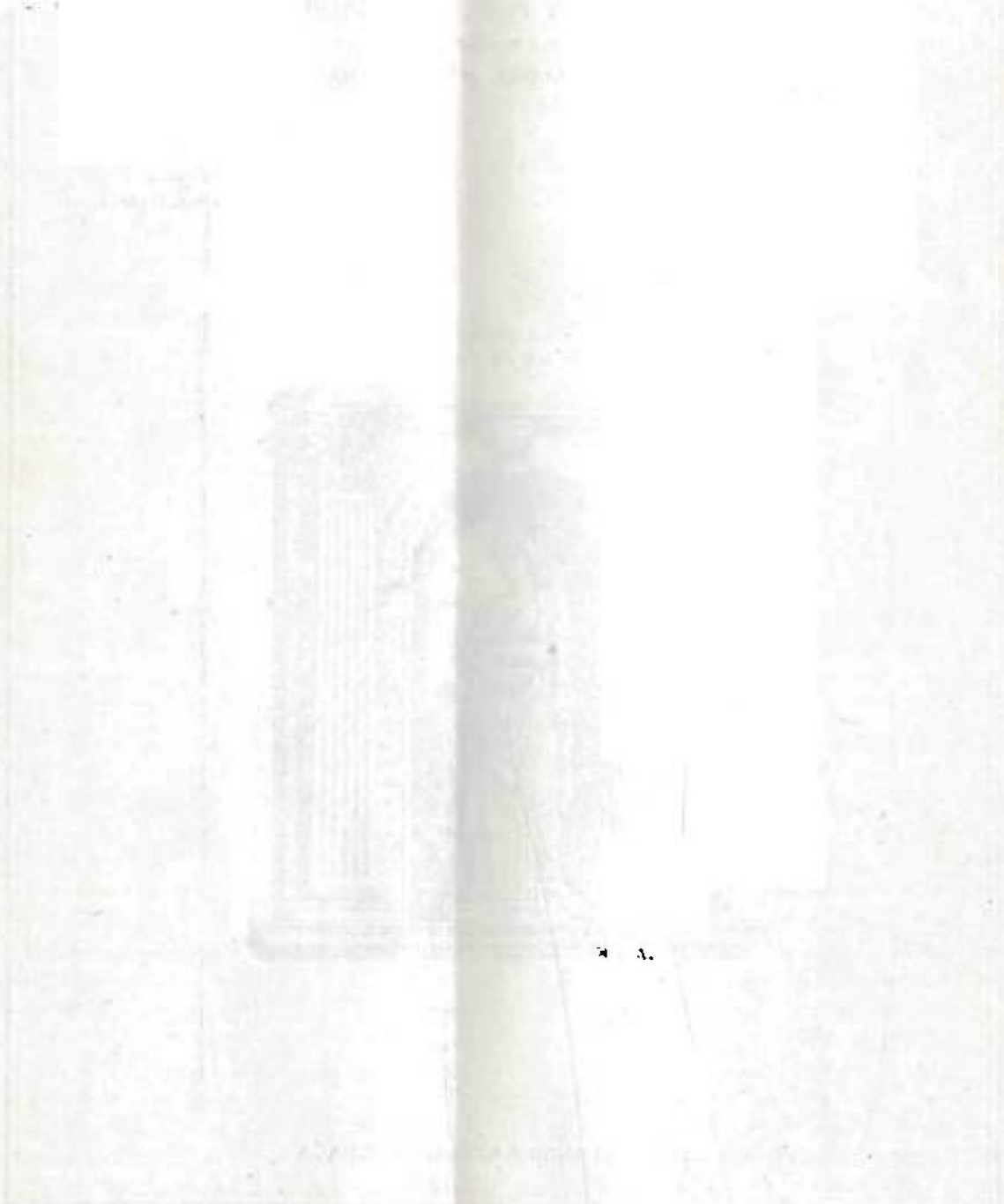
ZDROWIE, O KTÓRE CODZIEŃ WIELKIE PROSISZ NIEBA,
ROZUMNIE PIELĘGNOWAĆ I SZANOWAĆ TRZEBA!



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

KOR III

№ 10



ROK III 15 PAŹDZIERNIKA 1928 r. Nr. 10

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!

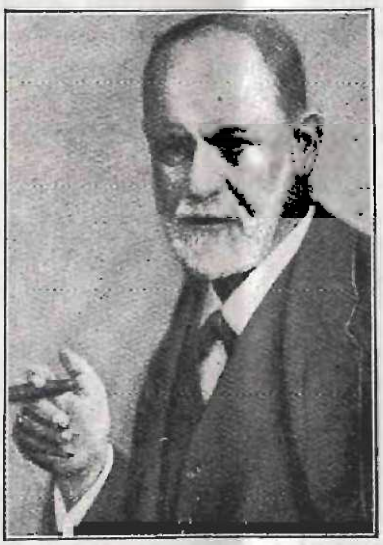
PODŚWIADOMOŚĆ

W OŚWIETLENIU Prof. FREUDA.

Niejednemu z nas zdarzyło się już na pewno, że po przeczytaniu jakiejś książki nie mógł sobie później wżaden sposób przypomnieć nazwiska jej autora. Już, już miał je na końcu języka, a tu ani rusz. I dnia następnego, zajęty zupełnie czem innem, naraz nazwisko to samo mu się zjawia.

I gdzie ono się całą noc ukrywało?

W podświadomości.



Podświadomość jest tą rupieciarnią naszej duszy. Ażeby na górnych jej piętrach, w lokalu, przeznaczonym do przyjęć (mózgu), wszystko ładnie wyglądało, to co nam na razie nie jest potrzebne, co nam stoi na zawadzie, usuwamy do tej rupieciarni. Tam spoczywają bolesne nasze przeżycia, przykre wspomnienia, niespełnione życzenia, pomieszane ze sobą. Nie przestają one jednak żyć. Nie wystarcza zamknąć w piwnicy popędy swoje, by je uczynić nieszkodliwemi. Intrygują one w ciemnicy swej dalej i probują zwolnić się z więzów, w których trzyma je „górne ja".

W ten sposób moglibyśmy ukryć całe okresy naszego życia, zwłaszcza te mniej ciekawe. Szczególnie bowiem w chwilach krytycznych chętnie ukrywamy w podświadomości wszelkie przeżycia niemiłe. Lotnik np., który prowadzi walkę powietrzną, wyzbywa się całkowicie lęku. Spycha go on do podświadomości. Ale lęk jednak istniał, a gdy lotnik raz jeszcze sytuację taką przeżywa we śnie, budzi się zepchnięte w dół uczucie, które bierze nawet wówczas górę nad innem.

W warunkach normalnych nic o tej rupieciarni podświadomej nie wiemy i wiedzieć o niej nie chcemy. Ale jak płynąca lawa uświadamia geologów o wnętrzu ziemi, tak również ze strzępów, wysuwających się z podświadomości można poznać całą ich strukturę.

Prof. Freud był pierwszym, który wydobył tego gościa z podziemi i poddał go przesłuchaniu. Okazało się, ze podświadomość stanowi utajone źródło naszego zachowania się, jest tym wielkim skła-

dem, z którego czerpiemy motywy dla naszych czynów.

Atoli metoda Freuda, t. zw. psychoanaliza, stanowi nietylko osnowę badań, ale również i zabieg leczniczy.

Jeżeli np. ktoś obawia się pozostać sam w zamkniętem pomieszczeniu, w przedziale wagonowym, w kabinie dźwigu, gdy lęk ten stale wzmaga się, wywołując kołatanie serca, bezsenność, przypadłości histeryczne, wszystkie te objawy mogą zniknąć przez uświadomienie, że osoba ta, będąc dzieckiem, musiała być zamkniętą w pokoju z psem. Przypomnienie powstałego wówczas lęku, ukryte w podświadomości, nurtowało tam w podziemiach, by z czasem z naszego solidnego „ja" uczynić niewolnika.

Podświadomość nie jest tylko piekłem; może nam ona oddać najcenniejsze usługi, powiada Slosson. Jaki zamęt powstałby w naszych głowach, gdybyśmy wszystkie wrażenia, jakie odbieramy, musieli zachować w swojej świadomości! Tylko wiek dziecięcy wszystko w siebie wchłania; gdy człowiek dojrzeje i przekona się, że całego świata nie przełknie, zaczyna różniczkować i jak magnes przyciąga to tylko, co mu jest niezbędne. O ile rozum pozwala nam świat przeglądać, o tyle podświadomość pomaga nam go nie widzieć.

Ażeby zapewnić mózgowi w pełni jego inicjatywę, przekazujemy jaknajwięcej podświadomości i nie potrzebujemy się obawiać zbytniego jej obarczenia. Wiadomo bowiem, iż funkcje tworzą organ, użycie go kształci instrument. Z czasem będzie on wypełniał swoje funkcje nawet lepiej, niż my. Dlaczego można łatwo chodzić po desce, ułożonej na ziemi i chwiać się, gdy ją ułożymy o 20 cm. wyżej? Czy dlatego, że dostajemy zawrotu głowy? Nie. Dlatego tylko, że się nie chodzi tak równo, gdy się porusza nogami świadomie.

Czy człowiek mógłby grać na fortepianie, gdyby każdy palec musiał otrzymywać stale dyspozycje z mózgu. Mózg musi być, jak ten jenerał, który od oficerów swoich wymaga czynności, pozostawiając im poza tem swobodę działania. W przeciwnym razie gra na fortepianie byłaby dla pianistów tem, czem jest dla sąsiadów — męczarnią.

AMERYKAŃSKI TRUST LEKARZY

Czy istnieje między ludźmi bardziej głęboka łączność, niż między chorym i jego lekarzem? Nie tak wielkiem musi być zaufanie, którem darzy lekarza chory. Ludzie, którzy najlepszemu swemu znajomemu nie zawierzyliby nieraz 20 złotych, wystawieni bywają naraz na słuchanie zarządzeń obcego im człowieka-lekarza, który decyduje, czy ma ktoś przyłożyć sobie kompres gorący, czy też dać sobie brzuch rozkrajać; czy ma przejść przez życie o dwóch, czy też o jednej nodze. A pacjenci poddają się tym decyzjom bez szemrania, o ile, oczywiście, lekarz postanowienie swoje oprze na bardzo szczegółowych wynikach badania i potrafi przytem wpłynąć uspakajająco na psychikę chorego i o ile chory zbierze dokładne informacje o lekarzu.

Ale czy tak dzieje się zawsze? Nie, nie zawsze!

Pewna dama, która nigdy nie szukała nowej modystki, nie zadzwoniwszy uprzednio do sześciu swoich przyjaciółek, idąc do stałego swego lekarza, wstąpiła do innego, nieznanego, ulewny bowiem deszcz który ją zaskoczył, zmusił do szukania porady u pierwszego lepszego.

Zazwyczaj jednak każdy chory tęskni do tego, by pomiędzy udzielającym pomocy lekarskiej, a szukającym jej, zrodził się stosunek uzdrawiający go pod każdym względem Zaniedbanie tego czynnika psychicznego prowadzi wprost do mechaniczno - materjalistycznego traktowania osób chorych. Wiara i nadzieja są najpotężniejszemi bożcami życiowemi, rege-

Nasz trud życiowy zostaje uporządkowywany nie tylko za pomocą cierpliwości i ciągłej pracy, nietylko zapomocą stopniowego nawarstwiania cegiełki na cegiełkę, łączonych ze sobą przy pomocy młotka logiki. Musi też nastąpić moment, w którym z pomocą przychodzi wizja wielkiego gotowego budynku. Zjawia się ona zazwyczaj, jak błyskawica, jak natchnienie artysty i przeważnie wówczas dopiero, gdy świadomość nie stoi na posterunku, gdy nie pracuje nad rozwiązaniem problemu. Odbiera się wrażenie, jakgdyby poszukiwaną odpowiedź wyszeptał do ucha ktoś, kto z całą sympatją przypatrywał się przez długi przeciąg czasu naszym bezowocnym wysiłkom.

Znany chemik, Kekulé, który hypotezę swoją o pierścieniu benzolowym odnalazł podświadomie, siedząc na dachu omnibusu, tak się o tem wypowiedział: „Uczmy się śnić; być może, iż znajdziemy w snach prawdę. Strzeżmy się jednak urzeczywistniania naszych snów, zanim nie wypróbujemy ich na jawie".

CHOROBY WŁAŚCIWE PALACZOM TYTONIU

Powszechnie u nas niestety sądzą, że palenie wcale nie szkodzi zdrowiu. Ale nałogowcy się bardzo mylą, najnowsze bowiem obserwacje i badania doświadczalne wielu lekarzy wykazały niezbicie, że palenie tytoniu, w którego dymie znajduje się mocno trujący alkaloid, *nikotyna*, oddziaływa wprost zabójczo na układ nerwowy, na serce, że sprowadza przedwczesne stwardnienie naczyń krwionośnych, tak zwaną w medycynie *arteriosklerozę*, a wskutek tego i przedwczesną starość. Zwłaszcza osoby nerwowe, obarczone dziedziczną skłonnością do chorób nerwowych, powinny stanowczo wystrzegać się tytoniu, zapadają bowiem na ciężkie bardzo postacie chorób nerwowych, niedołężnieją fizycznie i umysłowo. Akcentuje to w swem dziele p. t. „Cierpienia nerwowe palących tytoń" i znakomity uczony wiedeński prof. von Frankl-Hochwart, który ostrzega zwłaszcza pracujących natężenie umysłowo, by nie palili tytoniu, mają bowiem już i tak wyczerpany układ nerwowy i spracowany mózg, i wskutek tego

---

nerującemi zdrowie i nie jeden chory zdrowieje tylko dzięki wyrozumiałemu stosunkom lekarza do niego.

W bardzo wielu zabiegach lekarskich wcale nie chodzi o to, co się robi, ale kto to robi.

A mimo to w Ameryce, tym kraju Tayloryzmu, kraju, domagającym się „właściwego człowieka na właściwem miejscu", dają się słyszeć głosy, nawołujące do trustu lekarzy domowych, do utworzenia Towarzystwa Akcyjnego dla stawiania djagnoz lekarskich, dla utworzenia fabryki zdrowia.

Wychodząc z założenia, że nawet umysły uprzywilejowane w czasach dzisiejszych nie są w stanie objąć wszystkich wiadomości z dziedziny fizjologii, patologii, chemii, bakterjologii i terapii, że z drugiej strony specjalistom grozi jednostronność, lekarze amerykańscy propagują badanie i leczenie chorych przez zgrany komplet fachowców. Za najlepszy środek, mogący zapobiedz, by dany lekarz nie przeoczył jakich zmian w narządach, by lekarz chorób noso-gardzielowych nie upatrywał skuteczności leczenia w wycinaniu migdałków, dentysta w leczeniu zębów, a chirurg w usuwaniu wyrostka robaczkowego, uważają ci lekarze za pożądane oględziny chorych przez cały szereg specjalistów. Wyniki ich zostają przedstawione jakiemuś dzielnemu szefowi, który następnie syntetycznie ze wszystkich tych wyników stawia rozpoznanie i zarządza leczenie.

Chory poddany zostaje analizie w laboratorjum chemicznem, zostaje prześwietlony rentgenicznie, zbadany przez lekarza chorób płucnych, uszu, okulistę, neurologa i chorób nerkowych i serca i gdy po tem masowem badaniu wycho-

tytoń sprowadza u nich bardzo ciężką *neurastenję*, którą przypisują zwykle zupełnie innym przyczynom. Potępia zwłaszcza prof. von Frankl-Hochwart palenie *papierosów*, które uważa za dużo szkodliwsze, od cygar. Ale u nas pali niestety, nawet po nocach cały świat literacko-dziennikarski, chcąc odpędzić natrętną senność, i tem wpędza się często w ciężką chorobę, pije bowiem w dodatku i kawę czarną, zawierającą mocno trujący alkaloid - kofeinę, działającą wysoce szkodliwie na serce i układ nerwowy.

U nas obecnie palą niestety wszyscy: palą nawet kobiety, palą wprost nadmiernie, bo po kilkadziesiąt papierosów dziennie. A na kobiety, mające wrażliwszy układ nerwowy od mężczyzn, palenie tytoniu oddziaływa jeszcze szkodliwiej, sprowadza ciężką histerję, bóle, zawroty głowy, drżenie członków, i co podkreślają lekarze-ginekolodzy, skłonność do poronienia. I kobiecie z papierosem w ustach jest tak nie do twarzy, i z buzi wydziela się wysoce nieprzyjemny zapach. A dalej pali nawet obecnie i *młodzież szkolna*, dla której tytoń jest prawdziwą trucizną, wywiera bowiem wpływ wysoce szkodliwy na fizyczny i umysłowy rozwój młodocianego organizmu, nie znoszącego absolutnie żadnych narkotyków, na które rozwijający się dopiero układ nerwowy gwałtownie oddziaływa. Ale rodzice i wychowawcy nie zwracają na to należytej uwagi, i choroby młodzieży, jak brak apetytu, zaburzenia w trawieniu i krążeniu krwi, przypisują innym zupełnie wpływom. I na sprawność umysłową, na pamięć, oddziaływa nikotyna bardzo szkodliwie. Dowiodły tego liczne obserwacje i badania, dokonane na młodzieży szkolnej przez uczonego francuskiego dra Bertillona. Wykazały one tak ważny fakt, że młodzież szkolna paląca tytoń ma gorszą pamięć, mniejszą wogóle sprawność umysłową i czyni też gorsze postępy w naukach, aniżeli niepalący. A nadto, co gorsze, tytoń sprowadza w młodzieży skłonność do tak często zdarzającej się obecnie *gruźlicy*, która jest prawdziwą klęską. Szkodliwem jest zwłaszcza palenie naczczo, co robią także nałogowi palacze. Podkreślam raz jeszcze, iż nikotyna odbiera zupełnie apetyt i działa wysoce szkodliwie na trawienie. Prof. von Frankl-Hochwart apeluje do przełożonych szkół, aby szkoła pouczała koniecznie młodzież o szkodliwości palenia tytoniu. Anglja i Danja poczyniły już ważny krok w tym względzie. W Danji zabroniono używania tytoniu młodzieży do lat 16-tu, w Anglji zaś wniesiono bil, zabraniający pod karą nie tylko używania tytoniu poniżej lat 17-u, 18-u, ale surowej karze ulega

---

dzi jeszcze żyw, z aktami badania udaje się do sędziego najwyższego, który wydaje ostatni nad nim sąd.

Nie można całkowicie zasklepiać się w osądach swych i mniemać, iż wszelkie indywidualne zjawiska życiowe dadzą się mierzyć zapomocą metra czy cyrkla, ważyć na wadze i rozwiązywać w laboratorjach chemicznych i bakterjologicznych.

Pomimo, iż szczegółowe badania mogą nam ujawnić zachodzące w organizmie sprawy chorobowe, poznanie natury człowieka nie przestanie górować nad wszystkiem. Dziś stało się znów jasnem, jak ważną jest rzeczą pod względem klinicznym wiedzieć, w jakiej człowiek siedzi skórze, z jakiego drzewa został wyrzeźbiony, jakiego ducha jest dzieckiem. Tu właśnie rola lekarza intymnego, lekarza domowego, wyraźnie się zarysowywa.

Już w naszych dążeniach europejskich do utworzenia trustu lekarskiego, głównie w naszych kasach chorych, z przykrością daje się zauważyć, że ten stosunek lekarza do pacjenta godzi wprost w osobę chorego jako objektu zdrowia. U lekarza, ponieważ dzieli go od chorego zarząd biurokratyczny i zmusza go do pracy zbiorowej, u chorego, ponieważ lekarz, który w życiu zajętego pracą człowieka winien grać rolę opiekuna doraźnego, staje się jego codziennym towarzyszem. Choroba stała się dla ubezpieczonych w kasach zawodem, wobec czego kasy staną się niezadługo nie instytucjami, mającemi na celu opiekę nad zdrowiem i zapobieganie chorobom, lecz hodującemi choroby. Brak jest śród członków ich dążności do szybkiego wyzdrowienia, co utrudnia prowadzenie kuracji, lekarz zaś traci sympatję chorego, nie będąc w możności nie

ten, który posyła po tytoń osoby nie mające jeszcze lat 17-tu, albo im go sprzedaje. Wartoby i u nas wprowadzić takie prawo. Młodzież trzeba wychowywać koniecznie w abstynencji od alkoholu i tytoniu.

Nadużywanie tytoniu wywołuje często napady migreny, drżenie powiek, silne zawroty głowy z przykrem uczuciem strachu i bóle w członkach. Nikotyna podwyższa bardzo ciśnienie w tętnicach, na podobieństwo adrenaliny, to też nałogowi palacze zapadają bardzo często na ciężkie *nerwice serca*, z przyspieszonym i przestankującym pulsem. Często zdarza się u nich również tak zwana „dusznica bolesna", polegająca na silnych bólach serca, promieniujących do lewego ramienia i połączonych z silnem uczuciem strachu. Często nawet w takim napadzie zdarza się śmierć nagła. Osoby, cierpiące na zaburzenia sercowe, powinny absolutnie wstrzymywać się od palenia tytoniu, i od mocnej kawy i herbaty. Alkohol jest również w takich razach zabójczy. Jeżeli ktoś niema dostatecznej siły woli, by wstrzymał się od palenia tytoniu, a cierpi na rozmaite dolegliwości nerwowe, powinien udać się do sanatorjum dla chorych nerwowych, gdzie znajdzie troskliwą opiekę lekarską. Wskazanem jest również w takich razach i ogólne leczenie, jak umiarkowana hydroterapja, kąpiele powietrzno-słoneczne i posilne odżywianie. Należy starać się za wszelką cenę pozbyć się szkodliwego nałogu.

Dr. Władysław Chodecki.

Jak organizm może zwalczać zatrucie jadem gruźliczym

Ten sam czynnik atakujący, o którym wspominaliśmy w artykule poprzednim, może również ujawnić działanie w kierunku odwrotnym. Przy organizmie silnie reagującym, pod wpływem niszczycielskiego działania toksyn na oksydazy i czerwone ciałka krwi może nastąpić tak wielkie pobudzenie energicznie pracujących narządów krwiotwórczych, że tworzy się nadprodukcja obu tych sił obronnych. Ten nadmiar ich będzie w możności wówczas przeciwstawić się wytwarzanym przez laseczniki gruźlicze toksynom.

Tym sposobem w nadprodukcji rzeczonej tkwiłoby źródło biologiczne tych wyników leczniczych, jakie otrzymujemy przez systematyczne stosowanie tuberku-

tylko ustalić choroby, ale co gorsza, nawet wyrazić opinię o jego zdrowiu.

Do tego wszystkiego dochodzi jeszcze jeden bardzo ważny czynnik. O ile jest zjawiskiem wysoce niepożądanem, by między medycynę, a tajemnice natury ludzkiej, wciskał się mur pod postacią honorarjów za leczenie, o tyle gorzej przedstawia się sprawa, gdy, jak to się dzieje w kasach chorych, mur ten zwalono całkowicie. Ludzie chorzy pozwalają wszystko ze sobą robić, byle odzyskać zdrowie, ale za to, jak za każdy inny przywilej drogocenny, muszą zapłacić, inaczej będzie się nazywało „za darmo". Dla ludzi subtelnych sprawa pieniężna pomiędzy lekarzem a chorym zawsze wydaje się czemś niegodnem człowieka i radzą sobie w ten sposób, że wogóle honorarjów nie płacą. Dla lekarza bywa w gruncie rzeczy sprawą obojętną, czy mu pacjent obiecuje pozostać wiecznym jego dłużnikiem, czy też nim pozostanie, nie obiecując.

Dla chorego nie jest to wszelako wszystko jedno, w historji zaś pewnego młodego lekarza, który bezpłatnego pacjenta obdarzył datkiem pieniężnym na cele lepszego odżywiania, tkwi głęboko i zdrowa myśl. Po upływie 14 dni chory wyzdrowiał. Ofiarowane mu przez lekarza pieniędze użył jako honorarjum dle innego lekarza, który go uzdrowił.

W nieprawdopodobnych stosunkach, jakie istnieją pomiędzy lekarzem, a pacjentem, upatruje Bernard Shaw, ten największy wróg lekarzy, najbardziej monstrualne tło, polegające na tem, że „każda operacja jest operacją finansową". Dziwi się on, że chodzą jeszcze po świecie Vanderbildty ze swojemi wyrostkami robaczkowemi.

Dr. A. F.

liny. Atoli niepewność i trudność tego leczenia polega na nieścisłem dawkowaniu wprowadzanych do organizmu toksyn, głównie zaś na niemożności oceny siły reakcyjnej chorego ustroju, resp. jego układu krwiotwórczego. Temi także przejawami biologicznemi, które powodują nadprodukcję sił obronnych ustroju, można wytłomaczyć dodatni wpływ na gruźlicę innych również czynników i metod leczniczych, jak: powietrza górskiego, sztucznie wywołanej odmy piersiowej inhalacji fermentów i t. d.

Zestawiając wyniki wszystkich tych dociekań, trzeba przyjść do wniosku, że podłoże anatomiczne wrodzonej i dziedziczonej odporności rasowej na jad gruźliczy tkwi w swoistych dla tej rasy dość wysokich danych wagowych śledziony, serca i wątroby. Biochemicznem tłem ich będzie obfitość tworzących się w komórkach śledziony peroksydaz, które pośredniczą w przenoszeniu na toksyny tlenu, dostarczanego im przez krew. Drogą tego utleniania wywołują one szybko postępujące niszczenie tych toksyn gruźliczych. Szkodliwy wpływ jadu gruźliczego polega właśnie na porażeniu fermentów utleniających i hamowaniu oksydacyjnych procesów życiowych komórek organizmu. Przy normalnej więc wydajności śledziony, serca i wątroby przez umiejętnie dawkowane wprowadzanej tuberkuliny udaje się wytwarzać nadprodukcję sił obronnych i osiągać względną odporność organizmu na jad gruźliczy,

Wszystkie te rozważania oparte są na obserwacjach na chorych, potwierdzonych badaniami procesów przemiany materji przez Gerdesa, v. Noordena, Otta, Pöhla i in., którzy ustalali osłabienie spraw utleniających u osób, dotkniętych gruźlicą.

Jako dalszem potwierdzeniem tych postulatów może służyć fakt, iż wszystkie nasze zabiegi w leczeniu gruźlicy wówczas dopiero liczyć mogą na wynik dodatni, gdy pod ich wpływem zostaną wzmożone funkcje narządów i, co zatem idzie, wzmogą się procesy utleniania. Dotyczy to zarówno metod leczniczych hygieniczno-djetycznych (leczenie powietrzem i słońcem), jak i stosowania środków chemicznych.

We wszystkich tych zabiegach snuje się, jak nić czerwona, świadome lub podświadome dążenie do podniesienia siły oksydacyjnej organizmu. Taki wpływ na wzmożone utlenianie w organizmie wywierają m. in. również przetwory kreozotowe, zwłaszcza thiocol, o którym w pracach swoich o leczeniu gruźlicy wspomina prof. dr. E. Renzi.

Zdaniem dr. Tutscha, który całą tę teorję o zatruwaniu organizmu gruźlicą i zwalczaniu jej tworzył, toksyny gruźlicze posiadają pod wieloma względami dużo analogji z fermentami i że tym fermentom toksycznym najskuteczniej jest przeciwstawić inny ferment, za który uważa dr. T. peroksydazy, co też stwierdzone zostało na bardzo licznych obserwacjach. Pod wpływem tego fermentu, działającego jako przeciwtrutka, zostaje zahamowany w swym rozwoju proces gruźliczy drogą przywrócenia komórkom ustrojowym ich przyrodzonych własności zobojętniania toksyn gruźliczych. Na tej drodze następuje też w wielu razach samowyleczenie organizmu.

Na zakończenie nie można powstrzymać się, by nie powtórzyć tylu znamiennych i wielce pouczających, wynikających z całego tego łańcucha dociekań, myśli, że szukanie naturalnych dróg w leczeniu gruźlicy i naśladowaniu w tem przyrody, stanowi najwdzięczniejsze zadanie dla badacza takiej klęski społecznej, jaką jest gruźlica, o czem mawiał już największy lekarz starożytności, Hipokrates, ująwszy myśl tę w słowa następujące; „Jeżeli jakaś choroba leczy się sama przez się, bez jakichkolwiek wpływów zewnętrznych, trzeba badać drogi, jakiemi wyleczenie to następuje. W tem właśnie tkwi zadanie każdego lekarza naśladowania w miarę możności procesu, jakiego używa natura, by sprowadzić uzdrowienie."

Dr. A. F.

RÓŻNE

OSTROŻNIE Z OŁÓWKAMI ANILINOWEMI!

Zarówno biura handlowe, jak i techniczne oraz inkasenci używają stale ołówków anilinowych. Niewielkie obrażenia, wywołane niemi, mogą pociągnąć za sobą bardzo smutne następstwa, barwnik bowiem, t. zw. błękit metylowy, jest w wysokim stopniu trujący. Gdy jad ten wnika do ustroju, rozpuszcza się on stopniowo w sokach ustrojowych. Infekcja przyranna na razie nie budzi obawy, w krótkim jednak przeciągu czasu występuje znużenie, brak łaknienia oraz inne przypadłości ogólne.

W miejscu ukłucia ołówkiem tkanka zanika. Rana wydziela nieznaczne ilości na niebiesko zabarwionego płynu. Nagle występuje gwałtowny ból skaleczonego członka, obrzmienie. W razie podjęcia operacji znajduje lekarz zanikłe naczynie krwionośne, obumarłe ścięgna i t. d. Całe otoczenie rany przesiąknięte jest barwnikiem. Rana goi się ciężko.

W użyciu ołówków trzeba więc zachować jaknajdalej idącą ostrożność. Zarówno w kieszeniach, jak na biurkach, należy przechowywć je w bezpiecznikach. W razie obrażeń lub zanieczyszczenia pyłem ołówka anilinowego należy natychmiast zasięgnąć porady lekarskiej. Z chwilą pojawienia się stanu zapalnego należy podjąć energicznie zabieg chirurgiczny.

ŻARŁOCZNOŚĆ PAJĄKA.

Według najnowszych badań, żarłoczność pająka przechodzi wszelką możliwość. Pająk jest niewątpliwie najżarłoczniejszem stworzeniem na świecie. Nie szczędzono mu w niewoli pokarmów i stwierdzono, że na śniadanie pożera on 4 razy tyle, ile sam waży, na obiad — 9 razy więcej, na kolację zaś nawet 13 razy więcej, niż sam waży. I pająk przy jedzeniu nie śpieszy się ze względu na konieczność strawienia, które idzie dość szybko.

Gdyby człowiek, wagi 160 funtów, miał taki sam apetyt, musiałby zjeść na śniadanie jednego wołu wagi 6 centnarów, na obiad tyleż z deserem, złożonym z 6 tłustych baranów, na kolację zaś — 2 woły i na zmianę bądź 8 owiec, bądź 4 wieprze.

PRZEPOWIADANIE TRZĘSIENIA ZIEMI JEST WZBRONIONE.

Prof. Glauwand z uniwersytetu Clermont Ferrand. we Francji jest znanym badaczem w kierunku ruchów podziemnych. Przed kilkoma miesiąsami na podstawie badań swych przepowiedział on trzęsienie ziemi w Auvergne, co zniewoliło właścicieli hoteli tej miejscowości leczniczej do wystąpienia przeciwko profesorowi o odszkodowanie, wszyscy bowiem bawiący tam kuracjusze, z obawy przed trzęsieniem ziemi, pouciekali do domów.

Jakkolwiek sędzia skargi nie usprawiedliwił, oskarżonemu jednak dał „ostrzeżenie", uważając, iż wszelkie przepowiednie są problematyczne.

A jednak znany ten geolog miał słuszność: trzęsienia przyszły zgodnie z jego zapowiedzią, i goście, najmniej nawet bojaźliwi, opuścili rychło Auvergne.

Dragées Chlorophylli comp. GESSNER

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

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

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

TWOJE ,DROGIE USTA, RĘCE, OCZY...

Twoje oczy szare i zmrużone
Dziwne na mnie rzuciły uroki,
Że gdzie spojrzę, w które świata stronę,
W dzień słoneczny, czy skroś nocy mroku,
Widzę wszędzie, pewno przez uroki,
Twoje oczy szare i zmrużone.

Twoje usta płonące purpurą
Są jak krwawy kwiat — niesamowity
Pocałunków chciwy i nie syty.
Słodkich wspomnień spowijam się chmurą
Gdy żar na mnie tchną niesamowity
Twoje usta płonące purpurą.

Twoje białe ukochane dłonie
Gdy na czoło me kładziesz w pieszczocie,
Koniec smutkom i łzom i tęsknocie!
Tylko serce w zadziwieniu tonie,
Zkąd czar taki mają w swej pieszczocie
Twoje białe ukochane dłonie!

Twoje drogie usta, ręce, oczy...
Wiecznie pełną cudów są skarbnicą.
Gdy mnie nowym urokiem zachwycą,
To sen marzę słodki i uroczy,
Że wciąż moją tylko są skarbnicą
Twoje drogie usta, ręce, oczy!...

Alicja Budzyńska

Wskazówki praktyczne

SUROWICA PRZECIW ZAPALENIU ŚLEPEJ KISZKI.

Na posiedzeniu akademii nauk, jakie odbyło się w Paryżu w d. 17 sierpnia r.b., znany patolog prof. Vincent, zawiadomił zebranych o odkrytej przez siebie nowej surowicy, która wielką odegrać musi rolę w zapaleniach wyrostka robaczkowego, zaznaczywszy jednocześnie o wynikach, otrzymanych w czasie dokonywanych w instytucie badań, trwających 3 lata.

Obecny stan dochodzeń klinicznych, zgodnie z wynurzeniami prof. Vincent'a, jest ten, że na cały szereg infekcji, które składamy na karb laseczniika okrężnicy (bacillus coli) i którym towarzyszą ciężkie stany zapalne, doskonały wpływ wywiera wspomniana surowica. Z pośród chorób, w których spostrzegano zupełne wyleczenie, wymienia autor zachorowania tyfusowe przewodu żołądko-kiszkowego, zwłaszcza u dzieci oraz zgorzelinowe zap. wyrostka robaczkowego, przy którem powikłania zawsze prawie grożą zejściem niepomyślnem. Chodziło tu o przypadki, w których przedziurawienie kiszki już nastąpiło i gdzie zastrzyknięcie surowicy zapobiegło rozszerzeniu się infekcji na sąsiednie okolice. Stwierdzano też poprawę i powrót do stanu normalnego tam, gdzie przypuszczano, że bez operacji się nie obejdzie. Jako dalsze wskazanie uważa prof. Vincent poważne zaburzenia w zapaleniach okostnej oraz zmiany infekcyjne w drogach moczowych. Wreszcie wymieniał autor jeszcze cierpienia zakaźne w przewodach nosowych i gardzieli, posiadające przebieg zdradliwy i w większości przypadków dla leczenia mało dostępne. Jako wynik ważny kładzie prof. V. nacisk na zap ślepej kiszki, które, dzięki wynalazkowi surowicy, pozwolą obywać się bez operacji

Na razie jednak należy odnosić się do tego z pewną rezerwą, dopóki dalsze doświadczenia nie uzasadnią w całości wartości surowicy.

ŻYLAKI.

Powstają one wskutek zastoju krwi w żyłach dolnych kończyn, o ile odpływ krwi jest utrudniony. Tworzą się wówczas na szerokość palca sine, twarde, niekiedy wężykowato rozszerzone żyły. Żylaki po-

wodują niekiedy bardzo silne bóle, a nawet obrzęki stóp, zapalenie żył, które jest groźne, bolesne i długotrwałe. Jako wypróbowane środki łagodzące wskazane są: zupełny spokój, ułożenie wysokie kończyn i okłady z wody Burowa. Żylaki zdarzają się częściej u kobiet, niż u mężczyzn. Praca zawodowa, wymagająca stania długiego, pogarsza stan żylaków. Bandaże elastyczne, nakładane w łóżku przed wstaniem, pończochy gumowe, przynoszą ulgę. W przypadkach cięższych wskazana bywa operacja, polegająca na wyłuszczeniu żył rozdętych. Ostatniemi czasy z dobrym bardzo wynikiem stosowane bywają zastrzykiwania do rozszerzonych żył rozczynów cukru, (i mniej bezpieczny sublimat) pod wpływem których żylaki zupełnie zanikają. Jestto operacja niebolesna, nie niebezpieczna i szybko i łatwo prowadząca do celu.

CIEPŁOTA NASZYCH POŻYWEK.

Ciepłota naszych potraw i napojów wywiera bardzo duży wpływ na stan zębów, jamy ustnej, żołądka i krtani. Ile cierpień żołądka i zębów stanowi następstwo bezpośrednie stałego spożywania gorących potraw i napojów? I zaburzenia ze strony całego układu nerwowego i ogólnego stanu zdrowia mogą ztąd powstawać. Należy potrawy i napoje przyjmować o takiej ciepłocie, by ta nie różniła się zbytnio od ciepłoty naszej krwi i ustroju.

Pod tym względem spotykamy uchybienia niemal stale, zwłaszcza przez picie zbyt gorących: kawy i herbaty. Napoje te wlewane bywają do naczyń w stanie niemal ukropu i spożywane z niewielkiem ich ochłodzeniem. Pod wpływem wysokiej tej temperatury tępieją ciałka smakowe, usadowione na języku, który poza ciepłotę żadnego smaku spożywanych potraw nie rozeznaje.

To samo dotyczy zup, które stanowią przejście do pożywek stałych i które zazwyczaj spożywa się na gorąco. O ile one są zaprawiane mąką, kartoflami i tłuszczem, zachowują wówczas dłużej wysoką ciepłotę.

Musimy tu przestrzedz poważnie przed spożywaniem zbyt gorących potraw, które wywołują ruinę gardzieli, żołądka, języka i w pływają bardzo ujemnie na krtań.

DZIAŁ p. t.

KOBIETA, MATKA I DZIECKO

DOM I WYCHOWANIE.

Dwa potężne czynniki, niezależne od naszej woli, składają się na przyszłe ukształtowanie się młodzieży: po pierwsze wrodzone skłonności i zdolności i po wtóre — cały otaczający je świat.

Nie jest rzeczą obojętną, gdzie człowiek wzrasta, pod słonecznem niebem południa, czy na dalekiej północy; na nizinach, czy też śród gór; w ruchliwem dużem mieście, czy na spokojnej wsi. Stałe i w jednakowych ramach powtarzające się zjawiska działają wybitnie, acz niepostrzeżenie, na ustrój fizyczny i duchowy człowieka i kształtują jego całość. Słusznie też mówią o niczem niezatartych wrażeniach, związanych ściśle z ziemią ojczystą, która sprzęga z sobą ludzi dlatego, że jest tak nieskończenie rozmaita i że wnosi do życia naszego tyle bogactwa i barwności.

Do czynników świata, wywierających bardzo duży wpływ na wychowanie, należy przedewszystkiem dom rodzicielski. Wszystko, co tu dziecko widzi, słyszy i czuje, stanowi splot pierwszych jego przeżyć. Występujące tu przez cały szereg lat wydarzenia stanowią dla młodego życia cały świat dla niego dostępny i wrastają w młodą duszę szczególnie w okresie tym wrażliwą.

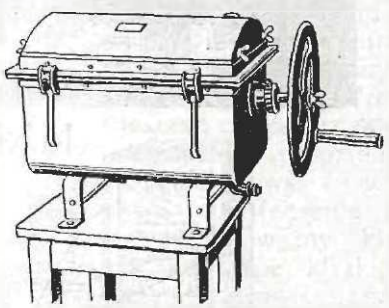
Już w najwcześniejszej młodości mieszkanie stanowi o przyszłym losie człowieka: tu, śród murów wyrasta on zdrów i silny, lub też chory i słaby, szczęśliwy lub ze szczęścia wyzuty, dobry lub zły. Mieszkanie stanowi główne i jedyne ognisko młodzieży: tu oddycha ona powietrzem, które w lokalach obszernych wnos

Maszyny do prania systemu Tad. Podoskiego

„MARYSIA"

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

Nie niszczą bielizny, nie wymagają siły fachowej — prać może każdy, dają 90% oszczędności siły roboczej, mydła, opału i bielizny, 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 bielizny

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.

z sobą zdrowie, w lokalach wilgotnych, złych, zatruwa płuca i organizmy. Promieniejące złotem słońce wdziera się do pierwszych swobodnie, wnosząc z sobą radość i życie, do drugich nie dociera, sprowadzając chorobę i charłactwo. W mieszkaniu zatem może kwitnąć zdrowie, ale może też kryć się zaczątek choroby i śmierci.

W domu rodzicielskim tkwi pozatem wielki czynnik wychowania moralnego. Wszystko, co dzień każdy przed oczy dziecka przynosi, czem duszę poi, nie zatrze się już nigdy i będzie sprawdzianem jego przeżyć. Tu na przykładach uczy się rozróżniać postępki dobre od złych, uczy się czcić i kochać, ale i nienawidzieć. W mieszkaniach nieco lepiej wyposażonych wyczuwa ono jakąś myśl przewodnią, uczy się ładu i czystości, a wszystkie te zalety, przez nikogo nie narzucone słowem, wdzierają się we wszystkie jego fibry, stają się przyzwyczajeniem, potrzebą.

Tym sposobem mieszkanie staje się dla dziecka źródłem jego wychowania moralnego, tem wydatniejszem, im zasobniejsi są jego mieszkańcy. W mieszkaniu czystem, widnem, przytulnem, urządzonem z pewnem smakiem, przebywają zazwyczaj ludzie o takich właśnie zaletach. Stwarzają oni w niem nastrój, nadają ton, który przenika dom cały, wydzwaniają słodką melodję życiową, rozbrzmiewającą dzień dnia, jakkolwiek dzieje się również odwrodnie. W tej atmosferze umoralniającej lub demoralizującej wzrastają dzieci, które przejmują złe i dobre cechy rodziców i rodzeństwa i na które przykład postokroć silniej działa, niż najpiększejsze słowa i morały.

Dwa biegunowo odmienne uczucia rządzą każdym z nas: jedno pcha w świat, do życia, do czynu, drugie ciągnie z pracy do domu. Jak dziecko tęskni do matki, tak człowiek tęskni za domem, w którym czuje się wolnym, panem, królem swego ogniska, w którym szuka spokoju, odpoczynku, wyzwolenia od świata, ludzi i stosunków światowych. To uczucie szczęścia domowego winno stać się udziałem i dzieci, które muszą znaleźć tu ukojenie duszy, spokój i siłę. Miłe ognisko domowe wytwarza nastroje i wspomnienie, towarzyszące całemu życiu i budzące tęsknotę za niem aż do lat najpóźniejszych.

Widzimy więc, iż dobrą i wprawną ręką oraz mądrą głową prowadzone ognisko domowe daje zdrową podstawę kultury rodzinnej o nieocenionej wartości moralnej, gdy źle prowadzone może stać się źródłem niezliczonych wykroczeń przeciw prawu i moralności. Iluż to z młodzieży, takim złym przykładem karmionej, wyrasta później złych mężów i żon, złych ojców i matek, iluż przestępców wszelkiego rodzaju dlatego, że mieszkanie nie nauczyło ich niczego dobrego, że popchnęło na fałszywą drogę. Nędza mieszkaniowa stwarza też często i nędzę ludzką.

Pamiętajmy, że dom jest także szkołą, szkołą dającą dzieciom podstawy moralne na całą drogę ich przyszłego życia, uczy obowiązków względem tych, którzy wpajali w nie te zasady moralności, świecąc własnym, dobrym, przykładem, uczy obowiązków względem kraju i współobywateli, dla których je wychowano i do tego współżycia przygotowywano. Twórzmy więc zdrowe mieszkania i zdrowe w nich środowiska!

Dr. A. F.

NIEJEDNAKOWY TEMPERAMENT DZIECI.

Kto posiada kilkoro dzieci, wie dobrze, że między niemi często dochodzi do kłótni. Stawia sobie też pytanie, gdzie szukać źródła jej? Wychowuje się dzieci jednakowo, wdraża się pewne cnoty, niezbędne w życiu, budzi się w nich uczucie właściwego zachowania się w stosunku do innych, a mimo to brak im zmysłu zgodności. Niesłusznem byłoby z doświadczenia tego wyprowadzać pewne wnioski o błędnem wychowaniu. Przyczyna tkwi w niejednakowych temperamentach dzieci. Zbyszek jest flegmatyczny, Zosia — trzpiotowata lub przeciwnie. Każde z dzieci stanowi pewną indywidualność; żadne z nich pod względem temperamentu nie podobne do drugiego. Tak samo dzieje się śród rodziców. Nic więc dziwnego, że drażnią się wzajemnie, że powstają stąd hałasy i kłótnie. Drobne przyczyny i w tym świecie dziecięcym sprowadzają często duże skutki dlatego, że tu surowe poczucie sprawiedliwości nie jest regulowane rozsądkiem. Trzeba więc starać się zręcznie sprzeczki wszelkie wyrównywać.

Wymysły i kary cielesne nie powinny tu mieć miejsca. Jakkolwiek lew zawsze pozostaje lwem, to jednak daje się on tresować. Najlepszym przykładem są sami wychowawcy t. j. rodzice. Jeżeli rodzice żyją ze sobą, ze służbą, z sąsiadami w niezgodzie, niech nie oczekują zgodnego współżycia śród własnych dzieci!

Z POKOJU DZIECIĘCEGO.

— Młode małżeństwo rozchodzi się, zapytują więc rodzice 4-roletniego swego synalka, za kim chce pójść.

Po głębokim namyśle odpowiada Karolek.

„Pójdę za tym, przy kim zostanie samochód".

* * *

— Zbyszek, przyglądając się ciotce swej, która się pudruje, odpowie:

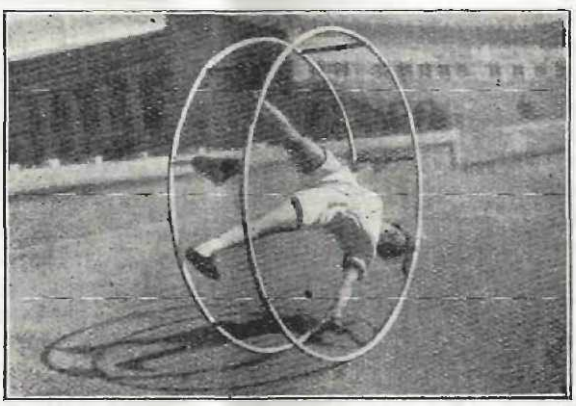
„Ty, cioteczko, posypujesz twarz proszkiem dlatego, zapewne, żeby się mole w niej nie zalęgły!"

Dział sportowy

KOŁO SPORTOWE.

Koło to, podane na rysunku naszym, stanowi najnowszy wynalazek w dziedzinie sportu.

Dwie obręcze stalowe grubości $^3/_4$ cala (wielkość 1,40 — 2,20 metra w odstępie jednej od drugiej, wynoszącym 20 ctm.) połączone są ze sobą za pomocą prętów, umieszczonych w 6 punktach i sprzyjających trwałości całego przyrządu.



Na dolnych, łączących koła, prętach, istnieją przysposobienia do oparcia nóg, którym przeciwstawia się u góry znajdujące się 2 pręty owinięte dla rąk.

Ponieważ sportowiec w kole tym to staje na głowie, to przybiera pozycję pionową, przysposabia się równocześnie do wszelkich pozycji podczas jazdy samolotem. Ponieważ nadto musi on w czasie wichrów kierować również przyrządami, służy ono mu za ćwiczenie przedwstępne do sportu automobilowego. Ruchy, dokonywane kołem tym, wymagają naprężenie wszystkich grup mięśniowych, co sprzyja znów trenowaniu całego ciała, głównie zaś kończyn dolnych, brzucha, grzbietu, szyi i kończyn górnych.

TABLICE POGLĄDOWE (Propagandowe):
Walka z gruźlicą, alkoholem, pielęgniarstwo. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach. Choroby zawodowe (higjena pracy i robotników) i inne poleca:
DOSTAWA SZKOLNA „PESTALOZZI" DAWNIEJ „KADOS", Ś-to Krzyzka 13

Dział kosmetyczny

URODA KOBIECA I JEJ PIELĘGNOWANIE.

W przeciwieństwie do mężczyzn, których życie przeważnie płynie w atmosferze pracy zawodowej, opartej na mniejszym lub większym zasobie inteligencji, zabezpieczającej byt ich i nadającej im odpowiednią wartość i stanowisko społeczne, kobieta po wszystkie czasy pozbawiona była wszystkiego, prócz urody.

Mężczyzna, któryby chciał pomawiać kobietę o próżność dlatego tylko, że pragnie ona być ładną, musiałby sobie wypisać świadectwo swego ubóstwa duchowego. Mężczyźni, dalej patrzący, nie tylko nie dopatrywali się w dążeniach tych jakiejś próżności, ale prawdę powiedziawszy, dzięki tej właśnie urodzie wzbogacali radość swego życia Uroda kobieco opromienia wszak swem ciepłem i jasnością szarzyznę naszego życia!

I czy kobieta może uczynić siebie piękniejszą, niż jest w istocie? A poglądów na urodę kobiet i zapatrywań, co w danej kobiecie można uznać za urodziwe, jest tyle, ilu jest mężczyzn. I odwrotnie, żadna kobieta, nawet przez ogół uznana za piękność, nie mogłaby o sobie powiedzieć, że stanowi ideał urody kobiecej. Dość przejrzeć nowoczesne ilustracje czasopism, które zamieszczają fotografie: „najpiękniejszej kobiety hiszpańskiej", „najurodziwszej divy filmowej Ameryki" lub wygrywającej konkurs piękności jakiejś „arystokratki angielskiej". Większość czytelników odrzuca dziennik z oburzeniem i uwagą: „jaka brzydka".

Rzeczywiście pięknej kobiety jeszcze dotychczas nie ujawniono. W każdej jednak kobiecie tkwi jej tylko właściwa, swoista uroda, którą winna ona sama wypracować lub uzupełnić przez samowychowanie.

Im bardziej różnorodne są poglądy na urodę kobiecą, tem łatwiej każdej z nich osiągnąć pożądaną piękność. Czy kobieta posiada wzrost duży, czy mały, czy jest otyła, czy smukła, brunetka, czy blondynka: wszystko to nie może być probierzem urody. Nos, skierowany nieco w kierunku nieba (zadarty), drobne znamię ogniste na górnej wardze lub policzku, zdobiące właściwą twarz, czyż nie mogą działać pociągająco, dodawać uroku kobiecie? Nie chodzi więc wcale o istniejącą, czy domniemamą urodę, lecz o silną wolę wydobycia urody z istniejących już właściwości twarzy. Tak tylko kształcona uroda stanowić może zdobycz, trwającą życie całe.

Uroda pielęgnowana tylko zewnętrznie, nie może dawać wyników pożądanych. Atoli pielęgnowanie zewnętrzne nie będzie bezcelowem, o ile uwzględniane będą wszystkie inne zasadnicze potrzeby ustroju i skrzętnie uprawiana hygiena. Prawdziwie racjonalne pielęgnowanie urody nie może ograniczać się jedynie do pieczy nad samą powłoką ustroju: skórą, rękoma, paznogciami, zębami. Musi ono obejmować cały organizm. Pierwszem jego zadaniem winno być osiągnięcie i zachowanie normalnych własności narządów ustroju i ich czynności Nie do pomyślenia byłaby możność zachowania na dłuższy przeciąg czasu pięknego wyglądu zewnętrznego w razie jakichkolwiek zaburzeń ze strony ustroju. Pielęgnowanie urody stanowi nieodłączny warunek skutecznej naturalnej ochrony piękności kobiecej. Pielęgnowanie urody musi mieć za podłoże swe należyte uprawianie wszystkich zasad hygieny.

Janina Sarnecka

(d. c. n.)

PRZECIW OPIERZCHNIĘCIU RĄK
I BRZYDKIEJ CERZE.

Piękne, białe, atłasowej gładkości rączki, to istne marzenie każdej kobiety. Nasze babki posiadały własną tajemnicę, przy pomocy której pragnęły zdobywać ładne ręce: stale nosiły rękawiczki, unikając wystawiania niezakrytych rąk na działanie powietrza i słońca. Jest rzeczą niezgodną z naturą trzymanie rąk stale pod zamknięciem, jakby w więzieniu. Ładna zdrowa ręka wymaga swobody i wolności powietrza, słońca i ruchu. Dziś wszystkich tych czynników obawiać się już nie potrzeba, słynny bowiem chemik L. Ponsard wpadł na znakomitą kombinację, która najbardziej zaniedbane i opierzchnięte ręce doprowadza do idealnej gładkości i białości. Kombinacją tą jest znana oddawna i oddająca wielkie usługi w kosmetyce rąk pasta, t. zw.

PÂTE DES PRELATS

Umiejętne pielęgnowanie cery uodparnia ją na wszelkie wpływy atmosferyczne i wobec tego nie dopuszcza do łuszczenia się naskórka, chropowatości cery, opierzchnięcia i t. p. objawów, którym cera tak często podlega szczególnie, gdy po dniach ciepłych następują chłody, którym towarzyszą ostre i silne wiatry.

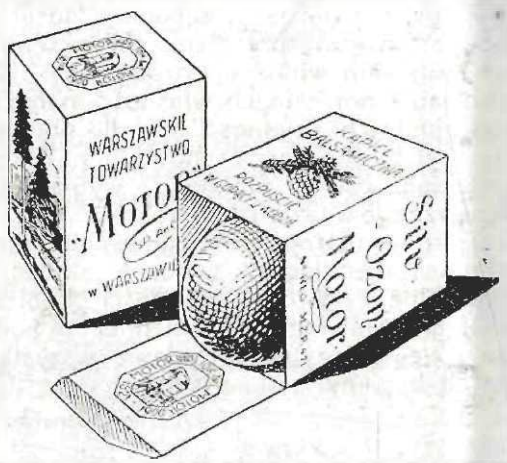
Jak zapobiedz temu, na to odpowie słynna firma **„PERFECTION“**, której zawdzięczamy tyle wspaniałych środków kosmetycznych i która wypuściła nowy przetwór w postaci **pyłku**, który wybiela cerę naturalnie tak, że nawet po zmyciu twarz pozostaje białą, jak alabaster.

Środkiem tym jest **„JUVENIA CANDIDA“**, który winien być używany nie na dzień, lecz tylko z chwilą udawania się na spoczynek. O skuteczności obydwóch tych środków łatwo przekonać się, kupując *próby w firmie:*

„PERFECTION“

WARSZAWA SZPITALNA 10

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



SILV-OZON

„MOTOR”

IDEALNA KĄPIEL BALSAMICZNA

WYSTRZEGAĆ SIĘ NAŚLADOWNICTW.

Trafne zdania

Zapytaj słońca, co mu z tego przyjdzie, że dzień i noc krąży dookoła ziemi. I krąży wesołe, jak oblubieniec jakiś, znacząc ślady swoje błogosławieństwem dla ludzi, zwierząt i całego świata roślinnego?

* * *

Nie dość na tem, by czynić kroki, które prowadzą do celu. Każdy krok winien posiadać swój cel i za cel służyć.

* * *

Natchnij ród ludzki przedewszystkiem, by spełniał swoje obowiązki, a dopiero później, by poznał swoje prawa.

* * *

Miłość jest tylko epizodem w życiu mężczyzny, całą zaś historją w życiu kobiety.

Kącik humorystyczny

Przepis lekarski.

— I cóż ci twój lekarz zapisał na twoją blednicę?

— Rachunek, od którego zrobiłem się odrazu czerwony jak rak.

W aptece.

— Po każdej paczce tych ziół odtłuszczających straci żona pańska napewno 5 kilo — Ile mam zapakować?

— Hm.. Żona moja waży 100 kilo, daj pan zatem 20 paczek.

Gość do kelnera.

— „I znów znajduję włosy w zupie!"

— Nic nie szkodzi. To są rzęsy z tłustych oczek, które pływały na powierzchni zupy.

Gość do kelnera.

— „Co to za wino, które mi pan podał?

— „Imię jego „Asti"

— „Czy to imię otrzymało wino w dniu narodzin, czy po ochrzczeniu go?

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

KAKAO WEDLA

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

Rozmaitości

— Przed wojną rodziło się w Europie na minutę 16, umierało zaś 12 osób.

— W domniemanem wnętrzu Saturna możnaby pomieścić 750 kul ziemskich, waga zaś 96 kul ziemskich odpowiadałaby dopiero wadze Saturna.

— W Grecji wykonywany bywa wyrok śmierci dopiero w 2 lata po jego ogłoszeniu.

— W czasie 30-to letniej wojny zginęło śmiercią 10 miljonów ludzi, po części na polu walk, po części zaś od chorób, wywołanych przeżyciami wojennemi.

— Motyle dosięgają przy fruwaniu wysokości 4000 metrów.

Czy tak być musi?

Czy tak być musi, że wszystkie ściany w tak wielu mieszkaniach zawieszone bywają bezwartościowemi obrazami? Kurz, muchy, pająki — wszystko wrogowie naszego zdrowia, znajdują tu dla siebie siedlisko, niepodobna bowiem codziennie wszystko to należycie oporządzić.

* * *

Czy tak być musi, że panie nasze i służące całą pracę domową wykonywują, stojąc? Wszystko to można doskonale również wykonać w pozycji siedzącej. Chroni się przytem kolana, nerwy, zapobiega żyłakom i przemęczeniu. Pani domu nie będzie miała wówczas potrzeby, siadając do stołu, wzdychać i wołać „nareszcie mogę usiąść"!

PHOSPHIT

Organiczny związek fosforu w kapsułkach

(pudełko zawiera 30 kaps. po 0,25 g.) lub proszku (słoik zawiera 10 g. proszku)

WZMACNIA: Mięśnie i system nerwowy.

PRZYWRACA: Energję życiową, zdolność do pracy umysłowej i fizycznej.

SPOSÓB UŻYCIA: 3 — 4 razy dziennie po 1 kapsułce. ewentualnie po 0,25 g. proszku.

PRZEMYSŁOWO-HANDLOWE ZAKŁADY CHEMICZNE

LUDWIK SPIESS I SYN, Sp. Akc.

WARSZAWA

Z ruchu wydawniczego

Ukazał się w druku tom I z całego szeregu zapowiedzianych wydawnictw, noszących tytuł „Hygiena pracy" w układzie i opracowaniu prof. dr. Kazimierza Karaffa-Korbutta. Dzieła te mają uzupełnić brak w piśmiennictwie polskiem prac z powyższej dziedziny, a to dzięki hojnej pomocy ze strony fundacji Rockfellera.

Na tom pierwszy złożyły się dane z psychofizjologji pracy, czyli zasady t. zw. ergologji, poprzedzone wstępem, obejmującym pojęcia zasadnicze o hygienie pracy, jej klasyfikacji fizjologicznej, metodyce, dane historyczne.

Książka ta przeznaczona dla inspektorów pracy, lekarzy, studentów, inżynierów i wogóle działaczy społecznych, mających do czynienia ze sprawami organizacji i ochrony pracy, powinna oddać rzetelne usługi tym, którzy dotychczas posiłkować się musieli dziełami z literatury obcej i którzy dział ten pragną ująć ze strony naukowej.

Obfitość materjału nie pozwala na bardziej szczegółowe tu omówienie. Nazwisko autora, znanego działacza na polu bygieny, zwłaszcza hygieny zawodowej, najlepszą stanowi rękojmię wartości dzieła, którego i strona zewnętrzna nie pozostawia nic do życzenia.

* * *

Ukazał się w druku w 2-em wydaniu „Podręcznik hygieny", w opracowaniu prof. dr. Kazimierza Karaffa-Korbutta, przeznaczony dla użytku szkół średnich i polecony przez Min. W. R. i O. P. wydany nakładem Warsz. Tow. Hygieny.

Zarówno cały nakład podręcznika, jak i doskonałe ujęcie poszczególnych działów przez wybitnego znawcę hygieny prof. K., szereg pytań w końcu każdego działu, ułatwiający powtórzenie wszystkiego, co uczeń sobie przyswoił, podnosi i bez tego wartościowe dzieło, dające doskonałe zrozumienie o całokształcie podstaw hygieny, tyle niezbędnych w życiu każdego człowieka.

Bieżące

Sekcja Kobieca Klubu Sportowego „Orzeł Biały" wznawia lekcje nowoczesnej **gimnastyki** kobiecej z dniem 1 października r. b. Zgłoszenia przyjmuje p. E. Dziewulska, Wilcza 29a, listownie lub telefonicznie (286-00).

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

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