

KTO CHCE DŁUGO ŻYĆ, MUSI UMIEĆ ŻYĆ, A PIERWIEJ ŻYĆ:

HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

POD REDAKCJĄ

D-RA ALEKSANDRA FRUCHTMANA

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



Szacowne zdrowie!
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.
(JAN KOCHANOWSKI).

T R E Ś Ć :

1. Nałóg tytoniowy a alkoholizm	Str. 3
2. 10 przykazań z higieny życia codziennego	" 4
3. Bądźmy ostrożni	" 7
4. Róża (wiersz) Al. Budzyńskiej	" 8
5. Wskazówki praktyczne:	
a) O oddychaniu i krążeniu krwi słów kilkoro	" 8
b) Wpływ dodatni gorączki	" 9
Odcinek: „Powojeńska kobieta polska” Al. Budzyńskiej.	
6. W sprawie szczepień ochronnych przeciw płonicy i stanowiska szkół	" 9
7. Różne:	
a) Wychowanie w zdrowiu	" 10
b) Czy roślina posiada serce	" 10
8. Trafne zdania	" 11
9. Kącik humorystyczny	" 11
10. Odpowiedzi od redakcji	" 11
11. Zagadka krzyżkowa	" 12
12. Ogłoszenia.	



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



DZIECKO WASZE JEST W NIEBEZPIECZEŃSTWIE DOPÓKI KURZ BĘDZIE W MIESZKANIU.

Kurz—to największy wróg społeczeństwa. Kurz znosi bakterie do mieszkania. Powietrze, którym wy i wasze dzieci oddychacie, jest niemi przepelnione.—Milusińskie zaś, bawiąc się na dywanach i poduszkach, są w ciągłym niebezpieczeństwie.

Matka, dbająca o zdrowie swej rodziny, znajduje istotną ochronę w Electroluxie. Electrolux jest podstawą najnowocześniejszej metody odkurzania. Jego zastosowanie w gospodarstwie domowym przybiera coraz większe rozmiary.

A to dlatego, że Electrolux nie tylko doszczętnie odkurza całe mieszkanie, lecz także odświeża powietrze i niszczy 99,99% zarazków chorobotwórczych.

Dzięki Electroluxowi można dokładnie oczyścić każde mieszkanie w sposób najłatwiejszy, w najkrótszym czasie. Electrolux wprowadza w każde gospodarstwo domowe zupełnie nowy zwrot w pojęciu o utrzymaniu w czystości mieszkania.

Żądajcie bezpłatnego pokaz u siebie w mieszkaniu—będziecie zachwyceni tym cudownym wynalazkiem.

Jak zamówić pokaz u siebie w domu?

Wystarczy zatelefonować lub przesłać pocztówkę do Centrali lub do jednego z naszych Oddziałów.

ELECTROLUX

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

ODDZIAŁY:

LÓDŹ, 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.



HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

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

Redakcja i Administracja mieści się przy ul. Wilczej 31 m. 4. Telefon 46-26. Konto P.K.O. 13.113. Prenumerata wynosi [rocznie zł. 4.—. Z przesyłką pocztową zł. 4.50. Numer pojedynczy zł. —.40. Prenumeratę przyjmują wszystkie urzędy pocztowe. Nakład 10.000 egzemplarzy.

Uwaga. Czysty dochód, otrzymany z wydawnictwa, przeznaczony będzie w całości na cele społeczne, o czym każdorazowo podawane będzie do wiadomości publicznej. *Redakcja.*

NAŁÓG TYTONIOWY A ALKOHOLIZM

Jeżeli wzmagające się u nas spożycie alkoholu ze wszystkimi jego zgubnymi dla zdrowia i kieszeni następstwami i prowadzące upadek moralny i ekonomiczny narodu budzi poważne obawy w sferach, dbałych o przyszłość naszych społeczeństw, to niemniejszą troską przejmować nas winno palenie tytoniu, tak namiętnie uprawiane dziś przez wszystkich, nie wyłączając z postępem czasu idących kobiet i młodzieży.

Czar, jaki wieje z dymu tytoniowego i wprzęga w swój rydwan ducha zarówno młodych, jak i starych, jest tak potężny, że wieków potrzeba będzie, by można go było rozwiąć. A szkodliwość jego jest tak wielka, że w rzeczywistości w niczem nie ustępuje on alkoholowi, któremu zawdzięczamy zwapnienie tętnic, choroby serca i nerek, nieżyty żołądka, schorzenia nerwu wzrokowego, marskość wątroby, upadek sił fizycznych i duchowych, upadek przyrodzonych sił twórczych, zmniejszenie sił odpornych organizmu w walce z chorobami zakaźnymi i wiele, wiele innych.

Kto bacznie i przez dłuższy przeciąg czasu śledził wpływ tytoniu na zdrowie ludzkie lub miał możliwość zaznajomienia się z licznymi pracami w tym kierunku, ten nie może nie wiedzieć, że wszystkie wyżej wspomniane, a tak bardzo charakterystyczne dla alkoholizmu szkodliwości, w równym stopniu dotyczą osoby, zatruwające się nikotyną.

Tak więc dla uważnego obserwatora problemat tytoniowy wysunął się w latach powojennych na czoło naszego życia spo-

lecznego i zrównał się w 'prawach swych z alkoholizmem. Niestety, ogół, z małym tylko wyjątkiem, opanowany całkowicie nikotyną, na rozpowszechniony dziś w wielkim stylu nałóg tytoniowy zamyka oczy, uważając, iż propaganda przeciwalkoholowa narazie winna wystarczyć dla zwalczania szkodliwych dla zdrowia nawyczek, ponosząc całą winę za tolerancję zbyt daleko posuniętą względem palaczy, niemniejszą szkodę wyrządzających zarówno sobie, jak i innym, niż alkohol.

Wysoce znamienym dla oceny problemu nałogu palenia jest stanowisko angielskich towarzystw asekuracyjnych. I tak np. towarzystwo „New England Life Insurance Company” na podstawie cyfr za lat 60, obejmujących przeszło 180,000 zaasekurowanych, wykazało, iż na 100 przewidzianych przypadków śmierci wśród niepalących zmarło 59, wśród palaczy przypadkowych 71, wśród umiarkowanych 84, wśród nałogowych 93. Namiętni palacze wogóle do asekuracji nie byli przyjmowani.

Atoli zestawienie tytoniu z alkoholem należy czynić nie tylko pod względem zdrowotnym. W grę tu wchodzi również czynnik narodowo-gospodarczy i społeczny. Oczywiście nie możemy nędzy wywołanej alkoholem stawiać narówni z nędzą, towarzyszącą spożywaniu tytoniu. Mimo to i w życiu codziennym namiętnego palacza wydarzają się sceny, które muszą zaniepokoić nas i które burzą podstawy życia rodzinnego, zwłaszcza wśród sfer uboższych. Kto bliżej dotyka się tych spraw, zdumieć się mu-

si, jak wielkie, podrywające skromny budżet niezamożnej rodziny, sumy puszczane są z dymem przez ich żywicieli.

Jak wielkie posiada to znaczenie dla polityki narodowo-gospodarczej państwa, dowodzić nie potrzeba, jeżeli się zważy, że znaczna część zapotrzebowania na tytoń sprowadzana bywa z zagranicy. Dla poparcia tezy tej, niech nam wolno będzie przytoczyć cyfry, wyjęte z budżetu państwa czechosłowackiego za r. 1920, gdzie na wszystkie wydatki szkolne, nauczania i sztuki wydatkowano 118 $\frac{1}{2}$ miliona koron, gdy na zakup tytoniu poświęcono 240 milionów.

A i pod względem psychicznym nikotyna jest w stanie wywoływać nastroje, zbliżone do wpływów alkoholowych. Tak np. Tołstoj opisuje historję jednego pałacza,

który postanowił zamordować żonę swoją. Już chwycił za nóż, by dokonać zbrodni, gdy poczuł wyrzuty sumienia i cofnął się. Siadł w zamyśleniu i zapalił papierosa. Moment ten wystarczył, by pod wpływem nikotyny popaść w stan nowego podniecenia, chwycić powtórnie za nóż i dokonać przestępstwa. Tołstoj jest zdania, że jad tytoniowy jest delikatniejszy, ale tem niebezpieczniejszy od alkoholu.

Kończymy nasze uwagi, jakkolwiek myśli o szkodliwości palenia możnaby snuć jeszcze długo. Tymczasem niechaj i to wystarczy, by przekonać ludzkość, jak wielką odgrywa rolę w życiu codziennem, obok alkoholu, tytoń i jak niezbędnem jest wypowiedzenie przez wszystkich wojny obudwu tyranom równocześnie: alkoholowi i tytoniowi.

Dr. A. F.

10 PRZYKAZAŃ Z HYGIENY ŻYCIA CODZIENNEGO

1) Zdrowie fizyczne i duchowe stanowi najbardziej cenny skarb człowieka. Czyń też wszystko, co skarb ten zachować i po-

większać może, unikaj wszystkiego, co mu szkodzić może lub go obniżać!

2) Wzorowa czystość niechaj będzie

ALICJA BUDZYŃSKA.

POWOJENNA KOBIETA POLSKA

(STUDJUM SPOŁECZNE).

W dziejach ludzkości spotykamy częste przykłady szlachetnych dążeń niektórych pokrzywdzonych warstw społecznych do zrównania się w prawach z warstwami uprzywilejowanymi. Wiadomo wszak, jak długo cierpiał stan trzeci, zanim zdołał zrównać się w prawach swych ze szlachtą. Ile krwi kosztowało ludzkość uzyskanie równouprawnienia wyznań religijnych. Jak długo musieli walczyć i czekać na pozyskanie praw Irlandczycy, jak walczą do dziś jeszcze o prawa ludzkie murzyni?!

Po zrównaniu w prawach mężczyzn przysłała w końcu ubiegłego wieku kolej i na kobiety wszystkich stanów.

Postawiono sobie wówczas zapytanie:

dla czego kobiety mają być w prawach swych ogólnoludzko ograniczone? dla czego nie mają one używać równych praw i przywilejów z mężczyznami? Dla czego dostęp do rozmaitych zatrudnień jest im wzbroniony? Słowem wystąpiła na porządek dzienny walka o równouprawnienie kobiet z mężczyznami, która, dzięki warunkom socjalnym, dosięgła swego szczytu w czasach wojny światowej.

A najsilniejszym, zdaje się, motywem, który wiedzie kobiety do pracy poza domem, jest, obok warunków ekonomicznych, chęć ucieczki od powszedniego życia z całą jego bolesną szorstkością i beznadziejną pustką, ucieczka w świat obiektywnej obserwacji. Motyw ten da się porównać z tęsknotą, która ciągnie z nieprzepartą siłą mieszkanka miasta z tłumnego i szumnego otoczenia ku cichym krajobrazom natury, gdzie wzrok nieograniczony zatapia się w cichych otchłaniach powietrza i zlewa się ze spokojem linii, stworzonych dla wieczności.

A jednak wynik tej walki w ogólnym

najwyższem prawem, zabezpieczającym zdrowie. Przyczynę chorób stanowią przeważnie drobne, dla gołego oka niedostrzegalne drobnoustroje (laseczniki), przenoszone z osoby na osobę. Nie szczędź więc mydła i wody! Myj nie tylko części ciała nie okryte. Przed każdym jedzeniem wymyć należy ręce! Paznokcie utrzymuj czyste! — I mieszkanie utrzymuj w należytej czystości. Pamiętaj, by odkurzać sprzęty i rzeczy domowe nie na modłę dawniejszą, to znaczy, by kurz z jednego miejsca przetrzącać na inne, jak to ma miejsce przy zwykłym wytrzepywaniu lub wykurzaniu miotełką, lecz w sposób zgodny z wymaganiami higieny, t. j. zapomocą aparatów ssących (np. szwedzkiego odkurzacza „Electrolux'u), tak, by zebrany kurz zniszczyć, a więc spalić i zawarte w nim zarazki unieszkodliwić. Czyni, by powietrze i słońce miało dostęp do mieszkania. Sypiaj, o ile to jest możliwe, przy otwartem oknie.

3) Wzmacniaj ciało i czyni je odporniejszym przez umiejętne stosowane ćwiczenia cielesne: gimnastykę pokojową po 5 minut rano i wieczorem. Bierz udział w ćwiczeniach, prowadzonych przez wyszkolone organizacje, zabiegające o tężyznę fizyczną. Turystyka, gry na otwartem powietrzu,

wiosłowanie, kąpiele, pływanie: wszystko to sprzyja rozwojowi fizycznemu.

4) Dbaj o zdrowe zęby od najwcześniejszej młodości. Matkom powierza się opiekę nad uzębieniem. Płókać usta, czyścić zęby rano i wieczorem i po każdym jedzeniu. Dwa razy do roku należy poddać oględzinom jamę ustną przez dentystę.

5) Dobrze żute pokarmy to to samo, co napół przetrawione. Przejorne odżywianie stanowi podstawę naszego życia i naszego zdrowia. Chleb możliwie z pełnego ziarna, jako zawierającego sole odżywcze i witaminy, kartofle (gotowane w skorupkach) są najpożywniejsze. Dużo owoców, jarzyn (wody, w których się gotują nie wylewać, zawiera bowiem sole odżywcze). Sałata, surowa marchew, pomidory, owoce południowe zawierają ważne pod względem życiowym substancje uzupełniające (witaminy). Mięso jest ulubioną, ale nie bezwzględnie niezbędną pożywką. Przy zbyt jednostronnem spożywaniu — szkodzi i dlatego w tygodniu wprowadzać należy dni bezmięsne. — Sery i masło posiadają dużą wartość odżywczą. Nadmierne stosowanie korzeni jest szkodliwe. Kawa, wobec zawartości w niej silniej działającej na serce kofeiny, jest szkodliwa. Zamiast niej zaleca

bilansie nie przedstawia się dla płci pięknej nazbyt korzystnie.

Na miejsce dawnej kobiety polskiej, pełnej godności, prawdziwej kapłanki ogniska domowego, wychowawczynie przyszłych pokoleń w twardych zasadach moralności i obowiązków względem rodziny, społeczeństwa i kraju; na miejsce dobrej matki, spełniającej powierzone jej przez matkę naturę zadania, występuje po wojnie nowy typ kobiety polskiej, zrzucającej z siebie jarzmo niewoli małżeńskiej, wyzwalającej się ze wszystkich ciężarów matki i wychowawczynie, żądnej niezależności, samodzielności, typ kobiety, łaknącej za wszelką cenę swobody i życia! Wierząc, że idzie służyć dla dobra społecznego, że odtąd stanie się samodzielną, od mężczyzn niezależną, goni za stanowiskiem, urzędem, samowystarczalnością.

Zgóry zastrzec się tu trzeba, że nie od dziś zostało ustalone, że, mimo iż ustrój kobiecy niczem prawie nie różni się od ustroju mężczyzny, to jednak sama natura, której mądrości żaden rozum ludzki zgłębić

nie potrafi, wycisnęła na kobiecie swoiste piętno, wyznaczając jej w życiu doczesnem inną, niż mężczyznom, rolę.

Głębszy sposób myślenia u kobiet, ich lepsza i głębsza znajomość i zdolność przenikania ludzi, większy dar intuicyjny, większa uczuciowość, wrażliwość, większe współczucie dla słabszych i opuszczonych, głębsze odczucie każdej radości i smutku, pracowitość i poczucie obowiązku, dar spostrzegawczy, szybsze orientowanie się, stanowczość w wyrażaniu woli, mała natomiast produktywność w dziedzinie pracy i nauki: wszystko to maluje nam jaskrawo obraz psychiki kobiecej, innej, niż u mężczyzny, nie lepszej i nie gorszej, niż u mężczyzny, lecz innej.

I sławny dziś na świat cały, twórca nowej teorii mechaniki we wszechświecie, teorii o względności, zwany żywym Kopernikiem, prof. Einstein, tak się wyraża o kobiecie.

„Psychika kobieca, kierująca się w życiu uczuciem, wykazuje w tym kierunku subtelność dla mężczyzny niedoścignioną,

się kawę bez kofeiny (prawdziwa kawa — Hag). Z napojów najzdrowszym i najodpowiedniejszym jest mleko. Zaleca się też niesfermentowane soki owocowe.

6) Unikaj alkoholu! Zawarty we wszystkich napojach wysokowych (piwo, wino, wódka, likiery, araki i t. p.) alkohol jest trucizną, obniżającą zdolność fizyczną i psychiczną, i zmniejszającą odporność na wszelkiego rodzaju schorzenia. Osłabia on uczucie odpowiedzialności, powoduje liczne wykroczenia, zbrodnie i nieszczęśliwe wypadki (zwłaszcza samochodowe) i sprzyja w wysokim stopniu zarażaniu się chorobami sekretnymi. Również spożywanie alkoholu przez osoby dorosłe, stałe, choć w stopniu umiarkowanym, pociąga za sobą złe następstwa ekonomiczne i moralne.

7) Strzeż się chorób sekretnych! Przy odpowiednim zachowaniu się można ich uniknąć. W razie zachorowania zwróć się do lekarza, a nie znachora. Jedynie wczesne i należyte prowadzone leczenie może zabezpieczyć przed charłactwem.

8) Pamiętaj, że gruźlica jest chorobą zaraźliwą. Źródłem zarazy jest przeważnie kaszlący suchotnik, wydzielający przy mó-

wieniu, chrząkaniu laseczniki gruźlicze. I dlatego nie należy nigdy kaszleć komuś wprost w twarz, ale zawsze zasłaniać usta ręką lub chusteczką. Nie pluć nigdy na podłogę! Piwocinę chorych gruźliczych należy dezynfekować. Szczupłe mieszkanie, niechlujstwo, złe odżywianie, ogólne osłabienie sprzyjają zachorowaniu. Szczególniej zagrożone bywają noworodki i wogóle dzieci. Wiele osób w wieku podeszłym i kaszlących zaraża bezwiednie gruźlicą.

9) Chronicie młode pokolenie! Śmiertelność wśród niemowląt można w znacznym stopniu obniżyć przez należytą opiekę i odżywianie. Najlepszy wynik otrzymamy wówczas, gdy matki same będą karmiły swe dzieci. Z powodu licznie rozwiniętych dziś już w miastach poradni dla matek i dzieci (w Warszawie miejskie stacje higieny zapobiegawczej), należy się tam zwracać w razach wątpliwych lub celem uświadomienia siebie, jak chować i odżywiać dziecię.

10) Układaj dzień swój zgodnie z zasadami higieny. Ośm godzin pracy, ośm snu dla dorosłych (dzieci potrzebują więcej snu) i ośm godzin spokojnego niedenerwującego wypoczynku. Nie robić dnia z nocy!

podczas gdy najtęższe dzieła rozumu zależą, może, od nadmiaru substancji mózgowej, w której ma przewagę męzczyzna. Ta nadwyżka substancji mózgowej u męzczyzn otwiera horoskopy wielkich odkryć i wynalazków. Trudno wyobrazić sobie w niewieściej postaci takich np. genjuszów, jak Galileusz, Kepler, Kartezjusz, Michał Anioł, Kopernik i t. d. Kobieta nie mogła zrodzić rachunku różniczkowego, zrodziła jednak twórcę jego — Leibnitza, nie mogła zrodzić krytyki czystego rozumu, ale zato zrodziła twórcę jej — Kanta. I to stanowi jej zasługę!"

Ponieważ praca kobiet, ze względu na jej wydajność i wykonanie, zasadniczo nie może iść w zawody z pracą i wydajnością męzczyzn, ponieważ zarobki kobiet pracujących z uwagą na wielką podaż z tej strony, w wysokim stopniu obniżają płacę zarobkową męzczyzn, dziwić się nie można, że wytworzyły się stąd warunki dla ustroju społecznego niezdrowe i niepożądane.

A nie można pominąć milczeniem i tej okoliczności, że praca kobiet poza domem

stwarza konieczność zdobywania sił pomocniczych w domu, drogo dziś opłacanych, że dom, z braku ręki kobiecej, staje się przybytkiem mało przytulnym, że opiekę i wychowanie dzieci powierzać trzeba osobom obcym, najczęściej mało kulturalnym i najmniej do tego przygotowanym, wywierającym na nie raczej wpływ demoralizujący, niż umoralniający, co tem więcej obniża wartość pracy kobiecej poza domem.

I czy choć z równouprawnienia tego wpływa jakakolwiek korzyść dla kobiet? Czy, zmieniając rolę kapłanki ogniska domowego, rolę żony i matki, na urząd i samodzielność, wyzbywa się swej dawnej niewoli? Śmiemy wątpić, pozorna bowiem niewola we własnym domu, ze zmianą stanowiska kobiety, staje się gorszą i groźniejszą!

A czyż mamy jeszcze dowodzić, jak praca biurowa, niedosypianie i niedojadanie wpływa ujemnie na zdrowie kobiet? Dość zetknąć się z niemi w biurach, by zrozumieć, że wszystkie te pracownice, ane-

BĄDŹMY OSTROŻNI!

Jest tajemnicą poliszynela, że higiena publiczna u nas, niestety, jest jeszcze w powijkach. Weźmy dla przykładu choćby sprawę pieczywa i owoców.

Pomijając złe dotąd jeszcze warunki pomieszczeń naszych piekarni, znajdujących się w znacznej większości w podziemiach, dość wspomnieć o pracy w nich nocą, gdy żadna kontrola sanitarna nie jest w stanie dopilnować ładu w nich i porządku. A publiczność nasza mało tem interesuje się, dla niej sprawą ważniejszą jest mieć rano świeże pieczywo.

Żadnemu z piekarzy, strudzonemu nocnym czuwaniem, nie przyjdzie nawet do głowy wymyć ręce po załatwianych nocą potrzebach naturalnych, które operuje dowoli przez nikogo nie kontrolowany. A pieczywo, jak wiadomo, w wyjątkowych tylko piekarniach u nas przyrządzane bywa maszynowo. A i wówczas nawet gotowe pieczywo rękami wrzucane bywa do koszów i rękami wybierane z koszów i składane po sklepach.

I dziwimy się niepomiernie szerzeniu się niektórych chorób zakaźnych, a nic nam niewiadomo o jakiegokolwiek kontroli nad

zdrowiem pracowników piekarnianych. Pieczywa powinno by wogóle dotykać się nie inaczej, jak w rękawiczkach gumowych, jeżeli pragniemy zadośćuczynić elementarnym wymogom higieny. Zabronić należałoby również zawierania pieczywa w stare gazety, pochodzące zazwyczaj z lokali publicznych, które przeszły już przez setki rąk.

Pod tym względem otwiera się pole dla władz sanitarnych do działania w kierunku zabezpieczenia ludności przed szerezeniem niejednej zarazy.

Tu wypada nam wspomnieć jeszcze o owocach, które spożywamy zazwyczaj w takim stanie, w jakim nabywamy je w owocarni. Osiadły na nich kurz zawiera wszystkie gatunki zarazków, znajdujących się w kurzu ulicznym, jak: na pył sproszkowane wydzieliny zwierzęce, plwocinę ludzką i t. p. Do tego dochodzą jeszcze, tak jak u piekarzy, przylegające do rąk zarazki osób, zajmujących się handlem i dotykających owoców rękami oraz samych hodowców.

I tu więc ze zdrowiem ludzkim igrać

miczne, wątle, kaszlące, z zapadniętą klatką piersiową, wyczerpane, zdenerwowane, do życia zniechęcone, nie wychowają nigdy pokolenia zdrowego, gdy dziś na tem przyszłym zdrowym pokoleniu najbardziej właśnie krajowi zależy.

Stara to, jak świat, nie przez wszystkich zrozumiana dotąd prawda, że wszystko, co człowiek czyni wbrew prawom natury, mści się na nim niemiłosiernie. Natura w najdrobniejszych swych przejawach tak wszystko mądrze i celowo obmyśliła i zarządziła, że od ogólnych praw jej ani na krok odstępować nie wolno!

Kobietom powierzona została tak szczytna, z góry nakreślona rola w tem życiu doczesnym, że uchylenie się od niej, o ile nie zmuszają jej do tego złe warunki materialne i społeczne, domaganie się praw nieodpowiadających jej warunkom fizjologicznym, kroczenie wbrew prawom natury, musi niekorzystnie odbić się na stanie fizycznym i psychicznym kobiety.

Poza tem ostatnia wojna światowa ze wszystkimi jej prywacjami, niszczącymi

organizm ludzki, spowodowała rozprzężenie całego życia i demoralizację ludności, nie oszczędziwszy i kobiety polskiej.

Głoszone po świecie hasła demokratyczne o wolności i swobodzie odbarzyły i kobietę polską wolnością, wyzwalając ją jednak, obniżyły jej poziom etyczny, unicestwiły jej wpływ i znaczenie społeczne.

Kobieta polska, zapełniająca dziś wszystkie biura i urzędy, łatwiejsza, niż kiedykolwiek, do zdobycia, przestała być celem pragnień normalnego życia mężczyzny, przestała być tym aniołem opiekuńczym, pod skrzydła której uciekał się on w chwilach cięższych swoich przeżyć, przestała być tem bożyszczem, do którego ongi modlono się i o którego względy błagano.

Przyznajemy, że winę tego zła, które się tak dziś sroży i żłobi głębokie rany w całym naszym życiu społecznym, ponoszą w dużej mierze mężczyźni, zdemoralizowani wojną, dla których „korzystanie z dnia”, użycie, kobieta i alkohol stały się chlebem powszednim, hasłem i treścią życia!

Typ dawnej matrony polskiej, tej wy-

nie wolno. Sprzedaż uliczna z wózków winna być bezwzględnie wzbroniona, sprzedaż zaś w sklepach po zabezpieczeniu owoców przed dotykaniem rękami. Tymczasem jed-

nak bądźmy ostrożni: pieczywo przed spożyciem najlepiej nad lampą gazową opalić, owoce zaś poddać dobremu tuszowi wodnemu!

R Ó Ź A

W mojej skrzyneczce pośród pamiętek
Powiędłej róży spoczywa szczątek.
Niegdyś ponsowe płatki poblady,
Zeschły, zczerniały, w proch się rozpadły.
Pomnisz, różyczko, miałas przed laty
Królewską barwą płonące szaty!
A dziś, z minionej świetności chwały,
Zczerniałe płatki tylko zostały.
O droga różo! Widać niebiosy
Wspólne mi z tobą znaczyły losy,

Bo życia mego trudy i znoje
W proch się zmieniły, jak listki twoje,
Jak sen szczęśliwe minęły chwile...
Gmach marzeń moich w prochu i w pyłe!
Z wszystkich zamierzeń, walk i mozołów
Została tylko garstka popiołów!
Jeno łzy, smutek, żal w sercu głuchy,
I zwiędłej róży szare okrucy!

Alicja Budzyńska.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

O ODDYCHANIU I KRAŻENIU KRWI SŁÓW KILKORO.

Napozór zdawaćby się mogło, że nikogo oddychać uczyć nie potrzeba, człowiek bowiem z chwilą przyścia na świat już tę sztukę posiada i przez cały ciąg swego życia oddycha nieprzerwanie, nie pytając ni-

kogo o radę. A jednak, jeżeli zapagniemy zapoznać się z mechanizmem i chemizmem jego i jego stosunku do krwiobiegu, przekonamy się, że zdrowie nasze w znacznym stopniu zależy od umiejętnego oddychania, którego uczyć się trzeba.

soce szlachetnej, bogobojnej, wychowanej w mocnych zasadach chrześcijaństwa, pełnej poświęceń i czczonej, jak bóstwo, zanika niemal całkowicie. Czy kiedyś jeszcze odrodzi się? Wielkie to pytanie?!

Jeżeli do charakterystyki kobiety polskiej doby dzisiejszej zmuszeni byliśmy dobrać barw, zbyt, może, jaskrawych, nie uogólniając bynajmniej stanowiska kobiety powojennej, to w przekonaniu naszym czujemy się usprawiedliwieni już choćby tem, że żywo mamy jeszcze w pamięci przekazane nam przez piśmiennictwo nasze dostojęństwo dawnych matek naszych, że pragnęlibyśmy i dziś również widzieć kobietę polską w promieniach blasku słonecznego, w otoczeniu rycerzy, gotowych na każde skinienie złożyć życie za nią w ofierze, że pragnęlibyśmy, by kobieta polska była w życiu mężczyzny tą gwiazdą promienną, która mu przyświecać będzie we wszystkich jego poczynaniach i prowadzić na wyżyny, do czynów wielkich i wzniosłych!

Wymiana gazów przy głębokim oddychaniu wynosi przy każdym wdechu 3,7 litra powietrza, gdy przy zwykłym oddychaniu zaledwo 0,5 litra. Przy głębokim oddychaniu w czasie wdechu rozszerza się worek sercowy, w którym ułożony jest mięsień sercowy. Ten swobodniej wówczas może wykonywać swoje ruchy, a tem samem lepiej rozszerza się mogą przedsionki i komory, do których więcej krwi napływa.

Ilość i szybkość ruchów oddechowych nie jest równomierna z czynnością serca. Serce wykonywa 60—70 uderzeń na minutę, gdy płuca w tym czasie wykonywają 12—25 wdechów i wydechów. Serce w ciągu doby wykonywa 110,000 uderzeń, płuca 20,000 oddechów.

Powietrze atmosferyczne, którem oddychamy, zawiera według objętości 79 części azotu, 21 części tlenu i 0,0004 cz. kwasu węglowego (CO₂), wydechane zaś tyleż azotu, t. j. 79 cz., 15 cz. tlenu, 5 cz. kwasu węglowego i 1 cz. pary wodnej, pochodzącej ze śluzówek. Powietrze wydechane zawiera ponadto gazy szkodliwe, substancje trujące pochodzenia bakteryjnego i chemicznego. 1 milimetr sześcienny krwi zawiera około 5,000,000 czerwonych ciałek.

W krwiobiegu, przebiegającym płuca w ciągu $\frac{1}{2}$ minuty, w przejmowaniu tlenu z powietrza bierze udział około 25 miliardów czerwonych ciałek. Wszystkie one przedstawiają powierzchnię o 3,200 metrach kwadratowych. Właściwa powierzchnia oddechowa płuc, na którą składają się pęcherzyki płucne w ilości 1,800 milionów, tworzy powierzchnię o 325 metrach kwadratowych. Obieg krwi od serca przez cały ustrój i z powrotem do serca trwa około $\frac{1}{2}$ minuty, w ciągu którego pod wpływem 7 oddechów powyższe powierzchnie czerwonych ciałek krwi (3200 metrów kw.) oraz powierzchnia pęcherzyków płucnych (325 m. kw.) przychodzi w zetknięcie z tlenem powietrza. W ciągu 1 minuty proces ten powtarza się dwukrotnie. Jeżeli przyjąć 18 oddechów na minutę, jako normę, na ilość tę oddechów przypada co najmniej 70 uderzeń tętna. Z każdym uderzeniem tętna wylewa serce około 180 g. krwi do powierzchni oddechowej pęcherzyków płucnych, pośredniczących w wymianie gazów i nasyceniu krwi tlenem, i co za tem idzie, zaopatrzeniu organizmu w świeżą energię życiową.

Już tych kilka uwag i cyfr wskazuje najlepiej, jaką rolę odgrywać musi w życiu człowieka należycie wykonywana gimnastyka oddechowa, zwłaszcza, jeżeli zrozumiemy, że powietrze jest słońcem dla krwi, która jedynie jest w możności zaspokoić potrzeby poszczególnych komórek.

I cóż pomoże najlepiej prowadzona higiena ciała, jeżeli nie potrafimy oddychać, jeżeli nie umiemy korzystać w jak najszerszym zakresie z otaczającego nas życiodajnego powietrza. Nie dziwny się przeróżnym skargom na bóle głowy, bezsenność, depresję, jeżeli pokojów naszych nie przewietrzamy lub źle przewietrzamy.

Pamiętajmy więc, by w środowisku do-

brego, czystego powietrza oddychać pełną pierśią, głęboko.

WPLYW DODATNI GORĄCZKI.

Poglądy, że gorączka stanowi objaw wysoce pożądaný w rozmaitych schorzeniach, sięgają czasów starożytnej Grecji. Już historyk rzymski, Rufus z Efezu (około 150 r. po nar. Chrystusa) podaje, iż gorączkę uważano za objaw leczniczy i myślano nad tem, jakby ją sztucznie wywołać można było u ludzi. I wielki klinicysta Boerhaave w $1\frac{1}{2}$ tysiąca lat później wypowiadał się w tym samym duchu: „quid est febris? Est naturae irritatae conamen ad expellendum stimulum inconsuetum” (Co to jest gorączka? Jest to dążenie uległej zaburzeniom natury do wyzbycia się niezwyklego podrażnienia).

Również wieki średniowieczne uznawały gorączkę za objaw wysoce korzystny, tak iż wprowadzenie w użycie przeciwdziałającej jej kory chinowej spotkało się z wyrażną niechęcią ze strony lekarzy.

Medycyna nowoczesna stoi na tem stanowisku, że gorączka jest naturalnym przejawem leczniczym, którego zwalczać nie wolno. Gorączka może występować zbyt silnie lub też bardzo słabo i dlatego wymaga nad sobą stałej kontroli lekarskiej, jeżeli następstwa jej mają wypaść dla organizmu korzystnie.

W sprawie tu poruszanej moglibyśmy się powołać na orzeczenie Darwina, wygłoszone, wprawdzie, w innych okolicznościach, ale mające tu zastosowanie. Brzmi ono: „Skoro pewne zjawiska w gospodarstwie istot organicznych odgrywają jakąś rolę poważną, możemy być pewni, że posiadają one wybitne znaczenie bądź dla zachowania samego osobnika, bądź jego gatunku”.

W SPRAWIE SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH PRZECIWIW PŁONICY I STANOWISKA SZKÓŁ

Dochodzą nas wieści, iż niektóre zarządy szkół średnich, stosując się do okólnika inspektoratu szkolnego, żądają od uczniów zaświadczeń, że zostali przeciw płonicy uodpornieni lub, że przebyli płonice, grożąc niedopuszczeniem do zajęć szkolnych, o ile zaświadczeń takich nie dostarczą lub nie poddadzą się szczepieniu ochronnemu.

Stawianie takiego żądania, nie oparte go na żadnym istniejącym przepisie prawnym i braku danych, dotyczących skuteczności obecnych szczepień, dopiero zapoczątkowanych, musi być uważane za niczem nieuzasadnioną samowolę, za terror względem rodziców, dla których szczepienie ochronne przeciw szkarlatynie jest rzeczą własnego sumienia, ale nigdy przymusu.

Godząc się na jak najdalej sięgającą propagandę w kierunku podjętych szczyptów i stosowania ich u tych, którzy wyrażają na to swą zgodę, stanowczo musimy za-

protestować przeciw wszelkiemu przymusowi, a tem bardziej terrorowi, skierowanemu pod adresem rodziców!

Dr. A. F.

R Ó Ż N E

WYCHOWANIE W ZDROWIU.

Zdrowie to największy skarb w życiu człowieka, z czem wszyscy chyba zgodzić się muszą. Mało jednak jest ludzi, którzy wiedzą o tem, że ten szacowny skarb zdobyć można i na długo zachować. Oczywiście zdobyć go można nie za pieniądze. Zdrowia fizycznego i duchowego nikt nie kupi. Żaden lekarz, nawet najbardziej wzięty, żaden profesor, żaden cudotwórczy znachor za pieniądze, nawet największe, zdrowia nie da, jeżeli poszczególnie narządy naszego ustroju zaczęły odmawiać posłuszeństwa. Życie nasze winniśmy tak ukształtować, by odpowiadało cno warunkom, zgodnym z prawami natury. Lekarz może być doradcą, okazywać pomoc, nigdy jednak kupcem, sprzedającym za pieniądze towar, który zwie się zdrowiem. Można komuś wskazać drogę, prowadzącą do zdrowia, drogę tę jednak każdy sam przejść musi; nikt za nas tego nie uczyni, podobnie jak nikt za nas jeść nie będzie.

Najważniejszą więc rzeczą jest samo-poznanie. Kto świadom będzie, jakim prawom nasze gospodarstwo ustrojowe podlega, temu nietrudno będzie uniknąć wszystkiego, co prowadzi do niemocy, charłactwa, choroby.

Że dla lekarza pozostanie poza tem dużo jeszcze do zrobienia, o tem nikt wątpić nie może. Usunąć zupełnie ze świata choroby nie możemy przy dzisiejszym przynajmniej stanie wiedzy lekarskiej, można jedynie częstość ich zmniejszyć.

Czas wielki byłby, by zamiast nauczania wielu rzeczy pod względem małowartościowym, uświadamiać ludzi, czem jest życie, czem są narządy, tak mądrze i celowo w organizmie pracujące dla jego dobra.

O Grekach i Rzymianach uczą nas i każą pamiętać, jakie wypadły zbrojne urządziły na sąsiadów, każą pamiętać rzeki, miasta w Chinach, musimy poznać wszystkie nieprawidłowe czasowniki greckie, łacińskie, niemieckie, francuskie, natomiast w głębokiej nieświadomości trzyma się młodzież całą co do istoty życia, czynności serca, płuc, wątroby, żołądka, kiszki, skóry, ochrony zdrowia i t. p.

I tak też przechodzą ludzie przez życie, nic z niego nie rozumiejąc, nie wnikając w najważniejsze jego przejawy, i dziwimy się potem, że braki te odczuwamy na każdym kroku, prowadząc życie wbrew wszelkim prawom natury, sprowadzając nań chorobę i niedołęstwo!

Czas więc, by w kierunku wychowania ku zdrowiu nastąpiła poprawa na lepsze, czas, by młodzież, opuszczając mury szkolne, poznała główne przynajmniej podstawy czynności organizmu swego.

CZY ROŚLINA POSIADA SERCE?

Że roślina posiada oczy i nerwy, to od dawna już zostało ustalone; że posiada ona również zbliżony do serca organ, to wykazał w odczycie swym, wygłoszonym w Kalkucie, fizjolog indyjski Jagadís Chandra Bose. Sprawozdawca „Times'a” tak o tem pisze.

Bosemu zapomocą nieskończenie subtelnymi narzędziami mierniczymi udało się stwierdzić uderzenia serca u roślin niezależnie od tego, czy są one chore, czy zdrowe oraz zaobserwować ich walkę przedśmiertną. Bose, jak sam to opowiada, rozpoczął badania swe przed 32 laty, opierając się na tych własnych spostrzeżeniach, że i nieorganiczne substancje wykazują objawy zmęczenia i że zmęczenie to zarówno w życiu organicznym, jak i nieorganicznym po pewnym czasie spokoju znika. Naprowadziło go to na myśl zbadania właściwości prostszych form życiowych, jak to ma miejsce u roślin i po nieskończeniu uciążliwych i z nadzwyczajną cierpliwością przeprowadzonych badaniach udało mu się wykazać, iż mechanizm życiowy roślin identyczny jest z mechanizmem życiowym zwierząt. Wykrył on w roślinie siłę, zapomocą której daje ona oznaki reagowania na wpływy zewnętrzne. Skonstruował on też przyrządy, zapomocą których te oznaki roślin przekształcone zostały na pismo. Udało mu się wreszcie sens i znaczenie tych hieroglifów odcyfrować, przez które rośliny wypowiadają się, czy są zdrowe, czy chore, czy pożywnie otrzymywane idzie im na pożytek, czy też szkodzi im.

I tak przyszedł Bose do przeświadczenia, że rośliny posiadają nadzwyczaj subtelnie rozwinięty układ nerwowy i że tętno ich organizmu, znajdujące się w miejscu, odpowiadającym uderzeniom serca u zwierząt, daje najdokładniejsze wiadomości o przejawach nerwowych roślin. Przy pomocy swoich przyrządów mógł Bose wykazać czynność żywych komórek roślinnych, które soki z korzeni drzewa przepychają do najdalej nazewnątrz umieszczonych szczytów liści i tym sposobem rozwiązać problemat, zajmujący świat naukowy od 200 przeszło lat.

Miejsce, gdzie znajduje się serce rośliny, określił Bose zapomocą sondy elektrycznej, połączonej z bardzo czułym galwanometrem. Jeżeli kontakt elektryczny dotyka mięśnia będącego w spokoju, natenczas galwanometr nie reaguje; gdy jednak sonda dotyka pulsującego serca rośliny, wywołuje to prądy elektryczne, odpo-

wiadające uderzeniom tętna rośliny, które galwanograf kreśli automatycznie. Każda czynna komórka w fazie swojego naprężenia wciąga wodę zdołu i w momencie drugiej fazy kurczenia się przepycha ją dalej ku górze.

Serce rośliny zbliżone jest do podługowatego serca niektórych zwierząt na niskim stojących poziomie rozwoju, jak np. dżdżownic, u których perystaltyczne ruchy pchają krążący płyn naprzód. Ażeby zmierzyć serce rośliny, które wynosi mniej, niż jedną milionową część cala, potrzeba było użyć bardzo dużych powiększeń, do czego Bose posługiwał się aparatami magnetycznymi, które ruchy te w roślinie powiększały o 10,000,000 razy. W ten sposób mógł Bose w odczycie swym uwidocznic zarówno bicie serca niektórych roślin, jak również i wpływ chloroformu na roślinę oraz drgawki skurczowe, poprzedzające walkę ze śmiercią rośliny.

TRAFNE ZDANIA

O młodych palaczkach papierosów.

Horacy, a właściwie Quintus Horatius Flaccus, najznakomitszy poeta rzymski doby Augustowej, który z takim uniesieniem pisał o pocałunkach kobiet, gdyby dziś ożył, nie mógłby już, chyba, powtórzyć słów swoich, że Wenus słodziła je esencją nektaru!

Równowaga.

Gdyby nie było głupich, nie byłoby mądrych; gdyby nie było biednych, nie byłoby bogatych. Powinni o tem pamiętać i mądry

i bogaci, że nie jest to wyłącznie ich zasługa, że są mądrzy i bogaci.

Równość.

Prawdziwa równość polega nie na tem, by wszyscy nosili jednakowe tużurki, ale na tem, by każdy posiadał dopasowany do siebie tużurek. (Multatuli).

Jak każdy jest kowalem swego szczęścia, tak jest również kowalem swego zdrowia. Lekarz co najwyżej może rad udzielić. (Prof. Niemeyer).

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Dzielną kobietą.

— „Żona pańska jest podobno prawdziwą artystką?”

— „Tak jest. W muzyce czuje się jak u siebie w domu, tak samo w malarstwie, literaturze, wszech naukach. Ona wogóle czuje się we wszystkim, jak u siebie w domu, z wyjątkiem...

— „Z wyjątkiem?”

— „Z wyjątkiem u siebie w domu”.

Zakochany.

„Wiesz, jestem tak bardzo zakochany w pięknej Zosi, że już przez pół zwarzjowałem”.

„Dlaczego się więc z nią nie ożenisz?”

„Powiedziałem ci wszak, że dopiero przez pół zwarzjowałem”.

ODPOWIEDZI OD REDAKCJI

Uwaga. Szanowni czytelnicy proszeni są o jak najszerze korzystanie z powyższego działu.

Pani Zofji we Lwowie. Do pielęgnowania skóry najlepiej nadaje się znajdująca się w wolnej sprzedaży w aptekach nalewka benzoosowa. Wodę benzoosową przyrządzamy w ten sposób, że rozpuszczamy jedną łyżeczkę od herbaty tej nalewki w szklance wody. Wacikiem, napojonym tym płynem, moczymy twarz i dajemy wyschnąć. Działa-

nie wody benzoosowej można bardziej jeszcze spotęgować, wlewając ostrożnie 75 kropli nalewki do 1/4 litra ciepłej wody różanej, rozpuściwszy uprzednio w tej ostatniej 3 gramy boraksu. Rozczyn ten doskonale się również nadaje przeciw piegom, które giną zupełnie. Stosowanie kuracji łuszczącej przeciw piegom nie należy przedsiębrać bez kontroli lekarskiej.

Pani Maryli Gal. Uwaga Sz. Pani zupełnie

słuszna. To też termin nadsyłania rozwiązania krzyżówki Nr. 2 przesunęliśmy do d. 1 października.

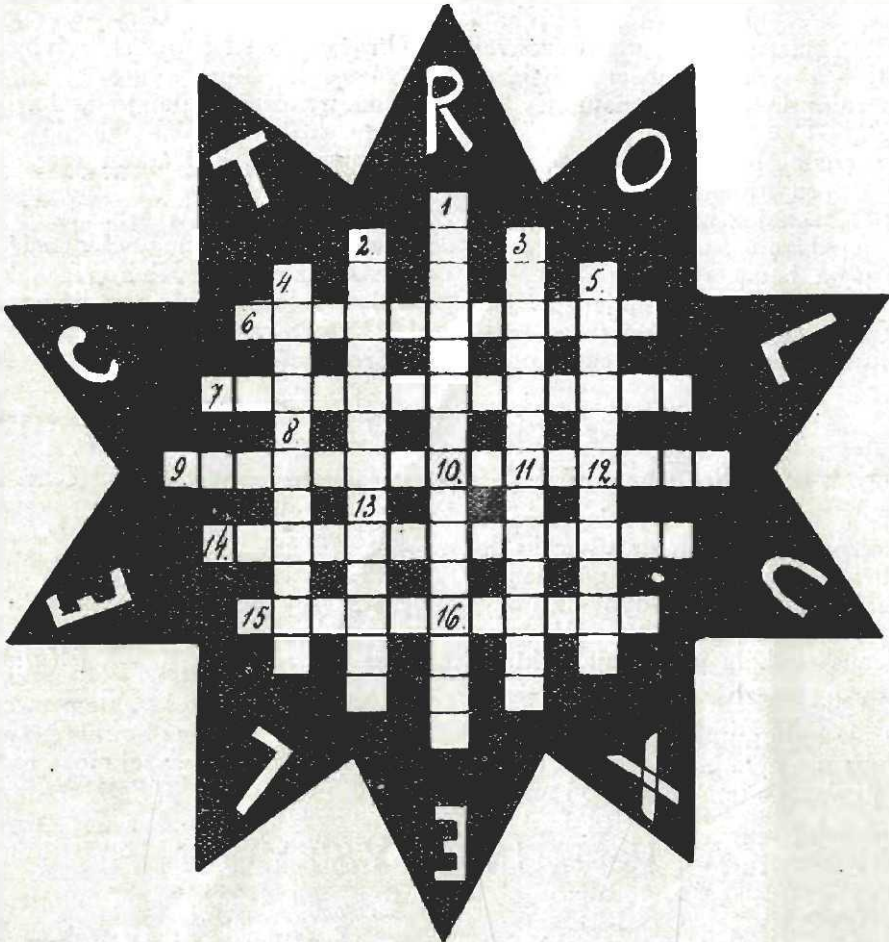
Poecie. Łaskawie nam nadesłany wiersz otrzymaliśmy. Posiada on niewątpliwie cechy talentu; ponieważ jednak odbiega on treścią swą zbyt daleko od kierunku naszego pisma, z przykrością za-

znaczyć musimy, iż zamieścić go nie możemy. Na przyszłość polecamy się.

Panu J. Row. w Bydgoszczy. Opóźnienie przesłania Sz. Panu Nr. 2 naszego pisma nastąpiło nie z naszej winy. Numer wyszedł dopiero d. 23 sierpnia z powodu strajku drukarskiego.

ZAGADKA KRZYŻYKOWA

ułożyła Al. B.



ZNACZENIE WYRAZÓW:

Wyrazy poziome:

6. Nazwisko słynnego wodza polskiego. 7. Imię i nazwisko znanego bakterjologa francuskiego. 9. Imię i nazwisko astronoma polskiego. 14. Imię i nazwisko sławnego podróżnika norweskiego. 15. Imię i nazwisko jednego z królów polskich.

Wyrazy pionowe:

1. Żona Sokratesa. 2. Barwnik. 3. Władca Olimpu. 4. Tytuł rodowy angielski. 5. Przedsiębiorstwo handlowe. 8. Imię autora „Guliwera”. 10. Rzeka

- w Rosji. 11. Zwierzę drapieżne. 12. Ptak. 13. Port rosyjski. 16. Bóg fenicki.

Za dobre rozwiązanie wyznacza się 3 nagrody: jedną dla Warszawy; Kornela Makuszyńskiego „Pe-ly i wieprze”. Dla pozostałej części Rzeczypospolitej: Kazimierza Przerwy-Tetmajera 1) Maryna z Hrubego, 2) Janosik Nędza Litmanowski.

Rozwiązania nadsyłać należy do Redakcji: Wilcza 31 do d. 10 października r. b.

Uwaga. Z powodu strajku drukarskiego i opóźnienia Nr. 2, termin rozwiązania krzyżówki z Nr. 2 odracza się również do 10 października r. b.

SPROSTOWANIE

W części nakładu Nr. 2 wydrukowano przez omyłkę w wierszu Alicji Budzyńskiej „Chore serce” w 7-ej strofie w 3 wierszu od góry, zamiast:

Co też w nocy słyszała dziś skwarną,
powinno być:

Prędzej z białej zamieni się w czarną.

M. ARCT

ZAKŁADY WYDAWNICZE SP. AKC.
W WARSZAWIE

POLECAJĄ SWOJE WYDAWNICTWA Z ZAKRESU HYGIENY I SPORTU:

Hygiena szkolna. Podręcznik dla szkół, nauczycieli i lekarzy szkolnych, pod redakcją d-ra St. Kopczyńskiego. 836 str.

Cena zł. 16.—

F. Truby King. Odżywianie i pielęgnowanie dziecka. Przekład z ang. Dra J. Hoene i Br. Łozińskiej. Z 62 ryc. Zł. 3.40.

Noll dr. Zarys anatomji, fizjologii i higieny. Zł. 3.—

Wernic L. Zasady anatomji, fizjologii i higieny. Wyd. III. Zł. 1.50.

Wolberg L. dr. Krótka anatomja ciała ludzkiego. Zł. —.45.

Podręczniki sportowe w obrazach. Są to b. ładne i praktyczne atlasiki, opracowane przez specjalistów, podające zasady i wskazówki lekkiej atletyki w sposób poglądowy, zapomocą licznych fotografji i zwięzłych objaśnień.

Po zł. 1.20.

1. Biegi I. średnie i trwałe.
 2. Biegi II. krótkie i z płotkami.
 3. Boks A. Walka na dystans I.
 4. Boks B. Walka na dystans II.
 5. Boks C. Walka w zwarciu.
 6. Boks D. Ćwicz. przy piłce i worku.
 7. Jazda na nartach.
 8. Skoki narciarskie.
 9. Masowanie ciała
 10. Rzut kula.
 11. Rzut dyskiem i oszczepem
 12. Samoobrona.
 - 13, 14. Siermierzka na szable. (Zł. 2.40).
 15. Zapaśnictwo I. postawa stojąca.
 16. Zapaśnictwo II. walka w parterze.
- Dalsze tomiki w przygotowaniu.

Anatomiczne modele rozkładane. Kolorowe obrazki, pokazujące budowę i wewnętrzne organa ciała ludzkiego.

Ciało kobiety, model rozkładany 3—

Ciało mężczyzny, model rozkładany. 3.

Budowa ciała ludzkiego, 5 dużych tablic kolorowych, rozkładanych na części z tekstem d-ra L. Wolberga 6—

Budowa ciała kobiecego, jak wyżej. 6—

Lazarowicz K. dr. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach. Z 60 ryc. Zł. 1.50.

Atlas do pierwszej pomocy, kieszonkowy, kolorowy. Zł. 3.—

Kultura ciała kobiecego. Opracowana przez Dorę Menzler. Powinna się znajdować w posiadaniu każdej dziewczyny i kobiety, gdyż daje wskazówki wyrobienia wszystkich mięśni ciała, przy jednoczesnem zdobyciu zgrabnej figury i zręcznych ruchów. Po zł. 1.20.

- I. Wzmocnienie mięśni grzbietu.
- II. Wzmocnienie mięśni brzusznych
- III. Gimnastyka klatki piersiowej.
- IV. Wzmocnienie bocznych mięśni tułowia.
- V. Ćwiczenia odprężające.

Gimnastyka rytmiczna. Doskonały podręcznik dla dzieci i dorosłych, podług tekstu Ireny Popard opracowała K. Muszałówna.

Treść: Ćwiczenia, stosowane w celu schudnięcia. Ćwiczenia, mające na celu rozwinięcie wąskiej klatki piersiowej, wyprostowanie karku i zgarbionych pleców. Ćwiczenia dla dzieci.

Ćwiczenia rytmoplastyczne.
Z 95 rycinami. Zł. 4.—.

KSIĘGARNIA M. ARCTA, WARSZAWA

NOWY-ŚWIAT 35.

Posiada wszelkie książki z zakresu medycyny, higieny, sportu, przyrody oraz bogato zaopatrzonego skład w wydawnictwa polskie i zagraniczne ze wszystkich dziedzin.



FLY-TOX



JEDYNY NIEZAWODNY ŚRODEK
PRZECIW ROBACTWU I OWADOM

tępi radykalnie pluskwy, pchły, wszy,
karaluchy, prusaki, mole,
muchy etc. etc.

Nieszkodliwy dla ludzi
i zwierząt domowych.
Nie niszczy i nie plami.

PRZEDSTAWICIELSTWO NA POLSKĘ

L. KORYTKO & C^{IE}

Warszawa, pl. Dąbrowskiego 9.

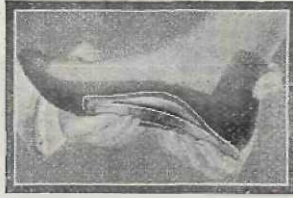
Tel. 49-01.

ZDROWE NOGI SĄ NIEZAWODNYM WARUNKIEM DOBROBYTU

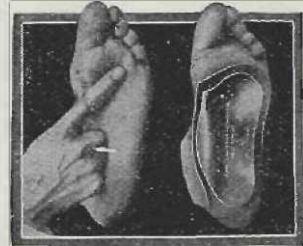
METODA D-RA SCHOLL'A PIELĘGNACJI NÓG PRZYNOŚI NATYCHMIASTOWĄ
ULGĘ I USUWA WSZELKIE DOLEGLIWOŚCI



D-ra Scholl'a „Zino-Pads” na odciski, naǵniotki i zgrubienia skóry. Ochraniają od nadmiernego ciśnienia i tarcia i są łatwe w zastosowaniu, bo same przez się przyklejają do ciała. — Przyłożyc ulgę natychmiastowa.



D-ra Scholl'a „Foot-Eazer”. Sprężysta i elastyczna konstrukcja tej wkładki działa kojąco na nogę, ciało i nerwy. Przywraca nodze jej normalną pierwotną możność działania. Polecamy specjalnie na t. zw. „płatfusz”.



D-ra Scholl'a „Anterlor Metatarsal” przywraca przedniej części stopy jej pierwotne położenie i podpira równocześnie całe podbicie nogi wzdłuż. Rozsuwa skupione i nienaturalnie zgięte palce.

WSZYSTKIE WKŁADKI MOGA BYĆ NOSZONE W KAŻDEM OBUWIU.

CIERPISZ NA NOGI — NIE ZWLEKAJ.

Bezpłatne porady specjalistów-ortopedystów wg metody D-ra Scholl'a są udzielane w magaz. art. ort.

MARSZAŁKOWSKA 154a.

BROSZURKI OBJAŚNIAJĄCE BEZPŁATNIE.

THE SCHOLL MFG. Co LTD. LONDON

ODDZIAŁ W WARSZAWIE.



ZAPAMIĘTAJ SOBIE NASTĘPUJĄCE
STOPNIOWANIE:

LEPSZY,

DOBRY,

???

(TRZECI STOPIEŃ ZNAJDZIESZ NA STRONICY DRUGIEJ).



Paderewska Zofja-Ludwika

ZE ZMARSZCZKAMI, PIEGAMI I ZŁĄ CERĄ PAŃ NIE
BĘDZIE. — PANIE, CHCĄCE POZBYĆ SIĘ ZMARSZCZEK,
PIEGÓW, MIEĆ NAPRAWDĘ ŁADNĄ CERĘ, ŁABĘDZIĄ
SZYJĘ I KLASYCZNY OWAL TWARZY, POFATYGUJĄ
SIĘ OD 11—5, PRACUJĄCE PANIE W NIEDZIELE, OD 2—7.

PADEREWSKA ZOFJA-LUDWIKA, HOŻA 41—7.