

Kacik lekarski

Co trzeba wiedzieć

O kamieniach żółciowych

Kamienie żółciowe powodują występowanie bardzo silnych, nieraz trudnych wprost do wytrzymania bólów, zjawiających się nagle w postaci ataków, połączonych z mdłościami i wymiotami. Bóle lokalizują się w prawym podżebrzu i promieniują do łopatek. Atak trwać może od kilku godzin do kilku dni. Kto raz miał atak podobny, ten drży poprostu na samą myśl, że może on się powtórzyć. Tembardziej wydaje się dziwnym, że naogół zwraca się mało uwagi na profilaktykę czyli zapobieganie temu cierpieniu.

Żółć jest cieczą brunatnozieloną, tworzącą się w wątrobie, — konieczną do trawienia tłuszczów w jelitach. Wątroba wytwarza żółć bez przerwy. Nadmiar jej gromadzi się w woreczku żółciowym, z którego zapotrzebowanie przewodzi w czasie trawienia wycieka do jelit. Dopóki wątroba, przewody i woreczek żółciowy są zdrowe i funkcjonują prawidłowo, żółć zachowuje swą normalną, płynną konsystencję. Najrozmaitsze zaburzenia w wątrobie wpływać mogą na zmianę konsystencji żółci: żółć gęstnieje, tworzy osad, z którego w biegu czasu powstają kamienie. Wielkość kamienia żółciowego wahać się może od 0,5 do 2 — 3 cm. średnicy. Zwolnienie odpływu żółci na skutek zastój jest jedną z przyczyn powstawania złożeń czyli kamieni żółciowych. Zastój żółci mogą powodować u kobiet zbyt silnie związane w talii sukienki lub staniczki, a u mężczyzn pasy od spodni. Siedzący tryb życia, otyłość i t. p. również wpływają niekorzystnie na prawidłowe wydzielanie się żółci do jelit.

Kamienie, znajdujące się w woreczku żółciowym, dają znać o sobie bólami, ale wówczas dopiero, kiedy trafiają do przewodu wyprowadzającego i kiedy zaczynają przeszkadzać się przez wąski stosunkowo, aczkolwiek rozciągliwy, kanał.

Atak bólowy wymaga natychmiastowej interwencji, ponieważ bóle są bardzo dokuczliwe. Przedewszystkiem chory powinien położyć się do łóżka. Na okolicę wątroby, a więc poniżej prawego łuku żeberowego prawego, należy kłaść gorące kompresy, — najlepiej worek gumowy z wodą gorącą. Nie powinno się jednak za dużo wody wlewać do worka, ponieważ chora wątroba nie znosi większego ucisku. Dobrze jest w czasie ataku dawać choremu do picia gorący rumianek, herbatę gorącą, ale naraz w małych ilościach. Atak się kończy, kiedy kamień przejdzie, kiedy kamień przesuwa się przez kanał i wypadnie do kiszki. Picie oliwy lub oleju lnianego podczas napadu kolki wątrobianej również pomaga. Oliwę daje się naczecz w ciągu dłuż-

szego czasu nawet po ataku. Picie wód mineralnych, takich jak Vichy, Karlsbad lub Morszyn należy do normalnej kuracji. Dieta obowiązuje mieszana, głównie taka, która działa żółciopędnie. Pod tym względem pierwszeństwo mają pokarmy białkowe, potem tłuszcze, a na końcu węglowodany. W czasie napadu dieta powinna być lekka: kleiki, słodzona herbata, lemoniady, kompot z jabłek. Kiedy stan chorego się poprawił, można dawać chude mięso, — najlepiej szynkę lub potrawkę z ku-

ry, — chleb porowaty i bułki, masło, tapiokę, krupnik, przetarte kartofle, lekkie jarzyny. Ponieważ bywa zwykle zaparcie można dawać kompot ze śliwek suszonych. Unikać należy napojów alkoholowych i zimnych potraw, lodów np., ponieważ mogą one wywołać napad. Owoce, salata z oliwą w jadalospisie chorych na kamienie żółciowe zasługują na wyróżnienie. Umiarkowana praca fizyczna, spacer, codzienne kąpiele mają znaczenie profilaktyczne.

Dr. A. R.

Jak się przedstawia

„Idealny materiał na żony”

Maturzystka. — Mama i papa swatają córki

Więc zaczynamy. Z masy listów ofert matrymonialnych wybieramy bardziej charakterystyczne, ciekawe.

Podłużna, niewielka koperta bladej niebieskiej, zapisana nerwowym, kobiecym pismem. Z rozciągniętego listu razem ze złożonymi w czworo kartkami wypada mała pięcioramienna gwiazdka. Błona fotograficzna. Na niej negatyw — twarz o rysach ostrych, włosy w tył odrzucone, nad czołem zaczesane, falami spływająca ku ramionom poza liniami uszu. Buzia wygląda smutko.

List na czterech stronach, bitym macezkiem:

W DWA DNI PO MATURZE

„Nieznajomy!

„Wiem, że robię głupstwo, pisząc do kogoś nieznajomego, ale nudzi mi się i chcę wrażeń. Pisząc te słowa usmiecham się i myślę: czy też zdobyję na tyle odwagi cywilnej, by ten list wysłać? Może... zobaczmy... W każdym razie napiszę. Nigdy mi się coś podobnego nie zdarzyło, a nawet myślę, że więcej nie zdarzy. Zdałam maturę dwa dni temu i zaprzęgam odrazu z cichego niemal zakonu mego życia, wejść w świat, że się tak wyrażę — emocji. Może ten list dojdzie na miejsce swego przeznaczenia, a może nie — w każdym razie jestem coraz bardziej zdecydowana go wysłać.

„A może Nieznajomy jest ciekawy dlaczego ja piszę. Otóż dwa słowa: chcę kochać! Największym moim marzeniem jest: kochać. Nigdy jeszcze nikogo nie kochałam, chociaż bardzo tego pragnęłam.

„Dzisiaj pomyślałam sobie: a może by tak się w kimś nieznajomym, niewidzianym i niesłyszanym, platonicznie zakochać? Może serce zechce tak właśnie na odległość kochać?

„Wiem, że przecież ten list może nawet nie dojść, może i tak nie z niego nie być, no i naturalnie jestem o-

tem przekonana, a mimo wszystko na piszę. Trochę dla zabicia czasu, trochę z ciekawości, trochę z kaprysu, trochę z tęsknoty do czegoś...

„O, Nieznajomy — nie myśl tylko, że ja piszę dlatego, że chcę wyjść za mąż. — Nie! Mam 20-ty rok życia, bieda na szczęście jeszcze w swym życiu nie zaznałam, spiesz się nie mam potrzeby, ale piszę doprawdy z wyżej wymienionych przyczyn.

„Żeby zaś mój „Nieznajomy” choć odrobinę mógł wiedzieć kto skrobił ten list, to w środku listu znajduje błonkę wyciętą w kształcie małej gwiazdki. Zdjęcie to powie mi bardzo mało, przedewszystkiem dlatego, że to tylko błona, że tylko sama głowa, a dalszego ciągu trzeba się domyślać, no i (przedewszystkiem) brak fotografii mojej duszy. Mogę być zła, niegodziwa, strasznie zepsuta, w dodatku krzywa i t. p. Nie więcej pisać nie mogę — mogę tylko napisać, że jestem średniego wzrostu, szatynka, z zielonemi oczyma, podobno dobrze zbudowana!

Ta dwudziestoletnia „kobieta wyzwolona”, pragnie poznania, przygody, wrażeń — ale nie małżeństwa! Zawołana kokieteria w pogoni za emocją. W dwa dni po maturze, a już taka żąda wyżycia się. Niech żyje życie świeżo!

MAMUSIA SWATA

A teraz dla odmiany. List matki. Jak bardzo odbiega od poprzedniego, pisanego z serdeczną troską zapobiegliwie, może ze zbyt dużą iskrą nadziei, że zbyt wielką wagą dla samej sprawy, z jaskrawą przesadą, nawet z niezręcznym formułowaniem. List jest krótki i prosty, poczywaj:

„Szanowny Panie!

„Czytajcie Kurjer natrafiłam na anons Pański. Jak w życiu trudno taki anons spotkać. Nie wiem czy to naprawdę jest prawda. Ponieważ o takim miłośniku córki nie narzyłam. (Ja myślę — dom, auto, młody, zamieszkanie z wyższym wykształceniem! Przep. red.)

A dalej zalety kandydatki w ofercie młodej: „Jest to paniąka smukłego wzrostu o szlachetnym i uczciwym sercu. Mówią że piękna jak rzadko. Jest bardzo uczciwie wychowana i ambitna i przytem miła. Zawsze jest wesół i rumiana!”

Potem na zakończenie:

„Znajdziesz Pan w tej paniące prawdziwego anioła i wierną towa-

Ulgowa taryfa tramwajowa dla pracowników miejskich

Na skutek decyzji obecnych władz miejskich, wszyscy stali pracownicy Zarządu Miejskiego korzystają z ulgowej taryfy tramwajowej (15 gr. za kurs). Pracownicy otrzymywać będą mogli te bilety za okazaniem właściwie ostatecznych legitymacji.

Na skutek tej decyzji, ilość pracowników miejskich, uprawnionych do korzystania z ulgowej taryfy tramwajowej poważnie się zwiększy.

Również zwiększono ilość przyznanych biletów ulgowych na przejazdy tramwajami miejskimi dla inwalidów do liczby 925. Bilety te związki inwalidzkie rozdadać poszczególnym swym organizacjom.

Przy bólach w żołądku, ścisaniu w dołku, obrzękach, gnienu w kiszki, stosować zaleca się wodę gorzką „Franciszka” „Józefa” i „Brat” — wieczorem przed użyciem się na spoczynku pełną szklankę takowej.

Turcja po europejsku

Reformy Kemala Atatürka

W ostatnich dniach wysłał książka J. Tosevicia p. t. „Nowoczesna Turcja”. Młody autor, doskonale znawca Turcji współczesnej, w sposób zajmujący przedstawia obraz Turcji współczesnej, a przeprowadzając zestawienie z Turcją dawną, w sposób przejrzysty wykazuje jej postęp we wszystkich dziedzinach życia.

ZNIESIENIE KALIFATU.

Jednym z najdonioślejszych czynów Turcji współczesnej było zniesienie kalifatu, a tem samem położenie kresu ustawicznemu bójom między kierunkiem konserwatywnym i rewolucyjnym. Hasło twórcy Turcji nowoczesnej Mu-

stafa Kemala „Turcja nowoczesna” stało się impulsem dla przyjęcia nowoczesnego ustawodawstwa europejskiego — ustawodawstwa szwajcarskiego. 1-go marca 1924 roku nastąpiło odwołanie ustawodawstwa tureckiego od prawa muzułmańskiego: zniesiono kalifat, Efka (Zarząd Majątków Kościelnych), sądy kościelne „szəri”, szkoły kościelne i t. d.

1-go lipca 1926 roku wprowadzono kodeks karny, a 4 października 1926 roku prawo handlowe, jako kompilację kodeksu niemieckiego, francuskiego i włoskiego.

Kodeks cywilny i obligacyjny wzorowany jest na kodeksie szwajcarskim. W ten sposób zniesiono między innymi wielożoność i wprowadzono europejskie formy zawierania małżeństwa.

REFORMY PRAWNE.

W r. 1926 założono w Ankarze nowy Wydział Prawa. Turcja dzieli się obecnie na przeszło 500 organizacji sądowych. Przedstawia się to mniej więcej w następujący sposób: 84 sądy przysięgłych (1 przewodniczący, 2 sędziowie i pomocnicy), 436 Sądów Głównych (413 z tych ma jednego sędziego, pozostałe mają kilku), 141 Sąd Pokoju, 16 sądów specjalnych, nad nimi jest Sąd Apelacyjny (10 oddziałów). Obecnie 17 kobiet pełni już obowiązki sędziów, a 14 adwokatów.

Dawniej cudzoziemcy mogli na bywać majątek ruchomy i nieruchomości. Dziś prawo dziedziczne przynajmniej spadku po cudzoziemcu rodzicom i bliskim krewnym, ale nieruchomości nie może odziedziczyć po muzułmaninie jego krewny, o ile jest cudzoziemcem.

Nowa ustawa o tureckiej przynależności państwowej mówi, że dzieci, urodzone w Turcji lub poza granicami Turcji, z ojca lub matki narodowości tureckiej, są obywatelami tureckimi, jak również dzieci nieznanych rodziców. Dziecko, urodzone w Turcji, o ile ojciec jego lub matka nie posiada żadnego obywatelstwa, oraz dziecko nieslubne, urodzone w Turcji lub poza granicami Turcji, którego rodzice są tureckiej narodowości, jest tureckiej przynależności państwowej. Turecki obywatel nie może pozostać w służbie państwowej, o ile ożeni się z cudzoziemką.

Jedynie obywatele państwa tureckiego mogą praktykować, jako lekarze, adwokaci, chemicy i weterynarze.

PRECZ Z FEZEM!

Olbrzymie znaczenie miało przyjęcie ustawy o noszeniu kapeluszy. Europejski nie jest w stanie nawet zrozumieć życia towarzyskiego (np. baletu) wprowadził kobiety w orbitę tego życia, odkrywając przed nimi nowe horyzonty pracy zarobkowej. Dziś istnieje już cały szereg urzędników sądowych, doktorów, adwokatów. Fabryki tytoniu zatrudniają obecnie przeszło 11.000 robotnic. Dziś już 200.000 dziewcząt uczęszcza do szkół, podczas kiedy przed wojną w gimnazjach studiowało tylko 230 dziewcząt.

REFORMA KALENDARZA.

Niemniejże znaczenie w Turcji miało i wprowadzenie kalendarza europejskiego od 1.1.1927 roku, dzielącego dobę na 24 godziny i ustalającego dzień odpoczynku (początkowo wybrano piątek, później zmieniono na europejską niedzielę). Zaczęto opracowywać statystyki w różnych dziedzinach życia i zreformowano sposób grzebania zmarłych. Wreszcie ostatnio wprowadzono nazwiska: Mustafa Kemal nazywa się obecnie Kemal Atatürk.

I liczby będą wymowne: w ciągu lat 11 wzrosło kosztu opieki sanitarnej z 280.000 tur. f. na 3.800.000. W r. 1923 było lekarzy państwowych 623, w roku 1924 już 1400. Dużo uwagi poświęca się opiece społecznej, wybudowano przytulnię dla sierot, szkoły dla głuchoniemych, zakłady dla leczenia chorób nerwowych, szpitale, pogotowia, poradnie.

Założono liczne związki, instytucje i t. zw. Narodowe Domy — Halkow, które mają czerwoną chorągiew z 6 białymi strzałkami; znaczy to: jesteśmy republikanami, nacjonalistami, ludowcami, państwowymi, oświatowcami i rewolucjonistami.

Tramwaje w walce z hałasem

Dyrekcja tramwajów i autobusów m. st. Warszawy, w dążeniu do polepszenia warunków jazdy po torach, przeprowadza wymianę zużytych szyn na lukiach wszędzie, gdzie to jest możliwe i w ten sposób łagodzi krzywym luków. Prace te rozpoczęto w 1934 r. Przez zastosowanie łagodniejszych krzywych, przeważnie parabolicznych, przedłuża się znacz-

nie okres pracy toru, co pozwala na rzadsze wymiany szyn i daje duże oszczędności w renowacji, a jednocześnie zmniejsza zużycie kół wagonów bieżących po tych lukach.

Łagodne krzywy powodują również znaczne zmniejszenie hałasu bieżącego po torze wagonu, co wybitnie okazało się na wymienionych lukach na ul. Senator skiej.

W dalszym wypełnianiu programu łagodzenia luków w torach tramwajowych, dyrekcja tramwajów i autobusów wymieniła obecnie 2 luki długości około 100 m. na pl. Żelaznej Bramy koło hal; jednocześnie będzie ustawiona tam na chodniku barjera, co polepszy warunki bezpieczeństwa przechodniów w tym tak bardzo ruchliwym punkcie miasta.

Bezpłatna zaprawa i próby na P.O.S.

W celu uprzywilejowania mieszkańców stolicy racjonalnego uprawiania ćwiczeń i zdobywania Państwowej Odznaki Sportowej w sezonie letnim. Miejski urząd wychowania fizycznego, za pośrednictwem I Miejskiego ośrodka wychowania fizycznego zorganizował bezpłatną zaprawę i próby na P. O. S.

Treningi będą prowadzili fachowi instruktorzy w godzinach od 17 do 19 na boiskach sportowych w następujących punktach miasta: 1) K. S. „Polonia” (Konwiktorska) — poniedziałki i piątki. 2) K. S. „Ordon” (Jabłonowska) —

poniedziałki, środy i piątki. 3) K. S. „Warszawianka” (Wawelska) — wtorki, czwartki i soboty. 4) K. S. „A. Z. S.” (park Paderewskiego) — poniedziałki i środy. 5) K. S. „Dom Ludowy” (Al. Żelaznej) — wtorki, czwartki i soboty. 6) K. S. „Skra” (Okopowa 43-45) — poniedziałki, środy i piątki. 7) K. S. „Sokół” (Skierniewicka) — wtorki, czwartki i soboty. 8) Miejski stadion (Podskarbińska 10) — poniedziałki, środy i piątki oraz 9) K. S. Organizacji P. W. Kobiet (Marymont, ul. Potocka), również w poniedziałki, środy i piątki.

Brzydkie, grube nogi można poprawić

Dopóki panowała moda długich sukienek, brzydkie nogi wogóle nie istniały. Zato w okresie noszenia krótkich sukienek, w łecie na plaży, w czasie ćwiczeń sportowych — bardzo wiele kobiet wolałoby nigdy swych nóg nie oglądać. Brzydkie, grube nogi wielu, aż nadto wielu odbiera pewność siebie, „zatrzuwa życie” i spędza sen z powiek. A tymczasem, grube, tłuste nogi można poprawić!

Najlepiej kształtować nogi ćwiczeniami sportowymi, przede wszystkim pływaniem i rower. Pływaniem

prowadzi do harmonijnego rozwoju mięśni, zarówno tułowia jak kończyn. Kończyny wysportowane osiągają piękny kształt, który nadają im dobrze rozwinięte mięśnie i zatraca ją rozlana, jednostajna grubość, zależna od tłuszczu. Efekt podobny można osiągnąć również zapomocą stosowania codziennego zmywania nóg zimną wodą i masażu ręcznego. Pamiętać przytem należy, że pociąganie rąk i ugniatanie odbywać się powinno zawsze w kierunku do serca, a więc zawsze z dołu do góry.

Dr. A. R.

Tygodnik „Prosto z mostu” w nowej szacie graficznej

Ukazał się z druku nowy (27) numer tygodnika literacko-artystycznego „Prosto z mostu” pod redakcją Stanisława Piaseckiego. Nowy numer, otwierający drugie półrocze istnienia pisma, prezentuje się pod względem graficznym znakomicie. Druk na płaskiej maszynie, nowoczesny krój czcionek, świetne ilustracje i dyskusyjnie papiery nie pozostawiają nic do życzenia i nie ustępują najlepszym wydawnictwom tego rodzaju.

W numerze znajdujemy uwagi St. Piaseckiego „Wsi spokojna, wsi wesola...” o współczesnej wsi polskiej (z okazji wydania książki Burka „Droga przez wieś”), wiersze J. Piętkiewicza „Mistyko przedmowa”, reportaż A. Blochisa „Dzień placowego”, dalszy ciąg opowiadania Tadeusza O-

piędy o bohaterze chłopskim Michale Pryzu z r. 1624, wywiad J. Miernowskiego z Janem Maklakiewiczem, feljton W. Wasiutynskiego „Z duchem czasu” i in.

Dział aktualności, znacznie rozszerzony i bardzo żywo prowadzony, przynosi rubryki: „Na marginesie”, „Przegląd prasy”, „Wycinanki”. W dziale recenzyjnym: recenzje muzyczne (M. Kondracki), z książek (B. Miciniński, A. Jesionowski, J. Korolec), teatralne (St. Piasecki) i plastyczne (J. Bajkowski). Całości dopełniają bo-
gumie Kroniki.

Cena numeru 50 groszy. Adres redakcji i administracji: Warszawa, ul. Nowy Świat 24. Prenumerata miesięczna — zł. 1,20, kwartalna — zł. 3,60