

„HYGIENA

ŻYCIA CODZIENNEGO.

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY.

POD REDAKCJĄ **Dra ALEKSANDRA FRUCHTMANA.**

...Ty jesteś jak zdrowie,

Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie,
kto cię stracił...

(Adam Mickiewicz).

„Szacowne zdrowie!

Niki się nie dowie,
Jako smakujesz,

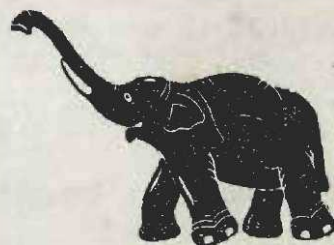
Aż się zepsujesz.

(Jan Kochanowski).



WYCHODZI

15-go
KAŻDEGO
MIESIĄCA.



TREŚĆ:

1. SŁOWO WSTĘPNE	Str. 3
2. KURZ, JAKO WRÓG LUDZKOŚCI	4
3. SAMODZIELNOŚĆ DZIECI JAKO SYSTEM WYCHOWAWCZY	7
4. WYSTAWA HYGIENICZNA W DÜSSELDORFIE	8
5. PRAWO OCHRONIAJĄCE MŁODZIEŻ PRZED LITERATURĄ PORNOGRAFICZNĄ	9
6. WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE:	
a) CZY POWINIŚMY JADAĆ MIĘSO?	9
b) LÓD I JEGO SPOŻYTKOWANIE	9
7. RÓŻNE	10
a) SIŁA KOSMETYCZNA SŁOŃCA	10
b) TRAFNE ZDANIA	10
c) JAK LUDZIE UMIERAJĄ	10
d) PRZEPOWIEDNIE NA 2 PÓŁROCZE 1926 R.	11
8. PANI DOMU, NOWELA (ODCINEK)	4
9. OGŁOSZENIA.	

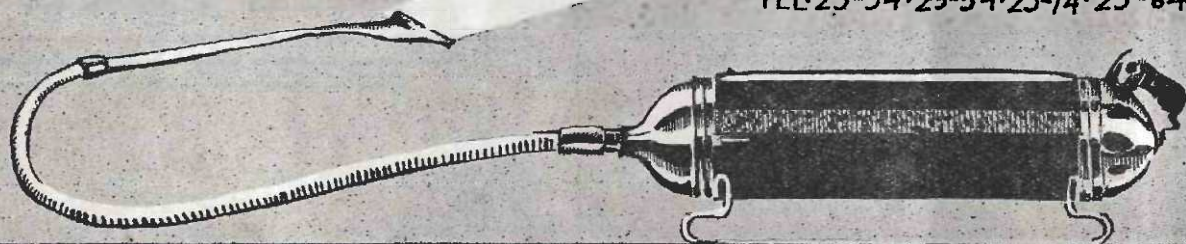
ELECTROLUX

TO NAJWIĘKSZY WROG KURZU

W MEBLACH, DYWANACH, GARDEROBIE, POŚCIELI
NA PODŁOGACH, ŚCIANACH BEZ WYJĄTKU **WSZĘDZIE**

TELEFONUJĄCIE LUB NAPISZCIE POCZTÓWKĘ
A BĘDZIECIE MIELI NATYCHMIĄT ZUPEŁNIE **DARMO** PRÓBNE ODKURZANIE
WE WŁASNYM MIESZKANIU
LUB W NASZYM BIURZE
CENTRALNYM - KRAK. PRZEDM. 4
TEL. 25-34 · 25-54 · 25-74 · 25-84

ZĄDAJCIE PROSPEKTÓW GRATIS!



JEDYNY RACJONALNY, HYGIENICZNY i ŁATWY

przyrząd w zastosowaniu do usuwania kurzu

w mieszkaniach, biurach, [salach fabrycznych]

ELECTROLUX

CENTRALA: Warszawa. Krak. Przedm. 4. Tel. 25-34, 25-54, 25-74 i 25-84.

O D D Z I A Ł Y:

ŁÓDŹ, Piotrkowska 53
LWÓW, Leona Sapiehy 28.
KATOWICE, Dyrekcyjna 10.
KRAKÓW, Główny Rynek 25.

POZNAŃ, Al. Marcinkowskiego 3 b.
WILNO, Mickiewicza 5.
LUBLIN, Krak. Przedmieście 60.
BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.

H Y G I E N A

Redakcja i administracja mieści się przy ul. Wilczej № 31 m. 4. Telef. № 46-26. Konto P.K.O. № 13.113

ŻYCIA CODZIENNEGO.

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI
HYGIENY.

Prenumerata wynosi
rocznie 4 złote.

Z przesyłką pocztową
zł. 4,50.

Numer pojedyn. 40 gr.

NAKLAD 10,000 EGZEMPLARZY.

Prenumeratę przyjmują wszystkie urzędy pocztowe.

Nr. 1.

LIPIEC 1926 r.

ROK I.

SŁOWO WSTĘPNE.

Hygiena uczy nas, że daleko łatwiej jest zapobiegać chorobom przez przestrzeganie zasad jej, niż leczyć choroby, wywołane niezajomością praw jej lub lekceważeniem ich. A przyznać, niestety, musimy, iż zbyt często w życiu codziennem grzeszymy przeciw niej, wyrządzając krzywdę nie tylko sobie samym, ale i ogółowi.

Im bardziej skomplikowanem staje się dziś życie jednostek wśród nowoczesnych narodów kulturalnych, im jednostki te w najdrobniejszych szczegółach życia swego stają się bardziej zależne od reszty społeczeństwa, tembardziej za szczegóły życia innych ponosić muszą odpowiedzialność. Stąd też jaskrawo występuje przed oczy konieczność uświadamiania ludności w kierunku ochrony zdrowia i życia publicznego, konieczność poznania tych zasad higieny, które dyktuje nam nauka, prawo i życie. Obowiązkiem więc każdego rozumnego człowieka jest uzupełnianie swych wiadomości z dziedziny higieny życia codziennego, mogących zabezpieczyć mu zdrowie duchowe i fizyczne.

Pogrążeni całym jestestwem swym w ciężkiej walce o byt zaczynamy pojmować znaczenie zdrowia, niestety, zbyt późno, bo za ledwie w latach podeszłych, gdyśmy już je utracili; niektórym nawet obce ono jest aż do końca życia. Zwłaszcza ludność wielkomiejska odnosi się niemal obojętnie, a nawet niedbale do wszelkich praw natury i higieny. Zatrącanie instyktu zdrowia pod wpływem nowoczesnej kultury, oddalającej człowieka od natury, zdaje się kryć w sobie całą tajemnicę degeneracji i wymierania rodzin wielkomiejskich. I dlatego higiena nowoczesna zabiega nie tylko o poprawę warunków świata nas otaczającego, ale przede wszystkim o obudzenie tego instyktu zdrowia i wychowanie człowieka w kierunku zaznajomienia go z czynnikami, wywierającymi wpływ na jego zdrowie.

To też jedynym dążeniem naszym będzie wskazywanie tych dróg, jakimi kroczyć należy w życiu codziennem, by zachować na długie lata zdrowie, zdolność do pracy i zadowolenie z życia.

Oddając do rąk sz. czytelników to nasze nowo powstające czasopismo, chcemy wierzyć iż uda nam się zaszczepić te wszystkie, w sposób popularny ujęte, zasady higieny życia codziennego, jakie są nieodzowne do zachowania tego zdrowia oraz do wychowania zdrowego pokolenia.

REDAKCJA.

Kurz, jako wróg ludzkości.

Powietrze, którem oddychamy, zawiera nie tylko gazy, niezbędne do podtrzymania życia; zawiera ono również w mniejszym lub większym stopniu zawieszony w niem pierwiastki stałe. Te stałe elementy, które wdychamy w siebie, składają się z substancji mineralnych i organicznych. Przekonać się o tem można łatwo, przepuszczając promienie słoneczne do ciemnego pokoju przez wąską szparę w oknie. Zauważymy wówczas w świetle promieni zawieszony w powietrzu wspomniane substancje.

Oddawna podejrzewano, że powietrze kryje w sobie zarazki gołym okiem niewidzialne, wywołujące rozmaite choroby. Pierwsze jednak w tym kierunku dociekania wiążą się z wynalezieniem mikroskopu przez Loewenhoeck'a, Ehrenberga oraz Gaultier de Claubry'ego. Obecność pierwiastków organicznych w powietrzu stwierdzona została niewątpliwie przez Ludwika Pasteur'a w r. 1862. Odtąd też zaczęły się liczne

badania, które wykazały, że żywe mikroorganizmy stale przebywają w powietrzu większych skupień ludzkich, w miastach, na salach szpitalnych, salach fabrycznych, w kurzu mieszkaniowym i mogą za pomocą wdychania dawać początek rozmaitym ciężkim nieraz schorzeniom.

Gdy chodzi o kurz mieszkaniowy, to źródło jego powstawania bywa dwojakie: zewnętrzne, gdy wprowadzany bywa przez wiatry, na obuwiu, odzieży i t. p. i wewnętrzne, gdy kurz pochodzenie swe zawdzięcza konstrukcji budynków, gdzie każdy ruch człowieka sprzyja jego powstawaniu.

Ażeby dać przykład tej ilości bakterji, jaka gromadzi się w miastach bardziej zaludnionych i ożywionych ruchem pieszym i kołowym oraz w mieszkaniach, utrzymanych pod względem higienicznym bez zarzutu, przytoczmy podane przez prof. Miquel'a analizy codzienne powietrza sypialni na 3-m piętrze dużego miasta, prowadzone przez 6 miesięcy. Wykazują one zimą obecność 6500 bakterji w 1-m metrze sześciennym

SPOLSZCZYŁA

ALICJA BUDZYŃSKA.

NOWELA.

Pani domu.

Ja i Henryk jesteście w złych humorach. A powód do tego był niebylejaki.

Podczas mojej dzisiejszej bytności w biurze policyjnym, gdy odbierałam swój pasport, urzędnik spytał mnie szorstko o zawód.

„Pani domu” odpowiedziałam.

„Pani domu”? — powtórzył zdziwiony — „to przecież nie jest żaden zawód”. I, wrzyszywszy nieznacznie ramionami, wręczył mi dowód po uprzednim nakreśleniu w nim kilku słów.

Na ulicy otworzyłam szarą książeczkę. W rubryce „zawód” wpisane było „przy mężu”. Ze złością wrzuciłam pasport do torebki i, pospieszywszy do domu, opowiedziałam całą historję mężowi.

Henryk jest wogóle bardzo sprawiedliwy. Zawsze przyznaje mi rację. Ale dzisiaj

odrzekł: „Cóż chcesz? Nazywasz to zawodem? — tę odrobinę gospodarstwa?”

Dotknięta do żywego tem jawnym lekceważeniem mojej pracy, próbowałam mu wytłomaczyć, jak wielostronnie muszę być uzdolnioną, by nasze wspólne gospodarstwo oszczędnie i dobrze poprowadzić.

Szkoda, żeście nie słyszeli, co mi na to odpowiedział...

Od słowa do słowa, posprzecaliśmy się na dobre.

Ostatecznie Henryk rozgniewany wyszedł na miasto, ja zaś siedzę tutaj z ołówkiem w ręku i próbuję policzyć to wszystko, co muszę umieć, aby nasz cały dom wraz z dwojgiem dzieci, kanarkami i psem utrzymać w porządku. Gdy Henryk powróci do domu, znajdzie gotowy wykaz na swoim biurku.

Początek jest łatwy. Że umiem szyć, czerować i gotować, wie o tem doskonale. Na ostatnie jego imieniny upiekłam ciastka i tort. Tort zwłaszcza udał się tak nadzwyczajnie.

i 3850 wiosną. Hesse wykazał dla Berlina 6450 bakterji w 1-m metrze sześć. Tenże Miquel stwierdził obecność 4,500 bakterji w pokoju nowowynbudowanego i niezamieszkałego jeszcze pokoju.

Co do szkodliwości kurzu, to, pomijając jego wpływ wysoce szkodliwy na wszelkiego rodzaju tkaniny, jak meble, portjery, odzież itd., nie dające się tak łatwo odkurzyć zwykłym sposobem, a więc przez wytrępywanie, oczyszczanie szczotkami i miotłkami, gdzie kurz przierzucany tylko bywa z jednego miejsca na drugie, a nie usuwany, zatrzymamy się na jego wpływie na zdrowie ludzkie.

Większość zarazków, zawieszonych w kurzu, należy do gatunku saprophytów, których stosunek do innych bakterji wyraża się jak 3:1. Normalnie człowiek oddychający powietrzem, zawierającym kurz i drobnoustroje, zabezpieczony jest od wdechania ich wgłąb dzięki śluzowi, pokrywającemu powierzchnię dróg oddechowych, posiadającemu rzęski o ustawicznym ruchu nazewnątrz, usuwające wszystko, co na jego

powierzchnię się dostanie. Wszystko to jednak nie zapobiega przedostawaniu się kurzu i zarazków do pęcherzyków płucnych, co zostało dowodnie wykazane na sekcjach. Dürck ustalił w kurzu powietrznym, obok mniej szkodliwych drobnoustrojów, również obecność laseczników węgla (karbunkułu), tężca, gruźlicy, błonicy oraz pneumokoków, gronkowców i paciorkowców. Courmont podaje, że kurz jest najgroźniejszym nosicielem grypy i dlatego w większych skupieniach ludzkich w czasie epidemji jej w r. 1918 surowo zakazał zamiatania na sucho.

Nie może więc być rzeczą obojętną, jakim powietrzem człowiek oddycha: czy stem, czy też nasyconem wszelkiego rodzaju miazmatami. Zrozumiała stąd staje się dążność przebywania przynajmniej przez krótki przeciąg czasu mieszkańców większych miast na wsi i nad morzem, gdzie powietrze wolne jest od niepożądanych substancji.

A już największą groźbę przedstawia byłoby w miastach, pozbawionych dobrych, szczelnych i dających się z łatwością oczysz-

czajnie, że Henryk zabrał połowę do biura, aby wszyscy mogli skosztować mojego arcydzieła. Naturalnie, koledzy byli zachwyceni moimi zdolnościami kulinarnymi.

Ale policzmy to wszystko razem. Jest już: *krawcowa, cerowaczka, kucharka, piekarz i cukiernik.*

Pozatem swój stary kapelusz, który noszę na codzien (ach, jak ja go niecierpię), ubrałam sama kwiatami i wstążką — *modystka*. Moją białą bluzkę do kostjumu sama ręcznie haftowałam — *hafciarka*.

Jak dotąd, mamy już siedm zawodów; ale to wszystko mało. Idźmy dalej.

Najlepiej zajrzę do mojego dzienniczka. Henryk uważa za śmieszne i staromodne to, że każdego wieczora zapisuję wszystko, co się w ciągu dnia wydarzyło. Teraz dopiero widzę, jakie to było ważne.

Poniedziałek: Ufarbowałam sukienkę Hani — *farbiarz*. Zreparowałam pneumatyk przy rowerze Jurka — *mechanik*. Frakową koszulę Henryka, którą zapomniałam od-

dać do pralni, uprałam sama — *praczka*.

Wtorek: Paznogie swoje doprowadziłam do porządku (były od farby zupełnie czerwone) — *manicurzystka*. Pneumatyk zepsuł się znowu. Zaniostałam rower do reparacji — *goniec*. Tłustą plamę na fraku wywabiłam eterem — *pralnia chemiczna*. Uprasowałam frak (Henryk potrzebował go na wieczór) — *prasowaczka*. Zacerowałam niewidocznie dziurę we fraku, którą wypaliłam przy prasowaniu — *sztuczna cerownia*.

Środa: Założyłam firanki — *tapicer*. Henrykowi umyłam głowę — *fryzjer*.

Czwartek: Henryk silnie przeziębiony, kaszle i skarży się na dokuczliwy ból gardła. Zastosowałam kompres rozgrzewający — *lekarz domowy*. Rozrzuciłam w kuchni i w piwnicy galki z trucizną na szczury — *łepiciel szczurów*.

Piątek: Pies zachorował. Widocznie zjadł jedną gałkę z trucizną. Przyrzędziłam mu lekarstwo według recepty znalezionej w starej książce — *weterynarz*.

czać bruków i wytwarzających masy kurzu, w którym zawieszane są gromadnie laseczniki gruźlicy, tak bardzo dziś rozpowszechnionej u nas choroby, zbierającej bardzo liczne ofiary, głowy rodzin, w latach największej wydajności pracy i nie czyniącej różnicy pomiędzy salonami a suterrenami.

Zachodzi pytanie, jak z kurzem, tym wrogiem ludzkości, walczyć?

Niewątpliwie, ażeby osiągnąć cel pożądanym, walczyć wypada na dwa fronty. Raz więc władze miejskie winny na modłę Anglii i Ameryki, gdzie kurz uliczny znany jest młodszej generacji jedynie z opowiadania starszych, podjąć przeróbkę jezdni dzisiejszych i bruków, wytwarzających same przez się, przez zużycie, kurz o charakterze ostrym, atakującym drogi oddechowe, przed którym ludzkość kryć się musi po bramach domów, zakrywać nos, usta, oczy, po przejeździe każdego samochodu, a szczególnie ciężarowego, pokrywając nawierzchnie asfaltem, t. zw. Kolasem. Do zrealizowania tego pierwszorzędnego pod względem zdrowotnym za-

rządzenia miasto, mimo przeżywanego dziś kryzysu ekonomicznego, już przystąpiło, biorąc przykład żywy z Pragi Czeskiej, która, w rozumieniu walki z kurzem ulicznym prowadzi już tę pracę i niezadługo miasto okalać będzie pas jezdni asfaltowej-kolasowanej, którego obwód wyniesie 30 kilometrów.

Drugim frontem, na którym należy prowadzić walkę z całą bezwzględnością, jest uświęcone tradycją, bezmyślne, niezgodne z najslabiej zrozumianą kulturą, stanowiące największą plagę stolicy naszej, wytrępywanie na dziedzińcach całego, gromadzonego miesiącami w mieszkaniach, kurzu ze wszystkimi kryjącymi się w nim zarazkami.

Na szczęście, zarząd miasta posiada już w rękach swych opracowane przez Wydział Zdrowia Publicznego nowe przepisy o utrzymywaniu w czystości dziedzińców, które przewidują zupełny i słuszny zakaz trzepania w ogóle na dziedzińcach i zalecający zaopatrywanie się w odkurzacze. W najbliż-

Sobota: Hani krótkie futerko przerebiłam trochę modniej — *kuśnierz*.

Niedziela: Imieniny Henryka. Wieczorem będą goście. Pokazałam Marysi, jak należy nakryć do stołu — *kelner*. Napisałam dwa listy dla Henryka — *sekretarka*.

Poniedziałek: Odrobiłam z Hanią lekcje zadane w szkole — *korepetytor*. Przegrałam z nią wprawki na fortepianie — *nauuczycielka muzyki*. Wstawiłam małą szybkę w kurytarzu, którą stłukłam przy zakładaniu firanek — *szklarz*.

Wtorek: Jurek złamał klucz od szafy. Otworzyłam zamek obcęgi i szpilką podwójną — *ślusarz*.

Środa: Lalce Hani przykleiłam perukę — *klinika lalek*. Na pocieszenie Hani, zrozpaczonej kalectwem lalki, przeczytałam dwie bajeczki — *lektorka*.

Czwartek: Wpisałam wszystkie wydatki do książki gospodarskiej — *buchalterka*. Przy wbijaniu gwoźdźca zrobiła się w ścia-

nie ogromna dziura. Zalepiłam ją szybko gipsem — *murarz*. Sprzedałam stare futro Henryka (mówił, że już go dłużej nie może nosić) — *handlarz*.

Piątek: Wyjęłam Hani mleczny ząb — *dentysta*. Marysia podczas robienia porządków spadła z drabiny i zwichnęła rękę. Nałożyłam jej opatrunek (przez dwa tygodnie nic nie będzie mogła robić) — *siostra miłosierdzia*.

No, teraz Henryk może przyjść. Wyliczę mu na palcach wszystko, co muszę umieć, aby być wzorową panią domu. Może pojmie nareszcie, co to znaczy posiadać mnie za żonę. Stanowi to nie tylko szczęście, ale i jaknajdalej idącą oszczędność. A jeśli kiedykolwiek w przyszłości urzędnik policyjny zapyta mnie o mój zawód, wówczas ani na chwilę namyślać się nie będę, lecz odpowiem natychmiast: „Posiadam 34 zawody“. Jeżeli zaś uśmiechnie się niedowierzająco, dodam: „Oczywiście narazie, tylko narazie, gdyż jutro może ich już być więcej!“.

szym więc czasie spodziewać się należy, że i ta dręcząca ludność stolicy plaga zczesznie z jej powierzchni całkowicie.

Jeżeli, jakieśmy to już wyżej zaznaczyli, kurz, kryjący w sobie rozmaitego gatunku szkodliwe dla zdrowia zarazki, zawiera również długo żyjące w nim laseczniki gruźlicy, które, unosząc się w powietrzu, zarażać mogą tą ciężką i w wielu razach nieuleczalną chorobą, trwającą lata całe i tworzącą tym sposobem długotrwałe ogniska zarazy, to już tem samem jasnym się staje dążenie czynników, którym powierzona została opieka nad zdrowiem ludności, by każdy kurz, bez względu na jego pochodzenie, uległ zniszczeniu. Temu zaradzić mogą, oile chodzi na razie o kurz mieszkaniowy,

fabryczny, wprowadzone niedawno w użycie aparaty (odkurzacze) aspiracyjne, przy których kurz mechanicznie zostaje wessany i na miejscu spalony! Takie tylko rozwiązanie sprawy walki z kurzem posiada podstawę zasadniczą, zgodną z zasadami higieny życia codziennego, taki też jest obowiązek każdego higienicznie myślącego obywatela, któremu na sercu leży zarówno jego własne zdrowie, jak i zdrowie jego współobywateli.

Porzućmy więc wstrętem przejmujący i niegodny narodu kulturalnego zwyczaj, przynoszący wyraźną krzywdę zdrowiu naszemu. Idźmy z postępem czasu w imię dobra wspólnego i odrodzenia narodu!

Dr. A. F.

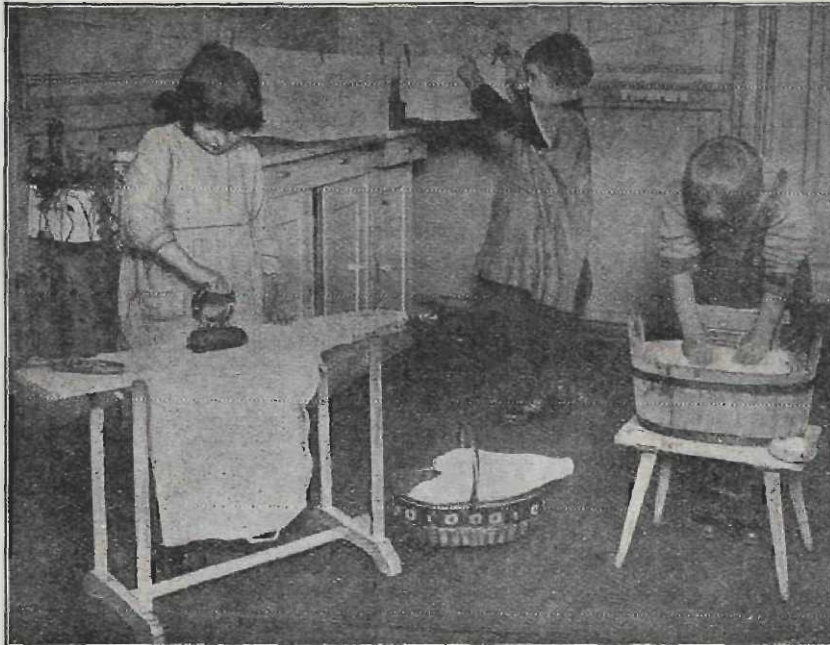
Samodzielność dzieci jako system wychowawczy.

(Według metody d-ra p. MONTESSORI).

Lekarka włoska, p. d-r Montessori, wychodzi z założenia, że dziecko jest organizmem, który rośnie, posiada duszę, która się rozwija i że mają one niewyczerpane źródło, które zwie się życiem. Nie wolno więc stawiać tamy wzrostowi tego życia, nie wolno sztucznie i nierozważnie przyspieszać go; ale cierpliwie i spokojnie wyczekiwać jego uzewnętrzniania się. Pierwszem więc zadaniem każ-

dej wychowawczynie będzie obserwowanie dzieci w ich rozwoju fizycznym i duchowym, wyczekiwanie, głównie zaś wiara w samodzielny rozwój dziecka. Wieczne wodzenie na pasku, tysiączne zakazy i ciągłe karcenia powinny być zaniechane. Wychowanie musi płynąć ze swobody. Oczywiście, dziecko musi umieć odróżnić co jest złe, a co

dobre, musi czynić tak, by drugiemu krzywdy nie wyrządzać, ale nie to dziecko posiada najlepsze wychowanie, które potrafi zawsze spokojnie zachować, jak gdyby było głuche i kulawe. Dobrem wychowaniem nie można zwać

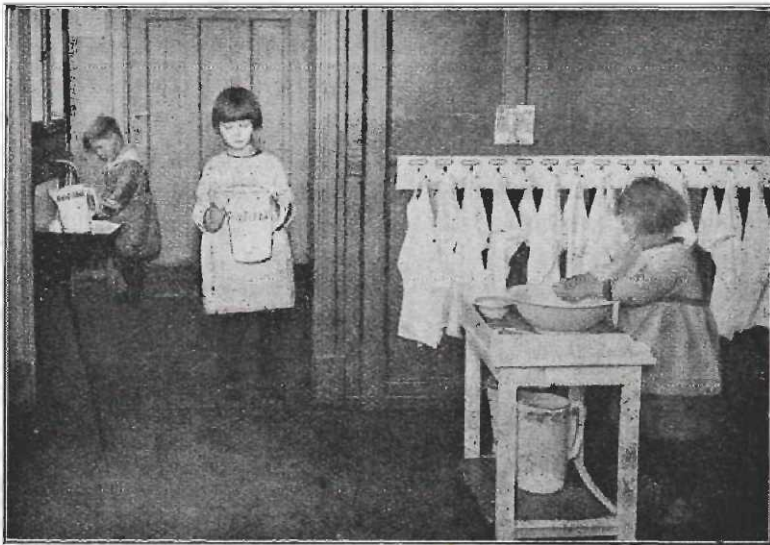


W przedsionku zakładu odbywa się pranie i prasowanie.

brak ruchu u dziecka, złego nie można utożsamiać z ruchliwością. Dziecko należy tak prowadzić, by nie wysługiwało się innym; kto wysługuje się innymi, staje się zawsze zależnym. Wszystkie czynności dziecka, wszelkie jego ruchy powinny być możliwie samodzielne.

Tem drugim właśnie zadaniem wychowawczyni jest uchwycenie momentu, kiedy jej interwencja jest pożądana, by nie wywoływać zamętu i zбочenia w czynnościach dzieci, które żyć winny mocą własnych sił.

Wychowawczyni w rozmowie z dziećmi winna używać zwrotów prostych i mówić zwięźle. Im bardziej unikać się będzie wyrazów zbędnych, tem wydatniejsze będą wszelkie informacje i samo wychowanie.



Nizkie umywalnie wabią dzieci do częstego mycia rąk

We wszystkich objaśnieniach i przeczeniach okoliczności i przedmioty mówić winny same za siebie, dzieci bowiem są osobnikami i szczególnie czułem wzrokowo, a nie milczącymi słuchaczami.

W pobudzeniu życia dziecięcego i daniu

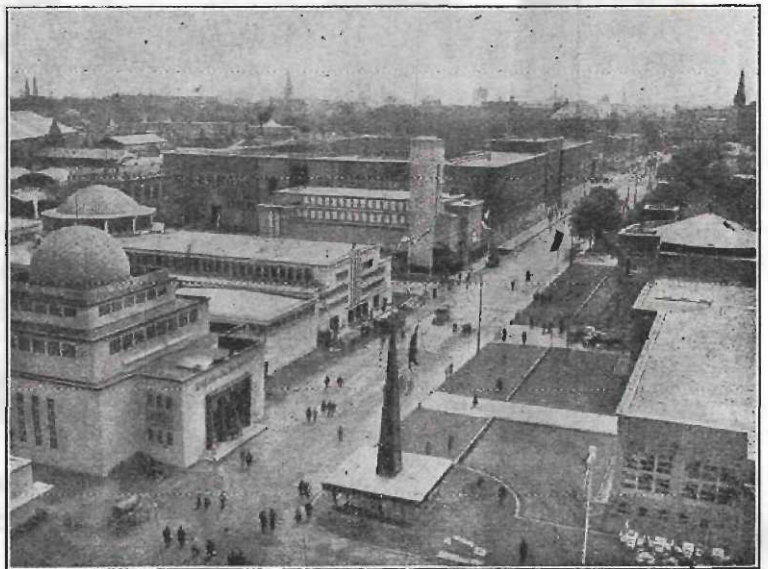
mu możności możliwego swobodnego rozwoju i uzewnętrzniania się tak, jak to czyni ogrodnik w swoim państwie, widzi dr. Montessori główną podstawę wychowania.

Taki właśnie zakład wychowawczy systemu dr. Montessori otworzony został w Weddingu pod Berlinem. Dwie zamieszczone tu ryciny dają obraz zadowolenia dzieci z pracy swej, i dumy, że potrafią one w życiu same sobie wystarczać.

Wystawa higieniczna w Düsseldorfie.

W maju otwartą została wielka wystawa higieniczna w Düsseldorfie p. n. „Gesolei“ od pierwszych sylab wyrazów: „Gesundheitspflege, Soziale Fürsorge i Leibesübungen“. Powstała ona na tle upadku zdrowia narodu z powodu braku dostatecznej opieki nad niem, nad niedomaganiem społecznymi, nad rozwojem fizycznym.

Cechą charakterystyczną wystawy jest to, że wskazuje ona, jak wiedza toruje nowe drogi przemysłowi i w jaki sposób na-



Widok na wystawę.

leży wyciągać stąd wskazówki praktyczne dla życia. Poszczególne grupy wystawy dotyczą działów następujących: chemji i elektryczności na usługach ochrony zdrowia, odzieży, kultury ciała, sprawy mieszkaniowej, odżywiania, opieki nad matką i dzieckiem, opieki nad chorym, leczenie chorych ludzi i zwierząt, urządzeń, dotyczących opieki społecznej, higieny zawodowej, pracy w przemyśle, ćwiczeń cielesnych i sportów.

W przeciwieństwie do innych wystaw, mających za przedmiot swój martwe tylko przedmioty, na wystawie „Gesolei“ są nacocznie przedstawione wzorowe zakłady przemysłowe w pełnym ruchu i ilustrowane całe ich życie.

Prawo, ochraniające młodzież przed literaturą pornograficzną.

Parlament i rada państwa niemieckiego obradowały w ciągu ostatnich kilku miesięcy nad ustaleniem prawa, któreby położyło tamę szkodliwym wpływom wojny i czasów powojennych, zwłaszcza zdziczeniu i zdeprawowaniu młodzieży, ich fizycznemu i duchowemu upadkowi. Prawa tego oddawna już domagały się towarzystwa opieki nad młodzieżą, kościół i szkoła. Panosząca się z dniem każdym literatura brukowa najgorszego gatunku wskazuje najlepiej, iż prawo dotychczasowe było niewystarczające.

Projekt nowego prawa do zwalczania literatury pornograficznej przewiduje, co następuje:

W s k a z ó w k i p r a k t y c z n e .

Czy powinniśmy jadać mięso?

Od dziesiątków lat wiedzie się spór o to, czy prowadzić życie jarskie, czy niejarskie t. zn. czy jadać mięso, czy też go niejadać, o czym wypisano już tomy całe, gdy sprawa przedstawia się dość jasno. A jasną jest ona z tysiącnych faktów życia codziennego, które wykazują, że pokarmy jarskie nikomu jeszcze nie zaszkodziły. Jasnym jest również i to, że ograniczone spożywanie

Wystawa düsseldorfska jest zjawiskiem kulturalnym pierwszorzędного znaczenia i pozwoli rozmaitym związkom i towarzystwom naukowym tu właśnie, pod egidą wystawy „Gesolei“, odbyć roczne swe zgromadzenie.

Nadburmistrz miasta Düsseldorfu, otwierając wystawę, zaznaczył między innymi, że wielka i najgłębiej przemyślana wystawa, na której całość złożyła się praca przeszło 1500 powag naukowych, stanowi pierwsze olbrzymie dzieło pokoju, które będzie w możności zjednoczyć wszystkie nienawiścią dotąd ziejące do siebie narody i wpręgnać je do wspólnej służby dla dobra ludzkości.

A. F.

Celem zabezpieczenia młodzieży przed wszelkiego rodzaju drukami deprawującymi, zarządza się rejestrację tych druków. Opinię, czy wydawnictwo ma być wciągnięte na listę druków zakazanych, wydają t. zw. próbne komitety, które składają się z urzędującego przewodniczącego i rzeczoznawców. Do rzeczoznawców zalicza się: członek z działu sztuki i literatury, księgarstwa, opieki nad młodzieżą i propagandy. W razie oddania głosów przez 3-ch rzeczoznawców i przewodniczącego, druk zostaje wciągnięty na listę zakazanych. Druków i wydawnictw, objętych taką listą, nie wolno nietylko sprzedawać młodzieży, ale nawet przechowywać, polecać, na pokaz wystawiać, pod groźbą kary aresztu.

Wobec grozę szerzącej i u nas lektury, obrażającej moralność, czas byłby najwyższy, byśmy o podobnym prawie pomyśleli!



nych, łatwiej przeto dochodzi się do tuszy niepożądaney. Kto zaś dużo mięsa jada, używa dużo soli, bez której mięso nie jest smaczne, a kto spożywa dużo mięsa i soli, uczuwa pragnienie, które gasi nie wodą, lecz piwem, winem i t. d.

Lepiej więc nie jeść mięsa, które pociąga za sobą schorzenia i skraca życie.

Lód i jego spożytkowanie.

Niemalą troską przejmują nasze gospodynie, zwłaszcza podczas miesięcy letnich, konieczność zabezpieczenia zapasów żywności przed psuciem się i niezdatnością do użycia. Oczywiście, w grę tu wchodzić może jedynie lód, jako najlepiej i najdłużej je konserwujący. Cóż, kiedy znaczenie jego pod względem higienicznym niedoceniają, stosując dla tych celów lód naturalny, pochodzący ze źródeł podejranych, zanieczyszczonych organicznie oraz zarazkami chorobotwórczymi. Już samo zetknięcie produktów spożywczych z lodem ze źródeł tych otrzymanym jest w stanie spowodować b. ciężkie i śmiertelne nierzadko schorzenia, jakim jest tyfus brzuszny.

I dlatego zachodnie Europy oddawna zarzuciły już stosowanie lodu naturalnego, zakazując używania go dla jakichkolwiek celów w zakresie produktów spożywczych, nakazując natomiast stosowanie jedynie i wyłącznie lodu sztucznego, wytwarzanego z wody wodociągowej, a więc zupełnie czystej.

Zezwalanie dotychczas przez nasze władze miejskie na wyrąb lodu z rozmaitych glinianek, jezior i innych wód stojących, zanieczyszczanych, jak również i z Wisły, chociażby dla celów zewnętrznych w zakładach spożywczych, uważać należy za nieporozumienie, nieliczące z kulturą stolicy naszej, publiczną bowiem jest tajemnicą, że kontrola nad takim lodem, jak również nad tem, czy nie jest on stosowany do rozmaitych napojów chłodzących, jest wprost utopją. I dziwimy się potem, że nie możemy się wyzbyć stale trapiącej nas epidemii tyfusu brzuszego.

W myśl daleko posuniętej kultury zachodniej, zrozumienia ważności lodu pod względem higienicznym, słuszności przesądzenia, że lód do użytku produktów spożywczych może i powinien być pochodzenia sztucznego, puszczone u nas w ruch kilkanaście fabryk, które, niestety, dla braku odbiorców wogóle, a więc i wszystkich zakładów gastronomicznych, korzystających w dalszym ciągu z lodu brudnego, naturalnego, skazane są na zamknięcie.

W imię dobra i zdrowia naszego nawołujemy do używania jedynie i zawsze lodu sztucznego, jako jedyne, który może nas chronić od ciężkich i trudnych niekiedy do wyleczenia chorób!

Różne.

Siła Kosmetyczna słońca.

Do wielu znakomitych wpływów, jakie osiąga się w niektórych cierpieniach chirurgicznych i wewnętrznych zapomocą naświetlania promieniami słonecznymi, dochodzą jeszcze doskonałe wyniki na polu kosmetyki, na które dotąd żadnej nie zwracano uwagi. Na to leczniczo-kosmetyczne działanie słońca wskazują rozmaici lekarze. Obok barwienia skóry, posiada słońce własności zwiększania napięcia jej, tak iż istniejące zagłębienia, fałdy pod wpływem promieni jego ulegają wypełnieniu, wyrównaniu. Kobiety zatem, dotknięte temi brakami, winny wystawiać twarz i biust możliwie często na działanie słońca. Ten wpływ dodatni trwa jeszcze miesiące całe, gdy zabarwienie skóry już ustąpiło. Żaden masaż elektryczny, czy ręczny, nie zdoła tego uczynić, co zdziałać mogą promienie słoneczne.

Trafne zdania.

* Obowiązkiem mężczyzny jest zarabiać, obowiązkiem kobiety rozumnie wydawać.

(Michelet).

* Kobieta młoda, delikatna, dbała, pracowita, potrafi wedrzeć się w najbardziej zatwardziałe serce mężczyzny.

(Bogumił Goltz).

* Zaproś do kieliszka—wierni towarzysze,
Gdy wezwiesz do czynu—wszystko to
[hołyszal]

* Za wydane na alkohol sumy miljar-
[dowe,
Cztery takie państwa Polskie można
[kupić nowel]

Jak ludzie umierają.

Na podstawie dość ścisłych obliczeń, dotyczących wszystkich państw kulturalnych, umiera co sekunda 27 osób. Na 10 urodzonych jeden zaledwie dosięga 24 roku życia, reszta przedwcześnie schodzi ze świata. Na 18 osób jeden tylko dosięga 30 roku, na 24-ch jedna dosięga 45 roku, z 60-ciu jeden tylko dochodzi 80 roku. Na 100,000 obecnie zrodzonych po 6-ciu latach pozostaje przy życiu zaledwo 60,000.

Przepowiednie na 2^e półrocze 1926 r.

W znanym ze swej poczytności almanachu angielskim „Old Moore“, znajdujemy szereg ciekawych przepowiedni na drugie półrocze 1926 r.

I tak: w lipcu czekają nas niebywale dotychczas upały, a szpalty dzienników wypełnione będą aferą trucicielską. Na sierpień przewiduje się ogólny ruch robotniczy oraz plagę komarów, jakiej dotąd świat nie oglądał. Bez określenia terminu zapowiada się groźne trzęsienia ziemi w obrębie morza Śródziemnego, wstrząsający wypadek w kopalni oraz dwie rewolucje.

Astrolog A. M. Grimm ogłasza swe proctwa dla poszczególnych państw. W Niemczech w r. 1925 panowała „cisza przed burzą“. Rok 1926 ma sprowadzić rewolucję komunistyczno-bolszewicką, która trwać będzie całe lata. Francję czeka w roku bieżącym krach gospodarczy, Anglja borykać się będzie z powstaniem w kolonjach swych, w Rosji ruch monarchistyczny zdławi Sowiety, niektóre mniejsze państewka utracą samodzielność.

W almanachu tym znajdujemy również przepowiednie geologów i fizyków. I tak, znany badacz amerykański w dziedzinie ruchów podziemnych, prof. dr. Willis, w nie-

małe wprowadza podniecenie posiadaczy dolarów, przepowiadając groźne trzęsienie ziemi w Kalifornji, które zniszczy Los Angeles oraz okoliczne miejscowości i będzie w skutkach swych groźniejsze, niż trzęsienie ziemi w r. 1906. Ponieważ prof. Willis już w swoim czasie wyprorokował z największą dokładnością zniszczenie miejscowości Santa Barbara i przepowiednie swe opiera na studjach bardzo poważnych, przepowiedni jego lekceważyć nie wolno.

Nie mniej poważnie przedstawiają się przepowiednie nowojorskiego fizyka, Edwina F. Naulty'ego, który przewiduje narodziny nowego zupełnie kontynentu, mającego wyłonić się z głębin Oceanu Spokojnego, nawprost wybrzeży Stanów Zjednoczonych. Na podstawie dochodzeń swych i badań głębin morskich, jak również podnoszenie się dna morskiego nieopodal grupy wysp Hawajskich, określił Naulty już nawet przybliżoną długość i szerokość tego nowego kontynentu, jak również i to, że będzie on w możności wyżywić conajmniej 25 milionów ludzi! Większość uczonych amerykańskich, cieszących się sławą wszechświatową, uznaje argumenty Naulty'ego za bezwzględnie słuszne.

Niespodzianek zatem w roku bieżącym czeka nas jeszcze wielka obfitość.



S I N T I N
tępi pchły, mole i t. p. owady.



Kilka dobrowolnych zaświadczeń o skuteczności naszych wyrobów:

Uprzejmię proszę o łaskawe wysłanie za zaliczeniem trucizny na myszy i szczury pod nazwą „ORWIN“, która wzięta u Sz. Panów przed paru miesiącami dokładnie wytępiła mi wszystkie szczury.

Maj. Bezwodne, z. Grodzieńskiej.

Jerzy Woszczyenin, Obywatel Ziemiański.

W swoim czasie zakupiliśmy u WPanów 100 paczek „TANATOL'U“, ponieważ środek ten w użyciu okazał się skuteczny, zwracamy się do WPanów z prośbą o odwrotne wysłanie nam pocztą jeszcze 100 paczek tego „TANATOL'U“, według załączonej przy niniejszym etykiety, nic innego.

Włocławek. „Gleba“ Spółka Ziemiańska

Produkcja Cykorji.

Rutkowski, Lisowski & S-ka.

Wypróbowany w swoim czasie przezemnie „TANATOL“ okazał się w skutkach wspaniały.
Radom. Wł. Fenigstein, Lubelska 48.

Wszędzie do nabycia!

LABORATORJUM CHEMICZNO-KOSMETYCZNE
S. SROCYŃSKI i S-ka Sp. z ogr. odp.
Warszawa, Elekoralna 21, tel. 65-11.

KAWA HAG

SPRAWOZDANIE NAUKOWE.

SZKODLIWE DZIAŁANIE KOFEINY. Prof. W. Storm van Leeuwen, dawny konserwator Instytutu farmakologicznego w Utrechcie, obecnie profesor Uniwersytetu w Leiden, zadał sobie trud ustalenia szkodliwego działania kofeiny za pomocą szeroko zakreślonych doświadczeń na zwierzętach. Wyniki tych badań zostały ogłoszone w bardzo obszernej broszurze, zdobnej w ilustracje.

Dr. W. Pynappel, przewodniczący rady zdrowia w Hadze, w przedmowie swej do tej broszury, w słowach bardzo gorących podnosi jej zalety. Głosi on, iż prof. Storm van Leeuwen dokonał wielkiej pracy, którego badania, oparte na danych najbardziej źródłowych, postawić należy za wzór. Doświadczony tem farmakolog rozważał tu problem, który posiada wybitne znaczenie dla zdrowia publicznego. Otworzył on laikom wrota swego warsztatu naukowego, dla nikogo nie były one tajemnicą, wskazał, jak przygotowuje on swe preparaty z mózgow kocih i mięśni psów, demonstrował zaburzenia, występujące u psów w czasie snu po spożyciu kawy i wstrzykiwaniu kofeiny, objaśniając to rysunkami genialnie przez siebie skonstruowanego aparatu oraz krzywej, powstającej na tle niepokoju pod wpływem kofeiny, tworząc tą drogą systematycznie podstawę dla swych wysoce interesujących wyników.

Za daleko by to nas zaprowadziło, gdybyśmy chcieli wnikać tu w szczegóły. Atoli wyniki tych badań są bardzo ciekawe i zasługują na najbaczniejszą uwagę. Dr. Storm van Leeuwen mówi: „Działanie kawy i kofeiny (znanej trucizny nerwowej $CH_{10} N_4 O_2 H_2 O$) są równoznaczne“. Cechuje się ono:

1. Wpływem drażniącym na układ nerwowy,
2. Kołataniem serca i bezsennością,
3. Wzmocnieniem ciśnienia krwi i zawrotami głowy.

Doświadczenia, wykonane z pozbawioną kofeiny kawą HAG, szkodliwych tych dla zdrowia wpływów, nie ujawniły.

Zasadniczym celem wspomnianych badań było rozwiązanie pytania, w jakich przypadkach spożycie kawy bywa wzbronione i spożycie kawy HAG, pozbawionej kofeiny, może być przez lekarzy dozwolone. Odpowiada na to Dr. Storm van Leeuwen, jak następuje:

„Spożycie kawy, zawierającej kofeinę, musi być wzbronione wszystkim osobom nerwowym, skarżącym się na bezsenność, kołatanie serca, drżenie rąk i t. p., następnie wszystkim chorym na serce, nerki i żołądek.

Co się tyczy spożycia kawy HAG, pozbawionej kofeiny, to tu wypada zaznaczyć, iż kawę HAG, wolną od kofeiny, można zalecać wszystkim chorym nerwowym, we wszystkich przypadłościach neurastenicznych, chorym cierpiącym na bezsenność, kołatanie serca i t. p.“