

początkowo zastępować papierosów cukierkiem miętowym, czy owocami. Wyrzekając się tytoniu zaoszczędzamy wiele pieniędzy, a przecież w obecnych czasach każdy grosz wiele znaczy. Wydając na rzeczy niepotrzebne trzeba skąpić na rzeczach niezbędnych. Pieniądz i czas zmarnowany można obrócić na inne pożyteczne rozrywki: np. czytanie książek. Wyrzekając się niższych przyjemności stajemy się wrażliwie na wyższe i szlachetniejsze. Każdy niepalący już przez to samo okazuje pewną wyższość moralną, gdyż dba więcej o dobro własne i ogólne; nie niszczy zdrowia i zdolności umysłowych, nie trwoni czasu i majątku. Na szczęście można zaobserwować pewien zwrot ku lepszemu. Zwłaszcza dużo młodzieży obecnie nie pali tytoniu. Wpłynął na to nie tylko obecny kryzys gospodarczy lecz i zrozumienie doniosłego znaczenia wstrzemięźliwości.



Jak powstaje u boksera knock-out. / Dr. med. Jerzy Gołonka lekarz w Krakowie.

Prof. Herxheimer w następujący sposób objaśnia powstawanie knock-out u bokserów. Knock-out jest to określenie na powalenie boksera, który pod wpływem ciosu, zadanego mu przez przeciwnika upada na ziemię i nie może podnieść się w ciągu przepisanego czasu (10 sek.), czyli jak się to popularnie mówi zostaje wyliczony przez sędziego. Przy knock-out może u powalonego boksera wystąpić zupełna ustrata przytomności, co więcej może też wystąpić niepamięć wypadków przeszłych, a później ruchowy niepokój. Z drugiej strony świadomość może być utrzymana, a tylko bokser taki utracił chwilowo zdolności władania swymi mięśniami, które są jakby sparaliżowane.

Skutki w organizmie, jakie wywołuje cios mogą być różne, zależnie od rodzaju i siły ciosu. Przy typowym uderzeniu w szczękę bokser pada jakby piorunem rażony całkiem nagle i traci przytomność. Gdy siła uderzenia jest mniejsza, to utrata świadomości trwa tylko kilka sekund, albo wogóle nie występuje, a tylko utrata zdolności ruchu. To zadziałanie powyżej przytoczonego ciosu jest spowodowane bezpośrednim wstrząśnięciem mózgu i naruszeniem aparatu równowagi, który jak wiadomo znajduje się w części skalistej kości skroniowej, a sam wstrząs przenosi się bezpośrednio przez kości czaszku.

Całkiem innym rodzajem knock-out jest to, którego powodem jest chwilowe ustanie czynności serca. Tego rodzaju knock-out powodują uderzenia czyto w dołek podsercowy, czy w okolicę samego serca, czy też w szyję, w okolicę naczyń szyjnych. Te uderzenia powodują z jednej strony chwilowe zatrzymanie czynności serca