

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

pod redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMAŃA

UNIWERSYTET POZNAŃSKI

STUDIUM

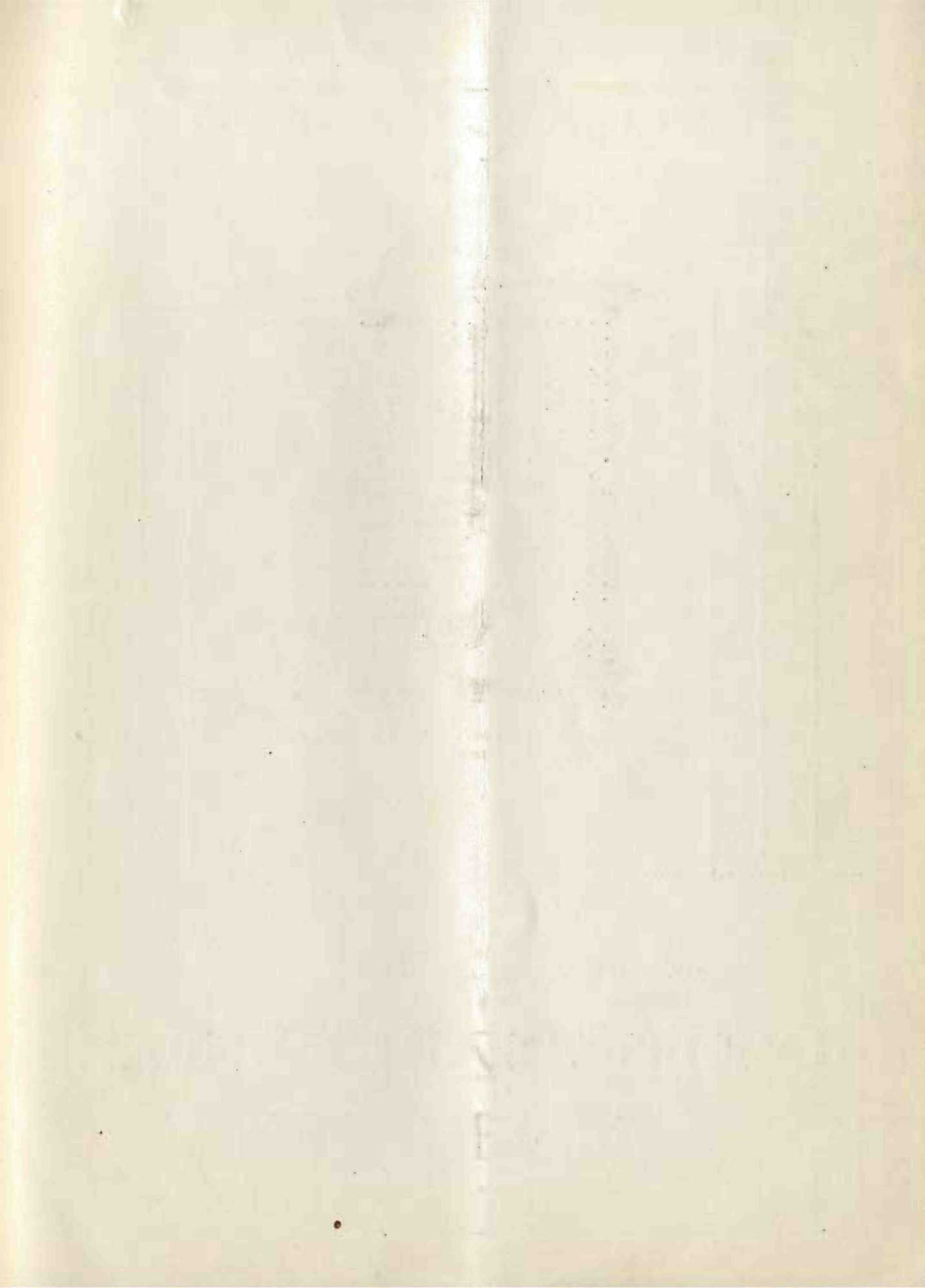
WYKŁADY I WYCHOWANIE

Paź. 1928

T R E Ś Ć:

1.	Życzenia noworoczne	Str.	3
2.	Choroba Basedowa	"	3
3.	Zima i choroby	"	8
4.	Mocny charakter	"	9
5.	Różne: a) Nie całuj mnie	"	10
	b) Alkohol metylowy w tytoniu	"	10
	c) Narody karłowate	"	10
6.	Odcinek: Z cyklu rozmyślań — O dzieciach przez Wasilewską	"	4
7.	Wiersz: „Szkłane kule” Alicji Budzyńskiej	"	11
8.	Wskazówki praktyczne:		
	a) Leczenie czosnkiem	"	11
	b) Sztuczne słońce górskie a koklusz	"	12
	c) Odmrożenia	"	12
9.)	Dział: „Kobieta, matka i dziecko”		
	a) Dzień dobrej woli	"	13
	b) Kant o wychowaniu dzieci	"	13
10.	Dział sportowy:		
	a) Czem jest sport dla zawodowo pracujące- go człowieka	"	14
	b) Odżywianie sportowców	"	15
11.	Dział kosmetyczny: Uroda kobieca i jej pielęgnowanie przez J. Sarnecką	"	16
12.	Trafne zdanie	"	18
13.	Kącik humorystyczny	"	18
14.	Rozmaitości	"	19
15.	Czy tak być musi?	"	19
16.	Akademja ku czci ś. p. dr. med. Józefa Polaka	"	19
17.	Z ruchu wydawniczego	"	20
18.	Ogłoszenia	"	—





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

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Pod Redakcją

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

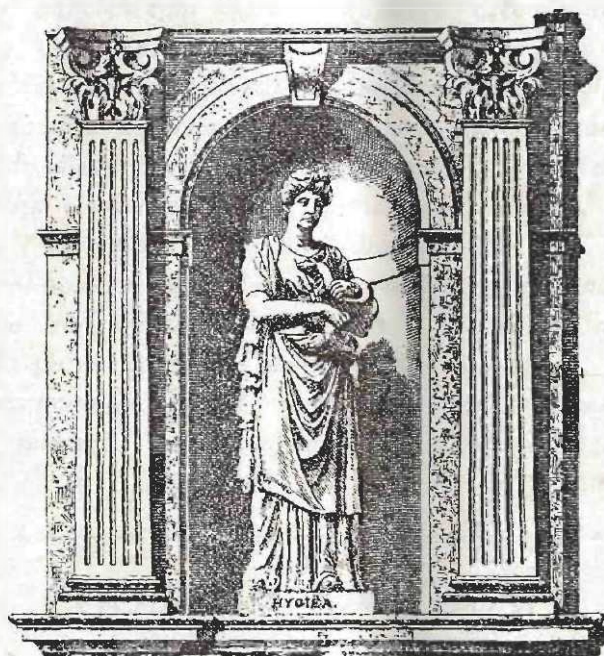
..Ty jesteś jak zdrowie,
Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie,
Kto cię stracił...

(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

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!

Szanownych prenumeratorów prosimy o wczesne wpłacenie prenumeraty na r. 1929 z uwagi na potrzebę uregulowania nakładu.

Wszystkim naszym łaskawym czytelnikom przesyłamy najserdeczniejsze życzenia przeżycia w najlepszym zdrowiu

NOWEGO 1929 ROKU

Zdrowie jest największym skarbem każdego człowieka! Czasopismo nasze dąży do tego, by uważnym czytelnikom w zachowaniu tego skarbu pośredniczyć. W artykułach niezłożonych, zrozumiałych i na nauce opartych, pragniemy dać to wszystko, co dla zdobycia zdrowia jest niezbędne. Obok zasad, stanowiących podstawę opieki nad zdrowiem, wprowadziliśmy tak ważny dziś dział sportowy, dział p. t. „Kobieta, matka i dziecko“, dział kosmetyczny, odcinki, mające bezpośrednią łączność z higieną i zdrowiem, wiadomości drobne.

Z życzeniami noworocznymi łączymy również skromną naszą prośbę popierania naszego miesięcznika wśród przyjaciół i znajomych, by dać nam możliwość zachowania, a nawet wydawania pisma dwa razy na miesiąc.

W tem przekonaniu, że kto dużo daje, każdemu coś z tego wszystkiego dać musi, chcemy wierzyć, że niezadowolonych czytelników w gronie naszym nie znajdziemy!

CHOROBA BASEDOWA

Pod mianem choroby Basedowa opisał w r. 1840 lekarz Basedow chorobę, cechującą się trzema objawami: wysadzeniem gałek ocznych, wolem i zaburzeniami sercowymi. Cierpienie rzeczony Anglicy przewali „Graves disease“, francuzi zaś „goitre exophthalmique“.

Choroba Basedowa występuje zazwyczaj w wczesnych okresach życiowych,

przeważnie u kobiet. Gdy dawniej uważano cierpienie za nerwowe zaburzenia ze strony naczyń krwionośnych, to tymczasem nowszemi czasy upatrywano w niej wyłącznie chorobę gruczołu tarczowego. Niewątpliwie sprawy gruczołu tarczowego odgrywają tu rolę dominującą. Teoria, opierająca się na tem, że chorobowa zmieniona czynność tego gruczołu stano-

wi przyczynę, a już co najmniej zjawisko towarzyszące nadmiernej jego funkcji, wymaga jeszcze omówienia. I to jest pewne, że na drodze eksperymentalnej przez przekarmienie gruczołu tarczowego można wywołać przypadłości chorobowe. Główne zjawiska chorobowe zostają wywołane przez nadmierne spożywanie jodu, przez nieogłędną roentgenizację, przez szybkie zanikanie pewnych odmian wola. Przypuszczenia, że pewnego rodzaju usposobienie stanowi nieodzowny warunek powstawania choroby, odrzucać nie można.

Gruczoł tarczowy, jako gruczoł z wydzieliną wewnętrzną (wydzieliną produktów, wlewanych do krwiobiegu), jest najściślej związany z innymi gruczołami wewnętrznymi (przydatek mózgowy, nadnercza, trzustka, — narządy płciowe). Ponieważ zmiany jednego gruczołu wywierają swój wpływ na inne stojące z nim w związku i w pewnych warunkach mogą wywoływać zaburzenia

czynnościowe, stosunek innych ważnych pod względem życiowym gruczołów wewnętrznych do gruczołu tarczowego, resp. do choroby Basedowa nie jest dostatecznie wyjaśniony. Wobec blizkiego stosunku gruczołu tarczowego do układu nerwowego, resp. do sfery duchowej, nie można odrzucić wpływów zwrotnych z tą pochodzących.

Choroba Basedowa powstaje niekiedy nagle po obrażeniach, po wstrząśnięciach psychicznych w związku z dojrzałością płciową lub z okresem zwrotnym. Z drugiej znów strony zauważono, że pod wpływem ciąży choroba ginie. U niektórych kobiet obrzmiewa gruczoł tarczowy prawidłowo podczas każdego miesiączkowania i ginie po ukończeniu jego.

Czynność gruczołu tarczowego, być może, nadprodukcja jego, posiada szczególnie wyraźny związek z chorobą Basedowa. Przytem wybitną przyczynową, wywołującą lub sprzyjającą powstawaniu, rolę odgrywają: momenty dziedzicz-

Z cyklu „rozmyślań“ O DZIECIACH

Dla łatwiejszego ujęcia sprawy i możliwie jaknajszybszego zakończenia moich dzisiejszych „rozmyślań” — opowiem tylko o dzieciach moich sąsiadów w kamienicy.

— Przedewszystkiem, zawsze nam się wydaje, że dane dziecko u danych sąsiadów przybyło za wcześnie. Nie będziemy się jednak zajmować takimi sprawami, których początek kiedyś był może zbyt smutny, albo zbyt wesoły. Chociaż... weźmy najprostszą rachubę: w maju się pobrali, a teraz jest — Ach, wszystko jedno!

Otóż dzieci te, w cudowny sposób powiększające liczbę lokatorów domu, pomimo to, że tyle podejrzeń wzbudziły na samym wstępie kariery życiowej — rosną jak na drożdżach, rzadko kiedy chorują (w moim domu) i jeżeli są grube mury, zupełnie nie płaczą.

Od godziny jedenastej znosi się po schodach czarne, białe, z budką, firaneczkami, bez firaneczek wózki, wozy i kołyski z dziećmi po jednym i z bliźniętami — do ogrodu. Koło tych wózków, ucepięte za firankę, gniece świeżo odprasowane kapki, rozbawione krzykliwe płaczą się starsze dzieci — także do ogrodu. Co te dzieci robią w tym ogrodzie, nie mam pojęcia, ale podobno bawią się z drugimi dziećmi, giną w krzakach, uciekają przed stróżem, wyrwają sobie zabawki, napierają się kwiatka z klombu albo brunatnego z kurzu piernika w kiosku, tam dopiero słychać jak beczą, wreszcie około drugiej popołudniu wracają, tą samą drogą, po schodach.

Wtedy można słyszeć przez drzwi, jak matka mówi do trzyletniej dziewczynki, wciągając ją z umazanymi kolanami na górę: „Skompromitowałam mnie na cały ogród! W tym wieku mogłabyś mieć już trochę ambicji!” Albo, jak niania zaklina siedmioletniego Jasia. „Pamiętaj Jasiuniu, ani słowa mamusi, bo zobaczysz!” — „A figę, a właśnie, że po-

ności, płęć, niektóre szczególne własności innych gruczołów wewnętrznych (niekiedy też ostre choroby zakaźne).

Tu mówić będziemy wyłącznie o rzeczywistej, dobrze uwydatnionej chorobie Basedowa, nie można bowiem przemilczeć, że wśród publiczności mniej lub więcej wyrażone wole uważane bywa za chorobę Basedowa. A to jest z gruntu fałszywe. Prawdziwa choroba Basedowa nie jest znów chorobą zbyt częstą. Zazwyczaj na obraz choroby składają się objawy następujące: wypuklenie gałek ocznych, przyspieszona czynność serca, obrzmienie gruczołu tarczowego oraz zaburzenia ze strony układu nerwowego i przemiany materji. Wzrok bywa stężyły, gałka oczna wychodzi z oczodołu tak, iż białkówka staje się bardziej widoczną. Zapalenie oka i zaburzenie w ruchach ocznych nie należą do rzadkości. Wole bynajmniej nie musi być duże i cechuje się wyraźnym tętnieniem naczyń. Jako prawidłó należy uważać,

że gruczoł tarczowy nie jest zwyrodniały w znaczeniu innych schorzeń tego gruczołu, lecz że jego tkanka uległa znacznemu rozrostowi oraz uległy zmianie komórki jego i zawartość tych komórek, często też tkanka międzykomórkowa. Przyspieszenie tętna do 160 uderzeń na minutę z jednoczesnym wzmożeniem ciśnienia krwi stanowi męczący i zawsze niemal towarzyszący tej chorobie objaw. Jako następstwa wystąpić mogą: przerywane tętno, przerost serca i wreszcie porażenie. Objawy ze strony serca mogą nieraz zapanować nad całym obrazem choroby Basedowa (t. zw. serce wole). Stale też towarzyszą cierpieniu objawy nerwowe i naczyniowe, jak: bóle głowy, niepokój, przygnębienie, podniecenie, bezsenność. Również silne poty, drżenie ogólne, zaburzenia żołądko-kiszkowe nie należą do rzadkości.

Najnowsze badania wykazały, że gruczoł tarczowy i jego czynności stanowią punkt ośrodkowy całej przemiany ma-

wiem mamusi, że ty mówiłaś do tej drugiej, że moja mamusia ma mnóstwo wad" — co ty możesz wiedzieć, co moja mamusia ma, moja mamusia wszystko przed tobą zamyka na klucz, żebyś wiedziała! Jeźli akurat wspina się po stopniach i z trudem olbrzymi lakierowany wózek na pierwsze piętro, można słyszeć: „Basiulek... Baś... chcemy pliiplia? A mlimli pili-pili? A buziuchny daś! No daj niani buziuchny, daj — o, ty mój słodki, najśłodszy, srebrzysty!“ To jedna stara niania tak zawsze przemawia, w ten sam sposób zakłócając bez nadziejną obojętność niemowlęcia codzien o tej samej porze. Wozi ona teraz już wnuczków swoich pierwszych panów i djalog jej nie wzbogacił się przez czterdzieści kilka lat swego zawodu ani o jeden wyraz więcej. Taka niania—to „wiano“. „Wiano“ to im starsze i żółciejsze, rośnie w cenie, staje się w jakimś trzecim—czwartym pokoleniu już wprost bezcenne. Jest to żywy, tłusty i nieustępliwy mur chiński, który za nic nie dopuści najmniejszej zdobyczy dzi-

siejszych czasów na polu pielęgniarstwa lub higieny. Tradycje, zabobony i doświadczenia dziesiątków lat i setek niedospianych nocy nad kołyskami — przemawiają za nią zawsze i tylko z największymi ostrożnościami zdobywamy się czasem grzecznie uprosić nianię, aby nie kładła swej głowy koło główki naszego pierworodnego, gdyż, zasnawszy, z otwartymi ustami, ślini...

Ale dalej, gdyż dzieci już są w domu i chcą jeść.

Jeśli to jest pora letnia i w niektórych domach otwiera się czasem balkon (sama znam takie domy), to słyhać, jak podczas takiego małego obiadku dzieciennego matki i niańki zamydlają biednym dzieciom oczy czem mogą, aby tylko wpakowały w siebie przyrządzoną ilość kaszki, ostudzonej na gwałt intensywnym dmuchaniem w talerz, razem z katarem, kaszlem, chrypką, śliną i zniecierpliwieniem.

Słyhać obok: „Dudek jedz, bo przyjdzie dziad. Słyszysz? Oo, dziad idzie i zaraz ciebie weźmie do worka. No,

terji i że zmiany tego gruczołu z gruntu przekształcają ten proces przemiany. I tak spostrzegano, że w chorobie Basedowa przemiana materji wzrasta o 50—100%. Łatwo też zrozumieć, dlaczego chorzy tego rodzaju, spożywający dwa razy więcej, niż człowiek normalny, z uwagi na niepokój, bezsenność, biegunki, mimo najlepszego łaknienia, chudną. Stosunek choroby Basedowa do innych gruczołów o wydzielinie wewnętrznej staje się widoczny z równocześnie występujących zaburzeń w przemianie cukru (wydzielanie cukru), z występujących jednocześnie biegunek tłuszczowych, z wypadaniem włosów, wysypkami skórnymi.

Za ścisłym związkiem schorzenia gruczołu tarczowego z zaburzeniami konstytucjonalnymi przemawiają niektóre szczególne konstytucyjne. Stwierdzono np. w chorobie Basedowa, że opór na prądy elektryczne skóry znacznie obniża się. Nie zanikanie grasicy (glandula Thymus)

oraz szczególne usposobienie limfatyczne (powiększenie gruczołów chłonnych i tkanki chłonnej) stanowią właściwość omawianej choroby. Badania ostatnie wykazały również, że w chorobie Basedowa występują zaburzenia w współpracy „nerwów życiowych“ i że skład mineralny organizmu (zwłaszcza pod wpływem zawartości soli wapnia) uległ poważnym zmianom.

Choroba Basedowa stanowi cierpienie wybitnie przewlekłe, lata całe trwające i zmienne cierpienie z pozornym wyzdrowieniem, nawrotami i t. d. Dziesięć % chorych staje się jej ofiarą. Zupełne wyleczenie jest wątpliwe, aczkolwiek nie rzadko spostrzedz się daje poprawa, równająca się wyleczeniu.

Leczenie stanowiło zawsze tło sporów pomiędzy lekarzami i wahało się między leczeniem wewnętrznym, a chirurgicznym. Gdyby choroba Basedowa polegała jedynie na nadprodukcji gruczołu, ideałem leczenia byłoby usunięcie

jedz, mówię, bo mi już świętej cierpliwości braknie!

Z drugiej strony: „Dzidzi widzi ptaszka, o tam, tam na dachu“. Tymczasem pakuje się dziecku dużą, pełną łyżkę w otwarte z rozczarowania malusieńkie usta, gdyż żadnemu ptakowi ani się śniło siedzieć teraz na dachu.

Z dołu: mamusia, uśmiechając się w najśladzszy sposób: „Jak dziecko będzie grzeczne i zje wszystko, to dostanie coś dobrego“. Niania, po odejściu mamusi: „Słyszałaś, co mamusia mówiła, że jak nie zjesz, to cię wilki porwą“.

Wogóle: „kto zje pierwszy, ten dostanie ciasteczko“ (ciasteczka nie ma w domu). „Kto kocha mamusię, ten zje kaszkę“. Ponieważ, odpowiednio, jest to taki wiek, kiedy na razie nie wiele się odróżnia kaszki od mamusi i mamusi od kaszki—i mamusi się nie kocha i kaszkę się najspokojniej wypluwa. „Albo: „Jedz, bo powiem tatusiowi, i jak dorośniesz, to nie dostaniesz roweru“. Chłopak ma osiem miesięcy i gwizdże na rower. A ileż to razy słyszę tak, szczególnie

w jednym oknie: „Jesz, czy nie, bo wróblom wyrzucę na dach, a ty jak się wyśpisz, to ci leż na zdrowie pójdzie. Skaranie boskie z temi dzieciakami!“

Poobiedni sen dzieci nie trwa długo, a niektóre dzieci (dzieci naszego dozorca i tapicera) nie śpią wcale. Nasz dozorca nie ma wiele, ale drobne i o charakterze malkontentów. Dzieci tapicera jest o wiele więcej i posiadają temperament, który wystrasza sąsiadów. Czasem widać, jak na witrynie okna siedzi okrakiem najmłodszy Ignac tapicerski i zabawia się wypruwaniem włosów ze starego wałka z kanapy, którym sypie zgóry na podwórko. Dozorca, który pomimo najszczerzych chęci wytluczenia tego dziecka nie może dostać miotłą na trzecie piętro, wali pierwsze z brzoza nawinięte pod karzącą rękę dziecko swoje. Ponieważ temu ostatniemu trudno się (do samej śmierci) zorientować w danej chwili: za co? — zaczyna i pozostaje na zawsze malkontentem, zresztą po ojcu.

Jest pewna różnica w naszym domu,

tego nadmiaru. Niewątpliwie fachowo wykonana operacja może niektóre przypadki wyleczyć, w żadnym jednak razie operacji uważać nie można za zupełnie bezpieczną.

Co się tyczy wyników leczenia bardziej bezpiecznego, wewnętrznego, za pomocą Röntgena i radium, naogół większość lekarzy jest zdania, iż przed wyczerpaniem tych metod nie należy podejmować leczenia chirurgicznego. Z zabiegów chirurgicznych na pierwszym planie postawić należy częściowe wycięcie gruczołu, ew. też grasicy i podwiązanie naczyń gruczołu tarczowego.

Do zabiegów wewnętrznych należy przedewszystkiem spokój duchowy i fizyczny, do czego niezbędne są środki kojące, leżalnie, zmiana klimatu. Ponadto duże znaczenie posiada tu kuracja tuczająca aż do osiągnięcia dostatecznej

podściółki tłuszczowej. Leczenie elektrycznością, światłem i kąpielami stanowi środki pomocnicze, ale nie konieczne. Zasługuje na uwagę fakt, że jod w nadmiarze przyjmowany, może wywołać objawy Basedowa, gdy w dawkach małych stanowi podstawę leczenia. Oględnie prowadzone leczenie Roentgenem i za pomocą radium dają niekiedy bardzo pomysne wyniki, tłumiąc szkodliwy wpływ wydzielin gruczoły przez niszczenie nadmiernie rozrastającego się materiału komórkowego. Przypuszczalnie wpływ swój wywierają też zniszczone komórki, krążące we krwi i w całym ustroju. Sztuka lekarska polega na indywidualizowaniu całego zasobu terapeutycznego, i, co za tem idzie, rozważenia szans operacyjnych. Byłoby błędem zwlekać z operacją, gdy leczenie wewnętrzne zawodzi, objawy zaś ze strony serca mogą utrudnić operację.

F.

między dziećmi z parteru i dziećmi z pierwszego piętra i wyżej. Na dole (bez dozorczy) jest tylko dwoje dzieci: lat sześć i osiem, chłopczyk i dziewczynka gospodarza. Więcej tu się już nic nie urodzi (słowa samej gospodyni). Dzieci te wyjeżdżają co niedziela samochodem wujka na Bielany, nie można się więc dziwić, że bona, która także odbywa ten spacer na Bielany, nigdy nie prowadzi dzieci do tej samej alei w ogrodzie, którą obsiadają niańki i bony z pięter tegoż domu. Dzieci gospodarzy są wychowywane specjalnie (zresztą tak samo, jak tatuś i mamusia). Podczas spacerów nie wolno im otwierać ust z powodu niebezpieczeństwa szkodliwych bakterij ewentualnie wpadających do gardła. Chłopczyk i dziewczynka tedy porozumiewają się między sobą i pomiędzy panną Leonją na smutne, na pierwszy rzut oka, „migi“, lub w miejscach bardziej emocjonujących dziecięcą wyobraźnię — szczypaniem.

W domu dzieci te siedzą całemi godzinami przy zamkniętem oknie i „rozwi-

jają się“ narazie w ten sposób, gdyż rodzice w żaden sposób nie mogą się zdecydować, jaki im nadać kierunek wychowawczy dalej. Przez okno te, siedząc od podwórka, pokazują język dzieciom tapicera, usiadłszy zaś od frontu, liczą przejeżdżające samochody. Dzieci zgóry instyktownie nie lubią dzieci zdołu, a dzieci zdołu mają pasję do zagładania wieczorem ze swego okna w okno stróża, gdzie wszyscy i wszystko kręci się koło jednego łóżka, jednego stołu, jednej lampy i ciągle jednego i tego samego...

Lato... Niestety, dzieci także tak lubią lato... Wylatują na balkon (po obu stronach mojego) i robią bańki mydlane. I ja to kiedyś robiłam, ale czyżbym rzeczywiście tak samo puszczała swoje bańki w cudze okna, albo na wypielegnowane kwiatki? W lecie granie jednej i tej samej etiudy Czernego od trzech lat, odbywa się przy otwartem oknie, w lecie dzieci więcej niż w zimie męczą swoje ukoehane „szpice“, zaciskając im czerwoną kokardę na szyi dotąd, póki

ZIMA I CHOROBY

Każda pora roku ma właściwe sobie choroby: w lecie zapadają ludzie bardzo często na choroby żołądka, kiszki, biegunkę, W zimie znowu zaziębienia, przeziębienie nóg, usposabia w wysokim stopniu do zapalenia gardła i dróg oddechowych. Samo przeziębienie nie wywołuje jeszcze choroby usposabia ono tylko w wysokim stopniu do niej, a chorobę wywołują bakterje chorobotwórcze, które muszą się dostać do organizm.

I tak w zapaleniu płuc znajdują się w płwocinie tak zwane dwoinki, które sprowadzają chorobę. W każdym razie trzeba wystrzegać się zaziębienia, jako czynnika wysoce usposabiającego do nabycia ciężkiej choroby. Usposobione do zapalenia płuc są zwłaszcza osoby nadużywające napojów wysokowych. Ma ono u nich przebieg bardzo ciężki, i często kończy się śmiercią z powodu osłabienia i tłuszczowego zwyrodnienia mięśnia sercowego. Pijacy też bardzo często marzną na mrozie. Trzeba obecnie bardzo ciepło ubierać się, nosić ciepłą, wełnianą odzież, i, bę-

dąc zgrzanym, spoconym, nie należy w żadnym razie wychodzić na powietrze. Lepiej jest również nie rozmawiać na mrozie, aby zimne powietrze nie dostało się do gardła i płuc. Oddychać zawsze należy przez nos, a nigdy przez usta, zimne bowiem powietrze ogrzewa się i oczyszcza w nosie. W zimie należy się posilnie odżywiać, spożywać dużo tłuszczów, masła, słoniny, tłuszcze bowiem są źródłem ciepła w naszym ciele, i chronią je w ten sposób od zaziębienia. Gdy się jest zziębniętym, nie należy nigdy dla rozgrzania uciekać się do wódki, która bynajmniej nie podwyższa temperatury ciała, ale raczej wypić szklankę gorącej, mocno osłodzonej herbaty, cukier bowiem jest źródłem energii i siły, w naszym organizmie.

I w mieszkaniu powinno być ciepło, temperatura powinna wynosić 13° — 14° — R, i tutaj bowiem przy zupełnym braku ruchu, łatwo przeziębć się można, na co u nas, niestety, nie zwracają uwagi. Zwłaszcza osoby starsze, po latach 50,

im nie wysuną sinego języka jak długi; męczą koty, jak mama nie widzi i kiedy przychodzi kataryniarz — wszystkie są w oknach i na balkonach i trafiają pięciogroszówkami w papierku nie na podwórko, ale na zaniedbany klomb pośrodku.

Od godziny 7-ej do 8-ej nareszcie dzieci idą spać. Słychać gwałtowne zatraskiwanie okien w sypialnym pokoju, szukanie ręczników, nawoływanie pod groźbą i prośbą do miednicy, wreszcie gorączkowe wykrzykiwanie z łóžeczek: „Mamo! Dobranoc! Ja się boję!“... „Nianiu, nianiu — nie odchodź, daj buzi, daj bajeczkę, nie idź, nie!“ „Ja nie chcę, żeby było tak ciemno. beee“...

Ale za to koło godziny dziewiątej i pół słyszę już zupełnie co innego, a tamto wszystko już śpi:

„No, nareszcie, moje już śpią, a pani?“

Pani referentowa przechyla się z balkonu pod spodem i wywołuje w ten sposób drugą panią (w separacji z mężem).

„— Mój anioł miał dzisiaj kąpiel i szczęśliwie zaraz usnął. Wie pani, ja go chyba muszę częściej kąpać!“

„No, to chwala Bogu, można odechnąć trochę tym księżycem. Ale — może się przejdziemy do kina, gra ta — ta —, wie pani!“

„A wiem, wiem, doskonale, ale tylko zaraz i żeby za złotówkę, bo to przed pierwszym“...

„No tak, tak, naturalnie!“

Rzecz się dzieje na trzecim i na czwartym piętrze, więc zanim obie zejną, jest już grubo po dziesiątej i żeby zdążyć na ostatni seans, biorą taksówkę.

— „Ach, te dzieci! Ile one zdrowia kosztują! Ale, ale widziała pani tę małą z pierwszego piętra? Założę się, że będzie miała krzywe nogi!“

— „Oh, wcale jej nie żałuję! Oni oboje są tacy nieprzyjemni, w dodatku ochrzčili swoją małą, tak jak moja!“...

„Szczęśliwe dzieci! O niczem nie wiedzą i tak smacznie śpią..“

Władysława Wasilewska

w zimnem mieszkaniu bardzo często ciężko zapadają na zdrowiu.

Jeżeli mieszkanie jest wilgotne, łóżko powinno stać zdaleka od ściany. Na powietrzu trzeba być w ciągłym ruchu, chodzić możliwie prędko, i nie siadać nigdy na ławce, w ten bowiem sposób łatwo bardzo zaziębić się można. Trzeba również unikać zadymionych knajp, przebywanie w nich bowiem z następnym wyjściem na zimne powietrze, prowadzi często do ostrego nieżyty płuc. Powietrze w mieszkaniu powinno być świeże i czyste, i dla tego i zimą należy otwierać okna. Reumatyzm zalicza się

do chorób, które po kilka razy w życiu przechodzić można. Są osoby odznaczające się wielką skłonnością do tej choroby i często cierpiące na nią. W takich razach należy wystrzegać się pokarmów drażniących i nadmaru mięsa. Takie osoby powinny żywić się dietą roślinno-mleczną z niewielkim dodatkiem mięsa.

Przy pierwszych objawach zaziębnienia, jak: silnym katarze, kaszlu, gorączce, należy, nie zwlekając, położyć się do łóżka, aby zapobiedz poważniejszemu jakiemu cierpieniu.

Dr Władysław Chodecki.

MOCNY CHARAKTER

Są ludzie, którzy uchodzą za wzory mocnych charakterów, gdy w rzeczywistości nimi nie są. Uprzedzenie i zuchwalstwo w raz poczętych postanowieniach i poglądach, bezwzględność, niesprawiedliwy i niengięty sąd o rzeczach — wszystko to przez innych zbyt pochopnie przyjmowane bywa za siłę charakteru. Wady w oczach powierzchownych krytyków oceniane bywają jako cnoty.

Że właśnie tupet i bezwzględność często uważane bywają za moc charakteru, wynika choćby ztąd, że dzieci, ujawniające te same brzydkie cechy, podziwiane są przez rodziców, którzy również widzą w tem wyrabiający się silny charakter. Pozornie dla zadośćuczynienia bardziej stronie formalnej, niż z przekonania wewnętrznego, karcą się takie dzieci, w głębi duszy jednak imponują one i wprawiają rodziców w dumę. Zamiast przeciwstawić się im i całą energią zwalczać, jako brzydkie i niebezpieczne cechy, przez podziwianie podtrzymuje się w nich dalszy ich rozwój. I gdy z dzieci tych wyrastają później ludzie jednostronnie myślący, uparci, bezwzględni, wówczas dopiero poznają wychowawcy swój błąd.

Rzeczywista moc charakteru i prawdziwy hart ducha są zupełnie czem innym.

Z czelnością, bezwzględnością nie mają one nic wspólnego. Przeciwnie, cha-

raktery silne znajdują zawsze przekonanie dla błędów, popełnianych przez innych, gdy błędy własne poddawane są najsurowszej krytyce, stawiane zaś względem siebie wymagania posuwane są jaknajdalej. Prawdziwa moc charakteru polega nie na uporze i obojętności, ale na łagodności i ustępliwości.

Jak rzadko jednak spotykamy dziś ludzi o takim charakterze! Tak samo rzadko, jak wszystko, co jest piękne, wzniosłe i dobre.

Oczywiście, nie każdy może wyrobić w sobie taki ze stali hartownej charakter, dążyć do tego jednak musimy wszyscy.

Trzeba też umieć odróżniać tupet od mocy charakteru. Pierwszy jest pełen zarozumiałości, odrzucać zwykły każdy pogląd odmienny i żąda, by tylko jego własne posiadały słuszość i prawo. Natomiast ludzie o silnym charakterze zawsze okazują wyrozumiałość względem innych, stawiając sobie w wykonywaniu obowiązków towarzyskich i obywatelskich jaknajbardziej surowe.

Takie właśnie opanowanie siebie jest już dziś bardzo rzadką rośliną.

Gdyby one wyrastały częściej, zginęłyby napewno nienawiść wzajemna i zwalczanie się, ludzie żywaliby się ze sobą łatwiej i lepiej.

Dr. A. F.

R O Ż N E

„NIE CAŁUJ MNIE“!

W Ohio pewien lekarz wniósł projekt prawa przeciwko całowaniu w usta. Pani dr. med. Hatfield z New-Yorku zainicjowała szeroką akcję, w tym kierunku, głosząc o szkodliwości tego zwyczaju. Z Anglii dochodzą wieści, iż małym dzieciom przez czapeczki przeciągana jest wstęga z napisem „Nie całuj mnie!“

Mogą to niektórzy uważać za przesadę, za następstwo obłądnego strachu przed bakterjami, obawa ta jednak jest zupełnie uzasadnioną, choroby bowiem zakaźne niewątpliwie przenoszone bywają przez pocałunki. Tego rodzaju przykładów w literaturze lekarskiej nie brak, zarażanie tą drogą gruźlicą, błonicą, grypą i t. d. nie są rzadkością. Zarazki długo jeszcze mogą pozostawać w gardzieli i jamie ustnej po przebyciu jakiejś choroby i zupełnem wyzdrowieniu.

I w ogóle w całowaniu się nie należy być zbyt hojnym. Czy każde odwiedziny znajomych muszą być uświęcane ślinieniem się wzajemnem? Czy nie wystarcza uścisk dłoni? O zakochanych, oczywiście, nie mówimy, ci bowiem są w pocałunkach już wytrenowani i przeciw zakażeniu uodpornieni.

A już zupełnie zarzucić należy całowanie dzieci. Nie wolno całować obcych dzieci, ani pozwalać obcym całować własne dzieci.

Według badań nowoczesnych jama ustna stanowi główne wrota wnikania większości zarazków chorobotwórczych. O pielęgnowaniu racjonalnem jamy ustnej i zębów naszych przyjaciół i znajomych nic nam nie wiadomo i dlatego raz jeszcze powtórzyć musimy: niechaj rodzice i opiekuni nie pozwolą na całowanie dzieci!

ALKOHOL METYLOWY W TYTONIU

Jedna z pracowni uniwersyteckich na oddziale swym dla badań liści tytoniowych, ogłosiła niedawno wyniki swych dochodzeń. Prowadzono je przede wszystkim w kierunku zjawisk podczas suszenia liści. Okazało się, że już po upły-

wie 24 godzin wytwarzał się w nich proces, przypominający fermentację alkoholową i niektóre cukrowe, w rozdrobionych bowiem liściach wykryto znaczną ilość sacharatów i amylaz.

Pod koniec okresu suszenia zniknęła większa część krochmalu, pozostała zaś substancja, obok celulozy i innych, t. zw. paktyna, której osnową jest cuchnący alkohol metylowy. Obecność jego stwierdzono w 25 gatunkach tytoniu.

Po ukończeniu fermentacji znajdowano przeciętnie 0,1 alkoholu metylowego, który, jak wiadomo, sprzyja wytwarzaniu tlenku węgla. Mogą więc przy paleniu pozostawać substancje, których wdychanie z pewnością nie może być pożądane. Być może, iż zaburzenia wzrokowe, spotykane ostatnimi czasy u palaczy, tu właśnie znajdują swoje źródło. Bądź co bądź z badań tych wynika, że nie jest przesadą, gdy ktoś, prowadzący walkę z paleniem, nazywa tytoń bratem bliźniaczym alkoholu. Każdy więc antyalkoholik winien stać się również przeciwnikiem tytoniu.

NARODY KARŁOWATE.

Prowadzimy spory o to, czy przodkowie nasi posiadali taki sam wzrost, co my, czy może większy jeszcze lub mniejszy. Mimo słów Homera i głoszonych przez wszystkie niemal narody twierdzeń, zdaje się nie ulegać wątpliwości, że słuszność jest po stronie tych, którzy dowodzą, że wzrost ludzki znacznie się podniósł. Za tem przemawia między innymi i to, że na całej kuli ziemskiej znajdują się jeszcze zakątki, gdzie zamieszkują narody karłowate, jak w Południowej Ameryce, w Indjach, w Afryce.

W Afryce wykryto nawet naród, którego mężczyźni przeciętnie dosięgają wzrostu 1,42 metry. Żyją oni z polowania na dziczyznę, którą zabijają zatrutymi strzałami, są bardzo zręczni i w lasach pierwotnych dla każdego, którego uważają za wroga swego, niebezpieczni.

SZKLANE KULE

Szklane kule świecą i migocą,
Na gałązkach od dołu do góry,
Jakby drzewko wigilijną nocą
Ktoś w koralu poprzystrajał sznury.

Błyszczą, świecą kolorowe kule:
Srebrne, złote, niebieskie, czerwone,
Że aż oczy od ich blasku tulę,
Że aż oczy zamykam olśnione.

W każdej kuli, jak w małej latarni,
Coś, jak płomień, żarzy się z oddali,
Toż strach bierze, że pożar ogarnie
Całe drzewko i na popiół spali.

Niech się pali choinka, niech płonie
Promieniście, jak słońce, co wschodzi,
Niech się cała zatopi, zatonie
W tych kul szklanych jaskrawej powodzi.

A gdy wieczór wigilijny będzie
I choinkę obstąpimy w koło,
To kołędę śliczną po kołędzie
Szklane kule wydzwonią wesolo.

Będą dzwonić, aż świeczki pogasną,
Aż zmrok barwy ich skryje tęczowe...
Jak rój ptaków na gałązkach zasną
Kule szklane, kule kolorowe.

Alicja Budzyska

Wskazówki praktyczne

LECZENIE CZOSNKIEM.

Ta roślina cebulasta o ostro-słodkawym smaku i swoistym przenikliwym zapachu, była znana, jako przyprawa, już w starożytności Egipcjanom, Grekom i Rzymianom i dziś jeszcze stanowi ulubioną przyprawę w krajach południowych i u żydów.

W niektórych okolicach używają czosnku, jako środka leczniczego. Obficie spożywany doskonale dezynfekuje on kiszki, niszcząc zbędne tam pasorzyty i wytwarzając środowisko podatne dla pasorzytów, korzystnie na organizm wpływających.

Wiadomo, iż stosowano już z pożytkiem wlewanie do kiszki z czosnku przeciw robakom. Również używany bywa on, jako środek ludowy przeciw zwapnieniu tętnic.

Dr. Schlesinger opisuje w czasopiśmie lekarskim „Wiener Med. Wochenschrift“ przypadek, dotyczący 64-letniego pacjenta, dotkniętego sklerozą, który zastosował kurację czosnkową, gdy wszystkie inne środki zawodziły. Stronę ujemną stanowi tu poboczne wpływy czosnku, jak przenikliwy zapach, uniemożliwiający choremu przebywanie w towarzystwie, odbijanie, palenie w żołądku i t. p.

Dr. S. otrzymywał dalsze dobre wyniki, stosując preparat przyrządzony z rośliny, pozbawiony nieprzyjemnego smaku i zapachu. Doskonale oddawał on usługi przy zwapnieniu tętnic, połączonym z wysokim ciśnieniem. Ostatnimi czasy stosowane są już z takimże dobrym wynikiem krople z czosnku.

Recepta na rzeczzone krople brzmi, jak następuje: 25 dekagramów czosnku oczyszcza się z pokrywających go listków, rozciera się i wrzuca do flaszki z 1/2 litrem czystego alkoholu. Dobrze zakorkowaną butelkę zostawia się na 3 tygodnie, potem się alkohol zlewa, z pozostałego zaś soku używa się 1 — 2 r. dziennie po 1/2 kieliszka od likieru i popija zaraz wodą. Najlepiej przyjmować lek przed ułożeniem się do snu lub rano przed śniadaniem.

Krople te, pod każdym względem nieszkodliwe, powinnyby przyjmować ci, którzy cierpią na zwapnienie tętnic i infekcję w kiszkiach.

A zaznaczyć też wypada, że w pastylkach, wyrabianych przez aptekarza E. Gessnera, posiadamy również doskonały preparat czosnku, pozbawiony smaku i zapachu.

SZTUCZNE SŁOŃCE GÓRSKIE A KOKLUSZ.

Dr. Schotten z Kasslu komunikuje o bardzo pomyslnym wpływie, jaki wywiera sztuczne słońce na ilość i natężenie napadów krztuścowych. Jakkolwiek okres trwania nie o wiele się zmniejsza, to jednak za pomocą tej dostępnej i łatwej metody osiągnąć można wyniki o tyle wdzięczne, że napady stają się łagodniejsze i występują rzadziej. Zdaniem autora, pod wpływem tych promieni poprawia się stan ogólny i tak często spotykane w kokluszu obrzmienie gruczołów węzkowych i rozwijająca się ztąd gruźlica staje się objawem rzadkim.

ODMROŻENIA.

Pod odmrożeniem rozumieć należy lekkie stany zniebnięcia tych części ustroju, które najbardziej bywają wystawione na działanie zimna, jak: uszy, nos, ręce i nogi. Występują na nich plamy sinoczerwone, nie bardzo odgraniczone od części sąsiednich, palące i swędzące, sprawiające dokuczliwe bóle, jeżeli są nagle ogrzane. Skóra na miejscach odmrożonych stopniowo obrzmiewa, mogą nawet tworzyć się na niej płaskie guzy, pośrodku których powstają szczeliny, które ostatecznie doprowadzić mogą do owrzodzeń ropnych

Odmrożenia niekoniecznie pojawiają się wówczas dopiero, gdy termometr spada poniżej 0°. Szczególnie wrażliwą na odmrożenie bywa młodzież i osoby mało-krwiste, u których krążenie krwi i odżywianie skóry bywa wadliwe. Kto raz uległ odmrożeniu, ten zapada na nie corocznie, zanim jeszcze zima nastąpi.

Odmrożenia, jakkolwiek są tylko cierpieniem miejscowym, stanowią często oznakę ogólnej słabości ustrojowej. To też zwalczanie go nie powinno się ograniczać jedynie do leczenia miejscowego, lecz uwzględniać również cały ustrój, który należy krzepić. Kto więc ujawnia skłonność do odmrożeń, winien odporność swą wzmocnić za pomocą hartowania się, pobudzenia krwioobiegu i leczenia niedokrwistości. Zaleca się bardzo dobry masaż skóry, ćwiczenie gimnastyczne palców rąk i nóg, kąpiele rąk i nóg z domieszką odwaru z kory dębowej (1—2 garście na kąpiel), zamiast których można stosować kąpiele gorące z dodatkiem na 1 litr wody 2 łyżki stoł. wody Burowa i 5 łyżek spirytusu. Dobrze usługi oddaje również nakładanie pasty cynkowej lub kamforowej na ręce i nogi, obute na noc w rękawiczki lub pończochy. Również penzlowanie jodyną bywa niekiedy celowym. Nowszemi czasy z dobrami wykami stosowane bywa naświetlanie promieniami pozafioletkowymi.



LUMITRA

LAMPA OZONIZUJĄCA POWIĘTRZE

(KWARCOWO - RTĘCIOWA)

Oczyszcza powietrze, napelnia je atmosferą ożywiającą i leczniczą, przekształcając tlen na ozon, tak bardzo pożądaną 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, kokluszu.

SKŁAD: DOSTAWA SZKOLNA „PESTALOZZI“, DAWNIEJ „KADOS“ Ś-10 Krzyska 1/3.

DZIAŁ p. t. KOBIEȚA, MATKA I DZIECKO

„DZIEŃ DOBREJ WOLI“.

Hasło to obrały sobie dzieci angielskie, które w d. 18 maja roznoszą na falach eteru po całym świecie. Temat ten posłużył również p. Marji Hainisch za przemówienie radiowe z Wiednia. Ponieważ zarówno pierwsze, jak drugie nie znalazło u nas żadnego echa, pozwalamy sobie przemówienie p. Hainisch powtórzyć w całości.

„Nie bez pewnego lęku przemawiam dziś, wiem bowiem, że większość słuchaczy i słuchaczki poweźmie to przekonanie, że gonię za utopią, z drugiej znowu strony musi mi się wydać krokiem nie byle jakim, że ja, kobieta nad grobem stojąca, odważam się jeszcze mówić publicznie.

Na usprawiedliwienie swoje muszę dodać, iż do ostatniego tchnienia swego walczyć będę o to, co jest ideałem moim, godnym osiągnięcia. Naczelne miejsce tych moich ideałów zajmuje pokój! Tak jest: pokój na ziemi! Pokój we własnym mieszkaniu, wśród obywateli, wśród narodów! Pokój światowy! Wiem, że to może uchodzić za utopię. Oczywiście taki postęp w uzprowieniu etyki społecznej nie da się osiągnąć z dnia na dzień, trzeba mu jednak drogę torować, by rozwój jego osiągnąć. Od ludożerstwa, od pochodów triumfalnych, w których zwyciężeni bohaterowie prowadzeni byli jak niewolnicy, zakuci w kajdany, od procesów czarownic do naszej kultury dzisiejszej droga szła długa i daleka, wymagała dużo czasu. Dużo też czasu upłynie, zanim pokój powszechny zapanuje na ziemi, znosząc chęć do zwycięstw i wzajemną nienawiść. Cel jednak musi być wytknięty i początek zrobiony.

Mamy już Ligę narodów, choć z jej niedomagań drwią sobie wielcy i mali. Samo jej istnienie ułatwia wzajemne porozumienie się pokojowe. Mamy międzynarodową „Ligę Pokoju“ i bardzo wiele z tym samym celem zawiązanych związków pokoju.

Dzieci angielskie w Walii uradziły zwrócić się do dzieci całego świata, by propagować „dobrą wolę“, to znaczy wolę do uspołecz-

nienia, wolę do propagowania pokoju, powołując się na pierwszą konferencję pokojową, jaka miała miejsce d. 18 maja 1899 r. w Hadze.

W Hadze wyrosnie też niezadługo majestatyczny pałac pokoju z ofiar Carnegiego. Ani on, ani konferencja pokojowa nie mogły zapobiedz strasznej katastrofie — wojnie światowej, atoli idea pokoju żyje dalej. Dzieci angielskie zebrały się i uradziły pobudzić wszystką młodzież świata całego, by poprzeć wlokące się obrady pokojowe. Dzieci angielskie ogłosiły na falach eteru hasło swoje, zwracając się do całej młodzieży świata: „Młodzieży, przyłącz się do nas w d. 18 maja tym „dniu dobrej woli“, kiedy świadomość dobra ogólnego, gotowości do pokoju i braterstwa powszechnego zaświtać powinna na obu półkulach świata. My, chłopcy i dziewczęta pozdrawiamy dzieci na całej kuli ziemskiej. Niechaj błogosławione będzie dzieło tych wszystkich mężczyzn i kobiet, którzy zabiegają o pokój światowy“.

To posłannictwo swoje wypełniają dzieci Walii rok rocznie. Wieża Eifla była tą pierwszą stacją radiową, która im na wezwanie odpowiedziała.

Wielu upatruje w tem bardzo piękne marzenie, szczytny, ale niedający się spełnić ideał.

Niedowiarków przekonać trudno, ale ci, którzy żywią nadzieję, niechaj przeciwstawiają im swoją wiarę. A wiara ta opiera się na historii każdego postępu, musi być mocną i o nią walczyć trzeba, by mord masowy przeszedł wreszcie do historii.

Szanowni słuchacze i szanowne słuchaczki, przyjmijcie odemnie, stojące nad grobem staruszki, serdeczne życzenia, byście nigdy nie potrzebowali przeżywać okropności wojny nowoczesnej“.

KANT O WYCHOWYWANIU DZIECI.

Skłonność do lenistwa jest gorszą, niż wszystkie inne wady życiowe. I dlatego jest rzeczą wysoce ważną przyuczać dzieci od najwcześniejszej młodości do pracy. Dzieci, o ile nie są rozpieszczone, lubią



przyjemności, połączone z jakąś pracą, zajęcia, wymagające wysiłku.

Dzłeci się bałamuci, gdy się żądaniom ich zadość czyni, źle się wychowuje, gdy się ich woli i żądaniu sprzeciwiać. O ile nie zachodzi jakiś ważny powód do sprzeciwu, należy prośbę dziecka spełnić. Jeżeli jednak istnieją słuszne powody do niespełnienia ich, nie wolno pozwolić na dłuższe nalegania. Każda odmowa winna być nieodwołalną.

Dzieci należy uświadamić tylko w tych sprawach, które odpowiadają ich wiekowi. Niektórzy rodzice cieszą się, gdy dzieci ich prowadzą rozmowy zbyt mądre. Z takich dzieci nic mądrego później nie wyrasta. Dziecko winno posadać rozum dziecka.

Dzieci winna cechować szczerość, a z oczu błyskać światłość słoneczna. Oto podstawy, jakie w dziecku rozwijać należy, uczy wielki filozof Kant.

D z i a ł s p o r t o w y

CZEM JEST SPORT DLA ZAWODOWO PRACUJĄCEGO CZŁOWIEKA?

Spartanie kładli główny nacisk na rozwój fizyczny i zręczność, nowoczesny człowiek skazany bywa bardziej na składanie egzaminów, na zdobycie płaskiej klatki piersiowej i okularów, i nic z tego na jego pożytek! Wszyscy doskonale ro-

zumiemy znaczenie wyrażenia „mens sana in corpore sano” (zdrowy umysł w zdrowym ciele) i godzimy się z tem, że do harmonii inteligentnego człowieka, obok nauki, potrzebna jest świeżość i żywotność ciała. Prawdziwym kulturalnym człowiekiem jest nie ten, kto życie całe spędza wśród książek i papierów. Ideątem rozwoju człowieka jest, poza zdobyciem wie-



MALTON-KAKAO KLAWE

*pełnowartościowy środek odżywczy dla
dzieci i dorosłych, o pierwszorzędnej
wartości dyetycznej.*



dzy, rozwój siły, zręczności i urody jego.

Dopóki my, ludzie zawodowo pracujący, przy pracy tej wyzbyć się swego ciała nie możemy, dopóty musimy z całych sił starać się wyrównać wykształcenie umysłowe i fizyczne. Musimy przyzwycząć się widzieć w sporcie więcej, niż pobijanie rekordów i sensację. Sport oznacza dla człowieka zawodowo pracującego najlepszy środek samowychowania. W grze i sportach posiadamy środek, krzepiący nas i nasze siły i wzmagający tem samem naszą wydolność.

Pierwszorzędnem zadaniem naszych związków sportowych jest baczenie, by i rozmaici pracownicy zawodowi w odpowiedniej mierze prowadzili wszelkiego rodzaju sporty. Ćwiczenia cielesne stanowią dla człowieka, zajętego pracą zawodową, pod względem higienicznym czynnik pierwszorzędny.

Hygiena ćwiczeń cielesnych uczy zapobiegania wszelkim zaburzeniom fizycznym i duchowym przez samoobronę drogą rozwoju sił fizycznych. Niebezpieczeństwa, grożące ludziom zawodowo pracującym w warsztatach ich pracy, i biurach wskutek trwałego zaniedbania ćwiczenia czynnościowo ważnych narządów, jak serce, płuca, wymagają środków zapobiegawczych pod postacią gimnastyki.

ODŻYWIANIE SPORTOWCÓW.

Dr. Worringen w książce swej p. t. „Co musi lekarz wiedzieć o ćwiczeniach sportowych“ podaje ciekawe szczegóły, dotyczące ogólnego odżywiania sportowców. Pisze on, iż na podstawie dotychczasowych obserwacji otrzymano doskonale wyniki z żywieniem, składającym się z chleba pełnowartościowego, owoców, warzyw, sałaty, mleka, potraw mlecznych, kartofli i zup z bardzo ograniczonym stosowaniem jaj (te ostatnie tylko do legumin). Mięso w bardzo znikomych porcjach i conajwyżej 2 razy na tydzień jako używka, a nie pożywka. Na śniadanie, zamiast zwykłych: herbaty, kawy zaleca się kleik z płatków owsianych lub płatki z mlekiem. Pragnienie gasić trzeba wodą z ew. domieszką soków owocowych.

Przez, tak pomyślaną dietę żołądek i w ogóle narząd trawienny nie zostaje obciążony, wskutek czego dla wydajności sportowej pozostaje do rozporządzenia duży zapas energii. Wyżej podana dieta posiada jeszcze i tę przewagę, że podnosi ogólną odporność i wydolność, zmniejsza natomiast użycie soli kuchennej, i co zatem idzie, pożądanie używek drażniących, jak alkohol i tytoń, szczególnie ujemnie działające w klerunku uprawiania sportu przez naszą młodzież.



Dragées Chlorophylli comp. GESSNER

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

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

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



Dział kosmetyczny

URODA KOBIECA I JEJ PIELĘGNOWANIE.

Ważnym czynnikiem, niszczącym cerę, jest wadliwy proces trawienia, głównie zaś osłabiony ruch robaczkowy kiszek i odbywająca się nich fermentacja. Rozmaite wypryski skórne stanowią niemal zawsze objaw, towarzyszący zaburzeniom kiszki, na które żaden środek zewnętrzny nic pomódz nie może. Tu należy pomocy oczekiwać od wewnątrz przez regulowanie czynności kiszek. Powstawanie i rozwijanie się rozmaitych zmian na skórze podlega tym samym przepisom prawa, co i inne zjawiska natury.

Nauka dopiero ostatnimi laty zajęła się bardziej pielęgnowaniem urody i jak każda nauka, a tem więcej medycyna, rozpadła się na cząsteczki — specjalności. Specjalista skórny nie jest hynajmniej specjalistą od pielęgnowania włosów, od ładnego użębienia, od metod odmładzania. I w każdej z tych specjalności jeden uznaje tylko szczerze słońce górskie, inni widzą całą moc leczniczą w arseniku i siarce. I z Ameryki nadchodzą wieści o nowych zabiegach, mających przy pomocy noża chirurga przywracać kobietom utraconą piękność. Pozatem reklamy wszechświatowe zapowiadają przy pomocy nowych środków przywracanie łysinom bujnych czupryn, usuwanie w ciągu jednej nocy piegów, czyraków, wągrów, zmarszczek i fałd.

Jeżeli zapytamy się, jakie stawiać należy wymogi pięknej, to znaczy zdrowej, skórze, to odpowiedź na to pytanie brzmieć winna: skóra winna być gładka, lekko połyskująca, miękka, elastyczna, i posiadać barwę żywą, czystą.

Dlatego żeby skóra należycie pracowała i posiadała dobry wygląd, pierwszym warunkiem jest, by tak jak wszystkie narządy skóry sprawowała swe czynności

normalnie i bez przeszkód. Wszystkie te drobne, rozmieszczone w skórze, narządy winny spełniać pewne z góry przekazane im czynności: gruczoły potowe pośredniczą w wydzielaniu zużytych i nieczystych substancji ze krwi, gruczoły łojowe, przez wydzielanie naturalnego tłuszczu skórniego, nadają górnym warstwom skórnym pewną elastyczność, brodawki włosowe zabierają z krwi materiał potrzebny do odbudowy włosów. Cała wszak skóra ludzka pokryta jest włosami, co łatwo sprawdzić przy pomocy mikroskopu. W skórze wreszcie ułożone są bardzo liczne i delikatne nitki nerwowe, odbierające wrażenia i wpływające na bieg krwi i limfy i co zatem idzie na przemianę materji. Nieliczna ilość kanalików posiada w skórze swe ujścia t. zw. pory, które stoją w bezpośredniej łączności z ujściami gruczołów potowych i łojowych. Pośredniczą one w wymianie gazów, w wydzielaniu produktów przemiany materji, w wchłanianiu pewnych substancji, krzepiących nerwy. Podobnie, jak drogą płuc, i przez skórę dostarczany bywa do krwi tlen z powietrza — skóra oddycha tak samo, jak płuca.

Zniszczenie $\frac{1}{3}$ powierzchni skóry lub też pokrycie jej masą nieprzenikalną powoduje śmierć. Wynika ztąd, jak wielkie posiada znaczenie zachowanie w czystości porów skórných, ich drożności, by nie hamować przemiany materji. Wynika ztąd dalej, że złe i zużyte powietrze jest wrogiem ładnej cery. Około 2,000,000 porów skórných stanowią narządy oddechowe człowieka.

Zużyte powietrze pozbawione bywa w znacznej części naturalnej swej składowej części — tlenu, o ile więc czynność skóry z powodu braku tlenu ulega zaburzeniom, nabiera ona barwy niewłaściwej, właściciel jej zaś, czy właścicielka, źle wyglądają.

J. Sarnecka.

SAMOWYSTARCZALNOŚĆ.

Pożądamy wszyscy dodatniego bilansu handlowego, nawołujemy ludność do oszczędności, do zaniechania kupowania produktów przemysłu obcego, do popierania przemysłu krajowego, słowem pragniemy dążyć do samowystarczalności we wszystkich dziedzinach życia naszego. i nie byłoby nic bardziej chwalebniejszego, nie bardziej godnego każdego obywatela i każdej obywatelki polskiej, pragnącej dla dobra kraju popierać wyłącznie wytwórczość własną, przemysł krajowy, gdyby nie to, że istnieją jednak odłamy wytwórczości, których my w żadnym razie opanować nie potrafimy z tych czy innych względów technicznych.

Weźmy dla przykładu wytwórczość perfum. Wiadomo nam, że żadna z kobiet bez nich obejść się nie może i tego

też drobiazgu nikt odmówić jej nie ma prawa. Przemysł perfumeryjny u nas stoi jeszcze bardzo nisko, w tym więc kierunku odstępstwo od ogólnej polityki samowystarczalności musi być uwzględnione, tak jak nie można zabronić przywozić zimą owoców, których kraj nasz nie posiada.

A jakie marki są u nas znane i rozpowszechnione, zaraz się panie dowiedzą: Guerlain, Caron, Chanel, Bourjois, Houbigant, Cherami, Dorin, Roger et Gallet, Lubin, Arday, Coty, Gibbs, Atkinson, Institut de Beauté, Guildy, Izabey, Gelle Frères, Mury, Vorth, Molyneux, a wszystkie te zdobyć można w pierwszorzędnym składzie

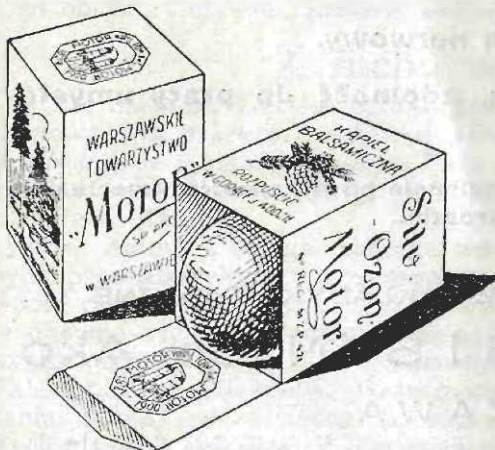
„PERFECTION”

WARSZAWA,

SZPITALNA 10.

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

PADEREWSKA ZOFIA LUDWIKA.



SILV-OZON

„MOTOR”

IDEALNA KĄPIEL BALSAMICZNA

WYSTRZEGAĆ SIĘ NAŚLADOWNICTW.

Trafne zdanie

Trafne zdanie prof. Boerhaave'a słynnego lekarza XVII stulecia.

Hermann Boerhaave (ur. 31.XII. 1668 r.) słynął, jako największy lekarz i przyrodnik 17 stulecia. Z wielu cennych jego prac, książka p. t. „Podstawy nauczania medycyny“ została przetłomaczona na wszystkie języki. Miasto Leiden wystawiło mu w kościele Św. Piotra pomnik z wyrytem na nim ulubionym jego wyrażeniem „Simplex sigillum veri“ (Prostota jest oznaką prawdy).

Boerhaave pozostawił po sobie nadto wielką księgę „in folio“, opieczętowaną i zaopatrzoną na okładce w napis, że zawiera ona wszystkie tajemnice sztuki lekarskiej. Księgę tę nabył na licytacji za bardzo drogie pieniądze jakiś Anglik, który, po zdjęciu z niej pieczęci, znalazł za ledwo jedną stronę zapisaną, zawierającą sentencję:

„Głowę trzymaj zimno, zawsze w ciepłe nogi,
„Kiszek nie napelniaj, gdy ci żywot drogi“.

Kącik humorystyczny

Pomiędzy przyjaciółmi.

— Ależ p. jest porządnie przeziębiony, p. Janie! Nie można tego lekceważyć. Ja panu radzę zażyć...

— Jedną chwileczkę cierpliwości. Dziś rano muszę przyjmować pigułki, polecane

mi przez Władków, jutro brać będę lekarstwo, gorąco zachwalane na zaziębienie przez sąsiadów, pojutrze kolej na krople, dane mi przez radcostwo X., w niedzielę mam robić inhalacje, nakazane mi przez wujostwo, a gdy do poniedziałku nie będzie mi lepiej, zwrócę się do pana o radę.

PHOSPHIT

Organiczny związek fosforu w kapsułkach

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

Niepunktualny pies.

Lekarz do pacjentki ze wsi.

— „Czy nie mówiłem już raz wam, że trzeba przychodzić w godzinach przyjęć, a nie spóźniać się?”

— To winien temu pies, który mnie teraz ukąsił, a nie w godzinach pańskich przyjść.

Siła sugestji.

O wielkiej mocy sugestji, stosowanej według metody Coué'go, opowiada ktoś, co następuje.

Chory jakiś, w wysokim stopniu anemiczny, zwraca się do lekarza o radę i otrzymuje ją w formie następującej:

— „Powtarzać po przebudzeniu się przez 15 minut „wygrzewam się na słońcu w Algierze“.

Po upływie 2 tygodni zjawia się chory, opalony, jak murzyn, promieniejący wprost ze zdrowia.

R o z m a i t o ś c i

— W Indjach, według ostatniego spisu ludności żyje 250,000 dziewcząt, które nie dosięgły jeszcze 5 lat, a wszystkie już zamężne.

— Jeden dzień na Marsie trwa tylko o 37 minut i 22 sekundy dłużej, niż na ziemi.

Lekarz jednak niezadowolony jest jeszcze z wyniku kuracji i poleca choremu:

— „Musisz pan dalej prowadzić kurację przynajmniej przez tydzień“.

— Po 3-ch dniach chory zmarł nagle od udaru słonecznego.(1?)

Podatek zdrowia.

Rząd turecki, w poszukiwaniu nowych źródeł podatkowych, któreby napełniły skarb państwa, wpadł na dziwny i wielce swoisty pomysł.

W tym celu opracowuje się nowy projekt prawa, mający na celu opodatkowanie wszystkich, którzy cieszą się najlepszym zdrowiem. Winni oni do podatku majątkowego dopłacić jeszcze 20%.

Tę tego dziwnego pomysłu było to, by za pieniądze rząd otrzymane zapewnić ludności ubogiej bezpłatną pomoc szpitalną i zapomogi w razie choroby.

— Pustynia Sahara obejmuje powierzchnię, wynoszącą 5800 metrów kwadratowych.

— Największa pompa na świecie znajduje się we Włoszech. Podnosi ona co godzinę 5760 metrów sześć. wody na wysokość 152 metrów.

Czy tak być musi?

Układ nerwowy prowadzi kontrolę nad całym organizmem. Alkohol jest trucizną dla nerwów. Czy tak być musi, byśmy sami dohrowolnie wyzbywali się panowania nad sobą?

Kurz uliczny, wprowadzany do mieszkań na obuwiu i ubraniu, zawiera według

badania znanych bakterjologów, Paltauf'a, Vasseura, Pellegriniego i in. przeciętnie 2 miliony bakterji w 1 gramie. Czy tak więc być musi, byśmy, wracając do mieszkań swoich, zwłaszcza gdzie są dzieci, nie poddawali należytemu oczyszczeniu ubrania i obuwia?

Z ruchu wydawniczego

Ks. Dr. Stanisław Trzeciak ogłosił drukiem nową swą pracę p. t. „*Klimat i choroby w Palestynie w czasach Chrystusa Pana*“. Warszawa 1928, Skład główny w Księgarni „Polak-Katolik“.

Autor, znany z całego szeregu wybitnych prac literackich, odnoszących się do epoki powstania chrześcijaństwa, dotyka obecnie zagadnień, wyświetlających stosunki atmosferyczne i zdrowotne w Palestynie w tejszej epoce. Gruntowne badania swoje opiera autor na starożytnych pismach żydowskich i rzymskich i zestawia je w świetle najnowszych ba-

dań naukowych. Pracę tę, oświetlającą wszechstronnie dziedzinę tak różnorodną, jak meteorologia, higiena, medycyna, można rzeczywiście uważać za unikat w literaturze naszej. Nas największej zajmować tu musi dziedzina higieny, którą autor ujmuję jasno, cytując przytem lapidarne orzeczenia rabinów. Tu autor podkreśla, że, słuchając zdań i wypowiedzeń talmudu, winniśmy pamiętać, że narody wschodnie nie zwykły wyrażać swych myśli jasno i dokładnie, ale ukrywać je pod postacią zagadkowych przenośni i porównań. Znajdujemy też tu nieraz

wyrażenia zbyt proste, realistyczne pod ich jednak grubą formą ukrywa się mądrość życiowa. W szeregu zagadnień higienicznych omawiane są: używanie pokarmów, czynności trawienia, sposób jedzenia, nadużycia i wzruszenia umysłowe, ruch, sen, kąpiele, obmywania, zakłady kąpielowe, wody mineralne, sposoby przedłużania życia.

Z zakresu medycyny m. in. na szczególną uwagę czytelnika zasługuje dział, traktujący o trądzie, ilustrowany licznymi fotografiami trędowatych z Jerozolimy, Turkiestanu, Petersburga i Rygi. Znajdujemy tu w historycznym zestawieniu

metody leczenia tej choroby w starożytności i obecnie. Dalej znajdujemy dział, traktujący o opętaniach w ogóle, ewangelijnych, które autor wyjaśnia z punktu filozofii, medycyny i badań spirytystycznych.

Całość, na którą złożyły się poważne dziedziny nauk społecznych, opracowane na podstawie wszechstronnej i głębokiej wiedzy ks. dr. St. Trzeciaka, znanego szerokim sferom z licznych już wydań, stanowi wielki w literaturze naszej dorobek, zasługujący na najszersze rozpowszechnienie, zwłaszcza dla badaczy nauk przyrodniczych, teologów, higienistów i lekarzy.

Dr. A. F.

Akademia ku czci ś. p. d-ra medycyny JÓZEFA POLAKA

Dnia 25 listopada r. bież. odbyła się w sali rady miejskiej pod przewodnictwem marszałka Senatu, prof. d-ra med. Juljusza Szymańskiego, akademii ku czci zmarłego w d. 5 VIII r. bież. prezesa Wacsz. Tow. Higienicznego d-ra med. Józefa Polaka.

Akademii rozpoczął chór Lutni pod dyrekcją Piotra Maszyńskiego, który odśpiewał „Psalm“ Gomółki, „Hymn Marjański“ Piotra Maszyńskiego: „Hymn zwyciężki“ Konstantego Górskiego, po czym p. marszałek d-r Szymański otworzył akademię stosownym przemówieniem.

Pierwszy zabrał głos wice-prezydent m. Warszawy, d-r W. Bogucki, który w gorących słowach skreślił cały żywot d-ra Polaka i Jego działalność na polu higieny, podnosząc specjalnie Jego wielkie zasługi w dziedzinie higieny publicznej stolicy i pierwszego inicjatora prawa o zdrowiu publicznem.

Działalność higieniczno-społeczną d-ra Polaka omawiał dawniejszy sekretarz, a dzisiejszy nowo-kreowany prezes Warsz. Tow. Higienicznego, d-r med. Witostaw Dąbrowski, który, jako świadek niestrudzonej pracy d-ra Polaka, obserwował wielkie Jego zainteresowanie w szerzeniu higieny, w zakładaniu towarzystw higienicznych w innych miastach odrodzonej Polski, w zachowaniu kontaktu, z istniejącymi już towarzystwami, w prowadzeniu organu towarzystwa p. t. „Zdrowie“, które ześrodkowywało najwybitniejsze siły naukowe z dziedziny higieny.

I niemniej ważny rys z życia i pracy ś. p. d-ra Polaka podniósł p. Wacław Łypacewicz, mianowicie Jego pracę na polu pacyfistycznym. Dążeniem prac ś. p. dr. P. było krzewienie w narodach świadomości, że wojna między narodami jest zbrodnią, że wszelkie spory mogą być doskonale normowane przez kongresy pokoju. Ostatnie za życia ś. p. dr. P. i przez tegoż zwołane posiedzenie pacyfistyczne miało miejsce u nas w Warszawie w sierpniu r. b., na które przybyło około 20 przedstawicieli z całego świata.

Wielka ilość prac literackich d-ra P. ze wszystkich dziedzin życia społecznego, zdrowia publicznego, szczęśliwości powszechnej, tego ideału ludzkiego, który stworzył sobie, jako linię przewodnią życia swojego, jednały mu uznanie i wdzięczność nie tylko wśród własnego społeczeństwa, ale również wśród obcych.

Opuszczano salę rady miejskiej w tem głębokim przeświadczeniu, że, choć schodzą ze świata ludzie światli i potrzebni, pozostawiając żal szczery po sobie, którzy życie całe poświęcili dla dobra ludzkości, to jednak duch ich i czyny nie przestają żyć między nami, świecąc nam najlepszym przykładem.

Uczenie pamięci d-ra J. Polaka przez zarząd miasta, człowieka i lekarza, zaszczytnie służącego swojemu krajowi, zainicjowane przez wice-prezydenta d-ra Boguckiego, poczucie uznania dla lekarza, który w sprawach zdrowia publicznego położył dla miasta i jego mieszkańców niespożyte zasługi, stanowić będzie piękną kartę w historii obecnych naszych władz magistrackich, D-r. A. F.

NIE DRĘCZCIE DZIECI

PODAJĄC IM TRAN
NIESMACZNY, O ZAPACHU
NIEMIŁYM, ODBIERAJĄCY ŁAKNIENIE
I POGARSZAJĄCY ODŻYWIANIE.

~~TRAN!!~~

STOSUJCIE NATOMIAST

JECOROL

Nr. Reg. M. Z. P. 214.

**KTÓRY JEST SYROPEM SMACZNYM,
ODŻYWCZYM, POBUDZAJĄCYM PRZEMIANĘ
MATERJI**

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

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