

CO NIESIE MODA?



W górach także obowiązuje kodeks mody. Tak przynajmniej twierdzą paryscy krawcy. Teskisz do natury jako oswobodzicielki z czasów konwensu, marzysz o włożeniu po wertepach dzikich w stroju włóczęgi.

Nic z tego. Arcy - Sanhedryn mody zawyrokował, że nawet na szczycie Everestu obowiązuje przepisowy mundur. Wolno ci tańczyć na łonie matki natury, ale w dobrze skrojonych tweedach — wolno ci skakać po wrzeczach — ale w sportowych angielskich butach.

Oto gdzie paragrafy kodeksu mody, obowiązującego osoby płci żeńskiej udające się na przykład do Zakopanego.

Po pierwsze — należy zaopatrzyć się tylko w szatki z praktycznych materiałów, którym jest „wszystko jedno”, czy dotykają się adamaszkowego obicia, leśnego mchu. Najpraktyczniejszy okazał się kostium, składający się

ze spódnicy, żakietu i bluzki. Materiał: — wełny angielskie i niekoniecznie angielskie i grube płótno. Unikać należy trykotowych materiałów, które rozciągają się i zaczepiają o każdy występ skały. Bluzka powinna być lekka, łatwa do prania, a więc z płótna jedwabnego, zefiru, szantungu, batystu. Jak najmniej ozdób — linie proste, barwy łagodne.

Unikać należy kapeluszy dużych. Stają się one igraszką wiatrów halnych i zmorą panów, którzy muszą gonić je i aportować swoim towarzyszkom. Beret i czapeczka, oto jedyne odpowiednie „nakrycie głowy” w górach.

Zdecydowane na wszystko „chłopczyce”, które nie mają zamiaru poprzestać na romantycznym spacerku u stóp Gubałówki, ale marzą również o Giewontach i Świnnicach winny zafundować sobie wygodne, dobrze skrojone spodenki bufiaste. Można je nowocześnie kolorowym pullooverem,

lub jedwabną bluzką ożywioną krawatem.

Skórzane krótkie narzutki również są zaaprobowane przez arcykapłanów mody. (Uwaga pod adresem tych pań, które nawet w ostepach tatrzańskich lubią imponować swoim rywalom).

W naszym wilgotnym klimacie nieocenione usługi oddają płaszcze z nieprzemakalnego płótna (przedostatnia rycina).

Obuwie powinno być wygodne i mocne. Na dalsze i bardziej karłomne wycieczki należy zaopatrzyć się w parę wysokich sznurowanych trzewików, które „trzy mają” nogę.

Pamiętajcie też iż jedynym środkiem powstrzymującym niewiastę od upadku, a nawet poślizgnięcia — to niski obcas. Na wysokich obcasach żadna kobieta nie utrzyma równowagi nawet najcnotliwsza z cnotliwych. A cóż dopiero w Zakopanem.



Peugeot

26 dni miesięcznie
10 godzin dziennie
pracują

Na kursach samochodowych inż. FROMA w całej Polsce. Codziennie 10 osób zmienia się przy kierownicy! Osobiste sprawdzenie trudnych wymagań stawianych maszynie przez kursy inż. FROMA, HOŻA 35 przekona Was o niezwyklej wytrzymałości wozów

Peugeot

Zarząd Główny „POLSKI PEUGEOT”

WARSZAWA, HOŻA 9. Tel. 435-55

570

Z HYGIENY ŻYCIA CODZIENNEGO

O dietetyce w cierpieniach skóry i kosmetyce

W jednej z poprzednich pogadanek wspominałam o roli, jaką odgrywają w chorobach skóry, a tem samem i cery, cierpienia gruczołów o wewnętrznej wydzielności (jak np. jajników, tarczycy), wątroby, a także całego aparatu, służącego do trawienia, t. j. zębów, ślinowłók, ust, żołądka i kiszek.

Niedomogi tych narządów mogą dawać znać o sobie tak mało, że dość często nie zwraca się na nie uwagi. Często np. nie zwraca się uwagi na tak nieznacznie niedomagania, jak odbijanie się, ból i gnienie w „dołku”, niesmak, skupienie się śluzu w ustach rano, gdy się budzimy itp., a jednak te bagatelizowane objawy są rezultatem cierpienia żołądka, kiszek, zębów, przez co trawienie jest upośledzone, a bez normalnego trawienia niema ładnej cery.

Pierwszą więc rzeczą musimy zwrócić uwagę na usta, zęby, żołądek i kiszkę. Wypróżnianie powinno być codziennie, inaczej następuje fermentacja, a w rezultacie buzia przedstawia dużo do zyczenia.

A żeby utrzymać żołądek w normie — oczywiście o ile niema jakich organicznych wad — radzić mogę wszystkim jadać tylko trzy razy dziennie w jednym i tym samym czasie. Oczywiście, jakość i ilość dań powinny być w każdym wypadku uzależnione od indywidualnych właściwości. Tu mam na myśli różne inne cierpienia, a więc cierpienia serca, artretyzm i t. p., a także tuszę. Na czwarty posiłek, t. j. na podwieczorek, można zezwolić o tyle, o ile składać się on będzie tylko z filiżanki słabej herbaty i kawałka chleba z masłem, miodem lub marmoladą. Ostrożnie, jak np. serów, wędlin, sosów potraw korzennych powinno się unikać.

Jesć powinno się wolno, żuć dokładnie. Po obiedzie nie powinno się pić ani kawy, ani herbaty, wpływają bowiem one ujemnie na cerę. Przechadzka i głęboka nasyta są też nieodzownymi warunkami normalnego działania kieszek i żołądka.

O ile trawienie ma skłonności do obstrukcji, bezwzględnie pierwszą rzeczą jest usunięcie tej dolegliwości.

Obstrukcje podzielić można na 2 kategorie. Pierwsza uzależniona jest od osłabienia działalności mięśni brzucha i kiszek, co spotykamy przy opuszczeniu żołądka i kiszek — jest to tak zwana obstrukcja atoniczna. Drugi rodzaj obstrukcji uzależniony jest od skurczu mięśni kieszkowych, wskutek czego stolec zatrzymuje się — jest to tak zwana obstrukcja spastyczna.

Podział taki ma duże znaczenie praktyczne ze względu na dwójaki rodzaj diety, stosowany przy leczeniu. Ogólnie pozwolę sobie zaznaczyć, że w dietyce obstrukcyjnej należy zawsze pamiętać, że zimne napoje, szczególnie zaś na czczo, pobudzają ruchy kiszek.

Przy atonicznej, to jest w wywołanej osłabieniem działalności mięśni kieszkowych, zalecić należy, potrawy takie, któreby pobudzały tę działalność, t. j. potrawy zawierające dużo odpadków w postaci włókna, który ma własność wytwarzania w kioskach kwasów i gazów, te zaś pobudzają ruchy kiszek. Podobne działania mają soki owocowe, sałaty, owoce, kwaśne mleko. Potraw na leży używać nie w postaci miękkiej, przetartej, rozgotowanej, a odwrotnie — grubokrojanej, twardej, ścisłej. Należy też unikać potraw o własności ściągającej, zawierające związki tanninowe, jak np. herbata, kakao, wino czerwone, jagody czarne, żurawiny.

Mięsa należy używać jak najmniej, chleb zaś należy jadać grubo mielony, razowy lub miodowy, jak np. Wróblewskiego „Pain de la” i t. p. w ilości około 1/2 kilograma dziennie. Z jarzyn należy jadać tylko takie, jak buraki, strączkowe (groch, fasola, sałata, rzodkiewka, ogórki i t. p.).

Pendzold radzi następujący tryb odżywiania codziennego: 1) o 7 rano szklanka zimnej wody;

2) o 8 dość obfite śniadanie, na które powinno się wypijać szklankę kawy słodowej ze śmietanką, dużo masła, miodu i chleba razowy; 3) o godz. 1-ej mięso, dużo jarzyn, sałata, kompot, wino jabłeczne; 4) o 7-ej godzinie mięso smażone na dużej ilości masła, kompoty, piwo; 5) o godzinie 10-ej surowe owoce i kompot, przyczem wyróżnić należy kompot z rambardarum. Z napojów na wyróżnienie zasługują na poje fermentujące, jak np. piwo w różnych gatunkach, czy to piżneńskie czy też młode, kefir, jedno, a jeszcze lepiej pół dniowy. Przeciwwskazane zaś są bezwzględnie ryż, kasza manna, sago.

Inaczej należy jadać w wypadkach obstrukcji spastycznej, t. j. wywołanej skurczem mięśni kieszkowych. Tu oczywiście należy dawać potrawy lekkie, zawierające jaknajmniej ilość odpadków w postaci włókna, by kieszki pracowały jaknajmniej. Tu więc

przeciwwskazane są: kapusta, buraki, strączkowe, t. j. groch, fasola. Jadać zaś należy tylko takie jarzyny, jak kalafiora. Chleb zaleca się tylko pyłkowy lub bułkę z masłem, miodem lub marmoladą. Na obiad puddingi, kompoty, musiki z jabłek lub śliwek.

Z napojów zalecić mogą słabą herbatę ze śmietanką, jednolitą wy-kefir, mleko odtuszczone lub kwaśne, limonjady owocowe, wino jabłeczne.

Owoce należy jadać gotowane lub, przetarte, jak np. musiki, marmoladę, kompoty. Z jarzyn zaś tylko delikatne, to też zabronione są ogórki, kapusta, groch. Zalecić zaś można szpinak, kalafiora. Unikać należy tłustego mięsa, wieprzowiny i surowych owoców.

Z braku miejsca, na tym przerwać muszę, dzisiejszą pogadankę.

Dr. med. Zofia Rostkowska.

KOMUNIKAT

W wyniku sądu kon'ursowego na projekt budowy gmachu Zakładu Położniczego. Centrali Administracyjnej i Centralnego Zakładu rozpoznawczolecniczego Powiatowej Kasy Chorych w Sosnowcu, nagrodę pierwszą przyznano pracy Nr. 14, której autorami są inż. architekt: Jerzy Gelbard, G. i R. Sigalin i Witold Woyniewicz. Powyższą pracę przeznaczono do budowy.

OSIEDLA KL MATYCZNE

Odrawóżów i Pieniążków

w granicach wielkiej Warszawy plac, od 600 mtr. kw. Miejscowość sucha, zdrowotna przy szosie i stacji kol. Na miejscu szkoła 7-o klasowa, boiska, kościół, elektrownia. Idealne warunki budowlane. Cena od 95 gr. na bardzo dogodnych warunkach. Zapisz na pierwszej stronie parcie przyjmujące Zarząd do 30-go lipca Królewska 31 m. 31 tel. 258-75. 2457

Dział Lekarski

Dr. REGELMAN

ZŁOTA 16 przy Marszałku. od 8 r. do 9 w. WENERYCZNE, skórne, niemoc płc. Analizy. Niedz. do 2 pp.

Dr. med. J. Amsterdamski

CHMIELNA 34 Weneryczne, skórne, niem. płc., analizy od 8 — 12 3 — 9 Niedz. do 4 pp. Panie 4—5. 528

Dr. S. KAGAN

NIECAŁA 8. WENERYCZNE (syfilis, tryper), niemoc płc. 8—12 r. i 3—9 w. Niezależnym ceny lecznicowe.

Dr. M. Bernstein

w spółna med. 63 m. 1. tel. 402-61. Choroby weneryczne niemoc płc., skór., włosów, Kosmetyka. Przyjm. 8—1 i 4—8. Panie 1—2 Niezależnym ustępstwo. 439

Dr. GROSGLIK

Złota 44 róg Sosnowej WENERYCZNE, niemoc płc. skór e do 10 rano i 3—9 pp. Niedziela 9—1.

WENERYCZNE, skórne, analizy.

Niemoc płciowa Dr. H. ZUSMAN AL. JEROZOLIMSKIE 36 róg Marszałkowskiej (wprost Dworca) 9—1 i 3—9 Niedz. 3—7 557

Dr. St. JERMUŁOWIC

SEKSUOLOG Choroby, niedomoga i zaburzenia sfery płciowej. Szkoła Nr. 8. Godziny przyjęcia: 1—2 i 5—7. 296

LECZNICA LEKARZY SPECJALISTÓW

WENERYCZNE niemoc płc. Analizy Gabinet elektrolec. WIERZBOWA 6 Od 8 r. do 9 w. bez przerwy Lekarka przyjmuje 5 — 7 wieczorem Niedziela do 6 wieczorem Wizyta 4 złote. 532

LECZNICA LEKARZY SPECJALISTÓW

WENERYCZNE, SKÓRNE Roentgen LAMPY KWARCOWA SENATORSKA 10 9 r. do 9 w. bez przerwy. Lekarka 4 — 6. Niedz. 10 — 3. Wizyta 4 zł. 4425

KOSMETYKA

wady cery skór. włos. zyl. elektroter. D-rzy med. Zofia i Feliks Rostkowsky. Tel. 99-29. Mokotowska 51. 4427

PANIE

piórą bielizną w 5 minut aparatem

„TRYUMF”

Cena 47 zł. (wyrób krajowy)

Zapraszamy na pokazy prania

codziennie o 5 pp.

ŚWIĘTOKRZYŻSKA 15

Prosimy o przyniesienie brudnej

bielizny

Skład: ŚWIĘTOKRZYŻSKA 11

Kapelusze
Stomkowe
od zł 12.50 do 40.50

MŁODKOWSKI
PL TRZECH KRZYŻY 18
554

KURSY SAMOCHODOWE
PRYLINSKI
WARSZAWA JEROZOLIMSKA 27
173a

Dr. FAJNCYN Leszno 36

Specjalista chorób wenerycznych, płciowych i skórnych. Analizy krwi. Przyjm. od 9 r. do 9 w. 555

Dr. LINDENSZAT

MARSZAŁKOWSKA III (Światowid) WENERYCZNE, skórne, niemoc płc. analizy. 8—2 i 3—9. Niedz. do 2

Dr. med. H. SCHOENMAN

Hortensja 6 (ob. Gł. Poczt) tel. 36-77 Spec. leczenie niemocy płc. Weneryczne. Analizy krwi 9—2 pp. i 5—8 w. Niezależnym ustępstwo

WENERYCZNE, skórne i niemoc.

elektro- Dr. M. ALTFELD leczenie. 8—11 r. HOŻA 50 przy Marszałkowskiej

Dr. MACZYNSKI

SPECJALNIE CHOROBY WŁOSÓW NATOLINSKA 9 m. 16. 5—7

Dr. B. FRYDMAN

MARSZAŁKOWSKA 91. WENERYCZNE, niemoc płc., skóry ANALIZY. Od 8 11 r. i 3—9 w. 559

GAB. LECH. CH. WENER.

561 po po- D-ra RYWLINA wrocie przyjmuje LESZNO 37 (r. Sołnej) czyn. od 9 r. do 9 w. niedz. 3—7