

# MEDYCYNA

MIESIĘCZNIK  
POŚWIĘCONY  
POPULARNEJ

MEDYCYNIE  
HIGJENIE i  
KOSMETYCE

# DLA WSZYSTKICH

Nr. 8 — PAŹDZIERNIK 1936

CENA: GROSZY 60,

KWARTALNIE — Zł. 1. 50



Ucieleśnienie urody, elegancji i dystynkcji

Piękna pani, dzięki umiejętnym zabiegom kosmetyczki i fryzjera, doprowadzi zawsze swą urodę do stanu doskonałości

# O chorobach umysłowych

## III. Padaczka (epilepsja).

Przechodzimy do padaczki, choroby, z którą często się spotykamy, a która zawsze budzi grozę. Przyczyna padaczki nie jest ustalona, istnieje przesąd, że dziecko poczęte przez rodziców w stanie upojenia alkoholem cierpi na epilepsję, nauka jednak nie potwierdza tego. Faktem jest, że urazy zewnętrzne nie mogą wbrew ogólnie przyjętemu mniemaniu wywołać tej strasznej choroby.

Objawy zewnętrzne epilepsji są powszechnie znane. Najpierw chory odczuwa jakby lekki powiew, a po chwili następuje napad drgawkowy połączony zawsze z utratą przytomności, poprzedzony krzykiem (cri epileptique). Epileptyk pada ciężko na ziemię ze swartymi kurczowo zębami i pianą na ustach. Przyjęty ogólnie zwyczaj, aby choremu kłaść klucz między zęby ma swoje uzasadnienie w tym, iż zapobiega to pokalczeniu języka, innego znaczenia oczywiście nie ma. Po napadzie drgawkowym następuje odrętwienie, mijające powoli, po upływie kilkunastu minut.

Objawy psychiczne są bardziej skomplikowane. Epileptyków cechuje zwolniony bieg myśli i monotony sposób mówienia. Charakterystyczny jest u nich skrajny egocentryzm, zamiętna słaba pamięć i gwałtowne zmiany uczuć. Często spotykamy objawem przy padaczce są barwne halucynacje. Jeden z moich pacjentów widywał morze płomieni, potoki krwi, ziejące czerwoną lawą kraterę i purpurowe niebo.

Zdarza się również t. zw. zamroczenie jasne: chory nie zdaje sobie sprawy ze swoich czynów, chociaż robi wrażenie zupełnie przytomnego. Jest to stan zbliżony do somnambulizmu czyli sennowłóctwa. Chory budzi się w nocy i nieświadomie dokonywa pewnych czynności automatycznych, o czym rano nie pamięta. Chory na epilepsję dozorca ZOO w Bostonie otwierał na noc klatki z dzikimi zwierzętami, które wieczorem starannie zamykał! Znany jest wypadek sennowłóctwa marsz. Moltkego, który w nocy nieświadomie wydał rozkazy bojowe, które wykonano! Moja pacjentka, znana aktorka C., we śnie somnabulicznym zadała cios nożem swemu kochankowi, który na szczęście akurat wtedy... nie leżał w łóżku! Warto zaznaczyć, iż epilepsji nie można symulować, występuje bowiem przy niej rozszerzenie źrenic, nieosiągalne dla zdrowego człowieka.

Ze względu na dziedziczność tej choroby, należałoby epileptykom zabronić wstępowania w związki małżeńskie.

## IV. Choroby umysłowe pochodzenia psychicznego.

Jest ich kilka.

Zacniemy od popularnej paranoi

czyli spaczenia umysłu. Chory miewa urojenia, przy jednoczesnej jasności umysłu. Najczęstsze bywają spaczenia prześladowcze i pieniacze, następnie chorobliwa zazdrość, zбочenia religijne lub pęd do produkowania wynalazków (paranoia inventoria).

Dalej mamy histerię, która jest niemal wyłącznością kobiet. Stanowi ona ódczyn na sytuację życiową, którą chory chce pogrzyżyć w zapomnieniu. Ciekawe jest, że wyobrażenia chorych same przez się wywołują cielesne zaburzenia zdrowia przy pomocy autosugestii.

Jeśli chodzi o przyczyny hysterii, to już dawno łączono je z kwestią płciową, skonkretyzował jednak to zagadnienie Freud. Dowodzi on, iż przeżycia płciowe z wczesnej młodości, tłumione w świadomości i głęboko ukryte przeobrażają się następnie w zaburzenia umysłowe i cielesne o charakterze historycznym.

Chorzy starają się zwrócić uwagę otoczenia na swe dolegliwości, przyjmują pozę teatralną i szukają widzów. Wystarczy zostawić ich samych, aby zaprzestali swych wyczynów i popadli w zadumę.

Zaburzenia historyczne występują okresowo i powodują dolegliwości cielesne, uważane dawniej za znamiona hysterii, a dziś za jej produkty. Sprawdzają się one najczęściej do sugestij chorobowych, że coś np. tkwi w przelyku, albo uciska piersi i t. p.

W przebiegu hysterii zjawiają się napady przemijających zaburzeń przytomności. Chory traci np. zdolność rachowania, albo staje się infantylny, zachowując się jako dziecko.

Znałem wypadek, iż ceniony profesor uniwersytetu pod wpływem ataku hysterii popadł w infantylnizm, zaczął mówić zdrobniale, w trzeciej osobie i chciał konia na biegunach! Po dłuższej kuracji został zupełnie wyleczony i obecnie zajmuje się specjalnymi studiami nad histerią.

Należy jeszcze poruszyć kwestię hysterii zbiorowej, występującej często w postaci masowego obłędu.

Podczas wojny światowej w miasteczku francuskim Lorient rozeszła się pogłoska, iż agenci niemieccy zastrzykują dzieciom jakąś truciznę; w ciągu jednego dnia znalazło się kilkadziesiąt osób, które wskazywały ranki od zastrzyku! Histeria zbiorowa występuje również u najrozmaitszych sekt religijnych, oraz wśród tłumów podczas wojen i rewolucyj.

Oprócz paranoi i hysterii popularnymi chorobami umysłowymi pochodzenia psychicznego są neurastenia, nerwice wypadkowe i psychozy sytuacyjne.

Przyczyną neurastenii jest podobnie jak przy hysterii psychopatyczna

konstytucja połączona z cielesnym osłabieniem. Chorego opanowują wyobrażenia o treści przygnębiającej, połączone ze stałą obawą różnych dolegliwości. Neurastenik wciąż sobie mierzy puls, często spisuje temperaturę, narzeka na ucisk głowy, cierpi na bezsenność, a bardzo często miewa zaburzenia płciowe.

Pod wpływem ciężkich wypadków, jak zawalenia się domu, tonięcia okrętu, wykolejenia pociągu następują nerwice z wypadku. Powodują one stałe podniecenie, osłabienie pamięci i bezsenność, często przygnębenie i utratę energii. Niejednokrotnie zdarza się przy tym pieniacstwo rentowe, wywołane dążeniem do uzyskania największego odszkodowania za wypadek oraz zaburzenia historyczne zwane histerią urazową.

Psychozy sytuacyjne są to stany historyczne wywołane ciężkimi przeżyciami, jak wojną, osadzeniem w obozie koncentracyjnym lub więzieniu.

Najczęściej mamy do czynienia z psychozą więzienną. Oczywiście zdarza się to osobnikom o odpowiednim podkładzie psychicznym, może wtedy nastąpić rozpad myśli, obłęd opilczy (u alkoholiczków), szal wściekłości, odrętwienie bądź t. zw. zespół błazeński. Więzień zachowuje się wtedy jak idiota, stroi głupie miny, przybiera pozy Flipa i Flapa.

Lekarz więzienny Siŋg Singu dr. Albert Bendox przytacza w swojej książce o chorobach więźniów ciekawy wypadek psychozy więziennej.

Niejaki O'Neil skazany na śmierć za zabójstwo żony począł symulować obłęd tak dobrze i systematycznie, że po 3 tygodniach odroczone egzekucję, a następnie „symulant“ popadł w chorobę umysłową, której objawy były niemal zupełnie zbliżone do symulowanych. Wypadek ten był szeroko komentowany w prasie fachowej, przyczym większość lekarzy doszła do wniosku, że O'Neil był chory umysłowo od początku, czemu dr. Bendox gwałtownie zaprzecza.

Omawiając choroby pochodzenia psychicznego należałoby jeszcze wspomnieć o obłędzie udzielnym. Zdarza się często, że otoczenie chorego przebywającego w domu popada w stan chorobowy udzielony przez dotkniętego obłędem; zwłaszcza u rodziny, która najpewniej ma już pewne predyspozycje do tych samych urazów psychicznych. Odseparowanie od chorego w krótkim czasie przyczynia się do powrotu do stanu normalnego.

Na tym skończyliśmy omawianie chorób pochodzenia psychicznego, a teraz z kolei przystąpimy do organicznych chorób umysłowych.

**KOSMETYKI**

**CEDIB**  
**UNIVERSITE' DE BEAUTE'**  
**PARIS**

FOT. R.K.O.-RADIO

# NIEBEZPIECZEŃSTWA ZAPARCIA ŻOŁĄDKOWEGO

Przyczyną przedwczesnej starości, a nawet przedwczesnej śmierci bywa w wielkiej mierze zaparcie żołądkowe.

25 lat temu zwrócił uwagę świata medycznego uczonego z Instytutu Pasteur'a, Miecznikow na niebezpieczeństwo chronicznego zatrucia się wskutek wadliwego funkcjonowania grubej kiszki, lub nawet wskutek samej jej egzystencji.

Spójrzcie na kruki — powiadał — są to ptaki, żywiące się najbrudniejszym pokarmem. Rozsiadają się szeroko nad padliną, znajdującą się już w stanie rozkładu i z takiego oto źródła czerpią swe siły żywotne. Tego rodzaju higiena odżywcza musiałaby je skazać na śmierć, rzeczywistość jednak pokazuje coś wręcz przeciwnego. Kruki żyją do stu lat, przy czym mają piękną starość, upierzenie ich zachowuje do ostatniej chwili połysk, oczy — blask, a mięśnie — swą moc.

Coprawda ich tryb życia jest już sam przez się doskonałym antidotum (kuracja odtruwająca). Przebywają stale na świeżym powietrzu. Pomiedzy jednym posiłkiem a drugim wykonują ciągłe gimnastyczne ćwiczenia oddechowe przez fruwanie i robieniu rozmaitych sztuk w najczystszy i najświeższy powietrzu zimowym. Ale nie tylko to jest przyczyną ich długowieczności — tryb ich życia, odgrywa tu rolę jakby „paliatywu“, półśrodka. Zdrowie i długowieczność mają kruki do zawdzięczenia okoliczności, że nie znają zaparcia.

Gruba kiszka zasługuje, doprawdy, na miano „morderczej kiszki“. To miejsce gromadzenia się resztek wszelkiego pokarmu jest prosto „śmietnikiem“, w którym mnożą się miliardy mikrobów. A mikroby te wydzielają jady, które przenikają do krwi i przygotowują grunt pod zatrucie, prowadzące wkońcu do choroby, przedwczesnej starości i śmierci.

Podsłuchajcież ze strachu, czytelniku, gdybym ci opisał wszystkie zmartwienia, nieszczęścia i choroby, które powoduje zaparcie. Ograniczę się przeto do podania kilku tylko przykładów:

**Dolegliwości nerwowe.** Ciągły stan zmęczenia, depresji, (przygnębienia), skłonność do lenistwa, lub przeciwnie — podniecenie, bezsenność, koszmarne sny.

**Choroby skóry.** Niewiele trzeba doświadczenia, aby poznać osoby, zatrute zaparciem. Skóra ich wygląda, jakgdyby stale była brudna, źle umyta, dokoła szyi przybiera barwę ciemno-brunatną; zjawia się gęsty mech owłosienia na policzkach i ramionach, tak że kobiety częstokroć rezygnują z krótkich rękawów. Zaś prawdziwe włosy, przeciwnie, wypadają. Zaparcie jest też przeważnie przyczyną tzw. pokrzywki, wysypki lub

pryszczów. Wkońcu skóra wiotczeje i więdnije, do tego przybawia jeszcze zmarszczki przedwczesnej starości i — brzydota.

**Dolegliwości w trawieniu.** Brak apetytu, obłożony język, gorycz w ustach, nieświeży oddech, powolne trawienie, ciężki żołądek po jedzeniu.

**Wadliwa cyrkulacja.** Ludzie, cierpiący na zaparcie ciągle marzną. Mają stale zimne nogi, ręce, uszy i nos. Skłonni są do odmrożeń i cierpią na zbyt krótki oddech przy szybszym chodzeniu.

**Niedostateczny oddech.** Zatrucie kiszki odbiera chęć gruntownego, pełnego oddychania i energię, aby starać się to uczynić. Widzi się wielu obstrukcyjnych o wyciągniętej twarzy, wąskiej klatce piersiowej, przygarbionych plecach i otwartych ustach.

**Schorzenia wnętrzości.** Jak już powiedziałem, wyliczyć wszystkie plagi jakie ściąga na nas zaparcie. Chcę jednak podkreślić jeden moment o niezmiernie doniosłym znaczeniu. Zatrucie, które gruba kiszka wprowadza w krew i które ta ostatnia rozprowadza po całym organizmie, niszczy gruczoły. Na tej zasadzie mogę twierdzić, że 80 procent choroby raka lub wrzodu na piersiach powstaje na tle zaparcia.

Gdyby kobiety wiedziały o tym, że zaparcie żołądkowe trzeba zacząć leczyć już w wieku 10—15 lat, nigdyby nie doszły do tego, aby dostać raka lub wrzód na piersiach.

Ze wszystkich powyższych wywodów wynika, że zwalczanie zaparcia jest jedną z najpoważniejszych konieczności. Prawda — rzekniecie — należy się pozbyć tego utrapienia, ale musimy wszakże przedtem wiedzieć, czy rzeczywiście cierpimy na tę chorobę, czy też nie. *Istotnie, jest wiele ludzi, cierpiących na obstrukcję (zaparcie i sami o tym nie wiedzą.* Mają co dzień wypróżnienie i to nawet bardzo regularnie. Ale wypróżnienie to nie jest całkowite — i dlatego kiszki ich pozostają zawsze pełne, pomimo codziennego regularnego wypróżnienia.

A teraz pomyślmy, jak należy walczyć przeciwko zaparciu.

Przedewszystkiem powinni wszyscy, bez wyjątku, niezależnie od tego, czy cierpią na zaparcie, czy nie przestrzegać pewnych ogólnych praw higieny, mianowicie:

Codziennie o określonej godzinie po posiłku powinni dorośli dwa razy, a dzieci — trzy razy dziennie mieć wypróżnienie. Aby wytworzyć w sobie takie przyzwyczajenie, należy prosto pofatygować się w określonych godzinach w wiadome miejsce.

Jadać potrawy, obfitujące w witaminy

(surowe owoce, sałatę) oraz w celulozę (skórka od owoców, fasoli, grochu, mięsiste części sałaty i wogóle jarzyny). Witaminy podtrzymują siły kiszki, i ich ruchliwość. Celuloza wytwarza pewną materię, która masuje (wygładza) kiszki, pobudza ją i czyni skłonniejszą do ściągnięcia się. Mięso, ryby, jaja, mleko nie zawierają celulozy — to też są potrawami zapychającymi żołądek. Zaś świeże jarzyny, sałata, razowy chleb, nieobrane owoce pobudzają kiszki do działania. Dlatego też powyższe jedzenia winny znaleźć się na stole przy każdym posiłku.

Nieodzwonne też są ćwiczenia sportowe, które poruszają mięśnie brzucha, jak na przykład, tenis, pływanie, łyżwiarstwo, skoki, biegi, praca przy ogrodnictwie, piłowanie drzewa, oraz długie, pieszne spacerowanie. Ale, czy dostatecznie korzysta się ze spaceru, tak dostępnego dla każdego? Od kiedy zjawily się tramwaje i auta, coraz mniej, niestety, chodzi się pieszo. A właśnie mieszkańcy miast, zatrudnieni przeważnie przy siedzącej pracy, powinni jaknajwięcej chodzić.

Spośród wszystkich ćwiczeń gimnastycznych należałoby jedno z nich specjalnie polecić zwłaszcza ludziom, prowadzącym siedzący tryb życia i skłonny do zaparcia. Ćwiczenie to jest bardzo celowe i pożyteczne. Jest nim — łożenie. Nie śmiecie się, to nie jest żart, mamy na myśli prosto łożenie. Należy wyciągnąć się na podłodze, ręce położyć wzdłuż ciała, lub na karku, podnieść zlekka nogi i w ten sposób usiłować posuwać się naprzód tylko za pomocą mięśni dolnej części brzucha. Na początku wydaje się to bardzo trudne, ale stopniowo można się przyzwyczaić.

Dzięki tym ćwiczeniom, które wymagają tylko przyzwyczajania, żołądek pozostaje zawsze lekki.

Co się tyczy ludzi, u których zaparcie jest specjalnie silne i dokuczliwe — ci muszą się zwrócić do lekarza.

Podaję wyżej szereg środków do zwalczania zaparcia: sposób odżywiania się, ćwiczenia sportowe, gimnastyka brzucha, spacerowanie. Zapamiętajcie je dobrze, gdyż są to jedyne, dosłownie, jedyne środki!

A gdzież są wszystkie środki przeczyszczające? — pytacie. Właśnie chcę o nich mówić. Ale na samym wstępie: niema żadnych środków przeczyszczających i — nie powinny być. Środki, które wielu przyjmuje od czasu do czasu w małych dozach, a nieraz dość często i prawie systematycznie, przeczyszczają kiszki za jednym razem w ciągu dnia, w którym środek został przyjęty, ale nie

zwalczają zaparcia. Przeczyszczają jednorazowo i to nieraz gwałtownie, a uniemożliwiają kiszce pracować o własnych siłach. *Nie używajcie nigdy takich środków!*

Bywa jednak, że musimy się uciec do środka przeczyszczającego raz lub dwa razy w roku, kiedy zaparcie dochodzi do takiego stopnia, że jest obłożony język, ból głowy, żółte białka od oczu. Ale wtedy niema mowy o małych dozach, przeciwnie należy przyjąć sporą porcję, pełną dozę — 40 do 60-ciu gramów soli gorzkiej na pół litra wody — którą wypija się odrazu. W dniu tym należy pościć, nic nie jeść. Jest to bardzo ważne, gdyż w przeciwnym razie skutki są niedostateczne. Celem przyjętego lekarstwa jest przeczyszczenie kiszki, ale to jeszcze nie wszystko. Stanowi to tylko jeden punkt programu, który posiada i drugi punkt, mianowicie: dezynfekcja, odtrucie, które dają się przeprowadzić tylko przy wstrzymaniu się od szkodliwych potraw oraz po gruntownym wewnętrznym przemyciu. Otóż, pić należy niemocną herbatę, zupę z jarzyn niezależnie z jakich, oraz sok owocowy bez cukru. Nazajutrz — to samo i w dniu następnym, jeżeli okazuje się konieczność. Zaś podczas kilku dni następnym ograniczyć się do potraw jarskich.

Ostateczny wniosek zatem: *Powinności albo przyjąć sporą dozę środka przeczyszczającego i zastosować się do powyższych wskazówek, albo wcale nie przyjmować.*

Na złagodzenie zaparcia są jeszcze 4 niewinne środki: Mianowicie: drożdże od piwa, wołowa żółć, oraz olej parafinowy (po jednej deserowej lub stołowej łyżce podczas posiłku), przyczem należy być absolutnie pewnym co do bezwzględnej czystości wołowej żółci, lub parafiny, t. zn., że niema tam żadnych domieszek czy medykamentów przeczyszczających. Dlatego należy w aptece żądać wspomnianych trzech środków tylko w *czystej* formie bez żadnych innych domieszek.

Działanie żółci wołowej, drożdży od piwa, oleju parafinowego, ziaren lnu jest bardzo powolne. Należy je przyjmować przez długie tygodnie, dopóki się poczuje rezultat i to łącznie ze stosowaną jednocześnie gimnastyką brzucha.

Ważnym szczegółem, obok wypróżnienia 2 razy dziennie jest przemywanie wątroby, nerek oraz dezynfekcja błony śluzowej kiszki. Duża szklanka wody lub soku z winogron wypita z samego rana naczco jest doskonałą kąpielą dla wątroby i nerek. Filiżanka mleka bułgarskiego zrana i wieczorem, drożdże od piwa w ciągu 12 dni pod rząd zrana — to dla dezynfekcji.

Na zakończenie jeszcze jedna wska-

zówka: „lepiej zapobiec, aniżeli leczyć.“ Należy zwrócić najbaczniejszą uwagę na narządy trawienia dzieci i odpowiednio je odżywiać. Zmuszać, aby dwa razy dziennie, po posiłku, szły do ubikacji. Jeśli chodzą do szkoły, żądać aby przed wyjściem z domu załatwiły swe naturalne potrzeby. Niechaj uprawiają gimnastykę brzucha, która będzie dla nich rozrywką. W przyszłości długo cieszyć się będą radością życia. Albowiem obstrukcyjny żołądek działa źle nie tylko na organizm fizyczny, ale również na charakter i umysł.

Człowiek, który wyszkolił swe trawienie i udoskonalił jego funkcjonowanie, czuje się wesoło, lekko i swobodnie, ma powodzenie, jest pełen przedsiębiorczości i chęci do życia. W przeciwnym zaś wypadku, gdy cierpi na zaparcie i dolegliwości grubej kiszki, usposobienie jego jest stale ponure, smutne, jest zmęczony, nie ma ochoty ani do pracy, ani do zabawy — życie go nie cieszy. Egzystencja jego jest zatruta.

Dr. W. P.

Nakładem „Medycyny dla wszystkich” ukazała się doskonała książka

## KOSMETYKA WSPÓŁCZESNA

Dr. L. Liwicza

W formie lekkiej i wytwornej, a zarazem ściśle omawia wyczerpująco wszystkie dziedziny Kosmetyki nowoczesnej. Poza Kosmetyką upiększającą książka posiada szereg rozdziałów, omawiających nowoczesne środki odmładzania mężczyzn i kobiet (wewnętrzne i chirurgiczne)

SPIS RZECZY:

### KOSMETYKA W OTCHŁANI WIEKÓW MINIONYCH

Kosmetyka u dzikich. — Starożytny wschód. — Rzym i Hellada.

### TWARZ — ZWIERCIADŁO ZDROWIA I CHOROBY.

Jak choroba szpeci twarz. — Błada twarz. — Ceglaste policzki. — „Krwawe” kreski i pasemka. — Migrena. — Zapalenie płuc. — Przyczyny zsinienia twarzy. — Czerwono-sine wargi gruźlików. — Sinica twarzy. — Bładość naskutek anemji. — Twarz o żółtem zabarwieniu. — Twarz szara. — Twarz brązowa. — Krzywica. — Deformacje twarzy zależna od chorób przysadki mózgowej. — Deformacje wynikające z nieprawidłowego zgryzu.

### CHIRURGJA, ORTOPEDJA ORAZ ORTODONTIA KOSMETYCZNA

Deformacje i operacje kosmetyczne piersi kobiecej. — Zwalczanie obwisłości piersi metodami konserwatywnymi. — Operacyjne usuwanie zmarszczek na twarzy. — Chirurgja kosmetyczna rąk i nóg. — Operacja kosmetyczna wystającego podbródka. — Chirurgja kosmetyczna na usługach oczu. — Jak usunąć deformacje nosa? — Deformacje uszu i ich usuwanie na drodze chirurgicznej. — Chirurgja kosmetyczna ust. — Postępowanie ortopedyczne przy t. zw. grubych nogach. — Skrzywienia kręgosłupa i ich zwalczanie. — Idealny brzuch. — Leczenie deformacji twarzy, wynikających z wadliwego zgryzu.

### TERAPJA FIZYKALNA NA USŁUGACH KOSMETYKI

Elektroliza, jonizacja, faradyzacja. — Galwanokaustyka. — Leczenie wad cery promieniami ultrafioletowymi. — Zamrażanie dwutlenkiem węgla. — Parówka. — Promienie Roentgena. — Dżatermja. — Maski dżatermiczne. — Dżatermja chirurgiczna. — Natryski tlenowe. — Sztuka opalania się. — Sport na usługach kosmetyki. — Masaż. — Odmiany masażu. — Masaż twarzy.

### KOSMETYKA UPIĘKSZAJĄCA

Woda. — Mycie twarzy. — Higjena włosów i brwi. — Pudry i szminki. — Sposoby przyrządzania szminek i pudrów. — Mleczka kosmetyczne. — Lotions. — Tajemnica kremów kosmetycznych. — Naturalne preparaty kosmetyczne. — Siwizna. — Regulacja brwi. — Czerwone i obrzmiałe powieki. — Popękania na wargach. — Leczenie chorób paznokci. — O czerwonym nosie, czerwonych policzkach tudzież uszach, rękach i nogach.

### DJETA RACJONALNA NA USŁUGACH KOSMETYKI

Zwalczanie wychudzenia. — Leczenie otyłości.

### POBUDZENIE DJATERMJA CZYNNOSCI GRUCZOŁÓW PŁCIOWYCH

Przedwczesne starzenie się i jego zwalczanie. — Operacje Steinacha, Woronowa, Bauera i in.

Cena 3.50.

Dla Czytelników „Medycyny dla wszystkich” zł. 2.50.

Uprzejmie prosimy przy nadesłaniu pieniędzy o zaznaczenie na blankiecie pocztowym, iż jest to wpłata za „Kosmetykę Współczesną“.

# Niezawsze chudość jest zaletą

W zupełnie zdrowym organizmie ludzkim jest bezwzględnie zachowana proporcja między mięśniami, kośćmi i tłuszczem.

Tłuszcz ułatwia pracę organom, wzmacnia ciało, a co najważniejsze reguluje ciepłotę wewnętrzną całego organizmu. Nadmiar jednak tego tłuszczu jest równie szkodliwy, jak jego brak.

Wtedy, gdy człowiek jest zbyt chudy, jest to dowodem choroby.

Kiedy możemy z pewnością powiedzieć o kimś, że jest zbyt chudy, że posiada za mało tłuszczu? Jedyną odpowiedzią może tutaj być zestawienie między wysokością danego osobnika, a jego wagą. Należy tylko odmierzyć wysokość w centymetrach i zważyć ciało w kilogramach. Na ile centymetrów przekroczony został wzrost jednego metra — taka powinna być waga w kilogramach. Naprzykład, jeśli ktoś ma wzrost 1 metr 80 cm., winien ważyć 80 kilogramów. Wynika z tego, że gdyby ten sam osobnik ważył 60 kilogramów — znaczyłoby, że tłuszczu ma za mało; i przeciwnie miałyby tego tłuszczu za dużo, gdyby, powiedzmy, ważył 90 kilogramów.

W naszym artykule będziemy się starali mówić nie o chudości jako o chorobie, ale o **odchudzeniu przez chorobę wywołanym**. Wyliczymy tu po krótko te choroby, które wywołują odchudzenie. Tymi chronicznymi chorobami są: cukier, anemia, blednica, rak, suchoty.

Również wywołują odchudzenie choroby nerek, narządów trawiennych, długotrwała choroba śledziona, choroby wątroby i niektóre choroby na tle sercowym.

Odchudzenie wywołują również czasem choroby na tle płciowym, zbytnie wyżywanie się seksualne. Z pośród chorób wenerycznych na odchudzanie wpływa przede wszystkim syfilis.

Choroby nerwowe wpływają często na działanie narządów trawiennych, które z kolei również wywołać mogą odchudzenie.

Gwałtowne, zakaźne choroby, przebyte z wysoką temperaturą, powodują także odchudzenie.

Czasami odchudzenie powstaje na zupełnie innym tle, wcale nie chorobowym: a więc może ono powstać u osobników żyjących życiem nerwowym, zbyt ruchliwym; albo kiedy się pracuje zbyt wiele, lub też nie dosypia, gdy się ma kłopoty i troski.

Z początku odchudzenie nie jest wca-

le niebezpieczne. Im dłużej trwa — tym groźniejsze staje się ono dla organizmu, i może doprowadzić do zupełnej utraty sił.

Co wskazuje na zupełnie nie chorobliwą chudość? Przy odchudzeniu na tle chorobowym bardzo osłabiają się mięśnie; przy chudości nie-chorobowej mięśnie są nadal dobrze rozwinięte, tylko brak jest tłuszczu. Jeszcze jedno: przy chorobie zmienia się często temperatura, czego nie konstatujemy przy odchudzeniu nie-chorobowym.

Kiedy się rzuca okiem na osobnika wychudzonego przez chorobę, od razu się widzi, że człowiek ten na coś cierpi. Ale u tych, u których odchudzenie nie powstało na tle chorobowym, nic specjalnego skonstatować nie można; apetyt u pierwszych czasem się wzmaga a czasem maleje; u drugich apetyt jest normalny.

Ci, którzy chcieliby się ustrzec przed nie-chorobowym odchudzeniem — winni się kierować następującymi wskazówkami:

- 1) nie należy używać zbyt wiele ruchu i wystrzegać się tych wysiłków fizycznych, które wycieńczają organizm,
- 2) winni spać długo i dobrze,
- 3) nie pracować czy to fizycznie, czy umysłowo aż do zupełnego znużenia,
- 4) nauczyć się panowania nad sobą, nie unosić się i nie irytować z błahego powodu,
- 5) trzymać się pewnej, ścisłej diety, to znaczy takiej diety, która przysparza tłuszczu.

Dieta wymaga specjalnej uwagi i należy ją szczegółowo rozpatrzeć. Ze składników, które są podstawą naszego życia, wymienić należy: białko, tłuszcz, węglowodany, sól i wodę. Te wszystkie

składniki nie znajdują się w jednej potrawie w takiej proporcji, któraby wystarczała ludzkiemu organizmowi. W niektórych potrawach jest więcej białka, w niektórych więcej węglowodanów i t. p. Dlatego pożywienie musi się składać z rozmaitych potraw i odpowiednio dostosowane dla każdego człowieka.

Ludzie chudzi winni się odżywiać takimi produktami zawierającymi białko, które zawierają również wiele tłuszczu, wtedy organizm ma dużo korzyści.

Chudym poleca się potrawy mączne, warzywa, jaja, mleko, miód, słodkie owoce i rozmaite tłuszcze. Nie powinni jadać chudego mięsa ani pić mocnej kawy czy też napojów, zawierających alkohol.

Należy jeszcze zwrócić uwagę na niektóre środki, które mogą wzmocnić chudych ludzi. Do nich należą: wanny, odpowiednia odzież, gimnastyka i inne.

Tłuszcz, który znajduje się pod skórą, ochrania nasze ciało przed zmianami atmosferycznymi. Dlatego winni ludzie chudzi dobrze okrywać swe ciało, aby się zabezpieczyć przed zimnem. Pod tym względem szczególnie grzeszą kobiety.

Specjalnie należy też zwrócić uwagę, aby nogi były ciepłe.

Polecane są kąpiele dwa razy tygodniowo i nacierania, które ożywiają skórę.

Bardzo wskazana jest gimnastyka wzmacniająca, lekka, nie powodująca zmęczenia.

Do specjalnych środków można zaliczyć kefir i kumys, których spożywanie również przyczynia się do zwiększenia wagi.

Dr. L. B.

Każdy Czytelnik „Medycyny dla Wszystkich” otrzymać może bezpłatnie doskonałe książki, jeśli uważnie przeczyta str. 16.

BĘDZIESZ PIĘKNA i MŁODA.

używając kremu  
i pudru

ZIZI

Zawiadamiamy naszych Szanownych Prenumeratorów, że wszelkie należności dla naszego Wydawnictwa mogą skuteczniać bez żadnych opłat przekazem rozrachunkowym na konto Nr. 94 w każdym Urzędzie Pocztownym.

Administracja  
„Medycyny dla Wszystkich”

# WALKA Z GRUŻLICĄ

Walka z gruźlicą, to najbardziej rozpowszechniona i najbardziej zabójcza ze wszystkich chorób nagminnych. Należy ona do najważniejszych zadań ludzkich. Nietylko filantrop, lekarz, higienista, ale i przemysłowiec i robotnik i plutokrata, wszystkie stany i zawody — jednakowo zainteresowane są w skutecznym zwalczaniu tej plagi.

Więcej niż  $\frac{1}{7}$  ogólnej liczby śmierci przypada na gruźlicę. Obliczają, że 140.000 osób rocznie pada ofiarą gruźlicy w jednym tylko państwie austriackim, a w **Sowietach około 1000 osób dziennie.**

Cyfry te jednak nie dają nam jeszcze wcale pojęcia o rzeczywistym rozpowszechnieniu gruźlicy płuc, bowiem jak twierdzą uczeni, każdy człowiek dorosły w pewnej epoce swego życia jest tuberkuliczny. Rezultat ten jednak nas nie przeraża, ponieważ olbrzymia większość jest w stanie przeprowadzić walkę z gruźlicą, skutecznie stawiając zwycięski opór lasecznikom za pomocą naturalnych środków obrony ustroju. Jest to zresztą bardzo proste, bo powinniśmy dążyć do sprostania naturze, która bez naszej pomocy leczy więcej niż połowę suchotników.

Okoliczność, że tylko mniejszość cierpiących na gruźlicę uważa się za istotnie chorych, dalej, że wielka liczba chorych nie szuka porady lekarskiej, że wreszcie u trzeciej kategorii gruźlica nie zostaje skonstatowana lub też skonstatowana być nie może — tłumaczy nam, dlaczego pewna tylko cząstka dotkniętych tą chorobą, podana być może środkiem ostrożności, dla zabezpieczenia zdrowych i wyępienia, a przynajmniej ograniczenia, samej zarazy.

Walka z gruźlicą wymaga przede wszystkim jasnego uświadomienia sobie podstaw takiego działania.

## JAK ODKRYWA SIĘ „ZARAŻENIE”?

Pierwsze pytanie. Czy gruźlica należy do chorób zakaźnych w pełnym tego słowa znaczeniu? Od chwili odkrycia przez Roberta Kocha lasecznika gruźliczego w r. 1881, mało kto ośmiela się wątpić w zaraźliwość gruźlicy. A jednak fakty kliniczne, na doświadczeniach oparte przemawiają za tym, że zarażenie się gruźlicą (o ile takowe rzeczywiście ma miejsce — to zdaniem lekarzy doświadczonych jest rzeczą niezmiernie rzadką), zupełnie inaczej przychodzi do skutku jak w innych chorobach zakaźnych. Na tym miejscu zaznaczamy, że zarażenie i infekcja nie są absolutnie pojęciami identycznymi. Są zarazki, jady, materie infekcyjne i inne drobnoustroje zjadliwe, że przewyciężają wszelkie naturalne siły obronne organizmu. **Do infekcji oprócz zarazka potrzeba jeszcze warunków, sprzyjających rozwijaniu się tegoż.**

## GRUŻLICA JEST CHOROBA INFEKCYJNĄ.

Jeżeli lasecznik gruźlicy zaszczepimy, to na miejscu szczepionki może powstać **guziczek tuberkuliczny.**

Szeroko rozpowszechniony strach przed zarażeniem się gruźlicą jest powodem najstraszniejszych następstw dla nieszczęśliwych i zagrożonych chorobą. Kto zechce „chorego” przyjąć, po wyleczeniu się, do pracy? Jak niezmazana plama ciąży na nim hańbiąca diagnoza „suchotnika”. Nikt z nimi nie chce obcować, utrudniają im zawarcie związku małżeńskiego, a nawet zabraniają! Niektórzy proponują, aby takie osoby odosobnić, jakby ich trąd toczył.

Ale i zdrowi popadają w chorobę często skutkiem strachu przed zarażeniem

się. Każdemu lekarzowi znana jest choroba „phthisicophobia” (suchoty imaginacyjne). **Bezpośrednie jednak przenoszenie suchot z osoby na osobę nie dało się skonstatować.**

Momenty przygotowujące grunt dla rozwoju lasecznika należą tak do **psychicznych jak i do fizycznych.** Na czele pierwszych stoją wszelkie deprymujące, moralne wzruszenia, jak strapienia, troski, niepokój, strach, zgrzyzota, żal, zawiedzione nadzieje, rozczarowania i t. d. Materialne zmiany jakie one w organizmie wywołują, są już oddawna rozpoznane. Wywołują one zaburzenia wszystkich narządów. Nie mniejsze znaczenie ma również i kwestia **odżywiania.** Największe niebezpieczeństwo w tym wypadku powstaje z tego powodu, że następstwem niedostatecznego odżywiania się jest **osłabienie odporności na wpływy chorobotwórcze.**

Dr. Stanisław Glon

## Higiena odzieży — warunkiem zdrowia

Co nazwiemy dobrą odzieżą z punktu widzenia higieny? Aby odpowiedzieć na to pytanie zastanówmy się nad jednym z głównych zadań skóry. Zadaniem tym jest regulowanie ciepła wydzielanego przez organizm i dbałość o równowagę cieplną ciała.

Dobra odzież ułatwia skórze wydzielanie ciepła podczas gorąca, natomiast utrudnia to wydzielanie podczas zimna.

Ważnym zadaniem odzieży jest własność swobodnego przepuszczania powietrza. Aby tym warunkom dostatecznie odpowiadać musi odzież być sucha. Odzież w stanie wilgotnym jest złym „przewodnikiem” powietrza. Otworki w tkaninie wilgotnej powietrze nie wypełnia, ale woda. Jak wiemy woda w przeciwieństwie do powietrza jest dobrym przewodnikiem ciepła i dlatego ciepło wytworzone przez organizm nie zostaje w nim, ale ułatwia się nazewnątrz przez wilgotną tkaninę. Następuje silne oziębienie ciała bardzo niebezpieczne dla zdrowia.

### PLÓTNO.

Plótno tym się odznacza, że jest specjalnie faworyzowane w gorących temperaturach. Nitki płótna bardzo szybko przyjmują wodę, ale tak samo szybko wyparowują. Plótno więc szybko staje się mokre i szybko schnie. Temu tylko należy przypisać, że materiały lniane tak łatwo powodują ochłodzenie się ciała, a więc dlatego są w pierwszym rzędzie stosowane podczas upalnych dni lata.

### BAWEŁNA.

Bawełna jest bardzo podobna do tkaniny lnianej, ale wolniej wchłania wilgoć i wolniej jej się pozbywa.

### WEŁNA.

Zaletą wełny jest, że bardzo łatwo wciąga ona w swe pory wilgoć i woda ta

bardzo wolno wyparowuje. Naskutek tych właściwości wełny, organizm traci bardzo mało ciepła.

### JEDWAB.

Zdolność wchłaniania wilgoci przez jedwab zbliżona jest do zdolności lnu i bawełny.

Racjonalna odzież nie winna się składać z jednego rodzaju tkaniny. Podczas dni gorących należy przede wszystkim używać odzież lnianą, gdyż jest bardzo miła w noszeniu a jednocześnie odznacza się chłodzącym działaniem. Dla osób szybko pocących się najlepsze są tkaniny bawełniane i wełniane, gdyż przy tkaninach lnianych szybkie pocenie się wywołuje z łatwością ochłodzenie. Naskutek powolnego parowania przy tkaninach bawełnianych i wełnianych odzież taka jest polecana osobom pocącym się zbyt silnie.

### BIELIZNA.

Na bieliznę najlepiej używać cienkiej tkaniny wełnianej, ale o wiele przyjemniejsza jest w noszeniu bielizna z tkaniny bawełnianej. Tkanina wełniana, aczkolwiek bardzo higieniczna, nie przez wszystkich jest chętnie noszona, gdyż na nagiej skórze wywołuje często podrażnienia.

Bardzo miłe i higieniczne w noszeniu są tkaniny z Jaegierowskiej wełny, która ma tę zaletę, że nawet w stanie wilgotnym, przemoczonym, pozwala na ułatwienie się powietrza. Ma to wtedy znaczenie, gdy skóra zdradza skłonności do nadmiernego wydzielania ilości wody. Przy wełnie Jaegierowskiej nie dochodzi do tworzenia się potu, jeśli zaś wilgoć już się utworzy, wydzielanie jej jest bardzo powolne, co przeszkadza nam gwałtownemu ochłodzeniu ciała.

# Kobieta jako żona i matka

## V.

Taka dieta zapewnia najmniej kłopotów przy porodzie. Ciężarna nie powinna się obawiać, iż wskutek tak „skąpej“ diety dziecko będzie nieudane i będzie zbyt mało ważyło. Nie ma to żadnego znaczenia. Dziecko lekkie, które przy porodzie sprawiło matce mniej bólu, może się tak samo dobrze rozwijać, jak dziecko ciężkie, nalane. Wręcz przeciwnie, lekki poród ułatwia późniejszą pielęgnację karmienie dziecka piersią.

Musimy jeszcze badać, iż ogólna ilość pożywienia powinna być umiarkowana. Lepiej spożyć kilka mniejszych posiłków, aniżeli jeść dużo za jednym razem. Oczywiście, nie powinna ciężarna się głodzić, lecz błędne jest rozpowszechnione mniemanie, iż kobieta ciężarna musi jeść za dwóch. Obżarstwo jest wogóle dla człowieka bardzo szkodliwe, a tembardziej jest szkodliwe dla ciężarnej, dla której może mieć smutne skutki. Lekarze czasem zalecają kobietom ciężarnym lepsze odżywianie dla wzmocnienia ustroju, lecz odnosi się to zwykle do kobiet niezamożnych, ciężko pracujących i niedożywianych. Niema to natomiast żadnego zastosowania do kobiet zamożnych i prawidłowo się odżywiających. Te powinny pamiętać, iż umiarkowanie w jedzeniu jest jedną z naczelnych zasad higieny.

Omawiając sprawę racjonalnej diety dla kobiety ciężarnej, nie wolno nam zapomnieć o niemniej może ważnej sprawie

### PIELĘGNACJI JAMY USTNEJ

Wiadomo powszechnie, jak fatalnie chore zęby wpływają na trawienie. Kobieta zaś w czasie ciąży musi dbać więcej niż kiedykolwiek, o pielęgnację jamy ustnej. Przede wszystkim należy oczyścić zęby od narosłego kamienia nazębnego, wyleczyć przy pomocy odpowiednich płukań zapalenie dziąseł, wyrwać zęby chore, których już nie sposób uleczyć i zaplombować, pozostałe zaś zęby zaplombować, — jednym słowem, doprowadzić jamę ustną do absolutnego porządku.

Pozatem należy pamiętać o czyszczeniu zębów. Zęby należy czyścić odpowiednią szczoteczką, może ona być bardziej miękka, jeżeli szkliwo (emalja) jest bardzo białe i delikatne, może ona być twardsza przy zębach zupełnie zdrowych. Nie powinna jednak szczoteczka być zbyt miękka, lub też zbyt twarda. Zęby należy czyścić od dołu ku górze, równocześnie należy także czyścić dziąsła. Nie należy się przerażać,

jeżeli podczas czyszczenia dziąsła krwawią, nie jest to szkodliwe i prowadzi wkrótce do uodpornienia się dziąseł. Zęby należy czyścić dwa razy dziennie: rano i wieczorem przed snem. Po każdym posiłku pożądane jest usta przepłukać. Nigdy nie wolno dłużyć w zębach przedmiotami metalowymi, najlepsze wykałaczki są z gęsich piór, lub z drzewa. Zęby najlepiej czyścić zwykłym proszkiem, czyli kredą z miętą. Wszelkie pasty, mydełka, eliksiry są może przyjemniejsze w użyciu, nigdy jednak nie przewyższają zwykłego proszku pod względem oczyszczania zębów.

### WŁAŚCIWY TRYB ŻYCIA

Gdy kobieta odczuwa poważne zmiany, które zachodzą w jej ustroju, rodzi się u niej pytanie, czy należy w czasie ciąży zmienić tryb życia. Właściwa odpowiedź na to pytanie powinna brzmieć, że podczas ciąży trybu życia zmieniać nie należy. Kobieta ciężarna powinna się zachowywać tak samo jak przedtem, powinna pozostać przy swej pracy, powinna się tak samo odżywiać i t. d. Tak brzmi odpowiedź dla każdej kobiety, która przed zajściem w ciążę prowadziła normalny tryb życia: praca i odpoczynek były równomiernie rozłożone, sposób odżywiania i ubierania się był higieniczny i t. d. Taki sposób życia jest źródłem zdrowia i siły, ciąża nie powoduje w nim prawie żadnych zmian.

Niestety w warunkach obecnych taki normalny i spokojny tryb życia jest raczej rzadkością. Kobiety przeważnie wstępują w okres ciąży już z zachwianą równowagą ustroju, i wskutek poważnych zmian związanych z ciążą może się obecnie przejawiać szereg dotychczas ukrytych schorzeń.

Nie sposób zatem przestrzegać zawsze zasady teoretycznej, iż ciąża nie jest chorobą. Nie wolno nam zapominać ani na chwilę, iż kobieta ciężarna wymaga ścisłej opieki nad sobą, jakgdyby po ciężkiej chorobie; nie dlatego, iż ciąża musi mieć złe skutki, lecz dlatego, że może prowadzić do smutnych wyników, czego łatwo uniknąć przy pomocy odpowiedniego trybu życia i diety. To też po omówieniu zagadnienia diety podczas ciąży, przystąpimy do skreślenia wytycznych dla zachowania się kobiety ciężarnej.

Wskazaliśmy już, iż kobieta, która w miarę pracuje, powinna przy swej pracy pozostać i podczas ciąży, niezależnie od charakteru tej pracy (gospodarstwo domowe lub inna praca fizyczna). Kobieta zaś, która przed zajściem w ciążę pracowała ponad siły, powinna swe siły szanować i przynajmniej na okres ciąży pozbyć się nadmiaru pracy. Rozumiemy doskonale, iż wszystkie

przepracowane kobiety najchętniej same by odpoczęły, lecz obowiązki rodzinne i warunki materialne im na to nie pozwalają. Dlatego przestrzegamy męża i tych wszystkich, którym drogę jest życie kobiety ciężarnej, by jej przyszli z pomocą i ułatwili życie w ciągu kilku miesięcy ciąży.

Niemniej szkodliwe niż praca ponad siły jest dla kobiety ciężarnej próżniactwo. Praca i ruch nie tylko wzmacniają mięśnie bezpośrednio pracujące, lecz także mięśnie narządów wewnętrznych, a także macicy. Praca w domu i spacer na świeżym powietrzu usprawniają krążenie krwi, ułatwiają wypróżnienia, zwiększają apetyt, sprawdzają zdrowy sen, tak bardzo potrzebny kobiecie ciężarnej, wprawiają ją w pogodny humor.

Kobieta ciężarna może się zajmować gospodarstwem domowym aż do ostatnich dni. Powinna jaknajwięcej spacerować przed i popołudniu, musi jednak przynajmniej raz w ciągu dnia wyjść na całą godzinę — jest to bardzo ważne wskazanie higieniczne. Spacer konieczny jest nawet dla kobiet z obrzękami na nogach. Latem najlepiej wyjść na spacer z samego rana albo pod wieczór, gdy nie jest zbyt gorąco. Zimą natomiast najlepszą porą na spacer są godziny między 12-ą a 3-ą, godziny najcieplejsze. Nie należy jednak wychodzić na spacer od razu po obiedzie, gdyż wpływa to ujemnie na trawienie.

Gdy kobieta czuje się nieco zmęczona, powinna na chwilę usiąść, oprzeć się plecami o ściankę krzesła i wyciągnąć naprzód nogi. Jedynie gdy jest bardzo zmęczona, powinna się na kilka minut położyć na kozetce.

Błędne jest mniemanie, iż spacer na świeżym powietrzu może zastąpić przejażdżka lub chodzenie tam i z powrotem po pokoju. Przejażdżka nie może zaszkodzić, jeżeli się także chodzi pieszo na spacer. Przejażdżka jest czasem wskazana dla kobiet, skłonnych do poronień, którym lekarz zalecił ostrożność przy poruszaniu się. Natomiast kręcenie się po pokoju jest rzeczą bardzo nudną i musi się rychło uprzykrzyć. Pozatem w pokoju jest zawsze dużo kurzu i powietrze jest gorsze niż na dworze. Zwłaszcza mylne jest zdanie, iż po pracy w gospodarstwie domowym i kręceniu się tysiąc razy z pokoju do kuchni i z powrotem spacer na świeżym powietrzu staje się zbyteczny. Jeżeli kobieta w ciągu dnia tyle się nachodziła w mieszkaniu, że już nie ma siły pójść na spacer, powinna raczej posiedzieć gdzieś na świeżym powietrzu godzinę lub dwie, aniżeli pozostać w pokoju.

D. c. n.

Dr. A. Golaszewski.



# O bajeczkach dla dzieci

Któż to matka nie posługuje się wypróbowaną metodą opowiadania dziecku różnych bajeczek, gdy kaprysi, płacze, nie chce jeść, zasnąć i t. p. W czasie opowiadania, gdy umysł dziecka jest zaabsorbowany treścią bajki, sprytna mamusia zniecka wypycha swej pociesze jedzenie do ust. A kiedy dziecko szczęśliwie pokarm połknie — matka jest naprawdę wniebowzięta...

Treść bajeczki? — o to się mamusia zbytnio nie troszczy. Opowiada poprostu to, co jej w danej chwili na myśl przychodzi. Nie zastanawia się zresztą nad tym. Przecież właściwie chodzi jej tylko o jedno — o zwalczenie oporu dziecka!

Ale tutaj rodzi się cały szereg pytań i wątpliwości, nad którymi matka lekomyślnie przechodzi do porządku:

1) Czy matka powinna wyzyskiwać efekt opowiadanej bajki tylko dla swych chwilowych, doraźnych celów i wcale nie myśleć o innych korzyściach, jakie może ona przynieść, lub szkodach, jakie wywołać może niewłaściwe opowiadanie w umysłowości dziecka?

2) Czy dziecko umie odróżnić piękno od brzydoty, dobro od zła, prawdę od kłamstwa, rzecz pożyteczną od szkodliwej i czy wobec tego treść bajki może być dla matki obojętna?

3) Jakie są podstawy, na których należałoby oprzeć opowiadanie, jak je należy formułować, aby przynieść mogło dziecku najlepsze warunki do rozwoju jego sił duchowych?

Pierwsze pytanie obowiązuje nas do wyczerpującej i zdecydowanej odpowiedzi, gdyż wyżej określony, doraźny cel opowiadania jest zwykle jedynym, z którego matka zdaje sobie należyte sprawę. Matka powinna pamiętać, że bajeczka dziecięca nie powinna być tylko środkiem zmierzającym do chwilowego zaabsorbowania uwagi dziecka, gdyż w takim wypadku przynosi więcej szkody niż pożytku.

W większości wypadków opowiadająca czerpie materiał do bajeczki z otoczenia dziecka, starając się umieścić je w samym centrum akcji.

Jest oczywiście bardzo słusznym, że matka dąży do skoncentrowania myśli i uwagi dziecka w obrębie tych rzeczy i spraw, które są mu najlepiej znane.

Często jednak zdarza się, że jasna i oczywista tendencja bajki niweczy zupełnie jej wartość wychowawczą. Albowiem — tu dochodzimy do odpowiedzi na pytanie drugie — dziecko już od pierwszych lat życia zdolne jest do odróżnienia rzeczywistości od fantazji. Dziecko odrazu wykrywa w opowiadaniu matki specjalną tendencję, dosko- nale wyczuwa sztuczność, aktorstwo, zwrócone do niego, od razu wie, że w opowiadaniu tym kryje się jakiś podstęp.

Jeżeli matce uda się oszukać swą pociechę przy pierwszej lub drugiej łyżce kleiku, powinna pamiętać, że tym trudniej przyjdzie jej piąta i dziesiąta.

Oto krótki przykład. Mamusia rozpoczyna opowiadanie od takich słów:

„Była sobie pewnego razu mała dziewczynka, która nazywała się... Ta mała dziewczynka była bardzo dobra i grzeczna dla mamusi. Kiedy mamusia chciała dać jej jeść — odrazu otwierała buzię i połykała wszystko“...

Taka forma opowiadania jest po prostu fatalna. Jej nieskomplikowana, wyraźna tendencja od razu budzi nieufność małego słuchacza czy słuchaczki, buntuje dziecko przeciwko matce.

A przecież należy pamiętać, że właśnie opowiadanie dla małego dziecka, bardziej niż dla starszego, winno być pozbawione wszelkiej jawnej lub ukrytej tendencji.

Opowiadanie powinno być oparte na pewnych stałych zasadach, które niżej podaję, co jest również odpowiedzią na pytanie trzecie.

**Podkład artystyczny** — nie jest wartością opowiadań wyłącznie dla dorosłych. Małemu dziecku należy stworzyć jak najlepsze warunki korzystnego rozwoju intelektualnego, należy w nie wpaść od najmłodszych lat poczucie artystyczne.

**Podkład pozytywny.** Opowiadanie winno być przeplatane obrazami i faktami, wziętymi z życia realnego, otaczającego dziecko.

Nie przesadzać w przyrzeczeniach. Matki przyrzekają swym pociechom wszystko, o co one je proszą w tym przekonaniu, że nie będzie wielkiej krzywdy dla dziecka, jeśli przyrzeczenie nie zostanie spełnione, liczą na jego słabą pamięć.

Jest to oczywisty błąd. Z chwilą bowiem, gdy dziecko osiąga zdolność reagowania na zjawiska zewnętrzne — wzmacnia się u niego pamięć. A któż, jak nie dziecko samo, pamiętać może o tych wszystkich sprawach, które związane są z jego mało skomplikowaną osobowością!

Takie zwroty w opowiadaniu jak „jutro pójde do sklepu i kupię ci buty“ są niezmiernie szkodliwe z wychowawczego punktu widzenia.

**Opisy przyrody** — nie abstrakcyjne obrazy, lecz wyraźne kształty tworów martwej i żywej przyrody. Nie należy jednak przesadzać w „ożywianiu“ natury martwej.

**Podkład fantastyczny.** Opowiadanie winno służyć jako źródło emocyj, wzbogacających przeżycia duchowe i fantazję dziecka.

**Koncentracja.** Nie wolno zbytnio rozszerzać ram opowiadania. Wszystko musi mieć swą miarę.

**Jasny i prosty język narracji.** W związku z tym zagadnieniem należy odróżnić dziecko młodsze od starszego. Innego języka winniśmy używać w opowiadaniu dla dziecka dwuletniego, a innego dla trzy, cztero i pięcioletniego.

O jednym należy jednak zawsze pamiętać: Jak nie wolno mówić do dziecka w języku nie dość zrozumiałym, nie mającym nic wspólnego z jego zainteresowaniami, zabawami i wogóle mentalnością — tak język opowiadania nie może być pozbawiony soczystości i kolorytu, czystości literackiej, nieskazitelnosci gramatycznej.

Wyrazistość języka, jasność wyśłowienia, miły dźwięk głosu — są koniecznym warunkiem, aby dziecko przyjęło właściwie i należycie przetrawiło w umyśle usłyszaną bajeczkę. Gdy warunek ten nie będzie zachowany — zainteresowanie osłabnie, napięcie uwagi spadnie, matka straci kontakt z duszą dziecka.

Matka winna zrozumieć, jaki wpływ na rozwój dziecka mają opowiadane przez nią bajeczki, winna wiedzieć w jaki sposób i jakim językiem należy do dziecka przemawiać, aby miało pełne zaufanie do rodziców, aby rozwijało się i rosło ku ich największej radości.

Dr. B. Färber



Puder i krem **LYTIAL** to wieczna młodość

**ACADÉMIE SCIENTIFIQUE DE BEAUTÉ, PARIS**

# Wstrząs, czyli szok seksualny

Gdy jakiegokolwiek uszkodzenie działa silnie na organizm i wywołuje wstrząs, który sprowadza nieraz groźne konsekwencje — wówczas mamy do czynienia z t. zw. szokiem. Uderzenie w głowę, w okolicę serca lub żołądka może z łatwością doprowadzić do utraty przytomności i bardzo poważnych skutków. To jest szok fizyczny. Bywa również i psychiczny szok. Naprzykład, nagła wiadomość o śmierci bliskich, kochanych osób może nieraz spowodować u wrażliwych ludzi bardzo ciężki stan, a nawet śmierć. Charakterystyczną cechą szoków jest ich raptowne działanie, gdy dana osoba nie jest zupełnie do tego przygotowana.

Należy jednak stale pamiętać, że przy wywołaniu szoku zarówno fizycznego, jak i psychicznego, kolosalną rolę odgrywa wrażliwość danej osoby. Uszkodzenie samo przez się może być nawet niewielkie, ale gdy natrafia na wrażliwą osobę, może wywołać katastrofę.

Bardzo charakterystyczne są wypadki astmy bronchitowej. Są osoby, które dostają atak astmy, gdy poczują zapach kauczuku, inne znów osoby nie znoszą zapachu koni i t. d. Tysiące ludzi zaziębiają się i to przechodzi bez żadnych konsekwencji; u niektórych jednak zaczyna się rozwijać gruźlica. Nie zaziębienie samo w sobie jest winne powstaniu choroby, lecz wrażliwość danej osoby na bakterię gruźlicy (lasecznik). Również przy szoku psychicznym główną rolę odgrywa nie stopień uszkodzenia, lecz wrażliwość organizmu. Medycyna, niestety, nie posiada środków, które dałyby możliwość rozpoznania, na jakie uszkodzenia organizm wykazuje największą wrażliwość, aczkolwiek co do pewnych chorób są specjalne próby (szkarlatyna, dyfteryt, febra i in.).

Do grupy szoków psychicznych należy również i szok seksualny.

Przykre przeżycie seksualne, które u wielu kobiet przechodzi bez śladu, może u specjalnie wrażliwych wywołać katastrofę i doprowadzić do choroby psychicznej.

Zagranicą wyżycie się seksualne młodzieży jeszcze przed ślubem jest częstym zjawiskiem; zwłaszcza wśród młodzieży amerykańskiej, jak wskazują dane statystyczne, zebrane przez sędziego Lindsey'a. Niemcy, Austria nie o wiele ustępują pod tym względem Ameryce.

Nie darmo dyskutuje się w krajach tych nawet w literaturze medycznej na temat „seksualnych potrzeb“ młodzieży. Z pewnością zdarza się, iż tego rodzaju przeżycia pozostawiają po sobie nieraz przykry osad na dnie duszy, ale zazwyczaj na krótki tylko czas. Zdolność do pracy i chęć do życia nie zostają przez to uszkodzone.

Ostatnio jednak szereg lekarzy podaje wypadki, gdy wyżycie się seksualne przed ślubem doprowadziło do psychicznej choroby.

I tak Steckel opisuje:

Młoda, zdrowa i ładna panna pracowała w biurze. Była pracowita i zdolna, to też szybko awansowała i w ten sposób zetknęła się bezpośrednio z wysokim urzędnikiem tegoż biura. Po jakimś czasie poznała, że kocha swego przełożonego, ale dotychczas nie zdołała zwrócić na siebie jego uwagi. Nie traciła jednak nadziei i wierzyła, że w końcu jej ukochany zainteresuje się nią.

Pewnego razu, w świąteczny dzień panna postanowiła zrobić wycieczkę do pobliskiego kurortu wraz ze swą koleżanką biurową. Bawiła na tej wycieczce trzy dni i wróciła w zupełnie przygnębnym nastroju. Na pytania matki, co jej dolega, odpowiadała, że głowa ją boli. Od tego czasu zaczynają pojawiać się u niej objawy psychicznego rozstroju. Często dostaje ataki silnego zdenerwowania. I w końcu wpada w stan nieuleczalnej melancholii.

Dokładne zbadanie sprawy ustaliło, że wraz z obydwoma pannami pojechało również dwóch młodych urzędników z tego samego biura. Koleżanka wspomnianej panny bawiła się w towarzy-

stwie swego przyjaciela i namawiała również swą przyjaciółkę, aby ta zdecydowała się na intymniejsze przeżycie z drugim kolegą.

Namowy koleżanki na początku przerażały naiwną i niedoświadczoną pannę, ale pod wpływem perswazyj przyjaciółki i nalegań młodzieńca poddała się. Musiała przewyciężyć wiele przeszkód natury moralnej, gdyż wychowana była w duchu surowej wstrzeźliwości do ślubu. Podczas stosunku pozostała całkowicie zimna. I zaraz potem poczuła okropne wyrzuty sumienia. Oddziaływały tu dwa momenty: moment wychowania i moment prawdziwego uczucia miłości do owego wysokiego urzędnika z biura. Biedaczka nie mogła sobie darować, że okazała taki brak siły woli. Dusza jej przeżyła kolosalny wstrząs (szok), który w rezultacie doprowadził ją do nieuleczalnej choroby psychicznej.

Przytoczony fakt powinien służyć jako przestroga dla pań, odznaczających się miękkim, uczuciowym charakterem, a wychowanych w duchu surowych zasad, aby były ostrożne w swych przeżyciach miłosnych przed ślubem, gdyż seksualny szok może nieraz bezpowrotnie zniszczyć młode życie.

Dr. M. L.

## Precz z głodówkami!

Fluktuacje prądów leczenia w medycynie są niemal tak zmienne, jak w modzie. Zmiany te dyktuje jednak uczynnym chęć niesienia pomocy ludzkości, poszukiwanie życiodajnego światła wśród ciemności i niewiedzy. I dlatego metoda leczenia, uważana za zbawczą, jutro bywa uważana za rzecz wręcz przeciwną.

Taki właśnie los spotkał kuracje głodówkowe, stosowane do niedawna na wszystkie niemal schorzenia organizmu. Nie było choroby, którejby specjaliści nie usiłowali leczyć systemem głodówkowym. Fanatycy tej metody przepisywali ją nawet przeciw chorobom tak bardzo wycieńczającym organizm, jak gruźlica. I nagle zawołał świat lekarski gromkim głosem: „Precz z głodówkami! Zarzućmy je jak najprędzej!”

Pierwszy miał odwagę wystąpić z takim twierdzeniem na łamach znanego czasopisma lekarskiego „Klinische Wochenschrift“ dyrektor oddziału wewnętrznego szpitala miejskiego w Kopenhadze, dr. Meulengracht. Udowodnia on, że kuracje głodówkowe, które nie są niczym innym, jak dostarczeniem sposobności organizmowi do pauzowania w pracy trawienia i w przemianie materii, co stosowane bywa przy krwawieniu żołądka i jelit, przy przetłuszczeniu organizmu i t. p. Nie okazały się one korzystne w wynikach, jak się

tęgo spodziewano. Chorzy cierpią fizycznie, narażając system nerwowy, a przy tym, wyczerpując siły, tracą odporność. W nielicznych tylko wypadkach odzyskali pacjenci zdrowie. Częściej jednak okazało się, że chorzy przerywali kurację głodówkową bądź z własnej inicjatywy, ulegając apetytowi, albo też z nakazu lekarza. I wówczas następowała szybka i korzystna zmiana stanu zdrowia.

Prof. Meulengracht wyciąga z tych objawów taki wniosek, że w wypadkach, w których dotychczas stosowano kurację głodówkową, jak np. podczas krwawienia żołądka i jelit, należy natychmiast wprowadzić normalne odżywianie z nieznacznymi zmianami. Apetyt pacjenta ma być uważany przede wszystkim za właściwy wskaźnik. W konsekwencji zastosowania tej metody zaobserwowano, że na 119 chorych zmarło zaledwie 5-ciu, same beznadziejne wypadki, t. zn. 4,25%, zaś podczas przeprowadzania kuracji głodówkowych wypadki śmierci były trzy razy liczniejsze.

Obecnie zajmuje się prof. Meulengracht przeprowadzaniem eksperymentów w zakresie kuracji głodówkowych odchudzających, które jego zdaniem niszczą organizm i nie są właściwym środkiem dopięcia celu.

sm.

# Prof. Magnus Hirsfeld o karze cielesnej

Po długich rozważaniach doszła nauka do tego, aby nie stosować kary bicia u dorosłych, popełniających jakieś przestępstwo. Poniżenie i zgorzknienie i wynikające stąd niebezpieczeństwo wywołania szkód cielesnych, duchowych nie wpływa bynajmniej na poprawę.

Z tych samych przyczyn trzeba bezwzględnie zaniechać stosowania kary cielesnej u znacznie delikatniejszych i wrażliwszych dzieci. Strach dziecka przed wychowawcami szkodzi bardzo uczuciu miłości dla nich, zmniejsza ufność do rodziców, nauczycieli i wpływa wyjątkowo ujemnie na dziecięcą naturalność i swobodę. Dzieci musimy otaczać miłością.

Ze swej własnej młodości przypominam sobie wypadek, który bardzo przyczynił się do pogłębienia i powiększenia miłości i zaufania do mych rodziców. Miałem około lat dziesięciu, gdy pewnego dnia uciekłem z domu. Oprócz kilku groszy miałem przy sobie tylko szkolną gramatykę francuską. Ułożyłem sobie piękny plan wędrowki ze swego rodzinnego miasta nad morzem Bałtyckim do Berlina... a potem przez cały, cały świat. Nie przypominam sobie dokładnie, co mnie skłoniło do powzięcia tego awanturniczego planu, który dość często powstaje w mózgach chłopięcych. Wiem tylko, że dzień, w którym wykonałem mój zamiar, był ostatnim dniem letnich wakacji, i że nie ukończyłem odrabiania zadań wakacyjnych, którymi nas wtedy męczono. Prawdopodobnie jednak grały tu rolę i inne wstrząsy duszy dziecięcej.

Gdy nie wróciłem tego wieczoru, ani przez cały dzień następny, rodzice moi bardzo się zaniepokoiłi, że wpadłem do rzeki za naszym domem lub też, że mnie porwali cyganie, błakający się po okolicy. O moim zniknięciu dowiedziało się całe miasteczko. W międzyczasie żwawo maszerowałem wzdłuż szosy, żywiłem się owocami polnymi i nocowałem u chłopów. Gdy wypoczywałem po wędrowkach, wyciągałem francuską gramatykę i uczyłem się słówek. Ale już na trzeci dzień schwytano mnie i po zawiadomieniu rodziców odstawiono kolejną do domu. Po drodze woźnica i krewni, którzy mnie oczekiwali, dużo mówili o zasłużonych batach, które dostaną po powrocie za troski, jakie sprawiłem mym rodzicom. Pełen wstydu i strachu przekroczyłem próg naszego mieszkania. Odrazu położono mnie do łóżka, abym się wreszcie porządnie wyspał. W ciągu wielu godzin udawałem, że śpię, w rzeczywistości słyszałem każdy szmer i poruszenie. Myślałem bez przerwy o karze, jaka mnie czeka. Nie był to strach przed karą cielesną, ale związanym z nią wstydem; to mnie najwięcej niepokoiło. Wreszcie obudzono mnie z rzekomego snu. I cóż się stało? Matka moja stała przy łóż-

ku z filiżanką gorącej kawy i świeżymi bułeczkami, które tak chętnie jadałem. Potem, nie mówiąc słowa, zaprowadziła mnie do ojca, który wziął mnie na kolano, prosił, abym dokładnie powiedział, co mnie skłoniło do ucieczki z domu. Milczałem, bo nie widziałem żadnej stosownej przyczyny. Wtedy ojciec powiedział, że mnie bić nie będzie i abym się nie złościł, gdy inni będą robić mi wyrzuty lub mnie będą łajać. Abym wtedy pozostał spokojnym i myślał: „kto jest bez winy, niech pierwszy rzuci we mnie kamieniem“.

Od tego własnego przeżycia, które mocno wniknęło w mą podświadomość, dużo myślałem nad problemem kary cielesnej w wychowaniu dzieci, i im więcej o tym myślałem, tym silniejsze stawało się me przekonanie, że każde uderzenie, jakie dziecko otrzymuje, jest uderzeniem w jego duszę.

August Forel ma rację pisząc w „Zagadnieniach seksualnych“: „Kara cielesna u dzieci szkolnych jest bezskuteczną, albo wręcz szkodliwą surowością. Hańba to dla kultury, że jest ona jeszcze w użyciu, w czasie, gdy się ją zniosło u więźniów“.



Słusznym jest, że łatwa młodość utrudnia przyszłość, a ciężka ją ułatwia, ale pewnym jest też, że kara cielesna kształtuje w człowieku raczej złe niż dobre cechy.

Wielu przestępców mówi w swoich wspomnieniach o biciu, jakie dostawali w dzieciństwie, i że przez to stali się „złymi“.

Moje zdanie o biciu dzieci znalazło swe ugruntowanie, gdy jako badaczseksuolog dowiedziałem się, jak często przyczyny kary cielesnej i jej skutki wkraczają w dziedzinę seksualną.

J. J. Rousseau mówi w „Emilu“, jak poraz pierwszy poczuł pożądanie płciowe, gdy go nauczycielka za karę uderzyła w pośladek. To samo przewinienie, które mu przyniosło tę karę, powtórzał od tego czasu często, aby tylko zo-

stać w ten sam sposób ukaranym i podnieconym.

Takie same oświadczenia często słyszałem w mej praktyce. Wielu młodych ludzi podawało mi jako przyczynę onanistycznego podniecenia się podrażnienie i tarcie skóry, które poraz pierwszy wywołała u nich kara cielesna.

Ale częstym i znacznie poważniejszym jest fakt, że wychowawca bije nie dlatego, aby zadać komuś ból, lecz dlatego, by sobie sprawić przyjemność. Bijący pedagogzy należący do patologicznej grupy seksualnej zdarzają się częściej, niż się naogół sądzi. Ten system wychowawczy nazwano „dippoldyzmem“ od imienia studenta Dippolda, który przed wieloma laty wywołał wielkie wrażenie pobiwszy powierzonych mu synów poważnego dyrektora bankowego tak mocno, że jeden w końcu zmarł.

Często przed sądem opiniowałem w podobnych wypadkach, z paniami domu, które w poważny sposób biły codzień młode służące i zamęczały je prawie na śmierć, aby się erotycznie zadowolnić.

Przed kilkunastu laty jakiś nauczyciel spowodował śmierć ucznia, bo bijąc go w siedzenie tak mocno przeginał jego górną część ciała ku dołowi, że jelita przerwały się w miejscu poprzednio nadwyreżonym. W rozprawie sądowej jako motyw podano podrażnienie płciowe nauczyciela.

Niedawno występowałem jako rzeczoznawca w następującym procesie. W miasteczku, w Niemczech południowych, oskarżono nauczyciela, którego lubiano za jego pilność, a bano się za srogość, z powodu tego, że dopuścił się karygodnych rękoczynów na swych uczniach.

Nauczyciel bez poważnego powodu bił w odsłonięte siedzenie ręką a nawet i laską trzciniową. Posługiwał się przy tym specjalnym szeregiem pytań. Pytał przy biciu: „Do kogo należy twe siedzenie?“ Na to dzieci musiały odpowiedzieć: „do pana nauczyciela“. Potem następowało pytanie: „po co?“; odpowiedź: „do bicia“. Oskarżony zapewniał, że przy tym szczególnym postępowaniu obce były mu jakiegokolwiek nieczyste lub płciowe zamiary; kierował się jedynie swoim systemem pedagogicznym, nie mógł jednak zaprzeczyć, że być może jemu samemu nie znany i nie świadomy trzon tego postępowania był erotyczny. Rzeczoznawcy na mocy swych doświadczeń uznali za możliwe, że oskarżony był nieświadomy motywów swego postępowania.

Te jaskrawe wypadki są wyjątkiem, ale możliwość ich istnienia powinna zaważyć dla sprawy, co do której i bez tego więcej jest „przeciw“ niż „za“.

A więc precz z karą cielesną u dorosłych i dzieci.

# Kto jest ojcem dziecka?

Badaniem krwi ludzkiej zajmuje się serologia.

W tej dziedzinie stoimy na progu fascynujących zdobyczy. W niedalekiej może przyszłości narzeczeni zwrócą się do analityka z prośbą, żeby dokonał analizy krwi celem stwierdzenia, czy ich krew, t. zn. charaktery, są przystosowane do siebie...

Już obecnie serologia pozwala nieco podnieść zastaloną sypialnię małżeńskiej, celem odkrycia pewnych tajemnic.

Serologia już dzisiaj dochodzi, kto jest prawdziwym ojcem dziecka. Jeżeli bowiem przyjmiemy, że indywidualność człowieka występuje przede wszystkim w jego krwi, można przecież na podstawie analizy krwi dziecka i osoby podejrzanej, że jest jego ojcem, wywnioskować, czy to podejrzenie jest uzasadnione.

Jak wiadomo obce ciało, wprowadzone w krew człowieka, jest zwalczane, izolowane i wyrzucane z tej krwi. Dwa gatunki krwi zwalczają się jak dwa obce ciała.

Przy wprowadzeniu do krwi chorego krwi zdrowej w celach leczniczych zdarza się czasem, że obca krew jest wrogo przyjęta przez chorego. Wówczas oba gatunki krwi nie mieszają się, wprowadzona krew krzepnie i może spowodować niebezpieczne wyniki dla chorego. To się tłumaczy tym, że zetknęły się ze sobą dwa gatunki krwi, nieznoszące się wzajemnie. Ci ludzie mają rozmaite kategorie krwi.

Znamy cztery gatunki krwi, a każdy człowiek należy do jednego z nich. Jeden gatunek serologia oznaczyła przez A, drugi — B, trzeci — AB, a czwarty — 0 (zero).

Przy transfuzji krwi nie wolno mieszać krwi rozmaitych ludzi. Krwi A nie można mieszać z krwią B. Przyczyną tego jest to, że krew A zawiera pewne ciała zwalczające krew B, t. zw. ciała anti-B. Człowiek więc o krwi A jest

równocześnie anti-B, odwrotnie człowiek B jest tym samym anti-A.

Człowiek o krwi AB nie posiada żadnych ciałek szkodliwych w swej krwi ani anti-A, ani anti-B, i może przyjmować krew rozmaitych grup. Jego krwi natomiast nie można używać do zabiegu u ludzi, należących do innych grup, a nie do grupy AB, ponieważ rozleje się w ich krwi.

Przeciwnością AB jest 0, które posiada ciała anti-A i anti-B. Krew 0 nie znosi domieszek obcej krwi, ale może służyć do transfuzji u innych i nie skrzepnie.

AB i 0 to dwie skrajności. AB bierze chętnie, ale nic nie daje, natomiast 0 daje dużo, ale nic nie bierze. AB jest wyraźnym egoistą, 0 jest wielkim altruistą. A może w rzeczywistości charakter tych ludzi są wyrazem ich typów krwi. Narazie to stanowi przedmiot badań serologów.

To samo, co się dzieje z krwią ludzką w ciele, można demonstrować na zewnątrz. W probówkę wlewam kilka kropel krwi anti-A t. zn. człowieka, należącego do grupy B, w drugą probówkę wlewam kilka kropel anti-B t. zn. osoby, należącej do grupy A. Ukłuwszy sobie palec, wytaczam najprzód jedną kropelkę krwi, którą wlewam w anti-A, a następnie drugą kropelkę, którą wlewam do anti-B.

Wstrząsnąwszy obie probówki, przypatruję się temu, co się w nich dzieje. W jednej probówce np. w anti-A kropelka krwi skrzepła, w drugiej nie zauważono żadnej zmiany. Stąd znak, że moja krew należy do grupy A. Gdyby krople krwi skrzepły w obu probówkach, znaczyłoby to, że moja krew należy do grupy AB, gdyby nie skrzepły w żadnej probówce, należałbym do grupy 0.

Jeżeli posiadam dwa gatunki krwi, anti-A i anti-B, mogę stwierdzić, do jakiej grupy krwi każdy człowiek należy

i kto jest ojcem dziecka, gdyż dzieci dziedziczą grupę krwi po swych rodzicach.

Jeżeli rodzice należą do grupy A, B lub innej, dana grupa może też wystąpić u dzieci. Podkreślam, że może wystąpić, ale nie musi. Ten fakt ogranicza zakres badań przy poszukiwaniu ojca.

Jeżeli grupa A lub B znajduje się w krwi dziecka, musi też być u rodziców, jeżeli nie ma jej u rodziców, nie może też wystąpić u dzieci.

Grupa 0 zawsze może wystąpić u dziecka bez różnicy, do jakiej grupy rodzice należą, gdyż własności grupowe rodziców mogą czasem nie zjawić się u dzieci, ale nigdy nie znajdują się u dzieci, o ile nie wystąpiły u rodziców.

Z tych powodów nie zawsze można poznać ojca. Ale w niektórych wypadkach można go wykluczyć.

Kilka przykładów zilustruje tę myśl.

Jeżeli dziecko należy do grupy 0 lub do tej samej grupy co jego matka, nie można wykryć ojca.

Jeżeli matka jest A, dziecko B lub AB, człowiek, który należy do grupy 0, napewno nie jest ojcem dziecka. To samo da się powiedzieć, jeżeli matka jest B, a dziecko A lub AB.

Jeżeli mąż i kochanek należą do tej samej grupy, nie można stwierdzić ojcostwa.

Jeżeli dziecko nie należy ani do grupy ojca, ani do grupy matki, wtedy napewno jest obce.

Widzimy, że serologia ma jeszcze dużo przeszkód na swej drodze. Tylko w niektórych wypadkach, w dziesięciu wypadkach na sto, serolog może stwierdzić ze 100-procentową pewnością, kto jest ojcem dziecka.

Analiza krwi jest już jednak, pomimo swych ograniczonych możliwości, praktykowana w sądzie. Niejeden proces już nieszczęśliwa matka wygrała przeciw swemu uwodzicielowi właśnie dzięki analizie krwi. Dr. B. G.

## Eugenika, a zmniejszanie się liczby porodów

Eugenika jest młodą gałęzią higieny. Twórcą eugeniki jest Anglik Galton, który ogłosił w r. 1869 rozprawę o własnościach dziedzicznych, w której omawia środki udoskonalenia cech rasowych i pomyślnego rozwoju narodu.

W ciągu 70-ciu lat eugenika (nazwa nadana przez Galtona) rozwinęła się w znacznej mierze. Jeżeli Galton miał na myśli wyłącznie udoskonalenie rasy, nowoczesna eugenika rozszerzyła swój zakres zajmując się też zagadnieniem naturalnego przyrostu ludności.

Nowoczesna eugenika twierdzi, że rozmnażanie ludności nie powinno się odbywać chaotycznie, lecz wręcz przeciwnie, najważniejszą rolę powinna odgrywać regulacja urodzeń. Innymi sło-

wy, naturalne rozmnażanie powinno być uzależnione od czynników społeczno-higienicznych.

Jak widzimy można podzielić nowoczesną eugenikę na dwie części, interesujące szerokie rzesze w różnej mierze.

Jakościowe udoskonalenie cech rasowych może interesować jedynie koła polityków, socjologów i higienistów, natomiast druga część t. zw. zagadnienie przyrostu ludności jest ściśle związana z interesami szerokich warstw społeczeństwa.

Jednakże eugenika zasługuje na to, żeby się zapoznać z nią przynajmniej w ogólnych zarysach.

Statystyka wykazuje, że na 100 tysięcy ludzi wypada 300 wariatów i idio-

tów, 150 epileptyków, 200 alkoholików, 50 ślepców i głuchoniemych i 250 inwalidów, potrzebujących opieki społecznej — razem więc 1000 osób czyli 1% ludności. Ci ludzie cierpią z ułomności odziedziczonych. Znaczna część tych inwalidów płodzi dzieci, które dziedziczą po nich te choroby.

W ten sposób tworzą się warunki, które utrzymują byt mało wartościowych ludzi.

Przy tym należy zwracać uwagę na to, że taki stan rzeczy naraża społeczeństwo nie tylko na olbrzymie koszty, lecz jest przyczyną o wiele ważniejszych strat. Z tej bowiem części społeczeństwa rekrutują się szumowiny: zbrodniarze, włóczęgi, prostytutki, al-

fonsi i t. p. Eugenika twierdzi, że nie wolno tym osobnikom rozmnażać się, żeby nie wydali na świat elementów asocjalnych.

W niektórych stanach Stanów Zjednoczonych Ameryki Płn. stosuje się przeciwko umysłowo-chorym i równocześnie zdemoralizowanym przymusową sterylizację, t. zn., że odbiera się gruczołom płciowym zdolność zapłodnienia.

W ciągu 14 lat t. j. od r. 1907 do r. 1921 sterylizowano 3.233 osoby.

W Europie przeprowadzono tylko 24 takich operacji w Szwajcarii na życzenie osób zainteresowanych.

Jak wiadomo „Trzecia Rzesza” też wprowadziła przymusową sterylizację. Tutaj zachodzi jednak stała obawa, czy sterylizacja nie jest wykorzystywana w celach politycznych.

Niektórzy eugenicy proponują założenie wielkiej liczby przytułków, w których elementy asocjalne byłyby wiecznie interesowane. W takich przytułkach należałoby urządzić pracownie, w których internowane osoby zarabiałby częściowo na życie. W ten sposób osoby asocjalne nie miałyby możliwości rozmnażania się i społeczeństwo zostałoby zwolnione ze zdegenerowanych elementów.

Eugenika wskazuje na ciekawy fakt, że właśnie osobistości uzdolnione nie zawierają związków małżeńskich albo jeżeli to się zdarza, rodzą mało dzieci.

Statystyk francuski Bertillon wyliczył, że 445 słynnych francuzów urodziło tylko 575 dzieci t. zn. po 1,3 dzieci na rodzinę. Te same stosunki można skonstatować wśród urzędników. Rozwój geniuszów wymaga takiego natężenia sił, że pozostaje zbyt mało energii życiowej do tworzenia większej rodziny. Wyniki takiego zjawiska nie są bardzo pomyślne dla społeczeństwa, gdyż to powoduje zubożenie ludności, jeśli chodzi o wielkie osobistości.

Nauka o dziedziczności udowodniła wprawdzie, że niezwykle zdolności i talenty nie przenoszą się dziedzicznie bezpośrednio. Objawienie się geniusza jest wynikiem szczęśliwej kombinacji cech dziedzicznych, t. zn., że mieszają się z różnymi podobnymi własnościami, które tworzą razem geniusza. Ale właśnie ta kombinacja jest tylko szczęśliwym przypadkiem. Społeczeństwo nie może wychowywać geniusza, ale powinno się starać, żeby charakterystyczne cechy geniusza nie zginęły i pozostały wśród społeczeństwa.

Eugenika zwróciła uwagę uczonych na smutny fakt, że genialni ludzie rodzą mało dzieci, ale niestety nie może wskazać na realne środki zapobiegawcze pod tym względem.

Wogóle system małodzieństwa, który jest tak rozpowszechniony wśród wyższych warstw społeczeństwa, daje się też we znaki u pozostałych klas ludności. Prawie we wszystkich krajach zachodnio-europejskich, jak też w Ameryce liczba porodów znacznie się zmniejszyła w ciągu 30-u lat. Zagadnieniu temu poświęcono wiele prac nauko-

wych, które się starały wnikać w sedno rzeczy, celem wynalezienia jej prawdziwych przyczyn.

że główną przyczyną zmniejszenia porodów nie są warunki ekonomiczne, o tem świadczy fakt, że „system małodzieństwa o wiele wyraźniej występuje w bogatszych warstwach ludności.

Jakież tu są przyczyny?

Wysoki rozwój medycyny, która wykazała, że przy odpowiednim pielęgnowaniu procent śmiertelności dzieci jest nieznaczny, musiał wywołać radykalną zmianę w psychice społeczeństwa. Zamiast rodzić dużo dzieci, których wychowuje się tylko część, a część umiera w dzieciństwie, rodzice wolą rodzić mniej dzieci, ale za to wychowywać wszystkie urodzone. Tym się też tłumaczy, że 20-ty wiek stoi pod znakiem „kultu dla dziecka”.

Drugą przyczyną zmniejszenia porodów jest emancypacja kobiet. Żadna nowoczesna kobieta nie chce, żeby jej najlepszy okres życia był wypełniony porożami, położami i karmieniem dzieci.

Ponadto należy zwrócić uwagę na to, że kobiety zostały wciągnięte w pracę zawodową prawie we wszystkich dziedzinach życia społecznego. Nie mają więc czasu wychowywać dużo dzieci.

Ważna też jest rola technicznych udoskonalień środków zapobiegających ciąży, których rozpowszechnienie wpływa w znacznej mierze na zmniejszenie się porodów.

Jak się odnosi nowoczesna eugenika do zmniejszenia się liczby porodów?

Nie zapominajmy, że eugenika dąży do udoskonalenia rasy, i z tego punktu widzenia zmniejszenie porodów, które prowadzi w każdym razie do odpowiedniego pielęgnowania i wychowania dziecka, opierającego się na zasadach higieny jest zjawiskiem dodatnim.

Statystyka wykazuje, że równocześnie ze zmniejszeniem się porodów obniża się też śmiertelność szczególnie dzieci ssących. Skutkiem tego możemy zanotować ciągle dodatni przyrost ludności. Nawet Francja najbardziej pod tym względem zacofany kraj wykazała w latach 1920—1924 większy przyrost naturalny niż przed wojną, i to dzięki obniżeniu się śmiertelności. Eugenika nie występuje przeto przeciwko dążeniom społeczeństwa zmniejszenia liczby porodów. Zdaniem wielu ekonomistów Europa jest obecnie przeludniona i „naturalne rozmnażanie” ludności prowadziłoby do epidemii, nadzwyczajnej biedy i wiecznych wojen.

Niektórzy eugenicy obawiają się wprawdzie, że rozpowszechnienie środków zapobiegawczych ciąży może zmniejszyć w sposób katastrofalny liczbę ludności. Los Greków i Rzymian wywołuje u nich grożę. Zdaniem ich zagłada tych narodów jest wynikiem ogromnego zmniejszenia porodów. Tak np. znajdujemy wzmianki u greckich histo-

ryków, że w 2-gim wieku przed Chr. Grecja cierpiała na bezdzietność, ponieważ ludzie byli tam zniechęceni do życia rodzinnego. Tak samo Rzymianie starali się unikać rodzenia dzieci.

To wywołuje u niektórych eugeników obawę, że kulturalne narody europejskie też mogą osiągnąć taki stan zmniejszenia porodów, który doprowadzi do ostatecznej ich zagłady.

Eugenika kładzie wielki nacisk na higienę życia rodzinnego. Zapoznanie społeczeństwa z zasadami tej części higieny powinno się odbywać za pośrednictwem głównie poradni eugenicznych.

Eugenika prowadzi usilną propagandę, żeby młodzi ludzie, którzy chcą się poślubić radzili się w pierw lekarza, czy są zdrowi i czy będą mogli prowadzić tryb życia rodzinny. Osobom, cierpiącym na chorobę weneryczną, nie wolno wchodzić w związek małżeński, zanim nie wyleczą się zupełnie. To samo dotyczy się ludzi, cierpiących na „otwartą gruźlicę” t. zn. gdy w płucach znajdują się „bakcyle Kocha”.

Zdaniem niektórych eugeników rady lekarskie przed ślubem powinny być obowiązkowe i uregulowane przez ustawę t. zn. żeby przy rejestracji aktu ślubnego wprowadzono przymusowe zaświadczenie lekarskie, że ze względu na stan zdrowia zawarcie tego małżeństwa jest dozwolone.

Ale to żądanie nie zostało jeszcze ogólnie uznane, ponieważ medycyna nie wypracowała jeszcze zasadniczych reguł o tem, jakie własności (prócz niewyleczony choroby wenerycznej i gruźlicy) własności dziedziczne czynią człowieka niezdatnym do życia rodzinnego. Narazie wystarczą, jeżeli społeczeństwo będzie się liczyło z żądaniami eugeniki i młodzi ludzie dobrowolnie bez przymusu pójdą na badanie lekarskie zanim się poślubią, żeby wiedzieć, jaki jest ich stan zdrowia. Niejedną tragedię rodzinną można byłoby zażegnać przy pomocy takich porad przedślubnych.

Przeważną część eugeników jest zdania, żeby w poradniach eugenicznych były podawane wskazówki, dotyczące się prawidłowego stosowania środków zapobiegawczych ciąży. Tym sposobem zmniejszonoby liczbę abortów, które są pogwałceniem ciała kobiety nawet w tych wypadkach, gdy wykonywa je specjalista w dobrych warunkach higienicznych.

Jak widzimy, regulacja porodów, która praktycznie została przeprowadzona już od dawna w warstwach zamożnych, stała się wielkim poważnym zagadnieniem, którym medycyna bardzo się interesuje. Nie mówi się już o tym po cichu jak o czymś, czego należy się wstydić, lecz dyskutuje się o tym głośno i swobodnie w całej literaturze medycznej. Medycyna pragnie jedynie ogólne dążenia społeczne uregulować na podstawach naukowych.

**Wszyscy z zainteresowaniem przeczytają na str. 16 o nagrodach dla Czytelników**

# CZY CHIRURGIA KOSMETYCZNA JEST BEZPIECZNA DLA ZDROWIA

Można zupełnie śmiało twierdzić, że spośród różnych gałęzi chirurgii największy postęp uczyniła „chirurgia upiększająca”. A istnieje ona dopiero bardzo krótki czas. Pionierami jej byli we Francji — Morestin, w Niemczech zaś — Joseph. Oni postawili pierwsze kroki w tej dziedzinie i wyprowadzili ten dział chirurgii z fazy niemowlęstwa w jakiej się dotychczas znajdował. Próby w tej dziedzinie były już czynione dawno temu. Dość wspomnieć o hinduskich lub chińskich uczonych.

Tyle już mamy możliwości w tej dziedzinie, tyle zdobywszy zdołaliśmy już osiągnąć, że pewnością można na tym polu przewidzieć niczem nieograniczony rozwój.

Jeżeli już dzisiaj można roztrząskaną twarz żołnierza przywrócić do tego stanu, że niezmiernie jest trudno stwierdzić, gdzie zaszły jakieś uszkodzenia, jeśli można dziś zniekształcone rysy przywrócić do normalnego wyglądu — jak wielkie będą możliwości środków, którymi będziemy operowali za 50 lat? Nie będzie wcale przesadą jeśli powiemy, że w przyszłości, dzięki zdobyczom nauki będzie można tak zamienić bezrękich lub beznogich ludzi, że trudno będzie poznać, iż mamy do czynienia z kaleką. To samo dotyczy oczu, nosa, szczęki i wielu, wielu innych organów naszych.

Tak więc rozwija się niebywale szybko chirurgia estetyczna, mająca na celu zwalczanie wszelkich deformacji i nieregularności, starająca się przywrócić wszystko do normalnego stanu i formy.

Zniesienie zmarszczek na twarzy, rozszerzenie oka zbyt przymkniętego, zmiana formy wargi, likwidowanie opadających piersi i nadanie im wyglądu świeżego i zdrowego — oto typy operacji stale stosowanych obecnie w tej dziedzinie.

Czy należy wysiłki młodych operatorów popierać, czy winno się im udzielić całkowitego uznania? Bezwzględnie tak! A zresztą nie jest to dzisiaj kwestią dyskusji. Mamy już czyny, które kładą kres wszelkim abstrakcyjnym rozmyśleniom. Chirurgia estetyczna rozwija się z każdym dniem coraz bardziej. Obejmuje już ona dzisiaj wszystkie prawie kraje. Należy ją przyjąć, popierać i rozszerzać.

Należy jednak zaznaczyć, że nie jest to dziedzina, z której możnaby wyeliminować wszelkie pierwiastki niebezpieczeństwa. Byłoby to niebezpiecznym i szkodliwym wprowadzeniem w błąd. Każdy zabieg operacyjny jest związany z niebezpieczeństwem. Może pociągnąć za sobą nawet wypadek śmierci. Nieraz się zdarza, że po udanej operacji chirurg stwierdza jakieś zupełnie odmien-

ne zachorzenie czy komplikację, która jest niewspółmierna z osiągniętymi rezultatami w operacji samej.

Jeżeli jest więc pewien rodzaj zabiegów chirurgicznych, gdzie jest konieczna jak największa ostrożność — to są to właśnie operacje estetyczne. Nie chodzi tutaj bowiem o obrabowanie życia, ani też o wyleczenie z niebezpiecznej choroby — ale celem tej operacji jest rzecz, która nieraz jest jeszcze przedmiotem dyskusyj zażartych i licznych wątpliwości. Należy się naprzód dobrze namyśleć, czy faktycznie warto się na to narażać. Chirurg powinien w tym wypadku — dużo bardziej aniżeli w całym szeregu innych — rozważyć skrupulatnie, czy żądanie jest słuszne, czy faktycznie warto pacjenta narażać na niebezpieczeństwo.

Nie należy przy tym nigdy zapominać i o tym fakcie, że akt chirurgiczny pociąga za sobą zawsze pewną ofiarę — w postaci blizny. I nie rozporządzamy do dziś żadnym środkiem, dzięki któremu udałoby się nam ominąć tę nieprzyjemną szramę.

Z tymi zastrzeżeniami należy popierać operacje chirurgiczne. O tych rzeczach nie wolno nam nigdy zapominać.

I jeszcze. Dziedzina ta powinna być wyłącznie zarezerwowana prawdziwie zdolnym chirurgom — specjalistom. Jeśli będzie ona leżała w rękach partaczych praktyków jakich dzisiaj namnożyło się niesłychanie wiele, wtedy pociągnie za sobą nieobliczalne, straszliwe skutki.

Dr. D—e.

## Poradnik kosmetyczny

Począwszy od bieżącego numeru, wprowadzamy dział p. t. **Poradnik Kosmetyczny**. Poradnik ten będzie redagowany przez znaną **Académie Scientifique de Beauté Paris**, która w nim udzieli naszym Czytelnikom szczegółowych i wyczerpujących odpowiedzi na wszystkie interesujące ich kwestje z dziedziny kosmetyki.

**P. A. C.** Zapytuje Pani o puder na suchą cerę. Otóż jest Pani w błędzie, przypuszczając, że puder może być stosowany do jakiegokolwiek cery. Puder jest, był i będzie tylko zakończeniem *maquillage'u*, a żadnych własności leczniczych przypisywać mu nie należy. Natomiast te właściwości lecznicze specjalnie nadające się do cery suchej posiada krem „*Lactonia*“ wyrobu **Académie Scientifique de Beauté** w Paryżu. Krem ten zawiera odpowiednie ilości hormonów, które ożywiają i uelastyczniają cerę suchą. Krem **LACTONIA** polecamy Pani używać przed spaniem na noc, zrana zaś zmyć twarz letnią wodą. Do wody należy dodać małą łyżeczkę *Poudre LACTONIA* Nr. 2.

Na dzień powinna Pani twarz cienko nasmarować tym samym kremem i przysypać pudrem *Lytial*. Krem **LACTONIA** i puder **LYTIAL** otrzyma Pani w każdej perfumerii, albo drogerii.

**Blondynka.** Zapytuje Pani jaki krem odżywczy usuwa z czasem zmarszczki

na twarzy, które przedwcześnie się pojawiły. Zapobiec zmarszczkom bardzo łatwo przez używanie pełnowartościowych kosmetyków. Usunąć zaś zmarszczki jest trudniej, ale kuracja ta nie należy do beznadziejnych. Sądząc z listu Pani ma Pani zmarszczki młode, a wobec tego zalecamy doskonały krem „*CREME ANTIRIDE IMENIA* Nr. 3“ wyrobu **Académie Scientifique de Beauté** w Paryżu.

**P. Róża M. z Grudziądza.** Boleje Pani nad tym, że nie może Pani dobrać sobie odpowiedniego pudru. Dotychczas używała Pani rozmaitych pudrów różnych firm, które niestety nie zadowolili Pani. Prosimy spróbować krem pod puder „*Lytial*“, który odpowiada każdej cerze. Po użyciu tego kremu należy zapudrować pudrem *Lytial*. Mamy nadzieję, że będzie Pani zadowolona. O wynikach prosimy uprzejmie nas zawiadomić.

**Lwówianka.** Zapytuje Pani o odpowiedni krem do rąk. Otóż możemy Pani polecić krem „*Pompadour au citron*“ Nr. 16, który zawiera wyciąg z soku cytrynowego, zapobiegający czerwienieniu się skóry. Do paznokci zaś polecamy „*RUBIS POMPADOUR*“, który nie niszczy paznokci a jednocześnie nadaje im piękny połysk. Otrzyma Pani te produkty w każdej drogerii i perfumerii. Są to wyroby **Académie Scientifique de Beauté**, w Paryżu.

*Naszych Sz. Prenumeratorów, którzy nie opłacili prenumeraty za bieżący kwartał prosimy o niezwłoczne opłacenie takowej, celem uniknięcia przerwy w wysyłaniu dalszych numerów.*

**Administracja**

# o z m a r s z c z k a c h

Zmarszczki — największa bolączka kobiet, pierwszy objaw starości, rozpoznają się zazwyczaj pod oczyma, w postaci ledwo dostrzegalnej siateczki.

O ile temu w porę nie zapobiec przekształcają się one z biegiem czasu w bruzdy i fałdy, które pokrywają całą twarz, zmieniając zupełnie jej charakter.

Zmarszczki dzielą się na przedwczesne, starcze, mimiczne i toksyczne.

Zmarszczki przedwczesne powstają wskutek przebytej ciężkiej choroby, anemii, niedomagań jajnikowych, oraz zbyt gwałtownego chudnięcia. Są one stosunkowo łatwe do wyleczenia i przy odrobinie dobrej woli można je, o ile nie całkowicie usunąć, to w każdym razie wygładzić i wstrzymać dalszy rozwój.

W tym wypadku stosuje się masaż i kremy odżywcze. W razie zaniedbania stan ulega pogorszeniu; zmarszczki pod oczyma przekształcają się w fałdy. Rysy w kącikach ust przeobrażają się w bruzdy, które powodują opuszczenie się dolnej połowy twarzy, zniekształcając zupełnie owal i nadając jej wyraz zgorzkniały i stary. Cała twarz pokrywa się siecią drobnych zmarszczek, które z biegiem czasu coraz bardziej się pogłębiają. O całkowitym wyleczeniu zmarszczek zestarzałych mowy być nie może; przy pomocy masażu domięśniowych i odpowiednich kremów, można je jedynie trochę wygładzić i zatuszować.

Zmarszczki mimiczne powstają wskutek uśmiechu, znużenia oczu, marszczenia czoła oraz krótkiego wzroku. Umiejscowiają się one zazwyczaj na czole i w kącikach oczu, tworząc tak zwane „kurze łapki“.

Zmarszczki toksyczne powstają na skutek używania nieodpowiednich kremów, pudrów i szminek.

Ze zmarszczkami nie wolno czekać, aż skóra zupełnie zwioteczeje, należy ją odpowiednio pielęgnować i odżywiać już przy pierwszych objawach. Nie trzeba również eksperymentować z wyborem środków kosmetycznych. Preparaty kosmetyczne winny być pierwszorzędnej jakości i dobierane indywidualnie.

**Eda Steńska**

Inst. Lekarsko-Kosm. CEDIB  
Warecka 5

Oto kilka preparatów UNIVERSITE DE BEAUTE CEDIB, które polecić mogę przeciw zmarszczkom:

Pod oczy — CREME FORMULAIRE DES PAUPIERES CEDIB i HUILE ROSEE DES YEUX.

Na całą twarz — SUPRME PATE RECONSTITUANTE, NUTRITIVE RECONSTITUANTE oraz RECETTE D'AIEULE CEDIB przy głębszych zmarszczkach.

Na szyję — PREMIER ANTIRIDES.  
Przy zwioteczonych mięśniach do wbijania TONIC MUSCULAIRE CEDIB.

**INSTYTUTY KOSMETYCZNE UNIVERSITE DE BEAUTE CEDIS, PARIS W POLSCE**

WARSZAWA: Inst. Kosm. Lekarski CEDIB, Warecka 5.

BIALYSTOK: Inst. Kosm. E. Łukaczewskiej, Sienkiewicza 5.

BĘDZIN: Inst. Kosm. URODA, Małachowskiego 32.

BRZEŚĆ n/B.: Inst. Kosm. Z. Szczedrowickiej, Steckiewicza 30.

GDYNIA: Inst. Kosm. „INGRIDA“ H. Szymańskiej, Świętojańska 39.

KUTNO: Inst. Kosm. „VARIA“, Piłsudskiego 4.

KRAKÓW: Inst. Lek.-Kosm. „ERA“, Basztowa 8.

LWÓW: Inst. Kosm. H. Sładowskiej, Akademicka 21.

LUCK: Inst. Kosm. „La Bella“, Krasieńskiego 3.

LUKÓW: Inst. Kosm. „URODA“, Piłsudskiego 1.

LÓDŹ: Inst. Kosm. R. Szwejcerowej, Piotrkowska 106.

PRZEMYŚL: Inst. Kosm. I. Szczepańskiej, Franciszkańska 6.

PRUSZKÓW: Inst. Kosm. „JOLI“, ul. Bolesława Prusa 18.

SOSNOWIEC: Inst. Kosm. „URODA“, W. Wnukowej, 3-go Maja 15.

WŁOCŁAWEK: Inst. Kosm. T. Czarnowej, 3-go Maja 6.

WILNO: Inst. Kosm. J. Hryniewiczowej, Mickiewicza 1.

i w innych miastach kraju i zagranicą.

UWAGA: Kuponu na bezpłatną poradę żądać w swojej stałej drogerii lub perfumerii.

## Humor

### WARIACI

Jeden z najbogatszych ludzi Ameryki, a zarazem wielki filantrop O'Connor wybudował wspaniały basen pływacki w szpitalu dla wariatów w New-Yorku.

Kiedy po tygodniu O'Connor odwiedził szpital, wdał się w rozmowę z zarządcą.

— No i jak tam — pyta bogacz — basen ma powodzenie?

— Nawet pan sobie nie wyobraża, jak wielkie. Cały dzień, bez przerwy, jeden przez drugiego skaczą z trampoliny do basenu. Ciekaw jestem, co się będzie działo, jak basen napelnimy wodą!

### W PORZĄDKU

— Jak się chory czuje? — zapytał raz pewien doktor, wchodząc do mieszkania chorego.

— Niestety, umarł wczoraj, panie doktorze.

— A czy pocił się przed śmiercią?

— Owszem, zdaje się, że się pocił.

— No to świetnie. Jeżeli się napewno pocił, to wszystko w porządku...

### POSZEDŁ...

— Czy jest pan doktor?

— Nie, niema. Poszedł do ciężkiej choroby.

### TAJNIKI WETERYNARII

Egzamin na wydziale weterynaryjnym.

— Niech mi pani powie — zwraca się profesor do studentki — co się stanie z bykiem, gdy poddamy go kastracji?

Dziewczę rumieni się wstydliwie i spuszczając oczy mówi:

— Przede wszystkim panie profesore... przede wszystkim będzie bardzo smutny!...

### DIAGNOZA

Do znakomitego lekarza, doktora Przykupki przychodzi pacjent

— Słyszałem, panie doktorze — mówi pacjent, że pańskie diagnozy, stawiane na podstawie oka, są wręcz rewelacyjne.

Doktor Przykupka poprawia okulary.

— Pan usiądzie na tym fotelu — mówi sucho. — Proszę spojrzeć na mnie. O, tak. Dobrze.

Znakomity lekarz dłuższy czas uważnie wpatruje się w lewe oko pacjenta, poczem zaczyna:

— Nerwy ma pan stargane. Dość poważne cierpienie wątroby... Nieżyt kiszki... Osłabienie mięśnia sercowego... Co bym panu zalecił, to...

— Panie doktorze — przerywa pacjent — ciekaw jestem, co pan znajdzie, jak pan spojrzysz w prawe oko. Bo to lewe mam szklane.

### NIEMOŻLIWE

— Te trzy pigułki zażywać pan będzie na wodzie...

— Niemożliwe.

— Dlaczego?

— Nie umiem pływać!

### PO OPERACJI

— Pan już po operacji.

— Tak, ale są komplikacje.

— Czyżby?

— Nie, wrzody.

### U DOKTORA

— ...a to ciągnięcie w nogach, to reumatyzm, mój panie. Tak — starość.

Pacjent macha ręką.

— Głupie gadanie. Druga noga jest w tym samym wieku co i pierwsza, a o bólach mowy nie ma.

# Wielkie premium dla naszych Czytelników

Wydawnictwo „Medycyny dla wszystkich” zwraca się z apelem do PT. Czytelników celem zwerbowania nowych prenumeratorów, przeznaczając na tę akcję wiele wartościowych nagród.

Już w pierwszym okresie wydawania naszego pisma, spotykaliśmy się z niezwykłymi objawami sympatii. Dziś możemy powiedzieć, że długa jest lista naszych przyjaciół, którzy przysporzyli nam nowych stałych Czytelników. Był swój jednak i stały rozwój wydawnictwo opierać może nie na czytelnikach, ale przede wszystkim na prenumeratach, bo tylko prenumerata jest prawdziwym przyjacielem wydawnictwa. Im większa zaś będzie liczba prenumeratów, tym lepszy, ciekawszy i obfitszy będzie nasz miesięcznik.

Zwracamy się obecnie do naszych Czytelników z prośbą o zwerbowanie nowych prenumeratów dla wydawnictwa, wzamian za to postanowiliśmy ofiarować wiele cennych książek, oraz innych wartościowych nagród.

Na druczku, znajdującym się na niniejszej stronie należy dokładnie wypisać nazwiska dwudziestu osób, które dotychczas nie prenumerują „Medycyny dla Wszystkich”. Wszystkim tym osobom wydawnictwo wyśle bezpłatnie egzemplarze okazowe „Medycyny dla wszystkich”, w których będzie załączony list z zaproszeniem do prenumeraty oraz blankiet nadawczy na P. K. O.

O ile pięć osób z pośród poleconych przez naszego Czytelnika opłaci prenumeratę, Czytelnik ten skorzysta z naszego premium i otrzyma jedną z książek, których spis obok zamieszczamy. Jeśli zaś z polecenia tego Czytelnika wydawnictwo zyska nie 5 ale 10 nowych prenumeratów, Czytelnik ten otrzyma 2 książki ze spisu i t. d.

Tak więc redakcja za zwerbowanie każdego 5-u nowych prenumeratów przeznaczając wartościową książkę za darmo. W ten sposób zostaje nawiązana nić współpracy między wydawnictwem „Medycyny dla wszystkich”, a Przyjaciółmi-Czytelnikami.

A więc objaśniamy jeszcze raz:

Każdy z naszych Czytelników winien natychmiast wyciąć druczek, wypełnić na nim nazwiska osób, którym wyślemy natychmiast egzemplarze okazowe „Medycyny dla wszystkich” z zaproszeniem do prenumeraty. Ponadto każdy winien na tym samym druczku wypisać 4 książki, które pragnąłby od wydawnictwa otrzymać.

Spis książek zamieszczamy obok.

## Spis książek, które każdy czytelnik może otrzymać d a r m o

- Adams H. — Naszyjnik lady Hawland.  
Boyer J. — Ziemia zdradzona.  
Boyer J. — Tułaczka.  
Christie A. — Zagadka nocy.  
Christiansen S. — Dwaj żywi i umarli.  
Czekalski E. — Srebrne świerki.  
Czekalski E. — Oczy wilczycey.  
Delle E. M. — Dzieje jednej nocy.  
Delle E. M. — Noel i Peggy.  
Dixelius H. — Sara Alelia.  
Dixelius H. — Syn i wnuk.  
Fallada H. — I cóż dalej, szary człowieku?  
Feuchtwanger L. — Żyd Süß.  
Feuchtwanger L. — Rodzeństwo Oppenheim.  
Fouchardière G. — Samica.  
Hoel S. — W dzień październikowy.  
Keun I. — Dziewczynka ze sztucznego jedwabiu.  
Dr. P. Klinger — Vita sexualis.  
Kunicka Z. — Cienie wieczoru.  
Lawrence D. — Kochanek lady Chatterley.  
Leitner M. — Kobieta demaskuje świat.  
Mann T. — Historie Jakóbowe.  
Maxwell W. P. — Oto mój mąż.  
Maxwell W. P. — Podróż przez życie.  
Ostense M. — Prolog miłości.  
Ostense M. — Wody pod ziemią.  
Ostense M. — życie na wzgórzu.  
Reed M. — Światło w oknie.  
Rheinhardt E. — Eleonora Duse.  
Ruck B. — Ci co się bogacą.  
Ruck B. — Jej podwójne życie.  
Samat T. — Posąg z brązu.  
Steehan S. A. — Jeden wśród trzech.  
Streng L. A. — Ludzie morza.  
Szyller A. — Księżniczka Nofret.  
Thiel R. — W walce ze śmiercią i diabłem.  
Wasserman J. — Moloch.  
Weyer C. — Uśmiech wśród zawiści.  
Vachet P. — Zagadka kobiety.  
Vandervelde. — Erotyzm w małżeństwie.

## Skrzynka pocztowa

X. Y. Sądząc z podanego przez Panią opisu, wnioskuje, że w danym przypadku zachodziłaby ewentualność większego zabiegu chirurgiczno-plastycznego. O ile mi wiadomo, specjalistów w dziedzinie chirurgii plastycznej w Warszawie nie ma, aczkolwiek słyszałem o drobniejszych zabiegach wykonywanych przez różnych lekarzy.

„Zatroskana”. Stosowana przez Panią dieta odtłuszczająca wydaje mi się zupełnie racjonalna, nie rozumiem tylko dłączego robi Pani z siebie „męczennicę kuracji”. Winna Pani tak sobie rozplanować posiłki, aby odczuwać je-

dynie, lekki, niedokuczliwy głód; zawsze przecież można bez szkody dla celu kuracji zapełnić „pusty żołądek” owocami. Również Pani „aktualne marzenie” może być stosunkowo łatwo zrealizowane: radzę używać więcej ruchu i sportów. Co do parafiny to raczej należałoby ją stosować jednorazowo na noc w ilości 30—40 gr.

R. W. Lublin. Metod leczenia wypadania włosów na tle łojotoku jest tak wiele, że nie sposób ich wszystkich wliczyć. Często, gdy jedno zawodzi, pomagają inne. Najlepiej jest w tych wypadkach zwrócić się do specjalisty.

Vicki Green. Łódź. O metodach przyspieszenia procesu siwienia nie słyszałem i wątpię, czy podobne metody istnieją. Zdaje się, że nie pozostanie Pa-

ni nic innego jak przeczekać fatalny okres do czasu... całkowitego osiwienia.

M. B. Kraków. Odpowiadam na kolejne pytania: 1) Leczenie wypadania włosów na tle zaburzeń w wydzielaniu wewnętrznym wyciągami z gruczołów płciowych było stosowane z rezultatem jak najróżniejszym. 2) W pewnych wypadkach udało się zatrzymać proces łysienia w innych (rzadziej) udało się nawet wzmocnić owłosienie. 3) Czas leczenia jest indywidualnie długi, koszt naogół dość znaczny (preparaty są drogie). 4) Należałoby raczej zwrócić się o poradę do specjalisty.

„Zniechęcony mężczyzna”. Dziękuję za informacje. Jeszcze raz radzę się nie przejmować i właśnie wierzyć w swą siłę woli.

Prenumerata: kwartalna — zł. 1.50, półroczna zł. 2.50, roczna zł. 4.50

Cena ogłoszeń: Wiersz milimetrowy szerokości 1 szpalty: w tekście zł. 1.—, za tekstem 50 groszy. Kolumna zawiera 3 szpalty. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Nakładem Drukarni „Monolit”.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Elekoralna 3. Tel. 5.81-92. P. K. O. 17.490.

Red. odp.: R. Ajzenberg

Przekaz rozrachunkowy w Urzędzie Pocztowym Nr. 94.