

KTO CHCE DŁUGO ŻYĆ, MUSI UMIEĆ 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).

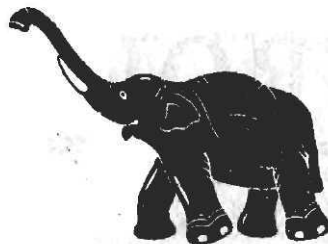


Szacowne zdrowie!
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.

(JAN KOCHANOWSKI).

TREŚĆ:

1. Lekarz i pacjent dawniej i dziś	Str. 3
2. Jakiem winno być mieszkanie pod względem hygienicznym	„ 8
3. Znaczenie zdrowej jamy ustnej dla organizmu	„ 9
4. Różne:	
a) Dzieci nerwowe	„ 11
b) Najlepsze lekarstwo	„ 11
c) Niesłyszalne fale dźwiękowe i ich zastoso- wanie lecznicze	„ 12
d) Nowa religia czynu	„ 13
5. Odcinek: „Pielęgnowanie urody kobiecej” przez Al. Budzyńską	„ 4
6. „Jak liść jesienny”, wiersz Al. Budzyńskiej	„ 10
7. Wskazówki praktyczne:	
a) Kraj miodem i mlekiem płynący	„ 13
b) Kwaśne i alkaliczne, czerwone i niebieskie	„ 14
8. Trafne zdania	„ 15
9. Kącik humorystyczny	„ 15
10. Z ruchu wydawniczego	„ 15
11. Odpowiedzi Redakcji	„ 15
12. Ogłoszenia	„ 16



WYCHODZI 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA



DZIECKO WASZE JEST W NIEBEZPIECZEŃSTWIE DOPÓKI KURZ BĘDZIE W MIESZKANIU

Kurz — to największy wróg społeczeństwa. Kurz znosi bakterje do mieszkania. Powietrze, którym wy i wasze dzieci oddychacie, jest niemi przepelnione. Milusińscy zaś, bawiąc się na dywanach i poduszkach, są w ciąglem 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 do każdego gospodarstwa domowego zupełnie nowy zwrot w pojęciu o utrzymaniu w czystości mieszkania.

Żądajcie bezpłatnego pokazu u siebie w mieszkaniu a będziecie zachwyceni tym cudownym wynalazkiem.

Jak zamówić pokaz u siebie w domu?

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

ELECTROLUX

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

ODDZIAŁY:

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

POZNAŃ, Fr. Ratajczaka 39.
WILNO, Mickiewicza 5.
LUBLIN, Krak.-Przedmieście 60.
BYDGOSZCZ, Jagiellońska 12.



HYGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO

ORGAN POŚWIĘCONY POPULARYZACJI HYGIENY

Redakcja mieści się przy ul. Wilczej 31 m. 4. Telefon 46-26. Administracja przy ul. Krakowskie Przedmieście 4. Tel. 25-34, 25-54, 25-74 i 25-84. Konto P. K. O. 13.113.

Prenumerata wynosi rocznie zł. 4.—. Z przesyłką pocztową zł. 4,50. Numer pojedynczy zł. —.40.

Prenumeratę przyjmują również 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.*

LEKARZ I PACJENT DAWNIEJ I DZIŚ

Nie jest to rzeczą przypadku, że już w starożytności wśród wszystkich narodów kulturalnych lekarz zajmował stanowisko przodujące w zestawieniu z innymi zawodami, silnie bowiem było już wówczas zakorzenione przeświadczenie, że tylko osobnik odpowiednio uzdolniony i wykształcony może być doradcą w przypadku choroby. Przekonanie to wśród większości plemion wschodnich miało ten skutek, że kapłani, jako zadośćczyniący wszelkim potrzebom duchowym człowieka, przejęli na siebie również rolę i obowiązki lekarza.

Bezwzględny autorytet, jaki przyświecał kapłanom, dzięki ich stanowisku, z jednej strony podnosił wpływ ich na pragnących odzyskać zdrowie i szukających porad u nich, z drugiej jednak działał hamująco na rozwój nauk lekarskich.

Dopiero u starożytnych Greków, na 5 wieków przed Narodzeniem Chrystusa utworzony został wolny zawód lekarski, niezależny od żadnych wpływów państwowych i religijnych. Stanowił on organizację samodzielną o wysokim poziomie moralnym, opartą na bardzo surowych zasadach. Formuła przysięgi, jaką młody uczeń Eskulapa, czczonego jako bożka opiekuńczego, składać musiał przed swym wstąpieniem do związku lekarskiego wkładała na niego święte obowiązki, których dopełnić był winien zarówno w stosunku do związku, jak i do chorego.

Nie każdy też mógł zostać dowolnie lekarzem. Wymagano od niego wybitnego przysposobienia fizycznego i duchowego, stawiano wymagania, stosowane jedynie w stosunku do kapłanów. Lekarz starogrecki był w najprawdziwszym i najpiękniejszym tego słowa znaczeniu doradcą we wszystkich niedomaganiach duszy. Zapobieganie chorobom drogą zaleceń dietetycznych i innych, uwzględniających wszelkie czynności ustroju, były najszczytniejszym jego zadaniem.

Wybitne i wzniosłe cechy ogólnoludzkie, jakich domagano się od lekarzy, zrozumiały same przez się, szły w parze z małym zainteresowaniem ich materjalnym. Od dobrej woli pacjenta zależało honorowanie lekarza za jego usługi. Wynikiem tej właśnie dowolności było to, że każdy poczuwał się do obowiązku w taki czy inny sposób przyczynić się do dobrobytu lekarza.

Wyjątek w późniejszych nieco czasach stanowiła grupa lekarzy, otrzymująca od gmin stałą pensję, na którą składał się specjalny podatek, nakładany na ludność.

Warunki te, zabezpieczające z jednej strony byt lekarza, z drugiej znów wyłączające wszelkie wynagrodzenie przez pacjenta, nie mało przyczyniły się do tego szacunku, jakim cieszył się zawód lekarski w starożytnej Helladzie. Wpływały też one bardzo korzystnie na ogólny stan zdrowotny narodu.



Wielorakie zmiany, jakim w ciągu całych stuleci ulegała medycyna i stan lekarski, nie mogły, oczywiście, nie odbić się na stosunku lekarza do pacjenta. Zaznaczyła się różnica ta szczególnie w czasach panowania cesarzy rzymskich, gdy stan lekarski, którego początek rozwoju sięga czasów Augusta, powoli, ale stale, przekształcał się w lekarzy-urzędników. W czasach tych istnieli nie tylko lekarze miejscy, okręgowi, wojskowi, okrętowi, straży ogniowej i policyjni, ale nawet poszczególne korporacje, jak bractwa, gildje, posiadały własnych lekarzy, odpowiadających mniej więcej dzisiejszym lekarzom Kas Chorych.

Stan taki posiadał dużo stron dodatnich, więcej jednak ujemnych, które najbardziej odczuwała poszukująca porad lekarskich ludność. Dawne zaufanie, jakim darzyli lekarza pacjenci, zaczęło zanikać w miarę rozrastania się organizacji lekarskiej. Stosunek osobisty pomiędzy pacjentem a lekarzem stale się rozluźniał;

zaczęły mnożyć się skargi ludności na lekarzy na niedostateczne zainteresowanie się tych ostatnich chorymi, jak i lekarzy na ludność, która stroniła od lekarzy fachowych, szukając pomocy u znachorów.

Ten upadek zaufania ludności do lekarzy w Rzymie sprzyjał wielce rozpanoszeniu się partactwa lekarskiego. Partactwo uprawiali nietylko ludzie o bardzo niskim rozwoju umysłowym, niemający najmniejszego wyobrażenia o medycynie, ale również i ludzie inteligentni, którzy oddawali się poważnie studjom medycznym, ale nie fachowo. Taka popularyzacja wiedzy lekarskiej, jak łatwo się domyśleć, więcej przynosiła szkody społeczeństwu, niż pożytku, rozszerzając coraz bardziej krąg swoich wpływów na zdeзорjowaną ludność.

Jakkolwiek zdolności organizacyjne Rzymian dużo zdziałały dla stanu lekarskiego, to jednak szkody z samej tej organizacji płynące nie dały się tak łatwo usu-

PIELĘGNOWANIE URODY KOBIECEJ

Od czasu pojawienia się na kuli ziemskiej rodu ludzkiego nie przestają dążyć kobiety do okazywania we właściwym świetle przekazanej im przez twórcę naturę urody. Fryzury, malowanie ozdób, barwne świecidełka istniały już w pierwszych okresach rozwoju ludzkości i z przeznaczonych początkowo przeciw zaburzeniom atmosferycznym i ciosom nieprzyjacielskim strojów ochronnych i obronnych wyrastały coraz to ozdobniejsze formy i mody, które ich posiadaczom miały zapewnić odpowiednio do czasu i smaku, ideał piękności. Gdybyśmy więc pojęcie kosmetyki ująć pragnęli, jako sztukę zdobienia się w ogóle, musielibyśmy mówić przedewszystkiem o najbardziej charakterystycznych ozdobach, a więc od pełnych arcyzmu malowań na skórze Melanezyjczyków, mieszkańów wysp Australijskich, do lśniących srebrnych i stalowych zbroi rycerzy średnio-

wiecznych, wspomnieć modę bufiastych sukien w czasach wojny 30-letniej, pełnych graji strojów Rococo, metrowych szerokości krynolin z czasów Velasquez'a i wysmukłych form strojów kobiecych o linii prostej z obnażeniem kolan doby dzisiejszej. Wszystkie wspomniane rodzaje mód służą jednemu ogólnemu celowi, by władczyni nie świata wyglądały ładnie, podobały się.

A jednak wyraz kosmetyka czyli sztuka upiększania zyskał dziś pojęcie bardziej konkretne. Przez kosmetykę rozumiemy dziś dążenie do upiększania ciała ludzkiego, bez względu na to, jakim ono jest.

Nasuwa się tylko pytanie, czy my to rzeczywiście potrafimy, to znaczy, czy uzupełnianie, poprawianie natury w ogóle jest możliwe? Na pytanie to pod pewnym względem można odpowiedzieć twierdząco. Oczywiście, że zdeklarowanej brzydoty nie uda się stworzyć piękności, można jednak wyglądowi ogólnemu nadać pewną harmonję, usunąć niektóre niezbyt znaczące braki, a nadewszystko

nąć. Najsmutniejszym było, że ujęcie idealistyczne zawodu lekarskiego zarówno wśród samych lekarzy, a więcej jeszcze wśród ludności, coraz bardziej ustępowały miejsca prądom realistycznym.

Walka o ideały zawodu lekarskiego i w wiekach późniejszych nie była łatwą. Wprawdzie liczne zwroty, jakim ulegała w owe czasy medycyna, niezawsze wciągała w krąg swój interesy lekarzy, atoli rozmaite warunki zewnętrzne i wewnętrzne nie pozostawały bez wpływu na stanowisko lekarza, np. liczba ich w stosunku do ludności, stopień przygotowania, jego stanowisko prawne i t. d. Atoli nigdy, aż do czasów ostatnich, zawód lekarski nie był tak wysoko ceniony i tak poważany, jak w starożytnej Grecji.

Dopiero wiek 18 zwiastował znowu zwrot ku lepszemu. Idealizm, panujący, wówczas, przeniknął również całe społeczeństwo, zmieniając poglądy jego na świat lekarski. Zrozumiano, że lekarz nie jest handlowcem, który, prowadząc

swój zawód, na pierwszy plan wysuwa zarobki. Spoglądano na zawód lekarski, jak na powołanie, płynące z pobudek czysto wewnętrznych, humanitarnych. Odtąd też liczba lekarzy zaczęła się zmniejszać, wybierali bowiem zawód ten tylko ci, którzy czuli się do zawodu tego istotnie powołani. Poszczególni wybitni lekarze, zarówno dzięki wielkiej wiedzy swej, znajomości fachu, podniosłym cechom charakteru, sumiennosci i poczuciu wielkiej odpowiedzialności, nie tylko wnosili do medycyny zapał i poświęcenie, ale dobrym przykładem podnosili ducha, postawiwszy cały zawód na wysokim poziomie. Do tych pionierów zaliczyć wypada lekarza holenderskiego, d-ra Boerhave'a, który skupił koło siebie cały szereg tak jak on myślących lekarzy i otworzył szkołę, która przez pół wieku świeciła blaskiem wiedzy lekarskiej. Naród zrozumiał znów, jakiej miary ofiarności i zaparcia się siebie wymagał zawód lekarski i znów przywykł widzieć w leka-

pielęgnować to, czem natura łaskami nas obdarzyła i uchronić przed przedwczesną tej urody utratą.

Do warunków piękności kobiecej należy przedewszystkiem zdrowie. Przedwczesnemu zużyciu sił fizycznych i duchowych towarzyszy zmęczenie, które jest zwiastunem starzenia się. Czerstwość, młodość i urodę może też najdłużej zachować ten, kto panuje nad swemi namiętnościami i potrafi we wszystkim przestrzegać umiaru. Tu na pierwszym miejscu postawić należy sen. Ośm godzin snu nocnego (nie we dnie) najbardziej odpowiada potrzebom wieku dojrzalego. W ciągu tych 8 godzin odbywają się wszystkie konieczne przejawy, które są dla organizmu potrzebne, by zużyte w ciągu dnia tkanki odnowić.

Na drugim planie stoi pielęgnowanie i scharmonizowanie ciała, zdobywane drogą ćwiczeń cielesnych. Jest rzeczą niewątpliwą, iż ćwiczenia te, ściślej zastosowane do sił osobnika i prowadzone bez zbytnej przesady, regularnie, bar-

dziej, niż wszystko inne, mogą przyczynić się do zachowania urody. Stanowią one środek upiększający pierwszorzędny i przeznaczone są na to, by ciało uczynić harmonijnem, nadać mu zgrabną linię, w każdym zaś ruchu opanowanie i grację. A wszystko to uzupełniać winna ze smakiem dobrana odzież, fryzura, dobór barw i ładnie wykończone obuwie.

Odmianą od tej ogólnie upiększającej urody sztuki jest kosmetyka, która posiada cel bardziej ograniczony. Nie jest ona w stanie stworzyć czegoś innego; ma ona na widoku jedynie upiększenie tego, czem natura nas obdarzyła. Dla tych celów służą środki pomocnicze fizyczne i inne. Do pierwszych należą kąpiele ogólne lub częściowe, tlenowe lub z dodatkiem ziół. Działanie ich, zależne od temperatury i okresu trwania, bywa ożywcze, zaspokajające, pobudzające, przyczem wdechowanie aromatów użytych do kąpielei zioł zapomocą nerwów węchowych podnosi ich wpływ zbawienny.

rzu doradcę w dni zdrowia i choroby. To dało też początek t. zw. lekarzom domowym.

Przekonanie, że łatwiej jest zapobiegać chorobom, niż leczyć, pobudziło całe zastępy rodzin do zawierania z lekarzami umów, opartych na wzajemnym zaufaniu, na mocy których lekarz, nawet nie wzywany, obowiązany był odwiedzać rodziny i badać stan zdrowia poszczególnych ich członków.

Tym sposobem był on w możności, zwłaszcza w czasach panujących epidemji, przez umiejętne, celowe i w porę zastosowane zarządzenia, zapobiedz chorobom, uświadamiać otoczenie o sposobach zapobiegania chorobom, układać tryb życia i t. p.

Zwyczaj ten i dziś jeszcze zachował się w całej pełni w Chinach, w tym, pozornie, najmniej jeszcze cywilizowanym kraju, co wyraźnie ilustruje rozmowa cesarza chińskiego, Kien-Longa, z Sir Geor-

gem Staunton'em. Gdy pierwszy zapytał Stauntona, jak też Anglicy honorują lekarzy, otrzymał odpowiedź, że lekarz otrzymuje odpowiednią zapłatę za każdą udzieloną poradę, na cóż cesarz Kien-Long w te odezwał się słowa: „Skoro wy tak postępujecie, że opłacacie lekarza, gdy on was leczy, musicie mieć dużo chorych! Ja ze swoimi lekarzami postępuję inaczej. Mam 4-ch lekarzy, płatnych tygodniowo. Z chwilą jednak, gdy czuję się nie dobrze, wstrzymuję zapłatę dopóki znowu do zdrowia nie wrócę. Powiedz, kto lepiej na tem wychodzi?”

Ten „złoty wiek“ stanu lekarskiego, jak go wówczas nazywano, okazał się również „złotym“ dla cierpiącej ludzkości.

Nowoczesne poglądy na świat i życie przesiąknięte do głębi materializmem, wzmoczoną walką o byt, nie mogły nie odbić się na stosunku lekarza do pacjenta, przypominając z wielu względów cza-

W znaczeniu czywczem działa również masaż skóry, zwłaszcza skóry twarzy, na którą wywiera wpływ wprost zbawienny. W tym samym kierunku działają kompresy gorące, masaż miejscowy. Jednego tylko dokonanie wszystkie te zabiegi nie mogą, a mianowicie: całkowitego usunięcia zmarszczek, te bowiem zależą od niedających się naprawić zmian w tkankach, od zaniku części elastycznych całego rusztowania skóry, których niczem zastąpić się już nie da. Łatwiej już nieco przywrócić utracony tłuszcz skórny i urodę, o ile ten wywołany jest złem lub niewłaściwym odrywaniem, brakiem snu i kłopotami natury moralnej.

A już z tym tłuszczem sprawa przedstawia się dwojnie! To go za mało, to znów za dużo. Zwłaszcza gorzej jest z tem ostatniem. A pomóż tu nie jest rzeczą łatwą. Jeżeli chodzi o wrodzoną skłonność do otyłości, to tu już trudno będzie pożądaną wysmukłość osiągnąć; można przeprowadzać taką czy inną kurację wychudzającą, istotnego jednak wyniku nie osiągniemy. Inaczej przed-

stawia się sprawa z otyłością, opartą na tuczeniu or. anizmu. Tu zapomocą odpowiednio zalecanej diety, w każdym razie nieosabiającej, można pewien efekt osiągnąć.

Z urodą łączy się niemal nierozdzielnie ładna cera, a tu niestety, dobra nasza matka natura za mało uczyniła. Stąd też wszelkiego rodzaju wody toaletowe, octy, kremy, pasty twarzowe, mydła lecznicze i pudry higieniczne mnożą się na rynku, jak grzyby po deszczu. Wszystkie one winny być nieszkodliwe i dla tego w wyborze ich trzeba zachować pewną oględność.

Przeciw dość często występującym zaburzeniom i ujemnym cechom cery twarzy i ciała, przeciw nadmiarowi tłuszczu na twarzy oddawna jako skuteczne okazały się przetwory siarkowe, bądź jako woda siarkowa, bądź jako puder siarkowy, bądź wreszcie jako pomada lub mydło.

Zazwyczaj nadmiar wydzielanego tłuszczu dotyka również części głowy owłosionej, czemu towarzyszy przedwczesne wypadanie włosów. Zapobiedz temu może przez dłuższy przeciąg czasu stosowa-

sy rzymskich cesarzy. Sprzyjają temu wszelkiego rodzaju czynniki, jak: nadmiar lekarzy, utworzenie rozmaitych urzędów lekarskich, głównie zaś Kas Chorych. Najważniejszym jednak momentem pozostanie stale zmniejszające się zrozumienie ogółu warunków zawodu lekarskiego. Mniemanie, że i lekarz jest tylko kupcem, sprzedającym swój towar lub zawodowcem, oddającym usługi swe za pewne wynagrodzenie, zagnieżdża się coraz bardziej w mózgach ludzi, niewidzących nic poza materializmem!

Dobroczyenne dla obu stron stanowisko lekarza domowego zostało zaprzepaszczone. Pacjent zmienia dziś lekarza raz po raz, jak dostawcę towarów. Wynikiem tego jest z jednej strony niezadowolenie wśród lekarzy, których pozbawia się ciągłości obserwacji i pracy, których pomawia się niesłusznie o wielką interesowność, z drugiej znowu strony niezadowolenie chorych, którym zdaje się, że są traktowani, jako przedmiot, przedstawia-

jący dla lekarza jeno obiekt ich dochodów, a nie jako istoty żywe, dla których zdrowie i życie jest skarbem przez lekarzy niedocenianym.

Takie ujmowanie sprawy zawodu lekarskiego, przynoszące temu zawodowi wielką ujmę i niesłusznie dotykające go w szczytnem jego i wysoce odpowiedzialnem powołaniu, jest dziś bardziej groźne, niż kiedykolwiek. Ogólny stan powojenny zdrowia ludności jest poważnie zagrożony i wymaga ze strony lekarzy szczególnej czujności i pracy, ze strony ludności zaś — zaufania i wiary w tych, którzy nie szczędzą życia swego i zdrowia w obronie życia i zdrowia swych współobywateli. Po tej tylko linii należy kroczyć, jeżeli ogół nie ma być wystawiony na poważne szkody!

Wysoce pouczające pod tym względem zdanie wygłosił znany klinicysta francuski, dr. Barbier, a mianowicie: „Dans certains milieux, aulieu de reconnaissance ou même de la simple poli-

nie przetworów siarkowych, rozmaitych mieszanin spirytusowych, poparte masażem i naświetlaniem. Włosy, podobnie jak twarz, należy strzedz przed kurzem i wszelkiego rodzaju bakterjami.

Wypadaniu włosów po chorobach wyniszczających, zwłaszcza po tyfusach, grypie, łatwo zapobiedz przez dobre odżywianie w okresie rekonwalescencji i pielęgnowanie włosów.

Tak zwana brzydka cera powstaje pod wpływem pewnego stanu podrażnienia gruczołów łojowych skóry i cechuje się rozmaitemi wykwitami skórnymi, krostami, pryszczami. Zboczenia te stoją często w zależności od okresu rozwoju. Mniemanie powszechne, że mogą one powstawać na tle zbyt tłustych pokarmów, nadmiaru spożywanych słodczy i zaburzeń w trawieniu, nie jest pozbawione pewnej dozy słuszności, odpowiednia djeta, a nadewszystko niedotykanie twarzy palcami, które przenosić mogą zarazę z miejsca na miejsce, dużo tu zdziałać mogą. Oczywiście, leczenie tych wysoce dla pań niepożądanych wykwitów, dające jaknajlepsze wyniki, powinno być pozostawione lekarzowi.

Pozostałoby jeszcze do omówienia wysoce obniżające urodę kobiecą zacerwienie nosa, które daje poważny powód do podejrzeń, że właścicielka jego zbyt często zagląda do kieliszka, gdy tymczasem kieliszkiem tym bywa zazwyczaj filiżanka mocnej czarnej kawy. Mocna czarna kawa zaś, niepozbawiona kofeiny (co właśnie uczyniono już w tej samej dobroci kawie Hag) posiada własności identyczne z alkoholem, zwłaszcza w działaniu swem na nos i najbliższe jego otoczenie, nie mówiąc już o wysoce ujemnem jej działaniu na serce i naczynia krwionośne. Czerwony nos stanowi brzydką bardzo wadę urody kobiecej. Na szczęście, cierpienie to poddaje się skutecznie leczeniu i daje wyniki doskonałe przy zastosowaniu fachowem odpowiednich zabiegów, jak gorące kompresy, usuwanie rozszerzonych naczyń krwionośnych, przy pomocy rozmaitych metod, do których należy również przezornie stosowana rentgenizacja, jak to zaznaczają najnowsze podręczniki leczenia promieniami Roentgena.

Alicja Budzyńska

tesse, le médecin ne trouve plus, que méfiance, récriminations, grossièretés, quelquefois menaces et chantage. Je suis persuadé, que beaucoup d'entre nous souffre d'avantage de cela, que de leur position infortunée. De cette indifférence, de cette injustice, le médecin souffre d'autant plus, qu'il met plus de coeur dans les soins qu'il donne. Cette souffrance a fait plus d'aigris et révoltés que les mauvais payeurs". (W pewnych kołach nie znajduje lekarz żadnej zgoła wdzięczności, nawet najprostszej grzeczności, zamiast nich spotyka go brak zaufania, wyrzuty, grubiaństwa, niekiedy nawet groźby i próby wyłudzenia pieniędzy. Na to bywa, zdaniem mojem, większość lekarzy narażona, więcej niż na bardzo niskie wynagradzanie. Lekarze bywają tu tem więcej dotknięci, im bardziej okazują serca choremu i im więcej są mu oddani. Takie karygodne zachowanie się publiczności zniechęca lekarzy bardziej, niż kiepscy płatnicy).

Śmiało też można powiedzieć, że wdzięczność chorych stanowi dziś rzadki kwiat w ogrodzie ich kultury.

O ile wyraźnie zaznaczyć się daje dobra wola i chęć służenia dobru publicznemu ze strony całej zdrowo myślącej korporacji lekarskiej, której z życia narodu pod żadnym pozorem wykreślić się nie da, o tyle z drugiej strony trzeba oczekiwać należytego zrozumienia dla jej pracy ofiarnej tej części ludności, która, zdemoralizowana wojną światową i przewrotami w całym życiu społecznym, przychylnie spogląda na coraz bujniej wyrastające na glebie naszej partactwo lekarskie, panoszące się w sposób zatrważający, powierzając zdrowie swe — ten najcenniejszy skarb w życiu każdego, osobom niepowołanym, uprawiającym wątpliwej wartości medycynę, a właściwie jej pozory tylko, dla celów wyłącznie osobistych i działającym z wyraźną szkodą dla zdrowia całego ogółu naszego.

Dr. A. F.

JAKIEM WINNO BYĆ MIESZKANIE

POD WZGLĘDEM HYGIENICZNYM?

Dążeniem każdego z nas jest zachowanie zdrowia i najdłuższego życia. A jednak tak wiele osób, samochcąc niweczy urzeczywistnienie tego dążenia jedynie wskutek niewłaściwego zachowania się. Jedni czynią to przez lekkomyślność, inni przez niezajomość zasadniczych podstaw higieny.

Jedną z takich podstaw zachowania zdrowia i życia jest higiena mieszkań, pierwszym zaś jej warunkiem jest *słońce*.

Podobnie jak roślina, pozbawiona słońca i jego ożywczych promieni, usycha, karłowacieje, dając wątłe, niedostatecznie zabarwione liście, tak samo i człowiek w mieszkaniu ciemnym, bez słońca, staje się bladym, wątłym, mało na wpływy szkodliwe odpornym. Szczególnie dotyczy to dzieci, które bez słońca rozwijają się niedostatecznie, są anemiczne, skłonne do choroby angielskiej, skrofuliczności oraz wszelkiego rodzaju nie-

żytych dróg oddechowych. Wystarczy dzieci takie wysłać latem na 3—4 tygodnie na wieś, by odrazu zmieniły swój wygląd, nabrały rumieńców, odzyskały łaknienie, które, niestety, za powrotem do domu szybko ustępują miejsca niedomaganiom.

Znane wszak jest powszechnie głoszone zdanie, że „gdzie słońce nie zagląda, tam lekarz zagląda“.

Drugim nie mniej ważnym czynnikiem zdrowego mieszkania, jest *czyste powietrze*, to znaczy, że mieszkanie winno posiadać okna, przez które można stale powietrze w mieszkaniu odnawiać. Oczywiście, powietrze z zewnątrz idące, winno być możliwie czyste. Stąd też stawiane bywają miastom wymagania tworzenia szerokich ulic i zadrzewiania ich. Wynika stąd, że mieszkanie oficynowe w domach ze wszech stron zabudowanych wielopiętrowymi kamienicami, zwłaszcza

na niższych piętrach, zaopatrywane w powietrze podwórcze, należy uważać za upośledzone.

Latem, jak wiadomo, przewietrzanie mieszkań nie przedstawia trudności, natomiast zimą, gdy chodzi o zaoszczędzenie ciepła, sprawa przewietrzenia przedstawia się już gorzej. Wprawdzie różnica ciepłoty powietrza nazewnątrz i w mieszkaniu sana przez się powoduje dość znaczną wymianę przez ściany murów i szpary w oknach. Wystarczy rano, w czasie sprzątania i palenia w piecach, otworzyć okno na 15—20 minut, by osłabiecnie powietrze w pokoju odnowić, tem więcej, że samo palenie przy otwartych drzwiczkach w piecu i otwartem oknie stanowi pierwszorządne urządzenie wentylacyjne. Należy tu jeszcze podkreślić, że otwieranie okien w czasie palenia ma jeszcze ten zdrowy sens, że powietrze zużyte gorzej się nagrzewa, niż powietrze świeże.

Trzecim wreszcie warunkiem niezbędnym do zachowania zdrowia i życia, jest *czystość* mieszkania.

Czysto utrzymane mieszkanie jest najlepszym świadectwem zaradności i kulturalności gospodyni. Mieszkanie brudno utrzymane kryje w sobie największe niebezpieczeństwo dla zdrowia. W mieszkaniu brudnem powietrze bywa zepsute, posiada woń odrażającą, co powoduje ogólne niedomaganie, bóle głowy i brak łaknienia.

Na szczególną uwagę zasługuje *kurz* w mieszkaniu, tem szkodliwszy, im go jest więcej i zawiera substancje drażniące, działające na narządy oddechowe. W mieszkaniach przeludnionych kurz, jak to wykazały szczegółowe badania, zawiera, obok pasorzytów niewinnych, również dużą ilość zarazków chorobotwórczych, jak zarazki błonicze, płonicze, tężcowe, gruźlicze i t. d., które wdechamy i które połykamy, nic o tem nie wiedząc. Orga-

nizm nasz, obdarzony przez naturę siłą odporną, zwalcza je, unieszkodliwia. Gdy jednak te siły ochronne z powodu ogólnej wątłości, osłabienia, alkoholizmu, pośluszeństwa odmówią, zawiodą lub gdy zarazki wnikną w takiej ilości, że organizm nie jest w możności zwalczyć je, mnożą się one w nas i wywołują chorobę.

A więc niebezpieczeństwo, jakim grozi kurz, tkwi we własnościach samego kurzu, jako nosiciela zarazków chorobotwórczych i dlatego dbać należy, aby w powietrzu nas otaczającym było go jaknajmniej, aby go z podłogi zaniataniem nie poruszać, lecz zbierać ostrożnie i o ile się da, natychmiast spalać w miejscu, do czego najlepiej i najskuteczniej nadają się aparaty wchłaniające mechanicznie kurz, t. zw. odkurzacze, wśród których pierwszeństwo oddać należy, niewątpliwie, szwedzkiemu aparatowi „Electrolux'owi“, z którym inne, pojawiające się u nas raz po raz i mocno reklamowane przyrządy, posiadające wadliwą konstrukcję, nie mogą iść w zawody.

Mieszkanie ciemne, brzydkie, brudne, działa na organizm szkodliwie demoralizując, staje się odstręczającym, zmusza głowę domu do trwonienia czasu i pieńędzy poza domem, zazwyczaj w restauracjach, barach i t. d. Zabiegliva ręka kobiety, dbającej o czystość i porządek może z najgorzej położonego i najszcuplejszego mieszkania uczynić przybytek ten schludnym, miłym i pociągającym.

Ażeby więc mieszkanie nasze odpowiadało wymaganiom higieny, powinno być słoneczne, czyste i dające się łatwo przewietrzać.

I Napoleon I mawiał, że zdrowie nie jest fortecą, którą trzeba zdobywać. Wystarczy czysto mieszkać, czystem powietrzem oddychać, czysto się ubierać i czyste spożywać pokarmy!

Znaczenie zdrowej jamy ustnej dla organizmu

Kwestja higieny jamy ustnej, która dotychczas była zupełnie lekceważoną — staje się obecnie jednym z ważniejszych zagadnień, wchodzących w zakres higieny ogólnej.

Ameryka zrozumiała, jaką plagą dla ludzkości jest zainfekowana jama ustna

i wyłoniła z Amerykańskiego Towarzystwa Zdrowia Publicznego komitet w celu szerzenia higieny jamy ustnej. Komitet ten propagandę swą prowadzi przy pomocy odczytów, radia, przezroczy, ulotek i t. d.

Dbalność o zdrowe zęby datuje się już z czasów dawnych i siega nawet 500 lat



przed Narodzeniem Chrystusa. Starożytni Egipcjanie znali już środki, usmierzające ból zęba. Historycy dowodzą, że zęby sztuczne znalezione były u mumii egipskiej. Zębolecznictwo znane było u chińczyków starożytnych, Hebrajczyków, Greków, i Rzymian i praktykowane przez Kapłanów, jako kult religijny. Zaczynając od wieku XVI, zębolecznictwo staje się zawodem. W wieku XIX-ym wchodzi na tory naukowe. Z rozwojem dentystryki rozszerzał się też pogląd o wpływie zębów na stan ogólny organizmu.

Zainfekowana jama ustna staje się powodem różnego rodzaju chorób, a w niektórych przypadkach nawet i śmierci. Stwierdzone zostało przez ostatnie badania, iż choroby oczu, uszu, nosa, gardła, choroby serca i różnego rodzaju przypadłości nerwowe przyczynę swą mają w chorobach zębów i zainfekowanej jamie ustnej, która jest złem wymagającym bezwzględnej z niem walki. Walka ta polegać winna na leczeniu zapobiegawczem — to znaczy, na częstych badaniach lekarskich, na niedopuszczaniu do tworzenia się próchnicy zębowej, która w skutkach swych może powodować cały szereg poważniejszych zaburzeń w organizmie.

Leczenie zapobiegawcze utrudnione bywa brakiem uświadomienia ludności o niebezpieczeństwach, grożących ze strony zainfekowanej jamy ustnej. Ludność musi zrozumieć, iż ząb sztuczny nie zamieni nigdy zęba stałego, i że najlepszym czynnikiem, ochraniającym zęby jest zapobieganie infekcji. Osiągnąć to można za pomocą utrzymywania jamy ustnej w czystości. Pozostałe w niej resztki jedzenia, ulegając fermentacji, powodują tworzenie się kwasów, niszczących szkliwo zęba (emalję), wywołującą próchnicę. Utrzymywać jamę ustną w czystości można za pomocą dokładnego czyszczenia jej po każdym jedzeniu szczoteczką wygiętą w kształcie łuku o średniej twardości; czyścić zęby należy we wszystkich kierunkach, pamiętając o powierzchniach styecznych i żujących.

Czystość — to zdrowie! O tem powinniśmy pamiętać i do tego dążyć wszystkimi naszymi siłami, biorąc pod uwagę i to, iż przez utrzymywanie jamy ustnej w czystości — zapobiegamy i chorobom całego organizmu.

C. Finkielkrautówna.
u.

††

JAK LIŚĆ JESIENNY.

Na jesiennego liścia krwawo-złotej karcie
Opiszę życia mego szare, smutne, dzieje:
Wszystkie zgaste marzenia, stracone
nadzieje
I serca mego rany, krwawiące uparcie.
A cała powieść moja tak załosną
będzie,
Jako ten liść samotny oderwany z drzewa,
Gdy go wichur jesienny mroźnym tchem
owiewa
I miota w różne strony w oszalałym
pędzie.
Ale nad zwiędłym liściem szare niebo
płacze.
Drzewo, na którym wyrósł, chowa go
w pamięci.
Mnie przecież i łzy nawet nikt dziś nie
poświęci,
Choć losy moje były, jak liścia — tułacze.
Choć w życiu mem minionem troska
smutek goni,

I łzy gorzkie niejedną polały się struga,
Jako ten deszcz jesienny, co wolno
i długo
Dziwną pieśnią, czy skargą, w drzące
szyby dzwoni.
Życie mnie z wszelkich złudzeń odarło
i wiary,
Jak jesień drzewa z rdzawych ogałaca
liści,
I wiem, że już sen żaden dla mnie się
nie ziści,
Ze pierzchły bezpowrotnie złudne
szczęścia mary.
I dziś jestem, jak liść ten, wśród drzew
nagich cieni,
Na mokrej ziemi w ciszy więdnący
żałością.
Tak jak on nawet marzyć nie mogę
o wiosnie,
W tej nieskończonej życia mego
jesieni.

Alicja Budzyńska,

R Ó Ż N E

DZIECI NERWOWE.

Wy, rodzice, którzy tak często prawi-
cie o swojej nerwowości, oszczędzajcie
nerwów waszych dzieci! Pamiętajcie, jak
często i jak silnie działają na życie du-
chowe dziecka wszelkie wrażenia i wpły-
wy, aczkolwiek nie zawsze wychodzą one
na jaw natychmiast. Wprawdzie wiele
zaburzeń nerwowych stoi w zależności
od usposobienia odziedziczonego, stale
jednak obserwować możemy, że wszelkie
wpływy i przejawy świata zewnętrznego
działają szkodliwie na wysoce wrażliwy
dziecięcy układ nerwowy. Zbyt często,
niestety, stwierdzać wypada, iż nerwo-
wość u dzieci ma swoje źródło w nie-
zgodnym pożyciu małżonków. I dlatego
zwracamy uwagę, by wszelkie nieporozu-
mienia, wszelkie zatargi pomiędzy ojcem
i matką, jeżeli ich w ogóle uniknąć nie
można, załatwiane były nie w obecności
dzieci.

Każde dziecko wymaga nad sobą
pewnego autorytetu, inaczej popada w nie-
pewność, staje się skrytem, traci zaufa-
nie i uważa się za odepchnięte. Na tem
tle powstają najrozmaitsze zaburzenia
nerwowe. Spokój ducha u dziecka musi
poprzedzać harmonję w życiu rodziców,
o czem zbyt często zapominają wycho-
wawcy.

Należy pamiętać, że ustrój dzie-
cięcy, będący w okresie ciągłego roz-
woju, potrzebuje dużo rozwoju fizycz-
nego. Wcześniej więc winno kłaść się do
łóżka. Dziecię wymaga dużo snu: prze-
ciennie 10—12 godzin. Za wszelką cenę
należy usuwać od niego alkohol. Jeżeli
jest on wysoce szkodliwy dla dorosłych,
to cóż dopiero mówić o jego szkodli-
wości dla dzieci. Zwyczaj podawania
dzieciom nawet w małych ilościach na-
pojów alkoholowych mści się na nich
prędzej czy później. I to trzeba powta-
rzać wszystkim aż do znudzenia!

Trzeba układać dzienny plan zajęć
dziecka rozumnie. Zwłaszcza dla dzieci
nerwowych podział taki, ściśle rozgrani-
czenie czasu, jest bardzo pożądane. Bądź-
my surowi, ale nie na niewłaściwym
miejsu i nie w zbędnych okolicznościach.
Opanowujmy siebie we wszystkich naszych
czynach i słowach w obecności dzieci i pa-
miejtajmy, że w naszej mocy jest zapo-

biedz zaburzeniom nerwowym u dzieci,
zwłaszcza przejawom lęku. Jedyne nasz
spokój i równowaga są w możności
wpłynąć na spokój i zrównoważenie
dzieci.

NAJLEPSZE LEKARSTWO.

Gdy się pytano znakomitego dyplo-
maty angielskiego Gladstone'a, czemu za-
wdzięcza on jędrne zdrowie w wieku bar-
dzo podeszłym, odpowiedział: „przede-
wszystkiem swemu umiarkowaniu“. I feld-
marszałek Moltke, który dożył 90 lat, za-
pytany, czemu przypisuje taką długotrwa-
łość życia i dobry stan zdrowia, odpo-
wiedział: „umiarkowaniu we wszystkich
nawyknieniach“.

Słusznie zaznacza też jeden z lekarzy
francuskich, że proste i umiarkowane ży-
cie trapistów*) dalekie jest od tego, by
życie ludzkie skracać, raczej sprzyja ono
zachowaniu i wzmacnianiu zdrowia, za-
pobieganiu chorobom i przedłużaniu tym
sposobem życia. Trapiści opowiadali, że
wielokrotnie wstępujące do zakonu ich
osoby słabowite i chore, stawały się
później, silnymi i zdrowymi.

Nie jeden przykład pouczyć nas mo-
że, iż każdy mocen jest prowadzić życie
prawidłowe i że doświadczenie na wła-
snej osobie jest najlepszą mistrzynią życia.

Niewątpliwie, do osiągnięcia wielkich
celów potrzebna jest silna wola, stałe
postanowienie, które posiadają duży
wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psy-
chiczne. A siła woli to wielka moc, któ-
ra jest w stanie hamować, ograniczać,
a nawet przekreślać pożądania nieodpo-
wiednie, dotychczas nieokiełznane, pożą-
danie zmysłowe opanować.

Kto żyje umiarkowanie, zachowuje
i wzmacnia swoje zdrowie i doznaje rze-
czywistej wartości życia.

Wybitny lekarz angielski, dr. Weber,
powiada, że nawet osobnik słaby, z odzie-
dziczonym, niekorzystnym usposobieniem,
może dożyć do głębokiej starości, o ile
przestrzeże on przykazań zdrowotnych.
Nic jednak tak nie wpływa na przedłu-

*) Zakon trapistów założony w r. 1664 w opac-
twie La Trappe. Sypiali trapiści na gołej ziemi
na słomic, żywili się korzonkami, owocami, ja-
rzynami, za napój służyła woda. Użyte mięsa,
wina, piwa było zupełnie wzbronione.

zanie życia, jak zachowanie umiaru we wszystkich nawyknieniach życiowych.

Dlaczego, zapytuje dr. Reich, umiera nagle, mniej kobiet, niż mężczyzn? A to dlatego, że wogóle kobiety prowadzą życie bardziej umiarkowane, gdy mężczyźni wolno od zajęć czas spędzają w knajpach przy wódce, piwie, winie, obfitem jedzeniu i paleniu.

Bardzo wiele osób, pisze w dziele swem o „Starzeniu się“ dr. Lorand, które powróciły do umiarkowania, odrodziły się i doczekały głębokiej starości.

Umiar w jedzeniu i picu, w pracy, pożądlivościach wszelkiego rodzaju, krzepi organizm i jego narządy. Ponieważ człowiek, jak wiadomo, żyje nie tem, co zjada, ale tem, co strawi, oczywiście więc człowiek, który -umiarkowanie je, lepiej też trawi.

Pisarz rzymski, Gallius, opowiada, że lekarze w państwie starorzyskim, gdy rzymianie prowadzili jeszcze żywot mniej wykwinny i umiarkowany, miewali dochody bardzo szczupłe. Dopiero gdy Rzym osiągnął przepych i bogactwo i rzymianie prześcigali się w jedzeniu i picu, zawód lekarski cieszył się uznaniem i lekarze stali się bogaczami. Wielki mędrzec grecki Pythagoras trafnie powiedział, że „dla rodzin i państw przepych jest pierwszym, pycha drugim, zagłada ostatnim krokiem, prowadzącym do śmierci“. I dlatego zarówno on sam, jak i dom ca'ly były wzorem prostoty i umiarkowania.

I rzeczywiście umiar jest tem źródłem, które zdrowiu coraz to nowych sił dostarcza, jest najlepszym lekiem na wszelkie choroby, najlepszą gwarancją zdrowia i długotrwałego żywota.

I dlatego też Celsus głosi, że przy zachowaniu umiarkowania w jedzeniu, picu oraz innych nawyknieniach życiowych, można się obyć bez lekarza.

NIESŁYSZALNE FALE DŹWIĘKOWE I ICH ZASTOSOWANIE LECZNICZE.

Na jednym z ostatnich posiedzeń „National Academy of Sciences“ referowali prof. R. W. Wood i jego współpracownik Alfred L. Loomis z uniwersytetu Johns-Hopkinsa w Baltimore nader ciekawe wyniki badań swych nad falami dźwiękowymi, znajdującymi się poza granicami naszej siły słuchowej.

Prof. Wood znany jest ze swych badań naukowych nad niewidzialnymi promieniami ultrafioletowemi, które znalazły już pewne zastosowanie praktyczne np. w celu ustalenia prawdziwości obrazów olejnych, drogocennych kamieni i t. p. Wychodząc z powyższego założenia, szukał prof. Wood analogii w dziedzinie fal dźwiękowych, poddając badaniu ilość drgań tych fal, położonych poza granicami naszej potencji słuchowej.

Fale rzeczone, na podstawie doświadczeń Wooda, wywoływane są w powietrzu lub wodzie przez płytę kwarcową, wprowadzaną w drganie zapomocą silnych elektrycznych prądów zmiennych. Powstałe stąd fale posiadają częstość, dochodzącą do 100,000 — 400,000 drgań na sekundę i leżą dlatego o 2 — 3 oktawy wyżej słyszalnego jeszcze echem naszym najwyższego tonu.

Jeżeli tony te nie są uchwytny dla ucha, to jednak obecność ich daje o sobie znać w inny, bardziej może tajemniczy, sposób. Nieuchwytny dla ucha fale dźwiękowe posiadają w wodzie długość, wynoszącą mniej, niż 1.25 ctm., poruszają się one w niej daleko szybciej, niż w powietrzu. Ogrzewają one wodę, przez którą przebiegają i są w możności, przez swe uderzenia zabić w ciągu 1 minuty małe rybki, robaczki, mikroskopijne zwierzątka morskie. Jeżeli fale dźwiękowe uderzają o powierzchnię wody, powodują one tam nieznaczne wypuklenie. Jeżeli do przebiegu tych fal wprowadzimy rękę, uczuwamy drganie mięśni i szybsze krążenie krwi, a więc działanie pobudzające, co pozwala wróżyć medycynie wielkie z czynnika tego wyniki.

W związku z temi faktami nie od rzeczy będzie wspomnieć o badaniach inżyniera amerykańskiego, Eldreth'a, który zapomocą tych nieuchwytnych fal dźwiękowych leczy najwyższy stopień głuchoty. I jego również spostrzeżenie potwierdzają własności pobudzające omawianych fal i znaczną poprawę słuchu po ich zastosowaniu.

NOWA RELIGJA CZYNU.

W zachodniej Europie i Ameryce w ostatnich czasach szerzy się ruch filozoficzno-hygieniczny, oparty na tezach religji perskiego proroka Zoroastra z przed 11 tysięcy lat; teorie te są zgodne i z nauką Chrystusa.

Zwolennicy tego kierunku zorganizowani w potężne, liczące kilkaset tysięcy członków stowarzyszenie „Mazdaznan“, w skład którego wchodzi rozmaite wybitne osobistości ze świata politycznego i przemysłowego Europy i Ameryki, szerzą propagandę sztuki oddychania, odżywiania i pobudzania działalności gruczołów i narządów ciała ludzkiego, co bezpośrednio wpływa na rozwój umysłowy i duchowy człowieka. Badania prowadzone w tym kierunku przez najwybitniejszych fizjologów i biologów ze świata naukowego potwierdzają tezę perskiego proroka w sposób doniosły; stąd też ta popularność tej nowej religii czynu i odrodzenia fizycznego.

Z ramienia tej organizacji na gruncie Warszawy działają dr. M. Betcherówna i prof. W. Różakowski, wygłaszając szereg ciekawych i zajmujących odczytów.

Jeden z takich odczytów prof. Różakowskiego odbył się w Sali Tow. Hygienicznego 2 października b. r., a następny odbędzie się 20 października. W związku z odczytami organizuje się kursy oddy-

chania, racjonalnego odżywiania i wzorową jadłodajnię na sposób „Mazdaznanu“, (ul. Mokotowska 57, m. 25 p. Dackiewicz).

Koło zwolenników „Mazdaznanu“ liczy już obecnie 60 członków. Zebrania wraz z odczytami adw. Samborskiego (Potęga myśli,—Siły elektryczne i magnetyczne ciała ludzkiego,—Potęga snu i t. p.), ćwiczenia, pokazy eksponatów, przywiezionych z Lipska odbywają się co poniedziałek o godz. 6 1/2 wiecz. w mieszkaniu d-ra Betcherówny (Wspólna 77). We czwartki o godz. 8 1/2 wiecz. odbywają się ćwiczenia harmonijne egipskie, perskie w małej sali Tow. higienicznego przy ul. Karowej pod kierunkiem prof. Szterna.

Dnia 20 b. m. spodziewany jest przyjazd delegata z Pragi Czeskiej, d-ra Jendricha Szeka, który wygłosi szereg odczytów z dziedziny rytmu wszechświatowego, harmonii, poprawy rasy i odrodzenia ludzkości.

Na Nowy Rok projektowana jest zbiorowa wycieczka ulgowa do Pragi Czeskiej na zjazd ogólny zwolenników „Mazdaznanu“.

Dr. M. B.

KAWA HAG OSZCZĘDZA



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

KRAJ MIODEM I MLEKIEM PŁYNĄCY.

Błogostawiony kraj, miodem i mlekiem płynący, był zawsze utęsknionem przez ludzi schronieniem symbolicznem. „Ambrosia“, ten napój bogów. składał się z najdrobniejszych cząsteczek mleka

i miodu, a Jowisz, ojciec wszystkich bogów, wychowanek nimfy miodowej „Melissy“, był niezrównanym mistrzem w przyrządzaniu tego napoju.

I dziś trwa jeszcze tęsknota mieszcucha za wsią, w której nietylko wdechać



może całą piersią czyste powietrze, ale i spożywać najbardziej wartościowe i w dostatecznej ilości pożywki.

Miód, który cngi stanowił główne pożywienie u niektórych narodów i którego miły zapach i dobry smak opiewali Homer, Eurypides, Owidjusz, powinienby częściej dekorować nasze stoły miejskie. Posiada on siłę odżywczą w stężeniu, jakim żaden inny produkt naturalny poszczycić się nie może: łyżka stołowa miodu zawiera 75 jednostek ciepłotnych (kalorji) zatem więcej, niż ich zawiera jedno jajo!

Miód pod względem swej wartości odżywczej o tyle ustępuje mleku, że to zawiera wszystkie substancje, niezbędne do pokrycia potrzeb organizmu. Mimo to osoba dorosła samem mlekiem wyżywić by się nie mogła, potrzebowałaby do tego około 5 litrów. Pozaatem, pomimo, że mleko dla żołądka stanowi produkt łatwostrawny, to jednak spożytkowanie go w kiszkaach przy wprowadzaniu do organizmu tak wielkich ilości jest niedostateczne.

Niema pożywki, któraby tak wielostronnie nadawała się do kuracji djetetycznej, co mleko. Zapomocą mleka, jako zasadniczego środka odżywczego, można prowadzić zarówno leczenie odłuszczejące, jak i tuczające. Przez obfite dodawanie mleka do zwykłego pożywienia dziennego można osiągnąć znaczne zwiększenie wagi organizmu. Jeżeli jednak ograniczymy djetę na kilka dni, tylko do mleka w ilości 800—1000 grm. podzielonych na 5 porcji, osoby otyłe stracą wówczas na wadze. Kurację można przedłużyć i działanie jej wzmódz, jeżeli obok mleka podawać będziemy inne jeszcze pokarmy, z początku jedno jajo, kilka sucharków, następnie owoce i t. d. i tym sposobem stopniowo przejść do djetety mieszanej. Wyłączna kuracja mleczna, nazwana od jej projektodawcy, kuracją Carella, musi być stosowana nawet w ciężkich zaburzeniach czynnościowych serca i nerek. Przez wyłączne lub główne zastosowanie mleka osiąga się przede-

wszystkiem znaczne odciąganie wody z organizmu, stopniowo też zmniejsza się ilość nagromadzonego w organizmie tłuszczu.

Zadziwiającem jest przytem to, że otyli, mimo widocznego upadku w odżywianiu, niedoznają uczucia głodu. Jedyną przeszkodę stanowi tu niechęć niektórych chorych do mleka, którą przez rozmaite zmiany i dodatki można przezwyciężyć.

Odtłuszczenie przy pomocy kuracji mlecznej może każdy przeprowadzić. Pod nadzorem lekarskim, który określa ilość spożywanego mleka, wyznacza dni mleczne, rozstrzyga o dodatkach i mieszanej djetecie, kuracja rzezoną przedstawia najbardziej rozpowszechnioną i najpewniejszą formę leczniczą. Kto z łatwością przybiera na wadze, może z własnej inicjatywy zaordynować sobie tydzień mleczny, nielekając się bynajmniej o swoje zdrowie.

KWAŚNE I ALKALICZNE, CZERWONE I NIEBIESKIE.

Jak donoszą dzienniki, chemik angielski, Robinson, wykrył przyczynę, dla której kwiat posiada barwę niebieską lub czerwoną. Potwierdził on istniejące dotąd mniemanie, iż różnica barw zależy od dwóch różnych barwników. Zarówno czerwone, jak i niebieskie kwiaty posiadają w tkankach swych jeden i ten sam barwnik, nazwany przez Robinsona anthocjaniną. Różnica barwy, zdaniem tego chemika, zależy od własności soku rośliny. Jeżeli ten ostatni posiada cechy kwaśne, wówczas kwiat barwi się na czerwono, jeżeli jest alkaliczny — kwiat barwi się na niebiesko.

Z dochodzeń tych możnaby wyciągnąć pewne wnioski djetetyczne. Ludzie dotknięci nadprodukcją kwaśną (artretycy) powinni spożywać warzywa, zioła lecznicze i owoce, posiadające kwiat niebieski, a więc alkaliczny, gdy ludzie z usposobieniem alkalicznem powinni jeść warzywa i owoce o kwiecie czerwonym.

TRAFNE ZDANIA

Bordeloup, autor XVII wieku napisał mnóstwo, lecz nader lichych dzieł, które sam nazwał swemi grzechami śmiertelnymi. „Temu nie mogę zaprzeczyć — odrzekł jego przyjaciel. — Szkoda tylko, że nie pan, ale wszyscy jego czytelnicy odprawiać muszą pokutę, czytając te dzieła“.

Cezar Antonjusz sprowadził z Aten filozofa Apollonijusa, aby mu powierzyć wychowanie Marka Aureliusza. Dumny filozof kazał cesarzowi oznajmić swe przybycie, dodając, że uczeń obowiązany

jest przyjść powitać nauczyciela. Cezar uśmiechnął się, wysłał naprzeciw filozofa syna swego i kazał mu powiedzieć, że, skoro odbył podróż z Aten do Rzymu, może też i do cesarskiego pałacu pofatygować się już zechce.

Saphir

Kto z nieba na ziemię patrzy, powiada Saphir, dlatego ziemia nie posiada nieba. Kto między ludźmi szuka anioła, ten zaledwie znajdzie człowieka, ale kto między ludźmi tylko szuka człowieka, ten napewno znajdzie anioła.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY

Euklides.

Euklides, ojciec matematyki, wykładając geometrię królowi Ptolomeuszowi, zapytany był przez tegoż, czyby nie mógł dla niego wyłącznie znaleźć łatwiejszej drogi w tej nauce.

— W geometrii — odparł dumnie uczony, niema osobnej drogi dla królów.

Gastronomia.

Gastronomia jest to nauka rządzenia wielce różnolitem państwem, któremu na imię żołądek. W państwie tem wszelki objaw opozycji karany

jest ciężko. Władze wykonawcze nazywają się aptekarzami.

Geologia.

Geologia jest to nauka o tem, co się dzieje tam, dokąd wszyscy powędrować musimy. Zarówno jak astronomja, nauka ta mało przyczynić się może do rozświetlenia przyczyn, dla czego na świecie jest tyle łez, rozpacz i bólu. Nic w tem dziwnego. Astronomja patrzy za wysoko, geologia — za głęboko. A tu potrzeba coś pośredniego.

Z RUCHU WYDAWNICZEGO

(Dr. A. F.). Opuściła prasę „Hygiena szkolna i wychowanie fizyczne na zachodzie“ w opracowaniu dr. Stanisława Kopczyńskiego, nacz. wyd. higieny szkolnej w Minist. W. R. i O. P., jako wynik delegacji higieniczno-szkolnej do Anglii, Belgii i Holandji w r 1924, w której, oprócz dr. K., brali udział przedstawiciele Anglii, Francji, Włoch, Belgii, Holandji, Szwajcarii, Austrii, Jugosławji, Czechosłowacji, Węgier, Rosji. Komisja ta wyłoniona została przez Ligę Narodów i korzystała z funduszków Rockefellerowskich.

W pracy swej dr. Kopczyński ilustruje poszczególne urządzenia higieny szkolnej we wszystkich tych krajach, a więc: higienę budynków szkolnych, boiska, sale gimnastyczne, estetykę klas szkolnych, organizację opieki lekarskiej nad szkołami i młodzieżą szkolną (bada-

nia lekarskie, biura do opracowywania wyniku badań, kliniki szkolne, pomoce lekarskie, higienistki szkolne, komitety opiekuńcze, opieka lekarska nad szkołami specjalnymi, szkoły dla dzieci moralnie zaniedbanych, szkoły na wolnym powietrzu, szkoły uzdrowiska, szkoły leczniczo-wychowawcze i t. d.).

Już z tego krótkiego opisu wnioskować można o bogactwie materiału zebranego tu i dającego wyobrażenie o tym wielkim poziomie, na jakim stoi higiena szkolna zagranicą.

Książka napisana ręką lekarza doświadczonego w zakresie szkolnictwa winna się znaleźć na stole nie tylko lekarza, ale i pedagoga, dla którego współpraca z lekarzem na polu higieny stanowi podstawę wychowania młodzieży.

ODPOWIEDZI OD REDAKCJI

UWAGA 1: Numer grudniowy (*Gwiazdki*) ukaze się w nowej szacie o podwójnej objętości.

UWAGA 2: Szanownych abonentów, włączających prenumeratę przez P. K. O. prosimy o wypisywanie na blankietach nazwiska swego i adresu, w braku ich bowiem nie wiadomo, na czyje dobro zapisać mamy gotówkę i komu i dokąd wystać czasopismo.

W-y R. w Grodnie. Niewątpliwie, istnieje jakaś siła przeznaczenia czy losu, która stoi ponad energją ludzką i siłą woli. Atoli i przeciw tej sile losu winniśmy walczyć. Bardzo wielu nie sięga w życiu zbyt wysoko dlatego właśnie,

że brak im siły do wytrwania. Zawód nie powinien zniechęcać, raczej winien on być podniętą do nowych prób. Nie upadać na duchu, ale iść zawsze naprzód z podniesionem czołem!

P. Marcelemu S. w Wilnie. Prosimy o odpowiedź czy wysłany przez nas list doszedł do rąk jego?

Pani Elwinie S. w miejscy. Na zapytanie, czy śpieszne spożywanie pokarmów jest szkodliwe, musimy odpowiedzieć twierdząco. Pokarmy niedobrze żute, nie są dostatecznie przetwarzane śliną i wnikają do żołądka niedostatecznie rozdrobnione, wskutek czego żołądkowi narzuca się zbyt wielką pracę, do której on nie jest przygotowany. Słusznie powiadają higieniści, że pokarm dobrze żuty to już przez połowę strawiony.

WYSTRZEGAĆ SIĘ ZNAK ANUSOL PODRABIAŃ TOWAROWY

GOEDECKE & CO

WYPRÓBOWANY I WYGODNY
SPROWADZAJĄCY ULGĘ W CIERPIENIACH

**LECZNICZY
ŚRODEK PRZECIWKO
HEMOROIDOM**

**CZOPKI
ANUSOL**

PRAWDZIWI TYLKO W PUDEŁKACH Z PLOMBĄ
DO NABYCIA WE WSZYSTKICH APTEKACH
I SKŁADACH APTECZNYCH.

JENERALNI PRZEDSTAWICIELE
NA RZECZPOSPOLITĄ POLSKĄ
DOM HANDLOWY
ED. KOCH i W. BORMANN
WARSZAWA
UL. BODUENA N° 1.

SILV-OZON-Motor

IDEALNA KĄPIEL
BALSAMICZNA

(WYCIĄG Z KOSODRZEWINY)

WYSTRZEGAĆ SIĘ NIEUDOLNYCH
NAŚLADOWNICTW!

ZAPAMIĘTAJ SOBIE NASTĘPUJĄCE
STOPNIOWANIE:

**DOBRY,
LEPSZY,**

???

(TRZECI STOPIEŃ ZNAJDZIESZ
NA STRONICY DRUGIEJ).

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; PRA-
CUJĄCE PANIE W NIEDZIE-
LĘ OD 2 DO 7-EJ.

HOŻA 41 — 7.

PADEREWSKA ZOFJA LUDWIKA.