

UNIWERSYTET PASTERSKI
STUDJUM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Prof. W. S. 1928

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

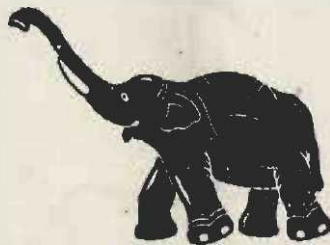
ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

TREŚĆ:

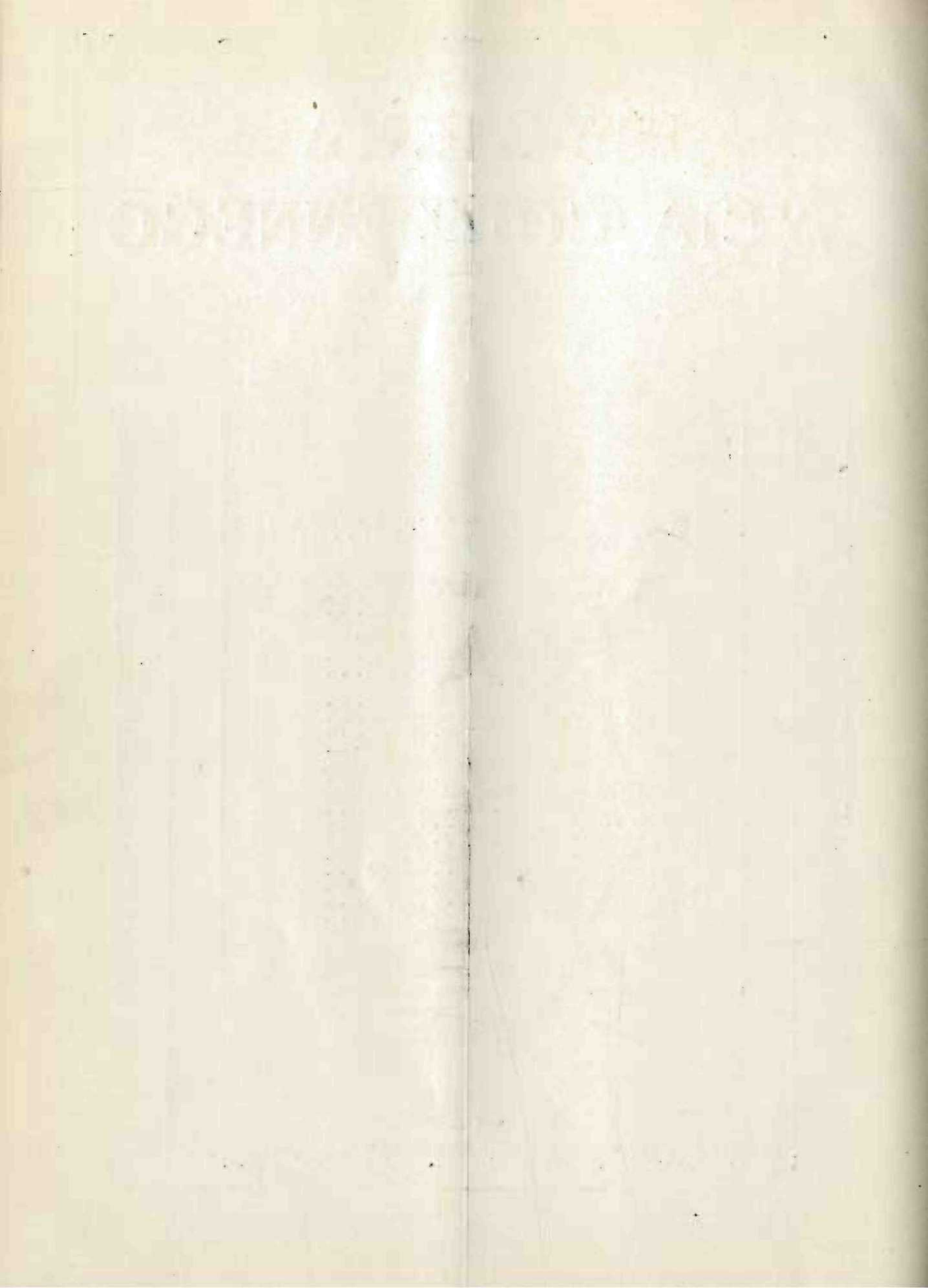
1. O ciśnieniu krwi	Str.	3
2. Jak należy żyć w zimie	"	5
3. Czy wolno skracać życie nieuleczalnie chorym?	"	7
4. Różne:		
a) Tajemnicze cyfry ustroju ludzkiego	"	9
b) Walka z gruźlicą	"	10
5. Odcinek: Jak żyli przeszło 100 letni ludzie	"	4
6. Wskazówki praktyczne:		
a) O powstawaniu i zwalczaniu zatruc wę- dlinami	"	11
b) Jak powstają zaziębienia	"	11
7) Dział: „Kobieta, matka i dziecko“		
a) Rabindranath Tagore o kobiecie	"	14
b) Kiedy kobieta bywa najpiękniejszą?	"	14
c) Dawniej a dziś	"	15
d) Z pokoju dziecięcego	"	15
8. Dział sportowy: „Wyniki badań lekarskich u spor- towców	"	16
9. Dział kosmetyczny: Uroda kobieca i jej pielę- gnowanie	"	17
10. Trafne zdania	"	19
11. Kącik humorystyczny	"	19
12. Rozmaitości	"	20
13. Czy tak być musi?	"	21
14. Z ruchu wydawniczego	"	21
15. Odpowiedzi Redakcji	"	21
16. Ogłoszenia	"	—



WARSZAWA

*

LISTOPAD 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 CODZIEN WIELKIE PROSISZ NIEBA,
ROZUMNIE PIELEGNOWAĆ I SZANOWAĆ TRZEBA!



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

LIBRARY



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!

O CIŚNIENIU KRWI

Jakkolwiek jest rzeczą łatwą czerpać wiadomości prawdziwe z odpowiednich i wiarogodnych źródeł, istnieje jednak dużo jeszcze fałszywych pojęć o skuteczności środków, które wywierają wpływ ujemny na zdrowie ludzkości. Tak np. pojęcie „ciśnienia krwi“ przez wielu bywa fałszywie rozumiane, a przynajmniej nie tak, jakby należało.

Obecnie stałe niemal stawiają sobie wzajemnie ludzie pytanie czy mają „ciśnienie krwi“? Oczywiście, każdy człowiek musi mieć pewne ciśnienie tak, jak każdy musi mieć jakieś tętno i jakąś ciepłotę ciała. Ciśnienie krwi jest siłą, jaką stosuje serce, by przepompać krew do naczyń krwionośnych i przez obieg krwi przyjąć ją z powrotem. Ciśnienie nienormalne dowodzi stanu chorobowego tak samo, jak ból, kaszel, czy wymioty wskazują, że coś w organizmie jest nieprawidłowego.

Na wstępie postaramy się wyjaśnić, czym jest normalne ciśnienie oraz jego pochodzenie.

Serce jest centralną pompą ssąco-tłoczącą, która zmusza krew w sposób dziwny przebiegać przez cały ustrój. Serce jest mięśniem jamistym, położonem po lewej stronie klatki piersiowej, gdzie łatwo skurcze jego wyczuć można. Właściwie jest ono tylko rozszerzonem naczyniem

krwionośnem, stanowiącem część całego układu naczyniowego. Ściany serca są bardzo grube i składają się z elastycznych mocnych włókien mięśniowych podłużnych i poprzecznych. Gdy żyła główna górna wlewa krew do serca, mięsień sercowy kurczy się i przepycha krew do aorty, z kąd już przeprowadzona zostaje po wszystkich tętnicach do organizmu.

Stwórca celowo poumieszczał w sercu zastawki, które pozwalają krwi przepływać naprzód i które zamykają się, by nie dopuścić do powrotnej fali. Serce tłoczy krew równocześnie w 2 kierunkach: przez żyły płucne do płuc i przez aortę do reszty organizmu. W tym celu podzielone jest ono na 2 części: prawe pcha krew do płuc, lewe tę samą powracającą z płuc i utlenioną krew do reszty ustroju. Serce napełnia się i opróżnia przeciętnie w ciągu 1 minuty 75 razy, u ssawców 140 razy, 90 razy u 7-0 letniego dziecka, 80 razy u kobiety i 72 razy u dorosłego mężczyzny.

Tętnice (arterje) są to rurki, przez które przepływa gnana z serca krew do tkanek ustroju. Im bardziej są one od serca oddalone, tem są węższe, rozgałęziając się stale i przechodząc ostatecznie w naczynia włosowate, przebiegające pomiędzy komórkami we wszystkich

kierunkach, dowożąc im pożywienie i tlen. W stanie normalnym bywają tętnice miękkie i dają się łatwo uciskać. Gdy serce tłoczy krew do tętnic, przyczem mięśnie jego kurczą się, skurcz ten przekazuje tętnicom, ujawniając się w całym krwiobiegu. W dolnej części przedramienia, gdzie tętnica przebiega powierzchownie wyczuwa się to uderzenie serca, jako tętno.

Przy określaniu ciśnienia krwi w grę wchodzi również nerki, które są filtrem dla krwi i służą do wydalania z niej odpadków z moczem.

Już przed 100 przeszło laty zaczęto mierzyć ciśnienie krwi, które dziś, przy zmianie metod, udaje się z całą dokładnością. Ciśnienie mierzymy zapomocą sphygmomanometru lub tonometru.

Przeciętna cyfra ciśnienia wyraża się jak następuje:

w 15 do 20 lat	wynosi	119 mm.
„ 21 „ 25 „	„	122 „
„ 26 „ 30 „	„	123 „
„ 31 „ 40 „	„	126 „

w 41 do 45 lat	wynosi	128 mm.
„ 46 „ 50 „	„	130 „
„ 51 „ 55 „	„	132 „
„ 56 „ 60 „	„	134 „

Różnice w ilości 15 mm. powyżej lub 20 mm. — poniżej zdarzają się u osób zupełnie zdrowych.

Gdy ciśnienie jest tak wysokie, że lekarz uznaje za nienormalne, dowodzi to, że serce, tętnice lub nerki lub też wszystkie one łącznie nie działają sprawnie. Serce może uleść zgrubieniu i powiększeniu do tego stopnia, że przebiegający przez tętnice strumień krwi znajduje się pod ciśnieniem nienormalnym. Bardzo często przyczyną tej nieprawidłowości są nerki, Płonica, tyfus, gruźlica, groźne zaziębnienia, przymiot stanowią przyczynę miażdżycy tętnic (arteriosclerosis). Nadmierna praca fizyczna, przesada w uprawianiu sportu, wiek podeszły, podagra, alkoholizm sprzyjają rozwojowi sklerozy.

W wieku lat 40 — 65 ciśnienie krwi może wzmacniać się pod wpływem stanu

Jak żyli przeszło 100-letni ludzie

Przykładów długowieczności w czasach dawniejszych i nowszych jest tak dużo, że tomy całe niemi zapisać można. Atoli tryb życia tych, którzy żyli więcej, niż wiek cały, znany jest nam tylko z poszczególnych przypadków. A jednak musi każdego zainteresować, jak ci ludzie żyli. Czy tak znaczne przedłużanie życia zawdzięczali oni dobremu jedzeniu, picciu i wygodom, czy też wstrzemięźliwości i pracy. Kilka takich wiarogodnych i sprawdzonych opisów pozwolimy sobie tu podać.

Najsławniejszy ze wszystkich makrobiotów (tak zwą się długowieczni z czasów dawniejszych) był wieśniak angielski Thomas Parr lub Parré, który posłużył Dickensowi jako materiał do jednej z jego najpiękniejszych nowel. Urodził

się on w 1483 r. w Winnigton i umarł w Londynie 16 grudnia 1635 r. w wieku lat 152 i 9 miesięcy. Ożenił się dopiero, mając lat 80 i przeżył żonę, która mu pozostawiła 2 dzieci po 32-letnim życiu małżeńskim. Późem, mając lat 120, ożenił się powtórnie z młodą wdową, która również zmarła pierwsza. Aż do lat najpóźniejszych wykonywał bardzo ciężką pracę przy pożywieniu skromnem. Dopiero na krótko przed śmiercią doznał osłabienia wzroku i pamięci. Tryb życia jego był bardzo prosty. Głównem pożywieniem jego był chleb, ser i mleko. W r. 1635 był on, jako *curiosum*, przywieziony przez hr. Arundel'a do Londynu na dwór Karola I, gdzie mu podano najdelikatniejsze, ale niezgodne z jego nawykami, potrawy i napoje, po których 16 grudnia zmarł wskutek cierpienia żołądka. Znany lekarz Harvey dokonał sekcji i ustalił, że wszystkie jego narządy znajdowały się w stanie zupełnie normalnym i że człowiek ten mógłby

nerwowego wskutek przepracowania, trosk, nadmiernej pracy umysłowej i niedostatecznym ruchu, siedzącego trybu życia.

Przestrzegać należy również przed obniżeniem ciśnienia, zależnym od gruźlicy, tyfusy, chorych migdałków, wyrostków adenoidalnych, ze psutych zębów. Poprawę osiągamy przez dobre warunki zdrowotne.

Ciśnienie krwi stanowi objaw, ale nigdy chorobę. Niema potrzeby lękać się, gdy ciśnienie nieco wzmożło się lub spadło w stosunku do normy. Bardzo wysokie ciśnienie stanowi groźbę dla życia i dlatego powinno w porę być zażegnane przez odpowiednie zarządzenia lekarskie.

Dr. A. F.

JAK ŻYĆ NALEŻY W ZIMIE?

Szybkim krokiem zbliża się już zima. Mamy obecnie najnieprzyjemniejsze, bo wilgotne zimno, które też najwięcej sprzyja *zaziębieniu*. Każda pora roku ma właściwe sobie choroby: w lecie najczęściej ludzie zapadają na choroby organów trawienia, uporczywe katary (nieżyty) żołądka, kiszek, czerwonkę (dysenterję), w zimie zaś, na zapalenie dróg oddechowych, zapalenie płuc, oskrzeli, gardła, połączone z gorączką, a to wskutek zaziębienia i przemoczenia nóg, które na wilgoć i zimno są bardzo

wrażliwe. Ponieważ organizm nasz traci w zimie więcej ciepła, aniżeli w lecie, to też trzeba w zimie więcej spożywać pokarmów, aniżeli w lecie, a zwłaszcza *tłuszczów*, masła, słoniny, tłustej szynki, które są źródłem ciepła i siły w naszym ciele i bronią człowieka do pewnego stopnia od zaziębienia. W zimie należy też dawać wątlę, skrofulicznymi i rachitycznym dzieciom *tran*, w którym znajdują się niezbędne do prawidłowego rozwoju organizmu, witaminy. Narody mieszkające na północy żywią się prze-

długo jeszcze żyć, gdyby nie pokarmy, do których nie przywykł.

Niemniejszą sławą cieszył się norweg, Chr. Jakob Drakemberg. Żył on podczas panowania 7 królów i zmarł w 1770 r., mając 146 lat w Aarhus, w Jutlandji. Służył on w marynarce aż do 91 roku życia, kiedy dostał się do niewoli tureckiej, w której przebył lat 15. Mając lat 111, ożenił się z 60-letnią wdową, a gdy ta mu umarła, zaręczył się z młodą wieśniaczką, mając już lat 121. W 142 roku życia robił on kilka godzin trwające spacery i zawsze czuł się zdrowym.

O jeszcze starszym osobniku podał w r. 1878 wiadomość londyński tygodnik lekarski „The Lancet”. Na posiedzeniu lekarzy w Bogota opowiadał dr. Louis Hernandez o wizycie, jaką złożył jakiemuś gospodarzowi wiejskiemu nazwiskiem Mignel Solis. Był to 180-letni starzec (wiek ustalony dokumentami), którego

dr. H. znalazł rzeźkim i zdrowym, zajętym pracą w ogrodzie. Skóra na nim miała wygląd pergaminu, jego długie, jak śnieg białe włosy, splecione były wokoło głowy na podobieństwo turbana. Solis odpowiadał na wszystkie zadawane mu pytania jasno i rozumnie i objaśnił, iż długowieczność swą zawdzięcza jedynie umiarkowaniu, nigdy bowiem nie przekroczył miary ani w jedzeniu, ani w picciu. „Jadam tylko raz dziennie”, opowiadał Solis, „ale potrawy krzepiące”, na co potrzebuję pół godziny. W ciągu tej pół godziny nie można więcej zjeść, niż w ciągu 24 godzin strawić. Mięsa nie jadam, każdego 1 i 15 poszczę i piję tyle wody, ile tylko przełknąć potrafię. Potrawy zjadam dopiero po zupełnym ich ostudzeniu, na zimno i tej przezorności przypisuję właśnie moje lata”.

W roku 1855 zmarł w miejscowości kąpielowej Elster „stary ojciec Hilf”, dożywszy lat 103. Był on w Elsterze oso-

ważnie tłuszczami i łatwo strawnym, a tak pożywnym, tranem. Średnio pracujący człowiek potrzebuje dziennie 100 — 120 gramów białka, 50 gramów tłuszczu i 500 gramów węglowodanów t. j. cukru i pokarmów mącznych. W zimie trzeba jeść dużo i tłusto. Tylko dla rozgrzania się nie trzeba w żadnym razie uciekać się do miłej *wódki*, ona bowiem, jak dowodzą niezbite badania, nie rozgrzewa bynajmniej naszego organizmu, a tylko pędzi krew do powierzchownych naczyń krwionośnych, dając subiektywne uczucie ciepła. Liczne obserwacje wykazują tak ważny fakt, iż pijacy najprędzej marzną na mrozie i ulegają ostremu zapaleniu płuc stającemu się często nawet przyczyną śmierci. Wódka usposabia do wielu chorób, a bynajmniej nie wzmacnia, dla tego trzeba się jej wystrzegać i w zimie. Osoby skłonne do zaziębienia, obarczone skłonnością dziedziczną do gruźlicy, uczynią lepiej nie wychodząc w zimie późnym wieczorem na powietrze.

Na zimnie, zwłaszcza przy ostrym wietrze, lepiej jest na powietrzu nie rozmawiać i oddychać tylko przez nos, zimne powietrze bowiem oczyszcza się i ogrzewa w nosie. Na zim-

nie trzeba chodzić prędko, aby wytwarzać w organizmie konieczną ilość ciepła, tylko będąc zgrzanym, spocnym, nie należy nigdy wychodzić na powietrze, wtedy bowiem najłatwiej przeziębienie się i ciężko zachorować można.

Przy zziębnięciu najprędzej rozgrzeje organizm szklanka gorącej herbaty z cytryną, w której soku znajdują się witaminy. Długich wieczorów zimowych nie należy spędzać w dusznych, zadytmionych knajpach przy kieliszku i kartach, te nałogi bowiem wywierają zgubny wpływ na duszę i ciało człowieka i usposabiają w wysokim stopniu do chorób dróg oddechowych. Trzeba się starać oddychać zawsze czystym świeżym powietrzem bez dymu i tak szkodliwego dla płuc kurzu. Te szare, tak smutne wieczory zimowe najlepiej jest spędzać w miłym kółku rodzinnem, przy podnoszącej ducha rozmowie, przy książce i najidealniejszej ze sztuk pięknych: muzyce. Odświeżymy w ten sposób i pokrzepimy zmęczony umysł.

Ubierać się trzeba bardzo ciepło, nosić wełniane ubranie, zwłaszcza niedokrweste, chore na blednicę kobiety,

bistością nader popularną, rzadko kiedy chorował i był smakoszem.

Dużą sławą cieszył się zmarły w Paryżu d. 9 kwietnia 1889, w wieku lat 102, 7 miesięcy i 9 dni doskonały chemik francuski, Chevreul. O trybie życia ówczesnego makrobioty pisały gazety, co następuje: budził się o godzinie 5 rano, wypijał natychmiast ciepłą zupę, czytał gazety w łóżku, przyjmował interesantów, o godz. 11 zjadał 2 gje śniadanie, złożone z zupy, mięsa, kawy z mlekiem, chleba z masłem, spokojnie trawił to wszystko poczem o godz. 1 wstawał, ubierał się i o godzinie 2 był gotowy do wyjazdu. Jego przywiązany doń woźnica, Józef, wioził go niekiedy do parku Monceau, o ile pogoda dopisywała, spacerował aż na Pole Marsowe, gdzie podziwiał ósmy cud świata, wieżę Eifla. O godzinie 5-ej powracał do domu, wypijał szklankę mleka, kładł się do łóżka, obiadował o godzi-

nie 7-ej, wypijał dużo wody i zasypiał.

O wiele późniejszych lat dożyła najstarsza z kobiet Wiednia, zmarła 20 lutego 1889 r. w Wiedniu, dożywszy lat 115, Magdalena Ponza.

Matkę straciła, mając zaledwie pół roku, z macochą przeżyła bardzo ciężkie lata. Wyszła zamąż za tkacza i urodziła 7 dzieci. Owdowiawszy, zajęła się wraz z rodzeństwem swoim handlem domokrążnym owocami i warzywami, dopóki najmłodsza jej córka nie wyszła zamąż i nie wzięła jej do siebie do Wiednia. Mając 109 lat po raz pierwszy szukała porady lekarskiej, atoli nie z powodu ogólnego osłabienia czy jakiegos cierpienia, ale z powodu nieszczęśliwego wypadku: spadła ze schodów i zmuszona była położyć się do łóżka. Po upływie 14 dni powróciła zupełnie do zdrowia, czuła się rześką, była wielomówną i wesołą. Śmierć nastąpiła wskutek ogólne-

skłonne są bardzo do przeziębienia, do kataru, do kaszlu, i te powinny się bardzo ciepło ubierać i dbać o siebie, łatwo bowiem mogą narazić się na ciężką chorobę, krew bowiem nie posiadająca dostatecznej ilości czerwonych ciałek, a przez to i tlenu, nie ogrzewa dostatecznie ciała.

W zimie należy wcześniej udawać się na spoczynek, aby wzmocnić organizm. Przeciężna temperatura mieszkania powinna wynosić 13° — 15° R., ponieważ i w zimnym mieszkaniu łatwo przeziębienie się można i dostać reumatyzmu, kataru i silnego kaszlu. Osoby starsze i dzieci, jak również ciągle siedzące przy biurku, potrzebują cieplejszej tempera-

tury, ruch bowiem przyczynia się w znacznym stopniu do wytwarzania ciepła w naszym ciele. Mieszkanie trzeba koniecznie przewietrzać i w zimie i zwłaszcza w pokoju sypialnym powietrze powinno być idealnie czyste i nie duszne, cierpi bowiem na tem głębokość i długość snu. Przeciągów trzeba unikać w mieszkaniu, one bowiem najłatwiej prowadzą do zaziębienia. Aby go uniknąć, dobrze jest w zimie nacierać skórę spirytusem zmieszany z wodą zwyczajną, i następnie wytrzeć ją do sucha i dobrze jest położyć się następnie jeszcze do łóżka.

Dr. Władysław Chodecki

Czy wolno skracać życie nieuleczalnie chorym?

Orzeczenie fachowców o t. zw. eutanazji.

Przez eutanazję rozumiemy uśmiercenie przez lekarza człowieka w przypadku jakiejś choroby nieuleczalnej i za zgodą chorego.

Zgodnie z ogłoszonym niedawno pra-

wem w Czechosłowacji, czyn taki, w przeciwieństwie do panujących przepisów w Niemczech i Austrii, podlega karze. Ostatnimi czasy sprawa eutanazji gorąco była dyskutowana w kołach lekar-

go upadku sił, który trwał zaledwie 24 godziny, zupełnie spokojnie i bez walki.

Przykładów podobnych możnaby przytoczyć dużo więcej. Czy tryb życia wszystkich tych makrobiotów był jednakowy? Nie. Czy znajdowali się oni od młodości w szczególnie dobrych warunkach, tak iż mogli roztaczać należytą opiekę nad swoim organizmem i zdrowiem? Nie. Wszyscy oni dość ciężko przechodzili przez życie. I o żadnym nie powiedziano, że był on jakiejś specjalnie silnej budowy.

Widzimy więc, że sztuka przedłużania życia bynajmniej nie zależy od specjalnych, dla tych celów ustalonych, zabiegów swoistych, ale od rozumnego spostrzegania praw natury, których uczy długoletnie doświadczenie, rozum i wiedza. I silny jakiś organizm bynajmniej nie gwarantuje długowieczności. Smutne byłoby, gdyby już przy narodzinach każdy miał zakreślone lata życia swego

na czole! Raczej człowiek o konstytucji słabej umiejący organizm swój trzymać w korbach życia normalnego, może dłużej żyć, niż osobnik silnej budowy, żyjący przewrotnie i ufający swojej „silnej naturze“. I doświadczenie uczy, że często tak zwane „słabe natury“ posiadają daleko większą odporność przeciwko zachorowaniom i wszelakim szkodliwościom, niż silne. Szczególnie dotyczy to świata dziecięcego, gdzie wrodzona słabość niezawsze bywa złym zadatkiem na przyszłość. Zdrowie i siła organizmu stanowią kapitał, który tem dłużej starczyć może, im bardziej ekonomicznie z niemi się obchodzimy, gdyż rozrzutność zmści się zarówno na kieszeni, jak i na długo-trwałości życia. Kto we wszystkim potrafi zachować umiar, może osiągnąć wszystko, co dla człowieka jest możliwe wogóle, nie skracając dobrowolnie swego życia.

skich i prawniczych, przyczem przeważała opinia, by skracanie życia za zgodą chorego było karane, w poszczególnych jednak przypadkach należałoby pozostawić sędziom możność także zwalniania od kary.

W sprawie omawianej ogłoszone zostały ostatnio zdania niektórych fachowców, a mianowicie: generalnego prokuratora prof. d-ra Erwina Höplera, prof. d-ra Juljusza Schnitzlera i radcy prawnego d-ra Adolfa Bachracha.

Według d-ra Bachracha, austriackie i pruskie prawo karne odpowiada na pytanie powyższe przecząco, grożąc karą za uśmiercanie za zgodą chorego. Praktyka wskazuje jednak na fakty, brzmiące przeciwnie. Dość, jako przykład, przytoczyć, że sędziowie przysięgli w sprawie znanej aktorki St. Um., która wystrzałem z rewolwera zabiła narzeczonego swego, chorego nieuleczalnie na raka i za jego zgodą, uwolnili p. St. U. od wszelkiej odpowiedzialności. Mimo to, zdaniem d-ra Bachracha, nie można się zgodzić na formalne zezwolenie uśmiercania nieuleczalnie chorych, byłoby to bowiem przeciwne wysokiej naszej kulturze. I jaka gwarancja istniałaby, że zgoda chorego stanowi wolną jego, a nie narzuconą mu wolę, że nie będzie ona oparta na fałszywym rozpoznaniu lekarskiem. A nawet w razie wyrażenia takiej woli chorego bez zastrzeżeń, czy w ogóle byłoby rzeczą do pomyślenia uśmiercanie człowieka? Prawo człowieka samostanowienia o sobie nie może przekraczać pewnych granic w obowiązkach jego względem najbliższego otoczenia i całego ogółu.

Prof. Höpler, prokurator generalny, tak się mniej więcej o eutanazji wypowiada. Zapatrywanie prawne na uśmiercanie ludzi za zgodą ich uległo ostatnimi czasy poważnym zmianom. Dawne prawo, zarówno rzymskie, jak i niemieckie, pozostawiało uśmiercanie za zgodą chorego bez kary, jedynie prawo kanoniczne nakazywało surowe przestrzeganie przykazania: „nie zabijaj”. Później wpływy państwowo-polityczne uznawały uśmiercanie za czyn karalny tak samo, jak za zwykłe zabójstwo. Taki punkt widzenia zachowało po dziś

dzień pochodzące z r. 1803 austriackie prawo karne.

Dzisiejsze prawodawstwo zmieniło karalność za eutanazję w tem znaczeniu, że znacznie złagodziło wymiar kary. Czy prawodawca zapragnął tem podkreślić swoistość czynu karalnego, jak to uczyniło prawodawstwo niemieckie z r. 1927, czy też umożliwić samowykonalność czynu za zgodą chorego, pozostanie to rzeczą samej techniki prawodawczej, która, praktycznie rzecz biorąc, żadnej różnicy w czynach tych dopatrywać się nie może.

W tym ostatnim kierunku dąży też prawodawstwo holenderskie, które jako karę najniższą dopuszcza 1 dzień więzienia, jak również i prawodawstwo czechosłowackie, które w pewnych okolicznościach nawet uważa czyn ten za niekaralny. W takim zarządzeniu prawem, wyraźnie zaznaczonem w § 271 o eutanazji za zgodą chorego, upatrywać należy niezwykle złagodzenie prawa karnego.

Z eutanazją ściśle wiąże się ocena współwiny za samobójstwo. Słusznie prawodawstwo nowoczesne uznaje podżeganie do samobójstwa za czyn karalny. Winno ono być nawet daleko surowiej karane, niż uśmiercanie za zgodą chorego nieuleczalnego. Ogólne prawodawstwo niemieckie z r. 1927 karze za namawianie do samobójstwa nawet wówczas, gdy ofiary nie było, ale zamach został stwierdzony.

Prof. dr. J. Schnitzler zaznacza, że w obowiązku każdego lekarza leży krzepienie na duchu chorego, nawet nieuleczalnego i wdrażanie weń wiary w uzdrowienie aż do ostatniego tchnienia jego. Kto z lekarzy myśli, czuje lub czyni inaczej ten nie jest lekarzem.

I my w zupełności godzimy się z opinią prof. Schnitzlera, znając to wielkie do życia przywiązanie i uważając eutanazję, nawet za zgodą chorego, za niegodne lekarza, którego szczytne posłannictwo wzywa do ratowania i zachowania życia, a nie do zabijania.

Dr. A. F.

TOAST NOWOCZESNY

— Panie Prezydencie! Wypijam ten oto kielich czystej wody za zdrowie Waszej Ekseelencji, za pomyślność i rozwój pokojowy całego narodu niemieckiego, za pomyślne pogłębienie przyjaznych stosunków pomiędzy Afganistanem a Niemcami!

Tak przemawiał król Afganistanu podczas uroczystego przyjęcia, zgo-

towanego królowi i królowej w czasie ich pobytu w Berlinie.

Król Afganistanu składał życzenia, pijąc czystą wodę! Tego jeszcze nie było podczas uroczystych przyjęć na dworach królewskich, książęcych, prezydentów i t.

Dopiero musiał mahometanin przybyć z Azji do Europy, by wyszodzić naszą wiarę w moc alkoholu!

(Hausarzt № 1)

R Ó Ż N E

TAJEMNICZE CYFRY USTROJU LUDZKIEGO.

Ze wielbłąd, ten okręt pustyni, przechowywać może duże zapasy wody, to wiadomo wszystkim. Nie każdy wie jednak, że ustrój człowieka dorosłego zawiera w sobie około 40 litrów wody i wcale nie kwapi się o to zestawienie ze zwierzęciem pustyni. — O wartości człowieka istnieją pojęcia z gruntu fałszywe. Cena rynkowa jego substancji organicznych i nieorganicznych wynosi, według ścisłych obliczeń jakiegoś angiłka, nawet przy stosowaniu cen najwyższych, 4 do 5 dolarów. Nie powinniśmy więc zbyt często powtarzać o wielkiej wartości ludzi, chyba że...posiadają całe uzębienie ze złota.

Czas, jaki zużywa krew, by okrążyć cały ustrój, wynosi około 55 sekund, przyczem w ciągu jednej sekundy przebiega ona w dużych tętnicach 0,5 metra, w najdrobniejszych—włosowatych, w tym samym czasie zaledwo 0,6—0,9 mm. Najmniejsza, spostrzegana dotychczas, częstość tętna na minutę wynosiła 13, przy bardzo niewielkich zresztą zaburzeniach ze strony ustroju.

Serce ludzkie przepędza w ciągu 1 sekundy $\frac{1}{10}$ litra krwi, w ciągu 1 godziny 400 litrów, w ciągu 1 dnia 10.000 li-

trów, w ciągu roku 3,5 miliona, a przez życie, trwające lat 70, 250 milionów.

Czerwone ciała krwi są bardzo drobne. Największa średnica ich wynosi 0,0075 mm. Mimo to można je trzykrotnie przekroić za pomocą mikrotomu czyli instrumentu do przygotowywania skrawków do badań mikroskopowych, przyczem grubość skrawka wynosi tylko 0,002 mm. Jeżeli ciała te w największej ich średnicy przedziurawić i następnie, jak perłki, nawlec na sznurek tak, by jedno drugiego nie zakrywało, potrzebaby do rozłożenia tego sznura 1,700 metrów kwadratowych powierzchni. Sznurem takim można 4 $\frac{1}{2}$ raza opasać kulę ziemską na równiku. Jeżeli by połączyć ze sobą sznury te krążków krwi wszystkich ludzi na świecie, można by kulę ziemską wraz ze słońcem opasać 2 miliony razy.

Jakkolwiek pracę ludzką w czasach dzisiejszych zastępują maszyny, to jednak mięsień ludzki pod względem swej wydajności przedstawia najbardziej udoskonaloną maszynę, maximum bowiem jego wydajności wynosi 37%, gdy wydajność motoru benzynowego tylko 20%.

Niektóre usunięte z ustroju tkanki mogą jeszcze żyć przez długi przeciąg czasu. I tak bezbarwne ciała krwi żyją jeszcze 3 tygodnie, nabłonek migawkowy 18 dni, okostna 100 do 192 godzin.

Większe, zupełnie oderwane płyty, skóry, można przeszczepiać skutecznie, jeżeli uprzednio zostaną ułożone na 50 godzin do 0,6% roztworu soli kuchennej.

Jakkolwiek żaden organizm nie jest w możności zachowania życia we wrzątku, to jednak człowiek wytrzymuje przez 5 do 10 minut ciepłotę 127 do 132° z zastrzeżeniem, że będzie przebywał w suchem, gorącym powietrzu. Ciepłota ciała, mimo panującego w powietrzu upału, nie przewyższa 38⁰⁹. Tłumaczy się to tem, że przedewszystkiem powietrze, jako zły przewodnik ciepła, nie może tyle dostarczyć człowiekowi ciepła, co woda, powtóre tem, że organizm przez obfite parowanie wytwarza dosyć chłodu.—Mierzona za życia u ludzi ciepłota wahała się między 44,5° a najniższą 23°. Obie dwie te ciepłoty ustalono na krótko przed śmiercią. Po śmierci ciepłota podnosi się jeszcze trochę. Miejscem najwyższej ciepłoty nie jest, jak to zakochani sądzą, serce, lecz żyły wątrobowe, tam bowiem ciepłota wynosi normarnie około 40°.

Mało komu wiadomem jest, że kiszki ludzkie przechowują 7 rodzajai tasiemców. Najmniejszy, obserwowany dotychczas tasiemiec (*Davainea proglottida*) ma długości 0,5 do 1 mm. Z pośród zwykłych tasiemców t. zw. taenia saginata dosięga 5 — 6 metrów długości. Obserwowano jednak egzemplarze długości 30 m.

Dwojaczki rodzą się raz na 80 porodów. Częstość dwojaczków, trojaczków, czworaczków i piętoraczków da się podciągnąć pod szemat następujący: dwojaczki — raz na 80, trojaczki raz na $86^2 = 6400$, czworaczki — raz na $80^3 = 512.000$, piętoraczki raz na $80^4 = 40.960.000$ porodów. Cyfry te oparte są na statystyce 50 milionów porodów.

WALKA Z GRUŻLICĄ.

Na zebraniu ogólnem niemieckiego centralnego Komitetu dla walki z gruźlicą, jakie odbyło się d. 2 czerwca 1928 r.,

rozważaną była sprawa na temat „jakie wyniki praktyczne dadzą się wyciągnąć z badań najnowszych nad początkiem gruźlicy płucnej“?

Panuje jednozgodność co do tego, że gruźlica wierzchołkowa w większości przypadków przebiega pomyślnie. W bardzo wielu przypadkach wystarcza należyta obserwacja. Również jednozgodnie wyrażano się o tem, że w czynnej gruźlicy wierzchołkowej, a więc takiej, w której objawy kliniczne wskazują na rozszerzanie się sprawy chorobowej, wskazane bywa leczenie sanatoryjne.

W przeciwieństwie do tej postaci gruźlicy staje t. zw. wczesne nacieczenie, które uważane być musi zawsze za objaw bardzo poważny i które stanowi postać, wymagającą natychmiastowej interwencji i dlatego pożądane jest wczesne ich wykrywanie. Tu niezbędne jest badanie całego otoczenia i stosowanie prześwietlań rentgenicznych. Zadanie to przypada w udziale przychodniom. Ponadto pożądane jest jaknajdalej idące uświadomienie lekarzy wolnopraktykujących, by ci przypadki podejrzone (krwotoki płucne, długotrwałe lub z nawrotami występujące przypadki zachorowań na grypę, na zapalenie opłucnej) możliwie wczesnie przekazywali przychodniom, szpitalom lub lekarzom fachowym celem zbadania rentgenicznego.

W razie ustalenia nacieczenia płucnego wczesnego należy natychmiast podjąć leczenie przez lekarza fachowego lub w sanatorium, czy szpitalu. Ze względu na wielkie niebezpieczeństwo, grożące ze strony szybkiego rozpadu tego nacieczenia i idącego z tem ręką w rękę szerzenia laseczników gruźliczych, chorzy winni być bezwzględnie umieszczani w jednym z zakładów leczniczych. Ponieważ uleczalność wczesnych jam (kawern) została ustalona, niewolno odmawiać przyjęcia tego rodzaju chorych do sanatorjów.



Wskazówki praktyczne

O POWSTAWANIU I ZWALCZANIU ZATRUCIĘ WĘDLINAMI.

Każdemu z nas znane są poszczególne przypadki zatrucię jadem kielbasianym, atoli i całe epidemie tych zatrucię, kończące się b. często zejściem śmiertelnym, nie należą do rzadkości.

Od roku 1895 przyczyna tych groźnych zatrucię pożywkowych została ustalona bakterjologicznie. Do tego czasu upatrywano ją w zatruciu kwasem sinkowym, pikrynowym i tłuszczowym kielbas, wytwarzanymi w wędlinach. W r. 1895 udało się Ermengemowi przy masowym zatruciu surową szynką wykryć lasecznika, żyjącego bez dostępu powietrza (anaërob). Najlepiej rozwija się on przy t° 20 do 30° C, gorzej nieco powyżej 35°. W warunkach dla siebie pomyślnych wytwarza on łatwo ulegającą rozkładowi substancję trującą (toksynę), której działanie równoznaczne jest z toksynami, wytwarzanymi przez laseczники błonicy i tężca przyrannego. Lasecznik ten zwie się „bacillus botulinus“ (od wyrazu „botulus“, co oznacza kiszkę, kielbasę). Laseczniki oraz jad przez nie wytwarzany ulegają zniszczeniu przy nagrzewaniu powyżej 60°, przetrwalniki zaś ich (spory) dopiero po godzinnem nagrzewaniu powyżej 80°.

Śród kielbas, które najczęściej wywołują zatrucia, należą: kielbasa paszтетowa oraz kielbasy, przyrządzone z mieszaniną mózdzku krwi, bułek, mleka i t. d., zwłaszcza zaś te, które przez swoją grubość i obfitość płynów uniemożliwiają przenikanie dymu do głębi i wysychanie ich.

Obok kielbas, mogą zawierać lasecznik wspomniane również: szynka, mięso, ryba, ser, warzywa i konserwy.

Pierwsze objawy zatrucia, jak: ogólne niedomaganie, ściskanie w okolicy żołądka, odbijanie, mdłości, i wymioty i biegunka schodzą na plan drugi, występują natomiast objawy porażen nerwów, regulujących wydzieliny błon śluzowych i skóry oraz niektórych nerwów mózgowych. Następstwem zaburzeń tych są: suchość jamy ustnej, języka i gardzieli, porażenie wydzielnicze śliny, suchość jam nosowych, zanik wydzielania łez, brak potu. Skóra

zbieźnie i nabiera cech pergaminu. W jamie ustnej tworzą się owrzodzenia, w gardzieli stan zapalny. Głos staje się ochrypły, występują zaburzenia wzrokowe, polykowe oraz utrudniona mowa. Gorączki zazwyczaj brak. Wszystko to są objawy wysoce zatrważające, wymagające natychmiastowej pomocy lekarskiej.

Ponieważ gotowanie niszczy laseczники i ich działanie toksyczne, najlepiej podejrzane w tym kierunku wędliny przed spożyciem ugotować. Puszki z konserwami nie powinny posiadać dna wypukającego się, dowodzi to bowiem rozkładu zawartości i tworzenie się wskutek rozkładu gazów.

JAK POWSTAJĄ ZAZIĘBIENIA.

Istnieją osoby, które z nastaniem jesieni podlegają zaziębieniu i które w czasie zimy raz poraz zapadają na nie. Jaka jest przyczyna tego? Zaziębenia mogą powstawać z rozmaitych przyczyn: 1) stan fizyczny organizmu wytwarza pewną wrażliwość na zmiany atmosferyczne 2) zaziębenie może nastąpić pod wpływem przeciągów, obnażenia ciała w chwili jego ogrzania i t. p. 3) przyczyną może być również zakażenie.

Osoby, które są wrażliwe na zaziębenie, najłżejszy przewiew, nawet stanie w oknie otwartem może pociągnąć za sobą niepożądane dla danej osoby następstwa. Osoby takie bywają również wrażliwe na wszelkiego rodzaju zarazki chorobotwórcze. Wystarczy, by ktoś zarażony niemi kichnął lub kaszlnął, a osobnik wrażliwy zetknął się z nim, by natychmiast czuć się przeziębionym, dostać kataru, bólu głowy, kaszlu, co nastąpiło pod wpływem zakażenia.

Wprawdzie środkiem zapobiegawczym jest tu unikanie przeciągów, największa jednak przezorność nie jest w możności całkowitemu zapobiedz zaziębieniu. I nie każdej infekcji ująć można, mimo całej świadomości o jej szerszeniu się i unikaniu jej.

Stwierdzone zostało, iż w sokach ustrojowych osoby, skłonnej do przezięben,

zbyt dużo krąży kwasów, powstających przy nadmiernym spożywaniu cukru i krochmalu. Kto żywi się głównie chlebem, mięsem i zawierającymi krochmal przetworami zbożowymi, a wylacza przytem owoce i jarzyny, ten zawsze bywa bardziej wrażliwym na zaziębienie i zarazki. Kwasy, wytwarzane przez białko zwierzęce i roślinne, muszą być zobojętniane przez zasady, zawarte w owocach i warzywach.

Mówiliśmy, iż przyczyną przeziębienia bywa wpływ różnicy temperatur, t. j. ciepła i zimna, działających na organizm. Niepoślednią rolę w sprzyjaniu tego rodzaju przeziębien odgrywają nasze kinematografy, mieszczące się w lokalach, przerebionych z mieszkań, niskich, ciasnych, źle przewietrzanych, w których, w braku rozbieralni, publiczność siedzi mimo bardzo

wysokiej ciepłoty na sali, w paltach i futrach, a wychodząc na ulicę, przy dużej zmianie temperatury, od razu zaziębia się, dostaje bólu gardła, kataru, kaszlu i t. d. które przy odpowiedniem podłożu mogą spowodować poważne choroby i t. d.

A zapobiedz temu, oczywiście, można przez zakładanie rozbieralni, wydawanie koncesji jedynie na lokale odpowiadające wymogom publiczności, przez ogrzewanie poczekalni i kurytarzy.

Przy pierwszych objawach przeziębienia położenie się do łóżka, chociażby na dzień, przepocenie się, wypicie kilku szklanek gorącej herbaty, ew. przyjęcie proszku aspiryny i przepłókanie gardła kwasem bornym, czy wodą utlenioną, może powstrzymać rozwój jakiejś choroby.

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.

W A R S Z A W A

Staraniem i nakładem Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego wyszedł z druku:

PRZEGLĄD PIŚMIENNICTWA LEKARSKIEGO POLSKIEGO za lata 1917 — 1921

Pojedyncze egzemplarze w cenie zł. 15 są do nabycia w kancelarii Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego, Warszawa, Niecała 7.

Wobec ograniczonej liczby egzemplarzy uprasza o jaknajwcześniejsze zgłaszanie się
Zarząd Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego.

Przyszłość i zakres fytoterapii

Doświadczenia dr. med. STANISŁAWA KOŁOSOWSKIEGO

(Krzywiczce, pow. Wilejski, Szpital).

Powiadamiam Pana, że z doświadczeń, poczynionych przezemnie nad działaniem leczniczym łaskawie mi dostarczonych specyfików:

DANUTOL, HEMOROIDOL I MUTABOR-„RAWSKI”

jestem więcej niż zadowolony.

Istotnie, fytoterapia, dzięki stabilizacji roślin lekarskich, nie tylko konkuruje, lecz bez wątpienia przewyższa wszelkie inne metody leczenia (*mam na myśli przede wszystkim syntetyczne chemikalia lecznicze*).

DANUTOL jest nieszkodliwym i niezawodnym środkiem przeciwkaszlowym. Może być używany w miksturach, szczególnie w praktyce dziecięcej, gdzie **wielce trzeba być ostrożnym z narkotykami**. Stosowałem go zawsze z wynikiem dobrym i ubocznych szkodliwych działań nie spostrzegłem.

HEMOROIDOL — wyciąg stabilizowany z kasztanowca indyjskiego jest **doskonałym** środkiem przy krwawicach i wszelkiego rodzaju rozszerzeniach żył (żylaki) i ich stanach zapalnych.

Nieszkodliwy i przyjemny w użyciu, a, co najważniejsze, **skutecznie działający**. W najpoważniejszych stanach zawsze chorzy odczuwali poprawę, a po dłuższym podawaniu leku *per se*, jako też łącznie z innymi metodami leczenia pozbywali się tych przykrych dolegliwości na czas dłuższy — już nawet po przerwaniu leczenia.

Stosowałem go w postaci czopków, kropeł do wewnątrz, w postaci okładów w rozcięczeniu. Dobre wyniki otrzymałem przy leczeniu ulcus cruris, stosując **Hemoroidol-„Rawski”** do wewnątrz.

MUTABOR jest **doskonałym środkiem** przeciw biegunkom (rozwojniom) szczególnie pochodzenia nieżytowego. Gorąco polecam go tam, gdzie biegunka nie jest li tylko objawem schorzenia jakiegoś innego narządu (nerki i t. p.).

W praktyce dziecięcej otrzymywałem też doskonałe wyniki przy leczeniu **biegunek u dzieci**. Stosowałem go zarówno *per clismam*, jak też i do wewnątrz.

Przy stosowaniu *per clismam* szczególnie dobre wyniki otrzymywałem przy colitis.

(—) Dr. S. KOŁOSOWSKI.

Krzywiczce, dnia 11.IX.1928 r.

LITERATURĘ I PRÓBKI WYSYŁA NA ŻĄDANIE

Magister J. RAWSKI

APTEKA I LABORATORJUM

W WARSZAWIE

ul. Marjańska róg Twardej

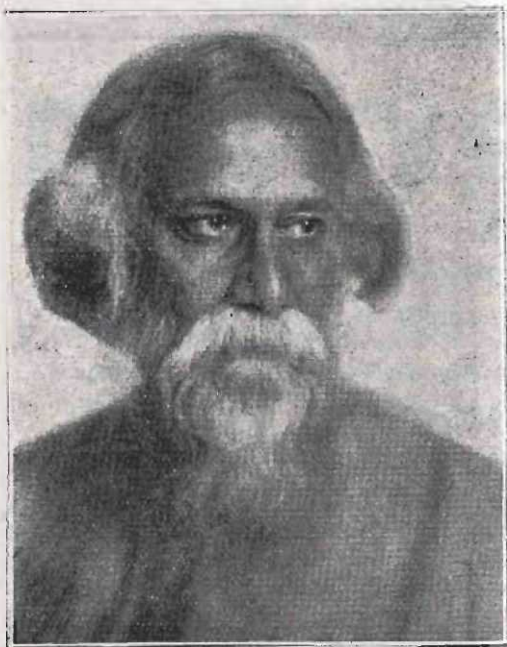
Tel. 18-74 i 18-82


DZIAŁ p. t. KOBIETA, MATKA I DZIECKO

RABINDRANATH TAGORE O KOBIECIE.

Kobieta w istocie rzeczy nie jest konkurentką mężczyzny. Jest jego uzupełnieniem. Oile kobieta pragnie zmierzyć się z mężczyzną w dziedzinach życia, do niczego dobrego doprowadzić to nie może.

Kobieta wypełnia w życiu misję, która nie jest duplikatem pracy mężczyzny. Jest ona niewątpliwie jego współpracowniczką, winna jednak pamiętać, iż współpraca to nie naśladowictwo. Gdyby kobieta po-



wołaną była do spełniania tych samych czynności, które wykonywa mężczyzna, życie stałoby się czemś bardzo nudnym, któregoby żaden mężczyzna na długą metę wytrzymać nie mógł. W życiu duchowym intuicja kobiety winna być czynnikiem, który podtrzymuje i rodzi twórcze impulsy mężczyzny. Kobieta jest dla mężczyzny niezbędna, jako główny bodziec wszystkich jego poczynań duchowych i umysłowych. Tej jej współpracy nie dostrzegamy dla tego tylko, że stoi ona zawsze na uboczu i w podświadomości mężczyzny. 

Mężczyzna dla czynów swych wymaga więcej ruchu i swobody, kobieta potrzebuje więcej skupienia i siły uczucia, kobiecość jej bowiem wypełnia miłość i uczucie. Miłość nie jest, oczywiście, i dla mężczyzny rzeczą obojętną. Gdy jednak uczucie stanowi dla kobiety niejako fundament, to tymczasem dla mężczyzny jest ona tylko jasno żarzącym się światłem, przyświecającym mu na jego drodze życiowej.

Nie mogę inaczej traktować mężczyzny, jak zasadniczego poszukiwacza i odkrywcy, patrzącego w nieskończoność, wszystko jedno, czy ona dotyczy Boga, filozofii, pieniędzy lub sztuki. Żadne doświadczenia, nawet najdalej sięgające, nie mogą zadowolić jego popędu do nieskończoności. Zawsze myśl swą kierować będzie w dociekania nieznanne. Miłość jest dla niego wielkim przeżyciem, silną podniętą, atoli tylko jako dodatek do jego popędów.

Jeżeli mężczyzna wierzy, że mógłby kochać całym swoim jestestwem, to jest to tylko przejściowa ślepotą.

DAWNIEJ A DZIŚ

Mamy tu na myśli dział gospodarstwa domowego — pranie, który stanowił niegdyś dla całego domu jakiś wielki przewrót. Na samą myśl o przygotowaniach do tej co miesiąc powtarzającej się akcji domowej mężowie uciekali z domów, ceniąc ten zabieg gospodarczy na równi z jakąś groźną chorobą epidemiczną, panie traciły równowagę, dzieci kryły się po kątach, bojąc się wybuchów ze strony rozirganych nerwów swej nieodłącznej opiekunki, żywienie schodziło na plan ostatni, nie było bowiem komu (służba stała przy balji) zająć się zakupami, przyrządzaniem i gotowaniem potraw. Słowem, zapanowywał w tych okresach większego prania zamęt w domach, chaos, cały bieg normalnego życia rodziny wytrącony był z równowagi, pranie, tyle niezbędne dla zachowania czystości, stawało się udręką. Ile dni pracy nieprodukcyjnej pranie takie wy-

magalo, ilu rąk potrzeba było, ile kosztów wszystko to za sobą pociągało!

A dziś? Jak wielki w tym kierunku nastąpił zwrot, gdy na użytek gospodarstwa domowego wprowadzono jedną z najbardziej praktycznych maszyn do prania, systemu T. Podoskiego, nazwaną „Marysia”, która daje 90% oszczędności w pracy, opale, mydła, poza tem wyłącza gotowanie bielizny, nie wymaga pracy zawodowych, a tak kosztownych, praczek.

A maszyny te, nie wymagając pracy i zachodów, piorą równie łatwo i dokładnie, jak uczy doświadczenie, zarówno najdelikatniejsze, jak i najgrubsze tkaniny, nie stwarza pary i wilgoci w mieszkaniu, nie daje żadnych zapachów, wynikających ze zwykłego prania brudnej bielizny, chroni bieliznę przed zniszczeniem.

Pralki Podoskiego są wynalazkiem krajowym, wyrabianym w Polsce przez robotników polskich i z polskiego materiału. Dziś więc, w chwili szeroko prowadzonej słusznej propagandy popierania przemysłu krajowego, zasługują ze wszech miar na poparcie, zalecone również przez Ministerjum Spraw Wojskowych i Departamentu Zdrowia.

W JAKIM WIEKU KOBIETA BYWA NAJPIĘKNIEJSZĄ?

Życzenie wielu kobiet powrotu do lat połotków byłoby nierozsądne, głosi jedno z pism angielskich, każda kobieta, prowadząca naturalny i prawidłowy tryb życia, winna w wieku 40 lat być pięknniejszą i bardziej pociągającą, niż dziewczę 16-o letnie.

Historja uczy, że najpiękniejsze kobiety osiągały szczytu swej urody w tych właśnie latach. Kleopatra była już po 30-ce, gdy umiała przywiązać do siebie Antoniusza. Aspazja miała lat 38, gdy wyszła za mąż za Periklesea i w 30 lat później jeszcze była zalotną i pożądaną. Anna Austrjacka miała 38 lat i wówczas dopiero uznana została za najpiękniejszą w całej Europie, a p. Récamier, królowa urody kobiecej, była najpiękniejszą, mając lat 40.

Z POKOJU DZIECIĘCEGO

— Co ty malujesz, Zbyszku, zapytuje matka?

— Kota, odpowie Zbyszek.

— A gdzie jego ogon?

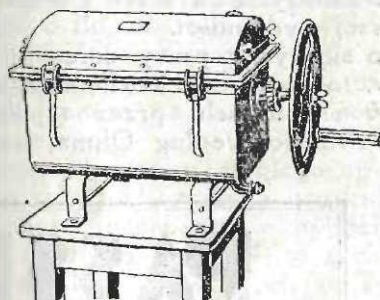
— Jeszcze w kałamarzu...

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 bielizny, nie wymagają siły fachowej — prac może każdy, dają 90% oszczędności siły robotniczej, 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.

Dział sportowy

WYNIKI BADAŃ LEKARSKICH U SPORTOWCÓW

O zużyciu energii przy uprawianiu sportu narciarskiego pisał dr. Loevy z Davos, który sportowcom polecał przebycie jednej i tej samej drogi śnieżnej na nartach i pieszo. Okazało się, iż sport narciarski zużywa dalego więcej energii, niż pieszo. Ciekawą jest rzeczą, że, mimo nieznacznego zmęczenia, doznawanego przez sportowców narciarskich, zużycie siły jest tu większe, niż przy chodzeniu pieszo.

Nad wpływem sportu kolarskiego na wymiary serca pracował dr. Herxheimer z Berlina. Określał on stosunek pojemności serca do wagi ciała u 12 fachowców kolarzy i wynik ten zestawiał z takimiż wynikami, otrzymanymi przez Moritza i Schieffera u kolarzy amatorów oraz u wybitnych sportowców, biorących udział w zawodach. Okazało się, iż serca kolarzy są znacznie większe, niż serca innych sportowców. Liczbowo stosunek ten wyrażał się, jak następuje: u bokserów jak 1:72,5, u atletów jak 1:63,3, u szybkobiegaczy jak 1:57,2, u narciarzy, jak 1:50,3, u kolarzy-amatorów jak 1:46,3, u kolarzy zawodowych jak 1:40,3.

Wszyscy badani byli klinicznie uznani za zdrowych na serce i w pełni największej wydajności.

Co się tyczy pracy serca u sportowców, to tenże dr. Herxheimer stwierdził na 20 osobnikach, przez rejestrowanie tętna żylnego według Ohma, że rozsu-

walność przegrody przedsionkowo-komorowej serca jest większa, niż normalnie. Wynika ztąd, iż serce u należycie trenujących się sportowców dokładniej się opróżnia, niż u ludzi zdrowych, nie-trenujących się i że jednocześnie siła ssąca przedsionków bywa wzmożona.

Sprawę typowych zmian w kręgosłupach u rozmaitych sportowców omawia dr. Kohlrausch z Berlina, wskazując na tworzenie się skrzywień. I tak bokserzy wykazują zarysowany garb w obrębie 6-go kręgu piersiowego, zależny od pozycji, przybieranej w czasie walk. U narciarzy daje się zauważyć wypuklenie na wysokości 2-3 kręgów grzbietowych. Walczący wykazują wypuklenie na wysokości 10-o kręgu grzbietowego, przy-czem towarzyszące mu przednie skrzywienie lędźwiowe bywa płaskie, lub brak go zupełnie. Garb ten ma wiele podobieństwa do opisywanego przez Spitzky'ego garbu tragarzy mebli, a i powstawanie ich jest identyczne.

Uprawiający sport piłki nożnej wykazują znaczne skrzywienie przednie, prawdopodobnie wskutek podchwytywania górną częścią tułowia. Ze chodzi tu wogóle o zmianę kręgosłupa zawodowe, dowodzą tego bardzo licznie przeprowadzone w tym kierunku badania. Wprzeciwieństwie do skrzywień kręgosłupa pochodzenia chorobowego, czynności płuc i oddechowa u sportowców nie są obniżone. Przeciw skrzywieniom omawianym i w celach zapobiegawczych zaleca się ćwiczenia wyrównawcze.

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 łyżeczkę od herbaty
Przeiw bezsenności nerw. 1-3 łyż. od herbaty na nos

Laboratorja Dr. Reaumbourg'a w Paryżu



Dział kosmetyczny

URODA KOBIECA I JEJ PIELĘGNOWANIE

Pod pielęgnowaniem urody należy rozumieć odnowę i zachowanie gładkiej, czystej i świeżej skóry, naturalnego wzrostu mocnych włosów, zachowanie naturalnego uzębienia. Stosowanie dla tych celów środków, ujawniających swój wpływ jedynie miejscowy i stwarzających pozory urody cieszyło się już wielkiem uznaniem w okresie renesansowym. Używano wówczas szminek, maści, pudrów do twarzy, włosów i rąk, noszono wielopiętrowe peruki, zniekształcano korpus pancierzami stalowymi, sznurówkami i innymi narzędziami tortur!

Cały szereg następných pokoleń niewolniczo hołdował tym bezmyślnym i szkodę organizmowi przynoszącym quasi upiększeniom. Te w najwyższym stopniu antyhygieniczne metody nie pozostały bez wpływu i wyzłobiły swe piętno i na nowoczesnych metodach upiększających. Posługiwanie się temi środkami ku upiększaniu strony zewnętrznej, nadającami jedynie pozory urody musi być uważane za bezmyślne. Większa z nich część szkodę przynosi zdrowiu, powstają ztąd choroby, trudne do wyleczenia, a ponieważ maska twarzowa wymaga coraz to nowego odświeżenia, organizm coraz częściej odmawia posłuszeństwa, tworząc pod śmiesznie już wprost wyglądającą maską istną ruinę.

Za ciężki i nie do przebaczenia należy poczytać błąd wiarę, że skóra stanowi samodzielny organ, nad którym znęcać się można, niewyrządzając przytem szkody całemu ustrojowi. Bezmyślność i nieświadomość pozwalają zapomnieć, że skóra, a wraz z nią włosy i paznogie stoją w najściślejszym związku z czynnościami całego organizmu i że skóra, podobnie jak i zęby stanowią

tworzą komórkowe, którym krew dostarcza materiału dla ich odbudowy. Zdrowa krew, normalne krążenie krwi w całym organizmie, normalna czynność wszystkich narządów i mięśni: wszystko to samo przez się nada powłoce człowieka indywidualną prawdziwą urodę.

Uroda kobieca zależy w całości od należytego zdrowia ogólnego. I dla tego higiena nie zajmuje się kulturą wrzekomą: pudrem i szminką. Odrzuca ona wszystkie środki o działaniu powierzchownem, pozornem, oddając prawo głosu tylko czynnikom naturalnym, ujawniającym pomyślny wpływ na cały organizm. Pielęgnowanie urody, która ma rzeczywiście odnieść pożądaný skutek, winno opierać się jednocześnie na pielęgnowaniu zdrowia. Liczne braki urody kobiecej mają przyczynę swą w nie-normalnym trybie życia. Żaden środek kosmetyczny świata nie poprawi tych braków, o ile ten tryb życia nie zostanie zmieniony. Znaczy to, że powinniśmy o tyle żyć zgodnie z naturą, o ile warunki nasze na to nam pozwalają. A „życie zgodne z naturą“ nie oznacza bynajmniej potrzeby ciągłego opiekowania się sobą. Ustawiczna troska o siebie stanowi raczej objaw hypochondrii. Życie zgodne z naturą — to zachowanie pewnych linii wytycznych w sposobie prowadzenia życia, których bezkarnie przekraczać nie wolno. Chodzi tu głównie o wielki wpływ, jaki wywiera na zdrowie nasze i urodę sposób odżywiania się. Pokarmy o dużej zawartości tłuszczu i ostrych przypraw korzennych powinny być możliwie wyłączone, podobnie jak wszelkie napoje alkoholowe, mocna kawa i t. d. Zatruty niewłaściwymi pokarmami i napojami podniecającymi nie może posiadać czystej i zdrowej cery. O tem trzeba nieustannie pamiętać.

Janina Sarnecka.

LEKARZ JAKO DORADCA MAŁŻONKÓW

Czy taki wogóle istnieje? Czy jest taki, który zdolny byłby słabnące więzy małżeńskie wzmocnić; któryby zapisał proszek czarodziejski, powracający moc dawnej miłości, a więc taki, po którym małżonkowie zwaśnieni wpadliby sobie w objęcia? Czy jest taki? Oczywiście w książce telefonicznej niema go jeszcze, ale środek, któryby zapisał, napewno został już wynaleziony.

Zkąd powstają wszystkie te zgrzyty małżeńskie? Przysłowie mówi, że miłość idzie przez żołądek. Być może, w znacznej jednak części zdobywa się ją oczami, t. j. gdy żona myśli o sobie, o swoim wyglądzie zewnętrznym, wówczas mąż nie będzie miał powodu oglądania się za innymi kobietami. A ileż kobiet zapomina o tem zupełnie! Za ledwo minęły miodowe miesiące, kobieta opuszcza się, nie dba o swe ciało i dlatego cera jej staje się brzydka, pokrywa się fałdami skóra, wcześniej się starzeje. Tu już żadna miłość nie wystarcza, mąż zmiany te widzi dobrze, czuje się oszukany i już znalazł się pierwszy krok

do nadwreżenia więzów, do sprzeniewierzenia się żonie.

Nie będzie to więc uważane za jakiś luksus, jeżeli każda kobieta kłaść będzie wagę na szczęśliwe pożycie małżeńskie, jeżeli skórę swą pielęgnować będzie za pomocą **PUDRU I KREMU ABARID**. Tym powszechnie znanym i zupełnie swoistym środkiem kosmetycznym nie tylko leczyć będzie braki swe na skórze, ale w krótkim przeciągu czasu zyska to, że cerę osiągnie taką, o jakiej marzą wszystkie kobiety i jaką podziwiają mężczyźni. Stosując **PUDER I KREM, ABARID**, cera nie zmieni się ani pod wpływem niepogód, ani upałów, zachowa swą świeżość i młodość aż do późnej starości.

Nie są to żadne czcze twierdzenia, cudowne działanie obydwu tych środków upiększających po tysiąc kroć było już ustalone i tysiące kobiet, choć nieświadomie, zawdzięcza im szczęście w pożyciu małżeńskim.

PUDER, KREM ABARID nabywać można w firmie

„PERFECTION“

WARSZAWA,

BZPITALNA 10.

ZE ZMARSZCZKAMI, PIEGAMI, PODBRÓDKAMI I ZŁĄ CERĄ PAN NIE BĘDZIE PANIE-
CHCĄCE POZBYĆ SIĘ ZMARSZCZEK, PIEGÓW, PODBRÓDKÓW,
MIEC NAPRAWDĘ ŁADNĄ CERĘ. ŁABĘDZIĄ SZYJĘ I KLASYCZNY OWAL TWARZY, POFATYGUJĄ SIĘ OD 11 DO 5
PRACUJĄCE PANIE W NIEDZIELE OD 2-EJ DO 7-EJ. HOŹA 41 - 7.

PADEREWSKA ZOFIA LUDWIKA.

Dragées Chlorophylli comp. GESSNER

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

Wskazania: We wszystkich wypadkach potrzeby zastosowania żelaza, w stanach ogólnego wyczerpania organizmu, a przede wszystkim przy anemji, blednicy i białaczkę — 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

Istnieje jeden przyjaciel, który zawsze pozostaje wiernym, który o każdej godzinie dnia i nocy gotów jest służyć nam radą i pomocą, dostarczać wiedzy i wesela i, prócz uwagi z naszej strony, niczego więcej od nas nie żąda. A znaleźć go można wszędzie i łatwo. Przyjacielem tym jest dobra książka.

* * *

Nikt nie wie, co to jest śmierć, nawet tego, czy nie jest ona dla człowieka największym z pośród wszystkich dobro-

dziejstw tego świata. Lęka się jej człowiek jednak, jakgdyby wiedział napewno, że jest ona największym złem.

Platon.

* * *

Własnego „ja“ nikt nigdy zaniedbywać nie powinien. Stanowi ono rzecz najważniejszą ze wszystkich spraw tego świata i źródło siły również na usługach innych.

Kącik humorystyczny

— Lekarz powiedział mi, że jestem przeciążony i że powinienem na czas pewien zaprzestać pracy głową.

— No i co ty na to?

— To jest wrost niemożliwe, przecież głowa—to mój fach, jestem fryzjerem!

* * *

Pan Marjan wyjeżdża na wieś i zamawia sobie tam szklankę mleka. Wypija je i podnosi wielkie larum.

— Ależ to mleko prosto od krowy, broni się gospoia i odpiera zarzut, że mleko jest chrzczone wodą.

— To nie trzeba było krowy wystawiać na deszcz, jeżeli ma ona skórę przepuszczalną, odpowie p. Marjan.

Złośliwość lekarza.

Chirurg angielski, dr. Sharp, nie znoślił, gdy ktoś z powodu głupstwa, mało znaczącej dolegliwości, niepokoił go. Nic bardziej nie wyprowadzało go z ró-

HEMOGEN

MAGISTRA KLAWE



Najracjonalniejszy przetwór żelaza dla słabo rozwiniętych, niedokrwistych, osła branych nerwowych i ozdrowieńców

Wzmacnia układ nerwowy, zwiększa apetyt i przywraca siły.

Broszura o znaczeniu żelaza w leczeniu oraz próby na zadanie.

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



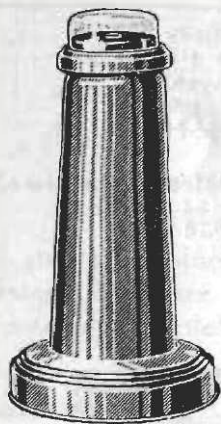
wnowagi, niż mazgajowatość. Wezwany dnia pewnego do wysoko postawionej osobistości z arystokracji i nagłony do udzielenia natychmiastowej pomocy, przybył do chorego, u którego ustalił nieznaczne otarcie naskórka. Zrobił więc minę bardzo poważnie zafrasowaną, kazał natychmiast przywołać służącego, któremu polecił co sił starczy biedz do apteki po lekarstwo. „Leć pan, mówił dr. Sharp, by nie tracić ani minuty”.

Chory zbladł jeszcze bardziej i zaniepokojony pyta lekarza: „Czy tak jest źle ze mną?” Sharp wzruszył ramionami, mówiąc; „jeżeli służący nie pośpieszy, obawiam się...” Jego mość lordowska przysiadł na łóżku, wysoce zatrwożony. Sharp zaś przenikliwie wpatrywał się w chorego i ciągnął dalej: „Obawiam się, że rana zagoi się, zanim służący z apteki powróci”.

R o z m a i t o ś c i

— *Niuchanie tabaki, jako sposób walki z paleniem papierosów u kobiet.* Donoszą z Londynu: młodzież angielska rozpoczęła nareszcie walkę z kobietami. Towarzystwo, złożone z panów najlepszych rodzin, którym niedogadzało palenie przez kobiety, zaczęło zażywać tabakę. W czasie obiadu, gdy panie zapalają papierosy, panowie wyciągają tabakierki i niuchają tabakę. Oczywiście, kobiety zwyczaju tego naśladować nie potrafią; a zresztą kto wie? Jeżeli kobieta pragnie we wszystkim dorównać mężczyznom, może i tabakę zacznie zażywać?!

— Dni nieszczęśliwe znane były wszystkim narodom starożytnym. W kalendarzach z wieku XIII oznaczone są one czerwono i przez chrześcijan zwane były „Egipskimi dniami”. Zaliczano do nich dni następujące: 25 stycznia, 25 lutego, 2 i 28 marca, 21 kwietnia, 25 maja, 10 i 20 czerwca, 13 lipca, 1 i 30 września, 3 i 22 października, 5 i 28 listopada, Grudzień był wolny od dni nieszczęśliwych. Heziod podaje w jednej ze swoich poezji: Nigdy nie zaczynamy siewu w d. 13 lipca.



LUMITRA

LAMPA OZONIZUJĄCA POWIETRZE

(KWARCOWO - RTĘCIOWA)

Oczyszcza powietrze, napełnia je atmosferą ożywiającą i leczniczą, przekształcając tlen na ozon, tak bardzo pożądany dla chorych na płuca, którzy nie mogą sobie pozwolić na wyjazd w porze zimowej w góry.

LUMITRA, stwarzając sztuczne powietrze górskie i oczyszczając drogi oddechowe, obniża ciśnienie krwi, nadaje się więc w arteriosklerozie, astmie, koklusz.

S K Ł A D: DOSTAWA SZKOLNA „PESTALOZZI”, „K A D O S” Ś-to Krzyska 1/3.

Czy tak być musi?

— Czy tak być musi, że niezgrabni, niewyuczeni gimnastycznie, sapiąc i pocąc się, biegną za wagonem elektrycznym, by go dognać, ryzykując zdrowe swoje członki, a, być może, i życie? Przybycie do celu o kilka minut później, doprawdy, nie będzie poczytane nikomu za zbrodnię.

— Czy tak być musi, że nie jeden, dobry zresztą małżonek, nie pomyśli o tem, by żonie swej w pracy w taki czy inny sposób, pomódz, a przynajmniej pracę jej ułatwić, pilnując same-mu porządku?

Z ruchu wydawniczego

-- Staraniem i kosztem Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego ukazał się w druku dawno oczekiwany „Przegląd piśmiennictwa lekarskiego polskiego“ za lata 1917—1921, znajdujący się pod redakcją kolejną drów T. Borzęckiego, W. Szumlańskiego i Z. Góreckiego i prowadzony przy udziale i współpracy całego szeregu lekarzy.

Przegląd obejmuje wszystkie ogłoszone w tym czasie prace, z których poszczególne sprawozdawcy zwięzłe zamieścili skróty.

Tom, objętości 36 arkuszy druku, powinien oddać rzetelne usługi tym wszystkim, którzy przy opracowywaniu jakiegos tematu zechcą zapoznać się z istniejącą literaturą naszą w przedmiocie ich interesującym.

— Nr. 10 (październikowy) miesięcznika p. t. „Przegląd felczerski“ przynosi nam m. in. ciekawy artykuł p. Aleksandra Krawczyka p. t. „O współczesnej fytoterapii“, w którym autor porusza

sprawę niemałej dla lecznictwa wagi, bo stosowania całego bogactwa ziół, w jakie obfituje kraj nasz, ziół mało wyzyskanych, a jednak mających swoją historję w medycynie dawniejszej.

Medycyna nowoczesna zaczyna ziołom tym przywracać właściwe i słusnie przynależne jej prawa i to tem więcej, że dzięki uczonym francuskim Perrot'owi i Goris'owi, udało się wykryć metodę stabilizacji roślin, co w przyrządzaniu z nich leków, skuteczności ich, odgrywa pierwszorzędną rolę i że metoda ta znalazła i u nas odtwórcę w osobie mag. farmacji, J. Rawskiego, który w laboratorium swem przygotowuje szereg preparatów, znajdujących duże uznanie wśród przedstawicieli naszego świata lekarskiego.

Znajdujemy tu jeszcze artykuł J. Wągrowskiego o walce ze znachorstwem, szereg referatów z czasopism oraz sprawozdanie ze zjazdu felczerów-kolejowców, jaki się odbył d. 16 września rb.

Odpowiedzi Redakcji

W-na Pułk. W. H. w Krakowie. Dziś dopiero jesteśmy w możności więcej nieco o Radioslerinie zakomunikować. Rzeczywiście, ponieważ ostatniemi czasy leczenie radem zatacza coraz szersze kręgi, ponieważ i leczenie arterjiosklerozy prowadzone jest od dłuższego czasu radem i kąpielami w Joachimsthalu — tem

źródle czerpania radu, i ponieważ Radiosclerin w połączeniu z innymi, zawartymi w tabletkach, solami, posiada rad, który zachowywany bywa w organizmie przez dłuższy przeciąg czasu i, emanując, wywiera wpływ na sklerozę i ciśnienie, słusnie więc można go uważać za preparat przeciw sklerozie korzystny.

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

